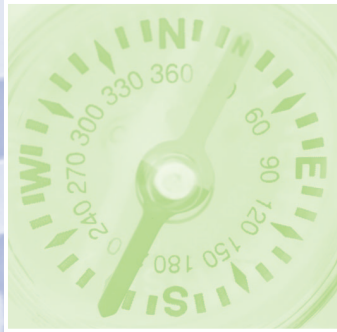
Kundenkompass

Ernährungsrisiken

Aktuelle Befragung: Verhalten, Einflussfaktoren, Ursachen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

F.A.Z.-INSTITUT
FÜR MANAGEMENT-, MARKT- UND MEDIENINFORMATIONEN GMBH

INHALT

Vorwort 2

Executive Summary 4

Ernährungstrends 8

Ergebnisse der Bürgerbefragung 14
- Das Ernährungswissen ist hoch 14
- Garderobe bestimmt das Wohlfühlgewicht 18
- Gute Vorsätze, aber Zeit und Durchhaltevermögen fehlen 22
- Ernährung im Regionalvergleich 26

Service 29

Glossar 30

IMPRESSUM

Mai 2006

Haftungsausschluss:
Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Gewähr.

Herausgeber:

©2006 F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH

Postfach 20 01 63, 60605 Frankfurt am Main

Techniker Krankenkasse
Pressestelle
Bramfelder Straße 140
22305 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien.

Redaktion: Jacqueline Preußer
Gestaltung: Nicole Jäger
Korrektur: Bernd Kampe
Druck & Verarbeitung: Boschen Offsetdruck GmbH, Frankfurt am Main

Wissenschaftliche Begleitung und Bürgerbefragung:
forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH
Max-Beer-Straße 2/4
10119 Berlin

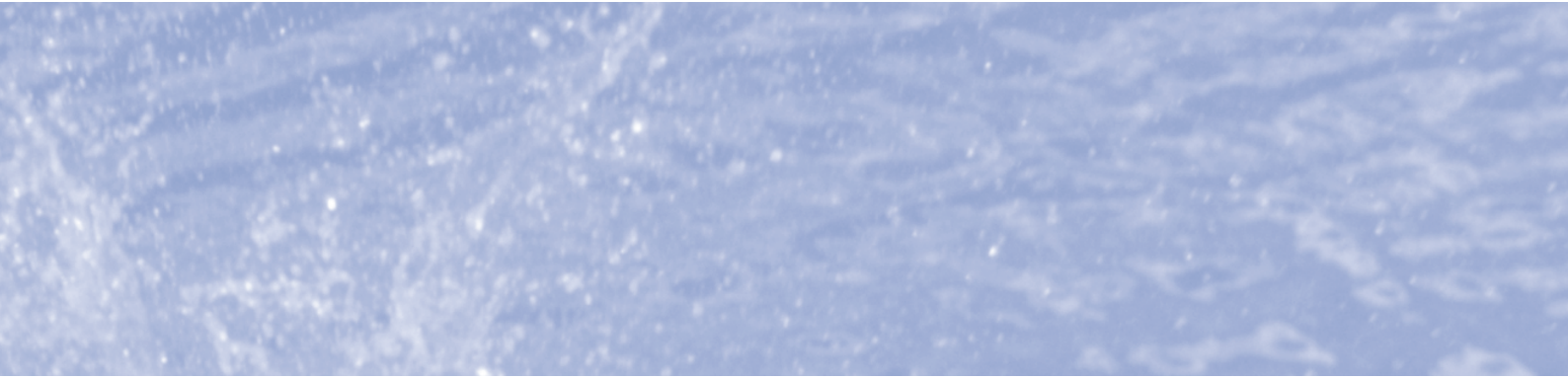
Vorwort

Essen ist eine Grundvoraussetzung für Leben. Wir müssen regelmäßig Nahrung zu uns nehmen, um unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Heute ist Nahrung zumindest in unserem Land kein knapper Faktor mehr – im Gegenteil: Uns steht ein wahrer Überfluss an Nahrungsmitteln zur Verfügung. Wir müssen nur noch auswählen.

