



GIM | RELEVANCE COUNTS.

# Darum isst die Schweiz!

Januar 2019



GIM | RELEVANCE COUNTS.

# Darum isst die Schweiz!

## AGENDA

### Zusammenfassung der Ergebnisse

#### Zum Essen allgemein

- ✗ Wann wird in der Schweiz gegessen?
- ✗ Wie wird gegessen?

#### Warum wird gegessen?

- ✗ Typologie der Ess-Situationen
- ✗ Steckbriefe der Situationstypen

### Lebensmittel: Einstellungen zum Kauf, Verzicht und Ernährungsstile

### Soziodemographie

### Übersicht über die erfragten Nahrungsmittel

### Kontakt



## Zusammenfassung: Darum isst die Schweiz!

„Essen und Trinken hält Leib und Seele beisammen“ – dieses Sprichwort sagt aus, worum es in der vorliegenden Studie geht: Um die psychologischen und sozialen Funktionen des Essens und somit um mehr als nur die physiologischen Aspekte der Ernährung.

Für diese Studie wurden schweizweit in einer repräsentativen Online-Befragung 1'032 Personen ab 18 Jahre befragt und gebeten, jeweils zwei zufällig ausgewählte Mahlzeiten zu beschreiben. Dieses Vorgehen erlaubt es, repräsentative Aussagen für alle Mahlzeiten in der Schweiz zu treffen. Neben der konkreten Situation und den verzehrten Speisen wurde insbesondere die Motivation für die jeweilige Mahlzeit erfragt. Diese reichten von physiologischen Motivationen wie beispielsweise „schnell satt werden“ oder „grossen

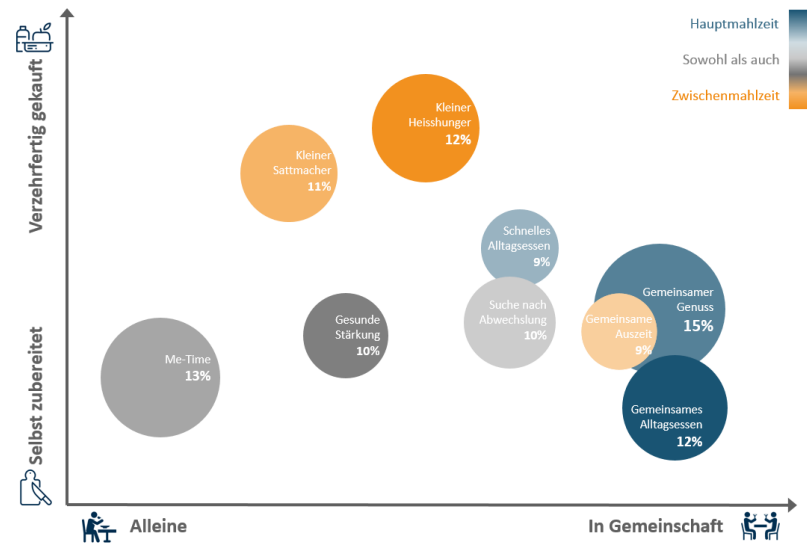
Hunger stillen“ bis zu psychologischen Motivationen wie „meine Stimmung aufbessern“ oder „mich selbst verwöhnen“. Auf Basis der Antworten konnten die Essenssituationen in neun Situationstypen eingeteilt werden: Alle Mahlzeiten innerhalb eines solchen Typs befriedigen ähnliche Motivationen.



## Zusammenfassung: Darum isst die Schweiz!

Die Situationstypen lassen sich auch danach unterscheiden, ob in Gemeinschaft bzw. alleine gegessen wird und ob selbst zubereitete oder verzehrfertig gekaufte Gerichte gegessen werden. Drei Situationstypen, die für 36% der Situationen stehen, sind dabei eindeutig gemeinsame Esssituationen (siehe Diagramm unten rechts). Die drei Situationen unterscheiden sich aber hinsichtlich ihrer psychologischen Motivation: Beim ‚gemeinsamen Alltagsessen‘ (12% der Situationen) steht vor allem die Gemeinsamkeit und die Gemütlichkeit im Vordergrund. Hier wird gerne auf vertraute Speisen zurückgegriffen – Experimente sind unüblich. Anders ist dies beim ‚gemeinsamen Genuss‘ (15%), bei dem bewusst etwas besonders Gutes gegessen und gerne auch Neues ausprobiert wird. Hier kann

die Gemeinsamkeit bereits mit dem gemeinsamen Kochen beginnen. Die ‚gemeinsame Auszeit‘ (9%) dient in erster Linie dem kurzen Abschalten vom Alltag. Da hier der Komplexität des Alltags entflohen werden soll, werden eher vertraute und bewährte Gerichte bevorzugt.



---

## Zusammenfassung: Darum isst die Schweiz!

Die ‚Me-Time‘ Situation (13%) dient als Ruhepunkt im Alltag: die Befragten sind hierbei alleine und nehmen sich bewusst Zeit für sich. Hier wird häufig auch beim Essen auf Gemütlichkeit geachtet – das Sofa ist daher ein typischer Ort für die ‚Me-Time‘.

Im Kontrast zur ‚Me-Time‘ steht der ‚kleine Heisshunger‘ (12%): Hier geht es darum, kurzzeitig die Selbstkontrolle aufzugeben und den spontanen Gelüsten nachzugeben. Aufgrund der starken Spontanität wird am häufigsten auf verzehrfertige Speisen zurückgegriffen.

Weitere Situationstypen sind das ‚schnelle Alltagsessen‘ (9%), bei dem die rasche und unkomplizierte Befriedigung des großen Hungers im Vordergrund steht, und der damit

verwandte ‚kleine Sattmacher‘ (11%), der ähnlich anspruchslos den kleinen Hunger zwischendurch stillen soll. Die ‚gesunde Stärkung‘ (10%) dient dem bewussten Auffüllen der Energiereserven. Die verzehrten Speisen müssen daher leicht bekömmlich und zugleich sättigend sein. Die ‚Suche nach Abwechslung‘ (10%) dient der Unterbrechung der Routine. Dies kann bedeuten, aus der alltäglichen Essenroutine durch weniger bekannte oder exotische Speisen ausubrechen – ebenso kann es aber auch die Unterbrechung oder die Aufwertung des Alltagshandelns durch Essen sein.



---

## Zusammenfassung: Darum isst die Schweiz!

Neben den Motivationen wurden in der Studie auch Einstellungen zu Lebensmitteln bzw. deren Einkauf abgefragt: 47% der Befragten sind preisbewusst, 36% kaufen sogar hauptsächlich Sonderangebote. Dem stehen 28% der Befragten gegenüber, die gern mehr Geld für exquisite Markenlebensmittel ausgeben.

Saisonale und regionale Produkte haben ebenfalls eine grosse Bedeutung – es müssen also im Winter nicht Erdbeeren sein: 57% der Befragten ist es wichtig, saisonale Produkte zu kaufen, und sie verzichten hierfür auch auf Auswahl, 54% achten darauf regionale Produkte zu kaufen.

