ZiP - Zeitschrift im Panel

Magazin für Panelhaushalte der Fernsehforschung

1-2016



Mobile Fernsehnutzung und Fernsehempfang über das Internet

»Spieglein, Spieglein...«

GfK-Studie zum Thema Körperpflege



SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA!



Stefanie Metzold



Peter Marquardt



Sevil Yildiz



Diana Degenhardt



Elke Dietsch



Julia Borowsky



Nadine Sydlo



Jasmin Leicht



Jutta Decker



Heike Klier

Bei sämtlichen Fragen rund um Ihre Teilnahme rufen Sie uns einfach kostenlos an:

0800 800 4448

Tipp: Speichern Sie diese Nummer gleich in Ihrem Handy / Telefon ab!

Montag bis Donnerstag:

8.00 - 17.00 Uhr

Freitag und Werktage

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 Wochenend-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.

_iebe Panelteilnehmer,

herzlich willkommen zur ersten ZiP-Ausgabe des Jahres 2016!

Nach einem milden Winter blühen nun die ersten Knospen und die Natur erwacht. Morgens - wenn viele von uns noch im kuschelig-warmen Bett schlummern - zwitschern die Vögel in Frühlingsstimmung, von der Nachtigall über das Rotkehlchen bis hin zur Amsel: Sie alle sind »Frühaufsteher«. Ihre innere Uhr, die sich hauptsächlich am Zeitpunkt des Sonnenaufgangs orientiert, ist auf die frühen Morgenstunden eingestellt. Es gibt aber auch die nachtaktiven Vögel, die nach Anbruch der Dunkelheit munter werden, wie z. B. Eulen. Bei den Menschen gibt es ebenfalls verschiedene Typen, die vor allem in der Schlafforschung eine Rolle spielen. So werden Menschen z. B. in »Lerchen« (Frühaufsteher) und »Eulen« (die typischen »Nachtmenschen«, die erst zu später Stunde in Schwung kommen) eingeteilt. Doch nicht nur der Schlafrhythmus sondern auch die benötigte Schlafdauer ist bei jedem Menschen individuell. Dies sollte im eigenen Tagesablauf berücksichtigt werden, um einen Schlafmangel zu vermeiden. Denn aktuelle Studien belegen, dass ein gesunder Schlaf nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch vor Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und sogar vor Alzheimer schützen kann. Ein geregelter Tagesablauf und Rituale vor dem Schlafengehen (z. B. ein kleiner Spaziergang oder Entspannungsübungen) helfen dabei, den Alltagsstress abzubauen und sorgen für eine gesunde Nachtruhe. Wie sagte schon der deutsche Philosoph Immanuel Kant: »Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.«

Ihre ZiP-Redaktion

Panel-EinBlick

4 Wichtiges aus der Welt der Fernsehforschung Mitteilung von wichtigen Informationen • Korrekte Anmeldung aller fernsehenden Personen am GfK-Meter • Neue Möglichkeiten des Fernsehens: Mobile Fernsehnutzung und Fernsehempfang über das Internet

ZiP-Spezial

Wieso schlafen wir überhaupt und was geschieht nachts, während wir ruhig im Bett schlummern, eigentlich in unserem Körper?

Internationale GfK-Studie

8 »Wer ist am schönsten...?«
Internationale GfK-Studie zum Thema Körperpflege

Wettbewerb für Panel-Kids

10 Mal- und Bastelwettbewerb Mitmachen und einen Preis gewinnen!

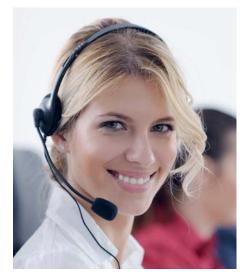
Internationale Aktions- und Gedenktage

11 Vom »Internationalen Tag der Erde« bis zum »Tag der Menschenrechte«

Was wird in diesem Jahr sonst noch gefeiert?

