

# **Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz**

**Schlussbericht im Auftrag des  
Bundesamts für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV**

**Oktober 2022**

**Auftraggeber:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV  
Abteilung Risikobewertung  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Bern

**Auftragnehmer:**

Demo SCOPE AG  
Klusenstrasse 17  
6043 Adligenswil

**Autor/in:**

Alessandra Gut  
Projektleiterin Sozialforschung Demo SCOPE AG

Dominik Fröhli  
Leiter Sozialforschung Demo SCOPE AG

## Inhalt

<b>1. Das Wichtigste in Kürze .....</b>	<b>4</b>
1.1 Zusammenfassung (deutsch).....	4
1.2 Résumé (français) .....	8
1.3 Riassunto (italiano).....	12
<b>2. Einleitung .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>18</b>
<b>4. Detailbericht .....</b>	<b>20</b>
4.1 Allgemeine Gesundheit und Ernährung in der Schweiz .....	20
4.2 Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz.....	25
4.3 Form, Art und Weise der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln .....	31
4.4 Konsum- und Kaufgründe sowie eingeschätzte Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln .....	33
4.5 Risikoinformation über Nahrungsergänzungsmittel.....	36
4.6 Gesundheit und Ernährung der Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln .....	38
4.7 Schlussfolgerungen.....	41
<b>5. Anhang .....</b>	<b>43</b>
5.1 Methodische Spezifikationen .....	43
5.2 Fragebogen.....	45
5.3 Briefschaften.....	68

# 1. Das Wichtigste in Kürze

## 1.1 Zusammenfassung (deutsch)

Im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV hat DemoSCOPE im Zeitraum vom 2. März bis 11. April 2022 die Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) in der Schweiz durchgeführt. Methodisch wurde die Erhebung als Online-Umfrage (CAWI<sup>1</sup>) auf Basis von Adressen des Stichprobenrahmens für Personen- und Haushaltserhebungen (SRPH) des Bundesamts für Statistik BFS durchgeführt.

Da die Daten der Nationalen Ernährungserhebung menuCH 2014–2015<sup>2</sup> aufzeigten, dass knapp die Hälfte der damals befragten Personen Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, sollte mit der aktuellen Messung insbesondere untersucht werden, ob Nahrungsergänzungsmittel nach wie vor einen wesentlichen Teil der Nährstoffzufuhr in der Schweizer Bevölkerung abdecken. Themen wie das generelle Konsumverhalten von Nahrungsergänzungsmitteln, die Häufigkeit von Mehrfacheinnahmen solcher Produkte sowie die häufigsten Beweggründe für die Einnahme davon waren somit unter anderem Teil des Fragebogens.

Insgesamt wurden 1'282 Personen aus der gesamten Schweiz im Alter zwischen 18 und 75 Jahren befragt. Die Befragung wurde nach den Normen von SWISS INSIGHTS sowie ESOMAR durchgeführt.

Die wesentlichen Ergebnisse werden nachfolgend zusammengefasst:

### Allgemeine Gesundheit und Ernährung in der Schweiz

- Vier Fünftel (81%) der Schweizer Bevölkerung fühlen sich im Allgemeinen eher bis sehr gesund.
- Knapp 9 von 10 der befragten Personen (87%) sind – zumindest gelegentlich – körperlich aktiv und betreiben Sport oder andere körperliche Aktivitäten wie Velofahren, zu Fuss zur Arbeit gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.
- Etwas weniger als ein Viertel (24%) der Schweizer Bevölkerung raucht täglich oder gelegentlich. Ein weiterer Viertel (26%) zählt sich zu den ehemaligen Raucherinnen und Rauchern und knapp die Hälfte der befragten Personen (48%) hat noch nie geraucht.
- Im Durchschnitt trinken 3 Prozent täglich und 7 Prozent vier bis sechs Mal pro Woche alkoholische Getränke (bspw. Bier, Wein, Likör, Aperitif, Spirituosen, Schnaps etc.). Die Mehrheit der Befragten (35%) konsumiert ein bis vier Mal im Monat Alkohol. Generell sind es häufiger Männer, die in unterschiedlichen, zeitlichen Abständen zu einem alkoholischen Getränk greifen, als Frauen. 14 Prozent trinken nie Alkohol.
- Zwei Fünftel (41%) und darunter statistisch signifikant häufiger Frauen (46% Frauen vs. 36% Männer) sowie Personen aus der französischsprachigen Schweiz (59% F-CH vs. 39%

---

<sup>1</sup> CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (Online-Interview)

<sup>2</sup> Weiterführende Information zur Nationalen Ernährungserhebung menuCH, welche von Januar 2014 bis Februar 2015 durchgeführt wurde, sind unter diesem Link online abrufbar: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (letzter Aufruf: 25.10.2022).

- I-CH und 35% D-CH) finden eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Gut die Hälfte der Personen (52%) stufen gesunde Ernährungsweisen als eher wichtig ein.
- Bei gut einem Drittel (35%) bestimmen gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten ihren persönlichen Lebensstil weitgehend, über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung (51%) lässt sich davon manchmal beeinflussen. Eine von zehn Personen (9%) gibt an, dass sie ihren Alltag von gesundheitlichen Überlegungen nicht prägen lässt.
  - In der Schweiz sind besondere Ernährungsformen verbreitet. Der reduzierte Fleischkonsum (Flexitarismus) (27%), die proteinreiche Ernährung (10%) sowie die fettreduzierende respektive Kalorien reduzierte Ernährung (z.B. die Low-Carb-Diät) (7%) sind die Top 3 der angewandten Ernährungsformen. Die Hälfte (50%) hält sich an keine spezielle Ernährung.

### **Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz**

- 30 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung haben in den vergangenen sieben Tagen mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel konsumiert. Statistisch signifikant<sup>3</sup> häufiger handelt es sich bei den Konsument/innen um in der deutschsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (34% D-CH vs. 23% F-CH und 20% I-CH), Frauen (36% Frauen vs. 25% Männer), Personen mit mittlerem oder hohem Ausbildungsabschluss (31% mittlerer Bildungsgrad resp. 35% hoher Bildungsgrad vs. 11% tiefer Bildungsgrad), mit hohem, monatlichem Haushaltseinkommen (44% > CHF 15'000 vs. 29% CHF 3'000 bis 7'000 und 28% < CHF 3'000) sowie in der Stadt wohnhafte Personen (33% Stadt vs. 27% Land und 25% intermediär).
- 28 Prozent konsumierten mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel über die letzten vergangenen zwölf Monate, wobei vier Fünftel (80%) davon das gleiche Produkt/die gleichen Produkte konsumierten wie in den letzten sieben Tagen.
- Unabhängig von der zurückliegenden Dauer der letzten Einnahme (7 Tage vs. 12 Monate), konsumiert die Mehrheit (7 Tage: 45%, 12 Monate: 48%) in der Regel «nur» ein Nahrungsergänzungsmittel. Knapp ein Drittel (7 Tage: 29%, 12 Monate: 28%) nimmt zwei verschiedene Mittel ein. Die restlichen Personen konsumieren drei Produkte (7 Tage: 11%, 12 Monate: 13%) oder vier oder mehr Nahrungsergänzungsmittel (7 Tage: 15%, 12 Monate: 11%).
- Die Top 3-Inhaltstoffe bei den eingenommenen Produkten in den letzten sieben Tagen sind Vitamine (27%, kumuliert<sup>4</sup>), kombinierte Vitamine und Mineralstoffe (Kombipräparate) (24%, kumuliert) und Mineralstoffe (16%, kumuliert).

---

<sup>3</sup> Im Zuge der Auswertung in Form von Kreuztabellen wurden Signifikanztests (T-Tests) durchgeführt, um allfällige, statistisch signifikante Beziehungen zwischen den jeweiligen Variablen zu erkennen. Die Irrtumswahrscheinlichkeit beträgt dabei jeweils 5 Prozent.

<sup>4</sup> Personen, welche mehr als ein Produkt konsumieren, konnten ihre Antwort zunächst auf das erste konsumierte Nahrungsergänzungsmittel geben und ihre Antworten anschliessend maximal auf zwei weitere Nahrungsergänzungsmittel beziehen. Kumulierte Werte stellen die Antworten demnach in summierter Form über alle, bis maximal drei angegebenen Produkte dar.

### **Form, Art und Weise der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln**

- Die verbreitetsten Formen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz sind Tabletten und Kapseln. Zwei Fünftel (39%, kumuliert) der eingenommenen Produkte sind Tabletten, ein Viertel (24%, kumuliert) Kapseln. Pro Einnahme werden dabei im Durchschnitt eine Tablette (80%, kumuliert) respektive eine Kapsel (67%, kumuliert) geschluckt.
- In der Regel (63%, kumuliert) werden die Nahrungsergänzungsmittel einmal pro Tag eingenommen.
- Generell handelt es sich beim Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln um einen längerfristigen Einnahmehorizont. Zwei Fünftel der Nahrungsergänzungsmittel (40%, kumuliert) werden seit einigen Monaten konsumiert, knapp ein Drittel (35%, kumuliert) seit einigen Jahren ein.
- Bei drei Viertel der konsumierten Produkte (75%, kumuliert) wirkt sich die Jahreszeit nicht auf deren Einnahme aus, bei knapp einem Viertel (23%) hat sie einen Einfluss. Bei diesem Viertel ist eine Einnahme vor allem im Winter (88%, kumuliert), aber auch im Herbst (34%, kumuliert) häufiger als im Frühling (27%, kumuliert) oder Sommer (7%, kumuliert).

### **Konsum- und Kaufgründe sowie eingeschätzte Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln**

- Das Aufrechterhalten des eigenen allgemeinen Gesundheitszustands (36%, kumuliert), das Beheben bestimmter Vitamin- oder Mineralstoff-Defizite (26%, kumuliert) sowie eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Vorbeugung (24%, kumuliert) sind die drei Hauptgründe für den Konsum solcher Supplemente.
- Konkrete Antriebe für den Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln sind einerseits die Empfehlung von einer Ärztin/einem Arzt (ohne Rezept) beziehungsweise einer/einem Apotheker/in (22%, kumuliert) und andererseits der Rat eines Familienmitglieds, einer/eines Bekannten oder einer Freundin/eines Freundes (20%, kumuliert).
- Der Hauptbezugsort von Nahrungsergänzungsmitteln ist die Apotheke, Drogerie oder Arztpraxis. In über der Hälfte der Fälle (52%, kumuliert) werden die Produkte dort eingekauft. Gut ein Viertel (26%, kumuliert) der Supplemente werden im Internet oder Versandhandel bezogen und knapp ein Fünftel (19%, kumuliert) im Detailhandel oder Supermarkt.
- Die Wirksamkeit der konsumierten Nahrungsergänzungsmittel über die letzten sieben Tage wird für die Mehrheit der Nahrungsergänzungsmittel (64%), kumuliert über alle angegebenen Produkte, als eher bis sehr hoch eingeschätzt.

## Risikoinformation über Nahrungsergänzungsmittel

- Im Allgemeinen fühlen sich zwei Fünftel (39%) der befragten Personen in der Schweiz eher bis sehr gut über Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln informiert. Gut ein Viertel (27%) gibt an, sich diesbezüglich mittelmässig auszukennen und gut ein Fünftel (22%) weist ein eher bis sehr schlechtes Informationsgefühl bezüglich möglicher Risiken solcher Produkte auf.
- Statistisch signifikant häufiger sind es Personen im Alter zwischen 18 bis 34 Jahren, welche sich über die Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln eher bis sehr schlecht informiert fühlen («eher schlecht»: 23% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 15% der 35- bis 54-Jährigen und 10% der 55- bis 75-Jährigen / «sehr schlecht»: 11% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 5% der 35- bis 54-Jährigen und 3% der 55- bis 75-Jährigen).
- Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln fühlen sich besser über Risiken und Gefahren solcher Produkte informiert als jene Personen, welche keine solche Mittel verzehren («sehr gut informiert»: 24% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 6% kein NEM-Konsum (7 Tage) / «eher gut informiert»: 43% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 22% kein NEM-Konsum (7 Tage)).

## Gesundheit und Ernährung der Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln

- Die Subgruppe von Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen schätzt ihren allgemeinen Gesundheitszustand gegenüber Personen, welche keine solche Produkte verzehren sowie gegenüber der Gesamtbevölkerung leicht besser ein (sehr gut: 29% = NEM-Konsum (7 Tage) vs. 24% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) und 26% = Gesamtbevölkerung).
- Der persönliche Lebensstil von Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln wird weitgehender von gesundheitlichen Überlegungen beeinflusst als jener von Nicht-Konsument/innen oder Personen aus der Gesamtbevölkerung (52% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 29% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% = Gesamtbevölkerung).
- Eine gesunde Ernährung ist für Befragte, welche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sehr relevant und auch wichtiger als für Personen ohne Konsum von Supplementen oder für die allgemeine Schweizer Bevölkerung (55% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% = Kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 41% = Gesamtbevölkerung).
- Verschiedene Ernährungsformen sind unter Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln häufiger und verbreiteter als bei Nicht-Konsument/innen und der Gesamtbevölkerung. 57 Prozent der Personen, welche keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, halten auch keine spezielle(n) Ernährungsweise(n) ein.

## 1.2 Résumé (français)

L'entreprise DemoSCOPE a réalisé du 2 mars au 11 avril 2022, sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), une enquête sur la prise de compléments alimentaires en Suisse. Cette enquête a été menée sous la forme d'un sondage en ligne (CAWI<sup>5</sup>) à partir de la base d'adresses du cadre d'échantillonnage pour les enquêtes auprès des personnes et des ménages (SRPH) de l'Office fédéral de la statistique (OFS).

Les données de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH 2014-2015<sup>6</sup> ayant montré que près de la moitié des personnes interrogées prenaient des compléments alimentaires, le sondage en ligne avait en particulier pour objectif d'étudier si ces produits constituaient encore une part importante des apports en nutriments de la population suisse. Le questionnaire avait donc notamment pour but de découvrir quelles étaient globalement les habitudes de consommation de compléments alimentaires, la fréquence de prises multiples de ces produits ainsi que les principales motivations sous-jacentes.

Au total, 1282 personnes âgées de 18 à 75 ans et résidant dans toute la Suisse ont été interrogées. L'enquête a été menée selon les normes de SWISS INSIGHTS et de l'ESOMAR.

En voici résumés les principaux résultats :

### Données générales sur la santé et l'alimentation en Suisse

- Quatre cinquièmes (81 %) de la population suisse se sent globalement plutôt en bonne santé, voire en très bonne santé.
- Sur dix personnes interrogées, près de neuf (87 %) font de l'exercice, au moins occasionnellement, et pratiquent un sport ou une activité physique comme le vélo, se rendent au travail à pied, courent, dansent, nagent, etc.
- Un peu moins d'un quart (24 %) de la population suisse fume quotidiennement ou occasionnellement. Un autre quart (26 %) a arrêté de fumer et près de la moitié des personnes interrogées (48 %) n'a encore jamais fumé.
- Trois pour cent d'entre elles en moyenne consomment des boissons alcoolisées (par ex. bière, vin, liqueurs, apéritifs, spiritueux ou eaux-de-vie) tous les jours et sept pour cent entre quatre et six fois par semaine. La majorité (35 %) boivent de l'alcool entre une et quatre fois par mois. D'une manière générale, les hommes consomment plus souvent des boissons alcoolisées à des intervalles différents que les femmes. Quatorze pour cent ne boivent jamais d'alcool.
- Deux cinquièmes (41 %) des personnes interrogées, dont une proportion statistiquement plus élevée de femmes (46 % de femmes contre 36 % d'hommes) et de Suisses romands (59 % de francophones contre 39 % d'italophones et 35 % de germanophones), estiment qu'une alimentation saine est très importante. Une bonne moitié (52 %) considère qu'une alimentation saine est plutôt importante.

<sup>5</sup> CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (sondage en ligne)

<sup>6</sup> Pour plus d'informations sur l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH réalisée de janvier 2014 à février 2015, cliquez sur le lien suivant : <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (dernière consultation : 25.10.2022).



- Des considérations d'ordre sanitaire et des comportements adaptés déterminent largement le mode de vie de plus d'un tiers (35 %) des personnes interrogées et influencent parfois plus de la moitié (51 %) de la population suisse. Une personne sur dix (9 %) déclare que les considérations d'ordre sanitaire n'ont aucun impact sur sa vie au quotidien.
- Un grand nombre de personnes résidant en Suisse ont adopté une pratique alimentaire particulière : le flexitarisme, qui consiste à réduire sa consommation de viande (27 %), le régime hyperprotéiné (10 %) ainsi que les régimes pauvres en graisses ou en calories, caractérisés par ex. par une faible consommation de glucides (7 %) sont les trois formes d'alimentations spéciales les plus répandues. La moitié des personnes interrogées (50 %) ne suivent aucun régime spécifique.

### La prise de compléments alimentaires en Suisse

- Trente pour cent de la population résidant en Suisse a déclaré avoir pris au moins un complément alimentaire au cours des sept jours précédents. Statistiquement, il s'agit plus souvent<sup>7</sup> de Suisses alémaniques (34 % de germanophones contre 23 % de francophones et 20 % d'italophones), de femmes (36 % de femmes contre 25 % d'hommes), de personnes d'un niveau de formation moyen ou élevé (31 % pour un niveau de formation moyen et 35 % pour un niveau de formation élevé contre 11 % pour un niveau de formation faible), disposant d'un revenu mensuel du ménage élevé (44 % > CHF 15 000 contre 29 % compris entre CHF 3000 et 7000 et 28 % < CHF 3000) ainsi que de citadins (33 % de citadins contre 27 % de ruraux et 25 % de personnes résidant dans des zones intermédiaires).
- Vingt-huit pour cent ont pris au moins un complément alimentaire au cours des douze mois précédents, quatre cinquièmes d'entre eux (80 %) ayant consommé le ou les mêmes produits que durant les sept jours précédents.
- Quelle que soit la dernière période de prise (7 jours ou 12 mois), la majorité des personnes interrogées (7 jours : 45 %, 12 mois : 48 %) ne prennent en général « qu'un seul » complément alimentaire. Un peu moins d'un tiers (7 jours : 29 %, 12 mois : 28 %) prennent deux produits différents. Les autres consomment trois compléments alimentaires (7 jours : 11 %, 12 mois : 13 %) ou quatre, voire davantage (7 jours : 15 %, 12 mois : 11 %).
- Les trois principaux types de produits pris au cours des sept jours précédents sont les suivants : vitamines (27 %, valeurs cumulées<sup>8</sup>), préparations combinées à base de vitamines et de sels minéraux (24 %, valeurs cumulées) et sels minéraux (16 %, valeurs cumulées).

<sup>7</sup> Dans le cadre de l'évaluation sous forme de tableaux croisés, des tests de signification (tests T) ont été réalisés pour mettre en évidence d'éventuelles relations statistiquement significatives entre les différentes variables. La probabilité d'erreur est de cinq pour cent dans chaque cas.

<sup>8</sup> Les personnes prenant plus d'un produit pouvaient indiquer tout d'abord le premier complément alimentaire consommé puis deux autres compléments alimentaires au maximum. Les valeurs cumulées représentent donc la somme de tous les produits indiqués, soit de 1 à 3 au maximum.

## **Formes pharmaceutiques et mode de prise des compléments alimentaires**

- Les formes pharmaceutiques de compléments alimentaires les plus répandues en Suisse sont les comprimés et les gélules : deux cinquièmes (39 %, valeurs cumulées) des produits consommés sont des comprimés et un quart (24 %, valeurs cumulées) des gélules. Chaque prise correspond en moyenne à la consommation d'un comprimé (80 %, valeurs cumulées) ou d'une gélule (67 %, valeurs cumulées).
- Les compléments alimentaires sont pris le plus souvent (63 %, valeurs cumulées) une fois par jour.
- Il s'agit en général d'une prise s'inscrivant dans la durée. Deux cinquièmes des compléments alimentaires (40 %, valeurs cumulées) sont pris depuis plusieurs mois et un peu plus d'un tiers d'entre eux (35 %, valeurs cumulées) depuis quelques années.
- Pour les trois quarts des produits consommés (75 %, valeurs cumulées), la saison n'influe pas sur la prise, alors que pour près d'un quart d'entre eux (23 %), elle joue un rôle. Ces vingt-trois pour cent de compléments alimentaires sont alors pris principalement en hiver (88 %, valeurs cumulées), mais aussi plus fréquemment en automne (34 %, valeurs cumulées) qu'au printemps (27 %, valeurs cumulées) ou en été (7 %, valeurs cumulées).

## **Motivations de consommation et d'achat et estimation de l'efficacité des compléments alimentaires**

- Les trois principales motivations de la consommation de compléments alimentaires sont les suivantes : rester en bonne santé (36 %, valeurs cumulées), combler certaines carences en vitamines ou en sels minéraux (26 %, valeurs cumulées) et agir en prévention (24 %, valeurs cumulées).
- Concrètement, les achats de compléments alimentaires sont motivés d'une part, par les recommandations d'un médecin (sans ordonnance) ou d'un pharmacien (22 %, valeurs cumulées) et d'autre part, par des conseils prodigués par un membre de la famille, une connaissance ou un ami (20 %, valeurs cumulées).
- Les compléments alimentaires sont principalement achetés en pharmacie ou dans une droguerie ou un cabinet médical et ce, dans plus de la moitié des cas (52 %, valeurs cumulées). Un bon quart (26 %, valeurs cumulées) sont commandés sur Internet ou par correspondance et près d'un cinquième (19 %, valeurs cumulées) sont achetés dans des commerces de détail ou en supermarché.
- L'efficacité de la plupart des compléments alimentaires pris au cours des sept jours précédents est jugée plutôt élevée à très élevée, tous produits confondus (64 %).