Qualität bzw. nachvollziehbare Qualität ist ebenfalls relevant: 55% möchten wissen, wie Lebensmittel hergestellt werden und woher sie kommen, 54% achten hierfür auf kontrollierte und zertifizierte Lebensmittel. 36% achten sogar immer auf Gütesiegel wie Fairtrade, MSC oder Bio.

Auch gegenüber der Umwelt verspüren viele Befragte eine Verantwortung: 55% achten auf umwelt- und tierfreundliche Produktion und Verarbeitung.



**Um das Essverhalten Schweizer KonsumentInnen besser zu verstehen wurden 1.000 Personen aus der Deutsch- und Westschweiz online befragt.**

**Teilnehmer:**

1.032 Personen der  
Deutsch- und  
Westschweiz befragt  
Mindestens 18 Jahre alt  
Quotierung erfolgte  
interlocked nach  
Sprachregion,  
Geschlecht und Alter  
(MACH Basic 2018)

**Methode:**

Online-Befragung  
Dauer: ca. 20 Minuten

**Befragungszeitraum:**

Mai 2018



Für je einen Werk- und einen Wochenendtag wurden alle Essenssituationen gesammelt. Aus diesen wurde eine repräsentative «Mahlzeitenstichprobe» gezogen.

Für jede Person:



Sammlung aller Essenssituationen für den letzten Werktag und zufällig für den letzten Samstag oder Sonntag

Zufällige Ziehung

Zwei ausgewählte Essenssituationen für weitere Befragung  
(insgesamt: repräsentativ für Werk- und Wochenendtage)

z.B.

...

7-8 Uhr	Nichts gegessen
8-9 Uhr	Hauptmahlzeit
9-10 Uhr	Nichts gegessen
10-11 Uhr	Nichts gegessen
11-12 Uhr	Zwischenmahlzeit
12-13 Uhr	Nichts gegessen
13-14 Uhr	Hauptmahlzeit
14-15 Uhr	Nichts gegessen
15-16 Uhr	Zwischenmahlzeit
16-17 Uhr	Nichts gegessen
17-18 Uhr	Hauptmahlzeit

...

WO?

Z.B. Zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit? Am Tisch?

WIE?

Z.B. Mit wem? Dem Essen gewidmet? Verzehrfertig gekauft?

WARUM?

Z.B. schnell satt werden? Die Stimmung aufbessern?

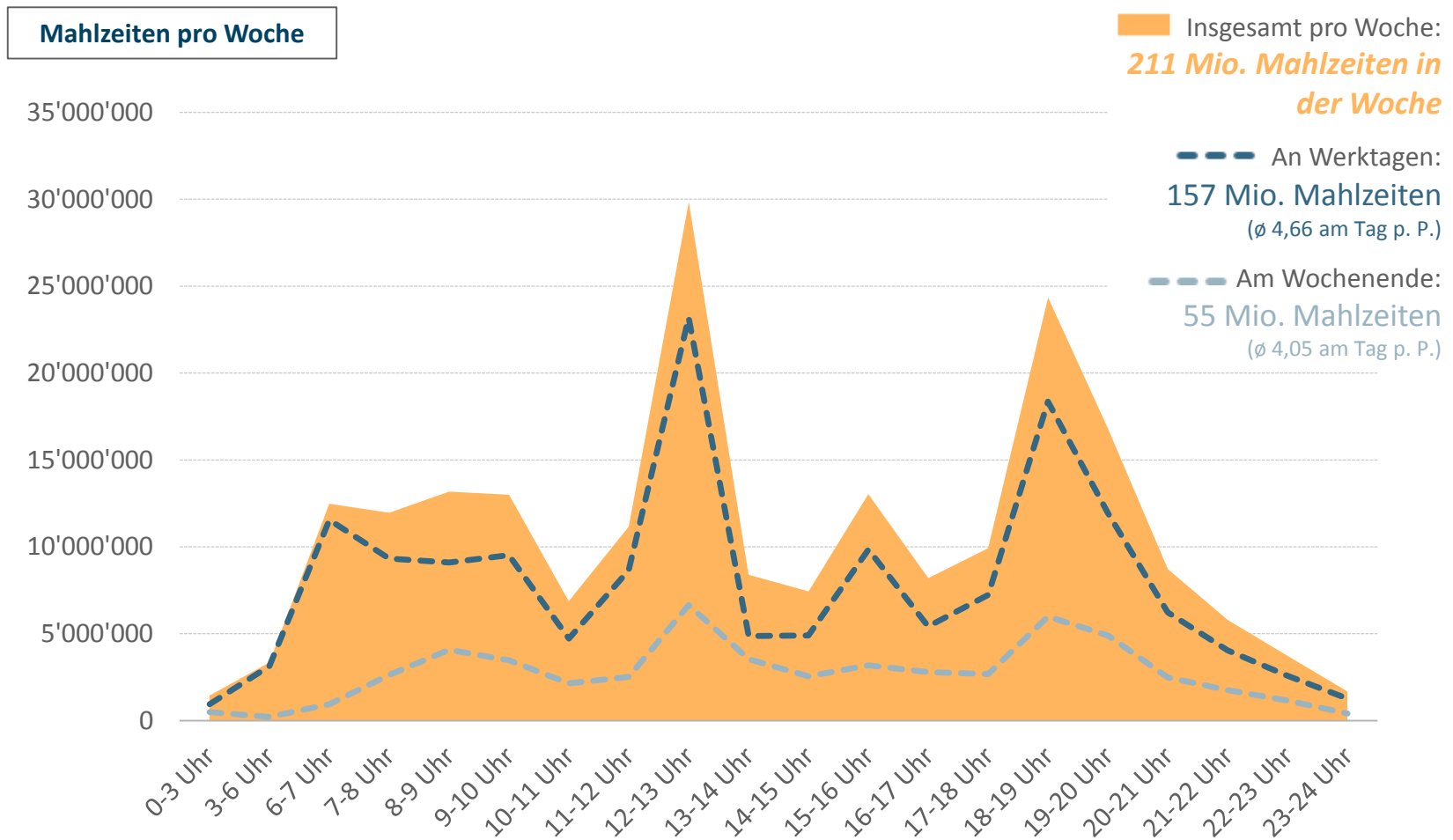
WAS?

Welche Lebensmittel wurden verzehrt? Welche passen noch?



