

# **Aktuelle Umfrage: Mehr als die Hälfte will abnehmen**

**Fanganuary - nicht lange warten, im Januar starten!**

**27.12.2021 – Einer aktuellen Umfrage zufolge verspüren die meisten Menschen den wachsenden Wunsch nach Gewichtsreduktion: „Ich wäre wirklich froh, wenn ich etwas abnehmen könnte“ – dieses Bedürfnis teilen etwa 18 Millionen Bundesbürger (22 Prozent); für weitere 25 Millionen (30 Prozent) trifft dies meist oder etwas zu. Im Vergleich zu den vergangenen drei Jahren ist diese Anzahl leicht gestiegen [1]. „Abnehmen ist und bleibt ein Megatrend – und das nicht nur als alljährlicher Neujahrsvorsatz: Ob aktuelle Coronakilos, über Jahre angefüttertes Genussgewölbe samt Hüftgold oder zu viele Feiertage – immer mehr Menschen möchten aus unterschiedlichen persönlichen Gründen abnehmen“, erklärt Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop. Ab sofort können sie im neuen Springer-Sachbuch [2] nachlesen, wie erfolgreiches Abnehmen und dauerhaftes Schlankbleiben wirklich funktioniert. „Der Schlüssel zum nachhaltigen Wunschgewicht lautet: personalisiert und individuell passgenau abnehmen“, erklärt Knop, „denn sowohl die Epoche allgemeiner Regeln und Ratschläge als auch klassischer Diäten ist vorbei.“**

In seinem achten wissenschaftsbasierten Buch vermittelt der evidenzfokussierte Diplom-Ökotrophologe den LeserInnen auf einfach-verständliche Art das nötige Fach- und Praxiswissen, das den aktuellen Stand der Forschung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion widerspiegelt. Wer im Sommer etwa 10 Kilo runter haben möchte, der sollte nicht mehr lange warten. „Wenn auch Sie Ihr Muffin Top, so heißt das seitlich überm Hosenbund herausquellende Körperfett, ordentlich greifen können und sich denken `da hätte ich auch gerne viel weniger weiche Röllchen´ dann sollten Sie gleich im Januar starten“, empfiehlt der Abnehmexperte.

## **Veganuary? Fanganuary!**

In Anlehnung an das inzwischen weltweit bekannte Kofferwort „Veganuary“ laute die Devise für das persönliche Projekt Wunschgewicht „Fang an im Januar“ oder kurz: Fanganuary! „Wer seinen Herzenswunsch `schlanker werden und bleiben´ wirklich aus tiefster innerer Überzeugung aktiv zum Leben erwecken möchte, der

kann mit individueller Ernährungs- und Lebensstilumstellung, die perfekt zur eigenen Persönlichkeit passt, etwa 2 Kilogramm pro Monat gesund abnehmen“, erklärt Knop, „wenn Sie also im Sommer statt Muffin-Top Ihr Top-Maß haben möchten, dann sollten Sie gleich im Januar anfangen.“

## **Gilt nicht nur für Gesunde: Auch (Prä)Diabetiker sollen Abnehmstrategie an individuellen Vorlieben ausrichten**

Inzwischen vertrauen auch medizinische Fachgesellschaften bei der erfolgreichen Gewichtsreduktion ihrer Patienten auf die individuelle Lösung. Denn nicht nur bei gesunder Ernährung setzt sich der aktuelle Paradigmenwechsel „weg von allgemeinen Standardregeln hin zu personalisierter Ernährung“ durch - auch beim nachhaltigen Abnehmen ist der wissenschaftliche Konsens inzwischen klar: Langfristig erfolgreich im Sinne von „neues Wunschgewicht dauerhaft halten“ sind nur diejenigen, die via individuellen Weg der Ernährungs- und Lebensstilumstellung die Gewichtsreduktion so angehen, das sie perfekt zur eigenen Persönlichkeit passt. So sieht es seit Dezember 2021 auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG [3]: „Die Empfehlungen zur Gewichtsreduktion und Ernährungsweise bei Diabetes Typ 2 sind insgesamt unkomplizierter und **individueller** ... Strenge Vorgaben für die Mengenaufnahmen von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß sind überholt – stattdessen können Betroffene gesunde Ernährungsmuster wählen, die **ihren Vorlieben entsprechen** ... insgesamt, rät das Expertengremium, müsse die Ernährungstherapie **stark auf die jeweilige Person abgestellt werden** ... entscheidend ist, dass die Abnehmstrategie zu den **Präferenzen der übergewichtigen Person passt** und nachhaltig im **Alltag umgesetzt werden** kann ... um dieses Ziel zu erreichen, können Abnehmwillige prinzipiell **unter verschiedenen Methoden wählen.**“

*Weiterführender Artikel in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung mit aktuellen Daten & Fakten zum Abnehmmarkt → [FAZ - Dick im Geschäft](#)*

[1] [Umfrage in Deutschland zum Wunsch nach Gewichtsabnahme bis 2021](#), statista.de, 01.12.2021

[2] [Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben Das wissenschaftliche Fazit nachhaltiger Gewichtsreduktion.](#) Pressemitteilung zum neuen Sachbuch: Uwe Knop, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, ISBN 978-3-662-63244-4, Softcover € 19,99 (D), € 20,55 (A), sFr 22.50 (CH), eBook 14,99 €, Oktober 2021

[3] [Abnehmstrategie an individuellen Vorlieben ausrichten - neue Ernährungsempfehlungen bei Diabetes Typ 2](#), Pressemitteilung der DDG, 20.12.201

Interessierte Medienschaffende können ein **digitales PDF-Rezensionsexemplar** des Buchs [2] zur persönlichen redaktionellen Verwendung bestellen. Schreiben Sie dazu einfach eine E-Mail an [uschi.kidane@springernature.com](mailto:uschi.kidane@springernature.com)

**Presse-/Interviewanfragen** richten Sie bitte direkt an den Autor Dipl.oec.troph. Uwe Knop: E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de) | Telefon: 0049 6008 9490838

**Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 6008 9490838  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)  
Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

Gasteitrag VFED aktuell (Mai 2021): [Ernährungsregeln sind passé – Essen Sie individuell!](#)

