

## Einleitung

Herzlich willkommen!

Vielen Dank, dass Sie sich dazu entschieden haben, an dieser Online-Befragung teilzunehmen.

Bitte drücken Sie auf „Befragung starten“, um fortzufahren.

## Angaben zur Person

Q 1: Wie alt sind Sie?

[input]

- [offenes Feld, numerische Eingabe; *Screenout, wenn unter 18 Jahre*]

Q 2: Wie würden Sie Ihr Geschlecht angeben?

[single]

- männlich
- weiblich
- divers
- keine Angabe [*Screenout*]

Q 3: Bitte geben Sie die Postleitzahl Ihres Wohnorts an.

[input]

- [offenes Feld, numerische Eingabe; *Screenout, wenn PLZ nicht dem Rheinischen Revier angehört*]

## Ernährung im Allgemeinen

1. Wie würden Sie Ihre Ernährungsweise beschreiben?

[single]

- Kein Verzicht auf tierische Produkte (Mischkost)
- Flexibel vegetarisch mit gelegentlichem Fleischkonsum (Flexitarisch)
- Kein Fleisch, aber Fisch und Meeresfrüchte (Pescetarisch)

- Kein Fleisch und Fisch, aber andere tierische Produkte (Vegetarisch)
- Keine tierischen Produkte (Vegan)
- Andere [offenes Feld]

2. Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Konsum- und Freizeitbereiche?  
[card sorting: ranking – kein Antwortzwang]

*[Hinweis für die Befragten: Ordnen Sie diese nach Ihrer Wichtigkeit an. Ziehen Sie die Karten per Drag and Drop an die gewünschte Position. Je höher die Rangfolge der Position, umso wichtiger sehen Sie den jeweiligen Begriff.]*

- Alltagsmobilität und Verkehr (z. B. ÖPNV)
- Urlaub und Reisen
- Freizeit, Sport und Kultur
- Lebensmittel und Getränke
- Bekleidung
- Technologie & Elektronik (z. B. Smartphones)

3. Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),(5),(6), stimme voll und ganz zu (7), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Beim Essen ist mir am wichtigsten, mich gesund und ausgewogen zu ernähren.
- Ich richte meine Ernährung danach aus, meine körperliche Fitness zu steigern.
- Ich kaufe Lebensmittel bevorzugt mit Bio-Siegel.
- Ich vermeide Lebensmittel mit einer schlechten Umwelt- oder Klimabilanz (z. B. Rindfleisch).
- Ich kaufe Lebensmittel bevorzugt direkt beim Produzenten ein.
- Ich achte bevorzugt auf regionale und saisonale Produkte bei der Auswahl meiner Lebensmittel.
- Beim Essen sind mir Geschmack und Genuss am wichtigsten.
- Wenn Essen richtig lecker ist, sind mir andere Aspekte egal.
- Ich nehme mir viel Zeit, um Essen frisch zuzubereiten bzw. zu kochen.
- Ich nutze bevorzugt zeitsparende Optionen zur Verpflegung (z. B. Essen in der Kantine, zum Mitnehmen, Fertiggerichte).
- Beim Kauf von Lebensmitteln ist für mich der Preis das Wichtigste.
- Ich kaufe Lebensmittel bevorzugt beim Discounter.
- Die Auswahl meiner Lebensmittel erfolgt unter Berücksichtigung meines religiösen Glaubens.
- Aufgrund meiner Religion halte ich bestimmte Essensregeln strikt ein.

## Ernährungsbildung / -information

4. Wenn Sie einmal an Ihre Schulzeit zurückdenken: Wurde das Thema Ernährung behandelt, z. B. im Koch- oder Hauswirtschaftsunterricht?  
[single]

- Ja
- Nein
- Ich kann mich nicht erinnern
- Keine Angabe

*[Filter: Wenn „Ja“ weiter mit Frage 5, ansonsten weiter mit Frage 6.]*

5. Wie wurde es in Ihrer Schulzeit behandelt?  
[multiple]

*[Hinweis für die Befragten: [Mehrfachnennungen möglich.](#)]*

- Es wurde im Rahmen eines eigenen Fachs thematisiert.
- Es wurde in mehreren Fächern thematisiert (z.B. Deutsch, Biologie etc.)
- Es gab Projekttag zu diesem Thema.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_ *[offenes Eingabefeld]*

6. Welche Informationsquellen nutzen Sie **regelmäßig**, um sich **aktiv** über Themen rund um Lebensmittel, Essen und Ernährung zu informieren?  
[multiple]

[randomisiert]

