

PRESSEMITTEILUNG

Repräsentative Bevölkerungsumfrage zum Thema Mittagspause

Im Land der Schnellesser: Die Deutschen mögen es sättigend und lecker - und das in maximal 30 Minuten



Foto: iglo Deutschland

Bei Angestellten in Deutschland – ob vor Ort oder im Homeoffice – dauert die Mittagspause nur 20 bis 30 Minuten¹, findet oft am Schreibtisch statt² und meist kommt selbst vorbereitetes Essen³ auf den Tisch. Dies zeigt eine Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag von iglo Deutschland. Dabei soll's vor allem lecker⁴ und sättigend⁵ sein. Stärker als alle anderen Deutschen setzen die Berliner auf vegetarische und vegane Mahlzeiten oder einen Energy Booster.

Hamburg, xy September 2024 - Lange Mittagspause und Entspannung? Fehlanzeige, wie iglo herausgefunden hat. Die meisten Menschen⁶, die im Homeoffice arbeiten, nehmen ihre Mahlzeit am Schreibtisch zu sich anstatt sich eine entspannte Mittagspause auf dem heimischen Balkon oder im nahegelegenen Park zu gönnen. Dafür kocht rund ein Drittel mehrheitlich frisch. Im Homeoffice ist die Mittagspause auch eher kurz: Jeder Dritte macht nur 20 bis 30 Minuten Pause. Die Herausforderung für alle: In kurzer Zeit ein Gericht auf den Teller zu bringen, das sättigend und lecker, aber auch ausgewogen und gesund⁷ ist. Ausgewogene Gemüsemischungen oder Meals beispielsweise von iglo VEGGIE LOVE können hier zu wahren Alltagshelfern werden.

¹ 45 Prozent der vor Ort Arbeitenden bzw. 37 Prozent der Angestellten im Homeoffice

² 42 Prozent der vor Ort Arbeitenden bzw. 39 Prozent der Angestellten im Homeoffice

³ 66 Prozent der vor Ort Arbeitenden bzw. 41 Prozent der Angestellten im Homeoffice

⁴ 49 Prozent der vor Ort Arbeitenden bzw. 50 Prozent der Angestellten im Homeoffice

⁵ 47 Prozent der vor Ort Arbeitenden bzw. 45 Prozent der Angestellten im Homeoffice

⁶ 39 Prozent der Angestellten im Homeoffice

⁷ 38 Prozent der vor Ort Arbeitenden und 43 Prozent der Angestellten im Homeoffice



Schnelligkeit ist Trumpf

Zwischen Meetings und Telefonaten bleibt bei den kurzen Pausen wenig Zeit für die Zubereitung: Ein Drittel aller im Homeoffice Arbeitenden nehmen sich nur fünf bis zehn Minuten Zeit zur Vorbereitung ihrer Speisen⁸. Doch dafür hat Philipp Kluck, Managing Director iglo Deutschland, eine Lösung: „Ich persönlich habe zum Beispiel immer ein paar Liebessessen im Gefrierschrank. So kann man sich ganz einfach und schnell zum Beispiel eine VEGGIE LOVE Gemüsemischung oder die Lasagne mit veganem Hack in der Mikrowelle zubereiten.“ Mit smarten Gerichten gelingt auch die Abwechslung auf dem Teller – ganz gleich, wie kurz die Mittagspause ist. Das Wichtigste: Der ausgewogene Genuss kommt dabei nicht zu kurz!

Unverzichtbar im Büro: Die Mikrowelle

Voll ausgestattete Küchen sind nicht in jedem Büro Teil des Inventars. Bei der Zubereitung des Mittagessens greift deshalb rund die Hälfte der vor Ort Arbeitenden auf die Mikrowelle zurück⁹. Im Homeoffice kommt bei fast der Hälfte der Menschen der Herd und nur bei einem Drittel die Mikrowelle zum Einsatz¹⁰. Egal wie: Vollwertige Mahlzeiten lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Blitzschnell geht die Vorbereitung mit tiefgekühlten Gemüsemischungen, mit denen man wertvolle Zeit sparen kann und gleichzeitig vom hohen Vitamingehalt der Schockfrostung profitiert.

Die Berliner mögen es quick & veggie

Die "plant-based" Bewegung entwickelt sich stetig weiter und ist vor allem in Städten bereits fester Bestandteil vieler Speisepläne. Insbesondere die Hauptstädter legen Wert auf ein vegetarisches¹¹ oder veganes¹² Mittagessen – und sie essen in Rekordzeit. Über die Hälfte nimmt sich nur fünf bis zehn Minuten für die Mittagspause. Dank pflanzlicher Proteine sind Gerichte aus dem iglo Green Cuisine Sortiment und ausgewogene Gemüsemischungen von VEGGIE LOVE der schnelle Energy Booster - nicht nur für die Hauptstädter.

Informationen zur Befragungsmethode

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 1.020 Angestellte ohne Führungsverantwortung zwischen dem 23.11. und 09.12.2023 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ nach Unternehmensgröße, Alter und Region für Angestellte ab 18 Jahren in Deutschland. 668 Angestellte wurden zu ihrer Mittagspause vor Ort befragt, davon 549 Befragte, die in der Mittagspause etwas essen. 352 Angestellte wurden zu ihrer Mittagspause im Homeoffice befragt, davon 314 Befragte, die in der Mittagspause etwas essen.

⁸ 34 Prozent der Angestellten im Homeoffice, die Mittagspause machen

⁹ 48 Prozent der vor Ort Arbeitenden

¹⁰ 44 Prozent der Angestellten im Homeoffice nutzen den Herd, 33 Prozent die Mikrowelle

¹¹ 40 Prozent der Berliner Angestellten im Homeoffice

¹² 31 Prozent der Berliner Angestellten im Homeoffice

GESCHÄFTSFÜHRER

Philipp Kluck (Vorsitz)
Markus Mischko

BANKVERBINDUNG

Deutsche Bank AG, Hamburg
IBAN DE44 2007 0000 0349 9563 00
Swift - BIC DEUTDEHHXXX

HANDELSREGISTER

Sitz und Registergericht Hamburg
Reg.-Nr. HRB 97 746
USt-ID-Nr. DE174931757

Steuer-Nr. 27/114/00713
Finanzamt Hamburg für
Großunternehmen



Pressekontakt:

Maja Steinberg
iglo Deutschland
0173 6258911
maja.steinberg@iglo.com

GESCHÄFTSFÜHRER

Philipp Kluck (Vorsitz)
Markus Mischko

BANKVERBINDUNG

Deutsche Bank AG, Hamburg
IBAN DE44 2007 0000 0349 9563 00
Swift - BIC DEUTDEHHXXX

HANDELSREGISTER

Sitz und Registergericht Hamburg
Reg.-Nr. HRB 97 746
USt-ID-Nr. DE174931757

Steuer-Nr. 27/114/00713
Finanzamt Hamburg für
Großunternehmen