



Auswertung der ersten D/A/CH-Online-Umfrage



„Kennen Sie Ihren echten Hunger?“

Februar 2012
Auswertung durch:

***GfK, Gesellschaft für Konsumforschung &
Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler.***

Inklusive: Expertenstatements (DGE, OEGE, SGE ...)



Eckdaten Umfrage / I

- Gestartet März 2011
- Laufzeit unbegrenzt
- Online-Umfrage in D/A/CH

(→ <http://www.echte-esser.de/umfrage.html>)

- Sechs Fragen zu Hunger, Sätttheit, Ernährungsregeln ...
- Kernfrage: „**Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?**“
- Zusatzangaben zu Gewicht, Zufriedenheit, Alter, Geschlecht ...



Eckdaten Umfrage / II

Die Umfrage wurde aufgrund Aussagen der **DGE** (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) initiiert:

„Leider haben viele Menschen den Zugang zum Hungergefühl verloren.“

*DGE-Quelle: Literatur aus 1988**

(*) Paul, Th., Pudel, V.: Einflüsse auf die Nahrungsaufnahme des Menschen. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 1988, Kapitel 6. Druckerei Henrich, Frankfurt am Main (**1988**) 203-228 (Mail von DGE-Sprecherin Antje Gahl an Uwe Knop, 6. Januar 2011)



Auswertung der Umfrage

- Teilnehmerzahl (online): **1.131**
- 72% Frauen / 27% Männer / 1% k.A.
- Auswertung im **Feb. 2012**
- Zusätzliche Abfrage der Kernfrage „Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?“ durch die **GfK** (Gesellschaft für Konsumforschung):
 - *Repräsentativ / 1.147 Teilnehmer*
 - *Methodik der Befragung entspricht wissenschaftlichen Kriterien*

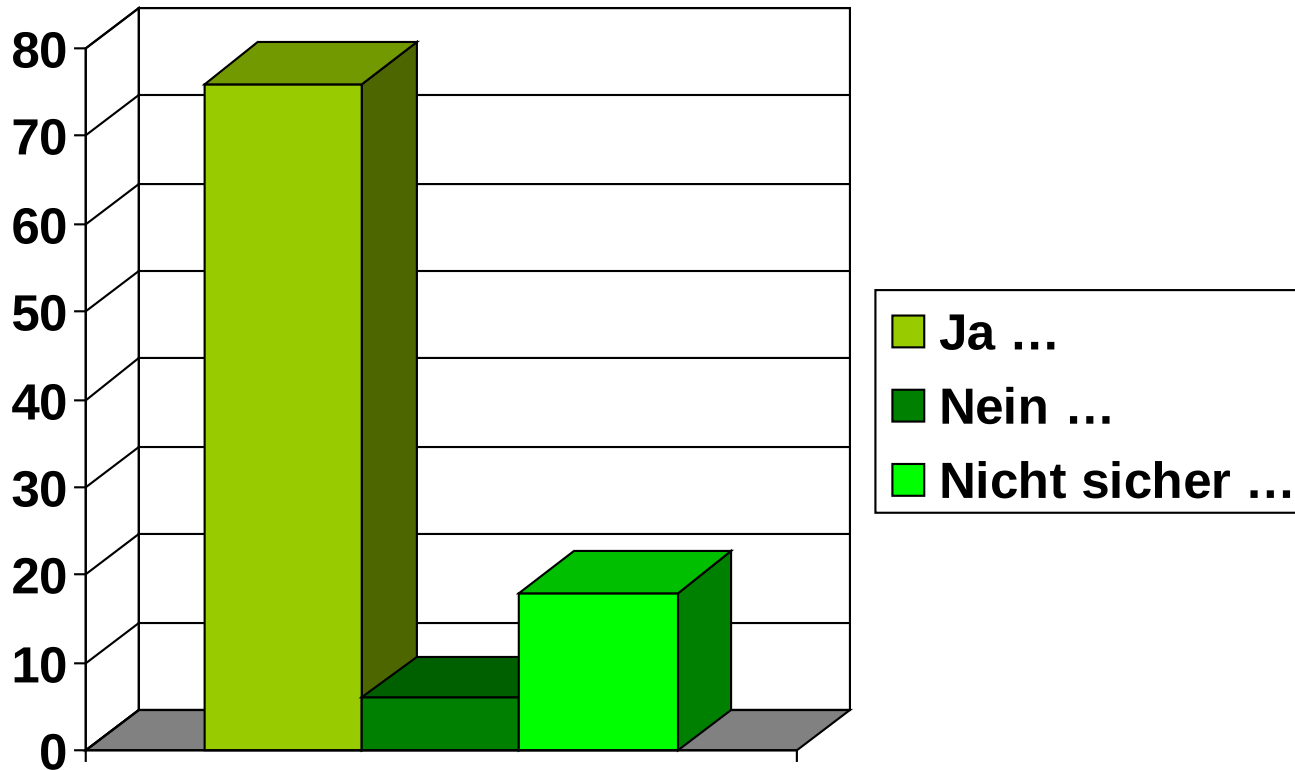


Ergebnisse der Umfrage

- 1. Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?**
- 2. Warum essen Sie?**
- 3. Worauf vertrauen Sie beim Essen?**
- 4. Essen Sie sich satt?**
- 5. Was halten Sie von den gängigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung?**
- 6. Möchten sie mehr darüber erfahren, wie sie Ihren echten Hunger wieder kennen lernen?**