*[Hinweis für die Befragten: [Mehrfachnennungen möglich.](#)]*

- Social-Media (z. B. Instagram, YouTube)
- Informationen auf Lebensmittelverpackungen
- (Koch-)Bücher
- Podcasts
- Rezeptseiten im Internet
- Fernsehen
- Familie
- Suchmaschinen
- Freunde

- Zeitschriften, Tages- und Wochenzeitungen
- Food-Blogs
- Künstliche Intelligenz (z. B. ChatGPT)
- (Abnehm-) bzw. Ernährungs-App
- Ernährungsberater:in, Arzt/Ärztin
- Fachorganisationen (z. B. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Verbraucherzentrale)
- Sonstige: \_\_\_\_\_ [offenes Eingabefeld]
- Ich informiere mich nicht aktiv über diese Themen [exclusive]

[Filter: Wenn „Social-Media (z. B. Instagram, YouTube)“ weiter mit Frage 5a, ansonsten weiter mit Frage 7.]

- a) Welche Social-Media-Plattformen nutzen Sie aktiv, um sich über Ernährungsthemen zu informieren? [multiple]

[Hinweis für die Befragten: *Mehrfachnennungen möglich.*]

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- LinkedIn
- SnapChat
- Pinterest
- X / Twitter
- Threads
- YouTube
- Sonstige: \_\_\_\_\_ [offenes Eingabefeld]
- Keine Angabe

## Nachhaltige Ernährung

7. Im Folgenden geht es um das Thema nachhaltige Ernährung.

Bitte nennen Sie die ersten drei Begriffe, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie an „nachhaltige Ernährung“ denken.

[input]

- 1. [offenes Eingabefeld]
- 2. [offenes Eingabefeld – kein Antwortzwang]
- 3. [offenes Eingabefeld – kein Antwortzwang]

Infotext: *[Hinweis für die Befragten: Bitte lesen Sie die folgende Definition. Es geht in Kürze weiter.]*

Nachhaltige Ernährung lässt sich beispielsweise so definieren:

„Eine nachhaltige Ernährungsweise **belastet die Umwelt wenig** und schützt die **Artenvielfalt**. Zudem trägt sie zu einem **gesunden Leben** bei. Sie stellt sicher, dass sowohl für alle heute auf der Erde lebenden Menschen als auch für **zukünftige Generationen genug Nahrung** da ist. Bei einer nachhaltigen Ernährung stehen viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse auf dem Speiseplan. Ergänzend kommen geringe Mengen an Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern hinzu.“

[interviewer]

*[„Weiter“-button 15 Sekunden ausgeblendet lassen]*

8. Wenn Sie an die oben genannte Definition von nachhaltiger Ernährung denken, wie stehen Sie persönlich zu dieser Ernährungsform?

[single]

[Frage zunächst ausblenden; nach 15 Sekunden Verzögerung mit vorherigem Infotext zusammen auf einer Seite anzeigen lassen]

- Ich versuche, mich möglichst nachhaltig zu ernähren.
- Nachhaltige Ernährung ist einer von vielen Aspekten, die mir bei meiner Ernährung wichtig sind.
- Ich habe mich noch nie damit beschäftigt, finde es aber einen wichtigen Aspekt.
- Andere Aspekte sind mir wichtiger in meiner Ernährung.
- Ich habe kein Interesse daran, mich nachhaltig zu ernähren.
- Keine Angabe

*[Filter: Wenn „Ich versuche, mich möglichst nachhaltig zu ernähren.“ oder „Nachhaltige Ernährung ist einer von vielen Aspekten, die mir bei meiner Ernährung wichtig sind.“ weiter mit Frage 8a, ansonsten weiter mit Frage 9.]*

b) Welche Aspekte von Nachhaltigkeit sind Ihnen beim Kauf von Lebensmitteln am wichtigsten?

[Verteilung von 100 Prozentpunkten]

*[Hinweis für die Befragten: Bitte tragen Sie hinter den gewünschten Begriffen eine Zahl zwischen 1 und 100 ein. Stellen Sie sicher, dass die Prozente zusammen 100 ergeben.]*

- Bio
- Regional
- Saisonal
- Faire Produktion
- Tierwohl
- Klimafreundlich
- Herkunft
- Verpackungsart
- Transportwege
- Direkt vom Produzenten

c) Wenn Sie versuchen, sich im Alltag nachhaltig zu ernähren, begegnen Sie dabei Hürden oder Herausforderungen?

[single]

- Ja
- Nein
- Keine Angabe

d) Welchen Hürden oder Herausforderungen begegnen Sie?

