FAHREN FÜR DEUTSCHLAND

FAHRERBEFRAGUNG

Mahlzeiten unterwegs

Fahren für Deutschland ist eine Initiative von:

MAN | Financial Services

TRUCKER'S WORLD by MAN

FAHREN FÜR DEUTSCHLAND

Fahrerbefragung von „Fahren für Deutschland“ zum Thema „Mahlzeiten unterwegs“

Currywurst mit Pommes an der Raststätte, Tütensuppe und Schokoriegel im Fahrerhaus: Sich gesund zu ernähren, stellt Lkw-Fahrer*innen vor eine Herausforderung. Denn im von Stress und Termindruck geprägten Alltag von Berufskraftfahrer*innen bleibt das Thema „ausgewogene Ernährung“ oftmals auf der Strecke. Dabei ist die Ernährung die Basis dafür, körperlich und mental fit zu bleiben – und somit konzentriert seinem Job nachgehen zu können. Ein Muss in der Transportbranche, egal ob die nächste Tour „nur“ in den nächsten Ort geht oder hunderte Kilometer weit über Ländergrenzen hinweg.

Um Fahrer bei der Ausübung ihres Berufs bestmöglich zu unterstützen und um sie in den Fokus zu rücken, hat die MAN Truck & Bus Deutschland GmbH „Fahren für Deutschland“ gegründet. Ein Ziel der Initiative ist es, einen Beitrag zum Thema „Gesundheitsförderung“ und zur besseren Versorgung auf der Straße zu leisten. Damit das gelingt, braucht es fundierte Informationen über Pausenzeiten und Essverhalten der Berufsgruppe. Aus diesem Grund hat MAN Fahrer*innen zum Thema „Mahlzeiten unterwegs“ befragt. Auf den nächsten Seiten finden Sie spannende News rund um das Thema sowie ausführliche Infos über:

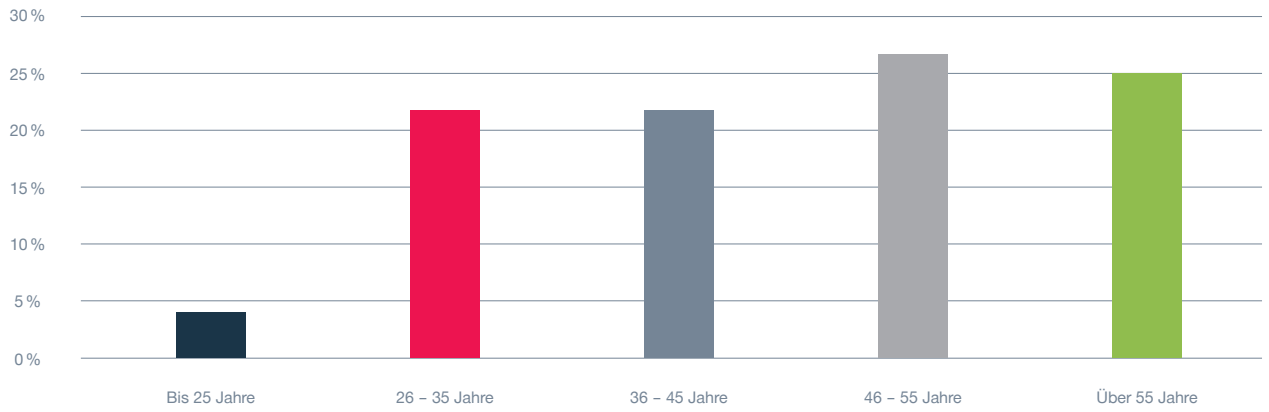
- Charakteristika der Teilnehmer*innen der „Fahren für Deutschland“-Umfrage
- Ergebnisse zur Zufriedenheit mit Mahlzeiten unterwegs, Essensauswahl und -zubereitung sowie Wünsche und Kritik
- detaillierte Ergebnisse rund um die Versorgung on tour von Fahrer*innen, die übernachten
- Antworten zu Mahlzeiten unterwegs der Fahrer*innen, die nicht übernachten
- Alters- und Geschlechtsunterschiede
- die wichtigsten Ergebnisse und darüber, wie MAN unterstützen will

Wer befragt wurde: überwiegend angestellte Männer über 25 Jahre

Die Fahrerbefragung fand vom 13. Juli 2023 bis 7. August 2023 statt und bezog alle Segmente des Straßengüterverkehrs und alle Lkw-Gewichtsklassen mit ein. Insgesamt nahmen 1.009 Berufskraftfahrer*innen in Deutschland an der Umfrage teil. Sie beantworteten Fragen dazu, wie zufrieden sie mit ihrer Ernährung unterwegs sind, was sie essen, wo sie essen, wie ihre Selbstversorgung aussieht und welche Erfahrungen sie mit den Speisen auf Autohöfen und in Raststätten gemacht haben. MAN hat die Ergebnisse gesamtheitlich betrachtet, aber auch untersucht, welche Unterschiede es gibt zwischen Fahrer*innen, die übernachten, und Fahrer*innen, die nicht übernachten.

Befragt wurden überwiegend angestellte Männer im Alter von über 25 Jahren. Acht Prozent der Antworten kamen von Frauen und fünf Prozent der Befragten sind Inhaber*innen bzw. Geschäftsführer*innen, die selbst Lkw fahren. Die meisten Fahrer*innen waren 46 bis 55 Jahre alt (27 Prozent) bzw. über 55 Jahre alt (25 Prozent). Die Altersgruppen 25 bis 35 Jahre und 36 bis 45 Jahre machten jeweils 22 Prozent aus.

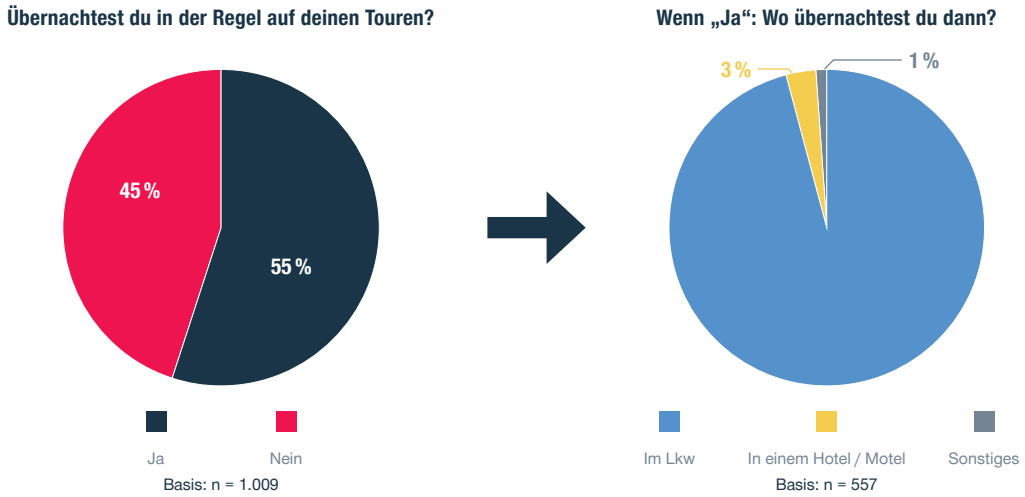
Alter



Basis: n = 1.009

Knapp die Hälfte der Fahrer*innen, die an der Umfrage teilnahmen, ist im Fernverkehr (46 Prozent) eingesetzt. Danach folgen Baustellenverkehr und Verteilerverkehr (jeweils 19 Prozent), Versorgungsdienstleistungen (sechs Prozent) sowie Sonstiges (elf Prozent). Nur wenige Fahrer*innen fahren immer die gleiche Tour (neun Prozent) bzw. überwiegend unbekannte Touren mit neuen Strecken (13 Prozent). Mit 78 Prozent fährt der Großteil der Fahrer*innen sowohl auf bekannten als auch auf unbekannten Strecken. Auf die Frage, wo sie hauptsächlich unterwegs sind, gaben 43 Prozent der Befragten an, nur innerhalb Deutschlands im Einsatz zu sein. 25 Prozent sind es europaweit. Etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer*innen (55 Prozent) übernachtet in der Regel auf den Touren – 95 Prozent davon im Lkw.

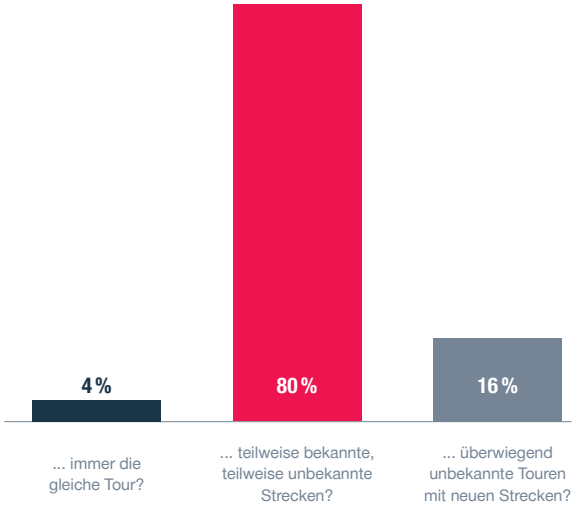
Lkw als häufigster Übernachtungsort



Betrachtet man ausschließlich die Gruppe der **Fahrer*innen, die übernachten,** ergibt sich ein ähnliches Bild wie bei der Gesamtheit der Befragten: An der Umfrage nahmen auch hier überwiegend angestellte Männer über 25 Jahre teil. Mit 79 Prozent ist der größte Teil der Befragten im Fernverkehr tätig. 80 Prozent gaben an, sowohl auf bekannten als auch auf unbekannten Strecken zu fahren. Diese befinden sich bei 48 Prozent der Befragten nur innerhalb Deutschlands und bei 43 Prozent – und damit bei deutlich mehr der Befragten als in der Gesamtgruppe – in ganz Europa.

