

# Urlaub und Schönheitsideale 2024

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter  
1.608 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren

Mai 2024

# Untersuchungsansatz

**Inhalt der Studie:** Die Befragung „Urlaub und Schönheitsideale 2024“ zeigt auf, wie zufrieden die Bevölkerung mit dem eigenen Aussehen ist und was sie dafür bereit ist zu tun.

**Untersuchungsdesign:** Bundesweite Online-Befragung

**Stichprobe:** N = 1.608 Männer und Frauen ab 18 Jahren

Die Stichprobe wurde durch eine Gewichtung proportionalisiert, um eine repräsentative Struktur der Bevölkerung nach Alter, Geschlecht und Bundesland abzubilden.

**Befragungszeitraum:** April 2024

# Management Summary

Deutschland gehört mit über 450.000 Schönheitsoperationen zu den Ländern mit den meisten ästhetisch-plastischen Eingriffen weltweit.<sup>1)</sup> Diese Statistik wundert wenig, ist doch der Blick auf den eigenen Körper unter den Bundesbürgern recht kritisch: Nur jede\*r Siebte ist mit seinem Aussehen sehr zufrieden, jede\*r Vierte ist unzufrieden. (S. 5) Besonders bemängelt wird der Bauch, gefolgt von den Zähnen und den Brüsten/ Brustbereich. (S. 8) Dabei ist jede vierte Frau unzufrieden mit ihren Brüsten. (S. 11)

Geht es in den Urlaub, haben eher Männer als Frauen kein Problem damit, den eigenen Körper auch in Badebekleidung zu zeigen. (S. 14) Für ein Drittel der Bevölkerung ist dabei jedoch eine Grenze erreicht:

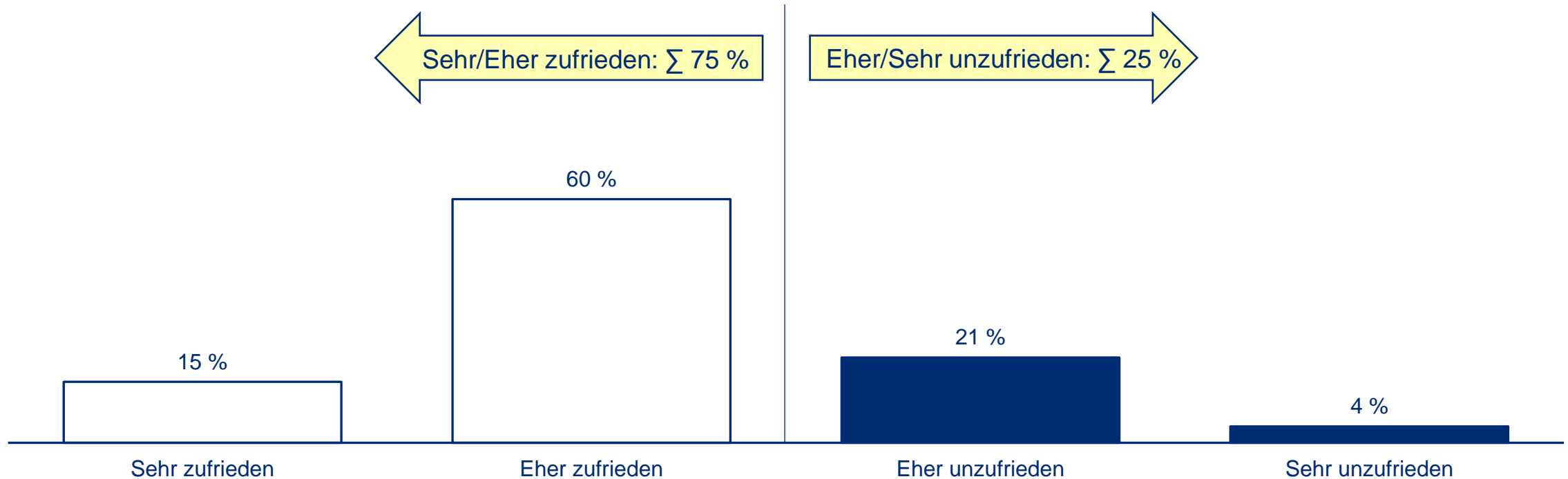
Sie finden, dass sich dickere Menschen nicht in Badehose oder im Bikini in der Öffentlichkeit präsentieren sollten. (S. 16)

Jede\*r zweite Bundesbürger\*in arbeitet gerade vor den Urlauben daran, das Aussehen und den Körper auf Vordermann zu bringen. (S. 13) Besonders hoch ist der Anteil mit 71 % bei den unter 30-Jährigen. (S. 15) An oberster Stelle stehen dabei Sport, Diäten oder Fastentage. (S. 18) Die GenZ zeigt sich darüber hinaus auch kosmetischen Eingriffen gegenüber sehr aufgeschlossen. (S. 19). Überhaupt legt diese Generation sehr hohe Maßstäbe an die optische Erscheinung: Jede\*r Zweite bearbeitet Fotos von sich, bevor die Bilder Freunden gezeigt werden oder auf Social Media gepostet werden. (S. 17)

