

Sara, 28

Anspruchsvolle Managerin

Bildungsstand: 

Haushalts-Netto: 3.200 € / Monat

Haushaltsgröße: 

Wohnort: städtisch / z. B. Hannover

Körper: sportlich und schlank



29 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Sara lebt in einer Partnerschaft mit Kleinkind. Ihr Alltag verändert sich ständig. Dabei spürt sie den Druck der Verantwortung als Mutter und einem hohen Anspruch, alles richtig machen zu wollen. Ihr fehlt es an Raum. Gleichzeitig hat Genuss einen hohen Stellenwert für sie – es muss der ganzen Familie schmecken.

Kurz: Der Wille ist da, aber die Realität kommt oft dazwischen.

EINSTELLUNGEN & WERTE

Kauft beim Metzger, pflanzliche Milch, hochwertige Lebensmittel, Qualität kostet, keine Zusatzstoffe



„Ich probiere gern neue Produkte.“



„Ich bin, was ich esse.“



”

„Ich bin verantwortlich für das Wohlbefinden meiner Familie. Dazu suche ich mir auf Social Media oft Inspiration.“

ERNÄHRUNGSZIELE



- ausgewogene Ernährung
- Nährstoffe auf pflanzlicher Basis aufnehmen
- Es soll allen schmecken

VORURTEILE & SORGEN



- Komplexität
- Zeitmangel
- Druck
- Antibiotika / Hormone im Fleisch
- Schlechte Tierhaltung
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Fühlt sich mit pflanzenbetonter Mischkost wohl
- Offen für Ersatzprodukte
- Nahrungsergänzungsmittel bei Mangel
- Hochwertiges Fleisch, keine Wurst / Schweinefleisch



68 %

der Persona-Gruppe essen mehrmals pro Woche Fleisch

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Neugier
- Mental Load reduzieren
- Machbarkeit: Genuss und Gesundheit Hand in Hand
- Bestärkung
- Offen für Fleischersatzprodukte

INFORMATIONSVERHALTEN



- Digital Native
- Aktive Recherche
- Teilweise überfordert durch Informationsflut

Sara, 28

Anspruchsvolle Managerin

MOTIVATOREN

Freiheit



Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Genuss



Wohlfühlen, Gesundheit



KEYWORDS

- Schmeckt, passt, schnell
- Easy-Food
- Feel-Good-Food
- Der neue Wohlfühl-Teller
- Der Wohlfühl-Trend

Alltagstauglichkeit, Sicherheit

Für Sara gilt ganz besonders: Es muss machbar sein. Ihr Alltag und ihr Anspruch machen das nicht so einfach. Dazu gehört einerseits die Qualität der Lebensmittel – andererseits Entscheidungen zu reduzieren: regional oder bio, vegetarisch oder Fleisch, ... Die Frage, welche*r Influencer*in nun zu glauben ist, kann mitunter Stress auslösen. Eine sichere Orientierung wäre ihr mehr als willkommen.

CLAIMS

Deine Familie wird's lieben!
Lauch liebt Hacks!
Misch deinen Alltag auf!

NARRATIVE

Die 5 neuen Lieblingsessen deiner Kinder
Alternativen und Varianten von Familien-Klassikern bieten im Alltag sichere Häfen und Ruheoasen, weil sie funktionieren ohne viel Aufwand oder schlechtes Gewissen. Das nimmt viele Entscheidungen ab und schafft Selbstvertrauen.

Ich ess das jetzt so – keine Angst vor neuen Lieblingsrezepten
Es muss nicht immer perfekt sein und Ausprobieren muss nicht immer Stress bedeuten. Wer das Thema Ernährung so angeht, schont Nerven und Ressourcen und nimmt den Druck aus dem Alltag.

10 Hacks für deine Snacks
Alle lieben Snacks. Deswegen gibt es hier No-Brainer-Ideen, Rezepte, Lebensmittel und Ersatzprodukte, die immer funktionieren.

Genuss

Am Ende muss es schmecken – auch das hat bei Sara einen pragmatischen Faktor: Was dem Kind nicht schmeckt, isst es nicht. Das macht den Alltag schwieriger. Was hier Sicherheit bietet, bleibt – auch wenn's die Notfall-Würstchen sind.

CLAIMS

Jeden Tag lecker!!
Jeder Bissen ein WOW!

