

PRESSEMITTEILUNG

FORSA: Bewegung und Ernährung gehen bei Autofahrern nicht immer Hand in Hand

- Bewegung in den Pausen für Auto-Reisende besonders wichtig
- Aktion „Fit in den Urlaub“ mit Tipps für Ernährung und Bewegung unterwegs

Bonn, 1. August 2013. Die Sommerreisezeit hat begonnen: Millionen Deutsche steigen wieder ins Auto, um gemeinsam mit der Familie in den Urlaub zu fahren. Auf Bewegung in den Pausen legen dabei die meisten Auto-Reisenden besonders viel Wert, um ausgeruht und sicher ans Ziel zu gelangen. Mehr als zwei Drittel der Autofahrer und Beifahrer nutzen Reiseunterbrechungen für Dehn- und Streckübungen (71 Prozent) oder kurze Spaziergänge (67 Prozent). Bei der Ernährung zeichnen sich hingegen unterschiedliche Essgewohnheiten ab. Eher wenige Reisende greifen während der Pause auf frische Mahlzeiten und Salate zurück. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative FORSA-Umfrage im Auftrag von Tank & Rast.

Belegte Brote, Brötchen und Backwaren sind nach wie vor die beliebteste Verpflegung für unterwegs. 70 Prozent der deutschen Auto-Reisenden stillen auf Reisen mit dieser einfachen Mahlzeit ihren Hunger. Salate und frische Speisen bleiben dagegen eher auf der Strecke: Lediglich 25 Prozent der Befragten nehmen sich die Zeit, um während der Pause frisch zubereitete und vollständige Mahlzeit zu sich zu nehmen. Einen Salat wählen dabei 23 Prozent der Reisenden. Dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen Frauen und Männern - bei einem frischen Salat als Pausensnack sind sich beide einig.

Auto-Urlauber mit Kindern greifen besonders gern zu belegten Broten und Obst. 76 Prozent der Befragten mit Kindern versorgen ihre Familie demnach mit belegten Baguettes, Ciabatta- oder Laugenbrötchen. Direkt darauf folgt mit 65 Prozent das Obst als zweitbeliebtester Reisesnack.

Fast Food bei den Jüngeren besonders hoch im Kurs

Die verschiedenen Altersklassen haben allerdings mitunter sehr unterschiedliche Vorlieben wenn es um das leibliche Wohl auf Reisen geht. Die 45- bis 59-Jährigen (67 Prozent) sowie die Befragten über 60 Jahre (69 Prozent) bevorzugen Obst und greifen eher selten zu Fast Food (jeweils 21 und 3 Prozent).

Unsere starken Marken.



Ganz anders sieht es bei den 18- bis 29-Jährigen aus: 42 Prozent dieser Altersgruppe essen auf Reisen Fast Food, nur 18 Prozent wählen einen frischen Salat. Damit entscheidet sich die jüngste Gruppe am seltensten für den Gang zur Salatbar.

Insgesamt finden sich Süßigkeiten und Fast Food eher auf den hinteren Plätzen der Beliebtheitsskala der Reisenden in Deutschland wieder – lediglich 30 Prozent der Gesamtbefragten nehmen während der Reise Gummibärchen oder Schokolade zu sich und rund ein Viertel greift bei Fast Food zu (22 Prozent).

Deutschland bewegt sich – auch auf Reisen

Die deutschen Reisenden sind auch während der Autofahrt körperlich aktiv und tun etwas für ihr Wohlbefinden. Zu den Favoriten gehören Dehn- und Bewegungsübungen, die besonders die 18- bis 29-jährigen (80 Prozent) und die über 60-jährigen (72 Prozent) am häufigsten während der Pausen einlegen. Diejenigen, denen ein einfacher Spaziergang nicht reicht, um sich wieder körperlich fit zu fühlen, setzen auf Gymnastikübungen. Zu dieser Gruppe gehören vor allem die 30- bis 44-jährigen Reisenden, die sich besonders aktiv zeigen. Hier bauen 38 Prozent Bewegungsübungen und leichte Gymnastik in ihre Pausen ein und machen sich so fit für die Weiterfahrt. Besonders Kinder haben während langer Autofahrten ein besonderes Spiel- und Bewegungsbedürfnis. Jedoch gibt nur knapp die Hälfte aller Befragten an (47 Prozent), in ihrer Pause aktiv mit ihren Kindern zusammen zu spielen und sich richtig auszutoben.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung wichtig auf Reisen

Die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung während der Pausen sind wichtige Faktoren für das Wohlbefinden auf Reisen und für die Verkehrssicherheit auf Deutschlands Autobahnen. Dies sagt auch Dr. Karl-H. Rolfes, Vorsitzender der Geschäftsführung von Autobahn Tank & Rast: „Als führender Dienstleister an der Autobahn, liegt es uns besonders am Herzen, dass Reisende gesund, entspannt und sicher ihr Reiseziel erreichen. Deshalb engagieren wir uns im Rahmen der Aktion ‚Fit in den Urlaub‘ einmal mehr für die Sicherheit und das Wohlergehen der Auto-Reisenden.“

Die Sommer-Aktion „Fit in den Urlaub“ ist eine partnerschaftliche Initiative des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem ADAC und Tank & Rast. Die Aktion mit Tipps für ausgewogene, leichte Ernährung und Bewegung unterwegs startete am 28. Juni 2013 an rund 390 Raststätten von Tank & Rast und läuft bis zum 21. September 2013. Weitere Informationen sind auf der Aktions-Homepage www.fit-in-den-urlaub.com erhältlich.

Unsere starken Marken.



Für die repräsentative Umfrage „Ernährung und Bewegung beim Reisen“ befragte FORSA im Juni 2013 insgesamt 1.002 Reisende, die mit dem Auto in den Urlaub fahren.

Die Ergebnisse der Umfrage erhalten Sie unter www.tank.rast.de/presse oder bei der Unternehmenskommunikation von Tank & Rast.

Die Autobahn Tank & Rast ist der führende Anbieter von Gastronomie, Einzelhandel, Hotellerie und Kraftstoff auf den Autobahnen in Deutschland. Sie betreibt mit ihren Pächtern im deutschen Autobahnnetz rund 350 Tankstellen und rund 390 Raststätten (einschließlich 50 Hotels). Rund 500 Millionen Reisende besuchen jedes Jahr die Servicebetriebe der Tank & Rast.

www.tank.rast.de

www.serways.de

www.sanifair.de

Pressekontakt:

Autobahn Tank & Rast GmbH

Bettina Schaper

Leiterin Media Relations & Events

Tel.: +49 (0) 2 28 9 22-2701

Fax: +49 (0) 2 28 9 22-4230

E-Mail: bettina.schaper@tank.rast.de

Unsere starken Marken.

