

Pressemitteilung

Niedersachsen: Mehr als die Hälfte der Menschen sind übergewichtig

AOK fordert bessere Rahmenbedingungen für gesunde Ernährung

Hannover, 22.10.2025

Eine aktuelle, bevölkerungsrepräsentative Umfrage im Auftrag der AOK zeigt: 59 Prozent der Menschen in Niedersachsen sind übergewichtig. Davon haben 36 Prozent moderates Übergewicht, 23 Prozent sind adipös. Männer sind mit 64 Prozent häufiger betroffen als Frauen (54 Prozent). Auch ist eine gesunde Ernährung für viele Menschen im Alltag schwierig umzusetzen. Hier braucht es laut Umfrage unter anderem bessere Anreize.

Gesunde Ernährung bleibt für viele eine Herausforderung

Fast zwei Drittel der Befragten (57 Prozent) finden es herausfordernd, gesunde Ernährungsweisen dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. Unter den übergewichtigen Personen sind es sogar 73 Prozent. Auch beim Abnehmen zeigt sich: Fast drei Viertel (77 Prozent), die schon einen Abnehmversuch hinter sich haben, hatten keinen dauerhaften Erfolg – viele nahmen nach einer Gewichtsreduktion wieder zu.

Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen: „Übergewicht ist längst ein gesamtgesellschaftliches Problem mit gravierenden Folgen für die Gesundheit. Wir brauchen Rahmenbedingungen, die gesundes Verhalten erleichtern und nicht erschweren. Prävention muss im Alltag verankert werden. Die AOK Niedersachsen unterstützt die Menschen dabei, gesunde Routinen in ihren Alltag zu integrieren. Deshalb muss Prävention dort ansetzen, wo Menschen ihren Alltag verbringen – in Schulen, in Unternehmen und im öffentlichen Raum.“

Gesunde Ernährungsoptionen am Arbeitsplatz und in der Schule fehlen

Fast ein Drittel der Erwerbstätigen (31 Prozent) wünscht sich gesündere Optionen in der Kantine, kann darauf aber aktuell nicht zurückgreifen. 59 Prozent der

Erwerbstätigen, Schüler oder Studierenden berichten von fehlender hochwertiger Verpflegung am Arbeits- oder Lernort. Auch im öffentlichen Raum sehen die Befragten Nachholbedarf – 88 Prozent meinen, dass gesunde Lebensmittel an Raststätten und Bahnhöfen schwerer zu finden sind als ungesunde.

Wissen und Mythen zum Thema Übergewicht und Gewichtsabnahme

Zwei Drittel aller Befragten (71 Prozent) geben an, dass viel Sport und Bewegung das Wichtigste sind, um Gewicht zu verlieren. Dass man nur abnehmen kann, wenn man in einem Kaloriendefizit ist, halten 30 Prozent für falsch. Fast ein Drittel der Bevölkerung weiß demnach nicht, dass ein Kaloriendefizit notwendig für die Gewichtsabnahme ist.

Bevölkerung unterstützt politische Maßnahmen

Die Mehrheit der Befragten spricht sich für konkrete politische Schritte aus: 89 Prozent wünschen sich eine niedrigere Besteuerung gesunder Lebensmittel wie Obst und Gemüse und 82 Prozent befürworten eine verpflichtende und verständliche Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite von Lebensmitteln. Ebenfalls eine große Mehrheit findet, dass die Politik insbesondere an Kinder und Jugendliche gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel stärker einschränken sollte (84 Prozent).

Die Ergebnisse der Umfrage verdeutlichen den Handlungsbedarf. Um Übergewicht wirksam zu begegnen, sind verbesserte Rahmenbedingungen für gesunde Ernährung und Bewegung unerlässlich. Mit ihrer aktuellen Dachkampagne unter dem Motto „Dranbleiben lohnt sich“ möchte die AOK Menschen dabei helfen, nachhaltig abzunehmen. Zur aktuellen AOK-Initiative gehört auch die sogenannte 66-Tage-Challenge, mit der Abnehmwillige befähigt werden sollen, gesunde Routinen langfristig in ihren Alltag einzubauen.

Mehr Infos unter: <https://www.aok.de/pk/thema/uebergewicht/>

Weitere Informationen zur Ernährungsberatung der AOK Niedersachsen unter: [Ernährungsberatung: Unsere Leistungen | AOK](#)

Hinweis für die Redaktionen:

Im Auftrag der AOK hat forsa zwischen dem 21. August und 8. September 2025 eine repräsentative Online-Befragung unter 751 Personen ab 14 Jahren in Niedersachsen durchgeführt. Ziel war es, Wissen, Erfahrungen, Einstellungen sowie Meinungen und Wahrnehmungen der Bevölkerung rund um Übergewicht, Gewichtsabnahme und Verhaltensänderungen zu ermitteln.

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 39,8 Prozent). Über 3 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 7.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 17,5 Milliarden Euro.