NARRATIVE

Genießen heißt, Neues Entdecken
Im Alltag nicht die Neugier auf Unbekanntes verlieren – das ist manchmal gar nicht so einfach. Wir geben Tipps, wie Neues in der Ernährung spielerisch und leicht bleibt.

Wissen, was schmeckt
Mit wenigen Faustregeln ist Einkaufen und Kochen ohne Rezept kein Ratespiel mehr. Was passt zusammen? Wie bekommt man Geschmack an Gemüse? Welche Ersatzprodukte lohnen sich? Profis vermitteln Grundlagen, Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Köstlich vegetarisch? Ganz einfach mit dem Marinara-Prinzip
Eine Basis-Sauce, 100 Möglichkeiten. Mit dem Marinara-Prinzip bringt eine Reihe von soliden Konstanten Abwechslung und Genuss in den Alltag – und das ganz ohne Fleisch.

Wohlfühlen, Gesundheit

Es mangelt nicht an Willen. Die Grundlagen der gesunden Ernährung sind klar, aber die Feinheiten bleiben häufig unklar und wenig praktikabel – auch weil das Überangebot an Infos überfordert.

CLAIMS

Jeden Tag lecker!!

NARRATIVE

Dein Mikrobiom isst mit!
Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, aber eins ist sicher: Was wir essen, bestimmt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit langfristig. Wir helfen, diesen Zusammenhang besser zu verstehen und stellen aktuelle Erkenntnisse und Empfehlungen zur Verfügung.

ENDLICH wissen, was mir guttut
Wir vermitteln handfestes Wissen, wie man kleine und größere Wehwechen mit der richtigen Ernährung in den Griff bekommt – und ganz nebenbei der ganzen Familie etwas Gutes tut.

Freiheit

Sara fühlt sich von vegetarischen und veganen Lebensmitteln keineswegs bedroht – eher überfordert.

Karin, 73

Routinierte Macherin

Bildungsstand:   

Haushalts-Netto: 3000 € / Monat

Haushaltsgröße: 

Wohnort: städtisch / z. B. Gütersloh
Körper: sportlich und schlank



25 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Karin ist in Rente und nimmt sich Zeit fürs Essen. Sie kocht gerne täglich frisch. Obst und Gemüse spielen dabei eine große Rolle, weil sie weiß, dass auch ihr Fleischverzicht einen Unterschied macht. Karin ist es wichtig, dass sie sich mit ihrer Ernährung wohlfühlt.

Kurz: Karin kennt sich in Sachen Ernährung aus und ist mit sich im Reinen – aktuelle Trends stressen sie nicht.

EINSTELLUNGEN & WERTE

Tradition ist wichtig, Fleisch gehört zum Essen, muss aber hochwertig sein. Ersatzprodukte schmecken nicht, Ernährung muss zu mir passen



„Ich probiere gern neue Produkte.“



„Ich bin, was ich esse.“



ERNÄHRUNGSZIELE



- täglich frisch kochen mit Obst und Gemüse
- wenig Zucker
- wenig Fertigprodukte
- weniger Fleisch

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Hochwertiges, nachhaltiges Fleisch, aber kleine Portionen
- Keine Fleischersatzprodukte
- Isst besonders viel Obst und Gemüse
- Isst selten auswärts
- Ernährungstrend unwichtig

VORURTEILE & SORGEN



- Pestizide im Obst oder Gemüse
- Weiß, was gut ist
- Antibiotika und Hormone in Lebensmitteln



74 %

der Persona-Gruppe
essen mehrmals pro
Woche Fleisch

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Tierwohl
- Umwelt- und Klimaschutz
- Gesundheit
- Information

INFORMATIONSVERHALTEN



- Ärztinnen und Ärzte
- Internetrecherche z. B. chefkoch.de
- Freiverkäufliche Gesundheitszeitschriften
- Fernsehen z. B. „besseresser“

”

„Ich möchte gesund alt werden und nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Umwelt hinterlassen.

Dazu gehört auch die richtige Ernährung.“

Karin, 73

Routinierte Macherin

MOTIVATOREN

Freiheit



Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Genuss



Wohlfühlen, Gesundheit



KEYWORDS

- Mit Vergnügen pflanzlich
- Vielfalt-Küche
- Saisonale Küche
- Wohlfühl-Teller
- Teilzeitvegetarier*in

Wohlfühlen, Gesundheit



Grundsätzlich bleibt Karin bei dem, was sie kennt. Aber auch mit Veränderungen geht sie gelassen um und passt sich und ihr Kochen an. Sie hat Trends kommen und gehen sehen – und weiß, dass sie sich darauf verlassen kann, was ihr Körper ihr sagt. Sie spürt die Themen ihres Alters und agiert entsprechend: kleinere Portionen, ausgewogene Kost, möglichst viel Resteverwertung, Präventionskurse.