[input – kein Antwortzwang]

- \_\_\_\_\_ [Offenes Eingabefeld]

9. Haben Sie schon einmal von der „Planetary Health Diet“ gehört?

[single]

- Ja, ich kenne die „Planetary Health Diet“ und weiß, was sich dahinter verbirgt
- Ja, ich habe von der „Planetary Health Diet“ gehört, weiß aber nicht, was genau sich dahinter verbirgt
- Nein, ich habe noch nie von der „Planetary Health Diet“ gehört

### Food Literacy Scale

10.

a) **Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),stimme voll und ganz zu (5), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Ich kenne die Vor- und Nachteile meiner alltäglichen Ernährungsweise.
- Ich koche und lagere Lebensmittel in der Regel mit Sorgfalt, um Lebensmittelvergiftungen zu verhindern.
- Ich überprüfe in der Regel die Haltbarkeit von Lebensmitteln.
- Ich versuche, genaue Informationen über Lebensmittel und Gesundheit zu erhalten.
- Ich weiß, welche Hygiene-Regeln bei der Zubereitung von Speisen zu beachten sind.
- Ich bewahre Lebensmittel so auf, dass die Qualität der Lebensmittel erhalten bleibt.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile der deutschen Esskultur.

**b) Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),stimme voll und ganz zu (5), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Ich achte bei Lebensmitteln auf die Kennzeichnung für genetisch veränderte Organismen.
- Ich achte bei Lebensmitteln auf Zertifizierungen der landwirtschaftlichen Herstellung (z. B. biologisch, pestizidfrei).
- Ich achte auf die Zutaten von verarbeiteten Lebensmitteln, wie zum Beispiel die Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe usw.
- Ich weiß, wo ich Informationen zur Herstellung von Lebensmitteln finde (z. B. die „Tierwohl“-Zertifizierung bei Fleisch und Eiern).
- Ich achte in der Regel auf das Herkunftsland der Lebensmittel.
- Ich wähle Lebensmittel in der Regel anhand der Nährwertangaben aus.
- Ich bin mir bewusst, wie sich verschiedene Transportmethoden für Lebensmittel auf die Umwelt auswirken.

**c) Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),stimme voll und ganz zu (5), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Ich kenne Experten oder Organisationen, bei denen ich vertrauenswürdige Informationen zu Lebensmittelthemen finden kann.
- Ich kenne mich mit verschiedenen Vertriebswegen von Lebensmitteln aus (wie z. B. Direktvermarktung regionaler Lebensmittel).
- Ich weiß, wie ich den Einkauf von Lebensmitteln effizient (z. B. geld- und zeitsparend) erledigen kann.
- Ich kenne verschiedene Möglichkeiten zur Beurteilung der Qualität (Geschmack, Frische usw.) von Lebensmitteln.

- Wenn ich Lebensmittelwerbung sehe, kann ich beurteilen, ob ich die Lebensmittel tatsächlich benötige.

**d) Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),stimme voll und ganz zu (5), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Ich versuche in der Regel, Lebensmittelabfälle zu reduzieren.
- Ich bin mir der Umweltauswirkungen von Lebensmittelabfällen bewusst.
- Ich weiß, was ich tun muss, um Lebensmittelverpackungen und Lebensmittelabfälle zu recyceln.

**e) Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: stimme überhaupt nicht zu (1),(2),(3),(4),stimme voll und ganz zu (5), *Keine Angabe*]

[randomisiert]

- Ich kann ausgewogene Mahlzeiten zubereiten.
- Ich kann meine Ernährung so gestalten, dass sie sowohl gesund als auch alltagstauglich ist (z. B. bezüglich Kosten, Zeitaufwand).
- Ich versuche in der Regel, eine Vielzahl an Lebensmittelgruppen zu essen, einschließlich Getreide, Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst, Milch usw.

### Soziale Erwünschtheit

11. Die folgende Frage ist eher wissenschaftlicher Natur und könnte irritierend wirken. Bitte beantworten Sie diese nach bestem Wissen.

**Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

[rating]

[Skala: Trifft gar nicht zu (0),(1),(2),(3),Trifft voll und ganz zu (4), *Keine Angabe*]

- Im Streit bleibe ich stets sachlich und objektiv.
- Auch wenn ich selbst gestresst bin, behandle ich andere immer freundlich und zuvorkommend.
- Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, höre ich ihm immer aufmerksam zu.
- Es ist schon mal vorgekommen, dass ich jemanden ausgenutzt habe.
- Ich habe schon mal Müll einfach in die Landschaft oder auf die Straße geworfen.
- Manchmal helfe ich jemandem nur, wenn ich eine Gegenleistung erwarten kann.



