

VEGANUARY 

2026

DIE OFFIZIELLE UMFRAGE



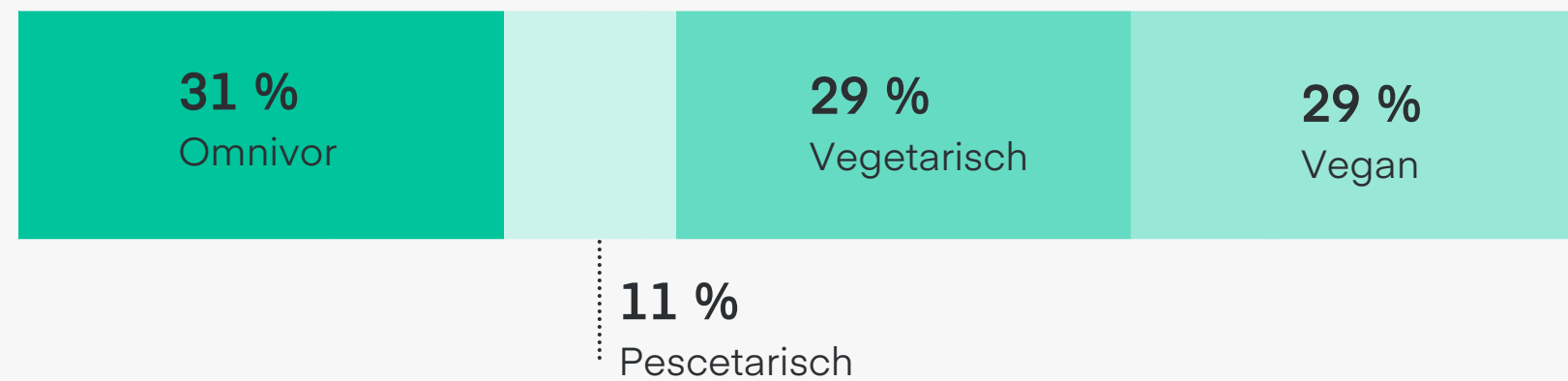
WER NAHM AM VEGANUARY TEIL?

30 Millionen Menschen weltweit probierten es im Januar 2026 vegan.*

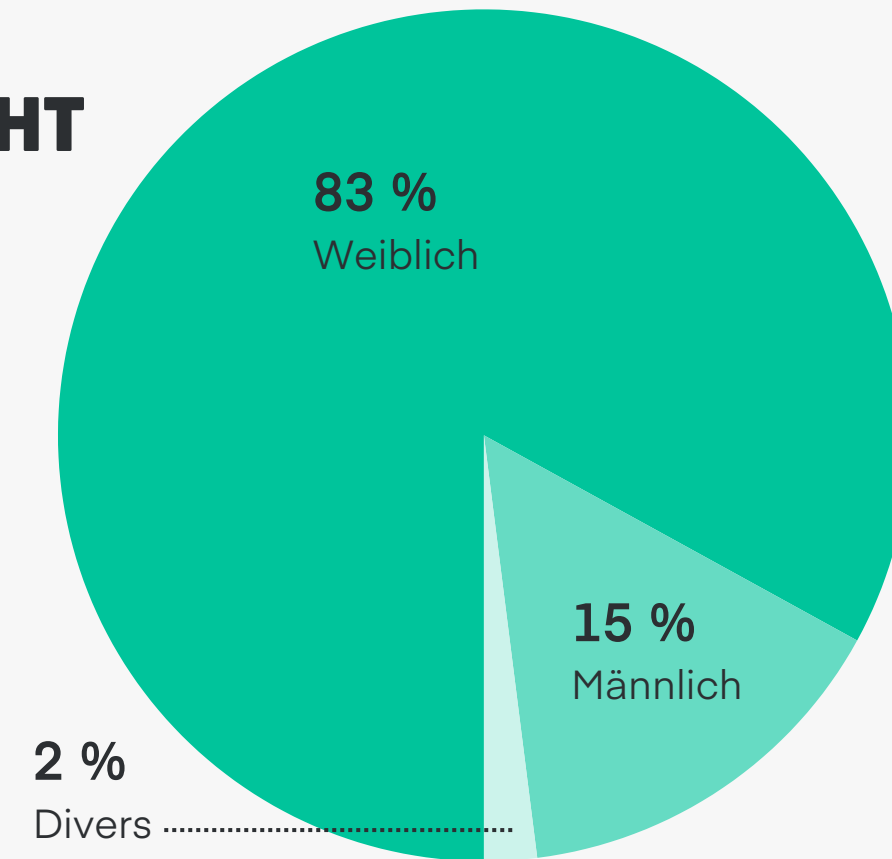
Ein Teil von ihnen ließ sich von unserer 31-tägigen E-Mail-Serie beim Einstieg in die pflanzliche Ernährung unterstützen. Am Ende des Monats luden wir sie dazu ein, an unserer Umfrage teilzunehmen. 7.319 Personen folgten dieser Einladung.

Folgendes haben sie berichtet ...

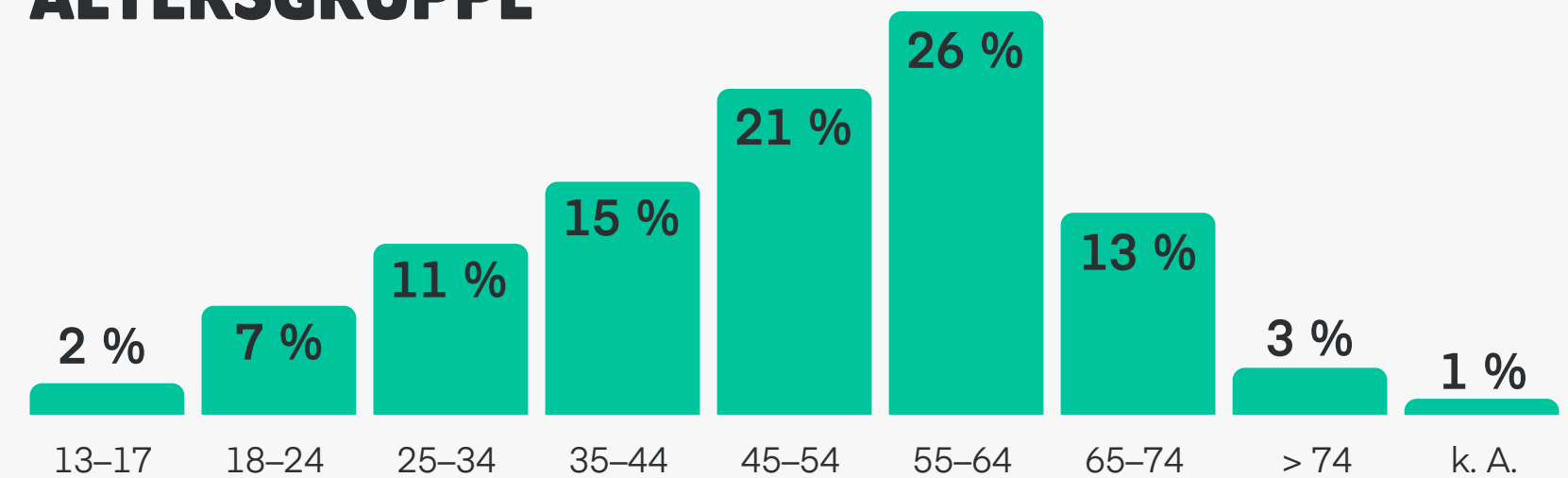
ERNÄHRUNG VOR VEGANUARY



SOZIALES GESCHLECHT



ALTERSGRUPPE



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

WAS WAR DER **GRUND**, ES VEGAN ZU PROBIEREN?

