



**HumanLink**  
Kultur- und Konsumentenforschung

# KNABBERGLÜCK VOR DEM FERNSEHER

Dr. Christiane Tramitz



HumanLink  
Kultur- und Konsumentenforschung

Neue Kantstr. 4  
14057 Berlin

[www.humanlink.de](http://www.humanlink.de)  
[info@humanlink.de](mailto:info@humanlink.de)

## 90 Prozent der Deutschen halten Knabbern vor dem Fernseher für etwas Normales. Warum?

Gibt es zwischen dem TV- und dem Knabberkonsum etwa einen emotionalen Zusammenhang?



## Repräsentative Online-Erhebung mit 1968 Teilnehmern und einem virtuellen Couchtisch

Themenkomplexe

Fernsehverhalten  
und -wirkung

Essen, Knabbern  
und Trinken vor  
dem TV

Knabbern  
nach Genre



**HumanLink**

Kultur- und Konsumentenforschung



## Echtzeitportrait durch Tagebuchaktion mit 20 Teilnehmern

50% m, 50% w

Dauer:  
14 Tage

Aufzeichnung:  
täglich 1 bis 2 Stunden

Themenkomplexe

TV-Konsum, Knabberkonsum

Stimmungen in  
Knabbermomenten

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ 1. Tag

Start →

Zeitschiene	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.
Was knabberte ich? 1 = Salziges, 2 = Gesundes, 3 = Süßes, 4 = Deftiges, 5 = Milchprodukte, 6 = Sonstiges								
Wie fühle ich mich dabei?								
Angenehm								
Weder – noch								
Unangenehm								
Was schaue ich mir im TV an?								
Auf welchem Sender?								
Wie bewerte ich das, was ich sehe?								
Langweilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spannend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterhaltsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Platz für Kommentare								

Während des Fernsehens ausfüllen



Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ 7. Tag

Start →

Zeitschiene	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.
Was knabberte ich? 1 = Salziges, 2 = Gesundes, 3 = Süßes, 4 = Deftiges, 5 = Milchprodukte, 6 = Sonstiges				
Wie fühle ich mich dabei?				
Angenehm				
Weder – noch				
Unangenehm				
Was schaue ich mir im TV an?				
Auf welchem Sender?				
Wie bewerte ich das, was ich sehe?				
Langweilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spannend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterhaltsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Platz für Kommentare				

Während des Fernsehens ausfüllen



Name:

Datum:

X. Tag

Start →

Zeit eintragen  
(im 15-Min.-Takt)

Zeitschiene	19.45 +15 Min.	20.00 +15 Min.	20.15 +15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.	+15 Min.
Was knabberte ich? <i>1 = Salziges, 2 = Gesundes, 3 = Süßes, 4 = Deftiges, 5 = Milchprodukte, 6 = Sonstiges</i>	1	3 1 6						
Wie fühle ich mich dabei? <i>Angenehm</i> <i>Weder – noch</i> <i>Unangenehm</i>	Kreuzchen an entsprechender Stelle machen und miteinander zu einer Kurve verbinden							
Was schaue ich mir im TV an? Auf welchem Sender ?	Sender eintragen							
Wie bewerte ich das, was ich sehe?	Kästchen ankreuzen							
<i>Langweilig</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Spannend</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Lustig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Unterhaltsam</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Informativ</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Interessant</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