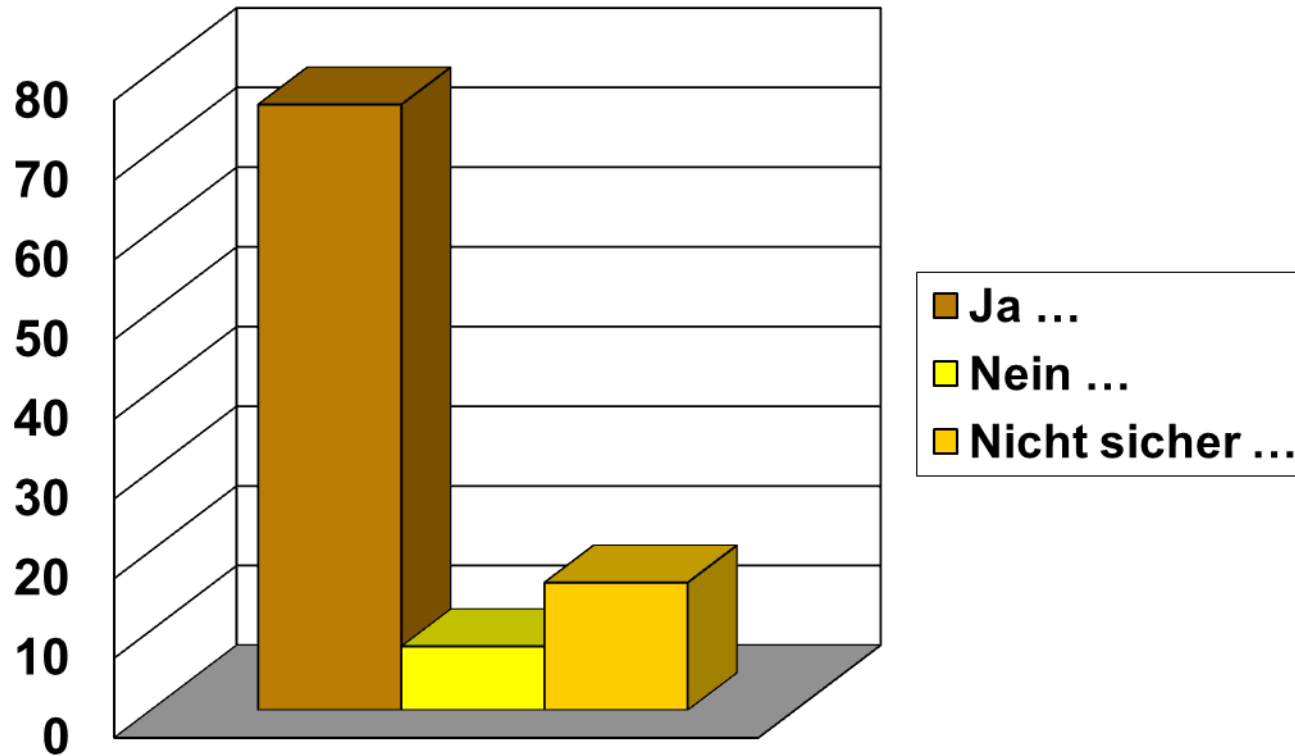
1. Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger? (online)



- **Ja**, wenn ich echten Hunger habe, das merke ich (**76 %**)
- **Nein**, ich weiß nicht, wie sich mein Hunger anfühlt (6%)
- Ich bin mir **nicht sicher** (18%)



1. Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger? (GfK*)



- **Ja**, wenn ich echten Hunger habe, das merke ich (**76 %**)
- **Nein**, ich weiß nicht, wie sich mein Hunger anfühlt (8%)
- Ich bin mir **nicht sicher** (16%)

* Repräsentative Umfrage, 1.147 Männer und Frauen, ab 14 Jahren, Deutschland



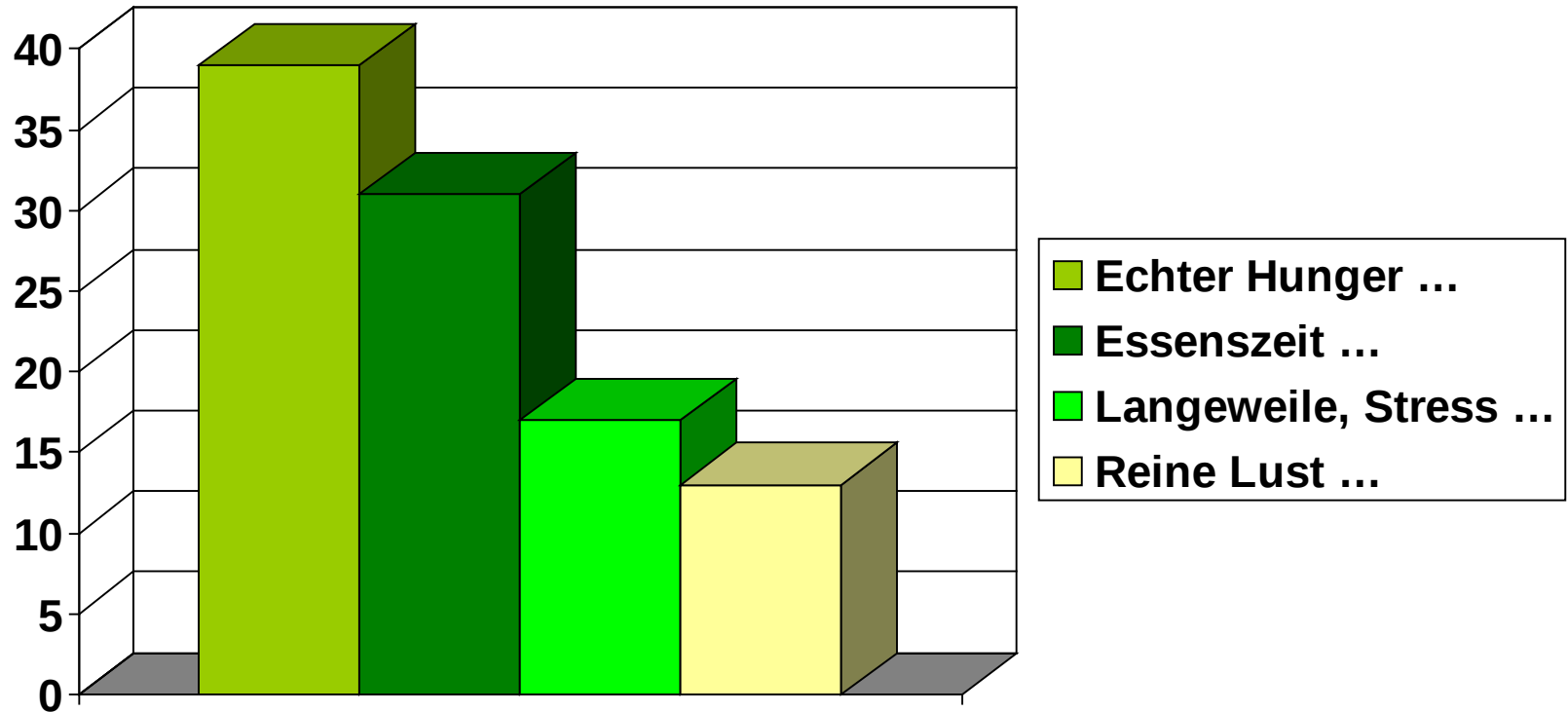
1. Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger? FAZIT

Fazit: Das Kernergebnis der Online-Umfrage auf www.echte-esser.de wurde durch die **repräsentative** Befragung der **GfK** bestätigt, deren Methodik **wissenschaftlichen Kriterien** entspricht:

76% der Menschen kennen Ihren echten, den körperlichen Hunger.



