

meinungsraum.at  
Februar 2012

Radio Wien  
„Ernährung“

## Inhalt

1. Studienbeschreibung
2. Ergebnisse
3. Summary
4. Stichprobenbeschreibung
5. Rückfragen/Kontakt

## Studienbeschreibung

# 1. Studienbeschreibung

Auftraggeber	Radio Wien
Thematik	Ernährung
Zielgruppe	WienerInnen und NiederösterreicherInnen (Speckgürtel) 14-65 Jahre, repräsentativ nach Alter, Geschlecht, Region und Schulbildung
Stichprobenmethode	Panel-Umfrage
Nettostichprobe	300 Computer Assisted Web Interviews
Interviewdauer	ca. 3 Minuten
Responserate	52%
Feldzeit	08.02.2013 – 11.02.2013

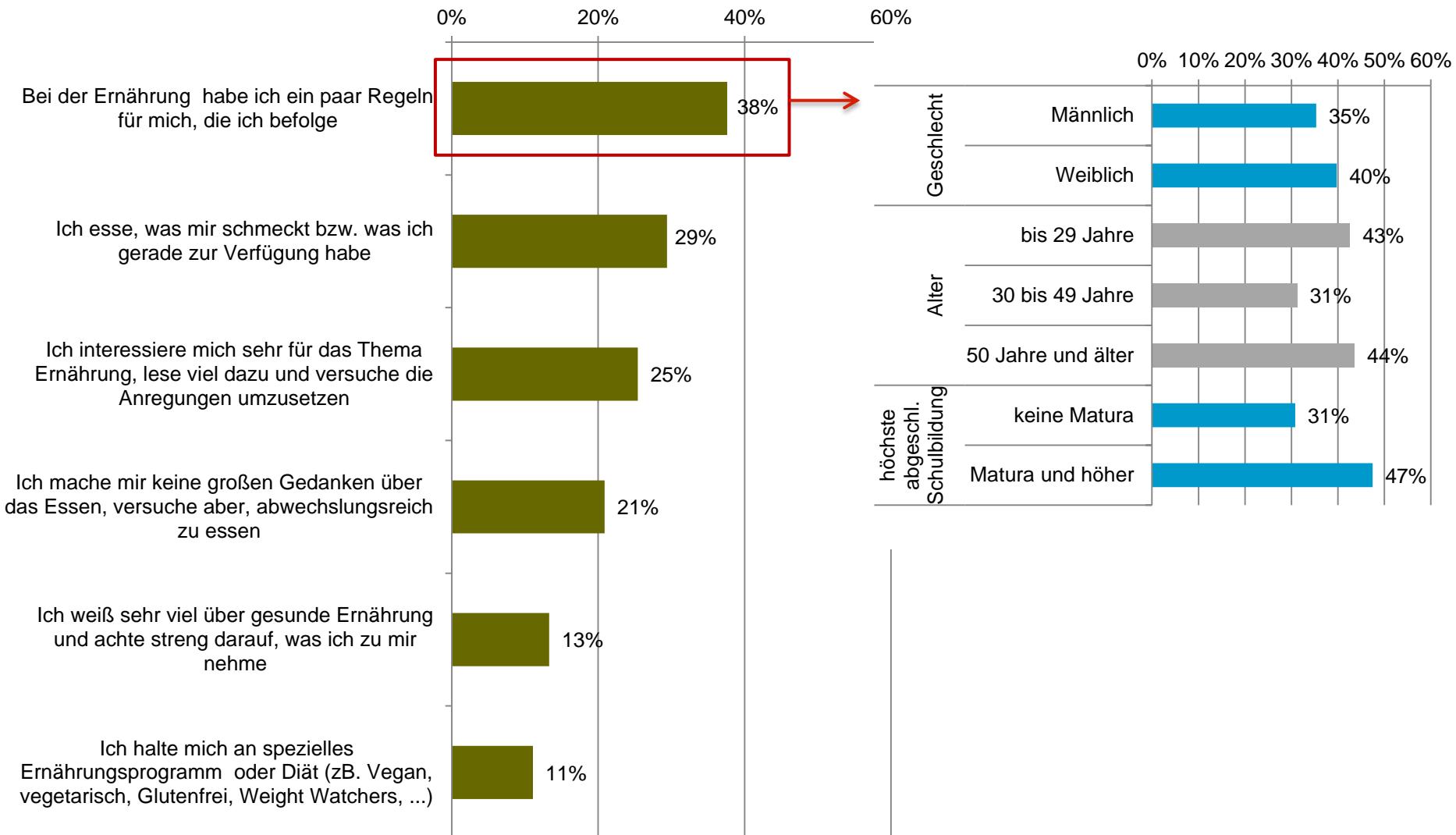
Zitierangabe: bitte zitieren Sie die Studie wie folgt:  
Umfrage von meinungsraum.at im Auftrag von Radio Wien