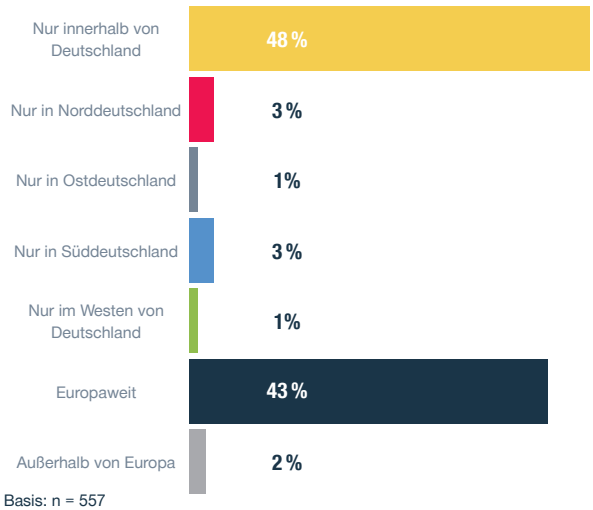
Überwiegend teilweise bekannte, teilweise unbekannte Touren innerhalb Deutschlands; fast die Hälfte fährt europaweit

Fährst du überwiegend ...



Basis: n = 557

Wo bist du hauptsächlich unterwegs?



Basis: n = 557

Bei der Gruppe der Fahrer*innen, die nicht übernachten, handelt es sich ebenfalls um überwiegend angestellte Männer über 25 Jahre. Die Hälfte der Befragten war über 45 Jahre alt. Bei dieser Gruppe gaben allerdings lediglich fünf Prozent der Befragten an, im Fernverkehr tätig zu sein. Haupteinsatzbereiche sind der Verteilerverkehr (36 Prozent) und der Baustellenverkehr (32 Prozent). Unterwegs sind sie hauptsächlich in Deutschland, lediglich vier Prozent der Befragten dieser Gruppe fahren Touren außerhalb Deutschlands.

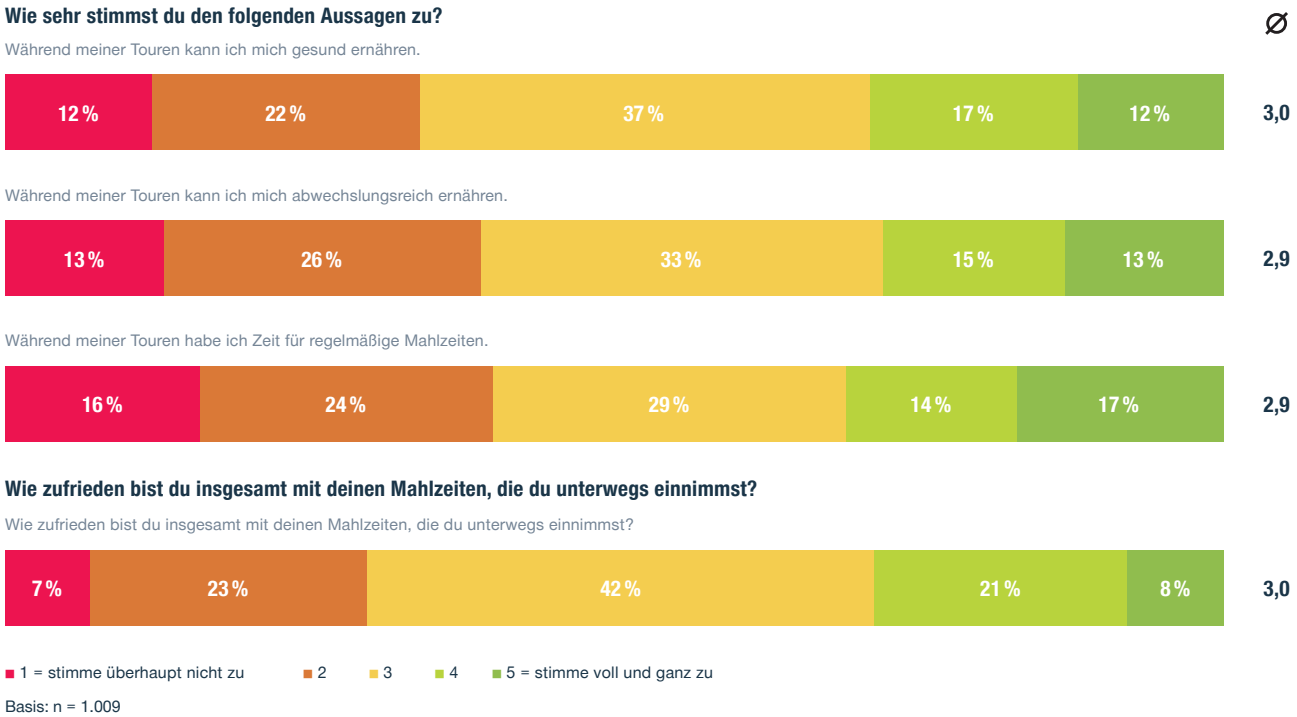
1. Alle Befragten: Essen zu teuer, zu ungesund und zu wenig abwechslungsreich

- Insgesamt sind Fahrer*innen wenig zufrieden mit den Mahlzeiten unterwegs
- Kalte Speisen stehen mit Abstand am häufigsten auf dem Speiseplan
- Gegessen wird in der Regel im oder am geparkten Lkw
- Essen in Raststätten und auf Autohöfen kommt nicht gut an: Bemängelt werden die zu hohen Preise, die unzureichende Qualität und das ungesunde Essen

Tag für Tag sind Berufskraftfahrer*innen auf Deutschlands und Europas Straßen unterwegs, um Güter zu transportieren, die für unsere Gesellschaft unabdingbar sind. Nicht selten ist ihr Lkw voll beladen mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln. Aber wie sieht es eigentlich mit ihrer eigenen Ernährung aus? Wie zufrieden sind Lkw-Fahrer*innen mit den Mahlzeiten, die sie unterwegs einnehmen? Die Befragung durch die MAN Truck & Bus Deutschland GmbH zeigt deutlich, dass eine **geringe Zufriedenheit** mit den Mahlzeiten unterwegs herrscht. Während 29 Prozent der Befragten zufrieden sind, sind 30 Prozent nicht zufrieden. Mit 42 Prozent liegt der Großteil der Befragten im Mittelfeld. Ähnlich sieht es bei den Fragen danach aus, ob sich die Fahrer*innen auf ihren Touren gesund und abwechslungsreich ernähren können. Hier stimmt der Großteil (37 und 33 Prozent) nur zum Teil zu. Immerhin 31 Prozent der Fahrer*innen haben Zeit für regelmäßige Mahlzeiten, insgesamt 40 Prozent hingegen haben das nicht. 29 Prozent der Befragten finden nur teilweise die Zeit, regelmäßig zu essen.

„Es gibt einfach kein abwechslungsreiches, gesundes Essen.“

Insgesamt geringe Zufriedenheit mit den Mahlzeiten unterwegs



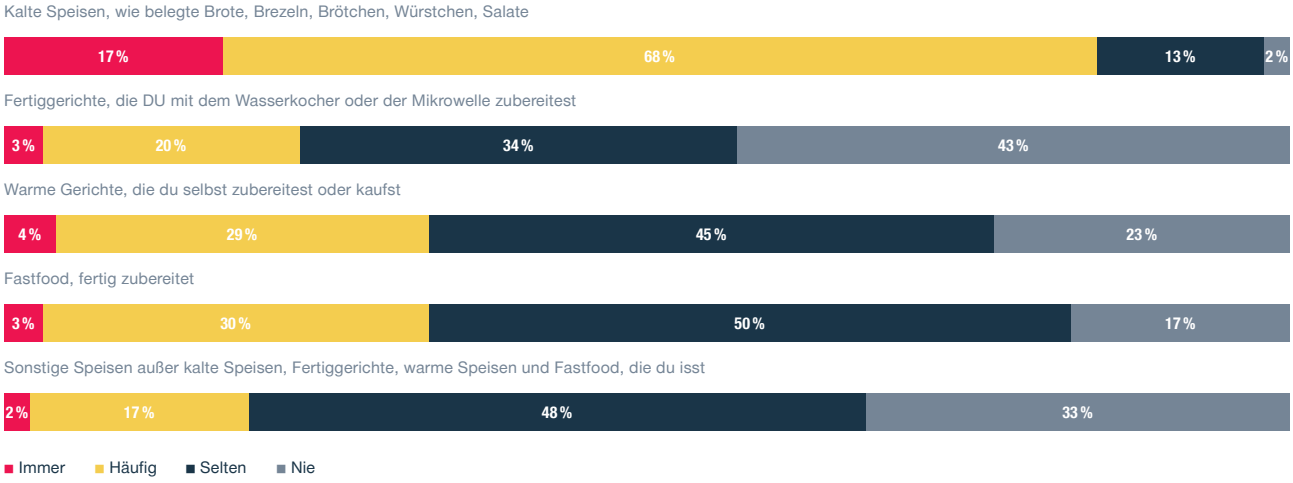
Warum die Fahrer*innen mit den Mahlzeiten unzufrieden sind? Auf der Mängelliste ganz oben stehen die zu hohen Preise (32 Prozent). Bemängelt werden außerdem zu ungesundes (30 Prozent) und wenig abwechslungsreiches Essen (24 Prozent). Unzufriedenheit herrscht zudem, weil einfach die Zeit fehlt (24 Prozent) und das Essen eine schlechte Qualität bzw. einen schlechten Geschmack hat (21 Prozent).

