

Der Ernährungsalltag von Studierenden – eine qualitative Analyse der Ernährungsversorgung und der Rolle der Außer-Haus-Verpflegung

Mareen Klute, Inga Wagenknecht und Nina Klünder

Kurzfassung

Die vorliegende Arbeit untersucht Einflussfaktoren auf den Ernährungsalltag Studierender und geht der Frage nach, welche Rolle der Außer-Haus-Verpflegung bei der Ernährungsversorgung zukommt. Auf Basis von sechs qualitativen Interviews zeigen sich deutliche Unterschiede in der Ernährungsversorgung von Studierenden zwischen Vorlesungs- und vorlesungsfreier Zeit. Der Übergang in einen eigenen Haushalt erweitert Handlungsspielräume, bringt jedoch organisatorische und finanzielle Herausforderungen für die Gestaltung des Ernährungsalltags mit sich. Der Außer-Haus-Verzehr erfüllt unterschiedliche Funktionen, die von Entlastung im Alltag bis Belohnung reichen. Neben der Mensa zählen insbesondere Lieferdienste zu den genannten Angeboten.

Schlagworte: Essalltag, Ernährungsversorgung, junge Erwachsene, Außer-Haus-Versorgung, digitale Angebote

Food Work of Students in Germany – A Qualitative Analysis of Meal Preparation Habits and the Role of Out-Of-Home Food Consumption

Abstract

This study examines factors that influence students' everyday eating habits and explores the role of out-of-home food consumption, in their nutritional provision. Based on six qualitative interviews, clear differences emerge in students' food practices between lecture periods and semester breaks. The transition to independent living expands students' scope for action but also introduces organizational and financial challenges in managing their everyday food practices. Out-of-home eating fulfils various functions, ranging from providing relief in everyday life to serving as a reward. In addition to university canteen, delivery services in particular are among the options mentioned.

Keywords: everyday eating habits, nutritional provision, young adults, out-of-home food consumption, digital offerings

Der Ernährungsalltag von Studierenden – eine qualitative Analyse der Ernährungsversorgung und der Rolle der Außer-Haus-Verpflegung

Mareen Klute, Inga Wagenknecht und Nina Klünder

Hintergrund

Der Übergang vom elterlichen Haushalt hin zu einer eigenverantwortlichen Lebensführung stellt viele Studierende vor neue Anforderungen in der Organisation ihres Ernährungsalltags. Die drei zentralen Bereiche der Ernährungsversorgung Mahlzeitenmuster, Beköstigungsarbeit, Einkaufen und Haushaltsplanung (Klünder 2020: 18, Leonhäuser et al. 2009: 58) müssen nun eigenverantwortlich bewältigt werden. Diese Prozesse geraten durch die Anforderungen des Studiums jedoch oft unter Druck (Schäfer und Häußler 2024: 137f). Vor diesem Hintergrund gewinnt die Außer-Haus-Verpflegung an Bedeutung, insbesondere durch die wachsende Individualisierung, die Auflösung traditioneller Mahlzeitenstrukturen, sowie die steigende Mobilität (Pfefferle et al. 2021: 470).

Eine zentrale Rolle nimmt dabei die Hochschulgastronomie als Teil der Gemeinschaftsgastronomie ein: Täglich werden rund 662.592 Gäste in 932 Einrichtungen der Hochschulgastronomie verpflegt; zudem stehen 226.422 Tischplätze zur Verfügung (Tecklenburg 2024: 51; Pfannes, Born und Klünder 2025: 13). Mensen, Cafeterien und Take-Away-Angebote sind für viele Studierende fester Bestandteil des Ernährungsalltags und erfüllen neben der Versorgung auch eine soziale Funktion als Orte der Interaktion (Pfefferle et al. 2021: 471f). Zudem verändern sich die Organisation des studentischen Ernährungsalltags und bestehender Ernährungspraktiken durch digitale Angebote wie soziale Medien, Lieferdienste oder Kochboxen.

