

June 2020

Interview conducted in June 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: Könntest du bitte deinen Namen nennen und deinen derzeitigen Beruf?**

Speaker 2: Mein Name ist [anonymisiert] und ich arbeite Teilzeit an der Hochschule drei Tage die Woche also 19,5 Stunden. Dienstag bis Donnerstag und bin da auch im Büro. Wobei die letzten Monate im Home-Office, aber ab jetzt wieder im Buero. Ansonsten bin ich selbstständig tätig und habe eine eigene GBR und arbeite an anderen Tagen von zu Hause aus in der Küche montags und freitags vor allem und an allen weiteren Zeitfenstern die sich so ergeben.

**Speaker 1: Und im Moment wie ist deine Wohnsituation? Lebst du mit anderen oder lebst du alleine?**

Speaker 2: Ich leb alleine in einem kleinen Hinterhaus was alleine steht - 36 qm. Ich habe quasi zwei Räume also eine Wohnküche und ein Schlafzimmer. Ein kleines Bad... und genau... ich halte mich hauptsächlich in der Wohnküche auf, esse da, arbeite da. Da steht auch ein Sofa.

**Speaker 1: Und könntest du noch dein Alter und Geschlecht nennen.**

Speaker 2: Ich bin [anonymisiert] und 34.

**Speaker 1: Okay, jetzt die erste Hauptmahlzeit. Also das Interview fokussiert sich hauptsächlich auf Hauptmahlzeiten und nicht unbedingt Snacks. An einem durchschnittlichen Tag, wann würdest du normalerweise aufstehen?**

Speaker 2: Um 7. Also zwischen 7 und 8.

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

Speaker 2: Ne.

**Speaker 1: Isst du Frühstück morgens überhaupt?**

Speaker 2: Ne, ich habe mir irgendwann angewöhnt erst ums 12 zu Essen.

**Speaker 1: Also du lässt das Frühstück ganz aus und springst direkt zum Mittagessen?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Ist das an Wochentagen genauso wie am Wochenende?**

Speaker 2: Am Wochenende frühstücke ich. Also eigentlich ist das Frühstück meine Lieblingsmahlzeit. Ich frühstücke voll gerne, auch ausgiebig und lange. Und das mache ich am Wochenende, aber meist auch erst spät, wenn ich Hunger kriege, denn irgendwie hat sich mein Körper daran gewöhnt, dass ich irgendwie erst spät esse. Aber wenn ich mal um 9 Uhr Hunger kriege dann esse ich auch um 9 Uhr morgens mal Frühstück, aber halt nur am Wochenende.

**Speaker 1: Und wenn du dann am Wochenende frühstückst, würdest du das dann alleine machen oder machst du das eher mit anderen?**

Speaker 2: Meistens alleine aber ich verabrede mich auch ab und zu zum Frühstück mit Freunden so wie man sich halt auch zum Kaffee oder Abendessen verabredet. Ja, genau...

**Speaker 1: Und wenn du das Frühstück alleine isst, gibt es da was Spezielles was du normalerweise essen würdest?**

Speaker 2: Ja, also ich zelebriere das wirklich sehr und ich esse dann halt... also ich schmiere mir dann nicht nur ein Toast, sondern dann gibt es halt alles mit Gurke und Paprika und Tomate und Avocado und geiles Brot oder Brötchen. Frisch gepresster Orangensaft. Kaffee... keine Ahnung geilen Käse, Ei... gekochtes Ei, ganz wichtig!

**Speaker 1: Und wenn du das Frühstück dann zubereitest und isst, würdest du dann ein Gerät benutzen? Also zum Beispiel checkst du WhatsApp oder hörst Musik auf dem Handy?**

Speaker 2: Ja, stimmt. Musik lasse ich tatsächlich immer über das Handy laufen und dann auch oft, wenn ich esse. Manchmal finde ich es dann aber auch angenehmer gerade keine Musik zu hören. Und meistens nutze ich meine Mahlzeiten absichtlich, um nicht mit digitalen Geräten in Verbindung zu sein. Also ich

nutze das wirklich als Pause und ich lege das Handy weg. Ich stelle das Netbook zur Seite, weil ich ja eh immer mit dem Netbook am Küchentisch sitze, und dann ist echt mal Pause und Break.