### **Informations sur les risques liés aux compléments alimentaires**

- En règle générale, deux cinquièmes (39 %) des personnes interrogées en Suisse se sentent plutôt bien à très bien informées des risques liés aux compléments alimentaires. Un bon quart (27 %) d'entre elles déclarent s'y connaître moyennement et un peu plus d'un cinquième (22 %) pensent être plutôt mal à très mal informées des risques possibles liés à ces produits.
- Les personnes âgées de 18 à 34 ans sont statistiquement plus nombreuses à se sentir plutôt mal à très mal informées des risques liés aux compléments alimentaires (« plutôt mal » : 23 % des 18 à 34 ans contre 15 % des 35 à 54 ans et 10 % des 55 à 75 ans / « très mal » : 11 % des 18 à 34 ans contre 5 % des 35 à 54 ans et 3 % des 55 à 75 ans).
- Les personnes qui prennent des compléments alimentaires se sentent mieux informées des risques et des dangers de tels produits que celles qui n'en consomment pas [« très bien informées » : 24 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 6 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) / « plutôt bien informées » : 43 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 22 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours)].

### **Santé et alimentation des personnes consommant des compléments alimentaires**

- Dans le sous-groupe des consommateurs de compléments alimentaires, l'état de santé général estimé est légèrement meilleur que dans celui des personnes qui n'en prennent pas et que dans la population générale [« très bon » : 29 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 24 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 26 % de la population générale].
- Le mode de vie des personnes consommant des compléments alimentaires est plus largement influencé par des considérations d'ordre sanitaire que celui des personnes qui n'en prennent pas ou de la population générale [52 % pour les consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 29 % pour les personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 35 % dans la population générale].
- Une alimentation saine est très importante pour les personnes interrogées qui prennent des compléments alimentaires et l'est plus que pour celles qui n'en consomment pas ou pour la population suisse en général [55 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 35 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 41 % de la population générale].
- Les pratiques alimentaires particulières sont plus fréquentes et répandues chez les personnes prenant des compléments alimentaires que chez les personnes qui n'en consomment pas et que dans la population générale. Cinquante-sept pour cent des personnes qui ne prennent pas de compléments alimentaires ne suivent pas non plus de régime alimentaire spécifique.

### 1.3 Riassunto (italiano)

Su incarico dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), DemoSCOPE ha condotto, tra il 2 marzo e l'11 aprile 2022, il sondaggio sull'assunzione di integratori alimentari in Svizzera. Dal punto di vista metodologico, l'indagine è stata condotta sotto forma di sondaggio online (CAWI<sup>9</sup>) sulla base di indirizzi del registro di campionamento per le rilevazioni presso le persone e le economie domestiche dell'Ufficio federale di statistica (UST).

Poiché i dati del sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH 2014–2015<sup>10</sup> hanno mostrato che circa la metà delle persone intervistate in quel momento assumeva integratori alimentari, la misurazione attuale aveva lo scopo, in particolare, di verificare se gli integratori alimentari coprono ancora una parte significativa dell'apporto di sostanze nutritive nella popolazione svizzera. Il questionario ha compreso, tra l'altro, argomenti quali il comportamento generale di consumo degli integratori alimentari, la frequenza dell'uso multiplo di tali prodotti e le motivazioni più frequenti per la loro assunzione.

In totale sono state intervistate 1282 persone di tutta la Svizzera di età compresa tra i 18 e i 75 anni. Il sondaggio è stato condotto secondo le norme di SWISS INSIGHTS ed ESOMAR.

Di seguito sono illustrati i principali risultati del sondaggio:

#### Salute generale e alimentazione in Svizzera

- Quattro quinti (81 %) della popolazione svizzera si considerano generalmente da piuttosto sani a molto sani.
- Quasi 9 persone su 10 tra quelle intervistate (87 %) sono – almeno occasionalmente – fisicamente attive e praticano sport o altre attività fisiche come andare in bicicletta, andare a piedi al lavoro, correre, ballare, nuotare, ecc.
- Poco meno di un quarto (24 %) della popolazione svizzera fuma quotidianamente o occasionalmente. Un altro quarto (26 %) si considera un ex fumatore e poco meno della metà degli intervistati (48 %) non ha mai fumato.
- In media, il 3 % beve bevande alcoliche (ad es. birra, vino, liquore, aperitivo, alcolici, grappe, ecc.) ogni giorno e il 7 % da quattro a sei volte alla settimana. La maggior parte degli intervistati (35 %) consuma alcol da una a quattro volte al mese. In generale, gli uomini sono più propensi a bere alcolici a intervalli diversi rispetto alle donne. Il 14 % non beve mai alcolici.
- Due quinti (41 %) e tra questi un numero statisticamente significativo di donne (46 % donne vs. 36 % uomini) e di persone provenienti dalla Svizzera francese (59 % F-CH vs. 39 % I-CH e 35 % D-CH) ritengono molto importante seguire una dieta sana. Una buona metà delle persone (52 %) considera le abitudini alimentari sane piuttosto importanti.
- Per un buon terzo (35 %), le considerazioni sulla salute e il relativo comportamento determinano in larga misura lo stile di vita personale, e più della metà della popolazione

<sup>9</sup> CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (intervista online)

<sup>10</sup> Ulteriori informazioni sul sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH, condotto da gennaio 2014 a febbraio 2015, sono disponibili online al seguente link: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (consultato il: 25.10.2022).

svizzera (51 %) ne è talvolta influenzata. Una persona su dieci (9 %) dichiara di non lasciarsi influenzare dalle considerazioni sulla salute nella vita quotidiana.

- In Svizzera sono diffusi regimi alimentari particolari o speciali. Il consumo ridotto di carne (dieta flexitariana, 27 %), le diete ad alto contenuto proteico (10 %) e le diete a ridotto contenuto di grassi o di calorie (ad es. la dieta a basso contenuto di carboidrati, 7 %) sono i tre principali regimi nutrizionali seguiti. La metà (50 %) non segue una dieta specifica.

### **Assunzione di integratori alimentari in Svizzera**

- Il 30 % della popolazione residente in Svizzera ha assunto almeno un integratore alimentare negli ultimi sette giorni. Statisticamente, molto spesso<sup>11</sup> i consumatori sono persone che vivono nella Svizzera tedesca (34 % D-CH vs. 23 % F-CH e 20 % I-CH), donne (36 % donne vs. 25 % uomini), persone con un livello di istruzione medio o alto (31 % livello di istruzione medio risp. 35 % con un livello di istruzione elevato vs. 11 % con un livello di istruzione basso), con un reddito familiare mensile elevato (44 % > CHF 15 000 vs. 29 % da CHF 3000 a 7000 e 28 % < CHF 3000) e persone che vivono in città (33 % città vs. 27 % campagna e 25 % intermedio).
- Il 28 % ha consumato almeno un integratore alimentare negli ultimi dodici mesi, e quattro quinti (80 %) di questi hanno assunto lo stesso prodotto / gli stessi prodotti degli ultimi sette giorni.
- Indipendentemente dalla durata dell'ultima assunzione (7 giorni vs. 12 mesi), la maggior parte (7 giorni: 45 %, 12 mesi: 48 %) ha assunto di solito «solo» un integratore alimentare. Poco meno di un terzo (7 giorni: 29 %, 12 mesi: 28 %) assume due diversi integratori alimentari. I restanti assumono tre prodotti (7 giorni: 11 %, 12 mesi: 13 %) o quattro o più integratori alimentari (7 giorni: 15 %, 12 mesi: 11 %).
- I primi 3 ingredienti dei prodotti assunti negli ultimi sette giorni sono vitamine (27 %, cumulativo<sup>12</sup>), vitamine e sali minerali combinati (integratori combinati) (24 %, cumulativo) e sali minerali (16 %, cumulativo).

---

<sup>11</sup> Nel corso della valutazione sotto forma di tabelle, sono stati eseguiti test di significatività (T-test) per identificare eventuali relazioni statisticamente significative tra le rispettive variabili. La probabilità di errore è del 5 % in ogni caso.

<sup>12</sup> Le persone che assumono più di un prodotto potevano rispondere prima al primo integratore alimentare assunto e poi far riferire le loro risposte a un massimo di altri due integratori alimentari. I valori cumulativi rappresentano quindi le risposte in forma sommata su tutti i prodotti indicati, fino a un massimo di tre.

### **Forma e modalità di assunzione degli integratori alimentari**

- Le forme più comuni di integratori alimentari in Svizzera sono le compresse e le capsule. Due quinti (39 %, cumulativo) dei prodotti assunti sono compresse, un quarto (24 %, cumulativo) sono capsule. In media, per ogni dose viene ingerita una compressa (80 %, cumulativo) o una capsula (67 %, cumulativo).
- Di norma (63 %, cumulativo), gli integratori alimentari vengono assunti una volta al giorno.
- In generale, il consumo di integratori alimentari è un'assunzione a lungo termine. Due quinti degli integratori alimentari (40 %, cumulativo) vengono consumati da alcuni mesi e poco meno di un terzo (35 %, cumulativo) da alcuni anni.
- Per tre quarti dei prodotti consumati (75 %, cumulativo), il periodo dell'anno non influisce sull'assunzione, mentre per poco meno di un quarto (23 %) sì. Per questo quarto, l'assunzione è più frequente in inverno (88 %, cumulativo), ma anche in autunno (34 %, cumulativo) rispetto alla primavera (27 %, cumulativo) o all'estate (7 %, cumulativo).

### **Motivi del consumo e dell'acquisto e stima dell'efficacia degli integratori alimentari**

- Mantenere la propria salute generale (36 %, cumulativo), affrontare specifiche carenze di vitamine o sali minerali (26 %, cumulativo) e assumere integratori per la prevenzione (24 %, cumulativo) sono i tre motivi principali per il consumo di tali integratori.
- Gli incentivi concreti all'acquisto di integratori alimentari sono, da un lato, la raccomandazione di un medico (senza ricetta) o di un farmacista (22 %, cumulativo) e, dall'altro, il consiglio di un familiare, di un/a conoscente o di un/una amico/a (20 %, cumulativo).
- Il luogo principale di acquisto degli integratori alimentari è la farmacia, la drogheria lo studio medico. In più della metà dei casi (52 %, cumulativo), i prodotti vengono acquistati in queste strutture. Un buon quarto (26 %, cumulativo) degli integratori viene acquistato su Internet o per corrispondenza e poco meno di un quinto (19 %, cumulativo) nei negozi al dettaglio o nei supermercati.
- L'efficacia degli integratori alimentari consumati negli ultimi sette giorni è valutata da piuttosto elevata a molto elevata per la maggior parte degli integratori alimentari (64 %), cumulati su tutti i prodotti indicati.

### **Informazioni sul rischio degli integratori alimentari**

- In generale, due quinti (39 %) delle persone intervistate in Svizzera si sentono da abbastanza informati a molto informati sui rischi degli integratori alimentari. Un buon quarto (27 %) dichiara di essere moderatamente informato a questo proposito, mentre un buon quinto (22 %) ha una percezione da piuttosto scarsa a molto scarsa delle informazioni relative ai possibili rischi di tali prodotti.
- Statisticamente, spesso sono le persone di età compresa tra i 18 e i 34 anni a sentirsi piuttosto poco o molto poco informate sui rischi degli integratori alimentari («piuttosto poco»: il 23 % dei 18–34enni rispetto al 15 % dei 35–54enni e al 10 % dei 55–75enni / «molto poco»: l'11 % dei 18–34enni rispetto al 5 % dei 35–54enni e al 3 % dei 55–75enni).
- I consumatori di integratori alimentari si sentono meglio informati sui rischi e i pericoli di questi prodotti rispetto a coloro che non li assumono («molto ben informati»: 24 % assunzione [7 giorni] vs. 6 % nessuna assunzione [7 giorni] / («piuttosto ben informati»: 43 % assunzione [7 giorni] vs. 22 % nessuna assunzione [7 giorni]).

### **Salute e alimentazione dei consumatori di integratori alimentari**

- Il sottogruppo di consumatori di integratori alimentari valuta la propria salute generale leggermente migliore rispetto alle persone che non assumono tali prodotti e rispetto alla popolazione nel suo complesso (molto buona: 29 % = assunzione [7 giorni] vs. 24 % = nessuna assunzione [7 giorni] e 26 % = popolazione totale).
- Lo stile di vita personale dei consumatori di integratori alimentari è più influenzato da considerazioni di salute rispetto a quello dei non consumatori o delle persone della popolazione generale (52 % assunzione [7 giorni] vs. 29 % = nessuna assunzione [7 giorni] vs. 35 % = popolazione generale).
- Un'alimentazione sana è fondamentale per gli intervistati che assumono integratori alimentari e anche più importante rispetto alle persone che non ne fanno uso o alla popolazione svizzera in generale (55 % assunzione [7 giorni] vs. 35 % = nessuna assunzione [7 giorni] vs. 41 % = popolazione totale).
- I diversi regimi nutrizionali sono più comuni e diffusi tra i consumatori di integratori alimentari che tra i non consumatori e la popolazione generale. Il 57 % delle persone che non assumono integratori alimentari non segue nemmeno una dieta/e speciale/i.

## 2. Einleitung

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (nachfolgend BLV) war im Jahr 2022 daran interessiert, mittels einer Umfrage mehr über den Konsum und die allgemeine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)<sup>13</sup> von in der Schweiz wohnhaften Personen zu erfahren. Im Fokus der Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln standen folglich einerseits Erkenntnisse zum generellen Konsumverhalten, zur Häufigkeit von Mehrfacheinnahmen sowie zu den häufigsten Beweggründen für die Einnahme solcher Produkte. Darüber hinaus sollten andererseits genaue Angaben zu den Produktzusammensetzungen und den Dosierungen der Nahrungsergänzungsmittel bestimmt werden, um für jede teilnehmende Zielperson die exakte Zufuhrmenge der aufgenommenen Nährstoffe zu ermitteln. Zur genauen Beschreibung des Produktnamens, Produktherstellers und den Inhaltsstoffen wurden die befragten Personen, welche Nahrungsergänzungsmittel in den letzten sieben Tagen konsumierten, ebenfalls darum gebeten, maximal drei ihrer konsumierten Produkte direkt im Fragebogen als Bild hochzuladen (vgl. Anhang, Kap. 5.2). Das Hochladen der Bilder konnte sowohl mittels direkten Fotografierens des Produkts über das Smartphone, Tablet etc. oder über das Einfügen von vorgängig abgespeicherten Foto-Dateien des jeweiligen Produkts auf dem Computer oder Laptop erfolgen. Mittels eines entsprechenden Hinweises im Fragebogen wurden die Zielpersonen gebeten, dass auf den gemachten Fotos, die Angaben zu Produktname sowie Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung klar ablesbar sind. Zu Beginn sowie am Ende der Erhebung wurden relevante soziodemografische und gesundheitsbezogene Merkmale abgefragt. Dank diesen Fragen lassen sich Personen, welche Nahrungsergänzungsmittel konsumieren sowie Personen, welche keine solche Supplemente verzehren bei der Auswertung und Analyse detaillierter beschreiben, woraus unter anderem gewisse Typen respektive unterschiedliche Ernährungs- und Konsumverhaltensweisen abgeleitet werden können.

Ein relevanter inhaltlicher Beweggrund für die Durchführung der Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln im Frühling 2022 bildete die zwischen dem Januar 2014 und Februar 2015 realisierte Nationale Ernährungserhebung menuCH<sup>14</sup>. Gemäss den Ergebnissen aus den rund 2'000 durchgeführten Interviews ergänzten damals knapp die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ihre Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln. Dieser hohe Anteil wies vor gut sieben Jahren darauf hin, dass solche Produkte einen wesentlichen Teil der Nährstoffzufuhr der Bevölkerung in der Schweiz abdeckten. Das BLV wollte vor diesem Hintergrund weitere, oben beschriebene, Erkenntnisse gewinnen.

Der vorliegende Ergebnisbericht ist ein Bestandteil des Mandats. Im Anschluss an die Erläuterung des methodischen Vorgehens (vgl. Kap. 3) werden ausgewählte, gewonnene Erkenntnisse aus der von DemoSCOPE durchgeführten Erhebung entlang der thematischen Fragebo-

---

<sup>13</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die die normale Ernährung ergänzen. Sie bestehen aus Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika oder sonstigen Stoffen in konzentrierter Form. Sie werden typischerweise als Tabletten, Kapseln oder Pulverbeutel angeboten. Für die durchgeführte Online-Umfrage waren auch Schlankheitsmittel (zur Gewichtsreduktion) oder Sättigungskapseln mitgemeint.

<sup>14</sup> Weiterführende Information zur Nationalen Ernährungserhebung menuCH sind unter folgendem Link abrufbar: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (letzter Aufruf: 25.10.2022).



genstruktur (vgl. Anhang, Kap. 5.2) deskriptiv und unter Berücksichtigung statistisch signifikanter Unterschiede für diverse Untergruppen (bspw. Sprachregion, Altersgruppen, Bildung, Haushaltseinkommen) beschrieben. Bei der Analyse sowie der grafischen Aufbereitung und deskriptiven Beschreibung wird auf Wunsch des BLV zudem separat unterschieden zwischen Personen, welche Nahrungsergänzungsmittel konsumieren und Personen, welche keine solche Mittel zu sich nehmen.

Unterstützend zur schriftlichen Ergebnisaufbereitung sind kapitelweise die mit den Fragestellungen korrespondierenden Grafiken – und wo sinnvoll die damit zusammenhängenden Ergebnistabellen als Ergänzung – integriert.

### 3. Methodisches Vorgehen

Im Auftrag des BLV realisierte DemoSCOPE die Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zwischen dem 2. März und 11. April 2022. Die Grundgesamtheit der Befragung bildete die sprachassimilierte, ständige Wohnbevölkerung in der Schweiz im Alter zwischen 18 und 75 Jahren. Anders als die Nationale Ernährungserhebung menuCH<sup>15</sup> wurde die Studie in gemeinsamer Absprache mit dem BLV als Online-Erhebung (CAWI<sup>16</sup>) durchgeführt. Die Basis für die Stichprobe bildete ein repräsentatives Sample aus dem Stichprobenrahmen für Personen- und Haushaltsbefragungen (SRPH) des Bundesamts für Statistik BFS. Die Brutto-Stichprobe setzte sich aus insgesamt 3'362 Personenadressen<sup>17</sup> zusammen. Die Ziehung der Adressen erfolgte in Form einer geschichteten Zufallsstichprobe nach Sprachregion, Geschlecht und Altersgruppe. Alle Zielpersonen aus dem Haupt-Adresssample wurden am 2. März 2022 postalisch per A-Post zur Erhebung eingeladen und am 21. März 2022 – ebenfalls per A-Post – an die Teilnahme erinnert, sofern bis zu diesem Zeitpunkt keine Antworten der entsprechenden Personen vorlag (vgl. Anhang, Kap. 5.3). Gleichzeitig zum Erinnerungsversand wurden alle Personen aus dem Reserve-Adresssample per A-Post zur Umfrage eingeladen. Alle Briefe enthielten nebst der Erläuterung des Zwecks und der Relevanz der Studie, den direkten Link zu einer Landing-Page sowie die personalisierten Login-Daten (Benutzername und Passwort, personalisierter QR-Code) für die Online-Teilnahme. Auf der individuell für das BLV erstellten Landing-Page konnten sich die Zielpersonen in den Fragebogen einloggen und diesen auf ihrem gewünschten Endgerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone etc.) ausfüllen oder direkt via QR-Code auf den Fragebogen zugreifen.

Die durchschnittliche Beantwortungsdauer betrug 7 Minuten (Median). In Abhängigkeit des Antwortverhaltens (v.a. Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln) dauerte die Beantwortung des Fragebogens insgesamt substantiell länger<sup>18</sup>. Nach der Bereinigung<sup>19</sup> und Kontrolle der

---

<sup>15</sup> Für die Nationale Ernährungserhebung menuCH erfolgte eine postalische, schriftliche Rekrutierung von rund 13'000 erwachsenen Personen aus 11 Kantonen in der Schweiz durch das Bundesamt für Statistik BFS. Kurz danach wurden die ausgewählten Personen aus den drei grössten Sprachregionen (D-CH, F-CH und I-CH) telefonisch kontaktiert und nach ihrer Zustimmung zu einem persönlichen Interview (CAPI-Methode; Computer Assisted Personal Interviewing) eingeladen. Dieses erste Interview fand in den damals vorgesehenen Studienzentren statt und dauerte circa 45 bis 60 Minuten. Insgesamt wurden 49 Fragen gestellt, wobei der Fragebogen in allen drei Landessprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch) übersetzt und zur Verfügung gestellt wurde. Zwei bis sechs Wochen nach dem ersten Interview im Studienzentrum wurde ein zweites telefonisches Interview (CATI-Methode; Computer Assisted Telephone Interviewing) mit den Teilnehmenden realisiert. Rund 2'000 Personen zwischen 18 und 75 Jahren nahmen an der Erhebung teil, welche zwischen Januar 2014 und Februar 2015 sowie in fünf Erhebungswellen durchgeführt wurde. Weitere Informationen dazu sind unter dem nachfolgenden Link online aufrufbar: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (letzter Aufruf: 25.10.2022).

<sup>16</sup> CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (Online-Interview)

<sup>17</sup> Dabei wurden 2'937 Adressen für die Haupt-Stichprobe und 425 Adressen für die Reserve-Stichprobe verwendet.