Eine Vielzahl von Entscheidungshilfen wird geboten. Werbung, Serviceseiten in Zeitungen und Zeitschriften, Ratgeber in Bücherform und Fernsehsendungen beschäftigen sich mit dem Thema Ernährung; Ärzte und Ernährungsexperten geben professionelle Auskunft.

Der Anspruch, schlank, gesund und sportlich zu sein und so als erfolgreiches Mitglied der Gesellschaft zu gelten, ist heute hoch. Damit hat das Thema Ernährung einen wichtigen Stellenwert in unserer Zeit, denn es ist unumstritten, dass die Ernährung Aussehen, Gesundheit und Sportlichkeit beeinflusst.

Im Widerspruch dazu zeigt die Statistik, dass das durchschnittliche Gewicht der Deutschen steigt. Mehr als zwölf Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer weisen einen Body-Mass-Index größer 30 auf und gelten damit als deutlich übergewichtig. Dagegen sind fast 13 Prozent der jungen Frauen zwischen 18 und 20 Jahren untergewichtig. Rund 100.000 Personen im Alter zwischen 15 und 30 gelten derzeit als magersüchtig und leiden unter den gesundheitlichen Folgen. Anspruch und Realität driften damit auseinander.



Der „Kundenkompass Ernährungsrisiken“ untersucht mit Hilfe einer aktuellen Befragung das Ernährungsverhalten der Deutschen, ihre Einstellung zum eigenen Gewicht und die Gründe, warum das Wissen um eine gesunde Ernährung oft nicht umgesetzt wird. Eine zweite Befragung untersucht, welchen Einfluss das Wohnumfeld auf das Ernährungsverhalten und die Einstellung zum eigenen Gewicht hat

Im Einzelnen fragten wir, welche Aspekte für eine gesunde Ernährung besonders wichtig sind, aus welchen Quellen die Menschen ihre Informationen über gesunde Ernährung beziehen, was die Ernährung des Einzelnen beeinflusst und woran die Umsetzung des Ernährungswissens scheitert.

Das Wissen, was zu einer gesunden Ernährung gehört und was nicht, ist insgesamt hoch. Printprodukte, Fernsehen, aber auch der Arzt, Freunde und Familie sind die Hauptinformationsquellen der Menschen, wenn es um Ernährungsfragen geht. Das eigene Körpergewicht ist den Deutschen wichtig, aber woran der Einzelne sein Wohlfühlgewicht festmacht, ist unterschiedlich. Die subjektive Wahrnehmung ist wesentlich bedeutsamer als objektiv messbare Indikatoren. Das Gros der Bürger will sich gesund ernähren und hat auch konkrete Vorstellungen, wie die eigene Ernährung noch zu verbessern wäre. Aber die Krux an der gesunden Ernährung ist, dass es dabei nicht um kurzfristige Diäten sondern um eine längerfristige Verhaltensänderung geht. Deshalb setzen das mangelnde Durchhaltevermögen und der fehlende Wille den Menschen Grenzen.

Im März 2006 befragte die Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analyse mbH forsa aus Berlin für uns in der ersten Befragung 1.004 in Privathaushalten lebende deutschsprachige Personen ab 14 Jahre über ihr Wissen um gesunde Ernährung und daseigene Ernährungsverhalten. Die interviewten Personen repräsentieren einen Querschnitt der Bevölkerung in dieser Altersgruppe in Deutschland. In der zweiten Befragung wurden jeweils 500 in Privathaushalten lebende deutschsprachige Personen ab 14 Jahren aus Orten mit unter 20.000, 20.000 bis unter 500.000 und über 500.000 Einwohnern befragt. Auch hier sind die 500er-Gruppen der Befragten bevölkerungsrepräsentativ. Die Befragung wurde in computergestützten Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens durchgeführt (Computer Aided Telephone Interviewing oder CATI-Methode). Die Ermittlung der Interviewpersonen erfolgte mittels einer mehrstufigen systematischen Zufallsauswahl.

