

PRESSEMITTEILUNG

## Studie: Veganer haben den besten Sex

**Berlin, 18.8.2015. Eine aktuelle Untersuchung des Ernährungsportals nu3.de zeigt den Zusammenhang von Ernährung und Lifestyle. Ergebnis: Sich bewusst ernähren ist hip und lohnt sich – nicht nur gesundheitlich.**

Nutrition is the new Fashion: Zu diesem Schluss kommt die aktuelle nu3 Ernährungstypen-Studie. Jeder Dritte (35%) nämlich sieht seine Ernährung als „Lifestyle“ und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Die wichtigsten Ernährungsformen sind Vegan, Low Carb (kohlenhydratreduziert), Glutenfrei (getreidefrei) und Paleo („Steinzeitdiät“). Für die repräsentative Studie hat das Ernährungsportal nu3.de über 1.000 Verbraucher befragt.

Vor allem Veganer und Paleo-Anhänger drücken durch ihre Ernährungsweise ihren persönlichen Lebensstil aus. Für jeden Zweiten (45%) ist dies sogar wichtiger als gesundheitliche oder geschmackliche Aspekte der Ernährung.

Was ist die größte Hürde bei der bewussten Ernährung? Für jeden vierten Veganer (34%) ist es das Wissen um die Zusammensetzung der Lebensmittel. Für die meisten glutenfrei lebenden Bürger (24%) sind es vor allem die hohen Preise der speziellen Lebensmittel.

Auch in Liebesdingen ticken die Ernährungstypen unterschiedlich. Veganer haben den besten Sex: Dreiviertel (72%) sind sehr zufrieden oder zufrieden mit ihrem Sexualleben. Für Veganer kann die Ernährung aber auch das Aus einer Beziehung bedeuten: Für jeden Dritten (33%) wäre es ein Trennungsgrund, wenn der Partner Fleisch isst.

Low-Carb-Typen hingegen sind am häufigsten in einer Partnerschaft (76%) und nur selten Single (24%). Mit ihrem Sexualleben sind sie mehrheitlich zufrieden (57%).

Das Fazit der Forscher: Sich bewusst ernähren tut gut. 80 Prozent aller Menschen, die dauerhaft eine bestimmte Ernährungsform verfolgen, fühlen sich insgesamt wohler als je zuvor. Die größte Verbesserung empfinden die Befragten bei Paleo (83%) und Vegan (82%). Michael Divé, Leiter Unternehmenskommunikation nu3: „Ernährung wird zum zentralen Lifestyle, den die Verbraucher als individuelles Projekt verfolgen. Die gesellschaftliche Wertschätzung dafür ist groß: 42 Prozent der Bewusst-Ernährer erfahren Anerkennung für ihr Wissen und ihre Konsequenz in Ernährungsfragen. Die Studie zeigt zudem, dass sich Konsumenten, die sich bewusst ernähren, im Ergebnis insgesamt wohler fühlen als andere.“

### **Die Studie und weitere Presseinformationen erhalten Sie hier:**

Michael Divé

Leiter Unternehmenskommunikation

Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)

Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

**Grafik zur nu3 Studie:** <https://www.nu3.de/blog/nu3-ernaehrungstypenstudie-infografik/>

**Periodensystem „35 Ernährungstypen im Überblick“:**

<https://www.nu3.de/blog/periodensystem-der-ernaehrungstypen/>

### **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 gegründet. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 24 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>