

August 2020

The interview was conducted in August 2020. The participant received a participant information sheet before the interview and provided written consent. The purpose of the interview was explained prior to asking any questions and recording the interview. The participant had then the opportunity to ask any additional questions for clarification. It was explained that when the interview questions asked for digital devices or ICT devices this implied smartphones, tablets, computers and TVs. Depending on the situation of the participant the relevant device could be referred to. The recording was transcribed non verbatim.

The interview was conducted in German.

**Speaker 1: Okay, dann die erste Frage, könntest du bitte deinen Namen nennen und was du derzeitig tust. Also arbeitest du, studierst du?**

Speaker 2: [Anonymisiert]. Ich arbeite als Simulationsingenieur. Reicht das?

**Speaker 1: Ja, das reicht! Und was ist dein Alter?**

Speaker 2: Wie alt bin ich eigentlich? 34 kann ich dann schon fast sagen.

**Speaker 1: Und wo lebst du zurzeit?**

Speaker 2: In [anonymisiert].

**Speaker 1: Lebst du alleine?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und seit wann lebst du dort?**

Speaker 2: Seit 9 Monaten... 10! Also seit dem 1.10.2019.

**Speaker 1: Gut dann fangen wir direkt an mit der ersten Hauptmahlzeit. So an einem durchschnittlichen Tag unter der Woche, wann würdest du ungefähr aufstehen?**

Speaker 2: 7 Uhr 15.

**Speaker 1: Und würdest du dir dann direkt Frühstück machen?**

Speaker 2: Nach dem Bad... ja. Also jetzt nicht direkt aber ja...

**Speaker 1: Also du würdest dann erstmal Zähne putzen oder was auch immer und dann machst du dir Frühstück?**

Speaker 2: Genau.

**Speaker 1: Und an einem durchschnittlichen Tag, was würdest du dir zum Frühstück machen?**

Speaker 2: Ich würde mir machen... Müsli und Brot mit Marmelade und einen Kaffee dazu.

**Speaker 1: Und sind das dann alles Sachen, die du gekauft hast, oder ist das so, dass du die dann unterwegs besorgst und dann isst?**

Speaker 2: Ne, ich esse rein zu Hause, genau. Und habe alles im Haus.

**Speaker 1: Und wenn du dein Frühstück dann isst, würdest du dich dann an den Küchentisch setzen**

**oder stehst du dabei? Machst du irgendwelche andere Sachen nebenbei?**

Speaker 2: Hier in der Wohnung ist das ein Novum. Ich habe keinen Küchentisch und deswegen stehe ich dabei.

**Speaker 1: Also du stehst dann an der Küchenzeile?**

Speaker 2: Ja, genau. An der Küchenzeile.

**Speaker 1: Und bevor du in dieser Wohnung gewohnt hast, hattest du da einen Küchentisch?**

Speaker 2: Ja, da habe ich am Küchentisch gesessen.

**Speaker 1: Und dieser Ablauf vom Frühstück: Ist das ungefähr das gleiche am Wochenende? Also würdest du da auch um viertel nach sieben aufstehen, oder stehst du da ein bisschen später auf?**

Speaker 2: Uhm... da stehe ich dann auf, wenn ich ausgeschlafen bin. Das ist sehr flexibel. Also sagen wir mal zwischen 8 und 10 typischerweise.

**Speaker 1: Aber dann würdest du dir auch wieder direkt Frühstück machen?**

Speaker 2: Ja schon.

**Speaker 1: Auch wieder das gleiche?**

Speaker 2: Hier. ja. Hier würde ich mir das gleiche machen, weil kein Bäcker direkt in der Nähe ist. Also sonst früher in [anonymisiert] bin ich auch schnell zum Bäcker gegangen aber das geht... also das geht hier auch aber ich bin zu faul 10 Minuten zum Bäcker zu laufen und dann 10 Minuten wieder zurück und deswegen gibt es dann das gleiche wie die ganze Woche.

**Speaker 1: Und in [anonymisiert] wenn du dir dann was beim Bäcker geholt hast, war das dann nur am Wochenende nur oder war das auch mal unter der Woche?**

Speaker 2: Am Wochenende gab es Brötchen und unter der Woche habe ich mir manchmal auch was geholt. Aber Brot dann nur alle paar Tage morgens.

**Speaker 1: Das wären dann das Brötchen, die du mit nach Hause nimmst? Und bereitet das Frühstück dann zu Hause zu?**

Speaker 2: Genau. Also rein... also ich frühstücke eigentlich rein zu Hause.

**Speaker 1: Und dein Frühstück, isst du das normalerweise alleine, oder isst du das mit anderen?**

Speaker 2: Also typischerweise alleine, wenn ich jetzt natürlich in [anonymisiert] bin dann mit [dem Partner]. Also ja das ist jetzt halt so phasenweise, aber wenn ich jetzt hier in dieser Wohnung bin, dann allein.

**Speaker 1: Aber wenn [der Partner] da ist, dann würdest du versuchen mit [dem Partner] zu frühstücken?**

Speaker 2: Genau, dann frühstücken wir immer zusammen.

**Speaker 1: Auch unter der Woche, oder ist das nur am Wochenende?**

Speaker 2: Auch unter der Woche.

**Speaker 1: Und wenn du dein Frühstück jetzt im Moment alleine isst, würdest du in dem Kontext ein digitales Gerät benutzen? Also benutzt du ein Smartphone, oder einen Fernseher?**

Speaker 2: Ja, also immer ein Tablet. Morgens zum Frühstück dann.

**Speaker 1: Und nutzt du das Tablet schon, wenn du dein Frühstück zubereitest, oder erst wenn du anfängst zu essen?**

Speaker 2: Auch wenn ich schon zubereite. Also ich mache das eigentlich direkt an, wenn ich in die Küche gehe.

**Speaker 1: Und liegt das dann auch schon in der Küche, oder bringst du das mit in die Küche?**

Speaker 2: Meistens liegt es in der Küche, ja.

**Speaker 1: Und was würdest du dann für Apps benutzen auf deinem Tablet?**

Speaker 2: Ah ich benutze meist den Browser. Also eigentlich zum Frühstück habe ich auch... gut am Wochenende ist das auch wieder anders aber unter der Woche gucke ich eigentlich immer Morgenmagazin und dadurch ist es eigentlich immer wieder wiederkehrend das gleiche. Also ich mache den Safaribrowser auf und gehe auf die ZDF live Website und dann schaue ich mir das an.

**Speaker 1: Und ist das dann was, das du aktiv guckst, oder ist das etwas das im Hintergrund mitläuft?**

Speaker 2: Ne, das gucke ich schon aktiv, es sei denn es ist stinklangweilig. Dann nehme ich noch das Handy mit, oder weiß nicht... Oder ich gucke einfach was anderes an und mache das einfach aus und gucke nach irgendwas anderem.

**Speaker 1: Wäre das dann eine andere App, die du dann benutzt, oder guckst du dann was anderes im Browser?**

Speaker 2: Ich gucke eigentlich nur im Browser, weil... also, denn meine Geräte sind meistens nicht die neusten und ich versuche halt die Ausstattung von der Softwareseite her schlank zu halten. Also ich installiere nur die Apps, die ich wirklich brauche. Und alles was ich im Browser erledigen kann mache ich eigentlich im Browser.

