



Compass-Studie „Global Eating at Work 2025“: Pausenkultur in Deutschland unter Druck

Eschborn, März 2026 – Die Arbeitswelt in Deutschland steht vor einem fundamentalen Wandel der Pausenkultur. Die aktuelle, von Mintel im Auftrag der Compass Group durchgeführte Studie „**Global Eating at Work 2025**“ zeigt einen deutlichen Rückgang ausgedehnter Pausen bei gleichzeitig steigenden Anforderungen an eine gesunde und nachhaltige Verpflegung.

Weniger Pause bei höherem Stress

Die Daten belegen eine signifikante Veränderung der Arbeitsgewohnheiten: Nahmen sich 2023 noch 70 % der deutschen Arbeitnehmenden regelmäßig (3–5 Mal pro Woche) Zeit für eine Hauptmahlzeit, ist dieser Wert bis 2025 auf 57 % gesunken. Parallel dazu verkürzt sich die verfügbare Zeit massiv: Jeder fünfte Beschäftigte (20 %) erlaubt sich eine Pausendauer von maximal 15 Minuten. Nur 12 % der deutschen Befragten nehmen sich 45 Minuten oder länger Zeit – ein Wert, der deutlich unter dem globalen Durchschnitt von 16 % liegt.

Obwohl die Zeitfenster immer enger werden, ist das Bewusstsein für echte Erholung so hoch wie nie: 72 % der Befragten geben an, nach einer Pause produktiver zu sein. Dennoch berichten 43 % der Arbeitnehmenden (bei der Gen Z sogar 52 %) von negativen Auswirkungen des Jobs auf die mentale Gesundheit. Die Studie legt hier den Finger in die Wunde: Der theoretische Wunsch nach Regeneration und der tatsächliche Stress im Job passen oft nicht zusammen. 45 % der Befragten haben zudem das Gefühl, dass Pausen von ihrem Arbeitgeber unterschätzt werden.

Strukturelle Unterversorgung als Marktpotenzial

Ein zentrales Ergebnis für die Branche ist die nach wie vor geringe Marktdurchdringung: Lediglich 24 % der deutschen Arbeitnehmenden haben derzeit Zugang zu einer Kantine oder einem Betriebsrestaurant. Dem steht eine hohe Akzeptanz gegenüber: 67 % der Befragten betonen, dass ein Verpflegungsangebot am Arbeitsplatz ihre Zufriedenheit direkt steigern würde.

Trendwende: Snacking und digitale Sicherheit

Weil es im Alltag oft schnell gehen muss, verändert sich das Essverhalten: Rund 80 % der Mitarbeitenden snacken während des Arbeitstags; in der Gen Z konsumieren bereits 38 % drei oder mehr Snacks täglich. Gleichzeitig steigt das Gesundheitsbewusstsein: 73 % verändern ihre Ernährung aktiv, um langfristig gesünder zu leben. Pflanzliche und funktionale Angebote gewinnen dabei massiv an Bedeutung.

Damit geht eine hohe Affinität zu digitalen Lösungen einher: Digitalisierung am Point of Sale ist weit mehr als nur Speed. Während 66 % der Allergiker auf Apps setzen, um volle Transparenz über Inhaltsstoffe zu haben, nutzt fast jeder Zweite (47 %) digitale Vorbestellungen, um die Zeit am Tisch statt in der Schlange zu verbringen. Zusammen



mit der hohen Akzeptanz von Bestell-Kiosken (42 %) sorgt dies dafür, dass die Technik den Stress beim Bezahlen übernimmt, während der Mensch an der Essensausgabe wieder Zeit für ein echtes Lächeln hat.

Fazit der Compass Group: High-Tech für mehr High-Touch

Mit hybriden Modellen und innovativen Snacking-Formaten bietet die Compass Group Antworten auf den Trend zu häufigeren „Micro-Breaks“. Durch die intelligente Verbindung von High-Tech und High-Touch stellt das Unternehmen sicher, dass die Betriebsgastronomie trotz Zeitdrucks ein sozialer Ankerpunkt bleibt. Digitale Lösungen verkürzen die Wartezeit effektiv, während das Personal die gewonnene Zeit nutzt, um die Servicequalität und die menschliche Interaktion vor Ort spürbar zu erhöhen.

Über die Studie

Die Studie „Global Eating at Work 2025“ wurde von Mintel im Auftrag der Compass Group durchgeführt. Sie basiert auf Befragungen von insgesamt 29.000 Arbeitnehmenden in 26 Märkten weltweit, davon 2.000 Befragte allein in Deutschland. Die Studie liefert repräsentative Einblicke in die Entwicklung von Essgewohnheiten, Nachhaltigkeitspräferenzen und technologischen Erwartungen am modernen Arbeitsplatz.

Über die Compass Group Deutschland

Die Compass Group Deutschland ist Marktführer der Gemeinschaftsgastronomie und Anbieter von Servicedienstleistungen. Sie ist Teil der weltweit größten Lebensmitteldienstleistungsgruppe Compass Group PLC mit Sitz in Chertsey, UK. Die Compass Group Deutschland beschäftigt bundesweit rund 13.500 Mitarbeitende aus über 127 Nationen. Unter dem Markendach agieren die Gesellschaften EUREST, Food Affairs, leonardi, HOFMANNs, Medirest, Kanne Café, Levy und Plural.
www.compass-group.de

Pressekontakt:

Darja Zschockelt

Head of External Communications

E-Mail: darja.zschockelt@compass-group.de

Tel: [+49 162 346 60 64](tel:+491623466064)

Compass Group Deutschland GmbH

Helfmann-Park 2 65760 Eschborn

www.compass-group.de