pedocs
Open Access Erziehungswissenschaften

DIPF

Schäfer, Sarah-Lena; Häußler, Angela

Essalltag und Ernährungsweisen von Studierenden zwischen Online- und Präsenzlehre und die Bedeutung für Lernprozesse im Studium

Journal für allgemeine Didaktik : JfAD 12 (2024) 12, S. 134-154

Quellenangabe/ Reference:
Schäfer, Sarah-Lena; Häußler, Angela: Essalltag und Ernährungsweisen von Studierenden zwischen Online- und Präsenzlehre und die Bedeutung für Lernprozesse im Studium - In: Journal für allgemeine Didaktik : JfAD 12 (2024) 12, S. 134-154 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-317864 - DOI: 10.25656/01:31786; 10.35468/jfad-12-2024-06

https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-317864
https://doi.org/10.25656/01:31786

in Kooperation mit / in cooperation with:

k linkhardt

http://www.klinkhardt.de

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.
Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

JfAD
Journal für Allgemeine Didaktik

06 | *Sarah-Lena Schäfer und Angela Häußler*

Essalltag und Ernährungsweisen von Studierenden zwischen Online- und Präsenzlehre und die Bedeutung für Lernprozesse im Studium

Zusammenfassung

Ernährung als körperbezogenes Phänomen hat Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden von Studierenden und damit auf Lernprozesse. Die Ernährungsversorgung wird in den privaten Haushalt verortet und spielt in der Hochschuldidaktik kaum eine Rolle. Fraglich ist, wie Studierende ihre Ernährung gestalten und welchen Einfluss die diversen Lehrformate haben. Mit 27 Studierenden wurden qualitative Interviews geführt. Online- und Präsenz-Lehre haben einen Einfluss auf die Ernährung von Studierenden, häufig abhängig davon welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen. Gerade Studierende, die wenig Unterstützung in ihrem häuslichen Umfeld haben, brauchen eine gesundheitsförderliche Verpflegung durch die Mensa.

Schlüsselwörter: Ernährung, Online- und Präsenzlehre, Körperlichkeit

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

JfAD
Journal für
Allgemeine
Didaktik

Everyday eating habits and diets of students between online and face-to-face teaching and their importance for learning processes during studies

Abstract

Nutrition as a body-related phenomenon influences the health and well-being of students and thereby impacts learning processes. Nutritional provision is situated in the private household and plays a minimal role in higher education didactics. It is questionable how students structure their diet and what influence various teaching formats have. Qualitative interviews were conducted with 27 students. Both online and in-person teaching have an impact on student nutrition, often depending on what resources are available. Particularly, students with limited support in their home environment need health-promoting meals provided by the cafeteria.

Keywords: nutrition, online and face-to-face teaching, physicality

1 Hintergrund

1.1 Der Einfluss von Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden von Studierenden

Kaum ein Bereich steht in so engem Austausch zwischen Menschen und der Umwelt wie die Ernährung. Neben der physiologischen Notwendigkeit im Sinne der Versorgung des Körpers mit allen essenziellen Nährstoffen, beeinflussen auch psychische, soziale und kulturelle bzw. soziokulturelle Faktoren, wann, warum, was und wie viel gegessen wird (Methfessel et al. 2020) und wie Menschen dabei in ihren jeweiligen sozialen Gemeinschaften esskulturellen Regeln und Ritualen folgen (Barlösius 2016). Ernährung gilt als identitätsstiftendes Handlungsfeld, das Einfluss auf den Lebensstil und das Wohlbefinden von Menschen nimmt (Muth et al. 2022, Schlegel-Matthies et al. 2022). Gemeinsam zu essen ist dabei ein höchst soziales Gebilde, bei der die Mahlzeit zu einer sozialen Institution gestaltet wird, in der Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Anerkennung verhandelt werden (Barlösius 2016).

Die Ernährung ist nur einer von vielen Einflussfaktoren auf Gesundheit und Wohlbefinden und steht stets in Wechselwirkung mit anderen Einflussfaktoren des Lebensstils (Methfessel und Schlegel-Matthies 2011). Als einer dieser Faktoren prägt sie jedoch zukünftige Gesundheitsindikatoren junger Erwachsener (Dalwood et al. 2020) und beeinflusst damit den späteren Gesundheitszustand (Ordemann 2022). Obwohl zahlreiche Studien einen Zusammenhang mit verbesserten kognitiven (McEvoy et al. 2017; Tsivgoulis et al. 2013) und akademischen Leistungen zeigen (Burrows et al. 2017), ist zu kritisieren, dass diese in der Regel von einem gesunden und fitten Körper ausgehen, der körperliche Diversität und schwer beeinflussbare Faktoren auf den Körper bzw. die Körperlichkeit unberücksichtigt lässt (Paulitz & Winter 2019; Methfessel & Schlegel-Matthies 2011).

Bereits die Wahrnehmung einer gesunden Ernährung ist mit höheren akademischen Leistungen verbunden, da dieser Faktor mit der Entwicklung positiver Lebensgewohnheiten zusammenhängt, die sich direkt auf die Verbesserung der akademischen Leistungen, der kognitiven Effizienz und der allgemeinen Gesundheit auswirken (Beltrán-Velasco et al. 2021). Während sich der Großteil der Studien auf Schüler:innen vom Vorschulalter bis zur Oberstufe konzentriert, gibt es nur eine begrenzte Anzahl von Studien über Studierende an Hochschulen, die sich mit dem Einfluss des Ernährungsverhaltens auf Lernprozesse auseinandersetzen. Diese Studien liefern jedoch Hinweise, dass sich ungünstige Ernährungsgewohnheiten negativ auf die Leistung von Studieren-

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

den auswirken, während eine gesundheitsförderliche Ernährung als günstige Komponente für den akademischen Erfolg gilt (Phillips 2005; Burrows et al. 2017). So ist ein nicht gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten mit einer schlechteren mentalen Gesundheit und einer höheren Stressbelastung (Sendatzki & Rathmann 2022; Papier et al. 2015), einem erhöhten Risiko für chronische Erkrankungen, vor allem Adipositas (Greene et al. 2011), und geringeren akademischen Leistungen assoziiert (Burrows et al. 2017).
Genussvolles Essen, insbesondere in Gemeinschaft, kann zudem beruhigend wirken, positive Emotionen auslösen und somit das subjektive Wohlbefinden beeinflussen (Schlegel-Matthies et al. 2022; Elmadfa & Leitzmann 2019). In der Literatur finden sich unterschiedliche Definitionen des subjektiven Wohlbefindens. Bei aller Heterogenität lässt sich jedoch ein wachsender Konsens feststellen, dass es sich um ein komplexes, mehrdimensionales Phänomen handelt, das affektive und kognitive Facetten kombiniert (Wollschläger et al. 2022). Dieser Aspekt gewinnt in der Bildungsforschung zunehmend an Bedeutung, zumal Studien den Stellenwert emotionaler und affektiver Faktoren für das Erreichen von Lernzielen unterstreichen (Hascher et al. 2018). So gilt subjektives Wohlbefinden als Verstärker akademischer Leistungen, da es zur Erfüllung akademischer und sozialer Ziele beiträgt (Wollschläger et al. 2022). Die Art und Weise dieser Bedürfnisbefriedigung ist jedoch Gegenstand kultureller Ausgestaltung und sozialer Auseinandersetzung (Barlösius 2016). Die (kultur)-soziologische Ernährungsforschung beschäftigt sich daher mit der Frage, inwiefern Ernährung entgegen des physiologischen Konzepts als soziales und kulturelles Phänomen zu verstehen ist, so dass Ernährungsverhalten in Abhängigkeit von kulturellen Bedingungen, d. h. bestimmter Gesundheitsnormen oder Ernährungspraktiken, vorherrscht (Paulitz & Winter 2019).