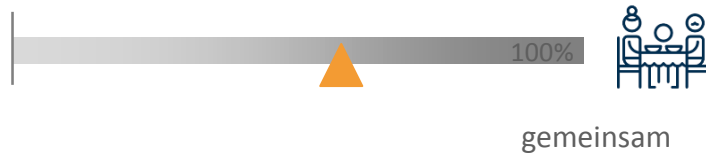
## Wann wird in der Schweiz gegessen? | Uhrzeiten

**Jede Woche wird in der Schweiz 211 Millionen Mal gegessen. Das sind täglich 4-5 Ess-Situationen pro Person.**

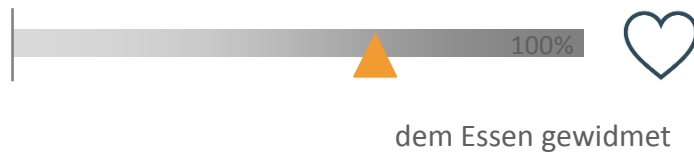


## Wie wird gegessen? | Durchschnittswerte

**Die meisten Mahlzeiten werden selbst zubereitet. Die Menschen sind dabei meist in Gemeinschaft und widmen sich ganz dem Essen.**



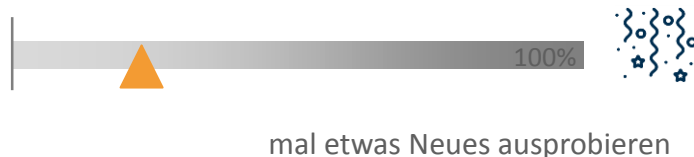
**61%** der Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen.



In **67%** der Ess-Situationen widmen sich die Personen ganz dem Essen.



Bei **30%** der Ess-Situationen wird das Essen verzehrfertig gekauft.



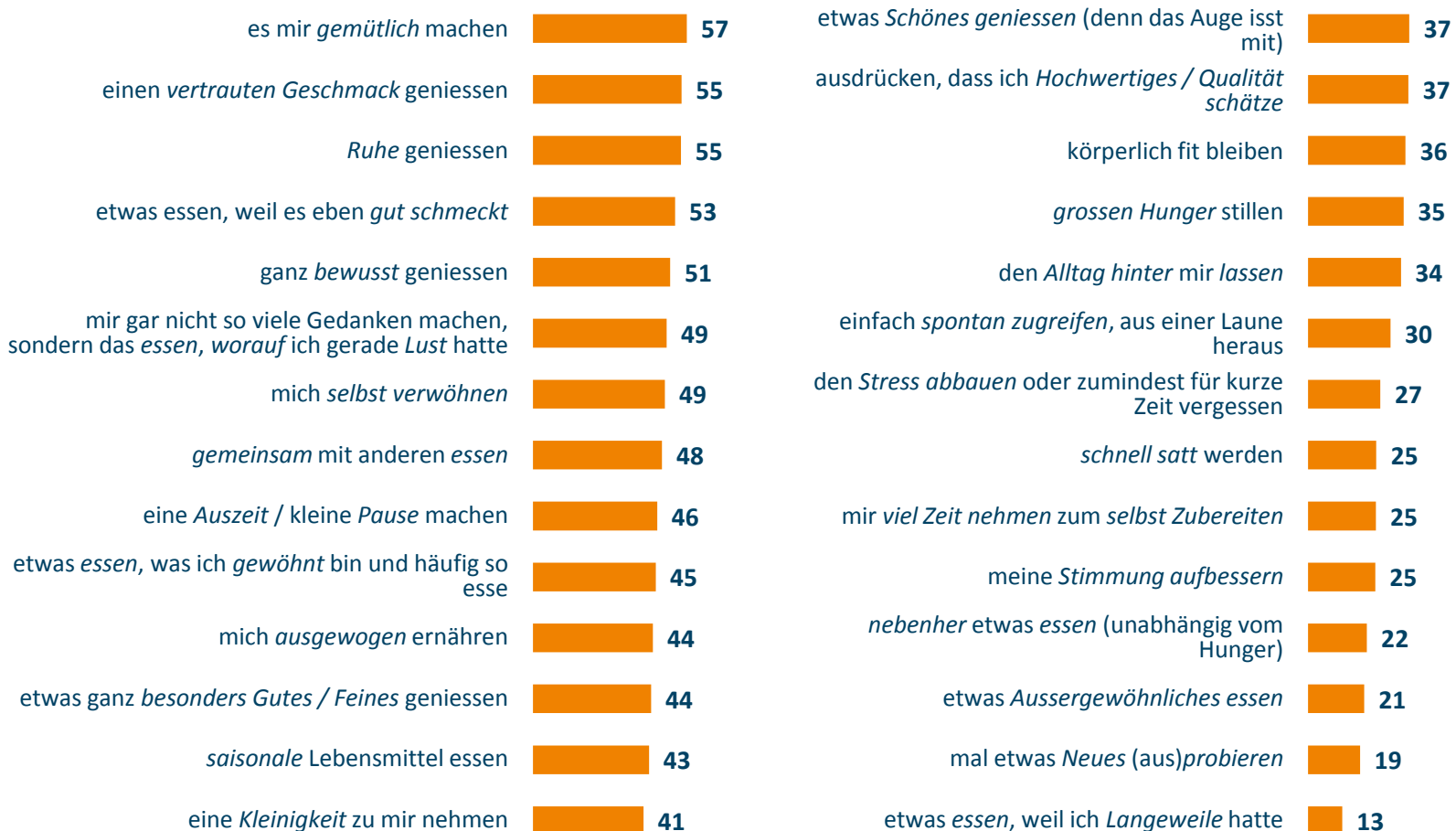
In **19%** der Ess-Situationen probieren Personen etwas Neues aus.



