
Befragung zum Bewegungs- und
Ernährungsverhalten der Deutschen
Repräsentative Emnid-Umfrage

Bayer Vital Marktforschung

Maren Gilles

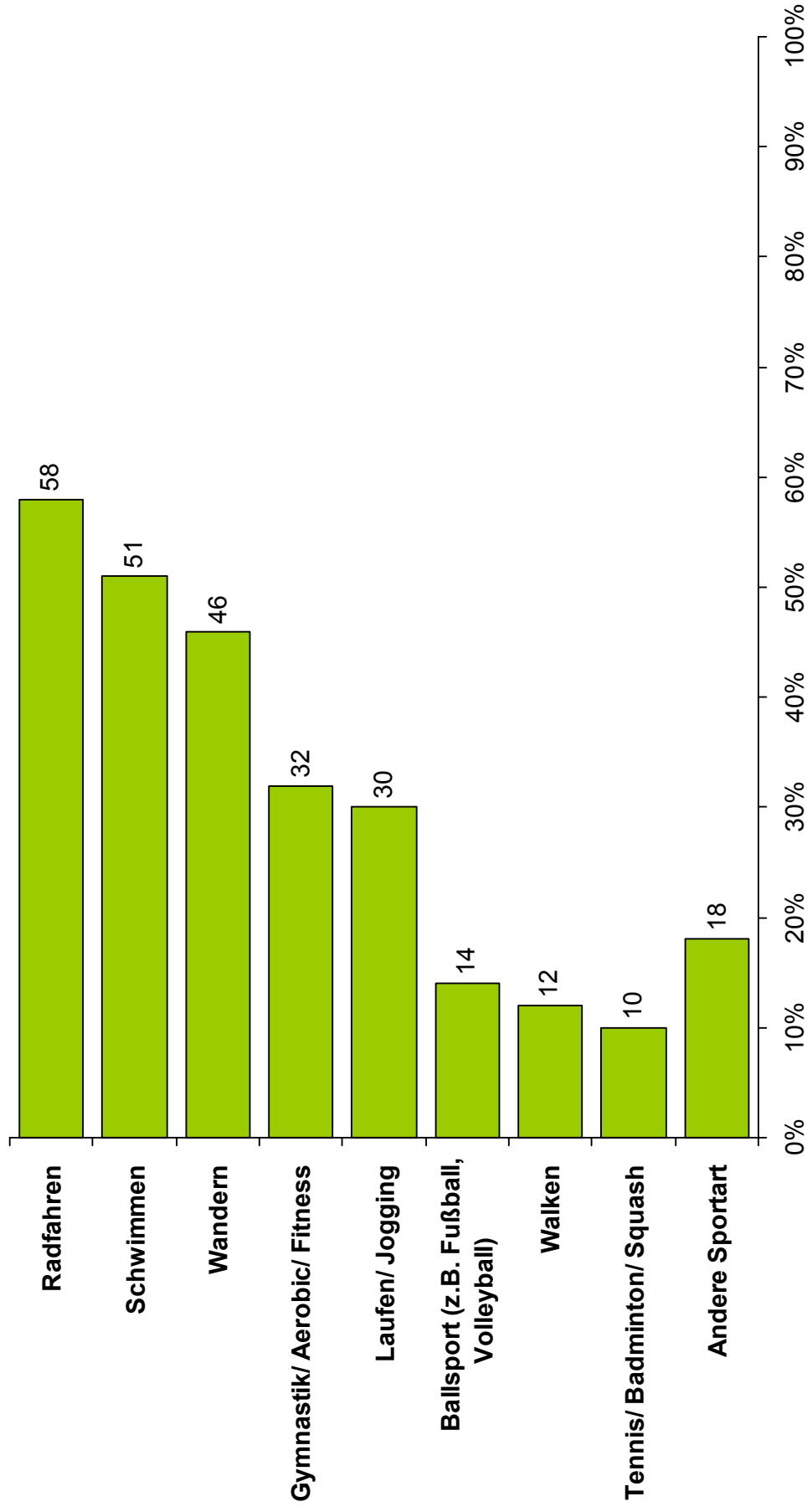
Methodik: Computergestützter Persönliche Interviews (CAPI)

N = 1014

Zeitraum: April 2004

Häufigkeit Sport

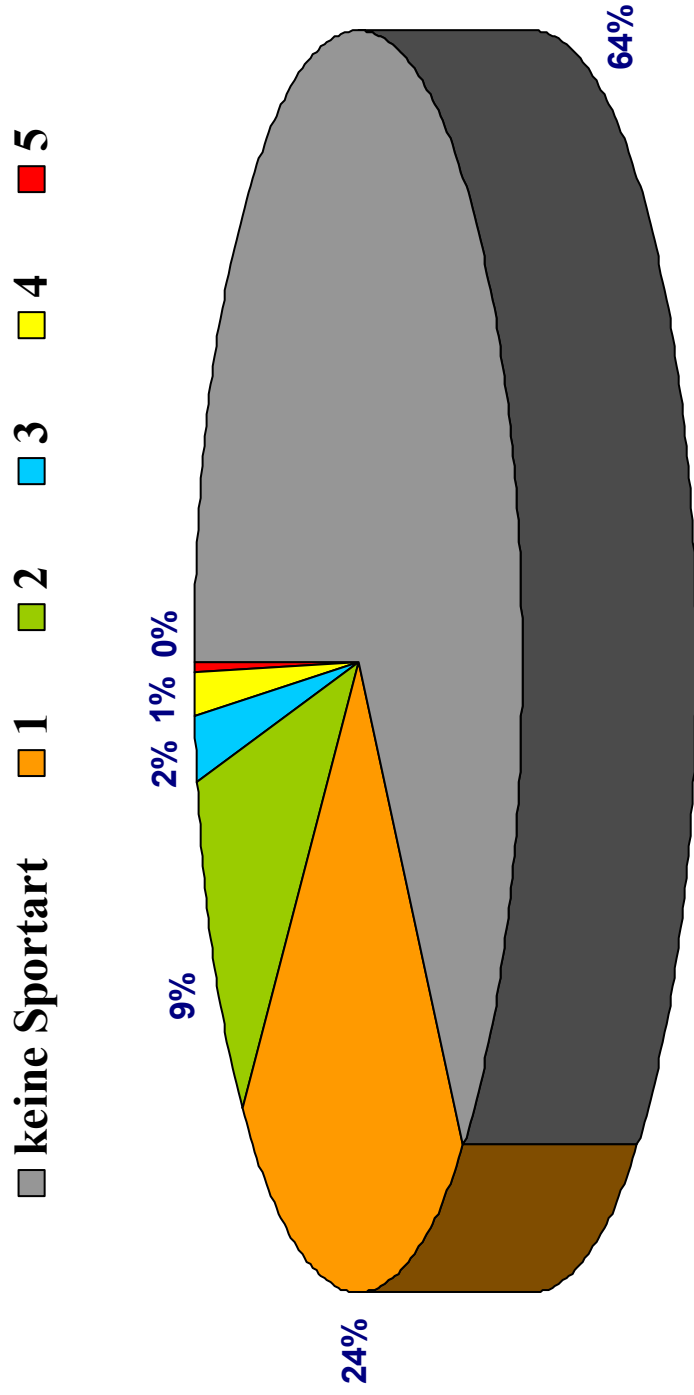
Mit 58% ist Radfahren die beliebteste Sportart, gefolgt von Schwimmen und Wandern (ohne Zeitangabe)



Welche Sportarten werden generell betrieben?

Häufigkeit Sport

36% der Deutschen treiben mehrmals pro Woche mindestens 30 min am Stück Sport, 24% bleiben bei einer Sportart, 9% betreiben zwei verschiedene Sportarten



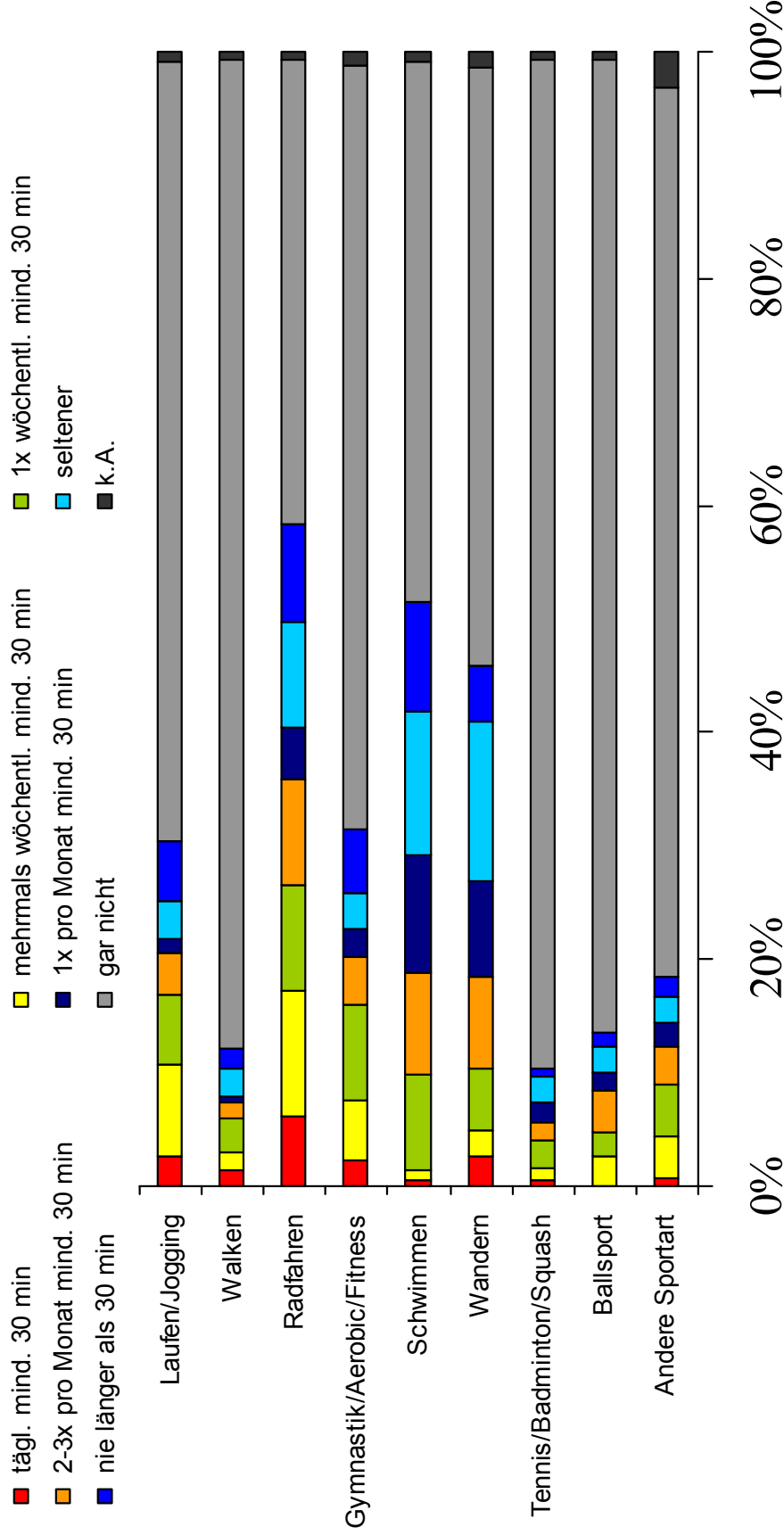
Wie viele Sportarten werden mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten betrieben?

Häufigkeit Sport

Der beliebteste Sport ist das Radfahren, rund 60% der Deutschen fahren wenigstens ab&zu Rad, rund 30% mindestens einmal in der Woche

Schwimmen und Wandern wird von rund 50% praktiziert wird, 10% machen dies so wöchentlich oder häufiger

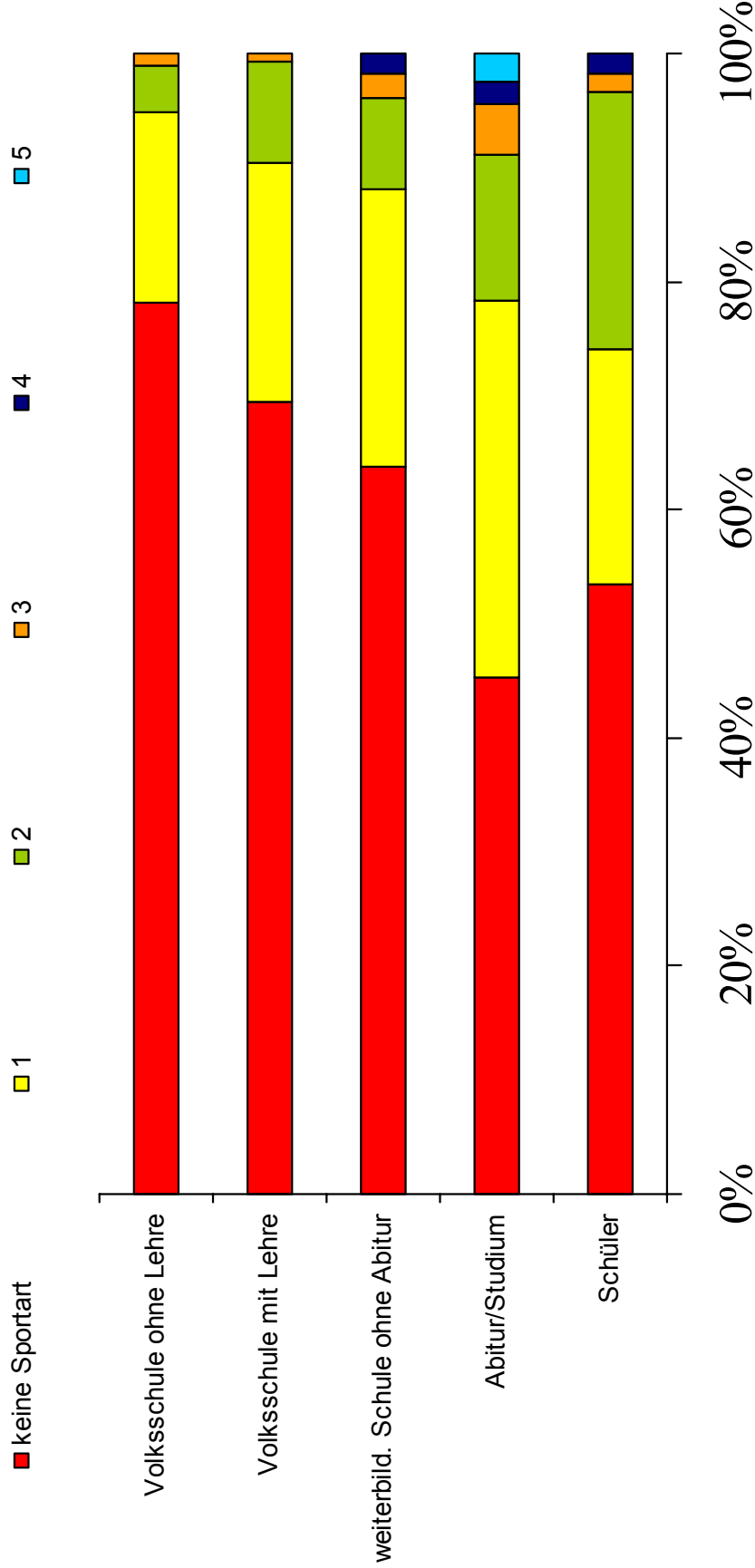
Auch Laufen und Gymnastik sind beliebt, etwa jeder 6. Deutsche macht dies mindestens einmal in der Woche für mind. 30 Minuten oder sogar häufiger



Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Ausbildung

Zwischen Ausbildung und sportlicher Aktivität besteht ein gewisser Zusammenhang - Personen ohne Lehre sind etwas weniger sportlich aktiv als Abiturienten - da jedoch die Ausbildungsmöglichkeiten heute besser sind, dürfte hier vor allem das Alter eine Rolle spielen, in der Gruppe der Abiturienten sind überproportional viele jüngere Personen



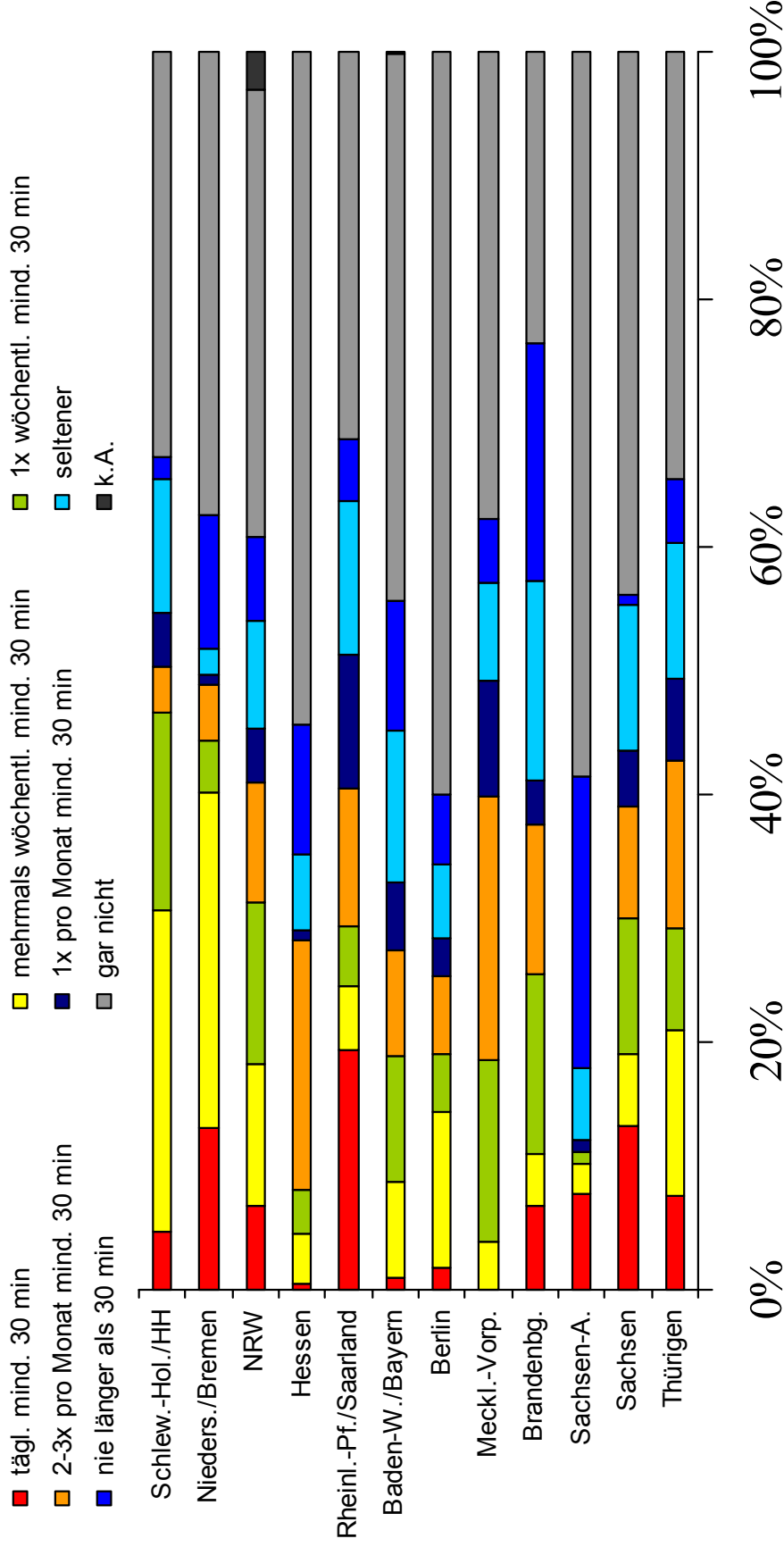
Wie viele Sportarten werden mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten betrieben?