1.2 Ernährungsversorgung als Aufgabe der alltäglichen Lebensführung von Studierenden

Essen und Trinken als Versorgungs-, Erziehungs- und Pflegeleistung ist in vielfältiger Weise in das Alltagshandeln eingebunden und damit elementarer Bestandteil der Daseinsvorsorge. Das Ernährungsverhalten ist durch Versorgungsmuster geprägt, die in Sozialisationsprozessen angeeignet werden (Leonhäuser et al. 2008; Schweitzer 1991) und klassischerweise im privaten Haushalt verortet sind (Schlegel-Matthies et al. 2022). Die Aufnahme eines Studiums stellt für viele junge Erwachsene eine neue Lebenssituation dar und gilt als herausfordernd (Crombie et al. 2009; Gordon-Larsen et al. 2004; Vella-Zarb und Elgar 2009). Viele Studierende haben neben den hochschulischen

Aufgaben zum ersten Mal eine umfassende Verantwortung für vielfältige Aufgaben der alltäglichen Lebensführung, z. B. für die Versorgung und Organisation ihrer Ernährung. In dieser biografischen Umbuchphase müssen Routinen der Selbstfürsorge und Identitätsentwicklung für das eigene Ernährungsverhalten neu entwickelt und etabliert werden. Diese sensible Lebensphase ist aufgrund der tiefgreifenden Veränderungsprozesse häufig mit Stress verbunden (Diehl 2019; Sendatzki & Rathmann 2022). Als zentrale Ursachen werden hier zum einen die Leistungsanforderungen in der Prüfungszeit angesehen, die finanzielle Situation sowie die häufige Doppelbelastung durch eine Nebenbeschäftigung. Auch das Führen eines eigenen Haushalts wird von den Studierenden als belastend genannt (Herbst et al. 2016; Techniker Krankenkasse 2015). Fehlende zeitliche Ressourcen aufgrund studienbedingter Anforderungen gelten als eine Barriere für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise (Hilger et al. 2017). Darüber hinaus gilt es in dieser Lebensphase, die eigene soziale Rolle zu finden und sich in der eigenen Peergroup zu positionieren.

Empirische Befunde zur Gesundheit von Studierenden in Deutschland zeigen, dass diese ihre subjektive Gesundheit überwiegend als gut bis sehr gut einschätzen (Grützmacher et al. 2018). Allerdings zeigen Studien im Vergleich zu Nicht-Studierenden ein häufigeres Auftreten spezifischer physischer und psychischer Beschwerden, z. B. Kopfschmerzen. Diese werden häufig als Folge von übermäßigem Stress in Prüfungsphasen und akademischen Leistungsanforderungen in Verbindung gebracht (El Ansari et al. 2012). Studien weisen zudem darauf hin, dass sich Studierende weniger gesundheitsförderlich ernähren als gleichaltrige Nicht-Studierende (Schricker et al. 2020; Peltzer und Pengpid 2015; El Ansari et al. 2012). Allerdings liegen bisher kaum Daten darüber vor, wie Studierende ihre ernährungsbezogene Alltagsorganisation an der Hochschule gestalten und wie diese in den Hochschultag integriert ist. Zwar nimmt die überwiegende Mehrheit täglich Mahlzeiten an der Hochschule ein (Lohmann & Gusy 2010), doch bleibt offen, nach welchen Kriterien sie diese Entscheidungen treffen und wie sich diese hinsichtlich der Covid19-Pandemie und der Verlagerung des Lernens in den virtuellen Raum und damit in die häusliche Umgebung verändert haben. Querschnittsstudien, die die Auswirkungen des Lockdowns auf das Körperbild, Esseinstellungen und -verhalten untersuchten, stellten signifikante Zusammenhänge zwischen Lockdown-bedingtem Stress und Essattacken bzw. Ernährungseinschränkungen bei Studierenden fest (Flaudias et al. 2020). Die vorliegenden empirischen Daten zur Veränderung des Lebensstils sind jedoch widersprüchlich.

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

1.3 Ernährung und Körperlichkeit und der Zusammenhang zur Hochschuldidaktik

Ernährung ist ein unmittelbar körperbezogener Prozess, bei dem die Nahrung dem Körper zugeführt und dem Stoffwechselprozess zur Verfügung gestellt und somit Teil des Körpers wird. Dabei ist die Grenze zwischen Körper (Subjekt) und Nahrung (Objekt) mit fortschreitenden Stoffwechselprozessen schwer zu trennen (Paulitz & Winter 2019). Der Körper stellt einen Knotenpunkt dar, der symbolische und materielle Ebenen umfasst. Dies zeigt sich unter anderem in der Konstruktion geschlechtstypischer Körper (Setzwein 2004). So zeigt sich, dass Frauen in der Regel eine strengere Sicht auf Körperformen abverlangt wird als Männern, was sich auch im unterschiedlichen Ernährungshandeln widerspiegelt (Schiek 2011). Normativen Ansätzen geschlechtstypischer Körper und entsprechenden Handlungen stehen stigmatisierende Gegenbilder gegenüber, die sich in Form von „Essstörungen“ unterschiedlichster Art zeigen (Paulitz & Winter 2019). „Richtig Essen“ ist dabei keine feste, einheitliche Dimension, die ausschließlich am Subjekt oder Körper ausgehandelt wird. Sie wird auch nicht ausschließlich von außen durch wissenschaftliche Befunde diktiert und dabei an die Bevölkerung oder Personen herangetragen. Vielmehr ist es historisch bedingt, flexibel und kontextabhängig und steht im Zusammenhang mit gesellschaftlichen und kulturellen Strukturen sowie bestimmten Milieus (Robnik 2022).

Da zahlreiche Studien bereits zeigen konnten, dass Studierende im Vergleich zu Nicht- Studierenden ein weniger gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten aufweisen und die Literatur bereits vielfältige Herausforderungen benennt, mit denen Studierende zu Beginn und im Verlauf ihres Studiums konfrontiert sind, stellt sich nun die Frage, welche subjektiven Vorstellungen und Deutungen die Studierenden zu ihrer Ernährung im Hochschulalltag haben und inwieweit die Hochschule diesen Bedürfnissen gerecht werden kann.

Die Bedeutung von Körperlichkeit und damit körperbezogener Bedürfnisse in Bildungskontexten und insbesondere auch in der hochschuldidaktischen Forschung wurde bislang jedoch nur am Rande thematisiert. Spätestens seit der Covid19-Pandemie ist die Bedeutung verschiedenster Facetten von Körperlichkeit in Lehr-Lern-Kontexten für Gesundheit und Wohlbefinden in den Fokus gerückt (Esslinger-Hinz 2022). Untersucht werden soll somit die Auswirkung von Online- und Präsenzlehre auf den Essalltag und die Ernährungsweisen und somit auf die körperlichen Bedürfnisse von Studierenden.