## Ergebnisse

## 2.1 Auseinandersetzung mit Ernährung: 38% befolgen ein paar Ernährungsregeln

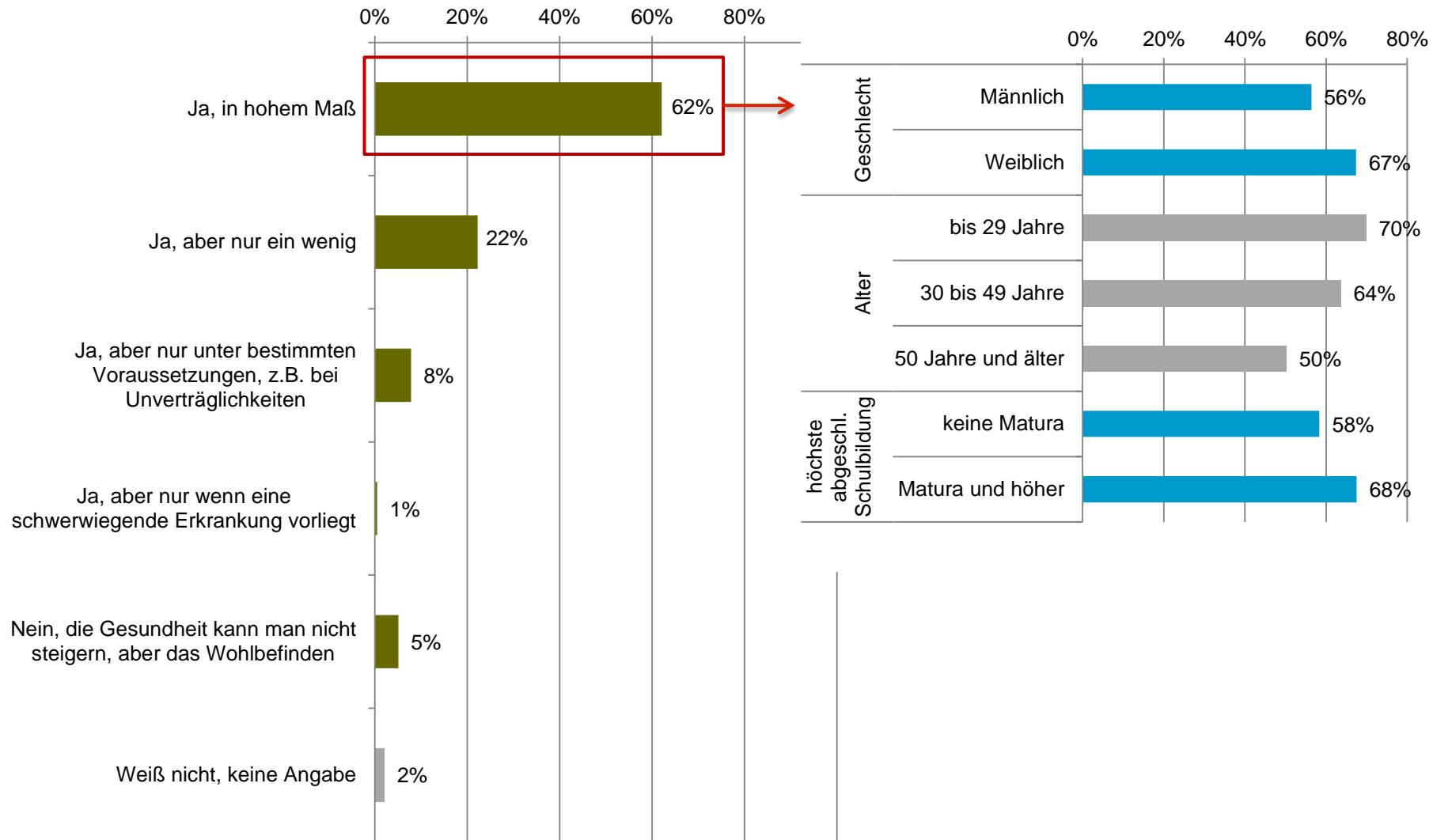
Wie sehr beschäftigen Sie sich mit Ihrer Ernährung?

