

**Mental Load beginnt beim Speiseplan:**

## **Jede vierte Frau kocht aus Pflichtgefühl**



**Kaum ist der Muttertag und damit der berühmte zweite Sonntag im Mai vorbei, zeigt sich im Alltag oft wieder ein anderes Bild: Essensorganisation wird für viele Frauen erneut zur täglichen Verantwortung. Die anstrengendste Frage des Tages: Was essen wir heute? Für viele ist genau diese scheinbar einfache Entscheidung ein täglicher Stressfaktor. Hinter der Essensplanung steckt oft mehr Druck als gedacht, besonders für Frauen. Anlässlich des Mental Health Month im Mai greift Lieferando Österreich den Mental Load rund ums Essen auf. Eine vom Unternehmen beauftragte, repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts TQS\* zeigt: Essensorganisation ist für viele mit Zeitdruck und Verantwortung verbunden.**

- 54 Prozent der Frauen empfinden es als Belastung, regelmäßig planen oder organisieren zu müssen, was sie essen.
- 26 Prozent der Frauen kochen aus Pflichtgefühl – Männer etwa nur halb so oft (12 Prozent).

- Bestellen wird für viele zum situativen Ausgleich im Alltag: 47 Prozent entscheiden sich nach einem langen oder stressigen Tag bewusst dafür, 44 Prozent, wenn es schnell gehen muss. Hier setzt Lieferando an: nicht als große Lösung, sondern als konkrete Entlastung, genau im richtigen Moment.

Kochen ist in Österreich fixer Bestandteil des täglichen Lebens. In vielen Haushalten bedeutet es aber vor allem auch Organisation, Verpflichtung und ein Anspruch, der jeden Tag neu erfüllt werden soll. Die Ergebnisse zeigen: Wenn es um das Thema Essen geht, tragen Frauen vermehrt die Verantwortung und haben deutlich öfter das Gefühl, „zuständig“ zu sein. Damit wird die Essensplanung nicht nur zur täglichen Aufgabe, sondern auch zur mentalen Last, die oft nebenbei mitgetragen wird. 42 Prozent der Frauen empfinden es als Belastung, ständig darauf achten zu müssen, was sie essen, bei Männern sind es 37 Prozent. Essen ist zudem stark sozial aufgeladen: 68 Prozent der Frauen erleben Essen als soziales Erlebnis und teilen Mahlzeiten zu Hause oder in der Erlebnisgastronomie gerne mit anderen, bei Männern sind es 64 Prozent. Zwischen Anspruch, Verantwortung und dem Wunsch nach gemeinsamen Momenten entsteht so ein Spannungsfeld, das im Alltag oft unterschätzt wird und zusätzlichen Druck erzeugt.

**„Essen ist emotional besetzt und gleichzeitig eine tägliche Aufgabe, die geplant, erledigt und oft nebenbei organisiert werden muss. Die Daten zeigen, dass vor allem Frauen und Eltern diese Verantwortung im Alltag häufiger mittragen. Lieferando kann hier im richtigen Moment entlasten, wenn die Zeit knapp ist, Entscheidungen schnell getroffen werden müssen und die Mahlzeit trotzdem verlässlich auf den Tisch kommen soll.“**

Natascha Mauthner, Geschäftsführerin Lieferando Österreich

### **Kochen: die ungleich verteilte Routinearbeit**

In Österreich kochen 31 Prozent täglich, weitere 55 Prozent mehrmals pro Woche. Kochen ist damit für viele keine Ausnahme, sondern fester Bestandteil des Alltags. Der Blick auf den Alltag zeigt eine klare Schiefelage: 37 Prozent der Frauen kochen täglich, bei den Männern sind es 25 Prozent. Besonders deutlich wird der Mental Load Gap beim

Pflichtgefühl: 26 Prozent der Frauen fühlen sich verpflichtet zu kochen, bei den Männern sind es 12 Prozent. Kochen wird damit für viele Frauen weniger zur freien Entscheidung als zur erwarteten Aufgabe.

Auch der Anspruch an „gesundes Essen“ wird unterschiedlich stark getragen. 56 Prozent der Frauen kochen, weil sie gesund essen möchten, bei den Männern sind es 41 Prozent. Frauen greifen insgesamt seltener zu Fertigprodukten als Männer. Lediglich ein Prozent der Frauen nutzt täglich fertige oder teilfertige Produkte, 19 Prozent mehrmals pro Woche. Bei Männern sind es vier Prozent täglich und 27 Prozent mehrmals pro Woche. Auch die Frage, für wen gekocht wird, zeigt die Verteilung im Alltag: 31 Prozent kochen vor allem für die Familie beziehungsweise Kinder. Bei Frauen liegt dieser Anteil mit 37 Prozent deutlich höher als bei Männern mit 26 Prozent, was die ungleiche Verteilung im Alltag zusätzlich verstärkt.