2 Forschungsfragen

Im vorliegenden Forschungsvorhaben handelt es ich um eine Facette von Körperlichkeit, die im Rahmen des Forschungskollegs „CORPUS“ untersucht werden soll. Ziel des Forschungskollegs ist es, ein theoretisch und empirisch fundiertes, sowie interdisziplinär anschlussfähiges körperorientiertes Seminarkonzept zu entwickeln, um einen innovativen Beitrag zu bedürfnisorientierten hochschuldidaktischen Lehr-Lern-Arrangements zu leisten.
Im ernährungsbezogenen Ansatz sollen die im Alltag der Studierenden auftretenden Versorgungsmuster aufgezeigt werden, um erste Hinweise auf die Wünsche an eine bedürfnisorientierte Ernährungsversorgung zu identifizieren. Ebenso soll der Einfluss von Online- und Präsenzlehre auf die Gestaltung des Essalltags und die Ernährungsweisen beschrieben werden und ermittelt werden, inwieweit sich diese auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, um zunächst eine Grundlage für die Erstellung eines körperorientierten bedürfnisbefriedigenden Seminarkonzeptes im ernährungsbezogenen Zugang zu erhalten.

Folgenden Forschungsfragen sollen beantwortet werden:

- Wie essen und ernähren sich Studierende in ihrem Studierendenalltag?
- Welchen Einfluss haben Online- und Präsenzlehre auf die Organisation des Essalltags und die Ernährungsweisen von Studierenden?
- Welchen Einfluss hat der Essalltag und das Ernährungsverhalten von Studierenden an Tagen der Online- bzw. Präsenzlehre auf Lernprozesse im Studium?

3 Methode

Es wurden qualitative, teilstrukturierte Leitfragen-Interviews mit Studierenden der Pädagogischen Hochschule Heidelberg durchgeführt. Es handelte sich um sogenannte „Betroffeneninterviews“, die in Form von Einzelinterviews geführt wurden, um Informationen zu Verhaltens- und Erlebensaspekten zu erhalten (Döring & Bortz 2016). Die Leitfragenkonzeption erfolgte in Anlehnung an die SPPS Methode (Helfferich 2011). Es wurden offene Fragen formuliert, die vier Themenblöcke bilden. Eine Strukturierung der Themenblöcke erfolgte nach dem Modell von Helfferich (Helfferich 2011), wobei die Reihenfolge in den Interviews je nach Ansprache der Teilnehmenden variieren konnte.
Die Stichprobengewinnung erfolgte nach den Kriterien Geschlecht, begründet durch die unterschiedliche Sozialisation von Männern und Frauen im Lebensverlauf und anhand der Lebensform der Studierenden, da diese mit unter-

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

schiedlichen Herausforderungen in der Lebensführung und Selbstfürsorge im Bereich Ernährung konfrontiert werden. Darüber hinaus wurden nur Studierende einbezogen, die sowohl Erfahrungen mit Online- also auch mit Präsenzlehre haben. Die Rekrutierung der Studierenden erfolgte über Aufrufe an der Hochschule.

Im Zeitraum von Juni 2023 bis Februar 2024 erklärten sich 27 Studierende bereit, an einem Interview teilzunehmen. Die entsprechenden Interviews wurden mittels der Software MAXQDA kategorisiert. Es folgte eine inhaltsanalytische Queranalyse nach Mayring (Mayring 2015).

Das Forschungskolleg ist sich darüber bewusst, dass die geschilderten Erfahrungen mit Online-Lehrveranstaltungen häufig auf Erlebnisse unter dem Einfluss der Covid19-Pandemie zurückgeführt werden können. Da jedoch das Ziel eines körperorientierten Seminarkonzepts unter heutigen Bedingungen verfolgt werden soll, werden die Aussagen der Studierenden hinsichtlich der Zeiträume kritisch betrachtet und entsprechend interpretiert.

4 Ergebnisse

4.1 Soziodemographische Daten der Studierenden

Von den 27 Befragten sind 13 weiblich und 14 männlich. Der Altersdurchschnitt liegt bei 25,5 Jahren und damit über dem Bundesdurchschnitt von 23,6 Jahren (Statistisches Bundesamt 2024). Vier Studierende wohnen bei ihren Eltern, sechs leben mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin zusammen, vier leben alleine, acht in einer Wohngemeinschaft und sechs in einem Studierendenwohnheim. Drei Studierende haben Kinder, die mit im Haushalt leben. Acht Befragte studieren im Studiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“, zehn im Studiengang „Bildung im Sekundarbereich I“, fünf im Studiengang „Bildung im Primarbereich“, eine Person studiert im Masterstudiengang „Kommunale Gesundheitsförderung“ und drei im Studiengang „Sonderpädagogik“. Bei den Lehramtsbezogenen Studiengängen gibt es eine große Vielfalt an unterschiedlichen Fächerkombinationen. Die Studierenden befinden sich sowohl in Bachelor- als auch in Masterstudiengängen.

4.2 Essen und Ernährung im Studierendenalltag

So unterschiedlich die Lebenssituationen der Studierenden sind, so unterschiedlich gestaltet sich auch ihr Essalltag. Während einige Studierende ihren Essalltag sehr stark strukturieren, gibt es bei anderen kleinere feste Routinen,

wie z. B. eine wöchentliche gemeinsame Mahlzeit mit der Familie oder auch ein Treffen mit Freunden am Wochenende, zu dem auch ein gemeinsames Essen gehört. Einzelne Studierende hingegen essen überwiegend intuitiv und richten sich flexibel nach ihren Körpersignalen, wie Hunger und Sättigung, ohne jedoch alltägliche Aufgaben, die den Tag strukturieren, völlig außer Acht zu lassen. Während die meisten Studierenden Wert auf ein Frühstück legen und dieses zuhause oder auf dem Weg zur Hochschule einnehmen, geben einige an, aus Zeitmangel oder aus reiner Gewohnheit auf ein Frühstück zu verzichten. Studierende, die auf ein Frühstück verzichten, geben im Gegenzug an, dass ihnen das Mittagessen sehr wichtig ist. Häufig wird berichtet, dass nur zwei Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt eingenommen werden. Mindestens eine davon muss eine, in ihren Augen, „richtige Mahlzeit" sein. Die Mahlzeiten werden entweder selbst oder von anderen Personen zubereitet oder außer Haus eingenommen. Dabei bekommen gerade Studierende, die bei ihren Eltern oder mit der oder dem Partner:in zusammenwohnen, Unterstützung bei der Verpflegung. Zwei von drei Paaren, die bereits Kinder haben, geben an, dass die Frau für die Verpflegung der Familie verantwortlich ist und der Mann unterstützende Aufgaben übernimmt. Studierende, die allein, in einem Wohnheim oder in einer Wohngemeinschaft leben, nutzen dagegen häufiger die Mensa. Sie sind in der Regel selbst für ihre Verpflegung verantwortlich und erhalten keine oder wenig Unterstützung im häuslichen Umfeld. Vereinzelt werden Mahlzeiten gemeinsam mit Freund:innen, Kommiliton:innen oder Mitbewohner:innen zubereitet, in der Regel stehen hier soziale Interaktionen im Vordergrund und die Zubereitung und der Verzehr von Speisen dienen als gemeinsame Aktivität.