Häufigkeit Radfahren - nach Bundesland

Die eifrigsten Fahrradfahrer leben in Norddeutschland - 40% der Niedersachsen und Bremer fahren mehrmals in der Woche mind. 30 Rad, auch in Schleswig-Holstein und Hamburg radelt jeder Dritte so häufig

Beim täglichen Radfahren sind Rheinland-Pfalz und das Saarland Spitze, jeder fünfte fährt täglich mindestens eine halbe Stunde Rad

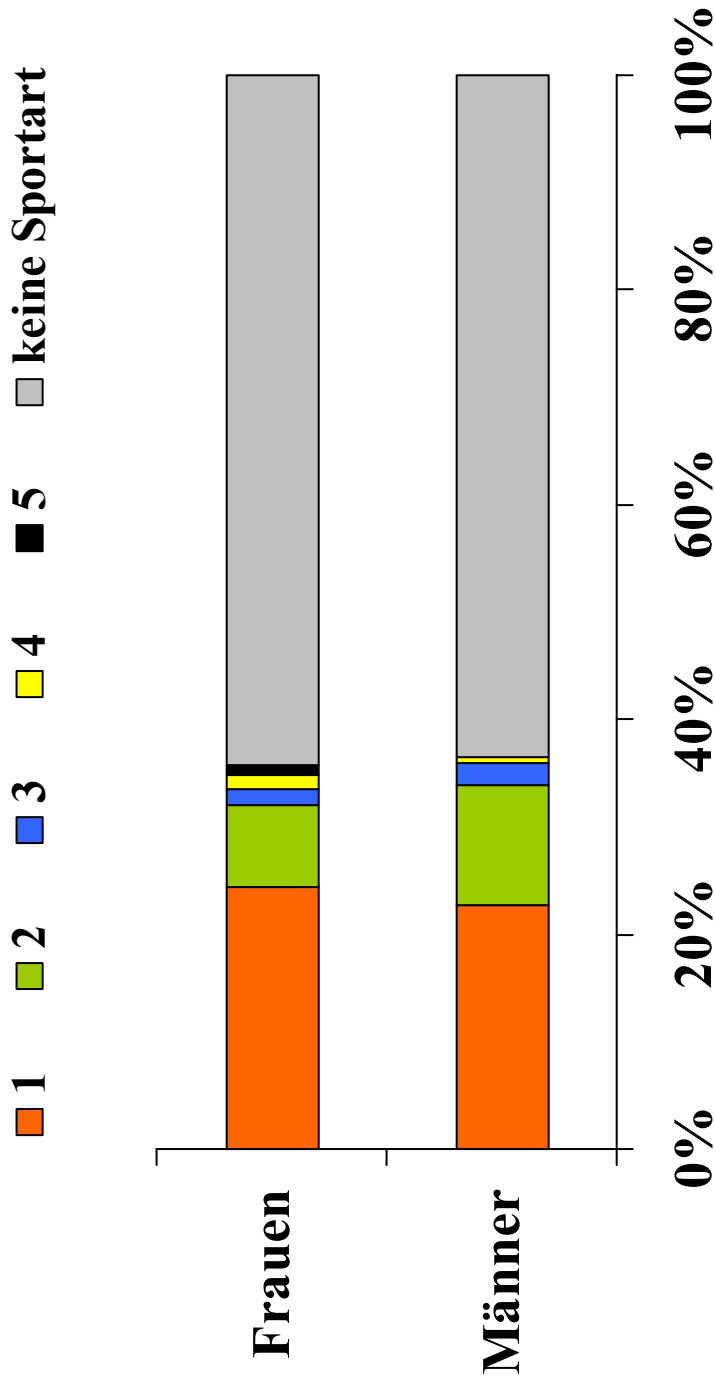
Die größten Fahrradmuffel sind die Hessen, nur 5% sind wenigstens einmal in der Woche für eine halbe Stunde mit dem Rad unterwegs



Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport

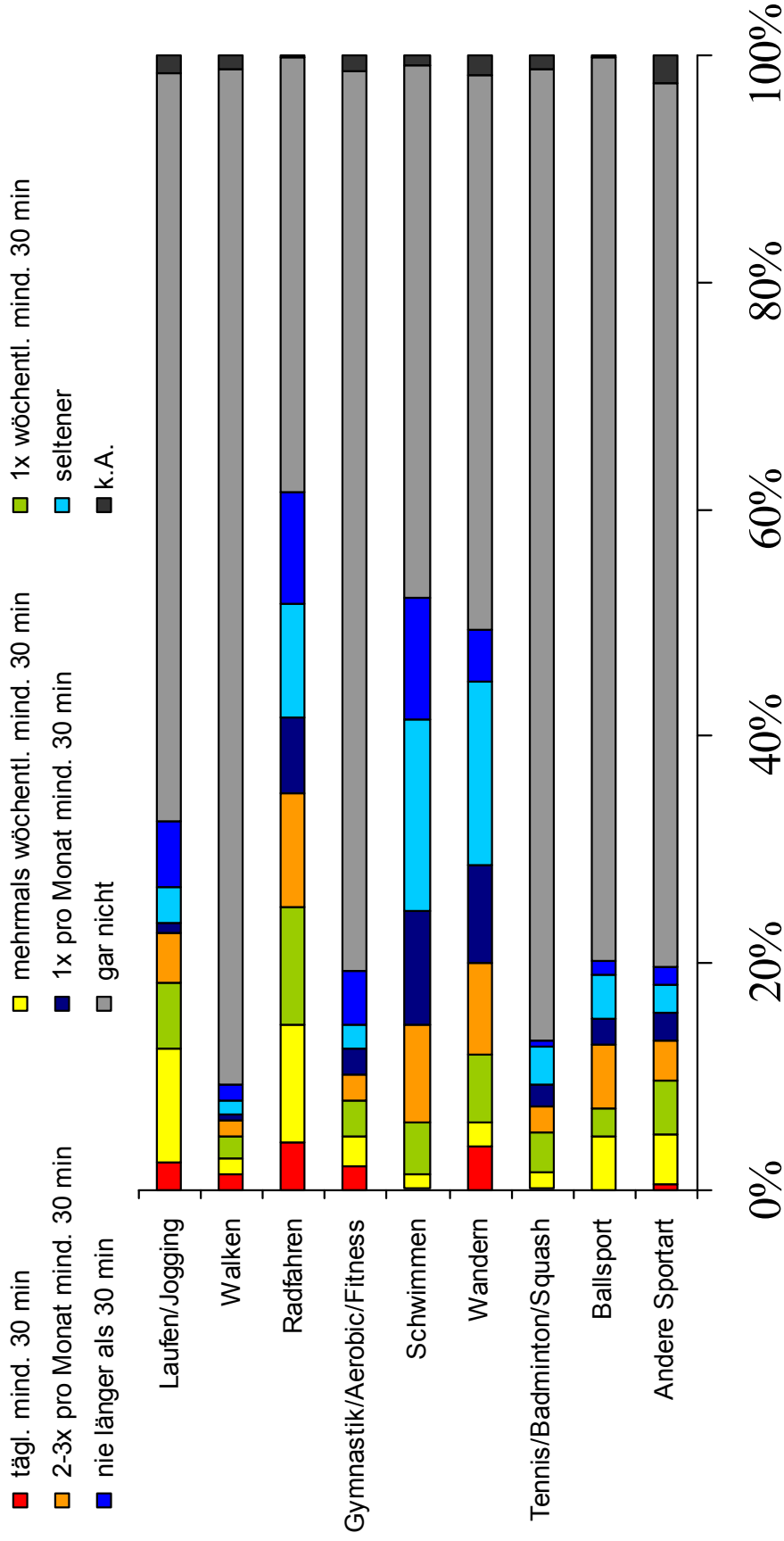
Männer und Frauen sind etwa gleichermaßen sportlich aktiv



Wie viele Sportarten werden mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten betrieben?

Häufigkeit Sport - Männer

Bei Männern ist Radfahren die beliebteste Sportart, gefolgt von Schwimmen, Wandern und Laufen
Wandern und Ballsportarten sind bei Männern beliebter als bei Frauen, Männer sind dafür eher „Gymnastik-Muffel“

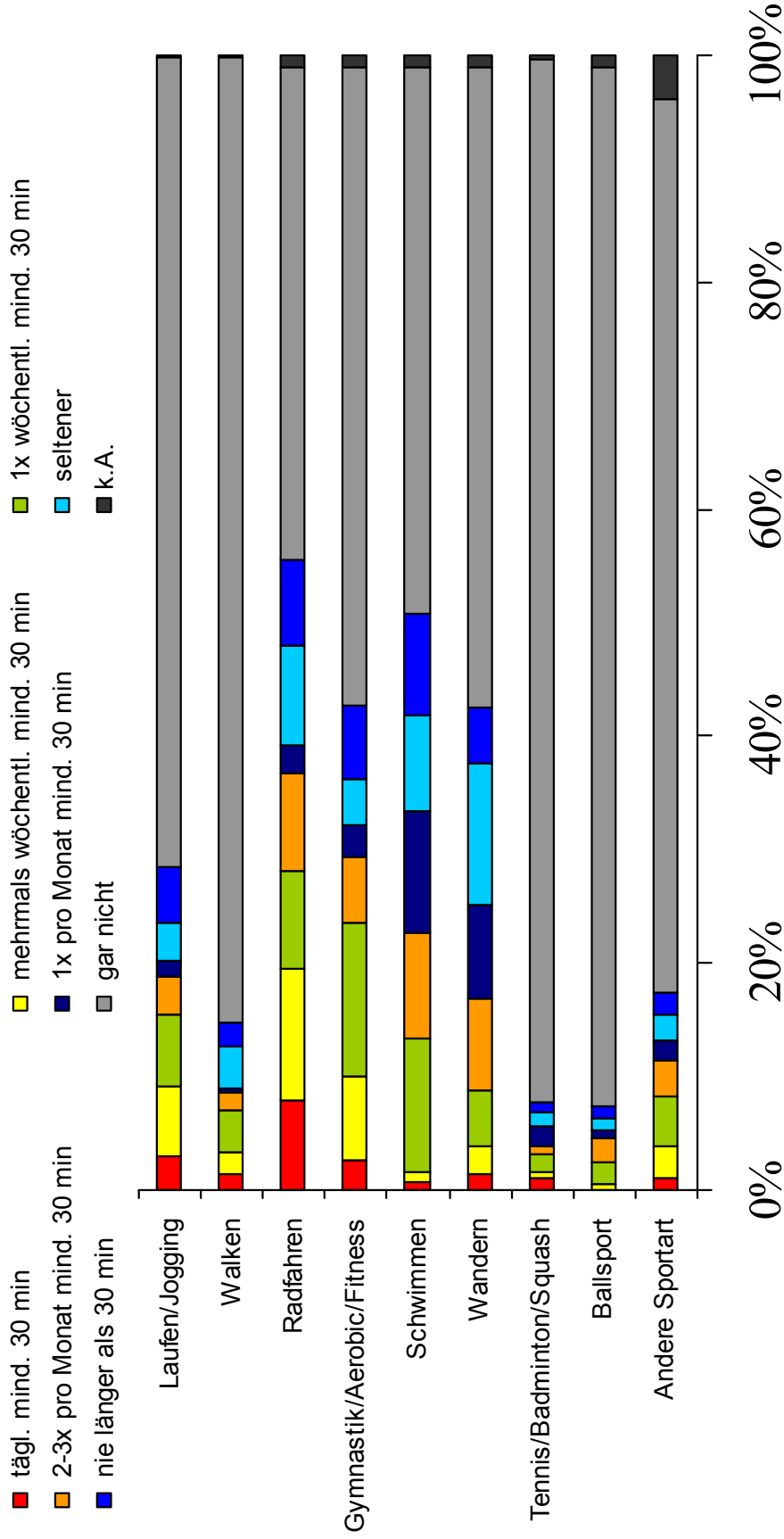


Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - Frauen

Bei Frauen ist ebenfalls Radfahren die beliebteste Sportart, gefolgt von Schwimmen, Wandern und Laufen - doch fahren Frauen regelmäßiger Rad, nämlich doppelt so häufig täglich (8%) wie Männer (4%)

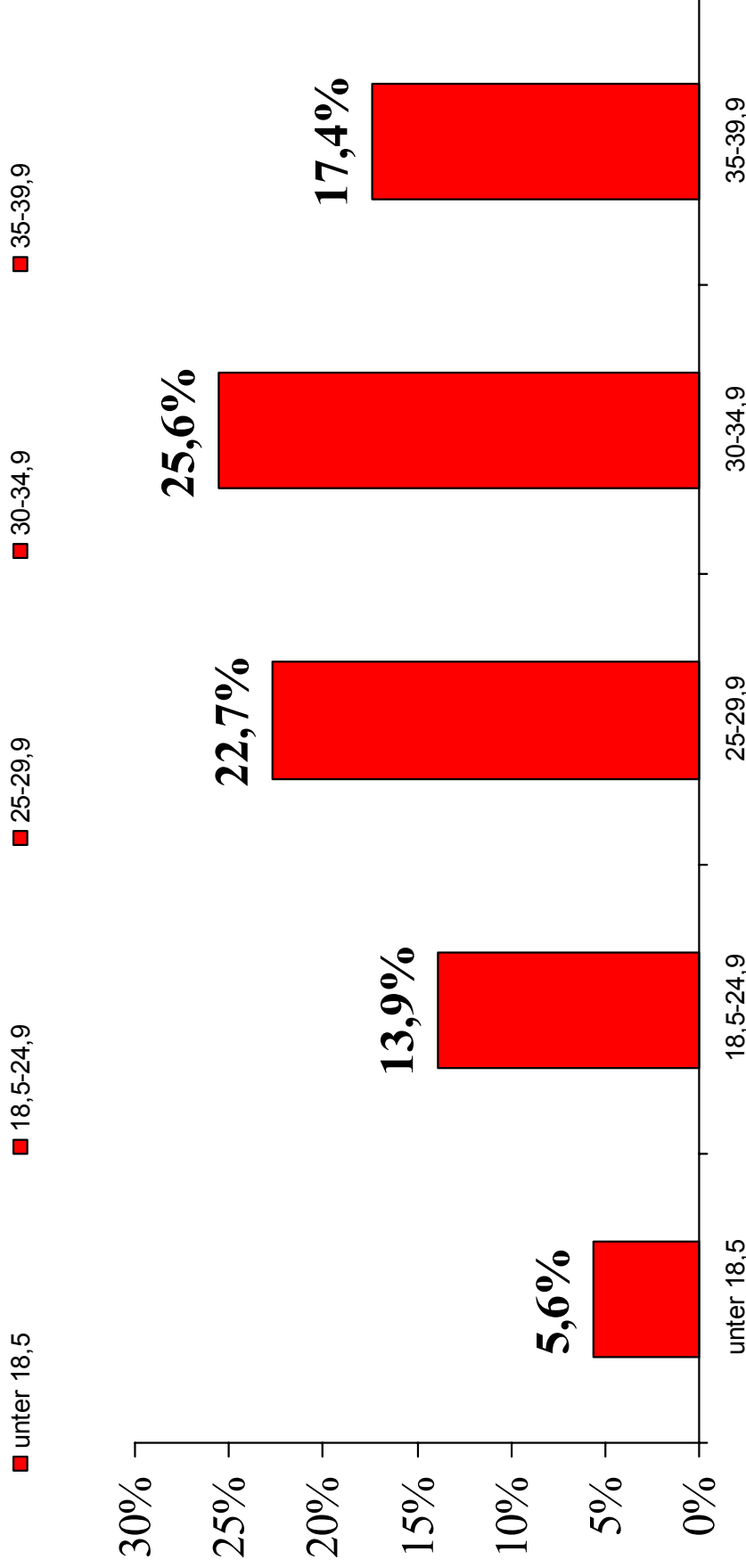
Gymnastik/Aerobic/Fitness ist bei Frauen wesentlich beliebter als bei Männern, während ein Viertel aller deutschen Frauen mindestens 1x pro Woche dieser Sportart nachgeht, sind es bei den Männern weniger als 10%



Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach BMI

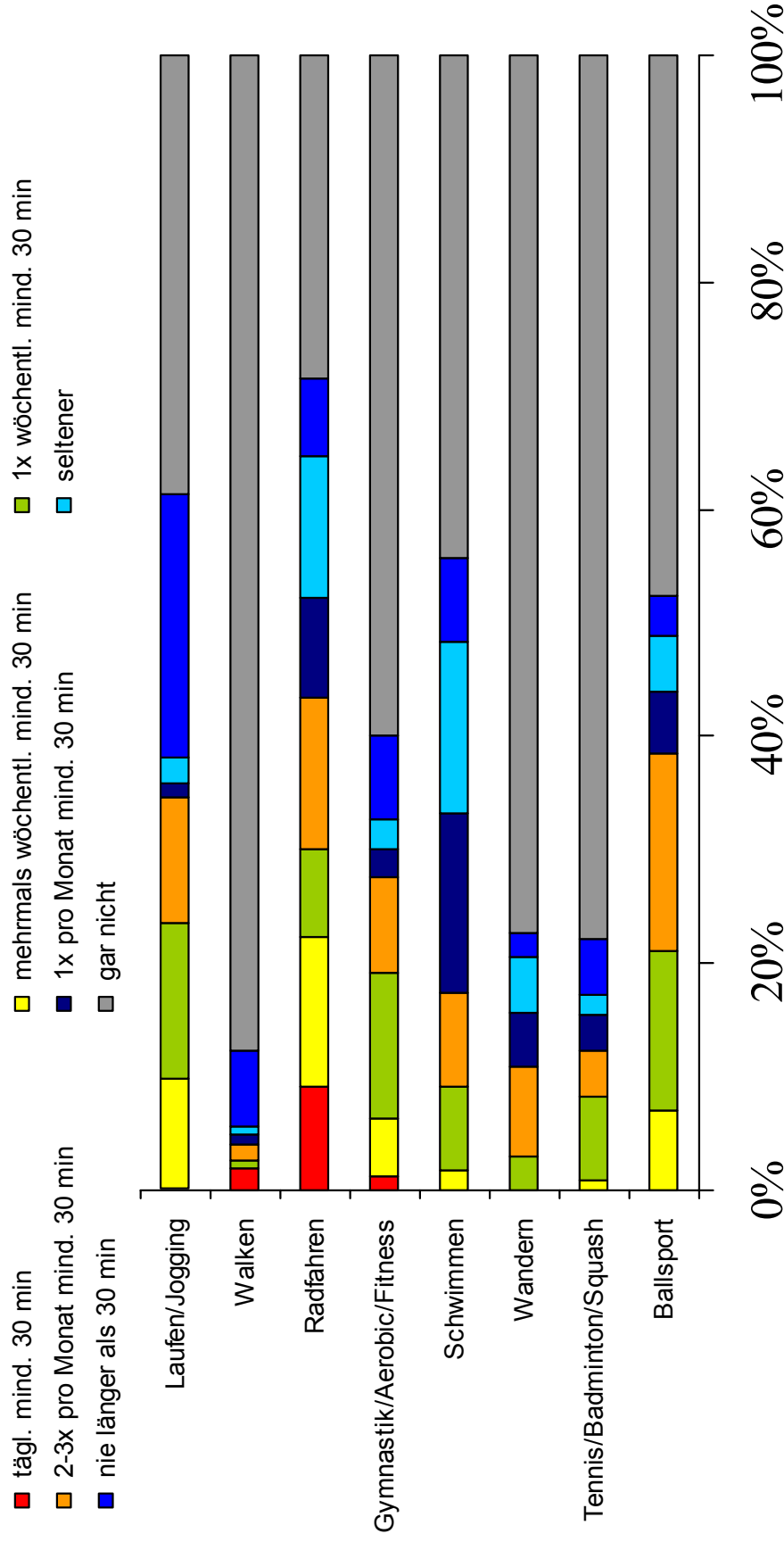
Je höher der BMI, umso geringer ist die sportliche Aktivität - nur 5,6% der Untergewichtigen betreiben gar keinen Sport, bei den Normalgewichtigen (BMI = 18,5 bis 24,9) sind es rund 14%, bei adipösen Personen (BMI > 30) macht jeder vierte niemals Sport



Häufigkeit Sport - nach Alter

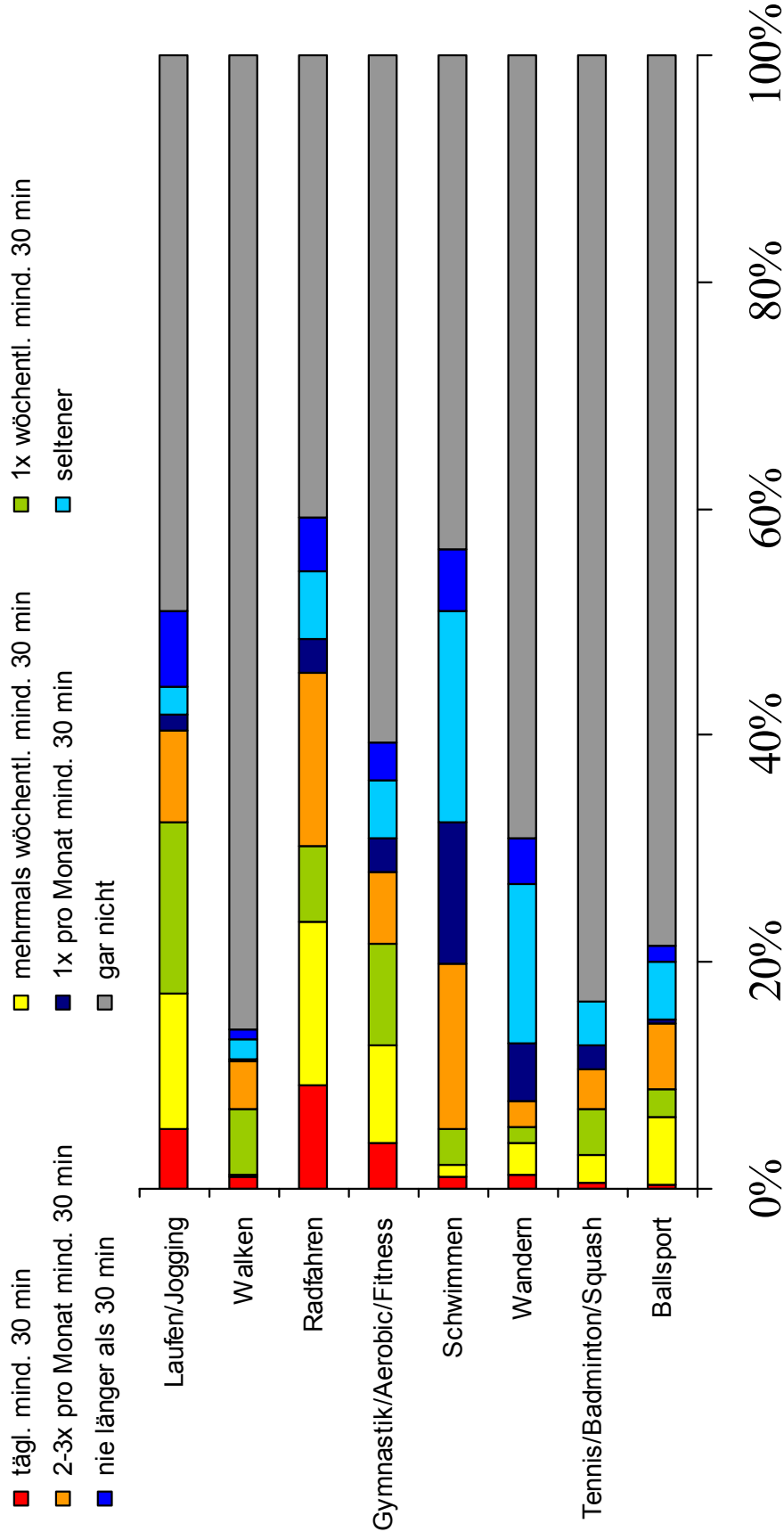
- Radfahren ist über alle Altersklassen die beliebteste oder eine der beliebtesten Sportarten, wobei hier eine Abnahme mit zunehmendem Alter zu beobachten ist
- In der Gruppe der Personen ab 60 Jahren verdrängt Wandern als beliebteste Sportart das Radfahren auf Platz 2 - fast 30% der über 60-jährigen gehen mehrmals im Monat wandern
- Vor allem in den mittleren Altersgruppen (20-59 Jahre) ist auch Schwimmen sehr beliebt, z.B. geht jeder 6. Deutsche zwischen 40 und 49 Jahren mehrmals im Monat für mind. 30 Minuten schwimmen
- Ballsportarten werden vor allem von Jüngeren praktiziert, etwa 20% der unter 20-jährigen gehen mind. 1x pro Woche einer Ballsportart nach, bei den über 40-jährigen sind es nur noch weniger als 2%

Häufigkeit Sport - nach Alter 14-19 Jahre



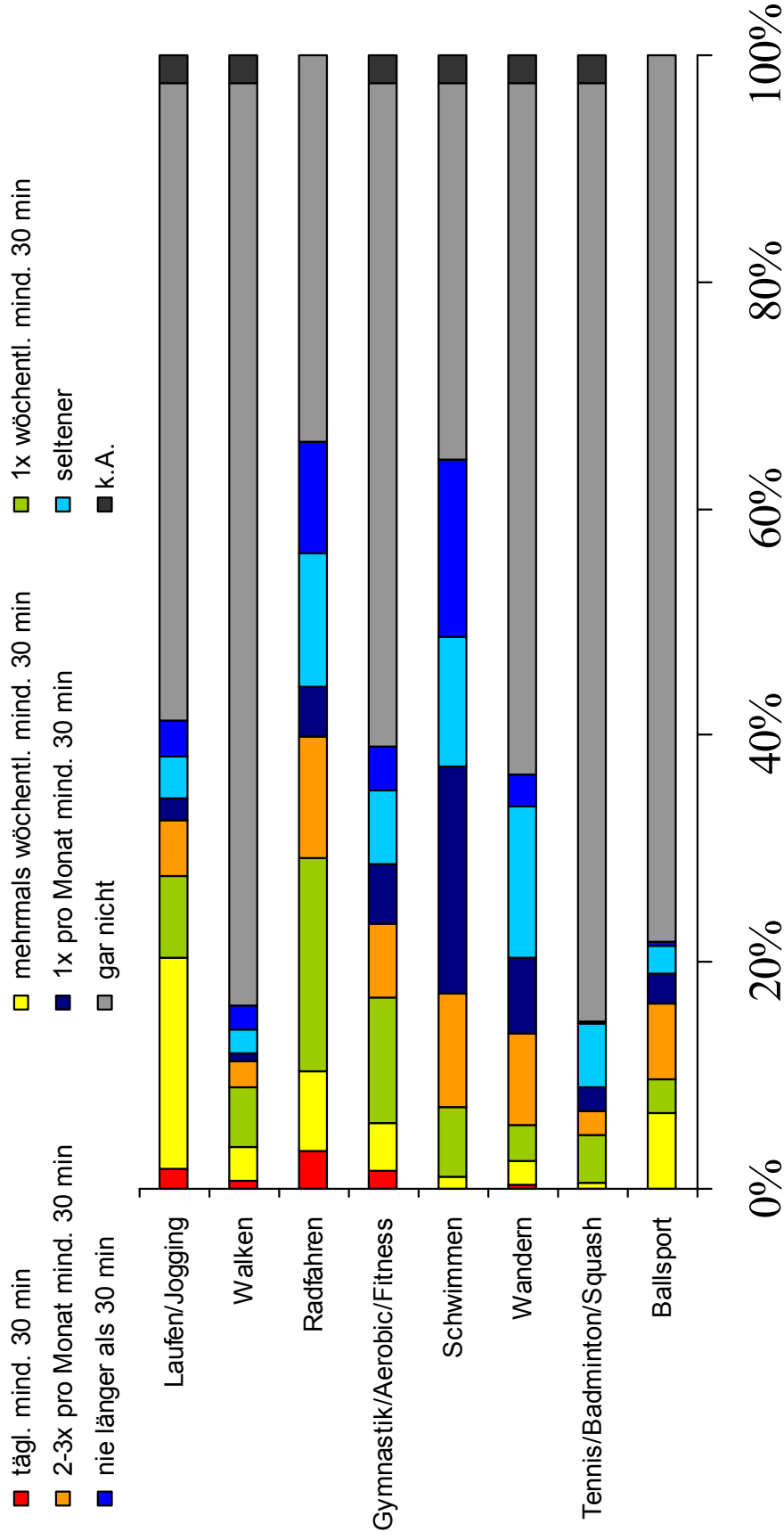
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 20-29 Jahre



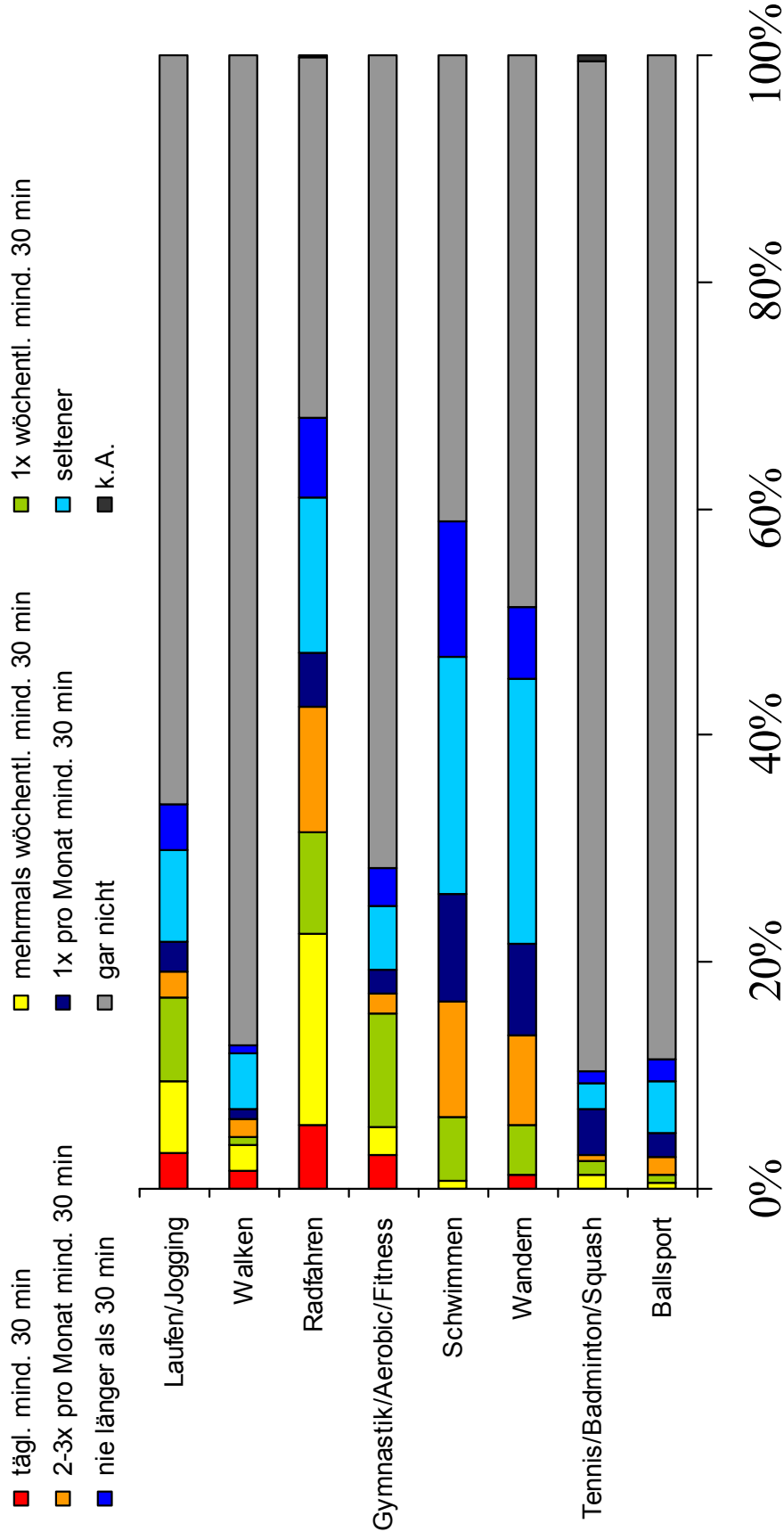
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 30-39 Jahre



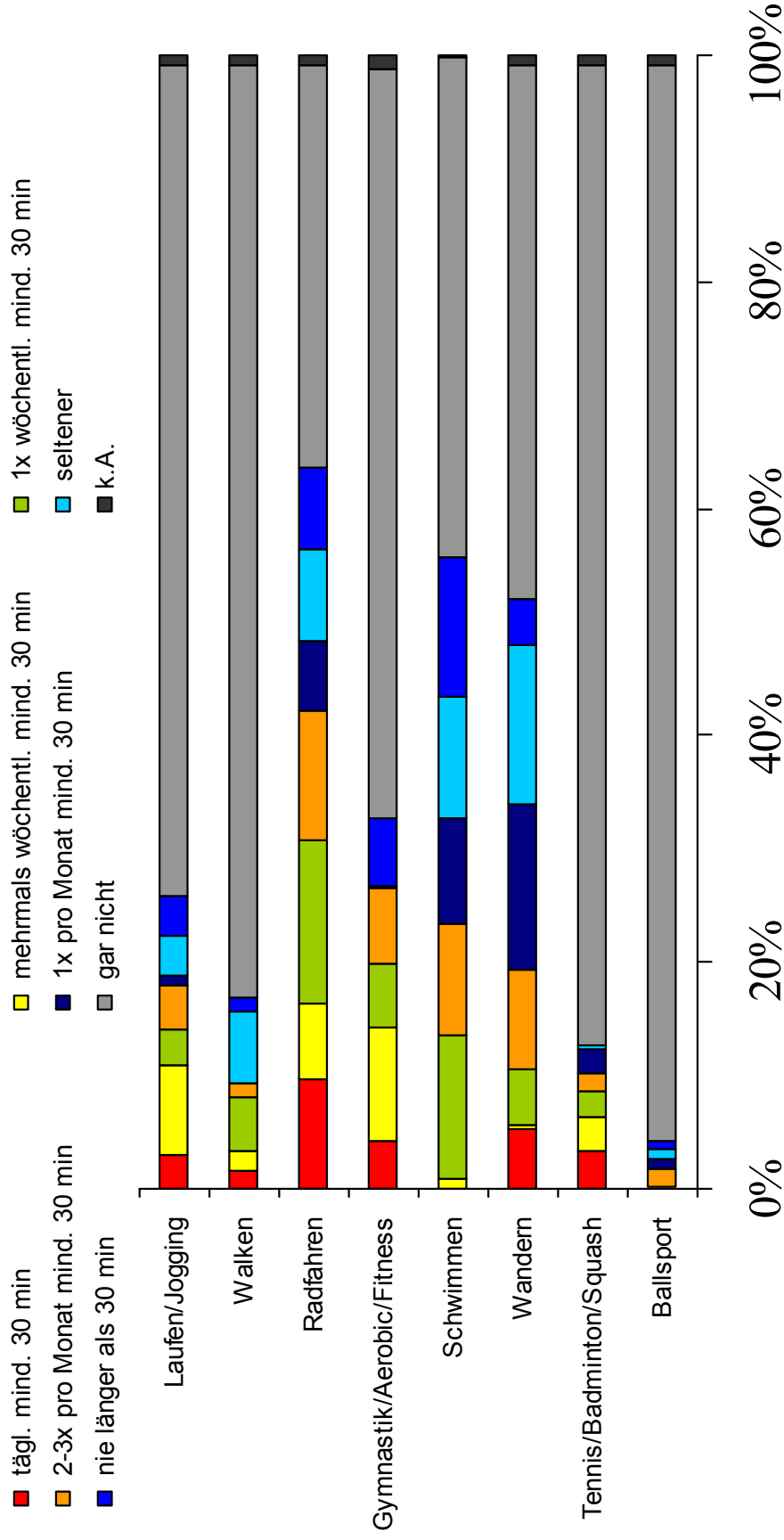
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 40-49 Jahre