# Ergebnisse „Urlaub und Schönheitsideale 2024“

# Jede\*r vierte Deutsche ist mit seinem Körper bzw. seinem Aussehen unzufrieden.

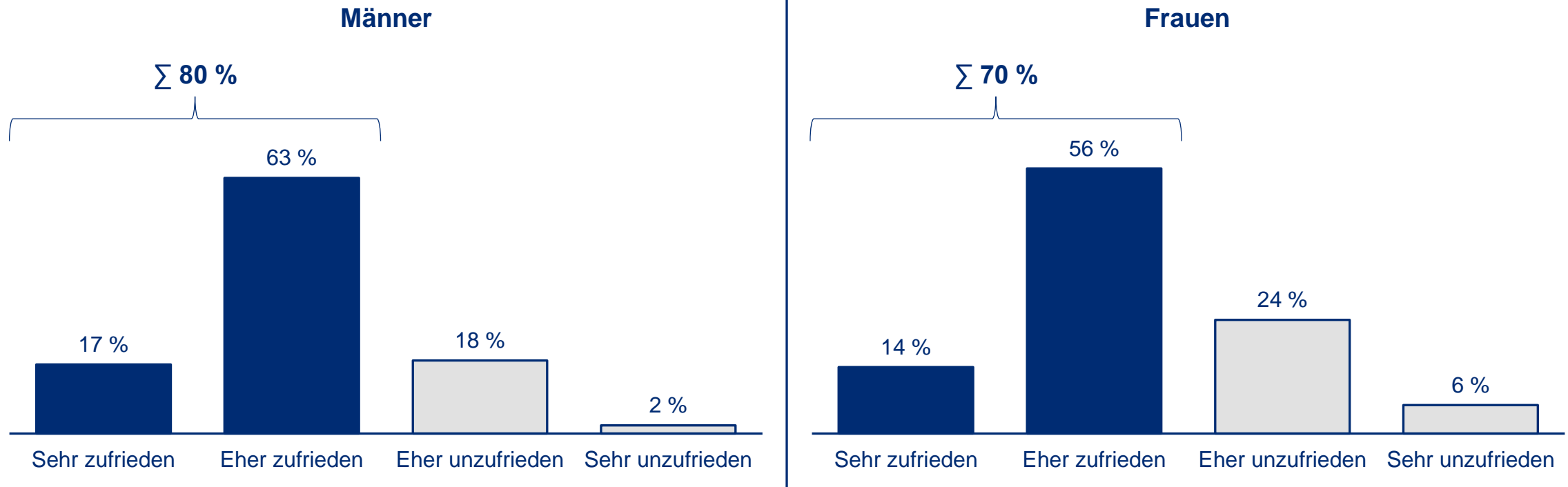
## Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/Aussehen



Frage 1: Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Körper bzw. mit Ihrem Aussehen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Einfachnennung)

# Männer fühlen sich wohler in ihrer Haut als Frauen.

## Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/Aussehen



Frage 1: Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Körper bzw. mit Ihrem Aussehen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Einfachnennung)

# Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen ist tendenziell bei 40- bis 59-Jährigen am größten.

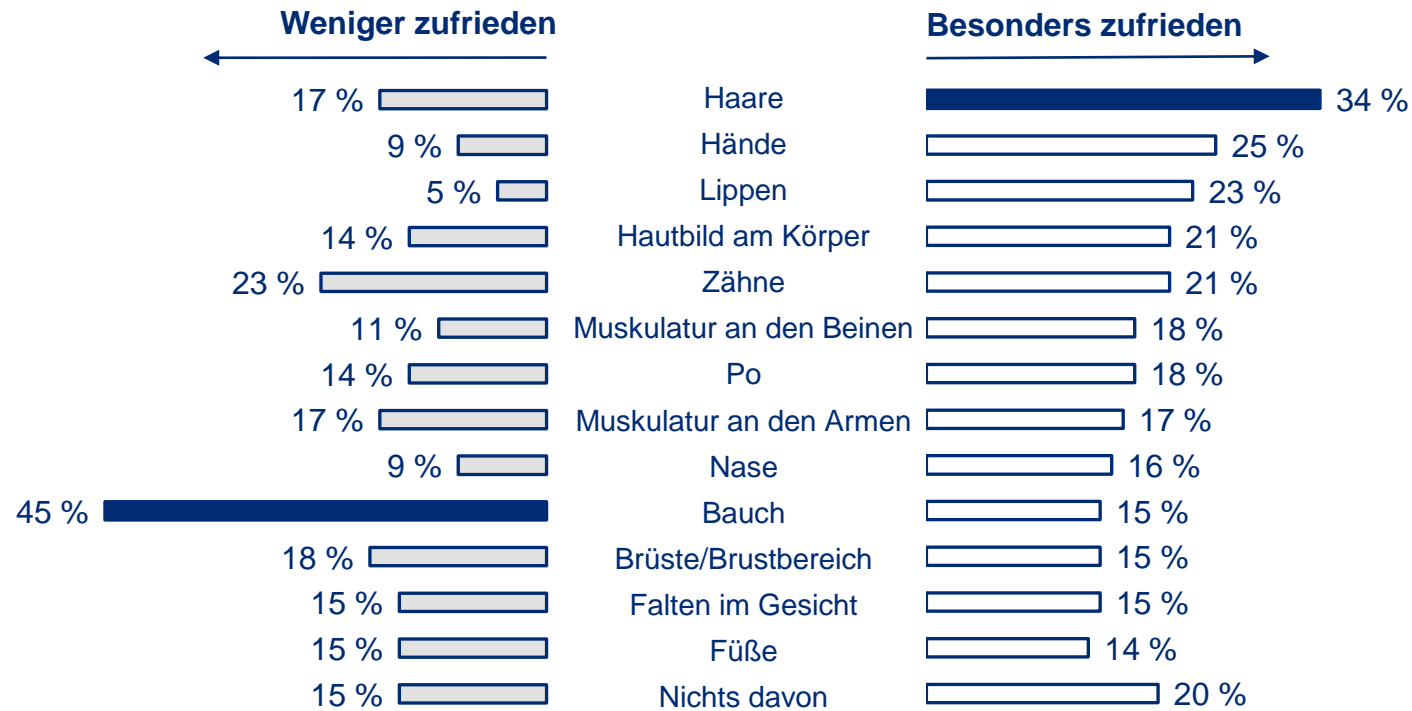
## Zufriedenheit mit dem eigenen Körper/Aussehen

