HSLU Hochschule Luzern

Report zum Forschungsprojekt «Veganuary 2023»

Was sind im Alltag die Treiber und Hemmer für eine vegane Ernährung?
Wie signifikant und nachhaltig verändert die Teilnahme am Veganuary unsere Ernährung?

Autoren:
Marcel Zbinden (Projektleiter)
Larissa Dahinden
Laura Oswald
Prof. Dr. Dominik Georgi
Institut für Kommunikation und Marketing IKM

Wirtschaft
5. Mai 2023

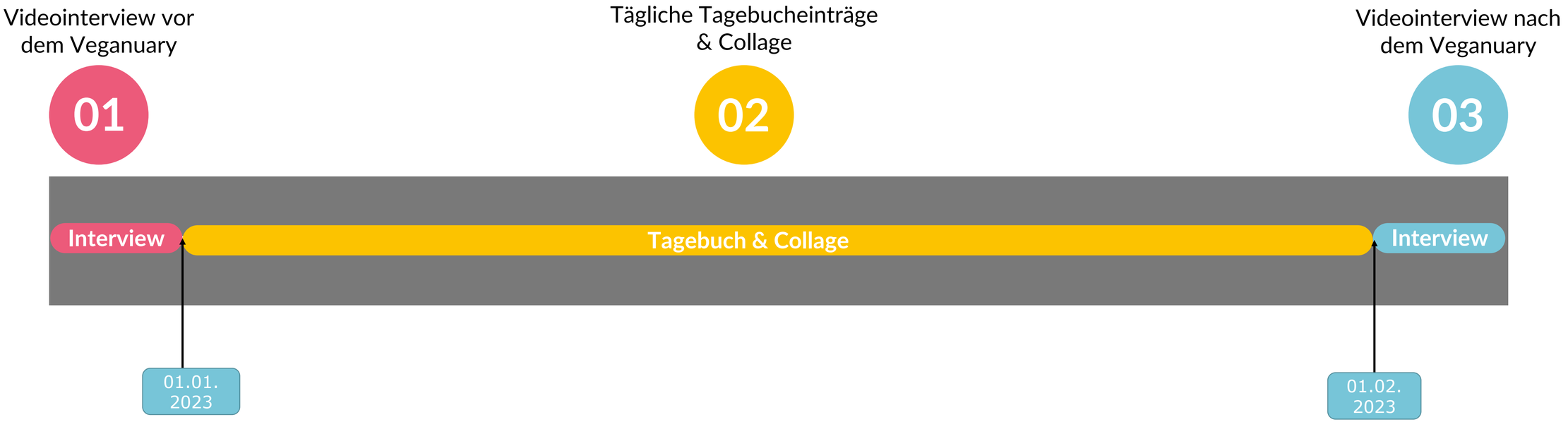
FH Zentralschweiz

AACSB ACCREDITED

Ausgangslage und Zielsetzung

- Seit 2014 hat der **Veganuary mehr als 2,5 Millionen Menschen** aus nahezu allen Ländern der Welt dazu **motiviert**, für einen Monat lang eine **vegane Ernährung auszuprobieren**.
- Schweizer Teilnehmende, die sich auf vegan.ch beim Veganuary anmelden, erhalten im Januar während 31 Tagen **jeden Tag ein E-Mail rund um die vegane Lebensweise** (Rezepte, Gründe für vegane Ernährung, Motivation)
- Wir haben insgesamt **19 Veganuary-Teilnehmende** während dem gesamten Monat Januar 2023 **im Rahmen einer Tagebuchstudie intensiv begleitet**.
- Das Ziel war es, **möglichst nahe am Zeitpunkt der Entscheidung die Treiber und Hemmer** für vegane Ernährung im Allgemeinen und den Veganuary im Spezifischen **zu verstehen**.
- Wenn man pro Tag von durchschnittlich etwa 5 Situationen ausgeht, in denen man sich irgendwie verpflegt (inkl. Zwischenverpflegungen, Snacks, nach dem Abendessen, vor dem Sport etc.), dann wurden **in dieser Studie fast 3’000 solcher Essenssituationen untersucht** (19 Teilnehmende x 31 Tage x 5 Situationen = 2’945).
- Dieses **qualitative Vorgehen** mit einer vergleichsweise tiefen Stichprobe, dafür einer deutlich grösseren Tiefe, ist deshalb **ideal dazu geeignet, Motive des menschlichen Verhaltens besser zu verstehen**.

Ablauf des Forschungsprojektes



Inhalte der verschiedenen Bausteine des Forschungsprojektes

Interview vor dem Veganuary

- Aktuelles Ernährungsverhalten
- Wissen und Erfahrungen rund um vegane Ernährung
- Soziales Umfeld in Bezug auf vegane Ernährung
- Persönliche Erwartungen an den Veganuary

Tagebuch

- Aktuelle Stimmung rund um Veganuary
- Ernährungsverhalten
  - vegan ja/nein?
  - Falls nein, welche Produkte?
- Stolpersteine: Was fiel schwer?
- Treiber: Was war wertvoll?
- Neue Lebensmittel, Ersatzprodukte, Rezepte
- Erkenntnisse
- Gesundheitliche Veränderungen
- Bewertung des täglichen Veganuary-E-Mails

Wurde während 31 Tagen an jedem einzelnen Tag ausgefüllt

Collage

- Zur Visualisierung des Erlebten wurden die Teilnehmenden aufgefordert, ihre Eindrücke im Rahmen einer Collage zusammenzustellen

Wurde während dem gesamten Januar laufend erweitert

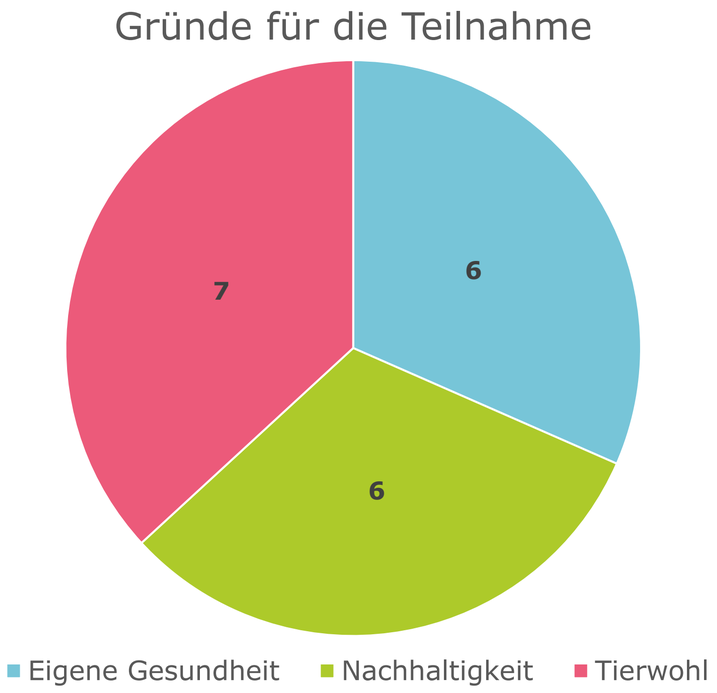
Interview nach dem Veganuary

- Diskussion der Stimmungskurve und der Collage
- Ernährungsverhalten während dem Veganuary
- Die grössten Herausforderungen
- Veränderung von Gewohnheiten
- Produkte: positive und negative Erfahrungen
- Umgang mit sozialem Umfeld
- Verhaltensabsicht für die Zukunft

Stichprobenzusammensetzung

- Insgesamt haben sich 73 Personen für die Teilnahme an diesem Forschungsprojekt interessiert
- Von diesen wurden **19 Personen** nach folgenden Kriterien **durch das Forschungsteam ausgewählt**:
  - *Häufiger Konsum verschiedener tierischer Produkte*
  - ***Keine Vegetarier:innen**, alles Fleisch-Esser:innen*
  - *Je 50% Männer und Frauen*
  - *Je 50% über und unter 30 Jahre alt*
  - *Je 33% als zentrales Motiv für die Teilnahme*
    - *die eigene Gesundheit,*
    - *die Nachhaltigkeit oder*
    - *das Tierwohl*

Stichprobe: n=19
Alter: 21-52 Jahre, Mittelwert = 34.5
Geschlecht: 10 weiblich, 9 männlich



HSLU Hochschule Luzern

Management Summary

Management Summary 1/3 – Wie sind die Erfahrungen rund um den veganen Monat?

Sich einen ganzen Monat vegan ernähren – für viele war das einfacher als gedacht

- *Die **Stimmung der Teilnehmenden** war im Durchschnitt über den ganzen Monat hinweg **gut**. Es gab sogar eine leichte Verbesserung der Stimmung im Verlaufe der 31 Tage.*
- *Während den Wochentagen, an denen man die Verpflegung häufig selber kontrollieren kann, fiel es vielen leicht, sich komplett vegan zu ernähren. Die **Wochenenden** durch Essen im Restaurant und v.a. Einladungen waren **eine grössere Herausforderung**.*
- *Gerade **bei Fleisch** haben viele den **Verzicht** als viel **einfacher** beschrieben **als gedacht**. Die grösste **Knacknuss** war für viele der **Käse**.*
- *Der **Geschmack der Ersatzprodukte** wurde vor dem Veganuary von den Teilnehmenden als eine der grössten Herausforderungen beschrieben. Allerdings wurden **nur 14%** der insgesamt 257 ausprobierten Ersatzprodukte **negativ bewertet**, 23% neutral und 63% positiv.*
- *Insgesamt die **grösste Herausforderung** war für die Teilnehmenden rückblickend der **Zusatzaufwand**. Dies v.a. wegen dem aufwändigeren Einkauf (**Lesen der Zutaten auf Verpackungen**), aber auch wegen der Wochenplanung mit neuen Rezepten und teils auch beim Kochen.*
- ***Gesundheitlich** hätten sich mehrere Teilnehmende **grössere Effekte erhofft**. Dies v.a. bezüglich Gewicht und Hautbild. Am positivsten wurden die Veränderungen hinsichtlich Stimmung und Energielevel wahrgenommen.*
- *Insgesamt wurden **629 Treiber** im Alltag beschrieben, die **geholfen** haben, **sich** am entsprechenden Tag **vegan zu ernähren**. Im Vergleich dazu wurden **293 Hemmer**, die es einem **schwerer gemacht** haben.*
  - *Treiber: v.a. entsprechende **Vorbereitung**, neu entwickelte **Routinen**, die immer grösser werdende **Auswahl** an verfügbaren, **pflanzlichen Lebensmitteln** und die **Akzeptanz des Umfeldes** haben vielen während ihrem veganen Monat geholfen.*
  - *Hemmer: es stechen zwei Punkte hervor. Die **Lust auf bestimmte nicht-vegane Lebensmittel** bzw. die fehlende Lust auf deren Verzicht, sowie **fehlende Optionen** meist in Restaurants oder bei Einladungen.*

Management Summary 2/3 – Wie nachhaltig sind die Verhaltensveränderungen?