Insgesamt ernähren sich sechs der Befragten vegan und drei vegetarisch. Vier Personen verzichten auf Fisch. Mehr als die Hälfte der Befragten ernährt sich omnivor. Der überwiegende Teil gibt an, den Fleischkonsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten, da eigene Wertvorstellungen über ökologische, ethische und moralische Folgen den Konsum beeinflussen. Ebenso spielen finanzielle Aspekte eine Rolle. Während der Einfluss der elterlichen Ernährungssozialisation bemerkt wird, erklären die Studierenden, dass sie ihr Ernährungsverhalten im Laufe des Studiums auch an andere soziale Peergroups anpassen, insbesondere an den Partner oder die Partnerin, Freund:innen, Kommiliton:innen, Mitbewohner:innen und dass auch Medientrends und Influencer:innen eine Rolle spielen. Studierende mit Kindern geben an, dass vor allem das Wissen um die Vorbildfunktion das eigene Ernährungsverhalten prägt. Ein Studierender gibt an, dass er sein Ernährungsverhalten aufgrund der Reflexion seiner Vorbildfunktion im Zuge seiner Lehrtätigkeit angepasst zu

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

haben. Darüber hinaus werden auch gesundheitliche Aspekte genannt. Hier vor allem präventive Aspekte, aber auch bestehende Krankheiten oder Allergien. Neben diesen physischen Einflussfaktoren werden auch psychische genannt, wie der Einfluss der Ernährung auf Emotionen und die Steigerung des Wohlbefindens durch Genuss. Alle Studierenden stellen im Laufe ihres Studiums Unterschiede in ihrem Ernährungsverhalten fest, die sie auf den stetigen Bildungszuwachs und den Kompetenzerwerb durch mehr Eigenverantwortung zurückführen.

All diese Aspekte beeinflussen die Ansprüche der Studierenden, prägen ihre Vorstellungen von einer „richtigen Mahlzeit" oder einem „richtigen Ernährungsverhalten" und stehen damit in Wechselwirkung mit ihrem Essalltag und ihrem Ernährungsverhalten. Dazu gehört für fast alle Studierenden die Anwesenheit weiterer Personen, wie der Partner oder die Partnerin, Familie oder Freund:innen. Das Essen soll in einer angenehmen Umgebung mit ausreichend Zeit stattfinden. Der Ort des Essens spielt eine untergeordnete Rolle, während das Ambiente und die Anwesenheit anderer Personen hervorgehoben werden. Die Definition einer angenehmen Essatmosphäre unterscheidet sich. Einigkeit besteht darüber, dass Konversationen bei Tisch als wichtig empfunden werden. Als weitere wichtige Punkte werden der Genuss und die Abwechslung bzw. Vielfalt innerhalb eines Gerichts genannt, bei der die Essenden selbst entscheiden können, welche Komponenten sie essen möchten. Für fünf Studierende ist es wichtig, dass es sich aus ihrer Sicht um ein gesundes Essen handelt. Vier benennen explizit, dass sie unter einer angemessenen Mahlzeit ein warmes Essen verstehen. Die Portionsgröße im Zusammenhang mit einer ausreichenden Sättigung wird ebenso genannt wie die Produktqualität, wobei ökologischen Kriterien, wie biologischer Anbau, Haltungsformen oder Saisonalität bedeutsam sind. Nur zwei Personen verstehen unter einer für sie guten Mahlzeit ein Essen, das sie alleine einnehmen, gerne auch begleitet von verschiedenen Medien wie z. B. dem Fernseher. Für eine Person sind der Ort und die Anwesenheit anderer Personen nicht relevant.

4.3 Einfluss von Präsenz- und Online-Lehre auf die Organisation des Essalltags und die Ernährungsweisen von Studierenden

Viele Studierende sind mit ihrem Essalltag und ihrem Ernährungsverhalten zufrieden. Einige geben jedoch an, dass sie gerne mehr Zeit für ihre Ernährungsversorgung hätten. Es werden auch Herausforderungen im Hinblick auf die Qualität genannt. Dazu gehören fehlende finanzielle Ressourcen, die den Kauf bestimmter Lebensmittel erschweren. Vor allem der Konsum von Fleisch-

produkten wird immer wieder thematisiert. Ein Teil der Studierenden spricht Herausforderungen an, die sich aus mangelnden Kenntnissen und Fertigkeiten bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln ergeben. Auch fehlende verhältnisbezogene Zubereitungsmöglichkeiten werden thematisiert, wie z. B. ausreichend Platz in der eigenen Küche. Darüber hinaus wird die hohe zeitliche Beanspruchung durch Prüfungsphasen als Herausforderung für eine adäquate Umsetzung des Essalltags gegen Semesterende beschrieben. Vereinzelt berichten Studierende, dass sie in diesen Zeiten die Nahrungsaufnahme in die Nacht hineinschieben oder tageweise ganz auslassen.

Als Gründe für dieses Verhalten nennen die Studierenden die Verschiebung der Prioritäten, so dass die Studienleistungen in Form von Prüfungen in den Vordergrund rücken. Der Essalltag und das Ernährungsverhalten werden entsprechend an die Situation angepasst. Die Verschiebung wirkt sich nicht nur auf die Quantität und Qualität der Nahrungsaufnahme aus, sondern auch auf andere Leistungen des alltäglichen Ernährungshandelns. Zum einen werden Mahlzeiten ausgelassen oder so verändert, dass sie schnell zubereitet werden können, zum anderen werden zusätzlichen Haushaltsleistungen im Kontext Ernährung, wie z. B. das Einkaufen, vereinfacht oder entfallen.

Die Veranstaltungsformate haben dabei einen unterschiedlich starken Einfluss auf die Organisation des Essalltags und die Ernährungsweisen von Studierenden. Inwieweit Studierende einen Unterschied zwischen Online- und Präsenzveranstaltungstagen benennen, hängt davon ab, inwieweit sie ihre Verpflegung selbst organisieren oder auf externe Unterstützung (z. B. durch eine andere Person) zurückgreifen. Während Studierende, die mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin zusammenleben, eher weniger Unterschiede sehen, nennen Studierende, die allein, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Wohnheim wohnen, häufiger Unterschiede. Ein wichtiger Punkt ist die Entfernung zwischen Wohnort und Hochschule. Studierende, die weite Anfahrtswege haben, betonen den Vorteil, dass an den Tagen, an denen ausschließlich online studiert wird, die Fahrzeit entfällt und für die Verpflegung genutzt werden kann.

Studierende, vor allem jene, die sich überwiegend selbst verpflegen, bewerten ihr Ernährungsverhalten in der Online-Lehre subjektiv als gesünder, da sie mehr Zeit für die Verpflegung haben, diese routinierter abläuft und ihre Vorstellungen von einer für sie adäquaten Ernährung leichter erfüllt werden können. Als große Herausforderung wird von vielen der häufige Verzehr von kleinen Snacks (u. a. Süßigkeiten) während des Online-Lernens genannt und negativ bewertet. Begründungszusammenhänge sind hier die Auflösung fester Routinen im Essalltag, da sich Sättigungs- und Hungerzeiten verschieben

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

und sich somit Mahlzeitenstrukturen verändern. Ebenso werden subjektiv unerwünschte Folgen auf das Ernährungsverhalten durch die in der Regel als weniger gesundheitsförderlich bewerteten Zwischenmahlzeiten benannt, da subjektiv „richtige Mahlzeiten“ dadurch ausfallen. Die vermehrte Aufnahme von Zwischenmahlzeiten schreiben sie der einfacheren Verfügbarkeit zu. Darüber hinaus berichten die Studierenden, dass die Hemmschwelle in der Online-Lehre etwas zu essen, deutlich geringer ist als in der Präsenz-Lehre, insbesondere wenn die eigene Kamera ausgeschaltet ist. In der Präsenz-Lehre wird die direkte Anwesenheit anderer Personen im Raum häufig als Hemmschwelle empfunden. Vorteile werden hingegen beim Trinken gesehen, da viele Studierende aufgrund der besseren Verfügbarkeit mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Auch wenn einige Studierende insgesamt einen positiven Effekt der Online-Lehre sehen, betonen sie wiederum häufig, dass sie die Präsenzlehre bevorzugen, da andere Faktoren auch eine Rolle spielen.