Trotz der Relevanz des Themas ist bislang wenig darüber bekannt, wie Studierende ihre Ernährungsversorgung im Alltag konkret organisieren und welche Gründe ihr Handeln prägen. Bestehende Studien erfassen das Ernährungsverhalten häufig quantitativ, während die alltäglichen Entscheidungsprozesse und subjektiven Deutungen weniger berücksichtigt werden. Vor diesem Hintergrund untersucht der Beitrag auf Basis von sechs qualitativen Interviews, wie Studierende ihre Ernährungsversorgung gestalten und welche Rolle die Außer-Haus-Verpflegung dabei einnimmt. Ziel ist es zu einem differenzierten Verständnis der studentischen Lebenswelt im Bereich Ernährung und Verpflegung beizutragen und die Bedeutung individueller Ressourcen, sozialer Einbindung, struktureller Rahmenbedingungen sowie digitaler Angebote für den studentischen Ernährungsalltag herauszuarbeiten.

Methodik

Es wird sich für ein qualitatives Vorgehen aufgrund der Thematisierung subjektiver Erfahrungen entschieden. Insgesamt werden sechs leitfadengestützte Interviews durchgeführt. Das Sample besteht aus sechs weiblichen Interviewteilnehmerinnen im Alter von 20 bis 26, die in Wohngemeinschaften, allein oder mit ihrem Partner in der Stadt zusammenleben. Zusätzlich gehen fünf der sechs Teilnehmenden einem Nebenjob neben ihrem Studium nach. Das einzige festgelegte Merkmal des typischen Samplings beinhaltet, dass die Befragten nicht im Elternhaus leben. Durchgeführt werden die sechs Interviews über die Videokonferenzplattform „Zoom“. Anschließend werden sie mit dem Transkriptionsprogramm „f4“ inhaltlich semantisch transkribiert und nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2023) ausgewertet. Auf Grundlage des Materials wird nach der induktiven Vorgehensweise ein Kategoriensystem entwickelt. Die Transkriptionsregeln und das Kategoriensystem zur Codierung sind im Anhang einsehbar.

Ergebnisse

Semesterzeiten und Wohnorte: Ernährungsversorgung mit wechselnden Routinen

Die Analyse des Ernährungsalltags von Studierenden zeigt deutliche Unterschiede zwischen der Vorlesungszeit und den vorlesungsfreien Phasen sowie zwischen Wochentagen und Wochenenden. Während der Vorlesungszeit und unter der Woche ist das Ernährungsverhalten bzw. die Organisation der Ernährungsversorgung stark von Routine, Funktionalität und Pragmatismus geprägt. Mahlzeiten folgen häufig festen zeitlichen Strukturen und sind klar in den Tagesablauf eingebettet: „Ich würde sagen recht geregelt dadurch, dass das Studium [...] recht geregelt vom Stundenplan startet“ (Interview 4, Zeile 22-25). Verantwortlich hierfür sind vor allem der universitäre Rhythmus und die Anforderungen durch Nebenjobs, die den Handlungsspielraum für eine bewusste und aufwändige Ernährung erheblich beeinflussen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die befragten Studierenden in dieser Phase überwiegend auf einfache, zeitsparende Gerichte zurückgreifen – bedingt durch den hohen Zeitdruck: „Und während des Semesters muss es ja meistens schnell gehen“ (Interview 5, Zeile 40 f.). Unter der Woche und in der Vorlesungszeit bestehen eingeschränkte Kochmöglichkeiten. Durch das Pendeln zwischen Studienort und Heimat können sich weniger kontinuierliche Routinen entwickeln, was zu einem unregelmäßigeren und von den eigenen Vorstellungen eines gesunden Essens abweichenden Essverhalten führt. Auch improvisierte Mahlzeiten gewinnen dadurch an Bedeutung. Als weitere Faktoren werden die folgenden genannt: fehlende Motivation, begrenzte zeitliche Ressourcen, finanziellen Ressourcen sowie der erhöhte Aufwand, der mit dem Zubereiten frischer Speisen verbunden ist.