	Gesamt	Alter				
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60+ Jahre
Basis (ungewichtet)	1.608	443	256	236	298	375
Sehr zufrieden	15 %	23 %	18 %	16 %	13 %	13 %
Eher zufrieden	60 %	54 %	57 %	56 %	59 %	65 %
Eher unzufrieden	21 %	16 %	21 %	21 %	25 %	20 %
Sehr unzufrieden	4 %	7 %	4 %	7 %	3 %	2 %
<b>Top-2 (Sehr zufrieden + Eher zufrieden)</b>	<b>75 %</b>	<b>77 %</b>	<b>75 %</b>	<b>72 %</b>	<b>72 %</b>	<b>78 %</b>
<b>Bottom-2 (Eher unzufrieden + Sehr unzufrieden)</b>	<b>25 %</b>	<b>23 %</b>	<b>25 %</b>	<b>28 %</b>	<b>28 %</b>	<b>22 %</b>

Frage 1: Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Körper bzw. mit Ihrem Aussehen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Einfachnennung)

# Knapp jede\*r zweite Deutsche ist unzufrieden mit seinem Bauch. Besonders zufrieden ist man mit den Haaren.

## Zufriedenheit/Unzufriedenheit mit verschiedenen Körperteilen

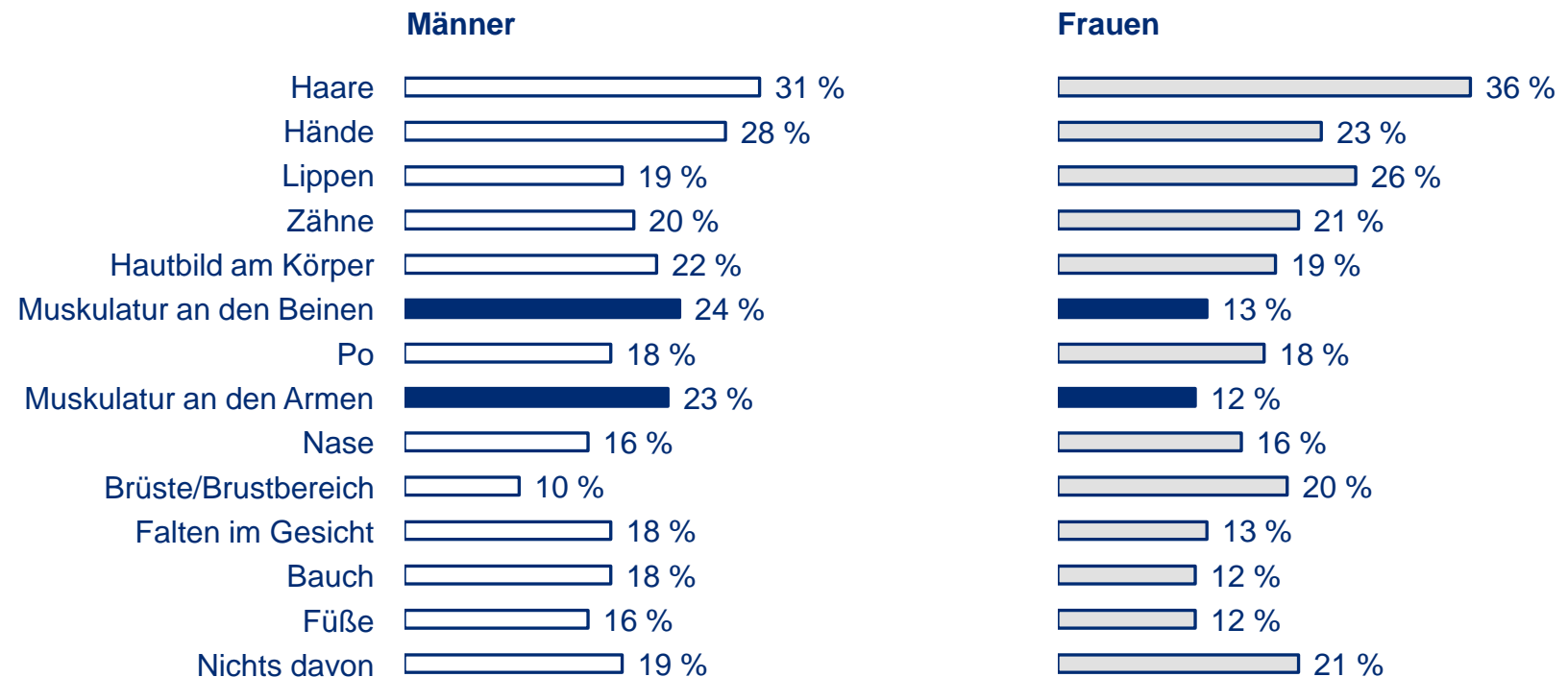


Frage 2: Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrem Körper sind: Mit welchen Körperteilen sind Sie besonders zufrieden und mit welchen sind Sie weniger zufrieden?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Mehrfachnennungen)



# Männer sind im Gegensatz zu Frauen besonders zufrieden mit ihrer Bein- und Arm-Muskulatur.

## Besonders zufrieden mit:



Frage 2: Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrem Körper sind: Mit welchen Körperteilen sind Sie besonders zufrieden und mit welchen sind Sie weniger zufrieden?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608, davon N = 811 Männer und N = 797 Frauen (Mehrfachnennungen)