Um die Befragungsergebnisse in den jeweiligen Kontext der aktuellen Diskussionen zu stellen, haben wir zur Einführung die Ergebnisse weiterer Ernährungstrends zusammengefasst dargestellt. Zur Vertiefung des Themas haben wir auf Seite 29 wichtige Internetlinks und aktuelle Buchtipps aufgeführt.

F.A.Z.-Institut
Techniker Krankenkasse

Executive Summary

- **Passende Garderobe ist für das Wohlfühlgewicht bedeutsamer als der Body-Mass-Index**
- **Junge Menschen achten wenig auf eine gesunde Ernährung**
- **Frauen ernähren sich gesünder als Männer**
- **Gesunde Ernährung scheitert nicht an fehlendem Wissen, sondern an fehlender Zeit und mangelndem Durchhaltevermögen**
- **Geringverdienern mangelt es an Geld für gesunde Ernährung, aber nicht an Geld für Fastfood und Fleisch**

ERNÄHRUNGSTREND:

Ein gepflegtes attraktives Äußeres und ein schlanker, sportlicher Körper sind heute Aushängeschilder des modernen, erfolgreichen Menschen in Deutschland. Dieses Bild wird in den Medien und der Gesellschaft geprägt. Entsprechend rückt das eigene Körpergewicht in den Vordergrund. Knapp die Hälfte aller Frauen und rund fünf Prozent der Männer haben Diäterfahrung. Aber trotzdem werden die Menschen in unserem Land immer dicker. Etwa 14 Prozent der Männer und gut zwölf Prozent der Frauen in Deutschland sind nach Angaben des Mikrozensus 2003 adipös. Maße zur Beurteilung des Körpergewichts sind bekannt. Die gebräuchlichste Kennziffer für Experten ist der Body-Mass-Index (BMI), der sich berechnet aus dem Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Idealerweise soll dieser Wert dann zwischen 18,5 und 24,9 liegen. Mit zunehmendem Alter gilt eine langsame und moderate Gewichtszunahme mittlerweile als normal.

BEFRAGUNGSERGEBNIS 1:

Die Menschen in Deutschland setzen sich mit ihrem Körpergewicht auseinander. Nur zwei Prozent der befragten Bürger – dabei war der Anteil bei Männern und Frauen gleich hoch – geben an, dass ihnen ihr Gewicht egal sei. Dabei macht das Gros der Bevölkerung sein subjektiv empfundenes Wohlfühlgewicht nicht an objektiven Faktoren fest, sondern richtet sich nach anderen Kriterien. Der wichtigste Indikator für das eigene Wohlfühlgewicht ist die Kleidung. Solange die Jeans noch passt, sind die Menschen zufrieden, auch wenn sie ein paar Pfund zu viel auf den Rippen haben. Viele setzen sich eine feste Gewichtsgrenze, die sie nicht überschreiten wollen, und ebenso oft geben die Befragten an, dass sie ihr Wohlfühlgewicht an fehlenden körperlichen Beschwerden festmachen. Auch die Akzeptanz von Partner und Familie ist für viele ein Indikator dafür, ob ihr Gewicht in Ordnung ist. Weniger als die Hälfte der Befragten macht ihr Wohlfühlgewicht davon abhängig, wie zufrieden ihr Arzt mit ihrem Gewicht ist. Der Body-Mass-Index hingegen wird nur eher selten beachtet. Er ist nur für jeden Dritten ein Kriterium für das eigene Wohlfühlgewicht.

Ob die Jeans noch passt, ist für das Wohlfühlgewicht von größerer Bedeutung als ein bestimmter Body-Mass-Index.

