

Konsumalltag von Studierenden: Barrieren, Bewältigungsstrategien und Handlungsoptionen am Beispiel Essen – eine explorative Fallstudie

Heike Rosmann, Sophia Lemjimer und Cordula Hundeshagen

Kurzfassung

Für Studierende stellt der Studienbeginn einen tiefgreifenden Einschnitt im Leben dar. Sie sind gefordert, ihre Identität, ihr soziales Umfeld und ihren Alltag neu zu reflektieren und anzupassen. Diese explorative Fallstudie untersucht, welche Bewältigungsstrategien Studierende entwickeln, um ihren Essalltag zu gestalten. Dazu sind acht leitfadengestützte Interviews mit Studierenden geführt worden. Die finanzielle Situation stellt sich als größte Hürde heraus. Zur Alltagsbewältigung werden vielfältige Strategien entwickelt, die stark von funktionalen Routinen und Gewohnheiten geprägt sind. Zukunftsorientierte Wünsche betonen vor allem die Bedürfnisse nach sozialer Teilhabe, Zugehörigkeit und Bildung.

Schlagworte: Junge Erwachsene, Essalltag, Alltagsbewältigung, Konsumverhalten, Ernährungskompetenz

Students' Daily Eating Habits: Barriers, Coping Strategies, and Options for Action, Using Food as an Example – An Exploratory Case Study

Abstract

For students, starting university represents a profound change in their lives. They are challenged to rethink and adapt their identity, social environment and everyday life. This Exploratory Case Study examines the strategies that students develop to manage their daily lives. To this purpose, eight guided interviews were conducted with students. The financial situation of students is proving to be the main obstacle. To cope with everyday life, they develop a variety of strategies that are strongly influenced by functional routines and habits. Students' future-oriented wishes emphasize above all the desire for social participation, belonging and education.

Keywords: young adults, everyday eating habits, coping with everyday life, Consumer Behavior, Food Literacy

Konsumalltag von Studierenden: Barrieren, Bewältigungsstrategien und Handlungsoptionen am Beispiel Essen – eine explorative Fallstudie

Heike Rosmann, Sophia Lemjimer und Cordula Hundeshagen

Einleitung und Theorie

Im Wintersemester 2024/25 haben über 2,8 Millionen Menschen in Deutschland studiert, 410.000 davon haben sich zum ersten Mal an einer Universität eingeschrieben (Statistische Bundesamt 2025). Das Durchschnittsalter der Studierenden liegt bei 24 Jahren, das der Erstsemester bei 19 Jahren (Statistische Bundesamt 2025). Dieses junge Erwachsenenalter stellt eine zentrale Lebensphase dar, in der Ernährungsgewohnheiten nachhaltig geprägt und verbessert werden können. Die Theorie des „Emerging Adulthood“ beschreibt diese Entwicklungsphase als geprägt von Identitätsfindung, Instabilität und einer verstärkten Selbstfokussierung (Arnett 2000). Oftmals ist mit dem Studium ein Umzug an einen neuen Wohnort verbunden. Nach der Shell-Jugendstudie 2024 ziehen etwa 50 % der Studierenden zum Studium an den Studienort, während 47 % weiterhin bei ihren Eltern leben (Albert et al. 2024). Ein Grund ist die finanzielle Situation der jungen Menschen. 45 % der Befragten würden ausziehen, wenn sie es sich finanziell leisten könnten. Besonders junge Erwachsene mit niedrigem sozioökonomischem Status geben an, häufiger aus finanziellen Gründen nicht ausziehen zu können (50 % gegenüber 32 %) (Albert et al. 2024). Der Umzug an einen neuen Wohnort und die oftmals geringen finanziellen Mittel sind Herausforderungen für den Konsumalltag.

Die Mehrheit der Studierenden ändert das Essverhalten während des Studiums. Studierende, die den Wohnort wechseln, geben signifikant häufiger eine Veränderung an (71 %) als diejenigen, die in ihrer Heimatstadt verblieben sind (50 %) (Hilger et al., 2017). Empirische Studien belegen, dass der Übergang zum Universitätsleben mit einer Abnahme der Ernährungsqualität, Gewichtszunahme, unregelmäßigen Essgewohnheiten sowie einer wenig ausgewogenen Lebensmittelauswahl verbunden ist (Akter & Hossain 2024, Crombie et al. 2009, Gutiérrez-Espinoza et al. 2025, Jurado-Gonzalez et al. 2025, Vadeboncoeur et al. 2015, Vella-Zarb & Elgar 2009). Die Ergebnisse der Studien weisen auf einen hohen Fast-Food-Konsum sowie einen geringen Verzehr von Obst und Gemüse hin (Akter & Hossain 2024, Jurado-Gonzalez et al. 2024). Eine ungesunde Ernährung ist ein Risikofaktor für Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes (Afshin et al. 2019).

Neben Gesundheitsaspekten gewinnt auch ein nachhaltiger Konsum an Bedeutung. Studien zeigen, dass Verbraucher*innen die Absicht haben, sich nachhaltiger zu ernähren (Vermeir et al. 2020). So weist eine Studie darauf hin, dass Studierende in Deutschland ihren ökologischen Fußabdruck durch eine vegane oder vegetarische Ernährungsweise verringern möchten (Weber et al. 2023).