Eine konsequente Teilnahme am Veganuary verändert das Ernährungsverhalten nachhaltig – nur wenig Jojo-Effekte 10 Wochen danach

- *Die **Motivation** für eine **Teilnahme** am **Veganuary** ist bei Menschen, die bis zu diesem Zeitpunkt häufig tierische Produkte gegessen haben, **praktisch** (noch) **nie ein komplett veganer Lebensstil**.*
- *Stattdessen liegen die **Ziele** meist darin, in bestimmten Kategorien (v.a. Fleisch, Käse, Eier) den **Konsum tierischer Produkte** auch über den veganen Monat hinaus **signifikant zu reduzieren**.*
- ***Ernährungsverhalten 10 Wochen nach dem Veganuary** (Mitte April) im Vergleich zur Ernährung vor dem Veganuary 2023:*
  - ***Signifikanter Rückgang des Konsums tierischer Produkte** bei fast allen der Teilnehmenden auch über den Veganuary hinaus*
  - *Dies **insbesondere bei Fleisch**, aber auch bei weiteren Milchprodukten wie Butter und Joghurt, sowie Eiern*
  - *Der sonst sehr häufig auftretende **Jojo-Effekt** bei Verhaltensveränderungen von eingefahrenen Routinen ist bis zu diesem Zeitpunkt **gering***
  - *Eine Person ernährt sich inzwischen komplett vegan, eine weitere praktisch ausschliesslich*
- ***Ernährungsverhalten** 10 Wochen nach dem Veganuary **im Vergleich zur geäusserten Absicht**:*
  - ***Mehr als 2/3 aller Vorsätze** für das Ernährungsverhalten konnten **umgesetzt** und über den veganen Monat hinaus aufrecht erhalten werden. **Aus verhaltenspsychologischer Perspektive** ist dies ein **hoher Wert**.*
  - *Bei fast 1/3 der Vorsätze geht die Verhaltensänderung dabei sogar über die ursprünglichen Pläne hinaus. Das ist insbesondere bei Fisch und Eiern der Fall.*
  - ***Knapp 1/3 der Vorsätze** konnten **nicht eingehalten** werden. Hierbei sticht ganz klar der **Käse** heraus, bei deren angepeilter Reduktion viele Teilnehmende Mühe hatten.*

Management Summary 3/3 – Wie kann der Veganuary-Ansatz optimiert werden?

Das Konzept des Veganuary funktioniert insgesamt sehr gut – trotzdem scheint das Potential noch bei weitem nicht ausgeschöpft

- *Der Veganuary-Ansatz funktioniert im Grundsatz sehr gut und wirkt auch über den veganen Monat hinaus. Zentrale Elemente sind:*
  - *Die **komplette und konsequente Umstellung der Ernährung** während eines ganzen Monats, um neue Verhaltensweisen trainieren zu können*
  - *Die **täglichen Informationen per E-Mail** (Rezepte, Nährwerte, Infos zu Tierwohl, Gesundheit und Umwelt, Umgang mit sozialem Umfeld, Motivationsmitteilungen etc.) des Veganuary geben ein umfassendes Bild rund um die vegane Lebensweise*
  - *Die **Supermärkte wie Coop und Migros**, welche mit ihren immer neuen Angeboten und der intensiven Veganuary-Kommunikation die **pflanzliche Ernährung zu etwas «Normalem» machen**.*

- *Bei unserem Projekt hatte die Teilnahme an der Studie ebenfalls einen fördernden Effekt auf den Durchhaltewillen. D.h. die **Einbettung in ein soziales Umfeld**, welche eine solche Ernährungsumstellung aktiv mitträgt, ist ein **wesentlicher Motivator**.*

- *Allerdings konnten auch mehrere Punkte eruiert werden, wie der Konsum tierischer Produkte noch effektiver reduziert werden könnte:*
  - *Die **fehlende Personalisierung** der Veganuary-E-Mails **führt zu einer limitierten Wirkung**, da die Ausgangslage der Teilnehmenden enorm heterogen ist (Wissensstand, Motiv für Umstellung, Akzeptanz von Ersatzprodukten etc.)*
  - ***Vegan** ist für viele **immer noch ein Reizwort,** und aktuell weniger als 1% sind Veganer:innen in der Schweiz. Eine **Kommunikation** mit **in Richtung pflanzenbasiert statt vegan** dürfte einen **deutlich grösseren Anteil** der 63% Flexitarier:innen* **erreichen***
  - *Ein Monat hat gut dazu gereicht, dass man neue Ersatzprodukte kennengelernt und vieles um die Gründe für eine vegane Lebensweise erfahren hat. **Für eine andere Art des Kochens** weg vom klassischen Dreieck auf dem Teller (Fleisch, Beilage, Gemüse) **ist dieser Monat jedoch zu kurz**.*

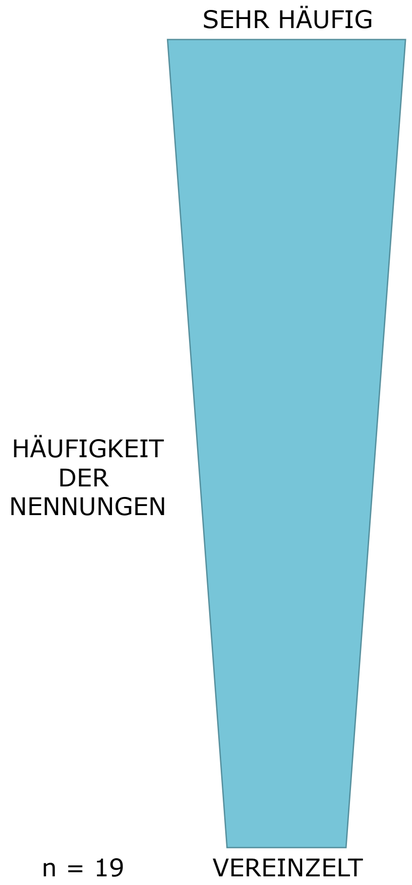
**Quelle: Coop Plant-based Report 2023*

HSLU Hochschule Luzern

Vor dem Veganuary

Motive am Veganuary teilzunehmen inkl. Beispiel-Zitaten

Was hat dich motiviert, am Veganuary bzw. an unserem Forschungsprojekt teilzunehmen?



NEUGIER

Ich freue mich mega, neue Essenssachen auszuprobieren

Schauen was mit meinem Körper passiert

Vielleicht noch, ob ich einen körperlichen positiven Effekt spüre. Also z.B. die Verdauung, das Gewicht oder die Haut.

Ich finde es spannend, tatsächlich neue Geschmäcker zu erfahren

WISSEN AUFBAUEN

Das Abenteuer, neues Lernen, neue Produkte, also Alternativprodukte finden und neue Rezepte. Horizonterweiterung

Dass ich mich mehr damit befasse, mit meiner Ernährung. Dass ich mehr dort drauf schaue.

HERAUSFORDERUNG

Also aus dieser Komfortzone und vielleicht das ganze mal zu überdenken, das eigene Essverhalten.

Neu durchzustarten im neuen Jahr mit dem Projekt

DIE «ANDERE SEITE» VERSTEHEN

Mal in die Schuhe meiner Freundin zu kommen. Wie ist das für sie tagtäglich?

→ *Die Neugier bezieht sich oft auf das angepasste Ernährungsverhalten oder gesundheitliche Effekte*
→ *Die weiteren Motivatoren stehen häufig in Ergänzung zur Neugier. Vielfach besteht die Absicht, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, und ist neugierig, wie gut dies einem durch den Veganuary gelingt*

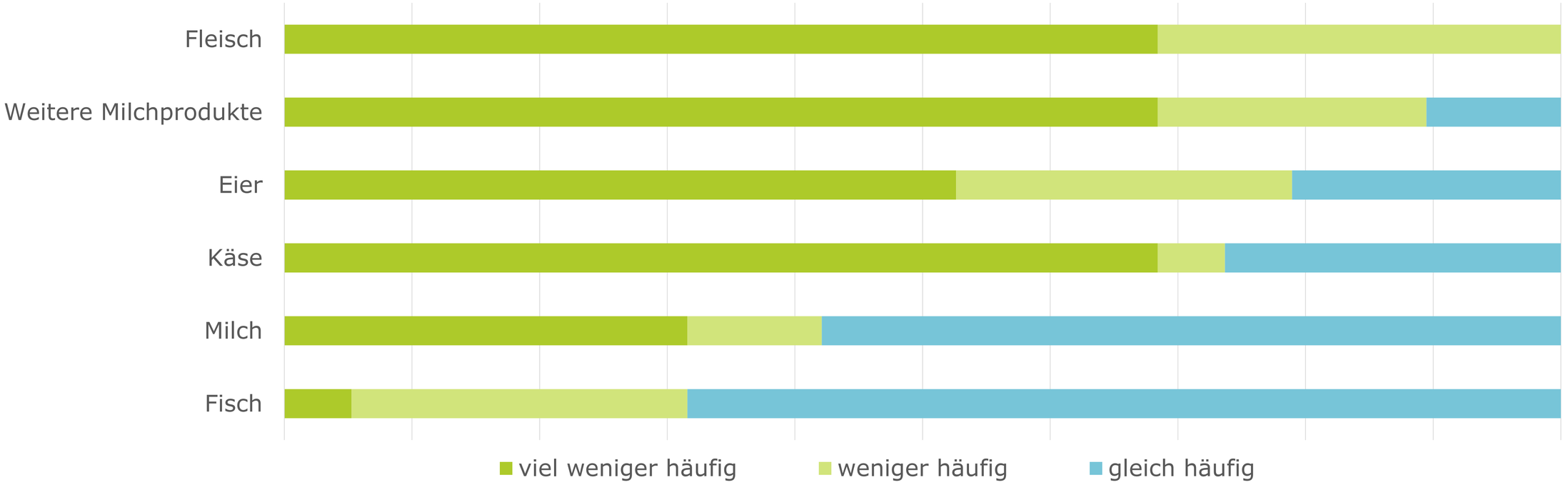
Ziele welche durch den Veganuary erreicht werden sollen

Vergleich** Ernährung **VOR Veganuary mit Plänen** für Ernährung **NACH dem Veganuary 2023

→ Wie häufig isst Du die folgenden tierischen Produkte aktuell (Dez. 22)? Wenn Du heute schon versuchst, an deine Zeit nach dem Veganuary zu denken: was sind deine Pläne hinsichtlich Konsums tierischer Produkte ab Februar 2023?

→ *Antwortkategorien: Mehrmals täglich / einmal täglich / 4-6x pro Woche / 2-3x pro Woche / 1x pro Woche / 2-3x im Monat / seltener / nie*

→ *Viel weniger häufig = mind. 2 Kategorien verschoben / weniger häufig = 1 Kategorie verschoben*



n = 19 (Achtung: sehr kleine Stichprobe für eine quantitative Auswertung. Es geht hier nur um die Tendenz.)

