

**Wiener Frauenbarometer**  
**Ernährung und Körperbewusstsein**

**Untersuchung im Auftrag des Frauenbüros der Stadt Wien**

**IFES, Institut für empirische Sozialforschung**

**Wien, 1999**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>I. EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
Struktur der Stichprobe	3
<b>II. HAUPTERGEBNISSE</b>	<b>5</b>
1. Allgemeines Wohlbefinden	5
2. Körperliches Wohlbefinden, Gesundheit	7
3. Bekanntheit und Nutzung von Gesundheitseinrichtungen	9
4. Körpergefühl, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	11
BODY MASS INDEX (BMI):	12
5. Sport, körperliche Aktivitäten	14
6. Ernährung	16
7. Diät	18
8. Seelisches Wohlbefinden	21
<b>III. WELLNESS-CLUSTER</b>	<b>23</b>
1. Die Übergewichtigen	24
2. Die Unsportlichen	25
3. Die leicht Übergewichtigen	26
4. Die sportlichen Normalgewichtigen	27
5. Die Untergewichtigen	28

Auftraggeberin: Frauenbüro der Stadt Wien - MA 57  
Autorin: Birgit Weiss, Institut für empirische Sozialforschung  
Stichprobenumfang: 250 Wienerinnen und 250 Wiener  
zwischen 14 und 59 Jahren  
Stratified Multistage Clustered Random Sampling  
aus rezentem Adressmaterial des Institutes; Random Digit  
Dialling

## I. EINLEITUNG

### Struktur der Stichprobe

- In der vorliegenden Untersuchung wurden jeweils 250 Frauen und Männer in Wien im Alter von 14 bis 59 Jahren zu den Themenbereichen Ernährung, Wellness und Körperbewusstsein mittels telefonischem 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. Bei 38 Prozent lebt (noch) ein Kind im Haushalt, bei etwa einem Viertel 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 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 %

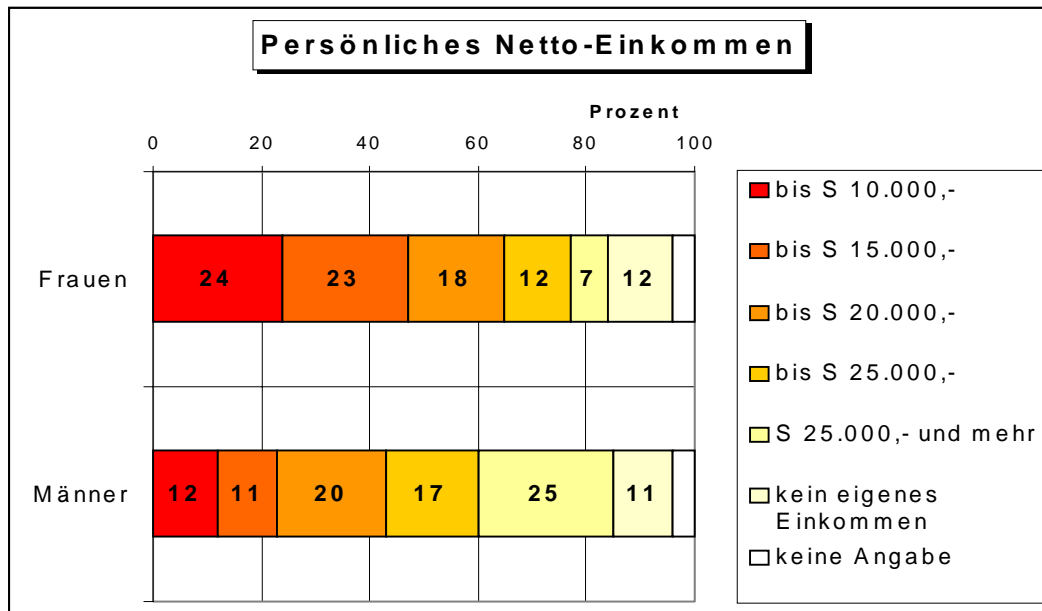
Die Stichprobe setzt sich zu 56 Prozent aus MaturantInnen bzw. HochschulabsolventInnen, zu 35 Prozent aus Personen mit Lehrabschluss, abgeschlossener Fach- oder Handelsschule und zu 9 Prozent aus Personen mit Pflichtschulabschluss ohne weitere Ausbildung zusammen.