PANEL-EINBLICK







Mitteilung von wichtigen Informationen

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

Bitte denken Sie daran, uns über haushaltsbezogene und technische Änderungen in Ihrem Haushalt zu benachrichtigen.

In der Fernsehzuschauerforschung wird das Fernsehverhalten jeder Person, die fernsieht, gemessen. Die korrekte An- und Abmeldung ist für das Forschungsprojekt von größter Bedeutung. Die Vorgehensweise kurz im Überblick:

Ob z. B. ein bevorstehender Umzug, eine neue Telefonnummer, neue Personen in Ihrem Haushalt, der Kauf eines Fernseh-Empfangsgerätes oder eine Änderung Ihres Programmempfangs: Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über haushaltsbezogene oder technische Änderungen in Ihrem Haushalt.

Anmeldung am GfK-Meter:

Diese Informationen sind für unser anzulegen.

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.

Forschungsprojekt von großer Bedeutung, um z. B. im Falle eines bevorstehenden Umzuges den Wiederanschluss der Messtechnik gemeinsam mit Ihnen zu planen, Ihre Kontaktdaten auf dem neuesten Stand zu halten oder bei Änderungen von Personen in Ihrem Haushalt eine neue Personentaste auf der Fernbedienung des Messgerätes Denken Sie bitte auch an die Anmeldung Ihrer Gäste, wenn diese bei Ihnen fernsehen!

Am schnellsten geht die Mitteilung per E-Mail (service.fefo@gfk.com) oder telefonisch unter der kostenlosen Servicenummer 0800 800 4448. Alternativ finden Sie am Ende jeder ZiP-Ausgabe eine »Info-Karte«,

die Sie ausfüllen und im beigefügten

Rückumschlag an uns senden können.

Abmeldung am GfK-Meter:

Bitte melden Sie sich ab, sobald Sie nicht mehr fernsehen. Die Abmeldung geschieht - wie auch die Anmeldung - durch Drücken Ihrer jeweiligen Personentaste.

Denken Sie bitte auch an die Abmeldung Ihrer Gäste, wenn diese nicht mehr fernsehen.

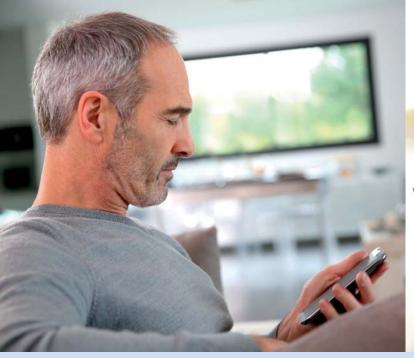
Ausschalten des Fernsehgerätes:

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

Hinweis, falls Sie den Raum verlassen, um an einem anderen Fernsehgerät fernzusehen:

Sollten Sie den Raum verlassen und in einem anderen Zimmer weiter fernsehen, so achten Sie bitte darauf, dass Sie sich am ersten Fernsehgerät abmelden (sollte dieses eingeschaltet bleiben, weil ein anderes Haushaltsmitglied hier weiter fernsieht) und sich am zweiten Fernsehgerät erneut anmelden.

Weitere Informationen zum GfK-Meter entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Messgerätes. Gerne hilft Ihnen bei Fragen auch das Panelbetreuungsteam weiter.





Mobile Fernsehnutzung und Fernsehempfang über das Internet

Die Möglichkeiten der Fernsehnutzung nehmen zu und die Fernsehforschung entwickelt sich weiter. Unterstützen Sie uns bitte hierbei.

Die Möglichkeiten der Fernsehnutzung haben sich in den letzten Jahren durch das Internet stark verändert.

So gibt es zunehmend Fernsehgeräte, die mit dem Internet verbunden sind (sogenannte »Smart-TVs«) und Zusatzgeräte, die eine Internet-Verbindung herstellen (z. B. Receiver). Auf diese Art und Weise kann man anschließend beispielsweise auf Mediatheken im Internet zugreifen und diese bei Bedarf nutzen. Für die zuverlässige Abbildung der Fernsehnutzung in Deutschland ist es daher sehr wichtig, auch diese neuen Möglichkeiten des Fernsehns einzubeziehen.

