# Iss was, Deutschland.

TK-Studie zur Ernährung 2017

Die Techniker

# Vorwort

Essen ist für uns weit mehr als Energiezufuhr. Es geht nicht mehr nur darum, den Körper ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen, um das Überleben zu sichern. Wir müssen nicht mehr nach Nahrung suchen, sondern können täglich aus einem großen Angebot auswählen. Die Globalisierung und aufwendige Transportwege sorgen sogar dafür, dass wir rund ums Jahr Erdbeeren und Spargel essen können.

Und dennoch oder gerade deshalb fällt es vielen Menschen heute schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Vieles, was lecker ist, ist nicht gesund und umgekehrt. Viele Lebensmittel werden als vermeintlich gesund vermarktet und sorgen dafür, dass Menschen mehr Zucker und Fett zu sich nehmen als ihnen bewusst ist. Lebensmittelskandale belasten das Vertrauen der Verbraucher, und Medienberichte über Unverträglichkeiten wie Gluten und Weizen oder Lactoseintoleranz sorgen dafür, dass immer mehr Menschen das Gefühl haben, sie bräuchten eine besondere Ernährungsform. Laut der vorliegenden Studie sind zwölf Prozent, also fast jeder Achte unter 25 lactoseintolerant, in der letzten Umfrage lag der Anteil bei einem Prozent.

Die Studie zeigt aber auch, dass sich viele Menschen heute gerne gesünder ernähren möchten. 45 Prozent und damit der größte Teil der Befragten sagt, dass es ihnen bei ihrer Ernährung vor allem darauf ankommt, dass sie gesund ist. Bei unserer letzten Befragung 2013 war „Hauptsache lecker“ noch das am häufigsten genannte Kriterium.

Was aber ist gesund? Zwischen Lebensmittel- und Zeitschriftenregalen, Koch-Shows und Foodblogs wird Ernährung immer öfter zum Projekt, das viel Zeit und Aufmerksamkeit erfordert. Menschen zählen Kalorien und Kohlenhydrate, kaufen Superfood und Functional Food.

Ich würde mir wünschen, dass wir wieder zu einem buchstäblich leichteren Umgang mit unserer Ernährung finden. Dass sie kein Projekt ist, dem wir uns gestresst widmen (müssen), sondern uns die Lust und die angemessene Zeit nehmen, um ausgewogen und nach unserem Geschmack zu essen – mit allen Nährstoffen und inklusive der kleinen Sünden, die wir für Leib und Seele brauchen.

Wir möchten unsere Versicherten dabei unterstützen, sich im Alltag gesund zu ernähren. Deshalb gibt es viele Angebote – analog und digital. Zum Beispiel den TK-ErnährungsCoach. Dabei entscheiden die Nutzer selbst, welches Ernährungsziel sie erreichen möchten, zum Beispiel Gewicht zu reduzieren oder sich gesünder zu ernähren. Abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse, den individuellen Energiebedarf und Tagesablauf unterstützt der Onlinecoach zwölf Wochen lang mit Rezepten, Informationen und Analysen.

Dass wir gesunde Lebensmittel auswählen können, das setzt aber auch voraus, dass die Nahrungsmittelindustrie ihren Beitrag leistet, indem Inhaltsstoffe klar deklariert werden. Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt wie Müsli, Joghurt oder Limonade sollten als das vermarktet werden, was sie sind – Süßigkeiten, die wir gern, aber in kleineren Dosen genießen. Und wir brauchen eine saubere, gesunde und umweltschonende Lebensmittelproduktion, der die Menschen vertrauen können.

Gute Ernährung braucht verantwortungsbewusste Lebensmittelunternehmen, aber auch Verbraucher, die bereit sind, für gutes Essen einen angemessenen Preis zu zahlen, um gute Qualität zu bekommen. So is(s)t das.

Ihr
Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der TK

# Inhalt


**1 So isst Deutschland**

7 Das ist neu: Gesund geht vor lecker
7 Männer mögen es lecker, Frauen gesund
7 In jungen Jahren ist Essen Geschmackssache
8 Gesunde Ernährung ist keine Bildungsfrage
8 Zu zweit isst es sich gesünder
9 Gesunde Ernährung – bessere Gesundheit

**2 Burgerinitiative oder Veggieday?**

10 Wenig Veggies
11 Fleisch ist sein Gemüse
12 Tendenz zum Fleischverzicht bei den Unter-40-Jährigen
12 Geringster Fleischkonsum in Baden-Württemberg
13 Fleischverzicht und Gesundheit

**3 Bio bis Paleo: Neue Trends und alte Weisheiten**

16 Bio-Produkte
16 Über 40 Prozent kaufen Bio
17 Der Osten kauft mehr regional
17 Paleo, Superfoods und Co. – auch Männer machen mit
18 Bei jedem Zehnten ersetzen Chips gerne mal das Abendessen
19 Das vermeintlich „leichte“ Leben
19 Sechs von zehn sagen: Fett gehört dazu
19 Ein Viertel futtert aus Frust
19 Der Bridget-Jones-Effekt: Frustessen der Singles
19 Süß oder salzig? – Männer naschen weniger und ohne Reue

**4 Gesünder essen – Was hält uns davon ab?**

20 Zeit, Wille, Geld – das fehlt zur gesunden Ernährung
20 Beruf und gesunde Ernährung gehen nicht gut zusammen
20 Aufklärungsbedarf: Vielen fehlt es an Wissen
20 Gesund gleich teuer? – Ein Vorurteil hält sich hartnäckig

**5 Der Feind im Kühlschrank: Unverträglichkeiten und Allergien**

22 Die Wenigsten haben wirklich Unverträglichkeiten
23 Aber bitte mit lactosefreier Milch
23 Sind Männer weniger betroffen oder weniger aufmerksam?
23 Berlin und Brandenburg bei Intoleranzen und Allergien ganz vorn.
23 Unverträglichkeiten führen an den Herd

**6 So geht's Deutschland**

24 Drei von zehn Menschen haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen
24 Bei ernährungsbedingten Krankheiten liegen Männer knapp vorn
24 Die Hälfte der Generation 60 plus hat Probleme mit der Pumpe
24 Zivilisationskrankheiten – auch eine Frage von Bildung und Einkommen
26 Bluthochdruckgebiet im Osten
27 Kein Indiz, dass Fleisch auf die Gesundheit geht

**7 Was bringt das Land zum Kochen?**

28 Drei Viertel der Befragten können kochen
28 44 Prozent der Männer mit geringer Kochkompetenz
29 Beim Kochen kommt es nicht auf das Alter oder die Größe des Haushalts an
30 Besondere Ernährung macht besondere Köche
30 Die Hälfte kocht fast jeden Tag
31 Selbstgekochtes daheim? – Da sind die Männer im Rückstand
31 Wer gesund essen will, kocht selbst
32 Keine Zeit und keine Lust: Das hindert am Kochen

**8 Das isst Deutschland**

34 Unser tägliches Brot: 89 Prozent können nicht ohne
36 Fleisch kommt nicht mehr ganz so häufig auf den Tisch
36 Standardgerichte
37 Frisches Gemüse? – Ein Viertel der Männer hat Berührungsängste
37 Manchmal muss es einfach Pizza sein
38 Jeder zweite Mann isst täglich Fleischprodukte
39 Die Hälfte der Flexitarier isst ein- oder zweimal in der Woche Fleisch
39 Fertiggerichte: erwärmen statt kochen

**9 Hier isst Deutschland**

40 Fast alle pflegen eine Genussmahlzeit am Tag
41 Ein Drittel isst allein
41 Ein Drittel braucht beim Essen Begleitprogramm
41 Nebenbeschäftigung Essen
42 Ein Fünftel isst besonders gern unterwegs
43 Auch auswärts essen geht gesund
44 Zu viele werfen Essen in den Müll
44 Essen bei der Arbeit – Mehr für die Frühstückspause
46 Essenpause? – Für die Mehrheit der Jungen nicht ohne Smartphone

**10 Runde Republik Deutschland**

48 47 Prozent bringen zu viel auf die Waage
48 Gesundheit fällt ins Gewicht
49 Die Energiemenge entscheidet
50 Männer sind seltener auf Diät
50 Ungesunde Figurtrends
50 Bayern halten mehr Maß
51 Jeder Dritte ist jedes Jahr auf Diät
51 Fast jeder Zweite bleibt erfolglos auf den Kilos sitzen

**11 Die Ernährung umstellen**

52 Jeder Zweite hat schon versucht, seine Ernährung umzustellen
52 Umstellung ist erfolgreicher als Diät
54 Der Schweinehund und andere Gründe

**12 Wer isst online?**

56 #lecker – Fast jeder Fünfte teilt sein Essen im Social Web
56 Motivation aus dem Netz

**13 Fazit**

**14 Studienaufbau**

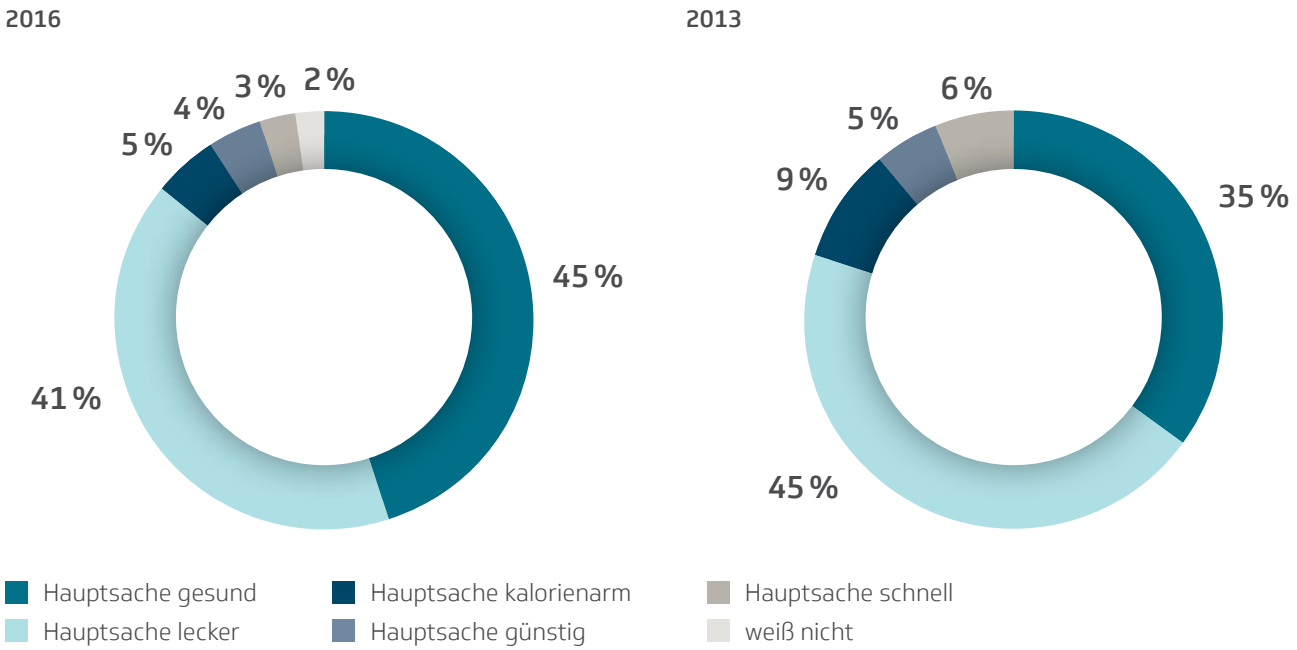
**15 Literaturliste**

# 1 So isst Deutschland

Was haben sechs Scheiben Toastbrot, 20 mittelgroße Möhren und ein handelsüblicher Schokoriegel aus Erdnüssen, Nougat und Karamell gemeinsam? – Sie alle bringen es auf knapp 500 Kilokalorien. 500 Kalorien können aber unterschiedlich lecker oder gesund sein und unterschiedlich satt machen. Ein erwachsener Mensch braucht je nach Alter zwischen 1.700 und 2.500 Kilokalorien am Tag. Und die Rechnung ist ganz einfach: Sein Gewicht hält, wer in etwa so viel Energie zu sich nimmt wie er oder sie auch verbrennt. Wer mehr Kalorien aufnimmt, wird schwerer, wer weniger zu sich nimmt, wird zu wenig Energie haben und an Gewicht verlieren. Am Ende muss die Energiebilanz stimmen. So einfach?

Wohl kaum. Denn Ernährung ist weit mehr als eine bloße Rechenaufgabe. Ernährung ist auch Genuss und Kultur. Und sie ist neben der Bewegung und dem Stressmanagement die wesentliche Stellschraube, um ein möglichst gesundes und

**Gesund essen wird wichtiger**
Das ist den Menschen in Deutschland bei ihrer Ernährung am wichtigsten:



aktives Leben zu führen. In diesem Spannungsverhältnis treffen Menschen jeden Tag die Entscheidung, wie sie sich ernähren. Wie sich die Menschen in Deutschland entscheiden, zeigt die vorliegende Studie. Und sie zeigt auch, welche Kriterien ihnen dabei wichtig sind und wie sich dies auf ihre Gesundheit auswirkt.

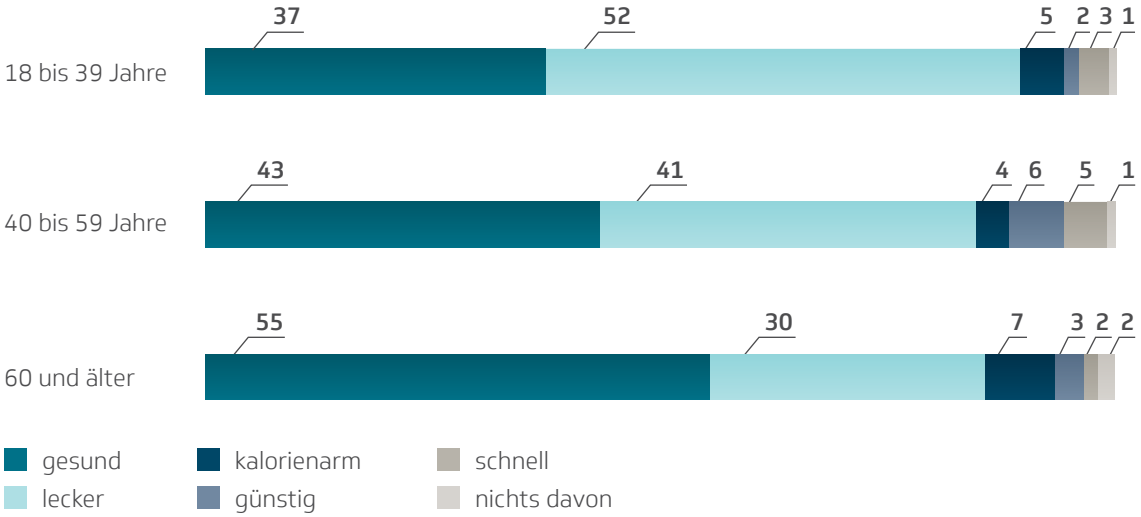
**Das ist neu: Gesund geht vor lecker** Fast die Hälfte der Menschen in Deutschland legt Wert auf gesunde Ernährung. Das ist nicht nur generell eine positive Botschaft, sondern zeigt auch einen Wandel. Das Thema „gesunde Ernährung" ist den Menschen heute wichtiger. In der Vorgängerstudie von 2013[1] waren es noch 35 Prozent, die besonderen Wert auf gesunde Ernährung gelegt hatten. Die größte Gruppe (45 Prozent) setzte den Geschmack an erste Stelle. Jetzt sind es 45 Prozent der Menschen in Deutschland, die „Hauptsache gesund!" sagen und damit die positiven Effekte des Essens auf ihre körperliche und geistige Verfassung als wichtigste Prämisse ihrer Ernährung nennen. Noch immer spielt der Geschmack aber bei vielen die Hauptrolle: Für 41 Prozent der Befragten kommt es vor allem auf den Genuss an. Als erstes an die schlanke Linie denken nur fünf Prozent der Befragten. Sie finden beim Thema Ernährung am wichtigsten, dass ihr Essen nicht zu viele Kalorien enthält. Weitere vier Prozent achten oder müssen darauf achten, dass ihre Ernährung sich nicht zu sehr auf ihren Geldbeutel auswirkt. Für sie ist die Hauptsache, dass ihr Essen günstig ist. Lediglich eine Nebenrolle spielt die Ernährung für geringe drei Prozent: Ihnen kommt es vor allem darauf an, dass es schnell geht mit dem Essen (vgl. Grafik links).

**Männer mögen es lecker, Frauen gesund** Männer wollen Genuss, Frauen ist die Gesundheit wichtig – auf diese vereinfachte Formel lassen sich die Befragungsergebnisse bringen. Für 54 Prozent der Frauen steht beim Thema Ernährung im Vordergrund, dass sie gesund ist. Bei den Männern teilt diese Haltung mit 36 Prozent nur gut ein Drittel. Dafür bekennt sich jeder zweite Mann (51 Prozent) zum Credo „Hauptsache lecker!". Bei den Frauen sind das lediglich drei von zehn (31 Prozent). Das Klischee der genussfeindlich in Salatblättern stochernden Frau stimmt aber auch nicht. Nur sieben Prozent der Frauen legen größten Wert darauf, dass ihr Essen kalorienarm ist. Das sind nur unbedeutend mehr als die vier Prozent der Männer, die dies am wichtigsten finden. Allerdings zeigt die Studie auch (siehe Kapitel 7), dass sich Frauen deutlich höhere Kochkompetenzen bescheinigen, sodass es ihnen vielleicht auch leichter fällt, gesund und lecker zusammenzubringen.

**In jungen Jahren ist Essen Geschmackssache** Mit dem Alter verschieben sich die Prioritäten in Sachen Ernährung. In der Altersgruppe zwischen 18 und 39 Jahren steht für gut die Hälfte der Befragten (52 Prozent) der gute Geschmack im Vordergrund.

Dies hängt sicherlich auch damit zusammen, dass in diesem Alter gesundheitliche Beschwerden seltener auftreten und das Thema Gesundheit daher weniger im Fokus steht. Zudem ist der Stoffwechsel bei den Unter-40-Jährigen deutlich aktiver, der Energieverbrauch höher. Kalorienreiche Ernährungssünden schlagen also weniger durch als bei den Über-40-Jährigen, bei denen der Stoffwechsel sich zunehmend verlangsamt. Auch die Gastronomie ist sich dessen offenbar bewusst: Das derzeit große Angebot an Burger- und Fast-Food-Restaurants richtet sich vor allem an jüngere Zielgruppen.

**Mit dem Alter wird gesundes Essen wichtiger**
Welches Kritierium ist Ihnen bei Ihrer Ernährung am wichtigsten?




Angaben in Prozent

Bei den 40- bis 59-Jährigen sagen nur noch 41 Prozent „Hauptsache lecker!“ und in der Altersgruppe 60 plus sind es gerade einmal drei von zehn (30 Prozent). Wohin sich die Prioritäten verschieben, ist klar: zur Gesundheit. Mit steigendem Alter wird den Menschen offenbar stärker der Zusammenhang bewusst, dass das, was sie zu sich nehmen, einen entscheidenden Einfluss auf ihre Verfassung hat. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck nehmen zu.

Mit 55 Prozent ist es mehr als jeder zweite Über-60-Jährige, der den Gesundheitsaspekt bei der Ernährung am wichtigsten findet. Bei den 40- bis 59-Jährigen überwiegt diese Haltung mit 43 Prozent auch schon knapp.

**Gesunde Ernährung ist keine Bildungsfrage** Das Bildungsniveau spielt keine Rolle, wenn es darum geht, nach welchen Kriterien Menschen ihre Ernährung gestalten. Ob Volks- oder Hauptschulabschluss, mittlerer Abschluss oder Abitur – der Anteil derer, die beim Essen vor allem auf den Gesundheitsaspekt achten, ist in all diesen Gruppen gleich groß. Ebenso wirkt sich die finanzielle Situation der Befragten nicht signifikant auf ihr Ernährungsverhalten aus. Und auch wenn moderne Ernährungstrends wie Paleo und Clean Eating vor allem mit einer hippen Städtermentalität in Verbindung gebracht werden, so ergibt die vorliegende Studie doch, dass eine gesunde Ernährung besonders in der ländlicheren Bevölkerung eine wichtige Rolle spielt. „Hauptsache gesund!“ sagen 54 Prozent der Befragten auf dem Land, aber nur 42 Prozent der Städter. „Hauptsache lecker!“ finden dagegen 45 Prozent der städtischen Bevölkerung und lediglich 31 Prozent der Landbewohner. Diese Tendenz zeigt sich auch noch an anderen Stellen. So steht es in ländlichen Gebieten auch deutlich höher im Kurs, regionale und saisonale Lebensmittel zu kaufen.

**Zu zweit isst es sich gesünder** Paare leben gesünder – zumindest wenn es um die Ernährung geht. Jeder Zweite, der in einer Beziehung lebt, will sich vor allem gesund ernähren. Bei den Singles sind es dagegen gerade einmal 40 Prozent, die hier ihre Priorität setzen. Dafür ist das Thema „Schlanksein“

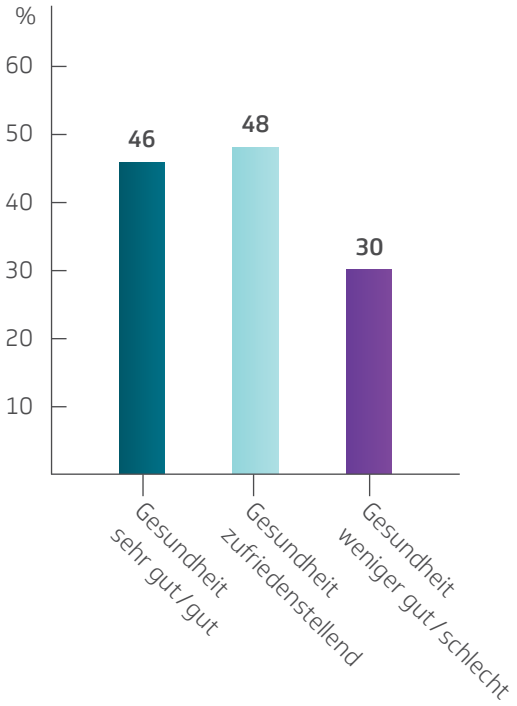
oder auch der Wunsch abzunehmen bei Singles ausgeprägter: Sieben Prozent von ihnen achten besonders auf eine kalorienarme Ernährung. Bei den Paaren sind es nur drei Prozent, die beim Essen in erster Linie an ihr Gewicht denken. Ob Kinder im Haushalt leben oder nicht, macht keinen Unterschied bei der Frage, worauf bei der Ernährung am meisten Wert gelegt wird.

**Gesunde Ernährung – bessere Gesundheit** Der Einfluss gesunder Ernährung auf die Gesundheit ist vielfach belegt. Das propagieren nicht nur Ärzte und Krankenkassen, sondern ist auch Inhalt politischer Programme. So hat etwa „IN FORM", der nationale Aktionsplan der Bundesregierung, das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern und so für Erwachsene und Kinder eine höhere Lebensqualität bei gesteigerter Leistungsfähigkeit zu ermöglichen[2]. Viele Zivilisationskrankheiten ließen sich durch einen gesünderen Lebenswandel, zu dem auch eine ausgewogene Ernährung gehört, verhindern oder in ihrem Verlauf positiv beeinflussen. Ungesunde Ernährung gilt als Risikofaktor für Krebs, Übergewicht erhöht das Risiko für Muskel-Skeletterkrankungen wie Rückenschmerzen.

Auch die vorliegende Studie weist einen Zusammenhang zwischen der Gesundheit der Befragten und ihrem Ernährungsverhalten aus: Von denen, die ihren gesundheitlichen Zustand als gut oder sehr gut bezeichnen, achten 46 Prozent bei ihrer Ernährung vor allem auf den Gesundheitsaspekt. Von denen, die mit ihrer Gesundheit zufrieden sind, sagen mit 48 Prozent ähnlich viele beim Essen „Hauptsache gesund!". Ein Unterschied wird indes deutlich, wenn es um jene geht, die ihre Gesundheit als weniger gut oder schlecht bezeichnen: Von ihnen achten nur 30 Prozent beim Essen als erstes darauf, dass es gesund ist. Dabei führt gesunde Ernährung nicht nur zu besserer Gesundheit.

Gesund heißt für viele selbst kochen und Fleisch meiden. Zudem lässt sich beobachten, dass gesunde Ernährung und Kochkompetenz in Verbindung stehen. Von denen, die sehr gut oder gut kochen können, legt fast jeder Zweite Wert auf gesunde Ernährung. Von denen, die nur ein wenig oder gar nicht selbst kochen, sagen dies gerade einmal 36 Prozent. Und schließlich gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Fleischverzicht: Von denen, die sich vegan, vegetarisch oder flexitarisch – also fleischarm – ernähren, sagen mit 63 Prozent überdurchschnittlich viele „Hauptsache gesund!", wenn sie an ihr Essen denken. Bei den Fleisch- und Fischessern sind dies lediglich 41 Prozent.

**Die Gesunden ernähren sich gesünder**
Anteil der Befragten, die Wert auf gesunde Ernährung legen nach Gesundheitszustand:



# 2 Burgerinitiative oder Veggieday?

Fleisch oder kein Fleisch, das ist eine Frage, die zuweilen sogar das Potenzial hat, das Land zu spalten. Der Vorschlag der Grünen eines Veggieday in Kantinen sorgte unlängst für lautstarke Empörung.

Gleichzeitig erscheinen zurzeit massenhaft Magazine und Kochbücher über eine vegane Lebensweise – also den kompletten Verzicht auf tierische Produkte in der Ernährung, zum Teil auch in der Kleidung. Und zahlreiche Berichte über Massentierhaltung, Gammelfleischskandale etc. haben dazu geführt, dass auch diejenigen, die grundsätzlich Fleisch essen, ihren Konsum kritischer hinterfragen. Der hohe Energieverbrauch, der mit der Fleischproduktion einhergeht, die großen Landflächen, die sie in Anspruch nimmt sowie die Auswirkungen auf die Boden- und Wasserqualität führt dazu, dass immer mehr Verbraucher ihren Fleischkonsum reduzieren.

Neben den Vegetariern und Veganern, die komplett ohne Fleisch- bzw. Tierprodukte leben, ist in den letzten Jahren der Begriff der Flexitarier aufgekommen. Als Flexitarier, auch Teilzeitvegetarier genannt, bezeichnet man diejenigen, die versuchen, weitestgehend auf Fleisch- und Wurstwaren zu verzichten.

Auch die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. empfehlen einen maßvollen Fleischkonsum für eine vollwertige und gesunde Ernährung. Konkret heißt das: 300 bis 600 Gramm Fleisch oder Wurst in der Woche[3].

**Wenig Veggies** Acht von zehn Menschen in Deutschland machen keine Einschränkungen bei ihrer Ernährung: Sie essen tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch und pflanzliche Produkte. Weitere 13 Prozent bezeichnen sich als Flexitarier, essen also überwiegend vegetarisch und achten darauf, möglichst wenig Fleisch zu essen. Nur zwei Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind laut eigener Aussage Vegetarier. Sie verzichten auf Fleisch und Fisch, konsumieren aber andere Produkte von lebenden Tieren wie Milchprodukte, Eier oder Honig. Die Gruppe der Veganer liegt bei einem Prozent. Sie essen keinerlei tierische Lebensmittel, sondern nur pflanzliche Produkte.

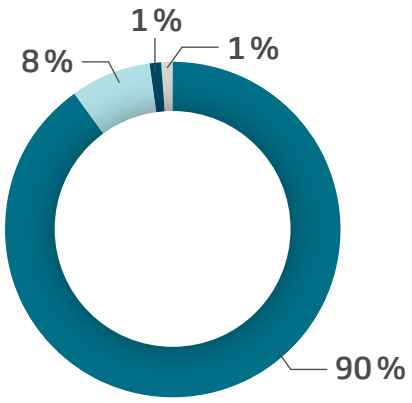
Insgesamt sind es damit 16 Prozent der Bevölkerung, etwa ein Sechstel achtet auf Fleischkonsum oder verzichtet ganz.

Eine Gruppe, in der reduzierter Fleischkonsum vergleichsweise hoch im Kurs steht, sind die Studierenden. Hier bezeichnet sich gut ein Fünftel (21 Prozent) als Flexitarier, Vegetarier oder Veganer. Mit vier Prozent ist der Anteil der Veganer unter den Hochschülern am größten. Während bei den Unter-40-Jährigen im Schnitt zwei Prozent der Befragten vegan leben, liegt der Anteil bei den 40- bis 59-Jährigen unter einem Prozent. Gemessen daran, welche medialen Wellen aktuell besonders der Veganismus schlägt, holen diese Zahlen so einige aufgeregte Diskussionen um die neue Fleischfreiheit wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Gleichzeitig zeigt das große Angebot an vegetarischen Lebensmitteln, das mittlerweile nicht nur in Biomärkten, sondern auch bei vielen Discountern eingezogen ist, dass es offenbar eine Nachfrage nach Fleischersatzlebensmitteln gibt.

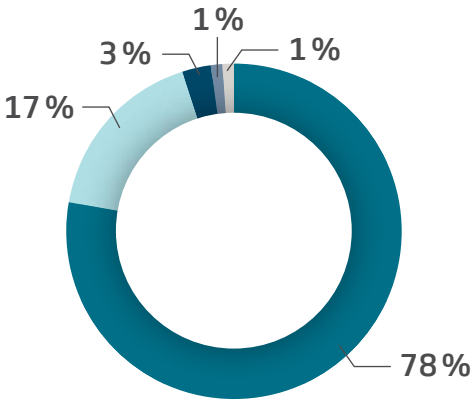
**Fleisch ist sein Gemüse** Beim Fleischgenuss unterscheiden sich die Geschlechter deutlich. Während 90 Prozent der Männer auf ihr Steak und ihre Wurst nicht verzichten wollen, sind es bei den Frauen mit 78 Prozent deutlich weniger. 17 Prozent der Frauen ernähren sich flexitarisch, weitere drei Prozent vegetarisch. Unterm Strich heißt das: Ein Fünftel der Frauen lebt weitgehend oder komplett fleischfrei, bei den Männern ist es gerade einmal die Hälfte davon.