## Soziodemografie

12.

- a) Wer in Ihrem Haushalt ist hauptsächlich für den Einkauf von Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs verantwortlich?

[single – kein Antwortzwang]

- Ich bin alleine verantwortlich
- Ich teile die Verantwortung mit jemand anderem
- Jemand anderes ist verantwortlich

- b) Engagieren Sie sich zurzeit im Bereich der Nachhaltigkeit (z. B. auf der Arbeit, in einer Initiative)?

[single – kein Antwortzwang]

- Ja, ich engagiere mich im Bereich \_\_\_\_\_ [offenes Eingabefeld]
- Nein, ich engagiere mich nicht, aber plane es in Zukunft.
- Nein, ich engagiere mich nicht.

- c) Was ist Ihr höchster schulischer Bildungsabschluss?

*Bitte beachten Sie, dass hierunter keine beruflichen Bildungsabschlüsse fallen, wie z. B. Ausbildungen oder weitere Zertifikate.*

[single – keine Antwortzwang]

- Schule beendet ohne Abschluss
- Noch in der Schule
- Volks- oder Hauptschulabschluss
- Mittlere Reife, Realschul- oder gleichwertiger Abschluss
- Fachabitur
- Fachhochschulreife
- Abitur
- Hochschulreife
- Fachhochschul-/Hochschulabschluss
- Anderer Abschluss, und zwar: \_\_\_\_\_ [offenes Eingabefeld]

- d) Welche Tätigkeit üben Sie derzeit überwiegend aus?

*Hierbei meint „überwiegend“, dass Sie diese Tätigkeit hauptsächlich ausüben und diese den größten Teil Ihrer Zeit in Anspruch nimmt.*

[single – kein Antwortzwang]

- Schüler bzw. Schülerin

- Student bzw. Studentin
- Auszubildender bzw. Auszubildende
- Angestellter bzw. Angestellte
- Beamter bzw. Beamte
- Selbstständig
- Rentner bzw. Rentnerin
- Hausmann bzw. Hausfrau
- Arbeitssuchend

e) Wie viele Personen, Sie selbst eingeschlossen, leben ständig in Ihrem Haushalt? Bitte denken Sie dabei auch an Kinder.

[single – kein Antwortzwang]

- Kein Kind
- 1 Kind
- 2 Kinder
- 3 Kinder
- 4 Kinder
- 5 Kinder oder mehr

f) Wie viele Kinder wohnen zurzeit mit Ihnen im Haushalt?

[single – kein Antwortzwang]

- Kein Kind
- 1 Kind
- 2 Kinder
- 3 Kinder
- 4 Kinder
- 5 Kinder oder mehr

g) Wie hoch ist Ihr derzeitiges monatliches Haushaltsnettoeinkommen?

*Das Haushaltsnettoeinkommen meint das gesamte tatsächlich verfügbare Einkommen nachdem alle Steuern und Pflichtbeiträge abgezogen wurden.*

[single – kein Antwortzwang]

- bis 1.000 Euro
- 1.001 bis 2.000 Euro
- 2.001 bis 3.000 Euro
- 3.001 bis 4.000 Euro
- 4.001 bis 5.000 Euro
- 5.001 bis 6.000 Euro
- 6.001 bis 7.000 Euro

## VZ NRW Food Facts 2025

- 7.001 bis 8.000 Euro
- 8.001 bis 9.000 Euro
- 9.001 bis 10.000 Euro
- über 10.000 Euro

h) Wie viele Einwohner hat Ihr Wohnort?  
[single – kein Antwortzwang]

- Unter 1.000 Einwohner
- 1.000 bis unter 5.000 Einwohner
- 5.000 bis unter 20.000 Einwohner
- 20.000 bis unter 50.000 Einwohner
- 50.000 bis unter 100.000 Einwohner
- 100.000 bis unter 500.000 Einwohner
- 500.000 Einwohner und mehr

## GLOSSAR

### exclusive

Definition einer Antwort als einzeln auswählbare. (anwendbar bei input, multiple)

### input

Eingabefeld für offenen Text

### multiple

Erstellt eine Mehrfachauswahlmatrix

### single

Erstellt eine Einzelauswahlfrage

### rating

Erstellt eine Einzelauswahlfrage verschiedener Items mit Skala

### interviewer

Erstellt eine Anzeige eines Textes ohne Bezug zu einer Frage