

Reformhaus® Ernährungsumfrage:

Der Lockdown geht – neue Ernährungsgewohnheiten bleiben

Hamburg, 12. Mai 2021 – Im Corona-Lockdown hat sich das Verhalten vieler Deutscher beim Essen, Kochen und Einkaufen verändert. Vor allem die Jüngeren haben neue Gewohnheiten angenommen, die sie auch nach einer Lockerung der Kontaktbeschränkungen beibehalten wollen. Das hat eine repräsentative Umfrage von Reformhaus® unter 2.034 Bundesbürgern ermittelt. 34 Prozent der Befragten zwischen 18 und 34 Jahren werden weiter „viel selber kochen“. Mehr gesunde Zutaten wollen 19 Prozent unter 35 verwenden. Beinahe doppelt so viele Jüngere wie im Bevölkerungsdurchschnitt (16 zu 9 %) haben eine vegetarische oder vegane Ernährung schätzen gelernt – und setzen sie auch nach dem Lockdown fort.

Mit sinkenden Infektionsraten kann sich das Leben allmählich wieder normalisieren. Wie das „neue Normal“ im Bereich der Ernährung aussehen könnte, hat Reformhaus® gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov erhoben. Nach den Ergebnissen der Befragung der Bundesbürger ab 18 Jahren drängen die meisten – wenig überraschend – erst einmal nach draußen, zurück in die Restaurants. 63 Prozent der Männer und 71 Prozent der Frauen freuen sich am meisten auf den Besuch beim Italiener, Chinesen oder Griechen, sobald das endlich wieder möglich ist. 37 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer würden besonders gerne wieder ohne Maske in einem Laden einkaufen können.

Frische Zutaten statt Currywurst

Fastfood haben dagegen weniger Bundesbürger vermisst. 19 Prozent der Männer, aber nur 13 Prozent der Frauen würden in ein Fastfood-Restaurant oder einen Imbiss gehen. Unter den Jüngeren unter 35 finden 24 Prozent Currywurst, Burger oder Döner unwiderstehlich. Viel mehr junge Leute haben allerdings gemeinsames Kochen und die Geselligkeit am Tisch vermisst und wollen dies nun nachholen (36 % zu 26 % im Durchschnitt). 38 Prozent der jungen Deutschen geben zudem an, ihre Konstitution mit gesundem, vollwertigem Essen aus frischen Zutaten zu kräftigen. In der Altersgruppe ab 55 Jahren sind es 49 Prozent, die zur Stärkung der Abwehrkräfte gesund essen.

Geht die gesunde Ernährung als „Gewinnerin“ aus der Pandemie hervor? „Die Erfahrungen im Lockdown haben den Trend zu einer qualitätsbewussten, mehr pflanzenbasierten Ernährung nicht ausgelöst, aber verstärken ihn nun deutlich“, stellt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG, fest. „Das könnte ein positiver Langzeit-Effekt aus der Krise werden.“

Abwehrkräfte stärken – Junge drinnen, Ältere draußen

In Zeiten der Pandemie ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken. Die Rezepte der Deutschen dafür unterscheiden sich je nach Alter, zeigt die Studie weiter. 46 Prozent der

unter 35-Jährigen, aber 54 Prozent der ab 55-Jährigen verschaffen sich regelmäßig Bewegung beim Spaziergehen und Joggen im Freien. Stattdessen setzen 38 Prozent der Jüngeren auf ein Sportprogramm daheim, deutlich mehr als die Älteren (21 %). „Wir empfehlen täglich viel Bewegung, dazu eine vollwertige, pflanzliche Kost und Stressreduzierung im Alltag“, bestätigt Rainer Plum. „Das sind die drei wichtigsten Zutaten für die ganzheitliche Gesundheit.“

Schlafen, meditieren, Vitamine nehmen

31 Prozent der Deutschen nehmen zur Stärkung der Abwehrkräfte regelmäßig Vitamine und Mineralstoffe ein. Ausreichend Schlaf sehen 45 Prozent der Bundesbürger als gute Maßnahme. Allerdings ruhen die Jungen unter 25 weniger (37 %). Überraschend viele weibliche Befragte, 26 Prozent (Männer: 19 %), entspannen sich oder meditieren, um rundum fit zu bleiben und den Zumutungen der Corona-Krise im beruflichen und privaten Umfeld zu trotzen.

Nur zwei Prozent der Deutschen haben im Lockdown positive Gewohnheiten entwickelt, die sie nicht beibehalten wollen. 39 Prozent haben sich nach eigener Aussage keine neuen Gewohnheiten angeeignet.

Weitere Informationen:

Podcast mit Reformhaus® Vorstand Rainer Plum, Ernährung im Lockdown. Die Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 982 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de