<sup>18</sup> Konkret fallen die durchschnittlichen Beantwortungsdauern je Teilgruppe wie folgt aus:

- Teilgruppe «NEM-Konsument/innen (letzte 7 Tage)»: 14 Minuten
- Teilgruppe «NEM-Konsument/innen (letzte 12 Monate)»: 12 Minuten
- Teilgruppe «NEM-Konsument/innen (letzte 7 Tage und letzte 12 Monate)»: 15 Minuten
- Teilgruppe «Personen ohne NEM-Konsum»: 5 Minuten

<sup>19</sup> Aus Qualitätsgründen wurden insgesamt 14 Interviews aufgrund zu kurzer Beantwortungsdauer (unter 30% der Mediandauer) nach Feldende aus dem Datensatz gelöscht.

Daten konnten die Angaben von 1'282 Personen für die Auswertung verwendet werden, was einer Netto-Ausschöpfungsquote von 36.6 Prozent<sup>20</sup> entspricht. Die Daten wurden gemäss ihrer effektiven Verteilung in der Grundgesamtheit entlang der Dimensionen Sprachregionen (deutsch-, französisch- und italienischsprachige Schweiz), Geschlecht (männlich, weiblich) und Alter (gruppiert in die drei Alterskategorien 18–34 Jahre, 35–54 Jahre, 55–75 Jahre) auf Basis aktueller Zahlen des Bundesamts für Statistik BFS<sup>21</sup> gewichtet. Die Messgenauigkeit für die gesamte Stichprobe von  $n = 1'282$  beträgt max. +/- 2.7 Prozent bei 95 Prozent Sicherheit. Bei 1'282 Befragten und einem Ergebnis von beispielsweise 50 Prozent liegt der effektive Wert folglich mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit zwischen 47.3 und 52.7 Prozent. Dabei sind kleinere Abweichungen wahrscheinlicher, grössere unwahrscheinlicher. Im Zuge der Auswertung in Form von Kreuztabellen wurden zudem Signifikanztests (T-Tests) durchgeführt, um allfällige, statistisch signifikante Beziehungen zwischen den jeweiligen Variablen zu erkennen. Die Irrtumswahrscheinlichkeit beträgt dabei jeweils 5 Prozent. Weitere detaillierte Informationen und Kennzahlen zum Forschungskonzept und den methodischen Spezifikationen können dem Anhang (vgl. Kap. 5.1) entnommen werden.

Die Befragung wurde nach den Normen von SWISS INSIGHTS sowie ESOMAR durchgeführt.

---

<sup>20</sup> Die Netto-Ausschöpfungsquote zeigt den Anteil Interviews gegenüber der Bruttostichprobe abzüglich nicht zustellbarer Briefe ( $n = 52$ ) und exklusive Verweigerungen ( $n = 42$ ) auf.

<sup>21</sup> Für die Auswertung wurde eine zusätzliche Gewichtungsvariable (Variable «WT») berechnet und im Datensatz integriert. Die Gewichtung erfolgte interlocked respektive kombiniert entlang der Variablen Sprachregion (D-CH, F-CH und I-CH), Geschlecht (männlich / weiblich / divers/anderes) und Alter (18–34 / 35–54 / 55–75). Die detaillierte Berechnung der Gewichtung beruht auf einem Algorithmus unserer verwendeten Software «Askia».

Für die Gewichtungsbasis wurde auf folgende Quellen zurückgegriffen:

- Region: Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Statistik BFS, Raumgliederungen, Gemeindestand Juni 2021 (online: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/grundlagen/raumgliederungen.html> [letzter Aufruf: 25.10.2022]).
- Geschlecht / Alter: Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Statistik BFS, Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP), Zahlen aus 2020 (aktuelle Publikation) (online: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/erhebungen/statpop.assetdetail.8553.html> [letzter Aufruf: 25.10.2022]).

## 4. Detailbericht

### 4.1 Allgemeine Gesundheit und Ernährung in der Schweiz

Der persönliche Gesundheitszustand im Allgemeinen wird von vier Fünftel (81%) der befragten Personen als eher bis sehr gut eingeschätzt. Insbesondere junge Personen (32% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 24% der 35- bis 54-Jährigen und 23% der 55- bis 75-Jährigen) und Befragte mit hohem Ausbildungsabschluss<sup>22</sup> (30% hoher Bildungsgrad vs. 23% mittlerer Bildungsgrad und 20% tiefer Bildungsgrad) fühlen sich sehr gesund. 16 Prozent und darunter statistisch signifikant häufiger Personen im höheren Alter (21% der 55- bis 75-Jährigen gegenüber 14% der 18- bis 34-Jährigen und 15% der 35- bis 54-Jährigen) gaben an, dass sie ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmässig einstufen. Lediglich 2 Prozent erachten ihren Gesundheitszustand als eher schlecht.

Knapp 9 von 10 der Befragten (87%) und statistisch signifikant häufiger in der deutschsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (89% D-CH gegenüber 82% F-CH und 82% I-CH) widmen sich – zumindest gelegentlich – körperlichen Aktivitäten<sup>23</sup>. Dabei fällt die durchschnittliche körperliche Aktivität pro Woche unterschiedlich aus: Knapp eine von zehn Personen (9%) ist pro Woche ungefähr eine Stunde körperlich aktiv. Jeweils 14 Prozent betätigen sich unter der Woche gut eine bis zwei Stunden oder gut zwei bis drei Stunden mit Sport oder sonstigen körperlichen Aktivitäten. Ein knapper Viertel (23%) betreibt gut drei bis fünf Stunden Sport pro Woche und gut ein Fünftel (21%) gibt an, dass sie sich solchen Aktivitäten gut fünf bis zehn Stunden pro Woche zuwenden. Eine von zehn Personen (11%) ist wöchentlich zehn oder mehr Stunden damit beschäftigt.

Bezüglich des Tabak- und Alkoholkonsums sieht die aktuelle Lage in der Schweiz wie folgt aus: Ein Viertel (24%) der Zielpersonen rauchen täglich oder gelegentlich. Dabei sind es statistisch signifikant häufiger Personen, welche in Einpersonenhaushalten oder in anderen Haushaltsformen (z.B. Wohngemeinschaften) leben, die täglich zur Zigarette greifen (20% Einpersonenhaushalte und 23% anderer Haushaltstyp gegenüber 14% Haushalte ohne Kind(er) und 13% Haushalte mit Kind(ern)). Ein weiterer Viertel (26%) zählt sich zu den ehemaligen Raucherinnen und Rauchern. Knapp die Hälfte (48%) der befragten Personen gaben an, noch nie geraucht zu haben. Alkoholische Getränke wie Bier, Wein, Likör, Aperitif, Spirituosen oder Schnaps trinken gemäss Umfrage 3 Prozent durchschnittlich täglich und 7 Prozent vier bis sechs Mal pro Woche. Genau ein Viertel (25%) konsumiert zwei bis drei Mal wöchentlich, 35 Prozent ein bis vier Mal pro Monat, 16 Prozent weniger als einmal im Monat und 14 Prozent

<sup>22</sup> Die Frage nach der höchsten abgeschlossenen Ausbildung wurde mittels zwölf verschiedenen Antwortkategorien abgefragt. Im Zuge der Auswertung wurde die Ausbildung in die drei Kategorien «tiefe Ausbildung», «mittlere Ausbildung» und «hohe Ausbildung» eingeteilt. Dabei galten «Keine Ausbildung abgeschlossen», «Obligatorische Schule» und «1-jährige Ausbildung / Brückenangebot» als *tiefer* Ausbildungsgrad. «Fachmittelschule / Diplommittelschule», «Berufslehre im Betrieb (EFZ, EBA) / Anlehre / Berufsschule / Handelsschul», «Gymnasiale Maturität / Lehrkräfteseminar» sowie «Berufs- / Fachmaturität» wurden als *mittlerer* Ausbildungsgrad definiert. Zu einem *hohen* Bildungsabschluss zählen «Berufsprüfung mit eidg. Fachausweis / höhere Fachprüfung mit eidg. Diplom/Meisterdiplom», «Höhere Fachschule (HF)», «Bachelor: Universität, ETH, Fachhochschule, pädagogische Hochschule (inklusive Diplom FH/PH)», «Master: Universität, ETH, Fachhochschule, pädagogische Hochschule (inklusive Lizentiat / Diplom)» und «Doktorat / Habilitation».

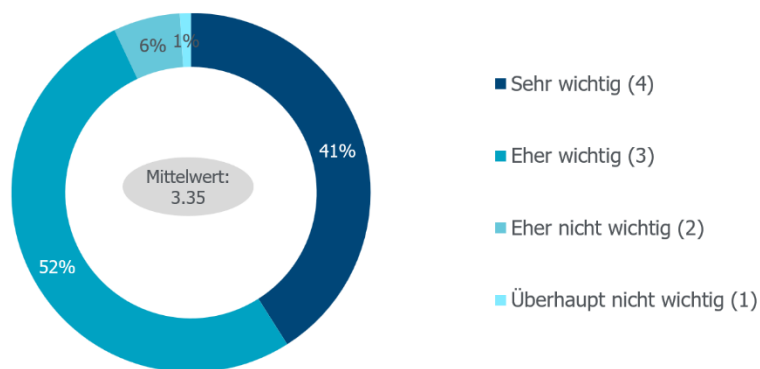
<sup>23</sup> Zwecks Verständlichkeit wurde dieser Wortlaut im Fragebogen mittels Info-Button wie folgt definiert und umschrieben: «Mit körperlicher Aktivität sind alle körperlichen Betätigungen gemeint, die unter anderem auch Ihren Pulsschlag erhöhen und Sie zeitweise ausser Atem kommen lassen. Dazu zählen zum Beispiel Sport und andere körperliche Aktivitäten, wie Velofahren, zu Fuss zur Arbeit gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.»

konsumiert nie Alkohol. Generell zeigt sich hierbei, dass es statistisch signifikant häufiger Männer als Frauen sind, die sich täglich (5% Männer vs. 2% Frauen), vier bis sechs Mal pro Woche (9% Männer vs. 5% Frauen) oder zwei bis drei Mal pro Woche (31% Männer vs. 19% Frauen) ein Glas Wein, Bier o. Ä. genehmigen.

Unter den befragten Frauen im Alter bis und mit 50 Jahre (n = 378) gaben 6 Prozent an, dass sie derzeit schwanger oder am Stillen sind. Entsprechend hat die grosse Mehrheit (94%) der weiblichen Zielpersonen diese Frage verneint respektive inhaltlich nicht beantwortet.

Eine gesunde Ernährung ist in der Schweiz von sehr hoher Bedeutung. Zwei Fünftel (41%) erachten diese als sehr wichtig und gut die Hälfte der Personen (52%) als eher wichtig. Lediglich eine Minderheit findet eine gesunde Ernährung eher nicht wichtig (6%) oder überhaupt nicht wichtig (1%) (vgl. Abb. 1).

**Abb. 1** Wie wichtig ist Ihnen gesunde Ernährung?



Basis: 1'282 Befragte / Frage-Typ: Single-Frage

Dabei ist auffallend, dass es vor allem in der französischsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (59% F-CH gegenüber 35% D-CH und 39% I-CH), Frauen (46% Frauen vs. 36% Männer) und ältere Personen (45% der 55- bis 75-Jährigen gegenüber 42% der 35- und 54-Jährigen und 36% der 18- bis 34-Jährigen) sind, die eine gesunde Ernährungsweise als sehr relevant einstufen (vgl. Tab. 1<sup>24</sup>).

<sup>24</sup> Statistisch signifikante Abweichungen zwischen den Untergruppen sind in den Tabellen des Berichts jeweils fett hervorgehoben. Des Weiteren wird jeweils eine spezifische Auswahl an Segmenten in den Tabellen ausgewiesen. Alle restlichen Segmente sind den entsprechenden detaillierten, deutschsprachigen Ergebnistabellen zu entnehmen.

**Tab. 1** Wie wichtig ist Ihnen gesunde Ernährung?

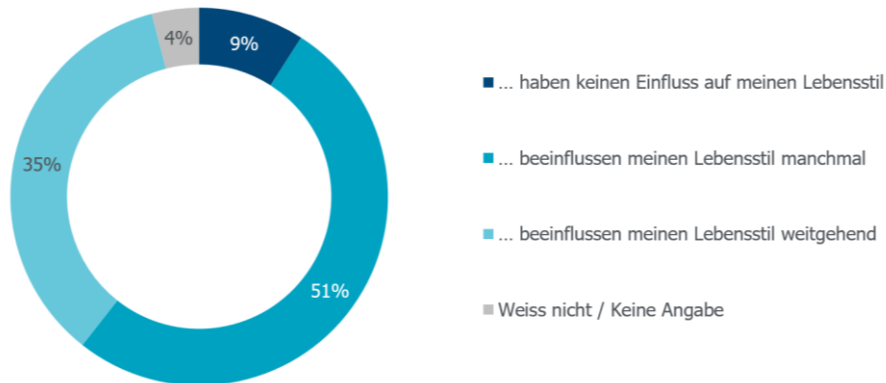
	Total	Sprachregion			Geschlecht	
		D-CH	F-CH	I-CH	Mann	Frau
Total (gewichtet)	1'282	914	315	53	642	640
Sehr wichtig (1)	41%	35%	<b>59%</b>	39%	36%	<b>46%</b>
Eher wichtig (2)	52%	<b>56%</b>	39%	<b>55%</b>	54%	50%
Eher nicht wichtig (3)	6%	<b>7%</b>	1%	5%	<b>8%</b>	3%
Überhaupt nicht wichtig (4)	1%	1%	*%	1%	1%	*%
Weiss nicht	1%	1%	*%	1%	1%	1%
Keine Angabe	*%	*%	-%	-%	*%	*%

Basierend auf der eingangs des Kapitels 4.1 beschriebenen Erkenntnis, dass sich die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung gesund fühlt und wie oben beschrieben, Wert auf gesunde Ernährung legt, ist es nicht überraschend, dass gesundheitliche Überlegungen einen Einfluss auf die Ernährung der befragten Personen haben. Bei gut einem Drittel (35%) bestimmen hinsichtlich Gesundheit geprägte Denk- und Verhaltensweisen ihren persönlichen Alltag weitgehend, wobei dazu statistisch signifikant häufiger Frauen (42% Frauen vs. 28% Männer), Personen im mittleren und höheren Alter (37% der 35- bis 54-Jährigen resp. 40% der 55- bis 75-Jährigen gegenüber 27% der 18- bis 34-Jährigen) sowie Personen mit mittlerem und höherem Bildungsabschluss (33% mittlerer Bildungsgrad resp. 43% hoher Bildungsgrad gegenüber 19% tiefer Bildungsgrad) zählen (vgl. Tab. 2). Über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung (51%) lässt gesundheitliche Überlegungen und damit korrespondierende Verhaltensweisen zumindest manchmal in der eigenen Lebensführung miteinfließen. Nur eine von zehn Personen (9%) gibt an, dass gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten ihren Lebensstil nicht beeinflussen (vgl. Abb. 2).

**Tab. 2** Bitte ergänzen Sie den Anfang dieses Satzes mit der Aussage, die Ihre persönliche Erfahrung am besten beschreibt. «Informationen, die Sie zu einem Lebensmittlerisiko gehört oder gelesen haben, ...

	Total	Geschlecht		Alter			Bildung		
		Mann	Frau	18-34	35-54	55-75	Tief	Mittel	Hoch
Total (gewichtet)	1'282	642	640	367	496	419	152	536	568
... haben keinen Einfluss auf meinen Lebensstil.	9%	10%	8%	10%	9%	9%	<b>17%</b>	<b>11%</b>	5%
... beeinflussen meinen Lebensstil manchmal.	51%	<b>58%</b>	45%	<b>58%</b>	49%	48%	53%	53%	49%
... beeinflussen meinen Lebensstil weitgehend.	35%	28%	<b>42%</b>	27%	<b>37%</b>	<b>40%</b>	19%	<b>33%</b>	<b>43%</b>
Weiss nicht	3%	3%	3%	3%	4%	2%	10%	2%	1%
Keine Angabe	1%	1%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%

**Abb. 2** Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihren persönlichen Lebensstil zu?  
Gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten ...



Basis: 1'282 Befragte / Frage-Typ: Single-Frage

In der Schweiz sind besondere Ernährungsformen verbreitet. Dabei sind ein reduzierter Fleischkonsum (Flexitarismus) mit 27 Prozent, eine proteinreiche Ernährung mit 10 Prozent sowie eine fettreduzierende respektive Kalorien reduzierte Ernährung, beispielsweise in Form von Low-Carb-Diäten, mit 7 Prozent die Top 3 der angewandten Ernährungsformen. Eine laktosefreie oder -arme Ernährung wird von 6 Prozent der Personen eingehalten. 6 Prozent der befragten Personen sind Vegetarier/innen (Vegetarische Ernährung mit/ohne Fisch), 2 Prozent ernähren sich glutenfrei und 1 Prozent vegan. Mit Ausnahme der proteinreichen Ernährung sind es über fast alle anderen Ernährungsarten hinweg statistisch signifikant häufiger Frauen und Personen mit hohem Ausbildungsgrad, welche im Alltag eine bestimmte Ernährungsweise verfolgen. Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung gibt an, keine spezielle(n) Ernährungsform(m) einzuhalten. Die damit korrespondierenden, statistisch signifikanten Werte sind in der nachfolgenden Tabelle 3 fett hervorgehoben.

**Tab. 3** Welche der nachfolgenden Ernährungsformen treffen auf Sie zu respektive halten Sie ein?

	Total	Geschlecht		Bildung		
		Mann	Frau	Tief	Mittel	Hoch
Total (gewichtet)	1'282	642	640	152	536	568
Flexitarismus (reduzierter Fleischkonsum)	27%	22%	<b>31%</b>	8%	<b>26%</b>	<b>32%</b>
Proteinreiche Ernährung	10%	<b>12%</b>	7%	4%	<b>10%</b>	<b>12%</b>
Kalorien reduzierte Ernährung (z.B. Low-Carb-Diät, fettreduzierende Ernährung)	7%	6%	8%	5%	5%	<b>9%</b>
Laktosefreie/laktosearme Ernährung	6%	3%	<b>8%</b>	2%	<b>7%</b>	<b>6%</b>
Vegetarische Ernährung (mit Fisch)	3%	2%	<b>5%</b>	4%	3%	4%
Vegetarische Ernährung (ohne Fisch)	3%	2%	<b>4%</b>	1%	3%	4%
Glutenfreie Ernährung	2%	1%	<b>3%</b>	2%	2%	3%
Vegane Ernährung	1%	2%	1%	1%	2%	2%
Allergenfreie Lebensmittel (z.B. keine Nüsse)	1%	1%	<b>2%</b>	2%	1%	2%
Andere spezielle/besondere Ernährungsform(en)	3%	4%	3%	5%	2%	4%
Keine spezielle(n)/besondere(n) Ernährungsform(en)	50%	<b>56%</b>	43%	<b>65%</b>	50%	45%
Weiss nicht	1%	1%	1%	3%	1%	*%
Keine Angabe	1%	2%	1%	3%	2%	-%

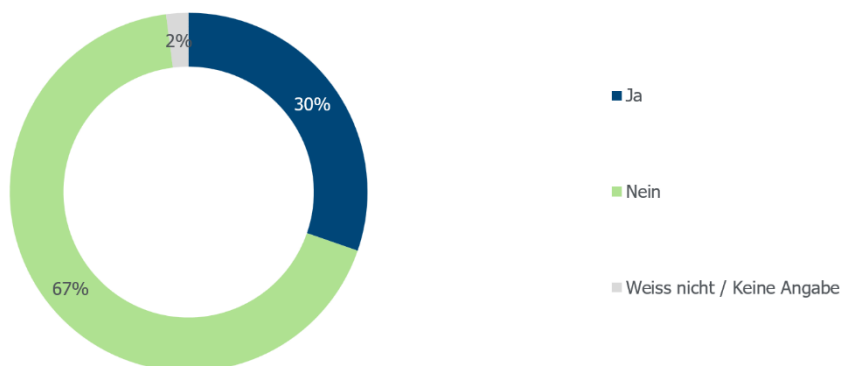


## 4.2 Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz

Wie bereits einleitend erwähnt, lag ein wesentliches Erkenntnisinteresse darin, herauszufinden, ob, von wie vielen und in welcher Dosierungsart und -menge in der Schweizer Wohnbevölkerung aktuell Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika oder Schlankheitsmittel eingenommen werden. Dabei wurden die Zielpersonen zunächst über die Einnahme solcher Produkte in den vergangenen sieben Tagen und im späteren Verlauf der Befragung über deren Einnahme in den letzten zwölf Monaten abgefragt.

Gemäss Ergebnissen aus der Umfrage haben in den vergangenen sieben Tagen 30 Prozent mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel konsumiert. Gut zwei Drittel (67%) konsumieren nichts dergleichen (vgl. Abb. 3). Statistisch signifikant häufiger handelt es sich bei den Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln um in der deutschsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (34% D-CH gegenüber 23% F-CH und 20% I-CH), Frauen (36% Frauen vs. 25% Männer), Personen mit mittlerem oder hohem Ausbildungsabschluss (31% mittlerer Bildungsgrad resp. 35% hoher Bildungsgrad gegenüber 11% tiefer Bildungsgrad), mit hohem Haushaltseinkommen (44% > CHF 15'000 gegenüber 29% CHF 3'000 bis 7'000 und 28% < CHF 3'000) sowie in der Stadt wohnhafte Befragte (33% Stadt vs. 27% Land und 25% intermediär) (vgl. Tab. 4 und 5).

