

meinungsraum.at  
Mai 2012

Radio Wien  
„Bewusst gesund – Diäten“

# Inhalt

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

## Studienbeschreibung

# 1. Studienbeschreibung

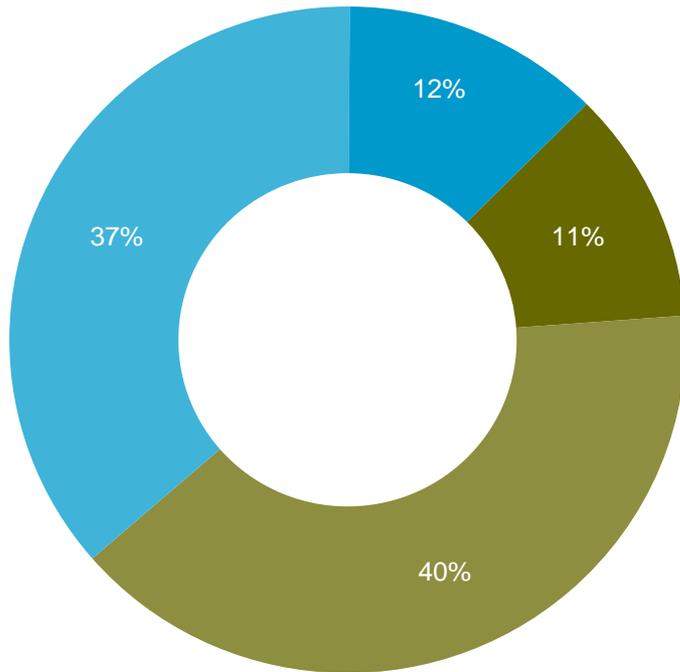
Auftraggeber	Radio Wien
Thematik	Bewusst gesund - Diäten
Zielgruppe	WienerInnen und NiederösterreicherInnen (Speckgürtel) 14-65 Jahre, repräsentativ nach Alter, Geschlecht, Region und Schulbildung
Stichprobenmethode	Panel-Umfrage
Nettostichprobe	300 Computer Assisted Web Interviews
Interviewdauer	ca. 3 Minuten
Response rate	54%
Feldzeit	04.05.2012 – 08.05.2012

## Ergebnisse

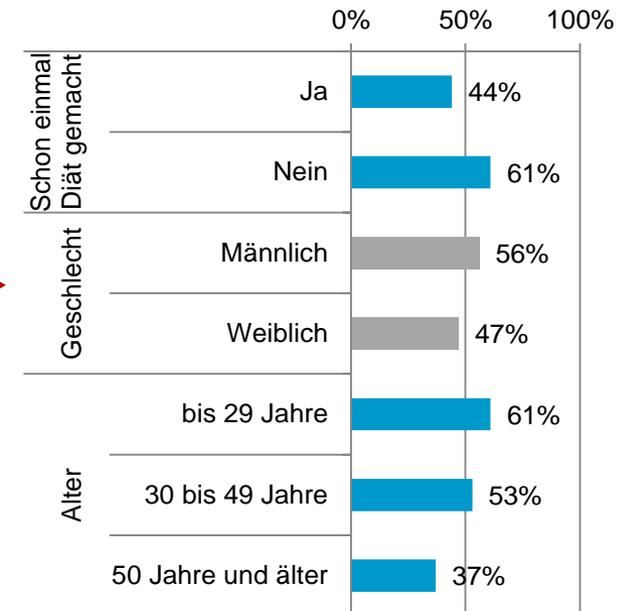
## 2.1 Zufriedenheit mit Gewicht: jede/r 2. ist zufrieden mit seinem / ihrem Gewicht

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewicht?

Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



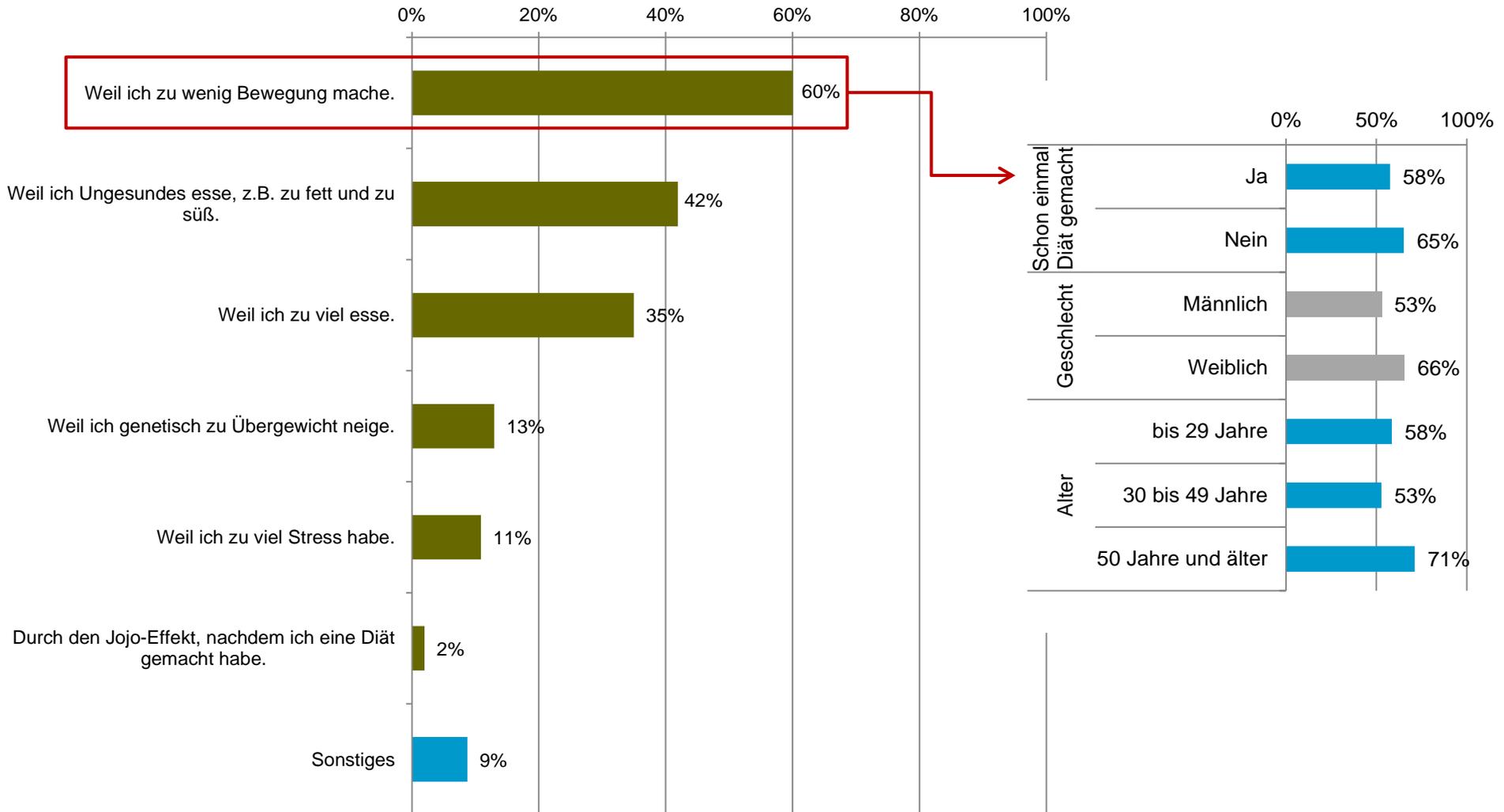
- Sehr zufrieden
- Einigermaßen zufrieden
- Ich hätte gern ein paar Kilo weniger
- Ich würde gerne viel weniger wiegen



## 2.2 Gründe für Übergewicht: 3 von 5 machen zu wenig Bewegung

Warum glauben Sie, wiegen Sie mehr, als Sie möchten?