**Speaker 1: Und das Frühstück, wenn du dir das dann am Wochenende zu dir nimmst, würdest du das normalerweise am Küchentisch dann essen?**

Speaker 2: Ja. Ab und zu esse ich auch... also das Sofa habe ich noch nicht so lange. Drei Monate. Weil ich am Küchentisch arbeite habe ich... also setze ich mich manchmal auch aufs Sofa und esse dann da.

**Speaker 1: Und dann ist es wirklich immer so dass du versuchst die Geräte zur Seite zu legen und wenn überhaupt nutzt du sie nur um Musik zu hören?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und die Musik, ist das einfach nur irgendwas was im Hintergrund läuft oder ist dann eine spezielle Musik, die du dann gerne hörst?**

Speaker 2: Ja eher so im Hintergrund also eher so Hip-Hop, Jazz, Chill... so chill Musik ich weiß nicht wie ich das nennen soll. So Jazz Hop. Was mir jetzt aber gerade auch einfällt ist, weil das ja auch meine Pause ist, nutze ich das manchmal auch schon nochmal um nochmal WhatsApp zu checken oder so und Sprachnachrichten zu beantworten. Aber das mache ich meist erst nach dem Essen. Also ich esse dann erst irgendwie und denke mir dann so auch jetzt nehme ich mir nochmal 10 Minuten und melde mich bei dem und dem bevor ich halt weiterarbeite. Aber halt während ich esse...

**Speaker 1: Und gibt es einen bestimmten Grund warum du versuchst das zu vermeiden?**

Speaker 2: Ja, weil ich halt eine Pause brauche. Weil ich den ganzen Tag nur am Handy bin und auch über WhatsApp und allen anderen Apps kommuniziere... auch arbeitsmäßig kommuniziere. Und auch viel telefoniere und auch videotelefonieren und vor allem auch gerade jetzt zu Corona Zeiten und es dann super angenehm ist jetzt mal kurz... nichts mit dem... ja [inaudible]

**Speaker 1: So unter der Woche, wenn du normalerweise nicht Frühstück würdest trinkst du irgendwie einen Kaffee oder einen Tee?**

Speaker 2: Ne.

**Speaker 1: Gar nichts?**

Speaker 2: Ich gehe aus dem Haus und trinke dann Kaffee in der Hochschule im Büro. Und da mache ich mir dann Tee und Kaffee. Ich weiß nicht ob das wichtig ist. Also dich interessiert das aktuelle? Nicht das

wie es mal war?

**Speaker 1: Doch auch. Hast du den Eindruck, dass hat sich sehr geändert?**

Speaker 2: Jaja. Also früher konnte ich ohne Frühstück gar nicht. Also das war meine Hauptmahlzeit und ich habe immer gefrühstückt und es war egal wieviel Uhr und ich bin dann erst aus dem Haus. Und bin auch extra früh dafür aufgestanden und habe mir auch extra viel Zeit genommen.

**Speaker 1: Und warum hat sich das geändert?**

Speaker 2: Weil.... ja. Ich mache das so seit 2 Jahren eigentlich. Also das Hauptproblem war immer schon, dass ich um 12 Uhr gezwungen bin Mittag zu machen in der Hochschule, weil wir dann nur Mittag machen können, und nur so ein Zeitfenster haben und wenn ich dann um 8 oder so gegessen habe, habe ich nicht um 12 Uhr schon wieder Hunger. Und das ist dann ein bisschen blöd nach 3 Stunden schon wieder was essen zu müssen. Und dann hat mich irgendwann ein Freund auf dieses Intermittent Fasting gebracht was ich aber nicht absichtlich gemacht habe, sondern ich habe das einfach irgendwann ausprobiert aber auch nicht irgendwie um abzunehmen oder sonst wie aber irgendwie habe ich mich daran gewöhnt und finde... ich spare halt auch Zeit und ich habe keinen Hunger morgens. Also ich kriege dann auch erst um 12 Uhr Hunger und ich esse dann um 12 Uhr nicht immer direkt mittags, sondern meist ist es auch halt eh was leichtes. Salat oder so. Und oft mache ich mir halt auch so Müesli oder Porridge so um 12.

