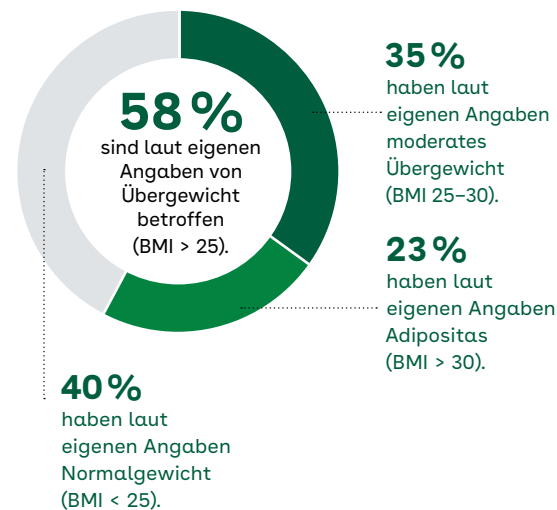


Übergewicht in Deutschland: Dauerhaft Abnehmen fällt vielen schwer

Übergewicht und Adipositas sind weltweit seit den 1970ern auf dem Vormarsch. Auch in Deutschland ist der Anteil der Betroffenen in den letzten 20 Jahren weiter rasant gestiegen. Eine aktuelle repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes bestätigt dieses Bild. Übergewicht wird nach aktuellem Stand anhand des BMIs (Body-Mass-Index) identifiziert. Moderates Übergewicht gilt ab einem BMI ab 25, Adipositas ab einem BMI von über 30.

Menschen mit Übergewicht in Deutschland

BMI der Menschen in Deutschland, Berechnung nach eigenen Angaben von Körpergröße und Gewicht, Angaben aller Befragten, Angaben in Prozent



Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht

Erfolg der Abnehmversuche, Angaben aller Befragten, die bereits einmal versucht haben, abzunehmen, Zustimmung „kurzfristig abgenommen“, „zugenommen“, Angaben in Prozent

3 von 4 haben schon einmal versucht, Gewicht zu verlieren. Die Hälfte der Menschen in Deutschland (49%) ist damit aktuell nicht zufrieden.

68%

der Abnehmwilligen hatten keinen dauerhaften Abnehmerfolg: 49% nahmen zwar über einen längeren Zeitraum deutlich ab, nach einer gewissen Zeit allerdings wieder zu, 19% erzielten nur einen kurzfristigen oder geringen Gewichtsverlust und nahmen schnell wieder zu.



Gründe & Hürden

Die Mehrheit will sich fitter fühlen

Top-3-Gründe für eine Gewichtsabnahme

Gründe des Abnehmunsches, Angaben aller Befragten, die bereits versucht haben abzunehmen, Mehrfachnennung möglich, maximal drei Antworten, Angaben in Prozent

Die Gründe, warum Menschen abnehmen wollen, sind vielfältig. Diejenigen, die schon einmal versucht haben abzunehmen, geben als Top-3-Gründe an:

- 1. 59%**
Sich fitter oder leistungsfähiger fühlen
- 2. 34%**
Aus ästhetischen Gründen, bspw. um das eigene Erscheinungsbild zu verbessern
- 3. 26%**
Um gesundheitlichen Risiken oder Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Probleme, vorzubeugen

Der wesentliche Treiber für den weltweiten Anstieg von Übergewicht sind veränderte Lebens- und Ernährungsumgebungen: Hochkalorische, stark verarbeitete Lebensmittel sind jederzeit verfügbar und werden dabei intensiv beworben.¹

Übergewicht ist auf der individuellen Ebene aber nicht allein auf „zu viel Essen“ und „zu wenig Bewegung“ zurückzuführen: Lebensumstände, sozio-ökonomische Faktoren, genetische Veranlagungen, Stoffwechsel und Hormone, psychosoziale Belastungen und Gesundheitskompetenzen beeinflussen maßgeblich die Gewichtsentwicklung und langfristige Regulation.²

Top-3-Hürden für eine langfristige Gewichtsabnahme

Hürden bei der Gewichtsabnahme, Angaben aller Befragten, die bereits versucht haben abzunehmen, Mehrfachnennung möglich, maximal drei Antworten, Angaben in Prozent

- 1. 40%**
Versuchungen durch ungesunde Lebensmittel
- 2. 37%**
Stress oder psychische Belastungen
- 3. 34%**
Fehlendes Durchhaltevermögen