# Warum wird gegessen? | Häufigkeit verschiedener Motive zum Essen

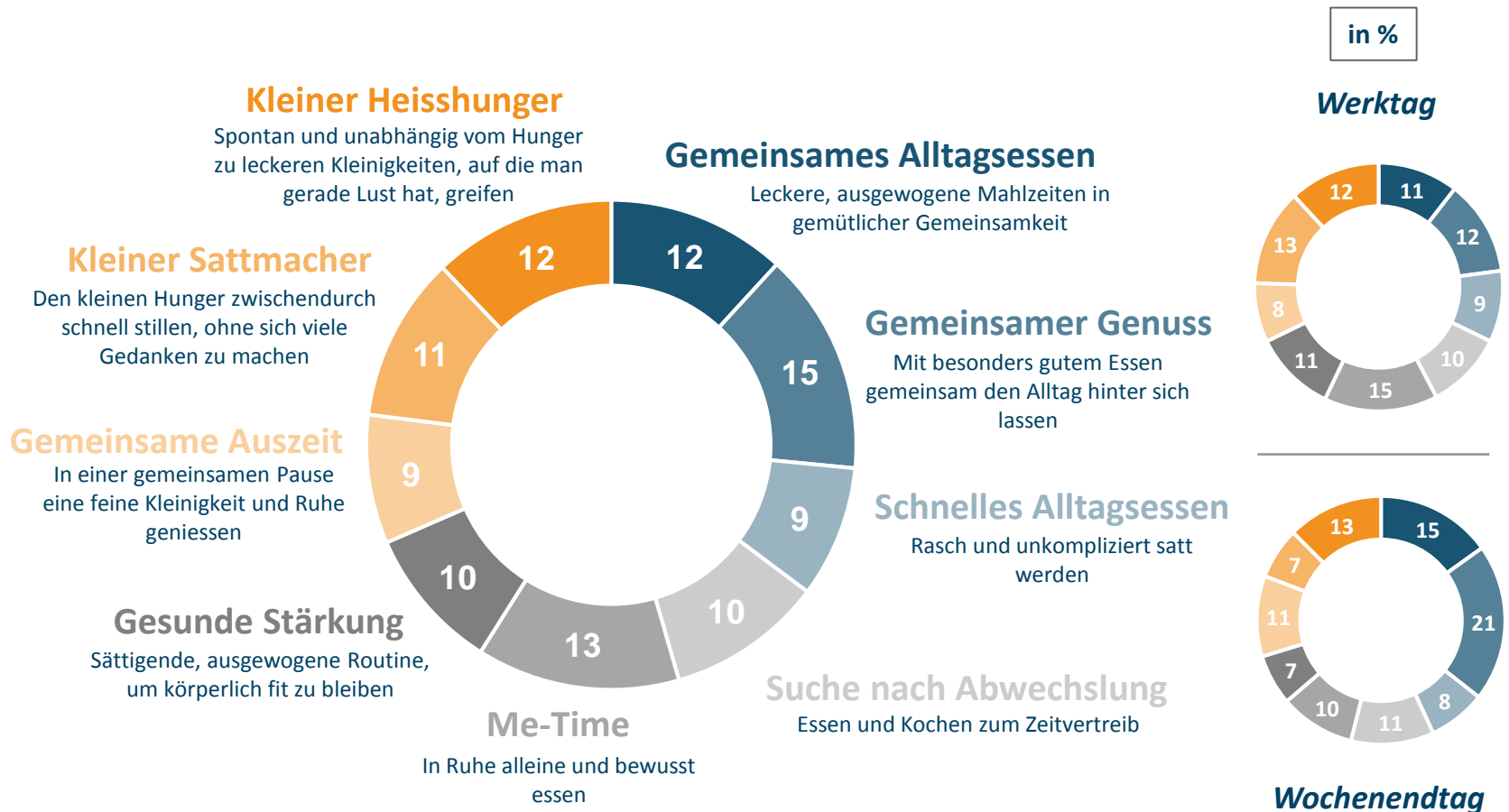
## Die Hauptmotive für das Essen sind: Gemütlichkeit, Genuss von vertrauten Geschmäckern und Ruhe. Der bewusste Genuss steht im Vordergrund.