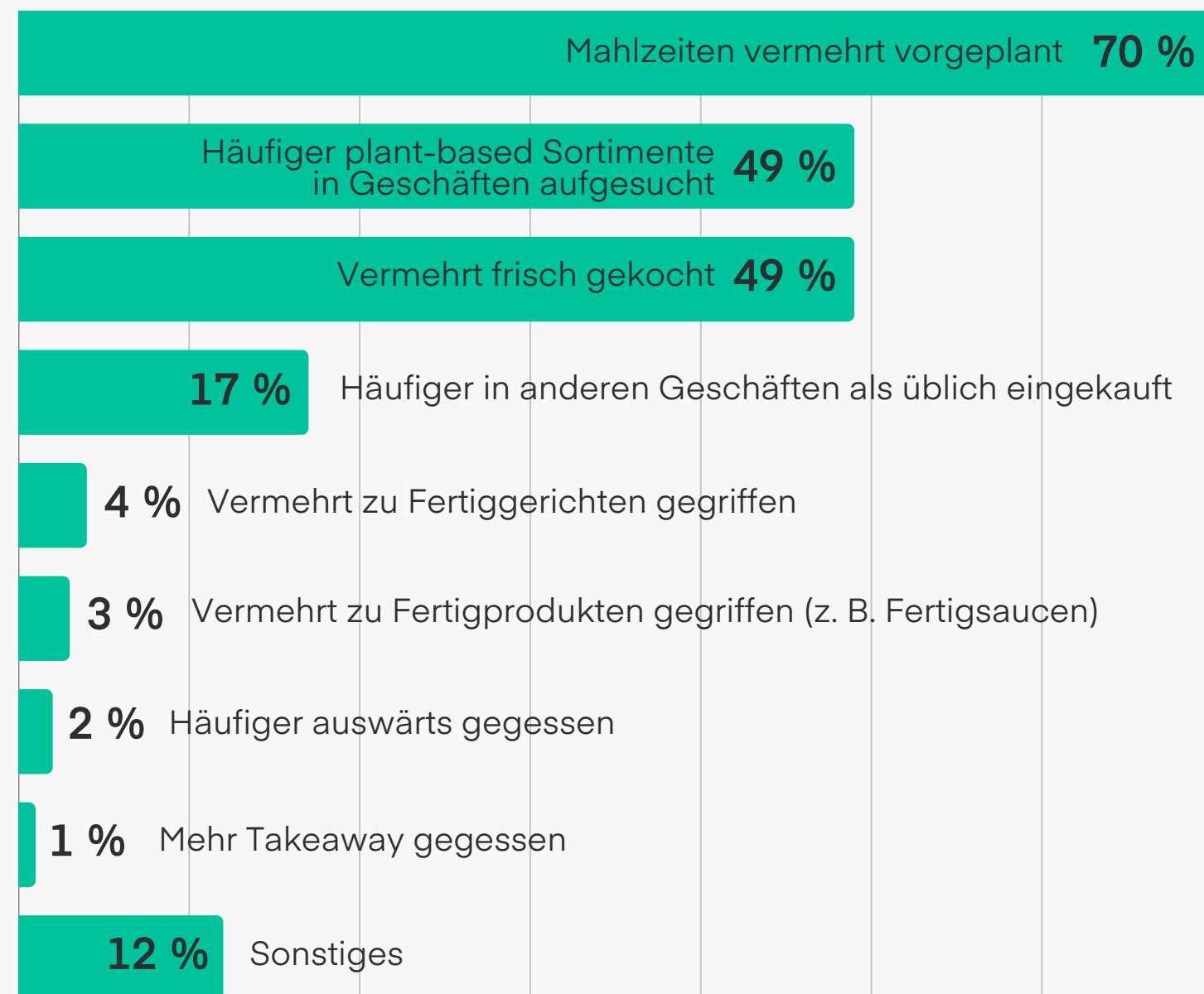
Am Ende des Veganuary fragten wir diejenigen, die sich von unserer 31-tägigen E-Mail-Serie unterstützen ließen, warum sie sich dazu entschieden haben, es vegan zu probieren.

WAS WAR DEINE GRÖSSTE MOTIVATION FÜR DIE TEILNAHME AM VEGANUARY?

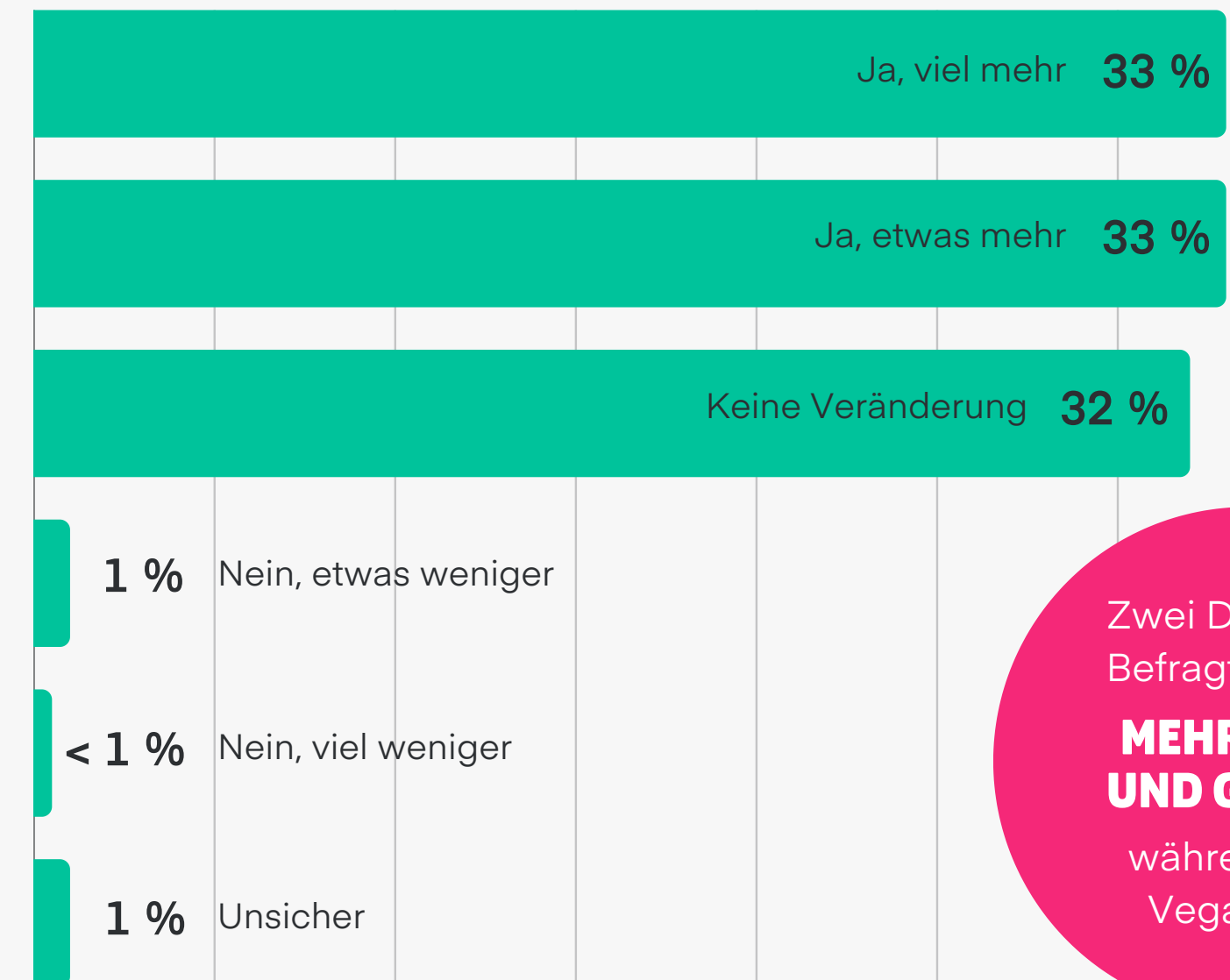


WIE HABEN SICH **ESSGEWOHNHEITEN** WÄHREND DES VEGANUARY VERÄNDERT?