**Abb. 3** Haben Sie in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?



Basis: 1'282 Befragte / Frage-Typ: Single-Frage

**Tab. 4** Haben Sie in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Sprachregion, Geschlecht, Bildung)

	Total	Sprachregion			Geschlecht		Bildung		
		D-CH	F-CH	I-CH	Mann	Frau	Tief	Mittel	Hoch
Total (gewichtet)	1'282	914	315	53	642	640	152	536	568
Ja	30%	<b>34%</b>	23%	20%	25%	<b>36%</b>	11%	<b>31%</b>	<b>35%</b>
Nein	67%	63%	<b>77%</b>	<b>79%</b>	<b>73%</b>	62%	<b>83%</b>	67%	64%
Weiss nicht	1%	2%	1%	1%	1%	1%	5%	1%	*%
Keine Angaben	1%	1%	*%	-%	*%	1%	1%	1%	*%

**Tab. 5** Haben Sie in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Haushaltseinkommen, Stadt-/Land-Typologie)

	Total	Haushaltseinkommen					Stadt-/Land-Typologie		
		< 3'000	3'000-7'000	7'000 - 11'000	11'000 - 15'000	> 15'000	Städtisch	Intermediär	Ländlich
Total (gewichtet)	1'282	123	467	337	110	65	797	288	198
Ja	30%	28%	29%	31%	31%	<b>44%</b>	<b>33%</b>	25%	27%
Nein	67%	<b>71%</b>	<b>69%</b>	<b>68%</b>	69%	55%	64%	<b>74%</b>	70%
Weiss nicht	1%	1%	1%	1%	-%	1%	2%	1%	2%
Keine Angabe	1%	-%	1%	*%	-%	-%	1%	1%	2%

Nebst der Beschreibung der Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen anhand obiger soziodemografischer Merkmale lassen sie sich auch auf Basis der Detailfragen zur Gesundheit und Ernährung (vgl. Anhang, Kap. 5.2) respektive der im Nachhinein gebildeten gesundheitsbezogenen Segmente<sup>25</sup> weiter klassifizieren: So haben in den vergangenen letzten sieben Tagen statistisch signifikant häufiger Personen ihre Ernährung mit Nahrungsergänzungsmittel angereichert, die nie, früher oder gelegentlich rauch(t)en (31% nie rauchten resp. 34% der ehemaligen Raucher/innen resp. 32% der Gelegenheitsraucher/innen gegenüber 21% der täglichen Raucher/innen), zumindest manchmal körperlich aktiv sind (32% der körperlich aktiven Befragten vs. 20% der körperlich nicht-aktiven Personen) und bestimmte Ernährungsformen einhalten (41% der Personen mit einer besonderen Ernährungsform (bspw. Flexitarismus, proteinreiche Ernährung etc.) vs. 22% ohne besondere Ernährungsweise) (vgl. Tab. 6).

<sup>25</sup> Diese Segmente wurden auf Basis der Antworten auf die gesundheitsbezogenen Fragen Q01, Q02, Q03, Q05, Q06, Q08, S6, S7, S8 und S26 (vgl. Anhang, Kap. 5.2) im Anschluss an die Erhebung erstellt. Sie sind den deutschsprachigen Ergebnistabellen zu entnehmen und beinhalten folgende fragenbasierte Segmente resp. Breaks: Rauchen (täglich, gelegentlich, früher, nie), Alkohol ((fast) täglich, mehrmals wöchentlich, mehrmals monatlich, seltener, nie), Aktivität (ja, nein), Wichtigkeit Ernährung (sehr/eher wichtig, eher/sehr unwichtig), Gesundheitszustand (sehr/eher gut, mittelmässig, eher/sehr schlecht), Verschiedene Ernährungsformen (ja, nein), Schwanger/Stillen (ja, nein), Körpergrösse (≤160, 161–170, 171–180, 181–190, >190), Körpergewicht (≤55, 56–65, 66–75, 76–85, 86–95, >95), Information Risiken (sehr/eher gut, mittelmässig, eher/sehr schlecht).

**Tab. 6** Haben Sie in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Rauchen, Aktivität, verschiedene Ernährungsformen)

	Total	Rauchen				Aktivität		Verschiedene Ernährungsformen	
		Täglich	Gelegentlich	Früher	Nie	Ja	Nein	Ja	Nein
Total (gewichtet)	1'282	199	121	334	613	1'116	148	618	635
Ja	30%	21%	<b>32%</b>	<b>34%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	20%	<b>41%</b>	22%
Nein	67%	<b>77%</b>	67%	64%	67%	66%	<b>79%</b>	58%	<b>77%</b>
Weiss nicht	1%	2%	*%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Keine Angabe	1%	*%	-%	1%	1%	*%	1%	*%	1%

Hinsichtlich Anzahl eingenommener Nahrungsergänzungsmittel in den letzten sieben Tagen nahm die Mehrheit der Konsument/innen (45%) ein Nahrungsergänzungsmittel ein. Dabei sind solche Konsument/innen statistisch signifikant häufiger Männer (52% Männer vs. 40% Frauen) und Personen mit einer besonderen Ernährungsform (54% der Personen mit und 40% ohne besondere Ernährungsweise) (vgl. Tab. 7). Ein knappes Drittel (29%) der Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen konsumierte zwei verschiedene Produkte, 11 Prozent nahmen drei und 15 Prozent vier oder mehr Nahrungsergänzungsmittel ein. Zudem zeigt sich, dass vor allem die Befragten mit besonderen, eingehaltenen Ernährungsweisen vier oder mehr Produkte konsumieren (19% der Personen, welche eine spezielle Ernährungsform einhalten gegenüber 9%, welche dies nicht tun) (vgl. Tab. 7).

**Tab. 7** Wie viele verschiedene Nahrungsergänzungsmittel haben Sie in den vergangenen 7 Tagen eingenommen? (FILTER: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1))

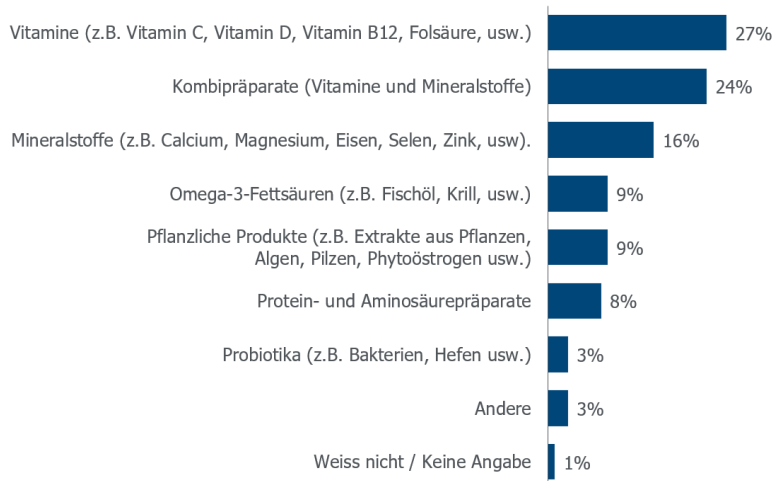
	Total	Geschlecht		Verschiedene Ernährungsformen	
		Mann	Frau	Ja	Nein
Total (gewichtet)	390	162	228	250	138
Ein Nahrungsergänzungsmittel	45%	<b>52%</b>	40%	40%	<b>54%</b>
Zwei Nahrungsergänzungsmittel	29%	27%	31%	29%	29%
Drei Nahrungsergänzungsmittel	11%	7%	13%	12%	8%
Vier oder mehr Nahrungsergänzungsmittel	15%	14%	17%	<b>19%</b>	9%

Jeweils circa ein Viertel der in den vergangenen sieben Tagen eingenommenen Produkte, enthalten Vitamine wie zum Beispiel Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12 oder Folsäure (27%, kumuliert<sup>26</sup>) oder sind Kombipräparate bestehend aus Vitaminen und Mineralstoffen (24%, kumuliert). 16 Prozent (kumuliert) der Nahrungsergänzungsmittel beinhalten Mineralstoffe (z. B. Calcium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink, usw.). Um Omega-3-Fettsäuren wie beispielsweise

<sup>26</sup> Personen, welche mehr als ein Produkt konsumieren, konnten ihre Antwort zunächst auf das erste konsumierte Nahrungsergänzungsmittel geben und ihre Antworten anschliessend maximal auf zwei weitere Nahrungsergänzungsmittel beziehen. Kumulierte Werte stellen demnach die Antworten in summierter Form über alle, bis maximal drei angegebenen Produkte, dar.

Fischöl oder Krill handelt es sich in 9 Prozent der Fälle. Ebenfalls 9 Prozent der Nahrungsergänzungsmittel sind pflanzliche Produkte, worunter Extrakte aus Pflanzen, Algen, Pilzen, Phytoöstrogen usw., verstanden werden können (vgl. Abb. 4).

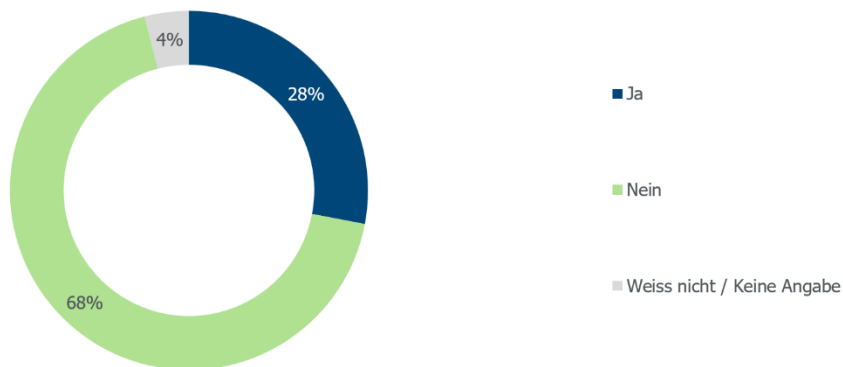
**Abb. 4** Welche der nachfolgenden Inhaltsstoffe enthält das Produkt «Nahrungsergänzungsmittel»?



Basis: 705 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / Filter: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1)

Frage man die Schweizer Bevölkerung nach der Einnahme von mindestens einem Nahrungsergänzungsmittel in den *letzten zwölf Monaten*, ergaben sich sehr ähnliche Prozentwerte wie beim oben beschriebenen, kürzeren Einnahmehorizont von einer Woche: 28 Prozent der Schweizer Bevölkerung gab an, dass sie ihre Ernährung im letzten Jahr mit mindestens einem Produkt ergänzt haben. Wiederum gut zwei Drittel (68%) konsumieren keine Nahrungsergänzungsmittel (vgl. Abb. 5). Damit lässt sich bereits an dieser Stelle darauf schliessen, dass es sich beim Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln um einen längerfristig angelegten Konsumhorizont handelt, der über mehrere Monate andauert (vgl. dazu auch Kap. 4.3).

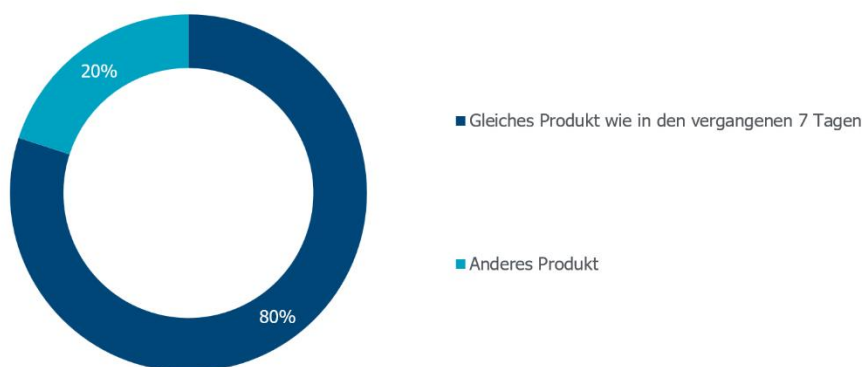
**Abb. 5** Haben Sie in den vergangenen 12 Monaten ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?



Basis: 1'282 Befragte / Frage-Typ: Single-Frage

Die Charakterisierung der langfristigen Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln anhand soziodemografischer und gesundheitsspezifischer Segmente gleicht nahezu jener Beschreibung von Personen, welche die Produkte in den letzten sieben Tagen eingenommen haben. Grundsätzlich ist dies nicht überraschend, da es grossmehrheitlich die gleichen befragten Personen waren, welche sowohl in den letzten zwölf Monaten als auch in den vergangenen sieben Tagen Nahrungsergänzungsmittel konsumierten. Darüber hinaus gaben 80 Prozent der befragten Personen an, dass es sich beim konsumierten Produkt/bei den konsumierten Produkten in den vergangenen zwölf Monaten um das/die gleiche(n) Produkt(e) handelt, welche(s) sie auch in der letzten Woche eingenommen haben (vgl. Abb. 6).

**Abb. 6** Häufigkeitsverteilung Angabe gleiches versus anderes Produkt (vergangene 7 Tage versus vergangene 12 Monate)



Basis: 414 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / Filter: Falls in den vergangenen 12 Monaten ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q23 = 1)

Folglich sind es auch hier statistisch signifikant häufiger in der deutschsprachigen Schweiz wohnhafte Personen (31% D-CH gegenüber 22% F-CH und 22% I-CH), Frauen (33% Frauen vs. 23% Männer), Personen mit mittlerem oder hohem Ausbildungsabschluss (28% mittlerer Bildungsgrad resp. 35% hoher Bildungsgrad und 8% tiefer Bildungsgrad) und Befragte mit hohem, monatlichem Haushaltseinkommen (43% > CHF 15'000 gegenüber 26% CHF 3'000 bis 7'000 und 27% < CHF 3'000), welche im vergangenen Jahr Nahrungsergänzungsmittel einnahmen (vgl. Tab. 8 und 9).

**Tab. 8** Haben Sie in den vergangenen 12 Monaten ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Sprachregion, Geschlecht)

	Total	Sprachregion			Geschlecht	
		D-CH	F-CH	I-CH	Mann	Frau
Total (gewichtet)	1'282	914	315	53	642	640
Ja	28%	<b>31%</b>	22%	22%	23%	<b>33%</b>
Nein	68%	65%	<b>76%</b>	75%	<b>74%</b>	62%
Weiss nicht	3%	3%	1%	3%	3%	3%
Keine Angaben	1%	1%	2%	1%	1%	2%

**Tab. 9** Haben Sie in den vergangenen 12 Monaten ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Bildung, Haushaltseinkommen)

	Total	Bildung			Haushaltseinkommen				
		Tief	Mittel	Hoch	< 3'000	3'000-7'000	7'000 - 11'000	11'000 - 15'000	> 15'000
Total (gewichtet)	1'282	152	536	568	123	467	337	110	65
Ja	28%	8%	<b>28%</b>	<b>35%</b>	27%	26%	31%	32%	<b>43%</b>
Nein	68%	<b>82%</b>	<b>70%</b>	63%	<b>71%</b>	<b>71%</b>	65%	68%	53%
Weiss nicht	3%	7%	2%	2%	2%	2%	3%	-%	4%
Keine Angabe	1%	3%	1%	1%	-%	1%	1%	-%	-%

Zudem zählen auch hier statistisch signifikant häufiger Personen zu den langfristigen Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen, welche nie rauchten oder früher geraucht haben (30% der absoluten Nicht-Raucher/innen resp. 29% der ehemaligen Raucher/innen gegenüber 19% der täglichen Raucher/innen), zumindest gelegentlich körperlich aktiv sind (30% der körperlich aktiven Befragten vs. 18% der körperlich nicht-aktiven Personen) und bestimmte Ernährungsweisen einhalten (36% der Personen mit einer besonderen Ernährungsform vs. 21% ohne besondere Ernährungsweise) (vgl. Tab. 10).

**Tab. 10** Haben Sie in den vergangenen 12 Monaten ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? (Rauchen, Aktivität, verschiedene Ernährungsformen)

	Total	Rauchen				Aktivität		Verschiedene Ernährungsformen	
		Täglich	Gelegentlich	Früher	Nie	Ja	Nein	Ja	Nein
Total (gewichtet)	1'282	199	121	334	613	1116	148	618	635
Ja	28%	19%	28%	<b>29%</b>	<b>30%</b>	<b>30%</b>	18%	<b>36%</b>	21%
Nein	68%	<b>75%</b>	71%	67%	67%	68%	<b>77%</b>	61%	<b>76%</b>
Weiss nicht	3%	<b>5%</b>	1%	3%	1%	2%	3%	2%	2%
Keine Angabe	1%	2%	-%	1%	1%	1%	3%	1%	1%

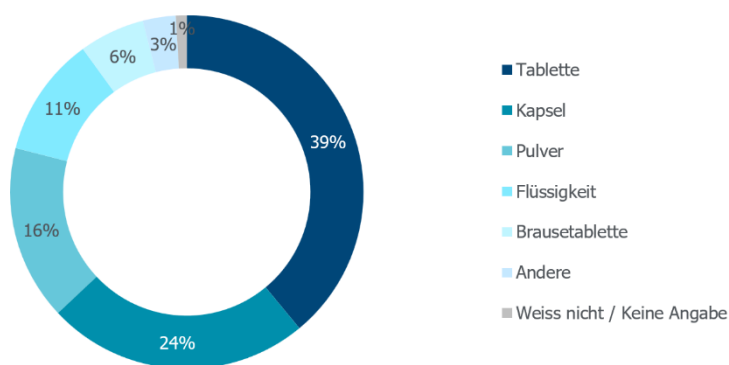
Auch bei den konsumierten Produkten über die letzten zwölf Monate zählen im Vergleich zu jenen, welche in den letzten sieben Tagen eingenommen wurden, Vitamine (46%), Mineralstoffe (34%) sowie kombinierte Vitamine und Mineralstoffe (Kombipräparate) (14%) zu den Top 3-Inhaltstoffen.

### 4.3 Form, Art und Weise der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Allen Personen, welche gemäss eigener Angabe mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel in den letzten sieben Tagen zu sich nahmen, wurden weiterführende Vertiefungsfragen zur Form sowie Art und Weise der Konsumation gestellt.

Die nachgelagerten Analysen zeigen auf, dass knapp zwei Fünftel (39%, kumuliert) der Produkte Tabletten sind. Ein Viertel (24%, kumuliert) werden in Form von Kapseln konsumiert. In 16 Prozent (kumuliert) der Fälle werden die Nahrungsergänzungsmittel als Pulver, in 11 Prozent (kumuliert) als Flüssigkeit und in 6 Prozent (kumuliert) der Fälle als Brausetablette eingenommen (vgl. Abb. 7)

**Abb. 7** In welcher Form besteht das Produkt «Nahrungsergänzungsmittel»?



Basis: 705 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Single-Frage / FILTER: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1)

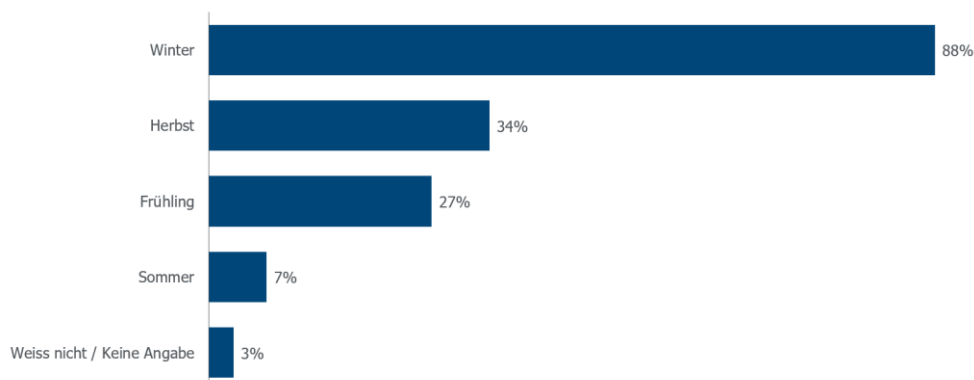
Die jeweilige Einheit oder Dosis, welche durchschnittlich pro Einnahme eingenommen wird, unterscheidet sich selbstredend je nach Form des Nahrungsergänzungsmittels. Von den bereits erwähnten zwei Fünftel der Nahrungsergänzungsmittel (39%, kumuliert), welche als Tablette eingenommen werden, werden 80 Prozent (kumuliert) in Form genau einer Tablette eingenommen. In 11 Prozent (kumuliert) der Fälle werden zwei Tabletten, in 5 Prozent (kumuliert) mehr als zwei Tabletten eingenommen. Werden Kapseln geschluckt, ist es mehrheitlich eine Kapsel (67%, kumuliert), die pro Einnahme konsumiert wird. Zwei Kapseln aufs Mal werden in 20 Prozent (kumuliert) der Fälle und mehr als zwei Kapseln in 10 Prozent (kumuliert) der Fälle eingenommen. Von Personen, welche die Produkte in Pulverform konsumieren (16%, kumuliert) wird in 17 Prozent (kumuliert) der Fälle weniger als ein Esslöffel, in 37 Prozent (kumuliert) genau ein Esslöffel und in 42 Prozent (kumuliert) mehr als ein Esslöffel eingenommen. Ist das Pulver als Beutel vorliegend, werden in einem Viertel (25%, kumuliert) der Fälle weniger als ein Beutel und in gut zwei Drittel (67%, kumuliert) der Einnahmen ein Beutel konsumiert. Flüssige Supplemente werden von zwei Fünftel (41%, kumuliert) in Mengen von ein bis zehn Milliliter (ml) und von knapp einem Drittel (31%, kumuliert) in einer Menge von mehr als 10 Milliliter (ml) verzehrt. Konsumieren es die befragten Personen als Tropfen, werden pro Einnahme durchschnittlich von 57 Prozent (kumuliert) ein bis fünf Tropfen und von 25 Prozent (kumuliert) mehr als fünf Tropfen zu sich genommen. In 28 Prozent (kumuliert) der Fälle wird

die Flüssigkeit in Form eines Teelöffels, in 23 Prozent (kumuliert) der Fälle in Form eines Esslöffels und in 15 Prozent (kumuliert) in Form von mehr als einem Esslöffel eingenommen. Bei Brausetabletten wird in neun von zehn Fällen (92%, kumuliert) eine Brausetablette konsumiert.

