



DATEN | FAKTEN | ZAHLEN

❖ **Basis**

- Verhaltensbasiertes Trainingsprogramm zum dauerhaften Gewichtsverlust
- Für Teilnehmer ab 15 J.
- Entwickelt von Präventionsexperten und Medizinern der AOK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen
- Entspricht neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wird regelmäßig evaluiert
- Entspricht den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft sowie dem Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenversicherungen

❖ **Programm-Varianten | Preis**

- ONLINE-Programm (12 Monate)
- BRIEF-Programm (7 bis 12 Monate)
- € 79,90 | AOK-Versicherte zahlen nur € 44,90 (Die AOK erstattet ihren Versicherten den Teilnehmerbetrag am Programmende zurück)

❖ **Teilnehmer und Erfolge**

- Rund 100.000 Teilnehmer seit Programmstart 2001, 84 % davon sind Frauen.
- Frauen haben im Mittel dauerhaft 4,4 kg abgenommen, Männer 5,9 kg.
- Frauen reduzierten ihren Bauchumfang dauerhaft um durchschnittlich 6 cm, Männer um 7 cm.
- 90 % der Teilnehmer beurteilen das Programm als „sehr gut“ oder „gut“.

❖ **Übergewicht**

- Von Übergewicht spricht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab einem BMI von 25. Danach gilt ein 1,80 Meter großer Mann ab 81 kg als übergewichtig.
- Bei einem BMI von über 30 sprechen Ärzte von adipös oder fettleibig. Ein 1,80 Meter großer Mann ab 97 Kilo gilt als stark übergewichtig.
- Gut 1/3 der deutschen Bevölkerung hat leichtes, mehr als jeder zehnte starkes Übergewicht. Quelle: IfD Allensbach
- Mehr als jeder zweite Erwachsene (52 %) in Deutschland hatte 2013 Übergewicht. 62 % der Männer sind zu schwer, von den Frauen bringen 43 % zu viel auf die Waage. Quelle: Statistisches Bundesamt Wiesbaden
- 67 % der Männer und 53 % der Frauen in Deutschland wiegen zu viel. Quelle: Robert Koch-Institut, Berlin



❖ **Diät**

- 38 % der Deutschen haben schon mal eine Diät gemacht. Davon 20 % mehr als einmal. 20 % waren „ganz erfolgreich“, 56 % „teilweise erfolgreich“. Quelle: IfD Allensbach)
- 45 % der Bevölkerung würden gerne abnehmen (39 % davon Männer, 51 % davon Frauen). Von denjenigen, die deutliches Übergewicht haben, wollen 84 % abnehmen. Quelle: IfD Allensbach
- Auch fast jeder vierte "Normalgewichtige" würde gerne abnehmen. Besonders ausgeprägt ist dies bei Frauen: Gut jede dritte Frau mit Normalgewicht möchte gerne abnehmen; von den Männern mit Normalgewicht würde nur jeder zehnte gerne leichter werden.
- Im Jahr 2013 gab es rund 4,33 Mio. Personen in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre, die Interesse an Diäten und Diätprodukten hatten (Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse)

Pressekontakt

Hilde Hutchings | Hutchings - communication matters
T 06101 9954725 | M 0179 6711 360
E abnehmen-mit-genuss@hutchings.de
URL www.abnehmen-mit-genuss.de