Studierende, die alleine, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Wohnheim leben, nutzen die Angebote der Mensa tendenziell häufiger und regelmäßiger, insbesondere an den Präsenztagen. Hier geben sieben der männlichen Studierenden an, dass die Mensa eine wichtige Rolle bei ihrer Verpflegung spielt, bei den weiblichen Studierende sind es nur drei. Für vier Männer spielt die Mensa eine untergeordnete und für drei gar keine Rolle. Bei den Frauen sind es in den beiden Gruppen jeweils fünf. In den Interviews zeigt sich, dass mehrfach fehlende oder unzureichende Pausen zwischen den Lehrveranstaltungen angesprochen werden, die häufig auf einen Gebäudewechsel zurückzuführen sind. Insbesondere Lehrveranstaltungen zwischen 12.00 und 14.00 Uhr werden als Hindernis für eine bedürfnisbefriedigende Mittagsversorgung genannt.

Vereinzelt wird das Mensaangebot auch an Online-Lehrtagen genutzt. Insgesamt wird das Essen in der Mensa als sehr gut bewertet, lediglich eine Studierende merkt an, dass sie aufgrund der schlechten Qualität auf Snacks ausweicht. An Tagen der Online-Lehre werden diese Mahlzeiten in die häusliche Umgebung verlegt. Dies wird von vielen Studierenden als Nachteil empfunden. Selbst zubereitete Gerichte werden deutlich vereinfacht und damit aus ihrer Sicht als ungesünder bewertet. Teilweise werden Mahlzeiten auch ganz ausgelassen. Einige kompensieren dies durch größere Portionen bei den anderen Mahlzeiten oder durch den Griff zu subjektiv als ungesund bewertete Snacks. Diese Snacks werden bevorzugt während der Online-Lehrveranstaltungen eingenommen. Ebenso gibt es Studierende, die bereits während der Veranstaltungen Mahlzeiten vor- oder zubereiten. Häufig wird dann der Mangel an sozialen Interaktionen während der Mahlzeiten beklagt.

4.4 Einfluss des Essalltags und des Ernährungsverhaltens von Studierenden an Tagen der Online- und Präsenzlehre auf Lernprozesse im Studium

Während einige Studierende die Verpflegungsanforderungen lediglich als Teil ihres Alltags wahrnehmen, stellen sie für andere einen zeitlichen Stressor dar, der mit den hochschulischen Aufgaben konkurriert und somit die Lernprozesse beeinflusst. Insbesondere in Prüfungsphasen stehen die Verpflegungsanforderungen und die Ansprüche an einen gelingenden Essalltag in einem Spannungsverhältnis zu den Studienleistungen. Studierende lösen dieses Spannungsfeld in der Regel, indem sie auf einfache und schnell zubereitete Gerichte oder Snacks zurückgreifen, für die nur wenige Zutaten eingekauft werden müssen oder indem sie Mahlzeiten ausfallen lassen. Diese Praktiken werden als weniger gesundheitsförderlich und bedürfnisbefriedigend bewertet. Sie passen ihren Essalltag und ihre Ernährungsversorgung an die steigenden Lernzeiten an, indem sie zeitliche Ressourcen verlagern. Gleichzeitig betonen sie die Bedeutung einer ausgewogenen und gesundheitsförderlichen Ernährung als wichtigen Faktor für gelingende Lernprozesse im Studium. Aus ihrer Sicht ist eine quantitativ ausreichende Versorgung notwendig, zumal Körpersignale wie Hunger und die damit verbundene Müdigkeit und Erschöpfung Unwohlsein hervorrufen und sich negativ auf Motivation und Konzentration auswirken. Genannt wird auch der Einfluss auf die Stimmung, die besser bewertet wird, wenn die Mahlzeiten schmecken, in Gemeinschaft stattfinden und dem Körper Energie zugeführt wird. Eine geringe Mahlzeitenfrequenz mit großen Portionen wird hingegen kritisch gesehen, da eine übermäßige Nahrungsaufnahme mit negativen Auswirkungen auf Lernprozesse in Verbindung gebracht wird.

Studierende nutzen Mahlzeiten als Entspannungsphasen, die Lernprozesse unterbrechen und für einen Ausgleich sorgen. Wenn Mahlzeiten ausfallen oder während des Lernprozesses eingenommen werden, entfallen die Erholungsphasen. Neben der quantitativen Versorgung mit Nahrungsmitteln wird von den Studierenden auch der Einfluss der Qualität thematisiert, die für Lernprozesse eine entscheidende Rolle spielt. Während weniger gesundheitsförderlichen Snacks wie Süßigkeiten ein Einfluss auf das kurzzeitige Wohlbefinden zugeschrieben wird, sind aus Sicht der Studierenden gesundheitsförderliche Mahlzeiten, z. B. mit einem hohen Gemüseanteil, notwendig, um eine nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit zu ermöglichen. Dieses wiederum sehen sie als wichtige Voraussetzungen für Lernprozesse im Studium.

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

Während der Tage der Online-Lehre vermischen sich Verpflegungsaufgaben und Lernprozesse und laufen synchron ab. So essen oder kochen manche Studierende während der Lehrveranstaltungen. Gleichzeitig geben sie an, dass sie dies als negativ für ihren Lernprozess empfinden, da die Aufmerksamkeit zwischen den Tätigkeiten geteilt werden muss. Während der Präsenzveranstaltungen essen die meisten Studierenden nichts. Nur wenige geben an, aus Zeitmangel auch während einer Präsenzveranstaltung zu essen. Dabei handelt es sich in der Regel um kleine Snacks oder es werden nur einzelne Bissen zu sich genommen, da diese als weniger ablenkend empfunden werden. Dabei wägen die Studierenden ab, dass ein körperliches Bedürfnis wie Hunger die Lerntätigkeit ungünstiger beeinflussen würde als die Ablenkung durch die kurzzeitige Nahrungsaufnahme. Lediglich drei Studierende geben an, während vielen Lehrveranstaltungen zu essen. Dabei unterscheiden sie jedoch Formate der Lehrveranstaltungen und machen es davon abhängig wie hoch die eigene Aktivität eingeschätzt wird.

Alle Studierenden halten das Trinken für legitim und stillen ihren Durst jederzeit. Darüber hinaus nutzen es als Aktivität, um ihre Aufmerksamkeit kurzzeitig abzulenken, um sich dann wieder auf die Lerninhalte zu konzentrieren. Eine Person gibt an, dass das Trinken ihr hilft, sich in unsicheren Situationen zu konzentrieren und eine beruhigende Wirkung auf sie hat.

