

**Wiener Frauenbarometer**

**WELLNESS, ERNÄHRUNG UND DIÄT**

**Bericht**

**99312**

99312ber.10.99.sw

Wien, im Oktober 1999

**IFES**

Institut für empirische Sozialforschung, Rainergasse 38, 1050 Wien, Tel. 54 670-0, Fax. 54 670-312, e-mail: ifes@ifes.co.at

## INHALTSVERZEICHNIS

Daten zur Untersuchung.....	3
<b>I. EINLEITUNG</b> .....	4
1. Struktur der Stichprobe.....	4
<b>II. HAUPTERGEBNISSE</b> .....	7
1. Allgemeines Wohlbefinden .....	7
2. Körperliches Wohlbefinden, Gesundheit.....	11
3. Bekanntheit und Nutzung von Gesundheitseinrichtungen .....	14
4. Körpergefühl, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper .....	16
5. Sport, körperliche Aktivitäten .....	21
6. Ernährung.....	23
7. Diät.....	25
8. Seelisches Wohlbefinden.....	29
<b>III. WELLNESS-CLUSTER</b> .....	31

## DATEN ZUR UNTERSUCHUNG

<b>Thema:</b>	Wellness, Ernährung und Diät
<b>Auftraggeber:</b>	MA 57, Frauenbüro der Stadt Wien
<b>Grundgesamtheit:</b>	Wiener Bevölkerung, 14 bis 59 Jahre
<b>Erhebungsgebiet:</b>	Wien
<b>Stichprobenumfang:</b>	250 Frauen, 250 Männer
<b>Zielpersonenauswahl:</b>	Stratified Multistage Clustered Random Sampling aus rezentem Adreßmaterial des Institutes; Random Digit Dialling
<b>Fragenprogramm:</b>	mit den AuftraggeberInnen abgestimmt
<b>Art der Befragung:</b>	telefonische Interviews
<b>Befragungszeitraum:</b>	17. bis 22. September 1999
<b>Projektleiterin:</b>	Mag. Birgit Weiss

Rundungsdifferenzen: Bei der Ausgabe der Tabellen wird auf das jeweilige Darstellungsformat (in der Regel Ganzzahlen) gerundet. Dies kann bei den Additionen von Werten zu geringfügigen Differenzen führen (z.B. 99 oder 101 statt 100).

# I. EINLEITUNG

## 1. Struktur der Stichprobe

In der vorliegenden Untersuchung wurden jeweils 250 Frauen und Männer in Wien im Alter von 14 bis 59 Jahre zu den Themenbereichen Wellness, Ernährung, Diät mittels telephonischem Interview befragt.

Rund die Hälfte der Befragten ist verheiratet oder lebt in Lebensgemeinschaft, 5 Prozent sind geschieden oder getrennt lebend, 4 Prozent sind verwitwet oder ohne Partner lebend.

23 Prozent sind echte Singles, d. h. allein lebend ohne feste Beziehung, 17 Prozent leben zwar allein, aber haben dennoch eine feste Bindung.

Die Hälfte der RespondentInnen hat Kinder, davon haben knapp die Hälfte 2 Kinder, 40 Prozent haben ein Kind. 3 Kinder haben 9 Prozent, vier Kinder und mehr haben weitere 3 Prozent.

Bei 30 Prozent der Befragten leben keine Kinder (mehr) im Haushalt. Ein Kind lebt bei 38 Prozent (noch) im Haushalt, bei etwa einem Viertel leben 2 Kinder; drei Kinder und mehr sind nur bei insgesamt 5 Prozent der Befragten zu Hause.

27 Prozent leben als Single allein in einem Haushalt. 32 Prozent leben in einem 2-Personen-Haushalt. Ein Fünftel wohnt zu dritt, 21 Prozent wohnen zu viert oder mehr in einem Haushalt.

Die anderen Haushaltsmitglieder sind:

- |                             |      |
|-----------------------------|------|
| ➤ Ehepartner/Lebensgefährte | 72 % |
| ➤ Kind(er)                  | 48 % |
| ➤ eigene Eltern             | 15 % |
| ➤ Freunde/Freundinnen       | 3 %  |
| ➤ Schwiegereltern           | 1 %  |
| ➤ andere Personen           | 10 % |

Die Stichprobe setzt sich aus 56 Prozent MaturantInnen bzw. HochschulabsolventInnen, 35 Prozent mit abgeschlossener Pflichtschule mit Lehre, Fach- oder Handelsschule und 9 Prozent mit Pflichtschulabschluß ohne weitere Ausbildung zusammen.

73 Prozent der Befragten sind berufstätig:

- Arbeiter/in 9 %
- Angestellte/r 39 %
- öff. Bedienstete/r 14 %
- Selbständige/r (Landwirte, Freischaffende) 11 %

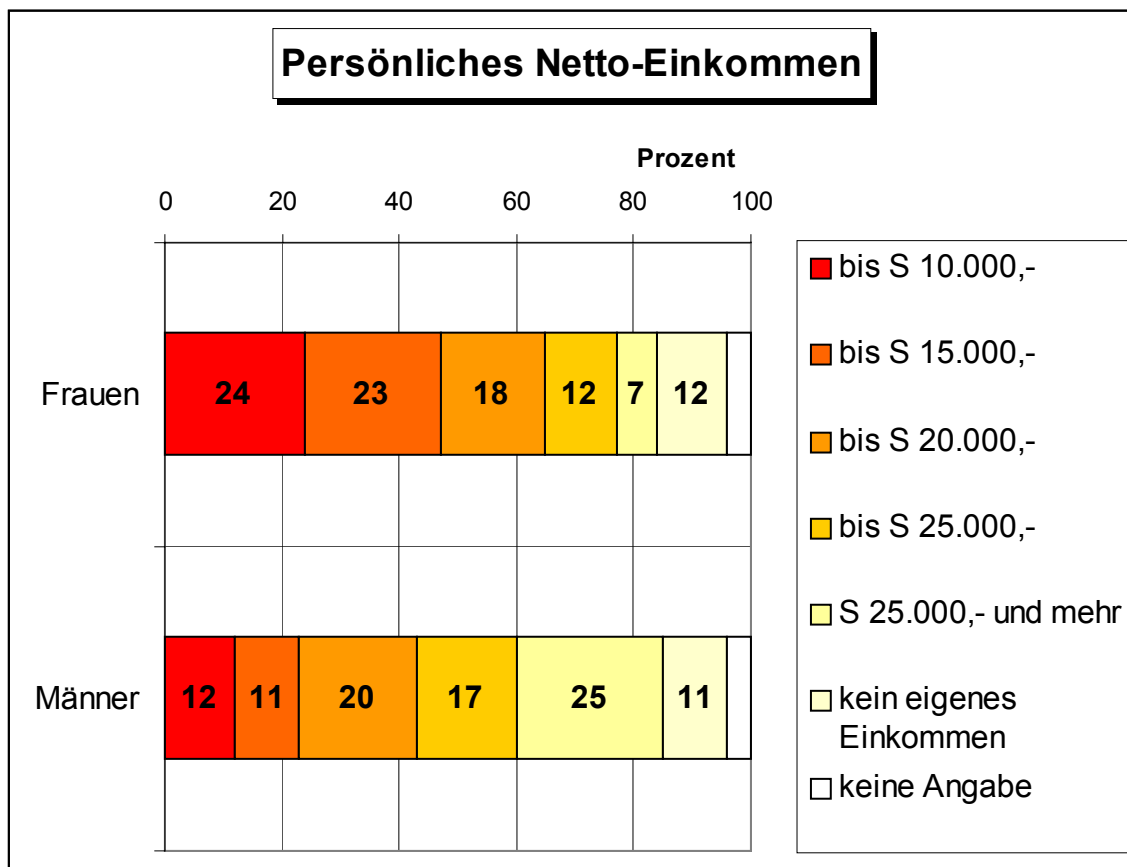
Unter den Nichtberufstätigen sind 16 Prozent SchülerInnen und StudentInnen, sechs Prozent Hausfrauen bzw. sich in Karenz befindliche und bereits 7 Prozent PensionistInnen.

Die Berufstätigen (N=358) wurden gefragt, wie viele Stunden sie beruflich normalerweise pro Woche arbeiten: drei Viertel arbeiten 38 und mehr Stunden wöchentlich, jede/r zehnte arbeitet 30 bis 37 Stunden. Teilzeitarbeit haben insgesamt 14 Prozent der Befragten, und zwar jeweils 7 Prozent 21 bis 29 Stunden sowie weniger als 20 Stunden.

