

Persönliche Angaben (bitte unbedingt angeben):

- Alter:
- Geschlecht:
- Familienstand:
- Beruf:
- Schulabschluss:
- Bundesland, wenn gewünscht Stadt:
- Staatsangehörigkeit:
- Religion:

Ich bin...

- Fleischesser (→ Bitte Frage 1-24 beantworten.)
- Vegetarier (→ Bitte Frage 5-25 beantworten.)
- Veganer (→ Bitte Frage 5-55 beantworten.)
- Rohveganer (→ Bitte Frage 5-55 beantworten.)

1.) Wie häufig isst Du Fleisch?

- in Ausnahmefällen (auswärts, bei Familienfeiern, ...)
- mehrmals im Monat
- einmal in der Woche
- mehrmals pro Woche
- täglich

2.) Hast Du vor zehn Jahren auch schon in diesen Mengen Fleisch konsumiert?

- ja nein, weniger nein, mehr

3.) Welche Fleischsorte(n) bevorzugst Du? (Mehrfachnennung möglich.)

- Geflügel Schwein Lamm
- Rind Kalb andere

4.) Wie sehr treffen die folgenden Gründe für Dich zu, um Fleisch zu konsumieren?

(1 = trifft genau zu; 2 = trifft eher zu; 3 = trifft weniger zu; 4 = trifft gar nicht zu)

	1	2	3	4
Aus Gewohnheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche die Nährstoffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wegen des Geschmacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehört zum Essen dazu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch macht stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Männer brauchen Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.) Wie viele Personen leben in Deinem Haushalt? Person(en).

6.) Wie häufig isst Du...

	Mehrmals täglich	täglich	Mehrmals pro Woche	Einmal pro Woche	Einmal im Monat	Seltener als einmal pro Monat	nie
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch- & Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßwaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.) Planst Du Deine Mahlzeiten ein oder mehrere Tage im Voraus?

ja nein

8.) Achtest Du auf eine bestimmte Ernährungsform? (z.B. Low Carb, Low Fat o.ä.)

ja, und zwar:
 nein

9.) Verzichtest Du auf Lebensmittel, die Du früher gerne gegessen hast, nur um die „richtigen“
Lebensmittel zu essen?

ja nein

10.) Denkst Du mehr als drei Stunden täglich über Deine Ernährung nach?

ja nein

11.) Welche Themen interessieren und beschäftigen Dich in Deinem Alltag am meisten?

12.) Ich betreibe folgende Sportart(en): *(Mehrfachnennung möglich.)*

Leistungssport Schwimmen Gymnastik
 Leichtathletik Joggen Fitnesssport
 Kampfsport Radfahren Reiten
 sonstiges: ...an Tag(en) in der Woche.

13.) Gehst Du auch zu Ärzten mit alternativen Heilmethoden wie Naturheilverfahren?

ja
 nein, weil

14.) Wie oft benutzt Du öffentliche Verkehrsmittel?

(fast) täglich ein- bis mehrmals pro Woche
 mehrmals im Monat seltener

15.) Haben die Medien bzw. Berichte zu Lebensmittelskandalen Einfluss auf Dein Kaufverhalten?

ja nein

Inwiefern macht sich dieser Einfluss in Deinem Alltag und Leben bemerkbar?

(Mehrfachnennung möglich.)

- Ich esse kein Fleisch mehr oder weniger.
- Ich esse kein Fleisch der betroffenen Tierart mehr.
- Ich meide bestimmte Produkte.
- Ich achte genauer darauf, wo meine Lebensmittel herkommen.
- sonstiges:

16.) Wie oft isst Du pro Woche durchschnittlich auswärts?

- Selten
- höchstens einmal
- zwei- bis dreimal
- mehr als dreimal

Wo? (Mehrfachnennung möglich.)

- Kantinen
- Imbiss
- Restaurant
- sonstiges:

17.) Nimmst Du Fertiggerichte zu Dir?

- ja, ungefähr mal pro Woche.
- nein

18.) Ich kaufe meine Lebensmittel vorwiegend...