**Fleisch ist sein Gemüse**
Vegetarieranteil unter den Frauen größer:

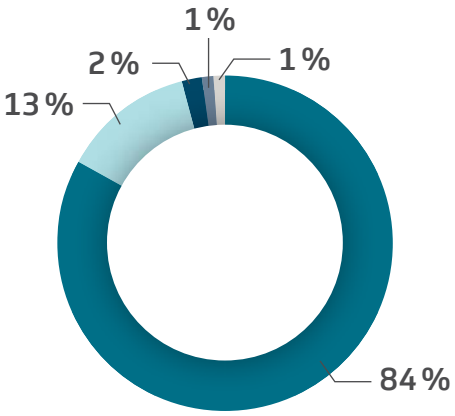
**Männer**




**Frauen**




**Gesamt**




keine Einschränkung
Flexitarier
Vegetarier
Veganer
nichts davon

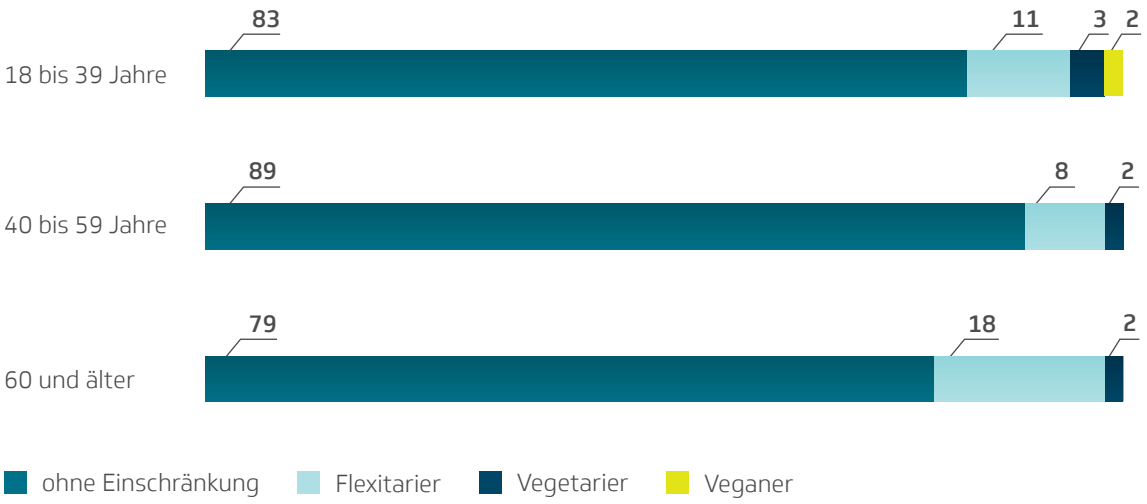
Hinweis zu Männern: Veganer unter ein Prozent

**Tendenz zum Fleischverzicht bei den Unter-40-Jährigen** Der Fleischkonsum korreliert mit dem Alter. Die größten Fleischesser sind die 40- bis 59-Jährigen. In dieser Altersgruppe liegt der Anteil bei fast 90 Prozent. Bei den 18- bis 39-Jährigen beträgt er 83 Prozent und in der Generation 60 plus 79 Prozent. Der geringe Fleischkonsum unter den älteren Semestern korrespondiert mit der vorherigen Feststellung, dass diese Altersgruppe den größten Wert auf gesunde Ernährung legt. Die Tatsache aber, dass es nicht die Jüngeren sind, die analog zu ihrem vergleichsweise mangelnden Interesse an gesunder Ernährung die stärksten Fleischesser sind, deutet auf einen Trend hin: Der Fleischkonsum scheint in der jüngeren Generation zurückzugehen. Und auch der Anteil der Veganer ist unter den 18- bis 39-Jährigen mit zwei Prozent am größten. Parallel dazu lässt sich beobachten, dass der Umsatz mit vegetarischen und veganen Produkten einen starken Anstieg verzeichnet (vgl. Grafik rechts).

Eine weitere Korrelation zeigt sich zum Bildungsniveau der Befragten. Unter denen mit Abitur oder Studium ist der Anteil derer, die Fleisch essen, deutlich geringer: 78 Prozent von ihnen essen auch tierische Produkte, 16 Prozent ernähren sich überwiegend vegetarisch und weitere fünf Prozent komplett ohne Fleisch oder Fisch. Bei denen mit einfachem oder mittlerem Schulabschluss liegt der Anteil derer, die auf Fleisch weitgehend oder ganz verzichten, bei rund 10 Prozent.

**Geringster Fleischkonsum in Baden-Württemberg** In Sachen Fleisch herrschen regionale Unterschiede. Den größten Anteil von Fleischessern gibt es im mittleren Westen Deutschlands. In Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz sowie im Saarland liegt er bei 89 Prozent. Vorreiter in Sachen Fleischverzicht sind die Menschen in Baden-Württemberg. Dort ernährt sich fast ein Viertel fleischarm. Aber auch in Baden-Württemberg ist es mit 75 Prozent immer noch eine klare Mehrheit, für die tierische Produkte zur Ernährung dazugehören (siehe auch Seite 14 und 15).

**Veganer nur bei den jungen Erwachsenen zählbar**
Zwischen 40 und 60 ist der Anteil der Menschen, die Fleisch essen, am höchsten:




Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

**Fleischverzicht und Gesundheit** Der bewusste Fleischkonsum ist Teil einer gesunden Ernährung: lieber zweimal in der Woche ein qualitativ hochwertiges Stück Fleisch als jeden Tag industriell hochverarbeiteten Wurstaufschnitt. Von denen, die besonderen Wert auf eine gesunde Ernährung legen, sind es dann auch 20 Prozent, die bewusst fleischarm oder fleischfrei essen. Zum Vergleich: Im Durchschnitt aller Befragten liegt der Anteil derer, die ihren Fleischkonsum reduziert haben, nur bei 13 Prozent. Darüber hinaus zeigt sich aber auch ein Zusammenhang zur tatsächlichen Gesundheit: Von denen, die bei schlechter Gesundheit sind, essen mit 94 Prozent überdurchschnittlich viele Fleisch. Bei denen, die mit ihrer Gesundheit mindestens zufrieden sind, liegt der Anteil nur bei 83 Prozent.

**Im Westen wird mehr Fleisch gegessen**
Anteil der Befragten, für die Fleisch und Fisch zur Ernährung gehören:

**89 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)
Nordrhein-Westfalen (NRW)

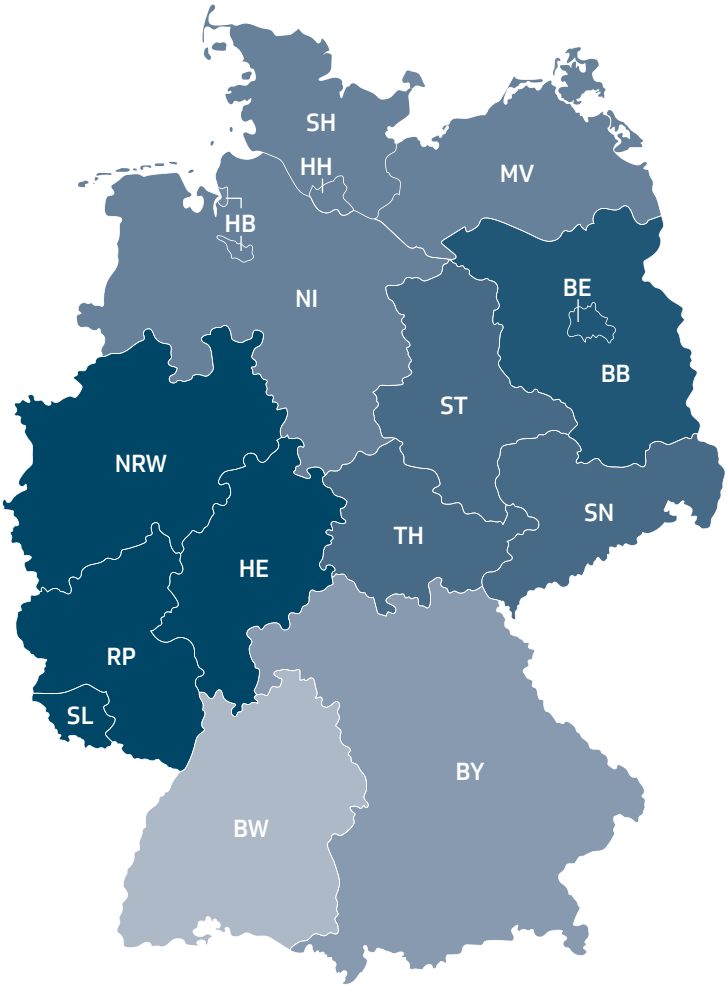
**85 %**
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)

**84 %**
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

**82 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)

**81 %**
Bayern (BY)

**75 %**
Baden-Württemberg (BW)



**Im Süden gibt es die meisten Flexitarier**
Anteil der Befragten, die weitestgehend auf Fleisch verzichten:

**23 %**
Baden-Württemberg (BW)
Bayern (BY)

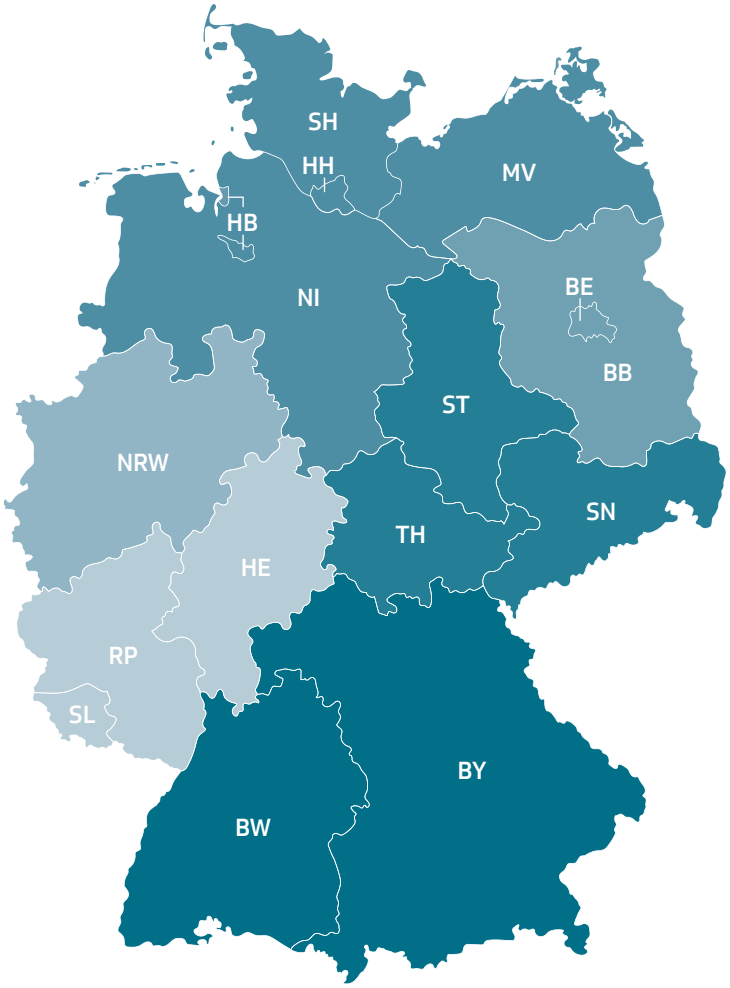
**15 %**
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

**13 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)

**11 %**
Berlin (BE)
Brandenburg (BB)

**8 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)

**7 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)



# 3 Bio bis Paleo: Neue Trends und alte Weisheiten

Eine wahre Flut von Ernährungstrends scheint in den vergangenen Jahren neu entstanden zu sein. Sie heißen Paleo oder Clean Eating und haben damit zwar neue Namen, fußen aber auf alten oder im Falle von Paleo – auch als Steinzeitdiät bekannt – auf sehr alten Ernährungsgewohnheiten. Der Unterschied: Was früher normal war, ist heute eine bewusste Entscheidung. Beim Clean Eating etwa bietet die Frage „Kennt deine Oma das von früher?" Hilfestellung, ob ein Lebensmittel oder Gericht als clean gilt oder nicht. Doch nicht jeder will seine Ernährung zum Projekt machen und vor jeder Mahlzeit eine Checkliste abarbeiten, ob auch alles clean ist. So richtig massentauglich sind diese Ernährungsweisen deshalb kaum. Und auch wenn es in den Metropolen, im Hamburger Schanzenviertel oder Berlin-Friedrichshain bereits vegane Burger gibt, ist der Zugang in anderen Gegenden sicherlich schwerer.

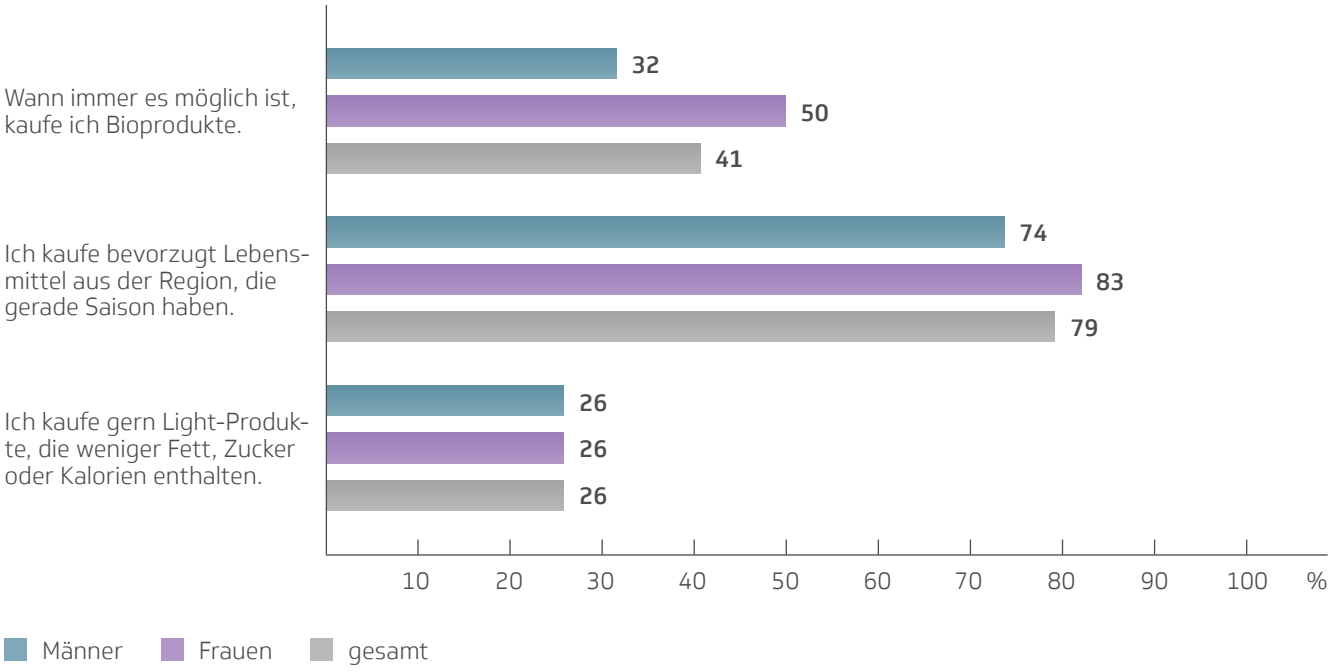
Weit mehr als ein Nischenthema hingegen ist der Trend zu Bio-Produkten. Gab es vor einigen Jahren lediglich das kleine Reformhaus als Lieferanten von Lebensmitteln aus kontrolliertem Anbau oder biologisch-dynamischer Landwirtschaft, so häufen sich mittlerweile Bio-Supermärkte, die ein deutlich breiteres Publikum ansprechen. Und auch die herkömmlichen Supermärkte – vom Edel-Lebensmittelhändler bis zum Discounter – führen ein breites Sortiment ausgewiesener Bio-Produkte.

**Bio-Produkte** Aber sind Bio-Produkte tatsächlich gesünder als konventionelle Lebensmittel? Auch wenn sich am Bio-Label nicht entscheidet, ob sich jemand generell gesund ernährt, so gibt es doch bestimmte Aspekte, bei denen Bio klar im Vorteil ist: So haben Obst und Gemüse aus Bio-Anbau einen deutlich höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen[4].

**Über 40 Prozent kaufen Bio** Doch die Entscheidung für Bio ist üblicherweise auch mehr als das bloße Bekenntnis zu einer gesunden Ernährung. Sich bewusst zu ernähren, das bedeutet

**Frauen kaufen mehr Bio**

Darauf achten Menschen in Deutschland beim Lebensmitteleinkauf:



für viele gleichzeitig, den eigenen Lebensmittelkonsum ethisch-moralisch sowie ökologisch nachhaltig zu gestalten. Einen Namen gibt es für diesen Lebensstil selbstverständlich auch schon: Loha – Lifestyle of Health and Sustainability. Und in diese Richtung geht es mittlerweile für recht viele: 41 Prozent der Menschen in Deutschland sagen, sie kaufen – wann immer es möglich ist – Bioprodukte. Bei den Männern achtet etwa ein Drittel auf Bio, bei den Frauen ist es sogar jede Zweite. Das sind mehr als noch vor drei Jahren. Damals, in der Vorgängerstudie, war es nur jede vierte Frau, die Bio gekauft hat. Der Anteil bei den Männern ist annähernd gleichgeblieben. Interessant ist auch der Blick auf das Alter: Die Jüngeren und die Älteren kaufen Bio. Nur in den mittleren Jahren geht der Anteil etwas zurück. Außerdem gehören die Themen Bio und Fleischverzicht zusammen: 61 Prozent derer, die kaum oder gar kein Fleisch verzehren, kaufen Bio-Lebensmittel. Von den Fleischessern stehen nur 38 Prozent vor dem Bio-Regal im Supermarkt (vgl. Grafik links).

**Der Osten kauft mehr regional** Auf dem Kohl im Herbst steht zwar nicht unbedingt Bio drauf, aber auch das ist nachhaltig: bei der Auswahl der Lebensmittel darauf zu achten, dass sie aus der Region kommen und gerade Saison für sie ist. Auf die Erdbeeren im Januar trifft das jedenfalls nicht zu. Und auf die Flugmango, die ihren Kerosinverbrauch bereits im Namen trägt, auch nicht. Lange Transportwege, durchgängige Kühlketten, schadhafte Anbaumethoden – all das widerspricht einem nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Aber die Erdbeeren im Januar kommen ohnehin nur für eine Minderheit in Frage: 79 Prozent – rund acht von zehn Befragten also – kaufen Obst und Gemüse regional und saisonal ein. Die Ostdeutschen liegen hier vorn. 88 Prozent von ihnen achten beim Einkauf darauf, im Westen sind es nur 77 Prozent. Etwas weniger ausgeprägt ist der Blick auf die Herkunft der Lebensmittel in der männlichen Bevölkerung. Drei Viertel (74 Prozent) von ihnen achten auf Saison und Regionalität. Bei den Frauen sind es dagegen 83 Prozent. Wie bei den Bioprodukten kaufen Frauen also bewusster ein.

Eine klare Tendenz ergibt sich außerdem im Hinblick auf das Alter: Je älter die Befragten, desto mehr wird Wert gelegt auf regionale und saisonale Lebensmittel. In der Generation 66 plus sind es sogar 90 Prozent, die darauf achten. Hier liegt die Vermutung nahe, dass ihr Wissen über hiesige Obst- und Gemüsesorten und die daraus abzuleitenden Gerichte einfach größer ist. Schließlich sind sie noch nicht groß geworden mit industrieller Fertignahrung und Supermärkten, in denen alles jederzeit verfügbar ist. Und auch wenn die jüngere Generation beim Thema Bio schon weiter vorn war als die Jahrgänge direkt vor ihr, so hat sie bei der Wahl von regionalen und saisonalen Produkte noch aufzuholen. Viele junge Leute beginnen gerade wieder, alte regionale Gemüsesorten wie Pastinake, Schwarzwurzel und Grünkohl zu entdecken.

Die Studie zeigt zudem, dass sich diese Lebensmittel nicht nur für Umwelt und Geldbeutel auszahlen, sondern auch für die eigene Gesundheit. Von denen, die bei sehr guter oder guter Gesundheit sind, bevorzugen 82 Prozent saisonale Lebensmittel aus der Region. Von denen, die bei schlechterer Gesundheit sind, achten mit 65 Prozent deutlich weniger auf nachhaltige Produkte.

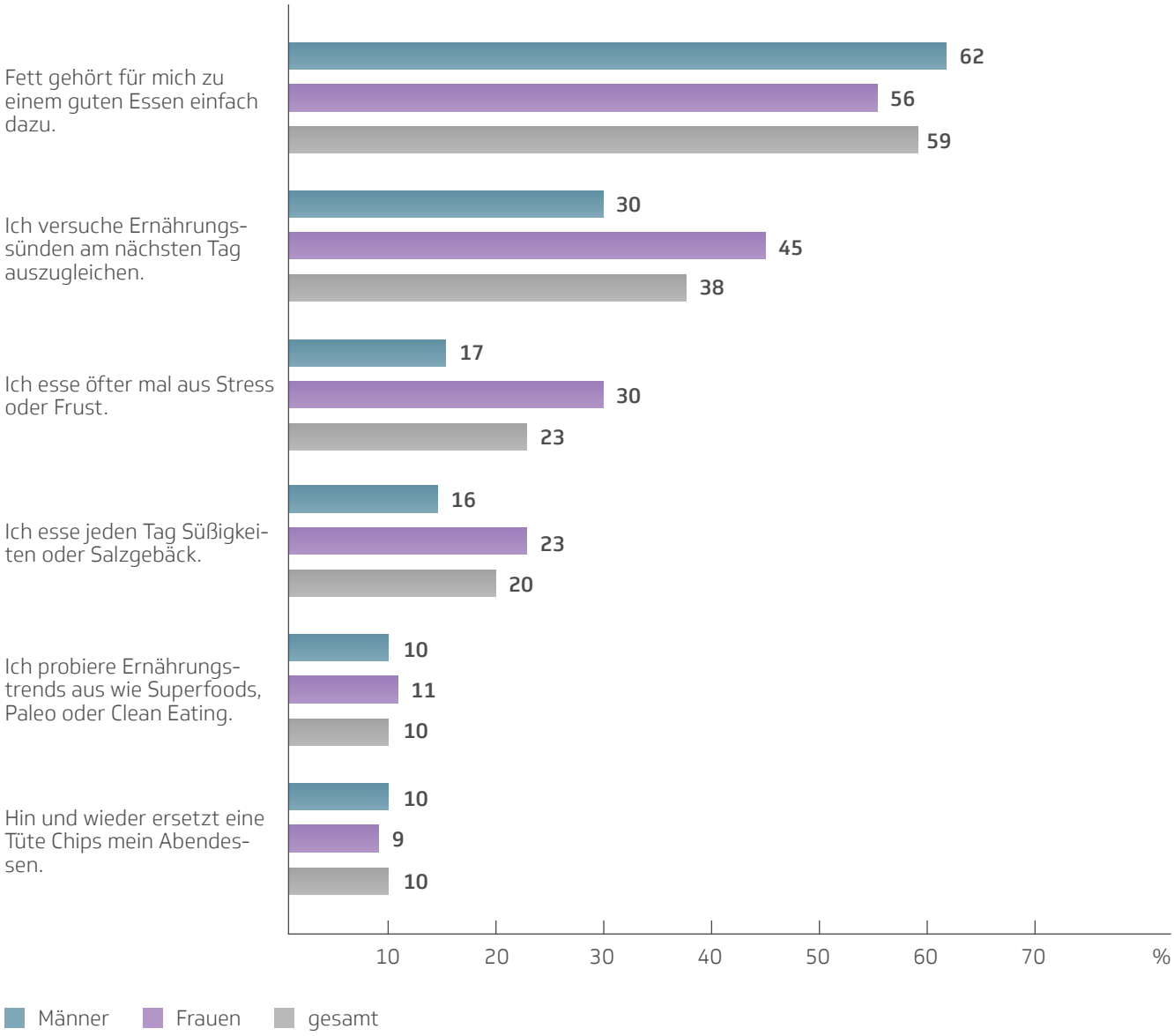
**Paleo, Superfoods und Co. – auch Männer machen mit** Auch wenn mit zehn Prozent nur eine Minderheit gern neue Ernährungstrends wie Paleo, Clean Eating oder Superfoods ausprobiert, so gehören diese Stichworte jedoch ganz sicher in eine aktuelle Untersuchung zu Ernährungsgewohnheiten hinein. Zeigen sie doch das gegenwärtige Interesse am Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Gesundheit. Gerade im Zusammenhang mit Superfoods werden nicht nur Gemüsesorten wie Rote Bete und Grünkohl oder auch Nüsse und Leinsamen aus ihrem Schattendasein befreit – dank ihrer Inhaltsstoffe werden sie als wahre Wundermittel neu entdeckt. Ein wenig überrascht dabei, dass Männer genauso oft wie Frauen angeben, dass sie sich für neue Ernährungstrends dieser Art interessieren. Generell sind es besonders die Jüngeren, die neugierig auf neue Ernährungskonzepte sind oder besondere Lebensmittel für sich entdecken. Bei den 18- bis 25-Jährigen etwa testet mit 17 Prozent fast jeder Fünfte neue Trends beim Essen aus. Ob magische Wirkung oder nicht – am Ende trägt der bewusste Umgang mit Lebensmitteln zu einer gesunden Ernährung bei.

**Bei jedem Zehnten ersetzen Chips gerne mal das Abendessen** Sich durchgängig gesund zu ernähren – das schafft jedoch kaum jemand. Jeder Fünfte gibt an, jeden Tag Süßigkeiten oder Salzgebäck zu essen. Ein Zehntel der Befragten räumt ein, dass hin und wieder eine Tüte Chips ihr Abendbrot ersetzt. Das passiert vor allem den Jüngeren. 21 Prozent der 18- bis 25-Jährigen leeren auch mal die Chipspackung und verzichten dann auf die Käsestulle. Aber das sind Jugendsünden. Jenseits der Mitte 20 sinkt der Anteil der zeitweiligen Chipsvernichter auf etwa die Hälfte. Doch der Genuss bleibt oft nicht ohne Reue. Die Tüte ist leer, die Schokoladentafel ist vernichtet.

38 Prozent der Befragten gehen es pragmatisch an und versuchen, ihre Ernährungssünden am nächsten Tag auszugleichen. Das gilt aber eher für die Älteren. In der Gruppe der 18-bis 25-Jährigen essen nur 35 Prozent nach einem kalorienreichen Tag etwas weniger. Bei den Über-60-Jährigen verhält sich mit 43 Prozent schon fast die

**Fast jeder Vierte ist Frustesser**

So isst Deutschland:



Hälfte nach diesem Schema. Und das gilt selbstverständlich besonders für jene, die sich gern gesund und kalorienarm ernähren: Von denen, die Wert auf gesunde Ernährung legen, kontern 45 Prozent ihre Sünden mit einem enthaltsamen Tag. Von denen, die sich bewusst kalorienarm ernähren, sind es sogar zwei Drittel (66 Prozent).

**Das vermeintlich „leichte" Leben** Eine andere Strategie, um Ernährungssünden im Griff zu behalten, besteht darin, von vornherein Light-Produkte zu kaufen, die weniger Fett, Zucker oder Kalorien enthalten. Ein Viertel der Menschen in Deutschland lässt sich vom Begriff „light" locken und greift gerne zu leichteren Produkten. Besonders die Älteren tendieren dazu. In der Generation 60 plus kauft mit 36 Prozent mehr als ein Drittel häufig Light-Produkte. Dabei ist Light nicht selten eine Falle, wenn etwa die Kalorienzahl nur wenig reduziert ist, wenn weniger Fett durch mehr Süße ausgeglichen wird oder der Verbraucher sich verleiten lässt, von Light-Lebensmitteln einfach mehr zu essen. So kommt Stiftung Warentest in Sachen Light-Produkte auch zu dem Ratschlag, anstelle von Light-Produkten lieber in Maßen zu essen und natürlich leichte Lebensmittel wie Wasser, Gemüse, Quark oder Schinken zu wählen[5].

Als per se gesund gilt light aber ohnehin nicht: Jene, die sich vor allem gesund ernähren wollen, greifen nicht häufiger zu Light-Produkten als andere. Denn gesunde Ernährung bedeutet keineswegs, weniger von allem zu essen, sondern genug von den richtigen Lebensmitteln. Das gilt auch für Fett (vgl. Grafik links).

**Sechs von zehn sagen: Fett gehört dazu** Fett dient nicht nur als wichtiger Geschmacksträger, sondern gehört als elementarer Bestandteil zu einer gesunden Ernährung dazu. Eine Abneigung gegen fette Speisen hat die Mehrheit der Deutschen aber ohnehin nicht. 59 Prozent der Befragten sind der Ansicht, Fett muss bei einem guten Essen dabei sein. 63 Prozent der Über-60-Jährigen mögen auf Fett bei einer Mahlzeit nicht verzichten. Bei den Unter-40-Jährigen vertritt mit 52 Prozent nur jeder Zweite diese Meinung. Doch in die Kategorie „gesund" hat es Fett auch noch nicht so richtig geschafft. Nur jene, denen es besonders auf Genuss und Geschmack beim Essen ankommt, sagen überdurchschnittlich oft (65 Prozent), dass Fett für sie dazu gehört. Dabei ist Fett nicht gleich Fett. Gehärtete Fette, möglicherweise noch mehrfach erhitzt, schaden der Gesundheit, während Rapsöl, Olivenöl, die fettreiche Avocado, Nüsse oder der omega-3-haltige Seefisch trotz hoher Kalorienzahl Krankheiten verhindern und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für einen gesunden Lebenswandel, dass insgesamt weniger als 30 Prozent der gesamten Energiemenge des Tages aus solchen guten Fetten, also vor allem ungesättigten Fettsäuren, stammen sollte[6].

**Ein Viertel futtert aus Frust** Essen hat viele Funktionen. Es ist das probate Mittel gegen Hunger, schafft Gemeinsamkeit und bedeutet Genuss. Für knapp ein Viertel (23 Prozent) ist Essen jedoch auch die Antwort auf Frust oder Anspannung. Bei Stress im Job oder Pech in der Liebe wird die Pizza oder die Familienpackung Eiscreme dann wahlweise zum Trost oder zur Belohnung – mit zweifelhaftem Effekt. Denn das Zuviel an Kalorien bleibt, auch wenn der Ärger schon längst verdaut ist. Die meisten Frustesser finden sich unter den jungen Erwachsenen. Mit steigendem Alter nimmt die Tendenz ab, gegen Stress mit Nahrung anzugehen. Ein Grund dafür ist sicherlich, dass mit dem Alter meist auch der Stress abnimmt. Denn Stressfaktor Nummer eins in Deutschland – das zeigt die TK-Stressstudie von 2016 – ist die Arbeit[7]. So sind es dann auch 27 Prozent der Erwerbstätigen, die in Stressphasen öfter zur Entspannung essen.

