

Urlaubszeit: Jede*r Dritte wünscht sich einen perfekten Sommer-Body

Nur 37 Prozent der Deutschen sind mit ihrem Körper zufrieden.

- Am meisten hadern die 40- bis 49-Jährigen mit ihrem Körper und streben nach Idealen.
- Kein Stress: Jüngere Menschen streben seltener nach einem Sommer-Body.
- Gender Gap: Frauen schämen sich häufiger für ihren Körper als Männer.
- Jede*r zweite Deutsche schätzt sich als übergewichtig ein.
- Von wegen Medien: Der Druck für den Sommer-Body ist am häufigsten selbst verursacht.



© [Unsplash / Getty Image](#)

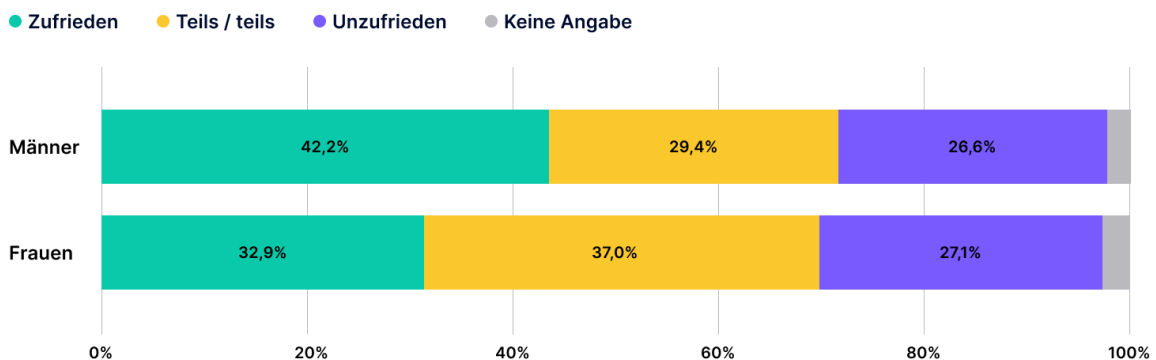
Berlin, 04. Juli 2024 - Sommer, Sonne, Urlaubszeit: Die Sonne lockt die Deutschen raus in die Freibäder. Die Tage werden länger, die Bekleidung kürzer: Sixpacks und Bikinifigur werden zur Schau getragen. Mit den Temperaturen steigt oft auch der gesellschaftliche Druck, den perfekten „Sommer-Body“ zu haben.

Doch wie glücklich sind die Deutschen eigentlich mit ihrem Körper? Eine repräsentative Studie mit 2.500 Teilnehmenden von [Oviva](#), einer App-begleiteten Ernährungsberatung, zeigt: Nur vier von zehn Deutschen (37,4 %) sind mit ihrem Körper zufrieden. Besonders bei den 40- bis 49-Jährigen hadert fast jede*r Dritte mit dem eigenen Körper. Aber auch zwischen Männern und Frauen bestehen große Unterschiede.

My Body is my Temple? Körperzufriedenheit ist eine Geschlechterfrage

Signifikante Unterschiede in der Körperwahrnehmung zeigen sich beim Geschlecht: Deutlich weniger Frauen (32,9 %) als Männer (42,2 %) sind mit ihrem Körper zufrieden. Selbst bei den sehr Unzufriedenen sind es bei den Frauen (12,1 %) fast über 60 Prozent mehr als bei den Männern (7,7 %). Interessant ist der Blick auf das Alter: Die höchste Zufriedenheit mit dem eigenen Körper haben die 30- bis 39-Jährigen (46,5 %), die geringste mit nur 28,0 Prozent die 40- bis 49-Jährigen.

