

PRESSE-INFORMATION

Große deutsche Abnehm-Umfrage präsentiert Ergebnis

Ernährungsumstellung zum Abnehmen am erfolgreichsten!



Frankfurt a. M., 13. Februar 2013, 11.11 Uhr. Die große Abnehm-Umfrage im Auftrag von FIT Reisen und dem artepuri® hotel meerSinn präsentiert pünktlich zur Fastenzeit ihre Ergebnisse: eine Ernährungsumstellung ist laut Umfrage die erfolgreichste Methode, um unnötige Kilos loszuwerden. 10.000 Deutsche waren Ende

Januar dieses Jahres im Zuge einer Umfrage aufgerufen, über ihre erfolgreichsten Abnehmerfahrungen zu berichten.

482 Abnehmerfahrene zwischen 18 und 72 Jahren haben an der Umfrage teilgenommen. 22 Prozent gaben dabei die komplette Ernährungsumstellung als erfolgreichste Abnehmerfahrung an, wobei sie im Schnitt 11,7 Kilogramm an Gewicht verloren. Am zweit erfolgreichsten zeichnete sich die Abnehm-Methode nach Weight Watchers® mit 17 Prozent und durchschnittlich 10,9 abgenommenen Kilogramm aus. Ebenfalls laut Umfrage sehr erfolgreich: Fasten (10 Prozent und durchschnittlich 6,4 abgenommenen Kilogramm) und Almased® (6 Prozent, 9,4 Kilogramm). Über alle Teilnehmer hinweg ist festzustellen, dass Frauen mit durchschnittlich 5,6 Kilogramm mehr abgenommen haben als Männer mit 4,6 Kilogramm.

Durchhaltevermögen und Sport wesentlicher Erfolgsfaktor

Während ihrer Diäten beweisen die Deutschen echte Durchhaltekraft: mindestens drei Monate, wenn nicht sogar Jahre, wurden die Diäten erfolgreich praktiziert. Mehr als die Hälfte (54 Prozent) haben bei ihrer erfolgreichsten Diät mehr als zwei Monate durchgehalten. Bei der Ernährungsumstellung und Weight Watchers® waren es sogar stolze 80 Prozent, die länger als zwei Monate den Kilos den Kampf angesagt haben. Sport trägt darüber hinaus maßgeblich zum erfolgreichen Abnehmen bei. 53 Prozent gaben an, zusätzlich zur Diät etwas Sport betrieben zu haben, 25 Prozent sogar viel

PRESSE-INFORMATION

Sport. Damit ist Sport und Bewegung weiterhin eine wichtige unterstützende Methode zum Abnehmen.

Fasten die schnellste Abnehmmethode

Fasten liegt zwar bei den erfolgreichen Abnehmerfahrungen „nur“ auf Platz 3, aber im Verhältnis abgenommene Kilos (6,4) zur eingesetzten Zeit, ist sie die effizienteste Möglichkeit, um den Kilos an den Kragen zu gehen. 53 Prozent gaben an, innerhalb von zwei bis drei Wochen ihr Abnehmziel erreicht zu haben.

Kaum Jo-Jo-Effekte zu verzeichnen

Hinsichtlich des Jo-Jo-Effekts wurden die Teilnehmer nach ihrem Gewicht sechs Monate nach der Diät befragt. Bei der Ernährungsumstellung, Weight Watchers® und Fasten waren dabei kaum Jo-Jo-Effekte festzustellen. Lediglich sieben Prozent der Ernährungsumsteller, 8,3 Prozent der



Abnehmer nach Weight Watchers® und 12,5 Prozent der Menschen, die gefastet haben, gaben an, dass sie nach sechs Monaten genauso viel wogen, wie vor der Diät. Nach einer Almased®-Diät fielen laut Umfrage 25 Prozent auf ihr vorheriges Gewicht zurück, die Hälfte davon wog sogar etwas mehr als vor der Diät.

Geld spielt zum Abnehmen keine Rolle

Die Teilnehmer der Abnehm-Umfrage gaben die typischen Schwierigkeiten beim Durchhalten einer Diät an. So sind die größten Hürden: Disziplin bei der Ernährung (44 Prozent), Geduld und Beständigkeit (25 Prozent) sowie der Zeit-Faktor (15 Prozent). Der Faktor Geld spielte bei lediglich 2 Prozent eine Rolle und ist somit kein wesentlicher Einflussfaktor auf den Erfolg einer Diät.

Abnehmen – Thema in jeder Gewichtsklasse

Mit dem Thema Abnehmen beschäftigen sich hierzulande Menschen jedes Figurtyps und jeder Gewichtsklasse. So haben sowohl schlanke Menschen mit durchschnittlich elf Versuchen und Fettleibige mit durchschnittlich 12,5 Versuchen in etwa die gleiche Anzahl an Diäten hinter sich.

PRESSE-INFORMATION

Auftraggeber: FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH (www.fitreisen.de) und [artepuri@hotel-meerSinn](mailto:artepuri@hotel-meerSinn.de) (www.fitreisen.de/artepuri)

Bilder: Vitalhotel Oase, [artepuri@hotel-meerSinn](mailto:artepuri@hotel-meerSinn.de). Zum Herunterladen des hochauflösenden Bildmaterials genügt ein Klick auf das Foto. Weiteres Material senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Grafiken zur Umfrage finden Sie ebenfalls im Anhang.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist ggf. kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt und eine Haftung gegenüber Ansprüchen Dritter wird nicht übernommen.