

## **Neue Studie zu Love Handles und Bauchfett zeigt Stellenwert des Körpergefühls**

*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. Die Studie bestätigt gängige gesellschaftliche Annahmen, wie etwa diejenige, dass die Partnersuche durch eine Gewichtsabnahme erleichtert werde. Auf der anderen Seite bringt die Studie Überraschendes zu Tage.**

Natürlich wissen wir alle ganz genau, wer gut aussieht. Schauspieler wie Angelina Jolie, Scarlett Johansson, George Clooney geben Otto Normalverbraucher ein Idealbild vor. Aber lassen diese scheinbar perfekten Stars wirklich alle Herzen höher schlagen? Oder macht das vielleicht nicht doch eher der neue Arbeitskollege, der zwar keinen Waschbrettbauch, dafür aber einen umwerfenden Humor hat? Wie wichtig sind Äusserlichkeiten? Die von der Firma Precon, der Anbieterin des BCM Diät- und Ernährungsprogramms, veranlasste Studie zeigt deutlich: Das Aussehen prägt unser Leben massgeblich, denn es öffnet oder verschliesst uns Türen und entscheidet über unsere sozialen Kontakte. So erstaunt es nicht, dass für rund 41% der Befragten ihr Aussehen im Alltag zentral ist.

### **Die Gedanken kreisen um Aussehen und Gewicht**

Nahezu ein Viertel der befragten Frauen (24%) gab zu Protokoll, dass sie ihr Aussehen als bedeutend einstufen. Für die Frauenwelt ist das Bild nach aussen auch deutlich wichtiger als für die männlichen Befragten, von denen nur gerade 12% ihr äusseres Erscheinungsbild als zentral beurteilen. Allerdings sind nicht nur die Unterschiede zwischen den Geschlechtern auffällig, sondern auch die unterschiedlichen Ansichten in den Sprachregionen. So messen die Deutsch- und Westschweizer etwa dem Thema Übergewicht eine ungleiche Relevanz bei: Fast die Hälfte der französischsprachigen Befragten beschäftigt sich im Alltag mit Übergewicht. Die Deutschschweizer nehmen die Zahl auf der Waage etwas gelassener. Mit 38,5% spielt das Gewicht allerdings auch hier eine wichtige Rolle.

### **Ungerechte Welt: Männer mögen bei Frauen einen flachen Bauch, bei Männern geht es um Haare**

Grundsätzlich sind die Befragten mit sich und ihrem Körper grösstenteils zufrieden, ein Drittel mag gar alles am eigenen Körper. Einzelne Körperteile wie Gesicht und Hände schneiden ähnlich gut ab. Mit nur 16% zufriedener Besitzer ist der Hintern auffällig unbeliebt. Das Schlusslicht der Rangliste bildet mit abgeschlagenen 5% das Sorgenkind Bauch. Bauchspeck ist offensichtlich ein zentrales ästhetisches Problem, denn der Grossteil der Deutsch- und der Westschweizer ist sich einig, dass gerade Frauen mit einem flachen Bauch attraktiver sind. Lediglich rund 10% finden einen kleinen Hintern wichtig.

Für Männer ist es vergleichsweise einfacher, die Gunst der Frauen zu erlangen: Anstelle anstrengender Sit-Ups genügt ein Besuch beim Coiffeur oder ein Rasierer. 23 resp. 20% der weiblichen Befragten bevorzugen Männer mit dunklen Haaren und einer glatt rasierten Brust. Ein trainierter Bauch ist erst an dritter Stelle und für 14% der weiblichen Befragten Voraussetzung, um in der Frauenwelt attraktiv zu erscheinen.

### **Mit der Traumfigur bessere Chancen bei der Partnersuche und ein erfüllteres Sexleben**

Wer keinen Partner findet, schiebt dies offenbar gerne auf sein äusseres Erscheinungsbild. So hat die Hälfte der Befragten den Eindruck, mit ihrer Traumfigur eher einen Partner zu finden. Weiter noch: 35% sind der Meinung, dass die absolute Traumfigur zu einem erfüllteren Sexualleben beiträgt. Scheinbar nehmen die Zweisamkeit mit einem Partner und die Geborgenheit in einer Beziehung einen grösseren Stellenwert ein als der Beruf und somit eine gesicherte Existenz. Nur 21% der Interviewten gab nämlich an, dass sie aus ihrer Sicht mit weniger Gewicht mehr verdienen würden und dies somit zu einer Gewichtsabnahme animiert.

#### **Die Studie „Diät und Aussehen“**

Im Auftrag von PreCom 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](http://www.precon.ch) oder **00800 2500 3500** (kostenlos).



Zürich, 20. Juni 2012

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
Sonja Blöchlinger, Medienstelle, 044 777 00 83 oder [pr@precon.ch](mailto:pr@precon.ch)