

Strukturerhebung
2015

Jährliche Befragung

Kochen Sie
eigentlich noch?

Superfoods

Medizin der Natur

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA!



Stefanie Metzold



Ursula Braun



Sevil Yildiz



Diana Degenhardt



Elke Dietsch



Julia Borowsky

Stephanie Tschunko
(Elternzeitvertretung)

Jutta Decker



Heike Klier

Bei sämtlichen Fragen rund um Ihre Teilnahme an der GfK Fernsehforschung hilft Ihnen unser Panelbetreuungsteam gerne weiter!

Rufen Sie uns einfach kostenlos an:

0800 800 4448

Montag bis Donnerstag:
8.00 - 17.00 Uhr

Freitag und an Werktagen
vor einem Feiertag:
8.00 - 16.00 Uhr

Bei ausschließlich technischen Fragen und Störungsmeldungen können Sie sich auch gerne direkt an unsere Technische Zentrale wenden:

0800 723 9760 (Kostenlose Hotline der Technischen Zentrale)

Montag bis Freitag: 8.00 - 18.30 Uhr

Außerhalb der telefonischen Servicezeiten hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht zusammen mit Ihrem Namen, Ihrem Wohnort und Ihrer Telefonnummer auf unserem Anrufbeantworter.

Sie können uns gerne auch per E-Mail kontaktieren: service.fefo@gfk.com

Falls Sie Fragen haben oder wir Sie z. B. zwecks einer Terminvereinbarung kontaktieren müssen, teilen Sie uns bitte ebenfalls mit, zu welchen Zeiten Sie telefonisch erreichbar sind, damit wir uns schnellstmöglich mit Ihnen in Verbindung setzen können.

Auch an Wochenenden und Feiertagen (9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr) sind wir für Sie da!

Kostenlose Weekend-Hotline für Störungsmeldungen: 0800 800 7770

Bitte wählen Sie diese Nummer **nur in dringenden Fällen**, wenn Sie z. B. auf Grund eines technischen Problems an Wochenenden und Feiertagen nicht mehr fernsehen können oder Störungen am Messgerät auftreten.

Liebe Panelteilnehmer,

bekommen Sie beim Anblick des Titelblattes auch Lust auf ein leckeres Essen, das Sie selbst zubereiten und vielleicht sogar draußen im Freien genießen? Dann gehören Sie laut einer GfK-Studie zur Minderheit in Deutschland: Die Deutschen belegen mit durchschnittlich knapp fünfeinhalb Stunden pro Woche, die sie mit Kochen verbringen, im Ländervergleich den viertletzten Platz. Dabei ist Kochen weitaus mehr als nur eine Nahrungszubereitung: Für den einen ist Kochen auch eine Tätigkeit, bei der man sich vom Alltag entspannen kann, sich auf die liebevolle Zubereitung einer Mahlzeit konzentriert und sich so bewusst »etwas Gutes tut«. Es gibt aber auch die leidenschaftlichen (Hobby-)Köche, die gerne verschiedene Kreationen ausprobieren und neue Rezepte für sich entdecken. Unsere italienischen Nachbarn sind hier die Vorreiter: 43 Prozent der Befragten geben an, aus purer Leidenschaft zu kochen. Doch auch für Menschen, die wenig Lust oder Zeit zum Kochen haben, bieten sich viele Möglichkeiten einer schmackhaften und auch gesunden Ernährung. Ein Beispiel hierfür sind Rohkostler, die Obst und Gemüse häufig pur und naturbelassen genießen. Und wenn dann noch sogenannte »Superfoods« auf den Teller kommen, profitiert man von geballter Naturpower und das auch ohne großen Kochaufwand. Wussten Sie z. B., dass einfache Beeren oder Granatäpfel zu den »Superfoods« zählen und uns mit vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen versorgen? Hier können Sie nach Herzenslust zugreifen. Denn wie sagte schon Winston Churchill: »Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Ihre ZiP-Redaktion

Panel-EinBlick

4 Wichtiges aus der Welt der Fernsehforschung

Bitte um Mitteilung von Abwesenheiten • Wieso ist eine dauerhafte Stromversorgung des GfK-Meters so wichtig? • Die korrekte An- und Abmeldung aller fernsehenden Personen am GfK-Meter

ZiP-Spezial

6 Kochen Sie eigentlich noch?

GfK-Studie zeigt: Immer mehr »Kochmuffel« in Deutschland

Strukturerhebung 2015

8 Unsere jährliche Befragung startet wieder im Juli

Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung und Ihre Teilnahme an der Strukturerhebung. Erfahren Sie in ZiP mehr darüber.

Wettbewerb für Panel-Kids

10 Mal- und Bastelwettbewerb

Mitmachen und einen Preis gewinnen!