Gesundheits- und umweltbewusstes Verhalten ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene wichtig (Albert et al. 2024). Dennoch zeigen sich strukturelle und individuelle Faktoren, die Studierende in der Umsetzung eines entsprechenden Verhaltens einschränken. Deliens et al. (2014) ordnen diese Einflussfaktoren fünf Ebenen zu: den individuellen Faktoren (z. B. Verfügbarkeit von Zeit, Ernährungspräferenzen), dem sozialen Umfeld (z. B. elterliche Kontrolle, Peer Groups), dem physischen Umfeld (z. B. Verfügbarkeit und Preisgestaltung von Lebensmitteln, Küchenausstattung), dem Makroumfeld (z. B. Politik und Gesetzgebung) sowie universitätsspezifischen Merkmalen wie dem Wohnort (Deliens et al. 2014). Diese Faktoren können sich sowohl positiv als auch negativ auf das Verhalten auswirken. Zentrale Barrieren sind Stress, Zeitmangel, geringe Ernährungskompetenz sowie sozialer Druck und negative soziale Normen, die den Rückgriff auf stark verarbeitete Lebensmittel begünstigen. Zudem führen ein eingeschränktes Angebot gesunder Lebensmittel auf dem Campus und hohe wahrgenommene Kosten dazu, dass energiereiche, kostengünstige Produkte bevorzugt werden (Deliens et al. 2014, Harker et al. 2010, Hilger-Kolb & Diehl 2019, Jurado-Gonzalez et al. 2024, 2025, Kruse 2025, Mollaei et al. 2023). Weitere Barrieren sind mangelnde Ernährungsbildung (Murray et al. 2016) sowie fehlende oder mangelhaft ausgestattete Küchen (Deliens et al. 2014, Jurado-Gonzalez et al. 2025). Als begünstigende Faktoren erweisen sich die wahrgenommene Einfachheit einer gesünderen Ernährungsweise, geringe Kosten sowie das Ernährungswissen (Drzal et al. 2025). Neben den Eltern beeinflusst institutionelle Bildung das Ernährungswissen (Ares et al. 2024). Eine niederländische Studie zu einem schulischen Bildungsprogramm für 8-12-jährige Schüler*innen zeigt positive Effekte auf die Einstellung zu einer gesunden Ernährung (van Lier et al. 2024).

Während die Faktoren, die den Konsumalltag von Studierenden beeinflussen, umfassend untersucht sind, liegen bislang keine wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den von ihnen eingesetzten Bewältigungsstrategien vor. Es stellt sich daher die zentrale Frage: Welche Bewältigungsstrategien entwickeln Studierende, um ihren Essalltag bedarfsgerecht gestalten zu können?

Ziel dieser explorativen Fallstudie ist es, den Essalltag Studierender der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität (RPTU) mit Hilfe qualitativer Interviews zu analysieren, Barrieren zu identifizieren und Bewältigungsstrategien aufzuzeigen.

Methode

Forschungsdesign und Stichprobe

Zur Beantwortung der Forschungsfrage werden leitfadengestützte, qualitative Interviews mit Studierenden der RPTU in Landau durchgeführt. Die Datenerhebung erfolgt im November 2024. Die Auswahl der Probanden erfolgt durch zufällige, direkte Ansprache von Studierenden auf dem Campus. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Studierenden in einem eigenen Haushalt oder in einer Wohngemeinschaft leben und ihren Alltag eigenverantwortlich gestalten. Insgesamt werden acht Interviews geführt. Die Interviews finden persönlich in einem geschützten Raum und ohne Anwesenheit Dritter statt. Grundlage der Gespräche ist ein Leitfaden, der Fragen zu Ernährungsgewohnheiten, Barrieren bei der Gestaltung des Essalltags sowie zu Bewältigungsstrategien und Wünschen an Politik und Institutionen enthält. Alle Teilnehmenden erklären ihr Einverständnis zur Teilnahme an der Befragung. Die Interviews werden mit Einverständnis der Studierenden mit dem Smartphone aufgezeichnet und nach Kuckartz transkribiert (Kuckartz et al. 2008). Im Anschluss folgt eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (Mayring 2022). Sowohl die Transkription als auch die Inhaltsanalyse erfolgen mit MAXQDA. Aus der Literatur leiten sich deduktive Kategorien ab, die durch induktiv aus dem Interviewmaterial gewonnene Kategorien weiter differenziert und präzisiert werden.

Ergebnisse

Stichprobenbeschreibung

Es liegen acht Interviews ($n = 8$) vor, wobei sechs Probanden weiblich und zwei männlich sind (siehe Tab. 1). Bei den Studienfächern zeigt sich, dass alle Studierenden dem pädagogischen Fachbereich zugeordnet werden. Fünf Probanden studieren Sonderpädagogik, zwei Erziehungswissenschaften und ein Proband Lehramt für die Realschule plus. Der überwiegende Teil wohnt in einer Wohngemeinschaft ($n = 6$), jeweils eine Probandin lebt alleine ($n = 1$) oder mit Partner ($n = 1$). Drei Probanden sind vor 2020 in einen eigenen Haushalt gezogen, fünf nach 2020. Alle Probanden wohnen in Landau, einer Kleinstadt in Rheinland-Pfalz. Die Dauer der Interviews beträgt im Durchschnitt 19:23 Minuten, zwischen 16:33 und 31:54 Minuten.

Tab. 1: Stichprobenübersicht

Nr.	Geschlecht	Auszug	Studienfach	Wohnsituation
P1	männlich	2021	Realschule	WG
P2	männlich	2019	Erziehungswissenschaften	WG
P3	weiblich	2023	Sonderpädagogik	WG
P4	weiblich	2022	Sonderpädagogik	Alleine
P5	weiblich	2019	Sonderpädagogik	WG
P6	weiblich	2018	Sonderpädagogik	WG
P7	weiblich	2020	Erziehungswissenschaften	mit Partner
P8	weiblich	2021	Sonderpädagogik	WG

Auswertung der Interviews

Die qualitativen Interviews werden nach den Kategorien Essgewohnheiten und Alltagsgestaltung, Barrieren bei der Gestaltung des Essalltags, Bewältigungsstrategien und Wünsche an Politik und Institutionen ausgewertet.