### In dieser Situation wollte ich...

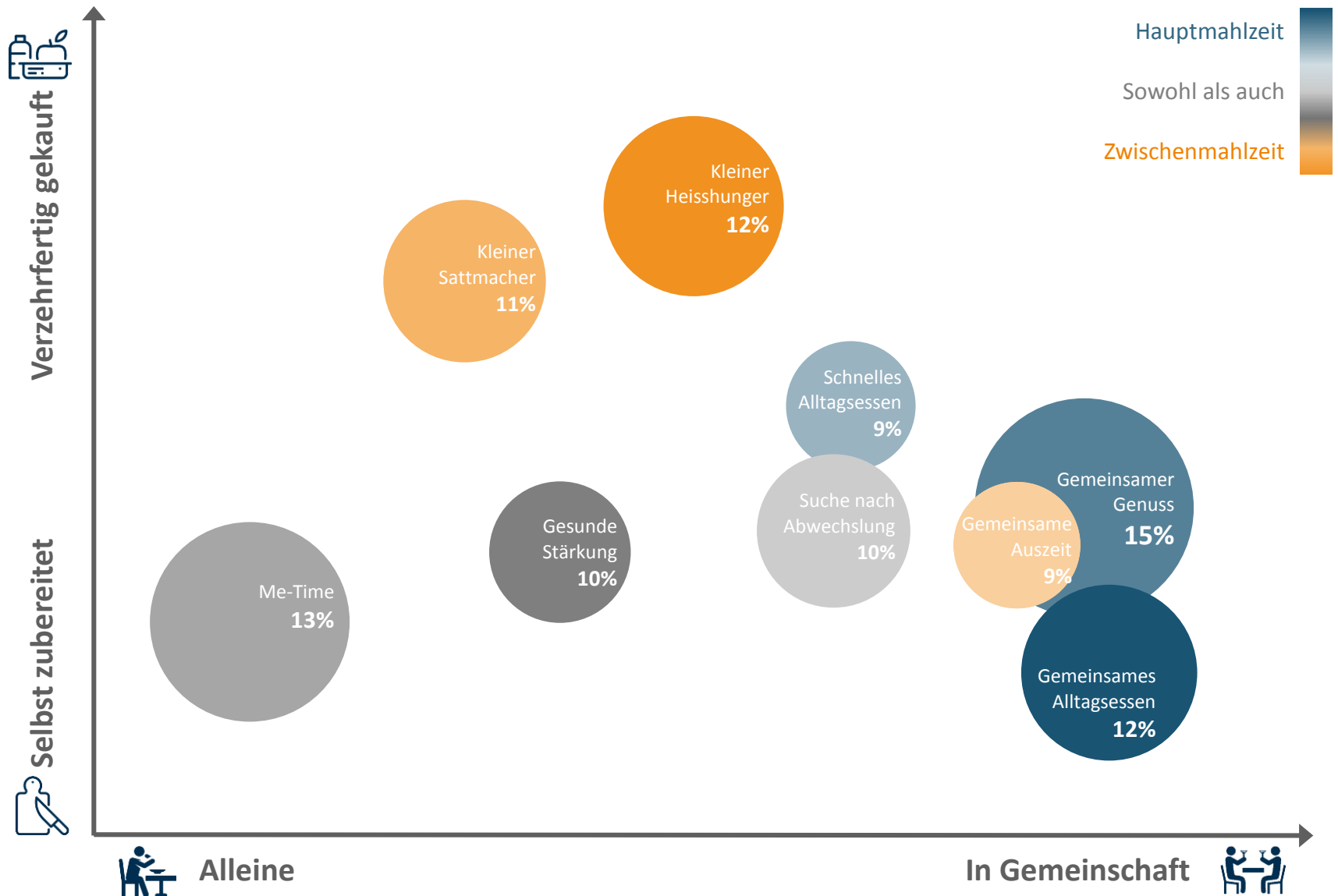


# Warum wird gegessen? | Häufigkeit der Situationen

## Die Mahlzeiten lassen sich aufgrund ihrer dahinter liegenden Motivation in neun Situationstypen einteilen.

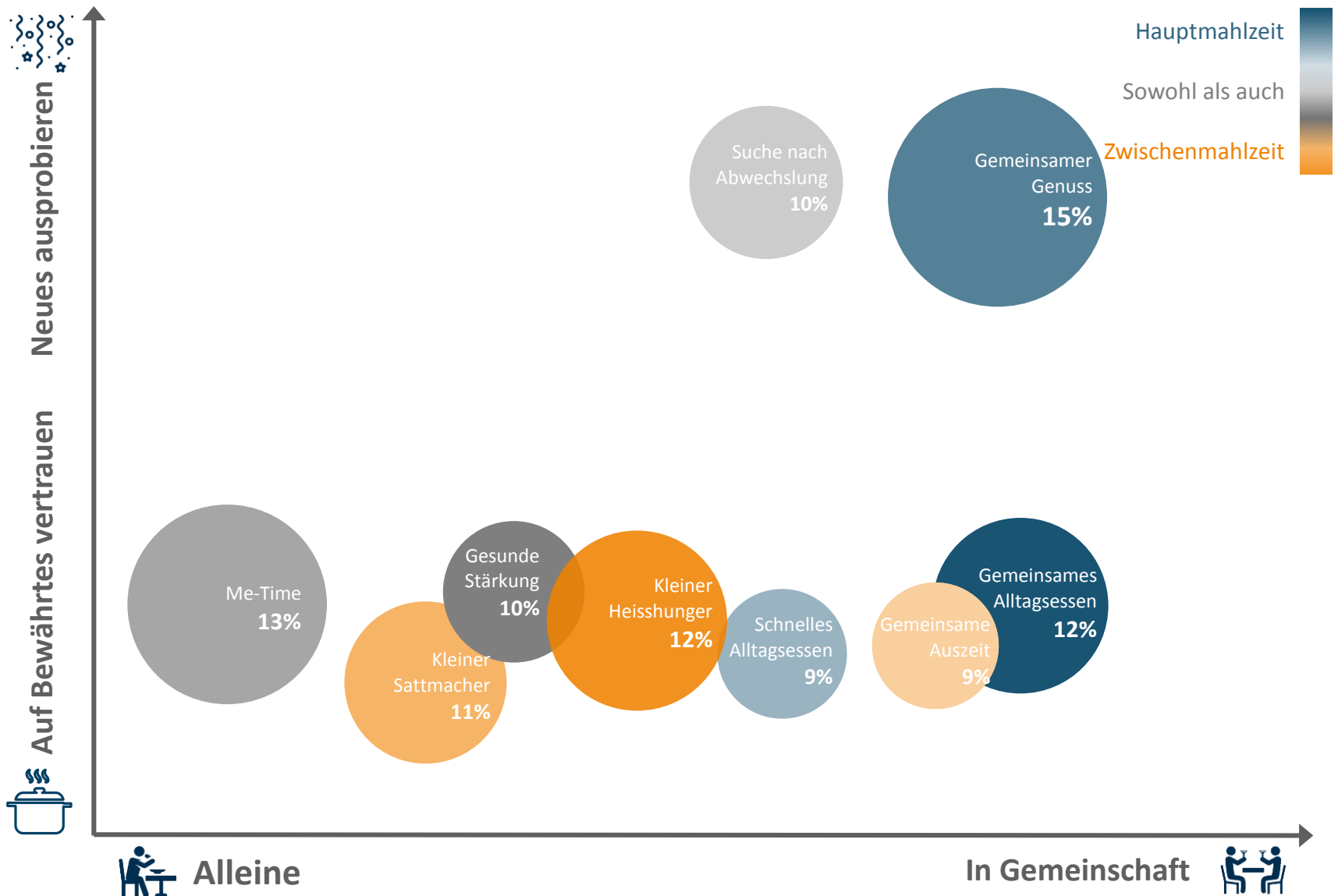


# Warum wird gegessen? | Situations-Überblick



Basis: 2001 Ess-Situationen (je 2 pro Person zufällig ausgewählt), in %. Werkstage und Wochenendtage wurden ins richtige Verhältnis gebracht. Segmentierung der Situationen auf Grundlage von Motiven

# Warum wird gegessen? | Situations-Überblick



Basis: 2001 Ess-Situationen (je 2 pro Person zufällig ausgewählt), in %. Werktage und Wochenendtage wurden ins richtige Verhältnis gebracht. Segmentierung der Situationen auf Grundlage von Motiven

## WARUM wird gegessen?

**Name der Situation**  
und kleine Beschreibung

**Häufigkeit der Situation**  
pro Woche (in %)

**Motive, die in der Situation wichtig sind**  
(Grundlage der Segmentierung)

**WO wird gegessen?**

**Typischer Kontext**  
(z.B. zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit, ausser Haus/Freizeit)

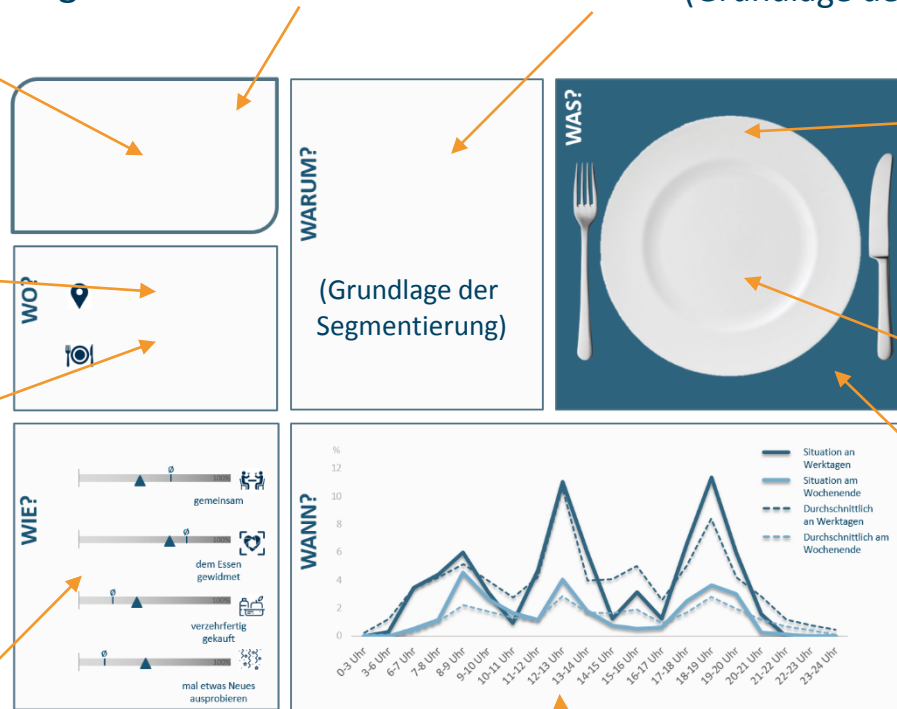
**Typischer Ort**  
(z.B. (Ess-)Tisch, Sofa, im Stehen, unterwegs im Gehen, im Auto, im Freien)

**WIE wird gegessen?**

Gemeinsam?  
Nebenher oder dem Essen gewidmet?  
Selbst zubereitet oder verzehrfertig gekauft?  
Bedürfnis, Neues auszuprobieren?