CLAIMS

Weil ich weiß, was mir guttut.
Dein neuer Wohlfühlteiler
Jede Saison ist meine Saison!

NARRATIVE

Weil ich weiß, was mir guttut.
Holt sich unser Körper, was er braucht, oder sind wir Sklave unserer Gewohnheiten? Funktionierte das Zusammenspiel von Instinkt und Wissen beim Thema Ernährung? Welche Rolle spielt die eigene Lebenssituation dabei? Warum essen ältere Menschen kleinere Portionen und warum ist Brot für viele so befriedigend?

Köstlich vegetarisch?
Ganz einfach mit dem Marinara-Prinzip
Eine Geschichte, die Karins Kochverhalten bestärkt: Eine Basis-Sauce, 100 Möglichkeiten. Mit dem Marinara-Prinzip bringt eine Reihe von soliden Konstanten Abwechslung und Genuss in den Alltag – und das ganz ohne Fleisch.

Das Beste für mich und meine Region
Warum lohnt es sich, regional und saisonal zu kaufen und zu essen? Ist das wirklich nachhaltiger und, was hat das mit Tierwohl zutun? Klimaschutz beginnt zu Hause – und jeder Beitrag zählt.

Genuss



Karin fühlt sich rundum wohl mit ihrer Ernährung. Dazu gehört auch, dass sie das Kochen und Essen genießt – vor allem wenn sie die Familie bzw. die Enkel damit glücklich macht. Fleisch gehört für sie weiterhin dazu, aber noch wichtiger sind die Frische der Gerichte sowie möglichst viel Obst und Gemüse.

CLAIMS

Deine Familie wird's lieben!
Mit Vergnügen pflanzlich
Genuss mit regionalen Wurzeln

NARRATIVE

Genuss mit regionalen Wurzeln
Köstlichkeiten müssen nicht von weit weg kommen: Der heimische Boden birgt Schätze, deren Geschmack und Vielfalt überraschen. Wir sprechen mit heimischen Produzenten über artgerechte Haltung, gesunde Böden und vergessene Geheimnisse.

Die 5 neuen Lieblingsessen deiner Enkel!
Neue Kinderklassiker, die gesund sind und auch noch der ganzen Familie schmecken? Mit kleinen Tricks und ein paar neuen Zutaten wird jeder Besuch zum Highlight – mit gutem Gewissen für alle.

Freiheit



Karin ruht in sich und spürt dabei wenig aktive Ablehnung gegen Trends oder Fleischersatzprodukte. Sie erachtet sie einfach nicht als nötig oder mag sie schlicht nicht. Sie lebt die Freiheit, sich nach ihrem eigenen Gusto zu ernähren – ohne viel Aufregung. Der größte Faktor von Außen sind dabei ihre Ärztin und medizinische Ratgeber.

CLAIMS

Für mich und meine Region!
Weil ich's so mag!

NARRATIVE

Wissen, was schmeckt!
Wissen ist nicht nur Macht, sondern auch Freiheit – weil man die Wahl hat. Deswegen räumen wir mit den großen Ernährungsmythen auf. Wir bieten ernährungswissenschaftliches Wissen, das im Alltag und auf dem Teller einen Unterschied macht.

Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Karin hat einen entspannten Alltag ohne Herausforderungen und Unsicherheiten.

Jürgen, 63

Unabhängiger Konservativer

Bildungsstand: 

Haushalts-Netto: 2000 € / Monat

Haushaltsgröße: 

Wohnort: städtisch / z. B. Trier

Körper: unsportlich, Tendenz zum Übergewicht



15 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Jürgen hat keine Partnerschaft oder Kinder. Er ist nur für sich selbst verantwortlich. Globale Verantwortung (Klima- und Umweltschutz) spielen in seinen täglichen Entscheidungen keine Rolle. In seiner Freizeit ist er sozial aktiv. Er ist und isst, wie es ihm gefällt. Da Jürgen im Alltag bei dem bleibt, was er kennt, bekommt er wenig neue Impulse.

Kurz: Hauptsache es schmeckt, ist preiswert und gesund!