Essgewohnheiten und Alltagsgestaltung

Bei den Essgewohnheiten zeigt sich, dass einerseits unregelmäßig und impuls-gesteuert gegessen wird (P1, P4, P7) und andererseits geregelte Mahlzeiten aus der Familie übernommen werden (P2, P4, P6, P8). Mangelnde Zubereitungs-kenntnisse werden zu Beginn des Studiums mit Fertigprodukten (z. B. Tiefkühl-pizza) kompensiert (P2, P7). Außerdem wird weniger „Aufwand“ bei der Zuberei-tung der Mahlzeiten betrieben und keine „vollen Mahlzeiten“ mehr gekocht (P4, P6).

Es wird weniger Gemüse verzehrt und der Fleischkonsum verringert, da beides als zu teuer bewertet wird (P4, P7, P8). Verzehrt werden vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Kartoffeln (P1, P2, P3, P4, P6). Aufgrund der fehlenden finanziellen Mittel ändern die Studierenden ihr Einkaufsverhalten. Qua-litativ hochwertige Lebensmittel werden durch „Nudeln mit günstiger Soße oder Toast mit günstigem Käse oder der günstigen Wurst“ ausgetauscht (P2), es wird beim Discounter eingekauft, Angebote werden berücksichtigt und auf Bio-Produkte wird verzichtet (P7). Ein Studierender berichtet von einer starken Gewichts-zunahme während der ersten Semester (P2).

Die Studierenden geben an, meistens zu Hause zu essen, fünf Studierende nutzen hin und wieder das Angebot der Mensa (P1, P3, P5, P7, P8) und drei Studierende essen niemals in der Mensa (P2, P4, P6). Die Studierenden finden, „dass die Mensa einfach nicht besonders günstig ist“ (P5).

Eine Studierende gibt an, das Essensangebot der Mensa nur selten zu nutzen und „auch eigentlich nur, um mehr Zeit mit Freund*innen zu verbringen“ (P7). Von den Studierenden, die das Mensaangebot nicht nutzen, stimmen entweder die Öffnungszeiten nicht mit den Studienzeiten überein (P2) oder aufgrund einer Allergie wird auf das Angebot verzichtet (P4).

Hinsichtlich des Zeitmanagements verwenden einige Studierende bewusst Zeit für Planung und Essensvorbereitung (P5, P7, P8), der überwiegende Anteil plant jedoch nicht, kauft spontan ein, isst bei Hungerattacken und bereitet bevorzugt Gerichte mit wenig Aufwand zu (P1, P2, P3, P4, P6).

Barrieren bei der Gestaltung des Essalltags

Die Studierenden berichten über grundsätzliche Schwierigkeiten, in die neue Lebenssituation „so eine Routine reinzukriegen“ (P8). Individuelle Barrieren spiegeln die sensible Entwicklungsphase wider. Fast alle berichten über mentale oder stressbedingte Probleme bei der Alltagsbewältigung, insbesondere sich ausgewogen zu ernähren (P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8). Beispiele von Studierenden verdeutlichen die Situation: „gerade, wenn es so mit Uni richtig stressig ist [...] dann fährt man halt auch mal häufig ohne Frühstück los“ (P4), und „das geht dann in die Richtung, dass man wirklich einfach keine Kraft hat, einkaufen zu gehen...“ (P3). Während der Vorlesungszeit fehlt es manchen Studierenden an Zeit sich um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern (P1, P4). „In den Semesterferien ... oder an freien Tagen fällt es [...] einfacher, das so zu takten“ (P4). Zeitmangel und geringe Ernährungskompetenz zeigen sich sowohl in der Auswahl der Gerichte als auch in der Art der Zubereitung der Speisen. Es werden einfache Gerichte wie „Toast oder Spiegelei“ (P1, P2, P3, P4, P6) und Fertigprodukte, die „mal schnell warm“ (P4, P7) gemacht werden, bevorzugt.

Soziale Barrieren zeigen sich durch Beeinflussung der Peer-Groups und Influencer*innen (P2, P5, P7, P8) und der Sorge „was könnten andere Menschen von mir denken“ (P3, P4, P5). Studierende übernehmen mitunter eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise aus ihrem Freundeskreis (P2, P5) oder berichten, sich aufgrund ihres eigenen Ernährungsstils bewertet beziehungsweise verurteilt zu fühlen (P3, P7). Auch Einsamkeit wird thematisiert. Die Covid-19-Pandemie führt bei einer Studierenden zur Einsamkeit, da „der Austausch mit Kommilitoninnen gefehlt“ hat (P1). Eine weitere Studierende findet „es auch schwierig, weil man kocht nicht mehr für mehrere Personen, sondern für sich selbst“ (P4).

Barrieren des physischen Umfeldes äußern sich in mangelnder Ausstattung der Küche oder defekten Geräten (P3, P7) sowie durch ein mangelndes oder als zu teuer empfundenes Angebot der Mensa (P2, P4, P5).