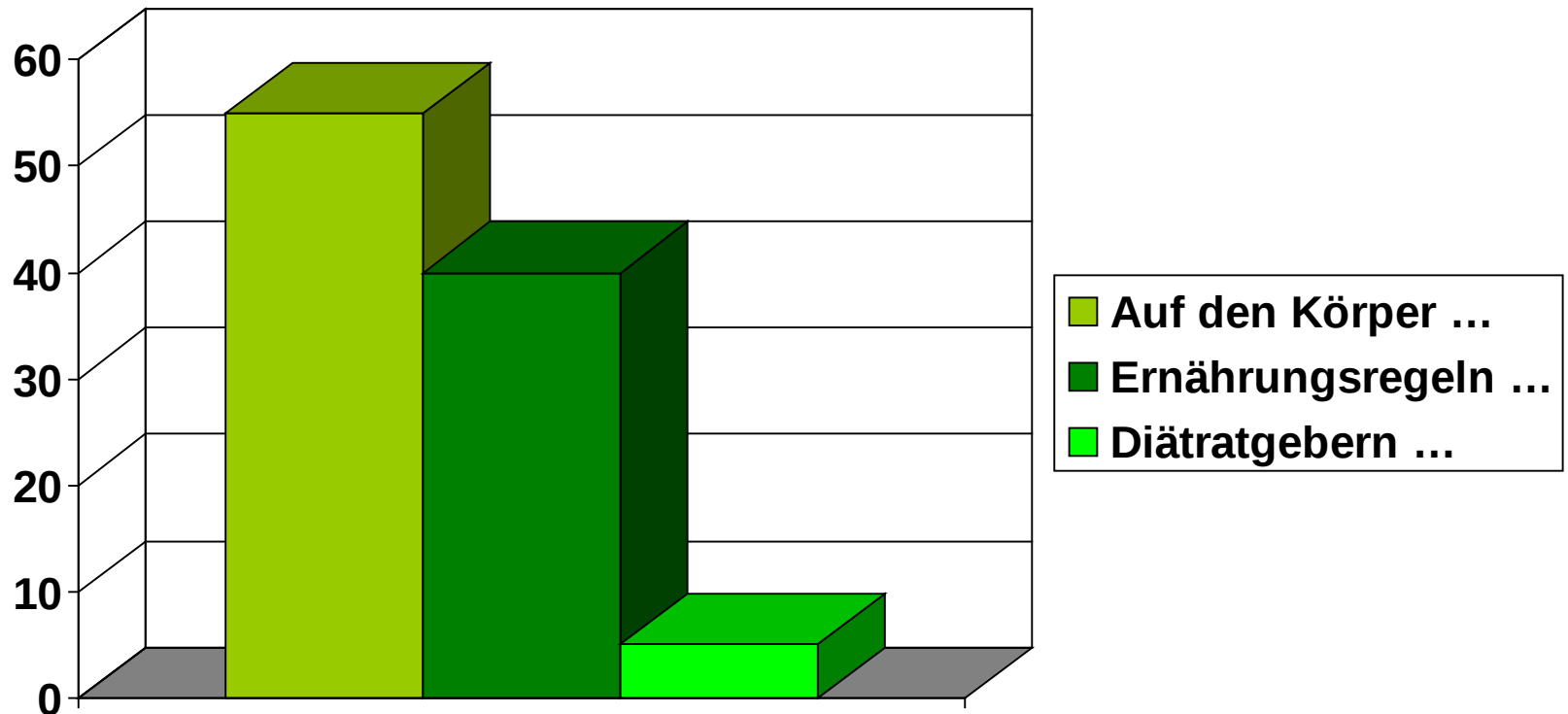
2. Warum essen Sie ?



- Weil ich **echten Hunger** habe (**39 %**)
- Weil **Essenszeit** ist (z.B. Frühstück, Mittagessen), auch wenn ich keinen Hunger habe (31%)
- Meistens aus **Langeweile, Frust, Stress** oder Gewohnheit, aber ohne echten Hunger (17%)
- Aus **reiner Lust** am Essen - egal, ob ich Hunger habe (13%)



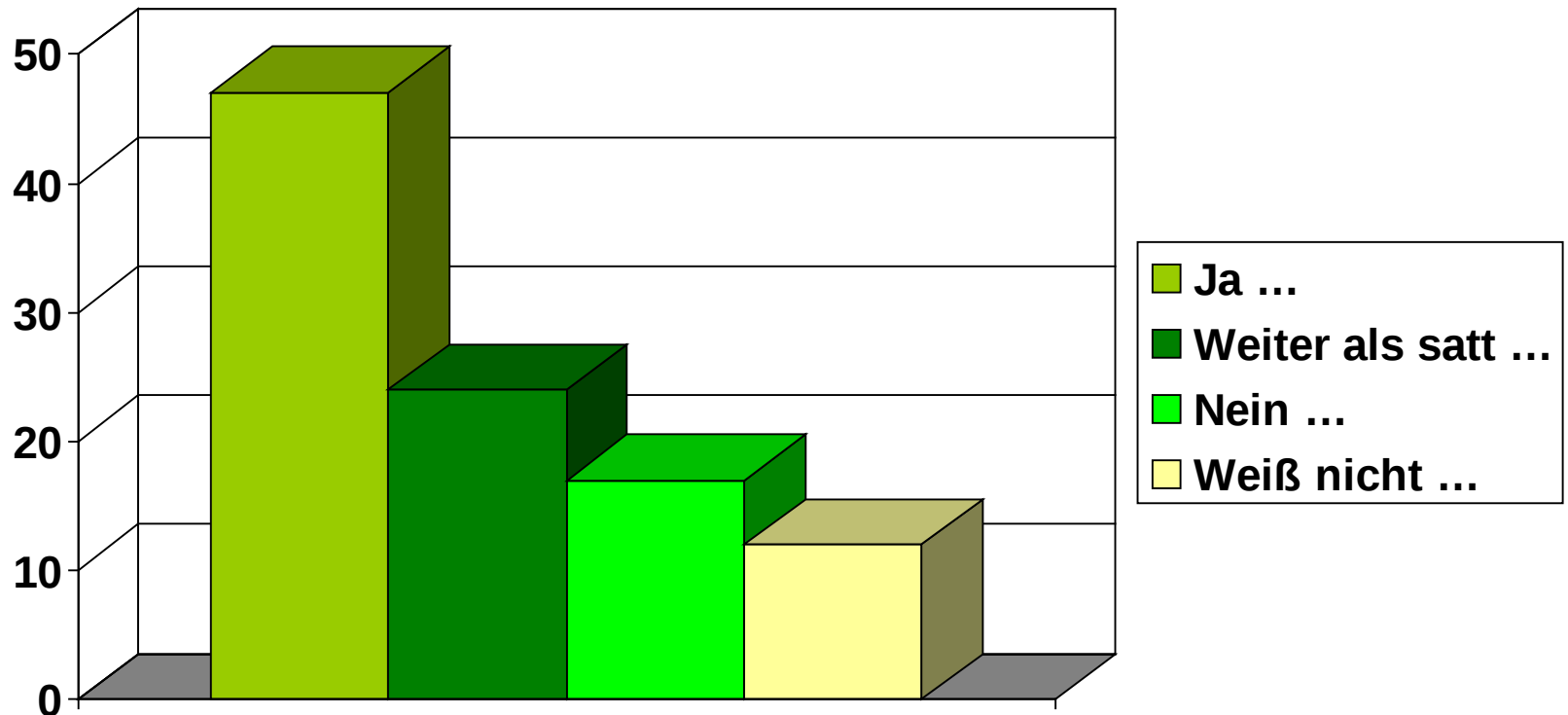
3. Worauf vertrauen Sie beim Essen ?



