

**Deutschland will die optimale Strandfigur
76 Prozent wollen bis zum Sommerurlaub abnehmen - doch was kommt dann?**

Düsseldorf (ots) - Drei von vier Deutschen wollen bis zum kommenden Sommerurlaub abnehmen. So das Ergebnis einer aktuellen Umfrage von Weight Watchers in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut Innofact. Weight Watchers ließ im Rahmen der Umfrage 405 Personen zwischen 18 und 64 Jahre nach ihren Essgewohnheiten vor und während der großen Ferien befragen.

Beim sommerlichen Abnahmewunsch für die Strandfigur geben sich die befragten Frauen und Männer angenehm realistisch. Kaum jemand erwartet sich ungesunde Diätwunder, die über Nacht Dutzende von Kilos verschwinden lassen. Mit dem Ziel, 3 bis 5 Kilos abzunehmen, schwören sich die Abnahmewilligen auf die Wochen bis zum Start in die Ferien ein. Als Ansporn gilt bei vielen, dass sie auch am Strand und in luftiger Kleidung eine gute Figur abgeben wollen. Vorsicht ist jedoch vor teilweise übertriebenen Gewichtsvorstellungen geboten. Denn wie in der Umfrage ermittelt wurde, sind selbst von den Normalgewichtigen 68,5 Prozent der Befragten mit ihrer Figur nicht zufrieden. Hier gilt es, magere Models als Vorbild ad acta zu legen und den Körper mit Sport zu straffen anstatt (weiter) abnehmen zu wollen.

Endlich am Strand im ersehnten Urlaubsland angekommen, schmilzt bei vielen der Umfrageteilnehmer allerdings eher das Eis in der Sonne als die Pfunde im Rahmen einer umsichtigen Ernährung. Denn während 76 Prozent der Befragten bis zum Urlaub noch von einem Abnahmewunsch sprechen, will sich während des Urlaubs gerade mal etwas mehr als die Hälfte aller Befragten um ihr Gewicht kümmern. Offensichtlich ein Anflug des "Dolce Far Niente", das süßen Nichtstuns. Ein kleiner Lichtblick bleibt immerhin für die Damen: Frauen wollen sich im Urlaub überproportional weniger gehen lassen als Männer.

Die Mehrzahl (knapp 80 Prozent) derjenigen, die ihre guten Vorsätze gegen überschüssige Pfunde in den Ferien nicht schleifen lassen wollen, setzt dabei in erster Linie auf viel Bewegung, zum Beispiel beim Schwimmen in Pool und Meer. Im Urlaub anders zu essen, zählt nur für etwa die Hälfte der Befragten zu den Optionen. Für Männer ist dieser Aspekt noch unwichtiger als für Frauen. Wer auf eine ausgewogene Ernährung weiterhin Wert legt, sucht sein Heil vor allem in frischem Obst und Gemüse sowie in der Vermeidung von ungesundem Fett und Zucker. Auf die Frage, wie man im Urlaub auf sein Gewicht achtet, rangiert die Aussage, einfach weniger zu essen, abgeschlagen mit 30 Prozent an letzter Stelle.

Allerdings gibt es große Lücken im Wissen um den zielführenden und ausgewogenen Weg zum Wunschgewicht. So sind Normalgewichtige mit einer gesunden Ernährung vertrauter als Übergewichtige. 51,8 Prozent von ihnen geben an, dass sie viel Salat, Obst und Gemüse essen wollen, während nur 35,3 Prozent der Übergewichtigen zum gesunden Essen greifen. Übergewichtige tendieren eher dazu, mit einer reinen Vermeidungsstrategie Zucker und Fett aus dem Weg zu gehen.

Unterdessen scheinen die unter 30-Jährigen ein generelles Problem mit der Wahl der richtigen Lebensmittel zu haben. Sie hegen zwar den überproportional großen Wunsch nach gesunder und ausgewogener Ernährung, jedoch fehlt 20 Prozent von ihnen die Vorstellung, wie sie dies in die Tat umsetzen könnten.

Eine interessante Fragestellung knüpft an den Vorsatz der ausgiebigen Bewegung zum Zweck der Abnahme an. Denn obwohl 80 Prozent der Befragten die Abnahme im Urlaub durch Bewegung weiter vorantreiben wollen, lagen nur knapp 25 Prozent bei Beantwortung der Frage richtig, wie viele Stunden man zügig schwimmen oder joggen muss, um den Kalorienwert einer großen Pizza auszugleichen. Die korrekte Antwort lautet 2 Stunden.

Natürlich soll der Urlaub auch eine Zeit des Genießens sein. Allerdings stellt sich die Altersgruppe zwischen 18 und 29 Jahren ein beunruhigend schlechtes Zeugnis aus, wenn es um die Frage nach den liebsten Lastern im Urlaub geht. Im Altersgruppenvergleich liegen die Twens stets an der untersten Position, wenn die Bereitschaft nach Verzicht auf Pommes, herzhaft Snacks, Süßigkeiten, Alkohol und andere ungesunde Lebensmittel abgefragt wird. Auf frisches Obst und Gemüse würden sie, verglichen mit den älteren Befragten, hingegen eher verzichten können.

Wunsch und Wirklichkeit klaffen auseinander, wenn es um das eigene Gewicht und eine ausgewogene Ernährung geht. So lässt sich die Umfrage von Weight Watchers zusammenfassen. Der Effekt von Sport auf das Gewicht wird deutlich überschätzt und Bewegung wird im Verhältnis zu gesunder Ernährung eine übermäßige Bedeutung zugeschrieben. Dabei sollte beides im rechten Verhältnis praktiziert werden, um Gewichtsproblemen dauerhaft aus dem Weg zu gehen. Ebenso scheitern viele Umfrageteilnehmer an speziellen Fragen zur richtigen Ernährung, während gleichzeitig bei den Jüngeren das Verständnis für die Wichtigkeit der Ernährung langsam abhanden zu kommen scheint.

Praxisbezogene Tipps, damit vom nächsten Urlaub keine unangenehmen Souvenirs zurückbleiben, gibt es bei Weight Watchers. Fundiertes Wissen zu Lebensmitteln und deren Energiegehalt sowie zum richtigen Verhältnis von Bewegung und Kalorienaufnahme wird insbesondere in den Treffen von Weight Watchers vermittelt. Mit diesen Informationen an der Hand kann man einigen der im Urlaub und auch zu Hause lauenden Essfallen leichter aus dem Weg gehen und das Wunschgewicht auch über den Urlaub hinaus erreichen und vor allem langfristig halten.

Pressekontakt:

Bilder und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight
Watchers.

Unternehmenskommunikation Tel.: (0211) 9686-115 / Fax: (0211)
9686-290

Mail: mhuenerhoff@weight-watchers.de