Die wirtschaftliche Lage der Befragten ist im großen und ganzen zufriedenstellend. Knapp die Hälfte (48 %) stimmt der Aussage zu: "Es reicht. Ich komme im großen und ganzen mit meinem Geld aus, aber ich kann keine großen Sprünge machen". Mehr als ein Drittel (36 %) sagen gar: "meine wirtschaftlichen Verhältnisse sind zufriedenstellend. Ich habe genug Geld, um mir ein schönes Leben zu machen."

13 Prozent sagen allerdings: "ich bin ziemlich knapp dran, es reicht gerade zum Leben, es bleibt mir aber auch nichts übrig" und 2 Prozent haben "kaum das Nötigste. Oft weiß ich gar nicht, wie ich durchkommen soll".

Die folgende Graphik zeigt zudem deutlich die Einkommensunterschiede zwischen Männern und Frauen:



## II. HAUPTERGEBNISSE

### 1. Allgemeines Wohlbefinden

Ausreichend Zeit für sich selbst haben insgesamt 72 Prozent der Befragten, jedoch sagen 33 Prozent der Frauen und - vergleichsweise "nur" - 22 Prozent der Männer, daß sie ihrem Gefühl nach nicht genügend Zeit haben, in der sie wirklich etwas tun können, was sie gerne möchten.

Je höher der Bildungsgrad der Befragten, desto weniger Zeit haben sie gefühlsmäßig für sich selbst; andererseits ist das persönliche Zeitbudget besser, je besser auch die Einkommensverhältnisse beurteilt werden.

Rückzugsmöglichkeiten in ein eigenes Zimmer oder zumindest über einen Raum, in den man sich bei Bedarf allein zurückziehen kann, haben insgesamt 84 Prozent der Befragten. 18 Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer haben nach eigenen Angaben keine solche Rückzugsmöglichkeit, insbesondere wenn sie verheiratet sind oder in Lebensgemeinschaft mit Partner/in leben.

Bewegen, Sport treiben, Spaziergehen - sechs von zehn Befragten tun dies regelmäßig zu ihrer persönlichen Entspannung. Alternativ dazu entspannen sich 39 Prozent regelmäßig bei ruhigen und passiven Tätigkeiten wie Fernsehen, Radio hören, Lesen. Kulturelle Aktivitäten nennen 22 Prozent spontan als entspannend. Freunde treffen, ausgehen, mit anderen zusammensein und reden ist für 14 Prozent eine Form der Entspannung, 13 Prozent nennen Faulenzen und Schlafen. Auch Gartenarbeiten, Handarbeiten wie Sticken, Nähen, Stricken sowie die Beschäftigung mit den eigenen Haustieren trägt für 8 Prozent zur Entspannung bei. Entspannungstechniken wie Meditation, autogenes Training oder Tai Chi führen nur 6 Prozent spontan an. Ebenfalls sechs Prozent entspannen sich beim Spielen oder vor dem Computer. 4 Prozent gehen regelmäßig in die Sauna.

7 Prozent führen andere Dinge an, die sie zur Entspannung regelmäßig tun, wie zum Beispiel ein heißes Bad nehmen oder kreative und musische Aktivitäten.

*Frage: Gibt es irgend etwas, was Sie zu Ihrer persönlichen Entspannung regelmäßig tun?  
(Spontannennungen)*

➤ Bewegen, Sport treiben, Spaziergehen	59 %
➤ Fernsehen, Radio hören, Lesen	39 %
➤ Kino, Musik, Theater, Konzerte, Ausstellungen	22 %
➤ mit anderen reden, zusammen sein, ausgehen	14 %
➤ faulenzeln, schlafen	13 %
➤ Garten-, Handarbeiten, mit Haustieren beschäftigen	8 %
➤ Meditation, autogenes Training, Tai Chi	6 %
➤ spielen, Computer	6 %
➤ Sauna	4 %
➤ anderes	7 %



Zur Entspannung oder zum Abreagieren von Ärger greifen die befragten Wienerinnen und Wiener ganz gerne zur Zigarette (sofern sie rauchen) bzw. zu Kaffee oder Tee.

**Frage: Wenn Sie abgespannt sind oder sich geärgert haben, wie oft helfen dann die folgenden Dinge?**

in Prozent	hilft so gut wie immer	hilft meistens	hilft manchmal	hilft eher selten	hilft gar nicht	nehme/tue ich nicht
Zigarette, Zigarre, Pfeife	12	11	8	6	14	48
Kaffee oder Tee	11	12	19	11	29	18
Essen (Süßigkeiten, Snacks, Gebäck, etc.)	6	8	17	11	31	26
Fruchtsäfte, Limonaden, Cola oder ähnliches	2	4	10	10	44	29
Bier, Wein oder ähnliches (Alkoholika)	2	3	14	7	34	40
Hausmittel oder Medikamente	2	3	3	5	22	64

61 Prozent führen allerdings andere Entspannungsmittel und -techniken an, die sie bei Abgespanntheit oder Ärger anwenden. Die genaue Auflistung findet sich im Tabellenteil im Anschluß an Frage 10a, deckt sich jedoch weitgehend mit den Ergebnissen der vorherigen Frage.

41 Prozent der männlichen Befragten sowie 35 Prozent der weiblichen rauchen täglich, darunter überdurchschnittlich stark die 30- bis 49jährigen.

Rund 8 Prozent sind GelegenheitsraucherInnen, insgesamt geben 54 Prozent an, gar nicht zu rauchen (Frauen: 58 %, Männer: 50%). Besonders viele NichtraucherInnen gibt es unter den 50jährigen Befragten (69 %), überdurchschnittlich wenige bei der Generation der Dreißigjährigen (45 %).

Ein Fünftel der Frauen (21 %), hingegen nur 13 Prozent der Männer lebt strikt anti-alkoholisch. Im Gegensatz dazu trinken 12 Prozent der Männer und 5 Prozent der Frauen täglich irgendeine Art Alkohol. Insgesamt 35 Prozent konsumieren Alkohol ein- bis dreimal pro Woche, vier von zehn befragten Wienerinnen und Wienern trinken seltener alkoholische Getränke.

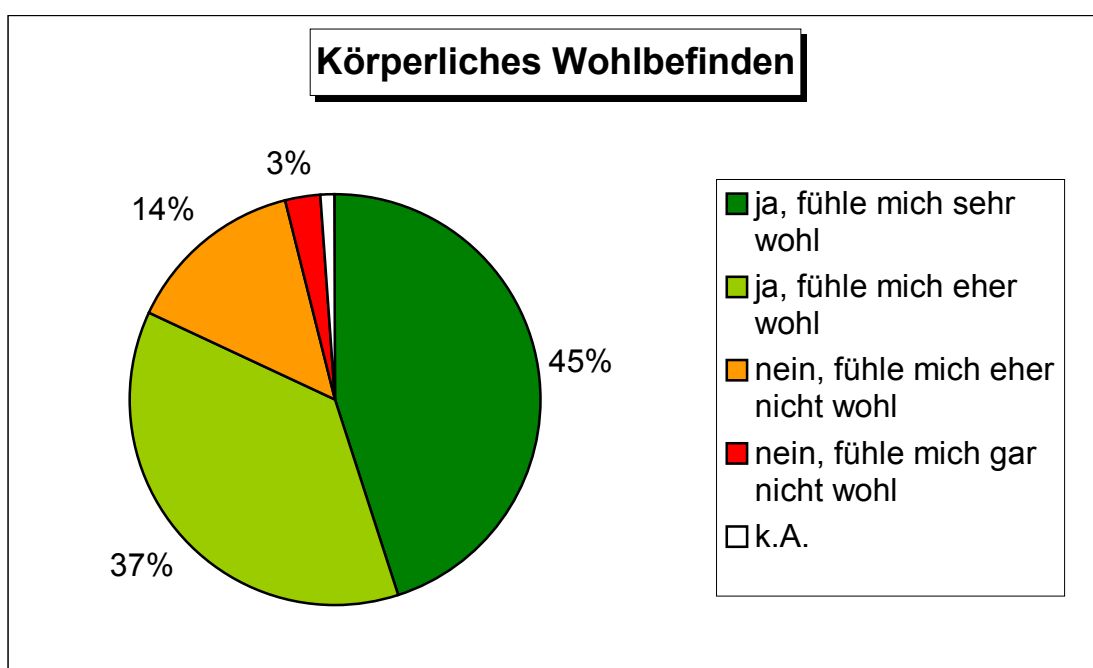
*Frage: Trinken Sie alkoholische Getränke? Wie oft?*

in Prozent	(fast) täglich	1-3x/ Woche	seltener	nie
<b>Gesamt</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>17</b>
Männer	12	40	34	13
Frauen	5	31	43	21

## 2. Körperliches Wohlbefinden, Gesundheit

Zur Zeit der Befragung fühlten sich insgesamt 45 Prozent der RespondentInnen körperlich sehr wohl (Männer: 50 %, Frauen: 40 %), weitere 37 Prozent fühlten sich eher wohl.