ERGEBNIS REGIONALBEFRAGUNG:

Das eigene Körpergewicht ist den meisten Menschen wichtig, unabhängig davon, ob sie in einer eher ländlichen Gemeinde leben oder in einer Großstadt. Allerdings hat die Akzeptanz des Partners und der Familie einen unterschiedlichen Stellenwert bei Großstädtern und Landbevölkerung. Für Menschen aus kleinen und mittelgroßen Orten hat dieser Aspekt bei der Bestimmung ihres Wohlfühlgewichts einen höheren Stellenwert als für Menschen aus Großstädten.

ERNÄHRUNGSTREND:

Hektik, Stress und Flexibilität sind Stichworte unserer Zeit, die im Ernährungsverhalten Spuren hinterlassen. Darunter leiden auch zunehmend Kinder und Jugendliche. Es wird in den Familien seltener selbst gekocht und in Ruhe gegessen. Schulische Verpflichtungen und vor allem auch der zunehmende Freizeitstress führen dazu, dass schon Kinder und Jugendliche immer häufiger in Hektik essen und dann wohl auch eher zu Fastfood greifen. Der Verzehr außer Haus hat in den letzten zehn Jahren deutlich zugenommen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. 26 Prozent der über Zwölfjährigen geben an, täglich auch außer Haus zu essen. Anfang der 90er-Jahre waren es fast zehn Prozentpunkte weniger.

Das Passen der Garderobe ist wichtiger als ein bestimmter Body-Mass-Index

(Antworten auf die Frage: „Woran machen Sie fest, dass Sie Ihr persönliches Wohlfühlgewicht haben?“, in %[1])

1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse; F.A.Z.-Institut.

BEFRAGUNGSERGEBNIS 2:

Eine gesunde Ernährung hat für junge Menschen keinen hohen Stellenwert. Sie achten weniger als der Durchschnitt der Bevölkerung auf die Qualität der Ernährung. „Ich esse, was mir schmeckt, egal ob es gesund ist oder nicht“ ist eine Aussage, die fast 70 Prozent der unter 34-Jährigen bejahen. Dagegen stimmen ihr nur weniger als 50 Prozent der Älteren zu. Fastfood ist vor allem bei jungen Menschen beliebt. 14 Prozent der Befragten in der Altersgruppe von 14 bis 24 Jahren geben an, mehr als dreimal in der Woche Fastfood zu essen. In allen anderen Altersgruppen sind es nur fünf Prozent und weniger. Auch auf ihren Fettverzehr achten junge Menschen wesentlich weniger. Ihr Körpergewicht ist ihnen aber trotzdem nicht egal: Schon rund ein Viertel der Befragten in der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen gibt an, mehr als einmal im Jahr einen Abnehmversuch zu unternehmen. Fast jeder Dritte im Alter von 14 bis 34 Jahren gibt an, dass fehlendes Wissen ihn von einer gesunden Ernährung abhalte. Kochkenntnisse sind in dieser Altersgruppe ebenfalls nicht weit verbreitet.

Fastfood und Diät: Junge Menschen achten nur wenig auf eine gesunde Ernährung.

ERNÄHRUNGSTREND:

Frauen und Männer weisen über alle Altersgruppen hinweg unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten auf. Frauen essen öfter Obst, Gemüse und Milcherzeugnisse als Männer, die mehr zu Fleisch, Fisch und Milch greifen. Außerdem sind Frauen die größeren Naschkatzen und essen häufiger Süßigkeiten. Männer hingegen trinken mehr Alkohol.

