



Die Schwenninger
Krankenkasse

Gesundheit 2019

Bevölkerungsrepräsentative Umfrage zum Thema Diäten

Gesundheit 2019

Bevölkerungsrepräsentative Umfrage zum Thema Diäten

Inhalt:

- Im Dezember 2018 führte die Schwenninger Krankenkasse eine Umfrage in Deutschland zum Thema Diäten durch.

Untersuchungsdesign:

- B2C-Befragung durch einen Online-Anbieter

Grundgesamtheit:

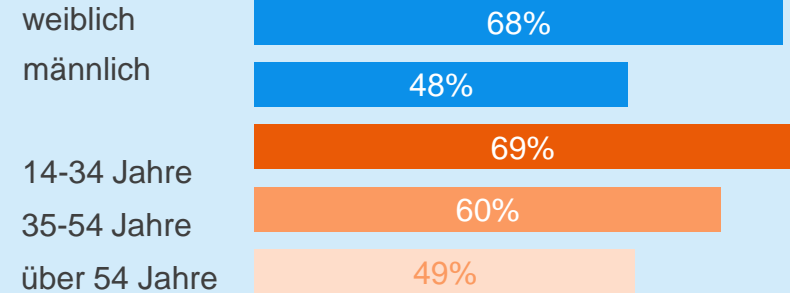
- 2.038 Teilnehmer, bevölkerungsrepräsentative Studie unter Bundesbürgern ab 14 Jahren
- Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet

1. Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?

Ja

59%

Vergleich nach **Geschlechtern** und **Altersgruppen**



2a. Intervallfasten

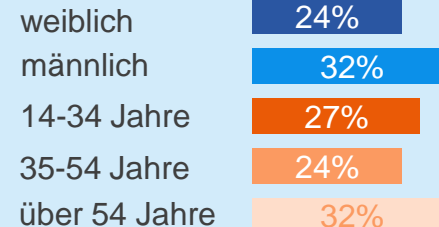
Intervallfasten ist aktuell ein großer Trend. Dabei wird über kürzere Phasen regelmäßig gefastet, also beispielsweise 16 Stunden täglich auf Essen verzichtet und an 8 Stunden des Tages ganz normal gegessen.

Ich lehne Diäten grundsätzlich ab

28%

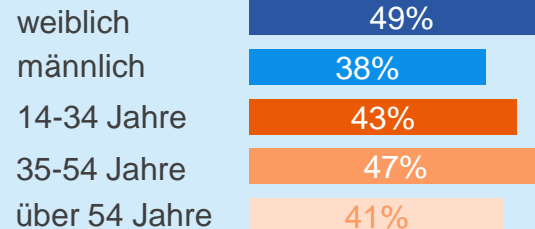
Vergleich nach **Geschlechtern** und **Altersgruppen**

Antworten „Ja“



Ich fühle mich zu dick und möchte gerne abnehmen

44%



2b. Intervallfasten

Intervallfasten ist aktuell ein großer Trend. Dabei wird über kürzere Phasen regelmäßig gefastet, also beispielsweise 16 Stunden täglich auf Essen verzichtet und an 8 Stunden des Tages ganz normal gegessen.

Ich habe schon einmal vom Intervallfasten gehört

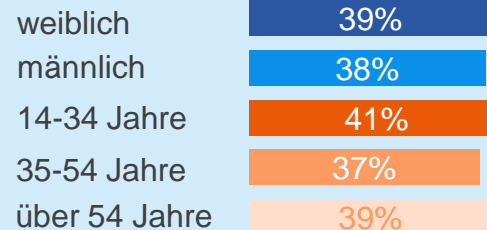
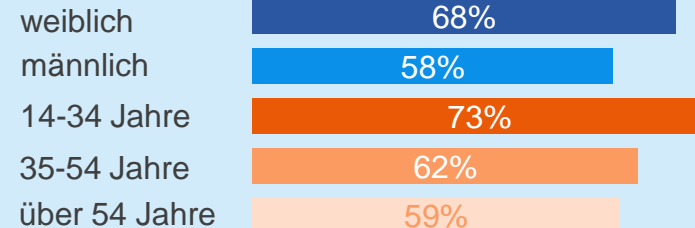
64%

Ich halte Intervallfasten für einen kurzfristigen Trend

39%

Vergleich nach **Geschlechtern** und **Altersgruppen**

Antworten „Ja“



2c. Intervallfasten

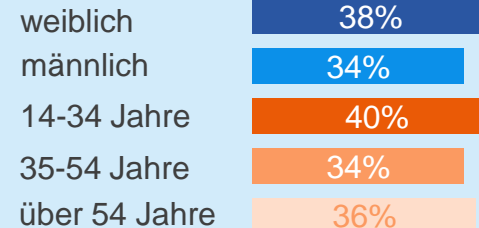
Intervallfasten ist aktuell ein großer Trend. Dabei wird über kürzere Phasen regelmäßig gefastet, also beispielsweise 16 Stunden täglich auf Essen verzichtet und an 8 Stunden des Tages ganz normal gegessen.