5 Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass Studierende ihren Essalltag und ihr Ernährungsverhalten sehr heterogen gestalten. Wenig überraschend erscheint, dass das häusliche Umfeld einen entscheidenden Einfluss auf entsprechendes Ernährungshandeln der Studierenden hat. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse, mit welchen konkreten Herausforderungen Studierende in ihrem Alltag konfrontiert sind und wie diese ihren Essalltag und ihr Ernährungsverhalten beeinflussen. Hervorzuheben und zu diskutieren sind hier vor allem fehlende zeitliche und finanzielle Ressourcen, die eine bedürfnisbefriedigende Verpflegung zu erschweren scheinen. Insbesondere ökologische, gesundheitliche, soziale und ethische Aspekte des eigenen Ernährungsverhaltens werden während des Studiums häufig neu reflektiert und oftmals durch die Peer-Group beeinflusst. Diese veränderten Vorstellungen eines „richtigen Ernährungshandeln“ gehen mit notwendigen Verhaltensänderungen einher, die auch die eigenständige Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit betreffen. Dies hat zur Folge, dass vielfältige Aufgaben der alltäglichen Lebensführung und Routinen der Selbstfürsorge neu entwickelt werden müssen, die aufgrund der veränderten Vorstellungen

nicht mit bisher bekannten Strategien, z. B. aus dem Elternhaus, erreicht werden können. Während sich die meisten Studierenden gut gerüstet fühlen, ihren Essalltag und ihr Ernährungsverhalten an die sich veränderten Bedingungen anzupassen, beschreiben diejenigen mit geringen Unterstützungsmöglichkeiten häufiger einen Mangel an Wissen oder ausreichenden Fähigkeiten, um ihren Essalltag anzupassen. Gerade diese Studierenden stehen somit vor der Herausforderung, alternative Strategien zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu finden.

Ebenso stehen finanzielle Ressourcen oft in Konkurrenz zu einer bedürfnisbefriedigenden Versorgung. Höherwertige Lebensmittel, die ökologische, ethische und soziale Aspekte berücksichtigen, werden von den Studierenden häufig mit höheren Preisen in Verbindung gebracht. Auf der einen Seite steht der Wunsch nach einer Ernährung mit hohen Standards, auf der anderen Seite die oft geringen finanziellen Ressourcen. Dieses Ungleichgewicht führt dazu, dass sich Studierende zusätzlich unter Druck gesetzt fühlen und ihre Ernährungsversorgung als zusätzliche Belastung empfinden. Inflationsbedingte Preissteigerungen verschärfen das Problem zusätzlich.

Während die meisten Studierenden Wert auf gesundheitsförderliche Mahlzeiten in Gemeinschaft legen, sieht die Realität oft anders aus und unterscheidet sich zudem je nach Lehrformat. Allerdings scheint gerade der soziale Aspekt der gemeinsamen Mahlzeiten einen wichtigen Einfluss auf das Wohlbefinden der Studierenden zu haben, insbesondere dann, wenn die sozialen Bedürfnisse nach gemeinsamen Mahlzeiten im häuslichen Umfeld nicht befriedigt werden können. Eine Verschiebung der Prioritäten bei den Studierenden zeigt sich in der Prüfungszeit, in der die Verpflegung noch stärker in Konkurrenz zur Lernzeit tritt. Die Studierenden lösen diese Herausforderung häufig mit ihnen bekannten Strategien, die eine schnelle, aber aus ihrer Sicht weniger gesundheitsförderliche Verpflegung ermöglichen. Es scheint also, dass das eigene Wohlbefinden zugunsten von steigenden Lernzeiten eingeschränkt wird. Es wäre also zu diskutieren, wie Studierende speziell in Prüfungsphasen hierbei unterstützt werden könnten.

Der Einfluss der Lehrformate (Online oder Präsenz) auf den Essalltag und das Ernährungsverhalten wird von den Studierenden sehr unterschiedlich eingeschätzt. Während Studierende mit wenig Unterstützung im häuslichen Umfeld die Unterschiede deutlich stärker wahrnehmen, benennen Studierende mit mehr Unterstützung diese weniger. Eine weitere entscheidende Rolle scheint die Entfernung zwischen Wohnort und Hochschule zu spielen, so dass Studierende, die einen längeren Anfahrtsweg zur Hochschule haben, die Vorteile der Online-Lehre gegenüber der Präsenzlehre aufgrund der wegfallenden

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

Wegezeiten benennen. Insbesondere die größeren zeitlichen Ressourcen scheinen eine Erleichterung bei der Erfüllung einer qualitativ hochwertigen und bedürfnisbefriedigenden Verpflegung darzustellen. Umgekehrt zeigt sich jedoch, dass gerade in der Online-Lehre hochschulische Aufgaben stärker mit der Verpflegung verschmelzen und häufig als parallele Handlungen durchgeführt werden. Ein Beispiel wäre der Verzehr von Snacks während der Online-Seminare. Obwohl die Wegezeiten wegfallen, wird die Zeitersparnis nicht für die Nahrungszubereitung genutzt. Vielmehr werden aus Sicht der Befragten weniger gesundheitsförderliche Snacks verzehrt, die mittel- bis langfristig als negativ für die Gesundheit und das Wohlbefinden wahrgenommen werden. Ferner berichten die Studierenden, dass die simultane Aktivität ihre Konzentration stört, da die Aufmerksamkeit geteilt wird und die Motivation zur Teilnahme an der Lehrveranstaltung sinkt. Gleichzeitig verschieben sich durch den vermehrten Verzehr von Snacks die Essgewohnheiten, so dass Mahlzeiten verschoben oder ausgelassen werden. Insbesondere das Auslassen des Frühstücks ist kritisch zu betrachtet, zumal der Stand der Forschung die Bedeutsamkeit eines Frühstücks für Lernprozesse belegt (vgl. Eissing 2011; Reuter et al. 2021; Yao et al. 2019). Auch aus der subjektiven Sicht der Studierenden stellt die Reduzierung der Mahlzeiten und die damit verbunden wenigen, aber üppigen Mahlzeiten einen negativen Einflussfaktor auf das Wohlbefinden und die Lernprozesse dar. Mahlzeiten dienen als Erholungsphasen und als Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen, da ihnen eine hohe Sozialität innewohnt. Werden die Mahlzeiten während der Lehre eingenommen oder ausgelassen, werden die für die Studierenden wichtigen sozialen Interaktionen und Erholungsphasen deutlich beschnitten, was sich wiederum auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann.

In der Präsenzlehre wird die Verpflegung häufig in die Mensa ausgelagert. Diese wird von den Studierenden unterschiedlich häufig genutzt. Während ein Teil sich überwiegend selbst versorgt und viel Zeit in die Verpflegung investiert, lagert die Mehrheit eine oder mehrere Mahlzeiten des Tages aus. Etwas häufiger ist dies bei den männlichen Befragten zu beobachten. Hier werden vor allem Lehrveranstaltungen als Herausforderung für die Mittagszeit genannt, die es den Studierenden erschweren, ihre Ernährungsversorgung mit einer für sie „richtigen Mahlzeit“ in der Gemeinschaft mit anderen in der Mensa zu befriedigen. Dennoch spielt die Mensa für die meisten Studierenden eine mittlere bis große Rolle in ihrer Ernährungsversorgung und wird von vielen Studierenden als wichtiger Bereich der Hochschule wahrgenommen.