- im Supermarkt
- im Großhandel/auf dem Großmarkt
- auf dem Wochenmarkt
- im Reformhaus
- im Bio-Laden
- direkt vom Bauernhof
- Ich baue vieles selbst an.
- Sonstiges:

19.) Zähle spontan drei Lebensmittel auf, die Du beim Einkauf am ehesten in Deinen Einkaufswagen legst:

- a)
- b)
- c)

20.) Welche Kriterien sind Dir bei Deiner Ernährung/der Auswahl an Produkten am wichtigsten?

21.) Bitte kreuze folgende Aussagen zu Deinem Essverhalten an. (Mehrfachnennung möglich.)

Ich...

- esse gerne in Gesellschaft.
- esse hastig.
- gucke gerne Fernsehen beim Essen.
- koche am Wochenende vermehrt frisch.
- lasse mir am Wochenende mehr Zeit beim Kochen.
- Wenn ich esse, genieße ich mein Essen ganz bewusst.
- gehe am Wochenende gerne auswärts essen.

22.) Wie viel Geld gibst Du durchschnittlich im Monat für Lebensmittel aus?

Ca. Euro.

23.) Bitte beantworte folgende Aussagen zu Deiner Überzeugung/Deinem Lebensverhalten.
(A = stimme zu; B = stimme nicht zu)

- Ich esse Fleisch.
- Tiere sind dazu da, dem Menschen zu dienen.
- Tiere dienen der Fleischproduktion.
- Fleisch macht stark.
- V.a. Kinder brauchen Fleisch, um groß und stark zu werden.
- Deftige und reichhaltige Fleischgerichte gehören zu bestimmten Feiertagen einfach dazu.
- Bevor man sich um artgerechte Tierhaltung und Tierschutz kümmert, gibt es andere Probleme in der Welt, die gelöst werden müssten.
- Leute, die sich gesund ernähren, leben auch nicht länger.
- Ich bin bereit, für qualitativ hochwertiges Fleisch mehr Geld zu bezahlen.
- Ich bin bereit, mehr Geld für mein Fleisch zu bezahlen, wenn ich weiß, wo es herkommt.
- Ich kaufe nur die teuersten Lebensmittel. Diese sind qualitativ hochwertig und am besten für meinen Körper.
- Ich verfolge Lebensmittelskandale und richte mein Kaufverhalten danach aus.
- Für Eier aus Freilandhaltung zahle ich mehr.
- Für Bio-Produkte bezahle ich gerne mehr.
- Bio-Produkte sind gesünder.
- Nutztiere sollten artgerechter gehalten werden, als es momentan der Fall ist.
- Ich lege Wert darauf zu wissen, wo meine Lebensmittel herkommen.
- In Stresssituationen esse ich mehr und unkontrollierter.
- Ich esse hauptsächlich, um satt zu werden.
- Beim Kauf von Lebensmitteln achte ich vor allem auf den Preis.
- Ich schaue nicht nach dem Kaloriengehalt, sondern nach dem gesundheitlichen Nutzen der Lebensmittel.
- Der Verbraucher nimmt durch sein Kaufverhalten Einfluss auf das Angebot an Nahrungsmitteln.
- Die Medien bewerben viel zu sehr ungesunde Lebensmittel wie Süßigkeiten.
- Tierversuche sind aus medizinischen Gründen notwendig und sinnvoll.
- Ich kaufe Kosmetik, auch wenn dafür Tierversuche durchgeführt wurden.
- Ich interessiere mich nicht dafür, ob ein Lebensmittel gentechnisch verändert ist oder nicht.
- Umweltschutz interessiert mich nicht.
- Ich bin für Atomkraftwerke.
- Das Thema Ernährung wird noch viel zu sehr totgeschwiegen.
- Bereits in der Schule sollte das Thema Ernährung viel mehr angesprochen werden.
- Massentierhaltung sollte deutlich eingeschränkt werden.
- Massenproduktion sollte deutlich eingeschränkt werden.
- Ich lege Wert auf meine Gesundheit.
- Ich fühle mich glücklich und unter Kontrolle, wenn ich mich gesund ernähre.
- Um Krankheiten vorzubeugen, ist eine frühzeitige ärztliche Untersuchung notwendig.