Superfoods

11 Die Kraftpakete der Natur – greifen Sie zu!



Endlich Sommer! Die ideale Zeit, um zu verreisen und abzuschalten. Bitte denken Sie daran, uns im Falle einer Abwesenheit zu benachrichtigen.



Jede Nacht übermittelt unser Messgerät die Fernsehnutzungsdaten an unsere Datenzentrale. Eine dauerhafte Stromversorgung ist für einen störungsfreien Betrieb des Mess-Systems von großer Bedeutung. Erfahren Sie hier, was Sie z. B. bei Abwesenheiten oder im Falle von Renovierungsarbeiten beachten sollten.

Urlaub, Geschäftsreise oder Kur: Bitte informieren Sie uns bei einer Abwesenheit.

Planen Sie einen Sommerurlaub oder sind Sie aus einem anderen Grund demnächst mehr als fünf Tage abwesend?

In diesem Fall bitten wir Sie, uns rechtzeitig darüber zu informieren.

Die Benachrichtigung über eine bevorstehende Abwesenheit ist für uns aus folgendem Grund sehr wichtig: Sollte unser Mess-System an mehreren Tagen keine Fernsehnutzungsdaten von Ihnen an unsere Abrufzentrale übermitteln, so wird dies von unserem automatischen Prüfungssystem als eine eventuelle technische Störung des Messgerätes beziehungsweise als ein Fehler bei der Datenübertragung gedeutet. In solchen Fällen setzen wir uns in der Regel telefonisch mit Ihnen in Verbindung, um bei Bedarf eine Störung zu beheben.

Wenn wir hingegen über eine Abwesenheit von einer oder mehreren Personen in Ihrem Haushalt informiert sind, wird das Fehlen der Nutzungsdaten nicht als eine Störung interpretiert.

Sie möchten uns über eine Abwesenheit benachrichtigen?

Gerne können Sie uns telefonisch, per E-Mail, Fax oder mit Hilfe der Abwesenheitskarte in ZiP informieren.

Wieso ist eine möglichst dauerhafte Stromversorgung des Messgerätes notwendig? Und was sollten Sie im Falle einer Urlaubsreise oder z. B. bei Renovierungsarbeiten beachten?

Wir bitten Sie generell, die Messgeräte der GfK Fernsehforschung nach Möglichkeit stets am Stromnetz angeschlossen zu lassen, um die Funktionalität zu gewährleisten und Störungen zu vermeiden.

Aus diesem Grund bitten wir Sie auch z. B. im Falle einer Abwesenheit, das Messgerät nach Möglichkeit nicht von der Stromversorgung zu trennen.

Auch wenn keine Fernsehnutzungsdaten gespeichert und übertragen werden (z. B. im Falle einer Urlaubsreise), so stellt das Messgerät dennoch regelmäßig eine Verbindung zur GfK her, um hiermit dem Abrufsystem eine korrekte Funktionalität des Messgerätes zu signalisieren. Das bedeutet, dass unsere Abrufzentrale nach erfolgtem Kontakt zu einem Messgerät den korrekten Betrieb dieses Gerätes feststellen kann. Bei einem Ausbleiben dieses Kontaktes geht unser Abrufsystem – ähnlich wie bei dem Fehlen von Fernsehnutzungsdaten – von einer eventuellen technischen Störung aus. Aus diesem Grund bitten wir Sie, nach Möglichkeit auch bei einer Abwesenheit eine Stromversorgung der Messgeräte zu ermöglichen.

Sollten Sie Ihre gesamte Fernsehempfangstechnik inklusive der Messgeräte z. B. auf Grund von Renovierungs- oder Bauarbeiten kurzzeitig komplett abbauen müssen, um diese in einem anderen Raum aufzubewahren, so bitten wir Sie, uns rechtzeitig darüber in Kenntnis zu setzen. Selbstverständlich helfen Ihnen unser Panelbetreuungsteam oder unsere Servicetechniker nach Abschluss Ihrer Renovierungsarbeiten beim Wiederanschluss der Messtechnik.

Sollten Sie Fragen hierzu haben, so setzen Sie sich bitte mit unserer Panelbetreuung in Verbindung: **Kostenlose Servicenummer 0800 800 4448**

Übrigens: Die **monatliche Stromkostenerstattung** deckt die gesamten Stromkosten ab, die Ihnen bei einem 24-Stunden-Betrieb des Messgerätes maximal entstehen. Natürlich erhalten Sie von uns auch in der Zeit Ihres Urlaubs oder einer sonstigen Abwesenheit (z. B. Kur) eine monatliche Stromkostenerstattung für den Betrieb des GfK-Messgerätes.

Bitte denken Sie daran,
immer alle fernsehenden
Personen am GfK-Meter
korrekt an- und abzumelden.