WIE HABEN SICH DEINE KAUF- ODER ESSGEWOHNHEITEN IM VEGANUARY VERÄNDERT?



HAST DU IM VEGANUARY MEHR OBST UND GEMÜSE GEGESSEN (INKLUSIVE GEFRORENE UND GETROCKNETE PRODUKTE ODER KONSERVEN)?

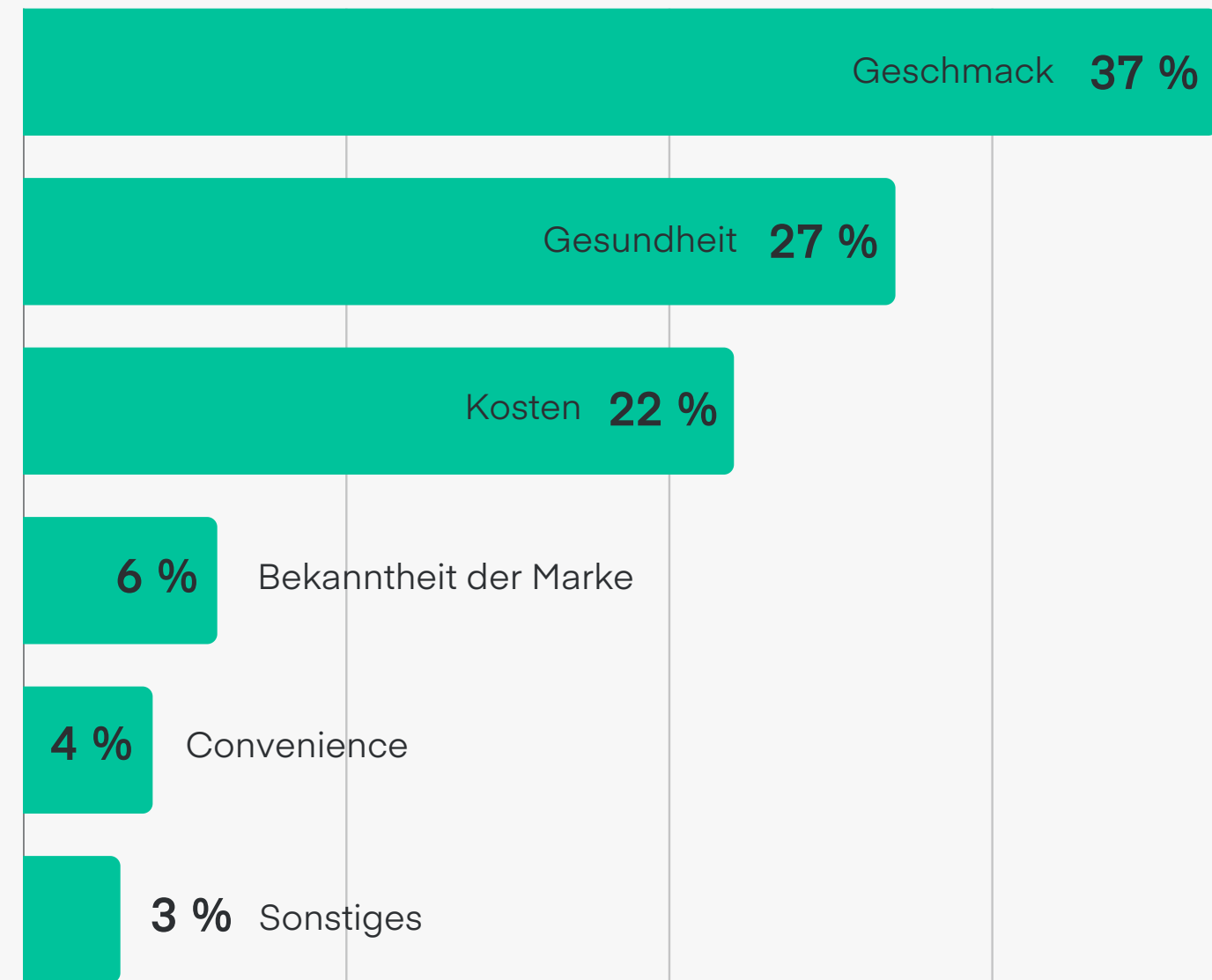


Zwei Drittel der Befragten aßen **MEHR OBST UND GEMÜSE** während des Veganuary

Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen. Die Befragten wurden gebeten, alle zutreffenden Antworten anzukreuzen.

WIE HABEN SICH **ESSGEWOHNHEITEN** WÄHREND DES VEGANUARY VERÄNDERT?

WAS HAT DEINE ENTSCHEIDUNGEN BEIM KAUF PFLANZLICHER PRODUKTE AM MEISTEN BEEINFLUSST?