„Ich würde gerne gesünder essen, meistens ist man aber so geschlaucht von der Tour, dass es schneller geht, sich ein paar belegte Brote zu machen.“

Mit Abstand am häufigsten auf dem **Speiseplan** stehen auf Tour kalte Speisen wie belegte Brote, Brezeln, Brötchen, Würstchen und Salate. Sage und schreibe 68 Prozent der Befragten gaben an, häufig kalt zu essen – 17 Prozent tun das sogar immer. Fertiggerichte, zubereitet mit Wasserkocher oder Mikrowelle, erfreuen sich hingegen keiner großen Beliebtheit. Insgesamt 77 Prozent essen solche Gerichte selten oder nie. Auch warme Gerichte, ob gekauft oder selbst zubereitet, werden relativ selten gegessen: 45 Prozent der Befragten tun das selten und 23 Prozent nie. 29 Prozent der Umfrageteilnehmer*innen kreuzten an, dass sie häufig warme Gerichte (selbst zubereitet oder gekauft) zu sich nehmen. Auch Fastfood gehört definitiv nicht zum favorisierten Essen von Berufskraftfahrer*innen. Gut zwei Drittel der Befragten entscheiden sich selten oder nie für Burger und Co. 30 Prozent sagen hingegen häufig und drei Prozent immer ja zu Fastfood. Darüber hinaus gaben knapp 20 Prozent der befragten Fahrer*innen an, dass sie auf Tour auch häufig zu Obst und Gemüse, aber auch zu Süßem und Snacks sowie Speisen aus Restaurant, Imbiss oder Take-away greifen.

Kalte Speisen als häufigste Mahlzeit

Wenn du jetzt an deine typischen Hauptmahlzeiten auf deinen Touren denkst: Wie häufig isst du folgende Speisen?



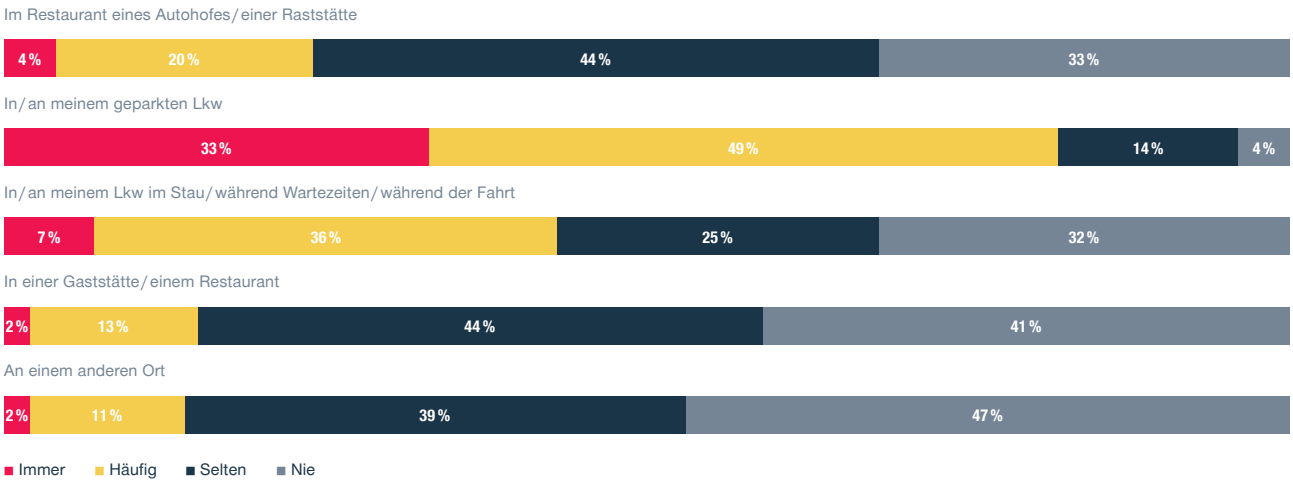
Basis: n = 943

„Ich esse eigentlich fast alles, was man nebenbei essen kann, wenn man zu ungünstigen Zeiten Hunger bekommt. Mal einen Apfel oder eine Banane, mal ein Stück Schokolade, mal ein Würstchen oder einen Joghurt. Was man halt schnell greifen kann."

Selbst zubereiten oder kaufen? 38 Prozent der Befragten bereiten auf ihren Touren ihre warmen und kalten Speisen selbst zu. 32 Prozent nehmen Essen mit, das bereits zu Hause zubereitet wurde, und 30 Prozent kaufen das Essen fertig zubereitet. Überwiegend kaufen die Fahrer*innen ihr Essen im Supermarkt, beim Bäcker oder beim Metzger (84 Prozent), aber auch in Imbissen und Schnellrestaurants (29 Prozent), auf Autohöfen und Raststätten (26 Prozent) und in Gaststätten/Restaurants (13 Prozent). Gegessen wird dann meist im bzw. am geparkten Lkw. Oftmals werden auch Staus, Wartezeiten oder die Fahrt selbst dazu genutzt, im Lkw zu essen.

Fahrer*innen essen meist in/am geparkten Lkw, aber auch in/am Fahrzeug während Stau/Wartezeiten/der Fahrt

Wie häufig nimmst du dein Essen an den folgenden Orten ein (kalte/warme Speisen oder Fastfood zusammengefasst)?



Basis: n = 867; Anzahl Nennungen: 1.004; 1.239; 957; 935

Wenig überraschend: Betrachtet man nur den Bereich **kalte Speisen,** steigt die Zahl derer, die ihr Essen selbst zubereiten. Immerhin 42 Prozent der Befragten tun das – und damit der überwiegende Teil der Befragten. Bei den übernachtenden Fahrer*innen sind es sogar 52 Prozent, während bei den nicht übernachtenden Fahrer*innen die Zahl mit 29 Prozent deutlich geringer ausfällt. 34 Prozent der Gesamtgruppe nehmen daheim zubereitetes kaltes Essen mit und lediglich 24 Prozent kaufen kalte Speisen ein. Wenn eingekauft wird, dann in den allermeisten Fällen im Supermarkt, beim Bäcker oder beim Metzger (92 Prozent). Gegessen werden die kalten Speisen in der Regel im geparkten Fahrzeug oder unterwegs im Stau oder auf der Fahrt.

Ebenfalls wenig überraschend: **Warme Gerichte** werden seltener auf Tour selbst von den Fahrer*innen zubereitet, „nur“ 33 Prozent der Befragten tun das. Meist handelt es sich dabei um die übernachtenden Fahrer*innen. Und auch im Vergleich zu kalten Speisen wird mit 21 Prozent deutlich weniger zu Hause zubereitetes warmes Essen mitgenommen. 46 Prozent der Befragten und damit knapp die Hälfte kaufen warme Gerichte fertig zubereitet – meist im Supermarkt, beim Bäcker oder beim Metzger (68 Prozent), aber auch auf Autohöfen und in Raststätten (33 Prozent), in Imbissen und Schnellrestaurants (29 Prozent) oder in Gaststätten und Restaurants (22 Prozent). Als problematisch erachten allerdings etliche Fahrer*innen, dass es an Supermärkten und Co. kaum Parkmöglichkeiten für Lkw gibt. Gegessen werden auch die warmen Gerichte überwiegend im bzw. am Lkw: 50 Prozent der Befragten gaben an, das häufig zu tun, und 23 Prozent erklärten, ihre warmen Gerichte immer im Fahrzeug zu essen.

Auch **Fastfood** wird am häufigsten (21 Prozent: immer, 53 Prozent: häufig) am oder im Lkw eingenommen. Gekauft wird es meist in einem Imbiss oder Schnellrestaurant (74 Prozent), aber auch auf Autohöfen und in Raststätten (44 Prozent), im Supermarkt, beim Bäcker und beim Metzger (26 Prozent) sowie in Gaststätten und Restaurants (16 Prozent).