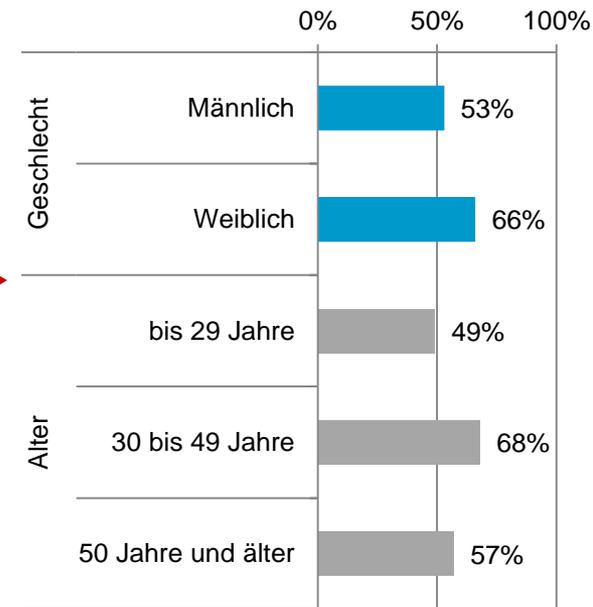
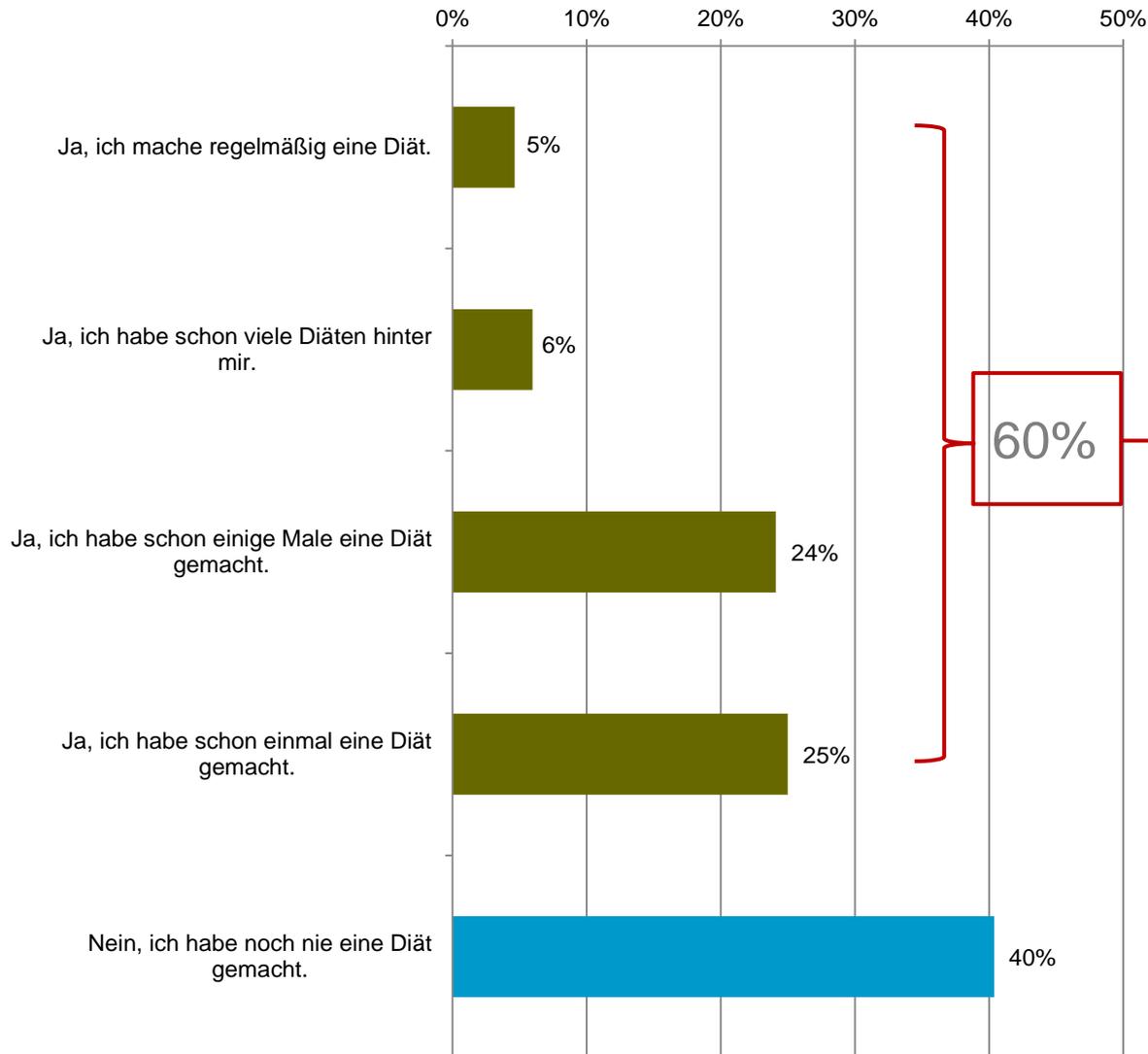
Mehrfachnennung, Angaben in %, n = 147, Personen, die unzufrieden mit ihrem Gewicht sind (max. 2 Nennungen)



## 2.3 Erfahrung mit Diäten: 6 von 10 haben schon einmal eine Diät gemacht

Haben Sie Erfahrungen mit Diäten?