# Jede\*r vierte über 50-Jährige kann kein Körperteil benennen, mit dem er oder sie besonders zufrieden ist.

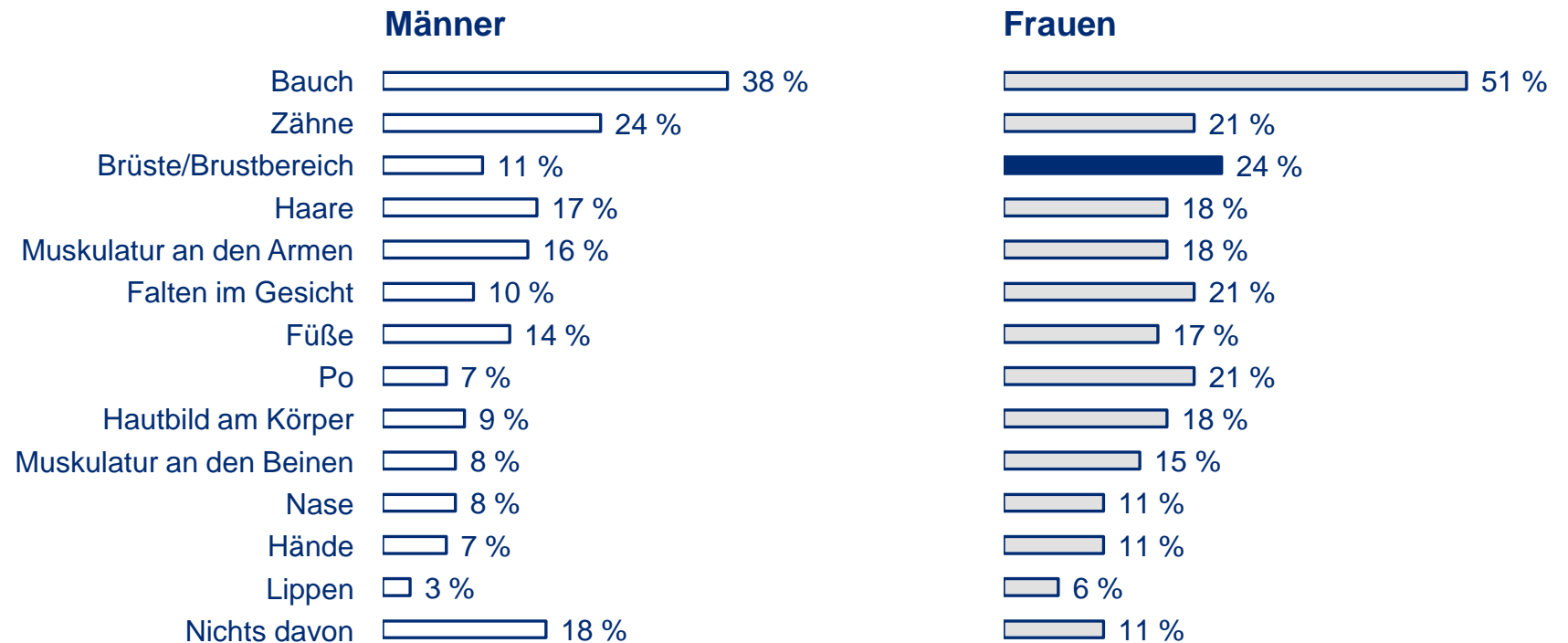
## Besonders zufrieden mit:

	Gesamt	Alter				
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60+ Jahre
Basis (ungewichtet)	1.608	443	256	236	298	375
Haare	34 %	39 %	31 %	35 %	34 %	32 %
Hände	25 %	27 %	20 %	29 %	26 %	25 %
Lippen	23 %	26 %	24 %	26 %	22 %	19 %
Zähne	21 %	22 %	20 %	22 %	20 %	20 %
Hautbild am Körper	21 %	21 %	16 %	19 %	22 %	23 %
Muskulatur an den Beinen	18 %	22 %	20 %	18 %	18 %	17 %
Po	18 %	19 %	15 %	19 %	22 %	16 %
Muskulatur an den Armen	17 %	22 %	20 %	17 %	16 %	15 %
Nase	16 %	18 %	17 %	19 %	15 %	15 %
Brüste/Brustbereich	15 %	20 %	20 %	19 %	11 %	13 %
Falten im Gesicht	15 %	12 %	12 %	13 %	17 %	18 %
Bauch	15 %	20 %	15 %	16 %	13 %	14 %
Füße	14 %	16 %	11 %	11 %	18 %	14 %
Nichts davon	20 %	11 %	11 %	14 %	26 %	28 %

Frage 2: Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrem Körper sind: Mit welchen Körperteilen sind Sie besonders zufrieden und mit welchen sind Sie weniger zufrieden?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Mehrfachnennungen)

# Jede vierte Frau ist unzufrieden mit ihren Brüsten.

## Weniger zufrieden mit folgenden Körperteilen:



Frage 2: Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrem Körper sind: Mit welchen Körperteilen sind Sie besonders zufrieden und mit welchen sind Sie weniger zufrieden?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Mehrfachnennungen)

# Neun von zehn unter 30-Jährige bemängeln an sich einzelne Körperteile, u.a. die Brust, den Po, die Nase oder die Lippen.