**Speaker 1: So und wenn du zurückblickst auf die Zeit als Corona angefangen hat, hast du den Eindruck, dass es die Art und Weise und was du zum Frühstück gegessen hat, dass es das beeinflusst hat?**

Speaker 2: Generell was ich gegessen habe ja, weil ich mir dann wieder mehr Zeit genommen habe zum Essen zu zubereiten. Also ich habe immer so Phasen. Ich koche sehr gerne und esse auch gerne gesund. Aber wenn ich im Stress bin und keine Zeit hab dann muss ich mir halt irgendwo was holen. Vor allem wenn ich halt in der Hochschule bin und mir mittags was hole. Vor allem wenn ich in der Hochschule bin und es nicht geschafft habe mir etwas vor zu bereiten und mit zu nehmen am nächsten Tag. Und das hat Corona positiv bedingt, weil vorher war eine stressige Phase und da habe ich dann angefangen wieder zu kochen und zu backen.

**Speaker 1: Dann zur nächsten Hauptmahlzeit. Du hast ja gerade schon erwähnt, dass du gegen 12 Uhr zu Mittag isst. Und gibt es da irgendwas was du normalerweise isst? Salat hast du gerade schon erwähnt. Also irgendwas Leichtes?**

Speaker 2: Ja so Bowls und Salat... liegt halt auch an der Jahreszeit, also jetzt gerade wieder Bowls und Salate und... ja wenig mit Kohlenhydraten eigentlich. Wenn halt auch Ofen-Gemüse oder halt sowas.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat so...

**Speaker 1: Bereitest du das dann zu Hause zu und bringst du das dann mit zur Arbeit?**

Speaker 2: Ja genau. Oft wenn ich mir abends was zu essen mache dann mache ich ganz viel und dann kann ich es halt noch ein zwei Tage essen und ich bringe es dann am nächsten Tag mit und meine Kollegin isst mit und dann ist halt nichts mehr da.

**Speaker 1: Und dein Essen, wo würdest du das normalerweise essen?**

Speaker 2: Wenn ich in der Hochschule bin?

**Speaker 1: Ja, also bist du am Schreibtisch oder geht ihr raus?**

Speaker 2: Im Sommer gehen wir raus. Genau. Da gehen wir raus und wenn wir aber... ja genau manchmal gehen wir auch essen aber wenn wir gar keine Zeit haben dann essen wir am Arbeitsplatz. Aber wir arbeiten dann nicht nebenher. Also wir sitzen dann einfach an einem Schreibtisch zusammen und essen kurz. Viertel Stunde bis zwanzig Minuten.

**Speaker 1: Und ihr arbeitet normalerweise auch immer zu zweit? Also du bist eigentlich nie alleine bei der Arbeit?**

Speaker 2: Zu dritt. Genau wir sind in einem Buero.

**Speaker 1: Und ihr esst auch eigentlich immer zusammen? Weil ihr die gleiche Pause habt?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und ist dein Essverhalten am Wochenende ungefähr gleich? Also würdest du auch gegen 12 Uhr was leichtes essen?**

Speaker 2: Ne, da würde ich halt frühstücken, sobald ich Hunger habe und esse dann richtig viel. Also richtig viel Brot und Ei und keine Ahnung bis ich platze und dann habe ich auch eigentlich den ganzen Tag keinen Hunger mehr. Dann esse ich auch erst abends wieder was. Es sei denn ich bin am Sonntag mal zum Kaffee Kuchen verabredet, dann esse ich auch mal ein Stück Kuchen oder so, aber...