### **Essensorganisation als tägliche Belastung**

für Eltern In Haushalten mit Kindern verdichtet sich Essensorganisation besonders stark. 58 Prozent sagen, dass es belastet, regelmäßig planen oder organisieren zu müssen, was gegessen wird. 85 Prozent kochen in diesen Haushalten vor allem für die Familie oder Kinder. Damit wird die Frage „Was essen wir heute?“ zur täglichen Aufgabe, die selten einfach mitgedacht werden kann, sondern aktiv organisiert werden muss. Auch das Pflichtgefühl steigt deutlich: 40 Prozent in Haushalten mit Kindern kochen, weil sie sich verpflichtet fühlen, bei Haushalten ohne Kinder sind es 12 Prozent. Der Mental Load rund ums Essen nimmt damit nicht nur zu, sondern wird für viele zum fixen Bestandteil des Alltags.

Bestellen wird damit häufiger zur pragmatischen Lösung unter Zeitdruck. Unter Besteller:innen nennen 52 Prozent in Haushalten mit Kindern als Anlass, dass es schnell gehen muss und keine Zeit zum Kochen bleibt. Gerade in diesen Momenten geht es weniger um Bequemlichkeit, sondern um Entlastung im Alltag. Gleichzeitig zeigen sich auch emotionale Aspekte rund ums Essen: 39 Prozent der Haushalte mit Kindern haben manchmal das Gefühl, für ihre Ernährungsweise oder Essensentscheidungen verurteilt zu

werden. Zwischen Anspruch, Verantwortung und Erwartungshaltung entsteht so zusätzlicher Druck, der über das eigentliche Kochen hinausgeht.

*“Mental Load rund ums Essen entsteht selten durch eine einzelne Aufgabe, sondern durch die Summe aus Planen, Entscheiden, Einkaufen, Kochen und Mitdenken. Gerade diese vielen kleinen Entscheidungen machen die Essensorganisation im Alltag oft anstrengender, als sie auf den ersten Blick wirkt”,* fügt Mauthner hinzu. Mit der aktuellen Umfrage macht Lieferando sichtbar, dass diese Verantwortung im Alltag häufig unsichtbar bleibt und nicht gleich verteilt ist. Gleichzeitig zeigt sie, wie stark Essen emotional besetzt ist und wie hoch der Anspruch an Qualität, Gesundheit und Gemeinschaft bleibt. Umso wichtiger werden Lösungen, die genau in diesen Momenten entlasten und Entscheidungen abnehmen können.

\* Lieferando Food Trend-Report 2025, repräsentative CAWI-Onlinebefragung (n=1.000) unter Österreicher:innen (16–75 Jahre), durchgeführt von TQS Research & Consulting KG, 28.10.–03.11.2025, Schwankungsbreite  $\pm 3$  Prozentpunkte.





# Über Just Eat Takeaway.com

## Über Lieferando Österreich

Lieferando Österreich ist ein erfolgreicher Online-Marktplatz zum Bestellen von Essen, Lebensmitteln und Alltagsprodukten. Das Unternehmen stellt Partner:innen eine Plattform, Infrastruktur sowie Services für ihr digitales Bestellgeschäft zur Verfügung und erleichtert Konsument:innen die Bestellung per App. Darüber hinaus bietet Lieferando Österreich Partner:innen ohne eigene Lieferflotte einen Logistikdienst. Lieferando ist seit über 15 Jahren in Österreich präsent und verbindet über seine Plattform 1,5 Mio. aktive Nutzer:innen mit mehr als 5.000 lokalen Partner:innen aus Gastronomie, Lebensmittel- und Einzelhandel mit Standorten in 530 Städten in ganz Österreich. Mehr auf

[www.lieferando.at](http://www.lieferando.at)

## Kontaktdaten

### **Katrin Wala**

Public Affairs & Communications Manager

[katrin.wala@justeattakeaway.com](mailto:katrin.wala@justeattakeaway.com)

### **Link kopieren**

<https://newsroom.justeattakeaway.com/de-AT-AT/265712-jede-vierte-frau-kocht-aus-pflichtgefuehl/>