In der Fernsehzuschauerforschung werden daher zukünftig folgende Geräte und Arten des Fernsehens in die Messung einfließen:

- Bisherige »klassische« Fernsehgeräte
- Smart-TVs bzw. Zusatzgeräte (z. B. Receiver), die eine Fernsehnutzung über das Internet ermöglichen
- PCs / Notebooks mit einer Internet-Fernsehnutzung
- Smartphones / Tablets mit einer Internet-Fernsehnutzung

Sollten Sie von uns in der nächsten Zeit diesbezüglich kontaktiert werden beziehungsweise bereits kontaktiert worden sein, so bedanken wir uns bereits heute bei Ihnen für Ihre Unterstützung!

Bei Fragen zu diesem Thema oder allgemein rund um Ihre Teilnahme hilft Ihnen das Panelbetreuungsteam sehr gerne weiter:

Kostenlose Servicenummer 0800 800 4448



Das Geheimnis unseres SCHLAFES

Ob Dornröschen oder »Hypnos«, der in der griechischen Mythologie dem Schlaf zugeordnet wird: Schlaf ist für Menschen häufig auch etwas Geheimnisvolles. Von außen betrachtet liegt der Schlafende ruhig in seinem Bett, doch der Schein trügt: Je nach Schlafphase arbeitet das Gehirn auf Hochtouren und im Körper finden zahlreiche Vorgänge
statt, die lebenswichtig sind und teilweise nur im Schlaf erfolgen können. Und der Schlafende durchreist während des Schlafes Orte, erlebt Kurioses, Fabelhaftes, manchmal
vielleicht sogar Erschreckendes, an das er sich auch nach dem Aufwachen erinnern kann.
Doch was ist Schlaf überhaupt?

Ein Drittel des Lebens im Bett

Laut Statistik schlafen die Deutschen durchschnittlich 8,2 Stunden. Das bedeutet, dass wir im Schnitt etwa ein Drittel unseres Lebens schlafend im Bett verbringen.

Für den einen ist Schlaf etwas, das »einfach sein muss, um am nächsten Tag fit und leistungsfähig zu sein«. Für den anderen jedoch ist Schlaf vielleicht weitaus mehr: Eine Reise ins Unterbewusstsein und in die Träume, die wir nachts erleben.

Von außen betrachtet ist der Schlaf ziemlich »unspektakulär«. Es handelt sich hierbei jedoch um einen Prozess, der aus mehreren Phasen besteht. So wechselt sich der Schlaf vom leichten Traumschlaf bis hin zum reglosen Tiefschlaf ab. Dies geschieht innerhalb

einer Nacht mehrmals hintereinander, so dass wir vier bis sechs solcher Schlafzyklen durchlaufen. Jeder Zyklus dauert circa 90 Minuten. Die einzelnen Phasen lassen sich durch die Gehirnwellen nachweisen.

Gehirnaktivität und Schlafphasen

Bei voller Aufmerksamkeit und Wachheit zeigt das Hirnwellenbild sogenannte »Beta-Wellen«. In einem Zustand der Entspannung und mit geschlossenen Augen werden »Alpha-Wellen« gemessen, hier herrscht eine »entspannte Wachheit«.

Der Schlaf wird in 4 Stadien sowie dem sogenannten »REM-Schlaf« eingeteilt: Stadium I: Diese erste Phase setzt beim leichten Schlaf beziehungsweise kurz nach dem Einschlafen ein. In diesem Stadium gehen im Gehirn die Alpha-Wellen zu Theta-Wellen über. Die Muskelspannung wird reduziert und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung nimmt ab.