**WANN kommt die Situation vor?**  
**Verteilung der Situation auf den Tagesverlauf**

(hochgerechnet auf Woche; gestrichelte Linie zum Vergleich: durchschnittlicher Verlauf über alle Situationen)



**WAS wird gegessen?**

**Typische Lebensmittel**

Verzehre und sonstige zur Situation passende Lebensmittel (nur Lebensmittel, die im Vgl. zu anderen Situationen häufiger vorkommen; nach Häufigkeit in Situation von oben nach unten sortiert)

**Anforderungen an Lebensmittel**

**Haupt- oder Zwischenmahlzeit**

Subjektive Einschätzung, erkennbar an Farbe der «Tischdecke»:

Hauptmahlzeit

Sowohl als auch

Zwischenmahlzeit



# Gemeinsames Alltagsessen





12%

## Gemeinsames Alltagsessen

Zu Hause gemeinsam essen

WO?

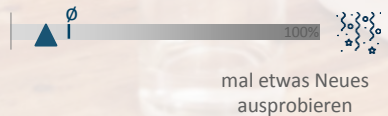
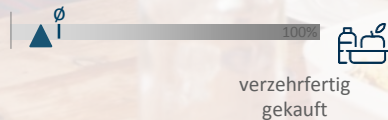
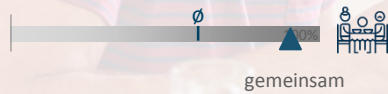


zu Hause



an einem (Ess-) Tisch

WIE?



WARUM?

**Gemeinsamkeit:** Zeit mit anderen verbringen, v.a. mit dem Partner oder der Familie

**Gewohnheit:** es sich mit Vertrautem und Bewährtem gemütlich machen

**Ausgewogene Ernährung**

**Gemütlichkeit**

**Bewusster Genuss**

WAS?



WANN?



A still life photograph of a dining table. In the foreground, two wine glasses filled with red wine stand on a dark wooden surface. To the left, a wooden cutting board holds several bruschettas topped with fresh basil, tomatoes, and mushrooms. A small glass bowl of dark sauce sits next to it. In the center, a wooden bowl is filled with artichoke hearts. To the right, a bowl of roasted vegetables and a whole walnut are visible. The background shows more food, including what appears to be fried bread or cheese. The overall atmosphere is warm and inviting.

# Gemeinsamer Genuss

# Gemeinsamer Genuss <sup>15%</sup>

Sich Zeit zum Selbstkochen oder Essengehen nehmen

## WO?

- zu Hause, aber auch häufig ausser Haus/Freizeit
- an einem (Ess-) Tisch

## WIE?



## WARUM?

**Genuss und Selbstverwöhnung:** bewusst etwas besonders Gutes und Schönes, Hochwertiges essen

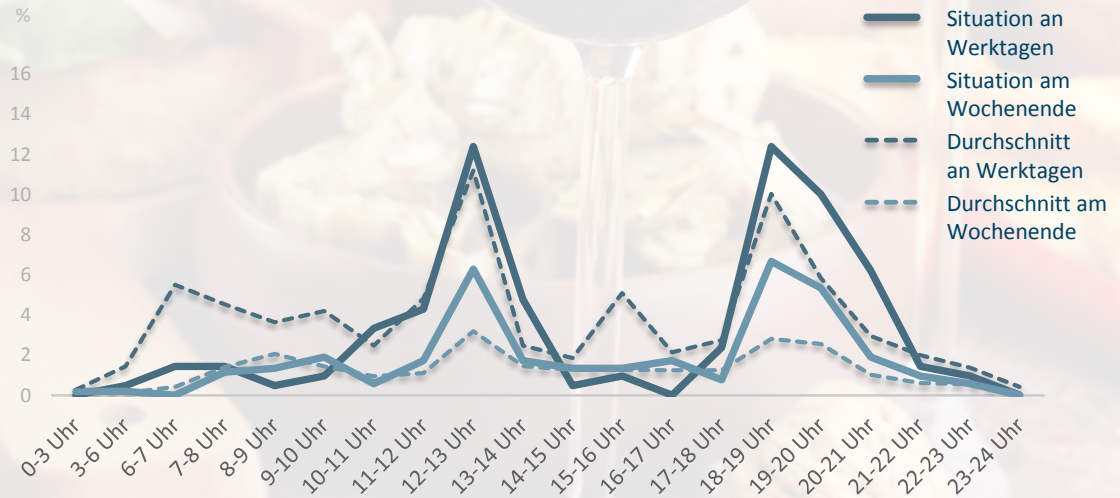
**Gemeinsamkeit:** mit anderen kochen oder essen gehen, v.a. mit dem Partner oder der Familie

**Gemütlichkeit:** sich Zeit nehmen und den Alltag hinter sich lassen

## WAS?



## WANN?



# Schnelles Alltagessen

9%

## Schnelles Alltagessen

Rasch und unkompliziert  
satt werden

WO?

- zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs
- an einem (Ess-)Tisch

WIE?



WARUM?

**Schnelle Sättigung:** den grossen Hunger stillen

**Unkompliziertheit:** etwas essen, auf das man Lust hat, ohne sich viele Gedanken zu machen

**Gemeinsamkeit:** Zeit mit anderen verbringen, v.a. mit der Familie oder Kollegen/Freunden

WAS?



WANN?



# Suche nach Abwechslung



10%

# Suche nach Abwechslung

Essen und Kochen zum Zeitvertreib

WO?

- zu Hause, unterwegs oder auf der Arbeit
- an einem (Ess-) Tisch, auf der Couch, manchmal im Auto

WIE?



WARUM?

**Beschäftigung:** aus Langeweile zum Zeitvertreib essen (häufig auch nebenher und unabhängig vom Hunger) bzw. kochen

**Etwas Neues ausprobieren:** etwas Aussergewöhnliches essen

**Stimmung aufbessern**

WAS?



WANN?



# Me-Time





13%

## Me-Time

In Ruhe alleine und bewusst essen

WO?

- 📍 zu Hause
- 🎯 an einem (Ess-) Tisch oder auf der Couch

WIE?



WARUM?

**Ruhe genießen und den Alltag hinter sich lassen:** sich Zeit für sich nehmen und sich verwöhnen

**Gewohnheit:** einen vertrauten Geschmack genießen

**Bewusster Genuss:** sich ausgewogen und saisonal ernähren, um fit zu bleiben

**Gemütlichkeit**

WAS?



WANN?





# Gesunde Stärkung

10%

## Gesunde Stärkung

Energie tanken für den Tag

WO?

zu Hause oder auf der Arbeit

an einem (Ess-)Tisch, manchmal auch im Stehen, unterwegs im Gehen oder in ÖV

WIE?



WARUM?