**Speaker 1: Und du meinst gerade, dass wenn das Morgenmagazin zu langweilig ist, dann würdest du dein Handy benutzen. Was würdest du denn dann auf dem Handy machen? Gibt es da bestimmte Apps, die du benutzen würdest?**

Speaker 2: Also ja, ich gucke dann nach was gerade noch auf WhatsApp rein gekommen ist so über Nacht oder so... oder ja Twitter eher selten, das gucke ich eher Abends... ja wenn dann gucke ich gezielt nach irgendwelchen Sachen, die ich gerade machen muss, oder nachgucken muss oder weiß nicht... also ein konkretes Beispiel, wir fahren nächste Woche in den Urlaub und dann klar müssen wir auch immer ein paar Sachen organisieren und dann google ich dann nach irgendwas, das ich gerade rausfinden muss, zum Beispiel, welche Fähre nehmen wir oder wenn ich mal wieder einen Flug buchen muss um, nach [anonymisiert] zu kommen dann mache ich solche Sachen halt... oder wie wird das Wetter morgen. Aber das ist dann auch im Browser.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass die Nutzung von deinem Tablet oder deinem Telefon die Art und Weise, wie du dein Frühstück isst und erlebst, dass das beeinflusst wird?**

Speaker 2: Uhm... also teilweise schon obwohl beim Frühstück ist es vielleicht nicht so kritisch. Vielleicht ist es kritischer beim Mittagessen, aber da kommen wir wahrscheinlich noch zu. Aber beim Frühstück versuche ich halte eigentlich ein Programm zu haben, wo ich nicht die ganze Zeit rumzappen muss, also dass ich in Ruhe frühstücken kann. Aber ja, wenn ich dann jetzt anfange, also wenn irgendwas langweilig ist und dann fange ich halt an was nach zu gucken und dann fange ich halt auch an zu überlegen, was habe ich gestern noch gesehen, was ich mir noch angucken wollte, oder so. Oder manchmal gucke ich mir dann auch ein YouTube Video oder irgendwas an, oder so. Aber klar „A“ fange ich dann halt an zu überlegen und teilweise zieht das das Frühstück dann auch in die Länge, weil ja... dann guckt man halt

erstmal und dann kommt man irgendwie vom einen auf das andere. Und klar, man frühstückt halt nicht mehr einfach nur noch also... ja. Weil man muss ja auch interagieren mit dem Device.

**Speaker 1: Und hast du auch irgendwie den Eindruck, dass du schneller isst oder mehr isst, oder dass du schneller wieder Hunger hast hinterher, wenn du die Geräte viel benutzt?**

Speaker 2: Also vergleichen muss ich ja jetzt, wenn ich alleine bin und dann mit oder ohne Gerät esse, oder?

**Speaker 1: Ja.**

Speaker 2: Also mehr essen: nein. Schneller Hunger... habe ich auch nicht den Eindruck. Was war das andere?

**Speaker 1: Mehr essen, schneller essen und schneller wieder hungrig werden nach dem Essen.**

Speaker 2: Also ich würde fast sagen, ich esse langsamer. Also das Gegenteil. Weil genau... weil ich noch andere Sachen mache. Und wenn ich mich wirklich nur auf das Essen konzentriere dann... ja. Und okay, wenn ich jetzt was lesen würde, aber das tue ich eigentlich nicht. Also ja, wenn ich es jetzt einfach mit dem Nichtstun vergleiche, dann esse ich langsamer durch die Nutzung eines Gerätes.

**Speaker 1: Gut dann die nächste Hauptmahlzeit, das Mittagessen. So an einem durchschnittlichen Tag, wann würdest du zu Mittag essen?**

Speaker 2: Wahrscheinlich so 12:30Uhr. Ist das genau genug? Also es kann auch mal 12:45 sein.

**Speaker 1: Nur so ungefähr reicht. Und wie lange machst du dann ungefähr Mittag? Ist das so eine halbe Stunde, eine Stunde, oder länger?**

Speaker 2: Ich würde sagen ungefähr so eine halbe Stunde, wenn ich alleine bin.

**Speaker 1: Und so an einem durchschnittlichen Tag, was würdest du zu Mittag essen?**

Speaker 2: Pasta.

**Speaker 1: Immer Pasta?**

Speaker 2: Ja ich esse eigentlich nur Pasta zu Mittag. Das geht schnell.... Es sei denn ich habe noch was vom Vortag, aber das kommt im Moment nicht so oft vor und dann esse ich meistens schnell Pasta. Zum Beispiel mit Pesto oder irgendwas anderem was schnell geht.

**Speaker 1: Und das bereitest du dann auch direkt zu? Oder ist das etwas das du mitbringst zur Arbeit und einfach aufwärmst?**

Speaker 2: Ach so ja gut, wenn ich jetzt... also auf der Arbeit ist es natürlich wieder anders, aber wenn ich jetzt... also okay die letzten Monate war ich halt nur zu Hause und außer wenn ich in [anonymisiert] war, dann war ich halt alleine zum Mittagessen und da bereite ich es halt immer alleine zu in der Mittagspause. Wenn ich auf der Arbeit bin, dann gehe ich in die Kantine. Da würde ich aber auch sagen da nutze ich dann keine Geräte. Obwohl neuerdings sind natürlich keine Kollegen da, und dann benutze ich dann vielleicht auch mal mein Handy. Also sagen wir mal der Normalfall, also 80% am Tag oder 90% bin ich zu Hause und dann ist es so wie ich eben gesagt habe und dann bereite ich das Essen zu.

**Speaker 1: Okay, aber wenn du bei der Arbeit bist und dir was in der Kantine holst und du dann Kollegen siehst, dann würdest du dich zu ihnen setzen und dein Gerät eher nicht benutzen?**

Speaker 2: Ja, genau. Dann benutze ich das Gerät nicht. Außer ich stehe in der Schlange, oder so, und die anderen Kollegen stehen in der anderen Schlange. Genau, dann ja. Dann benutze ich das schon.

**Speaker 1: Und wenn du dann so in der Schlange wartest, was würdest du dann auf deinem - ich nehme an das Handy? Was würdest du dir dann so angucken?**

Speaker 2: Ja, genau, mein Handy. Da dann vor allem so Dinge wie WhatsApp und Emails oder teilweise halt auch auf Twitter... so Tweets halt lesen. Da hat man halt auch nicht so viel Zeit, da braucht man halt so Push News quasi.

**Speaker 1: Und wenn du im Moment zur Arbeit gehst du und die Kollegen sind nicht da, und du isst dann alleine, würdest du dann ein digitales Gerät benutzen?**

Speaker 2: Ne.... Also im Moment mache ich es halt nicht wegen dem Infektionsschutz im Prinzip. Also ich will dann eigentlich das Gerät nicht anfassen ohne mir die Hände wieder gewaschen zu haben. Also ich meine das ist vielleicht nicht immer alles so rational, weil man hat sich auch irgendwie in der Kantine die Hände desinfiziert. Aber ich fasse das Handy nicht unbedingt an. Also ja... wegen dem Desinfektionsschutz eigentlich nicht, weil man hat ja auch dieses Tablet halt und dieser Tisch der auch irgendwie nur ein oder zwei Mal pro Mittagspause desinfiziert wird. Dann bin ich auch immer dazu geneigt mich aus zu breiten, aber das darf man eigentlich nicht. Man muss auf seinem Tablet bleiben, weil das dann auch... Corona beding... vom Ablauf her anders. Aber gut, normalerweise sonst würde ich da so genauso essen... also ich esse mit Gerät meine ich.

