



## **Frischer Start nach den Feiertagen: Fast die Hälfte der deutschen Haushalte schwören auf selbst gekochte Mahlzeiten**

- Schluss mit Resteessen und Couch: Rund ein Viertel der Menschen in Deutschland sieht den 2. Januar als den Tag, an dem die gewohnten Routinen offiziell zurückkehren. Aufräum-Expertin und Autorin Jelena Weber gibt wertvolle Tipps, wie der Start ins neue Jahr stressfrei gelingt.
- Für 44 Prozent sind regelmäßige, selbst gekochte Mahlzeiten ein wichtiger Bestandteil, um wieder in den Alltag zu finden.
- Ausgewogene Fit & Vital Gerichte, die den Jahresanfang lecker und leicht machen, sind bis 28. Februar 2025 unter der Markierung „Fresh Start“ im Menü von HelloFresh erhältlich.

**Berlin, 9. Januar 2025** – Nach den genussvollen und entspannten Feiertagen stehen gewohnte Routinen wie regelmäßige Mahlzeiten, Aufräumen und Sport auf dem Programm. Besonders wichtig ist dabei die Ernährung - 44 Prozent der Befragten sehen in selbst gekochten Mahlzeiten ein zentrales Element, um nach den Feiertagen wieder Orientierung und Struktur zu finden. Das zeigt eine aktuelle Umfrage von HelloFresh, dem führenden Anbieter von Kochboxen, und Civey.<sup>1</sup>

### **Typisch „Zeit zwischen den Jahren“: Deutschland macht es sich gemütlich**

Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist für viele eine willkommene Auszeit und die perfekte Gelegenheit, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen. Die Studie zeigt, dass 30 Prozent der Befragten diese Tage nutzen, um die Reste des Weihnachtsessens zu genießen, während 17 Prozent die Zeit entspannt im Pyjama auf der Couch verbringen. Fast jeder Fünfte (19 Prozent) vergisst, welcher Wochentag ist. Filme schauen, ausschlafen und keine festen Termine - diese temporäre Pause vom Alltag wird bewusst genossen.

### **Zurück zum Alltag: Große Unterschiede zwischen Haushalten mit und ohne Kinder**

Doch mit dem neuen Jahr wächst bei den meisten das Bedürfnis nach geregelten Abläufen. Insbesondere der 2. Januar wird für 24 Prozent zum Wendepunkt. Haushalte mit Kindern neigen eher dazu, die Feiertage zu verlängern: 30 Prozent beginnen erst ab dem 4. Januar. Für Haushalte ohne Kinder kann der Alltag dagegen nicht früh genug beginnen. 28 Prozent der Befragten kehren bereits am 26. oder 27. Dezember zur gewohnten Routine zurück. Viele verspüren dann das Bedürfnis, den Haushalt aufzuräumen und sich wieder aktiv um Ernährung und Struktur zu kümmern: Vor allem der Abbau der Weihnachtsdekoration (26 Prozent), die Übersättigung durch Weihnachtsmusik (23 Prozent) oder der Überdruß an Süßigkeiten (16 Prozent) markieren diesen Wechsel.

### **Herausforderungen im Januar – und wie man sie meistert**

Mit dem Neustart in den Alltag kommen auch Herausforderungen: 18 Prozent empfinden das Aufräumen der Weihnachtsdekoration als schwierig, 13 Prozent kämpfen mit dem Terminplan und 13 Prozent fällt es schwer, wieder gesunde Essgewohnheiten zu etablieren. Aufräum-Expertin Jelena Weber erklärt, wie der Neustart stressfrei gelingt: „In der kleinen Auszeit während der Feiertage sind