Die Hauptschwierigkeit bei der Gestaltung des Alltags resultiert aus dem Makro-umfeld. Die meisten der befragten Studierenden berichten, über mangelnde finanzielle Mittel (P1, P2, P5, P6, P7). Studierende schränken ihre Wünsche ein, da „die Differenz zwischen Lebensmitteln, die man sich leisten kann und denen, die man haben möchte“ zu groß ist (P1) oder „nichts anderes übriggeblieben ist“ (P2). Es wird abgewogen zwischen Essen und sozialer Teilhabe: „Ne Leute, ich kann jetzt nicht mit ins Kino gehen diesen Monat am Ende, weil ich halt auch noch essen möchte nächste Woche“ (P7).

Bewältigungsstrategien

Individuelle Bewältigungsstrategien sind Strategien der Planung und Organisation, die auf eine strukturiertere Gestaltung des Essalltags abzielen. Eine bessere Planung beim Einkauf, der Nahrungszubereitung oder der Budgetverwaltung dient der Entlastung und Effizienzsteigerung. Beispiele sind das bewusste Haushalten mit einem „geplanten Budget für Essen“ oder spielerische Ansätze wie „so günstig wie möglich einkaufen“. Strategien der Planung und Organisation werden von fast allen Studierenden genutzt (P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8).

Soziale Bewältigungsstrategien verweisen auf die Bedeutung von sozialem Zusammenhalt. Durch gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Handeln werden Studierende befähigt, Herausforderungen zu bewältigen, die allein nur schwer oder gar nicht zu meistern wären. Gemeinschaft wirkt dabei sowohl emotional als auch praktisch entlastend. Diese Strategien werden von fast allen Studierenden genutzt (P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8). Als Beispiele berichten Studierende: „Wir haben ja dieses WG-Kassen- und WG-Kochsystem bei uns, dass wir für uns alle kochen [...]“ (P5) sowie „Ich bin jemand, wenn ich mit anderen zusammen koche, koche ich immer besser als alleine“ (P1).

Finanzielle Bewältigungsstrategien sind Strategien, die zu einer finanziellen Entlastung beitragen – sei es durch gegenwärtig umgesetzte oder künftig geplante Maßnahmen. Dazu zählen kreative Ansätze ebenso wie institutionelle Unterstützungen, etwa preisgünstiges Mensaessen oder andere Formen wirtschaftlicher Erleichterung. Fast alle Studierende entwickeln finanzielle Bewältigungsstrategien (P1, P2, P4, P5, P6, P7, P8), beispielsweise wird darauf geachtet, nur beim Discounter einzukaufen (P7).

Externe Hilfen beschreiben die Inanspruchnahme von Unterstützung außerhalb des persönlichen Umfelds. Dazu zählen professionelle Beratungsangebote, psychotherapeutische Hilfe oder freiwillige Gruppen, etwa Selbsthilfeinitiativen bei Essstörungen. Die Hälfte der Studierenden nimmt externe Hilfen in Anspruch oder hat den Wunsch danach (P1, P2, P4, P8).

Bis auf die Strategie der externen Hilfe werden alle Strategien unabhängig von der Wohnform angewandt. Die Studierende, die mit ihrem Partner zusammenlebt, benötigt keine externen Hilfen (P7).

Wünsche an Politik und Institutionen

Die Analyse zeigt, dass sich die Wünsche der Studierenden an verschiedene Akteure richten – insbesondere an die Universität, die Mensa, die Politik und die Gesellschaft. An die Universität gerichtete Wünsche beziehen sich vor allem auf die Durchführung von Workshops zur Alltagsbewältigung und Ernährungsbildung (P2, P4, P8), da *„viele Erstsemester [...] einfach noch nicht so die Lebenserfahrung, was die Selbstständigkeit angeht“* haben (P2). Ein weiterer Wunsch ist die kostenlose Abgabe von Obst und Gemüse an Studierende (P4, P8). Die meisten Wünsche richten sich an die Mensa und umfassen ein günstigeres Essen in der Mensa (P5, P7, P8), verbunden mit konkreten Vorschlägen, wie das durch den Mensabetreiber erreicht werden kann (P5, P7), beispielsweise durch eine höhere Flexibilität bei den Menüs – *„vielleicht auch ohne Suppe“* –, die Preise senken zu können (P5)¹. Wünsche an die Gesellschaft und Politik beziehen sich einerseits auf kreative Lösungsansätze wie Food-Sharing, Urban Gardening und Containern (P1, P6) und andererseits auf eine bessere schulische Bildung (P1).

„Zumindest mal Bezugspunkte in der schulischen Laufbahn sollte es geben, [...] Wie kann eine gute Ernährung aussehen und dann, dass man da einfach so ein paar Tools an die Hand bekommen würde, die einfach den Übergang ins eigenständige Leben in diesem Punkt erleichtern. Das wäre wirklich gut“ (P1).

Die Studierenden sehen sich auch selbst in der Verantwortung, ihre Zukunft besser zu gestalten. Dabei nimmt der Wunsch nach Kommensalität, dem gemeinsamen Essen mit Freunden und Familie, einen hohen Stellenwert ein (P1, P4, P6, P7). Zwei Studierende bringen es auf den Punkt: *„Ich fände es schön, wenn man mehr mit Freunden essen würde, weil das ja auch so einen sozialen Aspekt hat“* (P4) und *„Ich bin jemand, wenn ich mit anderen zusammen koche, koche ich immer besser als alleine“* (P1).

¹ Ein Mensamenu in Landau besteht immer aus Vorsuppe, Hauptgang, Salat, Dessert/Obst. Einzelne Komponenten können weggelassen werden, der Preis bleibt aber gleich.