Ebenso reduzieren sich die Kochanlässe aufgrund der Anforderungen im Nebenjob. Gleichzeitig zeigt sich, dass gemeinschaftliches Essen unter der Woche deutlich seltener stattfindet. Unterschiedliche Tagesabläufe, individuelle Ernährungsgewohnheiten und berufliche Verpflichtungen erschweren gerade in Partnerschaften oder Wohngemeinschaften die koordinierte Planung gemeinsamer Mahlzeiten: „Alleine esse ich momentan in diesem Semester relativ häufig.“ (Interview 2, Zeile 111 f.).

Ein konträres Bild ergibt sich für das Wochenende sowie für die vorlesungsfreie Zeit. In diesen Phasen ist der Ernährungsalltag der Studierenden deutlich vielfältiger, flexibler und bewusster gestaltet. Die Ergebnisse zeigen, dass mehr Zeit zur Verfügung steht, die wiederum Raum für neue Routinen, das Ausprobieren neuer Rezepte und eine insgesamt aufwändigere Zubereitung schafft. Auch gemeinschaftliche Mahlzeiten werden in diesen Zeiträumen häufiger realisiert, da sich Tagesabläufe besser synchronisieren lassen und soziale Aktivitäten stärker im Vordergrund stehen: „Und am Wochenende esse ich in der Regel immer mit der Familie oder mit meinem Freund“ (Interview 5, Z. 147 f.).

Selbstständigkeit, Ressourcen und digitale Unterstützung

Die Aufnahme eines Studiums stellt für viele jungen Menschen eine Umbruchphase dar, die - bedingt durch das Verlassen des Elternhauses - mit höherer Selbstständigkeit einhergeht. Die Interviews zeigen, dass diese Phase mit neuen Routinen, spontanen Einkäufen und dem Ausprobieren unbekannter Gerichte verknüpft ist. Der Wegfall elterlicher Strukturen eröffnet neue Freiräume, bringt jedoch zugleich Herausforderungen bei Planung, Organisation und Finanzierung des Ernährungsalltags mit sich: „Seitdem ich ausgezogen bin [...], ist es so, dass man schon darauf achten muss, was kauft man“ (Interview 2, Zeile 229 f.). Entsprechend nutzen Studierende verschiedene Angebote zur Lebensmittelbeschaffung, deren Nutzung jedoch stark von den individuellen finanziellen Ressourcen abhängig ist.

Auch digitale Medien spielen eine wesentliche Rolle bei der Planung und Gestaltung des Ernährungsalltags. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Pinterest dienen nicht nur als Inspirationsquelle, sondern bieten nach Aussagen der Studierenden auch eine konkrete zeitliche und praktische Einschätzung des Aufwands: „weil man den Prozess oft dann direkt sieht und weiß, wie aufwendig ein Gericht ist oder nicht“ (Interview 4, Zeile 129 f.).

Die Rolle der Außer-Haus-Verpflegung

Im Hinblick auf die Rolle der Außer-Haus-Verpflegung zeigt die Forschung, dass die Gründe zur Nutzung vielfältiger Natur sind. Neben der Zeitersparnis und dem geringen Aufwand werden insbesondere die Flexibilität und die große Auswahl als zentrale Motive genannt: „Jeder konnte sich dann entscheiden, was er möchte und nicht auf ein Gericht sich festlegen“ (Interview 1, Zeile 76 f.). Darüber hinaus wird die Außer-Haus-Verpflegung häufig als Form der Belohnung wahrgenommen und entsprechend genutzt. Dies bezieht sich in den jeweiligen Interviews auf die Nutzung der Außer-Haus-Verpflegung in Form von Lieferdiensten. Die Mensa als weitere Form der Außer-Haus-Verpflegung wird nicht nur als Möglichkeit der Nahrungsaufnahme, sondern auch als Ort des Austauschs mit KommilitonInnen genutzt.