In der Regel (63%, kumuliert) werden die Nahrungsergänzungsmittel einmal pro Tag eingenommen. In 7 Prozent (kumuliert) der Fälle werden Nahrungsergänzungsmittel zwei Mal pro Tag oder drei Mal pro Woche eingenommen. Alle anderen vorgegebenen Häufigkeiten<sup>27</sup> erreichen Prozentwerte unter 5 Prozent (kumuliert) und sind somit eher selten. Die Abfrage der Dauer der persönlichen Einnahme ergab, dass die Nahrungsergänzungsmittel in zwei Fünftel der Fälle (40%, kumuliert) seit einigen Monaten konsumiert werden. Gut ein Drittel (35%, kumuliert) der Produkte werden seit einigen Jahren eingenommen. In der Schweiz werden solche Mittel somit über eine längere Dauer eingenommen. Lediglich 19 Prozent (kumuliert) der Produkte werden erst seit einigen Wochen, weitere 6 Prozent (kumuliert) seit einigen Tagen eingenommen.

Die Jahreszeit hat in drei Vierteln (75%, kumuliert) der Fälle keinen Einfluss auf die Häufigkeit der Einnahme. In 23 Prozent (kumuliert) der Fälle spielt sie jedoch eine Rolle. Dabei ist ersichtlich, dass der Winter mit 88 Prozent (kumuliert) die bevorzugte Jahreszeit für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist. An zweiter Stelle folgt der Herbst (34%, kumuliert), in welchem ebenfalls häufiger konsumiert wird als im Frühling (27%, kumuliert) oder Sommer (7%, kumuliert) (vgl. Abb. 8).

**Abb. 8** Zu welcher/n Jahreszeit/en nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «Nahrungsergänzungsmittel» häufiger ein?



Basis: 162 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / FILTER: Falls die Jahreszeit einen Einfluss auf die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels hat (Q17 = 1)

<sup>27</sup> Den befragten Personen wurde im Fragebogen (vgl. Anhang, Kap. 5.2, Frage Q15) folgenden Häufigkeiten zur Auswahl vorgelegt: 4-mal pro Tag oder häufiger, 3-mal pro Tag, 2-mal pro Tag, 1-mal pro Tag, 6-mal pro Woche, 5-mal pro Woche, 4-mal pro Woche, 3-mal pro Woche, 2-mal pro Woche, 1-mal pro Woche, 3-mal pro Monat, 2-mal pro Monat, 1-mal pro Monat, Weniger als einmal pro Monat.



#### 4.4 Konsum- und Kaufgründe sowie eingeschätzte Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln

Für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann es unterschiedliche Gründe und Überzeugungen geben. Im Rahmen der Erhebung wurden alle Zielpersonen, welche in den vergangenen sieben Tagen ihre Ernährung mit Supplementen ergänzen, nach ihren persönlichen Beweggründen je konsumiertem Produkt gefragt.

In der Schweiz zählen das Aufrechterhalten des eigenen allgemeinen Gesundheitszustands (36%, kumuliert), das Beheben bestimmter Vitamin- oder Mineralstoff-Defizite (26%, kumuliert) sowie eine Einnahme zur Vorbeugung (24%, kumuliert) zu den drei Hauptgründen. Knapp ein Fünftel (19%, kumuliert) der Produkte werden als Ergänzung der eigenen Nahrung, welcher es an bestimmten Nährstoffen fehlt, betrachtet, dicht gefolgt vom Wunsch, die persönliche Gesundheit zu verbessern (17%, kumuliert) (vgl. Abb. 9).

**Abb. 9** Aus welchem Grund/welchen Gründen nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «Nahrungsergänzungsmittel» ein?



Basis: 705 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / FILTER: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1)

Beim Einnahmegrund «Zur Vorbeugung» wurde im Anschluss um eine Spezifizierung dieses Arguments gebeten. In 71 Prozent (kumuliert) der Fälle wird die Stärkung des eigenen Immunsystems und der Abwehrkräfte als konkreter Grund angegeben, in 6 Prozent (kumuliert) aufgrund des Hintergedankens, Covid-19 zu bekämpfen und/oder schwere Verläufe davon abzuwenden. Bei einem Drittel (33%, kumuliert) liegen andere Gründe dahinter, die nicht weiter ausgeführt wurden.

Auch bei der Antwort, dass mit Nahrungsergänzungsmitteln die eigene Gesundheit verbessert werden soll, wurde eine zusätzliche Frage nach detaillierteren Gründen nachgelagert gestellt. Dabei wurde ersichtlich, dass 30 Prozent (kumuliert) der Konsumationen mit mehr Energie, 21 Prozent (kumuliert) mit Effekten auf das Aussehen (Muskelaufbau, mehr Masse, schönere Haare, Nägel und/oder bessere Haut usw.), 16 Prozent (kumuliert) mit Stressabbau oder Entspannung, 16 Prozent (kumuliert) mit besserer sportlicher Leistungsfähigkeit, 13 Prozent (kumuliert) mit Effekten auf die Verdauung und 5 Prozent (kumuliert) mit einer Gewichtsreduktion in Verbindung gebracht werden. In gut zwei Fünftel (42%, kumuliert) der Fälle wurden andere,

nicht weiter konkretisierte Überlegungen als Gründe für die Verbesserung der eigenen Gesundheit angegeben.

Zuletzt wurde auch beim Beweggrund «Zur Behandlung von einer Gesundheitsfachperson diagnostizierten Krankheit» nach tiefgründigeren Motivationen gefragt. Gemäss den Befragten sind es hier vor allem eine Eisenmangelanämie (16%, kumuliert), Herz- und/oder Kreislaufprobleme (14%, kumuliert), muskuläre Probleme wie beispielsweise Krämpfe (13%, kumuliert) oder Knochengesundheit/Osteoporose (11%, kumuliert), welche mittels Nahrungsergänzungsmitteln behandelt werden. Wiederum für eine grössere Anzahl der Befragten (49%, kumuliert) zählen dazu andere Hintergründe, die nicht weiter konkretisiert wurden.

Hinter dem effektiven Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln können ebenfalls diverse Motivationen liegen. In der Schweiz werden Nahrungsergänzungsmittel in gut einem Fünftel (22%, kumuliert) der Fälle auf Empfehlung von einer Ärztin/einem Arzt (ohne Rezept) bzw. einer/einem Apotheker/in gekauft. Ein Fünftel (20%, kumuliert) der Produkte wurde auf Anraten eines Familienmitglieds, einer/eines Bekannten oder einer Freundin/eines Freundes besorgt (vgl. Abb. 10).

**Abb. 10** Aus welchem Grund/welchen Gründen haben Sie das Nahrungsergänzungsmittel «Nahrungsergänzungsmittel» gekauft?



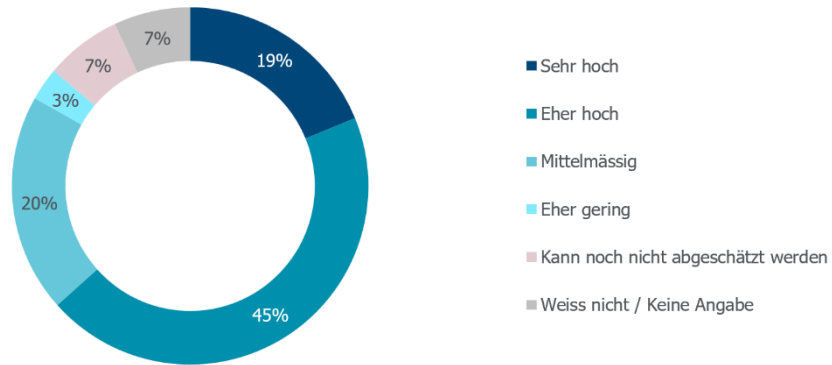
Basis: 705 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / FILTER: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1)

Als konkreter Bezugsort wird für über die Hälfte der konsumierten Nahrungsergänzungsmittel (52%, kumuliert) die Apotheke, Drogerie oder Arztpraxis genannt. Gut ein Viertel (26%, kumuliert) der Supplemente werden im Internet oder Versandhandel bezogen, knapp ein Fünftel (19%, kumuliert) im Detailhandel oder Supermarkt. In 6 Prozent der Fälle (kumuliert) sind es andere Einkaufsorte, welche nicht weiter definiert wurden.

Die Wirksamkeit der konsumierten Nahrungsergänzungsmittel über die letzten sieben Tage wird für eine klare Mehrheit (64%, kumuliert) über alle angegebenen Produkte als sehr bis eher hoch eingeschätzt. Einem Fünftel (20%, kumuliert) der Produkte wird eine mittelmässige Wirkung zugeschrieben. Bei 3 Prozent (kumuliert) der konsumierten Mittel wird von einer geringen

Wirksamkeit ausgegangen. In 7 Prozent der Fälle kann diesbezüglich noch keine Einschätzung abgegeben werden (vgl. Abb. 11).

**Abb. 11** Wie schätzen Sie die Wirksamkeit des Nahrungsergänzungsmittels «Nahrungsergänzungsmittel» ein?

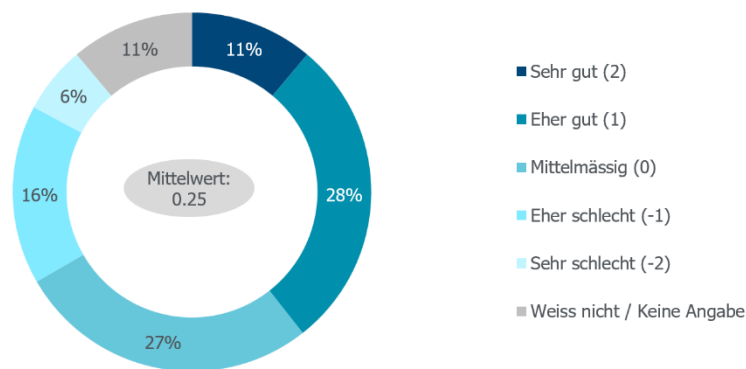


Basis: 705 Nahrungsergänzungsmittel / Frage-Typ: Multi-Frage / FILTER: Falls in den vergangenen 7 Tagen ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel eingenommen (Q09 = 1)

#### 4.5 Risikoinformation über Nahrungsergänzungsmittel

Analog zu rezeptpflichtigen Medikamenten weisen auch Nahrungsergänzungsmittel je nach Inhaltsstoff(en), Dosierung oder Kombination mit anderen Arzneimitteln mögliche Risiken in Form von Neben- oder Wechselwirkungen auf. Im Fragebogen der Online-Erhebung wurde für dieses Thema eine separate Frage integriert, welche auf den generellen Informationsstand über mögliche Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln fokussierte. Dabei gaben zwei Fünftel (39%) an, dass sie sich sehr bis eher gut über solche Risiken informiert fühlen. Gut ein Viertel (27%) fühlt sich mittelmässig informiert und gut ein Fünftel (22%) ist der Meinung, eher bis sehr schlecht zu wissen, welche Risiken solche Supplemente mit sich bringen. Auch anhand des berechneten Mittelwertes von 0.25<sup>28</sup> kann abgeleitet werden, dass ein gewisses Wissen darüber in der Schweizer Bevölkerung vorherrscht (vgl. Abb. 12).

**Abb. 12** Wie fühlen Sie sich generell über mögliche Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln informiert?



Basis: 1'282 Befragte / Frage-Typ: Single-Frage

Die Detailanalyse nach soziodemografischen Merkmalen zeigt auf, dass statistisch signifikant häufiger 18- bis 34-Jährige ein eher schlechtes (23% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 15% der 35- bis 54-Jährigen und 10% der 55- bis 75-Jährigen) oder sehr schlechtes (11% der 18- bis 34-Jährigen gegenüber 5% der 35- bis 54-Jährigen und 3% der 55- bis 75-Jährigen) Informationsgefühl hinsichtlich Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln aufweisen (vgl. Tab. 11). Ferner fühlen sich Personen, welche in den letzten sieben Tagen ihre Ernährung mit solchen Stoffen ergänzt haben, statistisch signifikant besser über damit verbundene Risiken informiert. 24 Prozent der Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen fühlen sich sehr gut (vs. 6% kein NEM-Konsum (7 Tage)) und 43 Prozent (vs. 22% kein NEM-Konsum (7 Tage)) fühlen sich bezüglich möglicher Risiken eher gut informiert (vgl. Tab. 11).

<sup>28</sup> Die Berechnung des Mittelwertes erfolgte anhand der Antwortkategorien, welchen folgende Gewichtungswerte zugeordnet wurden: «Sehr gut» = 2, «Eher gut» = 1, «Mittelmässig» = 0, «Eher schlecht» = -1 und «Sehr schlecht» = -2. Folglich ist der Mittelwert von 0.25 auch dahingehend zu interpretieren.

**Tab. 11** Wie fühlen Sie sich generell über mögliche Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln informiert?

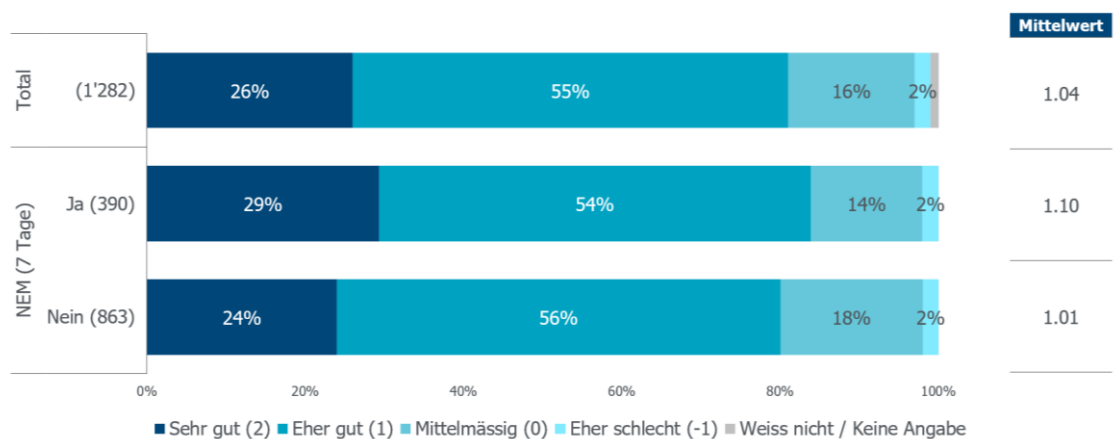
	Total	Alter			NEM (letzte 7 Tage)	
		18-34	35-54	55-75	Ja	Nein
Total (gewichtet)	1'282	367	496	419	390	863
Sehr gut (2)	11%	10%	11%	13%	<b>24%</b>	6%
Eher gut (1)	28%	21%	<b>27%</b>	<b>35%</b>	<b>43%</b>	22%
Mittelmässig (0)	27%	26%	28%	28%	23%	<b>29%</b>
Eher schlecht (-1)	16%	<b>23%</b>	<b>15%</b>	10%	5%	<b>21%</b>
Sehr schlecht (-2)	6%	<b>11%</b>	5%	3%	2%	<b>9%</b>
Weiss nicht	8%	7%	9%	7%	1%	<b>10%</b>
Keine Angabe	3%	2%	<b>4%</b>	4%	1%	<b>4%</b>
<i>Mittelwert</i>	<i>0.25</i>	<i>-0.05</i>	<b><i>0.27</i></b>	<b><i>0.49</i></b>	<b><i>0.84</i></b>	<i>-0.06</i>

#### 4.6 Gesundheit und Ernährung der Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln

Bereits in Kapitel 4.1 wurden allgemeine gesundheits- und ernährungsbezogene Aspekte in der Schweiz beschrieben und unter der Berücksichtigung statistisch signifikanter, soziodemografischer Merkmale vertieft. Von Interesse ist eine zusätzliche Analyse dieser Themen mit Fokus auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, welche in deskriptiver Form in diesem Unterkapitel erfolgt.

Während mit 81 Prozent bereits über die gesamte Schweizer Wohnbevölkerung ein eher bis sehr guter allgemeiner Gesundheitszustand konstatiert werden kann, sind es bei den Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln 83 Prozent (vgl. Abb. 13). Eine insgesamt statistisch signifikant bessere Einschätzung der allgemeinen, gesundheitlichen Verfassung auf Seiten von Personen, welche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, lässt sich auch am höheren Mittelwert<sup>29</sup> (1.10 = NEM-Konsum (7 Tage) vs. 1.01 = kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 1.04 = Total) ablesen, welcher im Nachhinein berechnet wurde (vgl. ebd.).

**Abb. 13** Wie schätzen Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen ein?



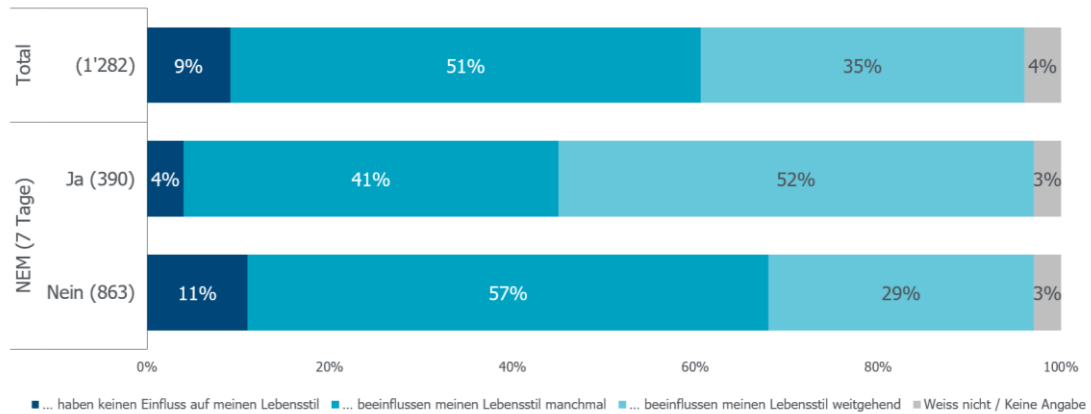
Basis: Anzahl Befragte in Klammern / Frage-Typ: Single-Frage

Ferner zeigt sich, dass der persönliche Lebensstil von Personen, welche ihre Ernährung mit Supplementen ergänzen, statistisch signifikant weitgehender durch gesundheitliche Überlegungen beeinflusst wird als von Personen, welche keine Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Konkret sind es über die Hälfte (52%) der Konsument/innen, bei welchen ihr persönlicher Alltag weitgehend durch gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten geprägt ist (52% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 29% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% = Total) (vgl. Abb. 14). Gut zwei Fünftel der Konsument/innen (41%) lassen sich durch solche Gedanken manchmal beeinflussen (52% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 29% kein NEM-Konsum (7

<sup>29</sup> Die Berechnung des Mittelwertes erfolgte anhand der Antwortkategorien, welchen folgende Werte zugeordnet wurden: «Sehr gut» = 2, «Eher gut» = 1, «Mittelmässig» = 0, «Eher schlecht» = -1 und «Sehr schlecht» = -2. Folglich sind die Mittelwerte 1.04 (Total), 1.10 (NEM (7 Tage) = Ja) und 1.01 (NEM (7 Tage) = Nein) auch dahingehend zu interpretieren.

Tage) vs. 35% Total), bei lediglich 4 Prozent haben diese keinen Einfluss (4% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 11% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 9% Total) (vgl. ebd.).

**Abb. 14** Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihren persönlichen Lebensstil zu?  
Gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten ...

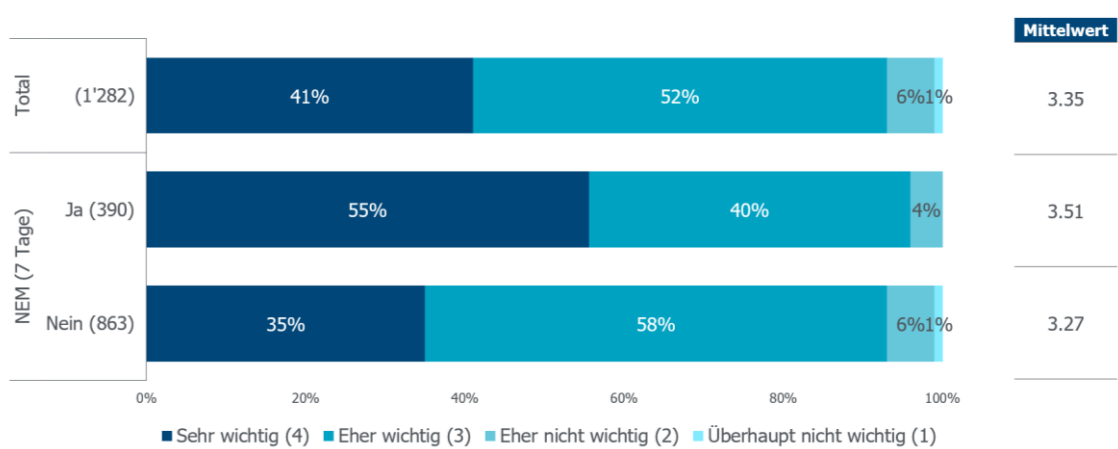


Basis: Anzahl Befragte in Klammern / Frage-Typ: Single-Frage

Mit Blick auf die Ernährung zeigen die Ergebnisse aus der Erhebung, dass eine gesunde Ernährung unter den Personen mit einem Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zur Gesamtbevölkerung von höherer Bedeutung ist (55% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 41% Total) (vgl. Abb. 15). Für gut die Hälfte (55%) der Konsumentinnen und Konsumenten solcher Mittel (wie Vitamine, Mineralstoffe etc.) ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig und für genau zwei Fünftel eher wichtig. Eher nicht wichtig ist dieses Thema nur für 4 Prozent dieser Subgruppe (vgl. ebd.). Für Personen, welche keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, hat eine gesunde Ernährung verglichen mit Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln eine statistisch signifikant geringere Relevanz (vgl. Mittelwert<sup>30</sup> von 3.27 = kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 3.51 = NEM-Konsum (7 Tage) vs. 3.35 = Total) (vgl. ebd.).