EINSTELLUNGEN & WERTE

Was er einmal gut findet und kennt, isst Jürgen immer wieder. Neues probiert er eher zufällig aus.



„Ich probiere gern neue Produkte.“



„Ich bin, was ich esse.“



”

„Ich esse einfach gerne täglich Fleisch und Wurst. Mein Arzt und meine Blutwerte zeigen mir schon, ob ich etwas verändern muss.“

ERNÄHRUNGSZIELE



- Ausgewogene Ernährung
- Wohlfühlen
- Gesundheit

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Lehnt Ersatzprodukte ab
- Isst mehrmals die Woche Fleisch
- Isst gern Süßes
- Kauft nach Angeboten

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Gesundheit verbessern
- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- Persönlicher Mehrwert statt Verzicht

VORURTEILE & SORGEN



- Ersatzprodukte schmecken nicht / sind zu teuer: keine Alternative
- Pflanzenbetontere Ernährung ist teurer
- Verwirrung zu Labeln und Siegeln



79 %

der Persona-Gruppe
essen mehrmals pro
Woche Fleisch

INFORMATIONSVERHALTEN

- Familienkochbücher
- Angebote und Prospekte
- Vertraut auf eigene Erfahrungswerte
- Gelegentliche Nutzung von Rezept-Apps
- Vertrauen in Ärzte und Ärztinnen
- Kaum soziale Medien

Jürgen, 63

Unabhängiger Konservativer

MOTIVATOREN

Freiheit



Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Genuss



Wohlfühlen, Gesundheit



KEYWORDS

- Gesundheit
- Gesundheitscheck

Wohlfühlen, Gesundheit



Gesundheit ist das A und O! Das erreicht man mit altbewährten Mitteln. Jürgen verlässt sich auf seine Ärztinnen und Ärzte. Deren Empfehlung ist sein einziger Grund, das eigene Ernährungsverhalten zu ändern.

Außerdem fühlt sich Jürgen mit dem, was er kennt, einfach am wohlsten.

CLAIMS

Damit kann ich alt werden!
60 ist das neue 50!
Du wirst überrascht sein!

NARRATIVE

Essen zum Altwerden

Mit zunehmendem Alter kommen neue Zipperlein und Beschwerden – Sodbrennen, Völlegefühl und Gelenkschmerzen machen da oft nur den Anfang. Aber das muss nicht so sein! Wer ein paar Grundregeln beherzigt, bleibt agil und fit. Von Ärzten und Apothekerinnen empfohlen!

Mit diesen Gerichten fühlen Sie sich 10 Jahre jünger

Eine gesunde Ernährung fühlt sich gut an – heute, morgen und vor allem in 5 Jahren. Wir zeigen, welche Lebensmittel und Gerichte nicht nur den Körper jung halten, sondern auch das Potenzial für neue Lieblinge haben.

Freiheit



Jürgen hat eine solide Abneigung gegen vegane und vegetarische Ersatzprodukte. Er hat das Gefühl, dass sich das zu sehr aufdrängt – im Supermarkt, im Fernsehen und überhaupt. Er ist davon überzeugt, dass solche Fleischalternativen mit ihren vielen kryptischen Inhaltsstoffen ungesund sind.

Freiheit bedeutet für ihn, frei von solchen Zwängen zu sein. Der einzige Kontext, in dem er für Neues zugänglich ist, ist seine Familie. Wenn seine Nichte etwas wirklich Leckeres serviert, lässt er sich vielleicht überzeugen.

CLAIMS

Wissen, was schmeckt!
Jeden Tag lecker!
Ich ess' das jetzt so!

NARRATIVE

10 Tipps für Deine Knabberei

Alle lieben Snacks. Auch wenn sie nicht immer gesund sind, mag man nicht drauf verzichten! Deswegen gibt es hier No-Brainer-Ideen und Alternativen, die jeden Geschmackstest bestehen.

Schritt für Schritt zum Marinara-Prinzip

Gewohnheiten zu verändern, ist schwer. Das Geheimnis zum Erfolg gesunder Ernährung? Immer einen Schritt nach dem anderen machen. Mit dem Marinara-Prinzip nimmt man sich nie zu viel vor und schafft eine Veränderung, die wirklich guttut.

Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Weil wir das immer schon so gemacht haben – für Jürgen ein valides Argument. Immerhin essen Menschen schon seit Ewigkeiten Fleisch. Und was im Supermarkt steht, wird schon hinreichend geprüft sein. Bei Billigprodukten guckt er durchaus zweimal hin, aber am Ende muss es vor allem bezahlbar sein.