„Dort, wo es Parkplätze gibt, ist das Essen sehr teuer.“

Gerade Fahrer*innen, die längere Touren fahren und im Fernverkehr tätig sind, benötigen ausreichend **Stauraum** in ihren Lkw – nicht nur für ihre persönlichen Sachen, sondern auch **für Lebensmittel und Kochutensilien.** Das Essen bewahren 87 Prozent der Befragten im Kühlschrank, 38 Prozent in den Staufächern und acht Prozent im Seitenfach auf. Und die Kochutensilien finden vorwiegend hier Platz: in den Staufächern (78 Prozent), im Seitenfach (40 Prozent) und auf der oberen Liege (12 Prozent).

Zubereitet sind die Mahlzeiten relativ zügig. Die Hälfte der Befragten gibt an, dass sie für die Zubereitung ihrer Mahlzeiten nur fünf bis zehn Minuten benötigt, 19 Prozent sogar unter fünf Minuten. 25 Prozent brauchen durchschnittlich 10 bis 20 Minuten und nur sieben Prozent nehmen sich mehr als 20 Minuten Zeit für die Zubereitung. Die meisten Fahrer*innen nutzen fürs Kochen einen Gaskocher (89 Prozent), eine Mikrowelle (39 Prozent), einen Wasserkocher (37 Prozent) oder einen Grill (30 Prozent).

Aber **was kochen sich Berufskraftfahrer*innen** eigentlich unterwegs? Auf den Tisch kommt oftmals Fleisch wie Hähnchen, Hackfleisch und Rind, hin und wieder aber auch Fisch. Dazu gibt es meist Nudeln, Reis oder Kartoffeln und verschiedene Soßen. Der Renner: Tomatensoße. Aber auch Gemüse wird regelmäßig gekocht. Beliebt sind Tomaten, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika und Möhren. Über die Hälfte der Befragten (54 Prozent) ist an **Kochrezepten** interessiert. Gerade Ideen für einfache, schnelle Gerichte, die man unterwegs selbst zubereiten kann, sind gefragt.

„Einmal in der Woche koche ich Fleisch (meist Rind) mit Gemüse (Mischgemüse) und Kartoffeln. Sonst eigentlich Nudeln in sämtlichen Varianten."

Dass etliche Fahrer*innen selbst kochen, liegt vermutlich auch daran, dass nur 15 Prozent der Befragten mit dem **Essensangebot auf Autohöfen und in Raststätten** zufrieden sind. Auf die Frage, was sie besonders gut am Essensangebot der Autohöfe und Raststätten finden, nannten 41 Prozent von ihnen die große Auswahl, 27 Prozent die gute Qualität, elf Prozent die Portionsgrößen und acht Prozent die guten Preise. Insgesamt 57 Prozent sind hingegen nicht zufrieden. Weitere 28 Prozent der Umfrageteilnehmer*innen sind gespaltener Meinung – und damit teils zufrieden und teils nicht. Bemängelt werden vor allem die hohen Preise (56 Prozent), die unzureichende Qualität (41 Prozent), das ungesunde Essen (29 Prozent) und die geringe Auswahl (17 Prozent).

„Die Angebote auf diversen Rastanlagen und Autohöfen sind teilweise unterirdisch."

Klare Vorstellungen haben die Fahrer*innen davon, was sie sich über das derzeitige Essensangebot hinaus auf Autohöfen und in Raststätten wünschen: günstigere Preise (46 Prozent), gesünderes Essen (31 Prozent), bessere Qualität sowie frischeres Essen (27 Prozent) und mehr Abwechslung (16 Prozent). Gerade die zu hohen Preise sind das Gesprächsthema Nummer eins bei den Fahrer*innen.

2. Fahrer*innen, die übernachten: Speisen werden auf Tour oft selbst zubereitet

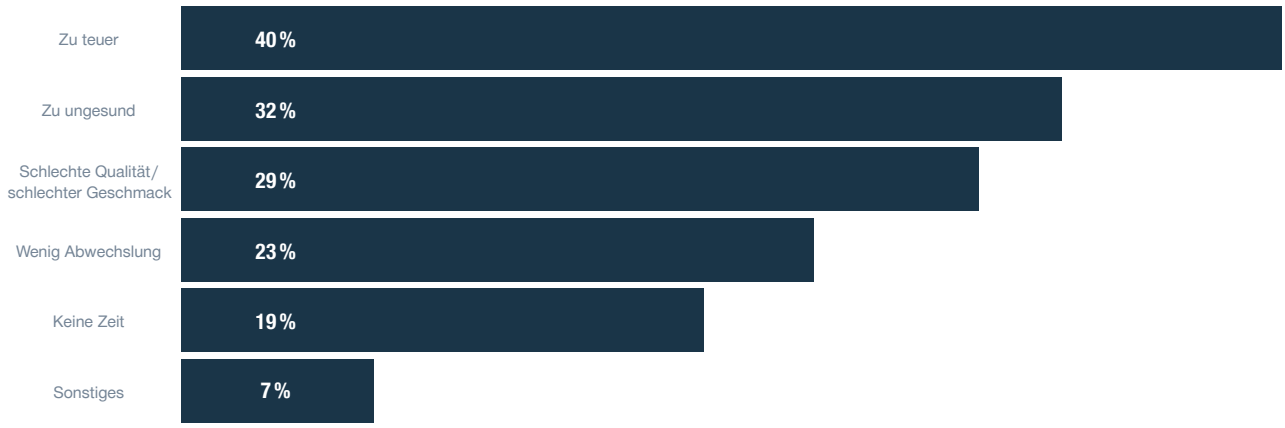
- Auch viele übernachtende Fahrer*innen mit Mahlzeiten unterwegs nicht zufrieden
- Knapp die Hälfte der übernachtenden Fahrer*innen bereitet Essen unterwegs selbst zu
- Häufigster Essensort ist der geparkte Lkw
- Insbesondere das Thema „Preise" treibt Fahrer*innen um, wenn es ums Thema „Ernährung unterwegs" geht.

Gerade für Fahrer*innen, die übernachten, ist das Thema „Ernährung auf Tour" besonders relevant. Schließlich sind sie bisweilen mehrere Tage oder sogar Wochen am Stück nicht zu Hause und damit besonders auf eine gute Unterwegsverpflegung angewiesen. Allerdings ist die Zufriedenheit der übernachtenden Fahrer*innen mit den Mahlzeiten unterwegs ebenso wie bei allen Befragten eher durchwachsen. Auf einer Skala von eins (überhaupt nicht zufrieden) bis fünf (äußerst zufrieden) liegt die Zufriedenheit bei einer 3,0. Mit 2,8 und 2,9 schneiden die Themen „Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung auf einer Tour" leicht schlechter ab. Und auch das Thema „Zeit für regelmäßige Mahlzeiten auf einer Tour" erreicht durchschnittlich lediglich eine 2,8. Gründe für die Unzufriedenheit sind vor allem zu hohe Preise, aber auch zu ungesundes Essen in schlechter Qualität und wenig Abwechslung.

„Im Fernverkehr ist eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung kaum bis gar nicht möglich. Wer auf Raststätten und Autohöfe angewiesen ist, kommt mit den Spesen nicht zurecht."

Vor allem werden hohe Preise, aber auch zu ungesundes Essen in schlechter Qualität mit wenig Abwechslung bemängelt

Wenn Zufriedenheit insgesamt <4: Warum bist du mit deinen Mahlzeiten nicht zufrieden?



Basis: n = 294; Anzahl Nennungen: 445

Bei Hunger greifen die übernachtenden Fahrer*innen – ebenso wie alle Befragten – besonders oft zu **kalten Speisen:** 69 Prozent tun das häufig, zwölf Prozent immer. Nur 17 Prozent essen selten kalt und zwei Prozent nie. 37 Prozent der Befragten essen zudem häufig oder immer Fertiggerichte, die sie mit Wasserkocher oder Mikrowelle zubereitet haben. 39 Prozent entscheiden sich häufig oder immer für warme Gerichte (selbst zubereitet oder gekauft), 35 Prozent für Fastfood und 23 Prozent für sonstige Speisen. Bei Letzterem handelt es sich in den meisten Fällen um Obst und Gemüse sowie Süßes und Snacks.

**„Ich esse jeden Tag eine Dosensuppe zum Abendessen.
Am Tag was Süßes und ab und zu einen Apfel."**

Auffällig ist, dass 47 Prozent und damit besonders viele der übernachtenden Fahrer*innen ihre warmen und kalten Speisen **unterwegs selbst zubereiten.** 24 Prozent nehmen auf Tour Essen mit, das sie zu Hause zubereitet haben, und 29 Prozent kaufen unterwegs fertig zubereitete Mahlzeiten. Wenn die Fahrer*innen Essen oder Zutaten einkaufen, dann tun sie das vor allem im Supermarkt, beim Bäcker oder beim Metzger (82 Prozent). 32 Prozent der befragten übernachtenden Fahrer*innen gaben an, in Imbissen und Schnellrestaurants einzukaufen. 31 Prozent entscheiden sich für Autohöfe und Raststätten sowie 15 Prozent für Gaststätten und Restaurants (Mehrfachauswahl möglich).

„Montags gibt's Essen von zu Hause."