<sup>30</sup> Die Berechnung des Mittelwertes erfolgte anhand der Antwortkategorien, welchen folgende Werte zugeordnet wurden: «Sehr wichtig» = 4, «Eher wichtig» = 3, «Eher nicht wichtig» = 2, «Überhaupt nicht wichtig» = 1. Folglich sind die Mittelwerte 3.35 (Total), 3.51 (NEM (7 Tage) = Ja) und 3.27 (NEM (7 Tage) = Nein) auch dahingehend zu interpretieren.

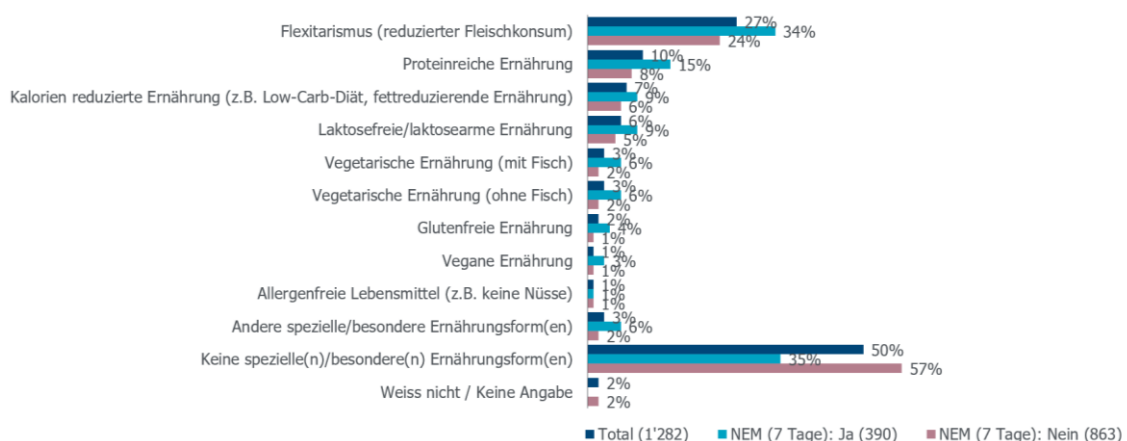
**Abb. 15** Wie wichtig ist Ihnen gesunde Ernährung?



Basis: Anzahl Befragte in Klammern / Frage-Typ: Single-Frage

Auch hinsichtlich besonderer Ernährungsweisen fallen die Prozentwerte von Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen über alle abgefragten Ernährungsformen höher aus (vgl. Abb. 16). So sind darunter beispielsweise 34 Prozent der Konsument/innen von Nahrungsergänzungsmitteln Flexitarier/innen (vs. 24% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 27% Total), 15 Prozent Personen, welche eine proteinreiche Ernährung (vs. 8% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 10% Total) oder 9 Prozent, welche eine fettreduzierende Ernährung einhalten (vs. 6% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 7% Total) (vgl. ebd.). Keine spezielle(n) Ernährungsform(en) werden im Umkehrschluss statistisch signifikant häufiger von Personen ohne Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln eingehalten (57% kein NEM-Konsum (7 Tage) vs. 35% NEM-Konsum (7 Tage) vs. 50% Total) (vgl. ebd.).

**Abb. 16** Welche der nachfolgenden Ernährungsformen treffen auf Sie zu respektive halten Sie ein?



Basis: Anzahl Befragte in Klammern / Frage-Typ: Single-Frage



## 4.7 Schlussfolgerungen

Im Zuge der im Frühling 2022 durchgeführten Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln im Auftrag des BLV wurden nebst allgemeinen gesundheits- und ernährungsbezogenen Fragen unter anderem konkrete Aspekte über den Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln, die Form, Dosierungsart und -menge sowie die eingeschätzte Wirksamkeit der eingenommenen Mittel erhoben. Darüber hinaus war auch der generelle Informationsstand über mögliche Risiken solcher verzehrten Supplemente in der Schweizer Bevölkerung von Interesse.

Mit Fokus auf das eingangs beschriebene Erkenntnisinteresse des BLV (vgl. Kap. 2) können abschliessend folgende Haupterkenntnisse aufgeführt werden:

- Knapp ein Drittel der Schweizer Bevölkerung nimmt Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika, Schlankheitsmittel, Sättigungskapseln oder sonstige Stoffe in konzentrierter Form ein.
- Das Gros der Schweizer Bevölkerung fühlt sich im Allgemeinen gesund. Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand noch etwas besser ein als Personen, welche keine solche Produkte konsumieren.
- Generell ist eine gesunde Ernährung in der Schweiz von hoher Bedeutung, wobei diese von Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen noch wichtiger eingeschätzt wird.
- Gesundheitliche Überlegungen beeinflussen den Lebensstil der Schweizer Bevölkerung. Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln lassen sich davon noch weitgehender beeinflussen.
- In der Schweiz sind besondere oder spezielle Ernährungsformen generell und insbesondere unter Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln verbreitet. Ein reduzierter Fleischkonsum (Flexitarismus), eine proteinreiche Ernährung oder eine kalorienreduzierte Ernährung werden am häufigsten eingehalten.
- Die Mehrheit der Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln nimmt ein Produkt ein. Knapp ein Drittel nimmt zwei verschiedene Mittel ein. Gut je eine von zehn Personen nehmen drei oder vier oder mehr Nahrungsergänzungsmittel ein.
- Die Top-3-Inhaltstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln respektive Produkte sind Vitamine (z.B. Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure usw.), kombinierte Vitamine und Mineralstoffe in Form von Kombipräparaten sowie Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink usw.).
- Die verbreitetsten Formen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz sind Tabletten und Kapseln.
- In der Regel werden Nahrungsergänzungsmittel einmal pro Tag eingenommen.
- Generell handelt es sich beim Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln um einen längerfristigen Einnahmehorizont von mehreren Monaten oder Jahren.

- Für die Mehrheit der Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln spielt die Jahreszeit keine Rolle. Sofern die Jahreszeit eine Rolle spielt, werden sie vor allem im Winter und Herbst häufiger eingenommen.
- Das Aufrechterhalten des eigenen allgemeinen Gesundheitszustands, das Beheben bestimmter Vitamin- oder Mineralstoff-Defizite sowie eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten oder Mängel sind die drei Hauptgründe für den Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln.
- Hauptantriebe für den Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln sind einerseits die Empfehlung von einer Ärztin oder einem Arzt (ohne Rezept) beziehungsweise von einer Apothekerin oder einem Apotheker. Andererseits stellt der Rat eines Familienmitglieds, einer/eines Bekannten oder einer Freundin/eines Freundes eine weitere Hauptmotivation für den Kauf dar.
- Gut die Hälfte der Nahrungsergänzungsmittel wird in der Apotheke, Drogerie oder Arztpraxis bezogen. Ein gutes Viertel der Supplemente wird im Internet oder Versandhandel und knapp ein Fünftel wird im Detailhandel oder Supermarkt eingekauft.
- Die Wirksamkeit der konsumierten Nahrungsergänzungsmittel wird grundsätzlich als eher bis sehr hoch eingeschätzt.
- Im Allgemeinen fühlen sich in der Schweiz zwei Fünftel eher bis sehr gut über Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln informiert. Gut ein Viertel kennt sich diesbezüglich mittelmässig und gut ein Fünftel kennt sich eher bis sehr schlecht aus. Im Vergleich zwischen Konsumentinnen und Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln zu Personen, welche keine solche Produkte verzehren, fühlen sich erstere besser darüber informiert.

Wie soeben zusammenfassend aufgezeigt, liefert die durchgeführte Bevölkerungsbefragung zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln spannende und vielseitige Einblicke sowie eine aktuelle Grundlage nebst der Nationalen Ernährungserhebung menuCH. Die Ergebnisse liefern relevante Informationen zum aktuellen Ernährungs- und Konsumverhalten in der Schweiz mit Fokus auf Nahrungsergänzungsmittel.

Aufgrund der Vielfalt und Komplexität des Themas zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, des steten gesellschaftlichen Wandels sowie nationaler und globaler Einflussfaktoren (bspw. Ausbruch des Coronavirus) auf Menschen, Tiere und Pflanzen sind auch daran anschliessende oder weitere vergleichende Analysen und Forschungstätigkeiten gewinnbringend und angezeigt.

## 5. Anhang

### 5.1 Methodische Spezifikationen

Relevante Informationen und Kennzahlen	
Grundgesamtheit	Sprachassimilierte, ständige und webaktive Wohnbevölkerung der gesamten Schweiz im Alter zwischen 18 und 75 Jahren
Adressquelle	Stichprobenrahmen (SRPH) des Bundesamts für Statistik BFS
Auswahlverfahren	Geschichtete Zufallsstichprobe nach Sprachregion, Geschlecht und Altersgruppe
Erhebungsart	Online (CAWI)
Pretest	Durchführung von insgesamt 5 kognitiven Interviews in deutscher Sprache zwischen dem 2. und 4. Februar 2022
Bruttostichprobe	n = 3'362 Adressen - Hauptstichprobe: n = 2'937 - Reservestichprobe: n = 425
Retouren und Verweigerungen	n = 94 (n = 52 Retouren; n = 42 Verweigerungen)
Netto-Stichprobe	n = 1'282 verwertbare Interviews - Anteil deutschsprachige Schweiz <sup>31</sup> : n = 843 (= 65.7%) - Anteil französischsprachige Schweiz: n = 307 (= 24.0%) - Anteil italienischsprachige Schweiz: n = 132 (= 10.3%) - Anteil Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen (vergangene 7 Tage): n = 390 (= 30.0%) - Anteil Nahrungsergänzungsmittel-Konsument/innen (vergangene 12 Monate): n = 358 (= 28.0%)
Bilddateien	n = 406 Fotografien von n = 216 Nahrungsergänzungsmitteln
Ausschöpfungsquote <sup>32</sup>	Netto-Ausschöpfung: 36.6%
Erhebungssprachen	Deutsch / Französisch / Italienisch
Erhebungszeitraum	2. März bis 11. April 2022
Durchschnittliche Beantwortungsdauer	7 Minuten (Median). Durchschnittliche Beantwortungsdauer (Median) je Teilgruppe: - «NEM-Konsument/innen (7 Tage)»: 14 Minuten - «NEM-Konsument/innen (12 Monate)»: 12 Minuten - «NEM-Konsument/innen (7 Tage und 12 Monate)»: 15 Minuten - «Personen ohne NEM-Konsum»: 5 Minuten
Theoretischer Stichprobenfehler	Max. +/- 2.7% bei 95% Sicherheit

<sup>31</sup> Die ausgewiesenen Zahlen bezüglich Anteile Sprachregionen und Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln beziehen sich jeweils auf die ungewichteten Fallzahlen.

<sup>32</sup> Die Netto-Ausschöpfungsquote zeigt den Anteil verwertbarer Interviews gegenüber der Bruttostichprobe abzüglich nicht zustellbarer Briefe (n = 52) und exklusive Verweigerungen (n = 42) auf.

**Informationen zur brieflichen Kontaktierung**

Für die briefliche Kontaktierung wurden folgende Versanddaten und -mengen umgesetzt. Der Erinnerungsversand erfolgte an jene Auskunftspersonen, von denen bis am 20. März 2022 noch keine Rückmeldung vorlag (Teilnahme, Retoure, Verweigerung).

Versandtranche	Versanddatum	Versandart	Versandmenge
Einladungsbriefe Hauptstichprobe	2. März 2022	A-Post	n = 2'937
Erinnerung Hauptstichprobe	21. März 2022	A-Post	n = 2'352
Einladung Reservestichprobe	21. März 2022	A-Post	n = 425

## 5.2 Fragebogen

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



**DemoSCOPE AG**

**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

**Online-Umfrage zur Einnahme von  
Nahrungsergänzungsmitteln**

**Deutsch  
Version 5, 09.02.2022**

Grau markiert: Programmier-Hinweise

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



NR	SPRACHAUSWAHL/BEGRÜSSUNG	ART
Sprache	<p><b>Sprache</b></p> <p>FILTER: ALL</p> <p>PROG: SINGLE</p> <p><b>Bitte wählen Sie Ihre Sprache / Veuillez sélectionner votre langue / Selezioni la Sua lingua</b></p> <p>Deutsch ..... 1</p> <p>Français ..... 2</p> <p>Italiano ..... 3</p>	SINGLE
Begr.	<p><b>Begrüssung / Einleitung</b></p> <p>Vielen Dank, dass Sie bei dieser Umfrage zum Thema <b>Lebensmittelkonsum, Lebensstil und Gesundheit</b> teilnehmen. Die Befragung erfolgt im Auftrag des <b>Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV</b>.</p> <p>In Abhängigkeit Ihrer Antworten zum Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln erscheinen konkrete produktbezogene Fragen. Wir empfehlen Ihnen die Befragung an einem Ort zu beantworten, wo Sie <b>Zugriff auf Ihre</b> konsumierten <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> haben.</p> <p>Bitte beantworten Sie die Fragen spontan. Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten – es geht uns allein um Ihre persönliche Einschätzung. Sollte eine Antwortmöglichkeit einmal nicht perfekt auf Sie zutreffen, so wählen Sie bitte diejenige Antwortoption, die Ihrer Meinung am ehesten entspricht.</p> <p>Insgesamt dauert die Befragung <b>10 bis 15 Minuten</b>. Ein Unterbrechen mit späterer Weiterführung der Beantwortung des Fragebogens ist jedoch jederzeit möglich. Hierfür melden Sie sich wiederum mit Ihren persönlichen Login-Angaben zum Fragebogen an.</p> <p>Die Befragung ist vollständig anonym. Die Daten lassen keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person zu.</p> <p><b>Vielen Dank</b> für Ihre wertvolle Unterstützung!</p>	INTRO
Intro 1	Zunächst folgen einige Fragen zu Ihrer <b>Person</b> .	INTRO
S1	<p><b>Geschlecht</b></p> <p>FILTER: ALL</p> <p>PROG: SINGLE</p> <p>Sie sind :</p> <p>Männlich ..... 1</p> <p>Weiblich ..... 2</p> <p>Divers / Anderes ..... 3</p>	SINGLE
S2	<p><b>Alter</b></p> <p>FILTER: ALL</p> <p>PROG: AGE 18-75 / OPEN NUMBER FIELD / PLAUSIBILITY CHECK AGE (18 TO 75)</p> <p>Bitte geben Sie Ihr Alter an.</p> <p><i>Bitte geben Sie Ihr Alter in ganzen Zahlen (z.B. 53) an.</i></p> <p>..... [PROG: NUMBER FIELD]</p>	NUMBER

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>S3</b></p>	<p><b>Wohnort / Postleitzahl</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> RANGE 1000 TO 9658 / OPEN / COMBI-FIELD PLZ &amp; ORTSCHAFT</p> <p>Bitte geben Sie die <b>4-stellige Postleitzahl</b> oder Ihren <b>Wohnort</b> an.</p> <p><i>Nach der Eingabe von mindestens 2 Zahlen, werden die dazugehörigen Postleitzahlen/Orte automatisch eingeblendet. Bitte wählen Sie danach die passende Postleitzahl bzw. den passenden Ort.</i></p> <p>.....</p>	<p>NUMBER</p>
<p><b>S4</b></p>	<p><b>Höchste abgeschlossene Ausbildungsstufe</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Welches ist Ihre <b>höchste abgeschlossene Ausbildung</b>?</p> <p>Keine Ausbildung abgeschlossen ..... 1                  Obligatorische Schule ..... 2                  1-jährige Ausbildung / Brückenangebot ..... 3                  Fachmittelschule / Diplommittelschule ..... 4                  Berufslehre im Betrieb (EFZ, EBA) / Anlehre / Berufsschule / Handelsschule ..... 5                  Gymnasiale Maturität /Lehrkräfteseminar ..... 6                  Berufs- / Fachmaturität ..... 7                  Berufsprüfung mit eidg. Fachausweis / höhere Fachprüfung mit eidg. Diplom/Meisterdiplom . 8                  Höhere Fachschule (HF) ..... 9                  Bachelor: Universität, ETH, Fachhochschule, pädagogische Hochschule (inklusive Diplom FH/PH) ..... 10                  Master: Universität, ETH, Fachhochschule, pädagogische Hochschule (inklusive Lizentiat / Diplom Universität / ETH) ..... 11                  Doktorat / Habilitation ..... 12</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>S5</b></p>	<p><b>Typ des Privathaushaltes</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie lässt sich der <b>Haushalt</b>, in dem Sie leben, am besten beschreiben?</p> <p>Einpersonenhaushalt ..... 1                  Paar ohne Kind(er) im Haushalt ..... 2                  Paar mit Kinder(ern) im Haushalt ..... 3                  Alleinlebender Elternteil mit Kind(ern) im Haushalt ..... 4                  Anderer Haushaltstyp (z.B. Wohngemeinschaft) ..... 5</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Intro 2</b></p>	<p>Es folgen einige Fragen zu den Themen <b>Gesundheit, Sport und Ernährung.</b></p>	<p>INTRO</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q1</b></p>	<p><b>Rauchen</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Was trifft bezüglich dem <b>Rauchen</b> auf Sie persönlich zu?</p> <p><i>Mit Rauchen sind sämtliche Rauch-Varianten und möglichen Substanzen, die geraucht werden können (Zigaretten, E-Zigaretten, Tabak, Cannabis, etc.), gemeint.</i></p> <p>Ich rauche täglich ..... 1                  Ich rauche gelegentlich ..... 2                  Ich habe früher geraucht ..... 3                  Ich habe noch nie geraucht ..... 4</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q2</b></p>	<p><b>Häufigkeit Alkoholkonsum</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Wie häufig trinken Sie durchschnittlich <b>alkoholische Getränke</b>, also Bier, Wein, Likör, Aperitif, Spirituosen, Schnaps, etc.?</p> <p>Täglich ..... 1                  4 bis 6 mal pro Woche ..... 2                  2 bis 3 mal pro Woche ..... 3                  1 bis 4 mal pro Monat ..... 4                  Weniger als 1 mal pro Monat ..... 5                  Nie ..... 6</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q3</b></p>	<p><b>Körperliche Aktivität</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Sind Sie – zumindest gelegentlich – <b>körperlich aktiv</b>?</p> <p><i>Mit körperlicher Aktivität sind alle körperlichen Betätigungen gemeint, die unter anderem auch Ihren Pulsschlag erhöhen und Sie zeitweise ausser Atem kommen lassen. Dazu zählen zum Beispiel Sport und andere körperliche Aktivitäten, wie Velofahren, zu Fuss zur Arbeit gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.</i></p> <p>Ja ..... 1                  Nein ..... 2</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>



Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q4</b></p>	<p><b>Umfang der körperlichen Aktivität</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q3 = 1</p> <p><b>PROG:</b> NUMBER FIELD / PLAUSIBILITY CHECK HOURS (0 TO 100) AND MINUTES (0 TO 59)</p> <p>Wie lange sind Sie <b>durchschnittlich pro Woche</b> körperlich aktiv (Angabe in Stunden und/oder Minuten)?</p> <p><i>Mit körperlicher Aktivität sind alle körperlichen Betätigungen gemeint, die unter anderem auch Ihren Pulsschlag erhöhen und Sie zeitweise ausser Atem kommen lassen. Dazu zählen zum Beispiel Sport und andere körperliche Aktivitäten, wie Velofahren, zu Fuss zur Arbeit gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.</i></p> <p>Stunden: _____ [PROG: NUMBER FIELD]      Minuten: _____ [PROG: NUMBER FIELD]</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>NUMBER</p>
<p><b>Q5</b></p>	<p><b>Wichtigkeit Ernährung</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie wichtig ist Ihnen <b>gesunde Ernährung</b>?</p> <p>Sehr wichtig ..... 1                  Eher wichtig ..... 2                  Eher nicht wichtig ..... 3                  Überhaupt nicht wichtig ..... 4</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q6</b></p>	<p><b>Einschätzung Gesundheitszustand</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie schätzen Sie <b>Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen</b> ein?</p> <p>Sehr gut ..... 1                  Eher gut ..... 2                  Mittelmässig ..... 3                  Eher schlecht ..... 4                  Sehr schlecht ..... 5</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>