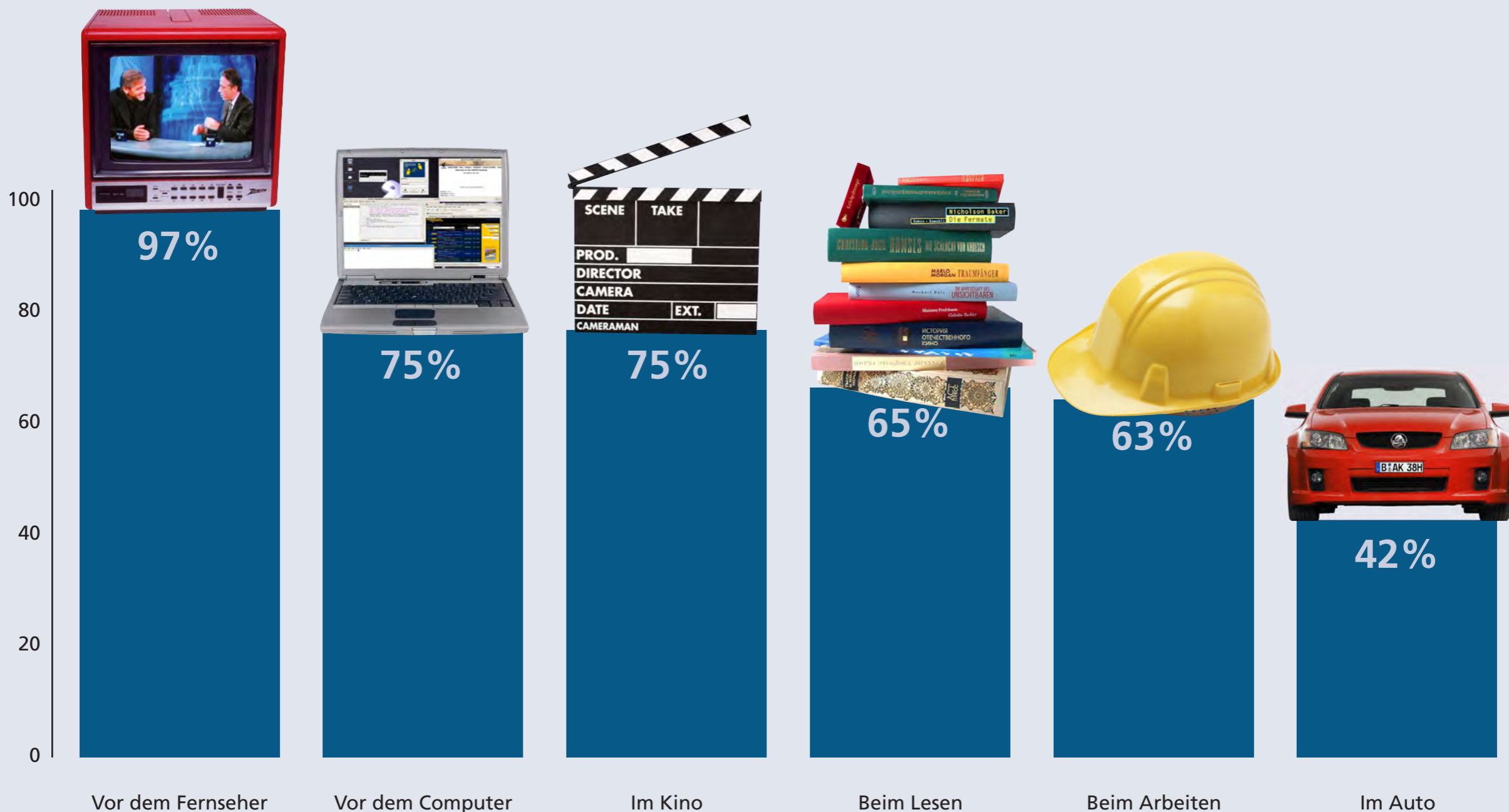
freiwillige Ergänzungen

Platz für Kommentare

Demo-Tagebuchblatt 1

Während des Fernsehens ausfüllen

# Nirgendwo sonst knabbern die Deutschen so gerne wie vor dem Fernseher



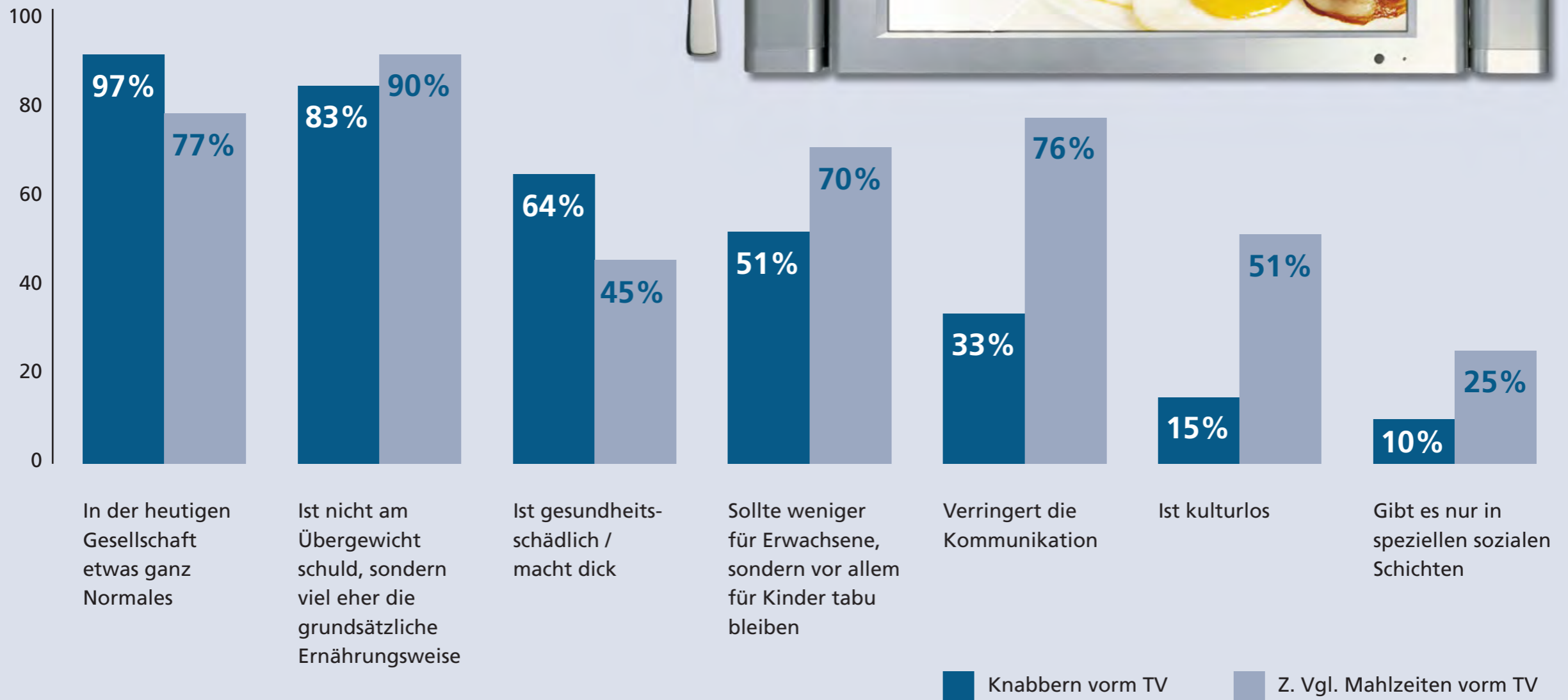
Häufig bis selten



**HumanLink**

Kultur- und Konsumentenforschung

## Knabbern vor TV wird anders bewertet als Essen (Einnahme einer Hauptmahlzeit) vor TV



## Was wird bevorzugt geknabbert?

- Die Hitliste
- Rang 1 Schokolade, Kekse und Gummibärchen (83%)
  - Rang 2 Salziges (73%)
  - Rang 3 Gesundes (63%)
  - Rang 4 Milchprodukte (60%)
  - Rang 5 Deftiges (36%)



## Worin besteht der Reiz des Knabberns vor dem Fernseher?

„Es macht einfach Spaß.“ (80%)

„Ich möchte mir etwas Schönes gönnen.“ (78%)

„Es passt ganz einfach zum Fernsehen.“ (68%)

„Ich knabbere, weil ich hungrig bin.“ (55%)

„Ich bin Knabbern vor dem TV gewohnt.“ (54%)

„Ich finde es gesellig.“ (50%)



## Doppel-Whopper Glück: In welchen Momenten wird geknabbert?

Die Deutschen knabbern...