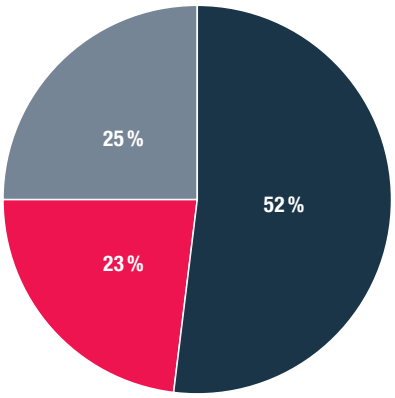
Häufigster Essensort für übernachtende Fahrer*innen ist wie bei allen Befragten auch mit Abstand der Lkw. Im oder am geparkten Fahrzeug essen 67 Prozent der Befragten immer und weitere 18 Prozent häufig. 68 Prozent der Fahrer*innen nutzen zudem immer oder häufig Staus, Wartezeiten und die Fahrt selbst, um im oder am Lkw ihre Mahlzeiten einzunehmen. Wenn nicht im oder am eigenen Fahrzeug gegessen wird, dann in Restaurants von Autohöfen und Raststätten: Immerhin 18 Prozent tun das immer und 37 Prozent häufig. Gaststätten und Restaurants sind hingegen kaum eine Option. Über 80 Prozent essen dort selten oder nie.

**„Ich habe tagsüber kaum Zeit für Mahlzeiten und esse oft während der Fahrt,
weil ich sonst die Touren zeitlich nicht schaffen würde."**

Thema „eigene Zubereitung von Essen“: Die Zahl der übernachtenden Fahrer*innen, die ihre kalten und warmen Speisen selbst zubereiten, ist ja schon relativ hoch. Geht es ausschließlich um kalte Speisen, steigt die Zahl nochmals auf mehr als die Hälfte der Befragten. Und gegessen werden auch **kalte Speisen** meist am oder im Lkw.

Übernachtende Fahrer*innen bereiten kalte Speisen vor allem selbst zu und nehmen diese meist im/am Lkw ein

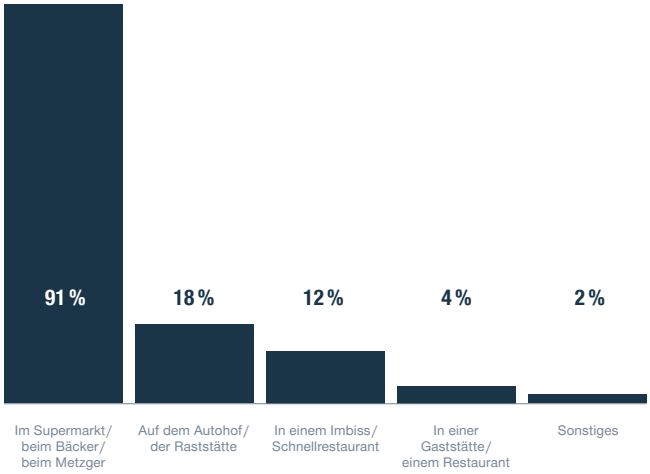
Bereitest du deine kalten Speisen auf deinen Touren überwiegend selbst zu oder kaufst du sie?



■ Ich bereite sie selbst zu ■ ich kaufe sie fertig zubereitet ■ Ich nehme zu Hause zubereitetes Essen mit

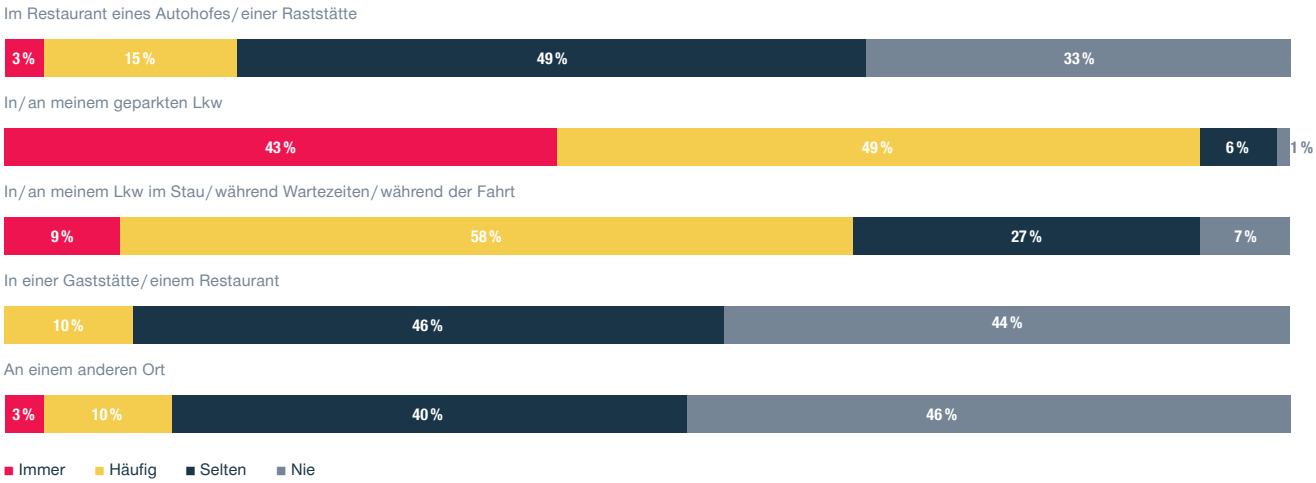
Basis: n = 390

Wo kaufst du deine kalten Speisen (oder die Zutaten) überwiegend?



Basis: n = 390; Anzahl der Nennungen: 493

Wie häufig nimmst du deine kalten Speisen an den folgenden Orten ein?



Basis: n = 390

Bei **warmen Gerichten** schrumpft die Zahl der Selbstzubereitenden auf 39 Prozent. 21 Prozent der Befragten nehmen das bereits zu Hause zubereitete Essen mit und 40 Prozent kaufen sich ihr Essen fertig zubereitet unterwegs – meist im Supermarkt, beim Bäcker oder Metzger (69 Prozent), aber auch auf Autohöfen und in Raststätten (36 Prozent), in Imbissen und Schnellrestaurants (25 Prozent) oder in Gaststätten und Restaurants (23 Prozent). Übrigens: Auch die warmen Gerichte isst die Mehrheit der Befragten (25 Prozent immer, 52 Prozent häufig) im oder am geparkten Lkw.

**„Ich lebe hauptsächlich von Dosenfutter,
mehr kann man sich ja nicht mehr leisten.“**

Die Essgewohnheiten der übernachtenden Fahrer*innen im Hinblick darauf, wo sie essen, ändern sich auch dann kaum, wenn es **Fastfood** gibt. 74 Prozent der Befragten gaben an, Burger, Döner und Co. immer oder zumindest häufig am oder im geparkten Lkw zu essen. Weitere 42 Prozent tun das im Stau, während Wartezeiten oder während der Fahrt. 33 Prozent der Fahrer*innen essen Fastfood zudem häufig auf Autohöfen und in Raststätten, sechs Prozent tun das immer.

Wer sich regelmäßig Fastfood gönnt, hat zumindest einen Vorteil: Er muss sich keine Gedanken über die **Aufbewahrung von Lebensmitteln** machen. Übernachtende Fahrer*innen, die ihre Mahlzeiten vorrangig selbst zubereiten, müssen dies hingegen schon. 97 Prozent der Befragten bewahren ihr Essen im Kühlschrank auf, 49 Prozent in den Staufächern und neun Prozent im Seitenfach. Die Kochutensilien werden meist in den Staufächern (82 Prozent), im Seitenfach (43 Prozent), aber auch auf der oberen Liege (zwölf Prozent) oder im Auflieger (neun Prozent) verstaut.

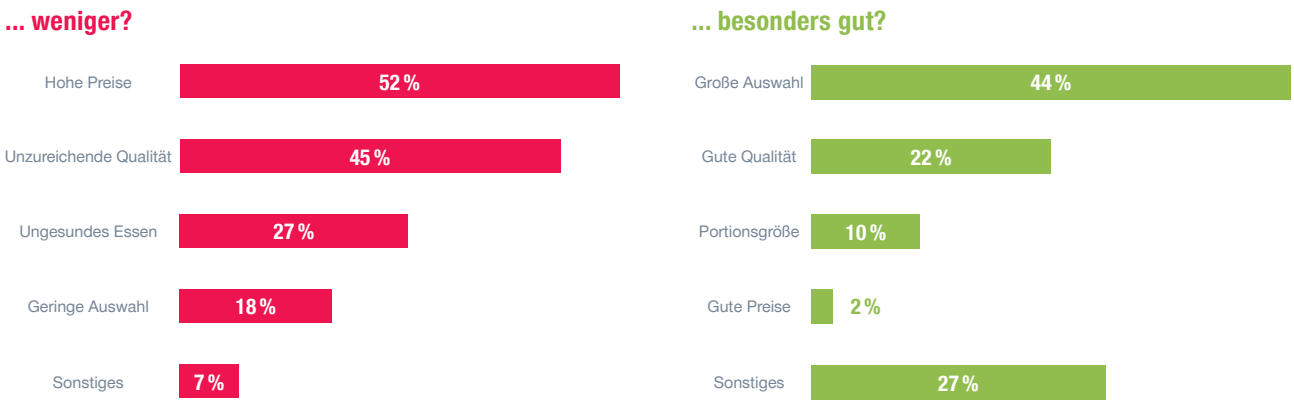
78 Prozent der Befragten bereiten ihr Essen auf dem Gaskocher zu, 42 Prozent in der Mikrowelle, 40 Prozent im Wasserkocher und 33 Prozent nutzen den Grill. Knapp die Hälfte (48 Prozent) der Teilnehmer*innen der MAN Umfrage braucht fünf bis zehn Minuten, um das Essen zu machen. 29 Prozent sind 10 bis 20 Minuten mit der **Essenszubereitung** beschäftigt, 13 Prozent unter fünf Minuten und neun Prozent über 20 Minuten.