Diskussion

Essgewohnheiten und Alltagsgestaltung

Die Ergebnisse zeigen, dass der Essalltag der interviewten Studierenden geprägt ist von Handlungsrouninen und Gewohnheiten, die sich als funktional erwiesen haben. Das gemeinsame Essen innerhalb der Familie, das den Tagesablauf strukturiert, fällt weg und damit auch die soziale Komponente des gemeinsamen Essens. Die Studierenden essen unregelmäßig und lassen teilweise Mahlzeiten aus, insbesondere das Frühstück. Zudem verändern sie ihre Essgewohnheiten. Sie verzehren weniger Gemüse und Fleisch, dafür mehr kohlenhydratreiche Produkte sowie Fertigprodukte. Bedingt durch diese Veränderungen kommt es innerhalb der ersten Semester zu Gewichtszunahmen. Diese Ergebnisse stimmen mit anderen Studien, die sich ebenfalls mit der Ernährungsweise von Studierenden beschäftigt haben, überein. (Akter & Hossain 2024, Crombie et al. 2009, Gutiérrez-Espinoza et al. 2025, Jurado-Gonzalez et al. 2024, 2025, Vadeboncoeur et al. 2015, Vella-Zarb & Elgar 2009). Akter und Hossain (2014) zeigen, dass 40 % der Studierenden unregelmäßig frühstücken, über 50 % Junkfood verzehren und nur 25 % Gemüse bevorzugen (Akter & Hossain 2024). Bezüglich der Gewichtsentwicklung ergibt eine Metaanalyse, dass 60 % der Studierenden im ersten Jahr des Studiums im Durchschnitt 3,38 kg an Gewicht zunehmen (Vadeboncoeur et al. 2015).

Barrieren bei der Gestaltung des Essalltags

Hauptbarrieren bei der Alltagsbewältigung sind durch das Studium verursachter Stress, Zeitmangel und mangelnde Ernährungskompetenz (individuelle Ebene), Einflüsse der Peer-Group auf das Essverhalten und Einsamkeit (soziale Ebene), Mängel in der Küchenausstattung sowie des Angebots der Mensa (physische Umwelt) und die Kosten der Lebensmittel (Makroumfeld). Durch Stress und mentale Belastung der Studierenden rückt die eigene Ernährung oftmals in den Hintergrund. Stress und Müdigkeit führen bei Studierenden häufig zu einem Motivationsmangel für alltägliche Aktivitäten, einschließlich der Nahrungszubereitung und -aufnahme (Jurado-Gonzalez et al. 2025). Es muss vor allem schnell gehen oder die Nahrungszubereitung muss einfach sein. Neben dem Verzehr von Tiefkühlprodukten werden weniger Zeit in die Zubereitung der Mahlzeiten investiert und einfache Gerichte zubereitet. Vergleichbare Studien identifizieren Zeitmangel ebenfalls als wichtigen Faktor für eine Veränderung des Essverhaltens (Deliens et al. 2014, Hilger et al. 2017, Hilger-Kolb & Diehl 2019, Jurado-Gonzalez et al. 2024, 2025, Munt et al. 2017, Pelletier & Laska 2012). Einfache Gerichte und die Verwendung von Fertigprodukten, die wenig Erfahrung in der Küche erfordern, sind zudem Ausdruck mangelnder Ernährungskompetenz (Jurado-Gonzalez et al. 2024).

Einflüsse von Peer-Groups manifestieren sich einerseits in der Übernahme bestimmter Ernährungsweisen und andererseits in der Erfahrung negativer Bewertungen aufgrund des eigenen Ernährungsverhaltens. Diese Ergebnisse stimmen mit einer Studie aus Mexiko überein. Jurado-Gonzales et al. (2025) zeigen, dass soziale Interaktionen ambivalente Effekte auf das Ernährungsverhalten haben: Gruppendruck kann sowohl die Wahl ungesünderer Alternativen begünstigen als auch als Motivation für eine gesundheitsbewusstere Ernährung wirken. (Jurado-Gonzalez et al. 2025). Eine weitere Barriere der sozialen Ebene ist das Gefühl der Einsamkeit. Studien in Deutschland zeigen, dass sich 28 % der Befragten während des Studiums einsam fühlen (Wenig et al. 2025) und es Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einer Veränderung des Ernährungsverhaltens gibt (Diehl et al. 2018). Eine Studie mit US-amerikanischen Studierenden bestätigt den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einem ungesunden Ernährungsverhalten (Jiang et al. 2022).

Mangelhafte Küchenausstattungen, defekte Geräte sowie räumlich unzureichend dimensionierte Küchen stellen zusätzliche Barrieren in der Alltagsgestaltung von Studierenden dar. Entsprechende Einschränkungen werden auch in weiteren empirischen Studien nachgewiesen (Deliens et al. 2014, Jurado-Gonzalez et al. 2025).

Das Angebot der Mensa wird von der Hälfte der Befragten als unzureichend und zu teuer angesehen. Zahlreiche Studien bestätigen dieses Ergebnis (Deliens et al. 2014, Harker et al. 2010, Hilger-Kolb & Diehl 2019, Jurado-Gonzalez et al. 2024, 2025, Kruse 2025, Mollaei et al. 2023). Die Mensa wird genutzt, um soziale Kontakte zu pflegen. Eine Studie aus Deutschland zeigt, dass mehr als die Hälfte der Studierenden (52 %) in der Mensa zu Mittag ist und davon für 80 % der Studierenden das gemeinsame Essen mit Freunden und Freundinnen ausschlaggebend ist (Hilger et al. 2017). Freundschaftliche Beziehungen, Partnerschaft und Familie sind für über 90 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein wichtiges Lebensziel (Albert et al. 2024) und übernehmen eine zentrale Rolle als soziale Unterstützungsressourcen, die zur Bewältigung alltäglicher Anforderungen beitragen (Deliens et al. 2014). Zudem wirkt sich Kommensalität positiv auf die mentale und physische Gesundheit aus (Allen-Perkins et al. 2025, Bernardi & Visioli 2024, Harrison et al. 2015).

