

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/50096/1531862/gute-vorsaetze-2010-wollen-die-deutschen-im-gleichgewicht-bleiben-aktuelle-forsa-umfrage-zeigt-fast> abgerufen werden.



Gute Vorsätze: 2010 wollen die Deutschen im Gleichgewicht bleiben Aktuelle forsa-Umfrage zeigt: Fast jeder Sechste hofft, durch Kaugummikauen sein Gewicht in Balance zu halten

17.12.2009 - 09:05 Uhr, Wrigley GmbH

Unterhaching (ots) - Neues Jahr, neues Glück: für 2010 hat sich die Hälfte der Deutschen vorgenommen, ihr Gewicht durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Gleichgewicht zu halten. 75 Prozent verknüpfen mit diesem Vorsatz die Hoffnung, sich im neuen Jahr insgesamt gesünder zu fühlen und mehr Antrieb im Alltag zu haben. Das sind die zentralen Ergebnisse einer aktuellen Umfrage, die das forsa Institut im Auftrag der Wrigley GmbH durchgeführt hat. Mehr als 1.000 Menschen ab 18 Jahren wurden zu ihrem Vorsatz, 2010 ihr Gewicht in Balance zu halten, befragt.

Kleine Helfer: Mit Kaugummi 2010 das Wunschgewicht in Balance halten

Fast die Hälfte der Befragten befürchtet jedoch, dass ihr guter Vorsatz, das Gewicht in Balance zu halten, an mangelnder oder nachlassender Selbstdisziplin scheitern könnte. Neben fehlender Zeit, um regelmäßig Sport zu treiben oder sich gesund zu ernähren (41 Prozent), gaben 21 Prozent Heißhungerattacken als möglichen Grund an, der ihr Vorhaben, zunichtemachen könnte. Fast jeder Sechste (14 Prozent) erhofft sich, durch Kaugummikauen mögliche Heißhungerattacken reduzieren und damit 2010 das persönliche Wohlfühlgewicht halten zu können. Mit diesem Vorsatz liegen sie goldrichtig, denn: Eine aktuelle wissenschaftliche Studie der US-amerikanischen University of Rhode Island (URI) hat gezeigt, dass das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi dabei helfen kann, die Kalorienaufnahme zu senken und den Energieverbrauch zu steigern.* "Ausgehend von diesem Studienergebnis vermuten wir, dass Kaugummikauen die Gewichtskontrolle unterstützt", sagt Dr. Kathleen Melanson, außerordentliche Professorin für Ernährungswissenschaft an der URI.

Geschlechterunterschiede: Frauen wollen sich gesünder ernähren als Männer

Das Ziel ist gleich, der Weg dorthin unterschiedlich: Während fast jeder zweite deutsche Mann sich vorgenommen hat, regelmäßig Sport zu treiben, um sein Wunschgewicht zu wahren, wollen sich die Frauen lieber gesünder ernähren. Mehr als die Hälfte der deutschen Frauen hoffen, durch eine ausgewogene Ernährung 2010 ihr Gewicht in Balance halten zu können. Sowohl Männer als auch Frauen versprechen sich von ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht mehr Energie im Alltag. Bei fast jeder vierten Frau ist außerdem der Wunsch ausgeprägt, andere Kleidung tragen zu können. Heißhungerattacken, die die Pläne zu torpedieren drohen, fürchten überraschenderweise nicht nur Frauen, sondern auch Männer. Auch der innere Schweinehund kennt keine Geschlechterunterschiede. Rund 45 Prozent der Männer und Frauen fürchten, dass ihre guten Vorsätze an mangelnder oder nachlassender Selbstdisziplin scheitern könnten.

Regionale Unterschiede: Mitteldeutsche fürchten Heißhungerattacken

Die Deutschen haben ein gemeinsames Ziel für 2010: ihr Gewicht in Balance zu halten. Was sie sich davon versprechen, die Wege, wie sie sich dazu motivieren wollen und die Befürchtungen, was sie davon abhalten könnte, sind hingegen von Region zu Region verschieden: Die Nordrheinwestfalen (43 Prozent) erhoffen sich von ihrem Wohlfühlgewicht 2010 ein selbstbewussteres Auftreten. Um ihren Neujahrsvorsatz einzuhalten, können sich 74 Prozent der Mitteldeutschen vorstellen, sich mit Freunden zum Sport zu verabreden, um auch wirklich hinzugehen. Die Hälfte der Ostdeutschen nannte mangelnde Selbstdisziplin als möglichen Grund, der ihr Wohlfühlgewicht zunichtemachen könnte. Über ein Viertel der Mitteldeutschen hingegen fürchten sich vor Heißhungerattacken: 17 Prozent von ihnen würden Kaugummi kauen, um diese zu reduzieren.

* Kathleen J. Melanson; Kaitlyn E. Reti, and Daniel L. Kresge: Impact of chewing gum on appetite, meal intake, and mood under controlled conditions. *Obesity* 2009, Washington D.C. October 2009.

Für Rückfragen:

fischerAppelt Kommunikation München GmbH
Stefanie Biastoch
Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222
Fax: + 49 (0)89-74 7466 66
E-Mail: kaudichfit@fischerappelt.de

Originaltext:

Pressemappe:

Pressemappe als RSS:

Wrigley GmbH

<http://www.presseportal.de/pm/50096/wrigley-gmbh>

http://presseportal.de/rss/pm_50096.rss2