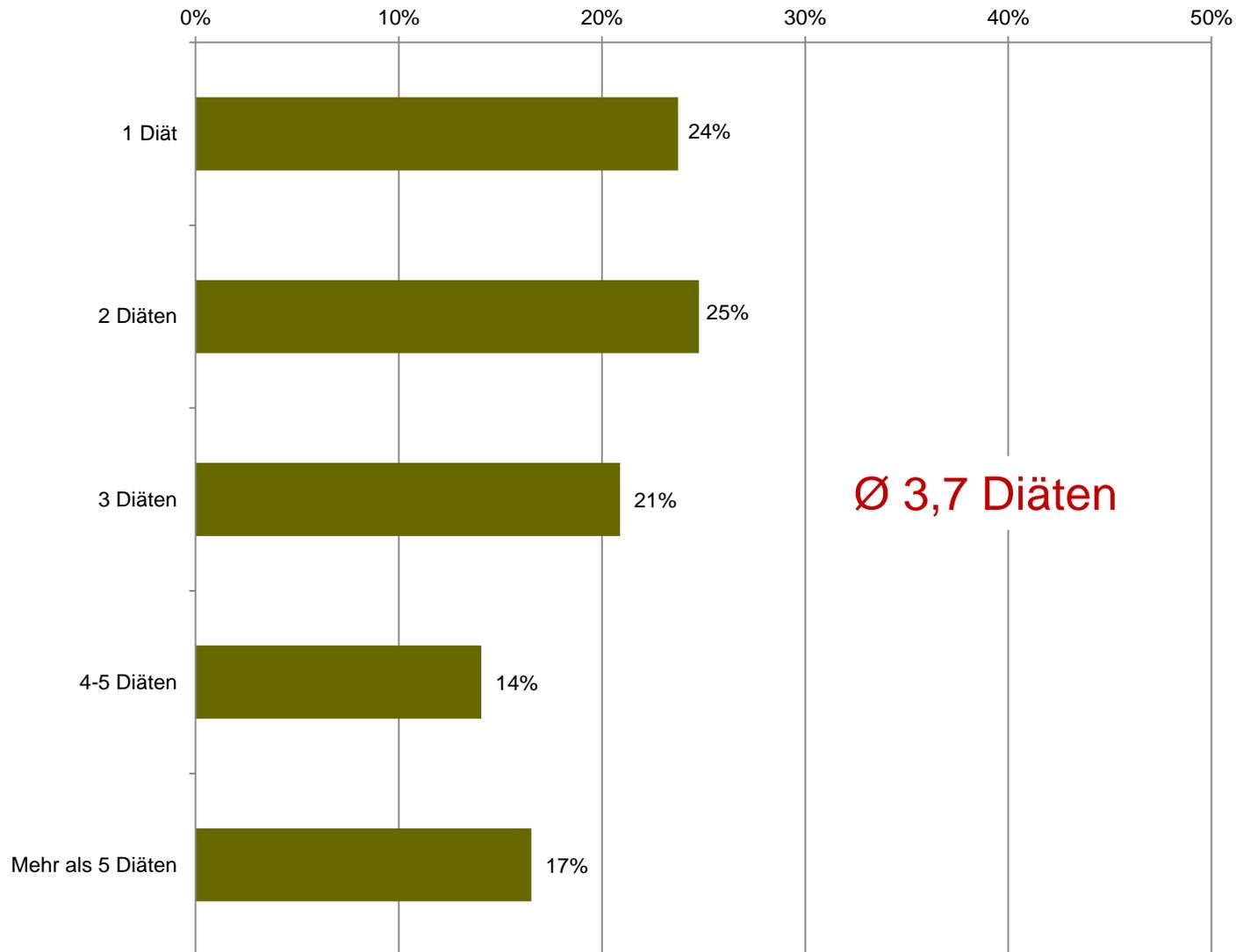
Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



## 2.4 Anzahl der Diäten: im Durchschnitt werden fast 4 Diäten ausprobiert

Wie viele verschiedene Diäten haben Sie geschätzt ausprobiert?

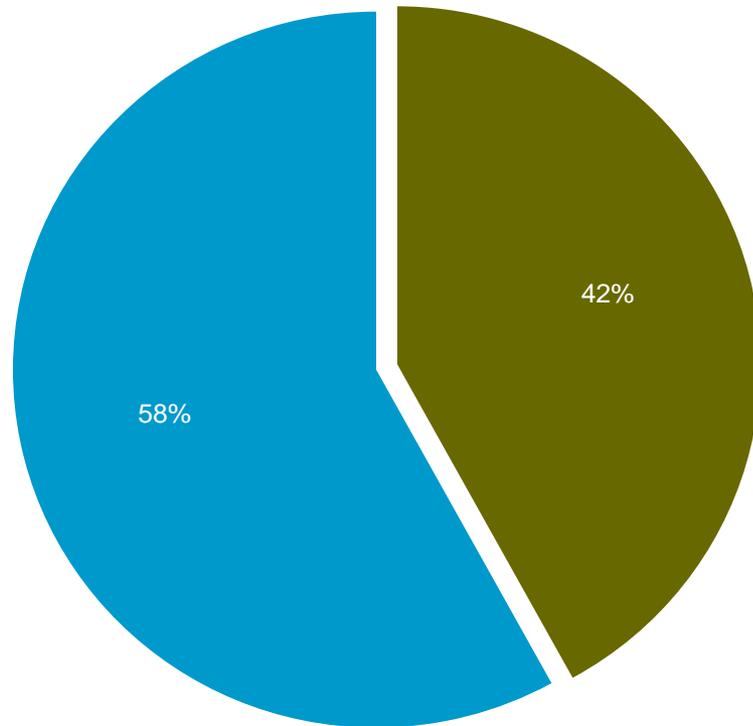
Spontane Nennung, Angaben in %, n = 179 , Personen, die zumindest 1 Diät gemacht haben.