- Ich vertraue nur meinem **Körper**: ich esse, wenn ich echten Hunger habe und zwar nur das, was mir gut schmeckt (**55 %**)
- Ich vertraue beim Essen auf die gängigen **Ernährungsregeln** (z.B. DGE-Ernährungspyramide, 5x Tag Obst und Gemüse essen) (40%)
- Ich vertraue jeweils auf die neusten **Diätratgeber** (5%)



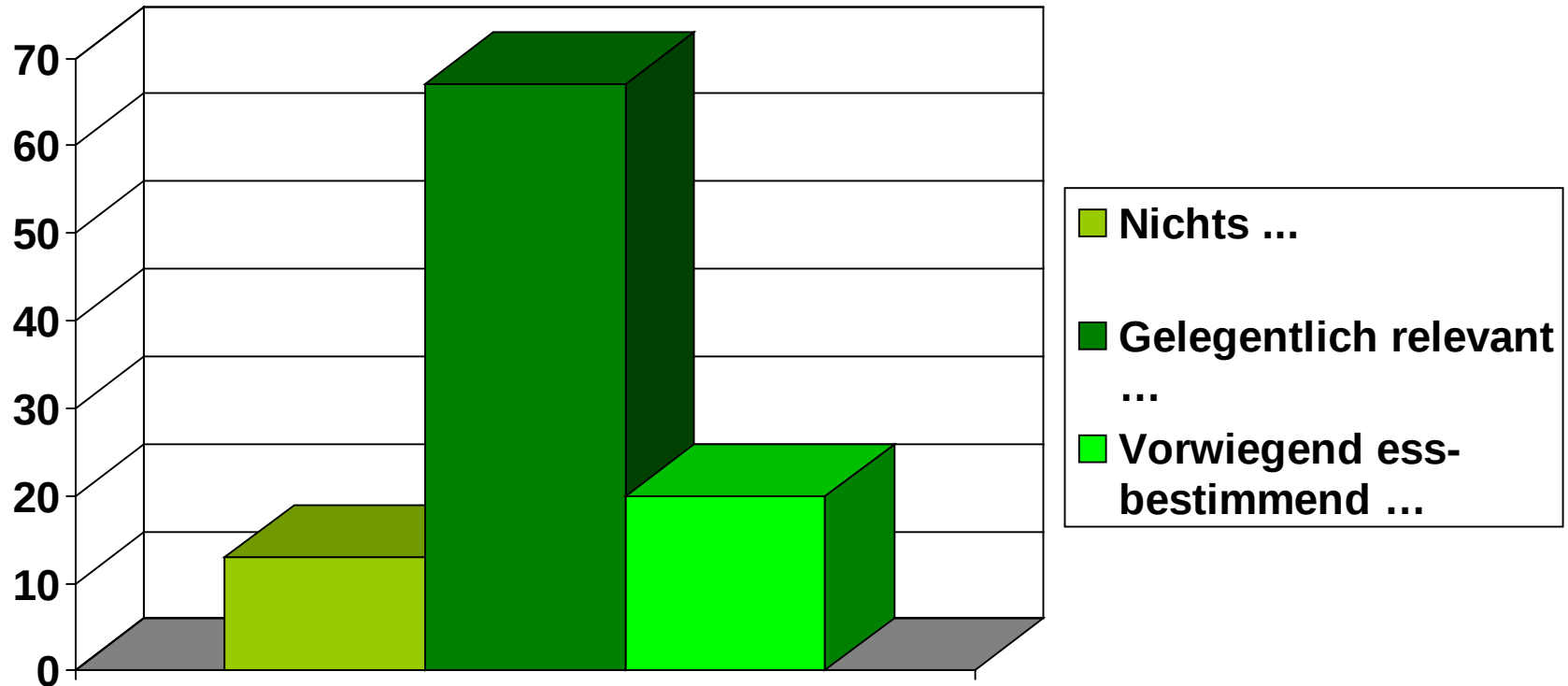
4. Essen Sie sich satt ?



- **Ja**, ich esse soviel, bis ich satt bin und das spüre ich sehr gut (**47 %**)
- Ich spüre, wann ich **satt** bin, esse aber noch **weiter**, bis fast „nichts mehr geht“ (24%)
- **Nein**, ich esse meistens eine bestimmte Menge und höre dann bewusst auf (17%)
- Ich **weiß nicht** genau, wie es sich anfühlt, wenn ich satt bin (12%)



