

Ressort: Gesundheit

## Umfrage: Diät wirkt sich bei vielen Menschen auf Lebensstil aus

Berlin, 08.10.2013, 10:31 Uhr

**GDN** - Eine Diät wirkt sich bei vielen Bundesbürgern nachhaltig auf den Lebensstil aus. In einer repräsentativen Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" gaben von denjenigen Befragten, die in den vergangenen fünf Jahren eine Diät gemacht haben, 71,4 Prozent an, heute bewusster einzukaufen.

Sie achten beispielsweise auf mehr Frischkost und Bioprodukte, wählen häufiger Obst und Gemüse oder verzichten auf Fertiggerichte sowie Fastfood. 64,6 Prozent bauen nach ihrer Diät mehr Bewegung in den Alltag ein, steigen etwa bewusst Treppen oder nehmen für kurze Strecken statt dem Auto das Fahrrad beziehungsweise gehen zu Fuß. 59,2 Prozent verzichten weiterhin weitgehend auf Alkohol. Mehr als die Hälfte (55,8 Prozent) bereitet seine Mahlzeiten ausgewogener beziehungsweise anders als früher zu und hat beim Kochen zum Beispiel auf vegetarische Kost, Mittelmeerküche oder fett- und zuckerreduzierte Speisen umgestellt. 33 Prozent treiben mehr Sport und 29 Prozent halten laut der Umfrage mindestens einen Obst- oder Gemüsetag pro Woche ein.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-23064/umfrage-diaet-wirkt-sich-bei-vielen-menschen-auf-lebensstil-aus.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619