→ *Alle Teilnehmenden essen vor Veganuary-Start verschiedene tierische Produkte und diese täglich bzw. mehrmals pro Woche*

→ *Niemand hat an diesem Projekt mit dem Plan teilgenommen, die Ernährung nach dem Veganuary komplett auf vegan umzustellen*

→ *Dennoch sind die Vorsätze ziemlich ambitiös, gerade bei Fleisch, Käse, Milchprodukten und Eiern. Bei Fleisch wollen sogar ALLE reduzieren.*

→ *Bei Milch und Fisch ist zu berücksichtigen, dass doch schon einige diese Produkte heute schon gar nicht oder selten konsumieren*

Argumente **FÜR / GEGEN** eine vegane Ernährung aus Sicht der Teilnehmenden

Welche Argumente sprechen aus deiner Sicht für / gegen eine vegane Ernährung?

n = 19

GUT FÜR DIE UMWELT
GUT FÜR DAS TIERWOHL
GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

TIERISCHE PRODUKTE FÜR KÖRPER NICHT NOTWENDIG

HEUTIGEN ÜBERKONSUM REDUZIEREN

ANGST DAVOR, DASS ETWAS FEHLT / MAN ETWAS VERMISST

«NORMAL»: AUS TRADITION & GEWOHNHEIT

ANGST UM GESUNDHEIT

FAULHEIT

IGNORANZ

BIOLOGIE: KÖRPER FÜR FLEISCHKONSUM GEMACHT

→ *Die Antworten zu den Argumenten für eine vegane Ernährung sind ziemlich homogen. Gut für Umwelt, Tiere und Gesundheit werden dabei von fast allen genannt. Ebenfalls häufig genannt wurde, dass der Körper gut auch ohne tierische Produkte auskommen würde.*

→ *Die Argumente gegen eine vegane Ernährung sind heterogener. Am häufigsten wird klar genannt, dass einem sonst etwas fehlen würde und Fleisch essen «normal» sei bzw. man es immer so gemacht habe.*

Argumente **FÜR / GEGEN** eine vegane Ernährung – Beispiel-Zitate

Welche Argumente sprechen aus deiner Sicht für eine vegane Ernährung?

Welche Welt wollen wir unseren Kindern hinterlassen oder was hat das für ein Einfluss, wenn wir weiterhin solche Mengen an Fleisch konsumieren?

Einen Menschen umzubringen ist ein Delikt, irgendeinen Hund töten macht man auch nicht, aber ein Schweinchen töten soll okay sein?

Ich glaube aber, dass eine pflanzenbasierte Ernährung insgesamt für den Körper sehr gut ist

Aber ich habe das Gefühl, dass wir Menschen auch mega gut ohne Fleisch oder tierische Produkte leben werden.

Was hat das für ein Einfluss, wenn wir weiterhin solche Mengen an Fleisch konsumieren?

Aber dann fehlt mir etwas

Viele von uns sind ja so aufgewachsen. Wir kennen es gar nicht anders.

Ja, man hat sich an die Ernährungsweise gewöhnt, die man jetzt hat. Und dann vermisst man die Produkte halt.

Ob ich langfristig alles meinem Körper geben kann, das er wirklich braucht bei einer veganen Ernährung?

Es ist sicher zu einem Teil dem geschuldet, dass kochen mit Fleisch halt sehr einfach ist.

Wenn halt Steak auf deinem Teller liegt, dann denkst Du nicht daran, dass da für dich etwas gestorben ist.

Der Magen und das ganze System ist darauf ausgerichtet, wir sind definitiv keine Pflanzenfresser.

n = 19

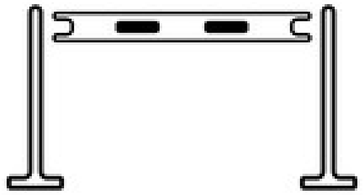
Vorher genannte, erwartete Hürden während Veganuary

Was glaubst Du, werden ganz allgemein die grössten Herausforderungen sein?

GESCHMACK VON ERSATZPRODUKTEN

MEHR PLANUNG NÖTIG

FEHLENDE VEGANE OPTIONEN AUSWÄRTS



AUFWAND & SCHWIERIGKEITEN BEIM KOCHEN

SOZIALER DRUCK

FEHLENDE INFORMATIONEN

ABHÄNGIGKEIT VON ANDEREN

GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

PREIS

n = 19

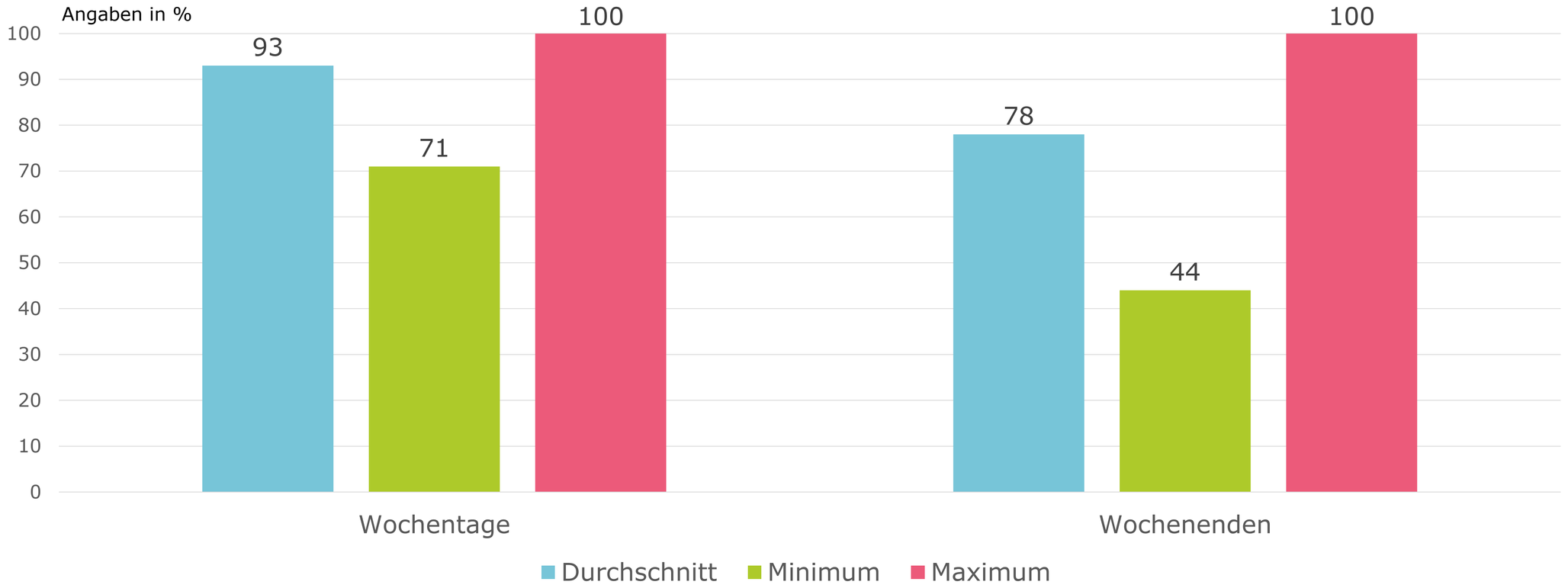
→ *Es bestehen grosse Vorbehalte bezüglich Ersatzprodukten hinsichtlich Geschmack*
→ *Daneben ist der Respekt gross vor dem zusätzlichen Aufwand, v.a. bei der Planung aber auch beim Kochen*
→ *Fehlende vegane Optionen erwartet man sowohl im Restaurant, als auch wenn man irgendwo eingeladen ist*

HSLU Hochschule Luzern

Während dem Veganuary

Häufigkeit einer komplett veganen Ernährung während Veganuary

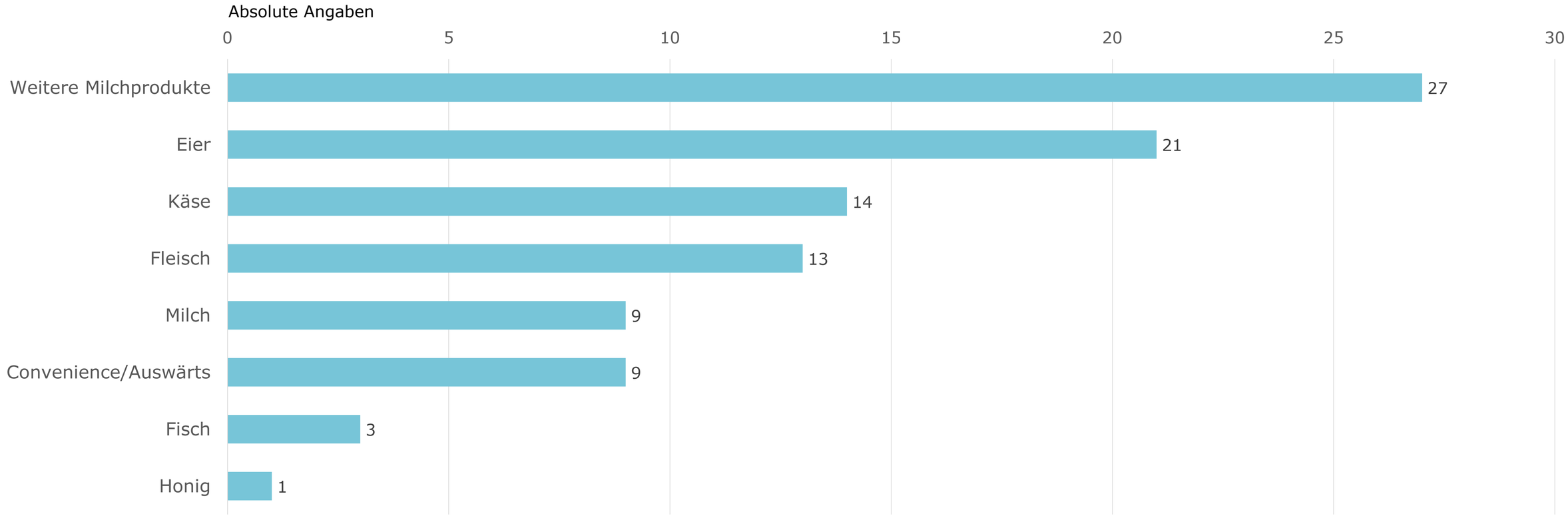
Hast Du dich heute **komplett vegan ernährt?**
→ *Im Januar 2023 insgesamt 22 Wochentage und 9 Wochenendtage*
→ *D.h. es wurden 418 (19 Teilnehmende x 22) Wochentage und 161 (19 x 9) Wochenendtage ausgewertet*



→ *Durchschnittlich an 27 von 31 Tagen haben sich die Teilnehmenden komplett vegan ernährt (93% Wochentage / 78% Wochenendtage)*
→ *An Wochenenden war es für einige der Teilnehmenden deutlich anspruchsvoller, den anvisierten veganen Ernährungsplan umzusetzen*
→ *Die «Ausnahme-Tage» waren gleichmässig über den Monat verteilt*