- Regelmäßiger Sport ist gesund und bringt mehr Energie und Ausgeglichenheit.
- Gesunde Ernährung ist teuer.
- Ich esse gerne einen Salat zum Essen dazu.
- Ich achte sehr auf Aroma-, Inhalts- und Zusatzstoffe in Lebensmitteln.
- Ich esse nur Obst- und Gemüsesorten aus der Region, keine importierten.
- Die westlichen Industrieländer leben auf Kosten der Dritten Welt.
- In Ernährungsberatungen sollte eine fleischfreie Ernährung viel mehr angesprochen werden.
- Die vegane Ernährung kann Krankheiten vorbeugen.
- Die vegane Ernährung kann bestehende Krankheiten reduzieren.

24.) Wie ist Deine Meinung über/ Einstellung gegenüber Veganern, Vegetariern und wie gegenüber Fleischessern?

25.) Ich verzichte auf folgende tierische Lebensmittel/ Produkte: *(Mehrfachnennung möglich.)*

- Fleisch- und Wurstwaren Fisch
- Milch Eier
- Lab Honig und Bienenwachs
- Gelatine, Karmin und sonstige Inhaltsstoffe dieser Art

26.) Machst Du bei bestimmten tierischen Produkten eine Ausnahme (z.B. Honig, Wolle o.ä.)?
Wenn ja, um welche handelt es sich?

--

27.) Wie lange ernährst Du Dich bereits vegan?

- Weniger als ein Jahr 1-2 Jahre 2-3 Jahre
- 4-5 Jahre mehr als 5 Jahre mehr als 10 Jahre

Genauere Angabe, wenn gewünscht: seit Jahren.

28.) In welchem Alter hast Du Dich zum Veganismus entschlossen? Mit Jahren.

29.) Hast Du, bevor Du zum Veganer wurdest, vegetarisch gelebt?

- Ja, für etwa Jahre. nein

30.) Welche Gründe haben Dich zu dieser Ernährungsumstellung bewogen?

(Mehrfachnennung möglich.)

- Schlüsselerlebnis Ethik Moral Gesundheit
- Tradition/ Religion Ökonomie Ökologie
- sonstiges:

31.) Woher genau kam Deine erste Konfrontation mit der veganen Lebensweise?

Schlüsselerlebnis:

Literatur Medien Freunde, Bekannte, Familie

eigenes Nachdenken eigene Recherche Tierrechtsgruppen

sonstiges:

--

32.) Wie hat Dein gesellschaftliches Umfeld auf diese Umstellung im Ernährungs-/ Lebensstil reagiert? (*Mehrfachnennung möglich.*)

positiv negativ neutral

akzeptiert teilweise akzeptiert nicht akzeptiert

33.) Hattest Du Schwierigkeiten bei der Umstellung?

Ja, und zwar:

kaum nein

34.) Wolltest Du den Veganismus schon mal aufgeben (aufgrund von Schwierigkeiten im Umfeld, Lust auf tierische Produkte o.ä.)?

ja nein

Hast Du die vegane Lebensart schon mal unterbrochen?

Ja, in folgender Situation:

nein

35.) Fühlst Du Dich Deiner Ernährung bewusster?

Ja, viel bewusster! Geht so. kaum bis nein

36.) Hat diese erhofft gesunde Lebensweise Dein Selbstwertgefühl gestärkt?

ja nein

37.) Welche alternativen Produkte verwendest Du für folgende Nahrungsmittel?

Fleisch:

--

Wurst:

--

Fisch:

--

Käse:

--

Milch:

--

Teigwaren:

--

Eier:

--

Honig:

--

38.) Wenn Du auch in anderen Lebensbereichen auf den veganen Lebensstil/ eine nachhaltige Ernährungsweise achtest, welche Dinge außer Lebensmitteln meidest Du außerdem?
(Mehrfachnennung möglich.)