**Der Bridget-Jones-Effekt: Frustessen der Singles** Eine weitere Gruppe, die überdurchschnittlich oft dazu neigt, gegen schlechte Laune an zu essen, sind die Singles. Auch hier sind es 27 Prozent, die hin und wieder dem Bridget-Jones-Effekt verfallen: Die Schachtel Pralinen „all by myself" tröstet zwar kurzfristig, schadet langfristig aber auch der Gesundheit. Von denen, die in einer Paarbeziehung leben, zählen mit 20 Prozent etwas weniger zu den Frustessern.

**Süß oder salzig? – Männer naschen weniger und ohne Reue** Dass Männer und Frauen unterschiedlich einkaufen – nämlich Frauen mehr Bio und mehr regionale sowie saisonale Lebensmittel – wurde schon erwähnt, dass sie unterschiedliche Prioritäten setzen, ebenfalls. Hinzu kommt, dass die Geschlechter auch anders mit Verlockungen umgehen. Frustessen etwa ist für ein knappes Drittel aller Frauen ein Thema. Männer wählen mehrheitlich andere Wege, um ihren Ärger loszuwerden. Allerdings landet mit 17 Prozent auch fast jeder fünfte Mann in Frustzeiten am Kühlschrank oder vor dem Naschi-Regal. Generell aber scheint die Attraktion von Süßigkeiten oder Salzgebäck auf Männer etwas geringer zu sein: 16 Prozent von ihnen geben an, jeden Tag zu naschen. Dagegen ist es ein knappes Viertel der Frauen (23 Prozent), für die Süßigkeiten oder Salzgebäck zum Alltag gehören. Es zeigt sich überdies, dass die Männer zumindest in Sachen Ernährung mehr mit sich im Reinen sind. Frauen hadern stärker mit ihrer Ernährung und beobachten sich selbst intensiver: 45 Prozent der Frauen – also beinahe jede Zweite – gleicht Ernährungssünden am Tag danach wieder aus. Bei den Männern verhalten sich so nur 30 Prozent.

# 4 Gesünder essen – Was hält uns davon ab?

Der Schokoriegel hier, der Hot Dog da – kleine Ernährungssünden werden sie genannt. Doch wenn sich die kleinen Sünden zu einem grundsätzlich falschen Ernährungsstil summieren, dann hat das Folgen für die Figur und für die Gesundheit. Dabei leuchtet der Zusammenhang schnell ein: Die Nahrung ist der Energielieferant, den unser Körper notwendigerweise braucht, um jeden Tag seine Leistung abzuliefern. Um also möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, kann jeder für sich selbst eine Menge tun: mit dem Frühstück, dem Mittagessen, dem Abendbrot. Allein, es fehlt der ...? – Ja, was denn eigentlich?

**Zeit, Wille, Geld – das fehlt zur gesunden Ernährung** Die am häufigsten genannte Erklärung dafür, warum sich die Menschen in Deutschland nicht gesünder ernähren, ist diese: Es fehlt ihnen an Zeit und Ruhe. 56 Prozent glauben, dass gesundes Essen mehr Zeit kostet, die sie aktuell nicht haben. Fast ebenso viele (46 Prozent) sind es aber auch, denen das Durchhaltevermögen fehlt. Nicht durchzuhalten, das bedeutet aber immerhin, schon damit angefangen zu haben. Dafür reicht es bei 43 Prozent der Befragten noch nicht einmal. Bei ihnen ist schon der Wille nicht stark genug ausgeprägt, um sich gesünder zu ernähren. Knapp jeder Dritte verbindet mit gesunder Ernährung auch steigende Kosten: 29 Prozent sagen, ihnen fehlt das Geld, um gesünder zu essen. Ähnlich oft wird das Argument vorgebracht, es mangele an Kochkenntnissen. Ein Viertel (26 Prozent) sagt außerdem, die Voraussetzungen am Arbeitsplatz verhindern eine gesündere Ernährung. Ebenso viele sagen, sie haben einfach nicht das Wissen, um sich gesünder zu ernähren. Rund ein Fünftel der Befragten bräuchte entweder Unterstützung aus der Familie oder von außenstehenden Beratern. Lediglich zehn Prozent sagen, dass sie sich bereits ausreichend gesund ernähren. Der Wunsch jedoch, beim Essen mehr für die eigene Gesundheit zu tun, ist omnipräsent: Nur zwei Prozent sagen, sie haben gar kein Interesse daran, sich gesünder zu ernähren (vgl. Grafik rechts).

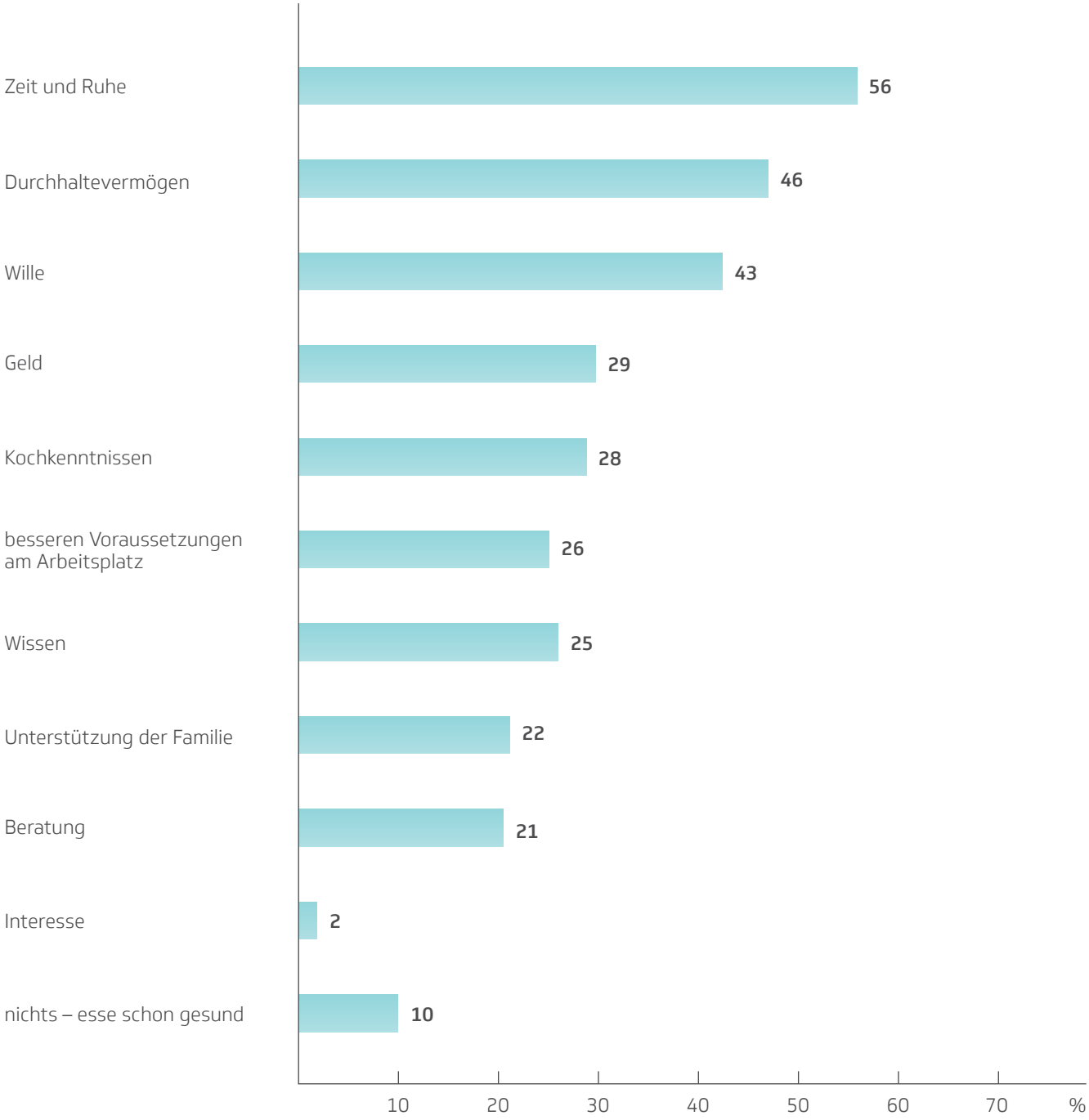
**Beruf und gesunde Ernährung gehen nicht gut zusammen** Männer und Frauen argumentieren ähnlich, warum sie sich nicht gesünder ernähren. Lediglich bei zwei Themen liegen die Frauen vorn. Jede zweite Frau (52 Prozent) gibt zu, dass ihr das Durchhaltevermögen fehlt. Bei den Männern sind es dagegen nur 40 Prozent, denen es an Disziplin mangelt. Und auch der Kostenfaktor einer gesunden Ernährung wird von Frauen häufiger bemüht. Ein Drittel der Frauen sieht sich aus finanziellen Gründen an einer gesünderen Ernährung gehindert. Bei den Männern nennt nur ein Viertel diesen Grund. Wenig überraschend ist, dass es der arbeitenden Bevölkerung besonders oft an Zeit und Ruhe mangelt. 64 Prozent der Berufstätigen sagen, ihnen bleibt nicht die Zeit, um sich gesünder zu ernähren. Hier könnte also auch ein gesünderes betriebliches Essensangebot helfen.

**Aufklärungsbedarf: Vielen fehlt es an Wissen** Einen eindeutigen Hinweis darauf, dass es auch an Aufklärung über gesündere Ernährung mangelt, liefert diese Studie ebenfalls. Und das, obwohl Kochen und Backen im Fernsehen und in Magazinen als Thema seit einigen Jahren inflationär häufig vorkommt. 31 Prozent der Befragten mit einfachem Schulabschluss sagen, dass ihnen das Wissen über gesunde Ernährung fehlt, 25 Prozent von ihnen beklagen den Mangel an Beratung. Je höher das Bildungsniveau, desto seltener wird mangelnde Kenntnis der Materie als Grund angeführt. Offenkundig erreichen Hinweise und Tipps zu gesunder Ernährung bestimmte Bevölkerungsschichten noch nicht ausreichend. Zu diesem Ergebnis kommt auch die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG). Einzelmaßnahmen zur Verhinderung starken Übergewichts seien wenig effektiv und Risikogruppen für die Entstehung einer Adipositas würden nicht ausreichend erreicht[8]. Eine Antwort darauf ist der Lebensweltenansatz, den nicht nur die TK, sondern auch die DAG verfolgt. Dieser Ansatz beschränkt sich nicht auf Verhaltensregeln, sondern will die jeweilige Umgebung, in der sich Menschen aufhalten, so gestalten, dass eine gesunde Verhaltensweise einfacher zu leben ist. Gesundheitsfördernde Lebenswelten lassen sich beispielsweise in Kitas, Schulen, Hochschulen und in Betrieben umsetzen.

**Gesund gleich teuer? – Ein Vorurteil hält sich hartnäckig** Auch der Kostenfaktor ist in Zusammenhang mit der Aufklärung ernst zu nehmen. Es sind besonders jene, die weniger Geld haben, die darin einen Hinderungsgrund für die gesündere

Ernährung sehen: Fast jeder Zweite (48 Prozent) derer, die 1.500 Euro oder weniger an Netto-Haushaltseinkommen zur Verfügung haben, geben dies an. Auch hier würde ein besseres Wissen über eine gesunde Ernährung das Vorurteil aus dem Weg räumen, eine gesündere Ernährung sei gleichbedeutend mit einer teureren Ernährung. Schließlich sind hochpreisige Bio-Produkte und Superfoods nicht der Königsweg zu einer gesunden Ernährung. Regionale und saisonale Gemüse sind oft günstiger als fettreiche oder fleischhaltige Fertiggerichte. Und die Reduktion des Zuckerkonsums wird sich ebenfalls kaum negativ auf das den Geldbeutel auswirken.

**Fast drei von zehn Befragten fehlt das Geld für gesündere Ernährung**
Um mich gesünder zu ernähren, fehlt es mir an ...

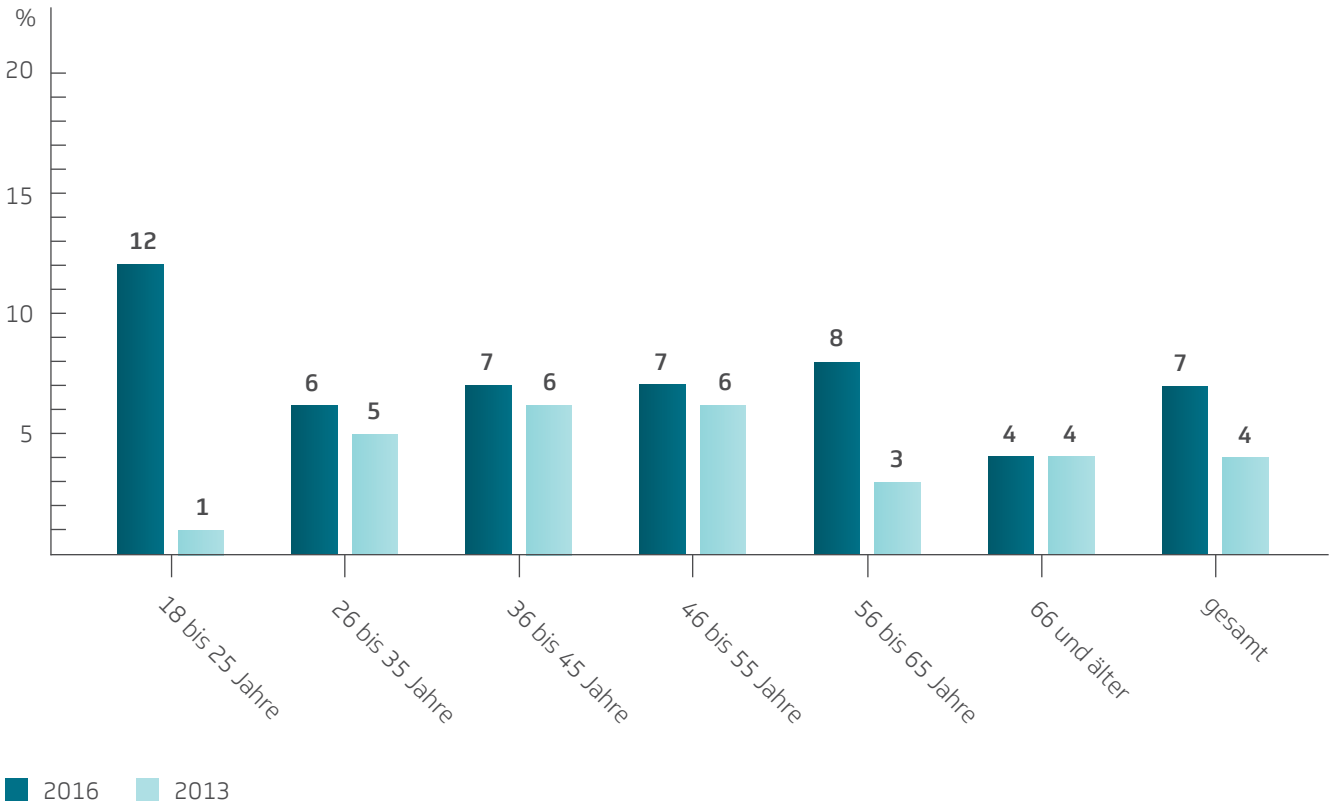


# 5 Der Feind im Kühlschrank: Unverträglichkeiten und Allergien

Gluten, Laktose und Weizen heißen die aktuellen Bösewichter der Ernährungsgurus. Immer mehr lactosefreie Heißgetränke gehen im Coffee-Shop über den Tresen, sogar beim Discounter gibt es immer mehr glutenfreie Lebensmittel. Bücher wie „Dumm wie Brot", „Weizenwampe" oder ähnliche Titel propagieren den Verzicht auf Weizen und glutenhaltige Getreideprodukte. Auch die Entscheidung für Soja- oder Reisdrinks im Kaffee ist für viele eine der Überzeugung. Für manche aber ist sie auch notwendig. Der Grund dafür sind Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Zöliakie etwa, eine chronische Erkrankung des Dünndarms, beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten und kann neben unangenehmen Beschwerden auch zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen.

**Die Wenigsten haben wirklich Unverträglichkeiten** Gemessen an der Präsenz von gluten- oder lactosefreien Produkten drängt sich der Verdacht auf, dass sehr viele Menschen mit körperlichen Beschwerden auf diese Inhaltsstoffe reagieren. Die vorliegende Studie aber gibt Entwarnung: Die meisten Menschen vertragen Gluten, Lactose oder Histamin sehr gut. 82 Prozent der Befragten können essen, was sie wollen. Sie haben weder Lebensmittel-Unverträglichkeiten noch Allergien. Die Zahl der Unverträglichkeiten ist auch im

**Immer mehr Lactoseintolerante**
Anteil der Befragten mit Lactoseintoleranz:



Vergleich zur Vorgängerstudie 2013 insgesamt nicht angestiegen. Der gefühlte Anstieg liegt in der erhöhten Aufmerksamkeit begründet. Auch wenn das nicht Teil der Befragung war: Gesprochen und geschrieben wird deutlich häufiger über Unverträglichkeiten als sie tatsächlich bestehen. Außerdem: Wenn sich jemand auch ohne Zöliakie glutenfrei ernährt und sich deshalb besser fühlt – dann ist das ja auch ein Erfolg.

**Aber bitte mit lactosefreier Milch** Am weitesten verbreitet ist die Lactose-Unverträglichkeit. Sieben Prozent der Menschen in Deutschland geben an, keinen Milchzucker zu vertragen. Der Anteil hat sich in den letzten drei Jahren seit der letzten Befragung der TK fast verdoppelt, so dass hier der Verdacht naheliegt, dass auch die erhöhte mediale Aufmerksamkeit dazu beiträgt, dass immer mehr Menschen meinen, keinen Milchzucker zu vertragen. Zudem sind die Testverfahren besser geworden. Lactose vom Ernährungsplan zu streichen, ist vor allem bei den Jüngeren ein Thema. In der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen geben bereits zwölf Prozent an, eine Lactose-Intoleranz zu haben. In der Vorgängerstudie 2013 lag der Anteil bei nur einem Prozent (vgl. Grafik links).

Auf Platz zwei liegen Nüsse. Sechs Prozent der Befragten reagieren darauf allergisch. Ebensoviele sind von Allergien gegen bestimmte Früchte betroffen. Allergien stehen aktuell nicht so sehr im Fokus der Öffentlichkeit. Der Anteil an Menschen mit Allergien ist seit 2013 auch gleichgeblieben. Es folgen drei Prozent, die allergisch gegen Milcheiweiß sind. Jeweils ein Prozent der Befragten verträgt keine Fructose, kein Histamin oder kein Gluten. Weitere fünf Prozent sagen, sie leiden an einer anderen Lebensmittel-Unverträglichkeit.

**Sind Männer weniger betroffen oder weniger aufmerksam?** Generell sind Frauen stärker von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten betroffen. Nur drei Viertel aller Frauen (76 Prozent) sagen, sie vertragen alle Lebensmittel. Bei den Männern sind es 87 Prozent. Geht der Blick dann auf die einzelnen Nahrungsmittel, so zeigt sich, dass Frauen bei sämtlichen Unverträglichkeiten und Allergien leicht über den Männern liegen. Signifikant ist lediglich der höhere Allergieanteil gegenüber Früchten. Sieben Prozent der Frauen reagieren allergisch auf bestimmte Früchte, aber nur drei Prozent der Männer. Ob aber Frauen tatsächlich häufiger betroffen sind oder sich einfach bewusster damit auseinandersetzen, wie ihr Körper auf Lebensmittel reagiert, lässt sich mit den vorliegenden Daten nicht klären. Möglicherweise führen Männer unspezifische Beschwerden auch seltener auf ihre Ernährung zurück.

**Berlin und Brandenburg bei Intoleranzen und Allergien ganz vorn** Auf die prinzipielle Ernährungsweise wirken sich Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten nur bedingt aus: Veganer, Vegetarier und Flexitarier leiden nicht häufiger unter Allergien und Unverträglichkeiten als Fleischesser. Auch das eigene Gesundheitsempfinden beeinflussen Unverträglichkeiten und Allergien allenfalls leicht. Diejenigen, die mit ihrem Gesundheitszustand nur zufrieden sind, können etwas häufiger bestimmte Lebensmittel nicht essen. Die denen es sehr gut, und die, denen es eher schlecht geht, klagen ähnlich häufig über Unverträglichkeiten. Außerdem fällt auf, dass in Richtung Osten die Unverträglichkeiten zunehmen. In Berlin und Brandenburg sind es nur 72 Prozent der Menschen, die keine Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie haben. Drei von zehn Befragten in diesen Bundesländern sind also betroffen. Auch in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen leben nur 77 Prozent ohne derlei Einschränkungen. In Hessen, Rheinland-Pfalz sowie im Saarland sind hingegen neun von zehn Erwachsenen (89 Prozent) frei von Allergien und Intoleranzen.

**Unverträglichkeiten führen an den Herd** Offenbar haben Lebensmittel-Unverträglichkeiten aber auch einen positiven Nebeneffekt: Sie bringen die Menschen zum Kochen. Von denjenigen, die sehr gut kochen können, sind deutlich mehr von Unverträglichkeiten betroffen. Nur 78 Prozent aus dieser Gruppe können essen, was sie wollen. Von denen, die fast gar nicht kochen können, leben mit 87 Prozent deutlich mehr ohne Unverträglichkeiten und Allergien.

# 6 So geht's Deutschland

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen hierzulande zu den häufigsten Todesursachen. 2014 entfielen fast 40 Prozent aller Sterbefälle auf sie. Von den mehr als 50.000 Menschen, die an einem Herzinfarkt starben, waren 57 Prozent Männer[9]. Ein anderes Thema ist Diabetes. Der Anteil der Betroffenen ist laut WHO weltweit von 108 Millionen im Jahr 1980 auf 422 Millionen im Jahr 2014 angestiegen[10]. Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Beschwerden gehören zu den so genannten Lebensstil- oder auch Zivilisationserkrankungen. Ihre Ursachen sind zwar insgesamt komplex und unterscheiden sich im Einzelfall, doch steht außer Zweifel, dass Ernährung ein wichtiger Einflussfaktor bei der Entstehung dieser Krankheiten ist.

**Drei von zehn Menschen haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen** Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland (27 Prozent) ist von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck betroffen. Das sind zwar weniger als die 43 Prozent, die über Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparats klagen, aber auch bei Rückenschmerzen oder Gelenkbeschwerden spielt oftmals das Gewicht und damit die Ernährung eine Rolle. Der Anteil der Befragten mit Stoffwechselerkrankungen, wie einem zu hohen Cholesterinspiegel oder Diabetes, liegt bei 15 Prozent. Über Magenbeschwerden und Übelkeit klagen elf Prozent. Zu den häufigsten Leiden der Deutschen zählt außerdem das Gefühl, gestresst oder ausgebrannt zu sein. Ein Drittel der Befragten (32 Prozent) ist hiervon betroffen. Ausführliche Informationen zum Thema „Stress und Krankheit" liefert die TK-Stressstudie von 2016. Ebenfalls verbreitet sind Schlafstörungen. Fast ein Viertel der Befragten (23 Prozent) kämpft nachts gegen das Wachliegen. Kopfschmerzen und Migräne sind für 18 Prozent ein Thema. Nur ein Viertel der Befragten (24 Prozent) darf sich glücklich schätzen: Es leidet unter keiner der genannten Beschwerden.

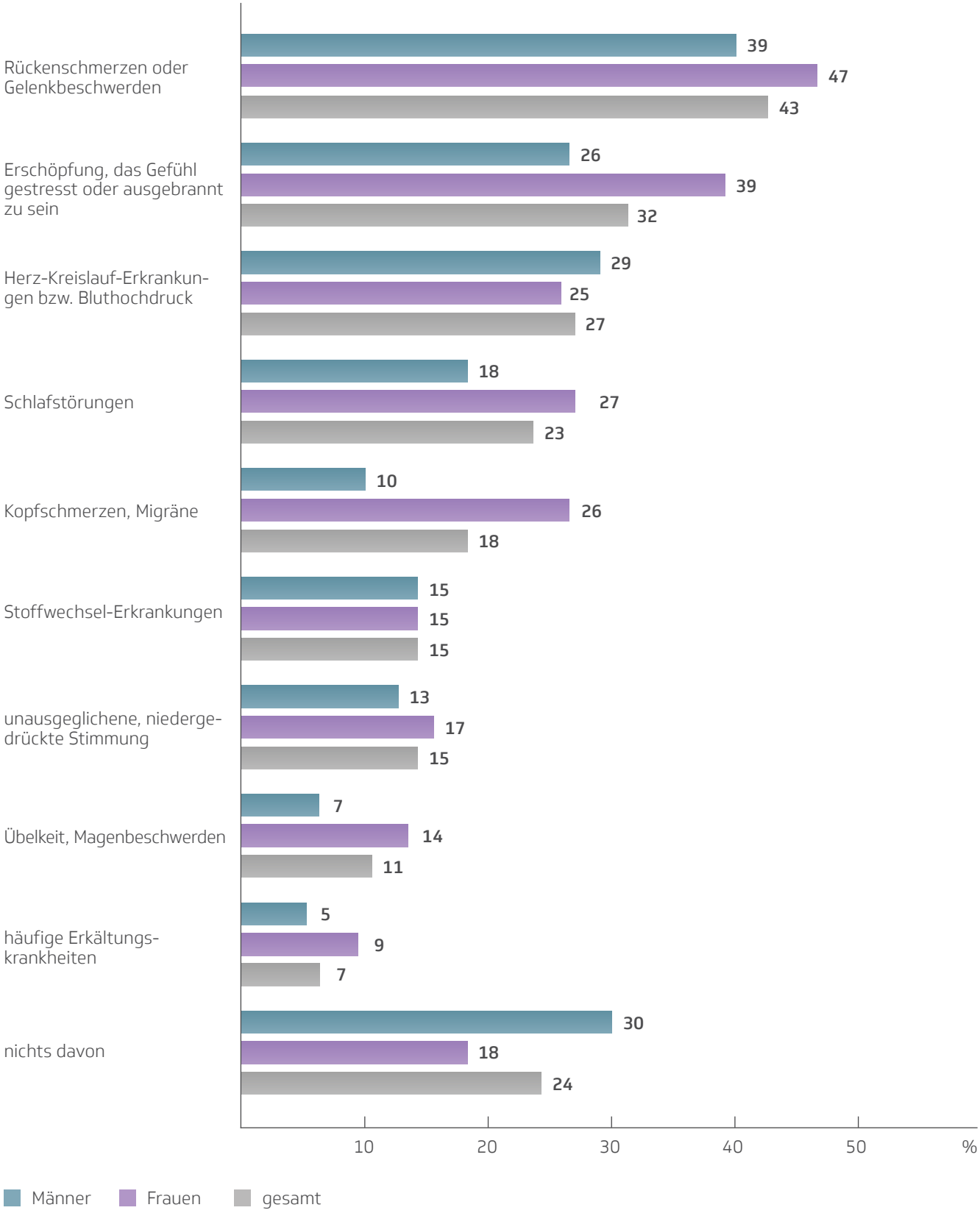
**Bei ernährungsbedingten Krankheiten liegen Männer knapp vorn** Wie schon beim Essverhalten zeigt sich auch bei den körperlichen Beschwerden ein großer Unterschied zwischen den Geschlechtern. Frauen sind von fast allen genannten Beschwerden stärker betroffen. Die ernährungsbedingten Krankheiten jedoch fallen hier heraus. Sowohl bei den Herz-Kreislauf-Problemen als auch bei Stoffwechselkrankheiten erreichen die Geschlechter sehr ähnliche Werte. Bei Blutdruck und Co. liegen die Männer zwar nicht signifikant, jedoch leicht vorn. Drei von zehn Männern, aber nur ein Viertel der Frauen, zählen sich zu den Betroffenen. Insgesamt ist der Anteil der betroffenen Männer im Vergleich zur Vorgängerstudie 2013 deutlich angestiegen. Vor drei Jahren waren es nur 18 Prozent der Männer, die unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten. Jetzt sind es elf Prozentpunkte mehr. Der Anteil der Frauen ist mit 23 Prozent in 2013 und jetzt 25 Prozent fast gleichgeblieben. Auch bei den Stoffwechselerkrankungen haben die Männer aufgeholt. 2013 lagen sie mit einem Anteil von zehn Prozent noch hinter den Frauen, jetzt sind sie bei jeweils 15 Prozent auf gleichem Niveau (vgl. Grafik rechts).

**Die Hälfte der Generation 60 plus hat Probleme mit der Pumpe** Lebensphase und Alter spielen eindeutig eine Rolle, wenn es um Beschwerden und Einschränkungen geht. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- oder auch Stoffwechselerkrankungen nehmen mit dem Alter zu. Jenseits der 60 leiden bereits 45 Prozent an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Anteil der Über-60-Jährigen mit Diabetes oder anderen Stoffwechselerkrankungen liegt bei 27 Prozent. Darüber hinaus gibt es aber auch die alterslosen Beschwerden: Magenbeschwerden oder Erkältungskrankheiten treten in allen Generationen auf. Im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Beschwerden fällt außerdem auf, dass Singles häufiger betroffen sind. Fast jeder dritte Single klagt über derartige Leiden, von den Befragten mit Partner ist es jeder fünfte.

**Zivilisationskrankheiten – auch eine Frage von Bildung und Einkommen** Abgesehen vom höheren Lebensalter zeigt sich auch ein Zusammenhang von Zivilisationskrankheiten und Bildung. Menschen mit einfachem oder mittlerem Schulabschluss sind deutlich häufiger von diesen Krankheitsbildern betroffen als jene mit höherem Schulabschluss. Mehr als ein Drittel derer mit Volks- oder Hauptschulabschluss (37 Prozent) hat Probleme mit Blutdruck oder Kreislauf. Von denen mit Abitur oder Hochschulabschluss ist es nur gut jeder Sechste (17 Prozent). Dafür ist jeder Fünfte (20 Prozent) mit einfachem Schulabschluss von einer Stoffwechselkrankheit betroffen, während es bei denen mit Abitur oder Hochschulabschluss nur sieben Prozent sind.