CLAIMS

Wissen, was schmeckt
Schnell. Sorglos. Satt.

NARRATIVE

Schnell, Sorglos, Satt.

Es muss nicht immer kompliziert sein: Expert*innen erklären, warum die einfachsten Gerichte oft so gut sind und wie fleischlose Klassiker in allen Lebenslagen und Altersklassen nicht nur gelingen, sondern auch gesund sind.

Genuss



Es muss schmecken. Das ist ganz einfach und gilt meistens bei Altbewährtem.

Claudia, 62

Aktive Expertin

Bildungsstand: 
Haushalts-Netto: 3.800 € / Monat
Haushaltsgröße: 
Wohnort: städtisch / z. B. Erlangen
Körper: normal bis sportlich



21 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Die Kinder sind aus dem Haus, was für Claudia mehr Entspannung bedeuten könnte. Zwischen Job und aktivem Freizeitleben bleibt für eine bewusste Ernährung manchmal trotzdem kaum Zeit. Claudia ist sportlich, engagiertes Mitglied bei den Landfrauen und informiert sich zum Thema Ernährung, wann immer sie kann. Kulinarisch hat sie feste Routinen, bleibt aber neugierig und offen für Neues.

Kurz: Sie weiß schon genau, was gesund ist, aber sie isst und genießt einfach zu gern.

EINSTELLUNGEN & WERTE

Preis-Leistungs-Verhältnis, Geschmack, gute Lebensmittel, Qualität kostet, teilweise Bio, Umwelt- und Klimaschutz



„Ich probiere gern neue Produkte.“



„Ich bin, was ich esse.“



ERNÄHRUNGSZIELE



- Möchte sich wohl und gut fühlen
- Will sich gesund / ausgewogen ernähren
- Möchte etwas abnehmen

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Fleisch gehört dazu
- Isst regelmäßige Wurst und Fleisch, bevorzugt aber Fleisch
- Probiert gerne Ersatzprodukte
- Nahrungsergänzungsmittel bei Bedarf

VORURTEILE & SORGEN



- Fleisch gehört dazu
- Abnehmende Nährstoffe in Lebensmitteln
- Vegane oder vegetarische Ernährung erfordern viel Aufwand und Nachdenken
- Schlechte Tierhaltung



73 %

der Persona-Gruppe essen mehrmals pro Woche Fleisch

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Jährliches Blutbild
- Klarheit
- Preis-Leistung
- Gesundheit
- Leichtigkeit
- Landfrauen
- Offen für Fleischersatzprodukte

INFORMATIONSVERHALTEN



- Fernsehsendungen
- Zeitschriften
- Podcasts
- Apps

”

„Ich genieße gern und würde am liebsten auf nichts verzichten. Um mich in meinem Körper wohlfühlen, beschäftige ich mich mit bewusster Ernährung. Ich werde ja nicht jünger.“

Claudia, 62

Aktive Expertin

MOTIVATOREN

Freiheit



Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Genuss



Wohlfühlen, Gesundheit



KEYWORDS

- Regionale Köstlichkeiten
- Genießen / Genuss
- Von hier
- Für die Umwelt
- Für die Tiere
- Der Wohlfühl-Trend
- Feel-Good-Food
- Vielfaltküche

Genuss



Es muss schmecken! Ob es dabei gesund oder nachhaltig ist, ist dabei nicht egal, aber untergeordnet. Für Claudia ist eine genussvolle Ernährung ohne Fleisch aktuell nicht denkbar. Beim Kochen, Backen und Essen ist sie in ihrer Komfortzone und probiert gerne aus. Alles in allem bleibt Claudia dennoch bei ihren bewährten Routinen und Grundsätzen. Sie hat viel Selbstvertrauen in ihr Wissen und Können.

CLAIMS

Weil ich weiß, was mir guttut!
Ich freu mich drauf!
Jeder Bissen ein WOW!
Alles Gute von hier!
Schlemmen für morgen!

NARRATIVE

Genießen heißt, Neues entdecken
Genuss verknüpfen mit dem Neuen – weg vom Anstrengenden, hin zum Abenteuer. So verschieben wir den Fokus vom Fleisch als einzigem Star auf dem Teller.