Mehr als die Hälfte (57 Prozent) der übernachtenden Fahrer*innen ist übrigens interessiert an Kochrezepten und Ideen für Mahlzeiten, die unterwegs einfach und schnell gemacht sind. Das liegt vermutlich auch daran, dass nur 14 Prozent mit dem Essensangebot auf Autohöfen und in Raststätten zufrieden sind. 56 Prozent sind es nicht und 30 Prozent sind es teils, teils. Bemängelt werden insbesondere zu hohe Preise für schlechte Qualität, aber auch die Auswahl kommt bei etlichen Fahrer*innen nicht gut an.

**„Außer Pommes, Schnitzel und Bratwurst gibt’s ja quasi nichts.
Und das für viel zu viel Kohle.“**

Zu hohe Preise für schlechte Qualität sind Grund für die hohe Unzufriedenheit mit Autohöfen / Raststätten

Wenn du an eine vollwertige Mahlzeit denkst: Was gefällt dir am Essensangebot der Autohöfe / Raststätten ...



Basis: n = 293; Anzahl Nennungen: 437

Basis: n = 41; Anzahl Nennungen: 43

Damit die übernachtenden Fahrer*innen zufriedener mit dem Angebot auf Autohöfen und in Raststätten wären, bräuchte es vor allem bessere Preise (45 Prozent). Etliche Befragte schlugen vor, spezielle Angebote für Trucker*innen zu machen. Auf der Wunschliste der Befragten standen aber auch gesünderes Essen (32 Prozent), bessere Qualität (28 Prozent) und mehr Abwechslung (20 Prozent). Insbesondere das Thema „Preise“ treibt die Fahrer*innen um, wenn es um das Thema „Ernährung unterwegs“ geht.

„Ich wünsche mir kleine Portionen zu einem günstigen Kurs, ähnlich wie in Kantinen mit leichtem, regionalem Essen.“

3. Fahrer*innen, die nicht übernachten: Oft fehlt die Zeit zum Essen

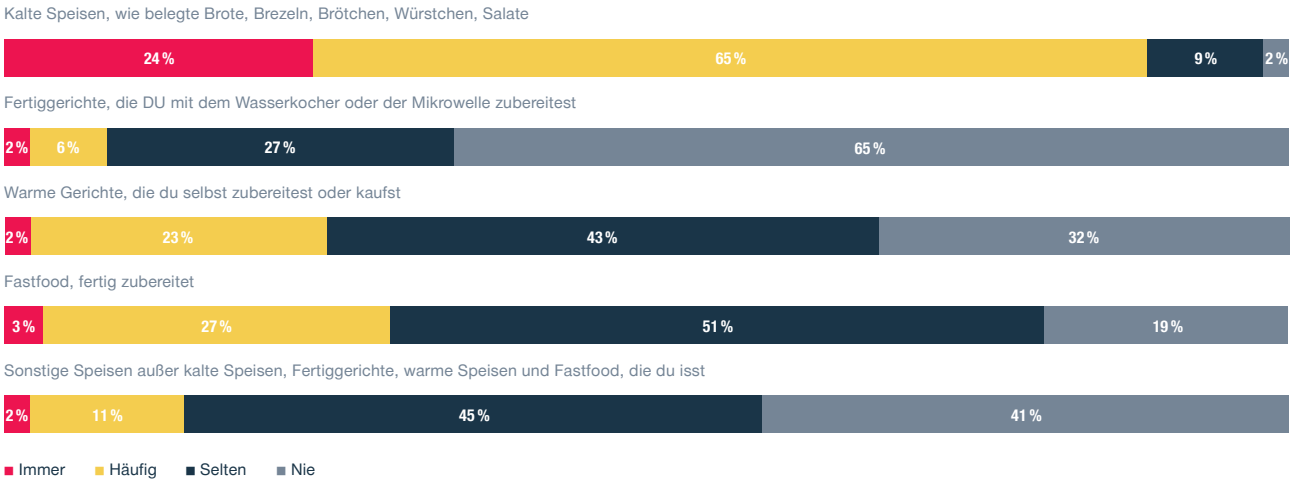
- Hauptproblem der nicht übernachtenden Fahrer*innen: keine Zeit zum Essen
- Mehrheit der Befragten nimmt sich das Essen von zu Hause mit
- Auch die nicht übernachtenden Fahrer*innen essen meist im oder am Lkw
- In Raststätten und auf Autohöfen wünschen sie sich bessere Preise, gesünderes und frischeres Essen sowie bessere Qualität

Fahrer*innen, die nicht übernachten, essen sicherlich deutlich seltener unterwegs als ihre übernachtenden Kolleg*innen. Nichtsdestoweniger sollte der Anspruch sein, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Allerdings gelingt das den Befragten nur bedingt. Insgesamt herrscht auch bei ihnen eine **geringe Zufriedenheit** mit den Mahlzeiten unterwegs. 33 Prozent stimmen der Aussage zu, sich auf der Tour gesund ernähren zu können. 38 Prozent – und damit der Großteil – stimmen dem nur teilweise zu, 29 Prozent stimmen dem nicht zu. Ein ähnliches Bild zeigt sich im Hinblick auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

Zudem fehlt es vielen Fahrer*innen an der Zeit für regelmäßige Mahlzeiten. Für 32 Prozent der Befragten ist das Hauptproblem, dass sie keine Zeit zum Essen haben. Unzufrieden sind sie zudem, weil das Essen zu ungesund (27 Prozent), zu wenig abwechslungsreich (26 Prozent) und zu teuer ist (21 Prozent). Kritisiert werden außerdem die Qualität und der Geschmack des Essens (zehn Prozent). Deutlich am häufigsten essen auch die nicht übernachtenden Fahrer*innen kalte Speisen.

Kalte Speisen als häufigste Mahlzeit der nicht übernachtenden Fahrer*innen

Wenn du jetzt an deine typischen Hauptmahlzeiten auf deinen Touren denkst: Wie häufig isst du folgende Speisen?



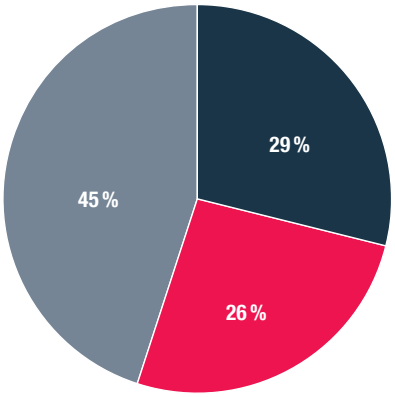
Basis: n = 422

Die Mehrheit der nicht übernachtenden Fahrer*innen (42 Prozent) nimmt sich ihr Essen von zu Hause mit. 31 Prozent der Befragten erklärten, das Essen fertig zu kaufen, und 27 Prozent bereiten es unterwegs selbst zu. Mit 87 Prozent sind Supermärkte, Bäcker und Metzger eindeutig die **Einkaufsorte Nummer eins,** gefolgt von Imbissen und Schnellrestaurants (26 Prozent) sowie Autohöfen und Raststätten (20 Prozent).

„Ich versuche, mir mein Essen von zu Hause mitzunehmen. Unterwegs würde ich mir aber wünschen, dass mehr frischer Salat angeboten würde, der auch bezahlbar ist, oder dass nicht an jedem Supermarkt Halteverbot wäre.“

Übernachtende Fahrer*innen bereiten kalte Speisen vor allem selbst zu und nehmen diese meist im/am Lkw ein

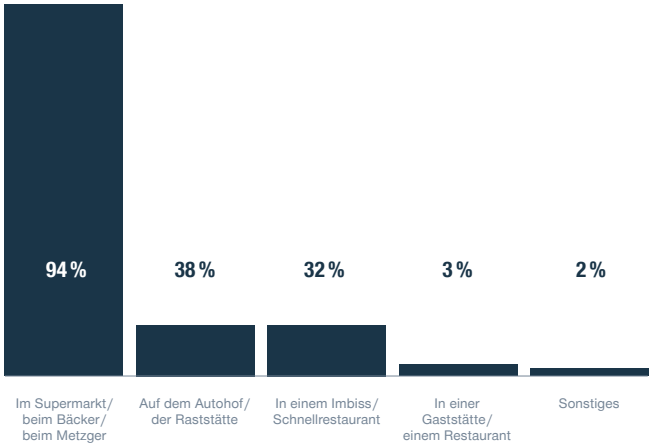
Bereitest du deine kalten Speisen auf deinen Touren überwiegend selbst zu oder kaufst du sie?