Diskussion der Methodik

Bei der Interpretation der Ergebnisse sind einige methodische Einschränkungen zu berücksichtigen. Aufgrund des begrenzten Samples können unterschiedliche Lebensrealitäten nur eingeschränkt abgebildet werden. Zukünftige Untersuchungen mit größeren und diverseren Stichproben könnten ein differenzierteres Bild ermöglichen und beispielsweise Unterschiede zwischen Männern und Frauen, Studierenden in Wohngemeinschaften und Alleinwohnenden oder zwischen verschiedenen Studienphasen genauer analysieren. Darüber hinaus ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte für weiterführende Forschung. Die beobachteten Unterschiede zwischen Vorlesungszeit und vorlesungsfreier Zeit legen nahe, den Einfluss zeitlicher Strukturen des Hochschulbetriebs vertieft zu untersuchen. Ebenso stellen die Auswirkungen der zunehmenden Digitalisierung durch Lieferdienste, soziale Medien oder KI-gestützte Anwendungen auf den Ernährungsalltag ein bislang wenig erforschtes Feld dar. Auch institutionelle Rahmenbedingungen wie die Ausgestaltung der Gemeinschaftsverpflegung sowie die Bedeutung psychischer Belastungen und nachhaltigkeitsbezogener Aspekte sollten in zukünftigen Studien stärker berücksichtigt werden.

Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass das Ernährungsverhalten im studentischen Alltag nicht allein von individuellen Entscheidungen abhängt, sondern durch strukturelle, zeitliche und soziale Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Insbesondere die Unterschiede zwischen Vorlesungszeit und vorlesungsfreier Zeit weisen darauf hin, dass die zeitliche Organisation des Hochschulalltags einen relevanten Einfluss auf Ernährungspraktiken ausübt.

Zudem zeigt die Bedeutung der Außer-Haus-Verpflegung, dass Ernährung für Studierende neben der Nahrungsaufnahme auch soziale Funktionen erfüllt. Die vorliegenden Befunde stehen in Einklang mit den Ergebnissen von Schäfer und Häußler (2024: 149), deren Studie herausstellt, dass die Außer-Haus-Verpflegung für die meisten Studierenden eine mittlere bis große Bedeutung für ihre Ernährungsversorgung hat.

Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Die vorliegende Arbeit gibt einen Einblick in die Organisation des Ernährungsalltags von Studierenden und verdeutlicht dessen Vielschichtigkeit sowie Kontextabhängigkeit. Die Ergebnisse zeigen, dass der Übergang in einen eigenen Haushalt, die Anforderungen und der wechselnde Rhythmus des Studiums, zeitliche und finanzielle Ressourcen sowie die Wohnform zentrale Einflussfaktoren der Ernährungsversorgung darstellen. Die Ergebnisse unterstreichen die zentrale Rolle der Außer-Haus-Verpflegung, die vor allem aufgrund von Zeitersparnis, größerer Auswahl und sozialem Austausch genutzt wird. Besonders Mensen erweisen sich dabei nicht nur als Orte der Verpflegung, sondern auch als wichtige Räume für soziale Kontakte und Begegnungen. Ebenso wird deutlich, dass Studierende in dieser Lebensphase eine besondere Offenheit gegenüber neuen Gerichten und Ernährungsweisen aufweisen. Damit liefern die Ergebnisse wichtige Hinweise für eine bedarfsgerechte Gestaltung studentischer Ernährungsumgebungen und verweisen auf die Bedeutung der Ernährungsbildung für die Alltagsbewältigung und eigenverantwortliche Lebensführung von Studierenden beim Wechsel in einen eigenen Haushalt.

