



**nu3 Diät-Studie**

2015

Für diese repräsentative Befragung zum Diät- und Ernährungsverhalten wurden im Auftrag des Ernährungsportals nu3 im April 2015 insgesamt 1.080 Verbraucher zwischen 18 und 59 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet befragt. Die Studie hat hierbei nach dem Diätverhalten und dem Konsum von Diätprodukten gefragt sowie nach persönlichen Abnehm-Zielen (qualitativ / quantitativ), Bewegungsverhalten und der individuellen Erfolgswahrnehmung.

## Zusammenfassung

Zweidrittel der Deutschen sind diäterfahren (69 Prozent). Die Diäthochburgen in der Bundesrepublik sind die Großstädte **Köln** (82 Prozent), **Berlin** (79 Prozent), **Hamburg** (79 Prozent), **München** (77 Prozent).

Die wenigsten Diäten werden im Ruhrgebiet gemacht (**Bochum** 29 Prozent, **Duisburg** 31 Prozent).

Beim Diätverhalten generell ist der Unterschied zwischen Männern (66 Prozent) und Frauen (72 Prozent) unerheblich.

Beliebteste Abnehmzeit ist der Jahresanfang. Mehr als jeder Zweite (54 Prozent) nutzt die guten Vorsätze für eine Diät. Rund ein Viertel (24 Prozent) macht eine Diät für den Sommerurlaub. Anders ist dies bei den jungen Erwachsenen bis 30: Wenngleich auch hier der Jahresanfang die beliebteste Diätzeit ist (46 Prozent), kommt der Sommersaison mit 35 Prozent eine deutliche größere Bedeutung zu, als beim Rest der Bevölkerung.

Hauptziele einer Diät sind dauerhaft bessere Optik (32 Prozent), sowie Fitness und Beweglichkeit im Alltag (30 Prozent).

Im Mittel wollen die Deutschen 5,5 Kilo abnehmen (Männer: 5,2 Kilo / Frauen: 5,8 Kilo). Die jungen Erwachsenen bis 30 Jahre stecken sich mit 6,2 Kilo Gewichtsverlust die ambitioniertesten Ziele.

Mit 27 Prozent sind bei den jungen Erwachsenen die Kurz- und Crashdiäten mit bis zu einer Woche Dauer mehr als doppelt so beliebt wie in der Gesamtbevölkerung (13 Prozent). Nur wenige (14 Prozent) streben eine dauerhafte Ernährungsumstellung an.

57 Prozent der jungen Kurzdiät-Treibenden geben an, später wieder in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen. Nur 32 Prozent von ihnen bewerten den Diäterfolg als überzeugend (Gesamtbevölkerung 36 Prozent).

Die höchste Zufriedenheit mit ihrem Diäterfolg haben die Nutzer von Mahlzeitersatz und

Formuladiät (BEAVITA, Almased, o.ä.). Mehr als die Hälfte der Befragten (53 Prozent) sind mit dem Ergebnis zufrieden (Männer: 49 Prozent, Frauen: 57 Prozent).

Ihr eigenes Verhalten nach der Diät reflektieren die Befragten grundsätzlich kritisch: 44 Prozent geben zu, in altes Verhalten zurück zu fallen. Bei den Nutzern von Mahlzeiteratz und Formuladiät ist dies nur jeder Vierte (26 Prozent).

Bei dieser Gruppe gaben 36 Prozent an, weiterhin das Gewicht zu halten durch Verzicht auf bestimmte Produkte. Ähnlich viele Probanden (38 Prozent) regulieren ihr Gewicht erfolgreich durch Bewegung und Kalorienkontrolle – ganz ohne Verzicht.

Berlin, den 1.5.2015

nu3 GmbH

**Impressum:**

**nu3 GmbH**

Michael A. P. Divé

Leiter Unternehmenskommunikation International

Brückenstr. 5, D - 10179 Berlin.