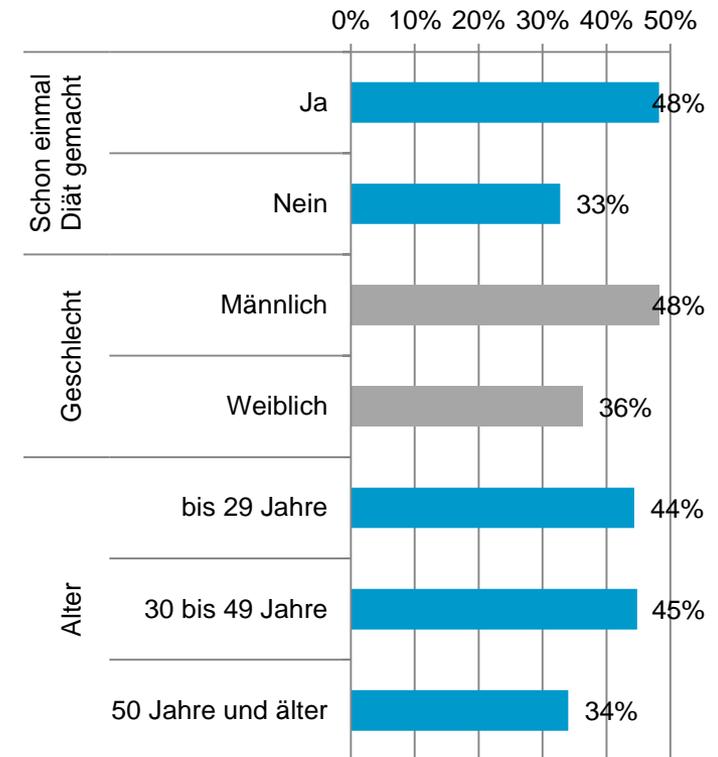
## 2.5 Befürworter Diät: 4 von 10 halten Diäten für eine gute Methode um abzunehmen

Halten Sie eine Diät für eine gute Methode, um Gewicht zu verlieren?

Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



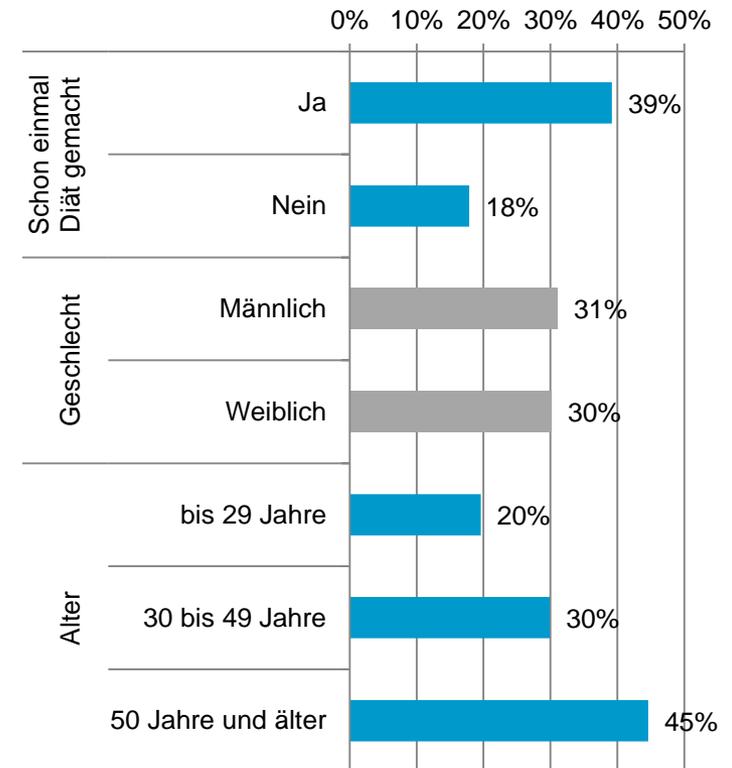
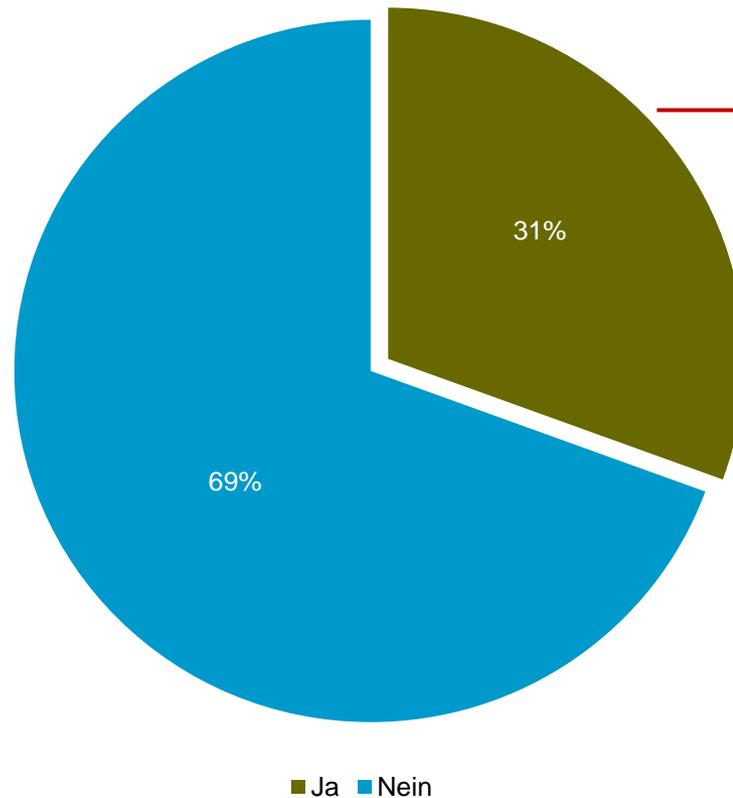
■ Ja ■ Nein