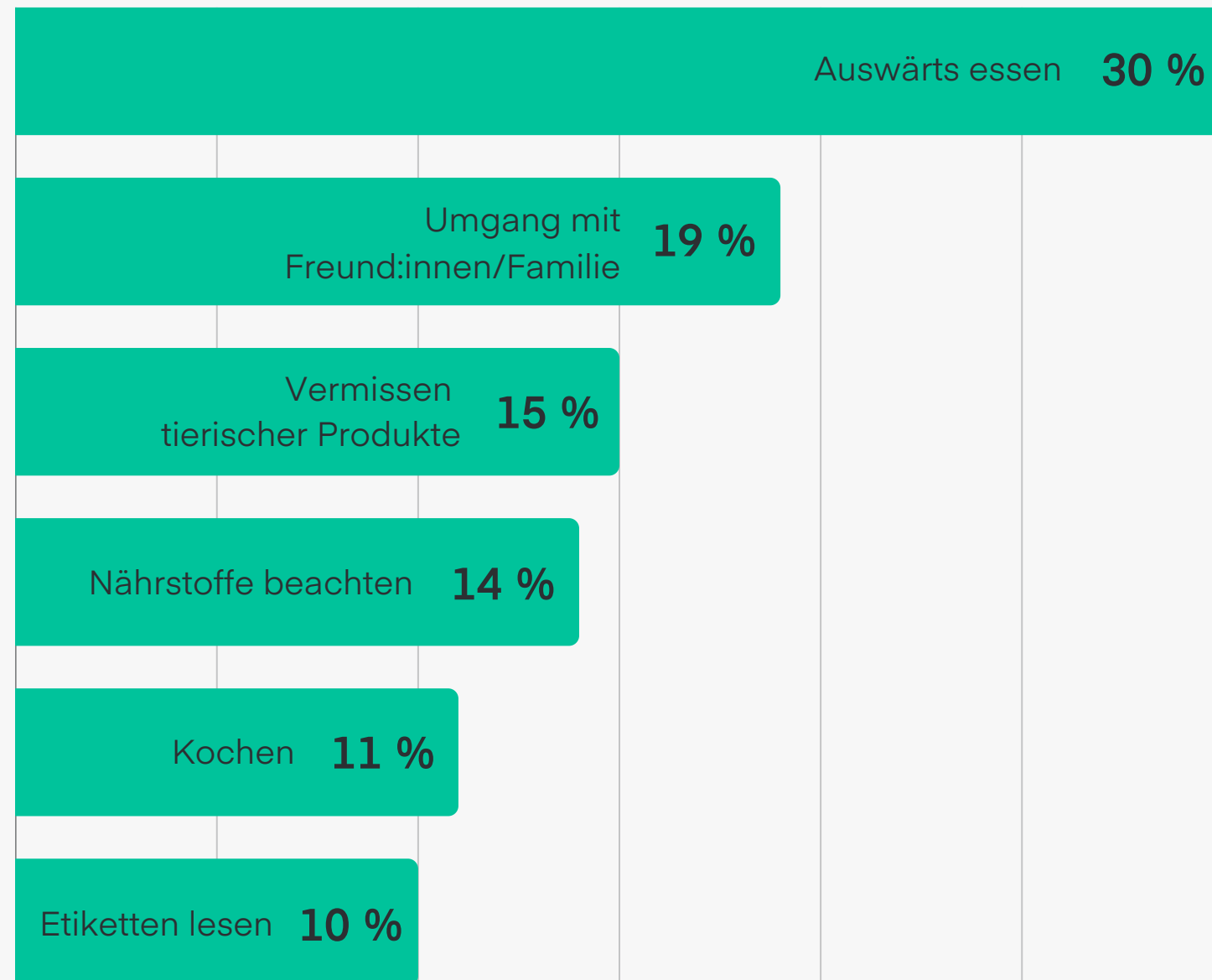
WELCHE PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN ZIEHST DU VOR?



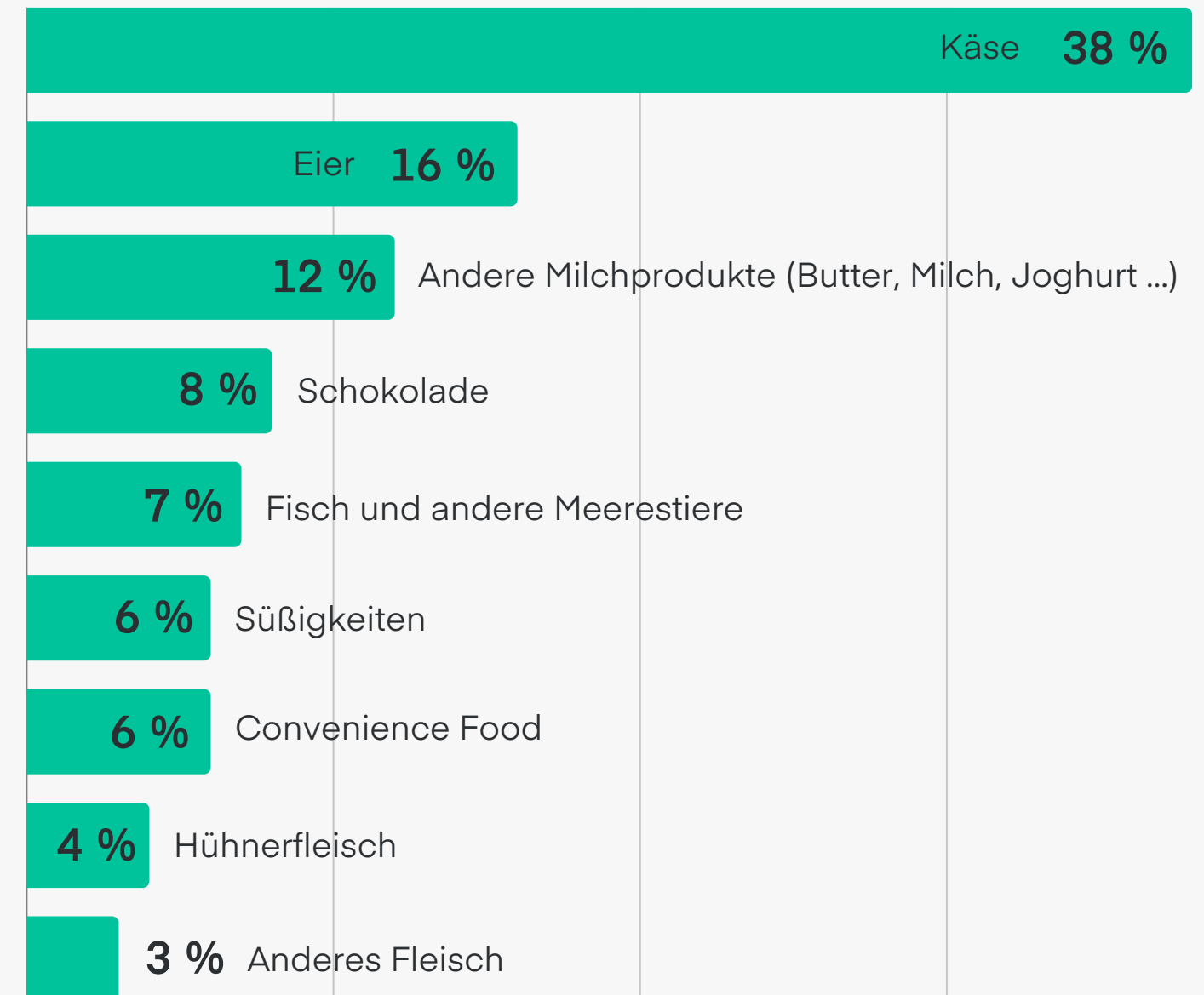
Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen. Die Befragten wurden gebeten, alle zutreffenden Antworten anzukreuzen.

WAS WAREN DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN?

WAS WAR DEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG WÄHREND DES VEGANUARY?



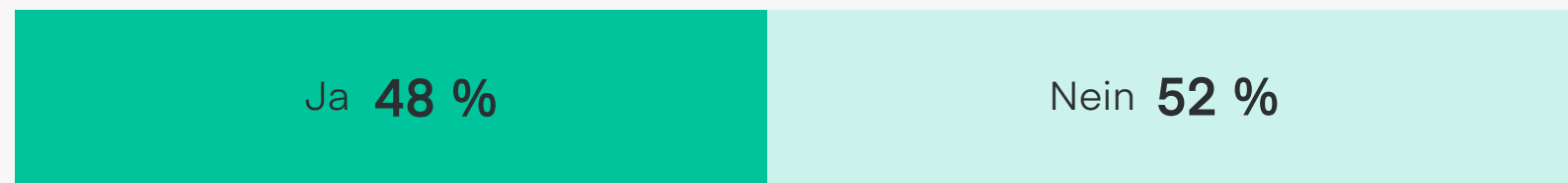
WELCHES NICHT-VEGANE PRODUKT HAST DU AM MEISTEN VERMISST?



Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen.