Ein weiterer Einflussfaktor sind die finanziellen Ressourcen der Studierenden, die maßgeblich das Ernährungsverhalten prägen. Zahlen der deutschen Armutsforschung zeigen, dass 36 % der Studierenden von Armut gefährdet sind, 80 % davon leben alleine oder in einer Wohngemeinschaft (Schabram et al. 2024). Aufgrund begrenzter Mittel wird häufig weniger Gemüse und Fleisch konsumiert, da beide Lebensmittelgruppen als kostenintensiv wahrgenommen werden.

Hochwertige Produkte werden durch preisgünstigere Alternativen ersetzt. Ergebnisse vergleichbarer Studien bestätigen, dass eingeschränkte finanzielle Ressourcen eine zentrale Barriere für eine ausgewogene Ernährung unter Studierenden darstellen (Deliens et al. 2014, Harker et al. 2010, Jurado-Gonzalez et al. 2025). Eine Studie an US-amerikanischen Studierenden zeigt, dass der Verzehr von Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten unter den empfohlenen Mengen liegen (Drzal et al. 2025). Die Intention, sich nachhaltiger zu ernähren (Vermeir et al. 2020, Weber et al. 2023) steht häufig in einem Spannungsverhältnis zu den verfügbaren finanziellen Ressourcen. Eine nachhaltige Ernährung wird als zu teuer empfunden.

Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien ergeben sich in erster Linie aus den individuellen Faktoren und dem sozialen Umfeld. Einen starken Einfluss auf das Ernährungsverhalten und die Ernährungskompetenz hat die Familie (Ares et al. 2024). Übernommene Haushalts- und Lebensstile können daher den Konsumalltag erleichtern, indem Studierende aus ihren Vorerfahrungen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Ressourcen entwickeln und organisatorische Abläufe übernehmen (Ares et al. 2024). Die meist aus der Familie übernommenen finanziellen Bewältigungsstrategien sind allein nicht ausreichend, um diese Barriere zu überwinden. Vielmehr sind ergänzend Veränderungen des physischen und makrostrukturellen Umfelds notwendig. Wirksame Interventionen sollten daher nicht ausschließlich auf der individuellen Ebene ansetzen, sondern ebenso die Umwelt berücksichtigen (Deliens et al. 2014). Diskutiert werden unter anderem steuerliche Begünstigungen gesundheitsförderlicher Lebensmittel, ein verbessertes Versorgungsangebot an Universitäten sowie Bildungsmaßnahmen und die gezielte Einbindung sozialer Netzwerke (Deliens et al. 2014, Drzal et al. 2025, Jurado-Gonzalez et al. 2025, Kruse 2025).

Zudem ist Essen immer eine soziale Handlung. Das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden wird im Zusammenhang mit Public-Health-Maßnahmen positiv diskutiert (Jönsson et al. 2021). Studien zeigen, dass das Essen in Gesellschaft Einsamkeit reduzieren, das psychische Wohlbefinden erhöhen und gesundheitsförderlich sein kann (Allen-Perkins et al. 2025, Bernardi & Visioli 2024, Harrison et al. 2015). Jurado-Gonzales et al. (2024) berichten, dass Studierende gemeinsam mit Freunden gesündere Mahlzeiten zubereiten (Jurado-Gonzalez et al. 2024).

Wünsche an Politik und Institutionen

Die Studierenden wünschen sich schulische und universitäre Angebote zur Alltagsbewältigung. Wie auch in anderen Studien gezeigt wird (Deliens et al. 2014, Hilger-Kolb & Diehl 2019), äußern Studierende den Wunsch nach einer umfassenderen schulischen Ernährungsbildung, um besser auf ein selbstständiges Leben vorbereitet zu sein. Die Notwendigkeit einer schulischen Ernährungs- und Verbraucher*innenbildung wird bundesweit diskutiert (Bartsch et al. 2013, Dankers et al. 2020, Lührmann et al. 2024, Prade et al. 2022). Die Kultusministerkonferenz (KMK) forderte 2013 die verbindliche Einführung der Verbraucherbildung in Deutschland, mit dem zentralen Ziel, Kinder und Jugendliche zu mündigen Verbraucher*innen zu befähigen (Kultusministerkonferenz (KMK) 2013). In ihrer novellierten Fassung 2025 bekräftigt und aktualisiert sie diese Empfehlungen (Kultusministerkonferenz (KMK) 2025). Mit der Richtlinie Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen hat Rheinland-Pfalz Verbraucherbildung in allen Jahrgangsstufen vorgesehen (Ministerium für Bildung des Landes Rheinland-Pfalz 2020). Dennoch bleibt Verbraucherbildung bislang überwiegend eine Querschnittsaufgabe und wird – mit wenigen Ausnahmen – an Gymnasien kaum umgesetzt (Dankers et al. 2020).

Limitationen

Die vorliegende Studie ist nicht frei von Limitationen, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Zunächst ist der Stichprobenumfang als sehr gering einzustufen, was die statistische Aussagekraft einschränkt und die Stabilität der Ergebnisse mindert. Darüber hinaus werden ausschließlich Studierende der RPTU befragt, wodurch eine institutionelle Eingrenzung vorliegt. Zudem beschränkt sich die Stichprobe auf inländische Studierende, sodass potenzielle kulturelle oder bildungssystembezogene Unterschiede unberücksichtigt bleiben. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist, dass ausschließlich Lehramtsstudierende in die Untersuchung einbezogen wurden. Diese homogene Zusammensetzung der Stichprobe limitiert die Generalisierbarkeit der Ergebnisse erheblich, da nicht davon ausgegangen werden kann, dass die gewonnenen Erkenntnisse auf andere Studierendengruppen oder Fachrichtungen übertragbar sind. In einer Folgestudie sollten diese Limitationen gezielt adressiert werden.