E-Mail: 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>

# So nimmt Deutschland ab

## Fragenteil nu3 Diät Studie

Befragungszeitraum: April 2015

### Frage 1:

**Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?**

#### Gesamtbevölkerung

Gesamt: **69** Prozent

Männer: **66** Prozent

Frauen: **72** Prozent

### Frage 2:

**Diätzeitraum: Welchen Zeitraum wählen Sie vor allem für eine Diät zur Gewichtsreduktion?**

#### Gesamtbevölkerung

Jahresanfang / Gute Vorsätze: **54** Prozent

Sommersaison / Für den Strandurlaub: **24** Prozent

Herbst: **15** Prozent

Winter / Vor Weihnachten: **7** Prozent

### Frage 3:

**Diätzeitraum: Welchen Zeitraum wählen Sie vor allem für eine Diät zur Gewichtsreduktion?**

**Selektion: Junge Erwachsene unter 30**

Jahresanfang / Gute Vorsätze: **46** Prozent

Sommersaison / Für den Strandurlaub: **35** Prozent

Herbst: **14** Prozent

Winter / Vor Weihnachten: **5** Prozent

### Frage 4:

**Diät-Ziel: Welches Hauptziel verfolgen Sie bei einer Diät?**

**Gesamtbevölkerung**

Dauerhaft besser aussehen: **32** Prozent

Zu einem bestimmten Zeitpunkt besser aussehen, z.B. Hochzeit, Urlaub o.ä.: **14** Prozent

Fitness und Beweglichkeit im Alltag: **30** Prozent

Grundsätzliche Gesundheitsverbesserung: **13** Prozent

Anlassbezogene Gesundheitsverbesserung, z.B. nach einem Infarkt: **9** Prozent

### Frage 5:

**Abnehmziel: Welches quantitative Abnehmziel haben Sie bei einer Diät?**

**Gesamtbevölkerung**

<5 Kilo: **49** Prozent

5-10 Kilo: **26** Prozent

10-15 Kilo: **14** Prozent

15-20 Kilo: **8** Prozent

>20 Kilo: **3** Prozent

Durchschnitt Gesamtbevölkerung: **5,5** Kilo

Durchschnitt Männer: **5,2** Kilo

Durchschnitt Frauen: **5,8** Kilo

Durchschnitt junge Erwachsene bis 30: **6,2** Kilo

## Frage 6:

**Diättdauer: Wie lange machen Sie eine Diät in der Regel?**

### Gesamtbevölkerung

Kurz- oder Crash-Diät bis 1 Woche: **12** Prozent

Bis 2 Wochen: **17** Prozent

Bis 3 Wochen: **24** Prozent

Bis 4 Wochen: **19** Prozent

Länger als 4 Wochen: **9** Prozent

„Ernährungsumstellung für immer“: **19** Prozent

## Frage 7:

**Diättdauer: Wie lange machen Sie eine Diät in der Regel?**

### Selektion: Junge Erwachsene bis 30 Jahre

Kurz- oder Crash-Diät bis 1 Woche: **27** Prozent

Bis 2 Wochen: **21** Prozent

Bis 3 Wochen: **20** Prozent

Bis 4 Wochen: **13** Prozent

Länger als 4 Wochen: **5** Prozent

„Ernährungsumstellung für immer“: **14** Prozent

## Frage 8:

**Diät-Form: Welche Form von Diät-Typ bevorzugen Sie?**

### Gesamtbevölkerung

Allgemeine, produktspezifische Kalorienreduktion, z.B. „FDH“: **51** Prozent

Zeitweiser Ersatz von Mahlzeiten, z.B. mit Almased, BEAVITA, o.ä.: **26** Prozent

Zeitweiser Verzicht auf bestimmte Produkte, z.B. Süßes oder Fettiges: **13** Prozent

Dauerhafter Verzicht auf bestimmte Produkte, z.B. Süßes oder Fettiges: **5** Prozent

Dauerhafte Ernährungsumstellung, z.B. „Paleo“: **5** Prozent

### Frage 9:

**Diät-Produkte: Welche dieser Produkte haben Sie bereits ausprobiert?**

#### Gesamtbevölkerung

Mahlzeigersatz, z.B. Almased, BEAVITA o.ä.: **34** Prozent

sogenannte „Fettblocker“: **27** Prozent

sogenannte „Kohlenhydratblocker“: **19** Prozent

sogenannte „Appetitzügler“, Diätpillen, o.ä.: **20** Prozent

### Frage 10:

**Diät-Produkte: Welche dieser Produkte haben Sie bereits ausprobiert?**

#### Selektion: Junge Erwachsene bis 30 Jahre

Mahlzeigersatz, z.B. Almased, BEAVITA o.ä.: **29** Prozent

sogenannte „Fettblocker“: **26** Prozent

sogenannte „Kohlenhydratblocker“: **22** Prozent

sogenannte „Appetitzügler“, Diätpillen, o.ä.: **23** Prozent

### Frage 11:

**Bewegungsverhalten: Wie ist Ihr Bewegungsverhalten bei einer Diät?**

#### Gesamtbevölkerung

Ich mache mehr Sport und erhöhe dadurch den Kalorienverbrauch: **41** Prozent

Ich mache unverändert viel Sport: **38** Prozent

Ich mache weniger Sport: **21** Prozent

### Frage 12:

**Veränderung: Wie verändert sich ihr Leben nach einer Diät?**

#### Gesamtbevölkerung

Ich halte mein Gewicht, indem ich auf spezielle Produkte verzichte: **29** Prozent