**Speaker 1: Und wenn du jetzt im Home-Office bist und alleine zu Mittag isst, würdest du in dem Kontext auch ein digitales Gerät benutzen?**

Speaker 2: Ja, im Home-Office mache ich das fast eigentlich immer. Also das Smartphone meistens, weil ich dann die... das kann ich einfacher in die Hosentasche stecken und die Kopfhörer rein machen und einen Podcast hören. Ja genau, weil manchmal gehe ich dann doch nochmal von einem Raum in den anderen und das ist dann mit dem Tablet ungünstig, weil ich habe dann... also ich könnte zum Beispiel Spotify einfach auf dem Tablet anmachen, aber das kann ich mir nicht so einfach in die Tasche stecken. Und ich habe den Lautsprecher in der Wohnung nur im Wohnzimmer und nicht in der Küche, und daher ist

das portable Gerät in der Wohnung ganz praktisch.

**Speaker 1: Also du würdest dann immer Podcasts hören während du dein Essen zubereitest und isst?**

Speaker 2: Ja, genau, ja. Das mache ich dann meistens. Weil der Podcast, der läuft dann so meistens 20 bis 30 Minuten. Das passt dann meisten ganz gut rein.

**Speaker 1: Ist das dann ein spezieller Podcast?**

Speaker 2: Ja, also meistens höre ich Steingard's Morning Briefing von The Pioneer. Die machen echt gute Podcasts. Das kann ich mal empfehlen und das heißt dann Steingard's Morning Briefing. Und das gucke ich mir beziehungsweise ziehe ich mir über Spotify dann rein in der App, aber ich will eigentlich nicht so viele Apps [inaudible].

**Speaker 1: Also du hörst dir eigentlich nur etwas an während du isst? Also du guckst dir nicht irgendwie noch einen Film an oder benutzt dein Handy nochmal um WhatsApp zu checken?**

Speaker 2: Ja, das mache ich... ja vielleicht gucke ich bevor ich... also bevor die Mittagspause anfängt nochmal aufs Handy ob irgendwas in WhatsApp an Neuigkeiten gekommen ist, das ja. Aber mehr so für die Dauerbeschäftigung eher so Podcasts und dann entweder den oder... ja eigentlich News im wesentlichen BBC World News Podcast höre ich schon mal. Aber ja eigentlich alles über Spotify.

**Speaker 1: Okay. Und hast du den Eindruck, wenn du ein digitales Gerät nutzt, dass du irgendwie anders zu Mittag isst?**

Speaker 2: Hm... Also es kann halt schon mal sein... also ja es kann halt schon mal sein, dass ich auch noch was anderes mache also diese... also das war jetzt so der Regelablauf. Also ja... esse ich da anders zu Mittag? ... vielleicht esse ich auch ein bisschen langsamer, weil ich will den Podcast noch zu Ende hören. Also eher langsamer. Es kann aber sein, dass ich irgendwie noch etwas anderes gucken will, oder

nachgucken will. Recherchieren will. Wenn ich das Mittagessen zubereite... und das meinte ich eben mit... also gibt es da jetzt irgendwelche Interferenzen zwischen dem Essen oder der Essenzubereitung und dem Gerät. Wenn ich da jetzt irgendwas zubereite und das ist dann zum Beispiel Pasta, dann kann es schon mal sein, dass die halt länger kocht als sie eigentlich sollte, weil ich halt noch irgendwie beschäftigt bin.

**Speaker 1: Okay, also das Gerät lenkt dich ein wenig ab und du fokussierst dich auf das Gerät und nicht auf das Essen während du es zubereitest?**

Speaker 2: Also ja... aber das ist jetzt auch nicht so aber ja... ablenken klinkt ja jetzt so als vergesse ich das andere aber vielleicht will ich ja auch jetzt die anderen Sachen abschließen bevor ich dann zu Mittag esse und dann nehme ich das einfach billiger in Kauf, dass die Pasta weicher ist.

**Speaker 1: Und am Wochenende würdest du dir dann auch ungefähr das gleiche machen? Also auch wieder Pasta oder machst du irgendwas anderes?**

Speaker 2: Ja gut am Wochenende, dass ich dann einfach alleine zu Hause bin mittags, das war zuletzt jetzt einfach nicht mehr so der Fall. Daher da habe ich jetzt nicht einfach so eine Regelung. Also quasi bis zum Lock-Down wo ich am Wochenende quasi immer noch Paper geschrieben habe, und an der Dissertation geschrieben habe, da war das, also da gab es eigentlich keinen Unterschied zwischen Arbeitstag und Werktag also Wochentag. Das war eigentlich dasselbe und daher war mittags auch eigentlich dasselbe vom Ablauf her und ja... und jetzt habe ich da keinen richtigen Rhythmus bisher aber klar, also wenn... dann gibt es für mich den einen Podcast nicht dann würde ich dann was anderes... also ja, dann lasse ich mir eh auch mehr Zeit vielleicht mal. Also da höre ich vielleicht dann auch mal den ein oder anderen Podcast zusätzlich.

**Speaker 1: Und dein Mittagessen würdest du auch meistens alleine essen?**

Speaker 2: Am Wochenende meinst du?

**Speaker 1: Auch unter der Woche. Also im Home-Office ja sowieso?**

Speaker 2: Jaja genau, meistens alleine.

**Speaker 1: Und am Wochenende?**

Speaker 2: Ja... also richtig eine Routine habe ich halt nicht also wie gesagt jetzt war ich gerade [beim Bruder] und dann isst man natürlich zusammen und ja... ne also am Wochenende unternehme ich dann halt auch schon mal was und dann genau... dann esse ich halt nicht alleine. Also alleine quasi bis zum Lock-Down und danach eigentlich nicht mehr alleine.

**Speaker 1: Gut, dann die nächste Hauptmahlzeit: Das Abendessen. So an einem durchschnittlichen Tag, wann würdest du Abend essen?**

Speaker 2: Ja, zwischen 8 und 9. Sagen wir mal halb 9.

**Speaker 1: Und was machst du dir so im Durchschnitt zum Abendessen?**

Speaker 2: Ja, was mache ich mir so... Je nachdem.... also jetzt zuletzt war es halt sehr heiß und da habe oft Salat gegessen mit irgendwas. Also wenn ich wirklich Zeit habe dann mache ich mir auch halt schon mal irgendwie Fisch oder sowas mit Beilage oder halt einmal die Woche Fleisch oder zweimal, sowas... aber ich esse entgegen der guten [lokaler] Tradition zweimal am Tag warm. Also ja okay. Vielleicht kann man das einfach so sagen: Das was viele Leute zum Mittagessen machen nach guter [lokaler] Tradition, das mache ich dann schon mal zum Abendessen. Außer es ist halt jetzt so heiß wie zuletzt dann mache ich halt mal Salat. Also brauchst du es genauer?

**Speaker 1: Nein, nur so ungefähr reicht. Und am Wochenende wäre das so ungefähr gleich? Also hast**

**du am Wochenende und in der Woche die gleiche Routine?**

Speaker 2: Ja, außer natürlich ich bin jetzt unterwegs. Aber sonst, wenn ich alleine bin, ist das relativ ähnlich. Außer, wenn ich vielleicht draußen esse, wenn es geht oder so aber sonst... genau.

**Speaker 1: Und dein Abendessen, würdest du das normalerweise auch alleine essen?**

Speaker 2: Ja, typischerweise schon, also wenn ich halt hier bin. Also abgesehen von so einmal die Woche oder zwei Mal die Woche wo ich dann so Sport mache und danach noch was mit Freunden esse oder so aber sonst... ja.

**Speaker 1: Und dein Abendessen, bereitest du das eigentlich immer zu, oder holst du dir auch mal Take-Away von unterwegs?**

Speaker 2: Normalerweise bereite ich es selber zu, genau.