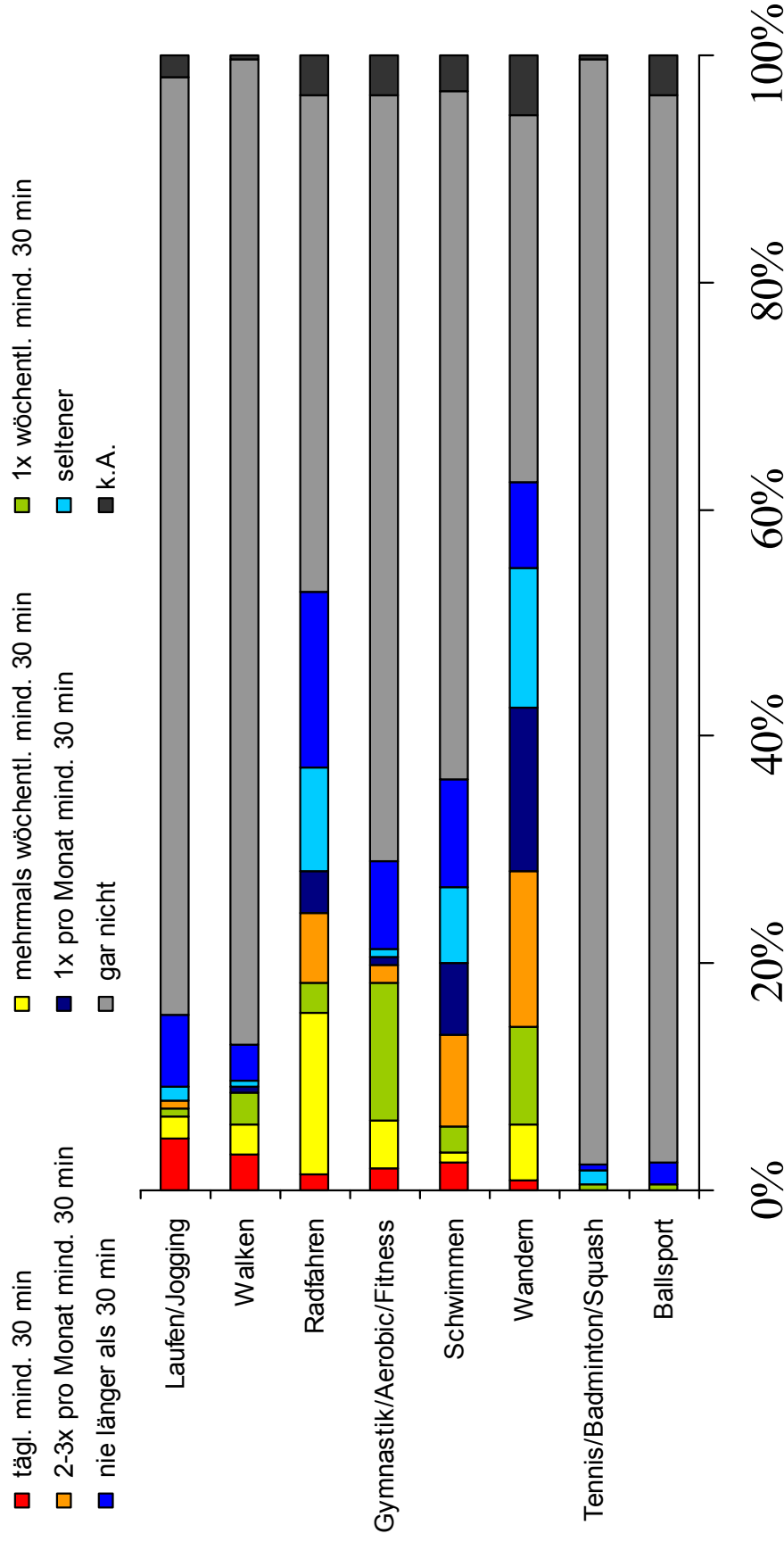
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 50-59 Jahre



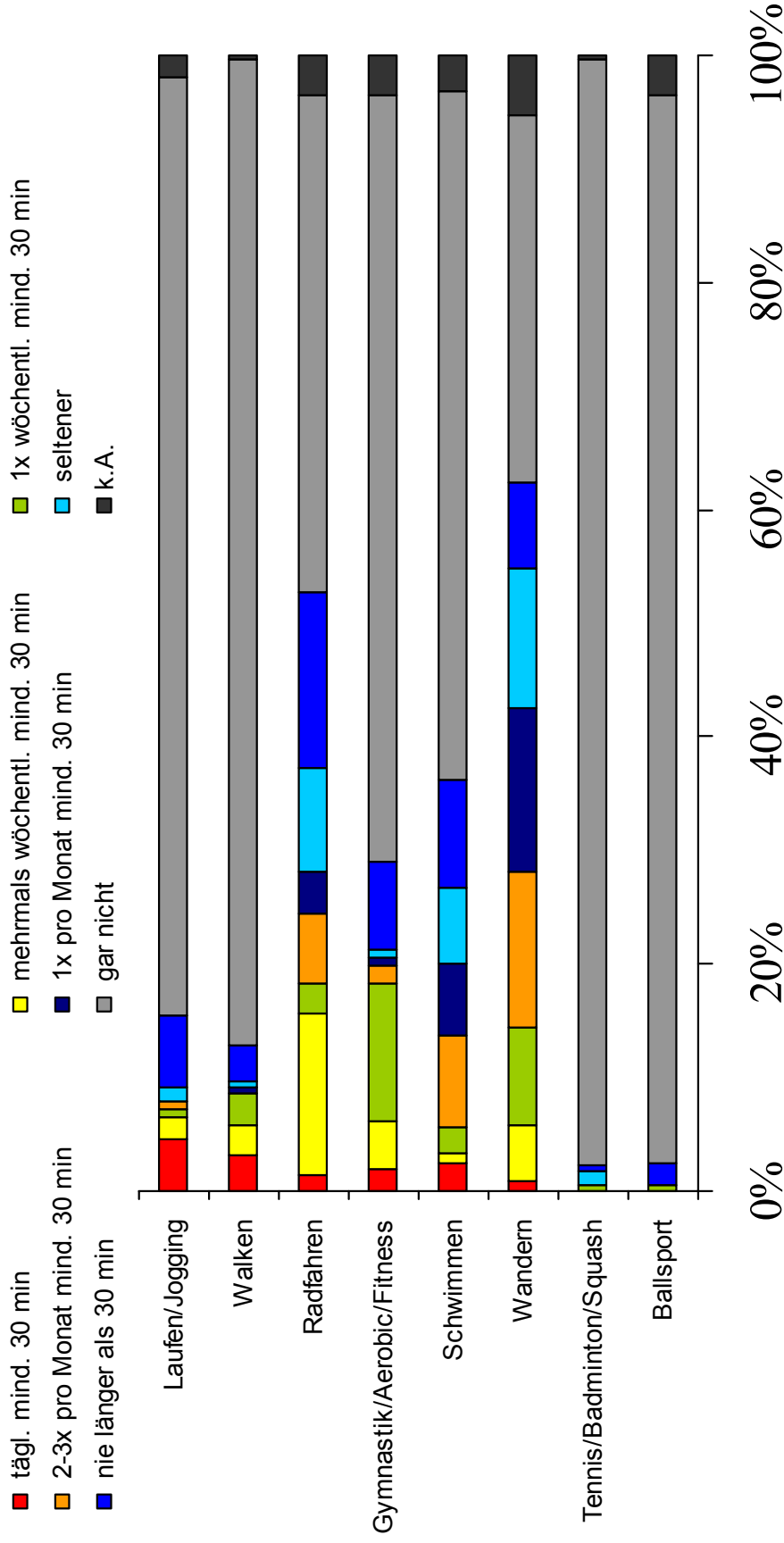
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 60-69 Jahre



Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Häufigkeit Sport - nach Alter 70 Jahre und älter



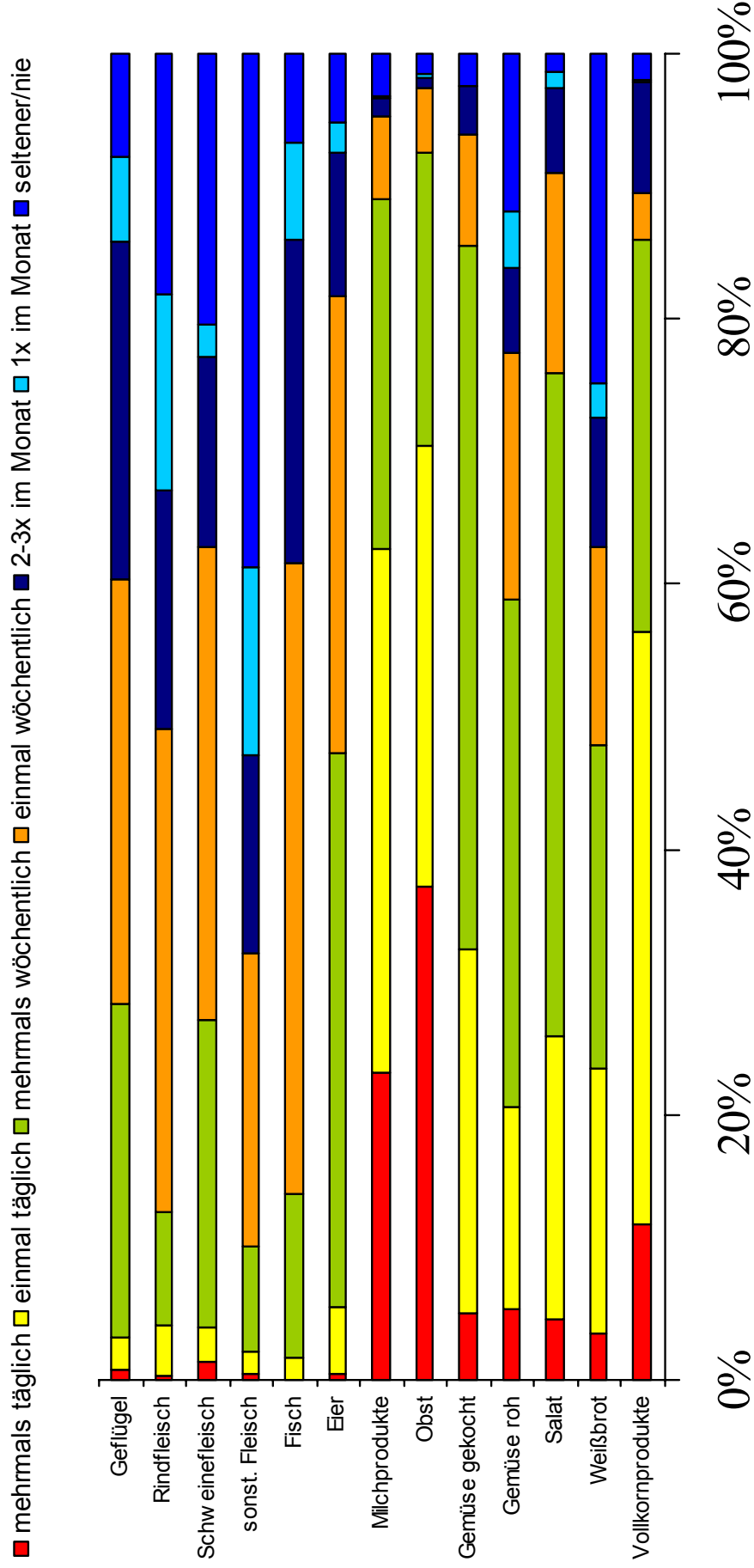
Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

Ernährung von Sportlern/1

Wer regelmäßig Sport treibt (mehrmals pro Woche mind. 30 min), achtet auch auf gesunde Ernährung. Obst steht bei drei Vierteln der Sportler einmal oder sogar mehrmals täglich auf dem Speiseplan; auch Salat oder Gemüse werden von ca. 80% mehrmals in der Woche gegessen

Der Fleischgenuss ist dagegen eher gering, weniger als 5% essen täglich Fleisch

Beliebt sind dagegen Milchprodukte, ein Drittel nimmt sie mehrmals täglich zu sich

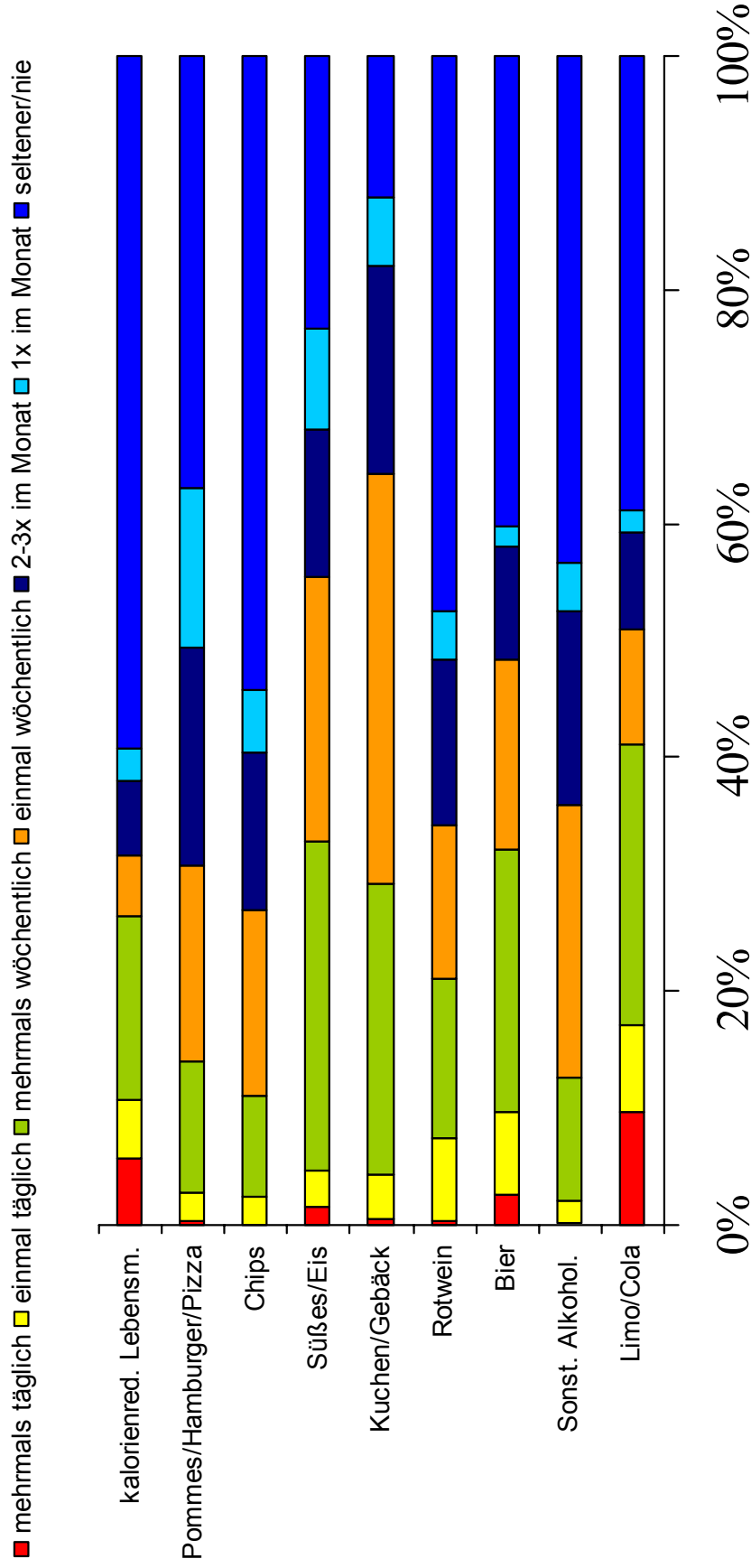


Welche Nahrungsmittel/Getränke nehmen Sie wie häufig zu sich?

Ernährung von Sportlern/2

Süßigkeiten, Eis, Kuchen & Gebäck werden in Maßen verzehrt, doch viele Sportler möchten hierauf nicht verzichten und so isst ein Drittel mehrmals in der Woche etwas Süßes oder Kcueh

Fast Food und Chips werden eher selten verzehrt, eher kalorienreduzierte Lebensmittel



Welche Nahrungsmittel/Getränke nehmen Sie wie häufig zu sich?