Köstliches im Einklang mit der Natur und der Region

Wir legen den Fokus auf regionale Produkte – vor allem auch Gemüse und Obst. Die Themen ganzheitliche Küche, Tierwohl und Nachhaltigkeit kommen dabei automatisch mit auf den Tisch.

Ein Herz für Beilagen

Ein Experiment – ein Perspektivwechsel. Mit einem Augenzwinkern stellen wir die Hierarchie in den Töpfen auf den Prüfstand und appellieren in emotional ansprechenden Geschichten an das unentdeckte Potential der zweiten Geigen. Ersatzprodukte, die immer funktionieren.

Wohlfühlen, Gesundheit



Fleisch braucht es in Claudias Augen nicht nur für eine genussvolle, sondern vor allem für eine ausgewogene Ernährung. Sie fühlt sich recht gut informiert, bewegt sich, lässt sich regelmäßig durchchecken – und hat nicht den Drang, jeden Trend mitzumachen.

CLAIMS

Wissen, was schmeckt!
Damit kann ich alt werden!
Dein neuer Wohlfühl-Teller.
Deine Familie wird's lieben!

NARRATIVE

Dein Körper im Einklang!
Die perfekte Mischung für das gesamte Spektrum an Nährstoffen? Hier kommt das Rezept! Spoiler – es enthält weniger Fleisch, als du denkst!

Essen zum Altwerden

Mit der richtigen Ernährung bleibt der Körper auch im Alter fit – wie diese 5 Lebensmittel (alles kein Fleisch) deine Lebensqualität dauerhaft verbessern.

Freiheit



Veggie und vegan sind für Claudia schon eher anstrengend. Das liegt vor allem daran, dass sie am liebsten bei ihren bewährten Routinen und Grundsätzen bleibt. Geht es auf unbekannten Wegen zu weit heraus aus ihrer Komfortzone, geht sie in die Defensive.

CLAIMS

Misch' deinen Alltag auf!
Probier's mal mit Gemüschlichkeit!
Jeden Tag lecker!

NARRATIVE

Essen für Besserwisser
Wissen ist Genuss und Leichtigkeit, wenn es um Kochen und Ernährung geht. Wir ziehen Claudia auf die Seite der Wissenden und erweitern ihre Komfortzone.

Der Zaubertrick für Gastroprofis: Dreh' das Menü um!

Von Profis für Fast-Profis: Was sind die Tricks, warum ist Gemüse in der heimischen Küche unterrepräsentiert – und wie sieht der perfekte Teller wirklich aus?

Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Auch, wenn so etwas wie Überzüchtung ein Sorgen-thema ist, hat Claudia im Alltag wenig Störgefühl dazu – sie kauft Fleisch in entsprechender Qualität. So fühlt sie sich sicher und gut eingerichtet.

Zusatz-Persona

Der Ernährungstyp, auf dem Modal-Persona Claudia basiert, ist sehr breit gefasst und weist eine hohe Diversität auf. Um diese Vielfalt besser abzubilden, haben wir mit Maik eine männliche Zusatz-Persona entwickelt.

Claudia und Maik sind in den grundlegenden Merkmalen vergleichbar – etwa beim Einkommen oder in ihrer Haltung zu Ernährungsthemen. Ihre Einstellung ist gleich, aber die Ansprache auf Basis der genannten Claims, Narrative und Keywords sollte jeweils angepasst werden.

Maik ist somit kein neuer Typ, sondern eine Ergänzung zur Claudia-Logik. Er ist die jüngere, männliche Variante.

Maik, 54

Aktiver Experte

Bildungsstand: 
Haushalts-Netto: 3.500 € / Monat
Haushaltsgröße: 
Wohnort: städtisch / z. B. Halle (Saale)
Körper: leicht übergewichtig



21 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Maik ist stolzer Eigenheimbesitzer, das er mit seiner Frau und den beiden jugendlichen Kindern bewohnt. Familie, Freunde und Hobbys bestimmen seine Freizeit – dazu gehören auch Essengehen und Fußballspielen. Zusätzlich kocht er regelmäßig mit Freude und Genuss. Das sieht man ihm langsam auch an, obwohl er sich durchaus für Gesundheitsthemen interessiert. In Sachen Kulinarik verfügt Maik über ein solides Repertoire, überrascht seine Familie aber auch gern mal mit neuen Kreationen.

Kurz: Er weiß schon genau, was gesund ist, aber er isst und genießt einfach zu gern.