Die folgende Tabelle zeigt den Status der Berufstätigkeit aufgeschlüsselt nach Geschlecht (in Prozent, N=500):

	Frauen	Männer	Gesamt
Arbeiter/in	7	10	9
Angestellte/r	40	37	39
Öff. Bedienstete	12	15	14
Selbständige/r	14	7	11
Schüler/in	15	16	16
Haushalt/Karenz	11	1	6
in Pension	8	6	7

- 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 eher zufrieden stellend. 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 %) meint: „Meine wirtschaftlichen Verhältnisse sind zufrieden stellend. 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 Grafik 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 meinen 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 bleibt gefühlsmäßig für einen selbst; andererseits ist das persönliche Zeitbudget größer, 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 einer Lebensgemeinschaft leben.
- Bewegung, Sport treiben, Spazieren gehen - 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 zusammen sein 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 irgendetwas, was Sie zu Ihrer persönlichen Entspannung regelmäßig tun? (Spontannennungen, nach Geschlecht, in Prozent)**

	Frauen	Männer	Gesamt
Bewegen, Sport treiben, Spazieren gehen	58	60	59
Fernsehen, Radio hören, Lesen	37	41	39
Kino, Musik, Theater, Konzerte, Ausstellungen	22	22	22
mit anderen reden, zusammen sein, ausgehen	13	14	14
faulenzen, schlafen	11	14	13
Garten-, Handarbeiten, mit Haustieren beschäftigen	10	6	8
Meditation, autogenes Training, Tai Chi	9	4	6
spielen, Computer	2	9	6
Sauna	4	5	4

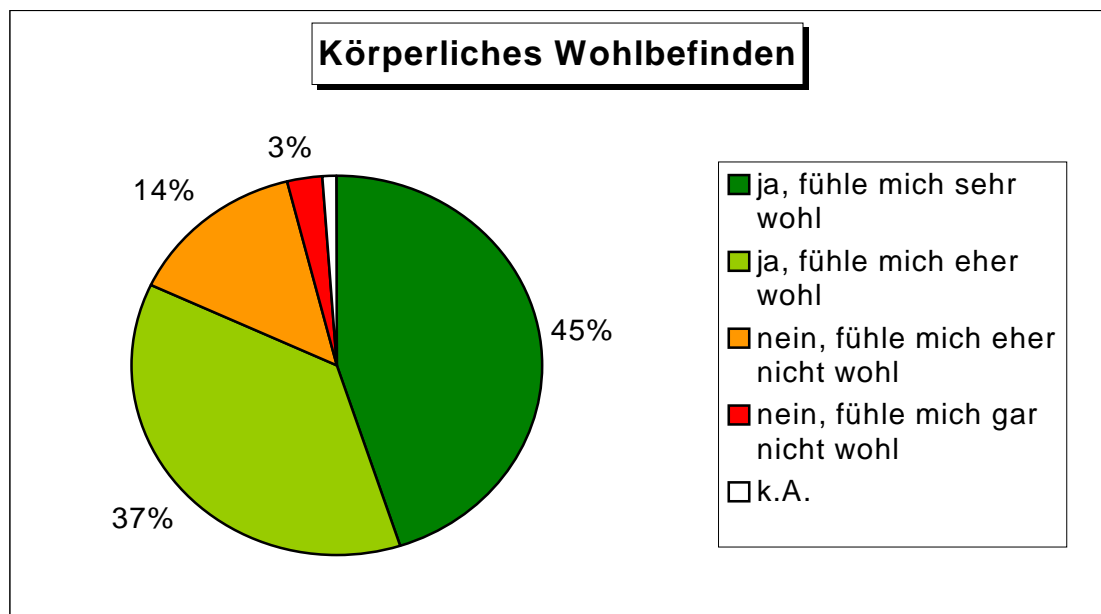
- Zur Entspannung oder zum Abreagieren von Ärger greifen die befragten Wienerinnen und Wiener ganz gerne zur Zigarette (sofern sie rauchen) bzw. zu Kaffee oder Tee.
- 61 Prozent führen allerdings andere Entspannungsmittel und -techniken an, die sie bei Abgespanntheit oder Ärger anwenden.
- 41 Prozent der Männer sowie 35 Prozent der Frauen rauchen täglich, darunter überdurchschnittlich stark die 30- bis 49-jährigen.
- 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 50-jährigen Befragten (69 %), überdurchschnittlich wenige bei der Generation der Dreißigjährigen (45 %).
- Ein Fünftel der Frauen (21 %), hingegen nur 13 Prozent der Männer leben strikt anti-alkoholisch. Im Gegensatz dazu trinken 12 Prozent der Männer und 5 Prozent der Frauen täglich irgendein alkoholisches Getränk. 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?**