## Weniger zufrieden mit:

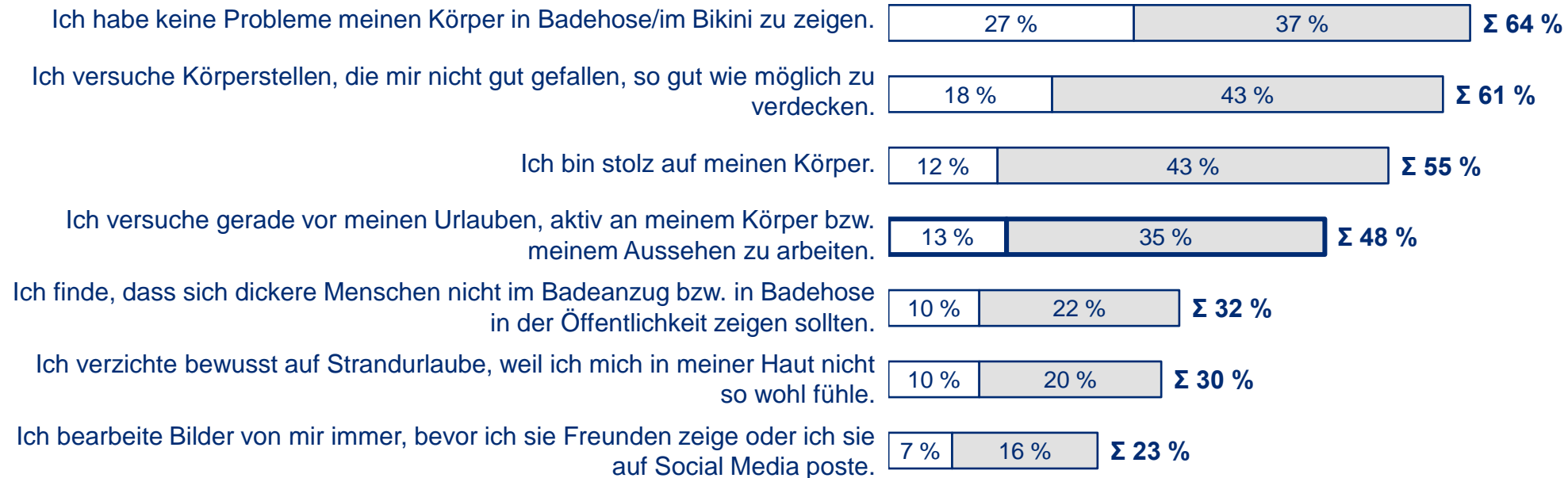
	Gesamt	Alter				
		18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60+ Jahre
Basis (ungewichtet)	1.608	443	256	236	298	375
Bauch	45 %	35 %	45 %	52 %	46 %	45 %
Zähne	23 %	27 %	24 %	21 %	22 %	21 %
Brüste/Brustbereich	18 %	24 %	20 %	19 %	18 %	13 %
Haare	17 %	17 %	19 %	19 %	18 %	16 %
Muskulatur an den Armen	17 %	22 %	14 %	18 %	18 %	15 %
Falten im Gesicht	15 %	9 %	9 %	17 %	18 %	19 %
Füße	15 %	15 %	17 %	21 %	11 %	15 %
Po	14 %	21 %	16 %	18 %	15 %	9 %
Hautbild am Körper	14 %	21 %	14 %	15 %	12 %	10 %
Muskulatur an den Beinen	11 %	16 %	10 %	14 %	11 %	9 %
Nase	9 %	19 %	13 %	13 %	8 %	3 %
Hände	9 %	13 %	7 %	11 %	7 %	9 %
Lippen	5 %	10 %	5 %	5 %	5 %	1 %
Nichts davon	15 %	10 %	9 %	11 %	19 %	18 %

Frage 2: Unabhängig davon, wie zufrieden Sie mit Ihrem Körper sind: Mit welchen Körperteilen sind Sie besonders zufrieden und mit welchen sind Sie weniger zufrieden?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Mehrfachnennungen)

# Jede\*r zweite Deutsche versucht gerade vor dem Urlaub, aktiv am Körper und am Aussehen zu arbeiten.

## Umgang mit dem eigenen Körper in der Öffentlichkeit

Stimme voll und ganz zu     Stimme eher zu

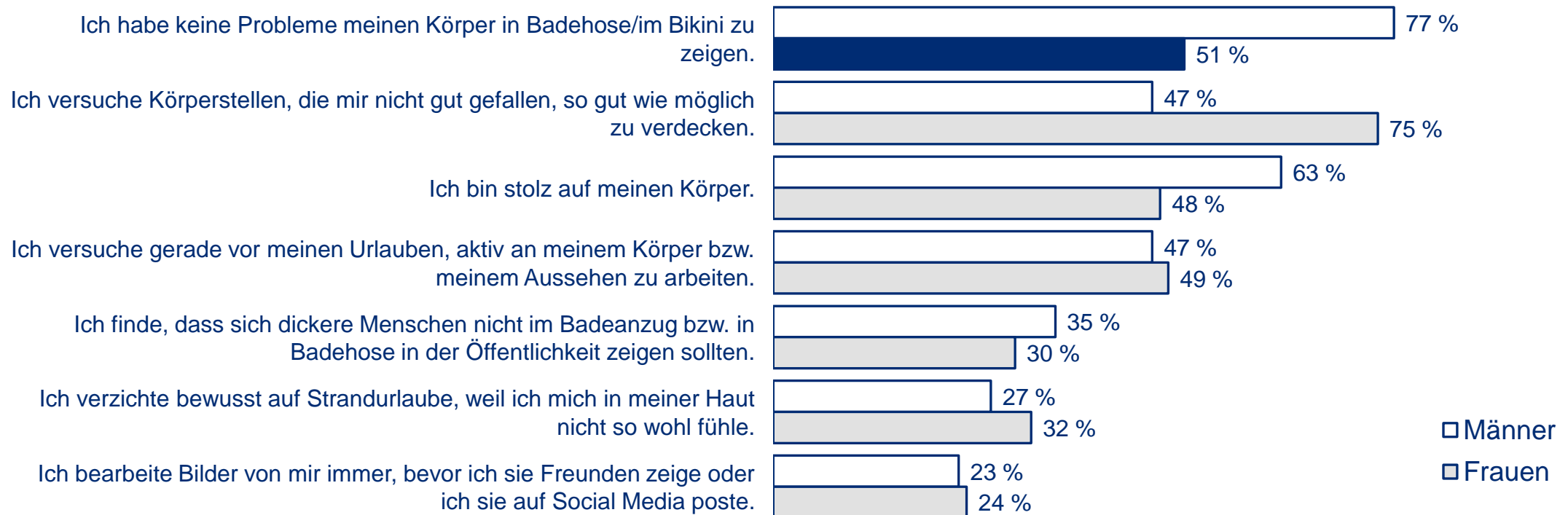


Frage 3: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Skalierte Abfrage: Stimme voll und ganz zu/Stimme eher zu/Stimme eher nicht zu/Stimme gar nicht zu; hier ausgewiesen: Top-2)