VORURTEILE & SORGEN

- Fleisch gehört dazu
- Abnehmende Nährstoffe in Lebensmitteln
- Vegane oder vegetarische Ernährung erfordern viel Aufwand und Nachdenken
- Schlechte Tierhaltung

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Jährliches Blutbild
- Klarheit
- Preis-Leistung
- Gesundheit
- Hobbys
- Offen für Fleischersatzprodukte

”

„Ich koche gern. Das sieht man mir ja auch an. Deshalb interessieren mich „gesündere“ Alternativen. Da probiere ich gern mal was aus – Hauptsache lecker.“

André, 35

Flexibler Individualist

Bildungsstand:   

Haushalts-Netto: 2.800 € / Monat

Haushaltsgröße: 

Wohnort: städtisch / z. B. Schwerin

Körper: normal bis sportlich



10 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

André hat alles im Griff – oder tut gerne so. Er sitzt beruflich fest im Sattel, ist sozial aktiv und nimmt gerne in geselliger Runde einen Feierabenddrink. Ernährung? Klar, wichtig. So lang's bequem ist. Er hat ein solides Grundwissen zum Thema. Veggie und vegan findet er ok, manchmal nervt's aber auch. Genauso wie der moralische Zeigefinger. Kochen und Einkaufen sind für ihn eher lästige To-dos: Das muss nebenbei funktionieren, aber es soll schmecken und darf nicht zu viel kosten.

Kurz: Ja zur abwechslungsreichen, gesunden Ernährung – aber ohne viel Aufwand.

EINSTELLUNGEN & WERTE

Ein vollständiges Gericht braucht Fleisch, stark ausgeprägtes Preisbewusstsein



„Ich probiere gern neue Produkte.“



„Ich bin, was ich esse.“



”

„Feierabend – schnell, knackig, lecker – wenn's so ist, darf das auch mal pflanzlich sein.“

ERNÄHRUNGSZIELE



- Es muss mir schmecken
- Ausgewogene Ernährung

ERNÄHRUNGSVERHALTEN

- Kocht selten frisch
- Freut sich auch mal auf Fast Food
- Isst lieber Fleisch als Wurst, besonders hoher Fleischkonsum
- Kauft nach Angeboten

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Geschmack
- Kostenvorteil
- Schnell & einfach
- Adressierbar für Fleischersatzprodukte

VORURTEILE & SORGEN



- Gesellschaftlicher Druck
- Vegan / Veggie ist überall!
- Antibiotika im Fleisch
- Fleisch- und Wurсталternativen schmecken nicht / sind zu teuer



73 %

der Persona-Gruppe essen mehrmals pro Woche Fleisch

INFORMATIONSVERHALTEN



- Fühlt sich grundsätzlich nicht gut informiert
- Soziale Medien
- Fernsehsendungen
- KI-Rezeptrecherche
- Grundlegende Auseinandersetzung mit Nährstoffbedarfen

André, 35

Flexibler Individualist

MOTIVATOREN

Freiheit



Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Genuss



Wohlfühlen, Gesundheit



KEYWORDS

- Schmeckt, passt, schnell
- Easy-Food
- Feel-Good-Food
- Balance-Food
- Essen für Besserwisser
- Superfoods

Freiheit



Ernährung ist in Andrés Leben einfach keine Priorität: Er ist angekommen im Job, ein paar Überstunden stören ihn nicht. Ausgleich findet er bei Freund:innen und Partnerin. Andrés Ess- und Einkaufsgewohnheiten passen sich seinem Leben an – nicht umgekehrt: Er isst, worauf er Appetit hat und was sein Alltag hergibt. Er ist durchaus offen für neue Produkte – solange er das Gefühl hat, es ist seine Entscheidung.

CLAIMS

**Ich ess' das jetzt so!
Mein Teller, meine Wahl.**

NARRATIVE

10 Hacks für deine Snacks

Alle lieben Snacks. Deswegen gibt es hier No-Brainer-Ideen, Rezepte, Lebensmittel und Ersatzprodukte, die immer funktionieren – und die du immer zu Hause / in der Tasche haben kannst.

5 Tipps zur Ernährung von deinem 50-jährigen Ich.

Du hast dein Leben im Griff – und damit das so bleibt, hier ein paar hilfreiche Tipps von deinem Zukunfts-Ich zum Thema Lifestyle und Ernährung.