Ausnahmen während dem Veganuary

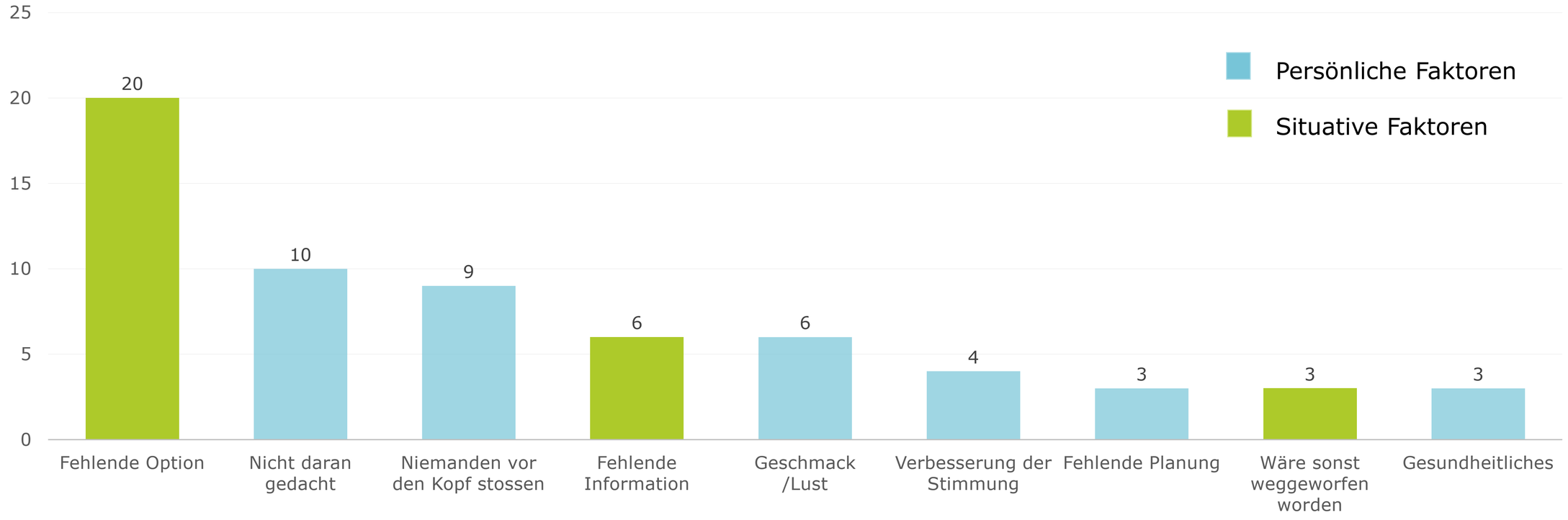
Hast Du dich heute **komplett vegan ernährt**? Falls nein: Welche **nicht-veganen Produkte** hast Du konsumiert?
→ *Insgesamt wurden 581 Tage untersucht (19 Teilnehmende x 31 Tage), davon waren 67 Tage nicht komplett vegan*



→ *Weitere Milchprodukte zuoberst aufgrund deren Vielfalt. V.a. Butter, aber auch Joghurt, Glace, Schlagrahm bis zum Milchserum.*
→ *Eier an zweiter Stelle da diese in vielen Produkten verarbeitet sind. Es wurden kaum ganze Eier gegessen.*
→ *Bei Produkten «als Ganzes» wurden am häufigsten bei Käse und Fleisch Ausnahmen gemacht, dies jedoch in Anbetracht der 581 untersuchten Tage mit 14 bzw. 13 nur selten.*

Gründe für Ausnahmen

→ *Genannte Gründe für die 67 nicht-veganen Ausnahmen wurden kategorisiert, sowie persönlichen bzw. situativen Faktoren zugewiesen. D.h. liegt die Ursache für die Ausnahme eher bei mir oder in der vorliegenden Situation?*

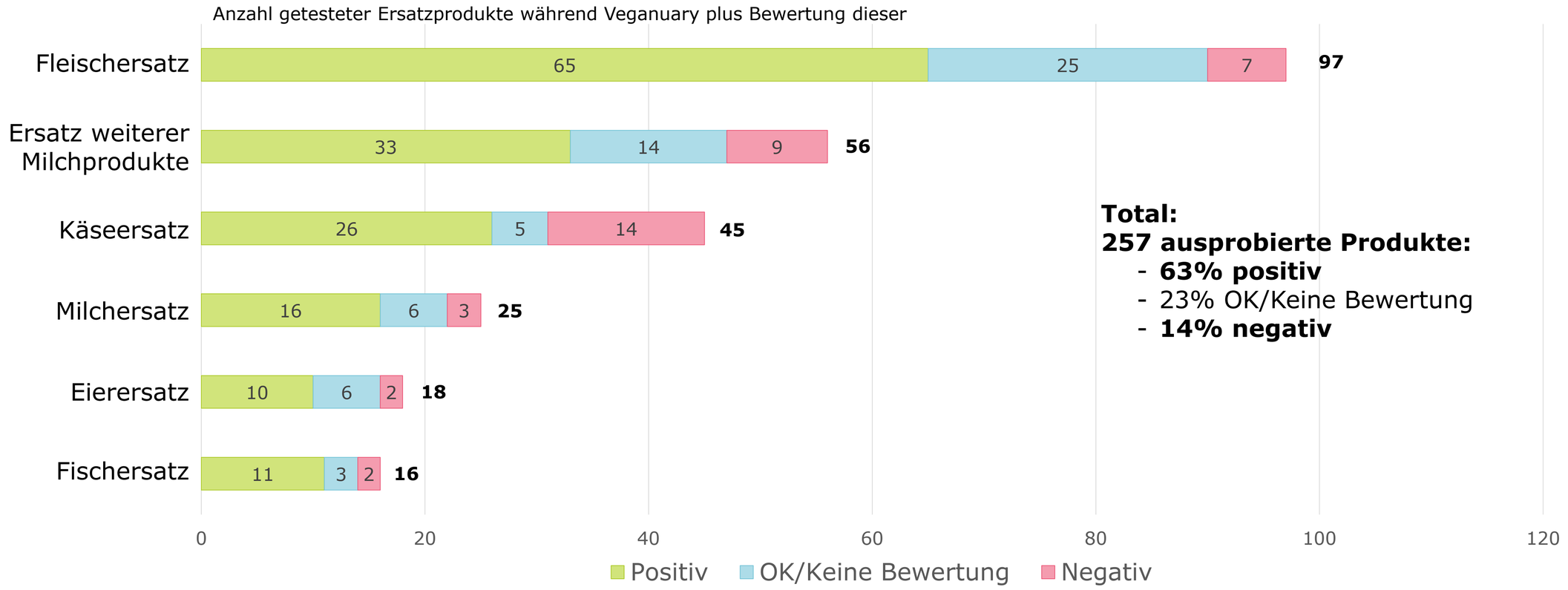


→ *Klar am häufigsten der Grund für eine nicht-vegane Ausnahme war die fehlende Option. Dies meist bei Einladungen oder im Restaurant.*
→ *Bei den persönlichen Faktoren wurden ganz unterschiedliche Gründe genannt*
→ *Am häufigsten kam es vor, dass man den Veganuary komplett vergessen hatte, man niemanden vor den Kopf stossen wollte mit veganen Wünschen, oder auf etwas gerade sehr grosse Lust hatte (z.B. Raclette, Gummibärchen)*

Erfahrungen mit Ersatzprodukten

Welches Ersatzprodukt hast Du heute neu ausprobiert?

→ *Die Teilnehmenden berichteten über die 31 Tage über jeweils neu ausprobierte Lebensmittel, Rezepte und Ersatzprodukte. Sie hatten jedoch keinen Auftrag, Ersatzprodukte auszuprobieren.*



→ *Mit Abstand am meisten wurden Fleischersatzprodukte ausprobiert. Gefolgt von Ersatzmilchprodukten wie Butter/Joghurt, und Käseersatz.*
→ *Bei allen Kategorien war die Einschätzung zum ausprobierten Produkt deutlich häufiger positiv als negativ*
→ *Die meisten negativen Erfahrungen gab es beim Käseersatz (knapp 1/3 der neu ausprobierten Produkte)*

Einsatz von Ersatzprodukten im Zeitverlauf

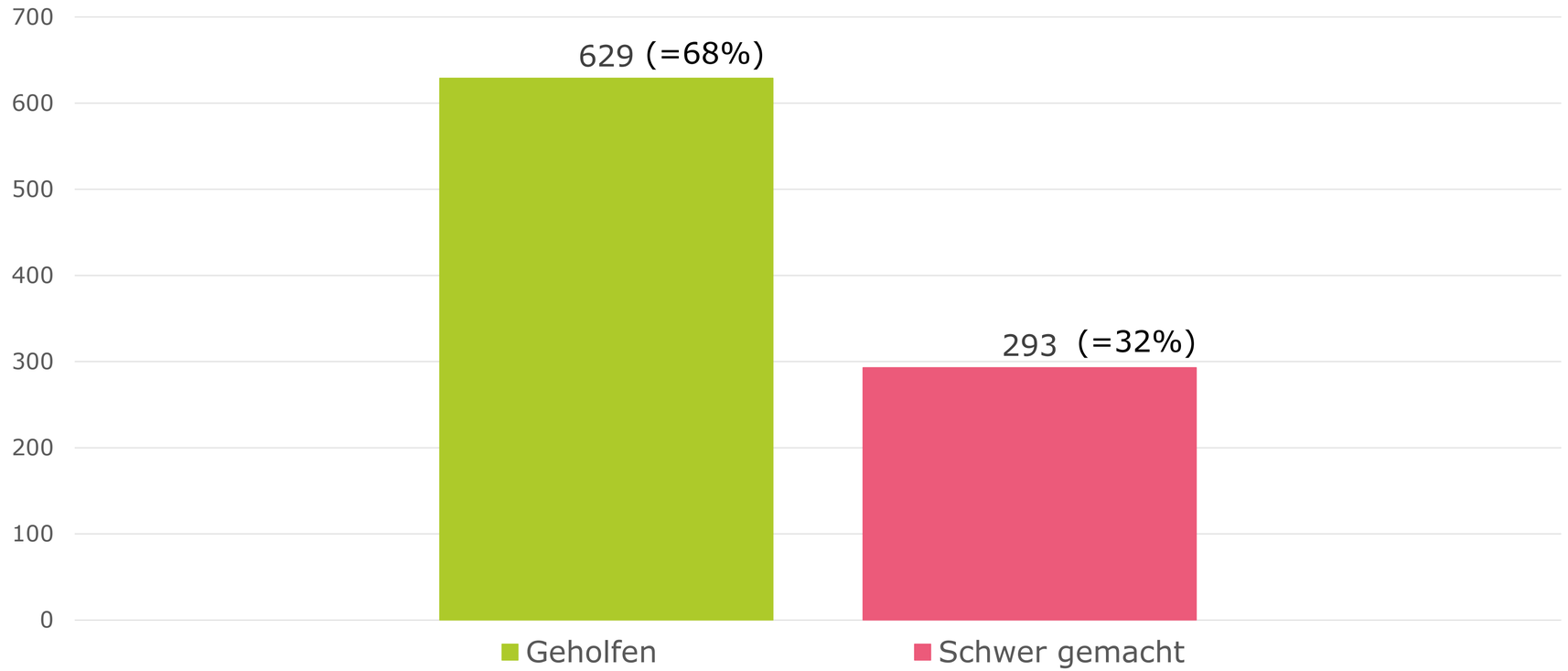
Welches Ersatzprodukt hast Du heute neu ausprobiert?
→ *Hier dargestellt das Ausprobieren von Ersatzprodukten pro Kategorie über die ersten 4 Wochen, d.h. von 1. bis 28. Januar 2023.*