■ Ich bereite sie selbst zu ■ ich kaufe sie fertig zubereitet ■ Ich nehme zu Hause zubereitetes Essen mit

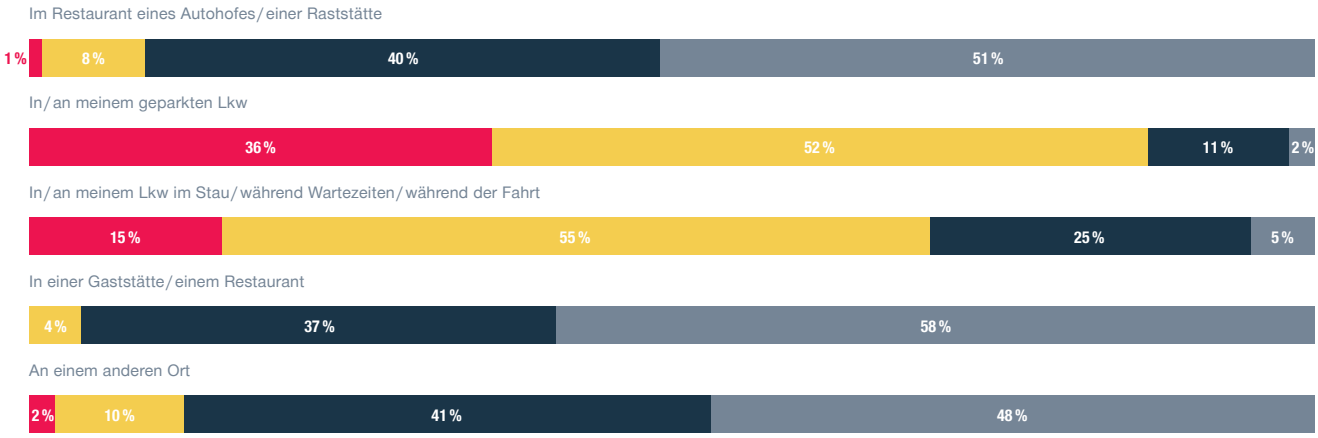
Basis: n = 335

Wo kaufst du deine kalten Speisen (oder die Zutaten) überwiegend?



Basis: n = 335; Anzahl der Nennungen: 419

Wie häufig nimmst du deine kalten Speisen an den folgenden Orten ein?



■ Immer ■ Häufig ■ Selten ■ Nie

Basis: n = 335

80 Prozent der Fahrer*innen, die nicht übernachten, essen immer oder häufig im bzw. am geparkten Lkw. 43 Prozent nehmen immer oder häufig ihr Essen im Fahrzeug ein, während sie im Stau stehen, warten müssen oder fahren. Andere Essensorte spielen hingegen kaum eine Rolle. Deutlich über 80 Prozent essen selten oder nie in Restaurants von Autohöfen sowie Raststätten oder Gaststätten und Restaurants.

„Viele Lkw-Fahrer essen am Fahrzeug, weil alle Raststätten überteuert und nicht wirklich fahrerfreundlich sind."

Analog zu den Gruppen „alle Befragte" und „übernachtende Fahrer*innen" nehmen auch die Fahrer*innen, die nicht übernachten, **kalte Speisen** in erster Linie zubereitet von zu Hause mit und essen am oder im Fahrzeug.

Warme Gerichte hingegen kaufen die Befragten meist fertig zubereitet (60 Prozent) im Supermarkt (66), in Imbissen (39 Prozent), auf Autohöfen und in Raststätten (26 Prozent) oder in Gaststätten (20 Prozent). Nur 21 Prozent nehmen warme Gerichte von zu Hause mit und nur 19 Prozent bereiten warme Mahlzeiten unterwegs selbst zu. Gegessen werden die warmen Gerichte allerdings auch meist im oder am geparkten Fahrzeug.

Übrigens: Sogar **Fastfood** wird häufig oder immer am oder im geparkten Lkw gegessen. Das gaben 74 Prozent der Befragten an. Zuvor kaufen sie es in Imbissen oder Schnellrestaurants (74 Prozent), auf Autohöfen oder in Raststätten (40 Prozent), im Supermarkt, beim Bäcker oder Metzger (31 Prozent) oder in Gaststätten und Restaurants (14 Prozent).

Wird Essen auf die Tour mitgenommen, nutzen 72 Prozent der nicht übernachtenden Fahrer*innen den Kühlschrank, um es **aufzubewahren.** Auf Platz zwei kommen mit 22 Prozent die Staufächer von Taschen und Rucksäcken (13 Prozent). Mit 63 Prozent werden die Kochutensilien mit Abstand am öftesten in den Staufächern untergebracht.

Insgesamt verbringen nicht übernachtende Fahrer*innen – im Vergleich zu den übernachtenden – weniger Zeit mit **der Zubereitung von Mahlzeiten.** Über die Hälfte der Befragten (52 Prozent) braucht lediglich fünf bis zehn Minuten, 26 Prozent sogar unter fünf Minuten. Nur 19 Prozent sind 10 bis 20 Minuten mit der Zubereitung ihres Essens beschäftigt. Folgende Geräte kommen dabei zum Einsatz: Gaskocher (39 Prozent), Mikrowelle (27 Prozent), Wasserkocher (24 Prozent) und Grill (21 Prozent). Wenig überraschend ist, dass insgesamt 33 Prozent der Befragten angaben, sich unterwegs nie etwas selbst zuzubereiten. Wird doch gekocht, gibt es oft Gemüse, Reis, Dosenessen, Hausmannskost, Hackfleisch, Spaghetti und Erbsen, aber auch Bratwürste, Suppen, Eintöpfe und Salate. Interesse an Ideen für schnelle und einfache Mahlzeiten sowie Kochrezepten hat die Hälfte der nicht übernachtenden Fahrer*innen.

Mit dem **Essen auf Autohöfen und in Raststätten** sind auch die Fahrer*innen, die nicht übernachten, nicht sonderlich zufrieden. Im Gegenteil: 58 Prozent sind nicht zufrieden, lediglich 17 Prozent sind zufrieden. Unzufriedenheit herrscht vor allem aufgrund der hohen Preise (62 Prozent), aber auch aufgrund unzureichender Qualität (33 Prozent), ungesunden Essens (32 Prozent) und geringer Auswahl (14 Prozent). Deshalb verwundert es kaum, dass sich viele Fahrer*innen bessere Preise (47 Prozent), gesünderes Essen (31 Prozent), bessere Qualität und frischeres Essen (26 Prozent) und mehr Abwechslung (elf Prozent) wünschen.

„Das Essen auf Autohöfen und in Raststätten ist oft fettig oder liegt schon ewig herum. Selten ist es wirklich frisch gekocht und außerdem ist es extrem teuer."

4. Alters- und Geschlechtsvergleich: Frauen sind besonders unzufrieden, unter 25-Jährige am zufriedensten

- Alle Altersklassen beurteilen die Mahlzeiten unterwegs wenig positiv
- Fahrer*innen unter 25 Jahren sind am zufriedensten
- Frauen sind unzufriedener mit der Ernährung unterwegs als ihre männlichen Kollegen
- Junge Fahrer*innen sind besonders interessiert an Kochrezepten

Egal ob sie übernachten oder nicht – die meisten Lkw-Fahrer*innen sind laut den MAN Umfrageergebnissen nicht besonders zufrieden mit der Ernährung unterwegs. Aber wie sieht es im Hinblick aufs Alter aus? Sind ältere Fahrer*innen kritischer, was das Thema „Ernährung“ angeht? Oder ist es die jüngere Generation, die mehr Wert auf eine gesunde Ernährung legt? Tatsächlich fallen die Ergebnisse recht ähnlich aus, nur bei den unter 25-Jährigen gaben etwas mehr an, sich auf ihren Touren gesund und abwechslungsreich ernähren zu können. Ausreichend Zeit für regelmäßige Mahlzeiten zu haben, gaben bei den über 55-Jährigen die meisten an, dicht gefolgt von den unter 25-Jährigen.