Stadium II: In der zweiten Schlafphase sind weiterhin Theta-Wellen vorhanden, es kommen aber sogenannte »Schlafspindeln« und »K-Komplexe« hinzu, die im EEG (Elektroenzephalogramm zur Messung der Gehirnströme) sichtbar werden. Das Schlafstadium II wird im Laufe eines 8-Stunden-Schlafes zunehmend länger und nimmt mehr als 50 Prozent des Gesamtschlafes ein.

Die ersten beiden Stadien (I und II) stellen noch nicht den Tiefschlaf dar. Menschen, die während der Stadien I und II geweckt werden, sind häufig der Meinung, sie seien noch gar nicht eingeschlafen.

Stadium III: Mit diesem Stadium findet der Übergang in den Tiefschlaf statt. Es treten nun Delta-Wellen in den Vordergrund. Hierbei handelt es sich um langsame Wellen mit einer hohen Amplitude, die in dieser Phase 20 bis 50 Prozent der gemessenen Hirnwellen ausmachen. Die Muskelspannung nimmt in diesem Stadium weiter ab.

Stadium IV: In diesem Stadium befinden wir uns im Tiefschlaf. Die Delta-Wellen machen nun mehr als 50 Prozent der gemessenen Gehirnwellen aus. Es ist die tiefste Schlafphase, entsprechend desorientiert und verschlafen wirkt ein Schlafender, der nun zu diesem Zeitpunkt geweckt wird. Das sogenannte »Schlafwandeln« und Sprechen im Schlaf treten in der Regel in dieser Phase auf.

REM-Schlaf: Der Name dieser Schlafphase hängt mit den schnellen Bewegungen der Augäpfel zusammen, die während dieses Schlafabschnittes auftreten (englisch: »Rapid-Eye-Movement«). Der REM-Schlaf unterscheidet sich in vielen Punkten von den anderen Schlafphasen. Das EEG ähnelt zwar Schlafstadium I, es kommt jedoch in regelmäßigen Abständen zu schnellen, richtungslosen Bewegungen der Augäpfel. Wenn Schlafende während dieser Phase geweckt werden, so sind Erzählungen über Träume deutlich lebendiger, visueller und emotionaler als bei Weckungen in anderen Phasen, d. h. man kann sich deutlich besser und intensiver an seine Träume erinnern. In der REM-Phase kommt es ferner zu einer Aktivierung der meisten vegetativen Funktionen, z. B. Erhöhung des Blutdrucks, der Atmungs- und der Herzfrequenz.

Individuelles Schlafbedürfnis und Schlafrhythmus

Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Menschen anders. Daher kann keine pauschale »optimale Schlafdauer« genannt werden, denn diese schwankt bei einem Erwachsenen etwa zwischen sechs und zehn Stunden.

Neben der Schlafdauer ist auch der Schlafrhythmus individuell. So werden Menschen häufig in »Eulen« und »Lerchen« eingeteilt. Die Frühaufsteher (»Lerchen«) sind oft schon beim ersten Sonnenstrahl fit und wach, gehen aber dafür gern zeitig ins Bett. Im Gegensatz dazu sind die »Eulen« häufig nicht vor 9.00 Uhr ansprechbar, blühen aber ab dem späten Abend so richtig auf und werden nicht selten dann wieder sehr aktiv. Der Schlaf-Typ bestimmt die bevorzugten Zeiten für Aktivität und Ruhe im Laufe des Tages. Der Unterschied zwischen Lerchen und Eulen liegt in der sogenannten inneren Uhr eines Menschen, die unter anderem die Stoffwechselvorgänge des Körpers synchronisiert. Man geht daher davon aus, dass der Schlaf-Typ genetisch festgelegt ist.