BEFRAGUNGSERGEBNIS 3:

Frauen sind besser über gesunde Ernährung informiert und nutzen auch eher professionelle Beratung (Arzt, Kurse), wenn es um Ernährungsfragen geht. Ihr Wissen setzen sie auch um: Sie ernähren sich in der Regel gesünder als Männer, vermeiden Fett und essen mehr Obst und Gemüse. Außerdem disziplinieren sie sich häufiger selbst und versuchen, Ernährungssünden am nächsten Tag zu kompensieren. Ihr Wohlfühlgewicht ma-

chen Frauen häufiger als Männer von objektiven Kriterien abhängig. Diese essen mehr Fleisch und halten sich auch bei Fastfood weniger zurück als Frauen. Für Männer hat Fett

Viel Obst und Gemüse, wenig Fastfood: Frauen ernähren sich gesünder als Männer.

in der Ernährung noch einen hohen Stellenwert. Sechs von zehn Männern geben an, wenig Fett zu essen, bei den Frauen sind es immerhin fast acht von zehn. Etwa ein Viertel der Männer bemängelt, dass ihnen Ernährungswissen und Kochkenntnisse fehlt, um sich gesünder zu ernähren.

ERGEBNIS REGIONALBEFRAGUNG:

Auch in der Regionalbefragung weisen Männer insgesamt mehr problematische Verhaltensmuster hinsichtlich ihrer Ernährung auf als Frauen. Dabei spielt es auch eine Rolle, wo die Männer leben. Wohnen sie in Großstädten, essen sie mehr Fertiggerichte und Fastfood als ihre Geschlechtsgenossen, die im ländlichen Raum leben. Gleichzeitig versuchen Männer in Großstädten deutlich häufiger abzunehmen.

ERNÄHRUNGSTREND:

Der überwiegende Teil der Bevölkerung in Deutschland weiß, wie man sich nach gängiger Lehrmeinung gesund ernährt, denn Informationen über gesunde Ernährung stehen in vielfältiger Form zur Verfügung. Oft wird Geldmangel als Grund für eine schlechte Ernährungsweise ins Spiel gebracht, weil Bioerzeugnisse und hochwertige Lebensmittel eben auch etwas teurer seien. Der beunruhigende Trend, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind, setzt sich gerade bei jungen Menschen dramatisch fort.

BEFRAGUNGSERGEBNIS 4:

Die Bürger wollen zukünftig mehr Obst und Gemüse essen und zuckerhaltige Nahrungsmittel sowie Fastfood und Fertiggerichte stärker meiden, um sich gesünder zu ernähren. Doch die guten Vorsätze scheitern nach Angaben der Befragten vor allem an drei Dingen: an fehlender Zeit, an gerin-

Zeit, Durchhaltevermögen und Wille fehlen.

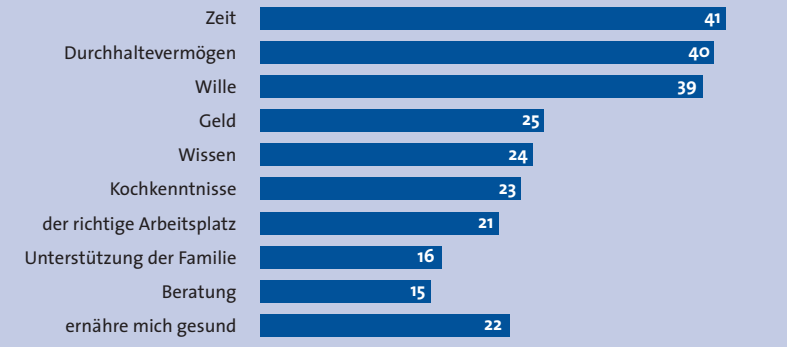
gem Durchhaltevermögen und an mangelndem Willen. Während in den mittleren Lebensjahren vor allem die fehlende Zeit als Grund angegeben wird, mangelt es den jüngeren Bürgern mehr an Durchhaltevermögen und dem Willen, etwas für eine gesündere Ernährung zu tun. Zeitmangel beklagen vor allem Erwerbstätige und Personen, die mit Kindern im Haushalt leben.