Einnahme Hauptmahlzeit werktags - Berufstätige

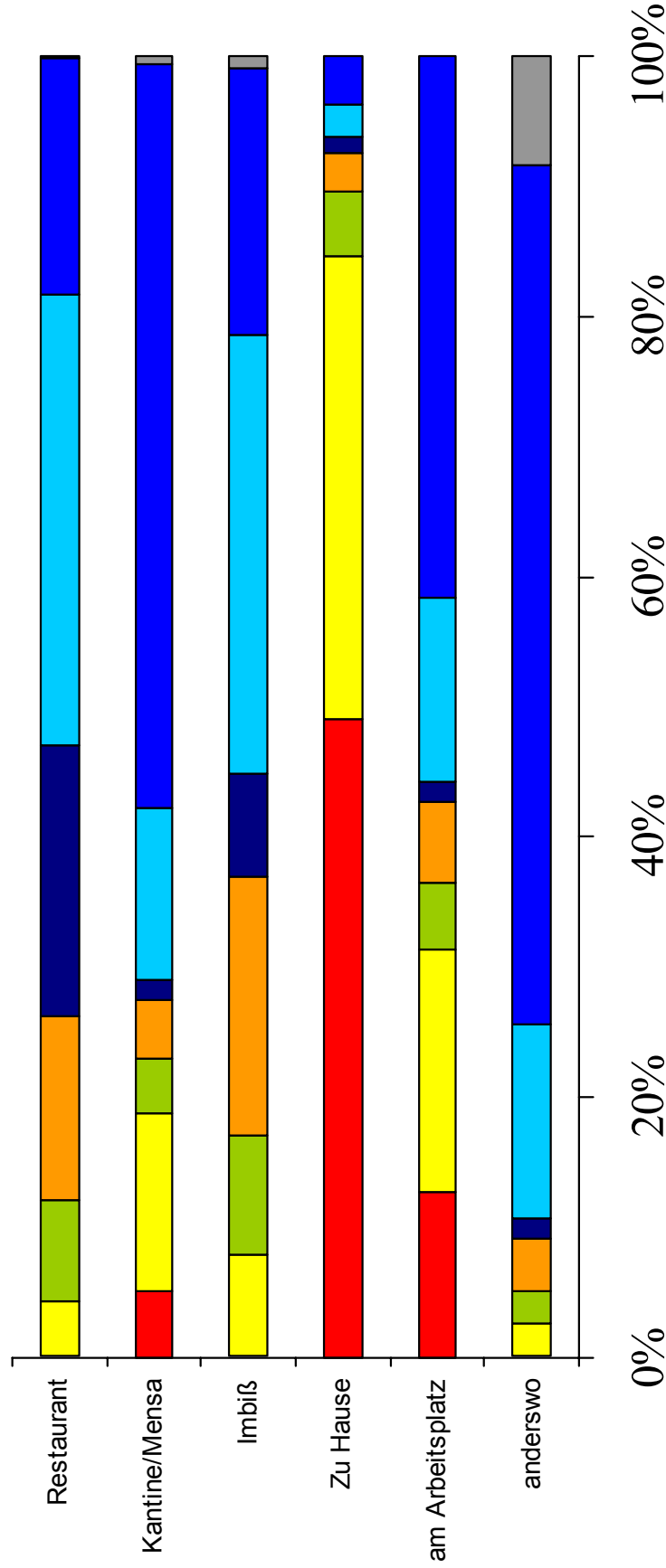
Die meisten berufstätigen Deutschen nehmen Ihre Hauptmahlzeit zu Hause ein (50% täglich, 35% immerhin mehrmals pro Woche) - nur rund 50% der Deutschen sind aber überhaupt in irgendeiner Form berufstätig, 40% sind nicht berufstätig, 10% befinden sich in der Ausbildung

Rund ein Drittel ißt mehrmals in der Woche oder täglich am Arbeitsplatz

Nur 5% essen täglich in der Kantine

Restaurants und Imbisse werden zwar nicht täglich aufgesucht, doch fast jeder 8. Deutsche ißt mindestens einmal pro Woche im Restaurant, jeder 6. sogar im Imbiß

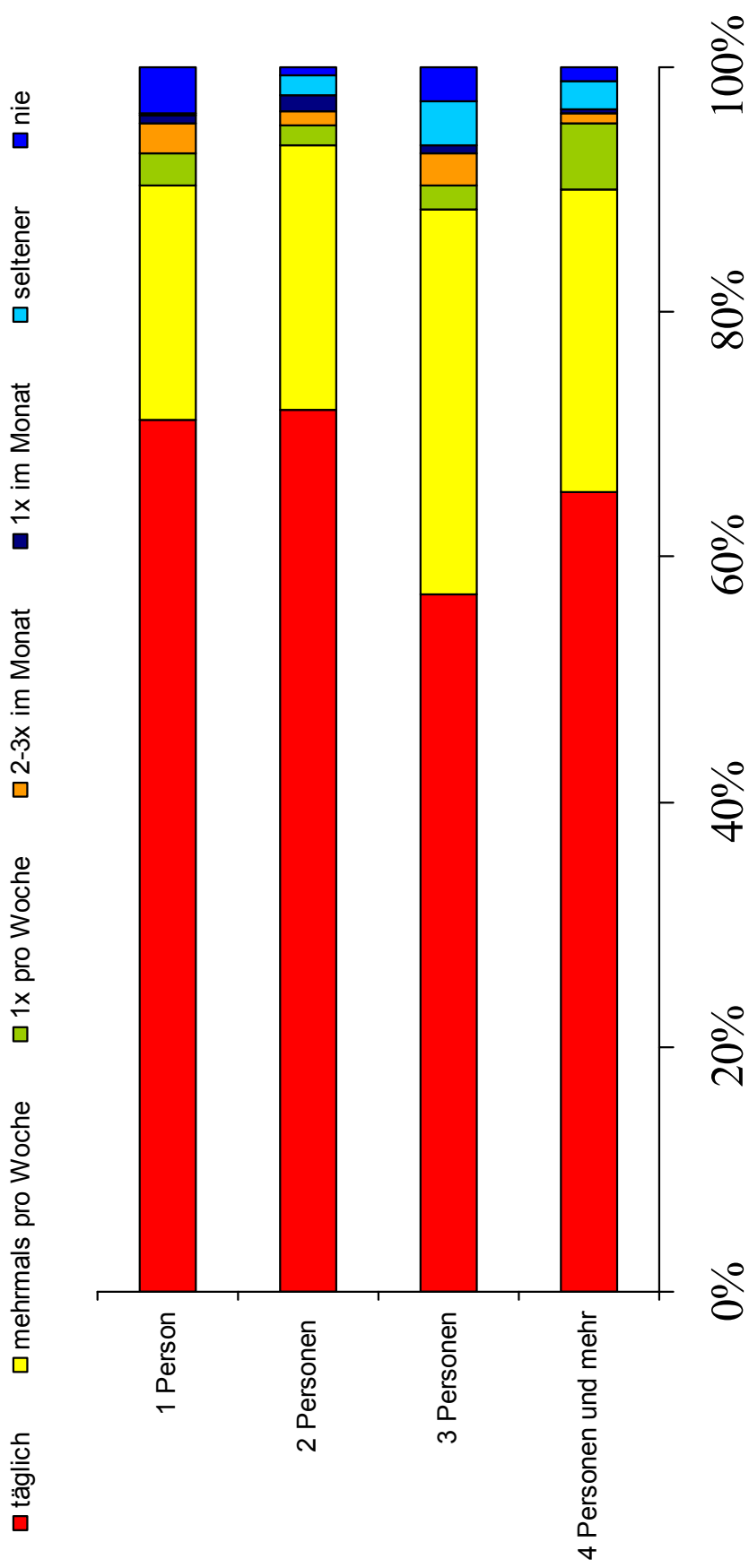
■ täglich ■ mehrmals pro Woche ■ 1x pro Woche ■ 2-3x im Monat ■ 1x im Monat ■ seltener ■ nie ■ k.A.



Wo nehmen Sie werktags normalerweise Ihre Hauptmahlzeit ein?

Einnahme Hauptmahlzeit werktags zu Hause - nach HH-Größe

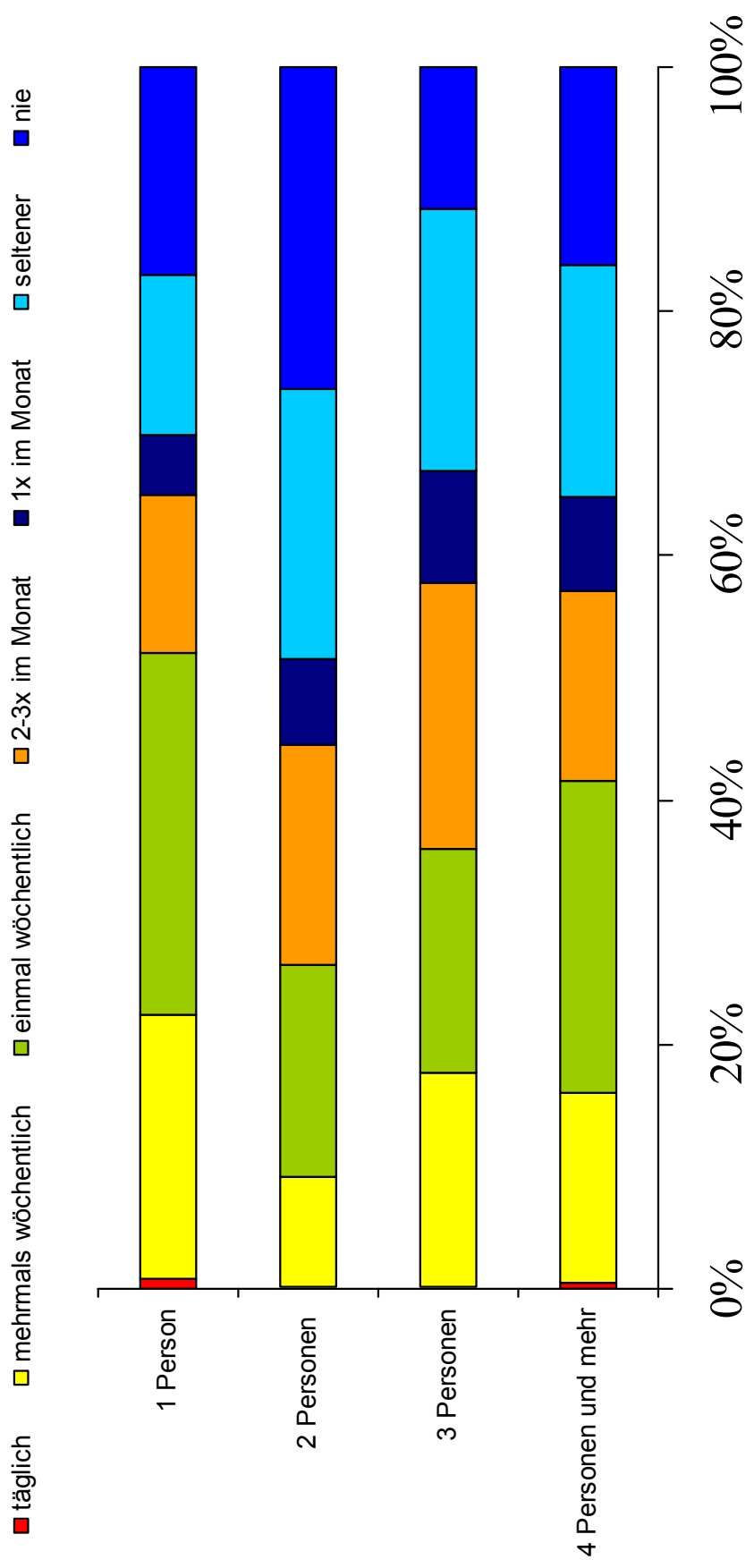
Wer allein lebt, ißt trotzdem genauso häufig werktags zu Hause wie Personen in größeren Haushalten



Wo nehmen Sie werktags normalerweise Ihre Hauptmahlzeit ein?

Verwendung von Fertiggerichten beim Kochen - nach HH-Größe

In Einpersonen-Haushalten werden am häufigsten Fertiggerichte verwendet



Wie häufig verwenden Sie frische Zutaten bzw. Fertiggerichte, wenn Sie zu Hause kochen?

Verwendung von Fertiggerichten beim Kochen zu Hause

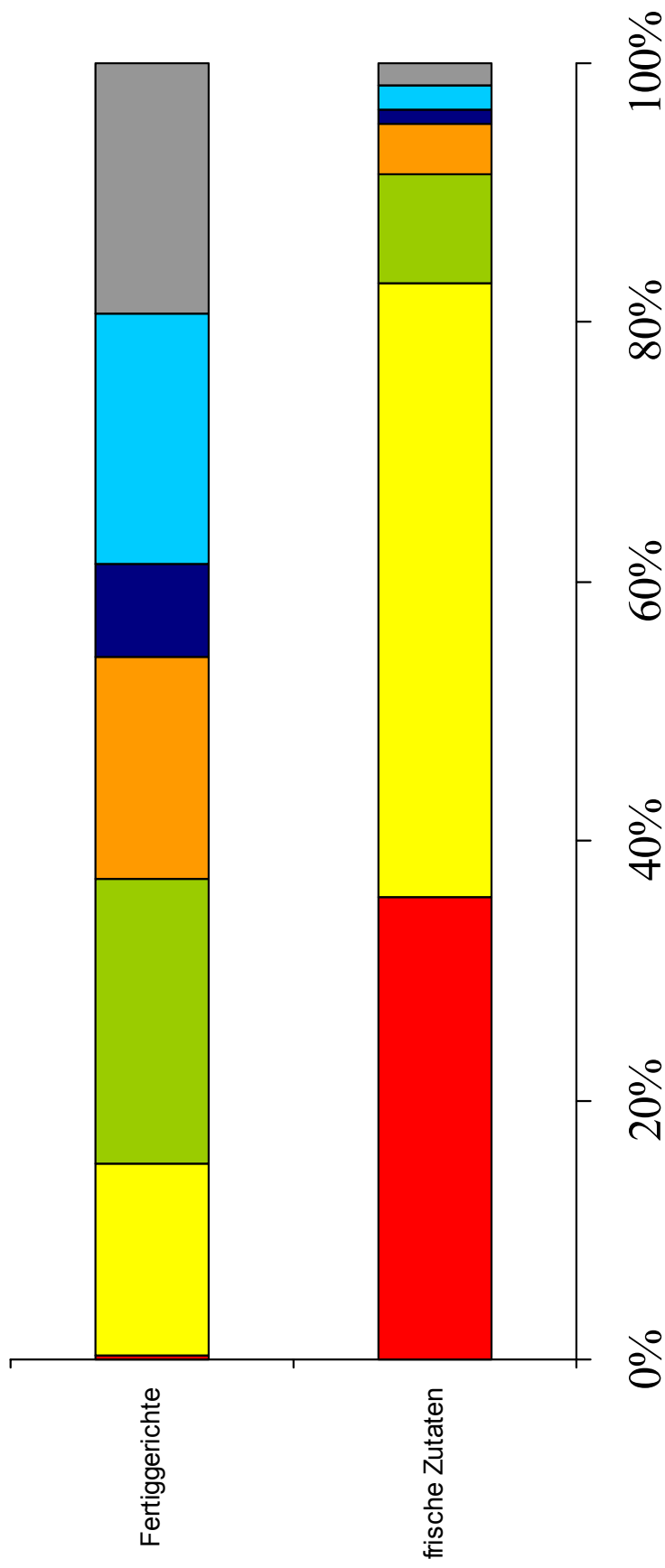
Wenn zu Hause gekocht wird, werden häufiger frische Zutaten als Fertiggerichte verwendet

Fast 40% verwenden täglich frische Zutaten zum Kochen, über 80% mehrmals in der Woche

Fertiggerichte werden von 40% der Befragten ebenfalls mehrmals pro Woche eingesetzt

Aber 20% verwenden nie Fertiggerichte, wenn sie kochen

■ täglich ■ mehrmals wöchentlich ■ einmal wöchentlich ■ 2-3x im Monat ■ 1x im Monat ■ seltener ■ nie

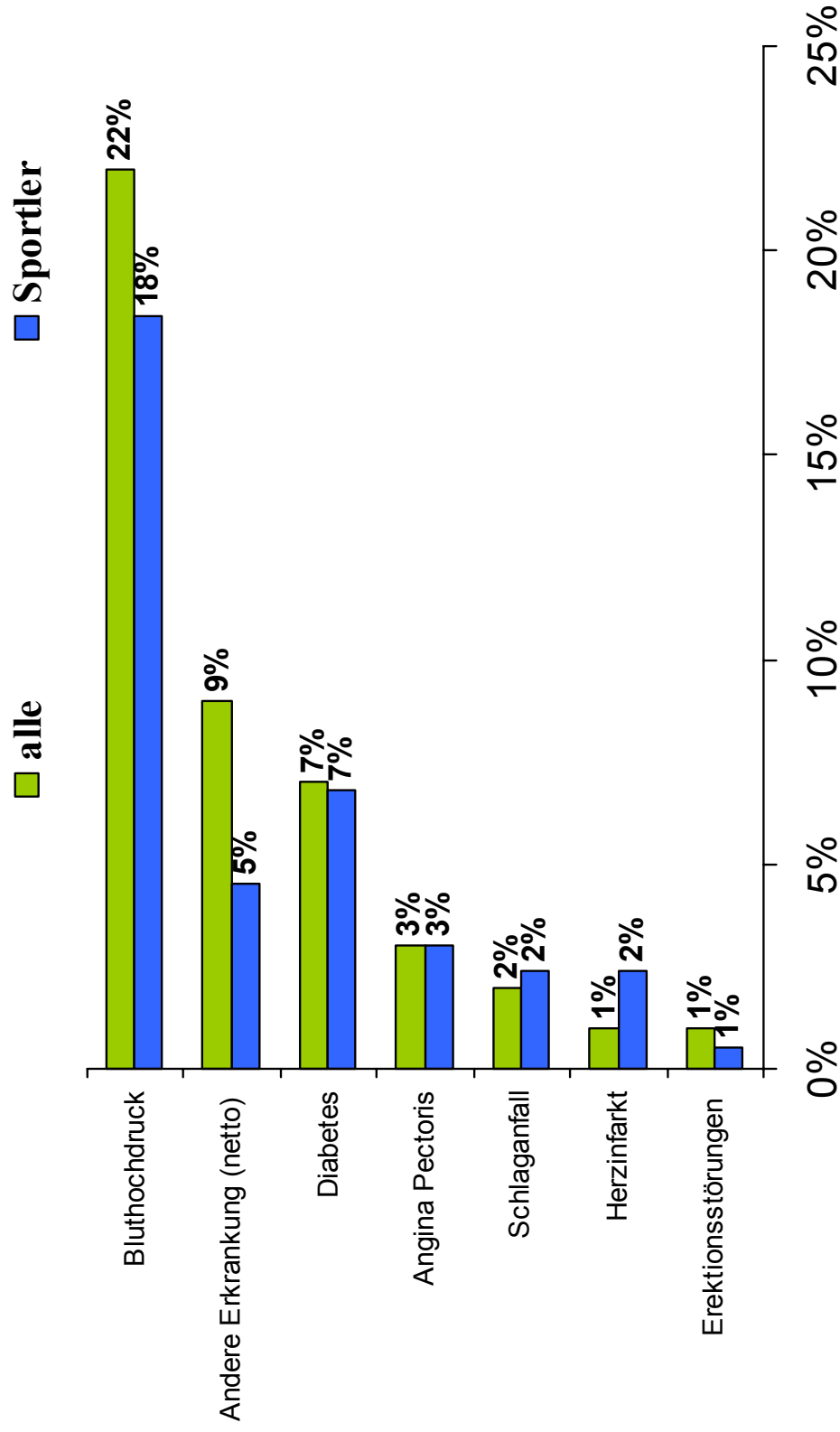


Wie häufig verwenden Sie frische Zutaten bzw. Fertiggerichte, wenn Sie zu Hause kochen?

