

# Die 10 beliebtesten Wintergetränke der Deutschen – Heiße Schokolade ist klare Nr. 1

**air up® Umfrage zeigt: Süßgetränke besonders in der kalten Jahreszeit populär; jede:r Zweite kann sich bei Zucker in der Weihnachtszeit nicht zurückhalten**

- Die beliebtesten Wintergetränke der Deutschen sind Heiße Schokolade, Tee und Kaffee – Glühwein folgt erst an vierter Stelle
- 56 Prozent der Deutschen trinken während der Weihnachtszeit mehr Süßgetränke als zu jeder anderen Jahreszeit
- Fast 60 Prozent machen sich über die Menge an Zucker, die sie in der Weihnachtszeit zu sich nehmen, gar keine Gedanken

München, 16. November 2023 – Deutsche trinken im Winter am liebsten heiße Schokolade, dicht gefolgt von Tee und Kaffee. Das zeigt eine neue Studie von [air up®](#) – dem weltweit ersten Unternehmen, das Trinkwasser nur durch Duft Geschmack verleiht – mit dem Marktforschungsunternehmen Appinio. Weihnachtsklassiker wie Glühwein und heißer Apfelpunsch landen auf Platz 4 und 5. Besonders interessant: Fast 60 Prozent der Deutschen trinken in der Weihnachtszeit mehr Süßgetränke als in allen anderen Monaten des Jahres und machen sich über übermäßigen Zuckerkonsum keine Gedanken. Im internationalen Vergleich liegen die Deutschen mit dieser laxen Einstellung zu Zucker ganz vorn und haben die größten Schwierigkeiten, sich an Neujahrsvorsätze zur Zuckerreduzierung zu halten.

## Die Top 10 Wintergetränke der Deutschen

1. Heiße Schokolade (70 % der Befragten zählen dieses Getränk zu ihren Top 5)
2. Tee (66 %)
3. Kaffee (65 %)
4. Glühwein (59 %)
5. Heißer Apfelpunsch (35 %)
6. Chai Latte (28 %)
7. Eierlikör (24 %)
8. Feuerzangenbowle (20 %)
9. Pumpkin Spice Latte (17 %)
10. Andere Kaffeespezialität (15 %)

## Heiße Schokolade ist der globale Winterliebling, aber nicht bei allen gleich beliebt

Heiße Schokolade schafft es nicht nur in Deutschland auf Platz 1 der beliebtesten Wintergetränke. Sie ist auch in allen anderen Ländern, die befragt wurden (USA, IT, NL) der klare Favorit. Im internationalen Vergleich trinken die Deutschen im Winter besonders gerne Glühwein und heißen Apfelpunsch – nur in der Bundesrepublik schaffen es diese Weihnachtsklassiker in die Top 5.

Auch innerhalb Deutschlands gibt es Unterschiede: Am beliebtesten ist heiße Schokolade in Thüringen und Rheinland-Pfalz – Hier zählen jeweils 88 und 86 Prozent der Befragten das Kakaogetränk zu ihren Top 5. Die größten Teetrinker:innen leben in Baden-Württemberg, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein. Hier steht Tee jeweils an erster Stelle. Glühwein ist in Mecklenburg-Vorpommern (74 Prozent) und Thüringen (71 Prozent) besonders beliebt. Kaffeespezialitäten wie Chai Latte (41 Prozent), Pumpkin Spice Latte (28 Prozent) und Peppermint Latte (23 Prozent) sind vor allem in Berlin populär.

### **Klassische Wintergetränke sind oft Zuckerbomben**

„Beliebte Wintergetränke sind in Maßen zu genießen, denn oft überschreitet nur ein einziges dieser Getränke schon den empfohlenen Tagesbedarf an Zucker“, sagt Siena Cid, Ernährungswissenschaftlerin bei air up®. Die meisten Deutschen scheinen sich dessen bewusst zu sein: Exemplarisch schätzt fast die Hälfte (45 Prozent) der Befragten die Zuckermenge in einer Tasse Glühwein richtig ein. 47 Prozent der Befragten schätzen sogar zu hoch\*. Trotzdem trinkt der Großteil (56 Prozent) der Deutschen während der Weihnachtszeit mehr Süßgetränke als zu jeder anderen Zeit im Jahr. Zudem verlieren 44 Prozent den Überblick über die Menge an Süßgetränken, die sie in der Weihnachtszeit trinken.