Die An- und Abmeldung ist für das
Fernsehforschungsprojekt von größter
Bedeutung. Für Sie kurz im Überblick,
was Sie hierbei beachten sollten:

Anmeldung am GfK-Meter:

Bitte melden Sie sich durch Drücken
Ihrer jeweiligen Personentaste auf der
Fernbedienung des GfK-Meters an. Die
Personenbuchstaben aller angemeldeten
Personen werden anschließend auf dem
Display des Messgerätes angezeigt.

**Bitte denken Sie auch an die Anmeldung
Ihrer Gäste, wenn diese bei Ihnen fern-
sehen!**

Abmeldung am GfK-Meter:

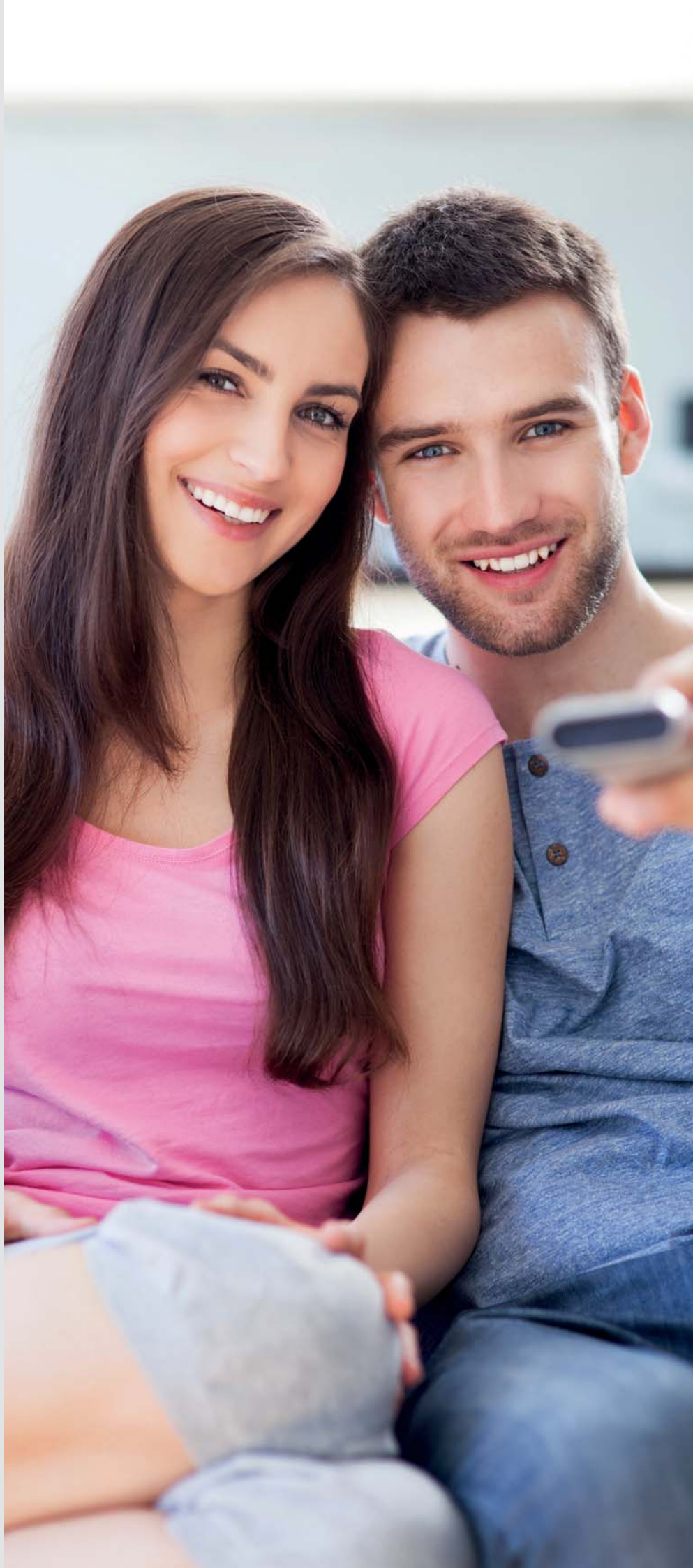
Bitte melden Sie sich ab, sobald Sie nicht
mehr fernsehen. Die Abmeldung ge-
schieht - wie auch die Anmeldung - durch
Drücken Ihrer jeweiligen Personentaste.
Sollten Sie den Raum verlassen und in
einem anderen Zimmer weiter fernsehen,
so achten Sie bitte darauf, dass Sie zur
selben Zeit nur an einem Fernsehgerät
angemeldet sind.