Mehrfachnennung, Angaben in %, n = 300



## 2.2 Wirkung von Ernährung: 6 von 10 glauben an eine Gesundheitssteigerung

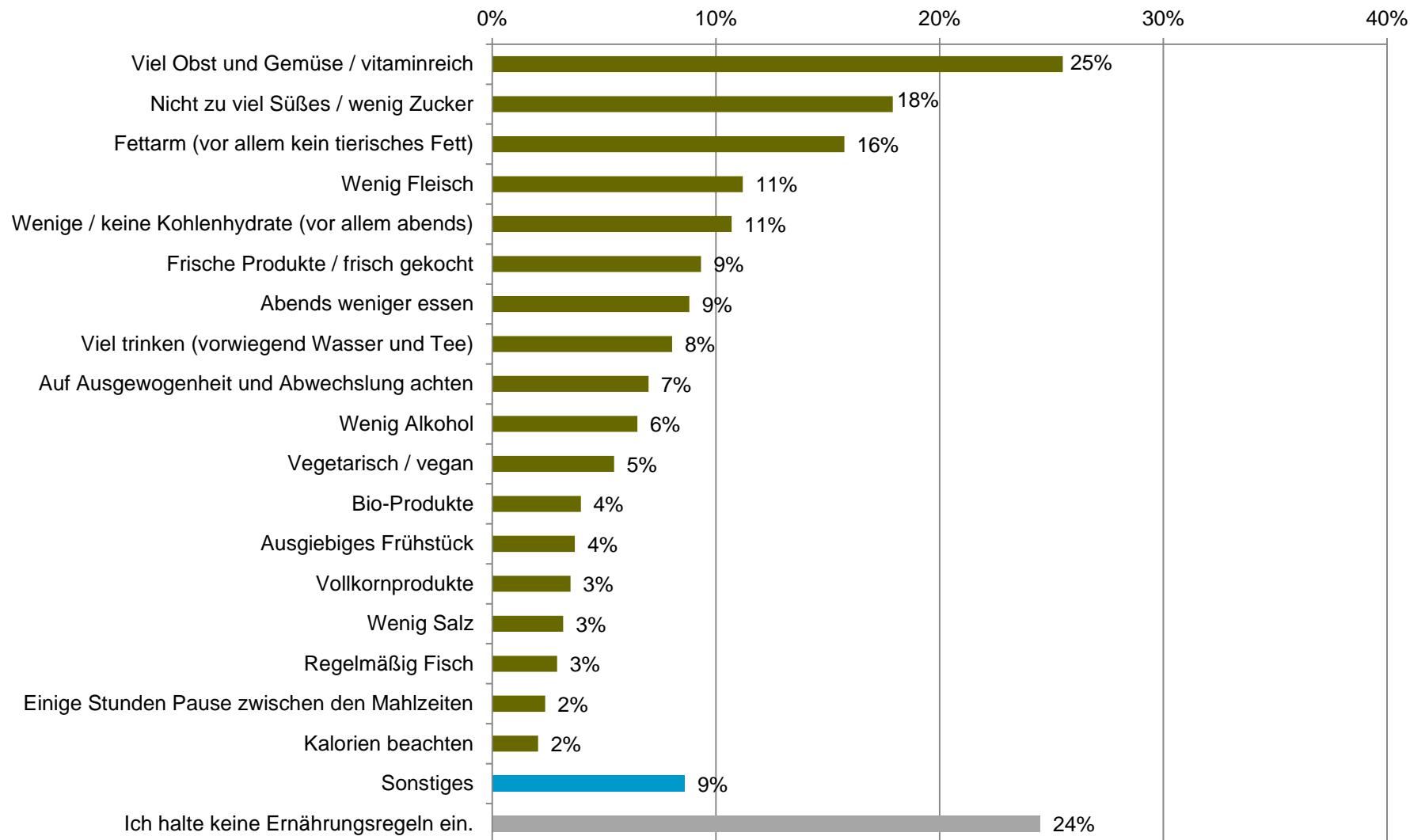
Glauben Sie, dass man seine Gesundheit mit einer bestimmten Ernährungsweise steigern kann?  
Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



