

Studie: Mehr als die Hälfte der 14- bis 34-Jährigen fühlt sich zu dick

Die Fastenzeit nutzen, um gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln

Villingen-Schwenningen – 57 Prozent der 14- bis 34-Jährigen fühlen sich zu dick und möchten gern abnehmen. Ein guter Grund, die Fastenzeit zu nutzen und in den Wochen bis Ostern einen Schritt hin zu einer bewussteren Ernährung zu machen. Denn inzwischen ersetzen 60 Prozent der jungen Bundesbürger ihre Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs – ein Trend, der seit Jahren stetig zunimmt. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit“ im Auftrag der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“, für die 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 34 Jahren befragt worden sind.

„Die Fastenzeit bietet die optimale Gelegenheit, eingefahrene Ernährungsgewohnheiten zu durchbrechen und sich auf lange Sicht besser zu ernähren. Damit können gleichzeitig überflüssige Pfunde abgebaut werden“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger.

Grund für Übergewicht ist in der Regel eine Kombination aus zu wenig Bewegung und falscher Ernährung. Über 80 Prozent der Studienteilnehmer haben das nach eigenen Aussagen zwar verinnerlicht – sie würden gern mehr Sport treiben und sich gesünder ernähren. Aber die meisten tun sich schwer, das auch umzusetzen.

Sich bewusster ernähren – das gilt vor allem für Männer

Mehr als die männlichen Teilnehmer haben laut Studie oft junge Frauen das Gefühl, zu viel Gewicht auf die Waage zu bringen. Aktuelle Erhebungen des Statistischen Bundesamtes belegen jedoch, dass es häufiger die Männer sind, die über ein paar Kilos zu viel verfügen. „Junge Frauen eifern nach wie vor sehr häufig einem zu schlanken Schönheitsideal nach“, erklärt Hantke. „Viele junge Männer hingegen wissen oft gar nicht, dass sie tatsächlich Übergewicht haben und besitzen oft ein falsches Verhältnis zum Essen.“

Der Ernährungs-Coach der Schwenninger begleitet interessierte Kunden 15 Wochen auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsalltag. „Der Beginn der Fastenzeit ist ein guter Anlass, mit unserem Online-Angebot zu starten. Immerhin möchten laut Studie 78 Prozent der Befragten gerne mehr für die Gesundheit tun, wenn im Alltag mehr Zeit dafür bliebe. Jetzt ist die beste Gelegenheit, damit anzufangen“, so die Ärztin.

Ernährungs-Coach der Schwenninger Krankenkasse: www.Die-Schwenninger.de/ErnaehrungsCoach

Die gesamte Studie „Zukunft Gesundheit 2018 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ (PDF) finden Sie hier: www.Die-Schwenninger.de/PraeventionsStudie

Kurzprofil „Die Schwenninger Krankenkasse“:

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 320.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 13 Geschäftsstellen. Die Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Vorsitzender des

Vorstandes ist Siegfried Gäsler. Mit „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ hat die Schwenninger 2012 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Diese fördert Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.