

1. Hast du am NO SUGAR DAY auf Zucker verzichtet? *

[.png](#) [.pdf](#) [.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 61

55 (90.2%): ja

6 (9.8%): nein



2. In welchem Ausmaß hast du auf Zucker verzichtet?

[.png](#) [.pdf](#) [.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 61

30 (49.2%): Ich habe keine zuckerhaltigen Lebensmittel gegessen und getrunken.

Ich habe einige zuckerhaltige Lebensmittel gegesse...: 4.92%

28 (45.9%): Ich habe fast keine zuckerhaltigen Lebensmittel gegessen und getrunken.

3 (4.9%): Ich habe einige zuckerhaltige Lebensmittel gegessen und getrunken.

- (0.0%): Ich habe nicht auf Zucker verzichtet.

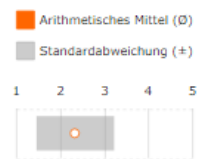


3. Wie schwierig war es für dich, auf Zucker zu verzichten?

[.png](#) [.pdf](#) [.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 60

	sehr leicht (1)		leicht (2)		mittel (3)		eher schwierig (4)		sehr schwierig (5)		Arithmetisches Mittel (Ø)	Standardabweichung (+)
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Schwierigkeit	11x	18,33	22x	36,67	24x	40,00	2x	3,33	1x	1,67	2,33	0,88



4. Wie ist es dir mit dem Zuckerverzicht gegangen? z.Bsp.: Ich hatte die ganze Zeit Lust auf Zucker...., Ich habe mich richtig wohl und entspannt gefühlt ...

[.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 48

Alle 13 vorangegangenen Antworten anzeigen

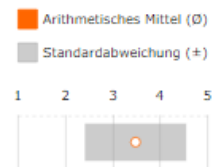
- Ich habe mich sehr gut gefühlt
- Es ging so, in allen Lebensmitteln was ich sonst esse oder trinke war Zucker drinnen. Ich habe den ganzen Tag nur Wasser getrunken und Obst gegessen. Bis auf Mittag da habe ich Erdbeere Knödel gegessen
- gut
- Ich hatte nicht so viel überschüssige energie
- Ich mich entspannt gefühlt
- Ich hatte nich so oft auf Zucker nur manchmal
- Ich habe mich dabei wohl gefühlt.
- Es ist gegangen aber ich hatte oft lust auf Zucker.
- Ich habe mich richtig wohl und entspannt gefühlt.
- Ich habe mich wohl gefühlt
- Wie es mir normal auch immer geht.
- Ich habe mich richtig wohl und entspannt gefühlt
- Mir ist es sehr gut gegangen weil ich auf Zucker im Alltag versuche zu verzichten
- Mir ist es gut gegangen
- Es war für mich leicht auf Zucker verzichten
- Ich hatte schon lust auf Zucker,aber ich konnte es aushalten mit fruchtzucker
- Ich hatte manchmal Lust auf Zucker aber nicht oft.
- Mir ist der Zucker nicht abgegangen
- richtig wohl gefühlt
- Meinen Neffen wahren fast zusammen gebrochenweil ich Lust aus Zucker hatte
- Ich habe in der Mittagspause fast nichts zu essen gefunden ohne Zucker
- Es war okay.
- Ich habe mich wohl gefühlt
- Mir gings super ich hatte keine probleme
- Ich hatte immer auf Zucker denken müssen(in Mittagspause)
- Ähmm.... Ich weiß nicht ich have den Tag am Anfang ganz vergessen aber dann ist es mir eigentlich so mittelmäßig gegangen
- Ich habe mich gefühlt wie immer.
- Es war schwieriger als gedacht, weil Zucker in so vielen Sachen enthalten ist.
- Es ging
- Ich habe mich entspannt und wohl gefühlt.
- Mir fehlte der Zucker nicht
- Ich hatte lust auf Zucker
- Ich hab mich sehr wohl gefüllt.
- Ich habe mich anders gefühlt
- Es war okay, aber nicht einfach

5. Wie viel Neues hast du über Zucker gelernt?

[.png](#) [.pdf](#) [.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 60

	nichts (1)		wenig (2)		genügend (3)		viel (4)		sehr viel (5)		Arithmetisches Mittel (0)	Standardabweichung (±)
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Wissen über Zucker	4x	6,67	4x	6,67	21x	35,00	21x	35,00	10x	16,67	3,48	1,07



6. Hast du vor, in Zukunft weniger Zucker zu essen?

[.png](#) [.pdf](#) [.xls](#) [.csv](#)

Anzahl Teilnehmer: 60

50 (83.3%): ja

10 (16.7%): nein