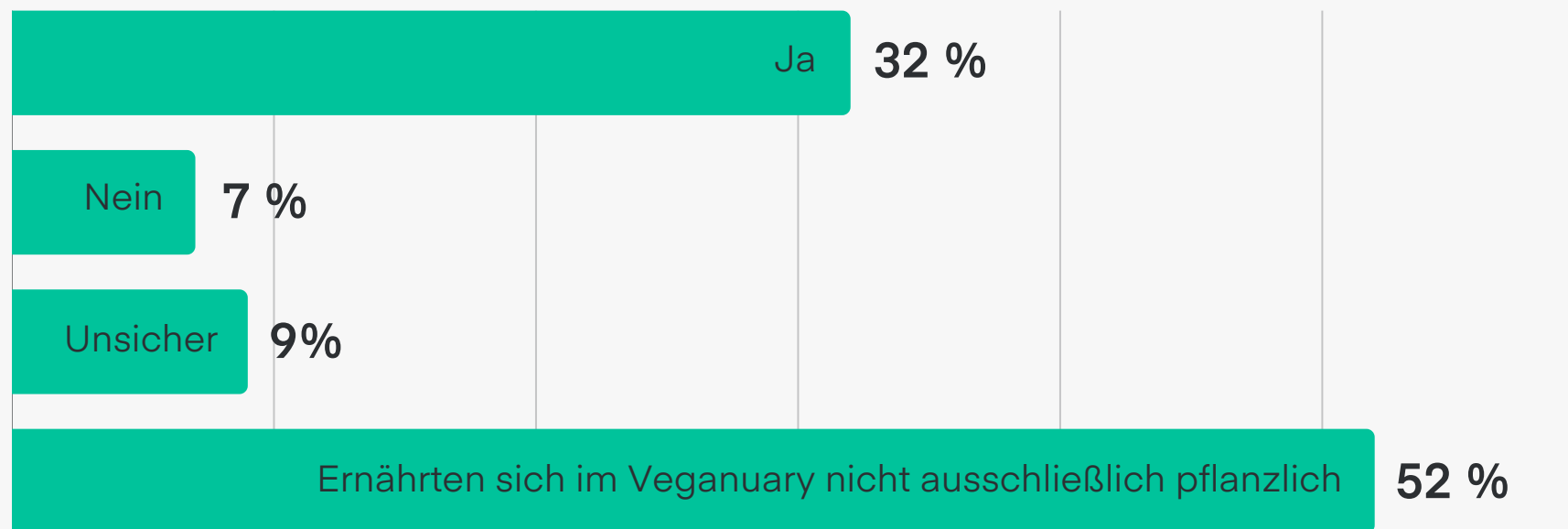
HABEN SICH TEILNEHMENDE EINEN GANZEN MONAT VEGAN ERNÄHRT?

HAST DU DICH IM VEGANUARY KOMPLETT VEGAN ERNÄHRT?

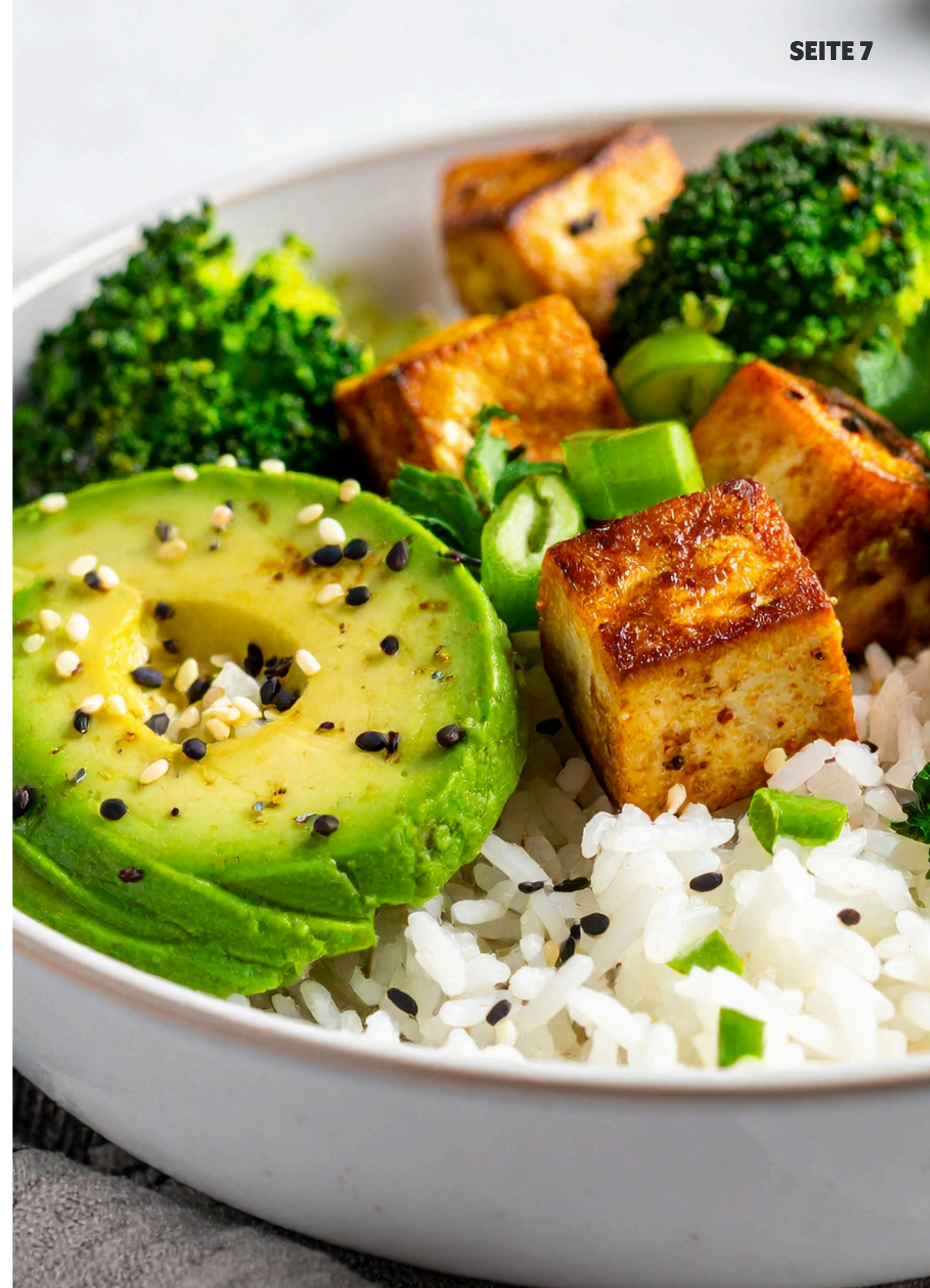


UND NACH VEGANUARY ...?

HAST DU JETZT NACH DEINER TEILNAHME VOR, DICH WEITERHIN VEGAN ZU ERNÄHREN?



Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen.



WIE LANGE HABEN SICH TEILNEHMENDE REIN PFLANZLICH ERNÄHRT, WENN SIE NICHT EINEN MONAT LANG VEGAN GEGESSEN HABEN?