**Bitte denken Sie auch an die Abmel-
dung Ihrer Gäste, wenn diese nicht
mehr fernsehen.**

Ausschalten des Fernsehgerätes:

Beim Ausschalten des Gerätes erfolgt die
Abmeldung aller angemeldeten Personen
automatisch.

Detaillierte Informationen zu der An-
und Abmeldung entnehmen Sie bitte
der Bedienungsanleitung Ihres Mess-
gerätes. Bei weiteren Fragen können
Sie sich selbstverständlich auch gerne
an Ihr Panelbetreuungsteam wenden.





Keine Zeit zum Kochen in Deutschland

Kochen Sie eigentlich gerne und so oft wie möglich? Dann gehören Sie zur Minderheit in Deutschland. Im Durchschnitt wird laut einer internationalen GfK-Umfrage in 22 Ländern knapp sechseinhalb Stunden pro Woche gekocht. Die Deutschen stehen im Schnitt eine Stunde weniger in der Küche. Italiener und Südafrikaner legen beim Kochen hingegen die größte Leidenschaft an den Tag.

Weniger als eine Stunde täglich

Die Deutschen verbringen im Durchschnitt knapp fünfeinhalb Stunden pro Woche mit Kochen. In diesem Wert sind die Personen, die überhaupt nicht kochen, nicht berücksichtigt. Das Klischee über die klassische Rollenverteilung von Frauen und Männern trifft hier voll zu: Frauen stehen mit sechseinhalb Stunden im Gegensatz zu Männern mit etwas über vier Stunden pro Woche länger am Herd. Vor allem ältere Verbraucher nehmen sich fürs Kochen mehr Zeit. Die 50 bis 59-Jährigen und die Befragten ab 60 Jahren stehen im Durchschnitt mehr als sechs Stunden pro Woche in der Küche. Befragte im Alter von 15 bis 19 und von 20 bis 29 Jahren hingegen etwas über vier Stunden. Die deutschen Verbraucher liegen damit unter dem Durchschnittswert aller untersuchten Länder. Dieser liegt bei knapp sechseinhalb Stunden pro Woche.

Im direkten Ländervergleich belegt Deutschland damit den viertletzten Platz. Nur Brasilianer (5,2 Stunden), Türken (4,9 Stunden) und Südkoreaner (3,7 Stunden) verbringen noch weniger Zeit mit Kochen.

Kochen als Vergnügen

Die internationale GfK-Umfrage zeigt darüber hinaus, wie häufig Befragte rein »zum Vergnügen« kochen. Insgesamt 30 Prozent der befragten Verbraucher rund um den Globus gaben an, wenigstens einmal in der Woche »aus Vergnügen an der Tätigkeit« zu kochen. In Deutschland liegt der Wert bei 36 Prozent. International kocht etwas mehr als ein Viertel sogar täglich oder an der Mehrheit der Tage aus reinem Vergnügen. Unter den deutschen Befragten gilt dies für rund ein Fünftel. Diese Ergebnisse sind vor allem für Unternehmen interessant, die Produkte rund ums Kochen anbieten.

Kochen aus Leidenschaft

Es wird jedoch nicht nur aus reinem Vergnügen gekocht: Für einige »Hobbyköche« ist das Kochen eine pure Leidenschaft.

Wenn es um die Leidenschaft beim Kochen geht, belegen die Deutschen ebenfalls einen Platz im Mittelfeld. Rund 26 Prozent der Befragten geben an, eine Leidenschaft für Lebensmittel und für das Kochen zu haben. Während dies bei 28 Prozent der Frauen der Fall ist, liegt der Anteil der Männer bei 24 Prozent. Besonders leidenschaftlich, wenn es um das Thema Kochen und Lebensmittel geht, ist die Generation der 50 bis 59-Jährigen (30 Prozent) und die der 20 bis 29-Jährigen (29 Prozent) – dicht gefolgt von den Befragten im Alter von 30 bis 39 Jahren mit 28 Prozent. Weniger leidenschaftlich schätzt sich hingegen die Altersgruppe der 40 bis 49-Jährigen ein. Sie bildet mit 19 Prozent das Schlusslicht.

Ganz dem Klischee entsprechend: Im internationalen Ländervergleich landen die Italiener auf dem ersten Platz. Rund 43 Prozent bekunden hier Leidenschaft für das Kochen. Aber auch viele Verbraucher in Südafrika (42 Prozent), Indonesien und Mexiko (jeweils 40 Prozent) sowie Indien (39 Prozent) behaupten das von sich. Weniger Leidenschaft für Lebensmittel und für das Kochen gaben Befragte dagegen in Polen und Schweden (jeweils 21 Prozent), Belgien (20 Prozent), Russland (19 Prozent) sowie Südkorea (13 Prozent) an. Rund um den Globus ist die Zustimmung bei Frauen größer als bei Männern: 37 Prozent der weiblichen Verbraucher haben eine Leidenschaft für das Kochen und Lebensmittel. Im Vergleich dazu liegt der Anteil der Männer bei 27 Prozent.