**Ausgewogene Ernährung:** etwas Gesundes zu sich nehmen, um körperlich fit zu bleiben

**Gewohnheit:** etwas essen, das man gewöhnt ist und häufig so isst

**Sättigung:** den kleinen oder grossen Hunger schnell stillen

WAS?



WANN?



A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic cup filled with a frothy coffee. The person's fingernails are painted a vibrant pink. Another hand, with a tattoo on the back of the hand and a gold watch, rests on top of the cup. The scene is set outdoors on a wooden table, with a glass of kiwi and raspberries and another glass of a pink drink visible in the background. A semi-transparent white banner with the text "Gemeinsame Auszeit" is overlaid across the middle of the image.

Gemeinsame Auszeit

9%

## Gemeinsame Auszeit

Zusammen Pause machen

WO?

- zu Hause, teilweise unterwegs
- an einem (Ess-) Tisch, manchmal auch im Freien

WIE?



WARUM?

**Gemeinsamkeit:** Zeit mit anderen verbringen, v.a. mit Partner, der Familie oder Kollegen/Freunden

**Kleine Auszeit:** den Alltag kurz hinter sich lassen und Ruhe genießen

**Gemütlichkeit:** es sich mit Vertrautem gemütlich machen

**Genuss:** eine Kleinigkeit zu sich nehmen

WAS?



WANN?



# Kleiner Sattmacher



11%

## Kleiner Sattmacher

Eine Kleinigkeit nebenher essen

WO?

zu Hause oder bei der Arbeit

an einem (Ess-)Tisch, auf der Couch oder im Gehen oder Stehen

WIE?



WARUM?

**Schnelle Sättigung:** eine Kleinigkeit zu sich nehmen, um den kleinen Hunger zu stillen

**Gewohnheit:** etwas essen, das man gewöhnt ist und häufig so isst

**Auszeit oder nebenher:** eine kleine Pause machen oder nebenbei etwas essen (manchmal unabhängig vom Hunger)

WAS?



WANN?





# Kleiner Heisshunger



12%

## Kleiner Heisshunger

Den Gelüsten nachgeben

WO?

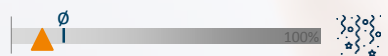
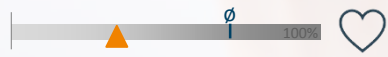


zu Hause, unterwegs  
oder außer  
Haus/Freizeit



auf der Couch,  
manchmal auch im  
Freien

WIE?



WARUM?

**Genuss:** etwas essen,  
weil es besonders gut  
schmeckt und man  
spontan Lust darauf hat  
(auch nebenher und un-  
abhängig vom Hunger)

**Gemütlichkeit:** es sich  
mit einer Kleinigkeit  
gemütlich machen

**Selbstbelohnung:** sich  
selbst verwöhnen

WAS?

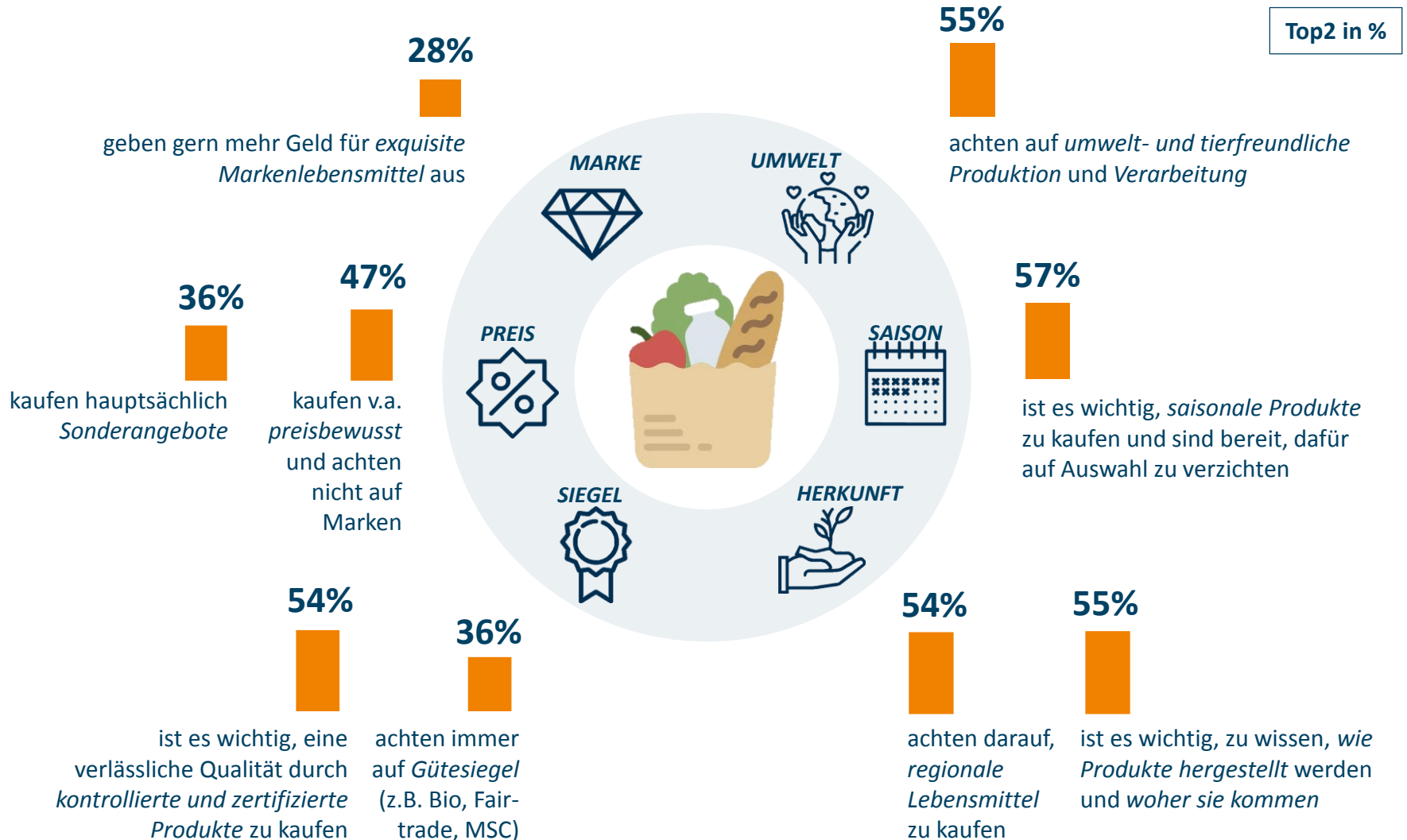


WANN?



# Was ist Menschen beim Kauf von Lebensmitteln wichtig? | Einstellungen zum Kauf

## Die SchweizerInnen achten grösstenteils auf saisonale, umwelt- und tierfreundliche Produkte, deren Herkunft deklariert ist und die kontrolliert und zertifiziert sind.



