

Dauerhaft rank und schlank – Ein Kampf an vielen Fronten

PreCon untersucht die Einstellung zum eigenen Aussehen und dessen Auswirkungen im Alltag

Eine internationale Studie mit der Bezeichnung „Diät und Aussehen“ hat im Auftrag der Firma PreCon die Einstellung zum eigenen Aussehen, zu Ernährungsfragen und zum Kauf- und Nutzungsverhalten von Kleidung untersucht. Auf der Suche nach der gewünschten Anerkennung und Bestätigung erhoffen sich viele Menschen ein besseres Leben dank einer Traumfigur. Davon getrieben, wünschen sich viele Abnehmwillige, mit möglichst wenig Entbehrung ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Das stellt sie aber gleichzeitig vor grosse Herausforderungen.

Unzählige Blogs, Plattformen, Ratgeber und Magazine beschäftigen sich mit dem Thema Ernährung und mit Tipps zum Schlankwerden. Immer neue „Wunder-Diäten“, die leicht umzusetzen sind, schnell wirken und trotzdem kein Hungergefühl verursachen, versprechen immer neuere – und immer bequemere – Formen des Abnehmens. Von Abnehmen im Schlaf über eine Kartoffeldiät bis hin zu Schüssler Salzen findet sich fast alles. Doch was bedeutet gesundes, nachhaltiges Abnehmen und wie wichtig ist es den Schweizerinnen und Schweizern, dass ihre Kilos purzeln? Diesen Sachverhalten wollte die von der Firma PreCon, der Anbieterin des BCM Diät- und Ernährungsprogramms, veranlasste Studie auf den Grund gehen.

Heisse Tage und gute Vorsätze bewegen zum Abnehmen

Mit steigenden Temperaturen und kürzeren Kleidern kreisen die Gedanken immer häufiger um eine Gewichtsreduktion. Knapp 10% der Befragten sind im Sommer sensibilisiert auf ihr Erscheinungsbild und ziehen dann eine Diät in Erwägung. Und welches Bild zeigt sich nach den Schlemmertagen am Jahresende und zum Zeitpunkt der guten Vorsätze? Denken die Befragten dann auch über eine Diät nach? Wenn es auf all den Weihnachtsmärkten nach Glühwein und frischen Plätzchen duftet, ist das Gewicht noch für die wenigsten zentral. Die Einstellung ändert sich allerdings, wenn das neue Jahr anbricht. Das gängige Klischee, dass der Mensch zum Jahreswechsel abspecken will, bewahrheitet sich also: Für 9,2% der Männer und 10,3% der Frauen ist eine Diät nach Silvester ein Thema. Die Deutsch- und die Westschweiz kommt sich in dieser Hinsicht sehr nahe, denn die genannten Werte sind in beiden Landesteilen mit 9,7 resp. 9% nahezu identisch.

Die Gedanken kreisen um das Erscheinungsbild

Obwohl nahezu die Hälfte der Befragten (fast) nie über eine Diät nachdenkt, hat ein ebenso grosser Teil bereits mehrmals versucht, abzunehmen. Unter den Studienteilnehmerinnen wollten gar 61,2% ihr Gewicht schon mehrmals reduzieren. Die Männer hingegen sehen ihre äussere Erscheinung offensichtlich etwas gelassener – nur gerade 39,4% haben eine Diät bereits mehrfach in Erwägung gezogen. Als für sie geeignete Massnahme für eine Gewichtsreduktion wählt die Mehrheit mit knapp 60% eine gesündere Ernährung. 58,4% treiben vermehrt Sport und 56,3% essen einfach weniger. Die rigorose Massnahme „Fasten“ ist der Spitzenreiter, gefolgt vom „Schlank im Schlaf“-Prinzip und fast nichts mehr essen. Gerade vor wichtigen Ereignissen ist für viele Frauen das äussere Erscheinungsbild zentral. 8,1% der Studienteilnehmerinnen möchten da in einem besonders guten Licht erschei-

nen und nehmen aus diesem Grund ab. Demgegenüber ist das nur für 3,7% der Männer ein ausreichender Grund, sich mit einer Gewichtsreduktion auseinanderzusetzen. Nahezu die Hälfte der befragten Frauen (49,1%) gab zu Protokoll, dass sie Gewicht verlieren wollen, um besser auszusehen. Für die Frauenwelt ist das Bild nach aussen deutlich wichtiger als für die männlichen Befragten, denn nur 36,6% möchten abnehmen, um ihr Erscheinungsbild zu verbessern. Bei den weiblichen Teilnehmerinnen ist der Wunsch nach einer Gewichtsabnahme nach einer Schwangerschaft am grössten.

Das Umfeld ist entscheidend

Die Meinung der Freundin ist offenbar für viele der Studienteilnehmerinnen wichtig, denn sie wird am zweithäufigsten als Grund für eine Gewichtsabnahme genannt. Aber auch für Männer sind Ratschläge aus dem Bekanntenkreis ein Ansporn: 22,7% nehmen Empfehlungen zum Thema Diät von ihren Freunden an. Mit 26,1% ist die Meinung der Familie bei den Studienteilnehmern ebenfalls ein wichtiger Faktor bei einer Gewichtsabnahme. Das Umfeld spielt also beim Entscheid für eine Diät und auch beim anschliessenden Durchhalten für viele eine zentrale Rolle. So fühlten sich 25,9% beim Abnehmen von ihrem Umfeld unterstützt. Gerade bei gemeinsamen Mahlzeiten nahm die Familie oder der Freundeskreis bei 43,4% der Studienteilnehmer merklich mehr Rücksicht.