Nichtsdestotrotz verdeutlicht die Studie, dass der Übergang ins Studium einen tiefgreifenden Einschnitt im Lebenslauf darstellt, der die zuvor bestehende Stabilität infrage stellt und Studierende dazu zwingt, ihre Person, ihr Umfeld und ihren Alltag neu zu reflektieren. Zur Bewältigung dieser Herausforderungen entwickeln sie vielfältige Strategien, wobei der Essalltag stark von funktionalen Routinen und Gewohnheiten geprägt ist.

Wünsche beziehen sich vor allem auf soziale Aspekte der Alltagsbewältigung und spiegeln den Wunsch nach Zugehörigkeit und sozialer Teilhabe wider. Weitere Forschung ist erforderlich, um zu untersuchen, inwiefern schulische Ernährungs- und Verbraucherbildung zur Alltagsbewältigung junger Erwachsener beitragen kann.

Literaturverzeichnis

- Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G (2019): Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* (393)10184: 1958–1972.
- Akter M, Hossain J (2024): Food Consumption Patterns and Sedentary Behaviors Among the University Students: A Cross-Sectional Study. *Health Science Reports* (7)12: e70259. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70259>
- Albert M, Quenzel G, Moll F de, Leven I, McDonnell S, Rysina A, Schneekloth U, Wolfert S (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt (1. Auflage). Weinheim, Julius Beltz GmbH & Co. KG.
- Allen-Perkins D, Rivero Jiménez B, López-Lago Ortiz L, Conde Caballero D, Mariano Juárez L (2025): The Impact of Loneliness and Social Isolation on Dietary Choices and Practices among Older Adults: A Systematic Review of Qualitative and Mixed-Methods Research. *Journal of Population Ageing* (18): 467–501. <https://doi.org/10.1007/s12062-024-09475-4>
- Ares G, De Rosso S, Mueller C, Philippe K, Pickard A, Nicklaus S, van Kleef E, Varela P (2024): Development of food literacy in children and adolescents: Implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutrition Reviews* (82)4: 536–552. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad072>
- Arnett, JJ (2000): Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* (55)5: 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer M, Heindl I, Lambeck A, Lührmann P, Oepping A, Rademacher C (2013): Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau* (2): M84–M95. <https://doi.org/DOI:%252010.4455/eu.2013.007>
- Bernardi E, Visioli F (2024): Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet. *Nutrition Research* (126): 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.007>
- Crombie AP, Ilich JZ, Dutton GR, Panton LB, Abood DA (2009): The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition Reviews* (67)2: 83–94. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x>
- Dankers R, Hirsch J, Hesecker H (2020): Food and nutrition literacy in general schools. An analysis of the framework conditions of the federal states for subject-related lessons. *Ernährungs Umschau* (67)8: 146–154. <https://doi.org/10.4455/eu.2020.033>
- Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B (2014): Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* (14)1: 53. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>

- Diehl K, Hilger-Kolb J, Jansen C (2018): Emotionale und soziale Einsamkeit unter Studierenden: Determinanten und transitionsbedingte Veränderungen im Lebensstil. PPMp - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie (68)8: P-72.
<https://doi.org/10.1055/s-0038-1667987>
- Drzal N, Kerver JM, Strakovsky RS, Weatherspoon L, Alaimo K (2025): Barriers and facilitators to healthy eating among college students. Nutrition Research (133): 161–171.
<https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.06.001>
- Gutiérrez-Espinoza H, Cassola-Cajiao M, Garzón-Ulloa E, Celi-Lalama D, Araya-Quintanilla F, Valenzuela-Fuenzalida J, López-Gil JF (2025): Changes in the lifestyle behavior and anthropometrics of university students after the first year: A one-year prospective observational study. Frontiers in Sports and Active Living (7): 1499828.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1499828>
- Harker D, Sharma B, Harker M, Reinhard K (2010): Leaving home: Food choice behavior of young German adults. Journal of Business Research (63)2: 111–115. Scopus.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2009.02.007>
- Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M (2015): Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. Canadian Family Physician (61)2: e96–e106. <https://www.cfp.ca/content/61/2/e96>
- Hilger J, Loerbroks A, Diehl K (2017): Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite (109): 100–107.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Hilger-Kolb J, Diehl K (2019): ‘Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?’—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. Nutrients (11)10: 2440.
<https://doi.org/10.3390/nu11102440>
- Jiang L, Cheskin LJ, Frankenfeld CL, Rana ZH, De Jonge L (2022): Loneliness is associated with unhealthful dietary behaviors and physical inactivity among US college students. Journal of American College Health (72)8: 2932–2937.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2141060>
- Jönsson H, Michaud M, Neuman N (2021): What Is Commensality? A Critical Discussion of an Expanding Research Field. International Journal of Environmental Research and Public Health (18)12: 6235. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126235>
- Jurado-Gonzalez P, López-Toledo S, Bach-Faig A, Medina FX (2025): Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students in Oaxaca de Juarez: A Mixed-Methods Study. Nutrients (17)7: 1263. <https://doi.org/10.3390/nu17071263>
- Jurado-Gonzalez P, Xavier Medina F, Bach-Faig A (2024): Barriers to home food preparation and healthy eating among university students in Catalonia. Appetite (194): 107159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107159>
- Kruse H (2025). Nachhaltiger Lebensmittelkonsum – Erklärungsansätze für den Attitude-Behavior-Gap von Studierenden in Norddeutschland. Standort (49)1: 3–12.
<https://doi.org/10.1007/s00548-024-00928-8>