Ich halte mein Gewicht, verzichte nicht auf spezielle Produkte, aber kontrolliere die Kalorienmenge und die Bewegung: **27** Prozent

Ich nehme wieder zu und/oder falle in altes Verhalten zurück: **44** Prozent

### Frage 13:

**Veränderung: Wie verändert sich ihr Leben nach einer Diät?**

**Selektion: Nutzer von Mahlzeiterersatz (Almased, Beavita o.ä.)**

Ich halte mein Gewicht, indem ich auf spezielle Produkte verzichte: **36** Prozent

Ich halte mein Gewicht, verzichte nicht auf spezielle Produkte, aber kontrolliere die Kalorienmenge und die Bewegung: **38** Prozent

Ich nehme wieder zu und/oder falle in altes Verhalten zurück: **26** Prozent

### Frage 14:

**Veränderung: Wie verändert sich ihr Leben nach einer Diät?**

**Selektion: „Crash-Youngsters“ (Alter bis 30 / Diätdauer bis 1 Woche)**

Ich halte mein Gewicht, indem ich auf spezielle Produkte verzichte: **19** Prozent

Ich halte mein Gewicht, verzichte nicht auf spezielle Produkte, aber kontrolliere die Kalorienmenge und die Bewegung: **24** Prozent

Ich nehme wieder zu und/oder falle in altes Verhalten zurück: **57** Prozent

### Frage 15:

**Gesamturteil: Wie beurteilen Sie Ihren Erfolg mit Diät und Diätform alles in allem?**

**Gesamtbevölkerung**

Guter Erfolg. Diät-Form oder Ergebnis haben mich überdurchschnittlich überzeugt: **36** Prozent (Männer: **35** Prozent, Frauen: **37** Prozent)

Mittlerer Erfolg. Diät-Form oder Ergebnis haben mich mittelmäßig überzeugt: **19** Prozent (Männer: **15** Prozent, Frauen: **23** Prozent)

Niedriger Erfolg. Diät oder Ergebnis haben mich kaum überzeugt: **45** Prozent (Männer: **50** Prozent, Frauen: **40** Prozent)

### Frage 16:

**Gesamturteil: Wie beurteilen Sie Ihren Erfolg mit Diät und Diätform alles in allem?**

**Selektion: Nutzer von Mahlzeiterersatz (Almased, BEAVITA o.ä.)**

Guter Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich überdurchschnittlich überzeugt: **53** Prozent (Männer: **49** Prozent, Frauen: **57** Prozent)

Mittlerer Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich mittelmäßig überzeugt: **26** Prozent (Männer: **25** Prozent, Frauen: **27** Prozent)

Niedriger Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich kaum überzeugt: **21** Prozent (Männer: **26** Prozent, Frauen: **16** Prozent)

### Frage 17:

**Gesamturteil: Wie beurteilen Sie Ihren Erfolg mit Diät und Diätform alles in allem?**

**Selektion: „Crash-Youngsters“ (Alter bis 30 / Diätdauer bis 1 Woche)**

Guter Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich überdurchschnittlich überzeugt: **32** Prozent

Mittlerer Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich mittelmäßig überzeugt: **26** Prozent