## 2.6 Empfehlung des Arztes: fast einem Drittel wurde empfohlen, abzunehmen

Hat Ihnen Ihr Arzt schon einmal empfohlen, Gewicht zu verlieren?

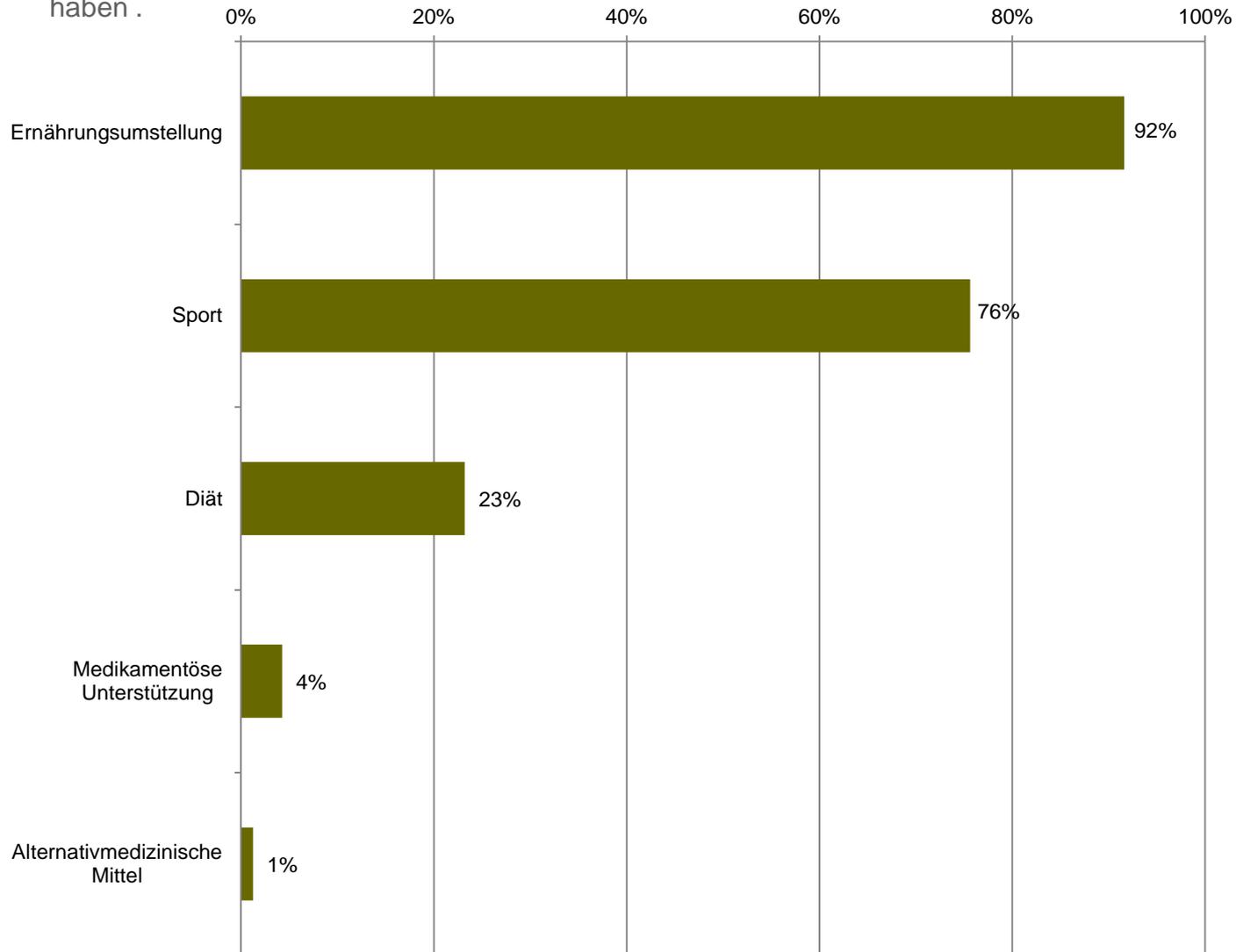
Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