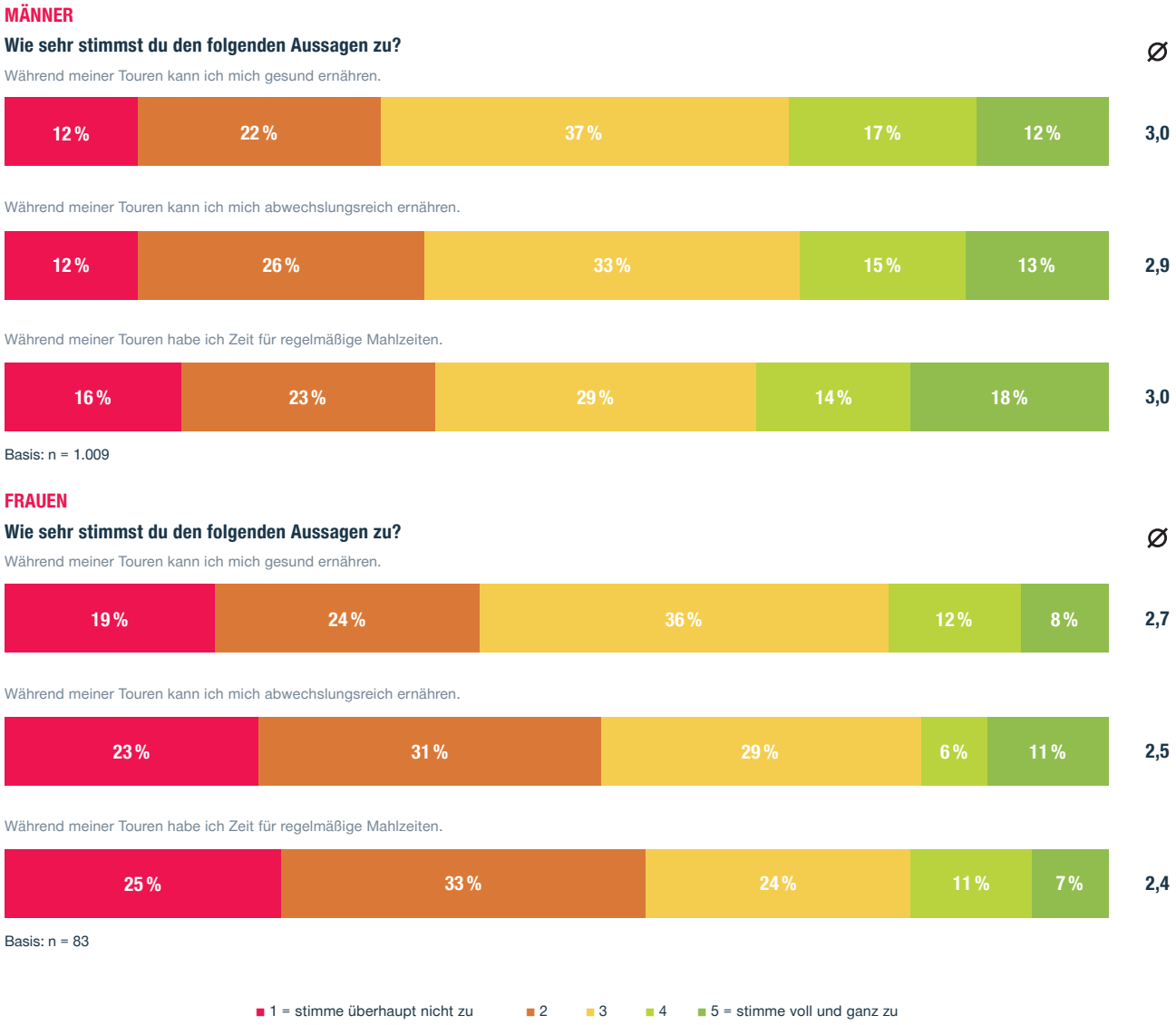
Altersvergleich – alle Altersklassen beurteilen die Ernährung unterwegs wenig positiv

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu?

Auch auf die Frage, **wie zufrieden die Fahrer*innen insgesamt mit den Mahlzeiten** sind, die sie unterwegs zu sich nehmen, gibt es beim Altersvergleich keine großen Unterschiede. Mit einer durchschnittlichen Bewertung von 3,2 (eins: überhaupt nicht zufrieden, fünf: äußerst zufrieden) fällt die Bewertung der unter 25-Jährigen am besten aus. Die über 55-Jährigen folgen mit einer Durchschnittsnote von 3,1, gefolgt von den 46- bis 55-Jährigen mit 3,0 und den 36- bis 45-Jährigen mit 2,9. Am wenigsten zufrieden sind die 26- bis 35-Jährigen mit einer durchschnittlichen Bewertung von 2,8.

Beim Vergleich der Bewertungen von Frauen und Männern fallen die Unterschiede deutlicher aus. Frauen bewerten die **Ernährung unterwegs in Bezug auf die Kriterien gesund, abwechslungsreich und regelmäßig** kritischer als ihre männlichen Kollegen. Und auch insgesamt sind Berufskraftfahrerinnen deutlich weniger zufrieden mit dem Essen auf Tour als die Berufskraftfahrer. Während nur gut 20 Prozent der Frauen mit den Mahlzeiten unterwegs zufrieden sind, sind es immerhin knapp 30 Prozent der Männer. Insgesamt gaben die befragten Frauen auf die Frage „Wie zufrieden bist du insgesamt mit deinen Mahlzeiten, die du unterwegs einnimmst?“ eine Durchschnittsbewertung von 2,8 ab, die Männer vergaben eine 3,0.

Geschlechtsvergleich – Frauen bewerten die Ernährung auf den Touren hinsichtlich gesund, abwechslungsreich und regelmäßig kritischer



Vergleicht man die Zufriedenheit der Befragten mit dem **Essensangebot auf Autohöfen und in Raststätten** hinsichtlich des Alters, fällt auf einen Blick auf: Alle Altersklassen sind unzufrieden. Am zufriedensten sind allerdings die Fahrer*innen bis 25 Jahre – sie vergaben eine durchschnittliche Bewertung von 2,8. Die 26- bis 35-Jährigen bewerteten ihre Zufriedenheit mit einer 2,2, in allen anderen Altersklassen (36 bis 45 Jahre, 46 bis 55 Jahre, über 55 Jahre) ergab sich eine Durchschnittsbewertung von 2,3. Frauen und Männer bewerteten ihre Zufriedenheit mit dem Essen auf Autohöfen und in Raststätten identisch: Sie vergaben eine Durchschnittsbewertung von 2,3 – was zeigt: Beide Geschlechter sind sehr unzufrieden mit dem Essensangebot.

Auf die Frage, ob **Kochrezepte oder Ideen** für einfache, schnelle Mahlzeiten interessant seien, antworteten insbesondere die jungen Fahrer*innen mit Ja. Bei den bis 25-Jährigen waren es 67 Prozent, bei den 26- bis 35-Jährigen 65 Prozent und bei den 36- bis 45-Jährigen 63 Prozent. Dann ging allerdings die Zahl derer, die mit Ja antworteten, deutlich nach unten: Bei den 46- bis 55-Jährigen waren es nur noch 53 Prozent und bei den über 55-Jährigen sogar nur noch 36 Prozent. Insgesamt sind die befragten Frauen mit 60 Prozent etwas interessierter an Rezepten und Ideen als ihre männlichen Kollegen mit 53 Prozent.

5. Die wichtigsten Ergebnisse: Fahrer*innen unzufrieden mit Essen auf Tour – MAN will unterstützen

In den meisten Fällen essen die Fahrer*innen im oder am geparkten Lkw. Nicht selten werden aber auch Staus und Wartezeiten während der Fahrt zum Essen genutzt, weil sonst teilweise die Touren nicht in der geplanten Zeit schaffbar wären. Hier werden von den Fahrer*innen auch die Disponenten in die Pflicht genommen. Denn vielen von ihnen fehlt die Zeit für regelmäßige Mahlzeiten auf den Touren, aber auch die Möglichkeiten, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren.

Unter anderem fehlt die Zeit, für sich selbst zu kochen. Gerade bei schlechterem Wetter wissen viele Fahrer*innen zudem nicht, wo sie kochen sollen. Gesunde Lebensmittel auf der Strecke zu kaufen, stellt darüber hinaus viele vor Herausforderungen. Verantwortlich gemacht wird aber auch das Essensangebot auf Autohöfen und in Raststätten, mit dem die Befragten sehr unzufrieden sind. Bemängelt werden die hohen Preise, aber vor allem auch die Tatsache, dass wenig gesunde, frische und abwechslungsreiche Mahlzeiten angeboten werden. Das ist sicherlich ein Grund, warum durchaus Interesse an Kochrezepten und Ideen für schnelle Mahlzeiten unterwegs besteht.

MAN ist es ein Anliegen, Fahrer*innen bestmöglich in ihrem Job zu unterstützen. Das Thema „Ernährung auf Tour“ ist wesentlich, wenn es darum geht, sich wohlzufühlen, die Gesundheit nicht zu gefährden und konzentriert seiner Arbeit nachgehen zu können. Dass so viele Fahrer*innen unzufrieden mit der Essenssituation unterwegs sind, ist für MAN mehr als genug Anlass zu handeln. Auf Basis der Ergebnisse sollen den Fahrer*innen wichtige Impulse und Tipps gegeben werden, wie sie ihre Ernährung – ohne enormen Aufwand – verbessern können. Ihre Wünsche: regionales Essen, mehr Obst und Gemüse sowie häufiger vegetarische Gerichte und dafür weniger Tiefkühlkost und frittierte Speisen – und das zu bezahlbaren Preisen und auch zu späterer Stunde, wenn die Fahrer*innen Pause machen. Damit sie dann so fit und konzentriert wie möglich ihre Tour auf Deutschlands und Europas Straßen fortsetzen können.

FAHREN FÜR DEUTSCHLAND

Fahren für Deutschland ist eine Initiative von:

MAN | Financial Services