

PRESSEMITTEILUNG

Studie: 24 Prozent machen Sommer-Diät

Berlin, 28.5.2015. Laut der repräsentativen nu3 Diät Studie leben die meisten Diäterfahrenen in Köln, Berlin, Hamburg und München. Die größten Diätmuffel wohnen im Ruhrgebiet und im Osten Deutschlands. Besonders junge Leute neigen zu ungesunden Crashdiäten und riskanten Hungerkuren.

Um am Strand oder Badesee eine gute Figur zu machen, absolviert jeder vierte Bundesbürger (24%) in den kommenden Wochen eine Diät. Durchschnittlich wollen die Deutschen dabei 5,5 Kilo abnehmen. Beim Diätverhalten herrscht Emanzipation: Männer sind mit 66 Prozent mittlerweile ähnlich diäterfahren wie Frauen mit 72 Prozent. Für die repräsentative nu3 Diät Studie hat das Ernährungsportal nu3.de über 1.000 Bundesbürger nach ihrem Abnehm- und Sportverhalten gefragt.

Laut der nu3 Diät Studie ist Abnehmen vor allem ein Thema der Großstädter. Die meisten Diäterfahrenen leben in den Metropolen Köln, Berlin, Hamburg und München. Am wenigsten werden Diäten in den Ruhr-Städten Bochum, Duisburg und Wuppertal gemacht, sowie in Ostdeutschland.

Besonders junge Verbraucher neigen zu Crashdiäten um schnell viel abzunehmen. Die radikalen Kurz- und Crashdiäten mit bis zu einer Woche Dauer sind bei jungen Erwachsenen bis 30 Jahre mehr als doppelt so beliebt wie in der Gesamtbevölkerung. Der kurzfristige Effekt steht hierbei im Fokus für die „Young Crashers“. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung streben lediglich 14 Prozent an.

Felix Kaiser, Gründer und Geschäftsführer von nu3.de: „Diese Entwicklung ist bedenklich. Für gesundes Abnehmen ist eine ausreichende Zufuhr an Nähr- und Ballaststoffen wichtig. Die bei jungen Leuten immer beliebteren Radikaldiäten sind der falsche Weg, davor muss man warnen. Wer mit Crash-Diäten seinen Körper aushungert geht erhebliche gesundheitliche Risiken ein!“

Das eigene Ess- und Sportverhalten nach der Diät sehen die Deutschen kritisch: Fast die Hälfte (44%) fällt nach der erfolgreichen Diät wieder in altes Verhalten zurück.

Die Studie erhalten Sie [hier](#).

Pressekontakt:

Michael Divé
Leiter Unternehmenskommunikation
Email: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ortner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. nu3 beschäftigt rund 150 Mitarbeiter und ist in 12 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>