Kochen mit Wissen und Erfahrung

Rund 26 Prozent der deutschen Verbraucher sagen über sich selbst, dass sie umfangreiches Wissen und Erfahrung

haben, wenn es um Lebensmittel und Kochen geht. Frauen liegen mit 30 Prozent auch bei dieser Aussage vorne (Männer: 23 Prozent).

Ein Blick auf die unterschiedlichen Altersgruppen zeigt, dass vor allem Befragte von 50 bis 59 Jahren dieser Meinung sind (33 Prozent), gefolgt von der Generation der 20 bis 29-Jährigen (29 Prozent). Die Gruppe der 40 bis 49-Jährigen hingegen denkt das nur zu knapp einem Viertel. Und auch lediglich 22 Prozent der 30 bis 39-Jährigen stimmen dieser Aussage zu.

Über alle Länder hinweg betrachtet, verfügen 29 Prozent der Befragten über umfangreiches Wissen und Erfahrung beim Kochen sowie im Bereich der Lebensmittel. Vor allem Südafrikaner und Indier führen die Länderliste an. Etwa die Hälfte der Befragten dort stimmt dieser Aussage zu beziehungsweise stark zu (Südafrika: 50 Prozent, Indien: 48 Prozent). Deutschland liegt mit 26 Prozent im Mittelfeld. Spanien, Frankreich, Russland und Austra-

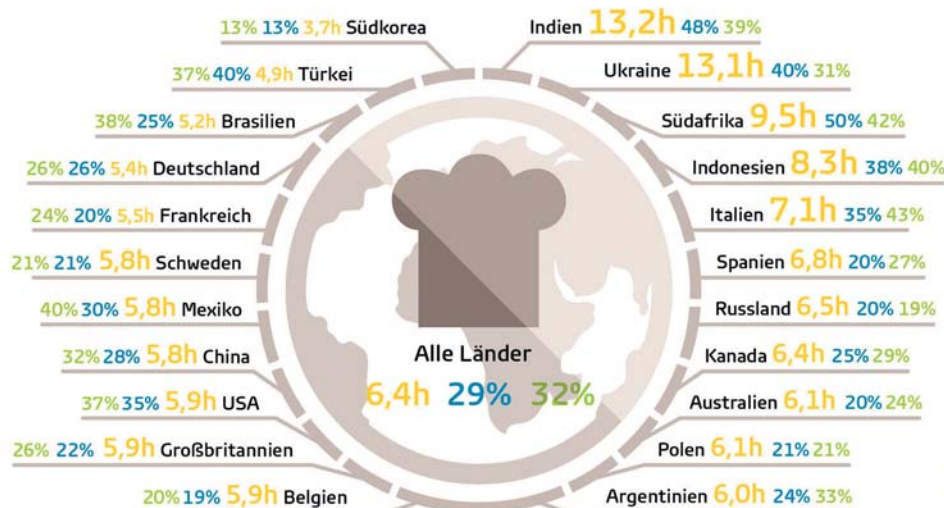
lien bilden mit jeweils 20 Prozent zusammen mit Belgien (19 Prozent) und Südkorea (13 Prozent) das Ende der Skala.

Quelle: GfK-Pressemitteilung

Zur GfK-Studie

In der GfK-Umfrage wurden mehr als 27.000 Verbraucher ab 15 Jahren in 22 Ländern befragt. Die Befragung fand entweder online oder persönlich im Sommer 2014 in folgenden Ländern statt: Argentinien, Australien, Belgien, Brasilien, Kanada, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Indonesien, Italien, Mexiko, Polen, Russland, Südafrika, Südkorea, Spanien, Schweden, Türkei, Großbritannien, Ukraine und USA. In Deutschland wurde die Umfrage unter 1.500 Personen online durchgeführt.

KOCHEN: LÄNDERVERGLEICH



Quelle: GfK-Umfrage unter mehr als 27.000 Verbrauchern (ab 15 Jahren) in 22 Ländern - gerundet
 * Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu/nicht zu? Top-2-Boxen (stimme zu + stimme stark zu)
 ** Personen, die nicht kochen, sind nicht berücksichtigt.

© GfK 2015

Strukturerhebung 2015

Auch in diesem Jahr startet in der zweiten Julihälfte unsere jährliche Befragung – die Strukturerhebung!

In dieser ZiP-Ausgabe gehen wir auf die häufigsten Fragen ein, die uns Panelhaushalte rund um das Thema Strukturerhebung stellen.

Welchen Zweck hat die Strukturerhebung?