Erkrankungen Befragte

22% der Deutschen leiden unter Bluthochdruck, 7% an Diabetes

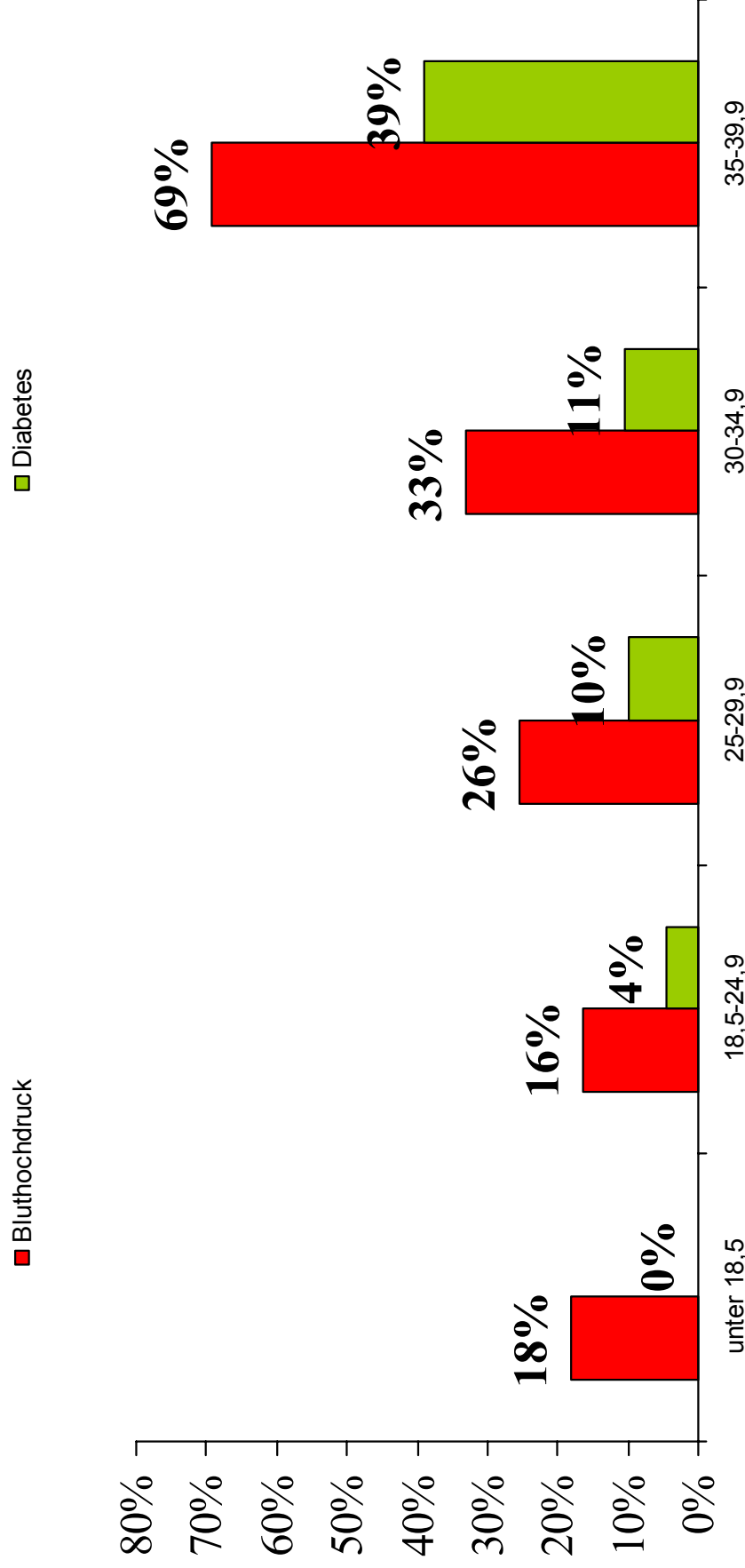
Wer regelmäßig (mehrmals pro Woche mind. 30 Minuten) Sport treibt, ist gesünder als der Durchschnitt



Von welchen Erkrankungen sind Sie selber betroffen?

Häufigkeit Erkrankungen - nach BMI

Die Häufigkeit von Bluthochdruck bzw. Diabetes steigt mit dem BMI



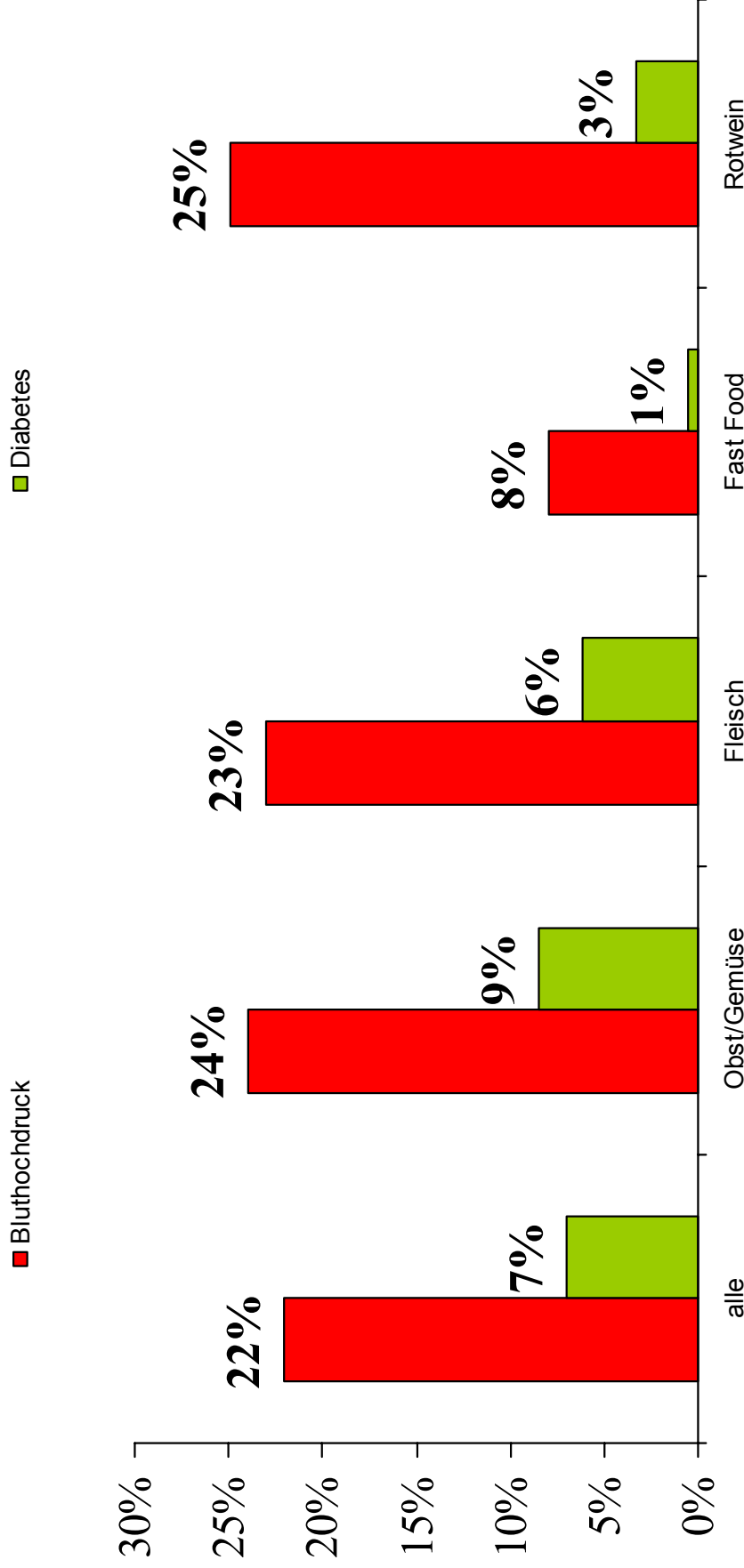
Häufigkeit Erkrankungen - nach Ernährung

Täglich Obst/Gemüse/Salat

Mehrmals wöchentlich Rind- oder Schweinefleisch

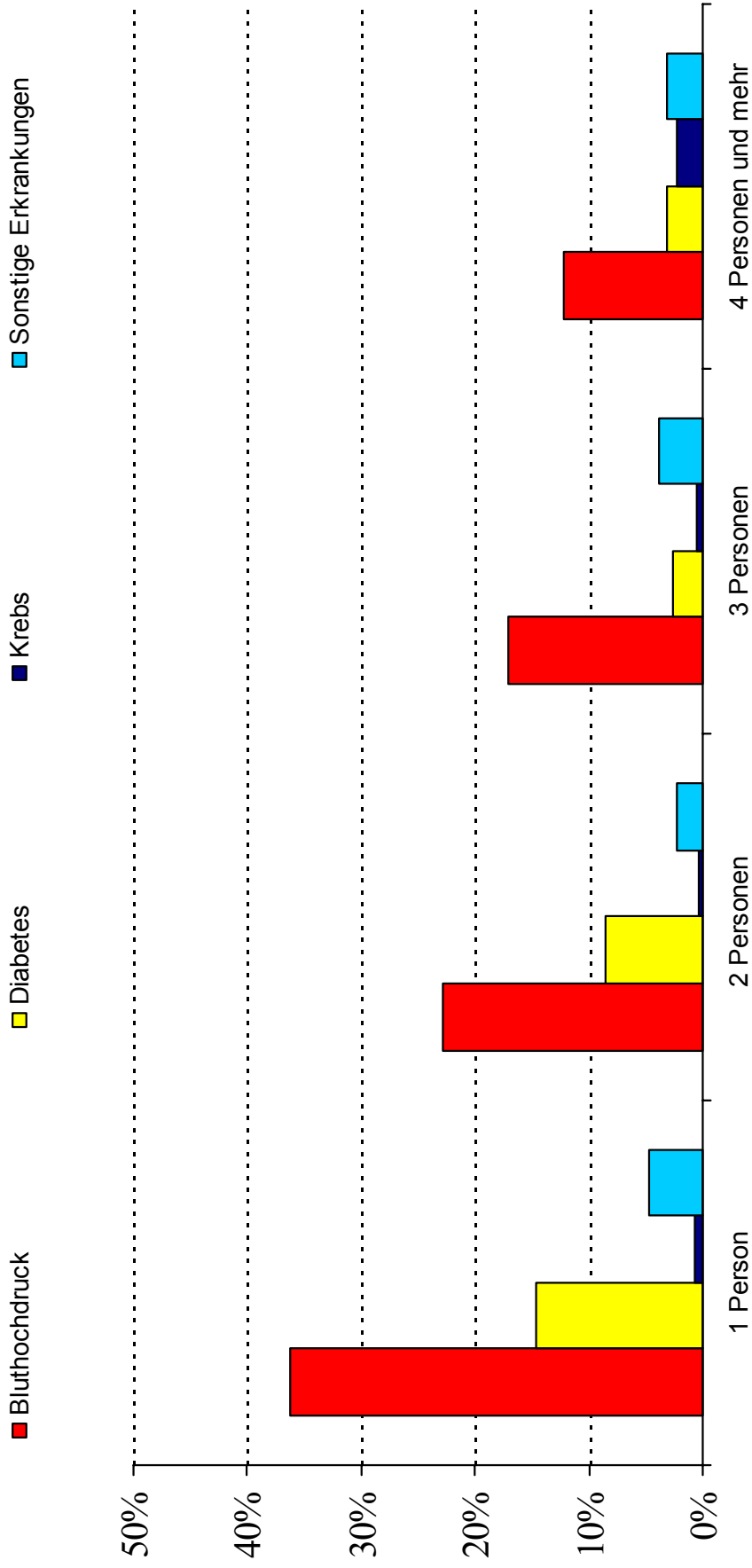
Mehrmals wöchentlich Pommes/Hamburger/Pizza

Mindestens einmal wöchentlich Rotwein



Krankheiten - nach HH-Größe

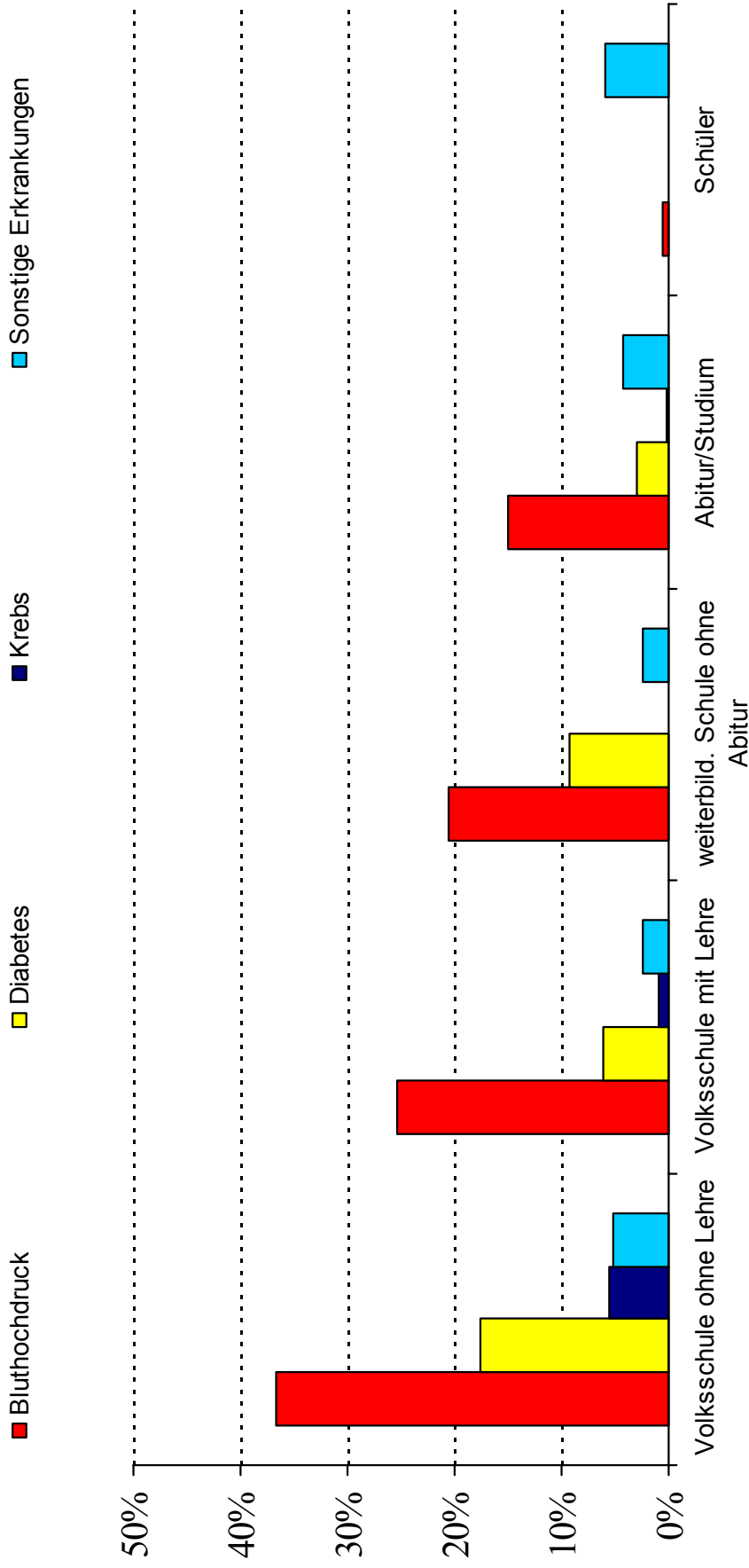
Wer allein lebt, hat häufiger Bluthochdruck und Diabetes als Personen in größeren Haushalten



Von welchen Erkrankungen sind Sie selber betroffen?

Krankheiten - nach Ausbildung

Bluthochdruck ist unter Menschen mit Volksschulabschluss häufiger verbreitet als bei Personen mit Abitur - hier ist allerdings zu berücksichtigen, daß vor allem ältere Menschen noch häufiger einen Volksschulabschluss haben als die junge Generation

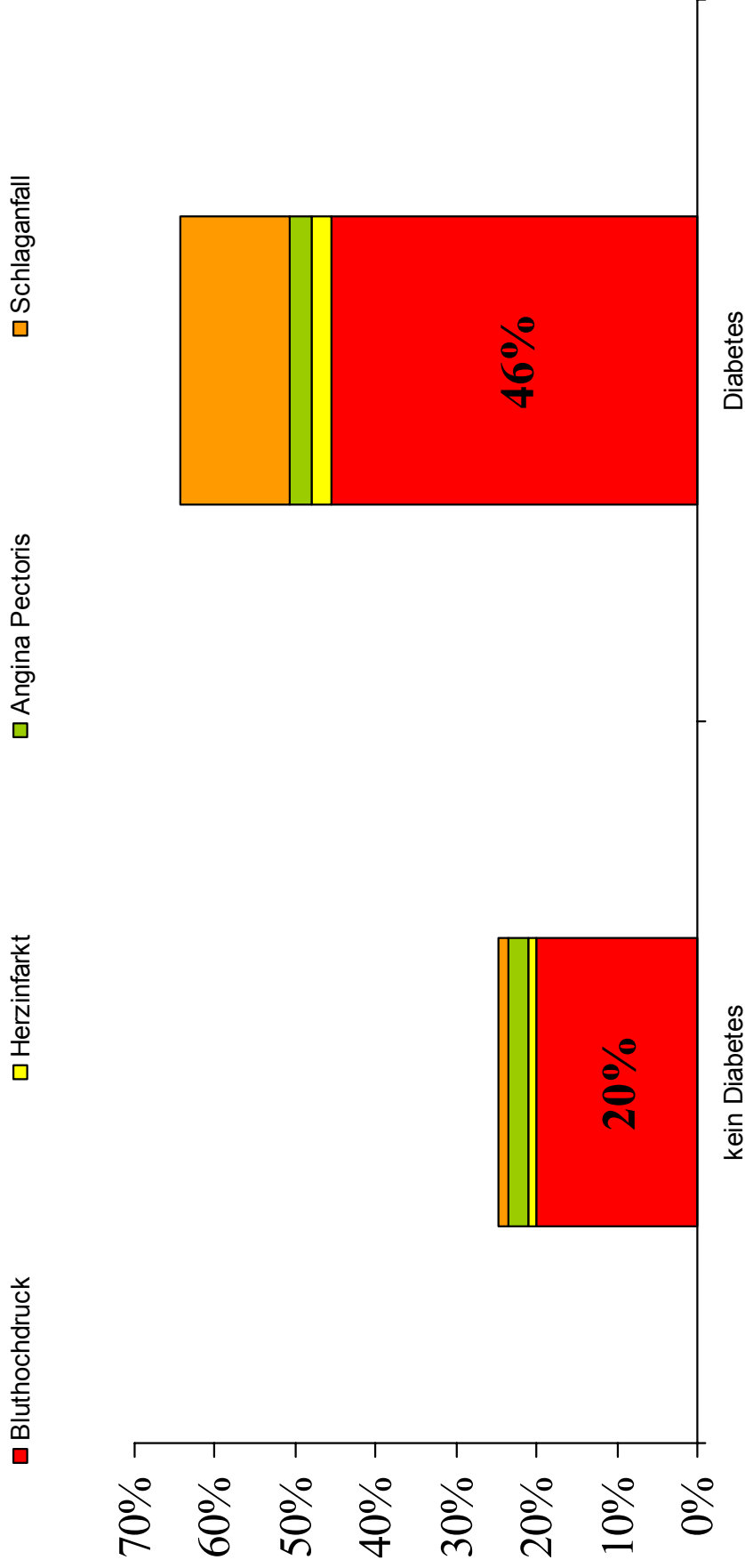


Von welchen Erkrankungen sind Sie selber betroffen?

Co-Morbiditäten Diabetiker

Diabetiker haben häufiger Bluthochdruck als nicht an Diabetes erkrankte Personen - jeder 2. Diabetiker ist von Bluthochdruck betroffen, bei den Nicht-Diabetikern ist es nur jeder 5.