## 2.7 Empfehlung des Arztes: 9 von 10 wurde Ernährungsumstellung empfohlen

Welche Methoden hat Ihr Arzt Ihnen empfohlen?

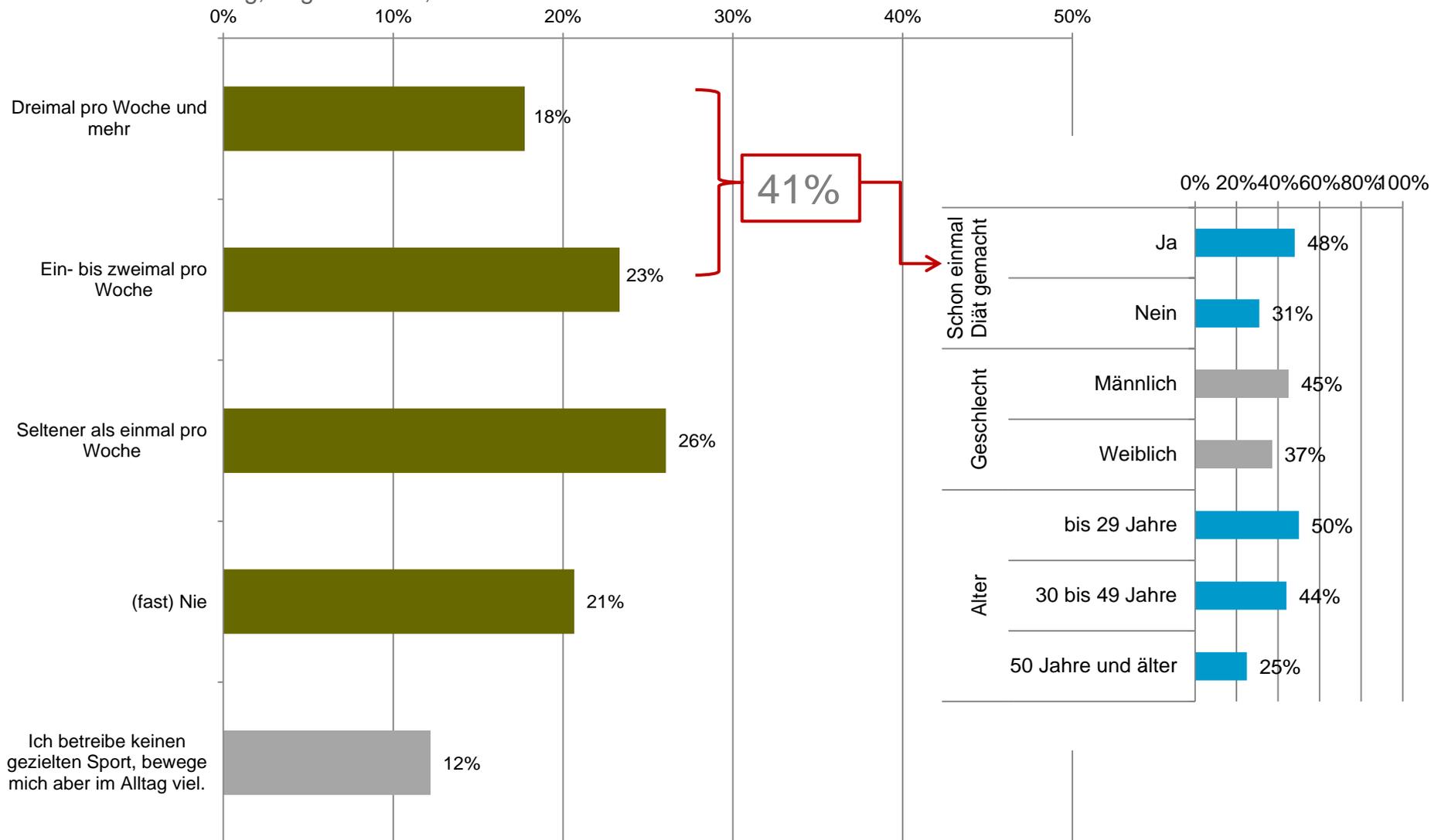
Mehrfachnennung, Angaben in %, n = 92 , Personen, die vom Arzt eine Gewichtsreduzierung empfohlen bekommen haben .



