



Neue Studie von HelloFresh zeigt: Wer pendelt, ernährt sich schlechter

- 41 % der Deutschen greifen nach Bürotagen zu Fertiggerichten, Fast Food oder Lieferdiensten – doppelt so viele wie im Homeoffice.
- Ein Drittel (33 %) der Pendlerinnen und Pendler isst nach Bürotagen weniger ausgewogen oder frisch. Fast die Hälfte kocht abends nicht mehr selbst.
- Gründe, die gegen das Selbstkochen genannt werden: Müdigkeit (41 %), fehlende Ideen (16 %), fehlende Zeit (11 %).

Berlin, 17. Juli 2026 – Für pendelnde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wird die Umsetzung gesunder Ernährung zur Belastung. Lange Arbeitswege rauben an Bürotagen oftmals die Energie, um sich ausgewogen zu ernähren – das zeigt eine aktuelle, repräsentative YouGov-Studie im Auftrag von HelloFresh. Ein Drittel (33 %) gibt an, an Bürotagen weniger frisch oder ausgewogen zu essen als sonst. 41 % aller Befragten greifen abends häufiger zu schnellen Alternativen wie Fertiggerichten, Fast Food oder Lieferdiensten. Nur etwa die Hälfte (53 %) gibt an, an Büro-Arbeitstagen selbst von Grund auf zu kochen. Immerhin bedeutet Kochen Vorplanung, Einkauf und Umsetzung – für viele ist das zu viel Aufwand. Gründe gegen das Selbstkochen werden wie folgt genannt: 41 % aller Befragten fühlen sich nach der Arbeit zu müde, 16 % fehlen Ideen und 11 % haben zu wenig Zeit.

Im Kontrast dazu sind es nur 20 % der Befragten im Homeoffice, die abends auf schnelle, oft ungesunde Alternativen zurückgreifen. Darum ist es naheliegend, dass sich viele pendelnde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Veränderung wünschen. So geben 42 % von ihnen an, dass ihnen flexiblere Arbeitsmöglichkeiten helfen würden, gesünder oder regelmäßiger zu kochen und zu essen. Das zeigt, dass es nicht am grundsätzlichen Wunsch nach gesunder Ernährung mangelt, sondern an den Rahmenbedingungen, die ein frisches Kocherlebnis erschweren.

Bundesländer-Vergleich: Wo wird am häufigsten nach der Arbeit selbst gekocht?

Im Vergleich der Bundesländer zeigen sich einige Unterschiede, was das Thema Ernährung betrifft. So wird allgemein in Hessen (69 %), Hamburg (66 %) und in Thüringen (63 %) am häufigsten werktags nach der Arbeit gekocht. An Bürotagen wird in Berlin (61 %) besonders häufig auf Fertiggerichte, Fast Food und Lieferdienste zurückgegriffen, ebenso in Hamburg (54 %) und Mecklenburg-Vorpommern (52 %). Auch an Homeoffice-Tagen essen die Befragten aus Berlin (22



Pressemitteilung

%) oft schnelle Mahlzeiten – gefolgt von Baden-Württemberg, Hessen und Mecklenburg-Vorpommern (jeweils 16 %).

HelloFresh macht Kochen einfach und genussvoll

Juliane Kappel, CEO DACH bei HelloFresh, dem weltweit führenden Anbieter von Kochboxen, kommentiert die Ergebnisse: „Zwischen langen Arbeitszeiten, Pendeln und der puren Erschöpfung des Tages ist Kochen häufig das Letzte, woran man denken möchte. Bei HelloFresh verstehen wir, wie fordernd das Leben sein kann. Aber wir sind fest davon überzeugt, dass ein voller Terminkalender einem leckeren und erfüllenden selbstgekochten Essen nicht im Wege stehen muss! Deshalb haben wir unsere Kochboxen so konzipiert, dass sie uns Stress nehmen und es einfach und genussvoll machen, eine nahrhafte, hausgemachte Mahlzeit auf den Tisch zu bringen – in 15 Minuten fertig gekocht.“

Über die Studie: Die repräsentative Umfrage wurde von YouGov im Auftrag von HelloFresh vom 23. bis 27. Juni 2025 mit 1.057 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Über HelloFresh

Die HelloFresh Gruppe ist eine globale Food Solutions Gruppe und der weltweit führende Anbieter von Kochboxen. Die HelloFresh Gruppe bietet ihre Produkte unter acht verschiedenen Marken an und versorgt ihre Kundinnen und Kunden mit passenden, hochwertigen Lebensmitteln und Rezepten für unterschiedliche Anlässe. HelloFresh wurde im November 2011 in Berlin gegründet und ist in den USA, dem Vereinigten Königreich, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Schweden, Frankreich, Dänemark, Norwegen, Italien, Irland und Spanien tätig. Im Jahr 2024 lieferte die HelloFresh Gruppe knapp 1 Milliarde Mahlzeiten aus. HelloFresh SE ging im November 2017 an die Frankfurter Wertpapierbörse und wird derzeit im MDAX gehandelt. Die HelloFresh Gruppe hat Büros in Berlin, Saarbrücken, New York, Chicago, Boulder, London, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Paris, Kopenhagen, Mailand, Dublin und Barcelona.

Pressekontakt

Faktor 3 AG

Julia Müller | Adrianna Reetz

+49 (0) 40 67 9446 – 6390

hellofresh@faktor3.de