**Der Rücken, der Stress, das Herz**

Daran krankt's:



Beim Einkommen zeigt sich in der Tendenz das gleiche Bild: Je geringer das Haushaltseinkommen, desto häufiger kommen Beschwerden vor. Dies ist erneut ein Beleg für die Wichtigkeit präventiver Maßnahmen zur Reduktion von Übergewicht, aber auch von Aufklärung über gesunde Ernährung in allen Bevölkerungsschichten. Denn gerade Diabetes Typ 2 ist ein Beispiel dafür, dass Ernährung nicht nur ursächlich an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist. Die richtige Ernährung seitens der bereits Erkrankten führt oft zu erstaunlichen Ergebnissen. Jüngst haben Forscher an der Universität Newcastle Diabetes-Patienten auf Radikaldiät gesetzt: Bei 61 Prozent der Probanden verbesserten sich daraufhin Blutzucker, Blutdruck und sogar Gefäßschädigungen[11].

**Bluthochdruckgebiet im Osten** Auch regional ergeben sich Unterschiede bei den lebensstilbedingten Krankheiten. So fällt auf, dass der Anteil von Herz-Kreislauf-Beschwerden im Norden geringer ausfällt. Nur 13 Prozent der Norddeutschen sind davon betroffen. Im Raum Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen dagegen ist es beinahe jeder Zweite (44 Prozent),

**Probleme mit der Pumpe**
So viele leiden unter Herz-Kreislauf-Beschwerden:

**44 %**
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

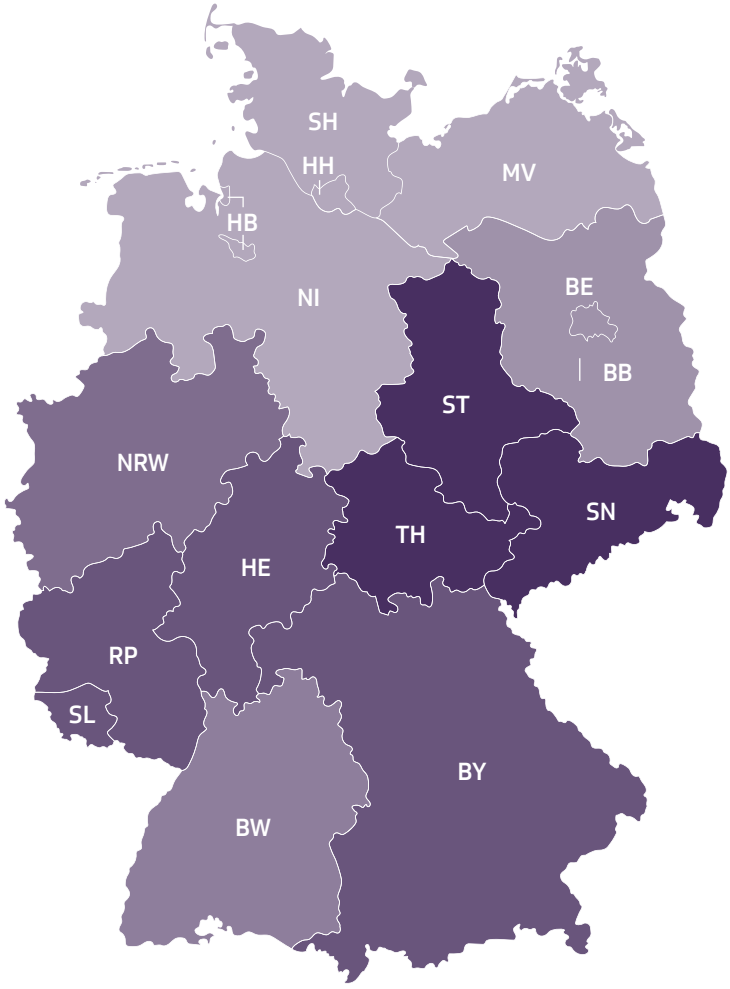
**30 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)
Bayern (BY)

**27 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)

**26 %**
Baden-Württemberg (BW)

**23 %**
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)

**13 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)



der über Bluthochdruck und andere Kreislaufbeschwerden klagt. Beim Thema Stoffwechsel steht der Südwesten besonders gut da. In der Region Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland leidet lediglich einer von zehn unter Diabetes oder zu hohen Cholesterinwerten. In Brandenburg und Berlin hat dagegen jeder Vierte (26 Prozent) Probleme mit dem Stoffwechsel.

**Kein Indiz, dass Fleisch auf die Gesundheit geht** Ein Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und einer fleischhaltigen Ernährungsweise lässt sich aus den Ergebnissen der Studie nicht ablesen. Die befragten Fleischesser leiden nicht öfter unter Gelenk- oder Rückenbeschwerden, Gestresstheit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen als diejenigen, die bewusst wenig oder gar kein Fleisch essen. Auffällig ist jedoch, dass körperliche Beschwerden oft mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten einhergehen. Fast jeder Zweite (46 Prozent), der unter Allergien oder Unverträglichkeiten leidet, hat öfter das Gefühl ausgebrannt zu sein. Ein Drittel derer mit Unverträglichkeiten hat außerdem mit Kopfschmerzen oder Migräne zu tun. Und schließlich klagt mit 26 Prozent ein überdurchschnittlich großer Teil von ihnen über Übelkeit und Magenbeschwerden – die zu den klassischen Symptomen einer Lebensmittelunverträglichkeit gehören.

**Alle auf Zucker?**
So viele leiden unter Stoffwechsel-Erkrankungen wie Diabetes oder zu hohem Cholesterinspiegel:

**26 %**
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)

**20 %**
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

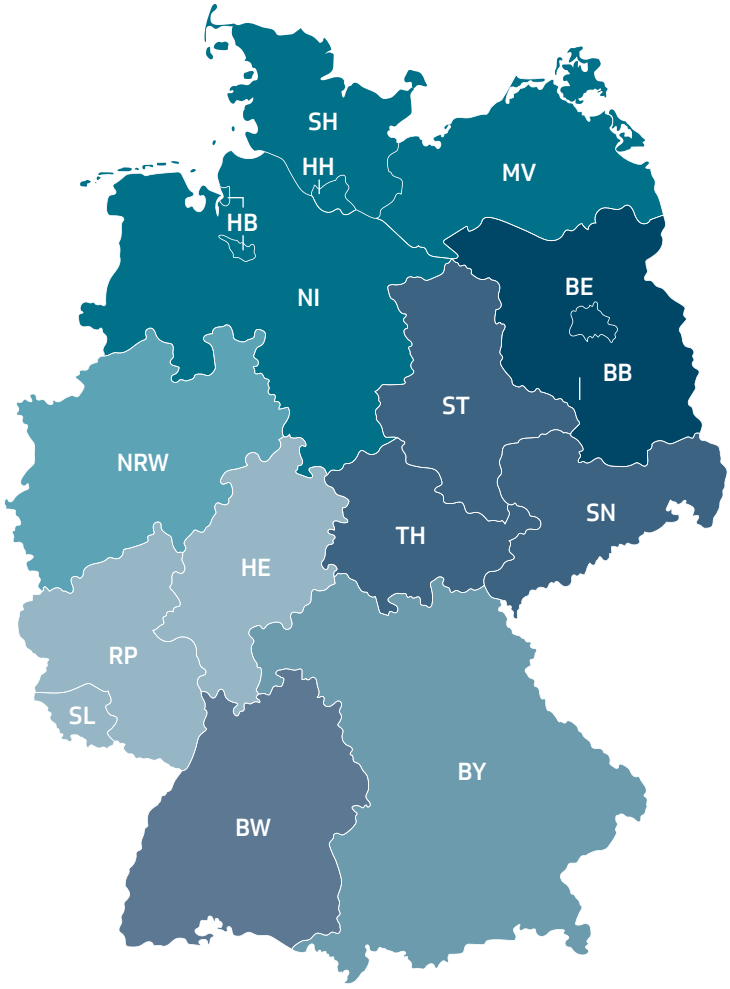
**17 %**
Baden-Württemberg (BW)

**15 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)

**14 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)

**13 %**
Bayern (BY)

**10 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)



# 7 Was bringt das Land zum Kochen?

Wer selbst kocht, weiß genau, was im Essen enthalten ist. Und allein das ist schon ein Gewinn für die gesunde Ernährung. Je stärker verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger lässt sich durchschauen, welche versteckten Zucker oder Fette enthalten sind. Auch die individuelle Zusammenstellung der Zutaten führt unweigerlich dazu, dass bewusst ausgewählt wird und Mengen selbst bestimmt werden können. Wer kocht, ist also einer gesunden Ernährung schon einen deutlichen Schritt näher gekommen. Doch kochen zu können, ist heute alles andere als selbstverständlich. Bäckereien, Imbissbuden und Restaurants gibt es an allen Ecken. Wer kocht da noch selbst?

**Drei Viertel der Befragten können kochen** Knapp jeder Fünfte (18 Prozent) behauptet sogar, sehr gut kochen zu können. Die Mehrheit von 55 Prozent gibt seinen Fertigkeiten am Herd die Note zwei – also gut. Ein weiteres Fünftel kommt in der Küche immerhin klar und kann ein wenig kochen. Lediglich sechs Prozent behaupten von sich, sie würden am Herd überhaupt nichts zustande bringen.

**44 Prozent der Männer mit geringer Kochkompetenz** Wer durch die verschiedenen Koch-Shows der TV-Kanäle zappt, bekommt den Eindruck, in Deutschland stünden vor allem die Männer am Herd.

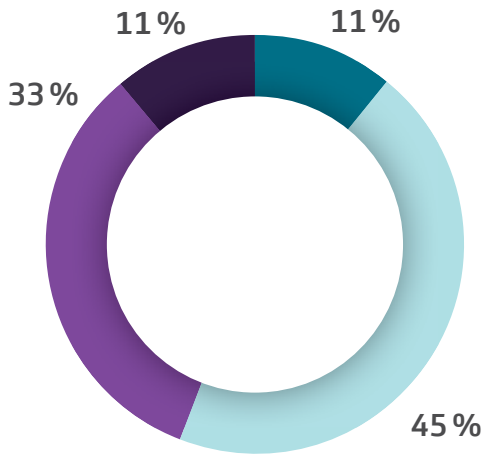
Laut der vorliegenden Studie sind die Frauen beim Thema Kochen immer noch kompetenter. Mehr als neun von zehn Frauen sagen, sie können sehr gut oder gut kochen. Bei den Männern sagen das nur 56 Prozent, immerhin jeder Zweite. Jeder zehnte Mann verweigert sich der Kochkunst komplett und sagt, er könne gar nicht kochen. Es ist dabei nicht allzu gewagt, aus der Einschätzung der eigenen Kochkünste auch auf die übliche Rollenverteilung in den Haushalten zu schließen.

Obwohl heute fast alle Frauen arbeiten, ist das Kochen noch immer größtenteils Frauensache. Die Rollenverteilung zu Hause hängt der Arbeitsteilung im Beruf also noch deutlich hinterher. Kein Wunder, dass laut TK-Stressstudie fast ein Viertel der Frauen (23 Prozent) die Arbeitsbelastung im Haushalt als Stressfaktor ansieht. Auch wenn Kochen durchaus als Entspannungsmaßnahme wirken kann – wenn die Zeit knapp ist, Kinder hungrig quengeln und der Kühlschrank nicht ausreichend gefüllt ist, dann kann auch Kochen Stress bedeuten.

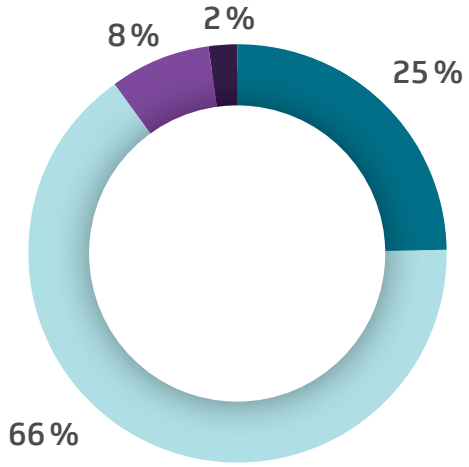
**Beim Kochen kommt es nicht auf das Alter oder die Größe des Haushalts an** Wer glaubt, dass die Tage des Selbstkochens gezählt sind und das Wissen um die Zubereitung von Speisen am eigenen Herd mehr und mehr verschwindet, der muss sich durch die vorliegende Befragung eines Besseren belehren lassen: Die Kochkünste liegen quer durch alle Altersgruppen hinweg auf einem ähnlichen Niveau. Zumindest gilt dies für die Selbsteinschätzung der Befragten. Außerdem gehört das Kochen offenbar nicht nur in Großfamilien dazu. Ob Single oder mit Partner, ob mit oder ohne Kinder im Haus – all diese Gruppen kochen auf annähernd gleichgutem Niveau.

**44 Prozent der Männer können wenig oder gar nicht kochen**
Anteil der Befragten nach Kochkompetenz

**Männer:**




**Frauen:**



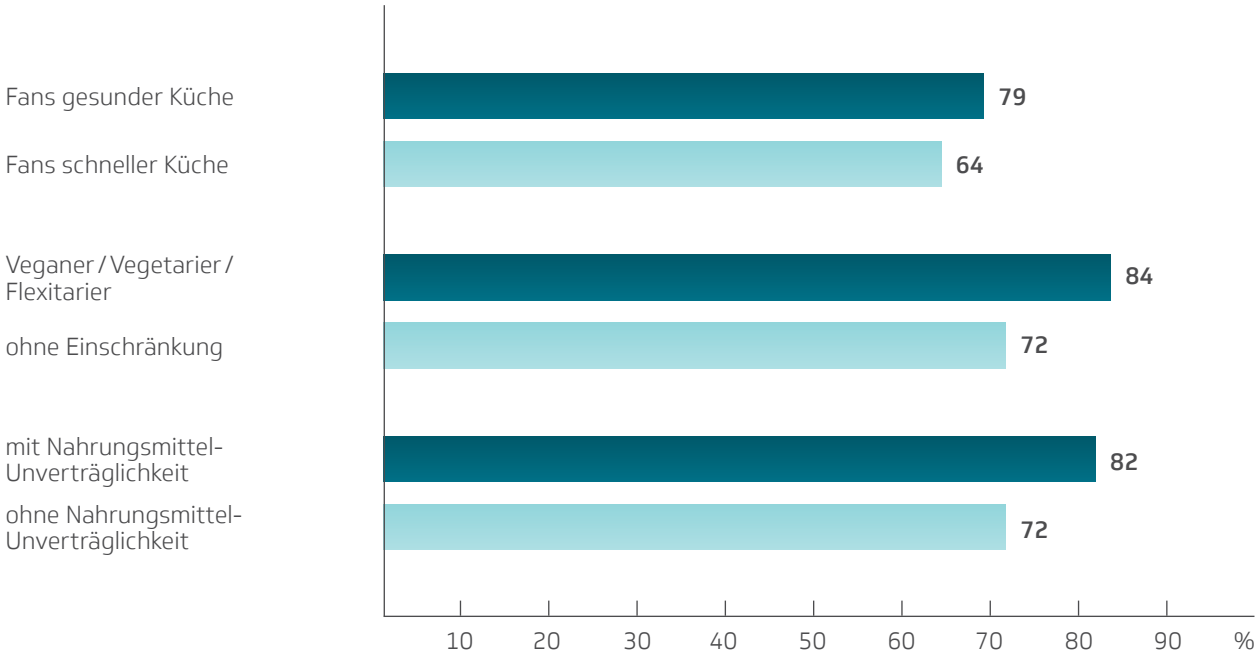

sehr gut · gut · ein wenig · überhaupt nicht

**Besondere Ernährung macht besondere Köche** Auch wenn die Lebensumstände die eigenen Kochkünste also weniger beeinflussen, so wirken sich die Ernährungsgewohnheiten jedoch umso stärker aus. Das fängt bei denen an, die besonders auf gesunde Ernährung achten. Von ihnen empfinden sich 79 Prozent als gute oder sehr gute Köche. Von denen, die sagen, bei ihnen muss es mit dem Essen in der Hauptsache schnell gehen, haben dagegen nur 64 Prozent am Herd ein glückliches Händchen. Noch deutlicher wird es beim Thema Fleisch. 84 Prozent der Flexitarier und Vegetarier können gut kochen. Bei den Fleischessern gilt dies lediglich für 72 Prozent. Und auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten führen dazu, dass sich die Betroffenen besser am Herd auskennen. 82 Prozent von ihnen können gut kochen. Bei Menschen ohne Beschwerden dieser Art sind es 72 Prozent.

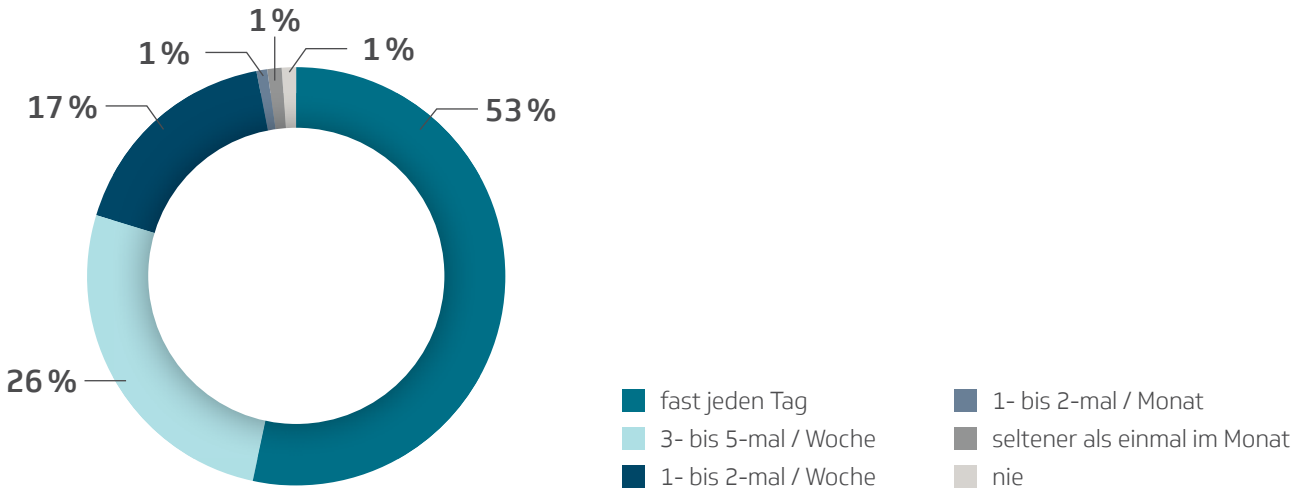
**Die Hälfte kocht fast jeden Tag** Gut kochen zu können, ist sicher nicht unwesentich. Denn gesundes Essen hat umso bessere Chancen, zur Lebensgewohnheit zu werden, wenn es mit dem Zubereiten klappt und schmeckt.

Daher ging es in der Befragung als nächstes darum, wie oft Selbstgekochtes hierzulande auf den Tisch kommt. Dabei geht es ausdrücklich um selbstgekochtes Essen im eigenen Haushalt, hergestellt aus frischen Zutaten. Fertiggerichte aufzuwärmen oder eine Pizza aufzubacken, zählen nicht. Die klare Erkenntnis: Kochfaulheit kann man den Menschen in Deutschland nicht vorwerfen. Mehr als jeder Zweite (53 Prozent) bekommt zu Hause fast jeden Tag frisch gekochtes Essen auf den Tisch. Ein weiteres Viertel (26 Prozent) isst drei- bis fünfmal in der Woche Selbstgekochtes. Gut ein Sechstel (17 Prozent) kommt allerdings nur ein- oder zweimal in der Woche in diesen Genuss. Übrig bleiben vier Prozent, die sich höchstens zwei Mal im Monat, noch seltener oder auch nie überwinden können, selbst zu kochen.

**Vegetarier sind die besseren Köche**
So viele geben an, dass sie gut oder sehr gut kochen:



**In gut jedem zweiten Haushalt wird täglich gekocht**
So oft kocht Deutschland selbst:




Hier lohnt sich aber noch ein Blick in die Details. Schließlich ist das Selbstkochen nicht die einzige Möglichkeit, sich mit frischen Lebensmitteln zu ernähren. Restaurants und Kantinen leisten ebenfalls einen wertvollen Beitrag. Und auch wenn die Küche kalt bleibt, können ein Salat oder das gute alte Käsebrot eine gute Mahlzeit sein.

**Selbstgekochtes daheim? – Da sind die Männer im Rückstand** Frauen kommen häufiger in den Genuss von selbstgekochtem Essen. Mehr als sechs von zehn essen fast jeden Tag im eigenen Haushalt selbstgekochte Speisen. Bei den Männern sind es 45 Prozent. Dafür nimmt mehr als ein Viertel aller Männer (27 Prozent) höchstens zweimal in der Woche oder noch viel seltener zu Hause frisch zubereitete Gerichte zu sich. Eine naheliegende Erklärung dafür ist die Arbeit. Der Anteil von Männern in Vollzeitjobs liegt über dem von Frauen. Frauen befinden sich dagegen häufiger in Teilzeit-Arbeitsverhältnissen. Laut TK-Gesundheitsreport 2016[11] arbeiten 43,3 Prozent der Frauen in Teilzeit, aber nur 8,4 Prozent der Männer. Und hier schließt sich auch das Bild: Von denen, die in Vollzeit arbeiten, essen lediglich 40 Prozent fast jeden Tag zu Hause selbstgekochte Speisen. Von denen, die in Teilzeit arbeiten, sind es 60 Prozent. Wer viel Zeit bei der Arbeit verbringt, kann einfach nicht so oft zu Hause kochen oder kochen lassen. Entsprechend spiegelt sich diese Beobachtung auch in den Altersgruppen wider.

66 plus – also die Senioren sind die Altersgruppe, die am häufigsten am Herd steht oder selbstgekochte Speisen isst. Für zwei Drittel von ihnen gehört dies zum Alltag dazu. In den mittleren Jahren, zwischen Mitte 20 und Mitte 60, gilt das nicht einmal für jeden Zweiten. Ein wenig stechen hier noch die Jüngeren hervor. Zwischen 18 und 25 bekommen immerhin 57 Prozent ihr warmes Essen auf den Tisch.

**Wer gesund essen will, kocht selbst** Kochen gehört zu einer gesunden Ernährungsweise dazu. Nur so lässt sich gänzlich beeinflussen, welche Lebensmittel am Ende auf dem Teller landen. Entsprechend hoch ist der Anteil derer, die sich möglichst

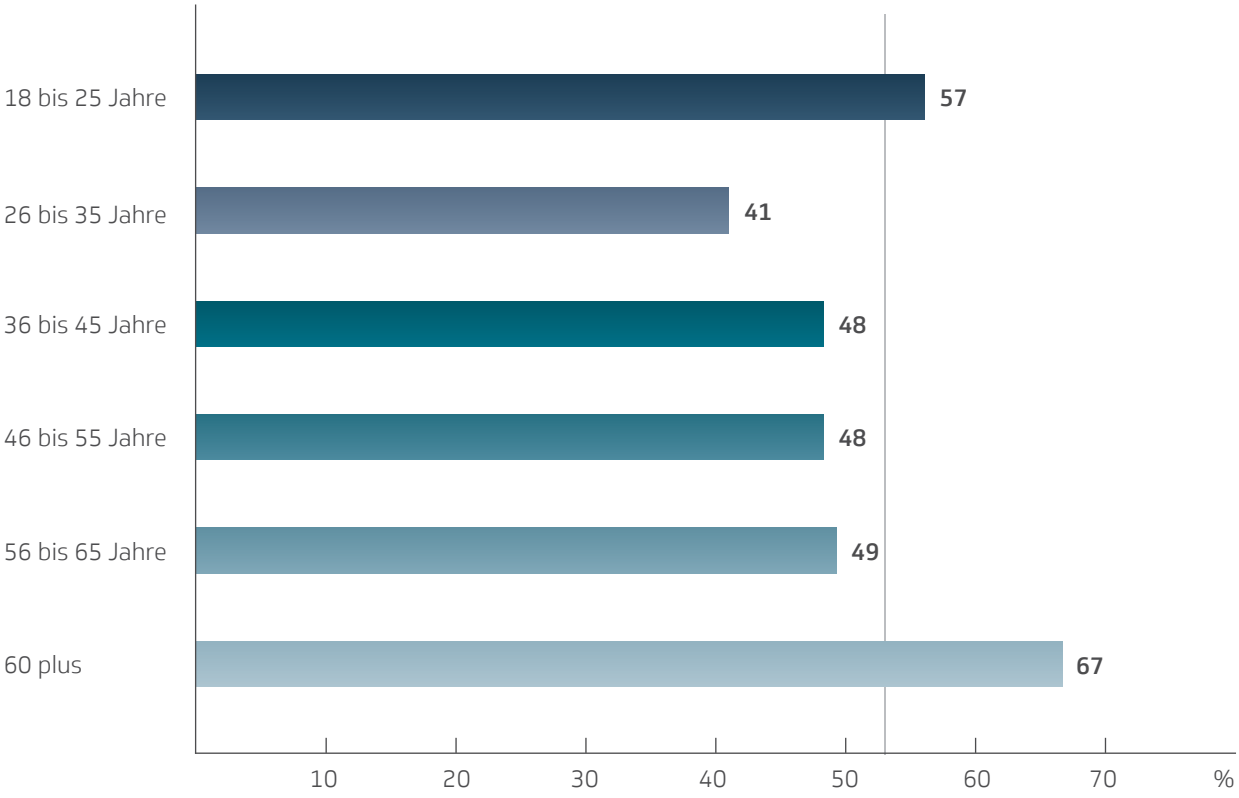
gesund ernähren wollen und häufig am Herd stehen. 62 Prozent der Gesundesser kochen fast jeden Tag. Wer es schnell mag, ist diesbezüglich weniger interessiert. Von ihnen ist es gerade einmal ein gutes Fünftel, das fast jeden Tag Selbstgekochtes vor sich stehen hat. Und es zeigt sich wieder, dass der reine Blick auf Kalorien noch keine Entscheidung für die Gesundheit ist. 14 Prozent derer, die bewusst kalorienreduziert essen, bekommen höchstens zweimal im Monat Selbstgekochtes auf den Tisch.

Häufiger am eigenen Herd sind dagegen jene zu finden, die auf Fleisch verzichten: 63 Prozent der Flexitarier, Vegetarier und Veganer kochen fast jeden Tag selbst. Bei den Fleischessern sind es 51 Prozent. Und auch diejenigen, die krankheitsbedingt auf ihre Ernährung achten müssen, kochen öfter selbst. 59 Prozent derer, die unter Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes leiden, essen fast jeden Tag zu Hause selbstgekochte Gerichte.

**Keine Zeit und keine Lust: Das hindert am Kochen** Doch was genau ist der Grund dafür, dass Töpfe und Pfannen im Schrank bleiben? Diese Frage ging an alle, die nur ein- oder zweimal in der Woche aus frischen Zutaten kochen. Häufigste Antwort von knapp der Hälfte der Befragten: Die Zeit fehlt. Auf Platz zwei landet das Eingeständnis, einfach keine Lust zum Kochen zu haben. Drei von zehn Erwachsenen macht Kochen keinen Spaß. Für ein Fünftel (21 Prozent) gilt die weiter oben bereits geäußerte Vermutung, dass sie mittags schon bei der Arbeit warm gegessen haben. Fast ebenso viele (18 Prozent) sind es aber auch, die sich als zu bequem oder gar zu faul zum Kochen bezeichnen. Und auch der Anteil derer, die meinen, sie könnten nicht kochen, liegt auf diesem Niveau. 15 Prozent sagen, ihnen fehle es an Erfahrung. Und schließlich sind sieben Prozent der Ansicht, Selbstkochen sei zu teuer, um es öfter zu machen (vgl. Grafik S. 34). Hier stellt sich die Frage: Was ist die vermeintlich günstigere Alternative?

