

**VEGANUARY** 

**2024**

**DIE OFFIZIELLE UMFRAGE**

**SECHS MONATE SPÄTER**

# WER NAHM AM VEGANUARY TEIL?



**MEHR ALS 25 MILLIONEN MENSCHEN WELTWEIT HABEN IM JANUAR 2024 EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG AUSPROBIERT.\***

Sechs Monate später luden wir Teilnehmende, die unsere 31-tägige E-Mail-Serie zur Unterstützung nutzten, dazu ein, unsere Umfrage zu beantworten.



Sie wurde an 277.000 Teilnehmende des Veganuary 2024 gesendet, 5.931 Menschen haben sie beantwortet. Wir haben sie gefragt, welche Erfahrungen sie seitdem gemacht haben.

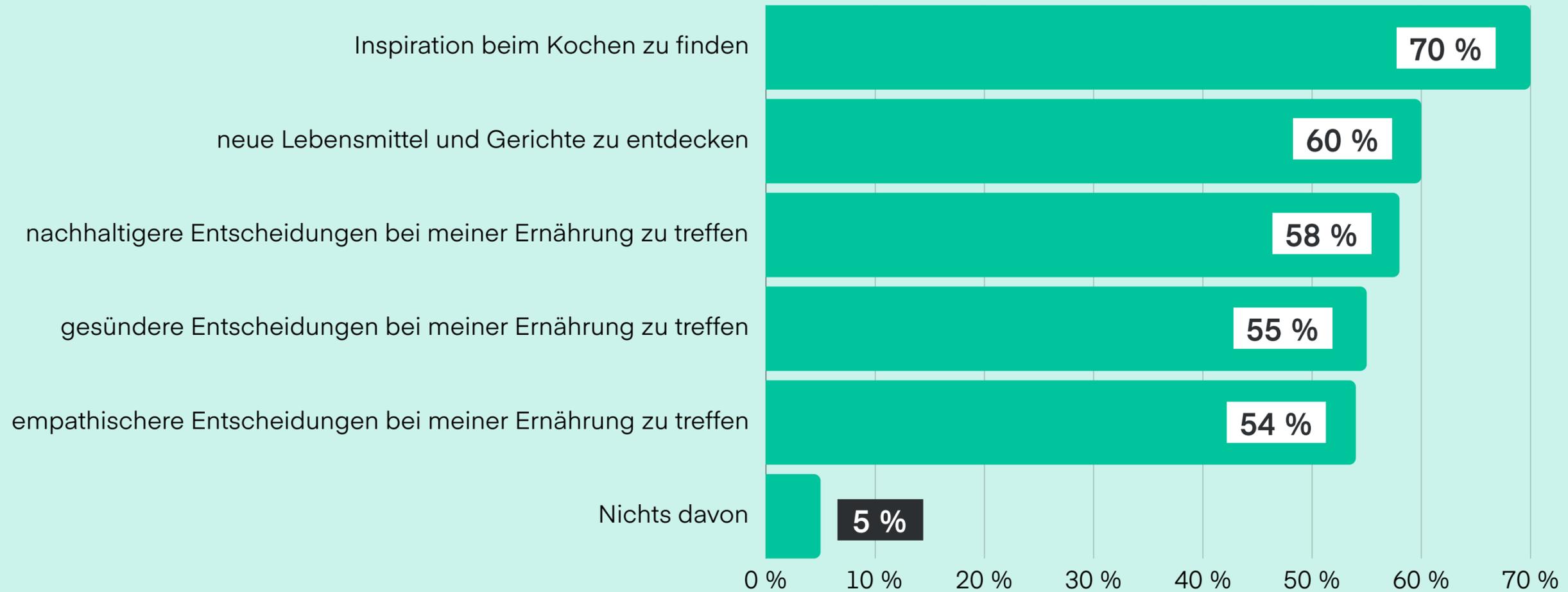
**FOLGENDES HABEN SIE BERICHTET ...**

\* Basierend auf YouGov-Umfragen in Veganuary-Kampagnenländern und aktuellen Bevölkerungsschätzungen der jeweiligen Länder