Regeneration, nächtliche »Gehirn-Müllabfuhr« und Schutz vor Alzheimer

Ein gesunder Schlaf ist für den Organismus unverzichtbar. Die Inaktivität im Schlaf schafft optimale Bedingunum Zellerneuerungsprozesse aen. durchzuführen. So regeneriert sich das Immunsystem im Schlaf (dadurch nimmt z. B. die Infektanfälligkeit aber auch das Krebsrisiko ab), der Stoffwechsel wird reguliert und frühzeitigen Alterungsprozessen wird vorgebeugt. Darüber hinaus hilft Schlaf dabei, unsere Erlebnisse zu verarbeiten sowie Erinnerungen und Erlerntes zu festigen. Dauerhafter oder länger bestehender Schlafmangel kann dagegen zu Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und frühzeitigem Gedächtnisverlust führen. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Schlafmangel oder -störungen Alzheimer begünstigen. Der Grund wird darin gesehen, dass zu wenig Schlaf den Amyloid-Abbau im Gehirn stört. Amyloide sind Ablagerungen/Plaques, die sich tagsüber an den Gehirngefäßen ansammeln. Im Schlaf arbeitet das Reinigungssystem unseres Gehirns auf Hochtouren. Schädliche Stoffwechselprodukte werden aus dem Gehirn gespült, indem sich während der Nachtruhe die Zwischenräume zwischen den einzelnen Nervenzellen vergrößern und dadurch die Gehirnflüssigkeit besser hindurchfließen kann. So sorgt der Schlaf dafür, dass unsere natürliche »Gehirn-Müllabfuhr« überhaupt erst aktiv werden kann. Bei anhaltendem Schlafmangel häufen sich jedoch die Ablagerungen zu harten, unauflöslichen Plaques an und Langzeitfolgen (z. B. Alzheimer) werden begünstigt. Gehirn- und Schlafforscher raten daher dringend, versäumten Schlaf immer möglichst schnell nachzuholen. Generell sollte aber Schlafmangel beziehungsweise eine Störung während der Nachtruhe besser stets im Vorfeld vermieden werden. Ein geregelter, strukturierter Tagesablauf und abendliche Rituale vor dem Schlafengehen (z. B. ein kleiner Spaziergang) können hierbei hilfreich sein.



45 Minuten für Körperpflege – Warum Deutsche möglichst gut aussehen wollen.

Eine internationale GfK-Studie in 22 Ländern zeigt, die Menschen verbringen im Schnitt vier Stunden pro Woche mit Körperpflege wie Baden, Rasieren, Anziehen, Frisieren und Make-Up. Frauen wenden dafür mehr Zeit auf als Männer (42 Minuten versus 27 Minuten pro Tag). Deutsche Befragte liegen hier sogar über dem internationalen Durchschnitt. Sie verbringen pro Woche etwa fünf Stunden im Badezimmer und vor dem Kleiderschrank, das sind fast 45 Minuten pro Tag. Doch welche Motivation und welche Gründe stecken dahinter?

Sich in der eigenen Haut »wohl fühlen«

Die internationale GfK-Studie zeigt: 60 Prozent der rund 27.000 Online-Befragten wollen »so gut wie möglich aussehen, um sich selbst gut zu fühlen«. Auch die Wahrnehmung durch andere Menschen ist den Befragten wichtig. Rund 44 Prozent geben an, auf Leute, die sie zum ersten Mal treffen, einen guten Eindruck hinterlassen zu wollen. Die Aussage, ein gutes Beispiel für die eigenen Kinder zu sein, wird von 40 Prozent genannt und landet damit auf dem dritten Platz.

Auch die Befragten hierzulande nennen mit 70 Prozent am häufigsten, dass sie sich selbst gut fühlen möchten. Und etwas mehr als die Hälfte achtet auf ihr Äußeres, um dem Partner oder der Partnerin zu gefallen. Rund 46 Prozent wollen so gut wie möglich aussehen, um damit ihre eigene Persönlichkeit auszudrücken. An vierter und fünfter Stelle folgen in Deutschland die Antworten »...um bei Leuten, die ich zum ersten Mal treffe, einen guten Eindruck zu machen« und »...weil es mir das Gefühl gibt, alles im Griff zu haben«.