<p><b>Q7</b></p>	<p><b>Einfluss gesundheitliche Überlegungen auf Lebensstil</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihren <b>persönlichen Lebensstil</b> zu?                  Gesundheitliche Überlegungen und ein entsprechendes Verhalten...</p> <p>... haben <b>keinen Einfluss</b> auf meinen Lebensstil ..... 1                  ... beeinflussen meinen Lebensstil <b>manchmal</b> ..... 2                  ... beeinflussen meinen Lebensstil <b>witgehend</b> ..... 3</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q8</b></p>	<p><b>Verschiedene Ernährungsformen</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE 1 TO 4 / 97 / MULTI 5 TO 96</b></p> <p>Plausibilisierungs-Message: Sie können nicht gleichzeitig die Ernährungsform(en) «Vegane Ernährung», «Vegetarische Ernährung mit Fisch», «Vegetarische Ernährung ohne Fisch» oder «Flexitarismus» auswählen.</p> <p>Welche der nachfolgenden <b>Ernährungsformen</b> treffen auf Sie zu respektive halten Sie ein?  <i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Vegane Ernährung ..... 1                  Vegetarische Ernährung (<b>mit</b> Fisch) ..... 2                  Vegetarische Ernährung (<b>ohne</b> Fisch) ..... 3                  Flexitarismus (reduzierter Fleischkonsum) ..... 4                  Allergenfreie Lebensmittel (z.B. keine Nüsse) ..... 5                  Laktosefreie/laktosearme Ernährung ..... 6                  Glutenfreie Ernährung ..... 7                  Kalorien reduzierte Ernährung (z.B. Low-Carb-Diät, fettreduzierende Ernährung) ..... 8                  Proteinreiche Ernährung ..... 9</p> <p>Andere spezielle/besondere Ernährungsform(en) ..... 96                  Keine spezielle(n)/besondere(n) Ernährungsform(en) ..... 97</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE/ MULTI</p>
<p><b>Intro 3</b></p>	<p>Es folgen nun einige Fragen zum Thema <b>Nahrungsergänzungsmittel</b>.</p> <p><b>Nahrungsergänzungsmittel</b> sind Lebensmittel, die die normale Ernährung ergänzen. Sie bestehen aus Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika oder sonstigen Stoffen in konzentrierter Form. Sie werden typischerweise als Tabletten, Kapseln oder Pulverbeutel angeboten.</p> <p>Für die vorliegende Umfrage sind auch <b>Schlankheitsmittel</b> (zur Gewichtsreduktion) oder <b>Sättigungskapseln</b> mitgemeint.</p>	<p>INTRO</p>



<p><b>Q9</b></p>	<p><b>Einnahme Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 7 Tage)</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>*****</p> <p><b>Info-Button «Definition Nahrungsergänzungsmittel»</b></p> <p><b>Nahrungsergänzungsmittel</b> sind Lebensmittel, die die normale Ernährung ergänzen. Sie bestehen aus Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika oder sonstigen Stoffen in konzentrierter Form. Sie werden typischerweise als Tabletten, Kapseln oder Pulverbeutel angeboten.</p> <p>Für die vorliegende Umfrage sind auch <b>Schlankheitsmittel</b> (zur Gewichtsreduktion) oder <b>Sättigungskapseln</b> mitgemeint sein.</p> <p>*****</p> <p>Haben Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> ein oder mehrere <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> eingenommen?</p> <p>Ja..... 1                  Nein ..... 2</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q10</b></p>	<p><b>Anzahl Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 7 Tage)</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie viele <b>verschiedene</b> Nahrungsergänzungsmittel haben Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> eingenommen?</p> <p><i>Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie gross die Anzahl eingenommener Nahrungsergänzungsmittel ist, bitten wir Sie die Anzahl zu schätzen.</i></p> <p><b>Ein</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 1  <b>Zwei</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 2  <b>Drei</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 3  <b>Vier oder mehr</b> Nahrungsergänzungsmittel..... 4</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Intro 4</b></p>	<p>[PROG: Q9 = 1]</p> <p>Es folgen nun weitere Fragen [PROG: Q10 = 1: zum Nahrungsergänzungsmittel, welches] [Q10 = 2 TO 99: zu den Nahrungsergänzungsmitteln, welche] Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> konsumiert haben.</p> <p>Es bietet sich an, dass Sie [PROG: Q10 = 1: das Produkt] [Q10 = 2 TO 4: die Produkte] <b>vor sich haben</b>, damit Sie die Fragen gut beantworten können.</p> <p>Die Fragen beziehen sich jeweils auf das Produkt gemäss dem Ihrerseits angegebenen Produktnamen. Der entsprechende <b>Produktname wird jeweils eingeblendet</b>.</p>	<p>INTRO</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q11</b></p>	<p><b>Produktbeschrieb Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 7 Tage)</b></p> <p><b>FILTER: Q9 = 1</b></p> <p>PROG: NUMBER OF PRODUCT DESCRIPTIONS ACCORDING TO ANSWER Q10. CONSIDERATION OF THE FOLLOWING INSTRUCTIONS. MAXIMUM DESCRIPTION OF 3 PRODUCTS.</p> <p>[PROG: Q10 = 1 TO 3] Sie haben angegeben, dass Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> [PROG: Q10 = 1: <b>ein</b>] [PROG: Q10 = 2: <b>zwei</b>] [PROG: Q10 = 3: <b>drei</b>] Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben. Bitte beschreiben Sie [PROG: Q10 = 1: <b>dieses Produkt</b>] [PROG: Q10 = 2/3: <b>diese Produkte</b>] nachfolgend (Produktname, Produkthersteller).</p> <p>Bitte geben Sie sowohl beim <b>Produktnamen</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels als auch beim <b>Produkthersteller</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels nur eine Angabe ein.</p> <p>[PROG: Q10 = 4] Sie haben angegeben, dass Sie in den vergangenen 7 Tagen <b>vier oder mehr</b> Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben. Bitte beschreiben Sie nachfolgend <b>drei</b> dieser Produkte, die Sie am <b>häufigsten</b> konsumieren (Produktname, Produkthersteller).</p> <p>Bitte geben Sie sowohl beim <b>Produktnamen</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels als auch beim <b>Produkthersteller</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels nur eine Angabe ein.</p> <p>[PROG: DEPENDING ON THE NUMBER OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS]:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahrungsergänzungsmittel 1</li> <li>- Nahrungsergänzungsmittel 2</li> <li>- Nahrungsergänzungsmittel 3</li> </ul> <p><b>Produktname</b>                  ..... OPEN</p> <p><b>Produkthersteller</b>                  ..... OPEN</p>	<p>OPEN LOOP</p>
<p><b>PROG</b></p>	<p><b>PROG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions Loop-Intro to Q22 are question loops which are run through a maximum of 3 times (according to the number of Q11).</li> <li>- The product name (according to Q11) is displayed at the beginning of each loop. Furthermore, the <b>product name</b> (= Produktname Q11, max 3 products) should also be displayed in the respective loop for questions Q12 to Q22 (in each loop).</li> </ul>	<p>PROG</p>
<p><b>Loop-Intro</b></p>	<p>Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf das Produkt «[PROG: ACCORDING TO Q11]»</p>	<p>INTRO</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q12</b></p>	<p><b>Inhaltsstoffe Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p>FILTER: Q9 = 1                  PROG: MULTI</p> <p>Welche der nachfolgenden <b>Inhaltsstoffe</b> enthält das Produkt «[PROG: ACCORDING TO Q11]»?  <i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Vitamine (z.B. Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, usw.) ..... 1                  Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink, usw.) ..... 2                  Kombipräparate (Vitamine und Mineralstoffe) ..... 3                  Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fischöl, Krill, usw.) ..... 4                  Pflanzliche Produkte (z.B. Extrakte aus Pflanzen, Algen, Pilzen, Phytoöstrogen usw.) ..... 5                  Probiotika (z.B. Bakterien, Hefen usw.) ..... 6                  Protein- und Aminosäurepräparate ..... 7</p> <p>Andere ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>
<p><b>Q13</b></p>	<p><b>Form der Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p>FILTER: Q9 = 1                  PROG: SINGLE</p> <p>In welcher <b>Form</b> besteht das Produkt «[PROG: ACCORDING TO Q11]»? </p> <p>Tablette ..... 1                  Pulver ..... 2                  Flüssigkeit ..... 3                  Kapsel ..... 4                  Brausetablette ..... 5</p> <p>Andere ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>



<p><b>Q14</b></p>	<p><b>Einheiten/Dosen Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q13 = 1 TO 5</p> <p><b>PROG:</b> NUMBER-FIELD</p> <p>Wie viele <b>Einheiten/Dosen</b> nehmen Sie durchschnittlich <b>pro Einnahme</b> jeweils ein, wenn Sie das Nahrungsergänzungsmittel «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» konsumieren?</p> <p><b>[PROG: Q13: 1/4/5]</b>                  Anzahl [Q13 = 1: Tabletten] [Q13 = 4: Kapseln] [Q13 = 5: Brausetabletten]: _____</p> <p><b>[PROG: Q13: 2]:</b> Bitte geben Sie bei der <b>zutreffenden Form</b> die entsprechende Menge ein. Es können nur <b>ganze</b> Zahlen (keine Dezimalzahlen) eingegeben werden.</p> <p>Anzahl Esslöffel: _____                  Anzahl Beutel: _____</p> <p><b>[PROG: Q13: 3]:</b> Bitte geben Sie bei der <b>zutreffenden Form</b> die entsprechende Menge ein. Es können nur <b>ganze</b> Zahlen (keine Dezimalzahlen) eingegeben werden.</p> <p>Anzahl Milliliter (ml): _____                  Anzahl Tropfen: _____                  Anzahl Teelöffel: _____                  Anzahl Esslöffel: _____</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>NUMBER</p>
<p><b>Q15</b></p>	<p><b>Häufigkeit der Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie <b>häufig</b> nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» in der Regel ein?</p> <p>4-mal pro Tag oder häufiger ..... 1                  3-mal pro Tag ..... 2                  2-mal pro Tag ..... 3                  1-mal pro Tag ..... 4                  6-mal pro Woche ..... 5                  5-mal pro Woche ..... 6                  4-mal pro Woche ..... 7                  3-mal pro Woche ..... 8                  2-mal pro Woche ..... 9                  1-mal pro Woche ..... 10                  3-mal pro Monat ..... 11                  2-mal pro Monat ..... 12                  1-mal pro Monat ..... 13                  Weniger als einmal pro Monat ..... 14</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q16</b></p>	<p><b>Dauer der Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p><b>Seit wann</b> nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «[PROG: ACCORDING TO Q11]» ein?</p> <p>Seit einigen Tagen ..... 1                  Seit einigen Wochen ..... 2                  Seit einigen Monaten ..... 3                  Seit einigen Jahren ..... 4                  Es war eine einmalige Einnahme ..... 5</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q17</b></p>	<p><b>Einfluss Jahreszeit Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Hat die <b>Jahreszeit</b> einen Einfluss auf Ihre Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «[PROG: ACCORDING TO Q11]»?</p> <p>Ja ..... 1                  Nein ..... 2</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q18</b></p>	<p><b>Häufigkeit nach Jahreszeit Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q17 = 1</p> <p><b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Zu welcher/n <b>Jahreszeit/en</b> nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «[PROG: ACCORDING TO Q11]» <b>häufiger</b> ein?</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Frühling ..... 1                  Sommer ..... 2                  Herbst ..... 3                  Winter ..... 4</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>



<p><b>Q19</b></p>	<p><b>Grund für Einnahme Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1</p> <p><b>PROG:</b> MULTI / SHOW SPECIFIC SUB-REASONS ONLY AFTER MAIN REASON HAS BEEN SELECTED IN THE FOLLOWING QUESTIONS Q19_1 TO Q19_3.</p> <p>Aus <b>welchem Grund/welchen Gründen</b> nehmen Sie das Nahrungsergänzungsmittel «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» ein?</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zur Behandlung einer von einer Gesundheitsfachperson diagnostizierten Krankheit ..... 1</li> <li>Um einen spezifischen Bedarf zu decken (bei Schwangerschaft, Knochenschwäche usw.)..... 2</li> <li>Als Ergänzung meiner Nahrung, der es an bestimmten Nährstoffen fehlt ..... 3</li> <li>Um bestimmte Mängel, Defizite zu beheben (Vitamin D, Magnesium usw.) ..... 4</li> <li>Um meinen allgemeinen Gesundheitszustand beizubehalten ..... 5</li> <li>Zur Vorbeugung ..... 6</li> <li>Um meine Gesundheit zu verbessern ..... 7</li> <li>Andere ..... 96</li>   <li>Weiss nicht ..... 98</li> <li>Keine Angabe ..... 99</li> </ul>	<p>MULTI</p>
<p><b>Q19_1</b></p>	<p><b>Spezifische Gründe Behandlung diagnostizierte Krankheit</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q19 = 1</p> <p><b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Sie haben als Grund für die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» angegeben «<b>Zur Behandlung einer von einer Gesundheitsfachperson diagnostizierten Krankheit</b>». Bitte <b>spezifizieren</b> Sie diesen Grund durch Auswahl der zutreffenden <b>konkreten Gründe</b>.</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eisenmangelanämie ..... 1</li> <li>Knochengesundheit, Osteoporose ..... 2</li> <li>Augenleiden ..... 3</li> <li>Probleme mit der Verdauung ..... 4</li> <li>Arthritis ..... 5</li> <li>Herz- und/oder Kreislaufprobleme ..... 6</li> <li>Probleme mit den Nieren ..... 7</li> <li>Probleme mit dem Cholesterinspiegel ..... 8</li> <li>Probleme mit der Leber ..... 9</li> <li>Menopause ..... 10</li> <li>Psychische Probleme ..... 11</li> <li>Muskuläre Probleme (z. B. Krämpfe) ..... 12</li> <li>Andere ..... 96</li>   <li>Weiss nicht ..... 98</li> <li>Keine Angabe ..... 99</li> </ul>	



Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q19_2</b></p>	<p><b>Spezifische Gründe Vorbeugung</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q19 = 6</p> <p><b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Sie haben als Grund für die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» angegeben «<b>Zur Vorbeugung</b>». Bitte <b>spezifizieren</b> Sie diesen Grund durch Auswahl der zutreffenden <b>konkreten Gründe</b>.</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Um mein Immunsystem und meine Abwehrkräfte zu stärken ..... 1                  Um Covid-19 zu bekämpfen und/oder schwere Verläufe abzuwenden ..... 2                  Andere ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>
<p><b>Q19_3</b></p>	<p><b>Spezifische Gründe Verbesserung Gesundheit</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q19 = 7</p> <p><b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Sie haben als Grund für die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» angegeben «<b>Um meine Gesundheit zu verbessern</b>». Bitte <b>spezifizieren</b> Sie diesen Grund durch Auswahl der zutreffenden <b>konkreten Gründe</b>.</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Verdauung ..... 1                  Aussehen (Muskelaufbau, mehr Masse, schönere Haare, Nägel und/oder bessere Haut usw.) 2                  Sportliche Leistung ..... 3                  Stressabbau, Entspannung ..... 4                  Mehr Energie..... 5                  Abnehmen ..... 6                  Andere ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q20</b></p>	<p><b>Grund für Produktkauf Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1  <b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Aus <b>welchem Grund/welchen Gründen</b> haben Sie das Nahrungsergänzungsmittel «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» gekauft?</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Es wurde mir verschrieben ..... 1                  Es wurde mir von einer/einem Ärztin/Arzt (ohne Rezept) bzw. einer/einem Apotheker/                  in empfohlen..... 2                  Es wurde mir bei der Ernährungsberatung bzw. von einer anderen                  Gesundheitsfachperson empfohlen ..... 3                  Auf Anraten eines Familienmitglieds, einer/eines Bekannten, einer Freundin/eines Freundes . 4                  Ich habe darüber gelesen (in einem Buch, einer Zeitung usw.) bzw. davon in den Medien                  gesehen/gehört (Radio, Fernsehen, Werbung usw.) ..... 5                  Ich habe in den Sozialen Medien davon erfahren ..... 6                  Ich habe das Produkt selbst entdeckt (in einem Geschäft, im Internet usw.) ..... 7                  Mich hat die Verpackung angesprochen und/oder das Produkt respektive der Hersteller                  schienen mir zuverlässig..... 8                  Mich haben die gesundheits- oder nährwertbezogenen Angaben des Produkts                  (Health Claims) angesprochen ..... 9</p> <p>Andere Gründe ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>
<p><b>Q21</b></p>	<p><b>Bezugsort Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q9 = 1  <b>PROG:</b> MULTI</p> <p>Wo haben Sie das Nahrungsergänzungsmittel «<b>[PROG: ACCORDING TO Q11]</b>» gekauft respektive bezogen?</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>In der Apotheke, Drogerie, in der Arztpraxis o. Ä. .... 1                  Im Detailhandel/Supermarkt ..... 2                  Im Internet/Versandhandel..... 3</p> <p>Anderer Bezugsort ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>MULTI</p>





<p><b>Q22</b></p>	<p><b>Wirksamkeit Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3</b></p> <p>FILTER: Q9 = 1</p> <p>PROG: SINGLE</p> <p>Wie schätzen Sie die <b>Wirksamkeit</b> des Nahrungsergänzungsmittels «[PROG: ACCORDING TO Q11]» ein?</p> <p>Sehr hoch ..... 1                  Eher hoch ..... 2                  Mittelmässig ..... 3                  Eher gering ..... 4                  Sehr gering ..... 5</p> <p>Kann noch nicht abgeschätzt werden..... 97</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Intro 5</b></p>	<p>[PROG: Q9 = 1]</p> <p>Sie haben die inhaltlichen Fragen zu den <b>konkreten Nahrungsergänzungsmitteln</b>, die Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> konsumiert haben, abgeschlossen. Nachfolgend besteht die Möglichkeit, <b>Fotos</b> des/der Nahrungsergänzungsmittel(s) zu übermitteln. Sie können je Produkt maximal drei Fotos hochladen. <b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>PROG: Insert infographic from BLV</p>	<p>INTRO</p>
<p><b>PIC1</b></p>	<p><b>Bereitschaft Foto-Upload</b></p> <p>FILTER: Q9 = 1</p> <p>PROG: SINGLE</p> <p>Das Hochladen/Übermitteln von Fotos ist in dieser Umfrage <b>sehr wichtig</b> und <b>einfach</b> möglich. Die hochgeladenen Fotos werden <b>streng anonymisiert</b> und <b>vertraulich</b> behandelt. Sie werden <b>nicht</b> publiziert und dienen nur für interne Analyse- und Auswertungszwecke.</p> <p>Nachfolgend erhalten Sie eine <b>kurze Instruktion</b>, sofern Sie bereit sind, Fotos hochzuladen.</p> <p>Sind Sie bereit, Fotos der Ihrerseits angegebenen <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> mittels Foto-Apparat und/oder Smartphone/Tablet zu machen und anschliessend direkt im Fragebogen hochzuladen?</p> <p>Ja ..... 1                  Nein ..... 2</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>PIC2</b></p>	<p><b>Foto-Upload PC/Laptop vs. Smartphone</b></p> <p>FILTER: PIC1 = 1 / IF PARTICIPATING PER PC/LAPTOP (= AUTOMATIC DEVICE RECOGNITION)</p> <p>PROG: SINGLE</p> <p>Möchten Sie Fotos aus <b>Ihrer Mediathek</b> Ihres PCs/Laptops hochladen oder direkt <b>mittels Smartphone/Tablet</b> fotografieren und hochladen?</p> <p>Hochladen aus Mediathek (= Sammlung eigener Fotografien/Medien) meines PCs/Laptops ... 1                  Fotografieren und Upload mittels Smartphone/Tablet..... 2</p>	<p>SINGLE</p>



<p><b>PROG</b></p>	<p><b>@ PROG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions PIC3.1 to PIC3.3 are question loops which are run through a maximum of 3 times (according to the number of Q11). They are displayed to the respondents who participate on a PC/laptop and want to upload the photos from the PC/laptop media library (PIC2 = 1)</li> <li>- The product name (according to Q11) is displayed after "Upload Foto...". A maximum of <b>three photos</b> can be uploaded <b>per product</b>.</li> </ul>	<p>PROG</p>
<p><b>PIC3.1</b></p>	<p><b>Foto-Upload PC/Laptop (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC2 = 1</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE"</p> <p>Upload <b>Foto 1</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE»</p> <p>Ich verzichte auf den Upload von Fotos ..... 97 [PROG: PEOPLE WHICH CHOOSE THIS ANSWER SHOULD COME DIRECTLY TO QUESTION Q23]</p>	<p>UPLOAD</p>
<p><b>PIC3.2</b></p>	<p><b>Foto-Upload PC/Laptop (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC2 = 1</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE"</p> <p>Upload <b>Foto 2</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE»</p> <p>Ich möchte kein weiteres Foto zu diesem Produkt hochladen ..... 97</p>	<p>UPLOAD</p>
<p><b>PIC3.3</b></p>	<p><b>Foto-Upload PC/Laptop (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC2 = 1</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE"</p> <p>Upload <b>Foto 3</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE»</p> <p>Ich möchte kein weiteres Foto zu diesem Produkt hochladen ..... 97</p>	<p>UPLOAD</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>PROG</b></p>	<p><b>@ PROG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PIC4.1/PIC4.5 are displayed only to respondents who participate on a PC/laptop but want to upload photos via smartphone</li> <li>- Questions PIC4.2 to PIC4.4 are question loops which are run through a maximum of 3 times (according to the number of Q11). They will be displayed to respondents who participate on a PC/laptop and want to take and upload the photos via smartphone (PIC2 = 2)</li> <li>- The product name (according to Q11) is displayed after "Upload Foto...". A maximum of <b>three photos</b> can be uploaded <b>per product</b>.</li> </ul>	<p>PROG</p>
<p><b>QR_1</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p><b>FILTER:</b> PIC2 = 2</p> <p><b>PROG:</b></p> <p>Sobald Sie das Fotografieren und/oder den Upload von Foto-Dateien auf Ihrem Smartphone abgeschlossen haben, <b>bitten wir Sie das Fenster auf dem Smartphone zu schliessen</b> und die <b>Beantwortung des Fragebogens hier auf Ihrem PC/Laptop fortzuführen</b>.</p> <p>Bitte scannen Sie mit Ihrem Smartphone den <b>angezeigten QR-Code</b> und befolgen Sie die weiteren Schritte auf Ihrem Smartphone-Bildschirm.</p> <p>QR:</p> <p>Bitte scannen Sie mit Ihrem Smartphone den <b>angezeigten QR-Code</b> und befolgen Sie die weiteren Schritte auf Ihrem Smartphone-Bildschirm.</p> <p>Once you have completed the upload, please <b>close the window on the Smartphone</b> and <b>continue on your PC/Laptop</b>.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <span style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">➔</span>  <span style="font-size: 2em;">➔</span> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-left: 20px; text-align: center;">             Press to continue:  </div> </div> <p><b>PROG: DE:</b> Upload abgeschlossen</p>	<p>INFO</p>
<p><b>QR_2</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p><b>FILTER:</b> PIC2 = 2</p> <p><b>PROG:</b></p> <p>Vielen Dank, dass Sie für das Fotografieren und den Upload auf Ihr Smartphone gewechselt sind.</p> <p>Sobald Sie das Fotografieren und/oder den Upload von Foto-Dateien abgeschlossen haben, <b>bitten wir Sie das Fenster auf dem Smartphone zu schliessen</b> und die <b>Beantwortung des Fragebogens auf Ihrem PC/Laptop fortzuführen</b>.</p> <p>Sie können nun auf <b>"Weiter"</b> klicken und mit dem Fotografieren und/oder dem Upload von Foto-Dateien fortfahren.</p>	<p>INFO</p>