# WIE KONNTE VEGANUARY DIR HELFEN?

**KREUZE ALLE AUSSAGEN AN, DIE ZUTREFFEN:**

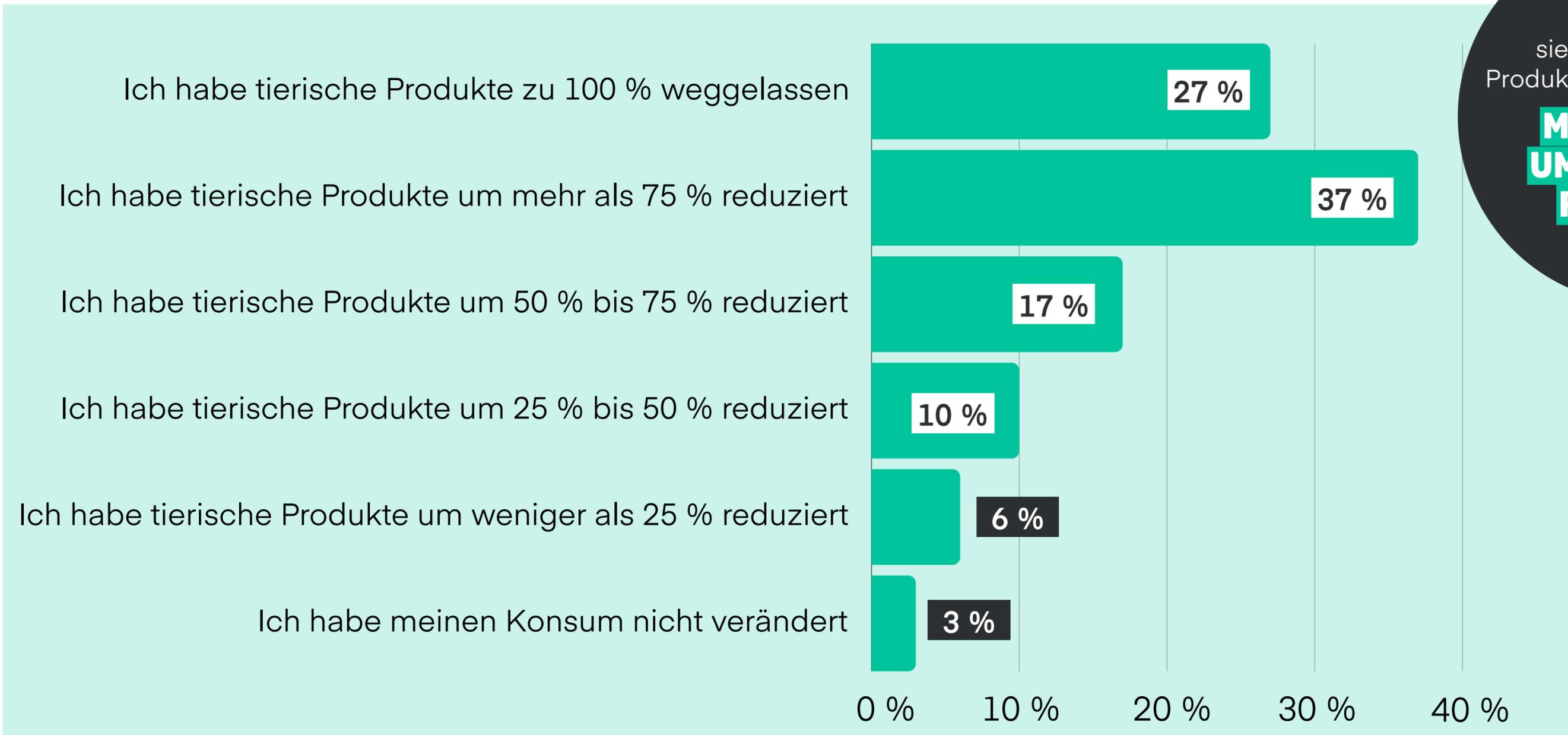
VEGANUARY HAT MIR GEHOLFEN, ...