Die unterschiedlichen Gründe und Hürden verdeutlichen, wie schwer der Weg der Gewichtsabnahme sein kann – sowohl auf individueller Ebene als auch im sozialen und gesellschaftlichen Umfeld. Ein zusätzlicher belastender Faktor kann dabei der Einfluss sozialer Medien sein, denn:



Routinen machen den Unterschied

Gewohnheiten sind überlebenswichtig, da sie unser Gehirn im Alltag entlasten. Sie entstehen durch wiederholte Verhaltensmuster, die sich, je öfter wir ihnen nachgehen, im Gehirn festigen. Viele davon werden bereits in der Kindheit geprägt und begleiten uns ein Leben lang.

Alltägliche Ernährungsgewohnheiten

Ernährung im Alltag, Angaben aller Befragten, Zustimmung „immer“, „häufig“, Angaben in Prozent

Etwa ein Drittel (35%) der deutschen Bevölkerung gibt an, in den letzten 12 Monaten erfolgreich eine neue gesunde Ess- oder Trinkgewohnheit in den Alltag integriert und etabliert zu haben. Viele Befragte sagen auch, dass ...

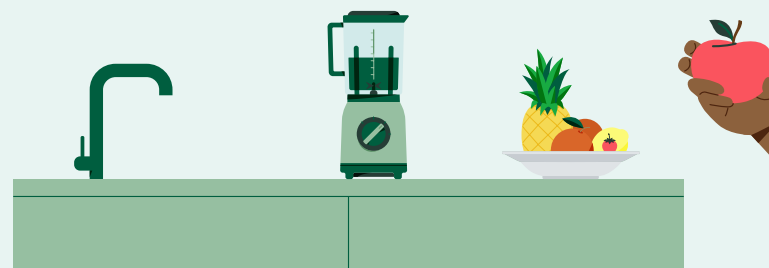
... sie häufig zuckergesüßte Getränke vermeiden.



... sie darauf achten, regelmäßig Obst und Gemüse zu essen.



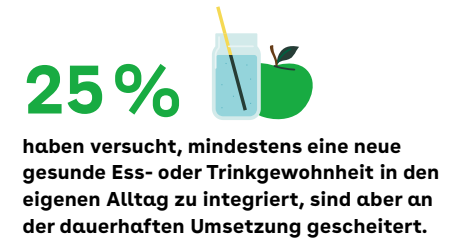
... sie gerne selbst kochen und sich Mahlzeiten frisch zubereiten.



Herausforderung gesunder Gewohnheiten im Alltag

Etablierung neuer Ess- und Trinkgewohnheiten im Alltag, Angaben aller Befragten, Zustimmung „Ja, ich habe es versucht, aber nicht dauerhaft geschafft“, Angaben in Prozent

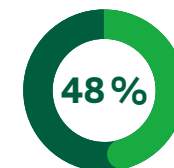
Trotz vieler guter Angewohnheiten bleiben ungesunde Routinen, wie Rauchen, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung, oft dauerhafter Begleiter im Alltag. Die Umfrage bestätigt:



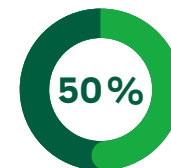
Wie Alltagsfallen unser Essverhalten prägen

Verhalten beim Essen, Angaben aller Befragten, Zustimmung „voll und ganz“, „eher“, Angaben in Prozent

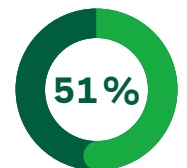
Alltagsfallen haben großen Einfluss auf die Gewichtsabnahme: Sie können selbst gut eingespielte Routinen schnell ins Wanken bringen. Die Umfrage zeigt, dass viele Menschen nicht nur essen, weil sie hungrig sind, sondern weil äußere Reize oder Ablenkungen sie dazu verleiten – mit spürbaren Folgen für ihr Essverhalten:



lassen sich beim Essen von ihrer Stimmung (Stress, Frust, Langeweile) beeinflussen.



essen häufig größere Portionen als nötig.



essen regelmäßig vor dem Fernseher, Computer oder Handy.



Abnehmen im Alltag

Häufig fehlen gesunde Angebote

Damit gute Vorsätze dauerhaft zur Routine werden, braucht es die passenden Bedingungen im Alltag. Entscheidend ist dabei das Umfeld, in dem wir den Großteil unserer Zeit verbringen – allen voran der Arbeitsplatz bzw. das Lernumfeld.