**Speaker 1: Und du hast gerade schon erwähnt, dass du versuchst den Rechner und Smartphone nicht zu benutzen. Versuchst du das dann möglichst auch nicht zu benutzen während du zu Mittag isst?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Dann die nächste Mahlzeit: Abendessen. Wann würdest du normalerweise zu Abend essen?**

Speaker 2: Ja, da gibt es keine Regel, das ist wirklich so je nachdem was ich für Termine habe, was ich vorhabe. Das variiert auch nach Uhrzeit. Jetzt gerade habe ich immer noch keinen Hunger und ich habe um 12 Uhr das erste Mal gegessen, da habe ich Salat gegessen und ich weiß nicht wann ich jetzt was essen. Erst wenn ich Hunger habe. Heute bin ich aber eh zu Hause. Normalerweise, wenn ich zum Beispiel Tischtennistraining habe, habe ich oft einfach nach der Hochschule schnell gegessen um 18 Uhr. Also recht früh. Dann kriege ich aber meistens um 10 oder so aber auch nochmal Hunger.

**Speaker 1: Und gibt es irgendwas was du normalerweise essen würdest abends?**

Speaker 2: Ja, wenn ich Sachen zubereite ist es dann halt auch Salatbowls was ich auch halt mittags esse. Ich mache dann immer aus dem was ich gerade zu Hause habe irgendwas und dann wird es am nächsten Tag vielleicht nochmal abgewandelt mit einem Rest oder neuen Zutaten oder... ja. Genau. Oder ich gehe halt essen. Aber ja auch selten eigentlich. Ich habe manchmal auch abends so Porridge gegessen. Aber das sind eigentlich so die 2 Hauptsachen die ich zu mir nehme. Bowl, Salate, Ofengemüse, Porridge Mueslikram mit ganz viel Obst und so.

**Speaker 1: Und du meinst gerade, dass du auch mal ausgehst. Also wenn du ausgehen würdest so zum Essen, machst du das auch allein, oder vor allem mit anderen?**

Speaker 2: Ne.

**Speaker 1: Immer mit anderen?**

Speaker 2: Ja, hauptsächlich um genau...um soziale Kontakte zu pflegen, dass man halt irgendwie sagt „okay komm wir gehen irgendwie essen“ und verbindet das. Wenn ich alleine Hunger habe und keine Lust habe mir was zu kochen was echt selten vorkommt oder so, dann hole ich mir halt an der Imbissbude was. Und nehme das dann irgendwohin. Also entweder nach Hause und esse dann zu Hause alleine. Oder zum Arbeitsplatz in der Hochschule oder... aber das passiert eher selten, dass ich mich dann alleine draußen irgendwie hinsetze und esse.

**Speaker 1: Und wenn du dir beim Imbiss was zu essen holst. Was ist das so normalerweise?**

Speaker 2: Ja beim Türken irgendwie Falafel, Sandwich, Falafelteller. Ab und zu vielleicht auch mal einen Gemüse-Döner... was haben wir noch. So ein Foccacia Laden gibst mit Foccacia so richtig geil vom Italiener oder einfach mal, was ich mir aber wieder abgewöhnen will, belegtes Brötchen beim Bäcker.

Pizza manchmal oder Pasta, aber selten, weil zu teuer auf Dauer... Wraps oder Salate gibt es noch beim [Lokaler Lebensmitteleinzelhändler].

**Speaker 1: Und warum willst du dir die Brötchen vom Bäcker abgewöhnen?**

Speaker 2: Weil es mir besser geht, wenn ich mich ohne Brot und ohne also generell ohne Kohlenhydrate ernähre also auch ohne Kartoffeln, ohne Reis, ohne Nudeln. Und das habe ich irgendwie. Ich glaube es fing Weihnachten an. Also dieses Jahr habe ich das noch gar nicht so richtig... also ich bin da wieder so reingerutscht und ja ich merke, dass es mir nicht guttut. Also ich merke den Unterschied sagen wir es mal so. Ich glaube man merkt das nur wenn man sich erst einmal ohne ernährt hat oder versucht darauf zu verzichten. Aber deswegen zelebriere ich das dann immer am Wochenende. Also da gönne ich mir dann halt geiles Brot. Aber sonst unter der Woche versuche ich auf Brot zu verzichten.