Es zeigt sich also, dass die Mensa eine gute und wichtige Alternative für viele Studierende darstellt und ein großes Unterstützungspotential mit sich bringt.

Damit die Mensa jedoch als Unterstützungsangebot wahrgenommen wird und mit ihrem Angebot zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Studierenden beiträgt, bedarf es einer Verpflegung, die den sozialen, physischen und psychischen Bedürfnisse der Studierenden entspricht. Während also in der bisherigen Diskussion die Berechtigung einer qualitativ hochwertigen Verpflegung an Hochschulen über gesundheitsbezogene Ansätze legitimiert wurde, die ungünstige gesundheitliche Entwicklungen bei Studierenden in den Blick nehmen, zeigt sich, dass auch aus einer körperorientierten Perspektive, die die körperlichen Bedürfnisse und das Wohlbefinden der Studierenden in den Blick nimmt, besondere Qualitätsstandards notwendig sind.

Dazu gehören aus unserer Sicht verlängerte Öffnungszeiten, die es den Studierenden ermöglichen verschiedene Mahlzeiten als Verpflegungsleistung auszulagern. Gerade im Hinblick auf die Einnahme eines Frühstücks wäre dies von großem Vorteil, da Studien vielfältige positive Hinweise auf Lernprozesse liefern. Öffnungszeiten, die es den Studierenden nicht ermöglichen, vor den ersten Lehrveranstaltungen zu frühstücken, erhöhen hingegen das Risiko, auf weniger gesundheitsförderliche Snacks zurückzugreifen oder das Frühstück ausfallen zu lassen. Beide Aspekte wurden zuvor von der Studierenden negativ bewertet. Öffnungszeiten über den Tag hinweg würden somit dem Bedürfnis nach kontinuierlicher Verpflegung Rechnung tragen und es den Studierenden ermöglichen, ihre Mahlzeiten den Lehrveranstaltungen anzupassen, ohne Gefahr zu laufen, dass die Mensa bereits geschlossen ist. Außerdem könnten Studierende, die zu Hause eher alleine essen, ihre sozialen Bedürfnisse befriedigen, da sie in der Mensa in Gesellschaft essen können. Zudem bringt es Sicherheit in den Alltag, da die Mahlzeiten jederzeit flexibel an die täglichen Aufgaben oder Gegebenheiten angepasst werden können, ohne dass zusätzliche Verpflegungsaufgaben erbracht werden müssen. Darüber hinaus ist ein qualitativ hochwertiges Angebot erforderlich, das die Anforderungen an eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung erfüllt, zumal die Studierenden hohe soziale, ethische, gesundheitliche und ökologische Anforderungen an ihre Verpflegung stellen.

Während einerseits Quantität und Qualität des Verpflegungsangebots eine wichtige Rolle spielen, hat andererseits auch die Ernährungsumgebung, in der die Mahlzeiten eingenommen werden, einen Einfluss auf das Wohlbefinden der Studierenden. Die meisten Studierenden legen Wert auf eine ruhige und entspannte Essatmosphäre in Gesellschaft. Gleichzeitig sehen sie negative Auswirkungen in der Vermischung von Verpflegungsaufgaben und hochschulischen Aufgaben, vor allem in der Online-Lehre. Eine räumliche Trennung der Lehr- und Lernräume von den Verpflegungsbereichen erscheint daher sinn-

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06

voll. Dies kann dazu beitragen, die Konzentration der Studierenden auf eine Tätigkeit zu lenken und Ablenkungen zu vermeiden. Während es den Studierenden an Präsenztagen oft leichter fällt, Verpflegungs- und Studienaufgaben zu trennen, scheint die Verlagerung von Studienaufgaben in den häuslichen Bereich die Trennung zu erschweren, insbesondere, wenn durch das Ausschalten der Kamera eine gewisse Anonymität entsteht. Gleichzeitig erlauben es die räumlichen Gegebenheiten der Studierenden oft nicht, die Ess-Räume von den Orten der Online-Lehre zu trennen. Es ist also notwendig, insbesondere für die Online-Lehre Strukturen zu schaffen, die es den Studierenden ermöglicht, ihre Ernährungsversorgung und hochschulische Aufgaben besser voneinander trennen zu können.

Literatur

Barlösius, E. (2016). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. 3., durchgesehene Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa (Grundlagentexte Soziologie).

Beltrán-Velasco, A, I.; Donoso-González, M.; Clemente-Suárez, V. J. (2021). Analysis of perceptual, psychological, and behavioral factors that affect the academic performance of education university students. In: *Physiology & behavior* DOI: 10.1016/j.physbeh.2021.113497.

Burrows, T. L.; Whatnall, M. C.; Patterson, A. J.; Hutchesson, M. J. (2017). Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students: A Systematic Review. In: *Healthcare (Basel, Switzerland)* 5 (4). DOI: 10.3390/healthcare5040060.

Crombie, A. P.; Ilich, J. Z.; Dutton, G. R.; Panton, L. B.; Abood, D. A. (2009). The freshman weight gain phenomenon revisited. In: *Nutrition Reviews* 67 (2), S. 83–94. DOI: 10.1111/j.1753-4887.2008.00143.x.

Dalwood, P.; Marshall, S.; Burrows, T. L.; McIntosh, A.; Collins, C. E. (2020). Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents: an updated systematic review. In: *Nutr J* 19 (1), S. 118. DOI: 10.1186/s12937-020-00632-x.

Diehl, K. (2019). Die Transition von Schule auf Hochschule. Veränderungen in der Gesundheit, Orientierungsschwierigkeiten und Möglichkeiten der Unterstützung. In: *UJ* 71 (7+8), S. 333–337. DOI: 10.2378/uj2019.art54d.

Döring, N.; Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2

El Ansari, W.; Stock, C.; Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries – a cross-sectional study. In: *Nutr J* 11 (1), S. 28. DOI: 10.1186/1475-2891-11-28.

Elmadfa, I.; Leitzmann, C. (2019): *Ernährung des Menschen*. Stuttgart, Deutschland: utb GmbH.

Esslinger-Hinz, I. (2022). Parallel- und Alternativhandlungen Studierender während der Onlinelehre: ein Kulturwandel. In: *Zeitschrift für Hochschulentwicklung* 17 (3), S. 33–51 DOI:10.3217/zfhe-17-03/03

Flaudias, V.; Iceta, S.; Zerhouni, O.; Rodgers, R. F.; Billieux, J.; Llorca, P.M. et al. (2020). COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. In: *Journal of Behavioral Addictions* 9 (3), S. 826–835. DOI: 10.1556/2006.2020.00053.

Gordon-Larsen, P.; Adair, L. S.; Nelson, M. C.; Popkin, B. M. (2004). Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. In: *The American journal of clinical nutrition* 80 (3), S. 569–575. DOI: 10.1093/ajcn/80.3.569

Greene, G. W.; Schembre, S. M.; White, A. A.; Hoerr, S. L.; Lohse, B.; Shoff, S. et al. (2011). Identifying clusters of college students at elevated health risk based on eating and exercise behaviors and psychosocial determinants of body weight. In: *Journal of the American Dietetic Association* 111 (3), S. 394–400. DOI: 10.1016/j.jada.2010.11.011.