Genuss



Genuss bedeutet für André Spontanität und Abwechslung. Planung und starre Regeln mag er nicht. Wenn er heute Burger isst, gibt's morgen eben den Salatteller. Dabei ist er durchaus offen für Neues und auch für Fleischersatzprodukte – solange es ihm schmeckt. Er geht dabei ganz seinem individuellen Bedürfnis nach: In seinem sozialen Umfeld ist alles vertreten – von Veganer*innen bis Fleischkonsument*innen.

CLAIMS

**Lauch liebt Hacks!
Einfach lecker!
Jeder Bissen ein Wow!**

NARRATIVE

Genießen heißt, Neues entdecken

„Wenig Zeit, trotzdem Lust auf Genuss? Entdecke in wenigen Minuten köstliche Impulse für eine Mahlzeit, mit der du gestärkt durch den Rest des Tages gehst.“

Plant & Pleasure

Frisch-natürlicher Genuss direkt in deine Bowl. Mit diesen Zutaten ist dein Mittagessen ready-to-eat. Spontan, schnell und sättigend!

Alltagstauglichkeit, Sicherheit



Superfoods, Proteinquellen, Mikronährstoffe? Klingt interessant. Aber wenn André beim Angebots-Shoppen die langen Zutatenlisten auf Fleischersatzprodukten sieht, schreckt ihn das ziemlich ab. Was er im Alltag braucht, sind unkomplizierte, geschmacksstarke Optionen, die sich nahtlos zwischen Feierabend und After-Work mit Freunden einfügen. Als Imbiss zu Hause oder praktisch für unterwegs.

CLAIMS

**Wissen, was schmeckt!
Jeden Tag lecker!**

NARRATIVE

Der volle Teller Superfoods

Diese Mahlzeiten liefern dir pflanzliche Power – smart, lecker und ohne viel Aufwand.

Wohlfühlen, Gesundheit



André macht sich wenig Gedanken um seine Gesundheit – solange ihm das Essen schmeckt und bekommt, ist alles in Ordnung. Nur in Bezug auf Fleisch aus Massentierhaltung ist er vorsichtig.

Zusatz-Persona

Wir ergänzen Melanie, weil der Ernährungstyp auf dem André basiert, zur Hälfte auch aus Frauen besteht. Zudem ist ein Großteil davon Ü40. Um die Varianz dieser Gruppe darzustellen, hat Melanie – im Gegensatz zu André – ein Kind unter 18 Jahren, was etwa 1/4 des zugrundeliegenden Ernährungstyps entspricht.

Inhaltlich ist sie André sehr ähnlich: Bewusste Ernährung spielt für sie eine untergeordnete Rolle – schmecken muss es. Trotzdem hat Melanie eine andere Lebensrealität und braucht zum Teil andere Beispiele, Bilder und Formulierungen auf Basis der genannten Claims, Narrative und Keywords.

Kurz: Melanie ist keine neue Modal-Persona, sondern basiert auf derselben Ernährungseinstellung wie André aus weiblicher Perspektive.

Melanie, 42

Flexible Individualistin

Bildungsstand: 

Haushalts-Netto: 3.600 € / Monat

Haushaltsgröße: 

Wohnort: ländlich / z. B. Haltern

Körper: normal bis sportlich



10 % der Zielgruppe

LEBENSITUATION

Melanie lebt mit ihrem Mann und Kind unter 18 Jahren zusammen. Sie regelt ihren Alltag sehr routiniert. Eine bewusste Ernährung spielt dabei eine Nebenrolle: Das Essen soll schmecken und muss vor allem schnell auf dem Tisch stehen. Das bedeutet häufiger auch mal Fertiggerichte. Fleisch und Wurst gehören selbstverständlich täglich dazu, es dürfen aber auch Alternativen sein – wenn sie schmecken.

Kurz: Ja zur abwechslungsreichen, gesunden Ernährung – aber ohne viel Aufwand.

VORURTEILE & SORGEN

- Gesellschaftlicher Druck
- Vegan / veggie ist überall!
- Antibiotika im Fleisch
- Fleisch- und Wurstalternativen schmecken nicht / sind zu teuer

VERÄNDERUNGSTRIGGER

- Geschmack
- Kostenvorteil
- Schnell & einfach
- Offen für Fleischersatzprodukte

”

„Das Essen muss zack, zack auf den Tisch – und zwar jeden Tag. Ob mit oder ohne Fleisch, ist eigentlich egal – Hauptsache, allen schmeckts!“