# Frauen haben deutlich mehr Probleme damit, ihren Körper in Badekleidung zu zeigen als Männer.

## Umgang mit dem eigenen Körper in der Öffentlichkeit

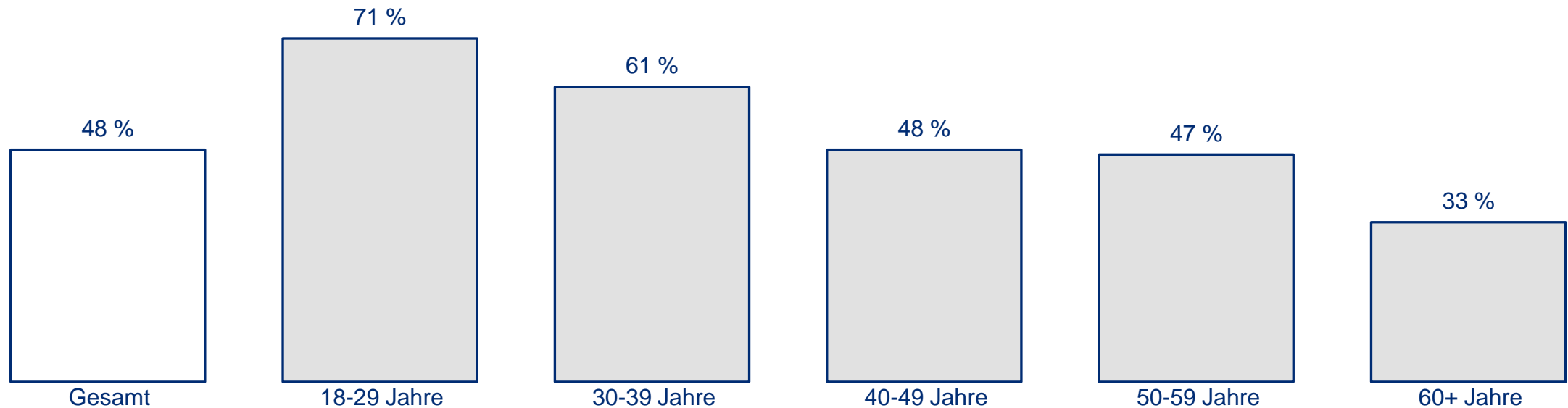


Frage 3: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Alle Befragten, N = 1.608, davon N = 811 Männer und N = 797 Frauen (Skalierte Abfrage: Stimme voll und ganz zu / Stimme eher zu / Stimme eher nicht zu / Stimme gar nicht zu; hier ausgewiesen: Top-2)

# 71 % der unter 30-Jährigen arbeiten extra für den Urlaub aktiv an ihrem Körper und Aussehen.

**Ich versuche gerade vor meinen Urlauben, aktiv an meinem Körper bzw. meinem Aussehen zu arbeiten.**

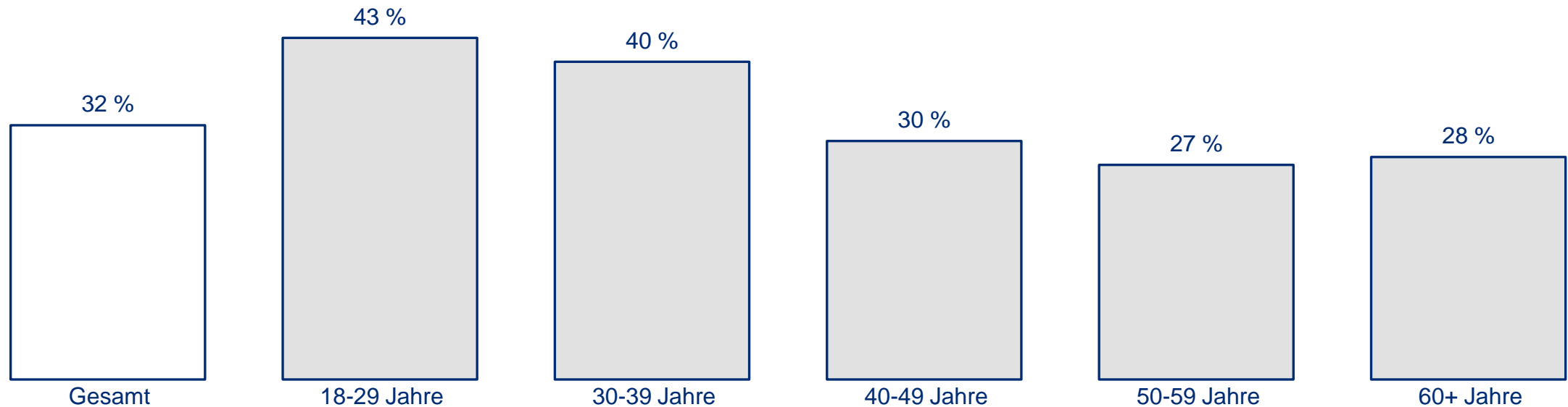


Frage 3: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Skalierte Abfrage: Stimme voll und ganz zu / Stimme eher zu / Stimme eher nicht zu / Stimme gar nicht zu; hier ausgewiesen: Top-2)

# Jüngere habe deutlich mehr Vorbehalte gegen dickere Menschen in Badekleidung als Ältere.

**Ich finde, dass sich dickere Menschen nicht im Badeanzug bzw. in der Badehose in der Öffentlichkeit zeigen sollten.**



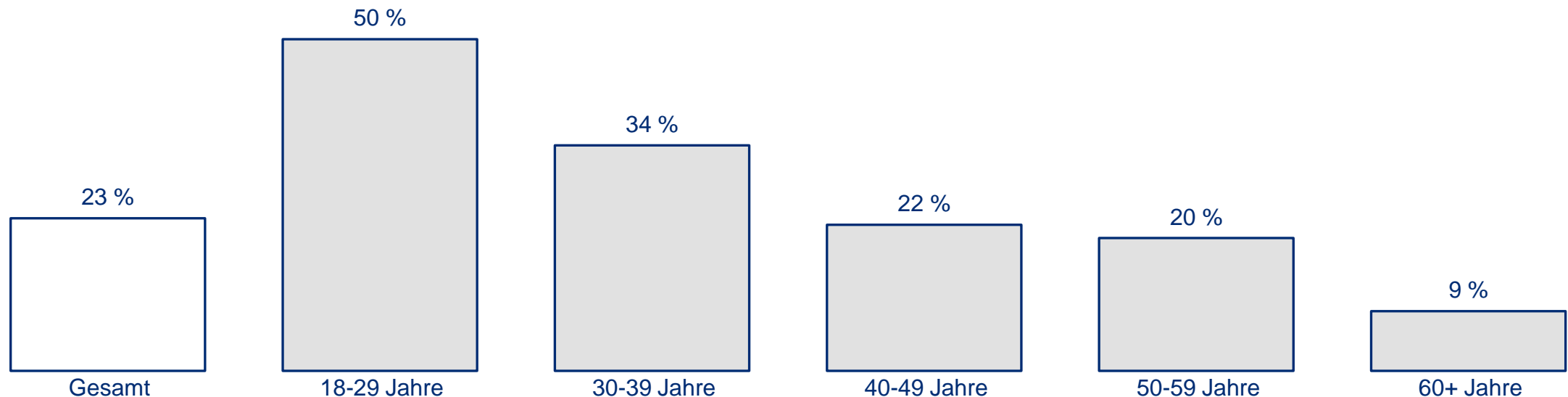
Frage 3: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Skalierte Abfrage: Stimme voll und ganz zu / Stimme eher zu / Stimme eher nicht zu / Stimme gar nicht zu; hier ausgewiesen: Top-2)



