

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Pressekonferenz zur TK-Ernährungsstudie 2023

“Iss was, Deutschland!”

Eigentlich ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung doch ganz einfach: Viel frisches Obst und Gemüse, weniger Pizza, Pommes und Schokolade. Statt Cola und anderer zuckerhaltiger Limonaden mehr Wasser, am besten aus der Leitung. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Verpackung. Und dennoch: Die Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Eine konsequente gesunde Ernährungsweise, mit der sich viele lebensstilbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Adipositas vermeiden ließen, fällt vielen Menschen offenbar sehr schwer. Übergewicht und Adipositas nehmen seit Jahren zu. In Deutschland sind laut Statistischem Bundesamt mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig oder adipös. Daten der TK zeigen, dass Herz-Kreislaufmedikamente wie Blutdrucksenker mit Abstand die am meisten verordneten Arzneimittel sind. Wie kann das sein?

Essen ist mehr als nur Energiezufuhr

Nahrungsaufnahme ist mehr als nur Energiezufuhr. Das Elternhaus und Erfahrungen aus Kindheit und Jugend prägen unser Essverhalten nachhaltig. Gemeinsames Essen ist ein soziales Ereignis und bringt Menschen zusammen. Essen kann trösten und ist auch zunehmend ein Lifestyle. Du bist, was du isst. Doch warum genau fällt es so vielen Menschen schwer, sich gesünder zu ernähren? Das ist eine der Fragen, denen wir mit unserer diesjährigen Ernährungsstudie “Iss was, Deutschland!” auf den Grund gehen wollten.

Um mehr über die Ernährungsgewohnheiten der Menschen zu erfahren, schauen wir in unseren Studien immer wieder genau hin, was bei den Menschen in Deutschland auf den Tisch kommt. Nur so können wir als Krankenkasse passende Maßnahmen entwickeln, die einen gesunden und nachhaltig wirksamen Lebensstil unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung ist dabei ein wichtiger Baustein.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Rund acht von zehn Menschen essen regelmäßig Fleisch

Doch auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen ändern sich mit der Zeit. Daher haben wir für die vorliegende Studie unseren Fragenkatalog zum allgemeinen Ernährungsverhalten um weitere wichtige gesellschaftliche Aspekte wie Nachhaltigkeit und Fleischkonsum erweitert. Auch hier zeigt sich eine große Lücke zwischen dem Bewusstsein der Bevölkerung und der Realität. Obwohl drei Viertel der Befragten das Thema Nachhaltigkeit bei der Ernährung sehr wichtig ist, sind die Fleischesserinnen und -esser in Deutschland laut Studie nach wie vor in der Überzahl. Der Anteil der Menschen, die regelmäßig Fleisch essen, ging seit der letzten TK-Ernährungsstudie im Jahr 2017 nur leicht von 84 Prozent auf 78 Prozent zurück. Auch vergrößerte sich der Anteil der Befragten, der sich überwiegend pflanzlich ernährt, im Vergleich zur Vorgängerstudie nur gering - von 13 auf 17 Prozent. Zwei Prozent ernähren sich nach eigenen Angaben komplett vegetarisch und ein Prozent isst gar keine tierischen Produkte, lebt also vegan. Dabei ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine fleischarme Ernährung nicht nur gesünder für uns, sondern auch für den Planeten. Dazu wird uns gleich noch eine ausgesprochene Expertin auf diesem Gebiet weitere Hintergründe erläutern. Frau Professor Ulrike Arens-Azevêdo ist ehemalige Präsidentin der DGE und auch heute noch unter anderem im wissenschaftlichen Präsidium des Vereins aktiv.

Kitas, Schulen und Betriebe sind gefragt

Da es offenbar vielen Menschen im Alltag schwerfällt, gesunde und nachhaltige Ernährung zu leben, kommt der Gemeinschaftsverpflegung in Kitas, Schulen, Hochschulen, aber auch in Betriebskantinen, eine besondere Bedeutung zu. An diesen Orten wird auch der Teil der Menschen erreicht, der aus den unterschiedlichsten Gründen zu Hause nicht für ausgewogene Mahlzeiten sorgen kann. Daher ist für uns als Krankenkasse die Gesundheitsförderung in diesen sogenannten Lebenswelten eine unserer Kernkompetenzen in der Prävention. Neben der professionellen Beratung zu einer gesünderen Gemeinschaftsverpflegung unterstützen wir mit fachlicher und finanzieller Beratung auch eigene Gesundheitsprojekte in Kita und Co. Denn, wie anfangs schon gesagt: Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend prägen den Ernährungsstil nachhaltig. Das heißt, hier können wir alle als Gemeinschaft langfristig etwas bewegen.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Für Rückfragen:

Techniker Krankenkasse

Unternehmenskommunikation

Telefon 040 - 69 09 - 17 83

pressestelle@tk.de

Portal "Presse & Politik": www.tk.de/presse

Blog: www.wirtechniker.tk.de

X: [@TK_Presse](#)