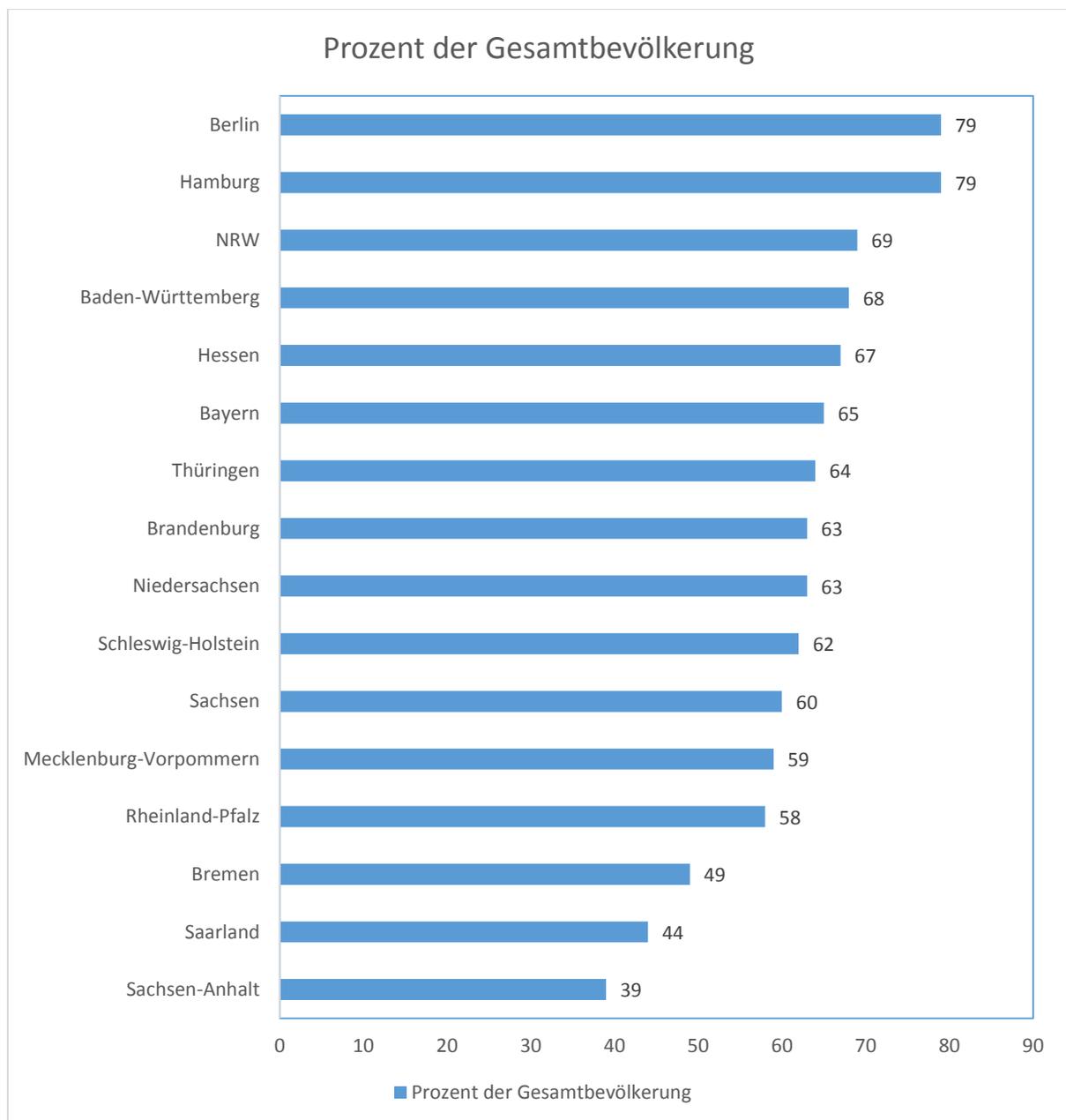
Niedriger Erfolg. Diät und Ergebnis haben mich kaum überzeugt: **42** Prozent

# Diät-Atlas

## Deutschland 2015

Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?