Literaturverzeichnis

- Arens-Azevêdo U, Böltz M, Schnur E, Tecklenburg ME (2020): Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).
<https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/publikationen/Convenienceprodukte-GV.pdf> (zuletzt abgerufen am 21.01.2026).
- Barlösius E (2016): Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, 3., durchgesehene Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Klunder N (2020): Die Ernährungsversorgung in Familien zwischen Zeit, Alltag und Haushaltsführung. Eine Mixed-Methods-Untersuchung, 1. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Leonhäuser I-U, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J (2009): Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum, 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Mayring P (2023): Einführung in die qualitative Sozialforschung, 7., überarbeitete Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.

Pfannes U, Born M, Klünder N (2025): Care-Arbeit in Dienstleistungsbetrieben: Alltagsversorgung im Fokus, in: Hauswirtschaft und Wissenschaft (73): 1–19. doi: 10.23782/HUW_13_2025.

Pfefferle H, Hagspihl S, Clausen K (2021): Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland – Stellenwert und Strukturen, in: ErnährungsUmschau (8): 470–483.

Schäfer SL, Häußler A (2024): Essalltag und Ernährungsweisen von Studierenden zwischen Online- und Präsenzlehre und die Bedeutung für Lernprozesse im Studium, in: Journal für allgemeine Didaktik (JfAD) (12): 123–154.

Tecklenburg E (2024): Potenzielle Nutzer*innen in der Gemeinschaftsverpflegung, in DGEwissen (3): 51-52.

Autorinnen

Mareen Klute MSc, Dr. Inga Wagenknecht (Korrespondenzautorin), Prof. Dr. Nina Klünder, Universität Paderborn, Warburger Straße 100, 33098 Paderborn

Kontakt: inga.wagenknecht@uni-paderborn.de



© I. Wagenknecht

Interessenkonflikt

Nach Angaben der Autorinnen besteht kein Interessenkonflikt. Das Manuskript beruht auf der abgeschlossenen Masterarbeit von Mareen Klute mit dem Titel: „Der Ernährungsalltag von Studierenden. Eine qualitative Analyse der Ernährungsversorgung und der Rolle der Außer-Haus-Verpflegung“ (Erstgutachterin: Prof. Dr. Nina Klünder, Zweitgutachterin: Dr. Inga Wagenknecht)

Zitation

Klute M, Wagenknecht I, Klünder N (2026): Der Ernährungsalltag von Studierenden – eine qualitative Analyse der Ernährungsversorgung und der Rolle der Außer-Haus-Verpflegung. Hauswirtschaft und Wissenschaft (ISSN online 2626-0913) <https://haushalt-wissenschaft.de> doi:10.23782/HUW_03_2026

Anhang

Anhang 1: Transkriptionsregeln

Transkriptionsregeln
1. Wortverschleifungen werden an das Schriftdeutsche angenähert. Die Satzform wird beibehalten, auch wenn sie syntaktische Fehler beinhaltet.
2. Umgangssprachliche Partikel wie >gell, gelle, ne“ werden transkribiert.
3. Stottern wird geglättet bzw. ausgelassen, abgebrochene Wörter werden ignoriert. Wortdopplungen werden nur erfasst, wenn sie als Stilmittel zur Betonung genutzt werden.
4. Halbsätze, denen die Vollendung fehlt, werden mit dem Abbruchzeichen >/“ gekennzeichnet.
5. Interpunktion wird zugunsten der Lesbarkeit geglättet, das heißt, bei kurzem Senken der Stimme oder nicht eindeutiger Betonung wird eher ein Punkt als ein Komma gesetzt. Sinneinheiten sollen beibehalten werden.
6. Rezeptionssignale wie >hm, aha, ja, genau“, die den Redefluss der anderen Person nicht unterbrechen, werden nicht transkribiert. Sie werden dann transkribiert, wenn sie als direkte Antwort auf eine Frage genannt werden.
7. Jeder Sprechbeitrag erhält eigene Absätze. Zwischen den SprecherInnen gibt es eine freie, leere Zeile. Auch kurze Einwürfe werden in einem separaten Absatz transkribiert. Mindestens am Ende eines Absatzes werden Zeitmarken eingefügt.
8. Emotionale verbale Äußerungen der befragten Person und der interviewten Person, welche die Aussagen unterstützen oder verdeutlichen (wie Lachen oder Seufzen) werden beim Einsatz in Klammern notiert.
9. Die interviewende Person wird durch ein >I:“, die befragte Person durch ein >B:“ gekennzeichnet.
10. Persönliche Angaben der befragten Person werden durch >xy“ anonymisiert.