**Speaker 1: Und wenn du jetzt mal zu einem Imbiss gehst und dir da was bestellst, würdest du da dein Handy benutzen während du auf die Bestellung wartest?**

Speaker 2: Wenn ich alleine bin ja, schon. So oft kommt das halt auch nicht vor, deshalb weiß ich jetzt gerade nicht, aber was ich zum Beispiel mache, wenn ich mit Leuten unterwegs bin irgendwo in einem Lokal - was essen oder was trinken oder so und der oder diejenige ist auf Toilette dann benutze ich immer absichtlich nicht das Handy. Also ich sitze dann da einfach und gucke durch die Gegend, weil ich das total bescheuert finde, dass alle Leute das immer machen. Nur weil sie halt alleine sind und nicht wissen was sie machen sollen, machen sie halt irgendwas am Handy.

**Speaker 1: Jetzt noch einmal rufblickend auf Corona, hast du den Eindruck, dass es dein Verhalten hinsichtlich Mittagessen und Abendessen beeinflusst hat, oder nur das Frühstück?**

Speaker 2: Es hat alles durcheinandergebracht, weil ich auch durcheinander arbeite beziehungsweise gearbeitet habe und keinen geregelten Tagesablaufe habe. Ich habe manchmal vergessen zu essen, weil ich angefangen habe zu arbeiten im Home-Office. Dann ist es ja nicht so wie sonst, dass jemand sagt um 12, er hat Hunger im Büro. Und ich arbeite und arbeite und irgendwann um halb 4 fällt mir auf, ich habe noch nicht gegessen. Dann habe ich dann zum ersten Mal eine Mahlzeit zu mir genommen. Oder ich hatte Termine oder so. Also es kam echt oft vor.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass du da dein Handy mehr benutzt hast währen du gegessen hast? Oder war das so gleich wie jetzt.**

Speaker 2: Ja, manchmal tatsächlich, weil ich dann auch die Zeit genutzt habe, um mit Leuten zu telefonieren also per Video oder so und dann habe ich nebenher gegessen. Und dazu fällt mir auch noch ein. Ganz am Anfang habe ich viel Nachrichten geguckt und so auch während des Essens.

**Speaker 1: Und das machst du jetzt aber nicht mehr?**

Speaker 2: Ne, das war halt in der Anfangsphase mit dem Lock down also so zwei, drei Wochen habe ich dann wirklich viele Artikel gelesen und so.

**Speaker 1: Und das machst du dann vor allem auch auf deinem Handy?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und so generell hast du den Eindruck, dass als du da das Handy dann mehr benutzt hast zu dieser Zeit, dass es die Art und Weise wie du gegessen hast beeinflusst hat?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Positive oder negative?**

Speaker 2: Negativ.

**Speaker 1: Inwiefern?**

Speaker 2: Für mich ist essen sehr wichtig und ich ja genieße halt mein Essen und deshalb ernähre ich mich auch gesund und mag das auch und ich finde man nimmt das gar nicht war. Also man isst halt einfach, um Nahrung zu sich zu nehmen, und es ist dann so nebensächlich, wenn ich dann so abgelenkt bin mit dem Handy oder sonst wie und das andere hat dann Prio und dann finde ich es voll schade, wenn ich mir dann was Leckerer zu essen gemacht habe, und es dann aber nicht genieße und es dann... ich weiß nicht wie. Du weißt was ich meine?