**Speaker 1: Und in dem Kontext würdest du da ein digitales Gerät benutzen?**

Speaker 2: Ja. Da eher wieder das Tablet.

**Speaker 1: Okay. Und was würdest du mit dem Tablet machen?**

Speaker 2: Also meistens gucke ich dann die Nachrichten also über den Browser wieder, oder mir kommt halt irgendwas in den Sinn was ich mir mal wieder angucken könnte oder wollte. Also zum Beispiel letztens war ich in [anonymisiert] und in dem Park da war ein japanischer Garten. Ich war ja mal vom Institut aus in Japan, da habe ich einfach dann mal wieder japanische Gärten so auf YouTube angeguckt oder ja... keine Ahnung irgendwas. Manchmal auch über Psychologie irgendwas, dann gucke ich dann halt einfach bei YouTube. Aber meistens was mir halt wichtig ist, das ich halt nicht wieder so ans Zappen komme, also das ich halt ein drei Minuten Video gucke und dann wieder ein drei Minuten... also das mag

ich halt nicht. Also ich versuche dann halt schon irgendwas zu finden, dass mich zumindest 6 ... 7 Minuten am Stück unterhält ohne dass ich was ändern muss wenn es geht.... genau.

**Speaker 1: Und wenn du das dann so guckst auf dem Tablet, ist das was, das du wirklich aktiv schaust, oder ist das was das einfach was, das dann so im Hintergrund läuft, während du das Essen zubereitest?**

Speaker 2: Ja, das kommt halt drauf an. Also auf das Essen zubereiten konzentriere ich mich halt nicht so, aber das kann halt schon mal sein, dass meine Gedanken woanders hin abschweifen. Also das kann dann trotzdem sein, dass es im Hintergrund läuft, aber nicht wegen des Essens würde ich sagen, oder der Essenzubereitung, sondern weil mich irgendwas anders mehr beschäftigt als irgendwas Langweiliges, was da gerade läuft. Aber ja... auf das Essen bezogen vielleicht nicht so direkt. Aber ich meine das kommt dann auch immer drauf an. Manchmal wähle ich ein Programm was halt jetzt nicht die volle Aufmerksamkeit erfordert... also... also je nachdem je nachdem wie ich gerade so drauf bin und worauf ich gerade Bock habe. Letztens habe ich so eine Doku... die ging über Küsten oder irgendwelche... also ja so die dann halt nicht so eine hohe Aufmerksamkeit erfordern, sondern mehr so Naturbilder oder... das ist dann doch eher so im Hintergrund. Hm... Ich überlege gerade noch wie ich das irgendwie zusammenfassen kann oder nochmal reflektieren wie ich das typischerweise nutze. Es hängt halt einfach sehr stark von den Programmen ab was gerade so läuft. Weil wenn es dich wirklich interessiert, dann fokussiere ich mich halt auch da drauf und dann ruht halt auch in dem Moment das Essen oder die Zubereitung, aber das kann dann sich halt auch sehr schnell wieder umkehren, wenn es gerade nicht so spannend ist für mich. Dann bin ich halt nicht voll und ganz bei der Sache. Ja, ich weiß nicht wie ich das besser auf den Punkt bringen kann gerade.

**Speaker 1: Und so generell hast du den Eindruck, wenn du dann was auf dem Tablet schaust, das es die Art und Weise wie du dein Abendessen isst und erlebst, beeinflusst? Also isst du dann auch wieder langsamer, oder hat es keinen Einfluss?**

Speaker 2: Ja, tendenziell esse ich dann langsamer, genau. Oder wenn es mich wirklich interessiert,

wenn ich zum Beispiel im Wohnzimmer esse und nicht in der Küche im Stehen, oder auf dem Balkon dann trage ich auch manchmal Sachen... also, wenn ich jetzt zum Beispiel noch was zum Nachtschiff esse, dann bringe ich das [inaudible] auch mit, aber wenn ich jetzt irgendwas gucke, dann habe ich quasi noch eine Pause zwischen der Hauptmahlzeit und dem Nachtschiff, weil ich ja noch irgendwas gucke. Und wenn ich jetzt nicht gucken würde, dann würde ich quasi direkt aufstehen und das auch noch holen und dann essen. Also ja, das zieht das schon eher in die Länge. Und ja, in dem Moment wo ich es dann halt. Also je nachdem gerade abends kann es dann schon mal sein, dass ich irgendwas anmache was... was halt auch mehr so in Richtung Entspannung läuft, also ja, so Naturlandschaften oder so... was halt nicht so ein multimediales Spektakel ist oder so eine News... also so ja... wo ich halt nicht die ganze Zeit konzentrieren muss. Und das wirkt sich dann halt entsprechend... wirkt sich entspannend aufs Abendessen aus. Oder Musik! Musik höre ich auch manchmal. Also auf dem Handy dann.

**Speaker 1: Und das ist für dich dann, dass die Musik, und das Tablet Teil der Entspannung sind?**

Speaker 2: Ja, das würde ich schon sagen. Neben der Flasche Bier oder so.

**Speaker 1: Und machst du das wirklich jeden Abend, oder machst du das hin und wieder das du einfach keine Geräte benutzt?**

Speaker 2: Also ich benutze ein Gerät schon jeden Abend, aber so diesen Entspannungsfaktor das kommt jetzt ... also so vielleicht zwei, dreimal die Woche vor maximal. Also Standardablauf ist dann vielleicht eher kompakter, weil ich dann noch andere Sachen irgendwie machen muss.

**Speaker 1: Und noch eine Frage. Wenn du jetzt auf dem Tablet eine Dokumentation oder so etwas in der Art schaust, würdest du dein Handy während der Zeit auch noch nutzen? Oder ist es das du dich auf nur auf dein Tablet konzentrierst?**

Speaker 2: Das kann schon mal vorkommen, dass ich das Handy dann nehme. Also wenn das halt. Also wenn ich nicht gerade so im Entspannungsmodus bin und uhhhm mich vielleicht das gerade langweilt

was da läuft, vielleicht nehme ich dann tatsächlich eher... bevor ich an dem Tablet irgendwie etwas ändere, in der Hoffnung, dass dann nochmal wieder was Spannenderes kommt, das Handy dazu und leg das dann wieder weg, wenn mich das andere jetzt mehr interessiert oder so.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass wenn du zwei Geräte auf einmal benutzt, dass die Art und Weise wie du dein Abendessen benutzt dadurch beeinflusst wird?**

Speaker 2: Ja, das kann halt schon mal eher sein, dass gerade, wenn ich draußen sitze, dass es dann schon mal eher kalt wird oder so. Also jetzt auch nicht regelmäßig und ständig, aber...

**Speaker 1: Aber wenn du beide Geräte benutzt, dann kann es schon sein, dass du dich dann auf die Geräte konzentrierst?**

Speaker 2: Ja, das kann dann schon mal eher sein, ja dass ich mich eher innerhalb der Geräte bewege... da wird das Abendessen eher zur Nebensache vielleicht schon mal.