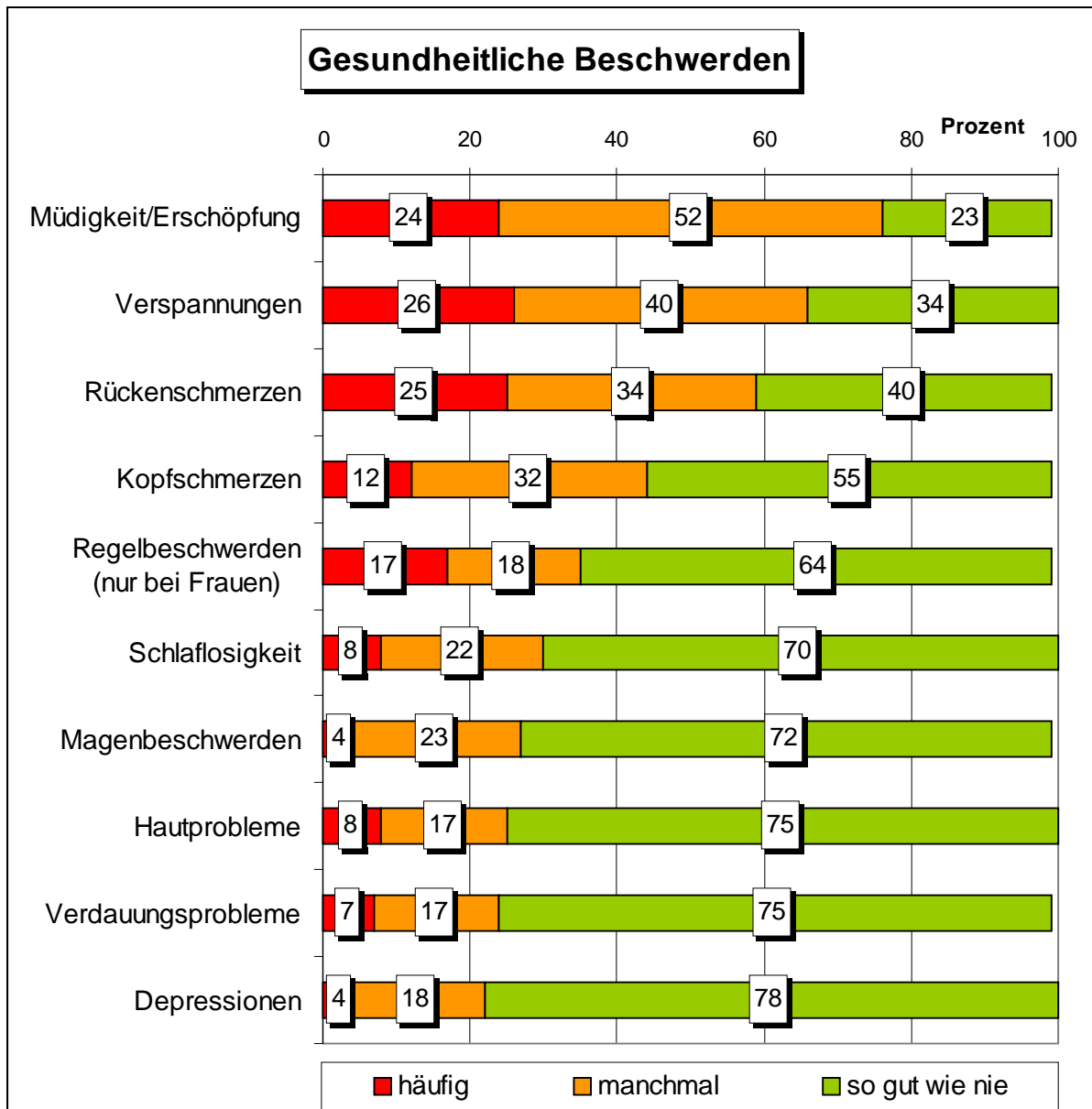
in Prozent	(fast) täglich	1-3x/ Woche	seltener	nie
Gesamt	9	35	39	17
Männer	12	40	34	13
Frauen	5	31	43	21

## 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 %) fühlten sich jedoch eher oder gar nicht wohl. Besonders stark von körperlichem Unwohlsein betroffen sind die über 50-jährigen, 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 haben zumindest manchmal Verspannungen und sechs von zehn Befragten zumindest manchmal Rückenschmerzen: diese drei Arten gesundheitlicher Beschwerden treten bei jeweils rund einem Viertel sogar häufig auf.
- Ein Drittel der Frauen leidet 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.