Sind Sie aktuell mit Ihrem Körper eher zufrieden oder eher unzufrieden? Ausgewertet nach Geschlecht



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,3% | Stichprobengröße: 2.509 | Befragungszeitraum: 23.05.24 - 27.05.24

Oviva Civey

Deutlich weniger Frauen sind mit ihrem Körper zufrieden als Männer. © Oviva

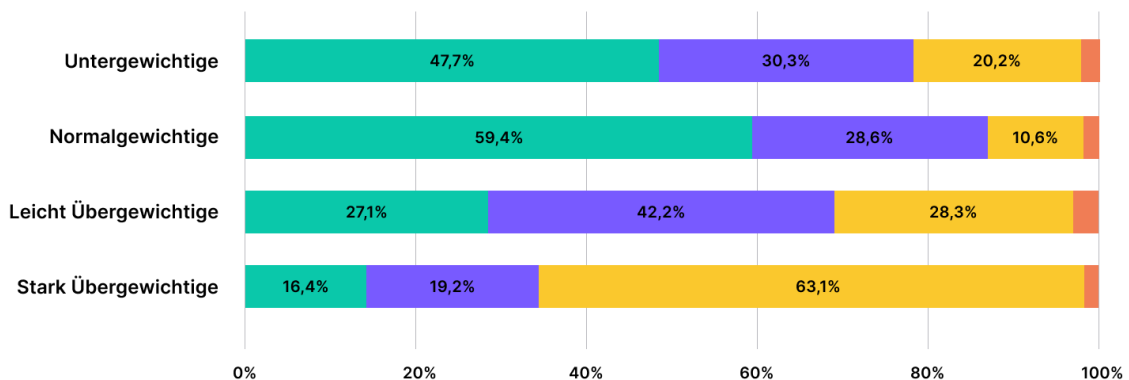
Die Rolle des Gewichts auf unsere Körperwahrnehmung

Für die Studie bat Oviva die Befragten, ihr Körpergewicht einzuschätzen. Die Hälfte (50,6 %) bezeichnet sich als übergewichtig: 37,5 Prozent als leicht übergewichtig und jede*r Achte (13,1 %) als stark übergewichtig. Dabei scheinen schon wenige Kilos einen Unterschied zu machen: Während über ein Viertel (27,1 %) der leicht Übergewichtigen mit dem eigenen Körper zufrieden ist, sind es bei den stark Übergewichtigen nur noch 16,4 Prozent. Zum Vergleich: Bei den Menschen, die sich als normalgewichtig (40,3 %) einschätzen, liegt die Zufriedenheit bei 59,4 Prozent.

Anna Haas, Deutschlandchefin von Oviva, verwundert das Ergebnis nicht: „Der schlanke und gebräunte Sommer-Body ist seit Jahrzehnten ein Phänomen – sollte uns aber nicht unter Druck setzen. Wichtig ist ein gesundes Wohlfühlgewicht.“

Sind Sie aktuell mit Ihrem Körper eher zufrieden oder eher unzufrieden?

● Zufrieden ● Teils / teils ● Unzufrieden ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,3% | Stichprobengröße: 2.509 | Befragungszeitraum: 23.05.24 - 27.05.24

Oviva Civey

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper scheint mit zunehmendem Gewicht größer zu werden. Außer bei Menschen, die sich selbst als untergewichtig einschätzen. © Oviva