	Fleisch-ersatz	Fischersatz	Milchersatz	Käseersatz	Ersatz weiterer Milchprodukte	Eierersatz
Woche 1	23	5	12	6	19	5
Woche 2	23	3	4	12	15	8
Woche 3	20	5	4	8	11	9
Woche 4	26	6	3	10	9	3

→ *Fleisch-Ersatzprodukte wurden über die ganze Periode immer wieder neue ausprobiert. Hier lohnt sich deshalb ein grosses Sortiment.*
→ *Bei Ersatzmilch und Butter, Joghurt etc. wurde v.a. zu Beginn ausprobiert. Wenn man aber ein gutes Produkt gefunden hat, probiert man in der Folge deutlich weniger aus.*
→ *An Käseersatz wagte man sich zu Beginn nicht. Dann aber immer wieder Neues ausprobiert, weil viele nie wirklich zufrieden waren.*

Treiber und Hemmer für vegane Ernährung im Alltag

Was hat dir seit deinem letzten Tagebucheintrag dabei **geholfen** dich vegan zu ernähren (=Treiber)?
Was hat es dir seit deinem letzten Tagebucheintrag **schwer gemacht**, dich vegan zu ernähren (=Hemmer)?
→ *Die Teilnehmenden beantworteten diese beiden Fragen in Kommentarfeldern an jedem einzelnen der 31 Tage*



→ *Von insgesamt 922 genannten Einflussfaktoren waren mehr als 2/3 positiver Art, d.h. haben den Teilnehmenden geholfen, sich an diesem Tag vegan zu ernähren.*

Treiber für vegane Ernährung im Alltag

Was hat dir seit deinem letzten Tagebucheintrag dabei **geholfen** dich vegan zu ernähren?
→ *629 Treiber, die veganes Verhalten gefördert haben, wurden einer Kategorie zugeordnet*

Kategorie	Anteil	Ausprägungen
Vorbereitung	29%	«Mealprep» für Folgetag, entsprechend eingekauft, Vorräte verfügbar, gut organisiert und geplant.
Kontrolle & Routine	10%	Selber Kochen, neue vegane Gewohnheiten
Verfügbarkeiten auswärts	9%	Veganer Convenience Food in Supermärkten, vegane Menüs in Restaurants und Kantinen
Soziales Umfeld	8%	Umfeld kocht, bringt vegane Lebensmittel, isst vegan mit, lässt sich auf vegane Restaurants ein, gibt Tipps. Austausch mit Veganer:innen
Kein Verzicht	8%	Lieblingsprodukte sind bereits vegan oder vegan verfügbar, Ersatzprodukte schmecken ebenso gut
Kochen & Genuss	7%	Rezepte ausprobieren, gekochtes Essen ist lecker
Motivation & Flow	6%	Es fällt leicht, sowie erlebter Spass und Freude
Moral	5%	Gutes Gefühl, das richtige zu tun (Tierwohl, Gesundheit, Umwelt). Teilnahme am Projekt / Verpflichtung.
Disziplin	5%	Durchhaltewillen, ein Ziel haben, Schlussspurt
Produkte	5%	Gute Produkte entdeckt, viel Auswahl an veganen Produkten, Produkte preisgünstig
Kein Bedarf	3%	Nicht viel/nichts gegessen
Emotionen generell	3%	Neugierde, gute Laune, Erfolgserlebnisse
Wissen	2%	Labels inzwischen bekannt und gut sichtbar, neu aufgebautes Wissen

Anteile, welche Kategorien geholfen haben, sich vegan zu ernähren, in % (Total 629 Treiber = 100%)

- → *Vorbereitung ist das A & O gilt auch für die vegane Ernährung. Es wurde mit grossem Abstand am häufigsten als Hilfe im Alltag genannt.*
- → *Ebenfalls hilfreich ist es, wenn man sich neue Routinen aufbaut und Situationen vermeidet, in welchen man die Kontrolle abgibt.*
- → *Dass es immer mehr vegane Angebote in Supermärkten und Restaurants gibt, sowie Unterstützung des sozialen Umfeldes, waren weitere Treiber.*

Beispiele für Treiber aus den Kategorien mit den höchsten Anteilen

Ich habe das Mittagessen vorgekocht und ins Büro mitgenommen.

Mittagessen: auswärts, vorher die Online Karte geprüft

Etliche vegane Lebensmittel zu Hause verfügbar

VORBEREITUNG

Heute war der erste Tag wieder im Büro. Ich hatte genügend vegane Snacks dabei

Wochenplan wurde erstellt. Somit war klar was eingekauft wurde.

Gewisse Nahrungsmittel sind inzwischen zur Routine geworden

Meine Alltagsroutine. Mit Büro, Gym am Mittag, so kann ich meine Nahrungsaufnahme unabhängig von anderen selbstständig planen

KONTROLLE & ROUTINE

Daheim = alles selber unter Kontrolle und kein Problem

dass unser Dorfbäcker mit Bistro, auch Hafermilch für den Kaffee im Angebot hat.

Betriebsmensa macht beim Veganuary mit

VERFÜGBARKEITEN AUSWÄRTS

Ich wurde von einem Freund eingeladen und er hat von sich aus vorgeschlagen, im Tibits zu essen.

Zudem zieht mein Partner unerwartet mit und das macht es einfacher.

SOZIALES UMFELD

Heute war ich Skifahren und habe auch dort ein veganes Menü gefunden.

Vegane Zimtschnecken, veganes Curry, vegane Sandwiches auch in meinem kleinen Supermarkt

Heute hat meine Mutter vegane Luzerner Pastetli gemacht, trotz den Protesten meines Vaters.

KEIN VERZICHT

Es gibt gute Ersatzprodukte für die wichtigsten Kochzutaten: Milch, Butter, Rahm.

Konnte heute wieder die veganen Fischstäbchen essen. das geht einfach immer.

n = 19

Hemmer für vegane Ernährung im Alltag

Was hat es dir seit deinem letzten Tagebucheintrag **schwer gemacht**, dich vegan zu ernähren?
→ *293 Hemmer, die veganes Verhalten gefördert haben, wurden einer Kategorie zugeordnet*

Kategorie	Anteil	Ausprägungen
Lust auf Lebensmittel/ Verzicht	40%	Bestimmte Lieblingslebensmittel die es vegan nicht gibt, keine Lust (mehr) auf Verzicht, Lust wenn andere nicht-veganes essen
Keine Optionen verfügbar	25%	Keine veganen Optionen in Restaurants und Kantinen, bei Einladungen und Festen, auch in Supermärkten, Kaffeemaschinen
Keine Energie/ schlechte Laune	8%	Hektik & Stress bei der Arbeit, bei schlechter Laune Kontrolle viel schwieriger
Fehlende Informationen	6%	Gewisse Produkte nicht gut deklariert, bei Einladungen keine Information ob Produkte vegan
Sozialer Druck	5%	Andere wollen auswärts essen gehen, machen abschätzige Kommentare zum Thema vegan
Gesundheit/Fitness	5%	Kohlenhydrate in Ersatzprodukten, schwierig vegan zu kombinieren mit Lebensmittallergien (z.B. Nüsse)
Zu schwer/ zu anstrengend	4%	Ideenlos, zu aufwändig, veganes Restaurant zu weit weg
Nicht vorbereitet	3%	Kein Essen zur Arbeit mitgenommen, spontanes Backen schwierig
Preise	2%	Preise zu hoch, im Vergleich zum nicht-veganen Produkt, vegane Restaurants teuer
Kein Food Waste	1%	Ablaufende Produkte im Kühlschrank, Resten der Kinder
Sonstiges	1%	Veganuary-Newsletter hat genervt

Anteile, welche Kategorien es schwer gemacht haben, sich vegan zu ernähren, in % (Total 293 Hemmer = 100%)

→ *Zwei Hauptkategorien dominieren die Hemmer für eine vegane Ernährung: Lust auf bestimmte nicht-vegane Lebensmittel, und dass in verschiedensten Situationen keine vegane Angebote verfügbar sind.*
→ *Im Vergleich dazu deutlich wird die Umsetzung der veganen Ernährung durch sozialen Druck oder hohe Preise gehemmt.*

Beispiele für Hemmer aus den Kategorien mit den höchsten Anteilen

Im Europapark hat mein Tischnachbar den "normalen" Burger bestellt. Dieser sah schon sehr lecker aus mit dem geschmolzenen Käse.

Ich muss ehrlich zugeben, dass ich langsam meine Gewohnheitsessen vermisse - für mich hat Essen auch eine nostalgische Komponente

LUST AUF LEBENSMITTEL/ VERZICHT

Die vegane Pizza hatte keinen Mozzarella mit à langen Fäden- das macht die Pizza erst aus

Und beim Käse habe ich noch nichts Gutes entdeckt (und ich liebe Käse)

Dass ich Lust hatte auf einen richtig milchigen Cappuccino

Es wär ja so schön, wenn Milchalternativen auch bei Kaffeeautomaten gang und gäbe wären.

Mittagessen war heute mit einem Gremium in einem Restaurant, welche keine veganen Optionen im Menü hatten.

KEINE OPTIONEN VERFÜGBAR

Geburtstagsfest mit Buffet ohne vegane Optionen

Hatte heute Prüfungstag und wollte mir ein Sandwich vor der Prüfung holen jedoch waren alle nicht vegan.

FEHLENDE INFORMATIONEN

Ich finde es bei gewissen Produkten schwierig zu beurteilen ob diese nun vegan sind oder nicht.

Die Gespräche mit Mitarbeitern. Warum esse ich Vegan? Warum muss ich mich erklären?

Dazu meinte meine Freundin: waaaas Du machst Veganuary? fängst Du jetzt auch noch mit dem Seich an?

SOZIALER DRUCK

Meine Chefin wollte essen gehen, was jedoch mühsam geworden wäre, weshalb ich dann im Büro gegessen habe.

KEINE ENERGIE/ SCHLECHTE LAUNE

Ich hatte einen sehr strengen Arbeitstag und da war mir eigentlich nicht zum kochen zumute.

Ich finde es viel schwieriger, mich an eine vegane Ernährungsweise zu halten, wenn ich nicht gut gelaunt bin.