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an: Dresing T, Pehl T (2018): 21 f., Kuckartz et al. (2008): 27 f.

Anhang 2: Kategoriensystem

Oberkategorie	Unterkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel
1. Mahlzeiten- gestaltung	1.1 Zeitliche Strukturierung	1.1.1 Unterschiede vorlesungs-vs. Vorlesungsfreie Zeit	Diese Kategorie umfasst alle Aussagen der Studierenden, wie sich die Mahlzeitenplanung in Abhängigkeit der vorlesungs und vorlesungsfreien Zeit verändert.	>Die sind sehr stark die Unterschiede, weil in der vorlesungsfreien Zeit bin ich eigentlich gar nicht in der Mensa“ (IP4 Z. 70 f.).
		1.1.2 Unterschiede unter der Woche vs. Wochenende	Diese Kategorie umfasst alle Aussagen der Studierenden, wie sich die Mahlzeitenplanung unter der Woche von der Mahlzeitenplanung am Wochenende unterscheidet.	>unter der Woche sind die relativ einfachen Rezepte [...]. Dann am Wochenende sind es eher ausgefallene Rezepte, wo ich dann auch länger in der Küche sein kann“ (IP1 Z. 202 ff.).

	1.2 Ein- flussfaktoren	1.2.1 Wohnform	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, wie die Wohnsituation die Mahlzeitenorganisation beeinflusst.	> Ich spreche mit meinem Partner [...] und wir überlegen uns, auf welche Gerichte wir Lust haben und was die Woche so grob ansteht“ (IP4 Z. 54 f.). Also bei uns plant jeder sein Essen selber. [...] Manchmal planen wir uns gezielt in der Woche, suchen wir uns einen Tag aus, wo wir dann zusammen zu Abend essen und halt auch gemeinsam kochen“ (IP5 Z. 178-181).
		1.2.2 Uni	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, welche Auswirkungen der Studienalltag auf die Mahlzeitenplanung hat.	>Dadurch, dass ich im Erweiterungsstudium bin und kaum noch Präsenz habe an der Uni, esse ich in der Uni so gut wie gar nicht“ (IP3 Z. 68 f.).
		1.2.3 Nebenjob	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, welche Auswirkungen der Nebenjob der Studierenden auf die Mahlzeitenplanung hat.	>Also meistens so, dass ich halt vor der Arbeit, wenn überhaupt, was koche oder zubereite“ (IP6 Z. 182 f.).