70 % fanden mit Veganuary

**MEHR INSPIRATION BEIM KOCHEN**

# WIE HAT SICH DEIN **KONSUM VON TIERISCHEN PRODUKTEN** IN DEN LETZTEN SECHS MONATEN VERÄNDERT?



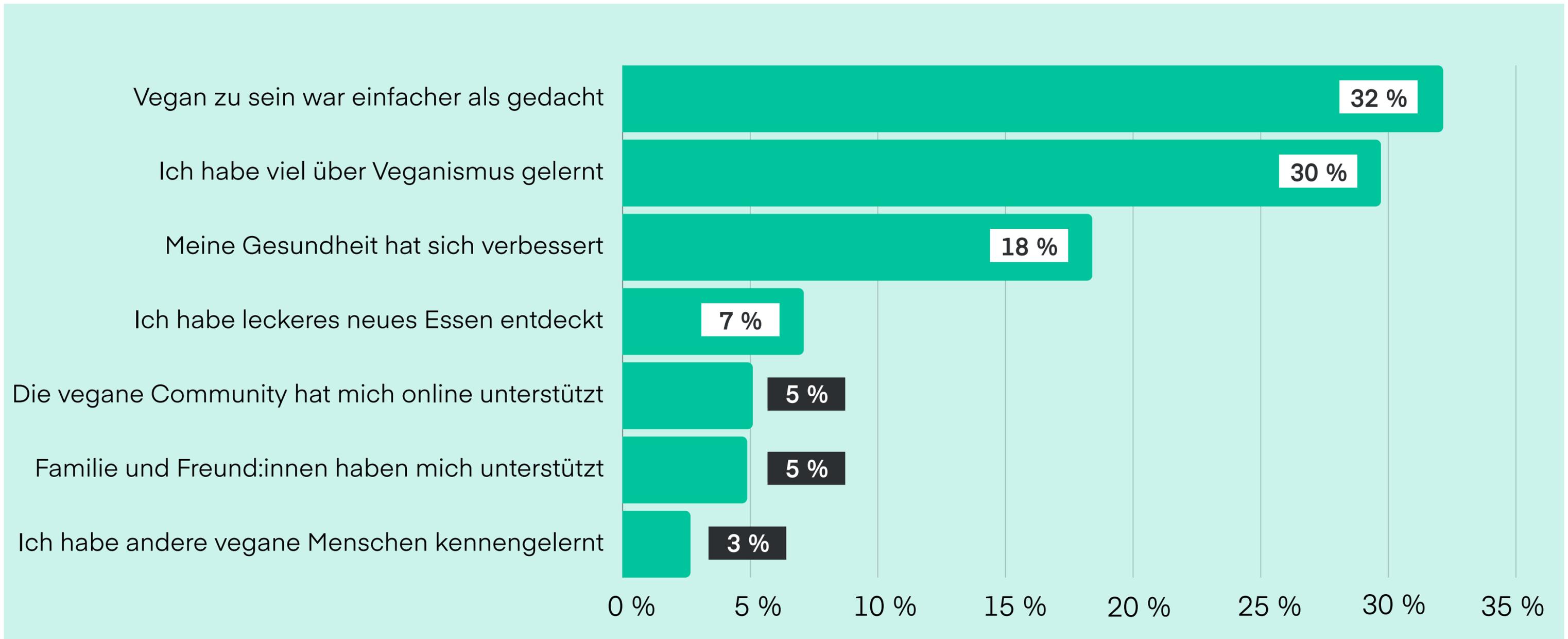
81 % sagten, sie haben tierische Produkte in ihrer Ernährung **MINDESTENS UM DIE HÄLFTE REDUZIERT**

Diese Frage stellten wir nur Teilnehmenden, die sich zuvor nicht bereits vegan ernährten.

**TEILNEHMENDE, DIE**

**VEGAN GEBLIEBEN SIND ...**

# WAS WAR DER **WICHTIGSTE GRUND** FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG, WEITERHIN VEGAN ZU BLEIBEN?



Diese Frage stellten wir nur Teilnehmenden, die sich zuvor nicht bereits vegan ernährten.