Ich finde die Idee vom Intervallfasten gut

36%

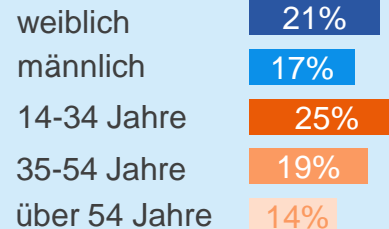
Vergleich nach **Geschlechtern** und **Altersgruppen**

Antworten „Ja“



Ich habe selbst schon mal in Intervallen gefastet

19%

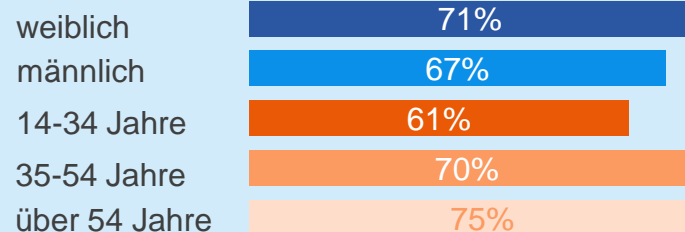


3a. Gesunde Ernährung

Was gesund für mich ist, kann nur ich selbst entscheiden

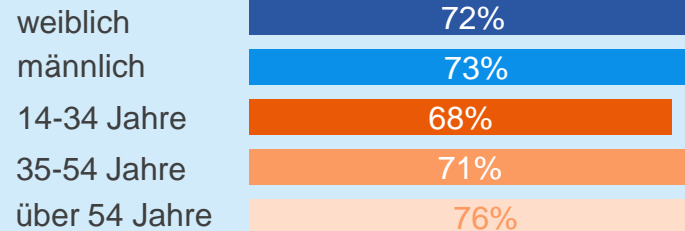
69%

Vergleich nach **Geschlechtern und Altersgruppen**
Antworten „Ja“



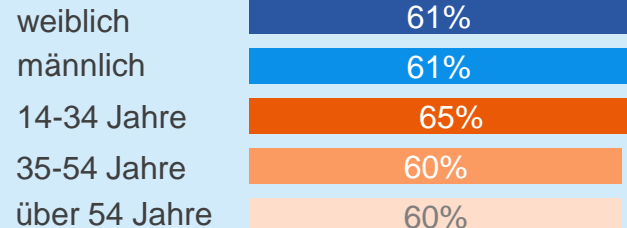
Essen sollte schmecken und satt machen. Das ist das Wichtigste

72%



Es gibt so viele unterschiedliche Empfehlungen zur Ernährung. Ich weiß gar nicht mehr genau, was richtig oder falsch ist

61%



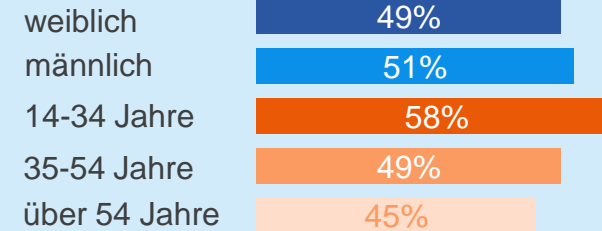
3b. Gesunde Ernährung

Mein Ernährungsverhalten ist stark von meinen Eltern geprägt worden

50%

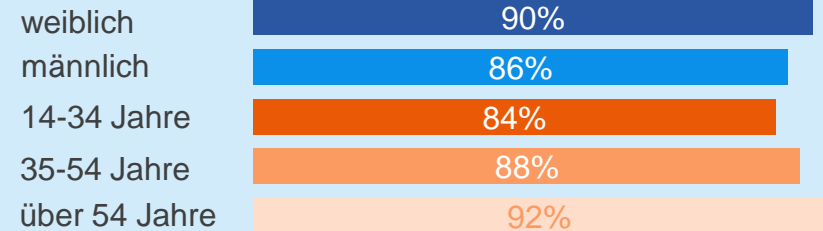
Vergleich nach **Geschlechtern** und **Altersgruppen**

Antworten „Ja“



Gesunde Ernährung sollte häufiger als bisher Thema in Kindergarten und Schule sein

88%



Roland Frimmersdorf
Unternehmenssprecher

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon: 07720 97 27 – 11500
E-Mail: R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de
Web: www.Die-Schwenninger.de

Twitter: www.Twitter.com/DieSchwenninger
Facebook: www.Facebook.com/Die.Schwenninger



Die Schwenninger
Krankenkasse

Schwenningen, 11.06.2019

Mit Sicherheit gesünder leben

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Die Verwertung für journalistische Zwecke ist zulässig.