**Speaker 1: Es lenkt dich ein bisschen ab?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Hast du das Gefühl es gibt einige Dinge, die dich mehr ablenken als andere? Also zum Beispiel Videokonferenz, dass du dann mehr Aufmerksamkeit dem Handy widmen musstest, als zum Beispiel Nachrichten zu lesen mit dem Handy?**

Speaker 2: Nachrichten lesen schon mehr als Videotelefonie, ja. Weil ich da halt mitdenken... naja, wenn man jemandem zuhört dann auch aber ich finde es schwieriger irgendwie Nachrichtenartikel zu lesen oder Nachrichten zu gucken oder so. Weil es ist ja nicht nur einfach sich berieseln lassen sondern... harte

Themen und so und das lenkt schon mehr ab wie, wenn ich mit einer Freundin telefoniere.

**Speaker 1: Okay das sind die Fragen zu den Hauptmahlzeiten. Jetzt noch ein paar generelle Fragen: Wenn du alleine isst, wie fühlst du dich dabei? Ist das was Angenehmes, oder eher nicht angenehm?**

Speaker 2: Sehr gut fühle ich mich dabei... sehr angenehm! Also ich genieße richtig die Zeit. Also das gehört zu meiner ME-Time so wie andere vielleicht was weiß ich was andere machen, die kochen vielleicht nicht gerne, die gucken dann irgendwie eine Serie um runter zu kommen. Also für mich ist das dann auch Entspannung also mir das leckere Essen zu zubereiten und dann auch zu essen. Ich esse gerne alleine. Aber ich esse auch gerne in Gruppen. Also beides. Aber ich wohne auch gerne aus dem Grund alleine. Weil in einer WG hätte ich immer das Gefühl ich müsste jetzt... also ich hätte dann immer ein schlechtes Gewissen mich in mein Zimmer zu verziehen mit meinem Essen, weil ich dann immer das Gefühl hätte ich müsste jetzt mit den anderen Leuten essen.

**Speaker 1: Und von der zeitlichen Perspektive, hast du das Gefühl, dass es bestimmt Tage, Woche, oder Zeitpunkte im Jahr gibt wo du dein Handy oder Fernseher benutzt während du isst? Also zum Beispiel du reist allein durch die Gegend und kennst niemanden in der Stadt? Also glaubst du es gibt eine zeitliche Perspektive wo man mehr motiviert ist ein digitales Gerät währen des Essens zu benutzen?**

Speaker 2: Ja, vielleicht im Winter. Also ich habe noch nie darüber nachgedacht so wirklich. Ich bin halt auch nie alleine auf Reisen, deshalb kann ich das jetzt nicht beurteilen. Ja, ich glaube im Winter schon eher als im Sommer aber warum auch immer.

**Speaker 1: Und wäre das dann, weil du das Handy benutzt um im Kontakt zu bleiben mit anderen Leuten? Also versuchst du das dann irgendwie zu kompensieren was du sonst im Sommer hättest?**

Speaker 2: Ich treffe mich im Winter ja auch mit Leuten, dann eher zu Hause. Ja kann schon sein, dass man nicht so viele soziale Kontakte hat wie im Sommer, weil man dann ja auch eher draußen ist und so weiter. Und ich bin dann eher draußen oft esse und dann auch die Sonne genieße und ich glaube, wenn man so am Küchentisch sitzt alleine dann greift man schon mal eher zum Handy.

**Speaker 1: Und was glaubst du warum man das eher macht? Man hat keine Ablenkung und draußen hat man Ablenkung?**

Speaker 2: Ja, draußen hat man noch andere Faktoren, die einen ablenken, oder auf die ich mich dann fokussiere zum Beispiel.

**Speaker 1: Okay. Also gutes Wetter wäre so ein Faktor?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Hast du das Gefühl, dass dein Motiv ein spezielles Gerät zu benutzen von der Situation abhängig ist? Also zum Beispiel, du hast gerade erwähnt, dass man in der Küche sitzt, dass es dunkel draußen ist im Winter, und dass es dann wahrscheinlicher wird, dass man das Handy benutzt während man isst. Also glaubst du da gibt es noch andere Situation die dich dazu motivieren ein Gerät zu benutzen während du isst?**

Speaker 2: Gute Frage. Ne ich glaube nicht.