Teilnehmende, die sich nicht einen ganzen Monat pflanzlich ernährten, aßen vegan für durchschnittlich

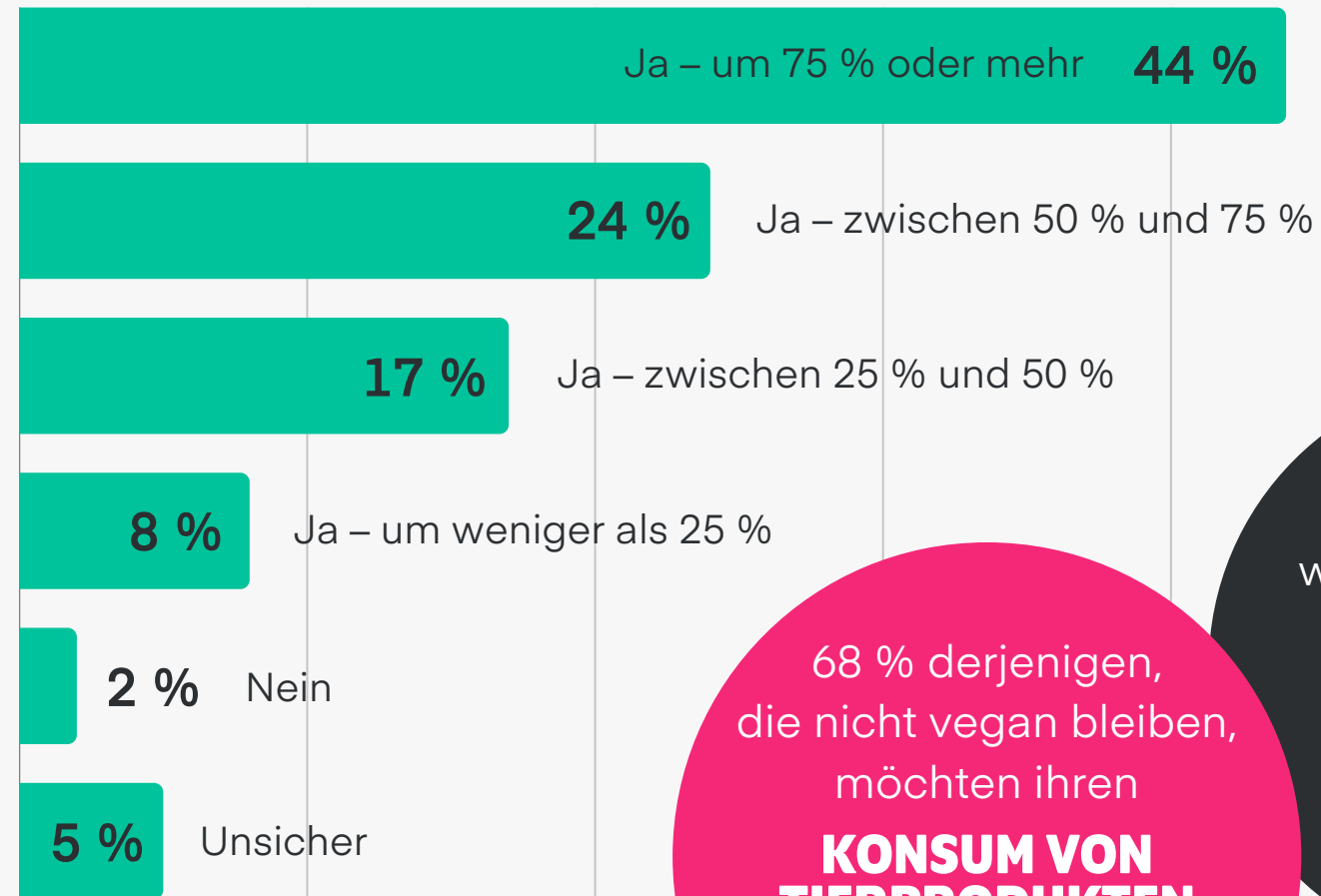
18

TAGE!



WELCHEN **EINFLUSS** HAT VEGANUARY DARÜBER HINAUS AUF DIE ERNÄHRUNG?

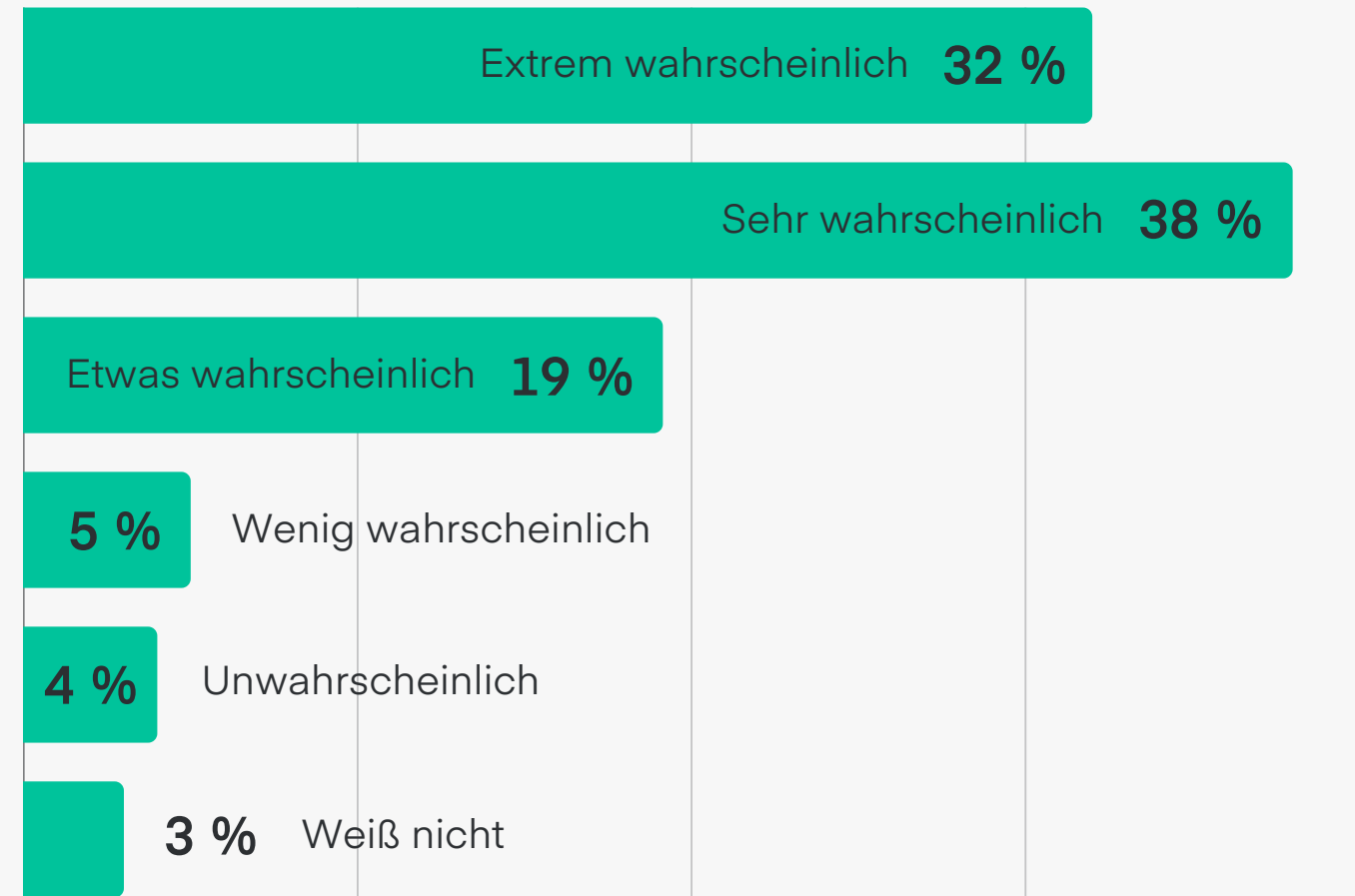
WENN DU NICHT PLANST, DICH NACH VEGANUARY KOMPLETT VEGAN ZU ERNÄHREN, WIRST DU TIERISCHE PRODUKTE KÜNFTIG REDUZIEREN?