**Ab 26 bleibt die Küche öfter kalt**

„Ich esse fast jeden Tag Selbstgekochtes zu Hause“, das sagen:




Ø: 53 %

**Maultaschen öfter als Labskaus**
„Bei uns zu Hause gibt es fast jeden Tag Selbstgekochtes“:

**63 %**
Baden-Württemberg (BW)

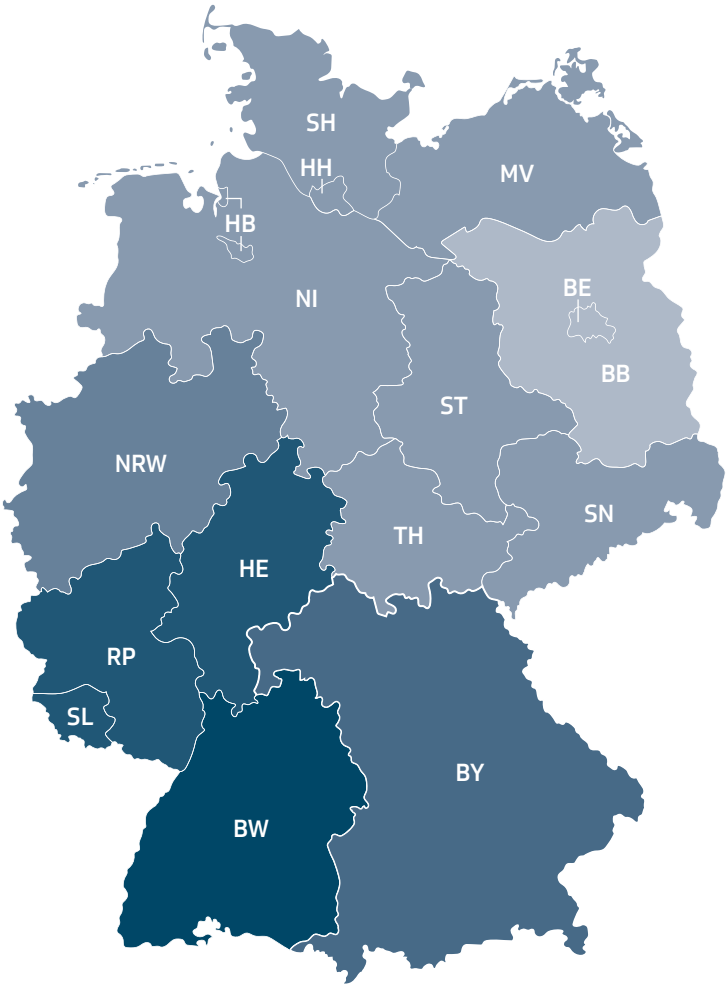
**59 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)

**58 %**
Bayern (BY)

**54 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)

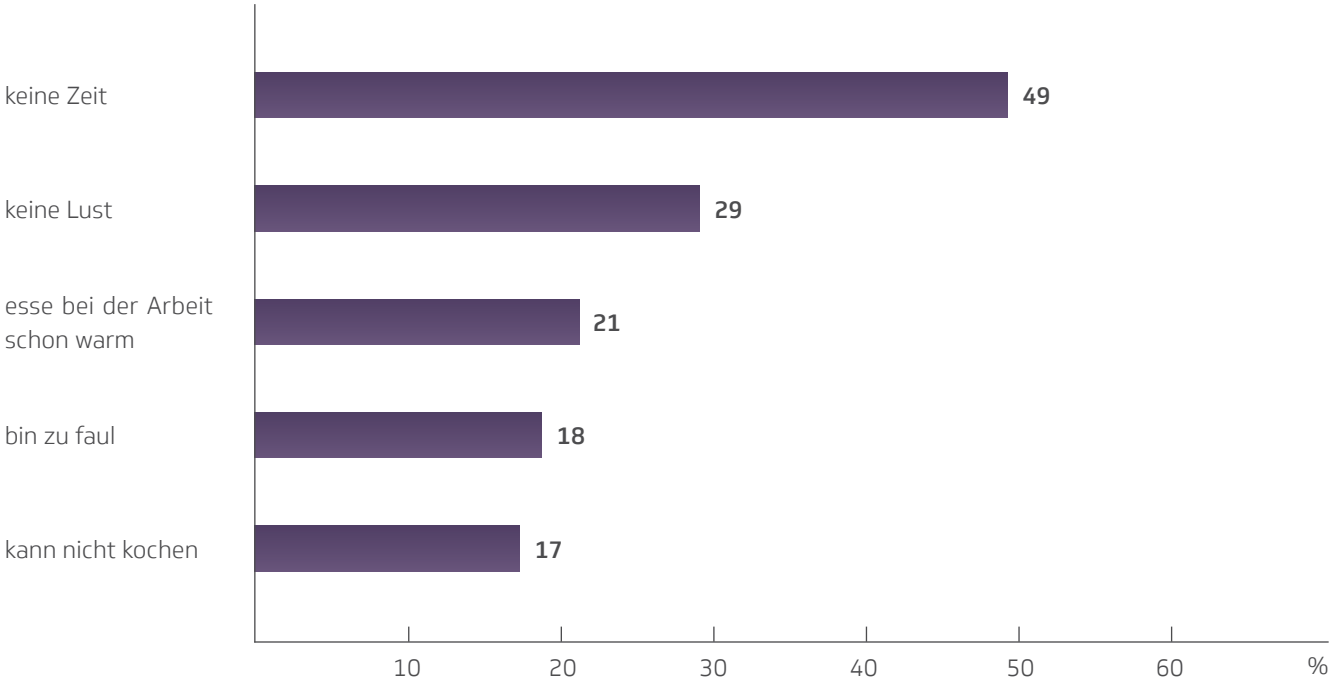
**47 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
Niedersachsen (NI)
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Schleswig-Holstein (SH)
Thüringen (TH)

**33 %**
Berlin (BE)
Brandenburg (BB)




Aufschlussreich ist auch der Blick darauf, wer aus welchen Gründen nicht kocht. So finden 69 Prozent derer, die oft über Erschöpfung klagen, keine Zeit zum Kochen. Dabei könnte Kochen möglicherweise entspannen und eine gesündere Ernährung neue Energien bringen. Durchaus besorgniserregend ist auch, dass 45 Prozent derer mit Stoffwechselerkrankungen sowie ein Drittel der Herz-Kreislauf-Patienten die eigene Bequemlichkeit als Ursache dafür nennen, dass sie nur selten selber kochen. Gerade für die Betroffenen dieser Beschwerden wäre eine gesunde Ernährung von Vorteil.

**Jeder Zweite hat keine Zeit zum Kochen**
Darum wird nicht öfter gekocht:



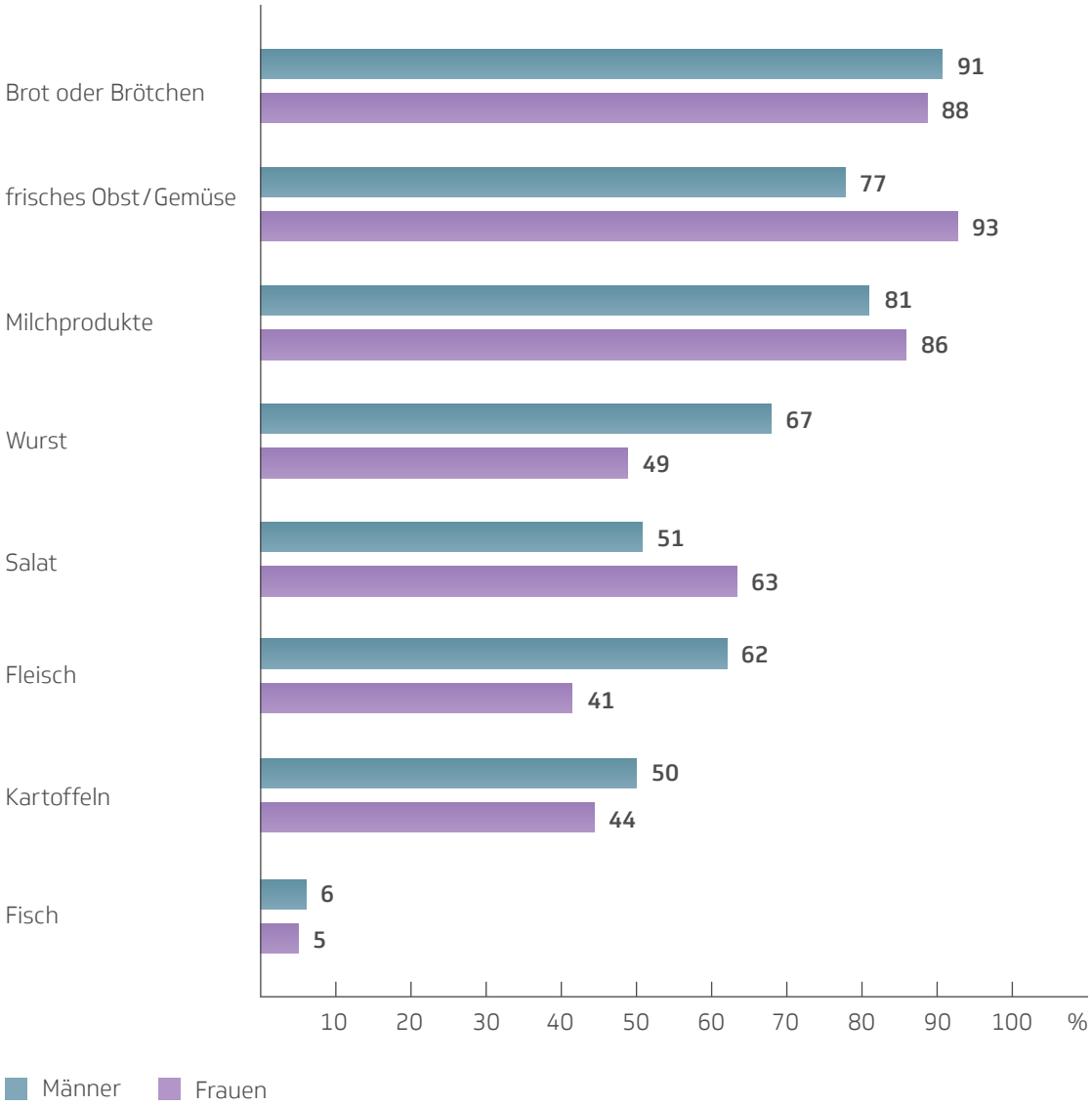

Befragt wurden jene, die nur ein- oder zweimal pro Woche kochen.

# 8 Das isst Deutschland

Fast jeder kennt die Ernährungspyramide. Sie zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel in welcher Menge auf dem täglichen Speiseplan stehen sollten. Die Ernährungspyramide vom aid Infodienst[13] hat sechs Ebenen. Ganz unten, als Basis sozusagen, stehen kalorienarme Getränke, darüber kommen Gemüse und Obst, es folgen Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis oder auch Kartoffeln. Dort, wo die Pyramide schon deutlich enger geworden ist, finden sich Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Eine Ebene höher stehen Fette und Öle, so dass nur noch die Spitze für Extras wie Süßigkeiten oder Alkohol übrigbleibt. Die Pyramide ist ein praxistaugliches Hilfsmittel für eine gesunde Ernährung. Doch wie ernähren sich die Menschen in Deutschland tatsächlich? Was sind für sie die wichtigsten Lebensmittel?

**Unser tägliches Brot: 89 Prozent können nicht ohne**
Auf Platz eins: Brot und Brötchen. Sie gehören kulturell sowohl zum Frühstück als auch Abendbrot dazu, aber auch als Snack beim Bäcker ist das belegte Brötchen eine häufige Wahl. Und so kommt fast keiner ohne die Getreideprodukte

**Das isst Deutschland**
Was kommt fast täglich auf den Teller?

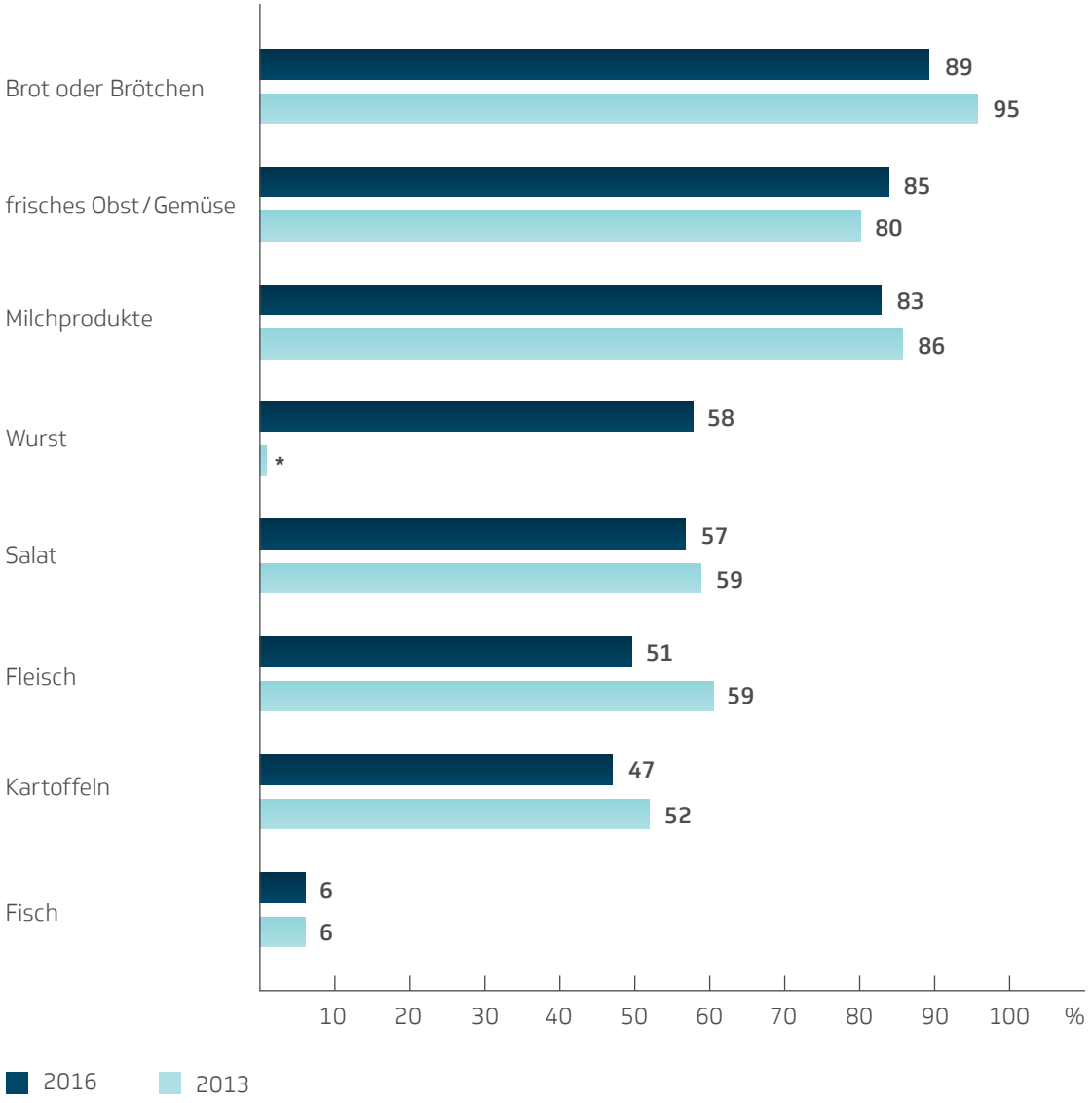



aus. 89 Prozent der Befragten essen häufig Brot oder Brötchen – und mit häufig ist gemeint: mindestens dreimal in der Woche, zum Teil aber auch jeden Tag. Immerhin auf den zweiten Platz schaffen es frisches Obst und Gemüse, die von 85 Prozent der Befragten oft gegessen werden. Dicht dahinter folgen Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Milch. Sie gehören bei 83 Prozent der Befragten auf den täglichen Speiseplan. Diese drei Bestandteile – Brot, Obst und Gemüse sowie Milchprodukte – bilden für die große Mehrheit die Basis ihrer Ernährung. Alle weiteren Nahrungsmittel sind nicht ganz so konsensfähig. Dennoch hoch im Kurs steht Wurst. 58 Prozent, also rund sechs von zehn, essen fast jeden Tag Wurst. Fast ebenso viele (57 Prozent) greifen oft zu Salat. Für jeden Zweiten (51 Prozent) ist Fleisch ein fester Bestandteil im Ernährungsalltag. Fisch hat dagegen nur bei sechs Prozent einen ständigen Sitz auf dem Essensplan. Und auch die Kartoffel – durchaus als typisch deutsch bekannt – kommt bei knapp der Hälfte der Befragten (47 Prozent) häufig auf den Teller.

**Fleisch kommt nicht mehr ganz so häufig auf den Tisch**
Spannend in diesem Zusammenhang ist der Vergleich mit der Vorgängerstudie von 2013. So verliert das Brot trotz seiner Spitzenstellung leicht an Zustimmung. 2013 waren es noch 95 Prozent, die sehr häufig Brot gegessen haben, jetzt sind es 89 Prozent. Auch bei den Kartoffeln zeigt sich die Tendenz: Der Anteil jener, die täglich Kartoffeln essen, ist von 52 auf 47 Prozent gesunken. Und auch wenn die Zahl der Fleischesser insgesamt nicht abgenommen hat, so sinkt doch die Häufigkeit des Konsums. Vor drei Jahren hatten 59 Prozent gesagt, sie würden sehr häufig Fleisch essen, jetzt sind es 51 Prozent. Einen leichten Zuwachs dagegen verzeichnen Gemüse und Obst. Der Anteil derer, die hier häufig zugreifen, ist von 80 auf 85 Prozent gestiegen.

**Standardgerichte** Abgesehen von einzelnen Lebensmitteln schlägt das Herz der Menschen in Deutschland für bestimmte Gerichte oder Geschmacksrichtungen besonders. Ganz vorn steht dabei die traditionelle deutsche Hausmannskost. 37 Prozent, also mehr als ein Drittel der Befragten, isst mehr-

**Das isst Deutschland**
Was kommt fast täglich auf den Teller?




*2013 nicht gesondert abgefragt

fach in der Woche Kartoffeln mit Fleisch und Soße, deftige Suppen oder Kohlgerichte. Ebenfalls beliebt sind Nudeln. Spaghetti Bolognese, Carbonara oder Lasagne isst knapp ein Viertel der Befragten (23 Prozent) häufig. Hier ist es besonders die jüngere Generation, die zu den absoluten Pasta-Liebhabern zählt. 31 Prozent der Unter-40-Jährigen essen fast jeden Tag Nudeln.

Aber auch vegane oder vegetarische Gerichte kommen bei einem Fünftel (17 Prozent) sehr regelmäßig auf den Tisch (vgl. Grafik Seite 38). Asiatische oder andere exotische Speisen sind genauso wie Fast Food eher die Ausnahme. Lediglich zwei Prozent verspeisen mindestens dreimal pro Woche Burger, Pommes oder Currywurst.

**Frisches Gemüse? – Ein Viertel der Männer hat Berührungsängste** Immer wenn es um Gemüse, Obst oder Salat geht, liegen die Frauen vorn. 93 Prozent von ihnen greifen fast jeden Tag zu frischen Pflanzenprodukten. Salat ist für knapp zwei Drittel (63 Prozent) fester Bestandteil der Ernährung. Fleischfreie Gerichte liegen bei einem Viertel der Frauen hoch im Kurs. Männer dagegen sind in der Mehrzahl, wenn es um Fleisch geht. Für 62 Prozent der Männer gehören Fleischwaren nahezu täglich auf den Speiseplan. Bei den Frauen sind dies nur 41 Prozent.

Und auch die Generationen unterscheiden sich deutlich. Brot und frisches Gemüse gehören zu den Lebensmitteln, die mit steigendem Alter häufiger konsumiert werden. Fleisch und Wurst essen dagegen die Jüngeren häufiger – mit einer Ausnahme: Die Studierenden essen seltener Wurst als die Vergleichsgruppe der Nicht-Studierenden. Vier Prozent der Hochschüler leben sogar vegan.

Bei den Jüngeren stehen außerdem Nudelgerichte, vegetarische Speisen oder auch Asiatisches öfter auf dem Tisch. Und hier sind dann auch die Studierenden wieder voll dabei. Die Älteren bevorzugen dafür traditionelle Hausmannskost.

**Manchmal muss es einfach Pizza sein** Dünner Teig, Tomatensauce, der Lieblingsbelag und dann geschmolzener Käse – die Pizza gehört zwar nicht zu den täglichen Nahrungsmitteln der Deutschen. Trotzdem hat sie einen festen Platz auf der Speisekarte. 52 Prozent der Befragten essen ein- oder zweimal im Monat Pizza.

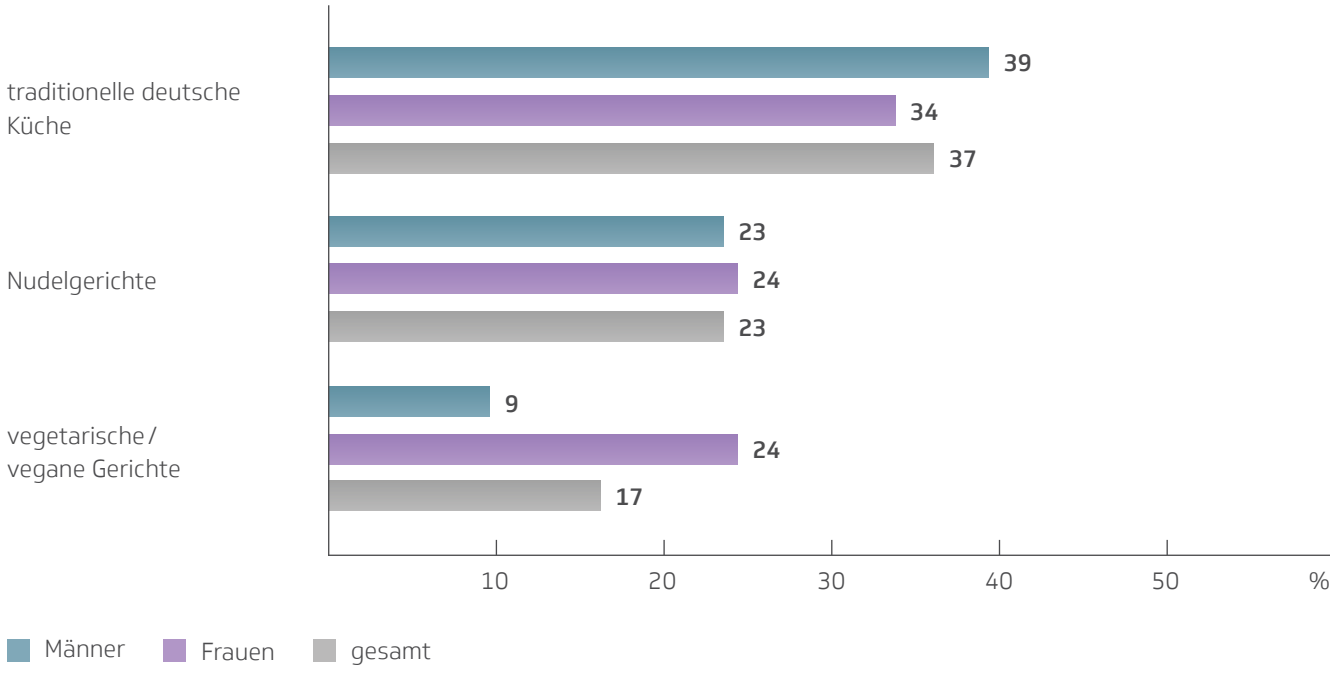
Burger, Pommes oder Currywurst gibt es für für 14 Prozent mindestens einmal in der Woche. Besonders hoch stehen Burger, Pommes und Co. bei den Jüngeren im Kurs. Von den Unter-40-Jährigen greifen 22 Prozent mindestens dreimal die Woche zu. Ein Viertel dagegen stoppt nie an der Imbissbude.

Nudelgerichte kommen bei 54 Prozent der Befragten ein- oder zweimal in der Woche auf den Teller. Und auch Fisch schafft es bei einer Mehrheit von 52 Prozent ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Das gilt auch für Flexitarier, die möglichst wenig Fleisch und Fisch essen. Mehr als jeder Zweite von ihnen (55 Prozent) isst Fisch jede Woche. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ergibt das Sinn: Einige Fischsorten sind optimale Lieferanten für die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese muss sich die jüngere Generation auf

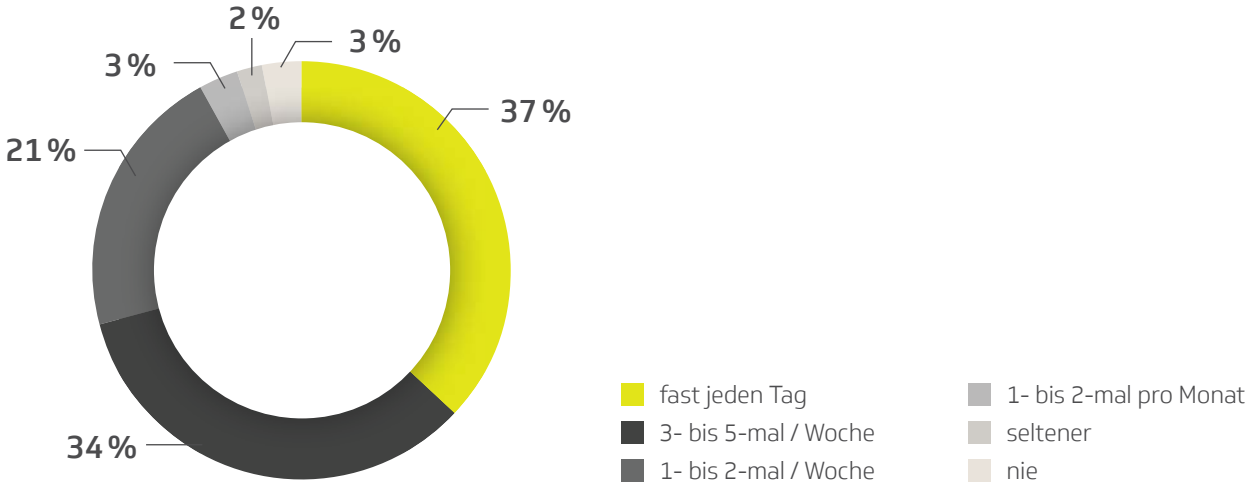
andere Weise zuführen. Denn das fällt auf: Je jünger die Befragten sind, desto seltener essen sie Fisch. Ein Drittel der Unter-30-Jährigen (33 Prozent) isst nur ein- oder zweimal im Monat Fisch, für weitere 30 Prozent von ihnen steht Fisch noch seltener oder auch gar nicht auf der Speisekarte.

**Jeder zweite Mann isst täglich Fleischprodukte** Der Fleischkonsum in Deutschland ist nach wie vor hoch. 37 Prozent der Befragten essen fast jeden Tag Fleisch und/oder Wurst, weitere 34 Prozent drei- bis fünfmal pro Woche. Das macht sieben von zehn, für die der Fleisch- und Wurstkonsum zum Alltag gehört. Etwa ein Fünftel (21 Prozent) versorgt sich ein- bis zweimal pro Woche an der Fleischtheke. Der Anteil derer, die höchstens zweimal im Monat, seltener oder nie Fleisch oder Wurst essen, liegt insgesamt bei 8 Prozent. Männer greifen häufiger zu Salami, Steak oder Schinken – 45 Prozent fast jeden Tag, weitere 34 Prozent drei- bis fünfmal pro Woche. Das macht insgesamt rund 80 Prozent der Männer mit einem hohen Fleischkonsum. Bei den Frauen pflegen diesen dagegen nur 63 Prozent: Die Mehrheit der Frauen – 35 Prozent – isst drei- bis fünfmal in der Woche Fleisch und Wurst. Die Altersgruppen unterscheiden sich in der Häufigkeit des Fleischkonsums kaum. Tendenziell nimmt er im Alter etwas ab (vgl. Grafik rechts).

**Nur jeder 11. Mann isst regelmäßig vegetarisch**
Diese Gerichte kommen oft auf den Tisch:



**Fast vier von zehn Erwachsenen essen täglich Fleisch und Wurst**
Für die Mehrheit vergeht kaum ein Tag ohne:



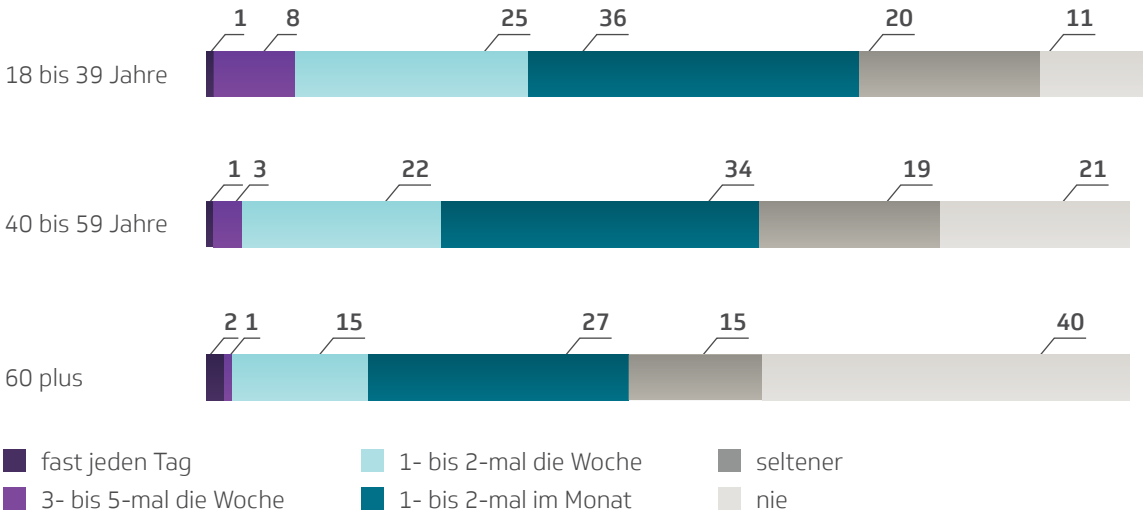

Geht der Blick auf die Deutschlandkarte, zeigt sich ein wenig mehr fleischliche Zurückhaltung im Süden. In Bayern und Baden-Württemberg sind es nur rund 30 Prozent, die fast täglich Fleisch oder Wurst essen, in Berlin und Brandenburg dagegen gilt dies für jeden Zweiten.

**Die Hälfte der Flexitarier isst ein- oder zweimal in der Woche Fleisch** Und was ist mit den Flexitariern? Was heißt es konkret, möglichst wenig Fleisch zu essen? Die Mehrheit der Flexitarier – 41 Prozent – greift ein- bis zweimal in der Woche bei Fleisch oder Wurst zu, 23 Prozent aber auch drei- bis fünfmal pro Woche. „Wenig" ist eben auch eine Frage der Perspektive. Bemerkenswert beim Thema Fleisch ist aber zudem: Auch wenn die Jüngeren sich in der Tendenz eher häufiger zu den Fleischessern zählen als die Älteren, so sind es dennoch ebenfalls die Jüngeren, die öfter vegane oder vegetarische Gerichte auf dem Teller haben. 20 Prozent der 18- bis 39-Jährigen essen mindestens dreimal in der Woche vegetarisch. Bei den Über-60-Jährigen sind es dagegen nur elf Prozent.

**Fertiggerichte: erwärmen statt kochen** Ein Rezept auswählen, Zutaten kaufen, Gemüse schneiden und dann am Herd stehen – Kochen ist ein gewisser Aufwand. Wie verheißungsvoll ist da doch die Tiefkühltruhe, in der die belegte Pizza schon wartet oder das Regal mit den Dosen, wo der Genuss immer nur ein paar Minuten entfernt ist. Doch hoch verarbeitete Lebensmittel haben nicht nur viele künstliche Inhaltsstoffe, sondern enthalten meist versteckt eine Menge Fett und Zucker. Die Mehrheit der Befragten – 32 Prozent – erliegt dann auch nur ein- oder zweimal im Monat den Verlockungen von Convenience-Produkten. Ein Fünftel (21 Prozent) konsumiert allerdings auch bis zu zweimal in der Woche Fertiggerichte. Ein Viertel der Befragten wiederum lässt Produkte dieser Art gleich im Supermarkt. Je jünger, desto häufiger kommen Tiefkühlpizza oder Tütensuppe auf den Tisch. Von den 18- bis 39-Jährigen essen neun Prozent oft Fertiggerichte, jenseits der 40 sind es nicht einmal die Hälfte davon. In der Generation 60 plus sagen sogar 40 Prozent, sie essen nie Fertiggerichte (siehe Grafik Seite 40).

# 9 Hier isst Deutschland

**Fix & Fertig**
So oft essen die Menschen in Deutschland Fertiggerichte:




Angaben in Prozent

Im Stehen, im Gehen oder sitzend. Zehn Minuten lang hastig oder zwei Stunden ausgedehnt und voller Genuss – das Wort Mahlzeit lässt sich unterschiedlich auslegen. Wie läuft die Nahrungsaufnahme in deutschen Haushalten normalerweise ab? Wie oft wird unterwegs gegessen? Und wie gehen die Menschen in Deutschland mit den Lebensmitteln um, die sie ernähren?