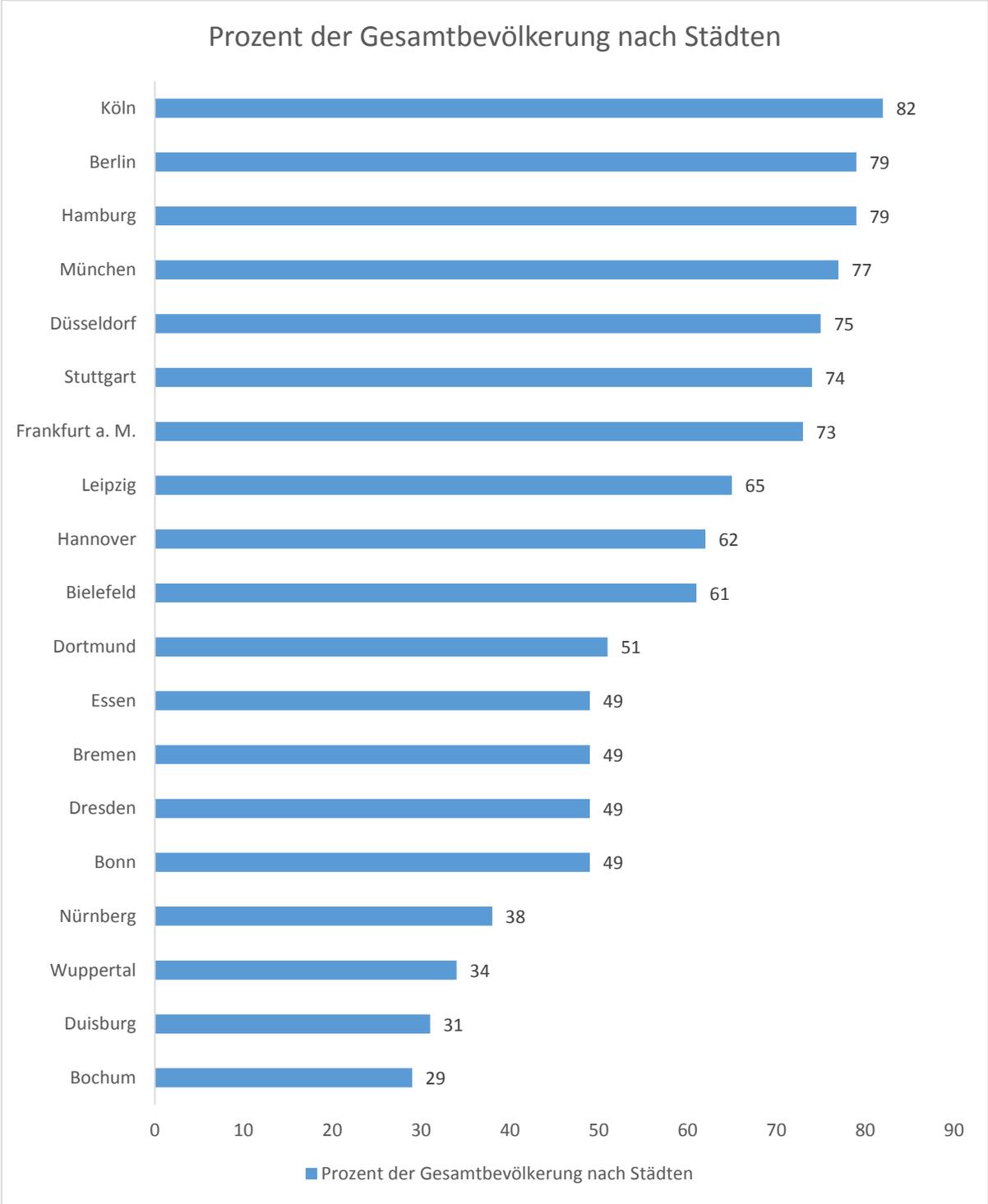
Nach Bundesländern (Durchschnitt: 69 Prozent)



Baden-Württemberg: 68 Prozent  
Bayern: 65 Prozent  
Berlin: 79 Prozent  
Brandenburg: 63 Prozent  
Bremen: 49 Prozent  
Hamburg: 79 Prozent  
Hessen: 67 Prozent  
Mecklenburg-Vorpommern: 59 Prozent  
Niedersachsen: 63 Prozent  
Nordrhein-Westfalen: 69 Prozent  
Rheinland-Pfalz: 58 Prozent  
Saarland: 44 Prozent  
Sachsen: 60 Prozent  
Sachsen-Anhalt: 39 Prozent  
Schleswig-Holstein: 62 Prozent  
Thüringen: 64 Prozent

# Haben Sie schon mal eine Diät gemacht?

## Nach Städten (Durchschnitt: 69 Prozent)



Berlin: 79 Prozent  
Hamburg: 79 Prozent  
München: 77 Prozent  
Köln: 82 Prozent  
Frankfurt a.M.: 73 Prozent  
Stuttgart: 74 Prozent  
Düsseldorf: 75 Prozent  
Dortmund: 51 Prozent  
Essen: 49 Prozent  
Bremen: 49 Prozent  
Dresden: 49 Prozent  
Leipzig: 65 Prozent  
Hannover: 62 Prozent  
Nürnberg: 38 Prozent  
Duisburg: 31 Prozent  
Bochum: 29 Prozent  
Wuppertal: 34 Prozent  
Bielefeld: 61 Prozent  
Bonn: 49 Prozent  
Münster: 61 Prozent