---

<sup>1</sup> Repräsentative Umfrage von Civey im Auftrag von HelloFresh. Befragungszeitraum: 09.12. bis 11.12.2024 Befragte Grundgesamtheit (Stichprobengröße): Bundesdeutsche Gesamtbevölkerung ab 18 Jahren (5.000)



wir aus dem Rhythmus gekommen, was auch absolut in Ordnung ist. Die Weihnachtsdeko wegzuräumen ist für mich ein symbolischer Akt das alte Jahr hinter mir zu lassen. Wenn man Kinder hat, kann man das auch wunderbar zusammen machen. Im Januar sollte man lieber auf kleine Erfolge und schrittweise Veränderungen setzen, als alles auf einmal zu wollen: Zum Beispiel feste Essensmahlzeiten einplanen, Aufgaben verteilen und einfache Rituale wie kurze Spaziergänge oder gemeinsames Kochen einbauen.“

### **Mahlzeiten sind Strukturgeber Nr. 1 im Alltag**

Laut der Umfrage sind selbstgekochte Mahlzeiten für 44 Prozent der Befragten der Schlüssel zur Rückkehr in die Routine. Nach Tagen voller üppiger und spontaner Mahlzeiten schaffen regelmäßige Essenszeiten Orientierung und Kontrolle. „Bei all dem, was im Januar sonst noch so los ist, ist es eine echte Rettung, wenn die Mahlzeitenplanung einfach und stressfrei ist“, ergänzt Jelena Weber. „Für mich ist es sehr wichtig, dass ich und meine Familie und ich uns abwechslungsreich ernähren. Selbst kochen bedeutet dabei nicht, stundenlang in der Küche stehen zu müssen. HelloFresh erleichtert diesen Prozess, indem frische Zutaten und einfache Rezepte direkt nach Hause geliefert werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern reduziert auch den Stress, sich ständig etwas Neues einfallen lassen zu müssen.“

### **So fühlt sich Deutschland im Januar**

Nicht alle gehen den Jahresbeginn gleich an. Die Studie identifiziert unterschiedliche Herangehensweisen und Januar-Typen: Ein Viertel der Befragten sind „Fresh Starters“: Sie starten motiviert ins neue Jahr und sehen den Januar als Chance, sich neue Ziele zu setzen und durchzustarten. 15 Prozent hingegen, die „Zerstreuten“, möchten den Monat vor allem „überleben“, ohne sich zu viele Erwartungen oder Druck zu machen. 7 Prozent gehören zum Typ „Weihnachts-Fan“, die noch an den Feiertagen hängen und sich nicht so recht von Lametta und Co. trennen können. Und schließlich gibt es noch eine kleine Gruppe (5 Prozent), die „Zielstrebigen“, die sich voll und ganz darauf konzentrieren, dieses Jahr zu ihrem Jahr zu machen, sich dabei aber vielleicht etwas zu viel vornehmen. Wenn Du herausfinden möchtest, welcher Januar-Typ Du bist, [mach hier das Quiz](#).

Mit HelloFresh gelingt der perfekte „Fresh Start“ ins neue Jahr: Unter der gleichnamigen Markierung im Menü finden sich 20 ausgewogene Rezepte, die den Einstieg in eine ausgewogene Ernährung erleichtern. Die Gerichte sind mit „Fit & Vital“ gekennzeichnet und ideal für unterschiedliche Ernährungsziele: Sie enthalten beispielsweise weniger als 650 kcal pro Portion, mehr als 240 g Gemüse, mindestens 20 Prozent Protein (High Protein) oder weniger als 50 g Kohlenhydrate (Low Carb).

Mit Gerichten wie „[Sakura Chicken Bowl](#) mit rosa Reis, Pak Choi, rote Bete und Avocado“ oder „[Zitronen-Fischfilet](#) auf Spinat-Spiegel, Tomaten-Kartoffel-Radieschen Gemüse“ gelingt der Start ins neue Jahr bis 28. Februar 2025 lecker und leicht!



### **Über HelloFresh**

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt 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 ein Team von rund 20.000 Mitarbeitenden. In 2023 lieferte die HelloFresh Gruppe weltweit mehr als eine Milliarde Mahlzeiten aus. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse und wird derzeit im MDAX gehandelt. [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)

### **Pressekontakt**

HelloFresh Deutschland SE & Co. KG

Janina Frisch

[presse@hellofresh.de](mailto:presse@hellofresh.de)