Grützmacher, J.; Gusy, B.; Lesener, T.; Sudheimer, S.; Willige J (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017.* Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. https://www.researchgate.net/publication/352905964_Gesundheit_Studierender_in_Deutschland_2017

Hascher, T.; Morinaj, J.; Waber J. (2018). Schulisches Wohlbefinden. Eine Einführung in Konzept und Forschungsstand. In: Katharina Rathmann und Klaus Hurrelmann (Hg.): *Leistung und Wohlbefinden in der Schule: Herausforderung Inklusion*. S. 66-82. Weinheim: Beltz

Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Herbst, U.; Voeth, M.; Eidhoff, A. T.; Müller, M.; Stief, S. (2016). *Studierendenstress in Deutschland–eine empirische Untersuchung*. Hg. v. AOK-Bundesverband. https://scholar.google.com/citations?user=q-vpdyqaaaaj&hl=de&oi=sra.

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. In: *Appetite* 109, S. 100–107. DOI: 10.1016/j.appet.2016.11.016.

Leonhäuser, I. U.; Möser, A.; Zander, U.; Köhler, J.; Meier-Gräwe, U. (2008). *Essen in Familien. Der Ess-Alltag von Familienhaushalten*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Lohmann, K.; Gusy, B. (2010). Das Ernährungsverhalten Studierender – Auswertung der Ergebnisse einer theoriegeleiteten und interventionsorientierten Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden. In: *Gesundheitswesen* 72 (08/09). DOI: 10.1055/s-0030-1266678.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken.* 12. Aufl. Weinheim: Beltz.

McEvoy, C. T.; Guyer, H.; Langa, . M.; Yaffe, K. (2017). Neuroprotective Diets Are Associated with Better Cognitive Function: The Health and Retirement Study. In: *Journal of the American Geriatrics Society* 65 (8), S. 1857–1862. DOI: 10.1111/jgs.14922.

Methfessel, B.; Oliva G., Renán A.; Lührmann, P. (2020) Bedürfnisbefriedigung durch Essen und Trinken. In: *HiBiFo* (1), S. 105–136. DOI: 10.25656/01:24234.

Methfessel, B.; Schlegel-Matthies, K. (2011). Ernährung und Diätetik. In: Hans-Wolfgang Hoefert und Christoph Klotter (Hg.): *Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts*. S. 127–142. Hans Huber.

Muth, A.K.; Losecaat-Vermeer, A.; Terenzi, D.; Park, S. Q. (2022). The impact of diet and lifestyle on wellbeing in adults during COVID-19 lockdown. In: *Frontiers in nutrition* 9, S. 993180. DOI: 10.3389/fnut.2022.993180.

Ordemann, J. (2022). *Ratgeber Adipositas-Operationen*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Papier, K.; Ahmed, F.; Lee, P.; Wiseman, J. (2015). Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: sex differences. In: *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)* 31 (2), S. 324–330. DOI: 10.1016/j.nut.2014.08.004.

Paulitz, T.; Winter, M. (2019). Ernährung aus kultursoziologischer Perspektive. In: S. Moebius, F. Nungesser und K. Scherke (Hg.): *Handbuch Kultursoziologie*. S. 319–336. Band 2: Theorien – Methoden – Felder. Wiesbaden: Springer.

Peltzer, K.; Pengpid, S. (2015). Correlates of healthy fruit and vegetable diet in students in low, middle and high income countries. In: *International journal of public health* 60 (1), S. 79–90. DOI: 10.1007/s00038-014-0631-1.

Phillips, G. W. (2005). Does Eating Breakfast Affect the Performance of College Students on Biology Exams? In: *Journal of College Biology Teaching* 30 (4), S. 15–19.

Robnik, T. (2022). *‚Richtig' Essen – Grenzziehungen Im Diskurs Um Gesunde Ernährung.* 1st ed. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH. https://doi.org/10.1007/978-3-658-39883-5

Schiek, D. (2011). Körper von Gewicht. Zur Geschlechterdifferenz in den Ernährungs- und Körpernormen. In: M. M. Zwick, J. Deuschle und O. Renn (Hg.): *Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen*. S. 203–218. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.

Schlegel-Matthies, K.; Bartsch, S.; Brandl, W.; Methfessel, B. (2022). *Konsum – Ernährung – Gesundheit. Didaktische Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Leverkusen: Verlag Barbara Budrich (utb Pädagogik, Medizn, Ernährung, Gesundheit, 5767).

Schricker, J.; Kotarski, C.; Haja, J. M.; Dadaczynski, K.; Diehl, K.; Rathmann, K. (2020): Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Studierenden: Assoziationen mit der Gesundheitskompetenz. In: *Präv Gesundheitsf* 15 (4), S. 354–362. DOI: 10.1007/s11553-020-00764-2.

Sendatzki, S.; Rathmann, K. (2022): Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse. In: *Präv Gesundheitsf* 17 (4), S. 416–427. DOI: 10.1007/s11553-021-00917-x.

Setzwein, M. (2004). *Ernährung—Körper—Geschlecht. Zur Sozialen Konstruktion Von Geschlecht Im Kulinarischen Kontext.* Wiesbaden: VS Verlag fur Sozialwissenschaften GmbH.

Statistisches Bundesamt (2024). *Anzahl der Studierenden an Hochschulen in Deutschland nach Alter im Wintersemester 2022/23.* Hg. v. Statista. https://de-statista-com.ezproxy.uni-giessen.de/statistik/daten/studie/1166109/umfrage/anzahl-der-studenten-an-deutschen-hochschulen-nach-alter/.

Techniker Krankenkasse (2015). *TK-CampusKompass*. https://www.tk.de/resource/blob/2026642/98c5db0cb414660246cc42b77ea3ada2/tk-campuskompass-data.pdf.

Tsivgoulis, G.; Judd, S.; Letter, A. J.; Alexandrov, A. V.; Howard, G.; Nahab, F. et al. (2013). Adherence to a Mediterranean diet and risk of incident cognitive impairment. In: *Neurology* 80 (18), S. 1684–1692. DOI: 10.1212/WNL.0b013e3182904f69.

Vella-Zarb, R. A.; Elgar, F. J. (2009). The ‚freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. In: *Journal of American college health : J of ACH* 58 (2), S. 161–166. DOI: 10.1080/07448480903221392.

Von Schweitzer, R. (1991). *Einführung in die Wirtschaftslehre des privaten Haushalts*. Stuttgart: Ulmer.

Wollschläger, R.; Esch, P.; Keller, U.; Fischbach, A.; Pitten C., Ineke M. (2022). Academic Achievement and Subjective Well-being: A Representative Cross-sectional Study. In: A. Heinen, R. Samuel, C. Vögele und H. Willems (Hg.): *Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter. Theoretische Perspektiven, empirische Befunde und Praxisansätze.* S. 191-213. Wiesbaden, Heidelberg: Springer VS.

Autorinnen

Sarah-Lena Schäfer | Pädagogische Hochschule Heidelberg;
Abteilung Alltagskultur und Gesundheit |
Im Neuenheimer Feld 561, 69120 Heidelberg |
schaefer2@ph-heidelberg.de

Prof. Dr. Angela Häußler | Pädagogische Hochschule Heidelberg;
Abteilung Alltagskultur und Gesundheit |
Im Neuenheimer Feld 561, 69120 Heidelberg |
a.haeussler@ph-heidelberg.de

 http://doi.org/10.35468/jfad-12-2024-06