Nachhaltiges Abnehmen braucht Durchhaltewillen

Die Anzahl der Befragten, die nachhaltig abgenommen haben, erstaunt positiv. Nahezu ein Drittel der weiblichen und männlichen Studienteilnehmer haben ihr Gewicht nachhaltig reduziert. 21% haben ihrem Körper für die Gewichtsreduktion ausreichend Zeit gelassen, indem sie diese über drei Monate ausdehnten. In diesem Punkt herrscht zwischen dem deutschsprachigen und dem französischsprachigen Landesteil der Schweiz weitgehend Einigkeit. Wenn sich die Diät allerdings über mehr als ein Jahr erstreckt, zeigen die Romands eher Ermüdungsercheinungen, nur gerade 7,3% der Befragten hielten das durch. In der Deutschschweiz nahmen hingegen 10,5% länger als ein Jahr ab. Die Gründe für einen Diätabbruch sind vielfältig. Mit 10 Nennungen wurde eine Gewichtsreduktion auffällig häufig wegen gesundheitlichen Problemen aufgegeben. 37,6% hatten ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht, als sie sich zur Aufgabe der Diät entschieden. Massnahmen wie „Fasten“ und „weniger essen“ scheinen sich nicht zu bewähren, denn 16,3% der Studienteilnehmer in der Deutschschweiz gaben eine Diät auf, da sie zu grossen Appetit hatten. In der Romandie sind es allerdings noch mehr, satte 30,3% der Befragten.

Mann und Frau nimmt anders ab

Eine kalorienarme und fettreduzierte Ernährung wählen deutlich mehr der befragten Frauen, nämlich 55,6%. Für nur gerade 37,5% der befragten Männer fällt diese Massnahme in Betracht, um Gewicht zu verlieren. Frauen fühlen sich in einer Gruppe Gleichgesinnter besser aufgehoben und unterstützt. Gemeinsames Abnehmen ist (wissenschaftlich erwiesen) ansteckend, es bedeutet Motivation und Erfahrungsaustausch. 11,5% der Schweizerinnen, die an der Studie teilgenommen haben, wählten daher als Massnahmen für eine Gewichtsreduktion eine Abnehmgruppe. Mit knapp 1% ist dies für die männlichen Studienteilnehmer kaum ein Thema. Frappante Unterschiede bestehen aber nicht nur zwischen den Geschlechtern, sondern auch zwischen den Sprachregionen. Die Massnahme „ab 17.00 Uhr nichts mehr essen“ ist für 12,4% der befragten Deutschschweizer eine Option. In der

Romandie zeigt sich ein deutlich anderes Bild: Nur gerade 5% verzichten abends freiwillig auf eine Mahlzeit, um ihr Gewicht zu reduzieren.

Die Studie „Diät und Aussehen“

Im Auftrag von PreCon hat Marketagent.com eine Studie zum Thema Diät und Aussehen durchgeführt. Die Stichprobe umfasste internetaffine Personen aus der Schweiz und Deutschland zwischen 20 und 65 Jahren. Marketagent.com lud die möglichen Probanden mit einem E-Mail zur Online-Befragung ein. Die Methode gewährleistet Anonymität und Objektivität. Alter- und Herkunftsland galten als Screening-Kriterien. Die Feldzeit betrug 9 Tage, 1'843 Internetnutzer haben einen vollständigen Datensatz abgegeben.

Die Firma PreCon

Die Firma PreCon, die ihren Sitz in Darmstadt hat, ist seit 1986 in der Gesundheitsförderung aktiv. PreCon ist in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Belgien, Spanien, Frankreich und den Niederlanden vertreten und arbeitet mit führenden Wissenschaftlern und Institutionen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften und der inneren Medizin zusammen. Der Fokus liegt dabei auf dem BCM Diät- und Ernährungsprogramm, das für eine optimale und gesunde Gewichtsreduzierung und -stabilisierung steht. Das BCM Programm beruht auf dem Einsatz von Produkten für eine gewichtskontrollierende Ernährung, professioneller Beratung zur Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung sowie Erfolgskontrolle. Das Programm strebt eine gezielte Fettabnahme unter Erhalt der Muskelmasse an.

Und so funktioniert das BCM Programm von PreCon

Bei BCM gibt es nur wenig Ernährungsregeln – aber die sind effektiv: Drei Mahlzeiten täglich mit Verzicht auf Zwischenmahlzeiten. Die optimale Voraussetzung für den Abbau der Fettdepots.

Mehr Informationen unter www.precon.ch oder **00800 2500 3500** (kostenlos).



Zürich, 15. Januar 2013

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Sonja Blöchliger, Medienstelle, 044 777 00 83 oder pr@precon.ch