Auch gibt es unter den Diabetikern deutlich mehr Schlaganfall-Patienten



Von welchen Erkrankungen sind Sie selber betroffen? (Nur Diabetiker)

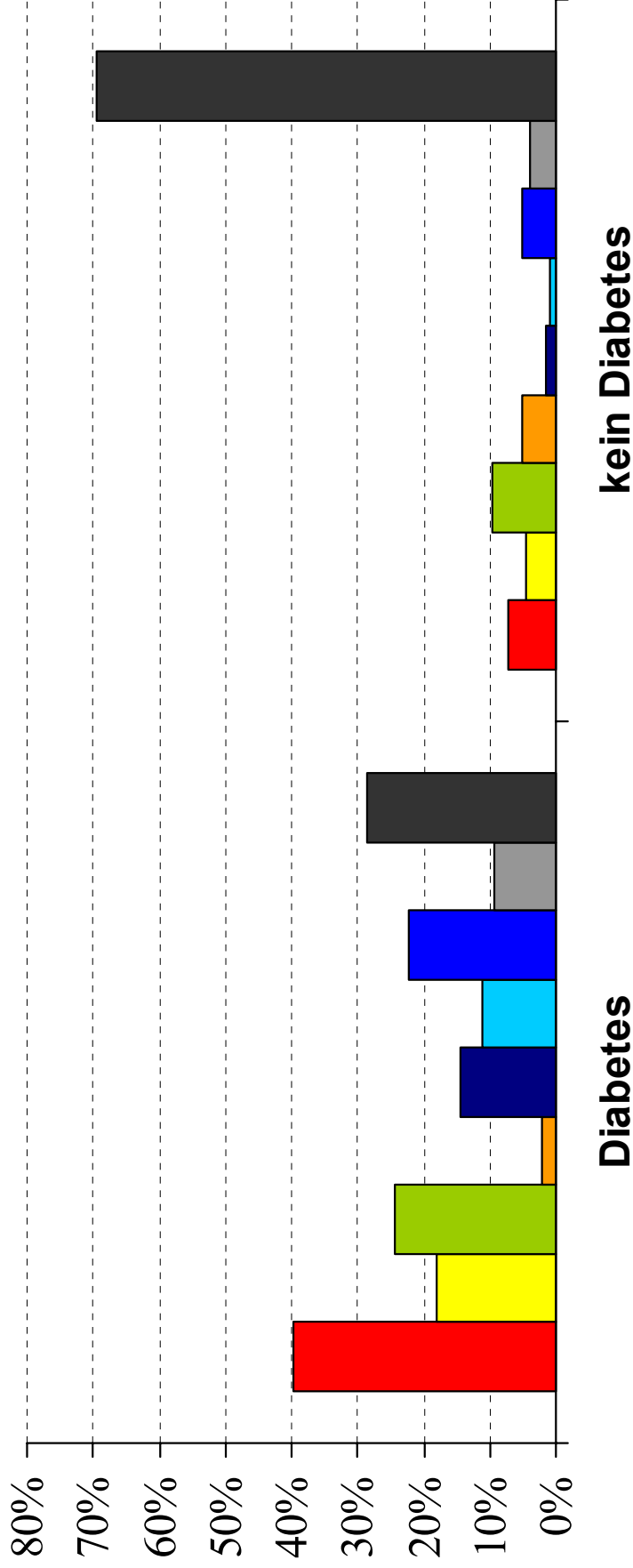
Familiäre Prädisposition Diabetiker

Bei Diabetikern sind häufiger auch nahe Familienangehörige an Diabetes erkrankt als dies bei Nicht-Diabetikern der Fall ist - eine familiäre Prädisposition ist hier natürlich ebenso möglich wie ähnliche (ungesunde) Lebensgewohnheiten

Bei 40% der Diabetiker ist auch die Mutter an Diabetes erkrankt- bei Nicht-Diabetikern weniger als 10%

Während bei 70% der Nicht-Diabetiker kein naher Verwandter an Diabetes leidet, haben nur 30% der Diabetiker keine Verwandten mit derselben Erkrankung

■ Mutter ■ Vater ■ Großmutter ■ Großvater ■ Schwester ■ Bruder ■ Tante ■ Onkel ■ keiner/nicht bek.

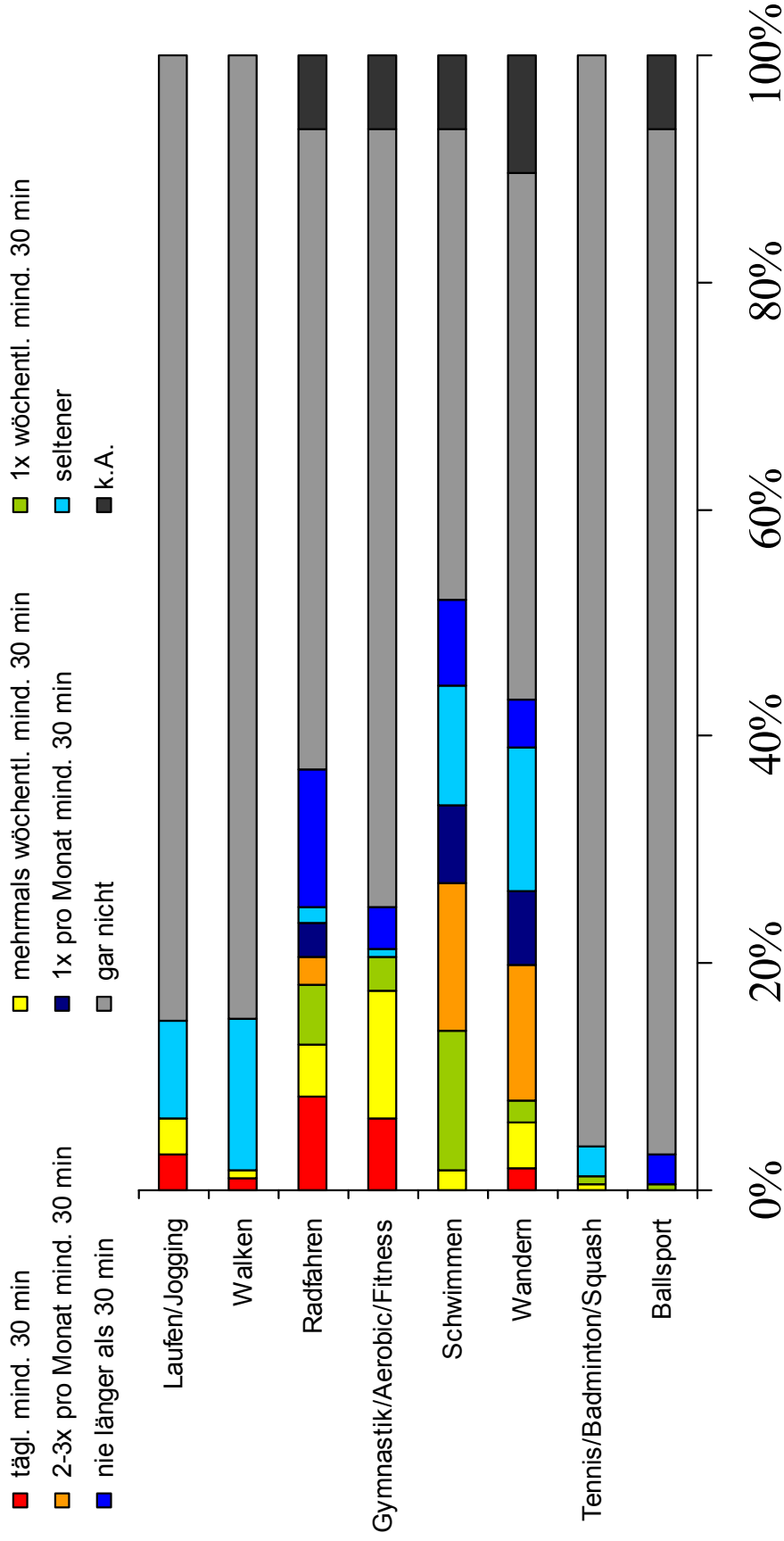


Von welchen Erkrankungen sind Ihre Verwandten betroffen?

Häufigkeit Sport - Diabetiker

Die beliebteste Sportart bei Diabetikern ist Radfahren und Gymnastik/Aerobic, gefolgt von Schwimmen
Fast 10% der Diabetiker fahren täglich mind. 30 Rad, jeder 7. Geht mindestens einmal in der Woche eine halbe Stunde und länger schwimmen

Ballsport und Rückschlagsportarten werden von Diabetikern weniger bevorzugt



Welche Sportart betreiben Sie mindestens 30 Minuten wie oft?

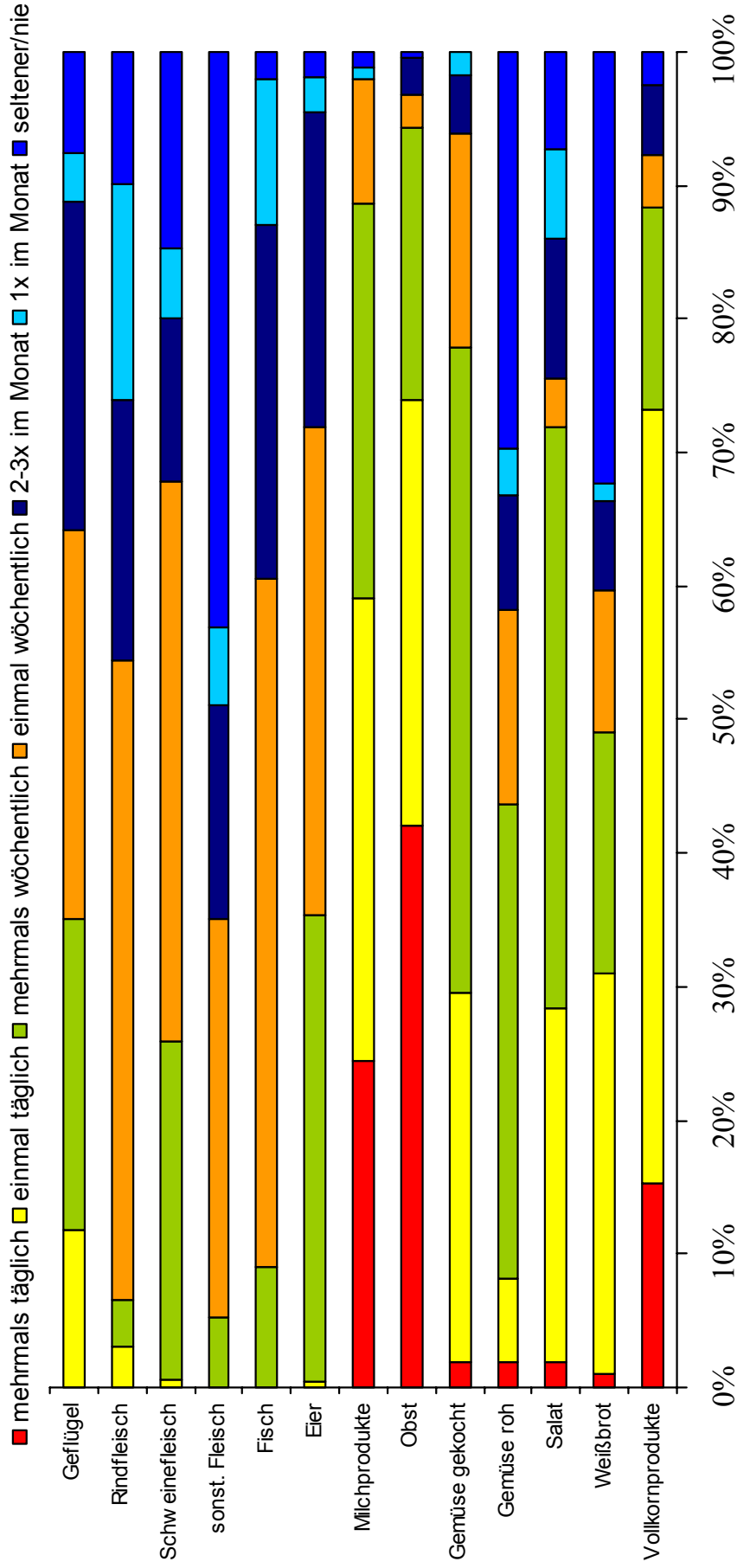
Sport & Ernährung von Diabetikern/1

Diabetiker essen viel Obst, jeder Zweite nimmt mehrmals täglich Obst zu sich, drei Viertel mindestens einmal pro Tag

Auch Milchprodukte werden von vielen Diabetikern regelmäßig verzehrt

Rund 15% der Diabetiker essen mehrmals täglich Vollkornprodukte

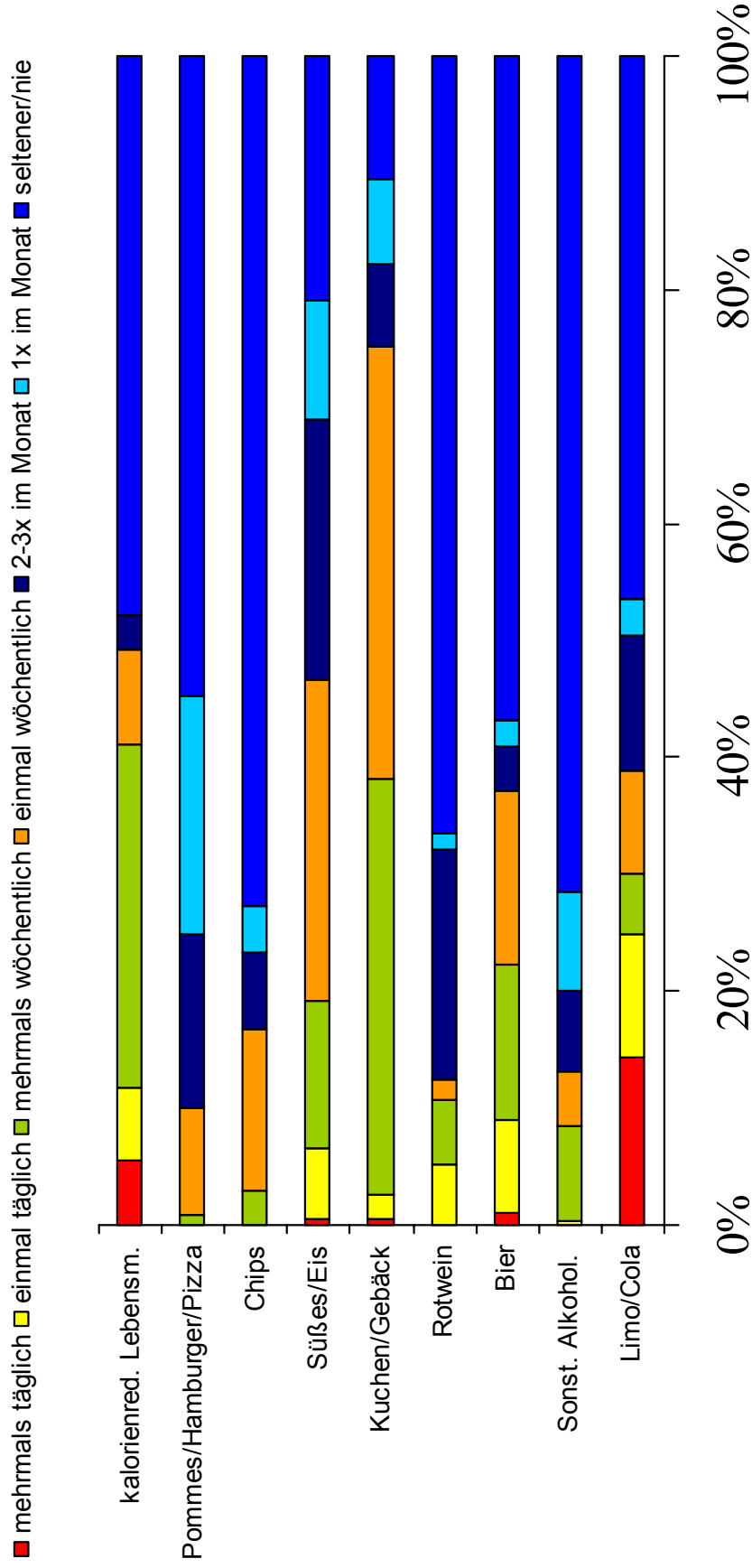
Geflügel wird bevorzugt vor Rind- und Schweinefleisch verzehrt, Fisch dagegen eher selten, 90% der Diabetiker essen maximal einmal in der Woche Fisch



Welche Nahrungsmittel/Getränke nehmen Sie wie häufig zu sich?

Sport & Ernährung von Diabetikern/2

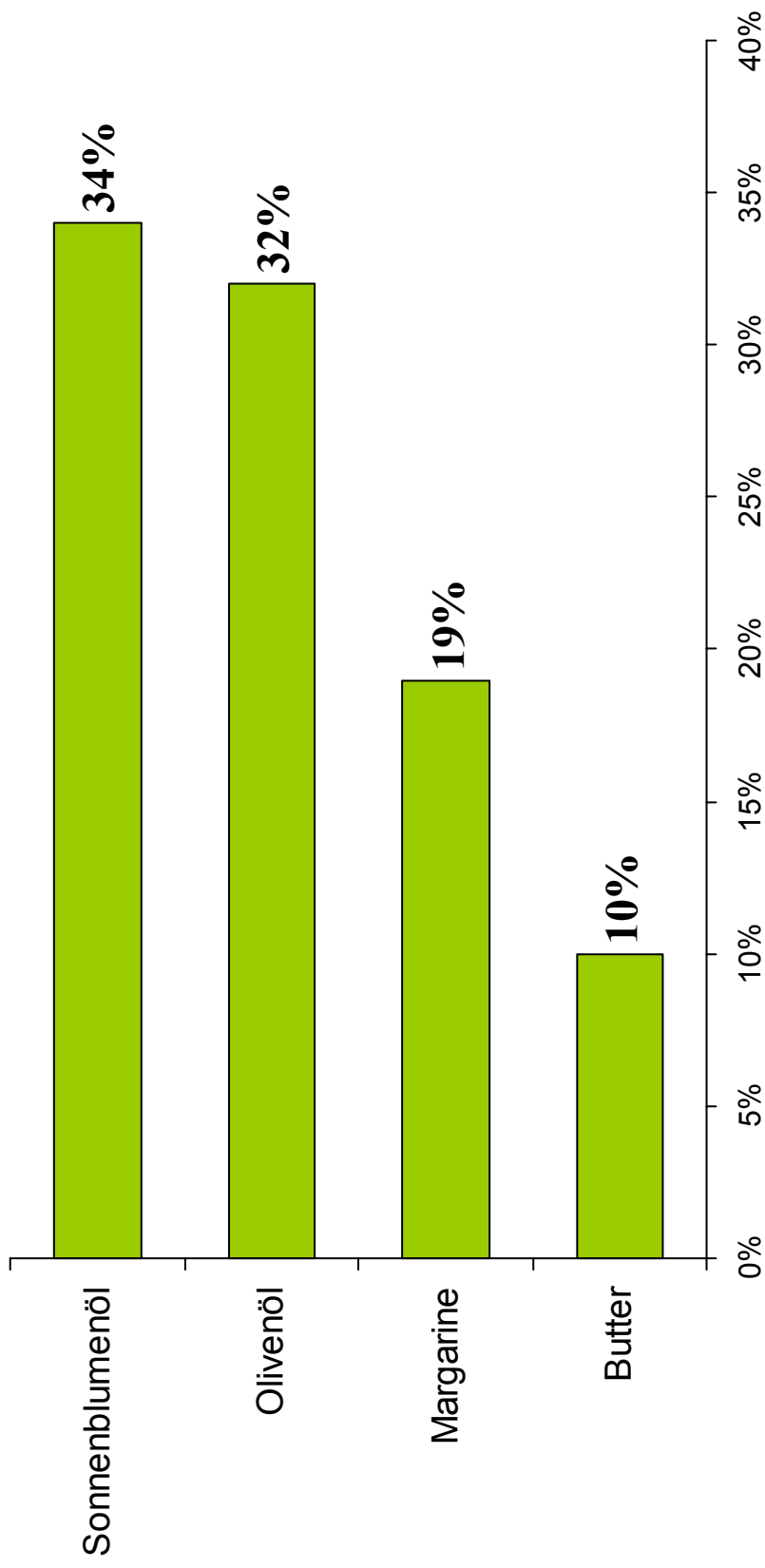
Chips und „Fast Food“ stehen nur bei wenigen Diabetikern regelmäßig auf dem Speiseplan, Kuchen & Gebäck hingegen werden von 40\$ mehrmals in der Woche verzehrt, auch Süßwaren und Eis werden von der Hälfte der Diabetiker mind. Einmal in der Woche gegessen



Welche Nahrungsmittel/Getränke nehmen Sie wie häufig zu sich?