Ernährungsgewohnheiten am Arbeitsplatz und im Lernumfeld

Angebote für eine gesunde Lebensweise am Arbeitsplatz, Angaben aller Erwerbstätigen, Studierenden und Schüler, Zustimmung „voll und ganz“, „eher“, Angaben in Prozent

34 %

der Erwerbstätigen, Studierenden und Schüler, also gerade mal ein Drittel, geben an, dass es an ihrem Arbeits-/Lernort qualitativ hochwertige, gesunde Verpflegung gibt.



Gesunde Ernährung im öffentlichen Raum

Angebot und Verfügbarkeit gesunder Lebensmittel im Alltag, Angaben aller Befragten, Zustimmung „voll und ganz“, „eher“, Angaben in Prozent

Nicht nur im Berufsfeld, auch im öffentlichen Raum, wie Restaurants oder an Raststätten und Bahnhöfen, fällt es schwerer, sich gesund zu ernähren:

84 %

der Befragten – also die große Mehrheit – ist der Meinung, dass es im öffentlichen Raum schwerer ist, gesunde als ungesunde Lebensmittel zu finden.

Gesunde Ernährung und Politik

Politische Unterstützung für ein gesundes Umfeld

Politische Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung

Aussagen zu Politik und Ernährung, Angaben aller Befragten, Zustimmung „voll und ganz“, „eher“, Angaben in Prozent

Viele Menschen wünschen sich mehr Unterstützung von der Politik. Obwohl das Bewusstsein für ausgewogene Ernährung wächst, erschweren steigende Lebensmittelpreise, ein ständiges Überangebot und die Verlockung ungesunder Produkte eine gesunde Entscheidung im Alltag.



Falsche Annahmen

Wissen, was wirklich hilft

Viele Menschen in Deutschland machen in Bezug auf gesunde Ernährung bereits einiges richtig, dennoch halten sich falsche Annahmen rund um die Gewichtsabnahme hartnäckig.

Annahmen zum Abnehmen und zur Ernährung

Auswirkungen von Übergewicht, Angaben aller Befragten, Zustimmung „richtig“, Angaben in Prozent

68%

... glauben fälschlicherweise, **viel Sport und Bewegung** seien der wichtigste Faktor beim Abnehmen.

27%

... meinen, die **Uhrzeit der Mahlzeiten** sei wichtiger als die tägliche Kalorienmenge.

29%

... wissen nicht, dass ein **Kaloriendefizit** Voraussetzung für Gewichtsverlust ist.

Tipps für gesunde Routinen

Im Diät-Dschungel verliert man leicht den Überblick. Kleine Alltagsroutinen können bereits zu bewusster Ernährung und einem gesunden Gewicht beitragen:

- Ausgewogen essen: frische Lebensmittel, Gemüse und Obst, Vollkorn und gesunde Fette
- Genug trinken: mind. 1,5 l Wasser oder ungesüßten Tee, selten zucker- und alkoholhaltige Getränke
- Realistische Ziele: kleine Fortschritte festhalten, dadurch die Motivation steigern
- Bewegung in den Alltag einbauen, z.B. häufiger die Treppe nehmen oder zu Fuß gehen, statt mit dem Auto oder der Bahn zu fahren
- Dranbleiben lohnt sich: Rückschläge akzeptieren, Kontinuität zählt

Hier geht's zur AOK 66-Tage-Challenge: aok.de/66tage



Die Umfrage

Repräsentative Umfrage „Übergewicht und Ernährungsverhalten“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 2.000 zufällig ausgewählte Personen ab 14 Jahren, darunter 1.159 Menschen, die nach eigenen Angaben laut BMI von Übergewicht betroffen sind, in Deutschland. Erhebung: 21. August bis 8. September 2025.

Quellen

¹ Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, Gortmaker SL. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. Lancet. 2011 Aug 27;378(9793):804-14. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1. PMID: 21872749.

² Charité – Universitätsmedizin Berlin (2023): Nicht nur Lebensstil und Gene: Weiterer Einflussfaktor für Übergewicht entdeckt. https://www.charite.de/service/pressemitteilung/artikel/detail/nicht_nur_lebensstil_und_gene_weiterer_einflussfaktor_fuer_uebergewicht_entdeckt

Herausgeber

AOK-Bundesverband eG
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok.de/pp

© AOK 10/2025