**Fast alle pflegen eine Genussmahlzeit am Tag** Mindestens einmal am Tag zu Hause mit Ruhe und Genuss essen – das ist für neun von zehn Deutschen (87 Prozent) die Regel. Und diese Gewohnheit zieht sich quer durch die Bevölkerung. Männer und Frauen achten darauf gleichermaßen und auch die Altersgruppen unterscheiden sich darin nur wenig. Etwas öfter noch sind es die Älteren, die sich mindestens eine Mahlzeit ganz in Ruhe gönnen. Doch das muss nicht darauf hindeuten, dass den Menschen jenseits der 60 mehr an entspannter Nahrungsaufnahme liegt. Hier spielt auch der Zeitfaktor mit hinein. Denn deutlich wird auch, dass die Erwerbstätigen etwas seltener zu ihrer ruhigen Hauptmahlzeit kommen. 84 Prozent von ihnen schaffen es aber trotzdem, sich mindestens einmal am Tag eine entspannte Mahlzeit zu gönnen. Bei den Nicht-Erwerbstätigen sind es 90 Prozent.

Außerdem fördert die Zweisamkeit den Genuss. 91 Prozent derer, die in Paarbeziehung leben, essen täglich mindestens einmal in Ruhe. Bei den Singles trifft dies auf 84 Prozent zu. Die vorliegende Studie lässt zudem die Vermutung zu, dass eine entspannte Mahlzeit sich positiv auf das eigene Befinden auswirkt. Von denen, die bei sehr guter Gesundheit sind, gönnen sich 90 Prozent tägliche eine genussvolle Mahlzeit. Von denen, die bei schlechter Gesundheit sind, geben dies nur 76 Prozent an. Ansonsten spielen die Ernährungsgewohnheiten hier keine Rolle: Ob Gesundheitsfanatiker, Kaloriensparer, Flexitarier oder Fleischesser – sie alle essen zur großen Mehrheit mindestens einmal am Tag ganz in Ruhe und mit Genuss.

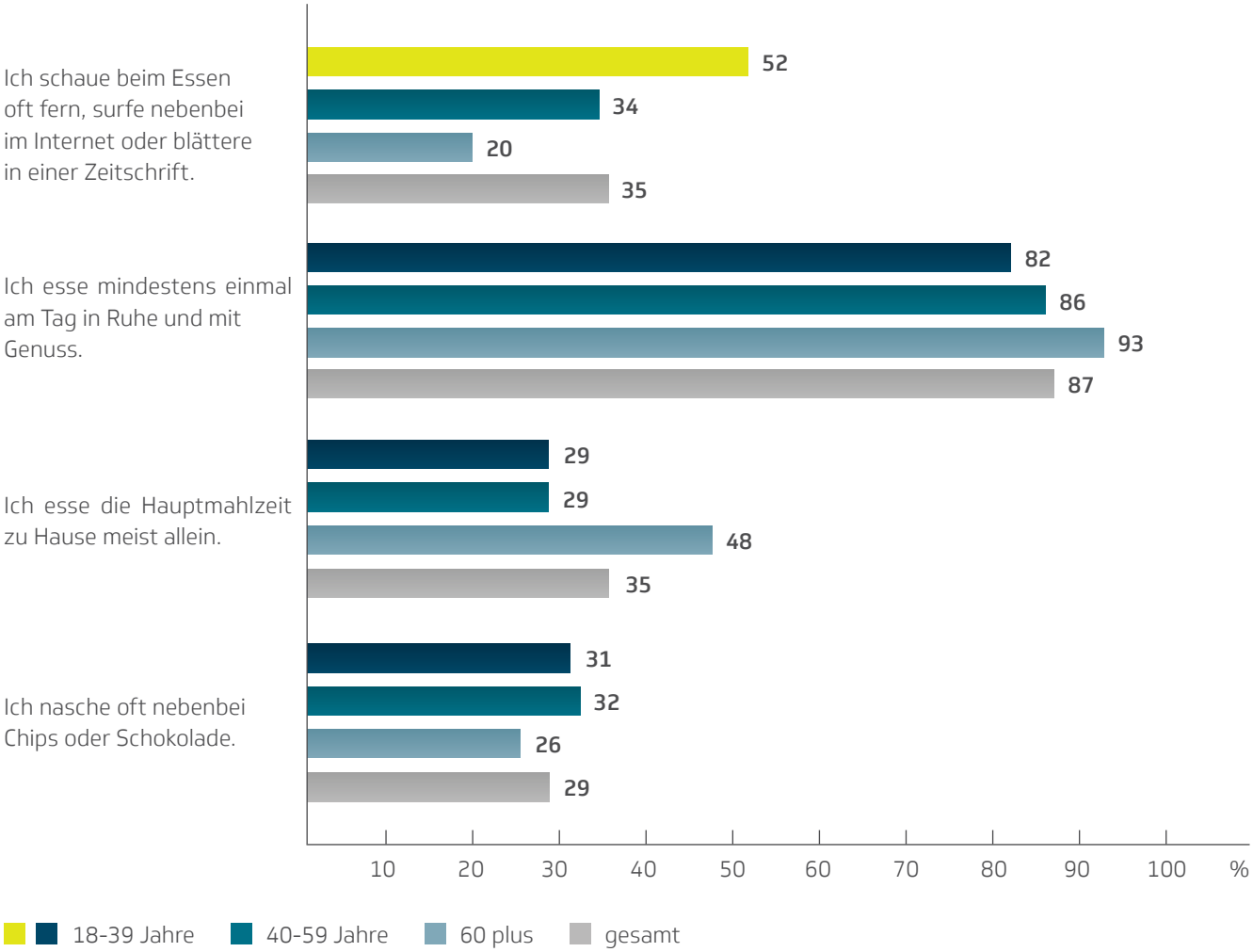
**Ein Drittel isst allein** Ob Single oder nicht – 35 Prozent essen ihre Hauptmahlzeit meist allein. Ab Mitte 60 gilt dies sogar für jeden Zweiten. Zwar ist das Leben in einer Paarbeziehung ein ziemlicher Garant dafür, die Hauptmahlzeit nicht allein zu essen, doch auch von den Singles nehmen nur sechs von zehn (59 Prozent) ihre wichtigste Mahlzeit ohne eine andere Person ein. Bei denen, die in einer Beziehung leben, sind dies nur neun Prozent. Und auch an dieser Stelle fällt wieder auf, dass Gesunde und Kranke sich unterscheiden. Von den Gesunden isst nicht einmal ein Drittel (31 Prozent) die Hauptmahlzeit allein, von denen, die ihre Gesundheit als schlecht einschätzen, ist es jeder Zweite (51 Prozent).

**Ein Drittel braucht beim Essen Begleitprogramm** Was passiert, wenn jemand allein isst? Die Versuchung ist groß, sich ein Begleitprogramm zur Unterhaltung zu suchen. Und zufällig liegt der Anteil bei denen, die ihre Hauptmahlzeit allein einnehmen, sowie bei denen, die beim Essen oft den Fernseher laufen haben, im Internet surfen oder in einer Zeitschrift blättern, gleichauf – nämlich bei 35 Prozent. Doch diese beiden Gruppen sind keineswegs deckungsgleich. Bei den Geschlechtern fängt es an: Von den Männern lassen sich 40 Prozent gern beim Essen von TV oder Internet ablenken, bei den Frauen sind es 31 Prozent. Noch deutlicher wird es aber beim Blick auf die Altersgruppen: Zwischen 18 und 29 Jahren begreifen sechs von zehn Befragten das Essen oft als Nebensache und schauen parallel auf ihr Display.

In der Generation 60 plus lässt sich lediglich ein Fünftel beim Essen von Fernseher oder Zeitschriften ablenken. Ein wenig aber verführt das Alleinleben doch dazu, sich beim Essen ein Entertainmentprogramm zu suchen: Von den Singles sieht fast jeder Zweite häufiger beim Essen fern oder surft im Internet. Von denen, die in Paarbeziehung leben, sind es mit 23 Prozent nur etwa halb so viele. Ein Zusammenhang lässt sich schließlich auch mit dem Thema Kochen herstellen: Wer gut und oft kocht, lässt sich seltener beim anschließenden Essen durch ein begleitendes Entertainment ablenken. Von denen, die sich als sehr gute Köche bezeichnen, lassen nur 28 Prozent häufiger beim Essen den Fernseher laufen. Bei den schlechteren Köchen sind es 40 Prozent. Und auch von denen, die seltener zu Hause Selbstgekochtes auf den Tisch bringen, ist es sogar jeder Zweite, der beim Essen nicht nur den Teller, sondern auch den Bildschirm im Blick hat.

**Nebenbeschäftigung Essen** Nun ist es aber nicht nur so, dass beim Essen ferngesehen wird. Es gibt auch die Gewohnheit, beim Fernsehen, beim Internet-Surfen oder auch sonst außerhalb der Mahlzeiten zu essen. Süßkram und Chips gehören dabei zu den Favoriten. Dieses Verhaltensmuster kennen rund drei von zehn Befragten sehr gut. Das Alter spielt diesmal jedoch keine Rolle und die Nebenher-Nascher sind auch unter den Geschlechtern gleichmäßig verteilt. Dafür deuten die Studien-Ergebnisse darauf hin, dass besonders die Gestressten zum unkontrollierten Essen nebenbei neigen. So naschen 44 Prozent derer mit häufigen Stimmungsschwankungen sowie 38 Prozent derer, die unter starker Erschöpfung leiden, besonders dann, wenn sie eigentlich etwas anderes tun. Und erneut zeigt sich, dass Kochen möglicherweise dabei helfen kann, auch das Nebenher-Essen einzudämmen. Von denen, die fast jeden Tag Selbstgekochtes auf dem Tisch haben, greift nur ein Viertel bei anderen Beschäftigungen nebenher in die Chipstüte. Bei denen, die seltener kochen oder sich bekochen lassen, ist es schon mehr als ein Drittel (35 Prozent) (vgl. Grafik Seite 42).

**Mehr als die Hälfte unter 40 isst online**
So isst Deutschland:



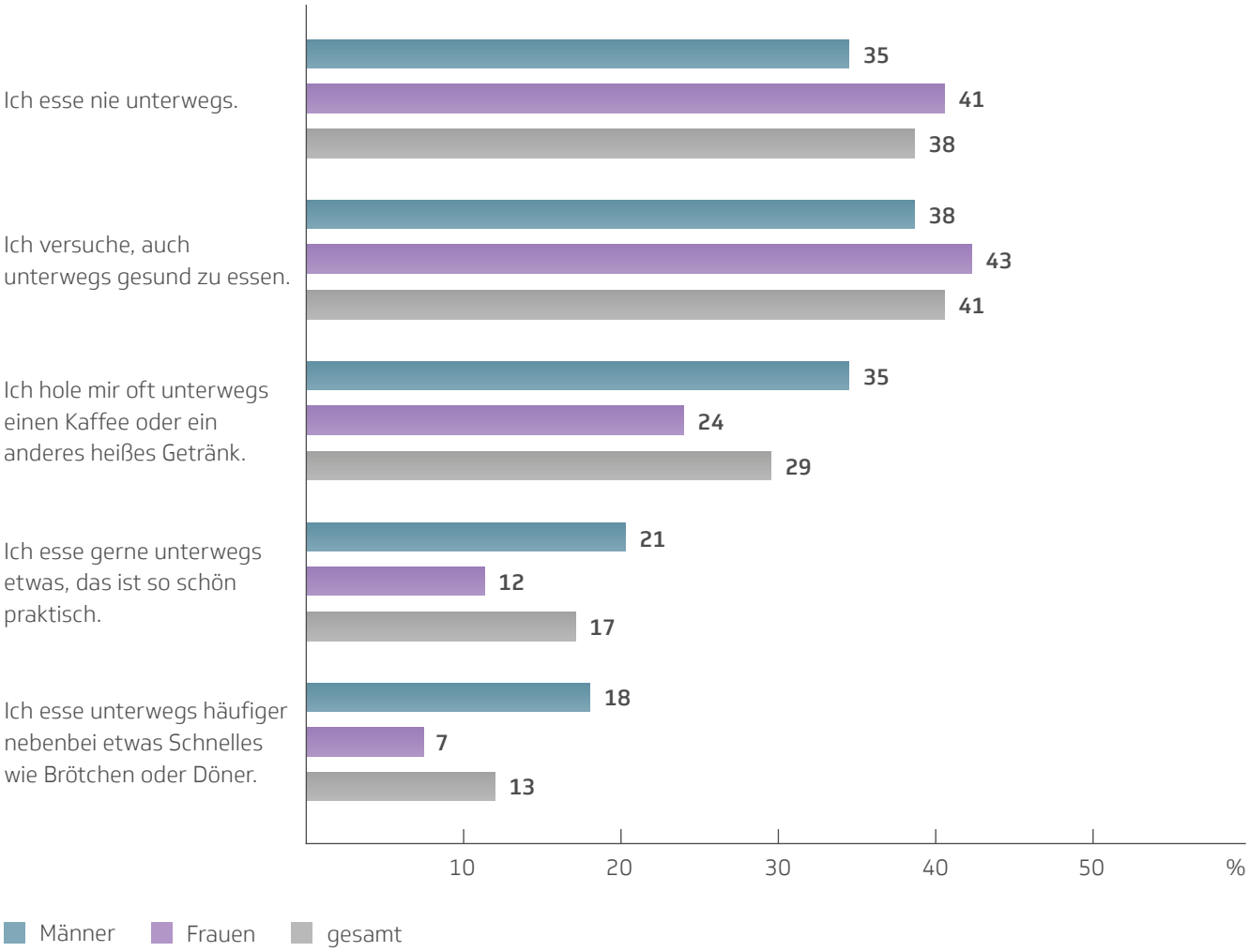

**Ein Fünftel isst besonders gern unterwegs** Wer einen vollen Terminkalender hat, kann kaum drei oder mehr Mahlzeiten am Tag in aller Ruhe zu Hause genießen. Deshalb ist es völlig einleuchtend, dass Menschen überall essen – in der Bahn, in der Fußgängerzone oder im Auto. Nur 38 Prozent der Befragten sagen, ihnen passiere das nie. Mit dem Alter allerdings steigt der Anteil derer, die nie auf der Straße oder in Verkehrsmitteln essen. Jenseits der 60 Jahre ist es jeder Zweite. Es kommt aber auch durchaus vor, dass Menschen das Unterwegs-Essen nicht nur als gelegentliche Notwendigkeit empfinden, sondern es besonders gern tun. So ist es mit 17 Prozent gut ein Sechstel der Befragten, das Unterwegs-Essen schätzt, weil es so schön praktisch ist. Bei den 18- bis 39-Jährigen vertreten 29 Prozent diese Ansicht. Dabei erklärt sich von selbst, dass dies gerade für jene gilt, die nur ungern kochen: Von denen, die sich als schlechte Köche bezeichnen, isst ein Viertel gern unterwegs.

Mittlerweile ein Klassiker der Nahrungsaufnahme auf der Straße ist der Coffee-to-go. 29 Prozent der Befragten holen sich oft unterwegs einen Kaffee oder ein anderes heißes Getränk. In den jüngeren Jahrgängen ist dies bereits fester Bestandteil der Ernährungskultur: 42 Prozent der 18- bis 39-Jährigen sind häufig draußen mit dem

Pappbecher in der Hand zu sehen. Besonders auf dem Campus gehört der Coffee-to-go dazu. 51 Prozent der Studierenden stehen oft in der Schlange im Coffee-Shop.

**Auch auswärts essen geht gesund** Doch was bedeutet es für die Ernährung, wenn sie großenteils unterwegs stattfindet? So ganz lässt sich dann nicht mehr überblicken, was an Kalorien über die Ladentheke wandert. Und das Croissant beim Bäcker hat nun einmal deutlich mehr Fett als die Scheibe Brot zu Hause. Immerhin 41 Prozent der Befragten sagen, dass sie auch unterwegs darauf achten, sich gesund zu ernähren. In der jüngeren Generation ist es knapp jeder Zweite, der auswärts zu Salat, Gemüsesuppe oder Ofenkartoffel greift. 13 Prozent sind es aber auch, die mindestens dreimal in der Woche nebenbei etwas Schnelles wie belegte Brötchen, Gebäck, Pommes, Burger, Döner oder Bratwurst essen. Eine Tendenz dazu haben besonders die Männer. Von ihnen ist ein Fünftel häufig beim schnellen Snack dabei. Bei den Frauen sind es weniger als halb so viele. Außerdem liegen zwar auch hier die Jüngeren vorn, doch mit 22 Prozent ist es auch von den 18- bis 39-Jährigen nur gut ein Fünftel, das sich derart häufig für Döner oder Pommes entscheidet (vgl. Grafik unten).

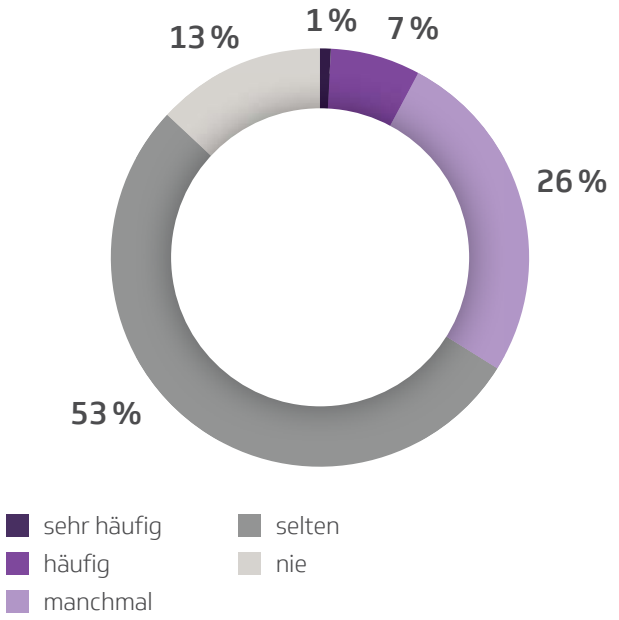
**To go ist für 40 Prozent ein No go**
Jeder fünfte Mann greift zu Burger, Döner oder Pommes.



**Zu viele werfen Essen in den Müll** Jedes Jahr landen in Deutschland rund 18 Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Zu dieser Zahl kommt die WWF-Studie „Das große Wegschmeißen" von 2015[14]. Vorstellen lässt sich eine solche Menge kaum. Deshalb rechnet der WWF herunter: In jeder Sekunde werfen die Deutschen 313 Kilogramm Nahrungsmittel einfach weg. Das ist nicht nur angesichts der Hungerproblematik in der Welt eine beschämende Tatsache, sondern wirkt sich auch negativ auf Umwelt und Klima aus. Schließlich werden diese Lebensmittel angebaut und produziert. Der WWF und andere machen deshalb die Wegwerfmentalität von Industrie, Handel und Verbrauchern zum Inhalt von Kampagnen, die zu kritischem Konsum aufrufen. Zudem sorgen lokale Tafeln an vielen Orten in Deutschland dafür, dass aussortierte Lebensmittel an Bedürftige gehen. Eine kleine, aber aufmerksamkeitsstarke Gegenbewegung ist auch das sogenannte Containern. Aktivisten suchen sich noch brauchbare Lebensmittel aus Müllcontainern, um sich davon zu ernähren.

Gemessen an den Antworten dieser Studie ist das Problem weggeworfener Lebensmittel durchaus existent, jedoch noch nicht eklatant. Die Mehrheit – 53 Prozent – sagt, sie wirft selten Essen weg. Weiteren 13 Prozent passiert das sogar nie. Ein Viertel der Befragten entsorgt manchmal Lebensmittel. Nur bei sieben Prozent geschieht dies häufig und bei einem Prozent auch sehr häufig (vgl. Grafik unten).

**Mehr als jeder Dritte wirft regelmäßig Lebensmittel weg**
So häufig landen Lebensmittel im Müll:

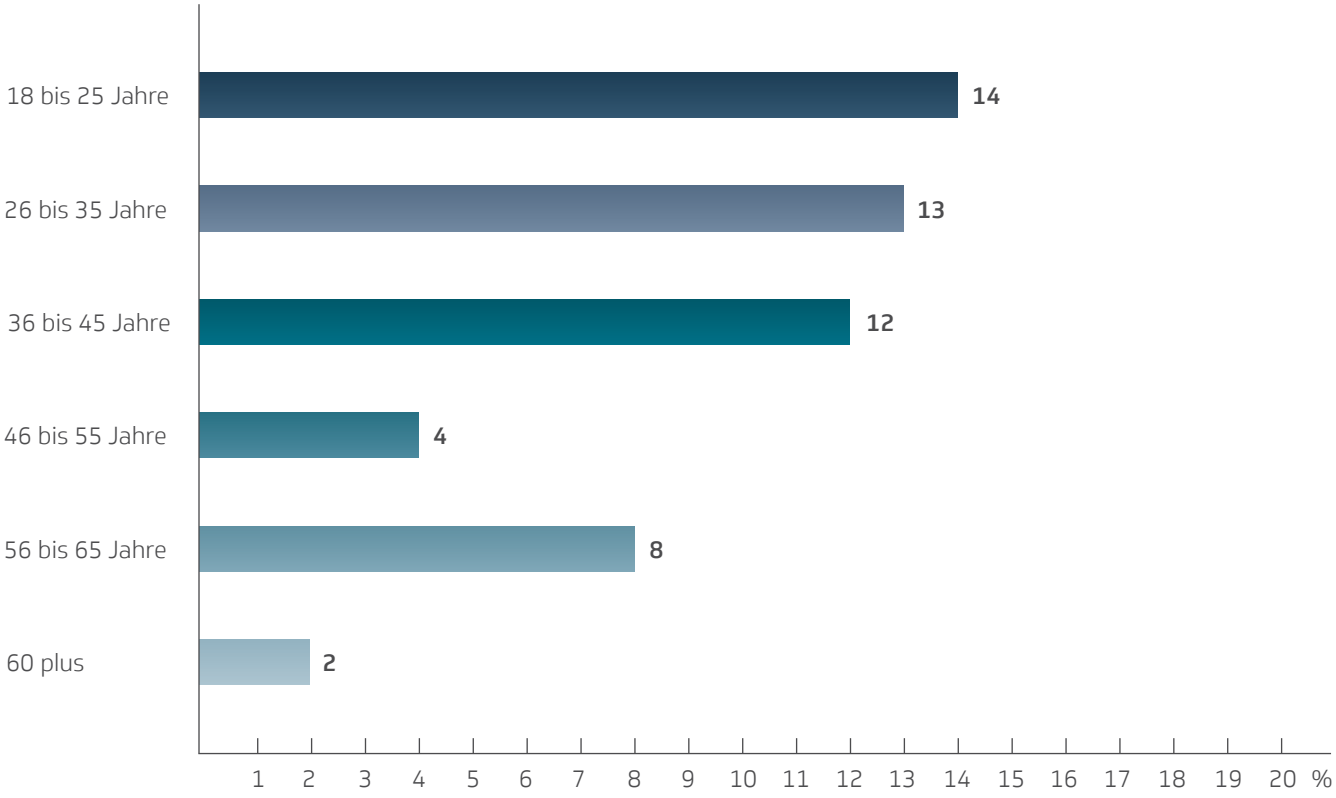



Auffällig ist, dass die Wertschätzung von Lebensmitteln mit dem Alter zunimmt. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind es 14 Prozent, die häufig oder sehr häufig Essen in den Müll werfen. Nur jedem Zweiten aus dieser Altersgruppe passiert das selten oder nie. Jenseits der Mitte 60 sind es dagegen 86 Prozent, die selten oder nie Lebensmittel entsorgen (vgl. Grafik rechts). Den direktesten Bezug zu frischen Lebensmitteln gibt es dort, wo sie wachsen. Entsprechend ist in ländlichen Gegenden die Wegwerfmentalität geringer ausgeprägt. Drei Viertel der Landbewohner werfen selten oder nie Essen weg, bei den Städtern können das nur zwei Drittel von sich behaupten. Außerdem zeigt sich, dass es im wahrsten Sinne mit Wertschätzung zu tun hat, ob jemand Lebensmittel in den Müll entsorgt. Von denen, die bis zu 1.500 Euro Haushalts-Nettoeinkommen im Monat haben, werfen 76 Prozent selten oder nie Lebensmittel weg. Von denen, die monatlich über 3.000 Euro und mehr verfügen, entsorgen nur knapp sechs von zehn Befragten nie genießbare Nahrungsmittel.

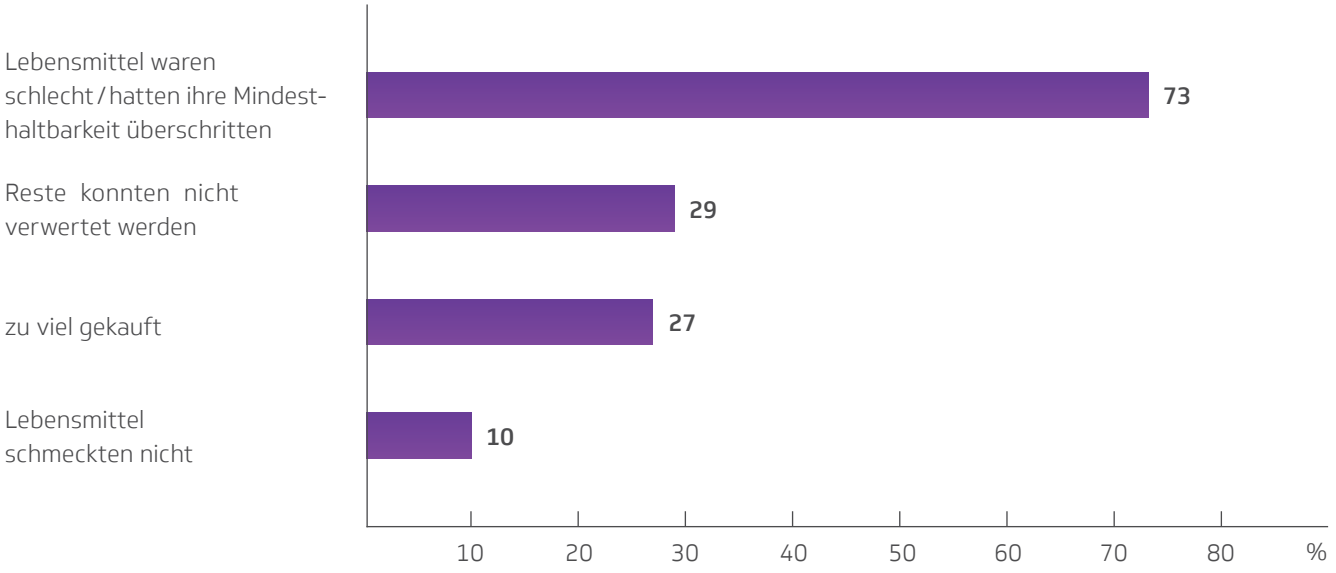
Doch was genau bringt Menschen dazu, Essbares wegzuwerfen? Unterm Strich lässt sich als Antwort zusammenfassen: weil sie schlecht geplant haben. Drei Viertel der Befragten nennen als Grund, dass die Lebensmittel schlecht waren oder ihre Mindesthaltbarkeit überschritten hatten. Bei 29 Prozent spielt eine Rolle, dass sie Reste nicht mehr verwerten konnten. Fast ebenso viele – 27 Prozent – kaufen zu viel ein und können es dann nicht verwerten. Lediglich einer Minderheit von zehn Prozent ging es nicht um Haltbarkeit oder Menge: Diesen Befragten schmeckte das Essen schlicht nicht (vgl. Grafik rechts).

**Essen bei der Arbeit – Mehr für die Frühstückspause** Die Arbeit ist eine echte Herausforderung für alle, die einen gesunden Lebensstil pflegen wollen. Das liegt zum einen daran, dass Erwerbstätige einen Großteil ihrer Zeit nun einmal mit Arbeit verbringen. Zum anderen bringt der Job eine Menge Belastung mit sich. Für die Mehrheit der Berufstätigen ist die Arbeit Stressfaktor Nummer eins. Laut TK-Stressstudie empfinden 46 Prozent der Menschen in Deutschland ihren Job als stressig. Ungesund ist außerdem, dass eine Mehrheit der Erwerbstätigen sitzende Bildschirmarbeit verrichtet und dadurch zu wenig in Bewegung ist. Und dann kommt die Ernährung noch dazu. Fast drei von zehn Berufstätigen (28 Prozent) sagen, sie schaffen es bei der Arbeit nicht, sich gesund zu ernähren. Vor allem Männer gehören zu dieser Gruppe. Ein Grund dafür ist für mehr als ein Drittel der Befragten das mangelnde Angebot. So sagen 36 Prozent, die Essensauswahl in der Kantine oder in der Nähe des Arbeitsplatzes macht eine gesunde Ernährung schwierig. Ein weiterer Grund ist die fehlende Ruhe. Hier geben aber immerhin 61 Prozent der Berufstätigen an, dass sie sich in ihren Arbeitspausen immer ausreichend Zeit nehmen, um in Ruhe zu essen. Dies ist eine neue Entwicklung. 2013 hatte in der Vorgängerstudie nur knapp jeder Zweite gesagt, er würde

**Mehr Wegwerfmentalität bei den Jüngeren**
Anteil der Personen, die häufig / sehr häufig Lebensmittel wegwerfen:




**Mehr als jeder Vierte kauft zuviel**
Warum werden Lebensmittel weggeschmissen?

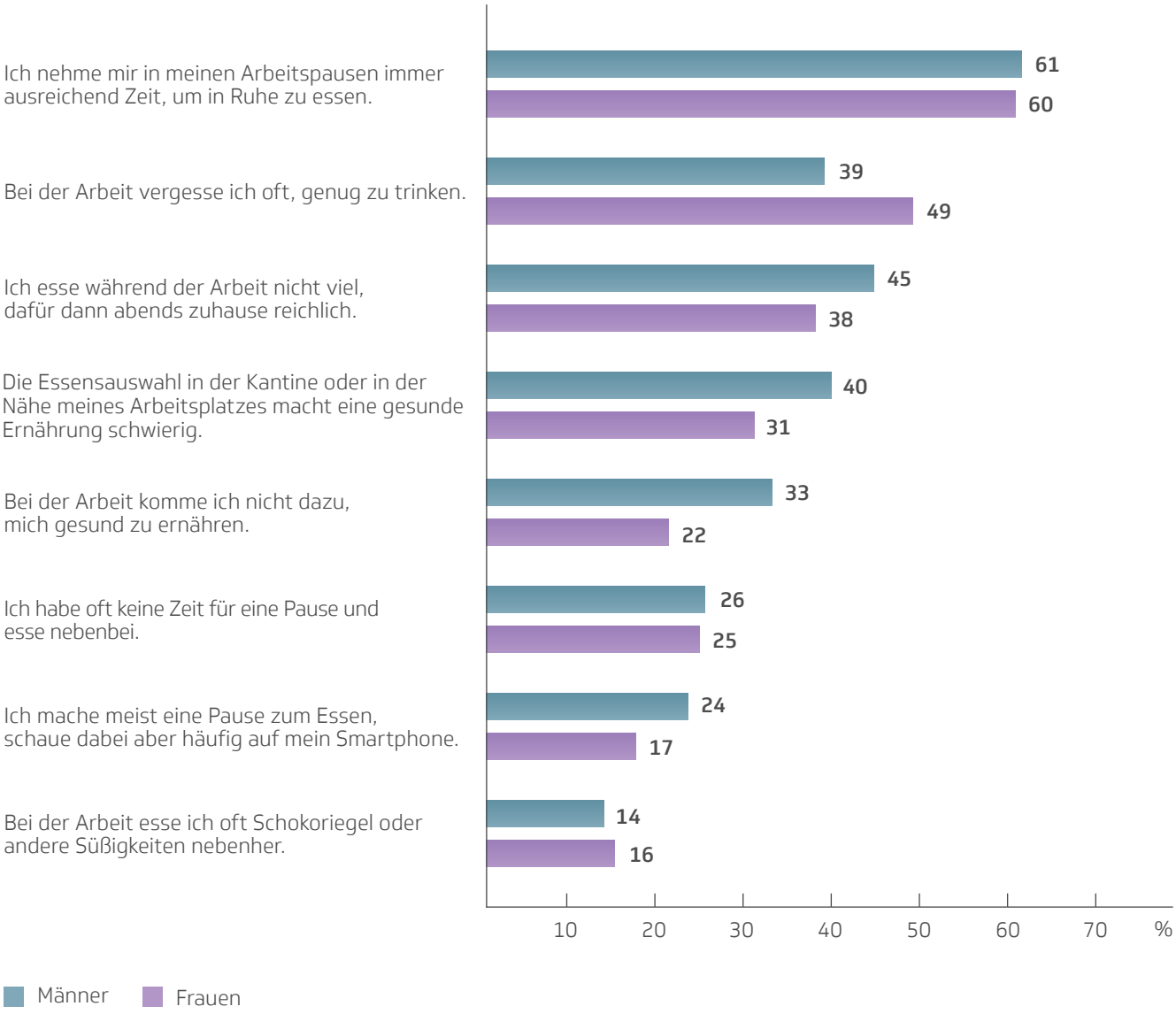



Befragt wurden jene, die Lebensmittel mindestens „selten“ wegwerfen.

sich seine Essenspausen in Ruhe gönnen. Aber auch 61 Prozent sind eben längst noch nicht alle. Ein Viertel der arbeitenden Bevölkerung (26 Prozent) hat regelmäßig während der Arbeit keine Zeit für eine richtige Pause und isst dann nebenbei.