An fehlendem Geld scheitert gesunde Ernährung insgesamt wesentlich seltener. Im Durchschnitt gibt nur ein Viertel der Befragten an, dass es seine Ernährung aus Geldmangel nicht gesünder gestaltet. Für Bürger mit einem geringen Einkommen sieht dies allerdings anders aus. Hier stel-

Geringverdiener: Oft Fastfood und Fleisch, aber Geld für gesunde Ernährung fehlt.

len die finanziellen Möglichkeiten für mehr als die Hälfte der Befragten eine Einschränkung dar, wenn es um gesunde Ernährung geht. Daraus ergibt sich allerdings ein Widerspruch, denn gerade die Geringverdiener gehören in unserer Befragung zu denjenigen, die überdurchschnittlich oft zu Fastfood und Fleisch greifen. Diese sind aber bekanntermaßen relativ teuer.

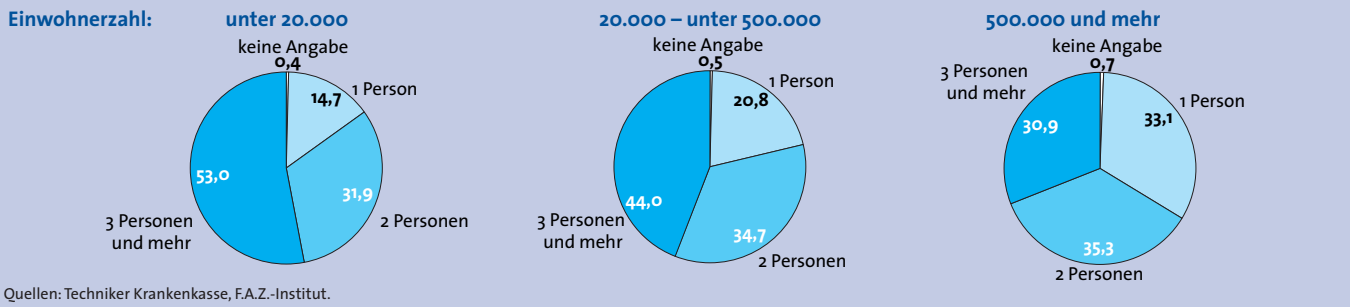
Gesunde Ernährung scheitert oft an Zeitmangel und fehlendem Durchhaltevermögen
(Antworten auf die Frage: „Was fehlt Ihnen, um Ihre Ernährung insgesamt gesünder zu gestalten?“, in %[1])



1) Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse; F.A.Z.-Institut.

Regionalbefragung: Bürger nach Haushaltsgröße
(Anteile der Befragten nach Haushaltsgröße in %; insgesamt jeweils 500 deutschsprachige Bürger über 14 Jahre)



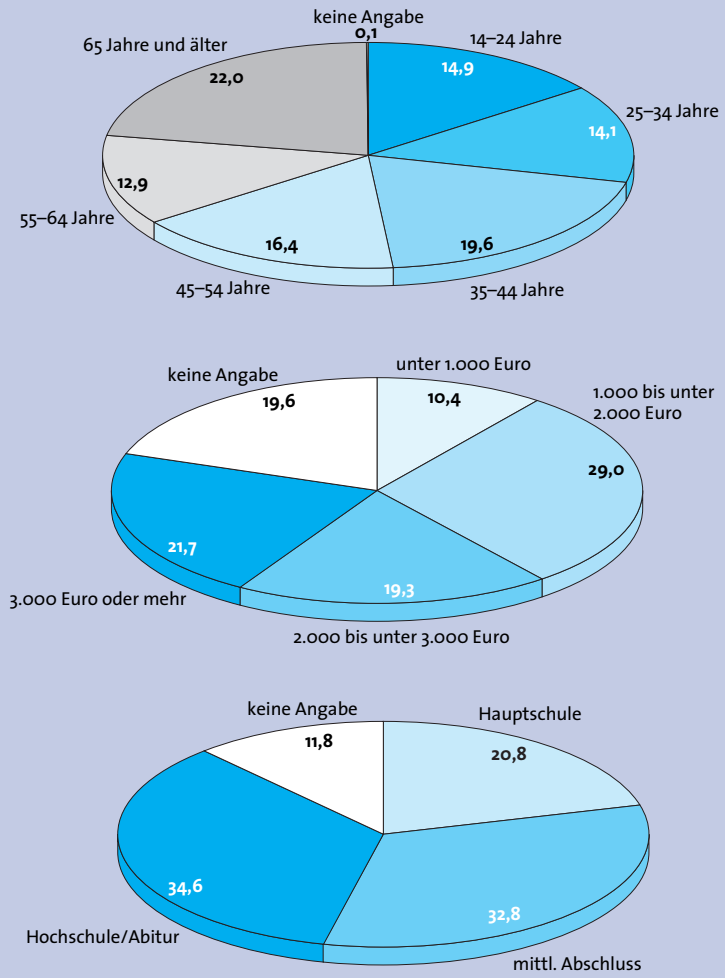
Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