# HAST DU **GESUNDHEITLICHE VERÄNDERUNGEN** BEMERKT?

**ÜBER 65 % DER TEILNEHMENDEN ERLEBTEN EINE VERBESSERUNG IHRER ALLGEMEINEN GESUNDHEIT.**

## WEITERE VORTEILE:

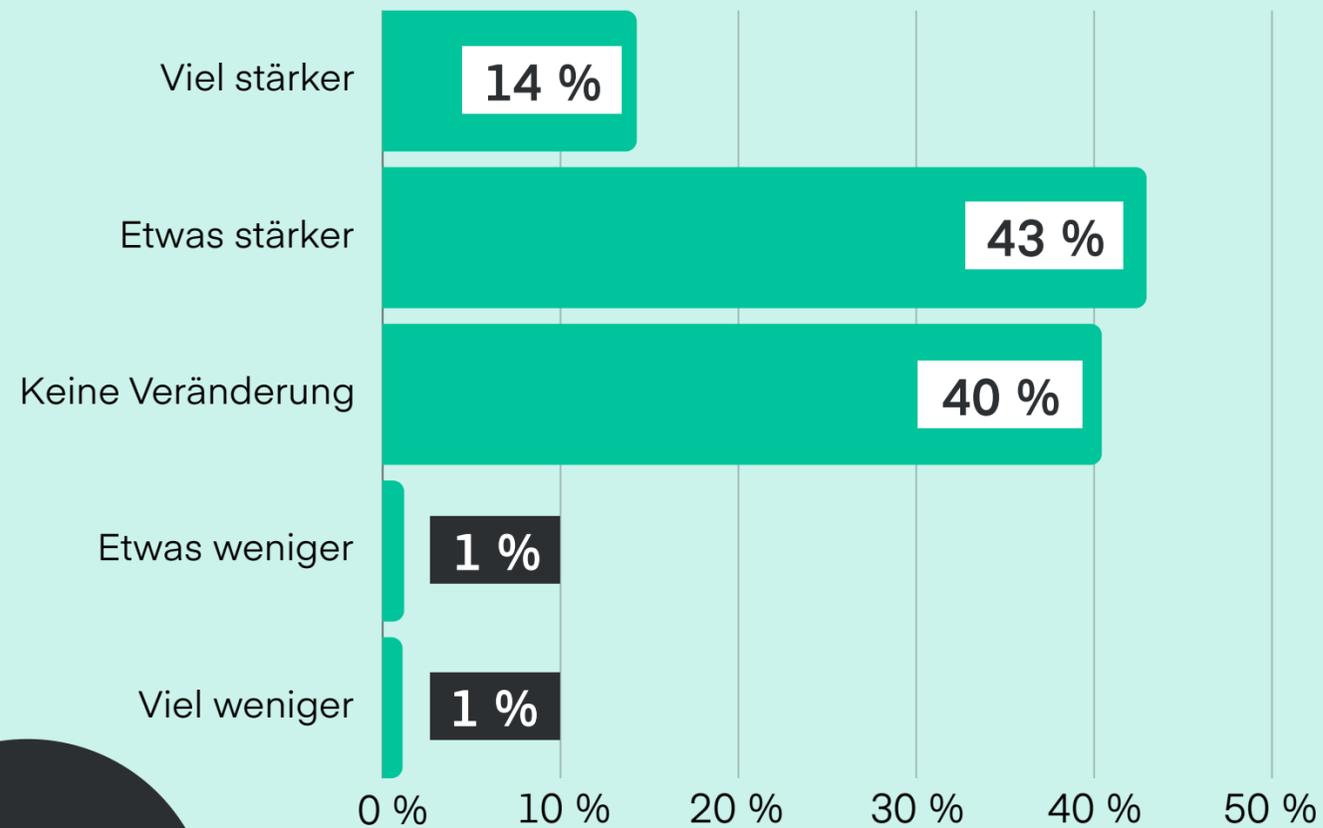


	ALLGEMEINE GESUNDHEIT	ENERGIE	KÖRPERGEWICHT*	STIMMUNG	HAUTBILD
Deutlich verbessert	29 %	26 %	18 %	28 %	24 %
Etwas verbessert	36 %	33 %	30 %	29 %	30 %
Keine Veränderung	27 %	31 %	40 %	36 %	37 %
Etwas verschlechtert	2 %	5 %	8 %	2 %	4 %
Deutlich verschlechtert	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %
Unsicher	6 %	5 %	2 %	5 %	4 %

\* Wir fragten die Teilnehmenden nach individuell gewünschten Gewichtsveränderungen (z. B. Reduktion bei denjenigen, die abnehmen wollten, und Zunahme bei denjenigen, die zunehmen wollten).