## 2.3 Beliebte Ernährungsregeln: ein Viertel achtet auf vitaminreiche Kost

Befolgen Sie bestimmte Ernährungsregeln? Wenn ja, welche sind das?

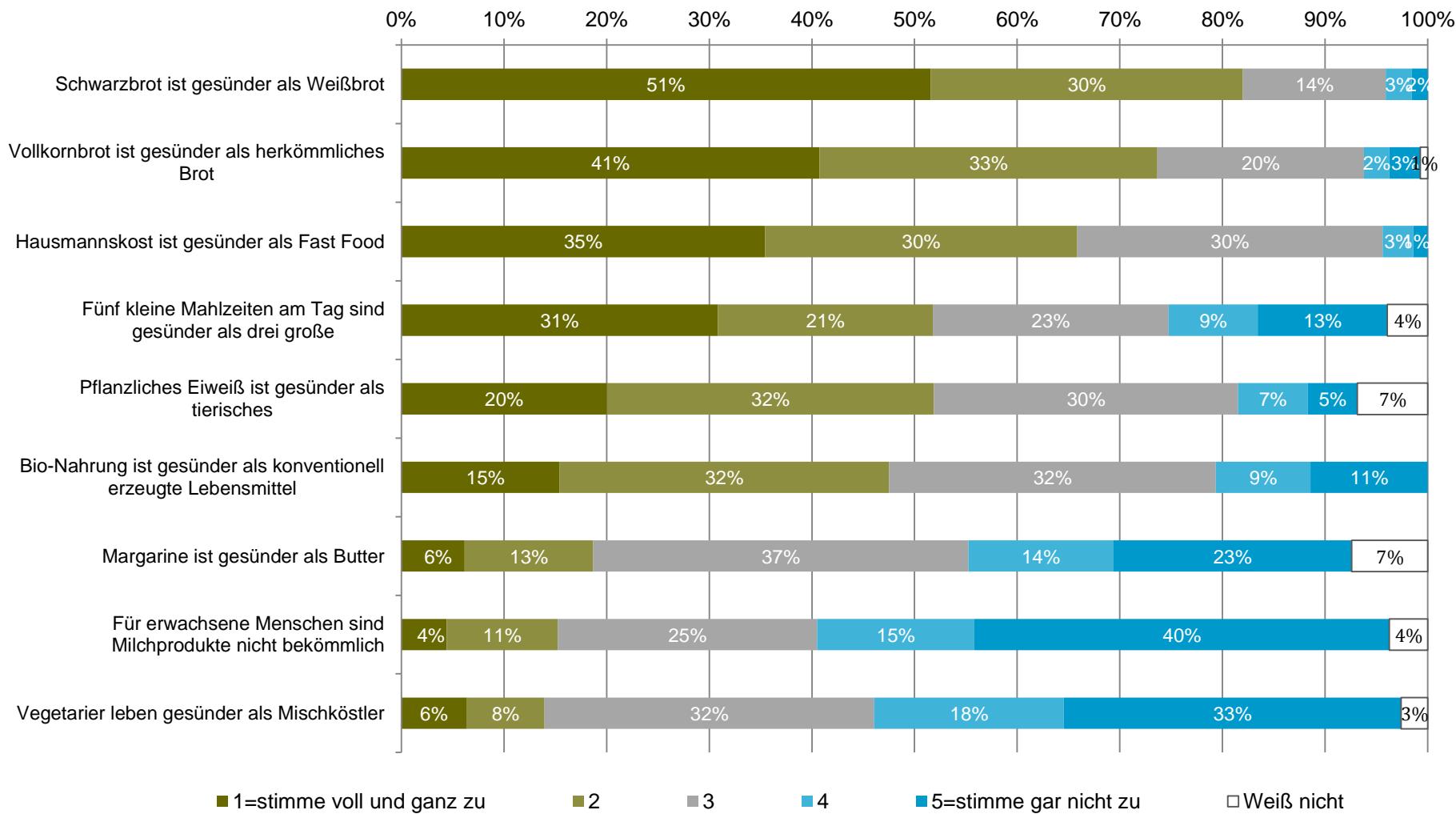
Spontane Nennung, Angaben in %, n = 300



## 2.4 Gesunde Ernährung: 8 von 10 bevorzugen Schwarzbrot statt Weißbrot

Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zur Ernährung zu?