# Jede\*r zweite Deutsche der GenZ bearbeitet Fotos von sich, bevor diese gepostet oder gezeigt werden.

**Ich bearbeite Bilder von mir immer, bevor ich sie Freunden zeige oder ich sie auf Social Media poste.**

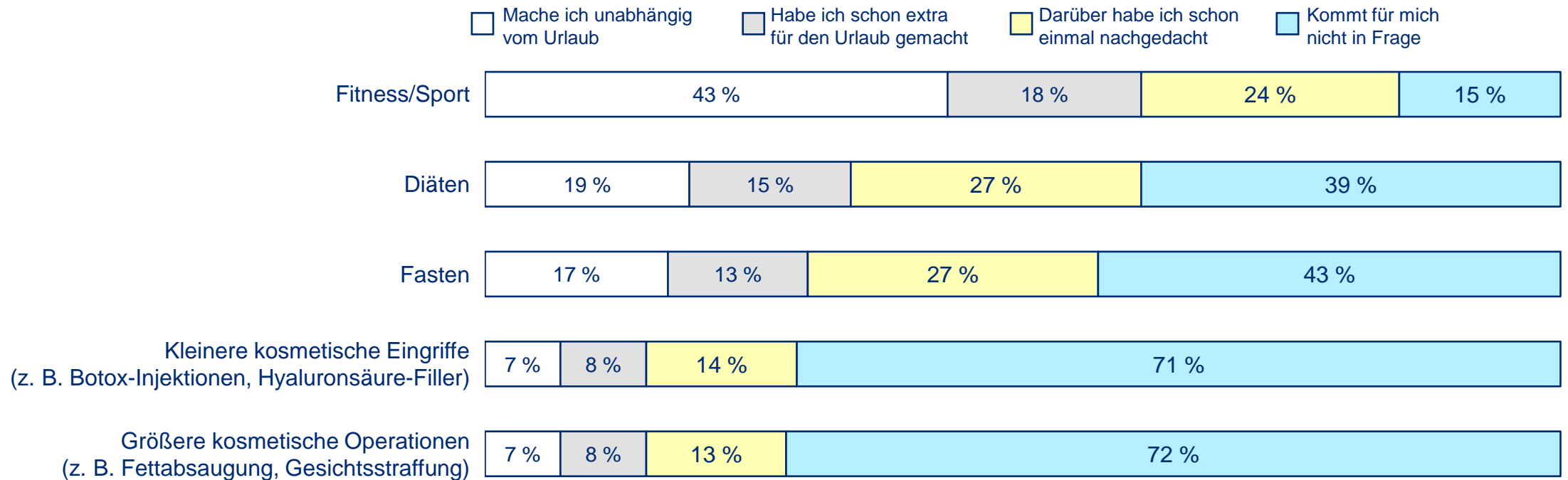


Frage 3: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Skalierte Abfrage: Stimme voll und ganz zu / Stimme eher zu / Stimme eher nicht zu / Stimme gar nicht zu; hier ausgewiesen: Top-2)

# Für knapp ein Drittel der Bevölkerung kämen kosmetische Eingriffe grundsätzlich in Frage.

## Aktivitäten, um das Erscheinungsbild zu verbessern oder sich wohler im Körper zu fühlen

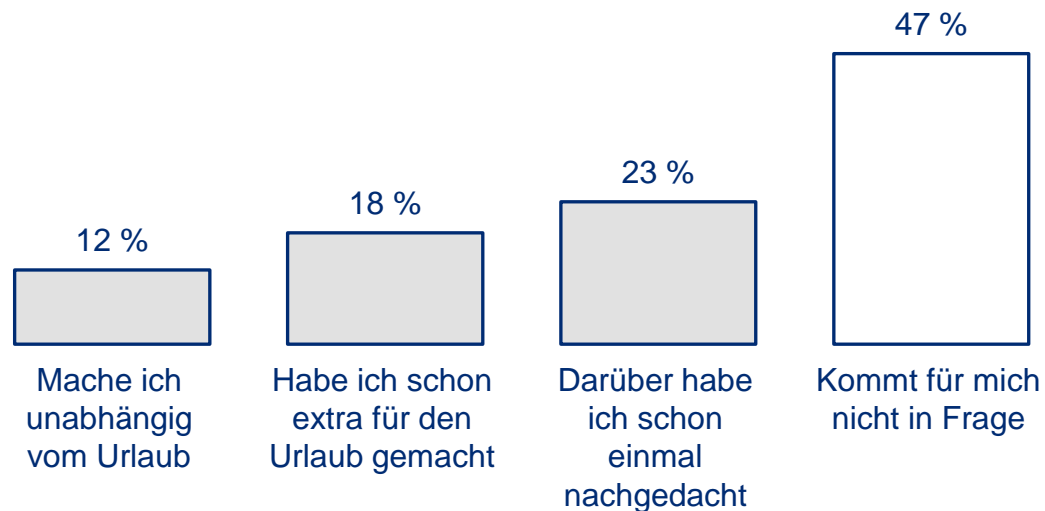


Frage 4: Tun Sie aktiv etwas, um Ihr Erscheinungsbild zu verbessern oder sich wohler in Ihrem Körper zu fühlen?  
 Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Skalierte Abfrage)