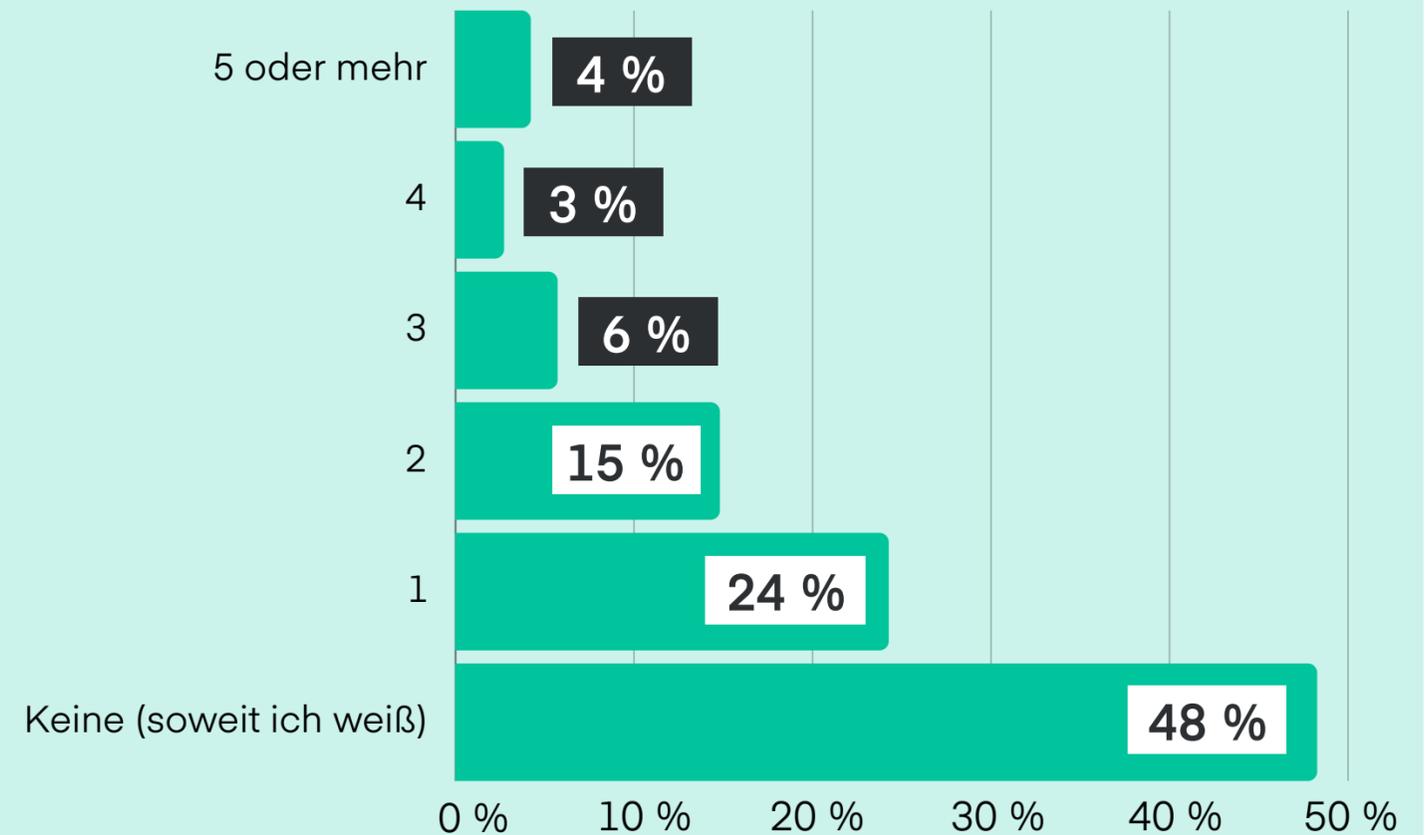
# HAST DU DICH FÜR VEGANISMUS **EINGESETZT?**

## HAST DU DICH STÄRKER FÜR VEGANISMUS EINGESETZT?



57 %  
haben sich stärker  
**FÜR VEGANISMUS  
EINGESETZT**

## WIE VIELE MENSCHEN KONNTEST DU SO INSPIRIEREN, ES SELBST VEGAN ZU PROBIEREN?



52 % haben  
**MINDESTENS EINE  
WEITERE PERSON**  
überzeugt, es auch  
vegan zu probieren

Diese Frage stellten wir nur Teilnehmenden, die sich zuvor **nicht** bereits vegan ernährten.