No-Body is perfect: Jede*r Zweite akzeptiert seinen Körper

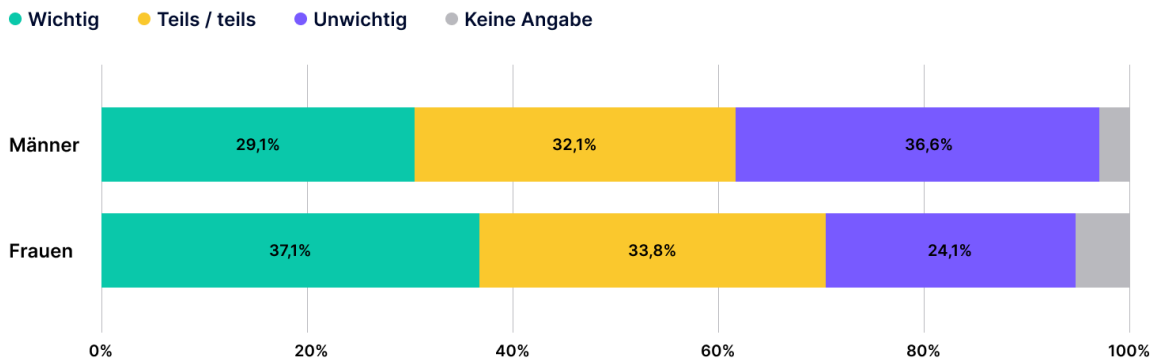
Auch wenn die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper nicht immer gegeben ist: Mehr als die Hälfte der Frauen (54,1 %) und Männer (57,6 %) akzeptieren ihren Körper – auch dann, wenn er nicht perfekt ist. Allerdings fühlt sich jede*r Fünfte (21,7 %) zu dick. Bei den 40- bis 49-Jährigen ist es sogar ein knappes Drittel (31,0 %). Fast jede*r Zehnte (9,1 %) schämt sich manchmal für den eigenen Körper – Frauen (11,4 %) fast doppelt so häufig wie Männer (6,6 %).

Sommerzeit: Jedem 5. Mann ist das Aussehen des eigenen Körpers egal

Doch braucht es einen Sommer-Body? Die gute Nachricht: Knapp drei Viertel der Deutschen (73,0 %) lassen sich in Sachen Sommer-Body nicht unter Druck setzen. Dennoch: Viele Menschen machen sich in den Sommermonaten Stress, einen besonders schönen Körper haben zu müssen. Hier zeigt sich ein geteiltes Bild: Während ein Drittel (33,3 %) viel Wert auf das eigene Aussehen zur Sommerzeit legt, ist es 30,1 Prozent der Befragten dagegen unwichtig.

Aber: Während nur rund jeder dritte Mann (29,1 %) das eigene Aussehen für wichtig hält, sind es bei den Frauen 37,1 Prozent. Bei jedem fünften Mann (19,4 %) spielt das eigene Aussehen während der Sommerzeit keine Rolle. Diese Meinung teilen aber nur 8,4 Prozent der Frauen. Hallo Klischee! Frauen setzen sich also viel stärker mit ihrem Aussehen und Körper auseinander und wie sie auf andere wirken.

Ist Ihnen das Aussehen Ihres Körpers speziell im Sommer eher wichtig oder eher unwichtig (z.B. in Bezug auf Sommerbekleidung, Strand-/Schwimmbadsaison)? Ausgewertet nach Geschlecht



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,3% | Stichprobengröße: 2.509 | Befragungszeitraum: 23.05.24 - 27.05.24

Oviva Civey

Achtung Klischee: Frauen ist das Aussehen ihres Körpers wichtig. Für den Großteil der Männer spielt das eigene Aussehen kaum eine Rolle. © Oviva

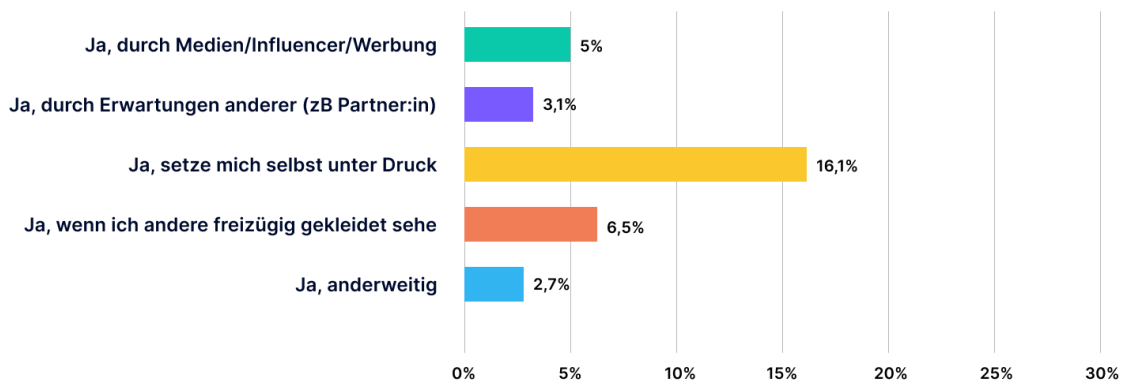
Überraschend: Junge Menschen definieren sich weniger über das Äußere

