

Studie: Mehr als jeder zweite junge Erwachsene hält sich für zu dick

Werbung und Influencer haben großen Einfluss auf das Einkaufsverhalten der 14- bis 34-Jährigen

Villingen-Schwenningen - Eine besorgniserregende Entwicklung zeichnet sich bei der jungen Generation ab: 57 Prozent der jungen Erwachsenen in Deutschland empfinden sich als übergewichtig und wollen abnehmen. Besonders auffällig: 40 Prozent der Normalgewichtigen wünschen sich einen schlankeren Körper. Zu diesen Ergebnissen kommt die Studie „Zukunft Gesundheit“ der vvida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter - Zukunftsverantwortung Gesundheit“. Für die repräsentative Studie wurden 1.150 Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt.

Gerade bei jungen Menschen zeigen sich Unsicherheiten in der Selbstwahrnehmung ihres Körpers. So sind 13 Prozent der Befragten der Meinung: „Man kann nicht schlank genug sein - abnehmen geht immer.“ Demgegenüber vertreten 26 Prozent - Männer häufiger als Frauen - die Ansicht, dass einige Kilos mehr besser seien als zu wenig.

„Die Ergebnisse verdeutlichen das Spannungsfeld, in dem sich Jugendliche hinsichtlich ihres Körperbildes befinden. Um ein gesundes Selbstbild zu fördern und Essstörungen vorzubeugen, sind gezielte Aufklärung und Unterstützung notwendig“, erklärt Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin der vvida bkk.

Ungesundes Körperbild auch bei Normalgewichtigen

Selbst normalgewichtige junge Menschen hadern mit ihrem Körper. Besonders ausgeprägt ist der Wunsch nach Gewichtsreduktion bei den 14- bis 17-Jährigen. Hier wollen 52 Prozent der Normalgewichtigen abnehmen, in den älteren Altersgruppen sind es mit 39 Prozent deutlich weniger.

Zwar ist das Bedürfnis nach etwas weniger Gewicht auf der Waage groß. Dennoch geht es im Supermarkt weniger um Kalorien. Auf die Frage, welche Lebensmittel im Einkaufskorb landen, dominieren Geschmack und Preis: 88 Prozent der jungen Erwachsenen orientieren sich am Geschmack, 78 Prozent am Preis. Gesundheitsaspekte wie der Nutriscore sind für 45 Prozent wichtig, während 62 Prozent auf nachhaltige, regionale oder Bio-Produkte achten.

Bemerkenswert: Fast jeder zweite Befragte gibt an, sich von Produktwerbung oder Influencern zu Impulskäufen verleiten zu lassen. Männer sind mit 48 Prozent häufiger betroffen als Frauen mit 43 Prozent.

Die eigene Gesundheitskompetenz stärken

Die jungen Menschen führen Übergewicht auf verschiedene Ursachen zurück: 61 Prozent nennen den individuellen Lebensstil mit Ernährung und Bewegung. 58 Prozent sehen die Verantwortung bei der Lebensmittelindustrie, die ungesunde Produkte anbietet und bewirbt. Auch das Arbeitsumfeld, die Schule, gesellschaftliche Einflüsse und familiäre Gewohnheiten spielen eine Rolle. 21 Prozent

schreiben die Ursachen hingegen Influencern zu, die ungesundes Essen auf Social Media posten.

„Die Ergebnisse weisen auf ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren hin, die gemeinsam als Gesellschaft angegangen werden sollten. Dass die Jugendlichen neben persönlichen auch äußere Einflüsse für ihr Übergewicht verantwortlich machen, zeigt: Wir müssen die eigene Gesundheits- und Medienkompetenz stärken und gleichzeitig strukturelle Maßnahmen entwickeln, die einen gesunden Lebensstil fördern“, resümiert Sina Knöpfle.

So unterstützt die vivida bkk mit der kostenfreien Wissensplattform „digital.gesund“ Kundinnen und Kunden dabei, ihre Gesundheits- und Medienkompetenz gezielt und nachhaltig zu steigern. Alle Informationen dazu unter: <https://vividabkk.de/digital.gesund>

Die Studie „Zukunft Gesundheit – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 340.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 800 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänzler. Mit ihrer über 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.