68 % derjenigen, die nicht vegan bleiben, möchten ihren **KONSUM VON TIERPRODUKTEN** weiterhin mindestens zur Hälfte reduzieren

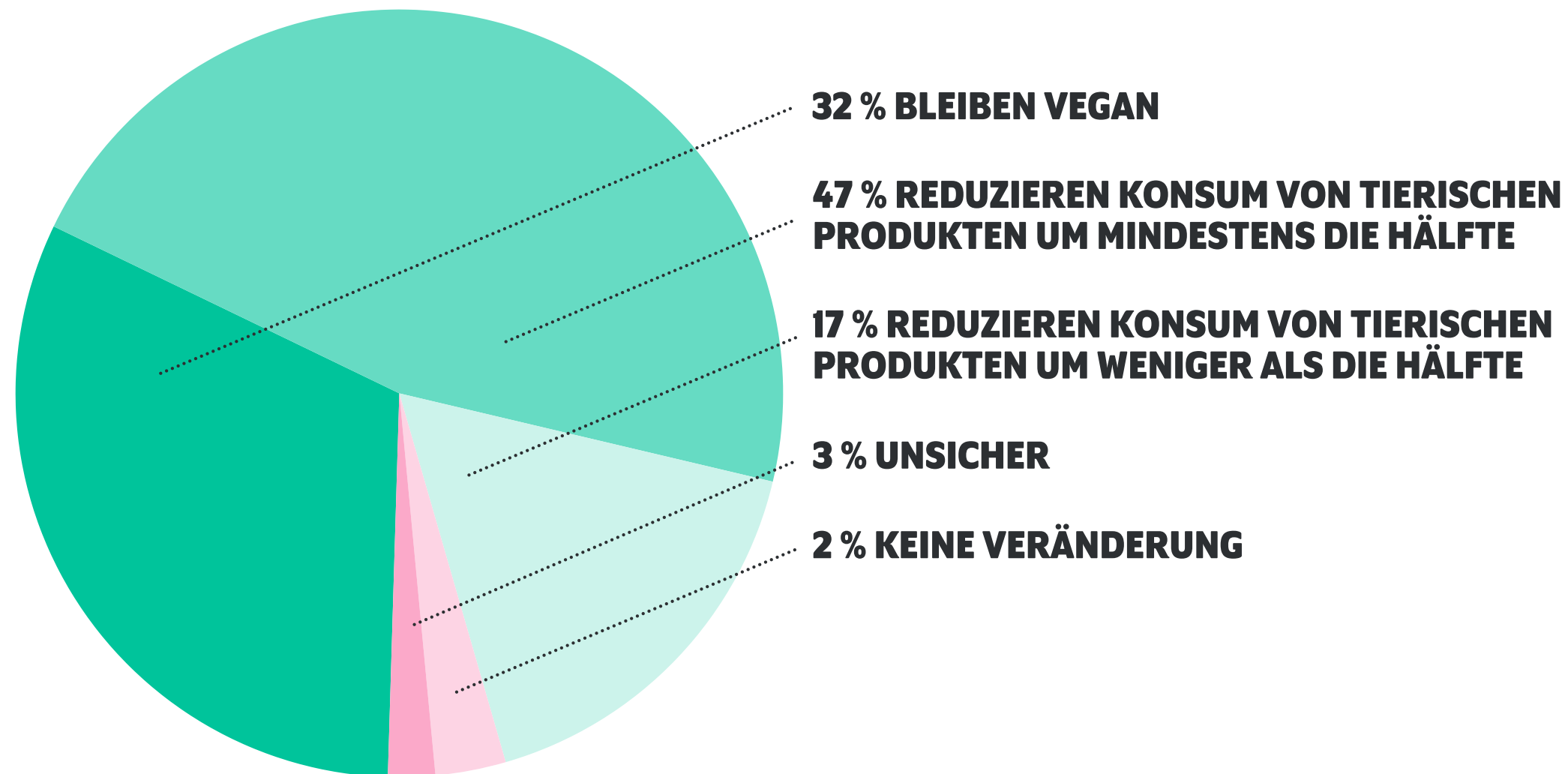
89 % sagten, es sei wahrscheinlich, dass sie auch künftig **EINE VEGANE ERNÄHRUNG** ausprobierten

WIE WAHRSCHEINLICH IST ES, DASS DU ZUKÜNFTIG NOCH EINMAL EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG AUSPROBIERST?



Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen.

WIE VIELE TEILNEHMENDE MÖCHTEN IHRE ERNÄHRUNG NACH DEM VEGANUARY SIGNIFIKANT VERÄNDERN?



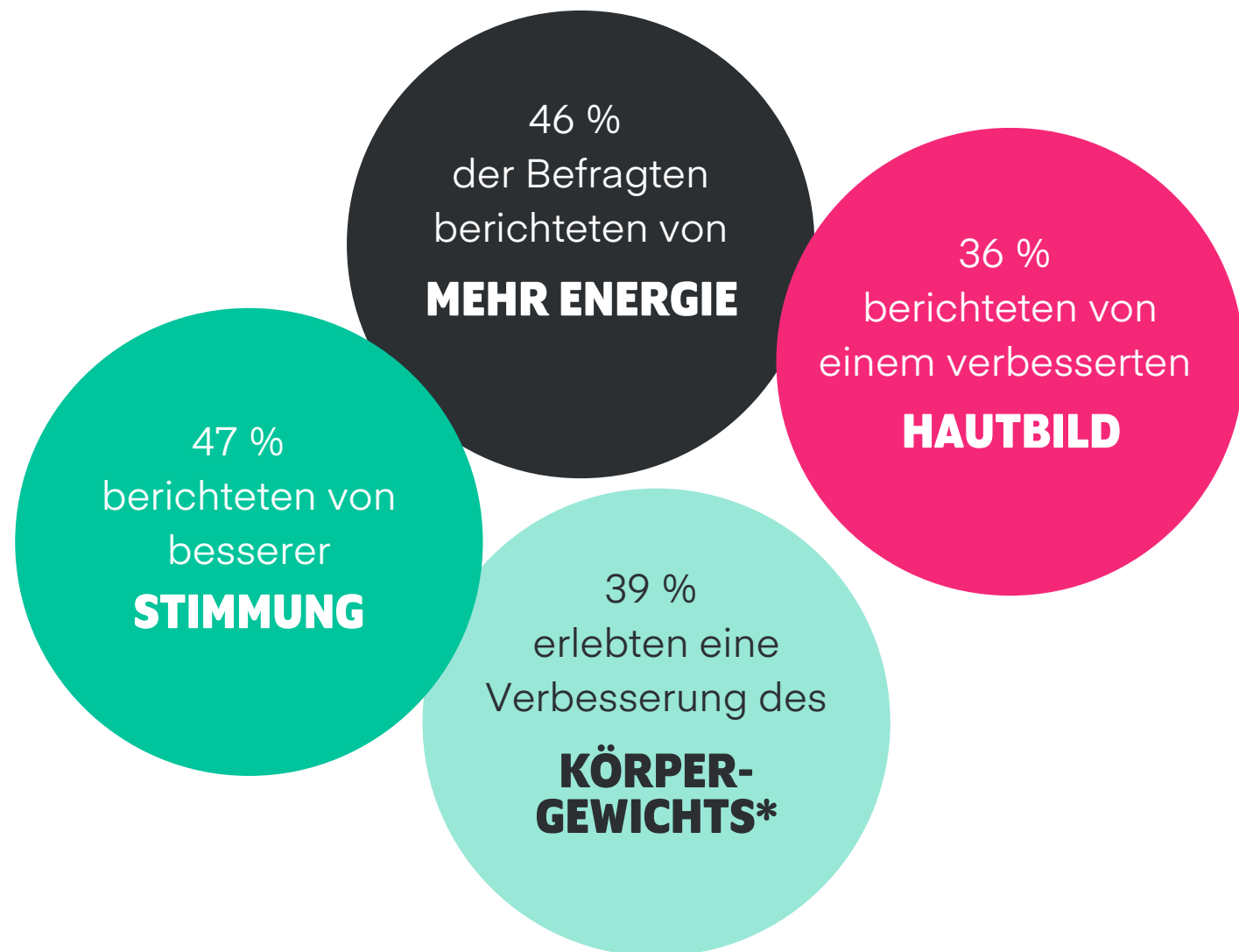
Insgesamt möchten 79 % den **KONSUM VON TIERISCHEN PRODUKTEN** komplett einstellen oder drastisch reduzieren