**Speaker 1: Hast du den Eindruck, dass sich dein Frühstück-, Mittags- und Abendessenverhalten während des Lock-Downs oder auch während du jetzt im Home-Office bist angepasst haben? Also du hast gerade schon erwähnt, dass du jetzt beim Mittagessen ein Gerät benutzt. Gibt es da noch andere Moment wo du den Eindruck hast, dass Corona einen Einfluss darauf hat, wie du das Gerät benutzt, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Gut also in der Zeit als wirklich Lock-Down war, und halt auch praktisch die Situation sich ständig auch verändert hat, da habe ich vielleicht auch die Geräte eher auch dazu genutzt, um Informationen halt zu beziehen. Ich bin eigentlich zu Twitter gekommen durch Corona, weil irgendwann bin ich Samstagmorgen aufgewacht und habe gedacht „Oh Scheiße“. Also Corona war ja davor die Woche schon in Österreich und so und dann dachte ich, ich muss irgendeinen Informationskanal finden durch den ich mitbekomme was hier bei mir zu Hause in der Umgebung ist, denn ich lese halt keine Wochenzeitung und keine Tageszeitung oder irgend so etwas. Und so bin ich halt an Twitter gekommen

und so habe ich halt auch regelmäßiger auf Twitter verfolgt, weil halt der Landkreis die Landesregierung so halt auch ständig tweeten. Und so ist das halt auch zu einer Informationsquelle geworden und so habe ich halt auch häufiger das Handy durch Twitter halt verwendet, um halt so Push Nachrichten zu beziehen. Das jetzt so konkret. Das was jetzt so die Mahlzeiten und so angeht hat sich sonst nicht so viel verändert, und auch jetzt auch so die Häufigkeit der Benutzung der Geräte vielleicht auch nicht. Also vielleicht so zeitweise durch diese Nachrichtenabgreifen, aber das hat sich dann auch wieder gelegt, weil ja... einfach die Ereignisse sich nicht mehr so häufen und man auch einfach weiß, was auf einen zukommt vielleicht. Also jetzt nicht nachhaltig. Außer Twitter bleibt natürlich. Das ist jetzt installiert und geht nicht mehr weg.

**Speaker 1: Aber während der Corona Lock-Downs warst du allein in der Wohnung oder warst du da mit anderen zusammen?**

Speaker 2: Ne, da war ich die meiste Zeit bei [meinem Partner] und dann eine Woche bei meinen Eltern. Ja genau. Also da war ich nicht alleine.

**Speaker 1: Und dann hast du auch mit anderen zusammen gegessen?**

Speaker 2: Ja, genau.

**Speaker 1: Ja, das waren die Hauptmahlzeiten. Jetzt noch ein paar generelle Fragen. Wenn du alleine isst, wie fühlst du dich dabei?**

Speaker 2: Wie fühle ich mich dabei? Meistens gut, gerade morgens, weil dann trinke ich Kaffee und dann fühle ich mich direkt besser. Ne aber... grundsätzlich. Also du meinst jetzt im Vergleich zu man isst mit anderen Menschen? Also irgendein Bezug oder einfach allgemein?

**Speaker 1: Ne muss keinen Bezug haben. Aber vielleicht machen wir erst einmal generell und dann im Bezug zu anderen. Aber so generell ist das Essenserlebnis dann positiv, negativ, neutral? Also ist das**

**du denkst gar nicht dran, das ist halt einfach so dass du alleine isst?**

Speaker 2: Also für mich ist das jetzt gerade so im Verlauf des letzten... oder der letzten zwei Jahre für mich immer so eine Pause gewesen. Und insofern positive. Aber das ist unabhängig davon ob ich alleine bin oder nicht... weil ja... weil mit Paper und Dissertation und so war das Arbeitspensum hoch, und da habe ich halt um die Mahlzeiten herum noch ein bisschen Pause gemacht und den Rest der Zeit halt auch viel gearbeitet und dadurch war das halt dann auch immer positiv und das hat sich jetzt auch eigentlich auch nicht geändert, weil... also ich arbeite jetzt weniger, ja aber meine mein Empfinden von Mahlzeiten als solche sehe ich immer noch positiv.

**Speaker 1: Und wenn du das jetzt im Vergleich setzt zum Essen mit anderen?**

Speaker 2: Also essen mit anderen gefällt mir schon besser. Allerdings... im Vergleich... also Stufe eins: Ich esse ganz alleine ohne Geräte. Stufe zwei: Ich esse alleine mit Geräten. Stufe drei: Ich esse mit anderen. Also mir gefällt eigentlich das ganz alleine essen am wenigsten, weil das natürlich... also da sagen wahrscheinlich andere auch nochmal was anderes aber das ist bei mir halt so. Mit Gerät gefällt mir eigentlich auch weil ja... also ich hatte halt vor allem so die letzten Jahre auch wenig andere Gelegenheit Medien zu konsumieren. Also so einfach mal zwanzig Minuten Podcast hören, oder so, habe ich halt teilweise einfach nicht gemacht und dadurch ist das dann halt auch teilweise irgendwie ganz schön gewesen. Trotzdem würde ich natürlich lieber mit anderen Leuten essen. Also das gefällt mir dann schon mal besser. Genau. Hat das die Frage beantwortet?

**Speaker 1: Ja, danke! Und was macht da für dich so besser mit anderen Leuten essen? Also das man sich unterhalten kann, oder dass einfach jemand da ist?**

Speaker 2: Also ja das Unterhalten. Also ja so ganz gelegentlich, das habe ich vorhin unterschlagen... also so ein zwei Mal die Woche telefoniere ich auch beim Essen also mit Headset aber das ist halt irgendwie gewöhnungsbedürftig gerade, wenn die andere Person nicht isst finde ich. Und ja... gemeinsam essen ist halt A man lässt sich halt nicht nur berieseln, oder man konsumiert nicht nur Informationen, sondern man

kann auch mal selber was erzählen. Man bekommt halt auch Feedback zu egal was man gerade so erzählt also man kann sich halt auch austauschen. Also es ist halt an der Natur der Sache eine bidirektionale Kommunikation. Das andere ist dann ja dann einfach nur unidirektional..., dass vor allen Dingen würde ich sagen. Ja plus man ist zusammen und ja quasi man kann halt auch... ja gut, es gibt halt auch Podcasts zu allen Themen, aber vielleicht habe ich das einfach nicht genutzt. Sagen wir mal, das Themenspektrum ist einfach auch ein bisschen flexibler und vielfältiger. Also man kann dann auch einfach sagen „Pass mal auf! Das geht mir gerade tierisch auf den Sack“ und mit dem Gegenüber hast du halt jemanden der darüber etwas sagen kann. Und das kann... ja man kann natürlich auch anfangen via Podcast oder YouTube Videos Leute raus zu suchen, die in der gleichen Situation sind oder sowas aber... das macht man ja nicht. Oder ich nicht. Jetzt könnte man halt noch dagegenstellen, man könnte jetzt auch noch ein remote Dinner machen, aber ich weiß nicht... das ist halt immer auch ein bisschen zäh auch. Ich finde das schon bei Gruppenkonversation in einem Meeting teilweise anstrengend, aber beim Essen könnte ich mir das halt nicht vorstellen. Also das wäre dann halt auch noch so eine Nuance, man isst zusammen aber man isst nicht am gleichen Platz. Ich weiß nicht ob das eine Rolle spielt für deine Studie.

**Speaker 1: Ja so Tele-Dining. Hast du sowas schon mal gemacht?**

Speaker 2: Ne, habe ich nicht.