		1.2.4 Preise/finanzieller Spielraum	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, inwiefern finanzielle Ressourcen die Mahlzeitenplanung beeinflussen.	>Also ich orientiere mich dann halt also wirklich an den Angeboten“ (IP6 Z. 105 f.).
		1.2.5 Pendelverhalten	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, welche Auswirkungen das Pendeln auf die Mahlzeitenplanung haben kann.	>Wenn ich jetzt weiß, dass ich am Wochenende weg bin, mache ich eher kleinere Gerichte, damit nichts übrigbleibt“ (IP1 Z. 232 f.).
		1.2.6 Veränderungen im Zuge der Selbstständigkeit	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen darüber, welche Veränderungen in der Mahlzeitenorganisation aufgetreten sind seit dem Auszug aus dem Elternhaus.	>Das war früher natürlich was anderes, wenn die Mutter gekocht hat und man von der Schule kam, und fertiges Essen hingestellt bekommen hat. Das sieht jetzt ganz anders aus“ (IP3 Z. 111 ff.).
	1.3 Digitale Unterstützung bei der Mahlzeitenplanung		Diese Kategorie umfasst Aussagen darüber, inwiefern digitale Tools für die Mahlzeitenplanung genutzt werden.	>Ich nutze das sehr vielfältig. Gerade Social Media, wie Instagram und TikTok. Hole mir da gerne Inspiration“ (IP3 Z. 220 f.).

2. Soziale Dimension gemeinsamen Essens	2.1 Bedeutung des gemeinsamen Essens		Unter dieser Kategorie werden alle Aussagen gefasst, die sich auf die Bedeutung des gemeinsamen Essens beziehen.	>Das hat eine sehr große Bedeutung, weil man sich dabei viel unterhalten kann über den Tag. Und ich würde das schon auch als Quality Time bezeichnen“ (IP4 Z. 169 f.).
	2.2 Einflussfaktor Universitätsalltag		Diese Kategorie enthält alle Aussagen, die thematisieren, inwiefern der Universitätsalltag das gemeinsame Essen beeinflusst.	>kommt immer darauf an, ob ich dann in der Uni bin oder nicht. Das ist aber meistens mit mehreren auch“ (IP4 Z. 180 f.).
3. Nutzung außerhäuslicher und vereinfachter Verpflegungsformen	3.1 Nutzung der Mensa	3.1.1 Gründe	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen über die Nutzung der Mensa und die entsprechenden Gründe.	>Also es ist dann meistens auch schon ein bisschen stressig, aber dann hat man diese Stunde, wo man ja kurz runterschalten kann in der Mensa [...] und die Auswahl in der Mensa ist auch sehr, sehr gut“ (IP6 Z. 43 ff.).
		3.2.1 Vorteile	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen über die Nutzung von Lieferdiensten sowie dessen Vorteile.	>Es ist einfach bequem. Es geht schnell. [...] Es gibt sehr viel Auswahl [...]. Man hat nachher nicht so viel Dreck“ (IP4 Z. 111-114).
	3.2 Nutzung von Lieferdiensten	3.2.2 Nachteile	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen über die Nutzung von Lieferdiensten sowie dessen Nachteile.	>Nachteil daran wäre, du weißt nicht genau, was drin ist in den Produkten.“ (IP1 Z. 92 f.).

		3.2.3 Soziales Umfeld	Diese Kategorie enthält alle Aussagen, die thematisieren, inwiefern das soziale Umfeld einen Einfluss auf die Nutzung von Lieferdiensten hat.	Also die Sache ist, wenn ich mit Freunden zusammen bin, dann bestellt man meistens“ (IP3 Z. 143 f.).
	3.3 Kochboxen	3.3.1 Gründe für (Nicht)Nutzung	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen über die (Nicht)Nutzung von Kochboxen und die Gründe.	>Nee, sowas haben wir noch nicht bestellt, weil ich öfter gehört habe, dass es relativ teuer ist [...]. Und dass man mit solchen Boxen sehr an diese Planung gebunden ist und das dann kochen muss“ (IP2 Z. 93-98).
	3.4 Nutzung von Convenienceprodukten	3.4.1 Gründe	Diese Kategorie beinhaltet alle Aussagen über die Nutzung von Convenienceprodukten.	>Die TK-Gemüsepfannen zum Beispiel [...]. Ich koche wenig frisch, mit frischem Gemüse koche ich gar nicht. [...] Ein Grund ist auf jeden Fall, dass ich keine Lust habe, so viel und so lange in der Küche zu stehen“ (IP2 Z. 28-35).