Zehn Minuten mehr Körperpflege bei Frauen

Der Geschlechtervergleich in Deutschland zeigt, Frauen verbringen am Tag durchschnittlich rund zehn Minuten länger im Badezimmer und vor dem Kleiderschrank als Männer. Die weiblichen Befragten gaben an, etwa 50 Minuten am Tag für Körperpflege (Baden, Rasieren, Anziehen, Frisieren, Make-Up) aufzuwenden – Männer liegen bei durchschnittlich 38 Minuten.

Die GfK-Umfrage zeigt außerdem, dass sowohl Frauen als auch Männer dies in erster Linie tun, um sich gut zu fühlen (Frauen: 80 Prozent, Männer 60 Prozent). Als einen weiteren wichtigen Grund dafür, so gut wie möglich aussehen zu wollen, nennen 57 Prozent der Frauen, dass sie dadurch die eigene Persönlichkeit ausdrücken möchten. An dritter Stelle steht für Frauen die Aussage, dem Partner zu gefallen (55 Prozent).

Dieser Grund landet bei den Männern auf dem zweiten Platz (50 Prozent). Unter die Top 3 schafft es außerdem die Aussage, einen guten Eindruck auf Leute machen zu wollen, die sie zum ersten Mal treffen (37 Prozent).

Top 3 Gründe ändern sich mit dem Alter

In Deutschland sind sich die Befragten einig: Sie wollen so gut wie möglich aussehen, um sich wohl zu fühlen. Diese Aussage wird in allen Altersgruppen am häufigsten genannt. Ein Blick auf Platz 2 zeigt, dass es den Befragten ab 20 Jahren auch wichtig ist, ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu gefallen. Nur die 15 bis 19-Jährigen sehen das anders. Sie wollen so gut wie möglich aussehen, um bei Leuten, die sie zum ersten Mal treffen, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Am dritthäufigsten nannte diese Altersgruppe die Aussage »...um beim anderen Geschlecht oder auf Leute, die ich attraktiv finde, einen guten Eindruck zu machen«.

Für Befragte ab 30 Jahren landet hingegen der Grund, »...um meine eigene Persönlichkeit auszudrücken« auf dem dritten Platz.

Körperpflege für Italiener besonders wichtig

Im internationalen Ländervergleich wenden laut GfK-Umfrage die Italiener die meiste Zeit für Körperpflege – also Baden, Rasieren, Anziehen, Frisieren und Make-Up – auf. Sie verbringen damit durchschnittlich mehr als fünfeinhalb Stunden in der Woche. Ihnen folgen Argentinier und Befragte in den USA, die etwa fünf Stunden und 15 Minuten pro Woche mit Körperpflege verbringen. Zum Vergleich: Chinesen gaben an, weniger als drei Stunden in der Woche im Badezimmer und vor dem Kleiderschrank zu stehen. Zusammen mit Südkorea (3,3 Stunden pro Woche) und Japan (3,6 Stunden) bilden sie das andere Ende der Skala.

GfK-Pressemitteilung vom 26.01.2016

Zur GfK-Studie

In der GfK-Online-Umfrage wurden mehr als 27.000 Internetnutzer ab 15 Jahren in 22 Ländern befragt. Die Befragung fand im Sommer 2015 in folgenden Ländern statt:

Argentinien, Australien, Belgien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Hongkong, Italien, Japan, Kanada, Mexiko, Niederlande, Polen, Russland, Schweden, Spanien, Südkorea, Tschechische Republik, Türkei und den USA.

Die Daten wurden entsprechend gewichtet, um ein repräsentatives Abbild der Online-Bevölkerung ab 15 Jahren zu schaffen. In Deutschland wurde die Umfrage unter 1.500 Personen online durchgeführt.