## 2.8 Sportausübung: jede/r 4. betreibt regelmäßig Sport (zumindest 1x pro Woche)

Wie oft betreiben Sie Sport?

Einfachnennung, Angaben in %, n = 300



## Summary

- Von 4. bis 8. Mai 2012 wurden insgesamt 300 Personen aus Wien/Speckgürtel zum Thema „Bewusst gesund - Diäten“ online befragt.
- 

### Das eigene Gewicht

- Gefragt nach der Zufriedenheit mit dem eigenen Gewicht gibt jeder zweite Befragte (51%) an zumindest einigermaßen zufrieden zu sein. Einer von zehn befragten Wiener und WienerInnen ist sogar sehr zufrieden. Frauen sind wie zu erwarten etwas selbstkritischer als Männer: nur 47% der Frauen sind mit dem eigenen Gewicht zufrieden (56% der Männer).
- Jener Teil der Befragten der mit dem eigenen Gewicht nicht (ganz) zufrieden ist, ist dies vor allem weil zu wenig Bewegung gemacht wird (60 % der WienerInnen), weil man zu fett oder zu süß, also ungesund isst (42%) oder weil selbst zu viel gegessen wird (35%). Auch hier sind die Frauen wieder selbstkritischer: 66% der Frauen glauben, dass mangelnde Bewegung der Grund für ihre Unzufriedenheit ist.

### Diäten

- 6 von 10 WienerInnen haben zumindest einmal schon selbst eine Diät gemacht. Knapp mehr als ein Drittel (35%) sogar schon öfter. Frauen sind mit 66% unter jenen die zumindest einmal schon selbst eine Diät gemacht haben erwartungsgemäß stärker vertreten als Männer (53%). Auch die mittleren Altersgruppen, 30 bis 49 Jahre sind mit 68% stärker unter jenen mit Diät-Erfahrung vertreten als der Durchschnitt.
- Befragt nach der Anzahl der unterschiedlichen Diäten die schon ausprobiert wurden, geben jene Wienerinnen und Wiener, die zumindest schon eine Diät gemacht haben, im Schnitt 4 verschiedenen Diäten an. Es wird also einiges ausprobiert.
- Nur 4 von 10 WienerInnen halten Diäten für eine gute Methode um abzunehmen. Interessanterweise sind hier die Frauen, obwohl diese Diäten grundsätzlich öfter nutzen, unter dem Durchschnitt. Nur 36% der Frauen halten Diäten für eine gute Methode um Gewicht zu verlieren. Dies lässt auf eher schlechtere Erfahrungen mit dem Erfolg solcher Diäten schließen.

### Ärztliche Empfehlung:

- Nur einem Viertel der WienerInnen ist vom eigenen (Haus-) Arzt empfohlen worden Gewicht zu verlieren.
- 9 von 10 WienerInnen (92%), denen vom Arzt empfohlen wurde abzunehmen, hat der eigene Arzt eine Ernährungsumstellung nahegelegt. 76% dieser Befragten wurde Sport als Methode zum Abnehmen empfohlen. Aber nur knapp einem Viertel (23%) wurde vom eigenen Arzt zu einer Diät als Weg zu einem geringeren Gewicht geraten.

### Sportliche Betätigung:

- Nur jede/r 4te WienerIn (41%) betreibt regelmäßig Sport. 12% der befragten WienerInnen betreiben Sport zwar nicht gezielt, bewegen sich aber im Alltag viel. Alarmierend ist aber, dass knapp die Hälfte (47%) praktisch keinen (seltener als einmal pro Woche/nie) Sport betreibt.

### FAZIT:

- Die Hälfte der WienerInnen ist mit dem eigenen Gewicht unzufrieden und sehen den Grund vor allem in zu wenig Bewegung. Von Diäten als Methode zur Gewichtsabnahme sind nur 4 von 10 WienerInnen überzeugt.

## 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: Mag. Roland Führer  
Tel: +43 (0)1 512 8900 14  
Mobil: +43 (0) 676 940 39 45  
Mail: [roland.fuehrer@meinungsraum.at](mailto:roland.fuehrer@meinungsraum.at)  
Web: [www.meinungsraum.at](http://www.meinungsraum.at)