### 3. Bekanntheit und Nutzung von Gesundheitseinrichtungen

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

**Tabelle: Bekanntheit und Nutzung von Gesundheitseinrichtungen nach Geschlecht**

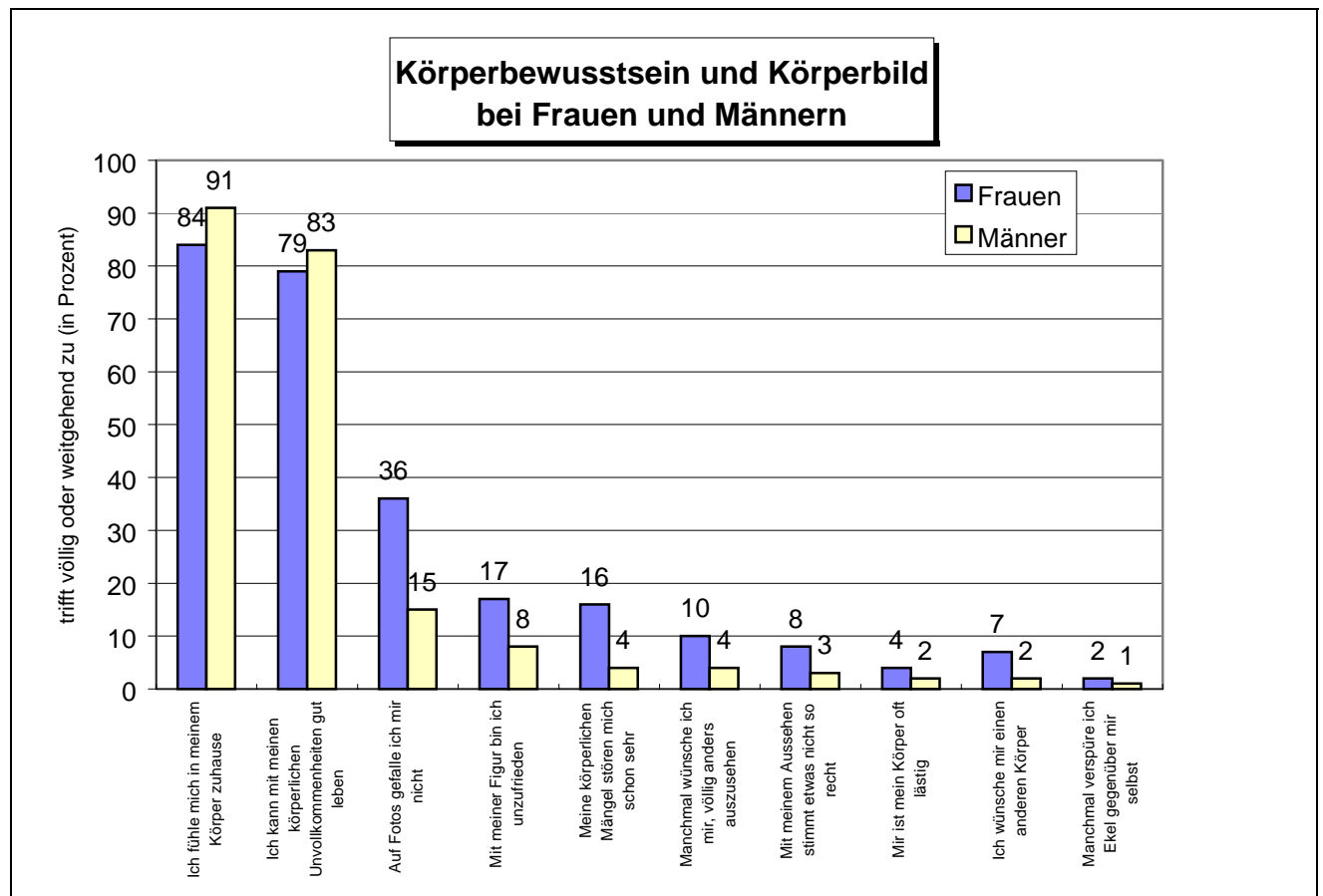
		bekannt	schon in Anspruch genommen	schon in Anspruch genommen (bekannt)	kann mir vorstellen, in Anspruch zu nehmen
Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen ÄrztInnen	Frauen	91	48	53	73
	Männer	86	44	52	80
	Gesamt	88	46	53	76
Gesundenuntersuchung am Gesundheitsamt der Stadt Wien	Frauen	75	16	21	53
	Männer	71	17	24	68
	Gesamt	73	17	23	61
Vorsorgeuntersuchungen bei FachärztInnen	Frauen	74	44	59	65
	Männer	66	27	41	76
	Gesamt	70	35	50	71
Frauengesundheitszentren	Frauen	38	6	15	48
	Männer	27	-	-	3
	Gesamt	33	3	9	26
andere Einrichtungen, die mit Gesundheit zu tun haben	Frauen	12	8	68	10
	Männer	14	11	75	12
	Gesamt	13	10	72	11

- Am häufigsten in Anspruch genommen werden insgesamt die Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen ÄrztInnen, was freilich mit der Bekanntheit dieser Einrichtung korrespondiert. An zweiter Stelle rangieren die Vorsorgeuntersuchungen bei FachärztInnen. 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 30-jährigen Frauen.
- Die Vorsorgeuntersuchungen bei praktischen ÄrztInnen durchführen zu lassen, können sich drei Viertel der Befragten vorstellen,. An zweiter Stelle rangieren auch hier die Vorsorgeuntersuchungen bei FachärztInnen. Am Gesundheitsamt der Stadt können sich 61 Prozent der Befragten vorstellen, eine Gesundenuntersuchung in Anspruch zu nehmen. Die Frauengesundheitszentren zu besuchen, können sich 48 Prozent der befragten Frauen vorstellen.