**Speaker 1: Du hast gerade erwähnt, dass du manchmal telefonierst beim Essen und es dann komisch findest, wenn der andere nicht isst. Also findest du es dann komisch, wenn du selber isst und du hörst von der anderen Richtung keine Essens-Geräusche?**

Speaker 2: Also für mich ist es komisch, wenn ich esse und die andere Person isst nicht. Weil ich mir immer denke... ja keine Ahnung. Was hört die Person jetzt alles am anderen Ende, wenn ich hier jetzt so esse? Oder was macht er oder sie jetzt gerade? Und ja... keine Ahnung. Oder... mir geht es jetzt halt auch so, ich habe relativ viele Freunde und Bekannte... da wird es schon anstrengend zu telefonieren und ich habe das Gefühl, wenn ich jetzt nicht voll bei der Sache bin und nicht nur telefoniere und jetzt nicht alles dafür gebe, dass jetzt die Sprachqualität und das Telefonat möglichst rund läuft, dann sind die vielleicht

noch mehr genervt, oder dann wird das für die noch anstrengender. Weiß ich nicht ob das so ist, weil da habe ich mich noch nie mit jemanden drüber unterhalten glaube ich. Aber ja vielleicht ist das was...

**Speaker 1: Dann die nächste Frage: Glaubst du es gibt spezielle Orte, wo du eher dazu neigst ein digitales Gerät zu benutzen, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Also jetzt zum Beispiel: Ich esse jetzt in einem Restaurant alleine oder in einer Kantine oder zu Hause?

**Speaker 1: Ja.**

Speaker 2: Hmm. Also zu Hause habe ich halt mehr Möglichkeiten, weil ich habe eine gute Internetverbindung und ich habe mehr Devices. Wenn ich jetzt bei der Arbeit oder in einem Restaurant bin, habe ich zum einen nur mein Handy. Also ich bin jetzt noch nie irgendwohin gegangen und habe mein Tablet ausgepackt und das dann irgendwohin gestellt und dann irgendwas geguckt oder so. Also es heißt: Im Zweifel ist es auf das Handy begrenzt und das ist dann vielleicht eine Einschränkung... na gut, es sei denn ich höre wieder Podcasts. Aber für mich gehört auch dazu, dass wenn ich woanders bin auch so ein bisschen die Atmosphäre aufsaugen und zu gucken was so um mich rum passiert. Und zu Hause ist ja sonst halt nicht so viel. Also die Nachbarn höre ich meistens nicht und ansonsten... ja genau. Also im Zweifel im Wesentlichen zu Hause.

**Speaker 1: Und machst du das manchmal das du auswärts essen gehst alleine?**

Speaker 2: Also jetzt halt in der Kantine schon ansonsten.... Also ganz gelegentlich. Aber das kommt nur alle paar Monate mal vor. Ich wollte es jetzt eigentlich mal wieder machen, aber da bin ich irgendwie noch nicht zu gekommen. Dafür bin ich zu selten hier.

**Speaker 1: Und dann wäre es so, dass du dein Smartphone nicht benutzt, wenn du alleine im Restaurant bist?**

Speaker 2: Ne, außer... ja... also das würde ich mir jetzt nicht auferlegen, aber... also keine Ahnung... also, wenn ich jetzt mal meine Gedanken schweifen lasse... wenn mir irgendeine Idee kommt und ich muss die aufschreiben, dann mache ich das normalerweise im Handy. Oder es kommt dann auch vor, dass ich mir Notizen mache für irgendwas, das ich auch nachgucken will. Also das eher. Dann mache ich mir eher eine Notiz „Schau mal das und das nach“ als das ich, wenn ich jetzt in so einer Situation wäre, das tatsächlich nachgucke.

**Speaker 1: Also du nutzt das Handy nur ganz kurz und legst es dann wieder weg?**

Speaker 2: Ja, genau.

**Speaker 1: Gut, dann die nächste Frage: Glaubst du es gibt bestimmte Zeitmomente also das kann am Tag, in der Woche, im Monat und im Jahr sein, an denen du eher dazu neigst ein digitales Gerät zu benutzen, wenn du allein isst?**

Speaker 2: Hmm... Also jetzt so spontan hätte ich gesagt „nein“, aber wenn ich jetzt so überlege vielleicht... also vielleicht benutze ich es im Winter schon mal eher als im Sommer. Also weil jetzt wie gerade, wenn ich draußen sein kann... vielleicht höre ich dann auch einfach mal nichts oder gucke einfach mal nichts. Aber so in der Tendenz nutze ich es schon relativ häufig. Also in der Tendenz würde ich sagen nutze ich es häufiger im Winter. Zeitmomente... ja gut es kann halt sein das, wenn ich super in Eile bin, dass ich es dann nicht gucke oder nicht anmache, aber das so spezielle Zeitmoment wo ich sonst in Eile bin würde ich auch nicht sagen. Mehr fällt mir dazu nicht ein.

**Speaker 1: Könntest du erklären was deine generelle Motivation ist ein digitales Gerät zu benutzen, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Informationen zu beziehen und Unterhaltung würde ich sagen.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass die digitalen Geräte zu der Situation beitragen? Also das sie das Essenserlebnis besser machen?**

Speaker 2: Ja, definitiv.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass deine Motivation ein spezifisches Gerät zu benutzen, hängt von der Situation ab? Also das Handy hast du gerade schon erwähnt, wenn du auswärts essen gehst. Gibt es da noch andere Situationen?**

Speaker 2: Ja gut, also ich will halt primär Podcast hören oder halt mobil sein. Also genau. Wenn ich jetzt halt noch Wäsche abnehmen muss nebenbei, oder so, und nebenbei halt noch das Essen kocht dann kommt es mir halt drauf an, dass ich das Gerät irgendwie am Körper tragen kann und da kommt halt nur das Handy in Frage. Also das ist das Einzige was mir dazu glaube ich einfällt, weil den Laptop benutze ich generell nicht so viel zum Essen. Ich finde halt einfach die Bedienung auf dem Tablet, wenn ich es halt mal umstellen muss, nicht so sperrig, aber ja sofern ist es halt bei mir nur das Tablet oder Smartphone. Und dann beim Smartphone spricht halt einfach für das Smartphone das es portabler ist.

**Speaker 1: Dann die nächste Frage: Wenn du an Leute denkst die alleine essen und ein digitales Gerät benutzen und im öffentlichen Raum sind, also zum Beispiel einem Restaurant oder bei McDonalds, was ist deine Meinung über diese Leute?**

Speaker 2: Habe ich da eine gute Meinung dazu? Es kommt drauf an. Wenn sie jetzt natürlich ein Video gucken und den Ton anhaben, dann ist meine Meinung anders, als wenn sie dasitzen und etwas lesen. Also ja, ich glaube es hängt halt eher davon ab. Die Meinung, wenn ich mir eine bilde, hängt davon ab, ob sie zu erkennen geben was sie da tun und wenn ja... ja was genau was sie da eigentlich machen. Aber ja. Genau weiß ich auch nicht ob ich da so eine starke Meinung zu den Leuten... also jetzt nicht generell „Ah alle Leute die Geräte im öffentlichen Raum benutzen und da alleine hocken und so... was für arme Menschen sind das“, oder so. Ne da habe ich jetzt keine... also vielleicht eher so. Vielleicht fühle ich mich ja auch als einer von ihnen ohne das ist das jetzt auch regelmäßig mache.

**Speaker 1: Aber wenn die Leute irgendwas mit dem Handy machen was dich persönlich stört, also zum Beispiel laute Musik hören, wenn du auch im Restaurant bist, hast du dann den Eindruck dass deine Meinung eher negativ ist, weil du dann gestört bist?**

Speaker 2: Ja, dann ist ... dann kann meine Meinung schon mal eher negativ sein, weil dann blöderweise haben die Leute, die dann Musik hören, oder Videos gucken, einen anderen Geschmack als ich.