Überwiegend zum Zubereiten von Mahlzeiten verwendete Fette

Sonnenblumenöl und Olivenöl sind die am häufigsten verwendeten Fette, Butter wird nur von 10% zum Zubereiten von Mahlzeiten verwendet



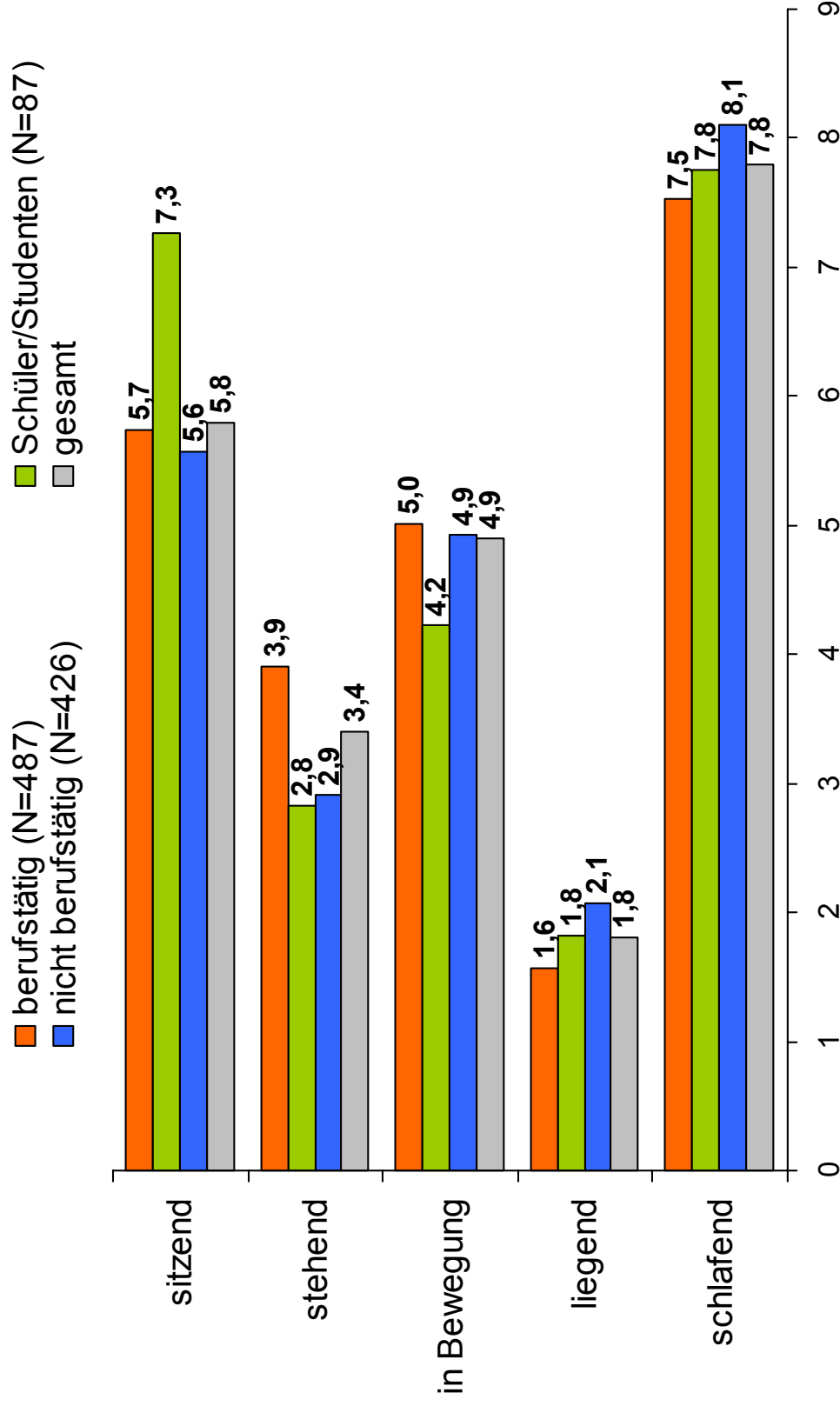
Welches Fett verwenden Sie überwiegend zur Zubereitung Ihrer Mahlzeiten?

Bewegung an einem normalen Werktag in Stunden

Schüler und Studenten verbringen werktags mehr Zeit im Sitzen als andere Leute und weniger in Bewegung

Berufstätige stehen mehr als Schüler/Studenten bzw. nicht Berufstätige

Nicht Berufstätige schlafen werktags am längsten



Wie viel Zeit verbringen Sie werktags im Sitzen, Stehen, Bewegung, Liegen oder Schlafen?

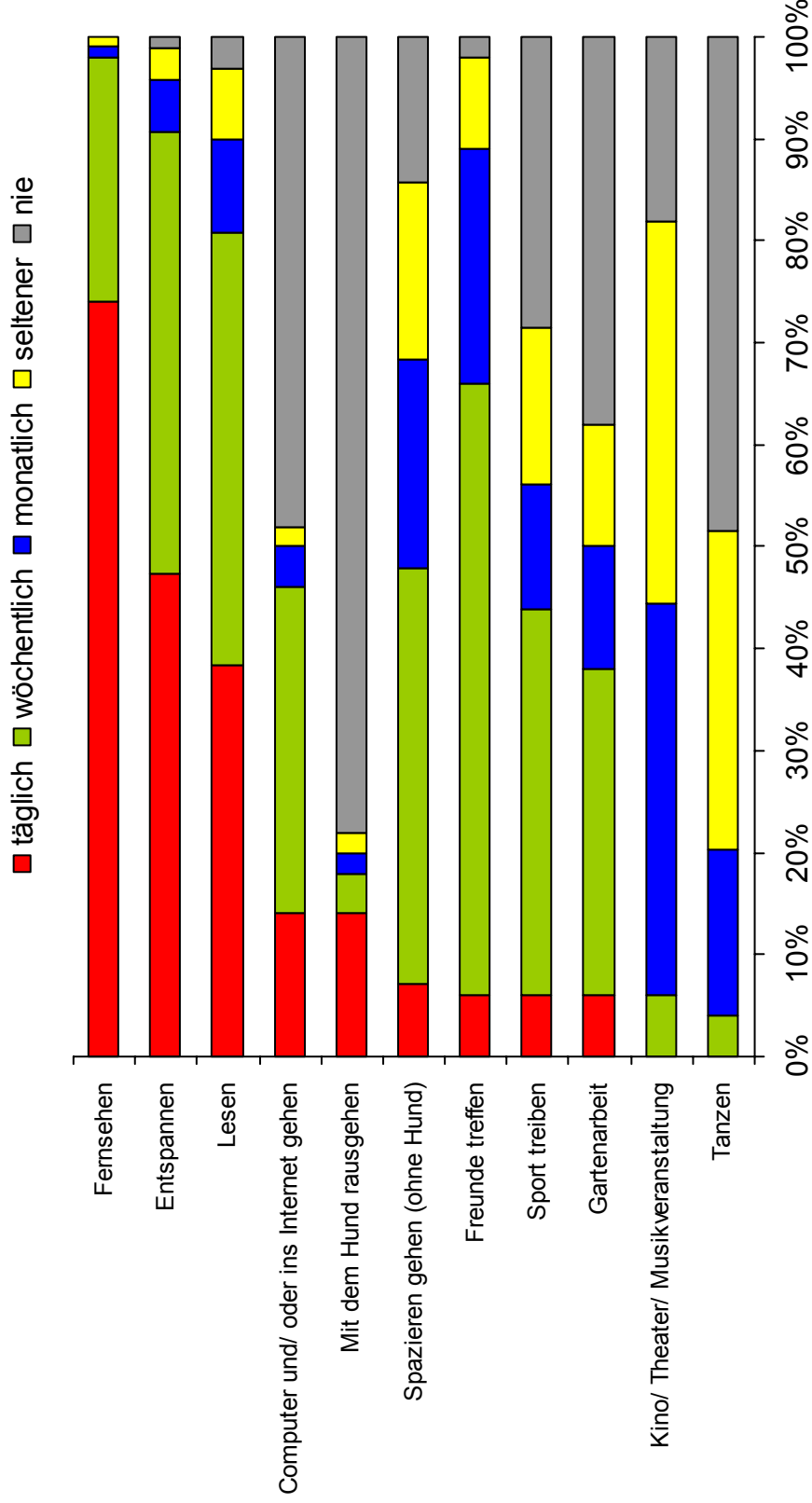
Freizeitgestaltung

Fernsehen gehört zu den häufigsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen, rund drei Viertel sehen täglich fern

Auch Entspannen ist für viele wichtig, jeder Zweite nimmt sich täglich Zeit dafür

Lesen genießt ebenfalls einen hohen Stellenwert, 40% der Deutschen lesen täglich

Sport, Gartenarbeit und Freunde treffen gehört für viele zur regelmäßigen Freizeitgestaltung, kulturelle Veranstaltungen stehen dagegen erheblich seltener auf dem Programm

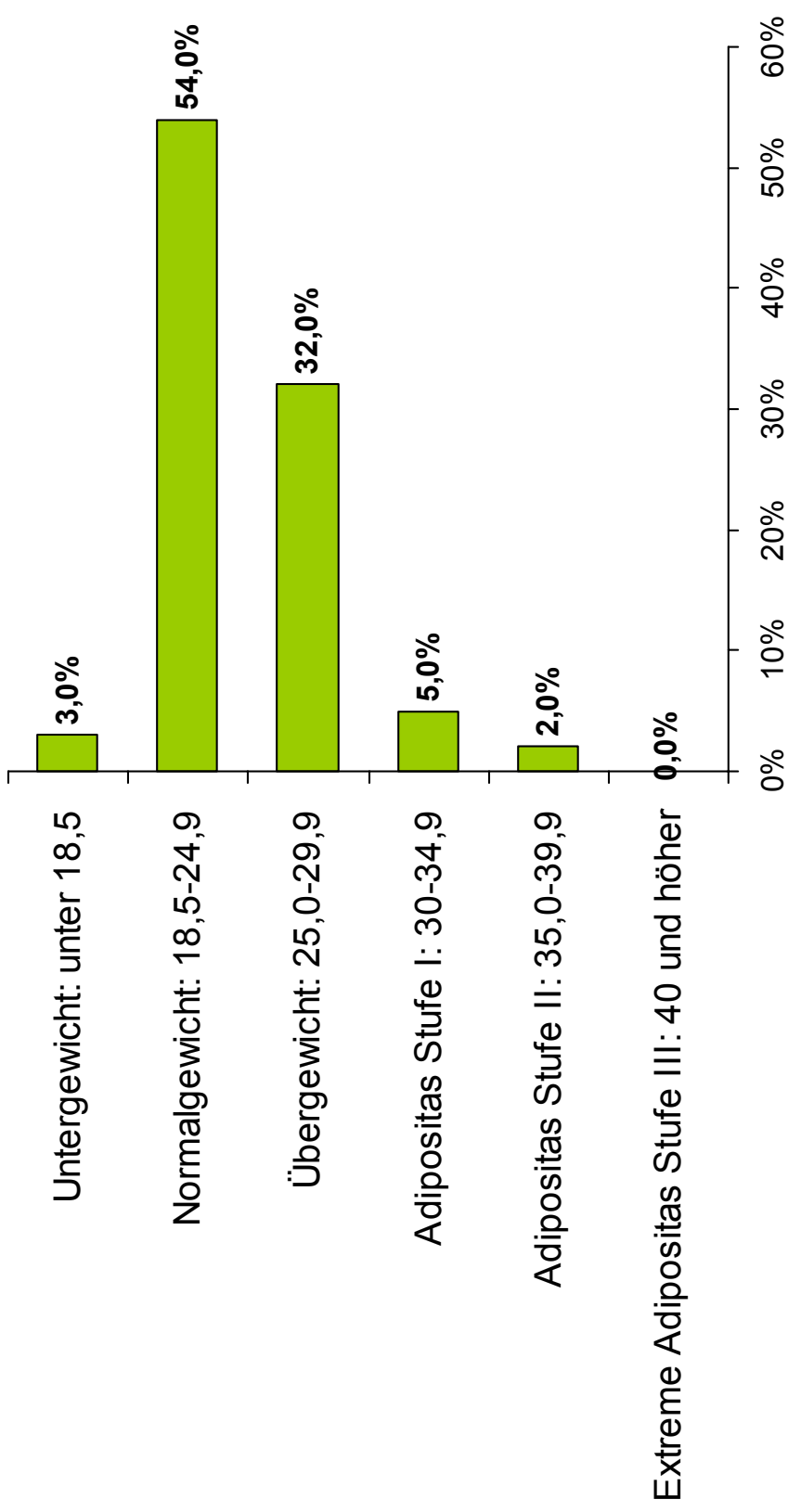


Wie häufig unternehmen Sie in der Freizeit die folgenden Aktivitäten?

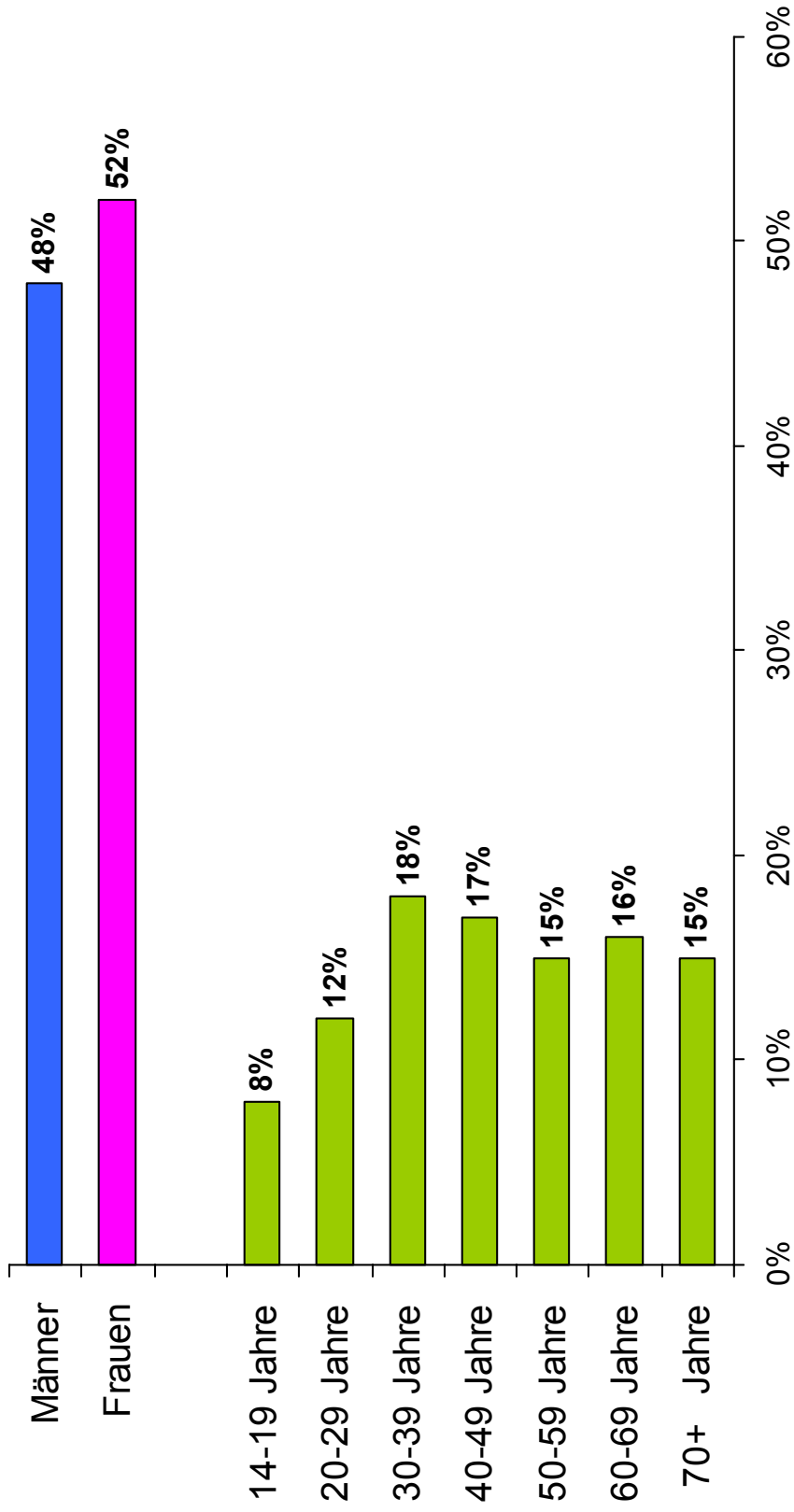
BMI

Nur 54% der Deutschen haben Normalgewicht - 3% haben Untergewicht, 32% Übergewicht und 7% sind adipös

Der durchschnittliche BMI liegt bei 24,7



Soziodemoskopie - Geschlecht, Altersverteilung



Soziodemoskopie - Ausbildung, Haushaltsgröße