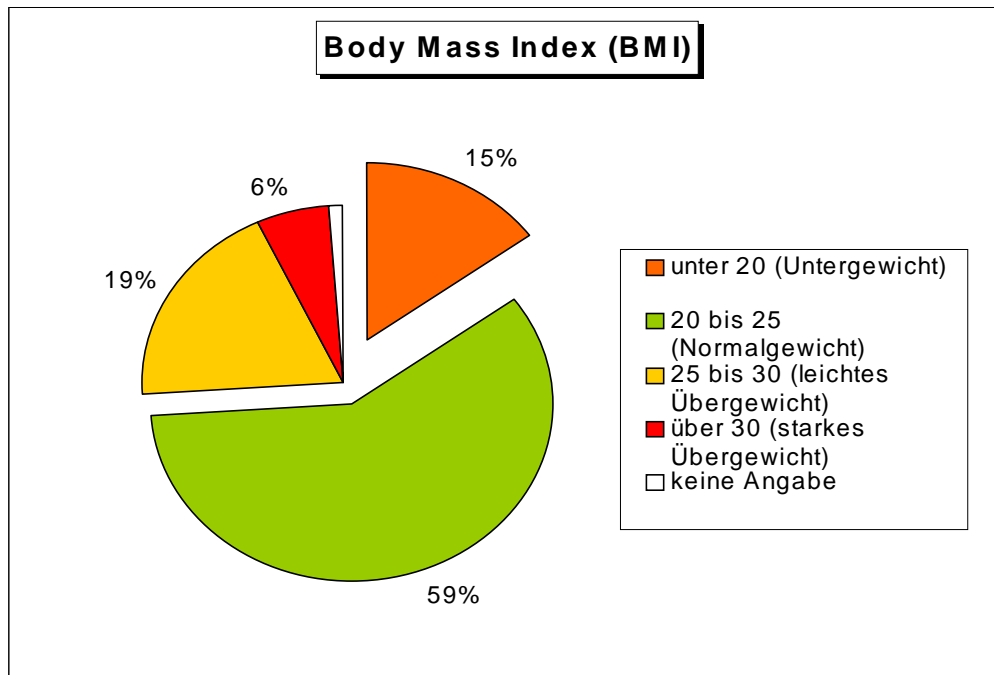
#### 4. Körpergefühl, Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

- Einer der interessantesten Fragenblöcke dieser Umfrage betraf das Körperbewusstsein und Körperbild. Dazu wurden den InterviewpartnerInnen eine Reihe von Aussagen vorgelesen, bei denen sie jeweils angeben sollten, ob diese Aussage völlig, weitgehend, teilweise, kaum oder nicht zutrifft.
- Bei jedem einzelnen Item gibt es auffällige geschlechtsspezifische Unterschiede im Antwortverhalten, die auf unterschiedliche Körperbilder bei Frauen und Männern hindeuten.



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

- 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:

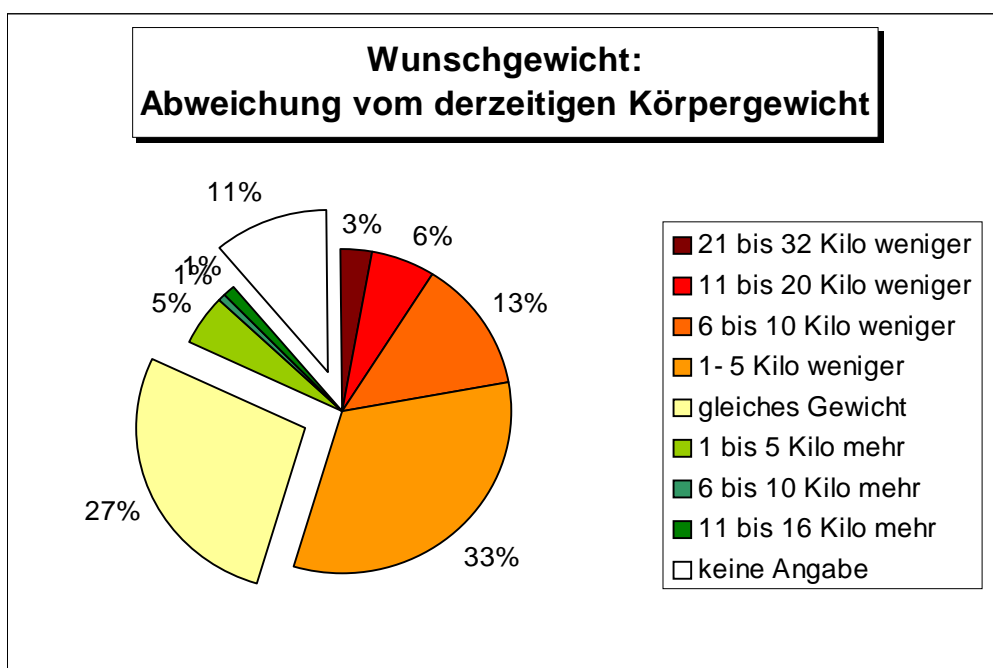
**BODY MASS INDEX (BMI):**

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

- 51 Prozent (47 % der Frauen, 56 % der Männer) fühlen sich mit ihrem Gewicht wohl. Bei 41 Prozent (46 % der Frauen, 37 % der Männer) liegt das gewünschte 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 normalgewichtig zu sein. Bedenkliche 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.

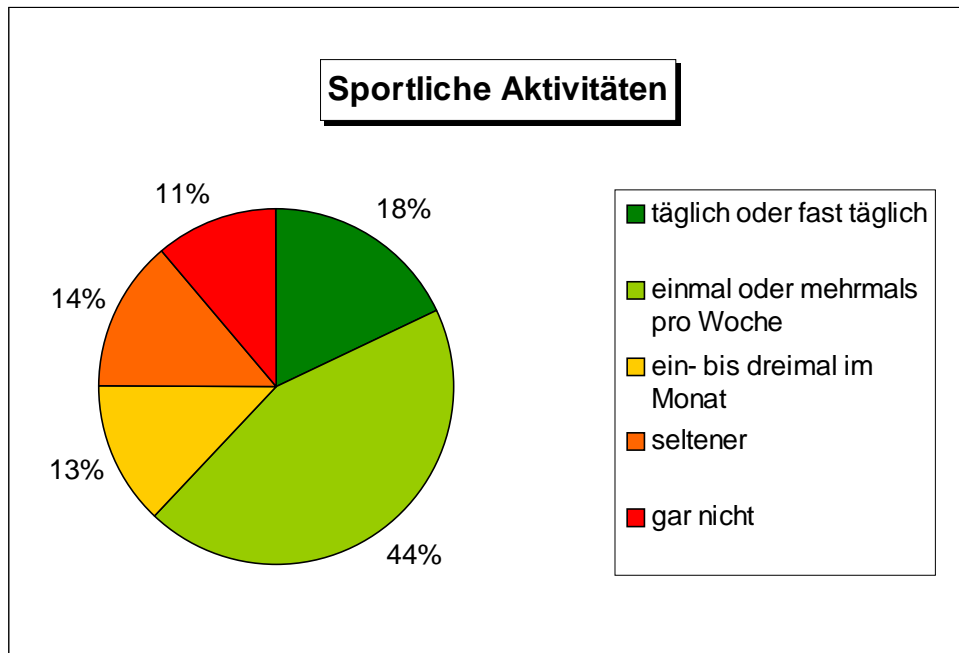
in Prozent	tatsächlicher BMI	gewünschter BMI
unter 20 (Untergewicht)	15	16
20 bis 25 (Normalgewicht)	59	65
25 bis 30 (leichtes Übergewicht)	19	8
über 30 (starkes Übergewicht)	6	* (weniger als 1 %)
keine Angabe	1	11