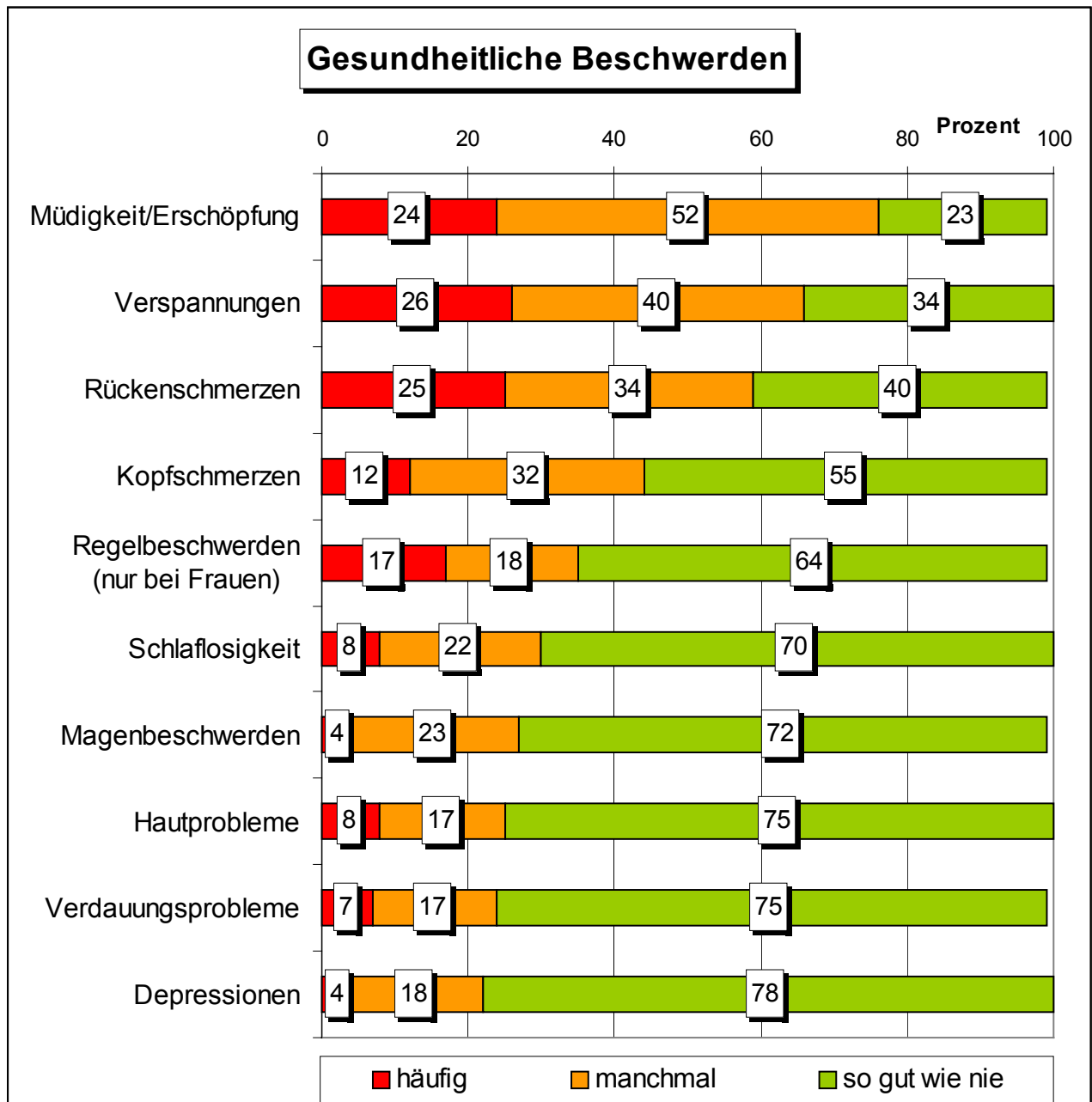
Insgesamt 17 Prozent - bei den weiblichen Befragten gar ein knappes Viertel (24 %) fühlte sich jedoch eher oder gar nicht wohl. Besonders stark von körperlichem Unwohlsein betroffen sind die über 50jährigen, die Gruppe der Hausfrauen bzw. PensionistInnen, die Einkommenschwächeren sowie die Gruppe der stark Übergewichtigen.



Drei Viertel der Befragten (76 %) leiden zumindest manchmal an Müdigkeit und Erschöpfung, zwei Drittel hat zumindest manchmal Verspannungen und sechs von zehn Befragten haben zumindest manchmal Rückenschmerzen: diese drei Arten gesundheitlicher Beschwerden treten sogar bei jeweils rund einem Viertel häufig auf.

Ein Drittel der Frauen leidet zumindest manchmal an Regelbeschwerden, Kopfschmerzen sind bei 45 Prozent zumindest hin und wieder ungebeter Gast. Unter Schlaflosigkeit leiden insgesamt 30 Prozent ab und zu oder gar häufiger.

Magenbeschwerden, Verdauungsprobleme, Hautprobleme, Depressionen suchen 22 bis 25 Prozent zumindest gelegentlich heim.



Die Hälfte der Befragten leidet zudem an zumindest einer chronischen Krankheitsform: Am häufigsten sind hierbei Erkrankungen der Wirbelsäule (Gesamt: 20 %, Frauen: 24 %, Männer 15 %). Allergien beeinträchtigen 17 Prozent der Befragten (Frauen: 19 %, Männer: 14 %). An Bluthochdruck sowie Atemwegserkrankungen leiden jeweils 11 Prozent der Befragten. Herz-/Kreislaufkrankungen belasten 8 Prozent, Rheuma 6 Prozent. An Diabetes (Altersdiabetes) leiden zwei Prozent der Befragten. Andere chronische Erkrankungen, die die Befragten beeinträchtigen, sind im Tabellenband im Anschluß an die Frage 14 aufgelistet.

### 3. Bekanntheit und Nutzung von Gesundheitseinrichtungen

Von den vier vorgegebenen Einrichtungen, die Gesundheitschecks durchführen, sind den Befragten am besten die Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen Ärzten bekannt: 88 Prozent kennen diese Einrichtung. Die Gesundenuntersuchung am Gesundheitsamt der Stadt Wien ist in etwa drei Viertel der Befragten ein Begriff. Vorsorgeuntersuchungen bei Fachärzten kennen 70 Prozent der InterviewpartnerInnen.

Am wenigsten bekannt sind die Frauengesundheitszentren: 38 Prozent der Frauen (27 % der Männer) haben von dieser Einrichtung schon einmal gehört.

13 Prozent nannten andere Einrichtungen, die mit Gesundheit zu tun haben, u. a. Spitäler und Ambulanzen sowie Kurzentren und Vorsorgeberatungsstellen bei Krankenversicherungen (die genaue Auflistung folgt auf Frage 15 im Tabellenteil).

in Prozent	bekannt	schon in Anspruch genommen	schon in Anspruch genommen (bekannt)	kann mir vorstellen, in Anspruch zu nehmen
Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen Ärzten	88	46	53	76
Gesundenuntersuchung am Gesundheitsamt der Stadt Wien	73	17	23	61
Vorsorgeuntersuchungen bei Fachärzten	70	35	50	71
Frauengesundheitszentren	33	3	9	26
andere Einrichtungen, die mit Gesundheit zu tun haben	13	10	72	11

Am häufigsten in Anspruch genommen werden insgesamt die Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen Ärzten, was freilich mit der Bekanntheit dieser Einrichtung korrespondiert. An zweiter Stelle rangieren die Vorsorgeuntersuchungen bei Fachärzten. Am Gesundheitsamt der Stadt Wien haben bislang nur insgesamt 17 Prozent der Befragten die Gesundenuntersuchung in Anspruch genommen. Die Frauengesundheitszentren wurden insgesamt von 6 Prozent der Frauen besucht.