- Ich achte bei Kleidung darauf, dass dieser nicht von Tieren stammt, also nicht aus Tierhaut, Tierfell oder sonstigen tierischen Stoffen ist. (Wolle, Pelz, Seide, Angora-Fell usw.)
- Ich kaufe keine Kosmetik, die an Tieren getestet wurde oder in der tierische Inhaltsstoffe enthalten sind.
- Ich kaufe keine Medikamente, die an Tieren getestet wurden oder die tierische Inhaltsstoffe enthalten.
- Ich kaufe keine Reinigungsmittel, die tierische Bestandteile enthalten oder an Tieren getestet wurden.
- Ich vermeide den Besuch von Zoos, Zirkussen, Tier- und Wildparks etc.
- Ich betreibe und besuche keine Freizeitaktivitäten, die auf der Ausbeutung von Tieren basieren. (z.B. Pferderennen, Kutschfahren usw.)
- Ich vermeide möglichst alle Gegenstände, die mittels Tierausbeutung produziert worden sind. (z.B. Federbettwäsche, Borstenpinsel etc.)
- Ich bin gegen die Haltung von Haustieren.
- Ich töte keine Insekten.

39.) Kennst Du bekannte/berühmte vegan lebende Persönlichkeiten und kannst diese nennen?

- Ja:
- nein

40.) Leben alle in Deinem Haushalt vegan?

- ja
- nein
- zum Teil

41.) Lebt Dein Freundes-/Bekannteskreis bzw. Deine Familie vegan?

- ja
- nein
- zum Teil

42.) Empfiehlst Du Freunden, Verwandten, Bekannten den veganen Lebensstil?

- ja
- nein, weil:

43.) Hast Du durch Deine Essgewohnheiten Schwierigkeiten auszugehen und distanzierst Du Dich dadurch von Freunden und Familie?

- ja
- nein

44.) Hat diese Ernährungsweise Deiner Meinung nach Nachteile?

- ja, und zwar:
- nein

45.) Hat diese Ernährungsweise zur Minderung Deiner Lebensqualität geführt?

- ja
- nein

46.) Bemerkest Du Unterschiede im Gesundheitszustand im Vergleich zu vorher? (Körperliche und/oder geistige Leistungsfähigkeit, Haut- und Haarprobleme, Fitness, Vitaminmangel, Konzentrationsprobleme, Heißhungerattacken, ...)

Sind diese positiv oder negativ für Dich?

- positiv
- negativ

47.) Hat sich Deine Körper in irgendeiner Weise verändert, seitdem Du vegan lebst?

(Mehrfachnennung möglich.)

- Bin gesünder bin anfälliger
 Habe zugenommen habe abgenommen
 bin leistungsfähiger fühle mich energieloser
 sonstiges:

48.) Gehst Du regelmäßig zur Kontrolle zum Arzt? (Bluttest usw.)

- ja nein

49.) Nimmst Du Nahrungsergänzungsmittel zu Dir? *(Mehrfachnennung möglich.)*

- Eisen B-Vitamine Calcium
 Omega-3-Fettsäuren Folsäure andere:
 nein, keine

50.) Wie denkst Du über vegane Schwangerschaften?

Erziehst Du Deine Kinder bereits vegan?

- ja nein

Würdest Du sie vegan erziehen?

- ja
 nein, weil

--

51.) Welche Probleme hast Du als Veganer? Wie könnte sich Deine Situation verbessern?

52.) Würdest Du sagen, es ist schwer, Veganer zu sein? (Einkaufen, Essen, Vorurteile, ...)

- ja, in folgenden Situationen:
 nein, da

--

53.) Engagierst Du Dich in Deinem Beruf oder in Deiner Freizeit für ein oder mehrere nachhaltige Themen?

- ja, für:
 nein

--

54.) Bist Du aktiv bei einer Tierschutzorganisation o.ä. tätig?

- ja, bei
 nein

--

55.) Wie definierst Du den Lebensstil „Veganismus“?

Persönliche Gründe zur Fortführung, Wünsche, Hoffnungen, Gedanken:

Isabel Krawicz, Januar 2014