<p><b>PIC4.1</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC1 = 1 (IF PARTICIPATING PER SMARTPHONE) / PIC2 = 2 (IF PARTICIPATING PER PC/LAPTOP)</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE" / "RECORD PHOTO"</p> <p>Upload <b>Foto 1</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie direkt ein Foto des Produkts machen oder das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE» / «RECORD PHOTO»</p> <p>Ich verzichte auf den Upload von Fotos ..... 97 [PROG: PEOPLE WHICH CHOOSE THIS ANSWER SHOULD COME DIRECTLY TO QUESTION Q23]</p>	<p>UPLOAD</p>
<p><b>PIC4.2</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC1 = 1 (IF PARTICIPATING PER SMARTPHONE) / PIC2 = 2 (IF PARTICIPATING PER PC/LAPTOP)</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE" / "RECORD PHOTO"</p> <p>Upload <b>Foto 2</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie direkt ein Foto des Produkts machen oder das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE» / «RECORD PHOTO»</p> <p>Ich möchte kein weiteres Foto zu diesem Produkt hochladen ..... 97</p>	<p>UPLOAD</p>
<p><b>PIC4.3</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p>FILTER: PIC1 = 1 (IF PARTICIPATING PER SMARTPHONE) / PIC2 = 2 (IF PARTICIPATING PER PC/LAPTOP)</p> <p>PROG: IMPLEMENTATION FUNCTION "UPLOAD FILE" / "RECORD PHOTO"</p> <p>Upload <b>Foto 3</b> [PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11]</p> <p><b>Wichtig:</b> Auf den Fotos sollen der <b>Produktname sowie die Marke, Zusammensetzung, Nährwerte und Dosierung</b> klar ablesbar sein.</p> <p>Wenn Sie auf «Datei auswählen» klicken, können Sie direkt ein Foto des Produkts machen oder das Foto aus Ihrer Mediathek hochladen.</p> <p>⇒ PROG: FUNCTION «UPLOAD FILE» / «RECORD PHOTO»</p> <p>Ich möchte kein weiteres Foto zu diesem Produkt hochladen ..... 97</p>	<p>UPLOAD</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>GOBAC KTOPC</b></p>	<p><b>Foto-Upload Smartphone (Nahrungsergänzungsmittel 1/2/3)</b></p> <p><b>FILTER:</b> PIC2 = 2</p> <p>Sie haben die <b>Übermittlung der Fotos abgeschlossen</b>. Bitte führen Sie den Fragebogen auf Ihrem PC/Laptop fort.</p> <p>Vielen Dank, dass Sie wieder zurück zu Ihrem PC/Laptop gekehrt sind.</p> <p>Wir <b>bitten Sie das Fenster auf dem Smartphone zu schliessen</b>.                  Für die weitere <b>Beantwortung des Fragebogens</b> können Sie nun hier auf <b>"Weiter"</b> klicken.</p>	<p>INFO</p>
<p><b>Q23</b></p>	<p><b>Einnahme Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 12 Monate)</b></p> <p><b>FILTER:</b> ALL</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>*****</p> <p><b>Info-Button «Definition Nahrungsergänzungsmittel»</b></p> <p><b>Nahrungsergänzungsmittel</b> sind Lebensmittel, die die normale Ernährung ergänzen. Sie bestehen aus Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Substanzen, Omegafettsäuren (z.B. Omega-3, Omega-6), Probiotika oder sonstigen Stoffen in konzentrierter Form. Sie werden typischerweise als Tabletten, Kapseln oder Pulverbeutel angeboten.</p> <p>Für die vorliegende Umfrage sind auch <b>Schlankheitsmittel</b> (zur Gewichtsreduktion) oder <b>Sättigungskapseln</b> mitgemeint sein.</p> <p>*****</p> <p>[PROG: IF Q09 = 2] Haben Sie in den <b>vergangenen 12 Monaten</b> ein oder mehrere <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> eingenommen?</p> <p>[PROG: IF Q09 = 1] Sie haben bereits angegeben, dass Sie in den <b>vergangenen 7 Tagen</b> ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel konsumiert haben. Haben Sie auch in den <b>davor liegenden 12 Monaten</b> ein oder mehrere <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> konsumiert?</p> <p>Ja..... 1                  Nein ..... 2</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Q24</b></p>	<p><b>Anzahl Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 12 Monate)</b></p> <p><b>FILTER:</b> Q23 = 1</p> <p><b>PROG:</b> SINGLE</p> <p>Wie viele <b>verschiedene</b> Nahrungsergänzungsmittel haben Sie in den <b>vergangenen 12 Monaten</b> eingenommen?</p> <p><i>Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie gross die Anzahl eingenommener Nahrungsergänzungsmittel ist, bitten wir Sie die Anzahl zu schätzen.</i></p> <p><b>Ein</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 1  <b>Zwei</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 2  <b>Drei</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 3  <b>Vier oder mehr</b> Nahrungsergänzungsmittel ..... 4</p>	<p>SINGLE</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q25</b></p>	<p><b>Produktbeschrieb Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 12 Monate)</b></p> <p><b>FILTER: Q23 = 1</b></p> <p>PROG: NUMBER OF PRODUCT DESCRIPTIONS ACCORDING TO ANSWER Q24. CONSIDERATION OF THE FOLLOWING INSTRUCTIONS. MAXIMUM DESCRIPTION OF 3 PRODUCTS.</p> <p>[PROG: Q24 = 1 TO 3] Sie haben angegeben, dass Sie in den <b>vergangenen 12 Monaten</b> [PROG: Q24 = 1: <b>ein</b>] [PROG: Q24 = 2: <b>zwei</b>] [PROG: Q24 = 3: <b>drei</b>] Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben. Bitte beschreiben Sie [PROG: Q24 = 1: <b>dieses Produkt</b>] [PROG: Q24 = 2/3: <b>diese Produkte</b>] nachfolgend (Produktname, Produkthersteller).</p> <p>Bitte geben Sie sowohl beim <b>Produktnamen</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels als auch beim <b>Produkthersteller</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels nur eine Angabe ein.</p> <p>[PROG: Q24 = 4] Sie haben angegeben, dass Sie in den vergangenen 12 Monaten <b>vier oder mehr</b> Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben. Bitte beschreiben Sie nachfolgend <b>drei</b> dieser Produkte, die Sie am <b>häufigsten</b> konsumieren (Produktname, Produkthersteller).</p> <p>Bitte geben Sie sowohl beim <b>Produktnamen</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels als auch beim <b>Produkthersteller</b> des jeweiligen Nahrungsergänzungsmittels nur eine Angabe ein.</p> <p><b>[PROG: DEPENDING ON THE NUMBER OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS]:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nahrungsergänzungsmittel 1                  PROG: IF Q9=1 AND Q23  <b>Gleiches Produkt</b> ([PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11])                  wie in den vergangenen 7 Tagen ..... 1</li>   <li>- Nahrungsergänzungsmittel 2                  PROG: IF Q9=1 AND Q23  <b>Gleiches Produkt</b> ([PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11])                  wie in den vergangenen 7 Tagen ..... 2</li>   <li>- Nahrungsergänzungsmittel 3                  PROG: IF Q9=1 AND Q23  <b>Gleiches Produkt</b> ([PROG: «Produktname Nahrungsergänzungsmittel» ACCORDING TO Q11])                  wie in den vergangenen 7 Tagen ..... 3</li> </ul> <p>PROG: IF Q9=1 AND Q23=1: Anderes Produkt, nämlich:</p> <p><b>Produktname</b>                  ..... OPEN</p> <p><b>Produkthersteller</b>                  ..... OPEN</p>	<p>OPEN LOOP</p>
-------------------	--	----------------------





<p><b>Q25_Inhaltsstoffe</b></p>	<p><b>Inhaltsstoffe Nahrungsergänzungsmittel (vergangene 12 Monate)</b></p> <p><b>FILTER: Q23 = 1</b></p> <p>Welche der nachfolgenden <b>Inhaltsstoffe</b> enthält das Produkt «[PROG: ACCORDING TO Q25]»?</p> <p><i>Mehrere Antworten möglich.</i></p> <p>Vitamine (z.B. Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, usw.) ..... 1                  Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink, usw.)..... 2                  Kombipräparate (Vitamine und Mineralstoffe)..... 3                  Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fischöl, Krill, usw.) ..... 4                  Pflanzliche Produkte (z.B. Extrakte aus Pflanzen, Algen, Pilzen, Phytoöstrogen, usw.) ..... 5                  Probiotika (z.B. Bakterien, Hefen, usw.)..... 6                  Protein- und Aminosäurepräparate ..... 7</p> <p>Andere ..... 96</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	
<p><b>Q26</b></p>	<p><b>Information Risiken Nahrungsergänzungsmittel</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Wie fühlen Sie sich <b>generell</b> über <b>mögliche Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln</b> informiert?</p> <p>Sehr gut ..... 1                  Eher gut ..... 2                  Mittelmässig ..... 3                  Eher schlecht ..... 4                  Sehr schlecht ..... 5</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>
<p><b>Intro 6</b></p>	<p>Abschliessend folgen einige weitere Fragen zu Ihrer <b>Person</b>.</p>	<p>INTRO</p>
<p><b>S6</b></p>	<p><b>Schwangerschaft/Stillen</b></p> <p><b>FILTER: S1 = 2 AND AGE ≤ 50</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Sind Sie gegenwärtig <b>schwanger</b> und/oder <b>stillen</b> Sie zurzeit?</p> <p>Ja ..... 1                  Nein ..... 2</p> <p>Weiss nicht ..... 98                  Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>S7</b></p>	<p><b>Körpergrösse</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: NUMBER FIELD / PLAUSIBILITY CHECK SIZE (50 TO 220)</b></p> <p>Wie <b>gross</b> sind Sie (in cm)?</p> <p><i>Es können nur ganze Zahlen (keine Dezimalzahlen) eingegeben werden.</i></p> <p>Körpergrösse in cm ..... [PROG: NUMBER FIELD]</p> <p>Weiss nicht ..... 98</p> <p>Keine Angabe ..... 99</p>	<p>NUMBER</p>
<p><b>S8</b></p>	<p><b>Körpergewicht</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: NUMBER FIELD / PLAUSIBILITY CHECK BODY WEIGHT (30 TO 300)</b></p> <p>Wie <b>schwer</b> sind Sie (in kg)?</p> <p><i>Es können nur ganze Zahlen (keine Dezimalzahlen) eingegeben werden.</i></p> <p>Körpergewicht in kg ..... [PROG: NUMBER FIELD]</p> <p>Weiss nicht ..... 98</p> <p>Keine Angabe ..... 99</p>	<p>NUMBER</p>
<p><b>S9</b></p>	<p><b>Haushaltseinkommen/-verteilung</b></p> <p><b>FILTER: ALL</b></p> <p><b>PROG: SINGLE</b></p> <p>Bitte geben Sie das <b>Netto-Monatseinkommen</b> (ohne Abzug einer etwaigen Quellensteuer) <b>Ihres Haushalts</b> anhand der folgenden Kategorien an.</p> <p>Denken Sie dabei an Ihr eigenes Einkommen oder Ihre Rente, aber auch an das Einkommen oder die Rente von allfällig weiteren Personen in Ihrem Haushalt. Sie können sicher sein, dass die Angabe streng vertraulich und anonym behandelt wird.</p> <p>(Für selbständig Erwerbende: unter Abzug der Berufsauslagen)</p> <p>Unter Fr. 3'000.- ..... 1</p> <p>Zwischen Fr. 3'000.- und 7'000.- ..... 2</p> <p>Zwischen Fr. 7'000.- und 11'000.- ..... 3</p> <p>Zwischen Fr. 11'000.- und 15'000.- ..... 4</p> <p>Mehr als Fr. 15'000.- ..... 5</p> <p>Weiss nicht ..... 98</p> <p>Keine Angabe ..... 99</p>	<p>SINGLE</p>

Demo SCOPE AG | Klusenstrasse 17 | 6043 Adligenswil  
 www.demoscope.ch | 041 375 40 00 | demoscope@demoscope.ch



<p><b>Q27</b></p>	<p><b>Kommentare / Anregungen</b></p> <p><u>FILTER: ALL</u></p> <p><u>PROG: OPEN</u></p> <p>Falls Sie noch <b>Kommentare</b> oder <b>Anregungen</b> zum Thema dieser Befragung haben, können Sie uns diese im untenstehenden Antwortfeld mitteilen (max. 400 Zeichen).</p> <p>..... TEXT</p> <p>Ich habe keine weiteren Kommentare/Anregungen ..... 97</p> <p>Weiss nicht ..... 98</p> <p>Keine Angabe ..... 99</p>	<p>OPEN</p>
<p><b>Outro</b></p>	<p>PROG: RE-DIRECT TO BLV-WEBSITE (DEPENDING ON THE LANGUAGE) AFTER 5 SECONDS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DE: <a href="https://www.blv.admin.ch/blv/de/home.html">https://www.blv.admin.ch/blv/de/home.html</a></li> <li>- FR: <a href="https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html">https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html</a></li> <li>- IT: <a href="https://www.blv.admin.ch/blv/it/home.html">https://www.blv.admin.ch/blv/it/home.html</a></li> </ul> <p>Damit sind Sie am Ende der Befragung. <b>Vielen Dank</b> für Ihre Auskunftsbereitschaft.</p>	<p>OUTRO</p>

## 5.3 Briefschaften

### Einladungsbrief



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

**P.P. A** Demo SCOPE AG Post CH AG  
Klusenstrasse 17, 6043 Adligenswil

«ANREDE»  
«VORNAME» «NAME»  
«ADRESSE1»  
«STRASSE» «HAUSNBR»  
«PLZ» «ORT»

Bern, Datum

#### Einladung zur Teilnahme an der Umfrage zu Lebensmittelkonsum, Lebensstil und Gesundheit

«ANREDE2» «NAME»

*Wie steht es um das allgemeine Verhalten der Bevölkerung in der Schweiz bezüglich Lebensmittelkonsum und Gesundheit? Welchen Einfluss haben gesundheitliche Überlegungen auf den Lebensstil? Welche Rolle spielen dabei Nahrungsergänzungsmittel?*

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV lässt Fragen bezüglich **Lebensmittelkonsum, Lebensstil und Gesundheit** untersuchen und hat hierfür das unabhängige Meinungsforschungsinstitut DemoSCOPE mit der Erhebung beauftragt. Ihre Antworten auf diese Fragen liefern **wichtige Informationen und Entscheidungsgrundlagen** für die Beurteilung der Thematik.

Ab heute können Sie den Fragebogen **online** mit Ihren persönlichen Zugangsdaten aufrufen (via Browser oder durch Direktaufruf mittels QR-Code). Da Sie im Fragebogen die Möglichkeit haben, Fotos von konsumierten Produkten (z.B. Nahrungsergänzungsmitteln) hochzuladen, empfehlen wir Ihnen – sofern möglich – eine **Teilnahme mittels Smartphone**.

**Wichtiger Hinweis:** Geben Sie die Adresse der Website in der Adresszeile des Internet-Browsers und nicht im Suchfenster einer Suchmaschine (z.B. Google, etc.) ein.

- **Website:** [www.demoscope-survey.ch/food](http://www.demoscope-survey.ch/food)
- **Login:** food22
- **Passwort:** «PASS»

Direkter Zugang zu Ihrem Fragebogen:



Wir bitten Sie an der Umfrage teilzunehmen und den Fragebogen **bis zum «DATUM»** online auszufüllen. Für die Beantwortung der Fragen benötigen Sie 10 bis 15 Minuten.

Ihre Adresse wurde in einem Zufallsverfahren aus dem Stichprobenregister des Bundesamtes für Statistik (BFS) ermittelt. Die rechtliche Grundlage dafür ist in Art. 13c Abs. 2 Bst. b der Statistikerhebungsverordnung (SR 431.012.1) begründet. **Ihre Auskünfte werden vertraulich behandelt und vollständig anonymisiert ausgewertet.** Die Studienergebnisse werden im weiteren Jahresverlauf auf der BLV-Website veröffentlicht.

Wir danken Ihnen dafür, dass Sie sich die Zeit für die Teilnahme an dieser Erhebung nehmen.

Freundliche Grüsse

Hans Wyss  
BLV Direktor

P.S.: Zögern Sie nicht, das Institut DemoSCOPE bei Fragen unter der Telefonnummer 041 375 40 00 oder per E-Mail an [tech@demoscope.swiss](mailto:tech@demoscope.swiss) zu kontaktieren.

## Erinnerungsbrief



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

**P.P. A** Demo SCOPE AG Post CH AG  
Klusenstrasse 17, 6043 Adligenswil

«ANREDE»  
«VORNAME» «NAME»  
«ADRESSE1»  
«STRASSE» «HAUSNBR»  
«PLZ» «ORT»

Bern, Datum

### Erneute Einladung zur Teilnahme an der Umfrage zu Lebensmittelkonsum, Lebensstil und Gesundheit

«ANREDE2» «NAME»

Wir haben Sie vor einigen Tagen eingeladen, an der Umfrage zum **Lebensmittelkonsum, Lebensstil und Gesundheit** teilzunehmen. Leider haben wir bis jetzt noch keine Antwort von Ihnen erhalten. Wir sind uns bewusst, dass die Teilnahme an einer solchen Umfrage für Sie einen Zeitaufwand bedeutet. Um zuverlässige und repräsentative Ergebnisse zu erhalten, ist Ihre Teilnahme an dieser Umfrage aber **sehr wichtig**.

Sollte sich dieser Brief mit Ihrer Teilnahme gekreuzt haben, bitten wir Sie, diese Erinnerung als gegenstandslos zu betrachten und danken Ihnen herzlich für Ihre Teilnahme.

Den Fragebogen können Sie **online** mit Ihren persönlichen Zugangsdaten aufrufen (via Browser oder durch Direktaufruf mittels QR-Code). Wenn möglich, empfehlen wir Ihnen eine Teilnahme mittels **Smartphone**, da im Fragebogen die Möglichkeit besteht, Fotos von konsumierten Produkten (z.B. Nahrungsergänzungsmittel) hochzuladen.

**Wichtiger Hinweis:** Geben Sie die Adresse der Website in der Adresszeile des Internet-Browsers und nicht im Suchfenster einer Suchmaschine (z.B. Google, etc.) ein.

- **Website:** [www.demoscope-survey.ch/food](http://www.demoscope-survey.ch/food)
- **Login:** food22
- **Passwort:** «PASS»

Direkter Zugang zu Ihrem Fragebogen:



Wir bitten Sie an der Umfrage teilzunehmen und den Fragebogen **bis zum «DATUM»** online auszufüllen. Für die Beantwortung der Fragen benötigen Sie 10 bis 15 Minuten.

Ihre Adresse wurde in einem Zufallsverfahren aus dem Stichprobenregister des Bundesamtes für Statistik (BFS) ermittelt. Die rechtliche Grundlage dafür ist in Art. 13c Abs. 2 Bst. b der Statistikerhebungsverordnung (SR 431.012.1) begründet. **Ihre Auskünfte werden vertraulich behandelt und vollständig anonymisiert ausgewertet.** Die Studienergebnisse werden im weiteren Jahresverlauf auf der BLV-Website veröffentlicht.

Wir danken Ihnen dafür, dass Sie sich die Zeit für die Teilnahme an dieser Erhebung nehmen.

Freundliche Grüsse

Hans Wyss  
BLV Direktor

P.S.: Zögern Sie nicht, das Institut DemoSCOPE bei Fragen unter der Telefonnummer 041 375 40 00 oder per E-Mail an [tech@demoscope.swiss](mailto:tech@demoscope.swiss) zu kontaktieren.