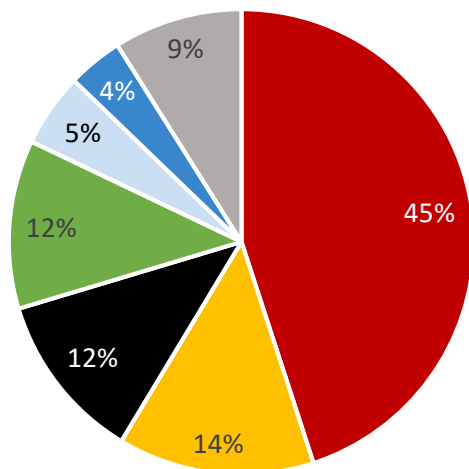


Unsere Im Fokus Umfrage beschäftigte sich im Februar 2019 mit dem Thema Leistungssteigerung.

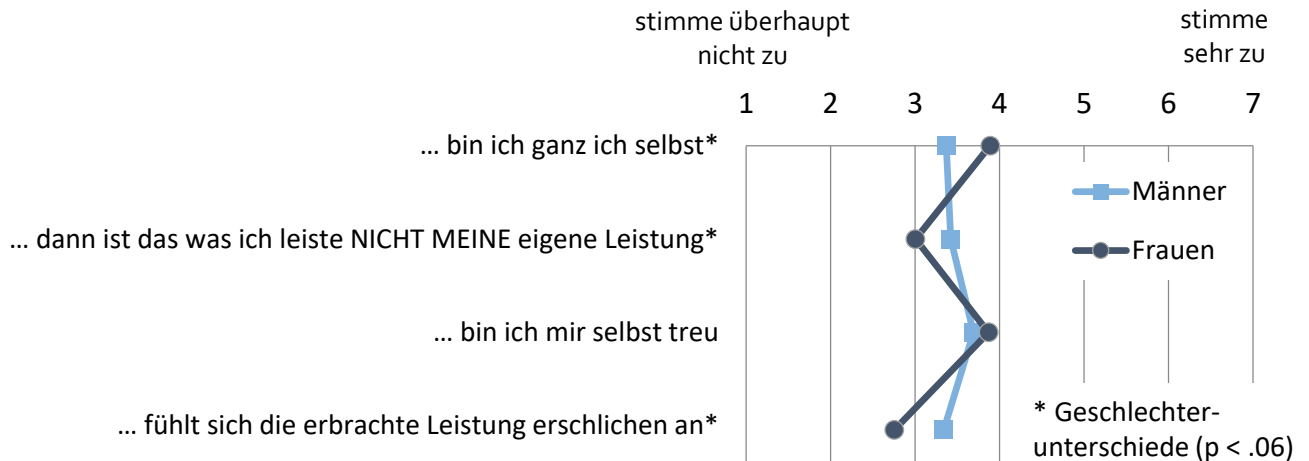
Was tun Sie um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern?

offene Frage,
Mehrfachantwort möglich
(Prozent der Nennungen, n=469)



- Sport und Bewegung
- Leistungssteigernde Lebensmittel (z.B. Kaffee, Energydrinks, Proteinriegel, Nahrungsergänzungsmittel)
- Ausreichend Schlaf und Entspannung
- Gesunde Ernährung
- Frische Luft
- viel Wasser trinken
- Sonstiges/Nichts

Wenn ich leistungssteigernde Lebensmittel einnehme...



Klare Nummer 1 Antwort auf die Frage, was die TeilnehmerInnen tun um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, ist Sport und Bewegung. Dabei kann vor allem Ausdauersport (z.B. Laufen und Radfahren) punkten. Leistungssteigernde Lebensmittel liegen auf Platz 2. Auch ausreichend Schlaf und Entspannung sowie eine gesunde Ernährung sind den TeilnehmerInnen wichtig.

Unter den TeilnehmerInnen besteht etwas Skepsis gegenüber leistungssteigernden Lebensmitteln. Sie empfinden die erbrachte Leistung zwar nicht als erschlichen, sind aber der Meinung, dass sie, wenn sie leistungssteigernde Lebensmittel nehmen, auch nicht ganz sie selbst sind und sich selbst nicht ganz treu sind. Frauen sehen das etwas weniger kritisch als Männer ($t(309) > 1.9, p \leq .06$).