Unter denjenigen befragten Frauen, die Frauengesundheitszentren kennen, haben sie auch 15 Prozent bereits in Anspruch genommen, darunter insbesondere die Gruppe der 30jährigen Frauen.

Die Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen Ärzten in Anspruch zu nehmen, können sich drei Viertel der Befragten vorstellen. An zweiter Stelle rangieren auch hier die Vorsorgeuntersuchungen bei Fachärzten. Am Gesundheitsamt der Stadt können sich 61 Prozent der Befragten vorstellen, eine Gesundenuntersuchung in Anspruch zu nehmen. Die Frauengesundheitszentren in Anspruch zu nehmen, können sich 48 Prozent der befragten Frauen vorstellen.

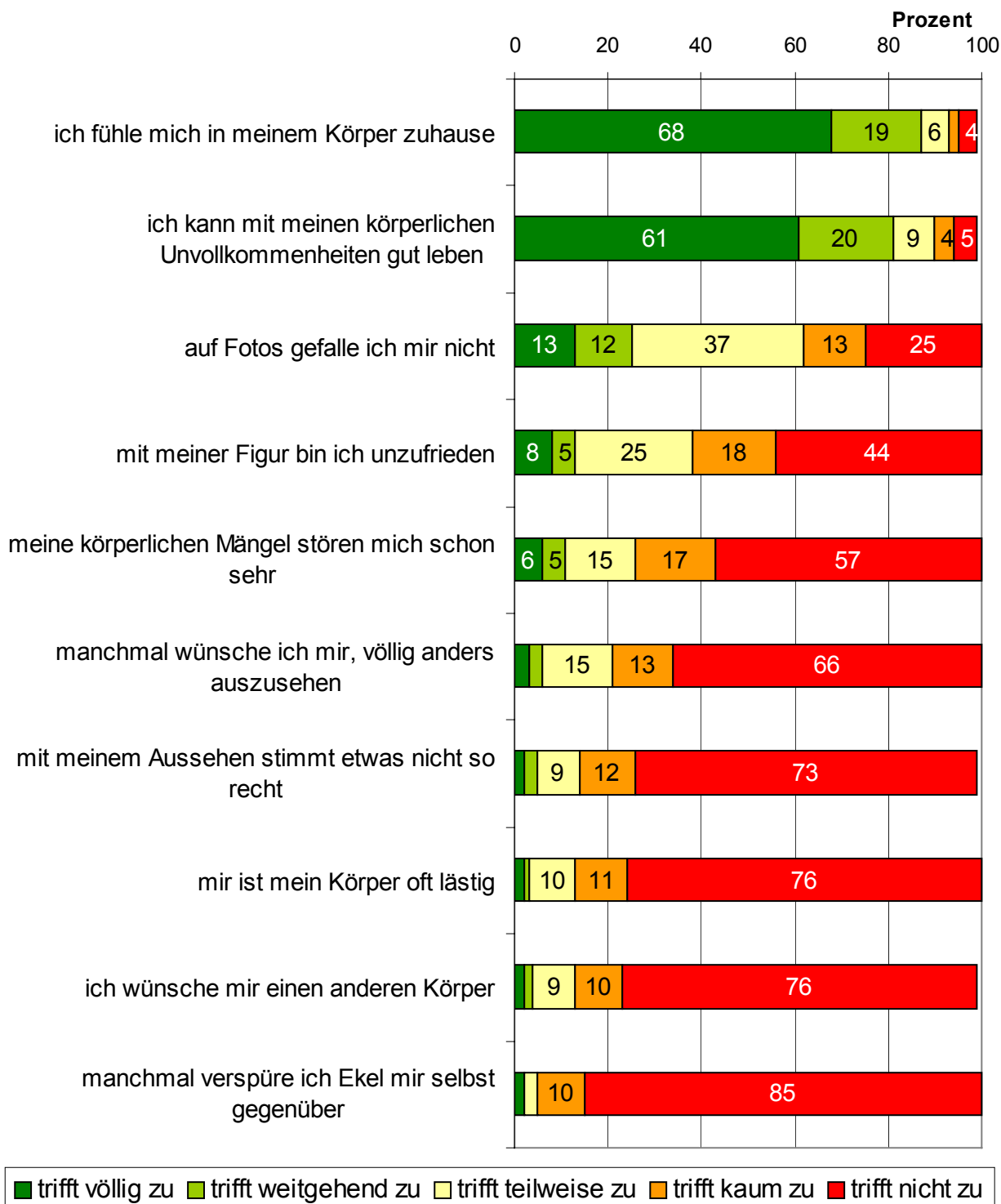
#### 4. Körpergefühl, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Eine der interessantesten Fragenblöcke dieser Umfrage betraf das Körperbewußtsein und Körperbild. Dazu wurden den InterviewpartnerInnen eine Reihe von Aussagen vorgelesen, bei denen sie jeweils sagen sollten, ob diese Aussage völlig, weitgehend, teilweise, kaum oder nicht zutrifft.

Bei jedem einzelnen Item gibt es auffällige geschlechtsspezifische Unterschiede im Antwortverhalten, die - wie aus der Literatur bekannt - auf unterschiedliche Körperbilder bei Frauen und Männern hindeuten.



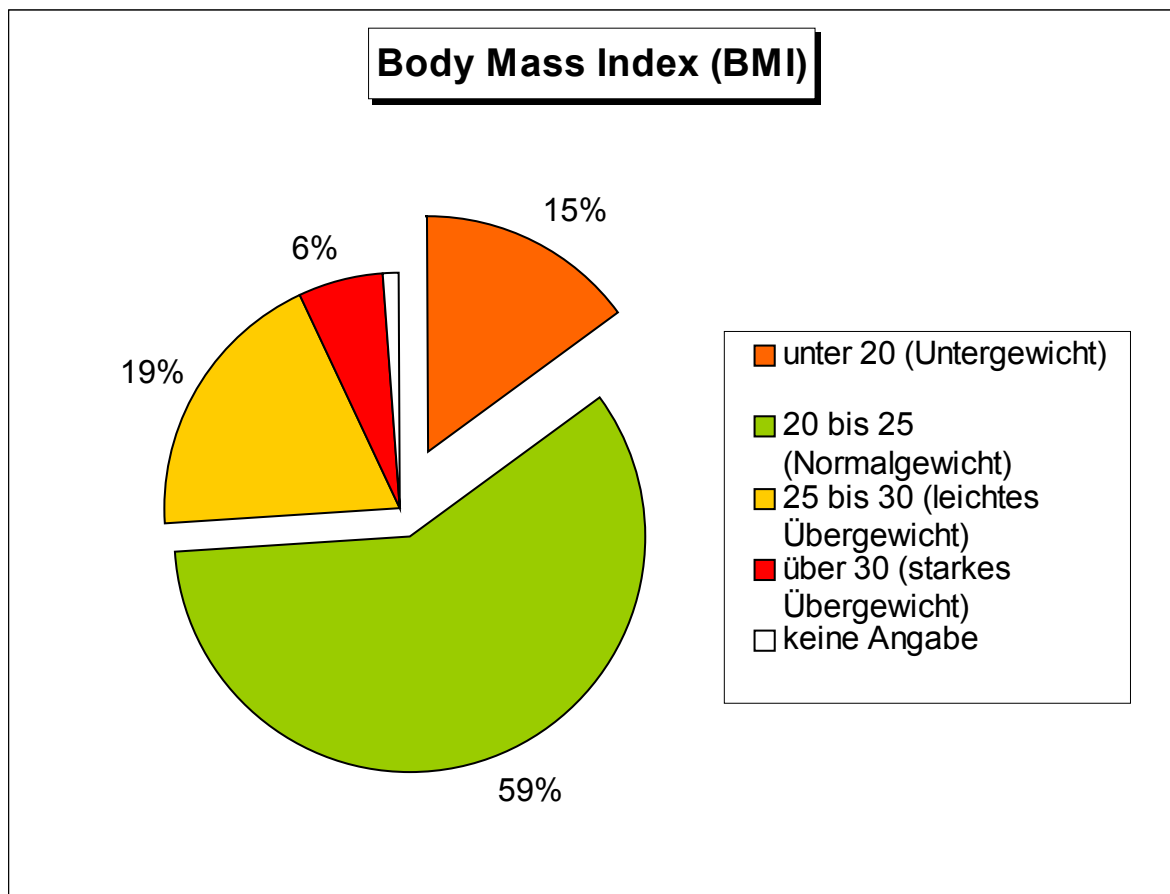
### Körperbewußtsein und Körperbild



In der Außensicht durch Freund/innen, Bekannte, Verwandte gibt es nur geringfügige Unterschiede in der Wahrnehmung durch Frauen und Männer. 71 Prozent fühlen sich gerade richtig, 14 Prozent als zu dick, ein Zehntel als zu dünn wahrgenommen.