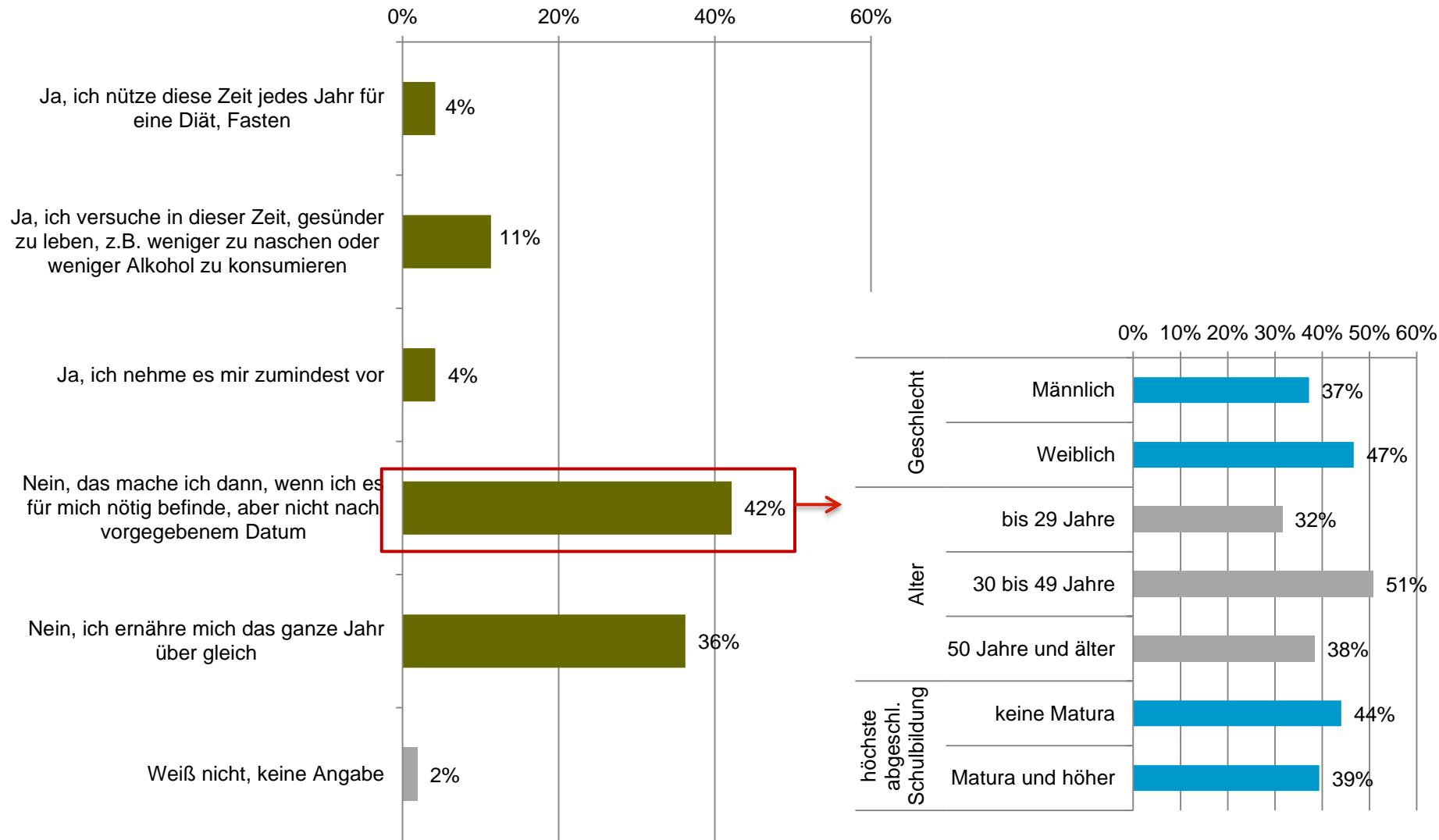
5er-Skala, Angaben in %, n = 300



## 2.5 Fastenzeit: für 4 von 10 ist sie kein Anlass für eine Ernährungsumstellung

Nehmen Sie die religiöse Fastenzeit zum Anlass, an Ihrer Ernährung etwas zu ändern?

Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



## Summary

- Von 8. Februar bis 11. Februar wurden insgesamt 300 Personen aus Wien und dem Wiener Umland zum Thema „Ernährung“ online befragt.

---
- 1 von 10 WienerInnen hält sich an ein spezielles Ernährungsprogramm wie zB. Vegan, Glutenfrei, Weight Watchers, vegetarisch etc. – vorwiegend Frauen gehören zu dieser Gruppe. 13% wissen sehr viel über Ernährung und achten sehr strikt darauf was sie essen. Ein Viertel interessiert sich für das Thema und versucht Anregungen umzusetzen. 4 von 10 befragten WienerInnen halten sich bei der Ernährung an ein paar Regeln. Jeder 3. isst was ihm/ihr schmeckt – bei Männern ist dieses Verhalten besonders ausgeprägt. Jeder 5. macht sich keine großen Gedanken zum Thema Ernährung, versucht aber abwechslungsreich zu essen.
- 62% der WienerInnen glauben, dass man seine Gesundheit mit einer bestimmten Ernährungsweise in hohem Maß steigern kann – Frauen eher wie Männer. 22% glauben, dass man seine Gesundheit damit nur wenig steigern kann „Ja, aber unter bestimmten Voraussetzungen“, meinen 8% und 5% meinen, man kann seine Gesundheit nicht steigern aber sein Wohlbefinden.
- Nur 24% meinen, sie halten sich an keinerlei Ernährungsregeln. Die Top5 Ernährungsregeln sind: Ein Viertel isst viel Obst und Gemüse, 18% vermeiden zu viel Süßes bzw. Zucker, 16% ernährt sich fettarm, je 11% nehmen wenig Fleisch zu sich oder wenig/keine Kohlehydrate. Weitere Regeln sind: je 9% Abends weniger essen bzw. frische Produkte/frisch gekochtes essen, 8% meinen viel zu trinken und 7 % achten auf Ausgewogenheit, 6% trinken wenig Alkohol.