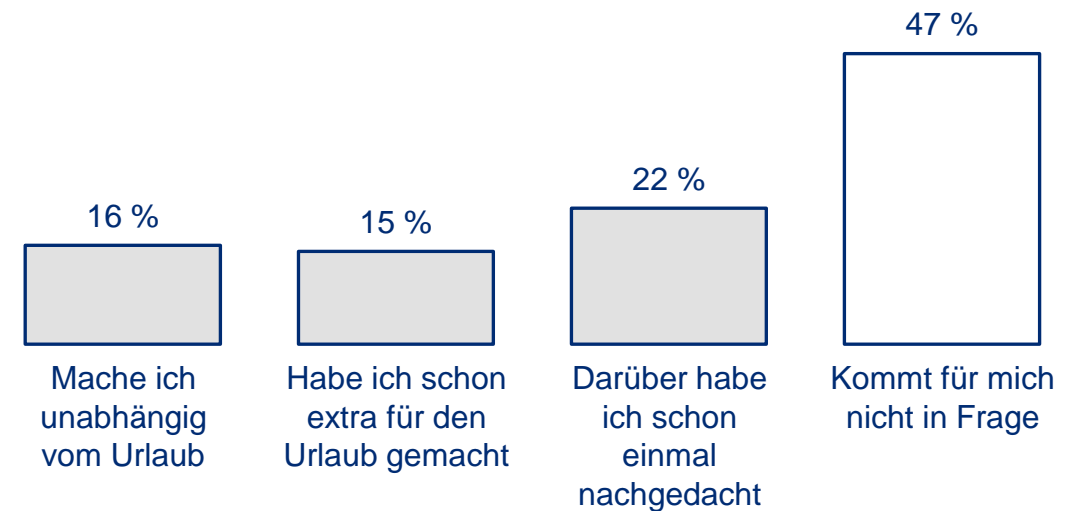
# Besonders die Generation Z zeigt sich kosmetischen Eingriffen gegenüber sehr aufgeschlossen.

**Aktivitäten der Generation Z (18-29 Jahre), um das Erscheinungsbild zu verbessern oder sich wohler im Körper zu fühlen**

**Kleinere kosmetische Eingriffe  
(z. B. Botox-Injektionen, Hyaluronsäure-Filler)**



**Größere kosmetische Operationen  
(z. B. Fettabsaugung, Gesichtsstraffung)**



Frage 4: Tun Sie aktiv etwas, um Ihr Erscheinungsbild zu verbessern oder sich wohler in Ihrem Körper zu fühlen?  
Basis: Befragte der GenZ (18-29 Jahre), N = 443 (Skalierte Abfrage)

# Statistik

## Geschlecht

Männlich	49 %
Weiblich	51 %

## Alter

18 bis 29 Jahre	16 %
30 bis 39 Jahre	16 %
40 bis 49 Jahre	14 %
50 bis 59 Jahre	19 %
60 bis 69 Jahre	16 %
70+ Jahre	19 %

## Haushaltsgröße

1 Person	28 %
2 Personen	38 %
3 Personen	18 %
4 Personen und mehr	16 %

## Familienstand

Ledig, mit Partner	17 %
Ledig, ohne Partner	18 %
Verheiratet/eheähnliche Gemeinschaft	47 %
Geschieden/verwitwet/getrennt lebend mit Partner	8 %
Geschieden/verwitwet/getrennt lebend ohne Partner	10 %

## Kinder im Haushalt\*

Ja, Kind(er) im Alter von 0 bis 2 Jahren	5 %
Ja, Kind(er) im Alter von 3 bis 5 Jahren	6 %
Ja, Kind(er) im Alter von 6 bis 9 Jahren	8 %
Ja, Kind(er) im Alter von 10 bis 13 Jahren	9 %
Ja, Kind(er) im Alter von 14 bis 17 Jahren	9 %
Nein, keine Kinder unter 18 Jahren im Haushalt	74 %

## Höchster Bildungsabschluss

Volks-/Hauptschulabschluss	12 %
Mittlere Reife oder gleichwertiger Abschluss	36 %
Abitur/Fachhochschulreife	26 %
Abgeschlossenes Studium	24 %
Ich habe keinen Abschluss.	1 %
Keine Angabe	1 %

## Haushaltsnettoeinkommen

Unter 1.000 Euro	5 %
1.000 bis unter 2.000 Euro	20 %
2.000 bis unter 3.000 Euro	26 %
3.000 bis unter 4.000 Euro	22 %
4.000 Euro und höher	21 %
Keine Angabe	6 %

## Bundesland

Baden-Württemberg	13 %
Bayern	16 %
Berlin	4 %
Brandenburg	3 %
Bremen	1 %
Hamburg	2 %
Hessen	7 %
Mecklenburg-Vorpommern	2 %
Niedersachsen	10 %
Nordrhein-Westfalen	22 %
Rheinland-Pfalz	5 %
Saarland	1 %
Sachsen	5 %
Sachsen-Anhalt	3 %
Schleswig-Holstein	3 %
Thüringen	3 %

Basis: Alle Befragten, N = 1.608 (Einfachnennung, \* Mehrfachnennungen)

# Kontakt und Impressum

## Kontakt

### **Nina Remor**

Unternehmenskommunikation

Postanschrift

67058 Ludwigshafen

Hausanschrift

Horst-Henning-Platz 1

51373 Leverkusen

Fon: 0214 32296 2305

Fax: 0214 32296 8305

[Nina.Remor@pronovabkk.de](mailto:Nina.Remor@pronovabkk.de)

[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

## Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der pronova BKK.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form.

Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.