Mit Ihren Angaben bei der jährlichen Befragung tragen Sie entscheidend dazu bei, dass die Repräsentativität des Fernsehpanels aufrechterhalten bleibt und die Fernsehlandschaft in Deutschland zuverlässig abgebildet wird. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Meinungen und Ansichten in die Fragebogen einfließen zu lassen.

Wann findet die Befragung statt?

Die Fragebogen zur Strukturerhebung werden Ihnen **demnächst – in der zweiten Julihälfte** – zugesandt. Bitte beantworten Sie nach Möglichkeit alle Fragen in den Fragebogen, auch wenn sich im Vergleich zum Vorjahr nichts geändert haben sollte (z. B. beim Einkaufsverhalten). Da die Fragebogen maschinell eingelesen werden, bitten wir Sie auch in diesem Fall die zutreffenden Antworten anzukreuzen und bitte nicht nur z. B. »unverändert« oder »wie bisher« hinter den jeweiligen Fragen zu notieren.

Wie werden die Fragebogen verschickt?

Wie gewohnt erhalten Sie auch in diesem Jahr alle Fragebogen zur Strukturerhebung in Papierform zugeschickt. Zusammen mit den Fragebogen erhalten Sie ebenfalls einen voradressierten Rückumschlag, in dem Sie die ausgefüllten Papier-Fragebogen an uns zurücksenden können. Die Portokosten übernehmen selbstverständlich wir für Sie!

Teilnahme an der Strukturerhebung auch ONLINE möglich!

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragebogen gerne **online**, d. h. über das Internet, auszufüllen! Somit können Sie die Ihnen zugesandten Fragebogen auf Wunsch **direkt am PC/Notebook** beantworten.

Sie können hierbei selbst entscheiden, ob Sie die gedruckten Fragebogen **oder** die Online-Fragebogen ausfüllen!

Wie erfolgt die Teilnahme an der Online-Strukturerhebung?

Im Anschreiben zur Strukturerhebung sowie auf den Ihnen zugesandten Papier-Fragebogen werden wir Ihnen eine eigens für die Online-Strukturerhebung eingerichtete **Internetadresse** sowie Ihre **individuellen Zugangsdaten** mitteilen.

Wenn Sie die Fragebogen online ausfüllen möchten, so können Sie sich auf der geschützten Internetseite durch Eingabe Ihrer persönlichen Zugangsdaten in das Online-Portal der Strukturerhebung einloggen.

Anschließend können Sie auf der Online-Plattform alle Fragebogen Ihres Haushalts sehen, die Ihnen bis dahin bereits in Papierform vorliegen werden. Wenn Sie sich entscheiden, einen oder mehrere Fragebogen online auszufüllen, so werden Sie im Online-Portal gebeten, Ihre Angaben – je nach Frage – entweder durch Ankreuzen (mit einem Mausklick) oder durch Tastatureingaben (z. B. bei Textantworten) vorzunehmen. Die Einleitung im Online-Portal können Sie hierbei als Hilfestellung nutzen – sie enthält nützliche Hinweise zur Beantwortung der Fragen sowie hilfreiche Erläuterungen zu den Funktionalitäten des Portals.

Ist es möglich, dass in einem Haushalt einige Fragebogen online und einige Fragebogen in der Papier-Version (handschriftlich) ausgefüllt werden?

Ja, das ist möglich. Sie können **für jeden einzelnen Fragebogen** selbst entscheiden, ob Sie diesen **entweder** vollständig online **oder** komplett in der gedruckten Version ausfüllen. Bitte beachten Sie, dass es nicht möglich ist, denselben Fragebogen teilweise in Papierform und teilweise online auszufüllen.

Können die Online-Fragebogen ausgefüllt werden, nachdem die Papier-Fragebogen beantwortet wurden? Ist eine Korrektur der beantworteten Online-Fragebogen möglich?

Sobald die Papier-Fragebogen bei uns eingegangen sind und maschinell eingelesen wurden, können diese nicht mehr online bearbeitet werden. Bitte beachten Sie, dass es aus organisatorischen Gründen einige Tage dauern kann, bis die Papier-Fragebogen bei uns ankommen und eingelesen werden. Erst

anschließend werden diese Fragebogen im Online-Portal gesperrt.

Wenn Sie einen Fragebogen vollständig online ausfüllen, so gilt die Beantwortung des jeweiligen Fragebogens automatisch als abgeschlossen und dieser kann anschließend technisch bedingt nicht mehr im Online-Portal bearbeitet werden.

Ist der Datenschutz in der Struktur-erhebung gewährleistet?