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



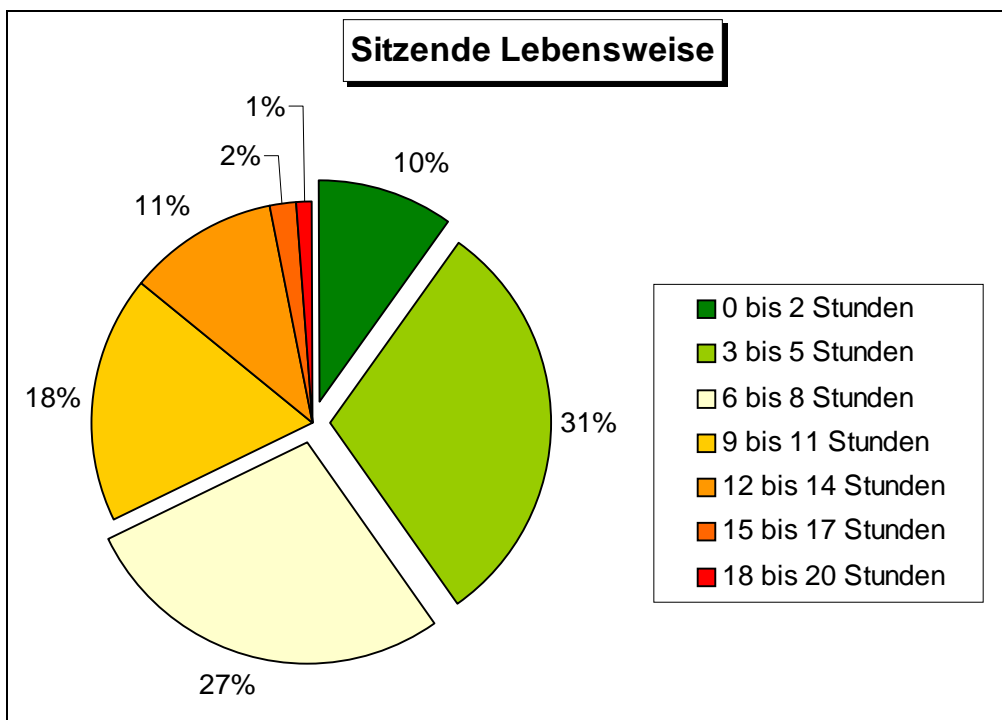
## 5. Sport, körperliche Aktivitäten

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



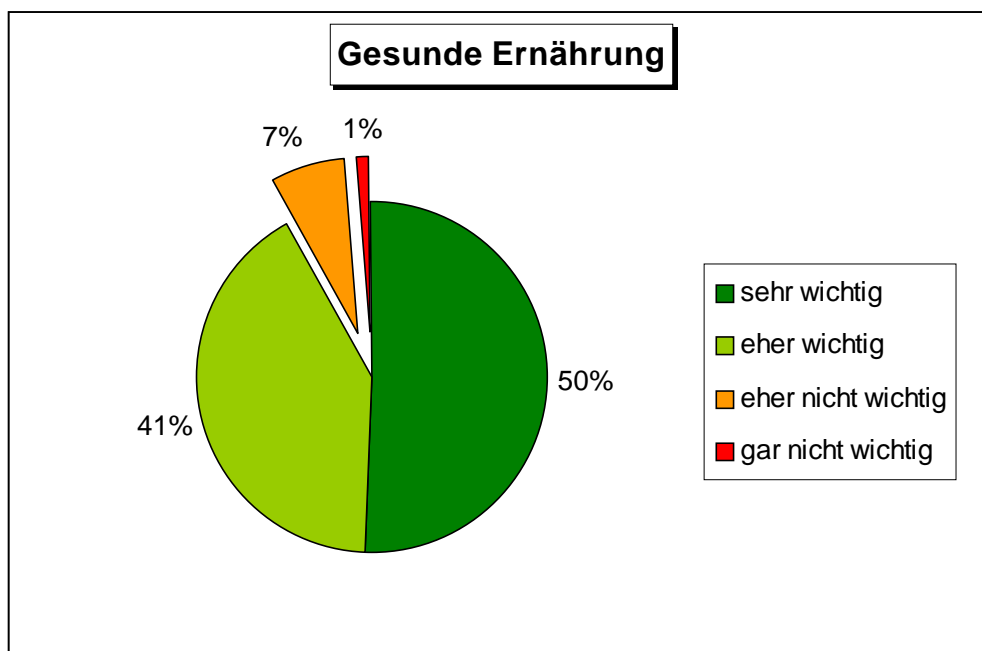
- 11 Prozent sagen explizit „no sports“, weitere 14 Prozent sind Sportmuffel, die höchstens einmal pro Monat Sport betreiben.
- Die jüngeren Befragten betreiben erwartungsgemäß häufiger Sport als die älteren Generationen, was natürlich auch mit körperlicher Gesundheit zusammenhängt.
- Fitness kann auch 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, beim Autofahren oder beim 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 sei 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.





➤ Der Trend zu gesunder, ausgewogener 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
Knabbereien 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 22 Prozent der 14- bis 19-jährigen Diäterfahrungen haben, sind es bei den 20- bis 49-jährigen 34 bis 40 Prozent und bei den 50-jährigen 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 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 hielten sich an Reduktionskost.
- Die so genannte F-X-Mayr-Diät, die oft in Kurzentren angewandt wird, hatten 7 Prozent bereits hinter sich, 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 versuchten es mit einer anderen Diät, wie z.B. fettarm essen. 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. Auffallend 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 hält sich mehrmals im Jahr an 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:

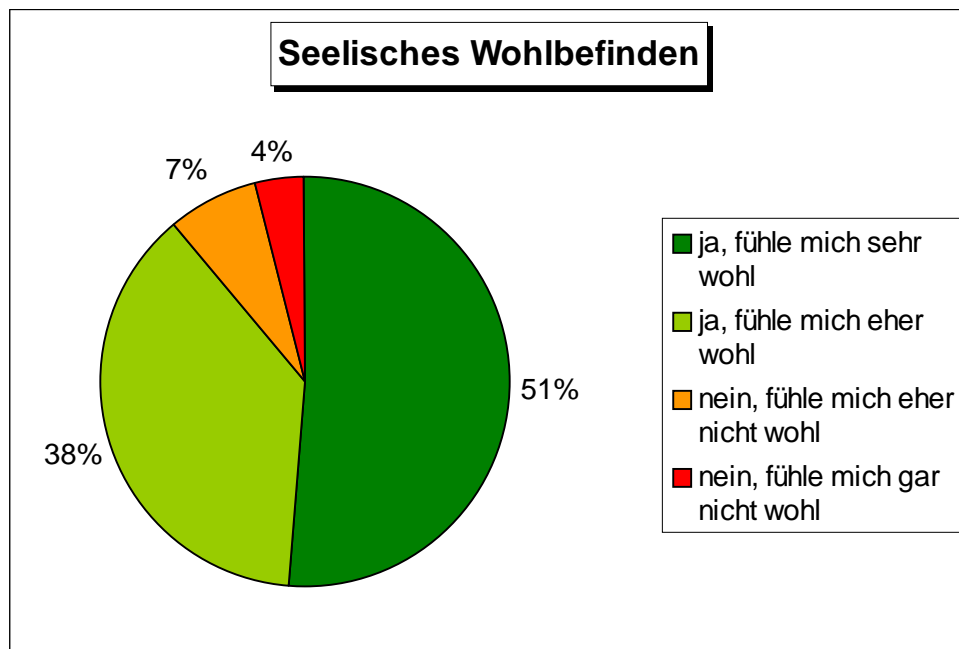
– von Bekannten/Verwandten	36 %
– aus Zeitschriften	29 %
– von Arzt/Ärztin	24 %
– aus Büchern/Ratgebern	22 %
– von Diätassistent/in, Ernährungsberatung	11 %
- Hier scheint zumindest für die Ernährungsberatung, aber auch für (Fach-)ÄrztInnen ein großer zukünftiger Beratungsbedarf zu bestehen.
- Die Erwartungen an die zuletzt durchgeführte Diät wurden für 41 Prozent komplett erfüllt,

ein weiteres Drittel (32 %) sah sie als eher schon erfüllt. Jede/r zehnte Befragte sah die Erwartungen als 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 zurzeit 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 die Ursachen-Wirkungsanalyse natürlich 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 können nach eigenen Angaben ökonomisch Schwächere und die Gruppe der stark Übergewichtigen ihr Leben meistern.
- Seelische Belastungen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen, haben zurzeit nach eigenen Angaben 54 Prozent der Befragten:

**Tabelle: Seelische Belastungen nach Geschlecht**

	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>	<b>Gesamt</b>
Doppelbelastung (Familie, Beruf)	16	9	13
ständiger Ärger am Arbeitsplatz	12	13	12
finanzielle Probleme	14	11	12
Schlafstörungen	15	8	11
häufiger Streit in der Familie	9	4	7
Wohnsituation	9	4	7
Einsamkeit	8	8	8
häufiger Streit mit dem Partner	7	5	6
Arbeitslosigkeit	5	8	6
Pflegefall in der Familie	8	4	6
Todesfall	6	4	5
Erziehungsprobleme	8	3	5
Alkoholprobleme	1	2	2
keinen Platz in Kindergarten oder Krippe zu bekommen	1	0	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 belastet heraus, ebenso wie geschiedene, getrennte bzw. verwitwete Frauen und Männer.

### 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 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 fühlt 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 betreibt 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 zufrieden stellend)
  - überdurchschnittlich häufig verheiratet
- 
- durchschnittlicher BMI = 27
  - mäßiges körperliches (41 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (52 Prozent) Wohlbefinden
  - nur 26 Prozent haben Wohlfühlgewicht
  - 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 zufrieden stellend)
- 
- durchschnittlicher BMI = 23
  - 61 Prozent haben ihr Wohlfühlgewicht
  - hohes körperliches (57 Prozent fühlen sich sehr wohl) und seelisches (66 Prozent) Wohlbefinden,
  - sehr 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
  - 20 Prozent wünschen sich einen anderen Körper
  - drei Viertel sind mit ihrem Aussehen zufrieden
  - 26 Prozent haben bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich
  - betreiben regelmäßig Sport (58 Prozent)