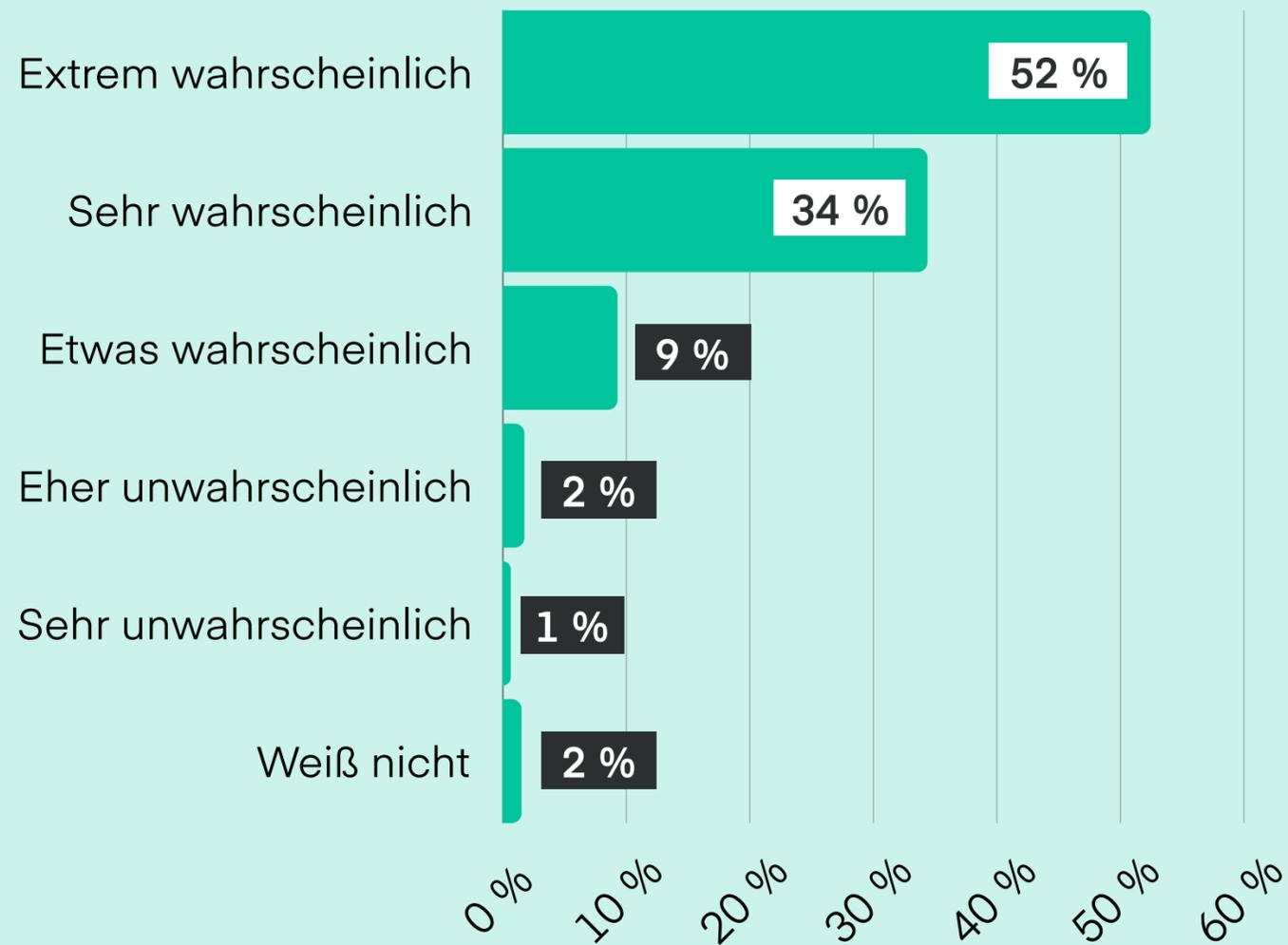
**TEILNEHMENDE, DIE**

**NICHT VEGAN GEBLIEBEN SIND ...**

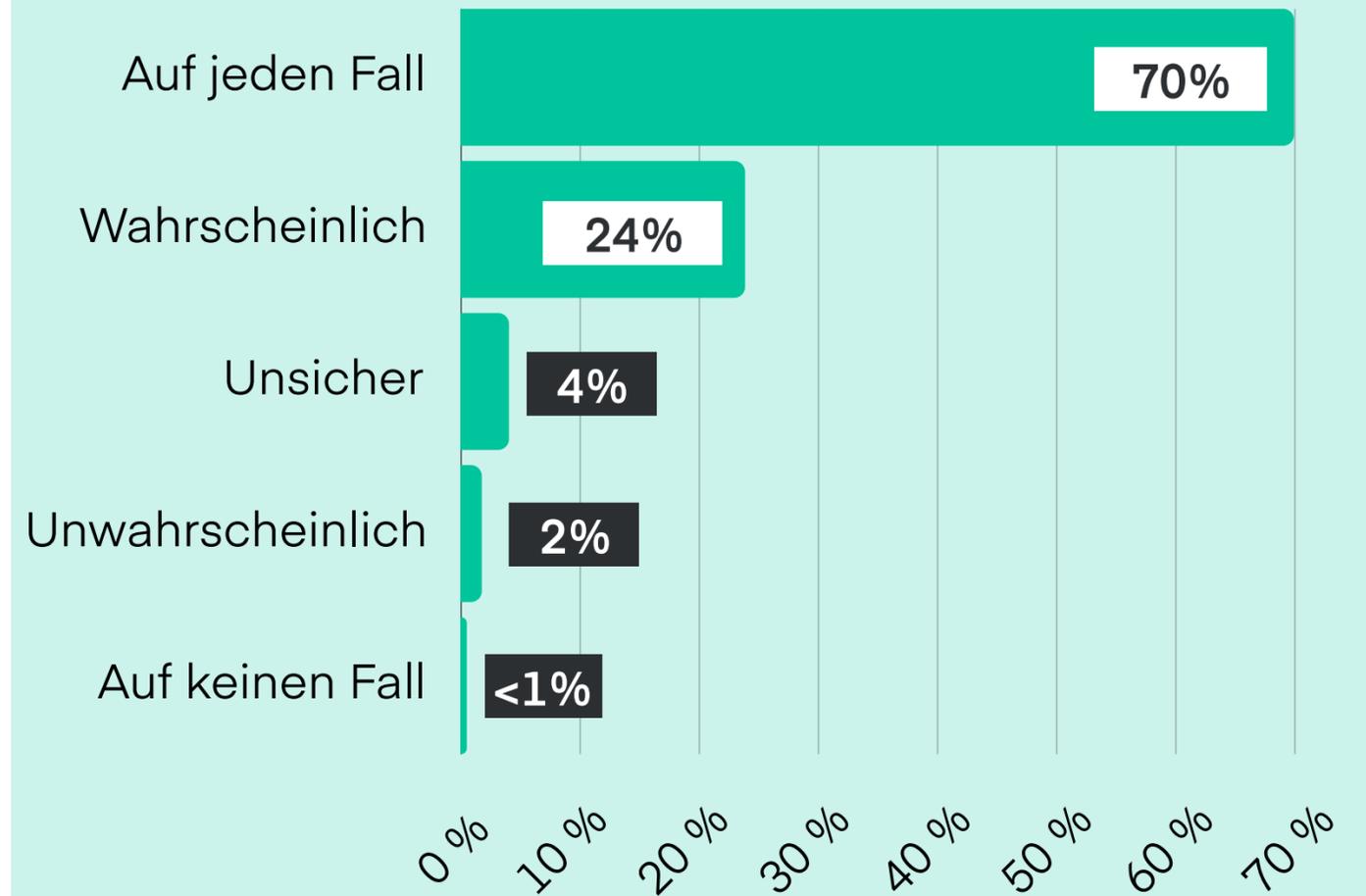
# PROBIERST DU ES **KÜNFTIG WIEDER VEGAN?**

95 %  
sagten, es sei  
wahrscheinlich, dass sie  
auch künftig  
**EINE VEGANE  
ERNÄHRUNG**  
ausprobieren