**Essenspause? – Für die Mehrheit der Jungen nicht ohne Smartphone** Sechs von zehn Beschäftigten nehmen sich in ihren Arbeitspausen Zeit, um in Ruhe zu essen. In der Vorgängerstudie 2013 sagte das nicht einmal die Hälfte. Aber mehr als ein Fünftel gibt auch an, dass sie zwar Pause machen, aber parallel mit dem Smartphone beschäftigt sind. Sie tauschen nur einen Bildschirm gegen den anderen. In der Gruppe der 18- bis 25-Jährigen gehört das für mehr als jeden Zweiten (56 Prozent) schon dazu. Für viele von ihnen bedeutet das jedoch, dass sie nur den Bildschirm wechseln. Denn laut TK-Job- und Gesundheitsstudie von 2016 sitzen 63 Prozent der Berufstätigen sehr häufig vor dem Computer[15]. Schließlich ist nicht nur das Essen Teil der Ernährung, auch das Trinken gehört dazu. Und hier gibt es erheblichen Optimierungsbedarf:

**2016: Jeder dritte Berufstätige vernachlässigt gesunde Ernährung**
Von ruhigen Momenten, mangelnder Auswahl und Süßem nebenbei:

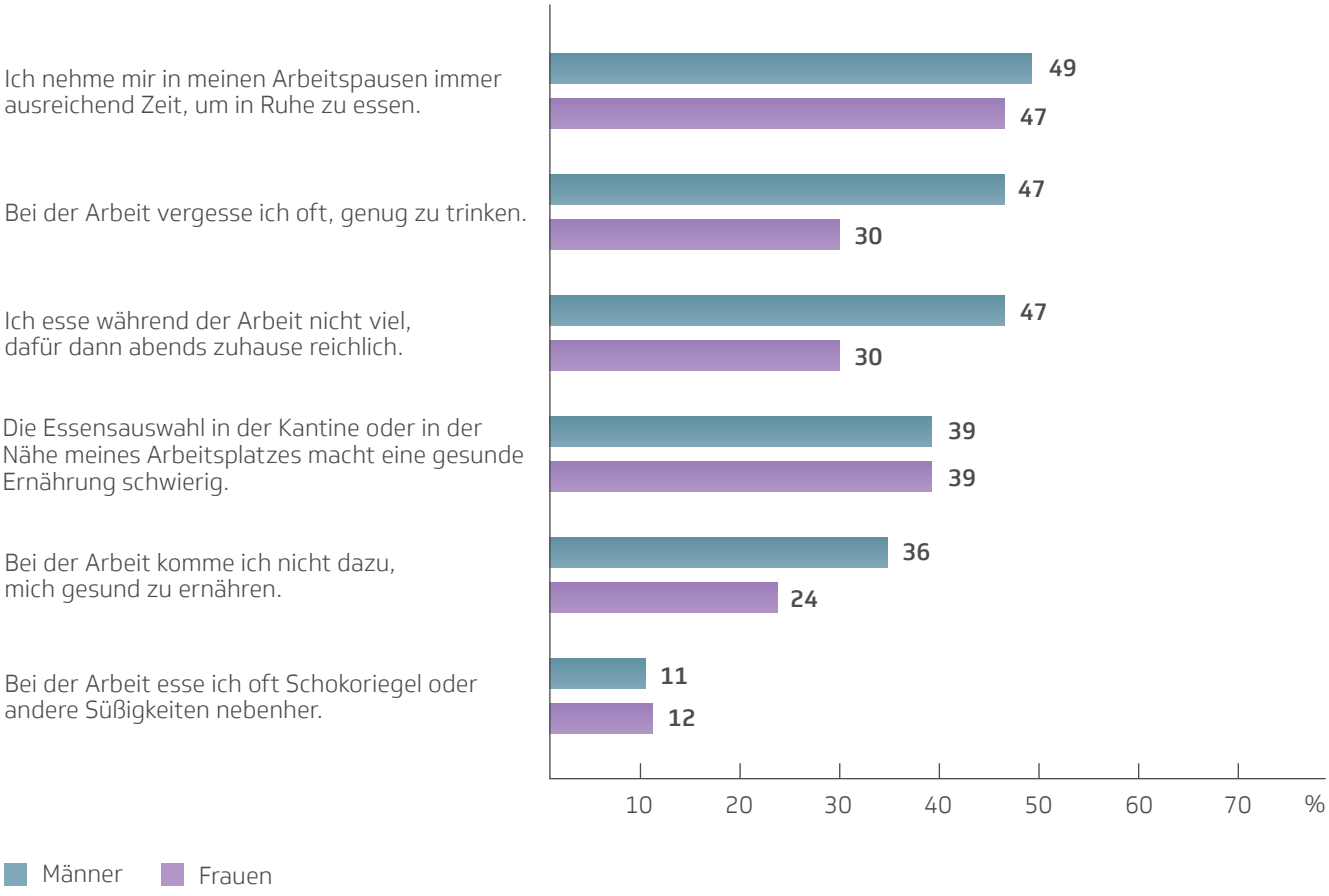



Befragt wurden ausschließlich Berufstätige; Mehrfachnennungen möglich

43 Prozent vergessen oft, bei der Arbeit etwas zu trinken. Besonders Frauen greifen nicht häufig genug zur Wasserflasche.

Dass die Ernährung bei der Arbeit ein wichtiges Gesundheitsthema ist, zeigen andere Aussagen mindestens ebenso deutlich: 42 Prozent geben an, während der Arbeit nicht viel zu essen. Dafür holen sie dies zu Hause am Abend umso reichlicher nach. Hinzu kommen süße Verführungen, die während eines stressigen Arbeitsalltags vermeintliche Belohnungsmomente schaffen: 15 Prozent der Berufstätigen essen während der Arbeit oft Schokoriegel oder andere Süßigkeiten nebenher (vgl. Grafik rechts).

**2013: Nicht einmal die Hälfte nimmt sich ausreichend Zeit zum Essen**
Von ruhigen Momenten, mangelnder Auswahl und Süßem nebenbei:




Befragt wurden ausschließlich Berufstätige; Mehrfachnennungen möglich

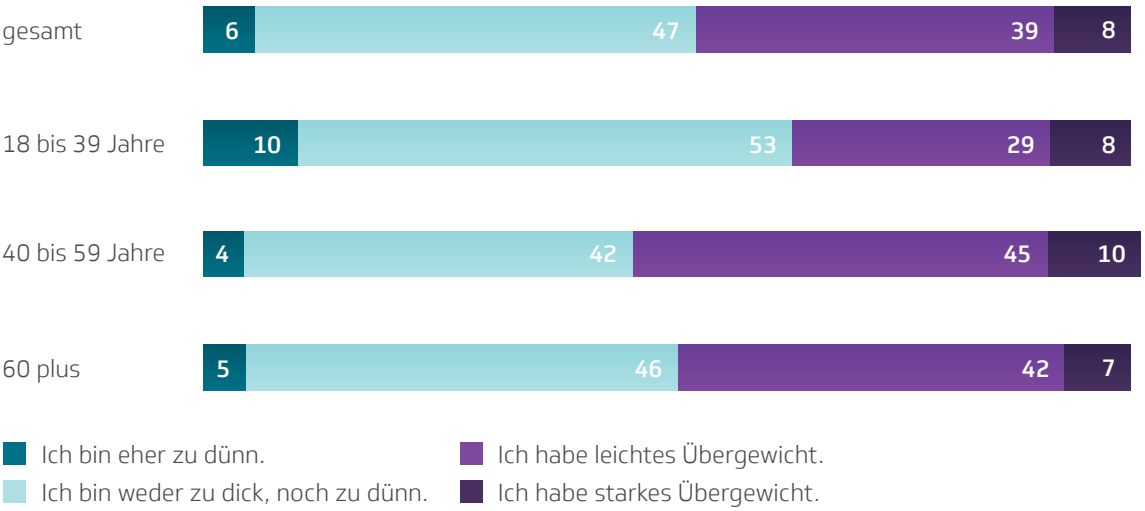
# 10 Runde Republik Deutschland

Wenn es um gesunde Ernährung geht, schwingt ein äußerst emotionsbeladenes Thema immer mit: das Gewicht. Bevor eine falsche Ernährung tatsächlich zum Gesundheitsrisiko wird, wirkt sie sich sichtbar aus. Wer zu wenige Kalorien zu sich nimmt, wird zu dünn. Wer zu viel isst, wird dick. Doch mit dieser scheinbar einfachen Kausalität ist es nicht getan. Der Kampf um das Wohlfühlgewicht, gegen oder um die Pfunde, beherrscht nicht wenige Menschen jeden Tag, ein Leben lang. Das Angebot an Diäten ist schier unerschöpflich und auch die seelischen Folgen der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sind enorm. Die Zahl der Essstörungen ist hoch und nimmt weiterhin zu[16]. Und oft ist der Ausstieg aus einer Magersucht oder Bulimie besonders schwierig, weil im Gegensatz zu anderen Suchtstoffen Essen nicht gemieden werden kann. Essen müssen alle, der Kühlschrank steht in jeder Küche und jeder Gang auf die Straße führt an unzähligen Verlockungen vorbei. Kurzum: Es ist ein schwieriges Thema.

**47 Prozent bringen zu viel auf die Waage** Knapp die Hälfte der Menschen in Deutschland findet ihr Gewicht genau richtig: 47 Prozent sagen, sie seien weder zu dick noch zu dünn. Ob sie deshalb mit sich zufrieden sind, ist eine andere Sache. Leichtes Übergewicht haben 39 Prozent der Befragten, starkes Übergewicht räumen acht Prozent ein und sechs Prozent empfinden sich eher als zu dünn (vgl. Grafik unten). Diese Verteilung kommt den Ergebnissen der Vorgängerstudie von 2013 sehr nahe.

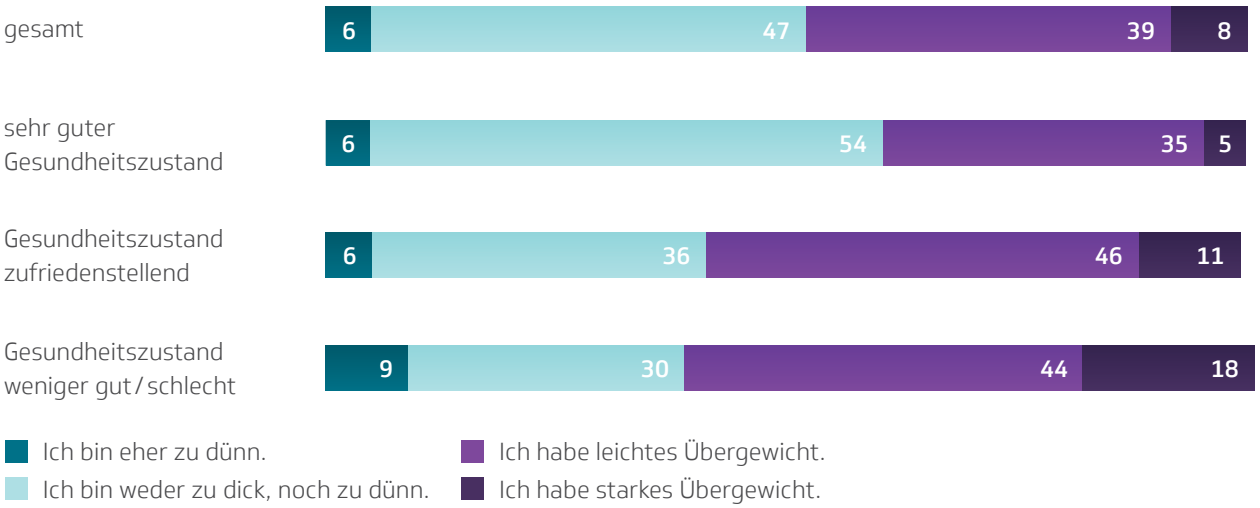
**Gesundheit fällt ins Gewicht** Das Gewicht kommt mit dem Alter. Zwischen 18 und 39 Jahren sind es noch drei von zehn, die sich als leicht übergewichtig beschreiben. Jenseits der 40 sind es etwas mehr als vier von zehn. Der Anteil der zu dünnen Menschen geht entsprechend mit dem Alter zurück. Lediglich der Anteil stark Übergewichtiger ist durch die Altersgruppen konstant.

**Runde Republik Deutschland – 47 Prozent finden sich zu schwer**
So schätzen die Menschen in Deutschland ihr Gewicht ein:




Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

**Gesundheit fällt ins Gewicht**
Je schlechter der Gesundheitszustand, desto höher der Anteil an Übergewichtigen:




Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

Diejenigen mit einfachem und mittlerem Schulabschluss sind etwas häufiger von leichtem Übergewicht betroffen. Der Anteil derer, die weder zu dick noch zu dünn sind, liegt bei denen mit Abitur oder Hochschulabschluss mit 55 Prozent am höchsten.

Dass ein Zusammenhang zwischen Gewicht und Gesundheit besteht, ist unbestritten. Übergewicht gilt als Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 etc. Von denen, die bei sehr guter Gesundheit sind, fühlt sich die Mehrheit von 54 Prozent weder zu dick noch zu dünn. Bei denen mit zufriedenstellendem Gesundheitszustand sind es nur noch 36 Prozent. 46 Prozent aus dieser Gruppe bezeichnen sich als leicht übergewichtig. Jene mit schlechtem Gesundheitszustand haben die größten Abweichungen von der goldenen Mitte: Nur 30 Prozent von ihnen fühlen sich genau richtig. 44 Prozent haben Übergewicht, weitere 18 Prozent sind sogar stark übergewichtig. Bei den chronisch Kranken sind 13 Prozent stark übergewichtig, bei jenen ohne chronische Krankheit dagegen nur sechs Prozent. Und auch beim Blick auf konkrete Beschwerden wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen oder Erschöpfung zeigt sich: Von all diesen Leiden sind jene stärker betroffen, die einige oder auch sehr viele Kilos zu viel auf die Waage bringen (vgl. Grafik oben).

Die Daten zeigen zudem, dass die Ernährungsform mit dem Gewicht korreliert. Der Anteil derer, die mit ihrem Gewicht im Normalbereich liegen, ist bei den Gesundessern besonders groß (53 Prozent). 41 Prozent der Fleischesser bezeichnen sich als leicht übergewichtig. Bei den Veganern und Vegetariern gilt dies nur für 20 Prozent, bei den Flexitariern für 29 Prozent.

**Die Energiemenge entscheidet** Low Fat, Low Carb, Kohlsuppendiät, Trennkost, Mittelmeer-Diät, Paleo oder FDH – das Angebot an Diäten ist ungefähr so groß wie die Vielfalt an Ratgebern, die genau wissen, welcher Weg der Gewichtsreduktion der Beste ist. Und regelmäßig kommen neue Trends hinzu. Nachdem Jahre lang vor allem Fett in der Ernährung reduziert wurde, sind seit einiger Zeit schon die Kohlenhydrate stärker im Visier und selbstverständlich der Zucker. Klar ist: Abnehmen funktioniert nur, wenn der Körper mehr Energie verbrennt als er mit der Ernährung aufnimmt. Welche Kalorien dabei weggelassen werden, ist für das Ziel der purzelnden Kilos erst einmal unerheblich. Für die Gesundheit spielt es indessen selbstverständlich eine große Rolle, ob der Körper auch während einer Diät mit allem versorgt ist, was er braucht.

**Männer sind seltener auf Diät** Doch von wem ist hier die Rede? Wer verordnet sich ein striktes Ernährungsprogramm, um seine Pfunde loszuwerden? Vier von zehn Erwachsenen in Deutschland waren bereits auf Diät. Ein Viertel der Befragten (26 Prozent) hat schon öfter Diäten ausprobiert. Weitere 15 Prozent sind mindestens einmal bestimmten Diätregeln gefolgt. Die Mehrheit von 59 Prozent hat jedoch noch nie versucht, mit einer Diät das eigene Gewicht zu reduzieren. Ein differenzierteres Bild ergibt sich beim Blick auf die Geschlechter: Bei den Frauen hat nämlich schon jede Zweite Diäterfahrung. Ein Drittel der Frauen gibt an, häufiger Diäten auszuprobieren. Dagegen können sieben von zehn Männern mit Diäten nichts anfangen. Elf Prozent haben einmal eine Diät befolgt und immerhin auch 18 Prozent der Männer schon öfter.

**Ungesunde Figurtrends** Auch bei jungen Menschen liegen Diäten im Trend. In den sozialen Netzwerken werden seit einigen Jahren zweifelhafte Figurtrends wie Thigh Gap (Lücke zwischen den Oberschenkeln) oder Paper Waist Challenge (Taille so schmal wie ein A4-Blatt) etc. gehypt. Und obwohl es inzwischen auch schon erfreuliche Gegenbewegungen gibt, beeinflussen Social-Media-Trends und TV-Castingshows, wie junge Menschen die eigene Figur wahrnehmen und bewerten.

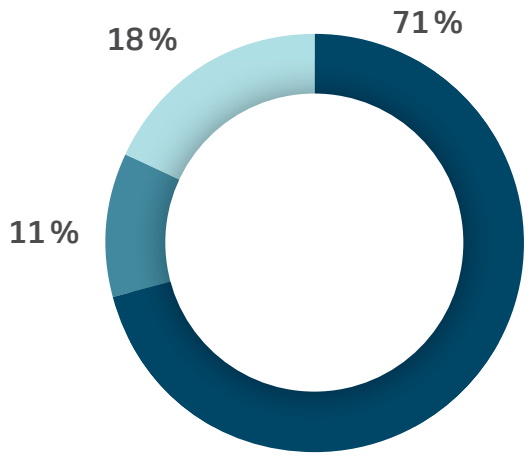
Die vorliegende Studie zeigt, dass junge Erwachsene bereits mindestens ebensoviel Diäterfahrung haben wie ältere Befragte. Zwischen 18 und 39 Jahren hat ein Viertel der Befragten schon mehrfach Diäten versucht. Die Altersgruppe, in der am wenigsten Erfahrung mit Diäten vorherrscht, ist die Generation 70 plus. 69 Prozent von ihnen haben ihr Leben lang noch nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichtet, um Gewicht zu verlieren.

**Bayern halten mehr Maß** Ob es die Maß und Brez'n im Oktober sind, die in Bayern regelmäßig zu anschließenden Diäten führen? – Die Süddeutschen liegen in puncto Diät jedenfalls vor dem Norden und besonders auch vor den östlichen Bundesländern. 34 Prozent der Bayern haben mehrfach Diäten ausprobiert. Auch bei den Bewohnern Nordrhein-Westfalens gilt dies für ein Drittel. In den nördlichen Bundesländern hingegen ist nur ein Viertel der Bevölkerung häufiger auf Diät. In Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sind es lediglich 17 Prozent. Dort leben mit 71 Prozent auch die meisten, die noch nie Diät gehalten haben. Knapp dahinter liegen die Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland: Dort waren 64 Prozent der Einwohner noch nie auf Diät.

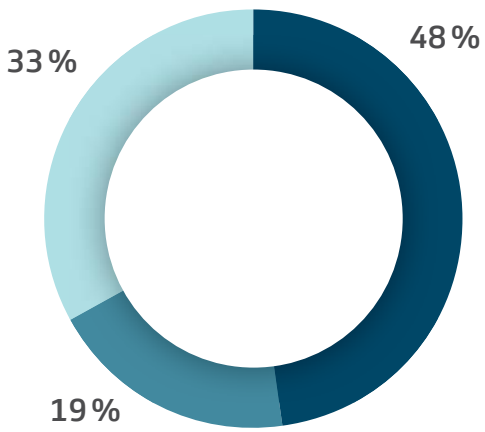
Auffällig ist außerdem der Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und Diäterfahrung: 38 Prozent derer, die bei schlechterer Gesundheit sind, haben schon mehrfach Diät gehalten. Von den Gesunden gilt dies nur für 23 Prozent. Und auch beim Blick auf jene mit konkreten gesundheitlichen Beschwerden bestätigt sich diese Beobachtung: Sie haben deutlich mehr Diäterfahrung als der Durchschnitt.

**30 Prozent der Männer und die Hälfte der Frauen waren schon auf Diät**
Anteil der Befragten mit Diäterfahrung

**Männer:**



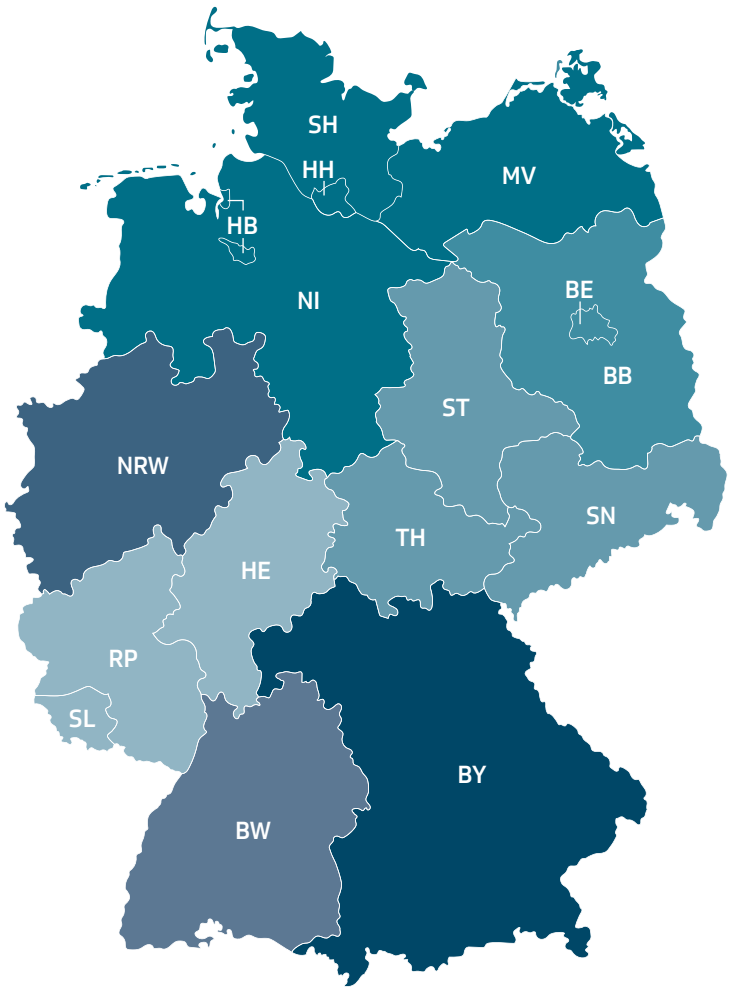

**Frauen:**




noch nie · erst einmal · schon öfter

**Bayern und NRW mit „erhöhten Diäten“**
So viele Befragte haben schon öfter Diäten ausprobiert:

- **34 %**
  Bayern (BY)
- **33 %**
  Nordrhein-Westfalen (NRW)
- **26 %**
  Baden-Württemberg (BW)
- **25 %**
  Bremen (HB)
  Hamburg (HH)
  Niedersachsen (NI)
  Schleswig-Holstein (SH)
  Mecklenburg-Vorpommern (MV)
- **23 %**
  Brandenburg (BB)
  Berlin (BE)
- **17 %**
  Sachsen (SN)
  Sachsen-Anhalt (ST)
  Thüringen (TH)
- **14 %**
  Hessen (HE)
  Rheinland-Pfalz (RP)
  Saarland (SL)




**Jeder Dritte ist jedes Jahr auf Diät** Knapp die Hälfte (47 Prozent) der Diäterfahrenen beginnt seltener als einmal im Jahr eine neue Diät. Für ein Drittel jedoch sind Diäten ein fester Bestandteil ihres Lebens: Sie machen jedes Jahr wieder Diät. Weitere 17 Prozent fangen sogar noch häufiger neue Abnehmprogramme an.

**Fast jeder Zweite bleibt erfolglos auf den Kilos sitzen** Wer Diät macht, möchte in der Regel sein Gewicht reduzieren. Doch was passiert, wenn die Kilos nicht purzeln wollen? Und falls doch, bleibt das Gewicht dann auch so? Die Mehrheit derer, die schon mindestens einmal eine Diät gemacht haben, berichtet von positiven Erfahrungen. 53 Prozent von ihnen konnten durch eine Diät das eigene Gewicht nachhaltig reduzieren. Dem gegenüber stehen allerdings auch 43 Prozent, die zumindest langfristig keinen Erfolg hatten. Männer und Frauen unterscheiden sich in diesem Punkt nicht wesentlich. Etwas mehr Diät-Frust kennen die Älteren. Aus der Generation 60 plus haben 53 Prozent der Diäterfahrenen keinen nachhaltigen Erfolg mit ihren Abnehmbemühungen erzielt. Bei den 18- bis 39-Jährigen dagegen zieht eine Mehrheit von 54 Prozent positive Bilanz ihrer Diätversuche.

# 11 Die Ernährung umstellen

„Die einzige Diät, die Sinn macht, ist eine, die sich auch ein Leben lang durchhalten lässt." Mit diesem klaren Satz lässt sich Andreas Pfeiffer, Ernährungsmediziner an der Charité Berlin, in der Wochenzeitung „Die Zeit" zitieren[17]. Und meint damit: Wer langfristig schlank bleiben möchte, muss seine Ernährung grundlegend umstellen. Üblicherweise aber sind Diäten zeitlich begrenzt. Oft gibt es ein in Kilogramm messbares Ziel. Ist dies erreicht, wird wieder normal gegessen.

Und damit stellt sich oft der sogenannte Jojo-Effekt ein, bei dem während der Diät Gewicht reduziert und zwischen den Diäten wieder zugenommen wird. Das verlorene Gewicht oder sogar noch mehr Kilos kehren zurück, und von der Diät bleibt lediglich die Erinnerung, dass es möglich wäre, weniger zu wiegen. Deshalb plädieren Andreas Pfeiffer und andere für eine Umstellung der Ernährung.

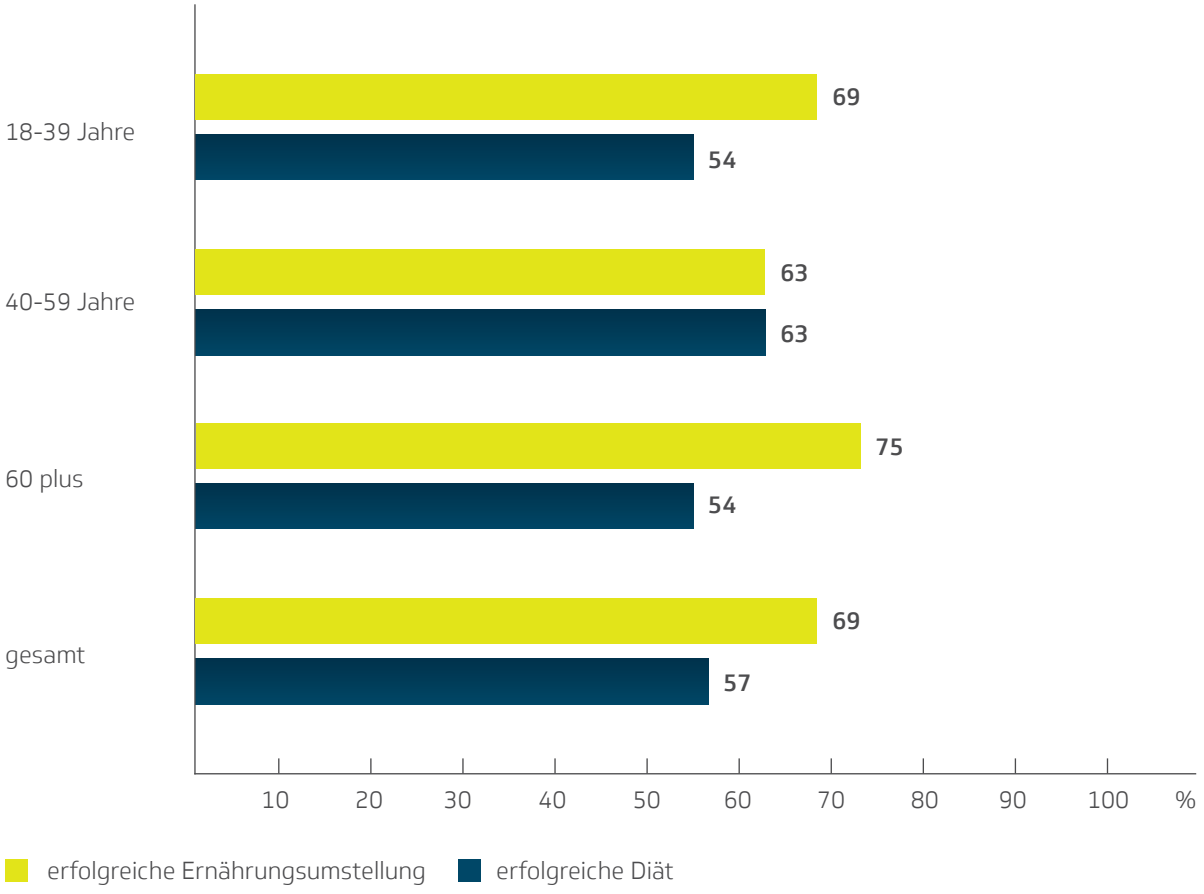
**Jeder Zweite hat versucht, seine Ernährung umzustellen** Der dauerhafte Verzicht auf Fett und Zucker oder die Reduktion der täglichen Kohlenhydratmenge – das ist ein großes Projekt. 51 Prozent der Menschen in Deutschland haben bereits versucht, ihre Ernährung grundsätzlich umzustellen. Bei den Frauen sind es 59, bei den Männern 42 Prozent. Der kritische Blick auf die eigene Ernährung ist also durchaus verbreitet. Und wieder zeigt sich, dass besonders in den jüngeren Jahrgängen die Tendenz stark ist, die eigenen Essgewohnheiten prinzipiell zu überdenken. 56 Prozent der 18- bis 39-Jährigen haben bereits versucht, ihre Ernährung umzustellen.