GfK trifft alle notwendigen organisatorischen und technischen Maßnahmen, um Ihre Daten zu schützen. Ihre Angaben aus der Struktur-erhebung werden **nicht** an Dritte weitergegeben! Auch unsere Auftraggeber erhalten **keine persönlichen Daten** unserer Panelhaushalte. Sämtliche Daten, die wir von Ihnen erhalten, werden **ausschließlich in anonymisierter Form** zu Auswertungszwecken herangezogen.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Panelhaushalten für das Feedback zur Struktur-erhebung des vergangenen Jahres. Wir haben Ihre Anregungen genutzt, um das Online-Portal zur Struktur-erhebung zu optimieren und Ihnen hiermit mehr Komfort bei der Nutzung zu ermöglichen.

Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf Ihr Feedback und Ihre Rückmeldungen!

Unser Dankeschön an Sie!

Zusammen mit den Fragebogen, die Sie demnächst – **in der zweiten Julihälfte** – von uns erhalten werden, senden wir Ihnen ein **kleines Präsent** als Vorab-Dankeschön für Ihre Teilnahme an der Struktur-erhebung zu.

IHRE GEWINNCHANCE

Darüber hinaus nehmen Sie an einer **Sonderverlosung zur Struktur-erhebung** teil! Wenn wir Ihre vollständig ausgefüllten Fragebogen (als Papier-Fragebogen oder online ausgefüllt) **bis spätestens 1. September 2015** erhalten, so nehmen Sie automatisch an dieser Verlosung teil. Zu gewinnen gibt es neben einer Reise auch zahlreiche Geldpreise.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen für Ihre Teilnahme an der bevorstehenden Struktur-erhebung und wünschen Ihnen schon jetzt viel Glück bei der Verlosung! ■

Haben Sie Fragen zur Struktur-erhebung oder zur Ihrer Teilnahme?

Rufen Sie uns einfach an!

**Kostenlose Servicenummer:
0800 800 4448**



In jeder ZiP-Ausgabe veranstalten wir für alle Panelkinder im Alter von 3 bis 13 Jahren einen Wettbewerb. Hier eine kleine Auswahl der Zusendungen zum Thema **»Ich feiere meinen Geburtstag!«**.

Vielen Dank an die zahlreichen Künstlerinnen und Künstler!



Bitte beachtet, dass wir eure Namen oder die Namen der anderen Familienmitglieder aus Datenschutzgründen leider nicht veröffentlichen dürfen.

Wir veranstalten auch in dieser ZiP-Ausgabe einen Mal- und Bastelwettbewerb. Das Thema lautet: **»Das möchte ich später gerne einmal werden!«**

Ob Lehrer, (Tier-)Arzt, Pilot, Physiker, Sänger, Tänzer oder Profi-Sportler: Bestimmt habt auch ihr einen Berufswunsch oder eine Vorstellung darüber, was ihr später gerne einmal werden möchtet! Vielleicht inspiriert euch der Beruf eurer Eltern oder aber ihr beschäftigt euch gerne mit einem bestimmten Thema (z. B. Tiere, Sport oder Musik) und wünscht euch daher für später einen Beruf, der genau damit zusammenhängt.

Wir laden euch dazu ein, uns ein Bild über euren ganz persönlichen Berufswunsch zu malen! Sehr gerne könnt ihr uns dazu auch etwas schreiben, z. B. wieso euch gerade dieser Beruf so interessiert – eure Eltern sind euch bestimmt dabei behilflich.

Unter allen Einsendungen verlosen wir die nachfolgenden Preise, die wir nach Möglichkeit altersgerecht für euch auswählen.

- **Herbstspezial: Flugdrache**
- Buch, Hörbuch oder Hörspiel
- Puzzle, Brett- oder Gesellschaftsspiel
- Fußball oder Springseil
- **Überraschungsgeschenk** (Lasst euch einfach von uns überraschen!)

Wir wünschen euch schöne Sommerferien und viel Spaß beim Malen!

Bitte schickt uns eure Bilder oder Bastelwerke

bis zum 31. August 2015

mit Angabe von Namen, Alter, Anschrift und **eurem gewünschten Gewinnpreis** an die nachfolgende Adresse zu:

GfK SE
Fernsehforschung
Abteilung: Panelbetreuung
Nordwestring 101
90419 Nürnberg

Ihr könnt uns gerne auch eine E-Mail senden:
service.fefo@gfk.com

Haben Sie schon einmal etwas von sogenannten »Superfoods« gehört? Unter diesem Begriff versteht man Lebensmittel, die sich z. B. in ihrem Nährstoffgehalt stark von anderen Lebensmitteln unterscheiden – man kann »Superfoods« daher auch als »Kraftpakete« bezeichnen.

Grünes Blattgemüse

Unscheinbar und doch so gesund und wertvoll: Grünes Blattgemüse ist unsere Urnahrung. Schon in frühesten Zeit ernährte sich der Mensch von Blattgemüse. Ob die klassischen Salatblätter oder Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennessel: Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, enthalten diese Pflanzen auch den grünen Farbstoff »Chlorophyll«, der unter anderem eine positive Wirkung auf die Blutbildung hat, denn sein Aufbau ähnelt unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem »Hämoglobin«. Auch die Darmgesundheit und das Immunsystem profitieren von diesen Power-Pflanzen.