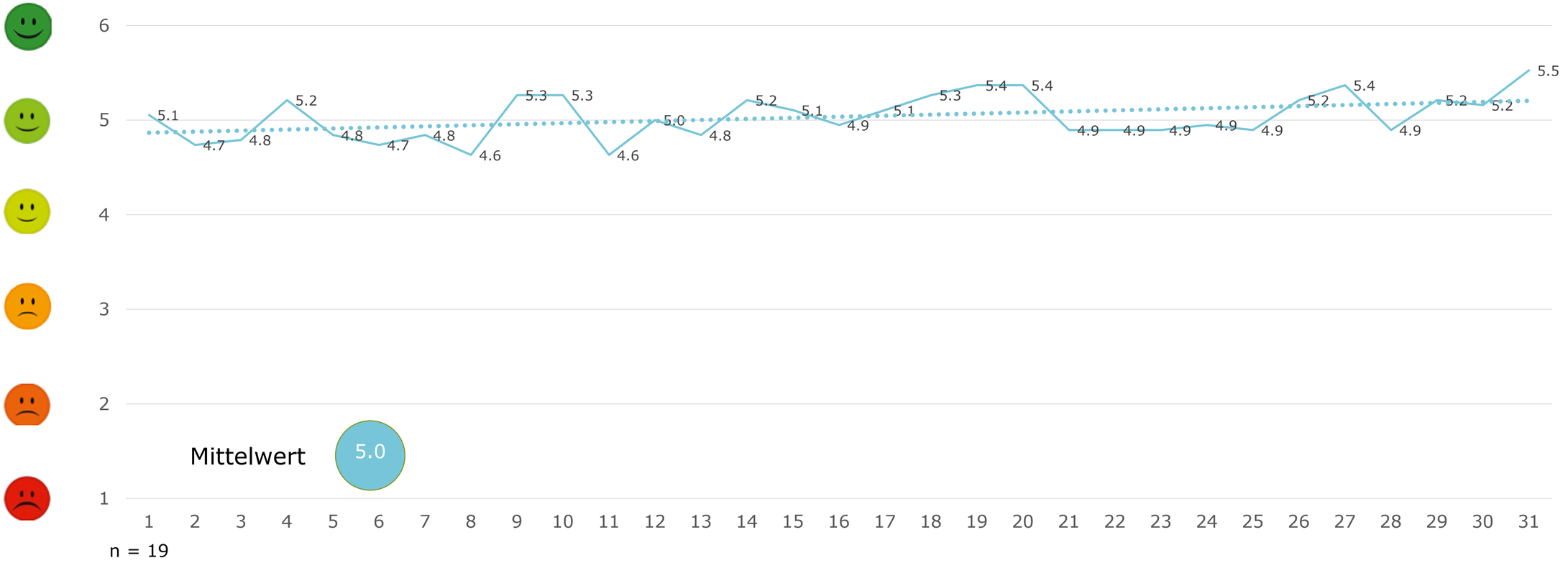
n = 19

HSLU Hochschule Luzern

Rückblick auf den Veganuary

Stimmung während Veganuary – Durchschnitt über alle Teilnehmenden

Wie ist deine Stimmung **heute** rund um den Veganuary?
→ *Angabe Stimmung mittels Anklicken eines der sechs Gesichter während den 31 Tagen*

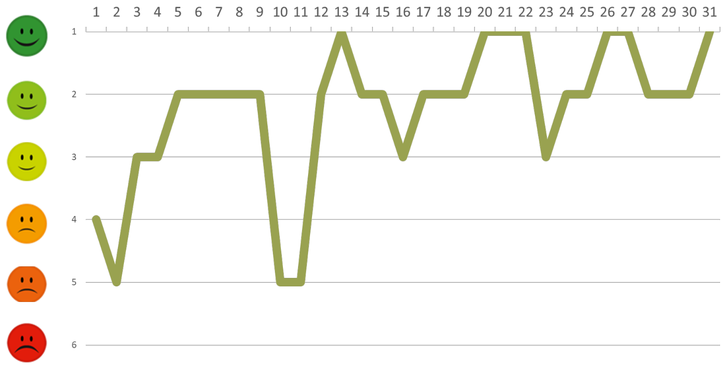


n = 19

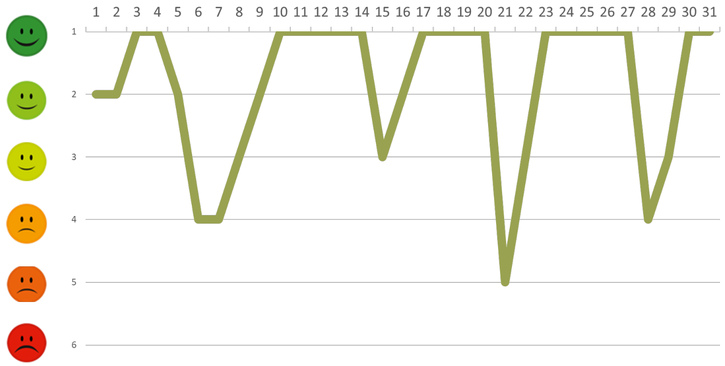
→ *Im Durchschnitt war die Stimmung der Teilnehmenden über den ganzen Monat hinweg gut bis teilweise sehr gut*
→ *Die Stimmung wurde im Verlaufe des Monats durchschnittlich sogar noch etwas besser (gestrichelte Linie)*

Stimmung während Veganuary – ausgewählte Stimmungskurven

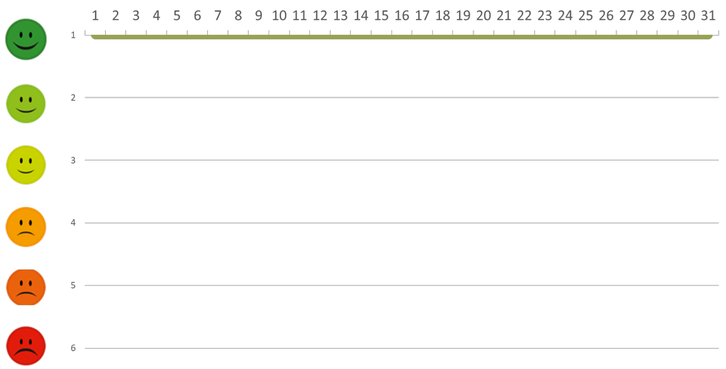
Wie ist deine Stimmung **heute** rund um den Veganuary?
→Angabe Stimmung mittels Anklicken eines der sechs Gesichter während den 31 Tagen
→Anzeige der 3 typischsten Stimmungsverläufe unter den Teilnehmenden



1. *Stimmung wird im Verlaufe des Monats immer besser*



2. *Im Grundsatz sehr gute Stimmung, die Wochenenden jedoch als Herausforderung*

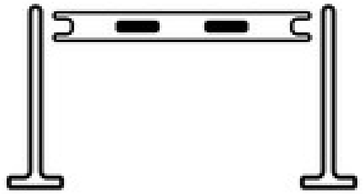


3. *Die Umstellung war insgesamt viel einfacher als gedacht und die Stimmung konstant sehr gut*

Erlebte Hürden während Veganuary

Was sind während diesem Monat für dich die **grössten Herausforderungen** rund um die vegane Ernährungsweise gewesen?

ZUSATZAUFWAND



VERMISSEN / VERZICHTGEFÜHL

DIVERSES ZU GESUNDHEIT

FEHLENDE VEGANE OPTIONEN AUSWÄRTS

FEHLENDE INFORMATIONEN

SCHWIERIGKEIT DURCHZUHALTEN

SOZIALE SITUATIONEN

TEILS ZU HOHE PREISE

FEHLENDE KONTROLLE WENN MAN NICHT SELBER KOCHT

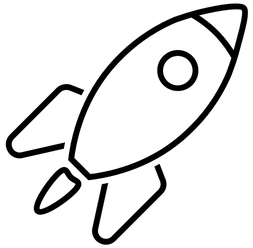
LABELS FEHLEND ODER UNKLAR

n = 19

→ *Die grösste Diskrepanz zwischen erwarteten und tatsächlichen Hürden besteht beim Geschmack von Ersatzprodukten. Dieser war rückblickend kaum mehr eine Herausforderung.*
→ *Der erwartete Zusatzaufwand wurde hingegen bestätigt, v.a. beim Einkauf (Etiketten lesen) und bei der Wochenplanung (neue Menüs).*
→ *Fehlende vegane Optionen auswärts waren zwar eine Herausforderung, aber weniger stark als erwartet*
→ *Am ehesten Käse wurde vermisst.*
→ *Gesundheitliche Aspekte (Mangelernährung, bestehende Allergien & Verarbeitungsgrad Produkte) waren relativ häufig eine Herausforderung*

Positive Erlebnisse während Veganuary

→ Rückblickend erinnerte, positive Erlebnisse während des Veganuary

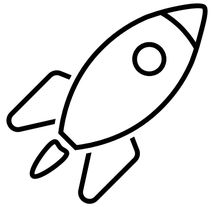


HÄUFIG ALS
POSITIVES ERLEBNIS GENANNT

NEUE, SPANNENDE ERFAHRUNGEN

UMFELD REAGIERT GUT

STOLZ / ERFOLGSERLEBNISSE



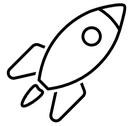
ERNÄHRUNG GESUND & AUSGEWOGEN

GUTE PRODUKTE ALS ERSATZ

ES WAR GAR NICHT SO SCHWER

ESSEN WAR EIN GENUSS

UMSTELLUNG GERINGER ALS ERWARTET



VEREINZELT ALS
POSITIVES ERLEBNIS GENANNT

ANBIETER MIT GUTEM SORTIMENT GEFUNDEN

ZU NACHHALTIGKEIT BEIGETRAGEN

KEIN VERZICHT WAHRGENOMMEN

PASSENDE PRODUKTE ZUHAUSE VERFÜGBAR

NEUE ROUTINEN UND GEWOHNHEIT

SICH GUT FÜHLEN

SELBST KOCHEN

MEHR WISSEN ÜBER VEGANE PRODUKTE

WEGLASSEN BESTIMMTER PRODUKTE

NICHT MERKLICH HÖHERE PREISE

n = 19

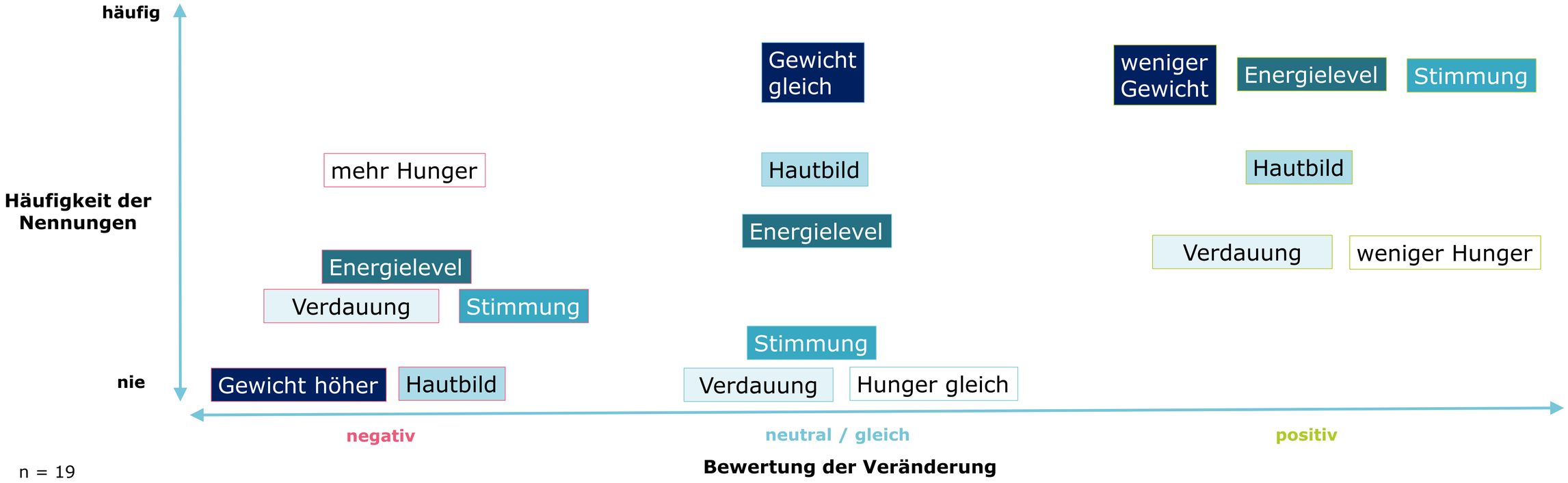
→ rückblickend positive Erlebnisse sind zahlreich. Am häufigsten genannt wurden die gemachten Erfahrungen (Horizonterweiterung), die erstaunlich positiven Rückmeldungen des sozialen Umfeldes, und der Stolz auf sich, dass man das Ziel vegan (fast) jeden Tag erreicht hat.

