

## **PRESEMITTEILUNG**

### **Abnehm-Trends im Vergleich: Diese Methode ist in Deutschland am beliebtesten**

- **ProLon analysiert, nach welchen Abnehm-Trends die Deutschen online am meisten suchen**
- **Low Carb ist der deutschlandweite Trend-Sieger**
- **Fasten ist beliebter als Workout**

**Berlin, 19. September 2019** - Zum Thema Abnehmen gibt es unzählige Tipps, Trends und Ratschläge im Internet. Viele Deutsche wünschen sich ein paar Kilo weniger auf der Waage, um fit und gesund zu wirken. Doch welche Methoden zum Abnehmen sind hierzulande aktuell die beliebtesten? Um das herauszufinden, hat die weltweit einzige klinisch getestete Scheinfasten-Kur, ProLon ([www.prolon-fasten.com](http://www.prolon-fasten.com)), die Google-Suchanfragen nach Fasten, Diät, Detox, Low Carb und Workout verglichen. Die Analyse von über zwei Millionen Anfragen aus den letzten zwölf Monaten zeigt klare Ergebnisse: Die Low-Carb-Ernährung ist in Deutschland am populärsten.

#### **Low-Carb-Trend ist in allen Bundesländern klarer Gewinner**

Die Reduktion der Kohlenhydrate durch die sog. Low-Carb-Ernährung ist der Untersuchung zufolge in allen Bundesländern am beliebtesten. Besonders häufig suchten aber mit 43 Prozent der verglichenen Suchanfragen die Saarländer nach der kohlenhydratarmen Ernährung.

Fast genauso beliebt wie der aktuelle Low-Carb-Trend sind klassische Diäten, die im Vergleich der Bundesländer in Nordrhein-Westfalen mit 33 Prozent am meisten Zuspruch finden. In Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern und im Saarland suchen die Einwohner diese traditionelle Methode fast ebenso häufig (32 Prozent).

Detox ist der am wenigsten gesuchte Begriff der Analyse, denn im Schnitt suchten sechs Prozent der Deutschen nach dieser Möglichkeit. In Hamburg ist die Entschlackungskur mit acht Prozent noch am beliebtesten und liegt etwas über dem Durchschnitt der Bundesländer.

#### **Fasten deutschlandweit beliebter als Workouts**

Fasten als gesundheitsfördernde und gewichtsreduzierende Methode ist im Schnitt beliebter als ein Workout: 14 Prozent der Suchanfragen aller Bundesländer richten sich an eine Kalorienreduktion oder an den kompletten Nahrungsverzicht für einen bestimmten Zeitraum. Zwölf Prozent hingegen suchen nach einem passenden Workout.

In Sachsen tippten am meisten Menschen den Begriff Fasten (17 Prozent) in die Suchzeile bei Google, danach folgen Mecklenburg-Vorpommern (16 Prozent) sowie Brandenburg und Hamburg (jeweils 15 Prozent). Beim passenden Workout sind die Hauptstädter mit 17 Prozent der Suchanfragen Spitzenreiter.

#### **Städtevergleich: Low Carb auch hier am gefragtesten**

Mönchengladbach liebt die Low-Carb-Ernährung: 58 Prozent der verglichenen Anfragen hatten die kohlenhydratreduzierte Diät zum Ziel. Auch im Vergleich der 25 größten Städte Deutschlands ist der

Begriff Low Carb durchschnittlich (36 Prozent) am gefragtesten, knapp dahinter folgt die klassische Diät (30 Prozent). Diese ist das Ziel der meisten Suchanfragen in Duisburg (35 Prozent). Karlsruher interessieren sich am meisten für das Workout (20 Prozent) und Leipziger sind besonders fasten-affin (18 Prozent).

**Alle Ergebnisse der Untersuchung sind hier zu finden:**

<https://prolon-fasten.com/blogs/beauty-health-nutrition/abnehm-trends-im-vergleich>

#### **Über ProLon**

ProLon ist das Scheinfasten-Produkt jahrzehntelanger Forschung von Prof. Dr. Valter Longo am *Institute of Longevity of the School of Gerontology* an der *University of Southern California in Los Angeles* (USC). In Deutschland und Österreich wird ProLon exklusiv von [ICE AESTHETIC](#) vertrieben. Der Hersteller von ProLon ist die Nahrungsmittel-Firma L-Nutra. Prof. Dr. Valter Longo spendet alle Gewinne aus seinem 60-prozentigen Anteil an L-Nutra an die Create Cures Foundation.

**Pressekontakt:** Ines Ayari | [ines.ayari@tonka-pr.com](mailto:ines.ayari@tonka-pr.com) | +49.30.403647.614