Beeren

Bei den Beeren handelt es sich um Früchte, die sich in den letzten Jahrtausenden kaum verändert haben (mit Ausnahme z. B. der Erdbeeren). Beeren sind kleine, süße Kraftpakete, mit einer großen Anzahl an Vitaminen und Antioxidantien, die dabei helfen, sogenannte freie Radikale einzufangen, die im Körper zur Entstehung von Krebs beitragen können. Neben Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren zählen z. B. auch die seit einigen Jahren bei uns bekannten »Goji-Beeren« (häufig in getrockneter Form angeboten) zu den Superfoods.

Granatapfel

Diese außergewöhnliche Frucht, deren Innenleben wie eine Ansammlung von kleinen Rubinen aussieht, hat es in sich: Neben einer entzündungshemmenden Wirkung, sollen die kleinen roten Kerne auch bei Verdauungsproblemen helfen und den Blutzucker regulieren. Der Granatapfel, der zur Familie der Myrtengewächse gehört, liefert neben Kalium, Eisen und B-Vitaminen auch eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten »Polyphenolen«. Der Frucht wird ferner eine krebshemmende Wirkung nachgesagt, wenngleich diese Wirkung nicht eindeutig nachgewiesen werden konnte.

Avocado

Die Avocado gehört zur Familie der Lorbeergewächse. Viele würden die Avocado zum Gemüse zählen, aber aus botanischer Sicht ist sie ein Obst, genauer gesagt eine Beere. Mit ihrem Fettanteil von circa 25 Prozent zählt sie zu den fettreichsten Früchten. Die Avocado wurde bereits von den Azteken und den Inkas als Heilpflanze verwendet. Doch was macht diese Frucht zu einem »Superfood«? Neben z. B. Kalium, Vitamin E und Eisen enthalten Avocados essentielle Aminosäuren sowie reichlich einfach und ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Oregano

Bei diesem Küchenkraut denken die meisten an eine leckere Pizza, an fruchtig-würzige Tomatensoße oder an andere mediterrane Leckereien. Der Oregano schmeckt jedoch nicht nur gut, sondern er wirkt mit seinem hohen Anteil an ätherischen Ölen gegen Bakterien, Viren und Pilze. Er hat darüber hinaus krampflösende Eigenschaften, die sich besonders bei Husten bewährt haben und er kann Kopf- und Nervenschmerzen sowie rheumatische Beschwerden lindern. Diesem Powerkraut wird außerdem eine verdauungsfördernde sowie gallentreibende Wirkung nachgesagt, so dass er der Entstehung von Gallensteinen entgegenwirken kann. Oregano liefert wichtige Mineralien, wie Kalium, Kalzium, Mangan, Eisen und Magnesium. Ferner enthält er wertvolle antioxidative Vitamine. Der Oregano ist übrigens schon seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt und so empfahl bereits der antike Arzt Hippokrates dieses Kraut bei Zahnschmerzen, Erkältungen, Darmbeschwerden und Frauenleiden. Auch im Mittelalter wurde dem Oregano Beachtung beigemessen: Die bekannte Benediktinerin Hildegard von Bingen erwähnte ihn und verwies auf seine heilende Wirkung bei Hautreizungen und Schuppenflechte. ■



Herausgeber:

GfK SE
Fernsehforschung
Nordwestring 101
90419 Nürnberg
Deutschland

www.gfk.com

E-Mail:

service.fefo@gfk.com

Kostenlose Servicenummer:

0800 800 4448

Fax:

0911 395 3508

Verantwortlich:

Robert Nicklas

Redaktionsleitung:

Wassiliki Delesou

Redaktion:

Wassiliki Delesou
Heike Klier

Layout und Bildbearbeitung:

Wassiliki Delesou

Bildquellen:

GfK ImageWorld
Shutterstock
© Warren Goldswain - Fotolia.com (Coverbild)
© Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com (Seite 4, rechts)
© Edyta Pawlowska - Fotolia.com (Seite 5)
© Kzenon - Fotolia.com (Seite 6)
© lightwavemedia - Fotolia.com (Seite 9, oben)
© goodluz - Fotolia.com (Seite 9, unten)
© ExQuisine - Fotolia.com (Seite 11, links)
© VadimGuzhva - Fotolia.com (Seite 11, rechts)

Druck:

Wünsch Druck GmbH, Neumarkt i. d. Oberpfalz

© GfK SE, Fernsehforschung
Auflagenhöhe 6.700
Juni 2015

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2015.