Neben dem Wunsch, sich gesünder zu ernähren, spielen auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten eine Rolle. 63 Prozent der davon Betroffenen haben ihre Ernährung schon einmal grundsätzlich umgestellt. Und auch jene, die Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Stoffwechsel-Erkrankungen oder Stimmungsschwankungen kennen, geben überdurchschnittlich oft an, dass sie ihre Essgewohnheiten verändert haben.

**Umstellung ist erfolgreicher als Diät** Die Erfolgsquote einer langfristigen Ernährungsumstellung liegt höher als bei einer Diät. Sieben von zehn Erwachsenen, die ihre Essgewohnheiten langfristig verändern wollten, sind auch dabei geblieben. Nur bei weniger als einem Drittel hat die Umstellung nicht funktioniert. Diese positive Erfahrung teilen Männer und Frauen gleichermaßen. Und auch das Alter macht hierbei keinen Unterschied. In diesem Zusammenhang fällt jedoch auf, dass diejenigen, die sich besonders um eine gesunde Ernährung bemühen, deutlich häufiger von einer erfolgreichen Ernährungsumstellung berichten, als jene, die sich in erster Linie kalorienarm ernähren wollen. Von denen, die vor allem auf Gesundheit achten, sagen acht von zehn, ihr Engagement hat langfristig funktioniert. Außerdem ist es von Vorteil, Speisen selbst zubereiten zu können. Von den Befragten, die sich selbst eine hohe Kochkompetenz bescheinigen, waren knapp 80 Prozent erfolgreich. Diejenigen, die kaum kochen können, kommen lediglich auf eine Erfolgsquote von 59 Prozent (vgl. Grafik rechts).

**Ernährungsumstellung bringt mehr als Diät**

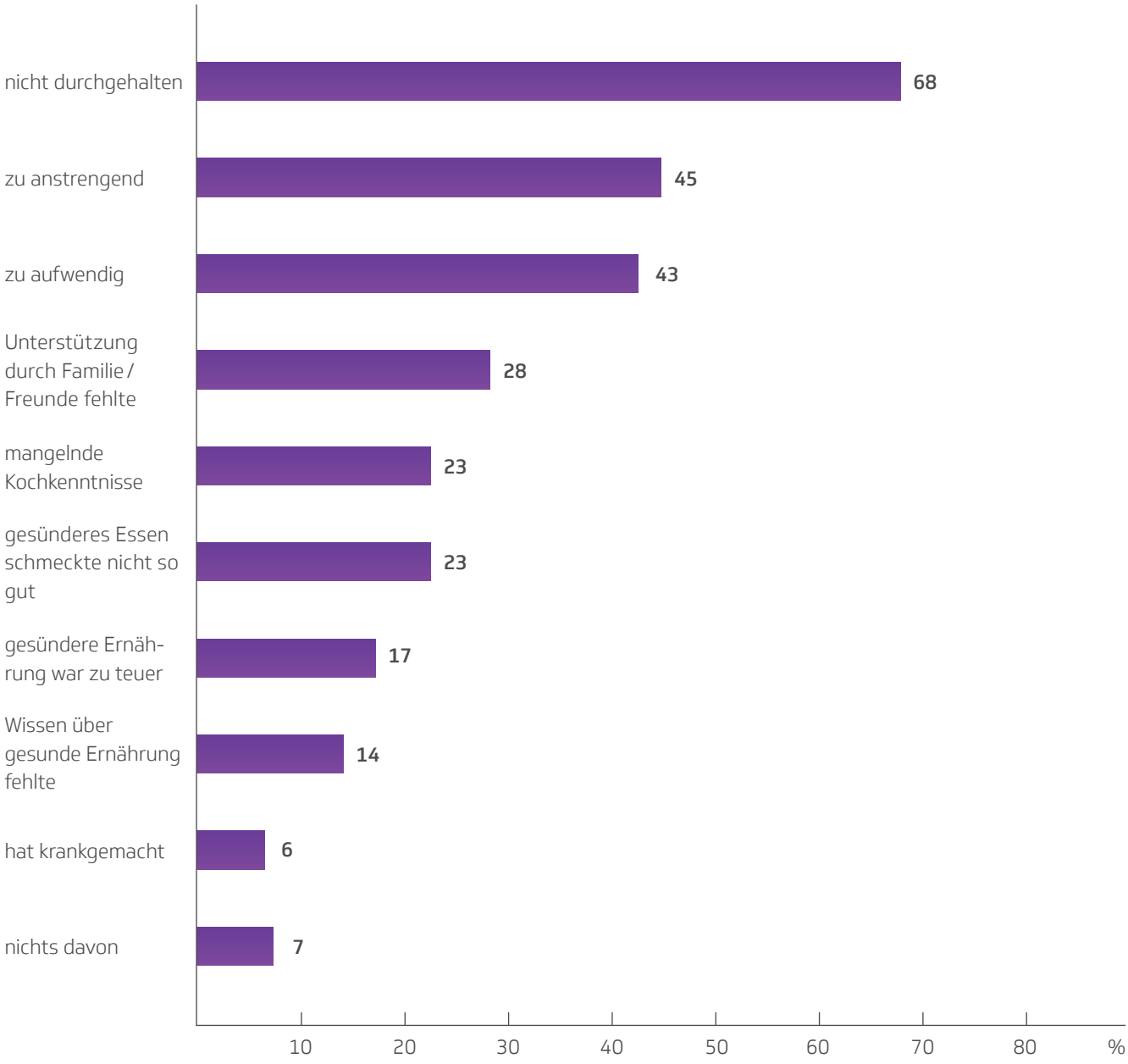
Befragte nach Alter, die ihr Gewicht mit Diät oder Ernährungsumstellung reduziert haben:




Befragt wurden jene, die schon mindestens einmal eine Diät gemacht haben.

**Der Schweinehund und andere Gründe** Tatsächlich nennt dann auch ein Viertel derer, die mit ihrer Ernährungsumstellung gescheitert sind, mangelnde Kochkenntnisse als Grund. Doch meistens gibt es noch etwas anderes, das den neuen Essgewohnheiten im Weg steht: das eigene Durchhaltevermögen. 68 Prozent der hier Befragten haben den inneren Schweinehund bei ihrem Ernährungsprojekt nicht besiegen können. In eine ähnliche Richtung geht die Aussage, es sei einfach zu anstrengend und zu aufwendig gewesen. Dies sagt fast jeder Zweite, der nicht konsequent geblieben ist. Drei von zehn Befragten mangelte es auch an Unterstützung durch Familie und Freunde. Einem knappen Viertel der Befragten schmeckte die gesunde Ernährung nicht gut genug. 17 Prozent war sie zu teuer. Bei 14 Prozent lag es am geringen Wissen über gesunde Ernährung und sechs Prozent meinen, die Ernährungsumstellung habe sie krankgemacht (vgl. Grafik unten).

**Darum hat es nicht geklappt**
Woran langfristige Ernährungsumstellungen scheitern:




Befragt wurden jene, die erfolglos versucht haben, ihre Ernährung umzustellen. Mehrfachnennungen möglich

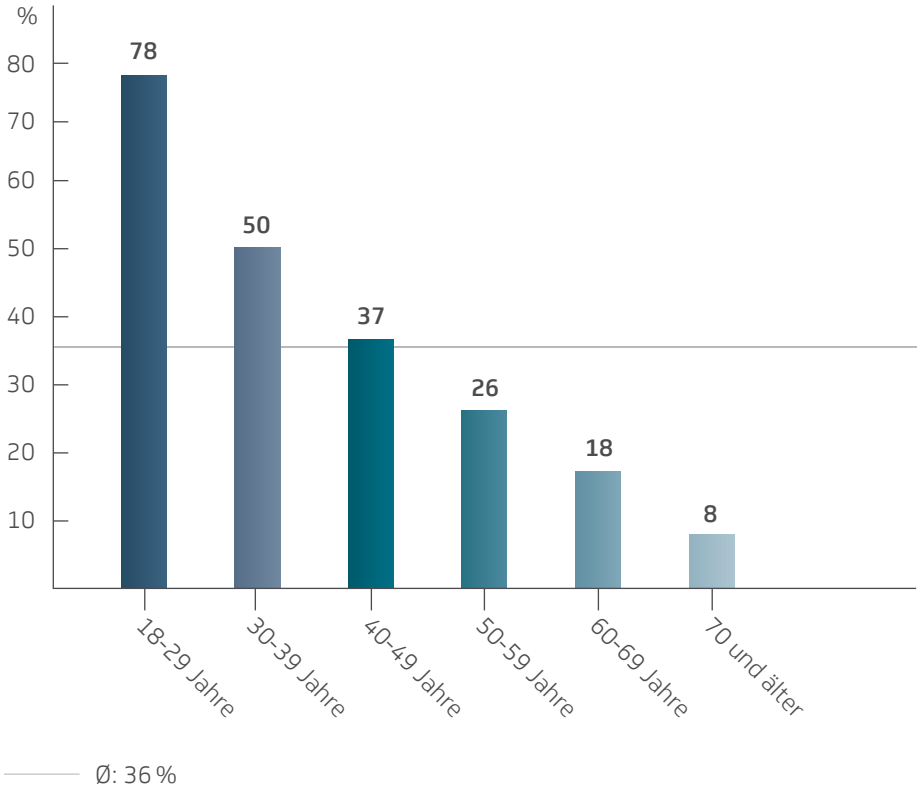
# 12 Wer isst online?

Die digitale Transformation hat viele tiefgreifende Verschiebungen mit sich gebracht. Sie betreffen sämtliche Bereiche des Lebens – von der sozialen Interaktion über die rasante und umfassende Verbreitung von Nachrichten und Informationen bis hin zu völlig neuen Strukturen in der Arbeitswelt. Auch das Thema Ernährung hat sich durch Internet und mobile Kommunikation deutlich verändert. Koch- und Back-Blogs gehören ebenso dazu wie ein reger Austausch über angesagte Ernährungsweisen in Communities und sozialen Netzwerken.

Zudem posten immer mehr User sozialer Netzwerke Fotos ihrer Mahlzeiten. Sie richten ihr Essen dekorativ her, lichten es ab und stellen das Foto dann ins Netz. „Ess-Eskapismus" nennt Blogger und Interneterklärer Sascha Lobo dieses Phänomen: „die Flucht ins Essen vor der anstrengenden, komplexen, aggressiven Welt"[18]. Doch auch wenn das öffentliche Zurschaustellen seines Essens gerne als Beleg für die allgemeine Inhaltsleere von Tweets oder Posts in sozialen Netzwerken herangezogen wird, so ist es doch gleichsam ein Beleg für die Wertschätzung von Ernährung. Essen wird im Netz zelebriert, Lebensmittel und Mahlzeiten haben in diesem Kontext auch viel mit Ästhetik zu tun.

Doch wie groß ist dieser Trend tatsächlich? Oder wird nur gerne über ihn geschrieben und gesprochen? Drei von vier Menschen in Deutschland besitzen ein Smartphone. Das ist eines der Ergebnisse der TK-Studie zum Thema Smart Health 2016. Ihre Kamera hat die große Mehrheit also ständig dabei[19]. Etwas mehr als ein Drittel der Befragten (36 Prozent) ist außerdem in sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram oder Online-Foren aktiv. Wie zu erwarten, ist der Anteil vor allem bei den jüngeren Erwachsenen sehr hoch. Unter den 18- bis 25-Jährigen nutzen 80 Prozent soziale Netzwerke, ab Mitte 40 gilt dies nur noch für gut ein Viertel der Befragten und in den Altersgruppen jenseits der 66 Jahre für neun Prozent.

**Acht von zehn Erwachsenen unter 30 nutzen Social Media**
Anteil der Befragten, die in Sozialen Netzwerken oder Online-Foren aktiv sind:



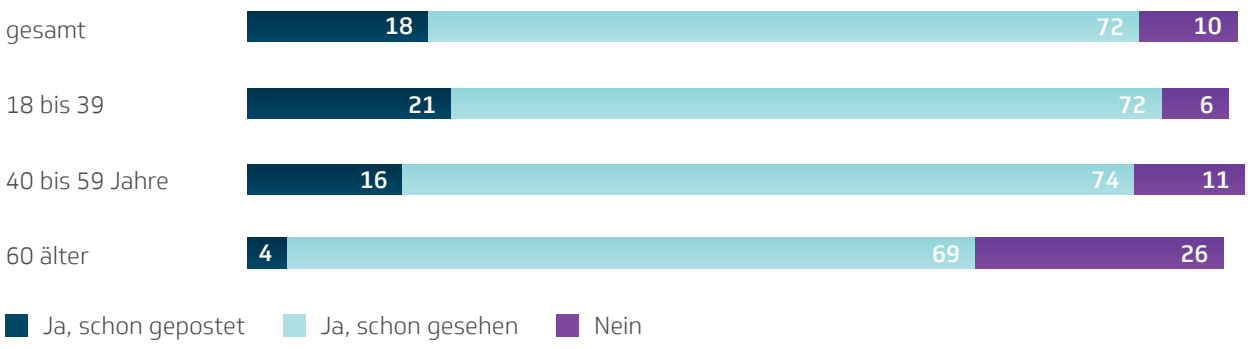

Rundungsdifferenzen möglich

**#lecker – Fast jeder Fünfte teilt sein Essen im Social Web**
Von denen, die in sozialen Netzwerken aktiv sind, kennen fast alle den Trend, selbstgekochte oder gebackene Speisen ebenso wie das bestellte Essen im Restaurant für Freunde und Follower zu fotografieren. Über 70 Prozent haben schon auf den diversen Plattformen oder in Foren solche privaten Essensfotos gesehen, wenn auch noch nicht selbst gepostet. Jeder Fünfte macht mit und postet Fotos von Mahlzeiten und Lebensmitteln. Nur zehn Prozent haben von diesem Trend noch nichts gehört (vgl. Grafik mitte).

**Motivation aus dem Netz** Auffällig ist, dass vor allem jene eifrig ihr Essen fotografieren, die sich bewusst für eine besondere Ernährungsweise entschieden haben. Von den Veganern, Vegetariern und Flexitariern in sozialen Netzwerken haben schon 36 Prozent ihr Essen im Netz geteilt. Bei den Fleischessern sind dies mit 15 Prozent weniger als halb so viele. Nachvollziehbar ist auch, dass zu den Essensfotografen besonders jene gehören, die sehr gut kochen können. In dieser Gruppe liegt der Anteil derer, die ihre Mahlzeiten zeigen bei 28 Prozent.

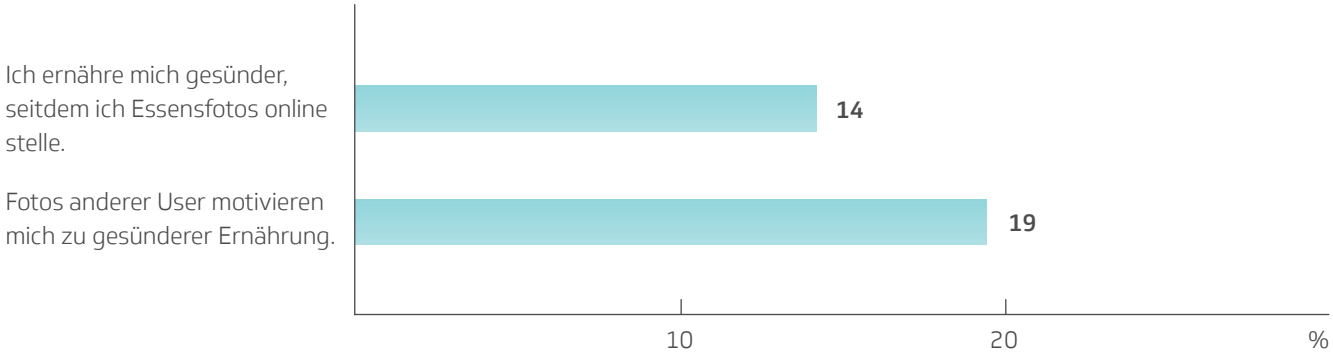
Fragt sich nun, ob der Trend zum Essen-Posten möglicherweise dazu führt, dass sich die Fotografen gesünder ernähren. Immerhin lassen sie sich von einer mehr oder weniger großen Öffentlichkeit freiwillig auf den Teller schauen. Die Mehrheit der Fotografen sieht keinen direkten Effekt: 86 Prozent von ihnen ernähren sich nicht gesünder, nur weil sie ihr Essen online stellen. Aber immerhin 14 Prozent merken doch, dass dieser Trend bei ihnen dazu führt, noch häufiger zu gesunden Lebensmitteln zu greifen. Und ein noch größerer Anteil von 19 Prozent, also fast ein Fünftel, gibt an, dass sie die Posts anderer zu gesünderer Ernährung motiviert. „Du bist, was du isst“ – dieser Satz bekommt in Zeiten der Profilierung in sozialen Netzwerken eine zusätzliche Dimension (vgl. Grafik unten).

**Jeder Fünfte zeigt sein Essen im Social Web**
Kennen Sie den Trend, das eigene Essen zu fotografieren?




Befragt wurden jene, die in sozialen Netzwerken aktiv sind.; Angaben in Prozent; Rundungsdifferenzen möglich

**Jeder 7. Social Media-Nutzer ernährt sich durch Foodpostings gesünder**
Regen Essensfotos im Social Web dazu an, sich gesünder zu ernähren?



# 13 Fazit

Essen und Ernährung spielen eine Hauptrolle in unserem Leben. Kein Wunder, denn Nahrungsmittel sind der Kraftstoff, der uns durch den Alltag bringt und die Voraussetzungen dafür schafft, möglichst lange gesund und aktiv zu leben. Insofern trifft auch der Vorwurf an all die Abendessen-Fotografen auf Instagram, Facebook oder Twitter nicht zu, sie würden sich mit oberflächlichen Dingen befassen. Ernährung ist existenziell. Und wer sein Abendessen mit bewusst gewählten Lebensmitteln kocht und dann fotografiert, der weiß dies offenkundig zu schätzen. Insgesamt sind die geteilten Fotos in sozialen Netzwerken sowie die vielen Artikel und Beiträge über Fleischverzicht und Veganismus oder Gluten- und Lactose-Unverträglichkeiten vor allem Symptome eines größeren Trends hin zu einer gesünderen und bewussteren Lebensweise. Es zeigt mündige Verbraucher, die sich damit auseinandersetzen, was sie essen.

In der Vorgängerstudie von 2013 stand für die meisten beim Essen noch der Geschmack an erster Stelle, jetzt ist es die Gesundheit – wobei gesundes Essen selbstverständlich keine Einbußen an Geschmack bedeuten muss. Der Trend hin zu einer gesundheitsbewussteren Ernährung ist noch zart, aber er zeigt sich an verschiedenen Stellen. Bio-Lebensmittel spielen eine immer größere Rolle und neue Ernährungstrends werden ausprobiert. Die Anzahl der Vegetarier und Veganer ist derzeit noch geringer als es das Angebot an Fleischersatzprodukten im Supermarkt suggeriert, aber der Fleischkonsum ist leicht rückläufig. Auch das ist ein Hinweis darauf, dass bewusster gegessen wird.

Doch der Trend zur gesünderen Ernährung erreicht längst nicht alle. Ungesunde Ernährung ist nach wie vor ein massives Problem, das sich sowohl in einem hohen Anteil Übergewichtiger als auch in ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 niederschlägt. Hier sind die Akteure aus Politik und Gesundheitswesen gefragt, die Schere zwischen den Gesundessern und den Ungesundessern nicht zu weit auseinandergehen zu lassen. Basiswissen über eine gesunde Ernährung muss in allen Schichten der Gesellschaft ankommen. Das ist noch längst nicht erreicht. Gleichzeitig braucht es Lebenswelten in Privat- und Berufsleben, die eine gesunde Ernährungsweise begünstigen. Und es besteht Aufklärungsbedarf über die vielfältigen Möglichkeiten, ernährungsbedingte Beschwerden durch eine Umstellung der Essgewohnheiten positiv zu beeinflussen oder sogar zu heilen. Wer seine Ernährung als reinen Genuss versteht und die Folgen einer ungünstigen Ernährung ausblendet, handelt kurzsichtig – besonders, wenn er oder sie schon Beschwerden wie Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte hat.

Das andere Extrem ist hingegen ebenso wenig erstrebenswert: Wenn nämlich die eigene Ernährung zum großangelegten Projekt mit kompliziertem theoretischen Überbau wird. Mitunter heißt es, manch einer begreife das Thema Ernährung als Religionsersatz. Und auch die Essstörung Orthorexie – eine starke Fixierung auf gesunde Ernährung – schafft es immer häufiger in Gesundheits- und Gesellschaftsteile von Zeitungen und Magazinen. Erste Studien zeigen, dass diejenigen, die sich streng an spezielle Ernährungsformen halten, häufiger von Essstörungen betroffen sind. Ein zu enges Konzept macht nicht nur unflexibel, es schraubt auch die eigenen Ansprüche hoch. Hohe Ansprüche aber setzen unter Druck und bergen die Gefahr des Scheiterns. Das wiederum sind Kategorien, die nicht auf den Esstisch gehören. Schließlich sollte Essen auch Genuss bleiben. Ernährung hat auch eine wichtige soziale Funktion: Mahlzeiten bringen Menschen zusammen. Und je spezieller der Ernährungsstil, desto schwieriger wird es, Menschen mit sehr verschiedenen Ernährungsgewohnheiten zusammen zu bringen.

Dass auch die jüngere Generation den Älteren in Sachen Diäterfahrung nicht nachsteht, bietet Anlass zur Sorge. Zudem scheinen die Gegensätze in dieser Altersgruppe besonders groß zu sein. Einerseits gibt es bei den Jüngeren einen hohen Anteil Fleischesser, andererseits ist die Zahl der Vegetarier und Veganer bei ihnen ebenfalls vergleichsweise hoch und der Fleischkonsum rückläufig. Einerseits sind die Jüngeren vorn dabei, wenn es um den Zuspruch zu Bio-Produkten geht, andererseits ist die Wegwerfmentalität in Bezug auf Lebensmittel bei den Jüngeren am stärksten verbreitet. Ein großer Teil von ihnen hat schon versucht, die eigenen Ernährungsgewohnheiten grundsätzlich umzustellen. Es sind jedoch zugleich die Jüngeren, die im Vergleich das geringste Interesse an gesunder Ernährung haben, die am häufigsten zu Fast Food und Fertiggerichten greifen und bei denen die Tüte Chips schonmal das Abendessen ersetzt. Die Widersprüche in dieser Generation scheinen enorm. Und das erfordert genaues Hinsehen. Schließlich sind dies die Eltern von morgen und damit die Vorbilder in Sachen Ernährung für die nächsten Generationen.

„Luft nach oben“ ist auch noch beim Ernährungsverhalten von Männern. Ihr Fleischkonsum ist höher als der von Frauen, Gemüse essen sie dagegen nicht so oft. Sie kochen weniger, essen dafür häufiger unterwegs und dann auch gern ungesund. Ein Alarmsignal ist der deutliche Anstieg der ernährungsbedingten Krankheiten bei Männern. Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen haben bei ihnen allein in den vergangenen drei Jahren nachweislich zugenommen. In Sachen Ernährung können Männer von Frauen etwas lernen.

Gesund zu essen, muss nicht Teil eines Lifestyles sein, sondern sollte am besten zur Selbstverständlichkeit werden. Es braucht weder komplizierte Regeln noch ständige Selbstbeobachtung oder viel Geld. Die grundsätzlichen Prinzipien – viel Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Fleisch und Fisch sowie ein reduzierter Genuss von Fett und Zucker – bestehen seit vielen Jahren und werden von der Mehrheit der Ernährungswissenschaftler auch nicht in Zweifel gezogen. Gesundes Essen geht einfach und günstig. Und eine erfolgreiche Umstellung der Ernährung lässt sich ohnehin nur dann durchhalten, wenn es nichts durchzuhalten gibt – wenn nicht Entbehrungen und Verzicht im Vordergrund stehen, sondern genuss- und maßvoller Konsum. Das lohnt sich an jedem Tag und in jedem Alter.

# 14 Studienaufbau

Im September 2016 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.200 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrem Ernährungsverhalten in Alltag, Freizeit und Beruf. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wird die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

**Region** Die Bundesländer werden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Auch die Länder Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland werden in dieser Studie als eine Einheit gesehen. Berlin und Brandenburg werden ebenfalls gruppiert sowie die südöstlichen Länder Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Die restlichen Länder, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, bleiben als Einzeleinheiten bestehen.

# 15 Literaturliste

(1) Vorgängerstudie: Techniker Krankenkasse. Iss was, Deutschland? TK-Studie zum Ernährungsverhalten der Menschen in Deutschland, Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2013. Print.

(2) IN FORM – Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. bmel.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/InForm/InForm_node.html)

(3) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. dge.de. Webb. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/)

(4) Hucklenbroich, Christina: Wie gesund sind Biolebensmittel?, 4. Oktober 2015. faz.net. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/ernaehrung-wie-gesund-sind-biolebensmittel-13832414.html)

(5) Artikel „Light-Produkte: Kaum Kalorien gespart“, 28. April 2011. Test.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (https://www.test.de/Light-Produkte-Kaum-Kalorien-gespart-4229228-4229233/)

(6) World Health Organization. Health diet. Factsheet, September 2015. who.int. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/)

(7) Techniker Krankenkasse. Entspann dich, Deutschland, TK-Stressstudie, Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.

(8) Deutsche Adpositas Gesellschaft. Pressemitteilung: DAG und World Obesity fordern zum Welt-Adipositas-Tag am 11. Oktober 2016: Kinderübergewicht stoppen!, 10. Oktober 2016. adipositas-gesellschaft.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=4)

(9) Statistisches Bundesamt. Pressemitteilung: Zahl der Todesfälle im Jahr 2014 um 2,8 % gesunken, 15. Dezember 2015. destatis.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2015/12/PD15_465_232.html;jsessionid=365D383327AEF7C0E96E189E4846F4FF.cae3)

(10) World Health Organization. Diabetes. Factsheet, Juni 2016. who.int. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

(11) Böhme, Johannes: Weniger ist mehr. Was tun gegen die Leiden des Alltags?, in: Brand Eins 10/16, Schwerpunkt Gesundheit, S. 120. Print.

(12) Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2016. Gesundheit zwischen Beruf und Familie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.

(13) Ernährungspyramide von aid Infodienst, 28. Juni 2016. aid.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10. 2016. (http://www.aid.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html)

(14) Umweltstiftung WWF Deutschland. „Das große Wegschmeißen", Studie von 2015. Pressemitteilung: WWF-Studie: Jährlich landen in Deutschland über 18 Mio. Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. / WWF fordert von Bundesregierung „Aktionsplan gegen Lebensmittelverschwendung", 18. Juni 2015. wwf.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.wwf.de/2015/juni/das-grosse-wegschmeissen/)

(15) Techniker Krankenkasse. So geht's Beschäftigten. TK-Job- und Gesundheitsstudie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.

(16) Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Fragen und Antworten zum Thema Essstörungen, im Rahmen der Initiative „Leben hat Gewicht", erarbeitet von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 13. April 2016. bmg.bund.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. (http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerung/faq.html)

(17) Zitat in: Malberger, Lara: Sind alle Diäten Unsinn?, 11. September 2016. zeit.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016.(http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2016-09/diaeten-low-carb-abnehmen-low-fat-hilfe)

(18) Lobo, Sascha: Es geht um Leben und Brot, S.P.O.N.-Kolumne, Die Mensch-Maschine, 20. April 2016. Spiegel.de. Web. Zuletzt abgerufen am 31.10.2016. http://www.spiegel.de/netzwelt/web/foodporn-flucht-ins-essen-sascha-lobo-kolumne-a-1088250.html)

(19) Techniker Krankenkasse. #SmartHealth. Wie smart ist Deutschland?, TK-Studie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.

Iss was, Deutschland – TK-Ernährungssstudie 2017, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: **www.tk.de,** Autorin: Katja Wohlers, Michaela Hombrecher, Redaktion: Michaela Hombrecher, Gabriele Baron, Luise Ziegler, Fachliche Beratung: Gudrun Ahlers, Sabine Petersen, Peter Wendt, Medienkonzeption: Jenny Wirth, Micaela Berger, Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg, Produktion: Nicole Klüver, Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg, Foto: Getty Images, Druck: Bösmann Medien und Druck GmbH & Co. KG, Detmold.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen kann keine Gewähr übernommen werden. Stand: Januar 2017.

## Hier erfahren Sie mehr

**Betriebliche Gesundheitsförderung der TK**
Fragen zum Angebot der TK zur Gesundheitsförderung im Betrieb beantworten Ihnen gern die kompetenten TK-Berater für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrer Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an **gesundheitsmanagement@tk.de**. Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

**Firmenkundenservice**
Ausführliche und aktuelle Informationen zu unseren Leistungen und Services für Firmenkunden finden Sie auch unter **www.firmenkunden.tk.de, webcode 9600.**

101138 1/2017