

## PRESSEMITTEILUNG

### **Mehrzahl der Deutschen will 3-10 Kilo bis zum Sommer abnehmen**

**Eine Umfrage des unabhängigen Ratgeberportals [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) unter 3.000 Lesern zeigt: Knapp die Hälfte der Abnehmwilligen möchte bis zum Sommer noch zwischen 3 und 10 Kilo verlieren. Gerade mal ein Prozent ist mit der jetzigen Figur zufrieden.**

*Berlin, 04. Mai 2010* – Die Tage werden länger, die Röcke und Hosen kürzer. Viele starten jetzt das Programm „Strandfigur“, um bis zum Sommer noch ein paar Kilo abzunehmen. Wie viel die Deutschen bis zum Sommer abspecken wollen, das ermittelte das unabhängige Ratgeberportal abnehmen.net mit einer Umfrage unter 3.000 Teilnehmern.

Demnach möchten etwa 48 Prozent der Befragten zwischen 3 und 10 Kilogramm Gewicht verlieren bevor die Bikinisaison startet. Bei 42 Prozent liegt der gewünschte Gewichtsverlust sogar noch höher: Über 10 Kilo möchten 1.250 der Befragten bis zum Sommer abnehmen.

Nur wenige (8 Prozent) der Befragten geben sich mit 1 bis 3 Kilo Gewichtsverlust zufrieden. Und gerade mal ein Prozent der Befragten gab an, mit seinem Gewicht zufrieden zu sein.

Doch ist es überhaupt möglich bis zum Sommer noch ein paar Kilo abzuspecken? Durchaus, aber die Ziele sollten realistisch bleiben. Die Experten von abnehmen.net warnen vor Radikaldiäten und Crash-Kuren, denn diese führen lediglich zum Jojo-Effekt.

„Wer bis zur Bikini-Saison abnehmen will, sollte jetzt starten und sich erreichbare Ziele setzen. Viele möchten die langfristig „angefutterten“ Kilos am liebsten in zwei Wochen loswerden. Aber so einfach ist das nicht.“, so Peggy Reichelt von abnehmen.net.

Tatsächlich ist es so: Um ein Kilogramm Körperfett zu verlieren, muss man rund 7.000 Kalorien einsparen. Durch regelmäßigen Sport und eine gesunde, kalorienarme Ernährung ist maximal ein Kilogramm Gewichtsverlust wöchentlich ohne Hungern und mit ausreichender Nährstoffversorgung möglich. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als ein Kilogramm Körpergewicht pro Woche abzunehmen.

Wie das gesunde Abnehmen für die Bikinifigur geht, das zeigen die Abnehm-Tipps auf [abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) (<http://www.abnehmen.net/abnehmen/gesund-abnehmen/die-10-besten-tipps-zum-abnehmen>).

#### **Über abnehmen.net**

Das unabhängige Internetportal [abnehmen.net](http://www.abnehmen.net) ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

**Rückfragen:** Claudia Krempler, Tel.: 030/921064-348, E-Mail: [kontakt@abnehmen.net](mailto:kontakt@abnehmen.net)