Hardern die 40- bis 49-Jährigen am meisten mit ihrem Äußeren, sind sie auch die Altersgruppe, bei der die eigene Optik im Sommer die größte Rolle spielt: Vier von zehn Befragten (38,9 %) halten es für wichtig. Ganz im Gegenteil dazu die 18- bis 29-Jährigen. Bei ihnen ist es noch nicht einmal ein Viertel (23,8 %).

Jede*r Sechste setzt sich in puncto Sommer-Body selbst unter Druck

Doch woher kommt der Stress in den heißen Monaten besonders attraktiv zu sein? Interessanterweise handelt es sich bei den meisten um selbstgemachten Stress – über alle Altersklassen hinweg. Jede fünfte Frau (19,6 %) und fast jeder achte Mann (12,7 %) setzen sich dabei unter Druck, dem Ideal zu entsprechen. Auch hier machen sich die 40- bis 49-Jährigen (27,4 %) den meisten Stress. Weitere Einflussfaktoren, die den Wunsch nach einem Sommer-Body befeuern, sind freizügig gekleidete Menschen (6,5 %) sowie Medien, Influencer und Werbung (5 %).

Fühlen Sie sich unter Druck gesetzt, im Sommer (z.B. für die Badesaison) einen besonders gut aussehenden Körper ("Sommerbody") zu haben?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,3% | Stichprobengröße: 2.511 | Befragungszeitraum: 23.05.24 - 27.05.24

Von wegen Medien: Der Druck für den Sommer-Body ist am häufigsten selbst verursacht. © Oviva

„Bei Oviva wissen wir, wie wichtig es ist, sich nicht selbst unter Druck zu setzen, um einem Schönheitsideal zu entsprechen. Dennoch zeigt die Umfrage, dass das eigene Körpergewicht einen großen Einfluss auf die Zufriedenheit hat“, erläutert Anna Haas. „Unsere Studie zeigt: Menschen, die sich als übergewichtig einschätzen, setzen sich deutlich stärker unter Druck. So macht sich jede*r Dritte Übergewichtige Stress, im Sommer einen besonders attraktiven Körper zu haben. Bei Normalgewichtigen sind es gerade mal 16 Prozent.“

Über die Studie

Civey hat für Oviva vom 23.05. bis 27.05.2024 online 2.500 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ab 18 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtung repräsentativ unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers von 3,3 Prozentpunkten beim jeweiligen Gesamtergebnis. Weitere Informationen zur Methodik finden Sie [hier](#).

Über Oviva

Oviva schafft mit dem Angebot einer zugänglichen und wirksamen Therapie eine gesündere Zukunft für Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen. Das Unternehmen wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Das Gründerteam um Kai Eberhardt (CEO) und Manuel Baumann (CTO) erkannte, dass für Betroffene eine Kombination aus persönlicher Beratung und smarter App zum Durchbruch führen kann. Die App hält Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht fest, ermöglicht den Austausch mit dem Behandlungsteam via Chat und versorgt die Nutzer*innen mit hilfreichen Lerninhalten. Oviva unterstützt die Patient*innen dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt dabei zu Einsparungen im Gesundheitssystem. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig und hat europaweit bereits über 500.000 Patient*innen behandelt.