Basis: 1032 Befragte

Wie ernähren sich Menschen grundsätzlich? | Ernährungsstile und Einschränkungen  
**47 % der SchweizerInnen verfolgen einen spezifischen Ernährungsstil. Knapp die Hälfte verzichten zudem auf bestimmte Lebensmittel.**

*Befolgen Sie einen bestimmten Ernährungsstil?*

**53% nein**



**47% ja:**



**52% nein**



**48% ja:**

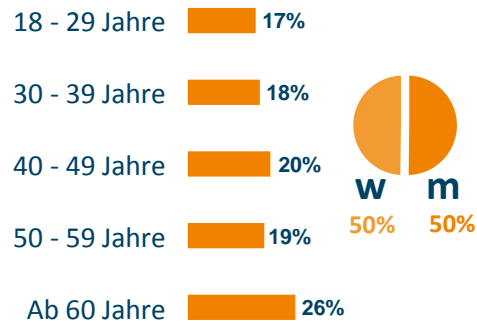


*Verzichten Sie auf bestimmte Lebensmittel oder Zusätze?*

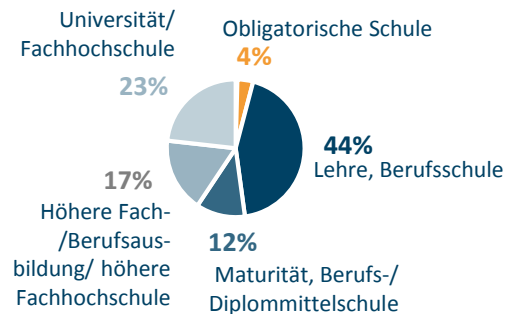


# Soziodemographie

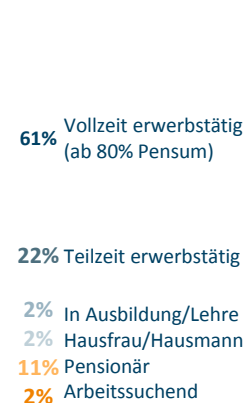
## Geschlecht & Alter:



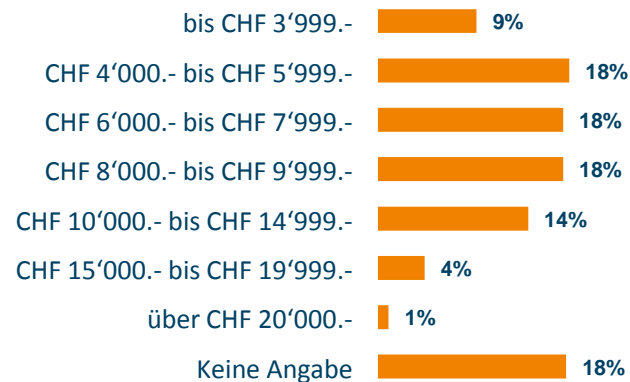
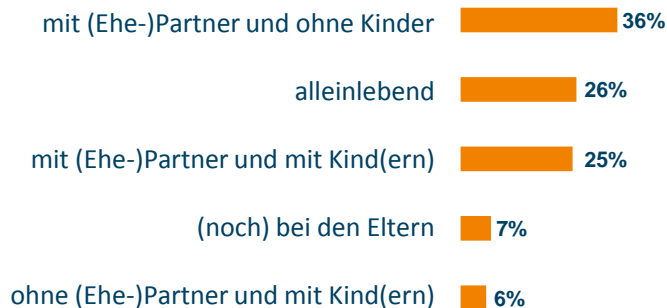
## Schulabschluss:






## Beruf:



## Haushalt:



# Erfragte Lebensmittel

Warme Mahlzeiten		Kalte Mahlzeiten		Snacks		Obst und Gemüse		Getränke	
 Fleisch- & Fischgerichte	Frische Fleisch- & Fischgerichte (mit Beilage)	 Brot	Brot / Brötchen	 Kuchen	Kuchen / Patisserie / süsses Gebäck	 Früchte	Frische Früchte	 Heissgetränke	Heissgetränke (Kaffee, Tee etc.)
 Gemüsegerichte	Frische Gemüsegerichte	 Käse	Käse	 Eis	Eis, Glace	 Gemüse	Frisches Gemüse	 Süssgetränke	Süssgetränke (Ice Tea, Soft Getränke, Sirup etc.)
 Pastagerichte	Pastagerichte	 Frischkäse	Frischkäse	 Nüsse	Nüsse & Kerne	 Salat	Salat	 Säfte & Smoothies	Säfte & Smoothies
 Fisch	Fisch / Meeresfrüchte	 Wurst	Wurst, Aufschnitt, Schinken	 Waffeln, Kekse, «Guetzli»	Waffeln, Kekse, «Guetzli»	 Konserven	Konserven-Früchte, süss	 Milch	Milch, Buttermilch, Trinkjoghurt, Kefir
 Suppen	Suppen	 Aufstrich, süss	Süsser Aufstrich (Konfitüre, Honig, Schokoladenaufstrich / Nussnougatcreme)	 Schokolade	Tafelschokolade, Pralinen, Schoko-spezialitäten	 Konserven, salzig	Konserven-Gemüse, sauer und/oder salzig	 Wasser	Wasser, Mineralwasser
 Imbissgerichte	Imbissgerichte (z.B. Wraps, Döner)	 Joghurt	Joghurt	 Schokoriegel	Schokoriegel («Schoggistängeli», kühle Schoko-Snacks)			 Bier	Bier, Biermischgetränke
 Tiefkühlgerichte	Tiefkühl-Mahlzeiten (z.B. Pizza, TK-Gemüse, Fertiggerichte)	 Müsli	Müsli und sonstige Cerealien	 Chips	Chips, Cracker etc.			 Wein, Sekt	Wein, Sekt, Champagner
		 Pudding	Pudding, Gries, Milchreis	 Müsliriegel	Müsliriegel			 Aperitif	Alkoholische Apéro Getränke
		 Quark	Quark	 Gummibärchen, Schleckzeug	Gummibärchen, Schleckzeug			 Cocktail	Cocktails, Longdrinks
				 Trockenfrüchte	Trockenfrüchte			 Energydrinks	Energydrinks
				 Bonbons	Bonbons				

# Kontakt

**GIM Suisse AG**

**General-Wille-Strasse 10  
8002 Zürich**

**Telefon +41 (0)44 283 18 18**

**info@g-i-m.ch**

**www.g-i-m.ch**



**Susan Shaw**  
*Managing Director*  
s.shaw@g-i-m.ch



**Stephanie Huser**  
*Research Manager*  
s.huser@g-i-m.ch



**Kurt Imminger**  
*Senior Research Director*  
k.imminger@g-i-m.com



**Nele Klauss**  
*Research Manager*  
n.klauss@g-i-m.com

GIM | RELEVANCE COUNTS.

# Darum isst die Schweiz!



**GIM | RELEVANCE COUNTS.**