Vom Partner bzw. von der Partnerin fühlt sich ebenfalls ein hoher Prozentsatz angenommen (23 Prozent der Befragten hat kein/e PartnerIn).

Aus der Körpergröße und dem Körpergewicht wird der Body Mass Index (BMI) errechnet. Laut dieser Berechnungsgröße sind 59 Prozent der Befragten normalgewichtig, 15 Prozent untergewichtig, 19 Prozent leicht übergewichtig und 6 Prozent stark übergewichtig.



Auch hier gibt es wiederum große (Gewichts-)Unterschiede zwischen Frauen und Männern:

### **BODY MASS INDEX (BMI):**

in Prozent	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
unter 20 (Untergewicht)	24	6
20 bis 25 (Normalgewicht)	52	66
25 bis 30 (leichtes Übergewicht)	15	23
über 30 (starkes Übergewicht)	7	4

Immerhin 51 Prozent (47 % der Frauen, 56 % der Männer) fühlen sich mit ihrem Gewicht wohl. Für 41 Prozent (46 % der Frauen, 37 % der Männer) liegt ihr gewünschtes Körpergewicht darunter. 7 Prozent wünschen sich mehr Körpergewicht, als sie momentan auf die Waage bringen.

In Kilos ausgedrückt (und hier in den BMI umgerechnet) wünschen sich zwei Drittel der Befragten normalgewichtigt zu sein.

Immerhin insgesamt 16 Prozent (28 ! % der Frauen, 4 Prozent der Männer) wünschen sich ein im Verhältnis zu ihrer Körpergröße deutlich untergewichtiges Körpergewicht.

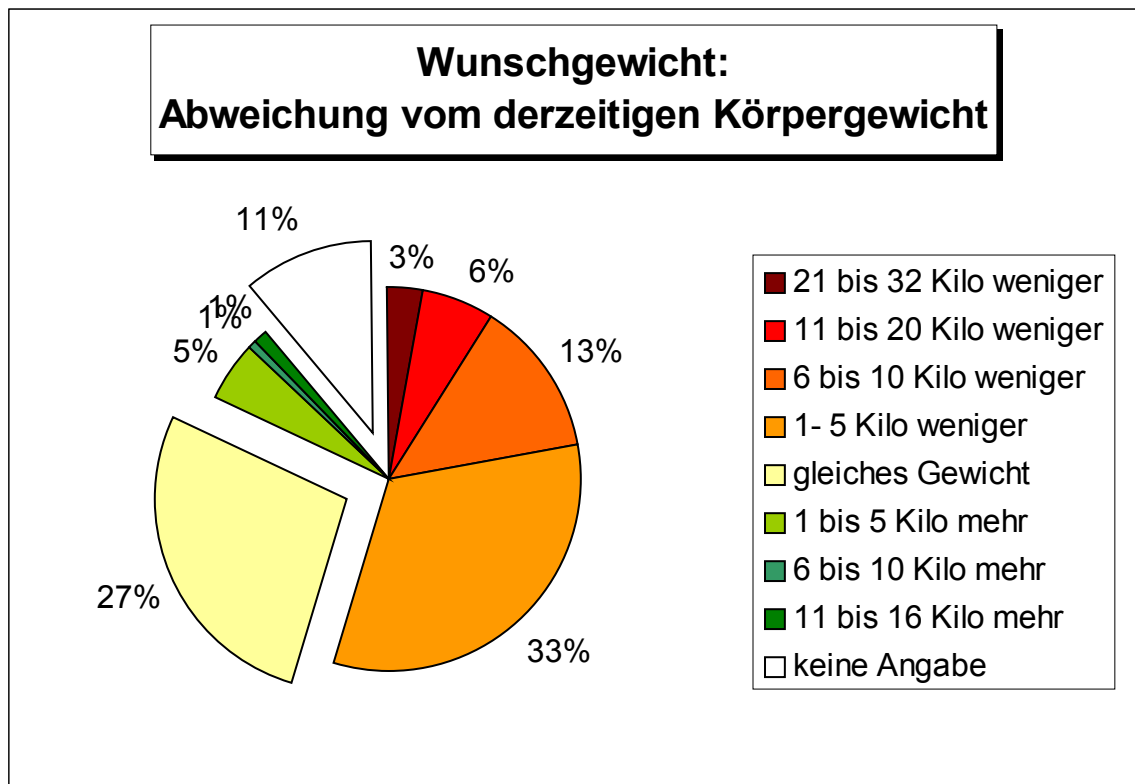
Acht Prozent wären mit einem leichten Übergewicht zufrieden.

in Prozent	<b>tatsächlicher BMI</b>	<b>gewünschter BMI</b>
unter 20 (Untergewicht)	15	16
20 bis 25 (Normalgewicht)	59	65
25 bis 30 (leichtes Übergewicht)	19	8
über 30 (starkes Übergewicht)	6	* (weniger als 1 %)
keine Angabe	1	11

In Abweichung vom derzeitigen Gewicht bedeutet das Wunschgewicht in Kilo für rund ein Viertel der Befragten das gleiche Gewicht, für ein Drittel ein bis fünf Kilo weniger. Dieser scheinbare Widerspruch zu den 51 Prozent, die meinen, ihr Körpergewicht entspräche ihrem Wunschgewicht, läßt sich vermutlich nicht zuletzt dadurch erklären, daß viele das schlechte

Gefühl haben, ein paar Kilos zuviel zu haben, obwohl sie sich eigentlich im großen und ganzen wohlfühlen.

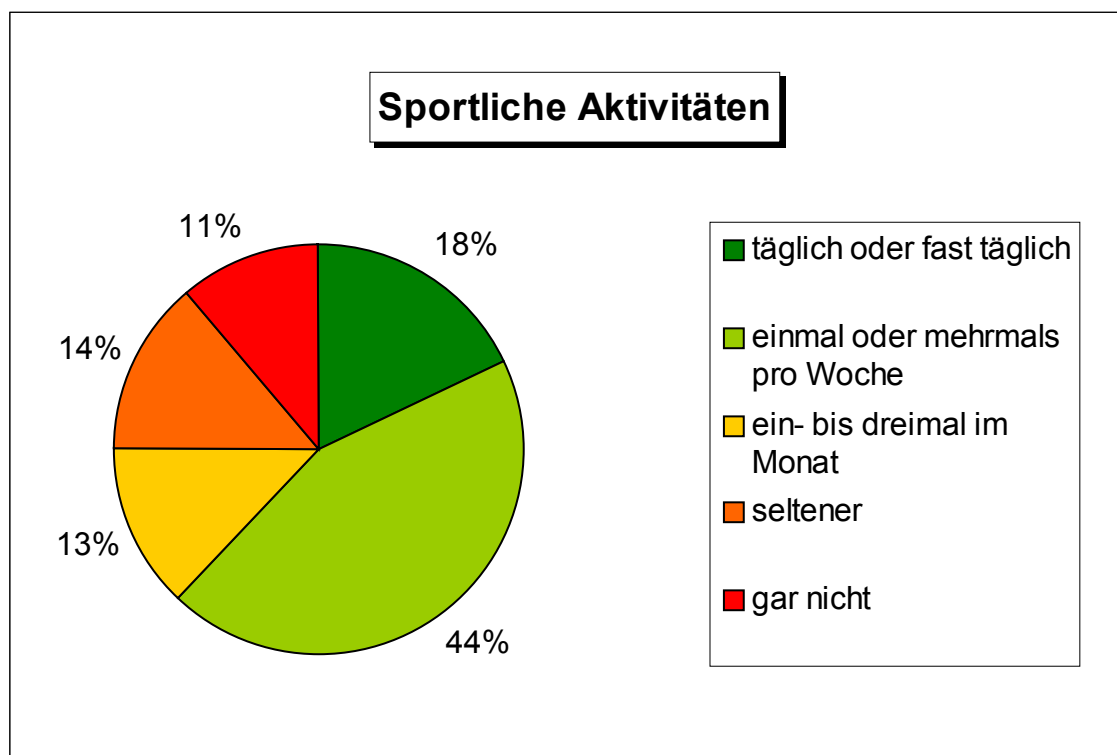
Insgesamt möchten 22 Prozent gar (mindestens 6) bis zu 32 Kilo weniger auf die Waage bringen, hingegen möchten insgesamt 7 Prozent zunehmen.