**Speaker 1: Wenn du an Leute denkst die im öffentlichen Raum also im Restaurant zum Beispiel alleine essen und dabei zum Beispiel ein Smartphone oder einen Laptop benutzen. Was ist deine Meinung über diese Menschen? Oder hast du überhaupt eine Meinung über diese Menschen?**

Speaker 2: Ja, ich finde das traurig.

**Speaker 1: Okay. Warum?**

Speaker 2: Weil ich es schade finde, dass sie sich nicht auf ihr Essen konzentrieren vor allem wenn sie schon irgendwohin gehen und dafür Geld ausgeben. Okay... hmm. Ja, ich finde es irgendwie seltsam, wenn alle Leute einzeln irgendwo sitzen und dann auf ihr Handy starren.

**Speaker 1: Ist deine Meinung über Leute, die alleine zu Hause sitzen und zum Beispiel Fernseh gucken oder ein Smartphone benutzen, während sie essen. Hast du da eine andere Einstellung diesen Menschen gegenüber? Also glaubst du es macht einen Unterschied je nachdem wo man alleine isst?**

Speaker 2: Also meine Einstellung den Leuten gegenüber ist die gleiche, weil ich finde, dass jeder sich Pausen gönnen sollte und auch von den digitalen Dingen. Aber es kann ja auch sein, dass die Leute vielleicht sonst gar nicht damit in Berührung sind so wie ich und dann gerade nur zum Essen quasi ein Smartphone in die Hand nehmen oder den Fernseher anmachen. Das ist ja dann etwas ganz anderes als meine Perspektive, aber es kann gut sein das diesen Leuten eine andere Motivation zu Grunde liegt also, dass ihnen das unangenehm ist in einem Restaurant alleine da zu sitzen und nicht zu wissen wo sie hingucken sollen oder sich beobachtet fühlen oder so und dann einfach auf ihr Handy starren. Ich habe das erlebt bei Leuten, die neben mir saßen, wo ich gemerkt habe, okay die scrollen wahllos in WhatsApp obwohl da gar nichts war nur um irgendwas zu machen am Handy.

**Speaker 1: Glaubst du das digitale Geräte das Essens-Erlebnis positiv beeinflussen können?**

Speaker 2: Ne. Warte einen Moment. So wenn ich jetzt darüber nachdenke aber... da kann ich mich jetzt nicht so reinversetzen, aber es gibt bestimmt Leute die sich unwohl fühlen alleine zu essen und das Gefühl vielleicht auch ihr Essen beeinflusst, und wenn sie halt mit Geräten in Verbindung sind dann fühlen sie sich weniger unwohl und können das Essen mehr genießen aber ja, mir geht es halt wie gesagt anders, aber das könnte sein.

**Speaker 1: Aber glaubst du die Geräte beeinflussen das Essenserlebnis für die meisten Menschen negativ?**

Speaker 2: Ja, das glaube ich schon, weil man einfach abgelenkt ist.

**Speaker 1: Und mal ausgehend davon, dass es keinerlei Restriktionen in der Zukunft gibt - Also dass diese Geräte in jeglicher Art genutzt werden könnten. Glaubst du es gibt ein Szenario wo die Geräte das Essens-Erlebnis besser machen könnten?**

Speaker 2: Nein.

**Speaker 1: Abgesehen davon, dass man abgelenkt ist vom Essen. Glaubst du es gibt noch andere Problembereich im Kontext von digitalen Geräten und alleine essen?**

Speaker 2: Abgesehen vom abgelenkt sein, andere Problembereiche vom digitalen Essen... Ich weiß nicht, ob man schneller, langsamer isst oder mehr Luft schluckt. Keine Ahnung... also das geht ja alles einher mit abgelenkt sein, dass man sich nicht fokussiert wie man isst, wie man schluckt, wie man kaut und verdaut dementsprechend

**Speaker 1: Okay, das war schon die letzte Frage. Hast du noch irgendwelche Fragen an mich?**

Speaker 2: Ne, eigentlich nicht. Einen Fernseher besitze ich übrigens nicht.