**Speaker 1: Und wenn du jetzt an Leute denkst, die alleine essen und ein digitales Gerät benutzen, und im privaten Raum sind, also zu Hause. Hast du da die gleiche Meinung, oder ist das eine andere Meinung?**

Speaker 2: Ne also das ist für mich... also wahrscheinlich. Also so lange man halt nicht andere Leute stört damit, ist das für mich eigentlich fast gleichwertig, also wenn es ums Essen geht. Ich denke mir halt manchmal nur so also in Situationen wo ich das Gefühl habe... okay ich persönlich jetzt zum Beispiel... das passt jetzt vielleicht gar nicht so zu der Frage, aber zum Sport höre ich zum Beispiel keine Musik, weil ich nehme zum Beispiel lieber die Umgebung war. Also wenn ich jetzt zum Beispiel joggen gehe oder Fahrrad fahren gehe. Also inklusive aller Geräusche. Ob das jetzt der Wind ist oder Vögel oder irgendwas. Und in dem Falle würde ich mir schon mal denken „Ah ja das machen halt so viele Leute... Musik hören! Ah ja, das würde ich halt nie machen!“ und ja... warum schätzen die Leute das jetzt nicht? Also quasi das was man sonst so hört. Aber das hat mit Essen jetzt nichts zu tun und beim Essen ist das für mich jetzt eigentlich so eigentlich eher neutral und das ist auch kein Unterschied ob im öffentlichen Raum oder privaten. Also ich beziehe das jetzt wirklich so auf Leute, die wirklich alleine essen. Also es gibt dann auch noch den Fall, dass man ist in der Gruppe, aber ja.

**Speaker 1: Und glaubst du es gibt Situationen, in denen die Nutzung des digitalen Geräts das Essenserlebnis besser machen können? Also in deinem Fall, da haben wir vorhin ja schon drüber gesprochen, da wäre das schon der Fall, aber glaubst du auch im Kontext von anderen Menschen?**

Speaker 2: Also du meinst jetzt, ob es andere Menschen gibt für die das genauso einen Mehrwert bringen kann?

**Speaker 1: Ja, oder einen anderen Mehrwert. Bei dir waren es ja Informationen und Kommunikation. Glaubst du, dass es im Kontext von anderen Menschen Situationen gibt, wo das digitale Geräte das Essenserlebnis besser macht?**

Speaker 2: Ja bestimmt. Also [unser Lehrer] hat ja immer erwähnt... Ich weiß gar nicht mehr in welchem Zusammenhang, dass der Fernseher in den Vorstädten den ganzen Morgen läuft, weil dann die Leute sich nicht so alleine fühlen. Also ja im traditionellen Sinne: Die Hausfrau, die zu Hause sitzt den ganzen Tag, lässt den Fernseher nebenbei laufen ohne dass sie dann am Ende sagen könnte was wirklich im Fernseher gelaufen ist. Also das ist dann vielleicht, dass man sich nicht so alleine fühlt und als wenn jemand da wäre oder vielleicht haben dann auch manche Menschen weniger... es gibt ja auch manche Menschen die haben Ängste, wenn sie alleine sind. Also da kann ich mir schon vorstellen, dass digitale Geräte da einen Mehrwert bringen. Insbesondere vielleicht sogar, wenn man das nutzt, um mit anderen Menschen zu kommunizieren. Also genau das habe ich ja dann ja nicht primär beim Essen. Und das könnte ja auch einen Mehrwert bringen. Also ich kenne schon genug Leute, die machen das während sie mit anderen Leuten essen. Also die dann gleichzeitig WhatsApp benutzen.

**Speaker 1: Und glaubst du, dass die digitalen Geräte auf der anderen Seite auch das Essenserlebnis beeinträchtigen können?**

Speaker 2: Ja, weil wahrscheinlich viele Menschen besser kochen können als ich. Vielleicht nehmen sie dann nicht mehr den Geschmack ihres vorzüglichen Essens wahr, wie sie das sonst machen würden.

**Speaker 1: Weil sie sich dann mehr fokussieren würden auf das Gerät, oder abgelenkt sind durch das Gerät?**

Speaker 2: Ja, also vielleicht abgelenkt. Also weil ich finde man kann ja schon ein Essen sehr bewusst

genießen oder einfach nur essen. Aber man kann das ja auch vielleicht durch ein Gerät in positiver wie auch in negativer Richtung beeinflussen. Also wenn ich jetzt zum Beispiel durch das Gerät eine besonders angenehme Atmosphäre schaffen kann, zum Beispiel, durch Musik oder einen Film oder was auch immer, kann ich das vielleicht ja auch noch bewusster genießen. Aber da weiß ich nicht genau ob es da... also da gibt es wahrscheinlich solche und solche Menschen. Ansonsten negativ... Man kann wahrscheinlich so abgelenkt sein, dass die Bude anfängt zu brennen, weil das Essen auf dem Herd kocht. Ne... hmm. Also wahrscheinlich gibt es Menschen, die essen dann einfach viel mehr. Also das finde ich jetzt nicht abwegig also...

**Speaker 1: Okay die letzten beiden Fragen. Aus deiner Perspektive wie könnte in einem Zukunftsszenario, in dem es keine Limitierung hinsichtlich der Technik und des Geldes gibt: Wie könnte ein digitales Gerät dazu beitragen, dass man sich gesünder ernährt?**

Speaker 2: Also du meinst jetzt alleine auf das Essen bezogen oder inklusive „ich gehe einkaufen und habe ein Gerät dabei und habe vorher mal drauf geguckt“?

**Speaker 1: Das könnte auch das Einkaufen, oder die Zubereitung des Essens sein - also das gesamte Essenserlebnis.**

Speaker 2: Also meine Schwester hat zum Beispiel so einen Thermomix und da gibt es dieses „guided cooking“ und alleine schon bei der Zubereitung könnte man ja jetzt interaktiv so ein Rezept quasi... also so eine Rezeptführung implementieren wie auch immer das dann genau passiert. Aber ja, ich meine gesünder ja... Menge.... Man könnte es ja wahrscheinlich. Ja wahrscheinlich ist es dann schon relativ... also so ein Thermomix bietet zum Beispiel schon viele Möglichkeiten, um die Ernährung in eine gesündere Richtung zu treiben, denn du kannst ja die Menge abwägen und anschließend sagen „Okay das ist zu viel. Aas ist zu wenig. Oder der oder ist zu viel. Überleg dir das mal!“.... Uh... also ich nutze. Ich nutze das ja quasi schon. Also auf dem Handy, wenn es quasi um das Einkaufen geht. Also ich habe jetzt nicht so den Saisonkalender vom Gemüse auf dem Schirm und Obst deswegen habe ich mir mal so eine App runter geladen ich glaube die ist von [einer politischen Partei] und da kannst du dann halt monatlich