## 5. Sport, körperliche Aktivitäten

69 Prozent der männlichen Befragten und 55 Prozent der weiblichen Befragten betreiben zumindest einmal pro Woche Sport bzw. vergleichbare körperliche Aktivitäten.

11 Prozent sagen explizit "no sports", weitere 14 Prozent sind Sportmuffel, die höchstens einmal pro Monat Sport betreiben.

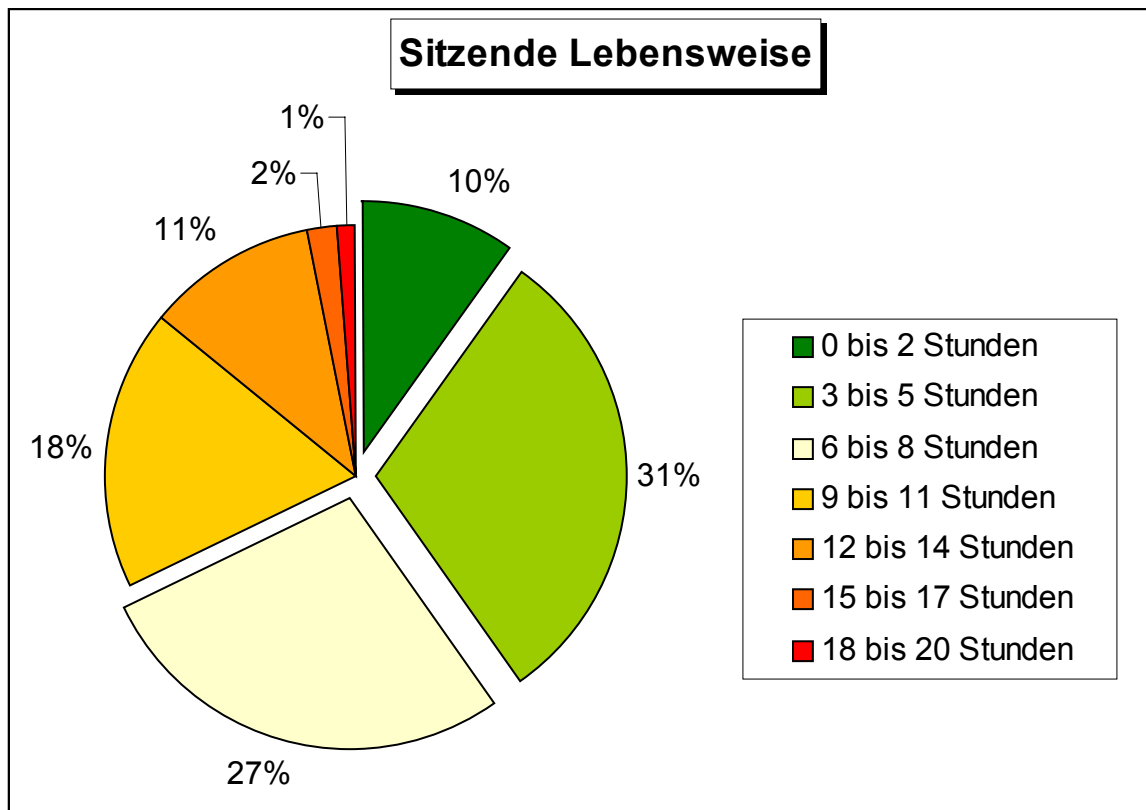


Die jüngeren Befragten betreiben erwartungsgemäß häufiger Sport als die älteren Generationen, was natürlich auch mit körperlicher Gesundheit zusammenhängt.

Fitneß kann auch durch körperliche Aktivitäten gefördert werden, bei denen man ins Schwitzen kommt; ein Drittel der Befragten (32 %) übt eine solche Tätigkeit täglich oder fast täglich aus, etwas mehr als ein Drittel (36 %) mehrmals pro Woche. Auch hier sind die männlichen Befragten fitter als ihre weibliche Kontragruppe: während 75 Prozent der Männer zumindest mehrmals pro Woche ins Schwitzen kommen, sind es bei den Frauen 60 Prozent.

Ein Fünftel der Interviewten (21 %) übt mehrmals pro Monat körperliche Aktivitäten aus, bei denen sie ins Schwitzen kommen, 11 Prozent hingegen nie oder so gut wie nie.

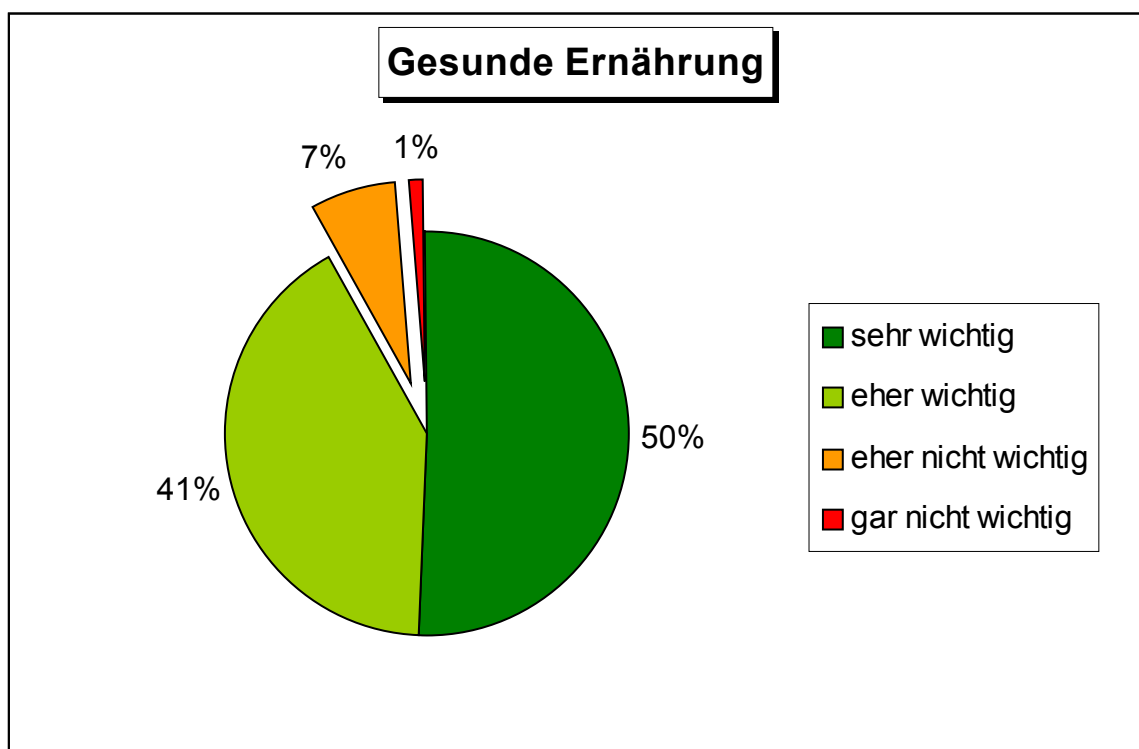
An einem durchschnittlichen Werktag verbringt die Mehrheit der Befragten im allgemeinen (bei der Arbeit und zu Hause) nach eigenen Angaben etwa drei bis acht Stunden im Sitzen – z.B. am Schreibtisch, beim Fernsehen, Autofahren, Lesen.



## 6. Ernährung

Geht es nach den Ergebnissen dieser Umfrage, so sind die Wienerinnen und Wiener zwischen 14 und 59 Jahren richtige Gesundheitsfreaks, was ihre Ernährung anlangt. Die Hälfte aller Befragten gibt an, gesunde ausgewogene Ernährung ist ihnen persönlich sehr wichtig (Frauen: 56 %, Männer: 45 %). Weitere 41 Prozent schätzen gesunde Ernährung für sie persönlich als eher wichtig ein. Das Ernährungsbewußtsein steigt ganz deutlich mit dem Alter.

Nur für insgesamt 8 Prozent spielt gesunde Ernährung eine weniger oder gar keine wichtige Rolle.