### **Die meisten Deutschen achten in der Weihnachtszeit gar nicht auf ihren Zuckerkonsum**

Geht es um ihren Zuckerkonsum insgesamt, finden 48 Prozent der Deutschen es nahezu unmöglich, sich während der Weihnachtszeit zurückzuhalten. Knapp 60 Prozent machen sich zudem über die Menge an Zucker, die sie in der Weihnachtszeit zu sich nehmen, gar keine Gedanken. Diese Einstellung ist bei den 35- bis 44-Jährigen (63 Prozent) am stärksten ausgeprägt. Diese Altersgruppe neigt auch am ehesten dazu (43 Prozent), ihren übermäßigen Zuckerkonsum mit guten Vorsätzen im neuen Jahr zu rechtfertigen. Doch die Erfolgsaussichten für Neujahrsvorsätze zur Zuckerreduzierung sind bestenfalls gemischt: Fast die Hälfte (47 Prozent) der Deutschen gesteht, einen solchen Vorsatz nicht einhalten zu können.

Im internationalen Vergleich liegen die Deutschen mit dieser laxen Einstellung zum Zuckerkonsum in der Weihnachtszeit ganz vorn – gefolgt von den Amerikaner:innen (55 Prozent machen sich über Zucker keine Gedanken), Italiener:innen (53 Prozent) und den Niederländer:innen (48 Prozent). Von allen befragten Ländern ist in Deutschland auch der Anteil an Menschen (47 Prozent) am größten, die Schwierigkeiten haben, sich an Neujahrsvorsätze zur Zuckerreduzierung zu halten.

### **Weihnachtszeit ohne Zucker-Overload**

Trotzdem planen dieses Jahr 35 Prozent der Deutschen ihren Zuckerkonsum in der Weihnachtszeit einzuschränken. Siena Cid sieht das positiv: „Den Zuckerkonsum in der Weihnachtszeit völlig zu vernachlässigen, ist kontraproduktiv, zumal es für viele schwierig ist, ihn im neuen Jahr wieder zu reduzieren. Das bedeutet nicht, dass man komplett auf



Zucker verzichten muss. Stattdessen helfen bereits kleine Verhaltensänderungen, um einen Zucker-Overload in der Weihnachtszeit zu vermeiden“:

- Süßgetränke reduzieren: Kräutertees sind gute winterliche Alternativen
- Wasser trinken: Ausreichend Wasser zu trinken hilft dabei, den Stoffwechsel zu regulieren und Heißhunger abzuwenden. Für diejenigen, denen es im Winter schwer fällt, genug Wasser zu trinken, ist das duftbasierte Trinksystem von air up® eine gute Option.
- Ausgewogene Mahlzeiten: Eine Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.
- Achtsames Essen: Essen und Trinken bewusst zu genießen hilft dabei, übermäßige Portionsgrößen zu vermeiden.

-Ende-

#### **Methodik:**

Bei der repräsentativen Online-Umfrage wurden im November 2023 je 1.000 Deutsche, Italiener:innen und Niederländer:innen sowie 2.000 US-Amerikaner:innen im Alter von 18-65 Jahren befragt. Die Umfrage wurde vom Marktforschungsunternehmen Appinio im Auftrag von air up® durchgeführt.

#### **Über air up®**

air up® ist das erfolgreiche Münchner Unternehmen hinter dem weltweit ersten duftbasierten Trinksystem, das Wasser allein durch Duft Geschmack verleiht. Seit der Markteinführung im Juli 2019 hat air up® in zwei Finanzierungsrunden mehr als EUR 60 Mio. eingesammelt und ist zu einem Unternehmen herangewachsen, das in mittlerweile 11 Ländern – einschließlich den USA – tätig ist. Heute beschäftigt das Scale-up mehr als 300 internationale Mitarbeitende und begeistert mit seiner Innovation des duftbasierten Trinkerlebnisses weltweit Millionen von Kund:innen.

Zu den Geschäftsführer:innen der air up GmbH zählen Christian Hauth (CEO), Jannis Koppitz (CEO), Magdalena Jüngst (CCO), Simon Nüesch (CMO) und Tim Jäger (Chief of Research and Development) und Tobias Klostermann (SVP Supply Chain & Logistics).

#### **Pressekontakt**

[pr@air-up.com](mailto:pr@air-up.com)

**think new.  
drink  
new.**