

## Umfrage zum heutigen internationalen Anti-Diät-Tag: Die Deutschen haben keine Lust auf Diäten

**München, 06.05.2014** – Diäten sind out! Das ist das zentrale Ergebnis einer Umfrage von jameda, Deutschlands größtem Arztempfehlungsportal ([www.jameda.de](http://www.jameda.de)) unter 804 Teilnehmern. Auf die Frage, ob sie gerade eine Diät machen, antworten 86 Prozent der befragten Patienten mit „Nein“.

### Frauen diäten nicht häufiger als Männer

Überraschenderweise ist das Projekt „Abnehmen“ bei beiden Geschlechtern gleichermaßen unbeliebt. So geben 89 Prozent der befragten Männer und 88 Prozent der Frauen an, gerade nicht abzuspecken. „Sport und gesundes Essen sind wichtiger“, begründen 44 Prozent der Befragten ihre Anti-Diät-Haltung. Acht Prozent der Umfrageteilnehmer sind davon überzeugt, dass Diäten unglücklich machen. Sechs Prozent sind sogar der Meinung, Diäten seien ungesund. Dennoch sind lediglich zwölf Prozent der Befragten mit ihrem Gewicht zufrieden.

### Leidvolle Erfahrungen mit dem Jojo-Effekt

25 Prozent der befragten Patienten fürchten den so genannten Jojo-Effekt nach Abnehmkuren. Dieser tritt auf, wenn die Energiezufuhr während einer Diät drastisch reduziert wird. Wird nach ein paar Diätwochen wieder normal gegessen, holt sich der Körper das eingesparte Fett umso schneller wieder zurück. Aus den offenen Antworten geht hervor, dass viele Patienten selbst leidvolle Erfahrungen mit dem Jojo-Effekt gemacht haben und kurz nach einer Abnehmkur sogar mehr wogen als zuvor.

### Zum internationalen Anti-Diät-Tag

Der internationale Anti-Diät-Tag wurde 1992 von der britischen Buchautorin und Feministin Mary Evans Young als Protest gegen den Schlankeitswahn ins Leben gerufen und findet jährlich am 6. Mai statt.

Bei Fragen zur gesunden Gewichtsreduktion wenden sich Patienten am besten an ihren Hausarzt.  
Gut bewertete Allgemeinmediziner finden Patienten zum Beispiel auf jameda:

<http://www.jameda.de/aerzte/allgemein-u-hausaerzte/fachgebiet/>

### Über die jameda GmbH:

jameda ist Deutschlands größte Arztempfehlung. Mehr als 3,5 Mio. Patienten monatlich suchen auf jameda nach genau dem richtigen Arzt für sich. Dabei helfen ihnen die Empfehlungen anderer Patienten, die von den Ärzten bereitgestellten Informationen sowie zahlreiche Filtermöglichkeiten. Ärzte haben die Möglichkeit, ihre Praxis auf jameda vorzustellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum zu informieren. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte. jameda ist eine 100-prozentige Tochter der börsennotierten Tomorrow Focus AG mit Hubert Burda Media als Hauptaktionär.

### Pressekontakt:

jameda GmbH

Kathrin Kirchler

PR- und Marketing-Manager

Tel.: 089 / 2000 185 60

E-Mail: [presse@jameda.de](mailto:presse@jameda.de)

[www.jameda.de](http://www.jameda.de)

[www.facebook.com/jameda.de](https://www.facebook.com/jameda.de)

[www.twitter.com/jameda\\_de](https://www.twitter.com/jameda_de)