- Kuckartz U, Dresing T, Rädiker S, Stefer C (2008): Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis (2., aktualisierte Auflage). Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-91083-3>
- Kultusministerkonferenz (KMK) (2025): Empfehlung zur Verbraucherbildung an Schulen (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 12.09.2013 i.d.F. der Bildungsministerkonferenz vom 05.06.2025). online unter: https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2013/2013_09_12-Verbraucherbildung.pdf; abgerufen am: 21.04.2026.
- Kultusministerkonferenz (KMK) (2013): Empfehlung zur Verbraucherbildung an Schulen (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 12.09.2013).
- Lührmann P, Schneider K, Häußler A, Bender U (2024): Verbindliche Verankerung des Faches Alltagskultur, Ernährung, Soziales (AES) für alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I. HiBiFo – Haushalt in Bildung & Forschung (13)2: 117–122. <https://elibrary.utb.de/doi/abs/10.3224/hibifo.v13i2.09>
- Mayring P (2022): Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken (13., überarbeitete Auflage). Weinheim, Beltz Verlagsgruppe.
- Ministerium für Bildung des Landes Rheinland-Pfalz (2020): Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen. Richtlinie des Ministeriums für Bildung. Hochheim am Main: W.B. Druckerei GmbH.
- Mollaei S, Minaker LM, Lynes JK, Dias GM (2023): Perceptions and determinants of adopting sustainable eating behaviours among university students in Canada: A qualitative study using focus group discussions. International Journal of Sustainability in Higher Education (24)9: 252–298. <https://doi.org/10.1108/IJSHE-11-2022-0373>
- Munt AE, Partridge SR, Allman-Farinelli M (2017): The barriers and enablers of healthy eating among young adults: A missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. Obesity Reviews (18)1: 1–17. <https://doi.org/10.1111/obr.12472>
- Murray DW, Mahadevan M, Gatto K, O'Connor K, Fissinger A, Bailey D, Cassara E (2016): Culinary efficacy: An exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. Perspectives in Public Health (136)3: 143–151. <https://doi.org/10.1177/1757913915600195>
- Pelletier JE, Laska MN (2012). Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. Journal of Nutrition Education and Behavior (44)6: 481–489. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2012.04.001>
- Prade L, Richter M, Stangl GI, Hoßfeld U, Fink A, Knöchelmann A (2022): Der Stellenwert gesundheitsbewusster Ernährungsbildung in der Schule. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz (65)7: 814–822. <https://doi.org/10.1007/s00103-022-03544-9>
- Schabram G, Aust A, Rock J (2024): Armut von Studierenden in Deutschland—Aktuelle empirische Befunde zu einer bedarfsorientierten Reform der Bundesausbildungsförderung in Deutschland. Berlin, Der Paritätische.
- Statistisches Bundesamt (2025): Statistik der Studierenden Wintersemester 2024/25. Statistischer Bericht (21311). Wiesbaden, Statistisches Bundesamt.

- Vadeboncoeur C, Townsend N, Foster C (2015): A meta-analysis of weight gain in first year university students: Is freshman 15 a myth? *BMC Obesity* (2): 22.
<https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- van Lier I, van Mil E, Havermans RC (2024): Long-term effects of a school-based experiential nutrition education intervention. *International Journal of Health Promotion and Education*: 1–10. <https://doi.org/10.1080/14635240.2024.2421557>
- Vella-Zarb RA, Elgar FJ (2009): The “freshman 5”: A meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health* (58)2: 161–166.
<https://doi.org/10.1080/07448480903221392>
- Vermeir I, Weijters B, De Houwer J, Geuens M, Slabbinck H, Spruyt A, Van Kerckhove A, Van Lippevelde W, De Steur H, Verbeke W (2020): Environmentally Sustainable Food Consumption: A Review and Research Agenda From a Goal-Directed Perspective. *Frontiers in Psychology* (11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01603>
- Weber A, Kroiss K, Reismann L, Jansen P, Hirschfelder G, Sedlmeier AM, Stein MJ, Bohmann P, Leitzmann MF, Jochem C (2023): Health-Promoting and Sustainable Behavior in University Students in Germany: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (20)7: 5238.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20075238>
- Wenig V, Heinrichs K, Heumann E, Lehnchen J, Burian J, Deptolla Z, Stock C (2025): Social-ecological factors associated with loneliness in university students: Results from the German cross-sectional StudiBiFra study. *Frontiers in Psychiatry* (16).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1469811>

Autorinnen

Mag. Heike Rosmann (Korrespondenzautorin), Sophia Lemjimer und Dr.ⁱⁿ Cordula Hundeshagen, RPTU Kaiserslautern-Landau, Institut für Umweltwissenschaften, Fortstraße 7, 76829 Landau

Kontakt: heike.rosmann@rptu.de



© H. Rosmann

Interessenkonflikt

Nach Angaben der Autorinnen liegt kein Interessenkonflikt vor.

Zitation

Rosmann H, Lemjimer S, Hundeshagen C (2026): Konsumalltag von Studierenden: Barrieren, Bewältigungsstrategien und Handlungsoptionen am Beispiel Essen – eine explorative Fallstudie. *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 74 (ISSN online 2626-0913) doi: 10.23782/HUW_06_2026