

## Pressemitteilung

# AOK-Umfrage: Gesunde Ernährung im Alltag ist für 63 Prozent der Menschen in Westfalen-Lippe eine große Herausforderung

**AOK-Chef Ackermann: „Die Politik muss die Rahmenbedingungen neu gestalten.“**

Dortmund, 22. Oktober 2025

Wie schwierig ist es, eine gesunde Ernährung dauerhaft in den eigenen Tagesablauf zu integrieren? Für 63 Prozent der Bevölkerung in Westfalen-Lippe stellt das eine große Herausforderung dar. Das geht aus einer aktuellen repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest hervor. Etwa die Hälfte (55 Prozent) der Befragten würden ihre schlechten Ernährungsgewohnheiten zwar gerne ändern, halten aber trotzdem an ihnen fest. Folglich ist die Zufriedenheit mit den eigenen Essgewohnheiten auch nicht besonders groß. Nur 13 Prozent geben an, dass sie aktuell „voll und ganz“ mit ihrem Ess- und Trinkverhalten zufrieden sind. „Eine gesunde Ernährung ist Grundvoraussetzung, um zahlreichen Erkrankungen vorzubeugen. Daher ist es Aufgabe der Politik, die Rahmenbedingungen mit Blick auf die Gesundheit und vor dem Hintergrund hoher Kosten aufgrund ernährungsbedingter Krankheiten neu zu gestalten“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

### Schlechtes Angebot an gesunden Lebensmitteln

Ein Grund, warum vielen Menschen eine Ernährungsumstellung nicht gelingt, könnte am mangelnden Angebot gesunder Lebensmittel liegen. So sagen beispielsweise 85 Prozent der Befragten in Westfalen-Lippe, dass gesunde Lebensmittel an öffentlichen Plätzen, Bahnhöfen und Raststätten schwerer zu finden sind als ungesunde Produkte. Noch deutlicher wird dieses Defizit von den

Menschen direkt in ihrem beruflichen Alltag wahrgenommen. So bestätigt mit 37 Prozent gerade mal ein Drittel der Befragten, dass es an ihrem Arbeitsplatz oder an der Universität qualitativ hochwertige und gesunde Verpflegung gibt. Nur acht Prozent stimmen dieser Aussage jedoch „voll und ganz“ zu.

### **Gesunde Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen**

„Gesunde Ernährung darf nicht nur Frage der Eigenmotivation und Selbstdisziplin sein, sie muss auch leichter gemacht werden“, sagt Ackermann. Ein konkreter Vorschlag: „Wir fangen bei den Kleinsten an und führen bundesweit die längst überfälligen und schon oft geforderten Standards für gesundes Essen in Kitas und Schulen ein.“ Die Position des AOK-Chefs findet auch in der Bevölkerung Anklang, denn 81 Prozent der Befragten in Westfalen-Lippe meinen, dass die Politik sich verbindlich für eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung einsetzen sollte.

### **Großer Wunsch nach politischem Handeln**

Einen weiteren Hebel, die Bürgerinnen und Bürger bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen, sieht Ackermann in der Lebensmittel-Preispolitik. „Nie war es so einfach, so viel Falsches zu essen. Kalorienbomben und Fettfallen sind mittlerweile überall und meist auch noch günstig zu bekommen. Umso wichtiger ist es, gesunde Alternativen wie Obst und Gemüse preislich attraktiver zu machen, indem sie von der Steuer befreit werden.“ Fiskalische Maßnahmen wie Steuersenkungen bei Obst und Gemüse befürworten auch 91 Prozent der Bevölkerung in Westfalen-Lippe. Ähnlich hoch ist der Anteil der Männer und Frauen (86 Prozent), die von der Politik stärkere Anreize für die Lebensmittelindustrie zur Zuckerreduktion in Getränken und Speisen fordern. 77 Prozent meinen zudem, dass die Regierung auch eine verständlichere Lebensmittelkennzeichnung angehen sollte.

### **Gute Ansätze aber gleichzeitig Wissenslücken**

Übergewicht ist einer der häufigsten Gründe für zahlreiche Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Das wissen 96 bzw. 95 Prozent der Befragten. Dabei machen die Menschen in Westfalen-Lippe vieles richtig: Viele achten darauf, immer oder häufig zuckergesüßte Getränke zu vermeiden (67 Prozent), regelmäßig Obst und Gemüse zu sich zu nehmen (68 Prozent) oder selbst frische Mahlzeiten zu kochen (67 Prozent). Gleichzeitig offenbart die Umfrage aber auch Wissenslücken: So geben zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten an, dass viel Sport und Bewegung der wichtigste Faktor ist, um abzunehmen. „Der entscheidende Schlüssel für den Gewichtsverlust ist allerdings die Ernährung“, sagt Ackermann. Fast die Hälfte der Bürgerinnen und Bürger (42

Prozent) wissen auch nicht, dass ein Kaloriendefizit die Voraussetzung für Gewichtsabnahme ist.

### **Dauerhafter Erfolg beim Abnehmen bleibt eine Herausforderung**

Insgesamt sind mehr als die Hälfte der Menschen in Westfalen-Lippe (59 Prozent) laut eigener Angaben von Übergewicht betroffen (BMI > 25). 26 Prozent leiden mit einem BMI von über 30 sogar an Adipositas. Tatsächlich haben 74 Prozent der Menschen schon einmal versucht abzunehmen, aber nur 25 Prozent von denen, die es probiert haben, waren auch dauerhaft erfolgreich. Größere Hürden auf diesem Weg sind dabei „Versuchungen durch ungesunde Lebensmittel“ (44 Prozent), „fehlendes Durchhaltevermögen“ (39 Prozent) oder „Stress und psychische Belastungen“ (32 Prozent). 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.

### **Hinweis zur Umfrage**

Im Auftrag der AOK NordWest hat forsa zwischen dem 21. August und 8. September eine repräsentative Online-Befragung unter 401 Personen ab 14 Jahren in Westfalen-Lippe zum Thema „Übergewicht und Ernährungsverhalten“ durchgeführt. Ziel der Befragung war unter anderem, das Wissen, die Erfahrung, Einstellungen sowie Meinungen und Wahrnehmung der Bevölkerung rund um Übergewicht, Gewichtsabnahme und Verhaltensänderungen zu ermitteln.