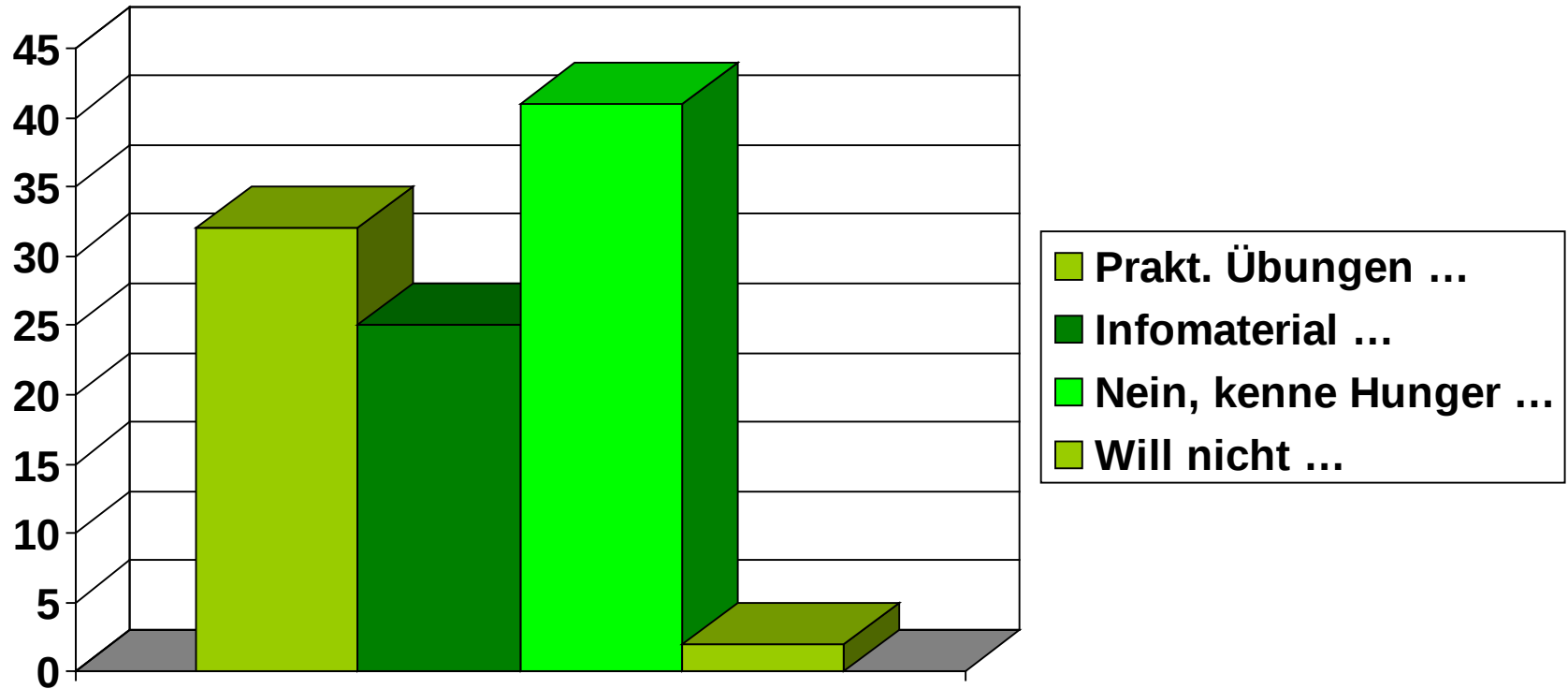
5. Was halten Sie von den gängigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung?



- Ernährungsregeln interessieren mich **nicht** (13%)
- Ernährungsregeln beeinflussen **gelegentlich** meine Auswahl an Lebensmitteln (**67 %**)
- Ich esse **vorwiegend** nach Ernährungsregeln (20%)



6. Möchten sie mehr darüber erfahren, wie sie Ihren echten Hunger wieder kennen lernen?



- Ja, ich würde gerne in **praktischen Übungen** mehr über meinen echten Hunger lernen (32%)
- Mich interessiert **Infomaterial**, das mir zeigt, wie ich meinen echten Hunger erkenne (25%)
- **Nein**, ich **kenne** meinen echten Hunger gut genug (**41%**)
- Nein, ich kenne meinen echten Hunger nicht und **will** ihn auch **nicht kennen lernen** (2%)



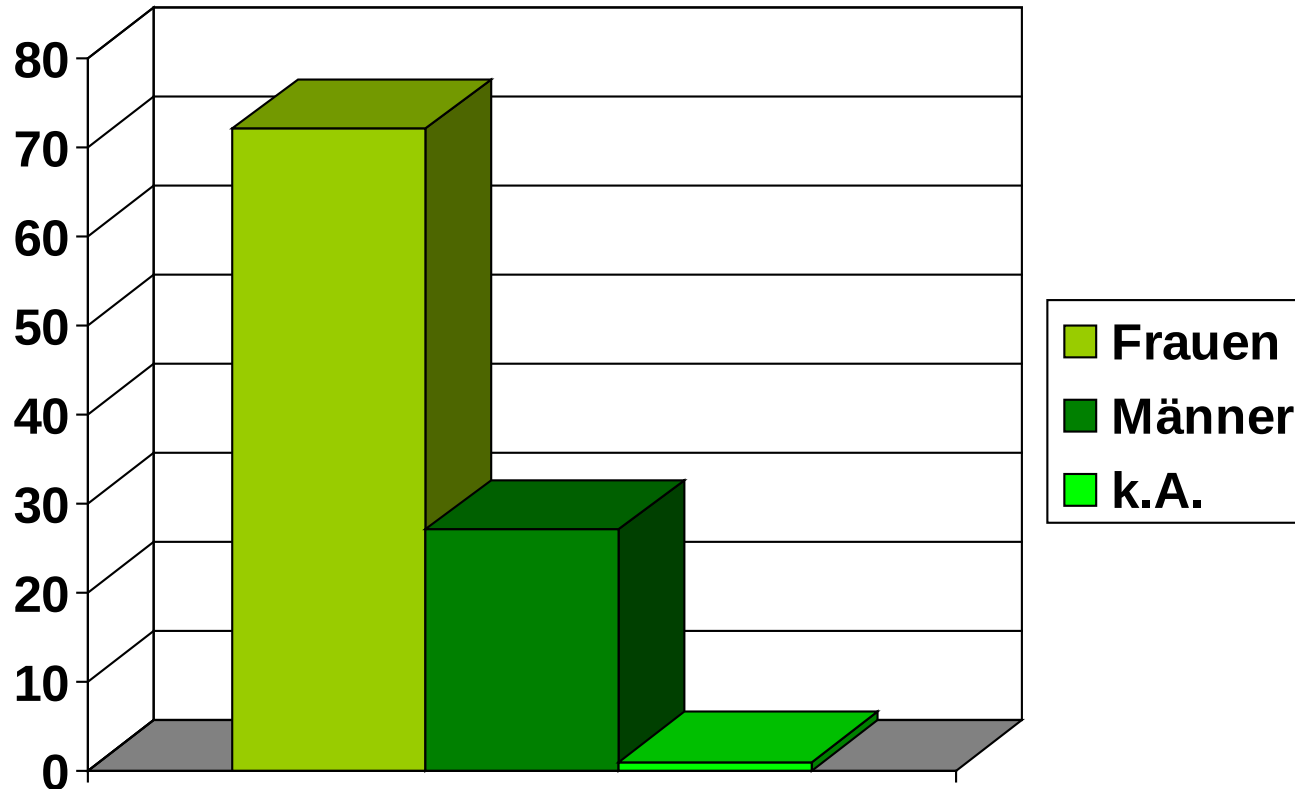
Ergebnisse der Umfrage II

Optionale Zusatzfragen der 1.131 Online-Teilnehmer nach:

