

Pressemitteilung

Männer wollen am Bauch abnehmen – Frauen überall

Köln/Münster, 15. Oktober 2019. Eine neue Studie zeigt, dass mehr als die Hälfte aller Deutschen mit ihrem Gewicht unzufrieden ist. Rund zwei Drittel würden aktuell gerne abnehmen. Davon hätten fast alle gerne weniger Bauch. 93 Prozent der abnehmwilligen Männer gaben an, vor allem rund um den Nabel abspecken zu wollen. Andere Bereiche sind deutlich seltener oder gar nicht das Ziel der männlichen Abnehm-Ambitionen. Zwar wollen auch die Frauen ihre überflüssigen Pfunde vor allem am Bauch loswerden, jedoch gefolgt von Hüften, Beinen und Po. Die repräsentative Studie mit mehr als 2.000 Teilnehmern führte YouGov Deutschland im Auftrag von Cambridge Weight Plan durch.

Dem Statistischem Bundesamt zufolge ist gut die Hälfte aller Deutschen übergewichtig. Die nun vorliegende Studie bestätigt diese Zahlen und liefert zudem Erkenntnisse über Ziele, Motivationen und Glaubenssätze zum Thema Diäten und Abnehmen. Zunächst fällt auf, dass nur knapp die Hälfte (45 Prozent) der Befragten mit ihrem Gewicht zufrieden ist. Dem gegenüber sagen deutlich mehr, nämlich 64 Prozent, dass sie gerne abnehmen würden. Wobei – nicht überraschend – deutlich mehr Frauen (68 Prozent) als Männer (59 Prozent) diesen Wunsch äußern. Am meisten stören die Fettpolster der Studie zufolge in der Bauchregion. Neun von zehn Befragten, die Gewicht verlieren wollen, würden dies gerne dort tun. In dieser Frage sind sich auch die Geschlechter einig. Der Blick auf andere Regionen des Körpers offenbart jedoch zum Teil frappierende Unterschiede.

Hitliste der Abnehmregionen

Der dicke Bauch scheint vor allem Männersache zu sein: 93 Prozent der Abnehmwilligen wollen hier gerne abspecken. An anderen Körperstellen sehen die Männer deutlich weniger Bedarf. Nur jeder Fünfte möchte an den Hüften abnehmen, nur jeder Zehnte an den Beinen (10 Prozent) oder am Po (9 Prozent). Bei den Frauen mit Abnehm-Ambitionen ergibt sich ein völlig anderes Bild. Zwar führt mit 90 Prozent auch hier der Bauch die Hitliste der beliebtesten Abnehmregionen an. Allerdings würde jede zweite Frau gerne an den Hüften Gewicht verlieren. 42 Prozent wünschen sich dünnere Beine und mehr als jede Dritte (36 Prozent) weniger Fettpolster am Po. Jede Fünfte (22 Prozent) hätte gerne schlankere Arme (Männer nur vier Prozent). Im Gesicht

und am Hals würden nur 15 Prozent gerne abnehmen, im Brustbereich nur etwas mehr als eine von zehn Frauen (12 Prozent).

Wege zum Wunschgewicht

Lediglich jeder dritte Mann und jede fünfte Frau haben noch nie eine Diät gemacht, um Gewicht zu verlieren. Einen Versuch unternahmen bereits 16 Prozent der Männer und 12 Prozent der Frauen. Rund ein Drittel haben bereits zwei bis fünf Diäten hinter sich (29 Prozent der Männer, 33 Prozent der Frauen). Als Methode scheint für etwas mehr als die Hälfte der Befragten (56 Prozent) „gesünder und ausgewogener essen“ am besten geeignet zu sein, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Ebenfalls weit oben stehen „weniger essen“ (53 Prozent) und „mehr Sport machen“ (48 Prozent). Deutlich seltener sind Mahlzeiterersatzprodukte (15 Prozent) oder „eine bestimmte Diät“ (11 Prozent) genannt.

Männer wollen fitter sein, Frauen besser aussehen

Die Frage nach den Motiven für die Schlankheitskur zeigt, dass sich fast drei Viertel aller Befragten mit Abnehmerfahrungen einfach besser fühlen wollten. Jeder Zweite wollte besser aussehen und sich fitter fühlen. Den Männern geht es eher um Fitness: 57 Prozent gegenüber 47 Prozent bei den Frauen. Auf Platz zwei bei den Frauen steht jedoch besseres Aussehen (57 Prozent), was wiederum „nur“ 46 Prozent der Männer interessiert. Ihr Selbstbewusstsein wollen mehr als ein Drittel aller Befragten durchs Abnehmen steigern. Auch hier zeigt sich ein deutlicher Geschlechterunterschied: 41 Prozent der Frauen gaben diese Antwort, wohingegen nur 27 Prozent der Männer hier ein Häkchen setzten. Deutlich mehr Männer (23 Prozent) als Frauen (18 Prozent) starteten ihre Diät auf Anraten ihres Arztes.

Die Studie zum Thema Diäten und Abnehmen führte YouGov Deutschland im Auftrag von Cambridge Weight Plan durch. In der Zeit vom 20. bis 23. September nahmen bundesweit 2.033 Personen daran teil. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Hinweis für die Redaktion:

Die Kernaussagen der Studie veranschaulichen **sieben Infografiken**, die Sie [hier herunterladen](#) können. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne auch die Rohdaten der Studie zur Verfügung. Sprechen Sie uns an.

Über Cambridge Weight Plan in Deutschland

Cambridge Weight Plan (CWP) kombiniert kalorienarme Mahlzeitenersatz-Produkte mit individueller Begleitung durch zertifizierte Berater. Rund 30 Millionen Menschen in mehr als 30 Ländern haben mit dem Programm erfolgreich abgenommen. Bundesweit ist eine wachsende Zahl lizenzierter Berater für das Unternehmen tätig. Sie beraten ihre Kunden und verkaufen die Produkte im Direktvertrieb. Cambridge Nutritional Foods GmbH, die Vertriebsgesellschaft von CWP in Deutschland mit Sitz in Münster, ist Mitglied im Bundesverband Direktvertrieb e. V. (BDD).

Weitere Informationen unter www.cambridgeweightplan.de

Pressekontakt:

Guido Balke

Tel: 0221 800 471-12

E-Mail: balke@dieprberater.de