

Sport, Schlaf und gesunde Ernährung sind den Deutschen am wichtigsten für ihre Gesundheit

Datum: 20.12.2007 - 17:02

Kategorie: [Freizeit, Buntes, Vermischtes](#)

Pressemitteilung von: [Cape June](#)

(openPR) - Umfrage zeigt: Der Dreiklang aus Ertüchtigung, Entspannung und Ernährung wird gerne praktiziert

Die große Mehrheit der Deutschen (über 77 Prozent) fördert vor allem durch viel Bewegung an der frischen Luft ihre Gesundheit. Auch auf ausreichend viel Schlaf achten mehr als die Hälfte der Befragten (52 Prozent). Besonders die so genannten „Best Ager“ (ab 50 Jahre) legen auf genügend Ruhe großen Wert. Dagegen halten sich junge Menschen vor allem durch körperliche Ertüchtigung fit: In der Altersgruppe von 14 bis 19 Jahre geben 80 Prozent der Männer und 61 Prozent der Frauen an, regelmäßig Sport zu treiben. Zu diesen Ergebnissen kommt die repräsentative Umfrage „Schönheit und Gesundheit“ unter 1.001 Personen, die das Marktforschungsinstitut Innofact im Auftrag des Beauty- und Wellnessanbieters Cape June (www.capejune.de) durchgeführt hat.

Gesunde Ernährung

Für 68 Prozent der Deutschen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ein wichtiger Baustein für ihre Gesundheit. Dagegen stehen jedoch gut 52 Prozent Männern und Frauen, die es nach eigenen Angaben nicht schaffen, im Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten. So gelingt es beispielsweise nur etwa 26 Prozent der Deutschen, mindestens einmal am Tag selbst zu kochen.

Besonders im Winter ist jedoch eine ausgewogene Ernährung wichtig, um drohenden Defiziten entgegenzuwirken. „Wer sich unausgewogen ernährt, schwächt unnötig seinen Körper. Wir wissen, dass der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen von Mensch zu Mensch variiert. Er ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand oder auch Stress. Mit Videntity Kur bietet Cape June eine gute Möglichkeit, drohenden Defiziten aus einem unausgewogenen Ernährungsverhalten entgegenzuwirken und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun – mit einer Mischung aus Vitalstoffen, die genau auf jede Person, ihren Gesundheitszustand, ihren Alltag und ihre Ernährung abgestimmt und dementsprechend zusammengestellt wird.“ sagt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Hartwig.

Weitere Informationen und Bildmaterial finden Sie unter: www.capejune.de/presse.

Pressekontakt

Cape June Pressestelle
Nina Offermann
c/o Klenk & Hoursch Partner für Public Relations
Hedderichstraße 108
60596 Frankfurt am Main
Tel.: 069/719168-47
Fax: 069/719168-28
<mailto:nina.offermann@klenkhoursch.de>

Über Cape June

Die in Frankfurt am Main ansässige Cape June Ltd. bietet anspruchsvollen, trendbewussten Frauen und Männern zwischen 30 und 65 Jahren, die ihre Schönheit und ihre Gesundheit gezielt fördern möchten, vorwiegend Produkte und Services aus dem Bereich der individuellen Nahrungsergänzung. Ziel ist es, unter der Marke Cape June allen Kunden ein auf ihre individuellen Bedürfnisse und Lebenssituationen maßgeschneidertes Komplettangebot rund um Schönheit und Gesundheit zur Verfügung stellen. Dazu identifiziert das Unternehmen Trends und entwickelt sie, gemeinsam mit etablierten Partnern und Herstellern, zu

hochwertigen Qualitätsprodukten für den deutschen Markt. Das Produktportfolio umfasst Vital- und Nährstoffkomplexe mit einem hohen Individualisierungsgrad (Videntity, Videntity Kur) ebenso wie Substanzen zur positiven Beeinflussung von Hautalterungsprozessen und auch exklusive Angebote für Sportler oder Menschen mit einem aktiven Lebensstil. Das Unternehmen, dessen Produkte im Internet erhältlich sind, gehört zur Lamberts Healthcare Ltd., UK, einem internationalen Versandhandel für Nahrungsergänzungsmittel. www.capejune.de

[Diese Pressemitteilung finden Sie Online hier](#)