70%Um mich gut zu fühlen

♂ 60% · ♀ 80%

53% Um meinem Partner/

♂ 50% . ♀ 55%

meiner Partnerin zu gefallen

46%

шшшш

Um meine eigene Persönlichkeit auszudrücken

♂ 35% . ♀ 57%

5.1h

Zeit pro Woche für Körperpflege (Durchschnittswert)

o 4.4h · 9 5.8h

Quelle: GfK-Umfrage unter mehr als 27.000 Internetnutzern (ab 15 Jahren) in 22 Ländern - Mehrfachnennungen möglich - gerundet

© GfK 2016

»Schlafen für die Schönheit«:

Neben Körperpflege und einer bewussten Ernährung spielt auch ein gesunder Schlaf eine zentrale Rolle, wenn es um die Themen »Schönheit« und »Gesundheit« geht. Lesen Sie mehr hierzu auf den Seiten 6 und 7.

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 »Draußen im Winter...!«.

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: »Mein Traum: Wenn ich erwachsen bin, werde ich...!«

Jeder hat einen Traum - ihr bestimmt auch! Was ist euer ganz persönlicher Lebenstraum für später, wenn ihr erwachsen seid? Was würdet ihr gerne machen?

Träumt ihr davon, an einer Weltraum-Mission teilzunehmen und zum Mars oder zu einem anderen Planeten oder sogar in entfernte Galaxien zu reisen? Vielleicht stellt ihr euch auch vor, wie ihr ein weltbekannter Fußballer oder ein erfolgreicher Wissenschaftler seid, der die Tiefen der Ozeane erforscht und neue Tierarten entdeckt! Ein Traum könnte auch sein, ein revolutionärer Physiker zu sein, der z. B. das aus Filmen bekannte »Beamen« zu weit entfernten Orten ermöglicht!

Lasst eurem ganz persönlichen Lebenstraum seinen Lauf – alles ist bei diesem Thema erlaubt! Hauptsache ihr habt Spaß dabei und teilt uns euren persönlichen Wunsch für die Zukunft mit. Es warten wieder zahlreiche Preise auf euch! Malt uns ein Bild zu diesem Thema und ihr könnt uns natürlich auch – gerne mit Hilfe eurer Eltern – einige Sätze dazu schreiben. Unter allen Einsendungen verlosen wir die nachfolgenden Preise, die wir nach Möglichkeit altersgerecht für euch auswählen.

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

Wir wünschen euch viel Spaß beim Malen oder Basteln und freuen uns auf eure Zusendungen! Bitte schickt uns eure Bilder oder Bastelwerke

bis zum 30. Mai 2016

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 Der »Weltgesundheitstag« ist vielen ein Begriff. Doch es gibt noch weitere internationale Aktions- und Gedenktage, die auch in diesem Jahr gefeiert werden.

21. März

Internationaler Tag der Wälder

22. März

Weltwassertag

7. April

Weltgesundheitstag

12. April

Internationaler Tag des bemannten Raumflugs

22. April

Internationaler Tag der Erde

3. Mai

Welttag der Pressefreiheit

15. Mai

Internationaler Tag der Familie

31. Mai

Weltnichtrauchertag

8. Juni

Welttag der Ozeane / Meere

12. Juni

Internationaler Tag gegen Kinderarbeit

14. Juni

Weltblutspendetag

30. Juli

Internationaler Tag der Freundschaft

30. Juli

Welttag gegen Menschenhandel

19. August

Welttag der humanitären Hilfe

29. August

Internationaler Tag gegen Nuklearversuche

15. September

Internationaler Tag der Demokratie

16. September

Internationaler Tag für die Erhaltung der Ozonschicht

21. September

Weltfriedenstag

2. Oktober

Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit

10. Oktober

Welttag für psychische Gesundheit

16. Oktober

Welternährungstag

17. Oktober

Internationaler Tag für die Beseitigung der Armut

16. November

Internationaler Tag der Toleranz

3. Dezember

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

10. Dezember

Tag der Menschenrechte