- Bei verschiedenen Aussagen zum Thema Ernährung stimmen 81% der Aussage zu, dass Schwarzbrot gesünder ist als Weißbrot. 74% meinen, dass Vollkornbrot gesünder ist als herkömmliches Brot. 66% glauben, dass Hausmannskost gesünder ist als Fast Food.
- Jeder 2. ist der Meinung, dass fünf kleine Mahlzeiten gesünder sind als drei große pro Tag. Auch stimmt jeder 2. der Ansicht zu, dass pflanzliches Eiweiß gesünder ist wie tierisches. 47% meinen, dass Bio-Nahrungsmittel gesünder sind wie konventionell erzeugte Lebensmittel. 20% denken, dass Margarine gesünder ist als Butter. 15% glauben, dass Milchprodukte für erwachsene Menschen nicht bekömmlich sind. Die größte Skepsis besteht zum Thema Vegetarische Ernährung – nur 14% glauben, dass Vegetarier gesünder leben als Mischköstler. Den meisten dieser Aussagen stimmen Frauen in höherem Ausmaß zu wie Männer.
- Für insgesamt ein Fünftel ist die Fastenzeit ein Anlass zur Ernährungsumstellung: für 4% ist sie Anlass für eine Diät, 11% versuchen in dieser Zeit gesünder zu leben zB. weniger zu naschen oder weniger Alkohol zu konsumieren. 4 % haben zumindest gute Vorsätze in diese Richtung. 42% geben an, dass sie an ihrer Ernährungsweise dann etwas ändern, wenn sie es für nötig halten, nicht zu einer vorgegebenen Zeit. 36% geben an, sich das ganze Jahr über gleich zu ernähren.

Fazit: Die WienerInnen sind sich darüber einig, dass man mit einer bestimmten Ernährungsweise seine Gesundheit steigern kann. Drei Viertel halten sich daher beim Essen auch an bestimmte Regeln: vitaminreiches Essen, wenig Zucker und Fett, wenig Kohlehydrate oder Fleisch sind die Haupt-Regeln. Rund ein Viertel macht sich kaum Gedanken über das Essen und ist „Allesfresser“; rund ein Viertel erklärt Ernährung zur Religion mit sehr strikten Regeln oder einem Ernährungsprogramm.

Gesundheitsratschläge an die man glaubt sind Schwarzbrot oder Vollkornbrot zu bevorzugen, lieber Hausmannskost als Fast Food zu essen, mehrere kleinere Mahlzeiten und verstärkt pflanzliches Eiweiß und Bioprodukte zu essen. Die Fastenzeit ist nur für jeden 5. ein Anlass zur (zumindest kurzfristigen) Ernährungsumstellung.

## Stichprobenbeschreibung

## 4.1 Stichprobenbeschreibung

**Geschlecht**

	Häufigkeit	Prozent
männlich	144	48,0
weiblich	156	52,0
Gesamt	300	100,0

**Alter**

	Häufigkeit	Prozent
14 - 19 Jahre	21	7,0
20 - 29 Jahre	66	22,0
30 - 39 Jahre	66	22,0
40 - 49 Jahre	72	24,0
50 - 59 Jahre	51	17,0
60 - 65 Jahre	24	8,0
Gesamt	300	100,0

**Schulbildung**

	Häufigkeit	Prozent
Volks-, Hauptschulabschluss (Pflichtschule)	57	19,0
Berufsschule/Lehre, Fach/Handelsschule (ohne Matura)	120	40,0
Matura (AHS/BHS)	63	21,0
Kurzstudium, College, FH (Fachhochschule)	30	10,0
Hochschule, Universität	30	10,0
Gesamt	300	100,0

**Region**

	Häufigkeit	Prozent
Bezirk 1, 4-9	35	11,8
Bezirk 2, 3, 20	42	14,0
Bezirk 15, 16, 17, 18, 19	53	17,5
Bezirk 12, 13, 14, 23	49	16,4
Bezirk 10, 11	38	12,7
Bezirk 21,22	45	14,9
Speckgürtel	38	12,7
Gesamt	300	100,0

## 5. Rückfragen/Kontakt

Studienleitung: Roswitha Wachtler  
Tel: +43 (0)1 512 8900 0  
Mobil: +43 (0) 664 887 359 18  
Mail: [roswitha.wachtler@meinungsraum.at](mailto:roswitha.wachtler@meinungsraum.at)  
Web: [www.meinungsraum.at](http://www.meinungsraum.at)