→ Daneben gab es viele Rückmeldungen in Richtung, dass die Umstellung und die Einschränkungen weniger gross waren als gedacht bzw. das Essen trotz allem oder gerade deswegen ein Genuss war.

Körperliche Veränderungen

Hast Du während dem Veganuary körperlich eine Veränderung wahrgenommen, ob positiv oder negativ? Wenn ja, welche?

→ *Häufigkeit der Nennungen pro Kategorie mit negativer, neutraler oder positiver Bewertung*



n = 19

→ *Insgesamt sind die körperlichen Veränderungen weniger gross und v.a. positiv, als sich doch relativ viele der Teilnehmenden erhofft hatten*
→ *Beim Gewicht hielten sich die Rückmeldungen hinsichtlich Gewichtsverlust und gleichbleibendem Gewicht die Waage. Letzteres war für einige Teilnehmende jedoch bereits eine Enttäuschung. Dasselbe gilt für das Hautbild.*
→ *Insgesamt deutlich häufiger positiv waren die wahrgenommenen Veränderungen zur Stimmung und zum Energielevel.*
→ *Am häufigsten negativ aufgefallen war ein stärkeres Hungergefühl. Auch hier waren sich die Teilnehmenden jedoch uneins.*

Beispiele für positive und negative gesundheitliche Veränderungen

Bewegung und Ernährung haben mir zu meinem Gewichtsverlust verholfen.

Ich hätte erwartet, dass ich abnehmen würde, aber mein Gewicht blieb konstant.

GEWICHT

Und zum Gewicht: Ich habe gedacht, dass ich viele Kalorien über tierische Produkte konsumiere, das hat sich leider nicht bewahrheitet

Ich habe ein wenig abgenommen. Ich habe es nicht gemerkt, weil ich auf die Waage gestanden wäre, sondern weil ich bei ein paar Hosen gemerkt habe, dass die lockerer sind.

Meine Waage findet vegan nichts so toll. Bin insgesamt gleich schwer geblieben, aber wohl v.a. wegen Bewegung und kein Alkohol.

Ich fühlte mich frischer, nicht so erschlagen.

Körperlich habe ich mich nicht massiv besser gefühlt, auch der Schlaf blieb mehr oder weniger gleich. Ich habe erwartet ich hätte mehr Energie.

ENERGIELEVEL

Energielevel: ich war motivierter, stärker, präsenter

Ich hatte zwei Stimmungstiefs

Ich habe mich irgendwie so wie leicht gefühlt

STIMMUNG

ich habe mich sehr rein gefühlt, geerdet, weil ich mich pflanzlich ernährt habe und weniger Fett und Süssigkeiten gegessen

Ich habe das Gefühl, auch schon nur wegen der Verdauung und so weiter, dass ich glaube ich weniger Milch kaufen würde

Meine Haut war reiner

HAUTBILD

VERDAUUNG

Im Gegenteil, ich hatte eher das Gefühl, dass ich gesättigter war.

HUNGER

Dort habe ich eigentlich angenommen, etwas zu merken, aber da habe ich nichts festgestellt.

Also was ich gemerkt habe ist, die Verdauung hat ab und zu wie etwas mehr arbeiten müssen. Ab und zu ein Völlegefühl und so.

Ich habe das Gefühl bei veganem Essen dauert es länger, bis ich satt bin.

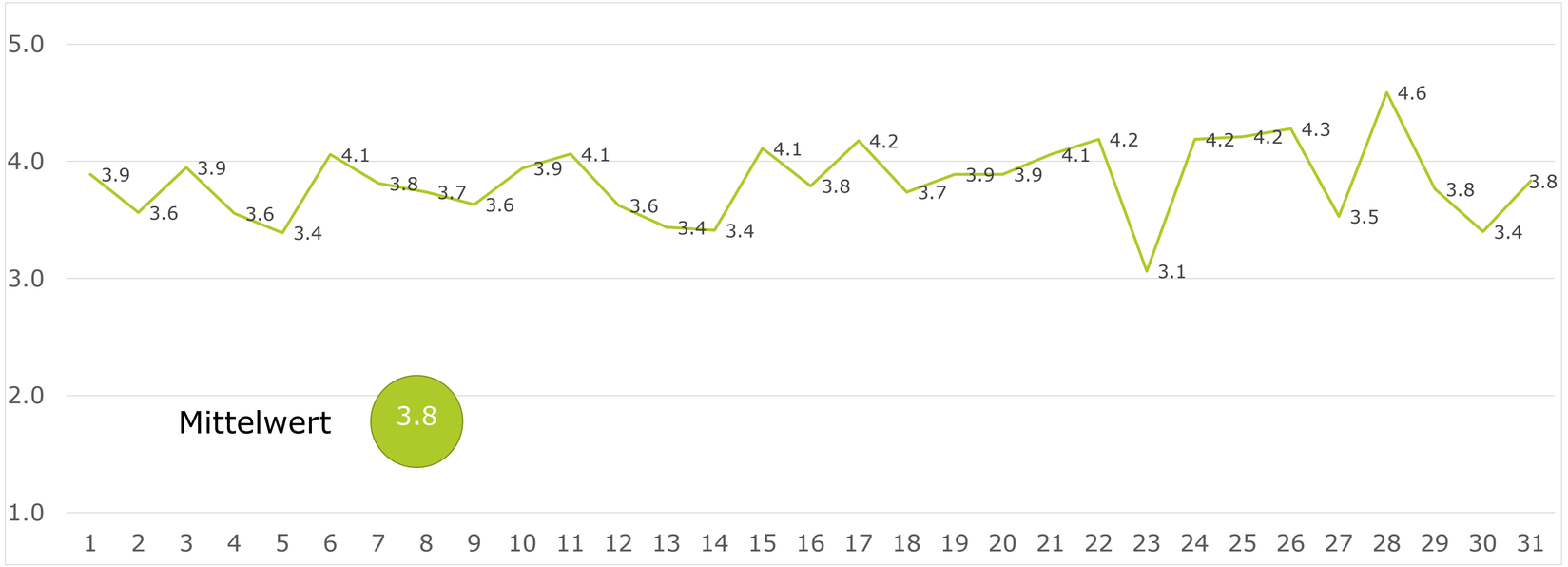
n = 19

Relevanz der täglichen Veganuary-E-Mails

Wie relevant ist für dich der Inhalt des heutigen Newsletters?

→ *Inhalte dieser E-Mails versuchen, die ganze Palette an Aspekten rund um Veganismus abzudecken (Motive, Rezepte, Ernährungshinweise, soziales Umfeld, Umwelt, Gesundheit, Tierhaltung etc.)*

→ *Skala: 5 sehr relevant, 1 überhaupt nicht relevant*



n = 19

Heute beginnt deine vegane Reise!

Der Umstieg zu einer veganen Ernährung ist eine der effektivsten Massnahmen, um unserem Planeten zu helfen und das Leid vieler Tiere zu reduzieren. Ausserdem gibt es zahlreiche Studien, die gezeigt haben, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährung positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Klingt gut? Dann lass uns gleich loslegen!

→ *Besonders relevant: Tipps zur gesunden veganen Ernährung, Umweltfolgen, Fleischkonsum und Ethik, Tipps zum Essen in Restaurants*

→ *Wenig relevant: E-Mails mit wenig Bezug zum eigenen Leben, z.B. das perfekte Heissgetränk mit Ersatzmilch oder wie man sich in anderen Ländern vegan ernährt*

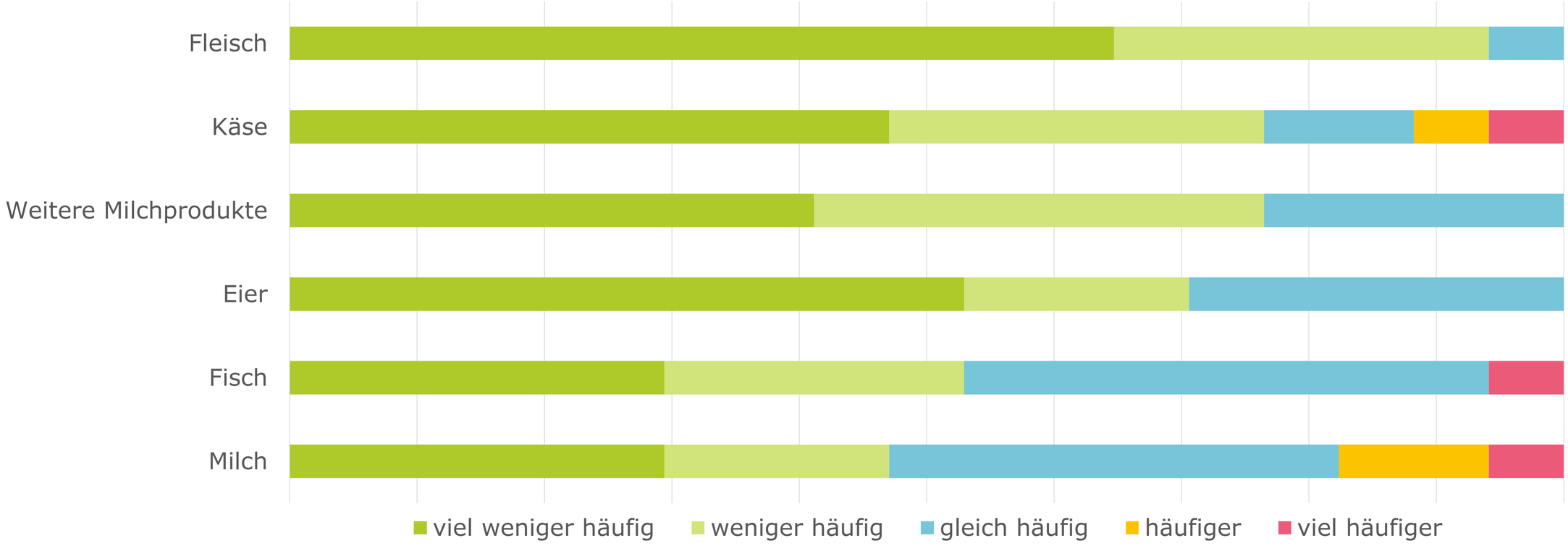
→ *Sehr unterschiedliches Wissen und Ausgangslagen der Teilnehmenden. Deswegen Akzeptanz der E-Mails gut, aber nicht sehr gut.*