VON WELCHEN **GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN** BERICHTEN UNSERE TEILNEHMENDEN?

49 % DER BEFRAGTEN ERLEBTEN EINE VERBESSERUNG IHRER ALLGEMEINEN GESUNDHEIT.

DAS BERICHTETEN SIE AUSSERDEM:



| | ALLGEMEINE GESUNDHEIT | ENERGIE | KÖRPERGEWICHT* | STIMMUNG | HAUTBILD |
|-------------------------|-----------------------|---------|----------------|----------|----------|
| Deutlich verbessert | 16 % | 16 % | 11 % | 19 % | 12 % |
| Etwas verbessert | 33 % | 30 % | 28 % | 28 % | 24 % |
| Keine Veränderung | 38 % | 42 % | 49 % | 42 % | 50 % |
| Etwas verschlechtert | 2 % | 5 % | 5 % | 3 % | 3 % |
| Deutlich verschlechtert | 1 % | 1 % | 1 % | 1 % | 1 % |
| Unsicher | 9 % | 7 % | 8 % | 8 % | 10 % |

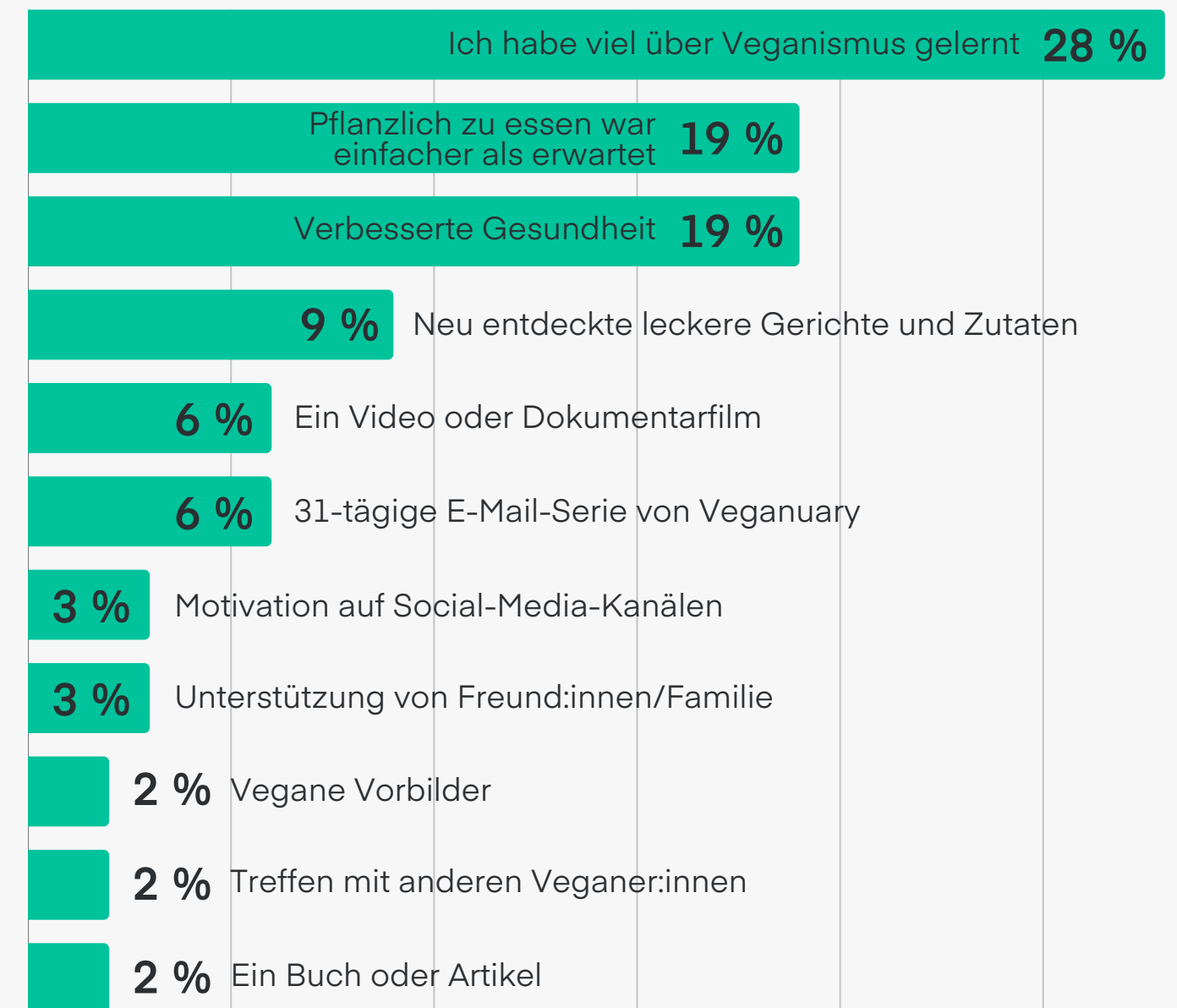
* Wir fragten die Teilnehmenden nach individuell gewünschten Gewichtsveränderungen (z. B. Reduktion bei denjenigen, die abnehmen wollten, und Zunahme bei denjenigen, die zunehmen wollten).

Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen.

WARUM ENTSCHIEDEN SICH TEILNEHMENDE DAFÜR, SICH WEITERHIN VEGAN ZU ERNÄHREN?



WAS WAR DER WICHTIGSTE GRUND FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG, DICH WEITERHIN VEGAN ZU ERNÄHREN?



Nur Teilnehmende, die sich laut Angabe nicht schon zuvor vegan ernährten, erhielten diese Fragen.

UND ZU GUTER LETZT: WÜRDDEST DU VEGANUARY FREUND:INNEN ODER FAMILIENMITGLIEDERN EMPFEHLEN?