...in Momenten, in denen sie ihr  
Genussgefühl erhöhen wollen.

...wenn sie erregende oder unangenehme  
Gefühle kompensieren wollen.

## Süßes erhöht das Wohlbefinden

TV-Konsum dient mehrheitlich  
der Entspannung.  
Der Genuss von Süßem ebenfalls.

Kombinierter Genuss =  
doppelte Glücksgefühle



## Sage mir, was du knabberst, und ich sage dir, was du siehst

Unterschiedlicher Knabbergenuss je nach Genre  
(Ergebnisse des virtuellen Couchtisches)

**Krimi, Horror oder Science Fiction** (ängstliche Erregung)  
Kohlehydratreiche Nahrung wie Chips und Erdnussflips

### Sportsendungen

Chips für Männer und Gesundes für Frauen

### Liebesfilme, Cartoons, Sitcoms

(positive Erregung) Süßes

### Kindersendungen und Cartoons

Fruchtgummis

### Ratesendungen, Talkshows, Doku-Soaps

Obst und Schokolade

### Nachrichten

Obst und Jogurt



**Ich danke für die Aufmerksamkeit und wünsche allen Vor-dem-TV-Knabberern trotz des eben Gelernten weiterhin ungezwungenes Knabberglück!**





**HumanLink**  
Kultur- und Konsumentenforschung