## WIE WAHRSCHEINLICH IST ES, DASS DU ES ZUKÜNFTIG NOCHMAL VEGAN PROBIERST?

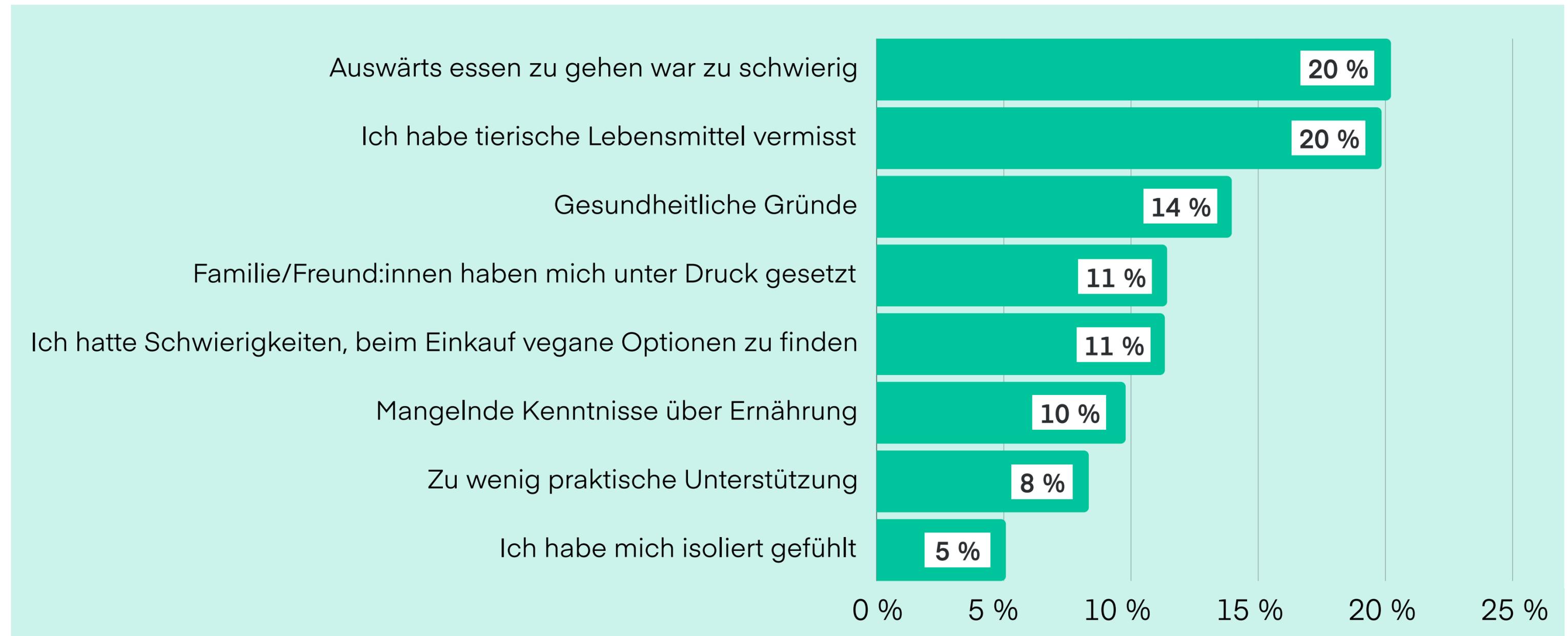


## WÜRDEST DU ES MIT VEGANUARY NOCHMAL 31 TAGE LANG VEGAN PROBIEREN?



Diese Frage stellten wir nur Teilnehmenden, die sich zuvor nicht bereits vegan ernährten.

# WAS WAR DER **WICHTIGSTE GRUND**, WESWEGEN DU DICH NICHT WEITERHIN VEGAN ERNÄHRST?



Diese Frage stellten wir nur Teilnehmenden, die sich zuvor nicht bereits vegan ernährten.

# HAST DU DURCH DIE UMSTELLUNG AUF VEGANE ERNÄHRUNG NOCH WEITERE **BEDEUTENDE VERÄNDERUNGEN IN DEINEM LEBEN BEMERKT?**

„ Ich nehme mich und die Welt bewusster wahr – hinterfrage mehr, höre mehr zu. Ich habe jetzt mehr Energie und unterstütze Projekte, mit denen ich sympathisiere. Unglaublich, dass ich 40 Jahre gebraucht habe, um von vegetarisch auf vegan umzustellen! Juhu!

„ Ich achte mehr darauf, was in den Lebensmitteln steckt, die ich esse, und ernähre mich überwiegend von Vollwertkost und unverarbeiteten Lebensmitteln.

„ Ich probiere viele neue Lebensmittel aus! Bevor ich es vegan probierte, hatte ich noch nie Tofu gegessen – jetzt liebe ich ihn. Ich backe auch viel und es hat Spaß gemacht, die Kunst des veganen Backens zu entdecken und zu lernen, wie es gelingt.

*Feedback aus unserer Umfrage sechs Monate nach Veganuary 2024*

Veganuary  
PO Box 771  
York, YO1 0LJ  
United Kingdom

Veganuary ist eine in England und Wales registrierte gemeinnützige Organisation (Charity-Nr. 1168566)

**VEGANUARY**   
infode@veganuary.com