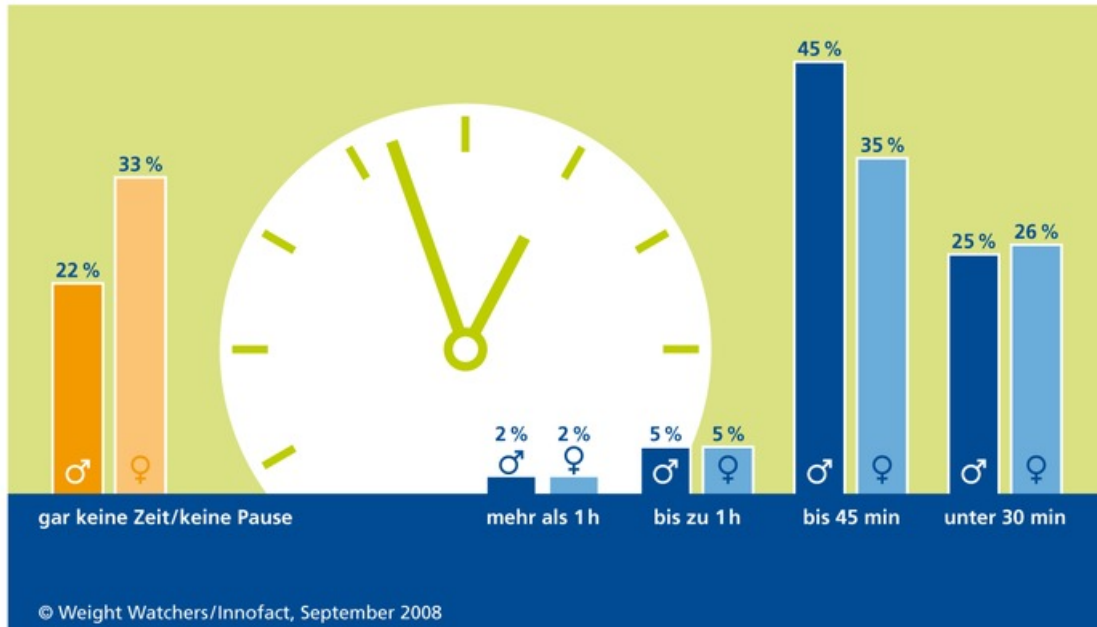




04.11.2008 – 10:00 Uhr

Eine Umfrage von Weight Watchers deckt auf: Im hektischen Büroalltag kommt ausgewogene Ernährung oft zu kurz

Wie viel Zeit nehmen Sie sich in der Regel für Ihre Mittagspause?



Düsseldorf (ots) -

Kalorienfalle Büro: Fast 70 Prozent der deutschen Büroangestellten holt sich die schnelle Mittagsmahlzeit am liebsten beim Imbiss / Viele essen mittags sogar regelmäßig am Arbeitsplatz

Gute Vorsätze, schlechte Umsetzung - in Sachen Ernährung am Arbeitsplatz driften Wunsch und Wirklichkeit für viele Deutsche auseinander. In einer repräsentativen Studie von Weight Watchers, durchgeführt von dem Marktforschungsinstitut innofact AG, antworteten 70 Prozent der Befragten, dass ihnen eine ausgewogene Ernährung wichtig sei. Doch nur ein Drittel ernährt sich im Büro tatsächlich gesund. Das unausgewogene Essen bleibt nicht folgenlos: Mehr als die Hälfte aller Büroangestellten ist übergewichtig, Männer (64 Prozent) häufiger als Frauen (46 Prozent). In der Studie wurden 1.530 Männer und Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt, die hauptsächlich oder ausschließlich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen.

Eine weitere Erkenntnis aus der Studie: Die Menschen in Deutschlands Büros sind gestresst. Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer gaben an, dass sie zumindest ab und zu einen hektischen Arbeitsalltag haben. Der Stress hat offenbar auch gravierende Folgen für das Ernährungsverhalten. Im Durchschnitt nehmen sich die Befragten nur etwa 20 Minuten Zeit, um mittags etwas zu essen. Ein Viertel der Befragten nimmt sich gar keine Zeit zum Mittagessen - oder verzichtet schlicht ganz auf eine Pause. Dieses Phänomen ist unter den weiblichen Befragten mit 33 Prozent viel weiter verbreitet als unter männlichen (22 Prozent).

Weitere Ergebnisse der Umfrage zum Essverhalten der deutschen Büroangestellten in der Mittagszeit finden Sie im beigefügten pdf. Dokument.

© Weight Watchers 2008

Infografiken und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight Watchers.Presseabteilung: Tel.: (0211) 9686-163, Fax: (0211) 9686-290, Mail: ahahn@weight-watchers.de

Ansprechpartner:

Food & Produkte
Andrea Hahn
Mail ahahn@weight-watchers.de
Telefon: (0211) 96 86 - 1 63
Fax: (0211) 96 86 - 2 90

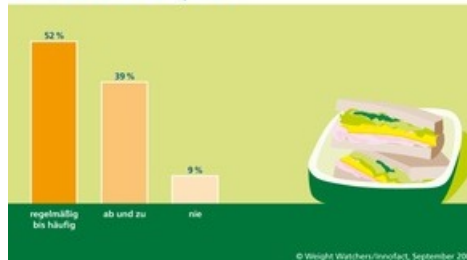
Medieninhalte

Wie viel Zeit nehmen Sie sich in der Regel für Ihre Mittagspause?



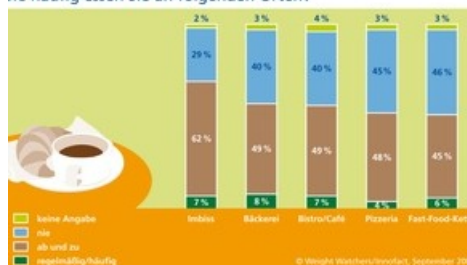
33 Prozent der weiblichen Befragten nimmt sich keine Zeit zum Mittagsessen. © Weight Watchers 2008 Infografiken und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight Watchers. Presseabteilung: Tel.: (0211) 9686-163, Fax: (0211) 9686-290, Mail: ahahn@weight-watchers.de

Wie häufig verbringen Sie Ihre Mittagspause im Büro oder am Arbeitsplatz?



52 Prozent der Befragten Frauen und Männer verbringen ihre Mittagspause regelmäßig bis häufig im Büro oder am Arbeitsplatz. © Weight Watchers 2008 Infografiken und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight Watchers. Presseabteilung: Tel.: (0211) 9686-163, Fax: (0211) 9686-290, Mail: ahahn@weight-watchers.de

Venn Sie in der Mittagspause auswärts essen, wie häufig essen Sie an folgenden Orten?



Der Imbiss ist mittags für zwei Drittel der Befragten das beliebteste Ziel der Auswärtsesser. Das zweithäufigste Ziel der Hungrigen ist die Bäckerei. © Weight Watchers 2008 Infografiken und Text kostenfrei zu verwenden bei Quellenangabe Weight Watchers. Presseabteilung: Tel.: (0211) 9686-163, Fax: (0211) 9686-290, Mail: ahahn@weight-watchers.de

Original-Content von: WW Deutschland, übermittelt durch news aktuell

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/43545/1294551> abgerufen werden.