Dieses Bewußtsein für gesunde, ausgewogene Ernährung zeigt sich auch in der folgenden Tabelle:

**Frage: Wie häufig nehmen Sie die folgenden Nahrungsmittel zu sich?**

in Prozent	(fast) täglich	mehrmals in der Woche	mehrmals im Monat	selten oder nie
Vollmilch oder Vollmilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Sauermilch	62	24	6	7
Salat, Rohkost, Gemüse	52	38	7	3
Vollkornbrot/Vollkornprodukte/Müsli	40	29	13	18
Käse	37	38	15	10
Wurst/Fleisch	24	45	19	12
Süßigkeiten/z.B. Schokolade, Zuckerln	16	29	26	28
Eier	4	20	39	36
Knabberereien wie Chips, Erdnüsse	2	11	26	61



## 7. Diät

Insgesamt haben 38 Prozent der Befragten bereits eine Diät zur Gewichtsreduktion (im Gegensatz zu einer Diät zum Beispiel wegen Diabetes) gemacht. Hier zeigen sich erwartungsgemäß große geschlechtsspezifische Unterschiede: bei den Männern hat nur ein Viertel der Befragten bereits zumindest eine Diät hinter sich, bei den Frauen hingegen jede zweite Befragte.

Auch in den Altersgruppen lassen sich Unterschiede im Diätverhalten ausmachen: während (immerhin!) 22 Prozent der 14- bis 19jährigen Diäterfahrungen haben, sind es bei den 20- bis 49jährigen 34 bis 40 Prozent und bei den 50jährigen 45 Prozent. Frauen in den 30ern und in den 50ern scheinen überdurchschnittlich häufig Diäten zu machen.

Freilich spielt sowohl der Gewichtungsfaktor als auch das Sportverhalten eine Rolle, ob Diäten gemacht werden oder nicht: je höher der Body Mass Index, desto häufiger wurden Diäten gemacht - bei den stark Übergewichtigen haben 54 Prozent bereits mehrere Diäten hinter sich. Die GelegenheitsportlerInnen haben ebenfalls überdurchschnittlich mehr Diäterfahrung als diejenigen, die regelmäßig (ein- bis mehrmals die Woche) trainieren, sowie diejenigen, die gar keinen Sport betreiben.

Die genaue Aufschlüsselung nach Geschlecht, Alter und Körpergröße/Gewicht zeigt die folgende Tabelle:

*Frage: Haben Sie schon einmal eine Diät zur Gewichtsreduktion gemacht?*

in Prozent	ja, mehrmals	ja, ein- bis zweimal	nein, noch nie
<b>TOTAL</b>	21	17	62
<b>GESCHLECHT</b>			
Frauen	31	19	50
Männer	11	15	74
<b>ALTER</b>			
14-19	15	7	78
20-29	18	22	60
30-39	26	12	62
40-49	18	16	66
bis 60	23	22	55
<b>BMI</b>			
unter 20 (Untergewicht)	11	13	76
20 - 25 (Normalgewicht)	16	14	70
25 - 30 (leichtes Übergewicht)	32	27	41
über 30 (starkes Übergewicht)	54	25	21
<b>SPORT</b>			
täglich oder fast täglich	15	17	67
einmal oder mehrmals pro Woche	20	16	63
ein- bis dreimal im Monat	36	16	48
seltener/gar nicht	19	18	63

In der Folge wurden diejenigen, die bereits eine oder mehr Diäten hinter sich haben (N=189), nach ihren Diäterfahrungen befragt.

Zunächst einmal wurden die RespondentInnen gefragt, welche Diät(en) sie bereits gemacht hatten. Am häufigsten wurden die "einfachsten" Diäten genannt:

- "FDH" nannte ein knappes Viertel (24 %),
- weniger Essen nannten 14 Prozent,
- gleich eine Nulldiät machten 4 Prozent.

Aber auch aufwendigere Diäten hatten die Befragten bereits hinter sich: 7 Prozent nannten Kalorien-Zählen, 1000 Kalorien pro Tag, 8 Prozent machten eine Saftkur oder probierten das Heilfasten. Jede/r zehnte hatte es bereits mit Trennkost versucht, drei Prozent machten eine Reduktionskost.

Die sogenannte F-X-Mayr-Diät, die oft in Kurzentren angewandt wird, hatten 7 Prozent gemacht, die besonders bei Frauen beliebt, aber jedoch sehr aufwendige Brigitte-Diät nur 3 Prozent der Frauen (kein Mann). Acht Prozent der Frauen, jedoch kein einziger Mann in dieser Umfrage, war schon bei den Weight Watchers.

46 Prozent haben eine andere Diät gemacht, z.B. fettarm gegessen, diverse Zeitschriften- oder sonstige Diäten ausprobiert. Interessanterweise kam nur ein einziges Mal eine Nennung für die seit ein paar Monaten auch in Österreich erhältliche Pille "Xenikal".

Ein Zehntel der Befragten mit Diäterfahrungen ist derzeit auf Diät, ein weiteres Drittel war in den letzten 12 Monaten auf Diät. Interessant ist, daß auch 5 Prozent derjenigen, die eigentlich ihr Wunschgewicht haben, und 13 Prozent derjenigen, deren Wunschgewicht über ihrem jetzigen Gewicht liegt, derzeit angeblich auf Diät sind. Diese Fallzahlen sind allerdings so klein, daß bei diesen Ergebnissen Vorsicht in der Interpretation angebracht ist.

Ein Fünftel der Befragten macht mehrmals im Jahr eine Diät (21 %), weitere 22 Prozent Diäten jährlich einmal. Jedoch ist die Mehrheit der Befragten (55 %) weniger als einmal im Jahr auf Diät.

Die Information über diese Diät(en) hatten die RespondentInnen vorrangig aus nicht unbedingt geschulten Quellen:

- |  |      |
|--|------|
| ➤ von Bekannten/Verwandten                 | 36 % |
| ➤ aus Zeitschriften                        | 29 % |
| ➤ von Arzt/Ärztin                          | 24 % |
| ➤ aus Büchern/Ratgebern                    | 22 % |
| ➤ von Diätassistent/in, Ernährungsberatung | 11 % |

Hier scheint zumindest für die Ernährungsberatung, aber auch für (Fach-)ÄrztInnen ein großer zukünftiger Beratungsbedarf zu bestehen, dem die Stadt Wien Rechnung tragen könnte.

Die Erwartungen, welche die Befragten an ihre letzte Diät hatten, wurden für 41 Prozent komplett erfüllt, ein weiteres Drittel (32 %) sah sie eher schon erfüllt.

Jede/r zehnte Befragte sah die Erwartungen gar nicht erfüllt, eher weniger erfüllten sich die Erwartungen für 16 Prozent.

Insgesamt sind Männer mit ihren Diät-Ergebnissen zufriedener als Frauen (Männer: 82 % positive Resultate, Frauen: 68 %). Bei den stark Übergewichtigen mit Diäterfahrung sind immerhin insgesamt 59 Prozent mit dem Resultat ihrer letzten Diät zumindest relativ zufrieden.

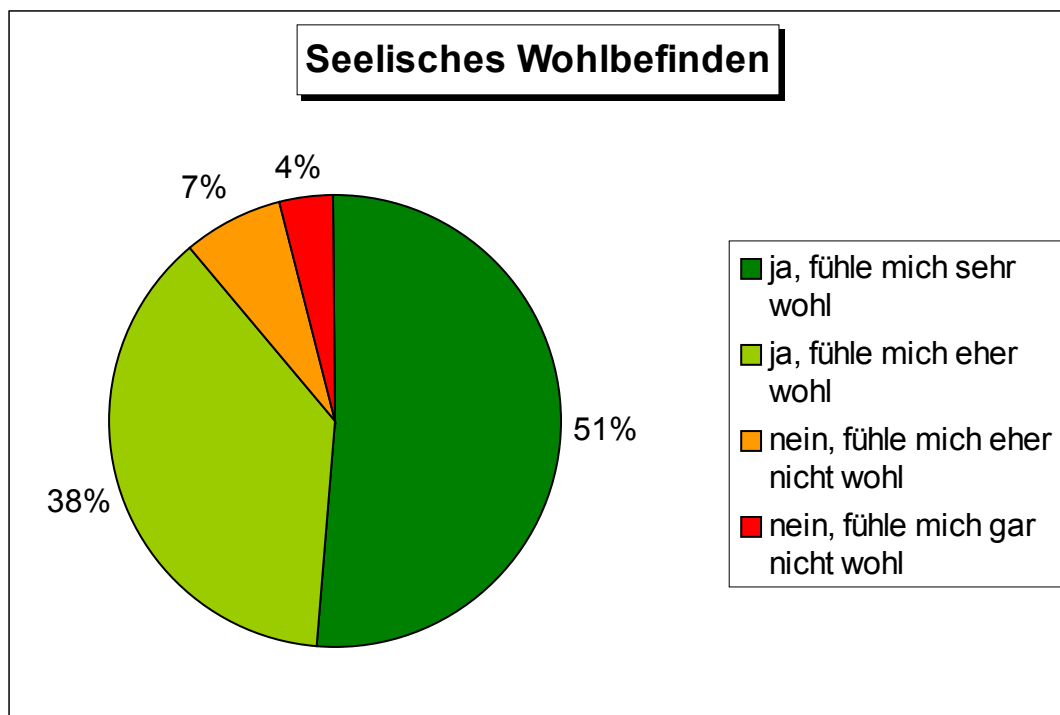
Alle Interviewten (N = 500) wurden gefragt, ob sie schon einmal eine Fettgewebeabsaugung bzw. eine Magenverkleinerung in Erwägung gezogen haben: Für Männer kam das gar nicht in Frage, bei den Frauen haben sich bereits 5 Prozent eine Fettgewebeabsaugung überlegt, eine Magenverkleinerung nur ein Prozent.

