

## Gesundheitsstudie: Frauen schauen auf Ernährung, Männer wollen Stress vermeiden

● **92 Prozent der Deutschen achten nach eigenem Bekunden auf gesunde Ernährung, vor allem auf wenig Zucker** ● **Vorbilder kaum gefragt: Motivation zur gesunden Lebensführung kommt bei den meisten von innen** ● **Jeder zehnte junge Deutsche orientiert sich an YouTube-Stars**

**Gesundheit geht für die Deutschen immer noch durch den Magen. Als Beitrag zur gesunden Lebensführung spielt gesunde Ernährung für 71 Prozent der Bundesbürger die bei weitem wichtigste Rolle. Mit einigem Abstand folgen viel Bewegung (49 Prozent) und der kluge Umgang mit Stress (42 Prozent). Weiter hinten auf der Prioritätenskala stehen der Verzicht auf Alkohol (29 Prozent), regelmäßige Auszeiten (27 Prozent) und die Pflege sozialer Kontakte (26 Prozent). Frauen legen mit 79 Prozent besonders viel Wert auf gesundes Essen, für Männer hat Stressreduktion hohe Bedeutung (49 Prozent). Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage der IKK classic zum „Persönlichen Gesundheitsmanagement“.**

Auch wenn die Entwicklung verhaltensbedingter Erkrankungen anderes nahelegt – zumindest gefühlt werden die Deutschen ihren eigenen Idealen gerecht: 92 Prozent geben an, bewusst auf ihre Ernährung zu achten. Darunter verstehen die meisten den Verzicht auf Zucker: 46 Prozent erklären, dessen Konsum bewusst einzuschränken. 44 Prozent outen sich als Fans frischer Lebensmittel und Verächter von Fast Food oder Fertiggerichten. Ebenso viele machen nach eigenem Bekunden einen Bogen um Fetthaltiges. Ob die optimistische Selbsteinschätzung und das echte Handeln immer im Einklang stehen, ist indes offen: Dass sie ihren Grundsätzen gelegentlich untreu werden, räumt immerhin eine Mehrheit der Befragten ein. Nur acht Prozent der Deutschen geben sich prinzipientreu und überzeugt, in Sachen Ernährung niemals über die Stränge zu schlagen.

### **Mangelndes Problembewusstsein**

„Die subjektive Einschätzung entspricht nicht immer der Wirklichkeit“, sagt Michael Förstermann, Pressesprecher der IKK classic. „Zwar sind die meisten Menschen überzeugt, sich gesund zu ernähren. Zugleich zeigen aktuelle Erhebungen, etwa der WHO, dass die Zahl der Übergewichtigen hierzulande stetig zunimmt. Deshalb ist Beratung angezeigt, um die Ernährungskompetenz zu steigern – und zwar möglichst frühzeitig, am besten schon im Kindergarten.“

Das Bewusstsein, eigentlich schon alles richtig zu machen, könne notwendigen Verhaltensänderungen sogar im Wege stehen. Aufklärung bleibt nach seinen Worten deshalb wichtig, um zu einer wirklich gesundheitsgerechten Lebensführung zu gelangen. Dazu gehören das Gleichgewicht von ausgewogener Ernährung, viel Bewegung, gezielter Entspannung – und natürlich die Motivation, das Richtige auch dauerhaft umzusetzen.

### **Jeder zehnte Jüngere hat einen YouTube-Star als Gesundheitsvorbild**

55 Prozent der Deutschen erklären, sie seien von sich aus motiviert zum gesunden Leben. Eine Mehrheit von 66 Prozent gibt an, kein persönliches Vorbild für eine gesunde Lebensführung zu besitzen. An Prominenten aus Sport und Entertainment orientieren sich lediglich sechs Prozent der Befragten. Anders ist das nur bei den 18- bis 29-Jährigen: hier hat jeder Fünfte ein Gesundheitsvorbild, bei 11 Prozent ist dies ein YouTube-Star.

Partner, Familie und Freunde bleiben altersübergreifend aber wichtig für die Unterstützung einer gesunden Lebensweise: 22 Prozent der Deutschen lassen sich von Freunden mitreißen, 20

Prozent vom Partner. In der Generation 50 plus spielen zusätzlich Ratschläge des Arztes eine wichtige Rolle.

### **Jeder dritte Deutsche kennt den „inneren Schweinehund“**

32 Prozent der Bundesbürger räumen ein, dass es Tage gibt, an denen sie gegen jegliche Motivation immun sind. Die größten Probleme mit dem berüchtigten inneren Schweinehund haben die Saarländer: Zwei Drittel können sich häufig nicht zu Sport oder gesunder Ernährung motivieren. Auch in Mecklenburg-Vorpommern (46 Prozent) und Sachsen (45 Prozent) werden die guten Vorsätze überdurchschnittlich häufig über Bord geworfen. Besonders diszipliniert sind dagegen die Bürger aus Hamburg (24), Rheinland-Pfalz (24 Prozent) und Thüringen (26 Prozent). Die Niedersachsen liegen zwar im Mittelfeld, scheitern aber besonders häufig an Versuchungen durch Süßigkeiten (26 Prozent im Vergleich zu 16 Prozent im Bundesdurchschnitt). Hamburg und Thüringen zeigen auch bei den Aspekten gesunder Lebensführung Besonderheiten: Die Hansestädter sind regelrechte Sportfreaks und legen darauf deutlich mehr Wert als der Bundesdurchschnitt (+19 Prozent), den Thüringern ist die gesunde Ernährung besonders wichtig (+11 Prozent)

### **Hintergrundinformationen**

Die Studie „Persönliches Gesundheitsmanagement“ wurde im Juli 2015 im Auftrag der IKK classic durchgeführt. 1.000 Erwachsene ab 18 Jahre beantworteten dafür Fragen zu den Themen gesunde Ernährung, Sport und Arztbesuche. Die Ergebnisse sind gewichtet nach dem Zensus 2011 des Statistischen Bundesamtes.

Die Ergebnisse der Repräsentativbefragung und Grafiken zur Studie sind unter [www.ikk-classic.de/gesundheitsstudie](http://www.ikk-classic.de/gesundheitsstudie) als Download verfügbar.