sehen was gerade so Saisongemüse ist zum Beispiel. Und das erleichtert dann ja zum Beispiel auch die Auswahl. Ich will jetzt nicht da jedes Mal so eine Wissenschaft raus machen. Wenn ich jetzt halt schon irgendein Gerät habe was mir anzeigt „Hey diese Woche ist das und das gerade geerntet worden. Guck mal ob du das findest!“ oder sogar dann noch der preisliche Anreiz da ist. Also ich weiß nicht ob das jetzt bei mir so zieht, aber es gibt bestimmt viele Leute bei denen so Angebote ziehen. Solche Produkte würden entsprechend beworben auf deinem Device. Ja, plus Verarbeitungshinweise, weil das ist ja dann auch nochmal wichtig. Also: Fisch, Fleisch das kann man so und so zubereiten. Da kann man eine dicke Sahnesoße machen oder das kann man natürlich auch anders machen. Ja und in der Vergangenheit ist das wahrscheinlich so gewesen: Man musste sich ein Kochbuch kaufen und sich erstmal ein passendes aussuchen und dass dann 80% der Rezepte einem nicht gefallen, oder nicht schmecken, oder man die Sachen nicht kaufen kann in der Nähe. Also ein vernetzter Device, der dir dann am besten sofort auch sagen kann wo du was findest und dir möglichst die Hürde nimmt, dich gesund zu ernähren. Also ich denke halt... ich glaube inzwischen gibt es das halt, dass... aber das ist natürlich immer gebrandet irgendwie. Wenn man dann noch wüsste wo im Supermarkt in welcher Ecke und welchem Regal jetzt gerade dieser Artikel zu finden ist. Das wäre dann zeiteffizient, weil... also mir geht es halt so, ich will das Kochen nicht zum Hobby machen und ich glaube viele Leute machen sich das zum Hobby. Das sieht man zum Beispiel auch daran wie ungesund sich viele Menschen ernähren. Und das müsste halt irgendwie einfacher zugänglich sein. Ja und unterhaltsam am besten. Also man braucht ja nicht immer diesen „Schlaubi-Schlumpf“ der einem sagt „Hey! Pass mal auf, du bist zu fett geworden! Jetzt iss mal weniger!“, oder so. Die Hälfte tut es auch. Also das kann man ja dann auch anders erreichen. Aber ja die Vernetzung ist dann auch gar nicht schlecht wahrscheinlich, weil wenn dann ja, also das ist auch immer die Frage: Wer übernimmt eigentlich die Kontrolle? Will man jetzt die Kontrolle an den Herd übergeben? Den Device? Das könnte man schon machen... ja. So „connectivity“... Und der Wecker, der klingelt, wenn es am gesündesten ist das Frühstück ein zu nehmen... ne... besser nicht. Und natürlich die Dauer! Wie lange das Unterhaltungsprogramm während des Essens läuft, damit man nicht zu schnell alles runter schlingt.

**Speaker 1: Also auch so eine Erinnerung wie schnell oder langsam man essen soll?**

Speaker 2: Ja, das müsste man wahrscheinlich implizit machen. Ob man das jetzt explizit vorschlagen

sollte weiß ich auch nicht. Dann würde ich wahrscheinlich denken „Das ist totaler Quatsch!“, oder so. Ich esse so schnell wie ich will. Aber zum Beispiel, wenn mir jetzt einer sagen würde „Okay, gesund ist es immer eine Folge von dem und dem Podcast durch zu hören. Wenn du nicht vorher fertig bist, dann hast du genau im richtigen Tempo gegessen“. Also dann ist das zum Beispiel an etwas gekoppelt das vielleicht interessant ist, oder unterhaltsam. Also da hat man da ja so einen Nebeneffekt. Man hat da nicht so eine harte Grenze, weil man will sich ja das Leben auch nicht irgendwie so vorschreiben lassen will. Oder einfach: Der Device geht aus.

### **Speaker 1: Der Device geht aus?**

Speaker 2: Ja irgendwie mit einem Timer drin. Wobei das hat ja auch wieder... ich meine du musst ja... Ich meine in dem Moment, in dem alles verschmilzt, in dem dein... also ich nenne es jetzt mal Tablet, aber das kann ja dann auch ein anderer Device seinn. Wo der auf einmal alles für dich ist, und nicht mehr nur noch ein Fernseher, den du jetzt einfach jetzt mal ausschaltest, weil jetzt hast du ja mal genug fernsehgeguckt oder irgend so ein ... so ein Kochroboter, sondern so alles in einem. Ja da musst du ja doch irgendwie immer noch die Grenze ziehen. Weil sonst am Ende läufst du Gefahr, dass du den Tag damit verplemperst irgendwelche Unterhaltung Videos zu gucken, obwohl du eigentlich nur mal schnell einen Teller Nudeln essen wolltest oder so.

### **Speaker 1: Okay die letzte Frage: Aus deiner Perspektive was glaubst du sind die derzeitigen Probleme, wenn es darum geht digitale Geräte beim alleine Essen zu benutzen?**

Speaker 2: Ja gut das HMI... oder „Human Machine Interface“ ist natürlich für mich deswegen schon ein anderer Grund, warum ich keinen Laptop benutze, also neben der Sperrigkeit und so. Also es kann halt schon mal sein, gerade bei der Essenszubereitung, dass meine Finger einfach schmutzig sind. Also da ist irgendwas dran was ich nicht auf dem Display haben will und dann ist jetzt die Frage wie steuert man das jetzt? Also dann könnte man halt sagen „Hey Siri!“. Aber dann sagt die immer „Ich verstehe dich jetzt nicht“ oder „Ich finde das jetzt nicht“ und das ist ja dann irgendwie auch nicht so cool. Also wahrscheinlich Sprachsteuerung wäre schon einmal ein Anfang. Die halt wirklich funktioniert. Ohne dass man da wirklich

lernen muss. Also, wenn ich mir halt antrainieren muss wie ich sprechen muss, damit Siri mich versteht, dann kann ich ja auch mit ihr interagieren. Aber so einfach so ins Blaue funktioniert das meistens nicht. Ja, an Gesten... keine Ahnung ob man das machen kann... ja aber also das Interface halt in irgendeiner Form kontaktlos machen, wäre wahrscheinlich gut. Wie war die genaue Frage nochmal? Wie man es benutzerfreundlicher gestaltet?

**Speaker 1: Was du glaubst was die derzeitigen Probleme sind, wenn es darum geht digitale Geräte zu benutzen während man alleine isst?**

Speaker 2: Ja also für mich ist halt ein Punkt auch noch das Sounderlebnis. Weil es halt, wenn es so schrabbeligen Sound gibt... ist das relativ anstrengend. Es müsste... also könnte man sich alles irgendwie kaufen. Also man kann es ja koppeln über Bluetooth. Also ich habe halt jetzt nicht so viele Boxen. Also das halt. Konnektivität... Das passt schon irgendwie. Ja also.... Ich hatte schon mal häufiger gedacht, ob man nicht sowas wie eine agnostische Playlist haben könnte. Also sprich wo man das jetzt nicht in jeder App ablegt was man gerade machen will, oder hören will, und dann auf das nächste klicken kann, sondern App übergreifend. Vielleicht gibt es sowas auch. Also App übergreifend. Das kenne ich halt nicht. Uhm... ja also sowas halt. Aber wie gesagt die Interaktion. Ich möchte halt nicht eigentlich, wenn ich jetzt irgendwie in einem Programm bin, während ich esse, nochmal wieder ein anderes Programm öffnen und so. Also es muss halt alles relativ flüssig sein meiner Meinung nach. Also ich will halt eigentlich möglichst wenig Umwege haben in der Menü-Führung. Wenn das auf Zuruf ginge, dann wäre das vielleicht auch nicht das Problem. Aber ja, vielleicht ist das ja auch wirklich das Problem. Also in dem Moment, in dem ich sagen könnte „Okay, ich will jetzt das und das hören oder sehen“ und das käme dann. Das wäre okay. Aktuell funktioniert das nicht, deswegen müsste ich händisch so eine Liste befüllen, bei der ich genau weiß, das sind die Dinge, die ich auch hören will, um dann beim Essen zu sagen „Das nächste von meinem Wunschzettel“ und nicht „Such irgendwas“ und sag mir dann „Oh nö. Das habe ich nicht gefunden“ oder man macht mir irgendwie einen Vorschlag, den ich eigentlich nicht hören will.

**Speaker 1: Gut das war die letzte Frage. Vielen Dank!**