- *Geschlecht*
 - *Alter*
 - *Land*
- *Zufriedenheit mit Gewicht*
- *BMI (Gewicht [kg] & Größe [cm])*



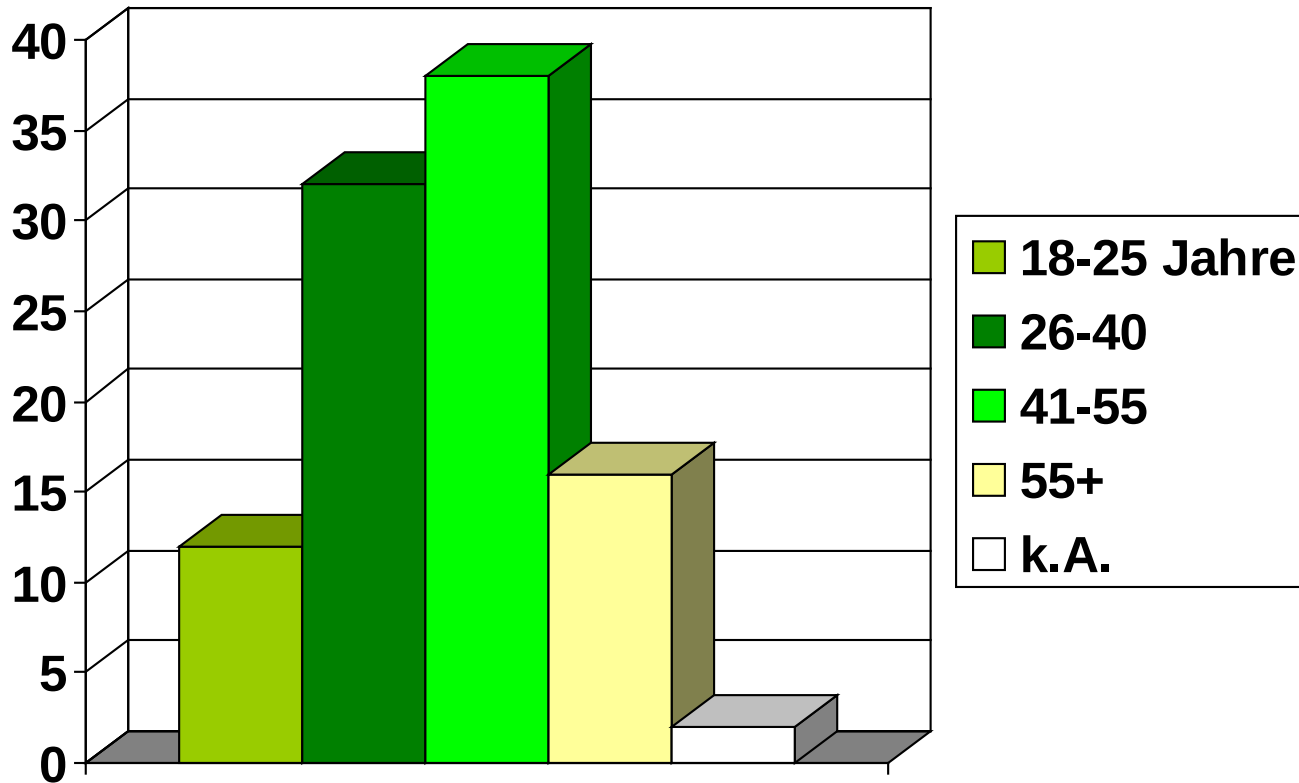
Online-Umfrage „Echter Hunger“ - Geschlechterverteilung



- **Frauen (72 %)**
- Männer (27%)
- k.A. / keine Angabe (1%)



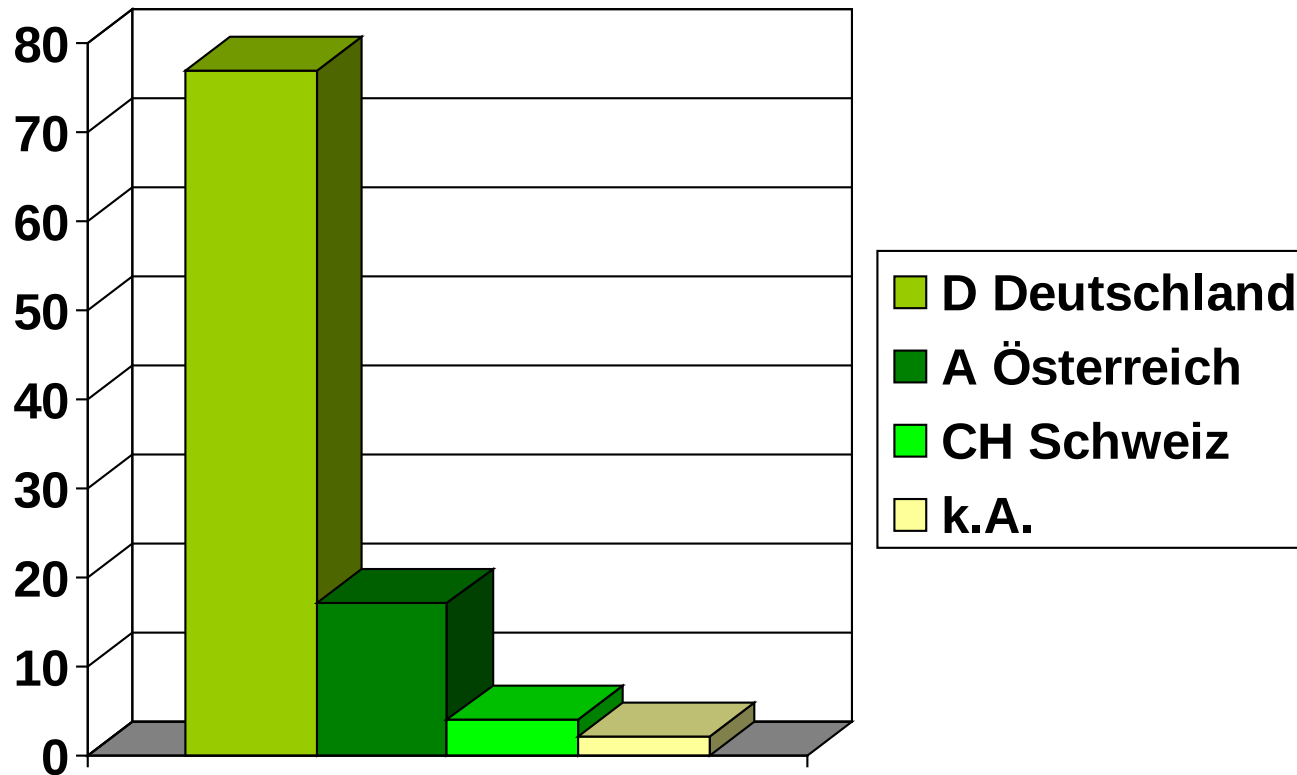
Online-Umfrage „Echter Hunger“ - Altersstruktur der Teilnehmer