HSLU Hochschule Luzern

10 Wochen nach dem Veganuary

Längerfristige Verhaltensveränderung durch Veganuary

Vergleich** Ernährung **10 Wochen nach dem Veganuary** (Mitte April 2023) **mit** der Ernährung **VOR dem Veganuary 2023
→ Wie häufig isst Du die folgenden tierischen Produkte aktuell (Dezember 2022 bzw. Mitte April 2023)?
→ *Antwortkategorien: mehrmals täglich / einmal täglich / 4-6x pro Woche / 2-3x pro Woche / 1x pro Woche / 2-3x im Monat / seltener / nie*
→ *Viel (weniger) häufig = mind. 2 Kategorien verschoben / (weniger) häufig = 1 Kategorie verschoben*



n = 17 (Achtung: sehr kleine Stichprobe für eine quantitative Auswertung. Es geht hier nur um die Tendenz. / 2 haben an Nacherhebung im April nicht mehr teilgenommen)

→ *Signifikante Ernährungsumstellung bei fast allen (=überraschend wenig «Jojo»)*
→ *Am grössten ist die Reduktion des Konsums bei Fleisch, Käse und Eiern. Gerade bei Käse ist dies überraschend, denn das wurde vielfach als herausforderndstes Lebensmittel für eine Umstellung bezeichnet.*
→ *Nur 1 Person hat komplett auf vegan umgestellt, eine weitere Person fast ausschliesslich.*

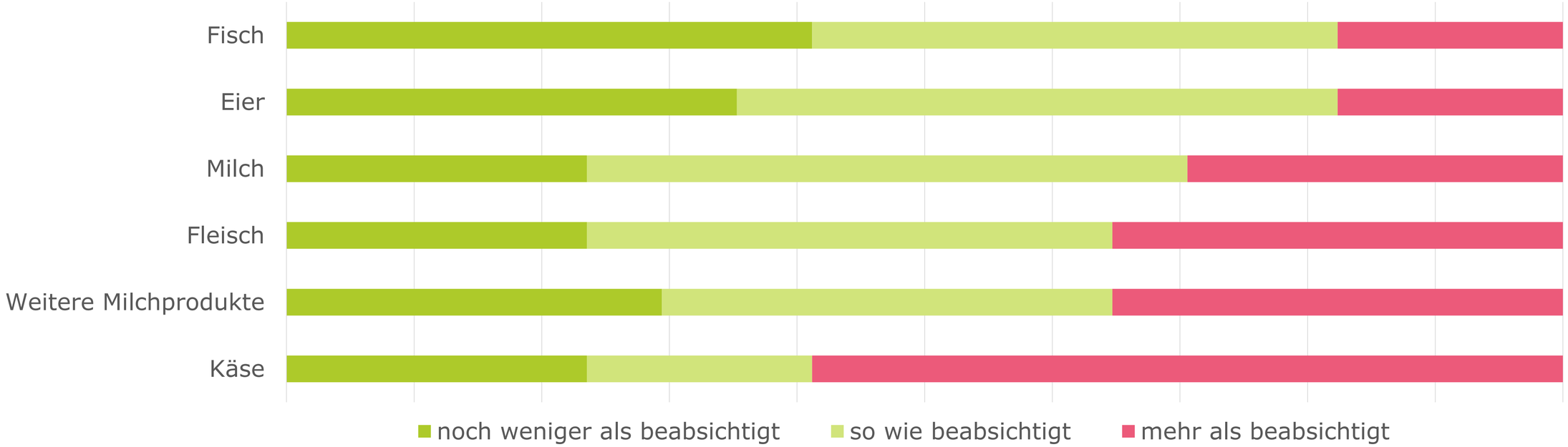
Vergleich Verhaltensabsicht mit realem Verhalten

Vergleich** Ernährung **10 Wochen nach dem Veganuary** (Mitte April 2023) **mit** der **Absicht VOR dem Veganuary für die Zeit danach

→ Wenn Du heute schon versuchst, an deine Zeit nach dem Veganuary zu denken: was sind deine Pläne hinsichtlich Konsums tierischer Produkte ab Februar 2023? Wie häufig isst Du die folgenden tierischen Produkte aktuell (Mitte April 2023)?

→ *Häufig nehmen wir uns ein bestimmtes Verhalten vor, es gelingt uns aber nicht, dieses über eine längere Zeit aufrecht zu erhalten (z.B. Neujahrsvorsätze). Wie gut gelingt es, die eigenen Verhaltensabsichten durch die Teilnahme am Veganuary umzusetzen?*

→ *Antwortkategorien: mehrmals täglich / einmal täglich / 4-6x pro Woche / 2-3x pro Woche / 1x pro Woche / 2-3x im Monat / seltener / nie*



n = 17 (Achtung: sehr kleine Stichprobe für eine quantitative Auswertung. Es geht hier nur um die Tendenz. / 2 haben an Nacherhebung im April nicht mehr teilgenommen)

→ *Je nach Produktgruppe zwischen 1/2 und 4/5 der Teilnehmenden konnten ihren Plan aufrecht erhalten oder sogar übertreffen*

→ *Mit der konsequenten Teilnahme am Veganuary gelingt es erstaunlich gut, das durch Routine geprägte Ernährungsverhalten zu verändern*

→ *Ausnahme: Käse. Käsekonsum in der Gruppe ist zwar deutlich zurückgegangen, aber bei vielen immer noch höher als beabsichtigt*

Beispielhafte **positive** Zitate 10 Wochen nach Veganuary 1/2

Zudem achte ich auch, dass ich mindestens eine Mahlzeit am Tag vegan esse.

Mein Warenkorb hat sich seit dem Veganuary nachhaltig verändert. Bei jedem Wocheneinkauf, sind jetzt auch vegane Ersatzprodukte dabei, welche ich durch den Veganuary kennen und schätzen gelernt habe.

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

Zwischenmahlzeiten reduziert: Immer etwas "gesundes" verfügbar für den Heisshunger (z.B. Obst, Nüsse).

Bewussterer Fleischkonsum. Mehr Wert auf Qualität und Tierhaltung.

Kulturell bedingt gibt's bei uns ja grundsätzlich Fleisch und Beilage als "Hauptmahlzeit". Mir ging es eigentlich ähnlich, seit dem Veganuary hat sich das geändert. Ich vermisse also eigentlich nichts, wenn Fleisch fehlt.

EINSTELLUNG

Wenn ich den Tag Vegan plane (Restenverwertung) funktioniert die Vegane Ernährung recht gut.

Ich fühle mich psychologisch nicht mehr so wohl beim Verzehr von tierischen Produkten, dies vor allem Aufgrund des vielen Hintergrundwissens, welches ich dank dem Veganuary angehäuft habe.

Der vegane Burger Sonntag wird immer noch regelmässig durchgeführt.

KOCHEN

Ich arbeite intensiv an meiner pflanzlichen Küche - noch hat sie nicht das Niveau von vorher. Dazu fehlen einfach noch ein paar Jahre Übung. Trotzdem bin ich schon oft zufrieden.

Haut ist nachhaltig besser geblieben (rein, feiner, weniger fettig und unrein)

Aber auch mein Milchkonsum hat sich (glaube ich) ziemlich reduziert, ich hab halt während dem Veganuary schon gemerkt, dass Laktose nicht so gut ist für meinen Verdauungstrakt.

GESUNDHEIT

Gewichtsverlust Januar 3 kg, Februar bis heute 4.5 kg weniger

AUSWÄRTS ESSEN

Auch im Restaurant habe ich seit dem Veganuary mehr Mut dazu ein veganes Gericht zu bestellen.

Auswärts kehre ich nur noch in Kaffees/Restaurants ein, welche auch über pflanzliche Milch verfügen. Falls nicht möglich, trinke ich halt Tee.

n = 17 (2 haben an Nacherhebung im April nicht mehr teilgenommen)

→ *Positive Aussagen beziehen sich v.a. auf das veränderte Ernährungsverhalten, die veränderte Einstellung, und dass auswärts essen einfacher geworden ist.*

→ *Insgesamt nur wenige Rückmeldungen zu längerfristigen positiven, gesundheitlichen Veränderungen.*

Beispielhafte **kritische** Zitate 10 Wochen nach Veganuary 2/2

Ersatzprodukte verzichte ich wieder, da oft Soja, Kartoffelstärke ect. Enthalten sind und die Lebensmittel stark verarbeitet sind

Bei Zwischenmalzeiten bin ich manchmal auf der Suche was ich ausser Nüssen und Trockenfrüchten sonst noch essen könnte, wenn ich nicht unbedingt Darvidas essen will , es aber schnell gehen muss.

Hab im Februar etwas Gewicht zugelegt, weil ich wohl etwas zu viel Käse genascht habe (Nachholbedarf)

eine proteinreiche Ernährung mit sehr wenig Kohlenhydraten ist vegan echt schwer.

GESUNDHEIT

Gesundheitlich keine Auswirkungen gespürt seit Rückgang des Fleischkonsums.

PRODUKTE

Vegane Käsesorten nach Veganuary ausprobiert, leider nicht mein Geschmack.

Wo ich allerdings stets eine Schwierigkeit habe ist bei den Joghurts. Ich mag Magerquark sehr und finde dies immer noch schwierig zum Ersetzen.

Das gute Körpergefühl vom Veganuary und die gute Verdauung ist momentan nicht immer da. Das merke ich vor allem auch, wenn ich nach dem Essen noch einen Milchkaffee trinke.

SOZIALES UMFELD

PRÄSENZ DES THEMAS

PREIS

Zuschlag in Hotels zum Pauschalpreis für Veganes Essen

Ich versuche weitgehendst vegan zu leben. Durch das die Familie jedoch nicht vegan lebt, gibt es immer noch Ausnahmen

Ich folge immer noch einigen veganen Kanälen auf Insta für Inspiration […] da ich sonst eher isoliert bin im "vegan-life"

Während Veganuary war vegane Lebensweise sehr präsent, auch bei Gesprächen mit Freunden/Kollegen. Dies ist praktisch verschwunden.

n = 17 (2 haben an Nacherhebung im April nicht mehr teilgenommen)

→ *Insgesamt 10 Wochen nach dem Veganuary deutlich weniger kritische Aussagen rund um die vegane Ernährung als positive*
→ *Kritische Aussagen zu Produkten beziehen sich v.a. auf die starke Verarbeitung gewisser Ersatzprodukte, und dass die Alternativen gerade beim Käse noch nicht zufriedenstellen.*
→ *Deutlich leichter fällt auch längerfristig eine Umstellung, wenn das eigene soziale Umfeld mitmacht*
→ *Kaum ein Thema sind die Preise, aufwändigeres Kochen & Einkaufen*

HSLU Hochschule Luzern

Ein herzliches Dankeschön:

- *der Veganen Gesellschaft Schweiz (vegan.ch) für die Kooperation*

- *unseren studentischen Hilfskräften Sarah Compton, Danissa Kilongan und Janine Trutmann für die Transkription der Interviews und die Codierung der grossen Datenmenge*

Kontakt:

Hochschule Luzern
Wirtschaft
Institut für Kommunikation und Marketing IKM

Marcel Zbinden
Dozent Wirtschaftspsychologie

T direct +41 41 228 41 95
Marcel.zbinden@hslu.ch