ZUSAMMENSETZUNG DER BEFRAGTEN

Die 1.004 befragten deutschsprachigen Bürger ab 14 Jahren unterteilen sich nach Geschlecht in 51,5 Prozent Frauen und 48,5 Prozent Männer. 14,9 Prozent der Befragten fallen jeweils in die Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen und 14,1 Prozent in die Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen. 19,6 Prozent sind 35 bis 44 Jahre alt. 16,4 Prozent entfallen auf die Altersgruppe der 45- bis 54-Jährigen. 12,9 Prozent sind zwischen 55 und 64 Jahre alt. 22,0 Prozent sind älter als 65 Jahre. 48,1 Prozent sind erwerbstätig, 51,9 Prozent sind es nicht. 10,4 Prozent der Befragten gehören der untersten Einkommensgruppe an, deren Haushaltsnettoeinkommen unter 1.000 Euro liegt. Zwischen 1.000 und unter 2.000 Euro verdienen 29 Prozent, zwischen 2.000 und unter 3.000 Euro 19,3 Prozent. Besserverdiener mit 3.000 Euro und mehr als Haushaltsnettoeinkommen sind 21,7 Prozent. Damit repräsentieren die interviewten Personen einen Querschnitt der Bevölkerung ab 14 Jahre.

Die Struktur der jeweils rund 500 befragten Bürger in der Regionalbefragung unterscheidet sich vor allem im Schulabschluss, in der Haushaltsgröße und in der Frage, ob Kinder mit im Haushalt leben. In den kleinen Orten mit einer Einwohnerzahl von unter 20.000 haben 25,2 Prozent der Befragten einen Hauptschulabschluss, 34,5 Prozent einen mittleren Bildungsabschluss und 28,4 Prozent einen hohen Bildungsabschluss. 53 Prozent der dort Befragten leben in einem Haushalt mit drei Personen und mehr. 39,5 Prozent leben mit Kindern zusammen. In den Orten mit mittlerer Einwohnerzahl (20.000 bis unter 500.000) haben 39,7 Prozent der Befragten Abitur oder einen Hochschulabschluss, nur 44 Prozent leben in Haushalten mit drei oder mehr Personen, und der Anteil der Bürger, die mit Kindern zusammenleben ist um rund zwei Prozentpunkte niedriger als in den kleineren Orten. In Großstädten mit mehr als 500.000 Einwohnern verfügen 50,1 Prozent der Befragten über einen hohen Schulabschluss, aber nur 30,9 Prozent leben in großen Haushalten, und nur 26,1 Prozent leben dort zusammen mit Kindern.

Befragte nach Alter, Haushaltseinkommen und Schulabschluss
(Anteile der Befragten nach Alter, Hauhaltsnettoeinkommen und Schulabschluss in %; insgesamt 1.004 deutschsprachige Bürger ab 14 Jahre)



Quellen: Techniker Krankenkasse; F.A.Z.-Institut.