- 18-25 Jahre (12%)
- 26-40 Jahre (32%)
- **40-55 Jahre (38%)**
- +55 Jahre (16%)
- k.A. / keine Angabe (2%)



Umfrage „Echter Hunger“ - Teilnehmer nach Land D/A/CH

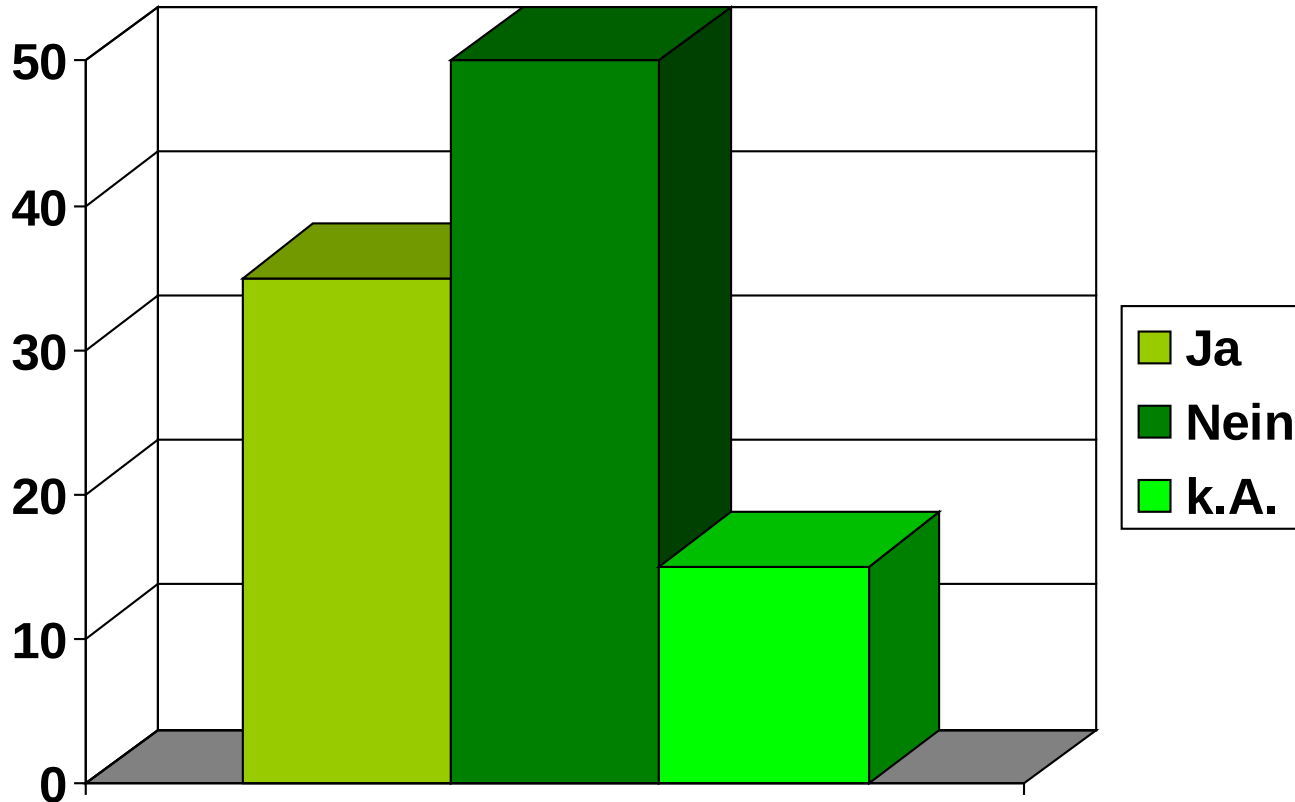


- D / Deutschland (77 %)
- A / Österreich (17%)

- CH / Schweiz (4%)
- k.A. / keine Angabe (2%)



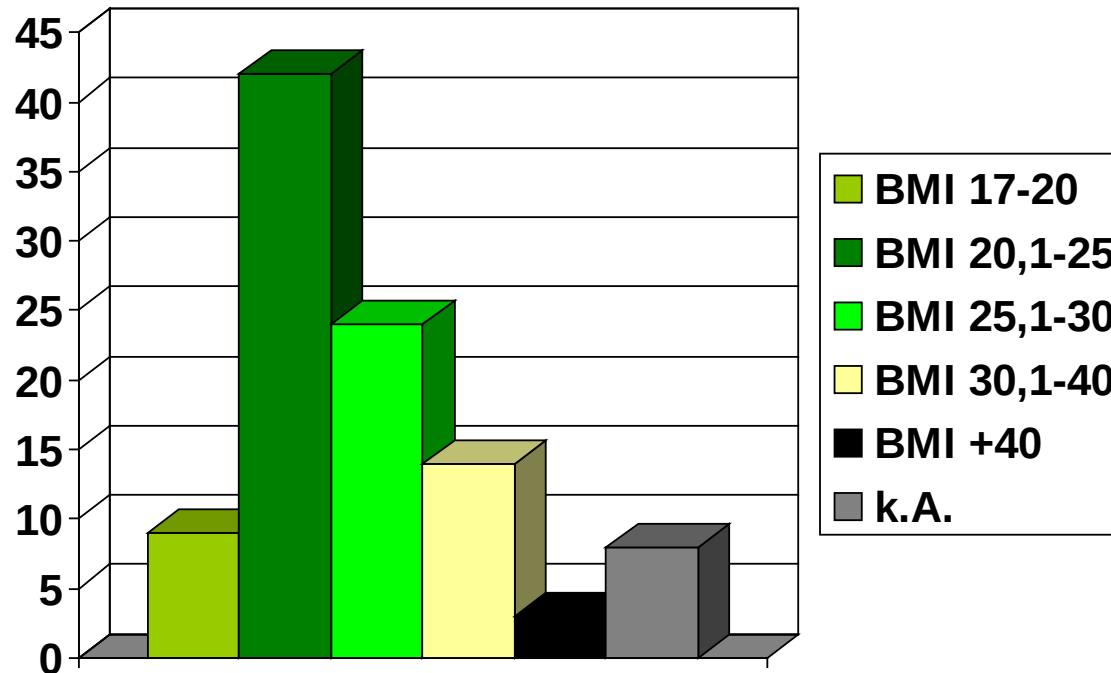
Umfrage „Echter Hunger“ - Zufrieden mit Körpergewicht?