Bei den stark Übergewichtigen haben 11 Prozent bereits eine Fettgewebeabsaugung in Erwägung gezogen, aber auch 2 Prozent der "Normalgewichtigen" und 3 Prozent derjenigen mit leichtem Übergewicht.

## 8. Seelisches Wohlbefinden

Das seelische Wohlbefinden der Wienerinnen und Wiener scheint zur Zeit besser zu sein als das körperliche: 51 Prozent fühlen sich sehr wohl, weitere 38 Prozent fühlen sich eher wohl. Männer fühlen sich insgesamt wohler als Frauen (Männer: fühle mich eher/gar nicht wohl: 6 %; Frauen: 15 %).

Auf das seelische Wohlbefinden drücken vor allem auch schlechtere ökonomische Verhältnisse, aber auch starkes Übergewicht, wobei im letzteren Fall natürlich die Ursachen-Wirkungsanalyse auch zum umgekehrten Ergebnis kommen kann.



Ihr Leben im gut im Griff zu haben, meinen 85 Prozent der Männer und 79 Prozent der Frauen (jeweils Noten 1+2 auf einer fünfstufigen Skala). Immerhin 5 Prozent der Frauen haben dieses Gefühl eher oder gar nicht.

**Frage:** *Wie sehr stimmt für Sie der Satz „Ich habe das Gefühl, daß ich mein Leben gut meistern kann!“ Note 1 bedeutet „stimmt genau“, Note 5 bedeutet „stimmt gar nicht“.*

in Prozent	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	MW
<b>Gesamt</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1,86</b>
Männer	38	47	12	1	*	1,77
Frauen	33	46	16	4	1	1,94

Eher weniger gut scheinen auch hier wieder die beiden Problemgruppen der ökonomisch Schwächeren und der stark Übergewichtigen - zumindest der eigenen Einschätzung nach - ihr Leben meistern zu können.

Seelische Belastungen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen, haben zur Zeit nach eigenen Angaben 54 Prozent der Befragten:

- Doppelbelastung (Familie, Beruf) 13 %  
(Frauen: 16 %, Männer: 9 %)
- ständiger Ärger am Arbeitsplatz 12 %
- finanzielle Probleme 12 %
- Schlafstörungen 11 %
- häufiger Streit in der Familie 7 %
- Wohnsituation 7 %
- Einsamkeit 7 %
- häufiger Streit mit dem Partner 6 %
- Arbeitslosigkeit 6 %
- Pflegefall in der Familie 6 %
- Todesfall 5 %
- Erziehungsprobleme 5 %
- Alkoholprobleme 2 %
- keinen Platz in Kindergarten oder Krippe zu bekommen 1 %

Zusätzliche seelische Belastungen resultieren aus Stress (10 Nennungen), sowie hauptsächlich Arbeits- und Gesundheitsproblemen.

Auch bei dieser Frage kristallisieren sich deutlich die beiden Gruppen der Einkommensschwächeren und der stark Übergewichtigen als besonders problematisch heraus, zusätzlich zur Gruppe der Geschiedenen, Getrennten bzw. Verwitweten.

### III. Wellness-Cluster

Zur Clusterbildung wurden folgende Variablen herangezogen:

- Geschlecht
- Alter
- Body Mass Index (BMI)
- körperliches Wohlbefinden
- Seelisches Wohlbefinden
- Wohlbefinden in Hinblick auf Körpergewicht
- Häufigkeit sportlicher Betätigung

Zusätzlich wurden Familienstand, Kinder, wirtschaftliche Situation herangezogen, sowie weiters das Körpergefühl und das Diätverhalten.

Aus der Berechnung ergaben sich folgende Gruppen:

- 1. Die Übergewichtigen (6 Prozent)**
- 2. Die Unsportlichen (16 Prozent)**
- 3. Die leicht Übergewichtigen (22 Prozent)**
- 4. Die sportlichen Normalgewichtigen (28 Prozent)**
- 5. Die Untergewichtigen (28 Prozent)**

## 1. Die Übergewichtigen (n=30, 6 Prozent)

- bestehen zu zwei Drittel aus Frauen,
  - sind die älteste Gruppe (43 Prozent über 60),
  - ein Drittel kommt wirtschaftlich schlecht über die Runden,
  - sind überdurchschnittlich allein lebend oder geschieden
- 
- durchschnittlicher BMI = 33,
  - 30 Prozent fühlen sich körperlich sehr wohl,
  - nur 10 Prozent haben ihr Wohlfühlgewicht,
  - nur ein Drittel fühlen sich seelisch sehr wohl,
  - 47 Prozent wünschen sich zumindest manchmal einen anderen Körper,
  - 45 Prozent finden zumindest manchmal, daß mit ihrem Aussehen etwas nicht stimmt,
  - **53 Prozent haben bereits mehrmals eine Diät absolviert, 23 Prozent ein- bis zweimal**
  - die Hälfte treibt selten oder nie Sport



## 2. Die Unsportlichen (n=76, 16 Prozent)

- eher Frauen (58 Prozent) als Männer,
  - eher älter,
  - sind überdurchschnittlich allein lebend
- 
- durchschnittlicher BMI = 23,
  - eher geringes körperliches (28 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (36 Prozent) Wohlbefinden,
  - die Hälfte hat Wohlfühlgewicht,
  - praktisch keine sportliche Betätigung (80 Prozent selten oder nie)

### 3. Die leicht Übergewichtigen (n=108, 22 Prozent)

- überwiegend Männer (64 Prozent),
  - eher älter,
  - hohe wirtschaftliche Zufriedenheit (42 Prozent zufriedenstellend),
  - überdurchschnittlich verheiratet
- 
- durchschnittlicher BMI = 27,
  - mäßiges körperliches (41 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (52 Prozent) Wohlbefinden,
  - nur 26 Prozent haben Wohlfühlgewicht,
  - 74 Prozent wünschen sich aber keinen anderen Körper,
  - nur 14 Prozent finden, daß mit ihrem Aussehen etwas nicht stimmt,
  - **aber 31 Prozent haben schon mehrere Diäten hinter sich, 27 Prozent ein- bis zwei**
  - 42 Prozent betreiben regelmäßig Sport

#### 4. Die sportlichen Normalgewichtigen (n=138, 28 Prozent)

- zwei Drittel Männer,
  - im Altersdurchschnitt
  - eher verheiratet, aber wenig Kinder
  - höchste wirtschaftliche Zufriedenheit (45 Prozent zufriedenstellend)
- 
- durchschnittlicher BMI = 23,
  - 61 Prozent haben ihr Wohlfühlgewicht,
  - hohes körperliches (57 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (66 Prozent) Wohlbefinden,
  - extrem sportlich (92 Prozent täglich oder mehrmals die Woche)

## 5. Die Untergewichtigen (n=135, 28 Prozent)

- 72 Prozent Frauen,
  - jüngste Gruppe (die Hälfte unter 30),
  - eher allein lebend, geringster Kinderanteil
- 
- durchschnittlicher BMI = 20,
  - 74 Prozent haben ihr Wohlfühlgewicht,
  - hohes körperliches (53 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (50 Prozent) Wohlbefinden,
  - 80 Prozent wünschen sich keinen anderen Körper,
  - drei Viertel sind mit ihrem Aussehen zufrieden,
  - **aber immerhin 26 Prozent haben bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich**
  - treiben regelmäßig Sport (58 Prozent)