- Ja (35%)
- **Nein (50 %)**
- k.A. / keine Angabe (15%)



Umfrage „Echter Hunger“ - BMI* der Teilnehmer



- BMI 17-20 (9%)
- **BMI 20,1-25 (42 %)**
- BMI 25,1-30 (24%)
- BMI 30,1-40 (14%)
- BMI +40 (3%)
- k.A. / keine Angabe (3%)

** Die BMI-Erfassung (ermittelt aus kg & cm-Angaben) diene ausschließlich zur groben Einordnung der „Gewichtsklassen“ der Teilnehmer und sagt nichts weiter aus.*



Statements Ernährungsexperten zum Kernergebnis:

**„76 % der Menschen kennen Ihren echten,
den körperlichen Hunger.“**

DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung

OEGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Professor Susanne Klaus / Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE)

Professor Ursel Wahrburg / Fachhochschule Münster



DGE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

„Keine Stellungnahme.“ *

* Hinweis: Im Rahmen des Interviews „Knop-Gahl“ zur Zwischenauswertung der Online-Umfrage „Kennen Sie Ihren echten Hunger?“ hatte die DGE im August 2011 zum Ergebnis der gleichlautenden Kernfrage geantwortet:

*„Zu dieser Zwischenanalyse/Tendenzkönnen wir keine fundierte Aussage treffen. Fraglich ist, ob Methodik der Befragung **wissenschaftlichen Kriterien** genügt und ob die Umfrage **repräsentativ** ist.“*

Aufgrund dieser Aussagen hat Knop nach 1.131 Online-Teilnehmern die jüngste Auswertung der Kernfrage „Kennen Sie Ihren echten Hunger?“ durch eine **repräsentative** Umfrage der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung), deren Methodik der Befragung **wissenschaftlichen Kriterien** genügt, überprüfen lassen (1.147 Männer & Frauen, ab 14 Jahren, Deutschland). Nun lehnt die DGE eine diesbezügliche Stellungnahme ab.



OEGE

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

„Wir empfehlen die Kontaktaufnahme mit der DGE.“



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE /

Steffi Schlüchter

„Leider haben wir keine Erfahrungen zur „Echt-Hunger“-Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung.

Ich bezweifle allerdings, dass die Befragten wirklich wissen, was echter Hunger ist.

Ständige Anreize von außen, wie beispielsweise Werbung fördern die Lust und den Appetit auf Essen. Der Antrieb zum Konsumieren ist also ein anderer als echter Hunger.“



Professor Susanne Klaus /

Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE)

„Ich muss sagen, dass mich das Ergebnis nicht besonders überrascht. Da Hunger ja ein sehr starkes (überlebensnotwendiges) biologisches Signal ist, gehe ich davon aus, dass so gut wie jeder von uns schon einmal Hunger gehabt hat und das Gefühl gut zuordnen kann. Daher erscheint es mir logisch, dass die überwiegende Mehrheit die erste Antwort wählt.“

Ein anderes Ergebnis bekäme man vermutlich wenn man zusätzlich fragen würde, ob ein „echter“ Hunger im Sinn von tatsächlichem Energiebedarf von reinem „Appetit“ oder „Lust auf Essen“ jederzeit klar unterscheidbar ist. Das würden sicher weit weniger bejahen.

Prinzipiell stellt sich bei der Formulierung der Umfrage die Frage, was eigentlich unter "echtem, körperlichem Hunger" zu verstehen ist. Wenn man akut unterzuckert ist, hat man auch "echten körperlichen Hunger", da Unterzuckerung ein Alarmsignal für den Körper ist und ein Heißhungergefühl auslöst. Das bedeutet aber nicht, dass dabei unbedingt ein Energiedefizit besteht. Wenn man den akuten Heißhunger bei Unterzuckerung ignoriert, verschwindet er in der Regel nach einer Weile von selber, weil die Leber Glukose freisetzt und so der Blutzucker wieder ausgeglichen wird. Von daher finde ich es persönlich sehr schwierig zwischen "echtem" und "falschem" Hunger zu differenzieren.

Selbst so ein Gefühl wie "ich habe jetzt Lust auf was Süßes" ausgelöst durch äußere Reize (wie der Duft einer Bäckerei, oder die verlockenden Bilder in der Fernsehwerbung) hat ja durchaus körperliche d.h. biologische Auslöser, ist also kein "falsches" Gefühl im biologischen Sinn. Falsch wäre es nur, diesem Gefühl immer und überall nachzugeben und dann sofort was zu essen. Dass dies ein Problem darstellt, hat wiederum mit der ständigen Nahrungsverfügbarkeit zu tun mit der wir heutzutage konfrontiert sind."



Professor Ursel Wahrburg /

Fachhochschule Münster

„Zunächst erscheint mir eine solche pauschale Frage wenig aussagekräftig, da der Begriff "Hunger" oder auch "echter Hunger" doch sehr subjektiv ist und von den Menschen sehr unterschiedlich verstanden wird. Wie wird er in den Augen der Befragten vom "Appetit" abgegrenzt? Woran merken sie, dass sie "echten Hunger" haben? Am Magenknurren, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Frieren oder oder... Die "Hunger-Symptome" sind doch sehr unterschiedlich, wie ich bereits bei (nicht repräsentativen) Befragungen meiner Studenten immer wieder feststelle.

Ob die Deutschen ihren Hunger kennen, wage ich daher nicht zu sagen, ich würde aber eher spekulieren, dass sie es mehrheitlich nicht tun.

Darüber hinaus würde ich auch die Aussage von vielen Ihrer Befragten, nur bei "echtem Hunger" zu essen, anzweifeln. Zum einen aus den o.g. Gründen, zum anderen glaube ich, dass unsere Nahrungsaufnahme in der heutigen Zeit doch sehr durch "äußere Reize" gesteuert ist. Augenfälliges Beispiel aus der Praxis: Schauen Sie sich doch einmal auf Bahnhöfen mit ihrem überreichlichen Essensangebot um. Nahezu jeder Zweite isst irgendetwas. Ich glaube nicht, dass all diese Reisenden "echten Hunger" haben.“



Kontaktdaten Initiator der Umfrage



Uwe Knop

Postfach 1166
65701 Hofheim a.Ts.

Telefon: 069 / 1707 1735

E-Mail: kontakt@echte-esser.de
Website: www.echte-esser.de