

Ergebnisse aus dem „Feldversuch“

Bildungs- und Weiterbildungsbedarf zum Thema
Ernährung und Ernährungswende im Zusammenhang mit
Gesundheit und ökologisch-nachhaltigen Lebensstilen von
Studierenden und Mitarbeitenden der UW/H

Ergebnisse einer Online-Befragung

Integriertes Begleitstudium für Anthroposophische Medizin (IBAM)

Prof. Friedrich Edelhäuser

Jana Marie Bamberger

Jonathan Bamberger

Vernetzungsstelle Nachhaltigkeit

Stella Bünger

Witten, den 27. April 2026

Ernährungskompetenz & (Weiter-)Bildungsbedarfe an der UW/H

Wie steht es um die Ernährungskompetenz an der UW/H?

Welche ernährungsbezogenen Themen sollten zukünftige Angebote aufgreifen, um die Interessen seitens Studierender und Mitarbeitender bestmöglich abzudecken?



Und wie sollten ernährungsbezogene Kurse gestaltet sein, um möglichst viele Teilnehmende zu erreichen und die Ernährungskompetenz nachhaltig zu stärken?

All diesen Fragen sind wir im Rahmen eines Teilprojekts des Integrierten Begleitstudiums Anthroposophische Medizin (IBAM) im Projekt „[Feldversuch](#)“ nachgegangen und möchten Ihnen nachfolgend einen Einblick in die wichtigsten Kernergebnisse geben. Ziel unserer Studie war es, die Food Literacy sowie die ernährungsbezogenen (Weiter-)Bildungsbedarfe von Studierenden und Mitarbeitenden an der UW/H zu erfassen und daraus Implikationen für eine evidenzbasierte Entwicklung ernährungsbezogener Bildungsangebote abzuleiten.

Methode

Zwischen November 2024 und Januar 2026 führten wir eine Online-Querschnittsbefragung unter den Studierenden und Mitarbeitenden der UW/H durch, welche sich aus vier übergeordneten Themenblöcken zusammensetzte:

- (1) Soziodemografische und studien-/berufsbezogene Daten
- (2) Allgemeine Einstellungen zum Thema Ernährung und ernährungsbezogenes Wissen
- (3) Ernährungskompetenz („Food Literacy“)
- (4) Bedarfsanalyse (thematische Interessen & Lehrformatpräferenzen im Bereich Ernährung)

Insgesamt wurden 3.493 Studierende und 939 Mitarbeitende der UW/H zur Teilnahme eingeladen, von denen 609 Studierende (17,4%) und 197 Mitarbeitende (21%) die Umfrage abschlossen.

Ergebnisse

Studienteilnehmende

An der Studie nahmen insgesamt 806 Personen der UW/H teil. Das Durchschnittsalter der befragten Studierenden lag bei 24,6 Jahren und das der Mitarbeitenden bei 42,5 Jahren. In beiden Kohorten überwogen weibliche Teilnehmende (69,7 % der Studierenden, 70,6 % der Mitarbeitenden), was im Bereich der Mitarbeitenden jedoch weitgehend der allgemeinen Geschlechterverteilung an der UW/H entspricht (Abbildung 1).

Wer hat an der Befragung teilgenommen?

Online-Querschnittsbefragung unter Studierenden und Mitarbeitenden der UW/H

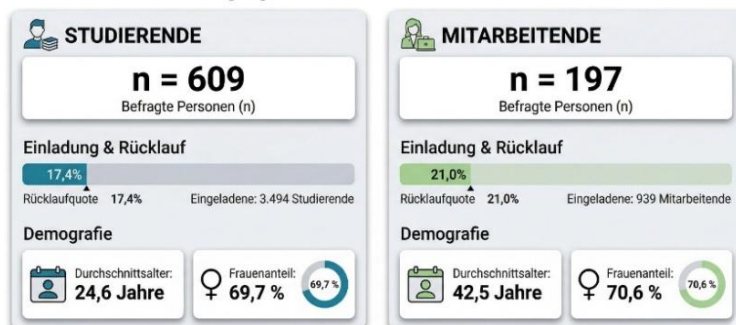


Abbildung 1: Teilnehmende

31,8% der befragten Studierenden belegten zur Zeit der Befragung einen Bachelor- und 12,5% einen Masterstudiengang, während über die Hälfte (55,7%) ein Staatsexamen absolvierte.

Unter den Mitarbeitenden waren 38,1% der Teilnehmenden in der Forschung, 29,4% in der Lehre sowie 3,6% in der gesundheitsbezogenen Versorgung und 48,2% in administrativen Bereichen tätig. Ein

Großteil der Befragten (43,7%) gab an, im Department für Humanmedizin angestellt zu sein, wodurch das Department im Vergleich zur Grundgesamtheit (38,3%) in unserer Stichprobe leicht überrepräsentiert ist. Die Departments für Zahnmedizin (3,5%) sowie Psychologie und Psychotherapie (6,5%) sind im Vergleich zur Grundgesamtheit (18,1% und 12,2%) im Gegenzug jedoch nur unterrepräsentiert vertreten.

Allgemeine Einstellungen zum Thema Ernährung und ernährungsbezogenes Wissen

Sowohl Studierende als auch Mitarbeitende schätzten den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit im Schnitt als sehr stark ein ($M = 8.8$).^{F1} Gleichzeitig gaben Mitarbeitende jedoch eine signifikant stärkere Beschäftigung mit ernährungsbezogenen Themen als Studierende an ($M = 7,2$ vs. $6,1$; $P < 0,001$).^{F2} Dies spiegelt sich auch in der Wissensabfrage wider, bei welcher das selbsteingeschätzte Wissen in sechs ernährungsbezogenen Bereichen erfasst wurde, die für nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährungsweisen relevant sind. So wurden die Befragten gebeten, ihr Wissen zu *saisonalen*, *regionaler* und *nachhaltiger Ernährung* sowie zu *achtsamem Essen*, *Biodiversität* und *Mikrobiom* auf einer Skala von 0 bis 10 anzugeben, wobei höhere Werte einem höher eingeschätzten Wissen entsprachen.

Insgesamt war das ernährungsbezogene Wissen in beiden Gruppen moderat ausgeprägt, jedoch erzielten Studierende im aggregierten Wissensscore einen signifikant geringeren Wert als Mitarbeitende ($M = 5,4$ vs. $6,1$; $P < 0,001$). Auffällig ist, dass Studierende ihr Wissen in allen sechs ernährungsbezogenen Domänen niedriger einschätzten als Mitarbeitende. Die größten Gruppenunterschiede zeigten sich beim saisonalen Essen ($M = 6,1$ vs. $7,1$; $P < 0,001$; $d = -0,41$) und beim regionalen Essen ($M = 6,3$ vs. $7,0$; $P = 0,001$; $d = -0,29$). In beiden Gruppen wurde der geringste Wissensstand für das Mikrobiom ($M = 4,1$ vs. $4,8$) sowie Biodiversität ($M = 4,6$ vs. $5,1$) angegeben. Biodiversität war hierbei der einzige Bereich, in dem keine statistische Signifikanz erreicht wurde ($P = 0,06$), auch wenn das Muster weiterhin zugunsten der Mitarbeitenden ausfiel (Abbildung 2).

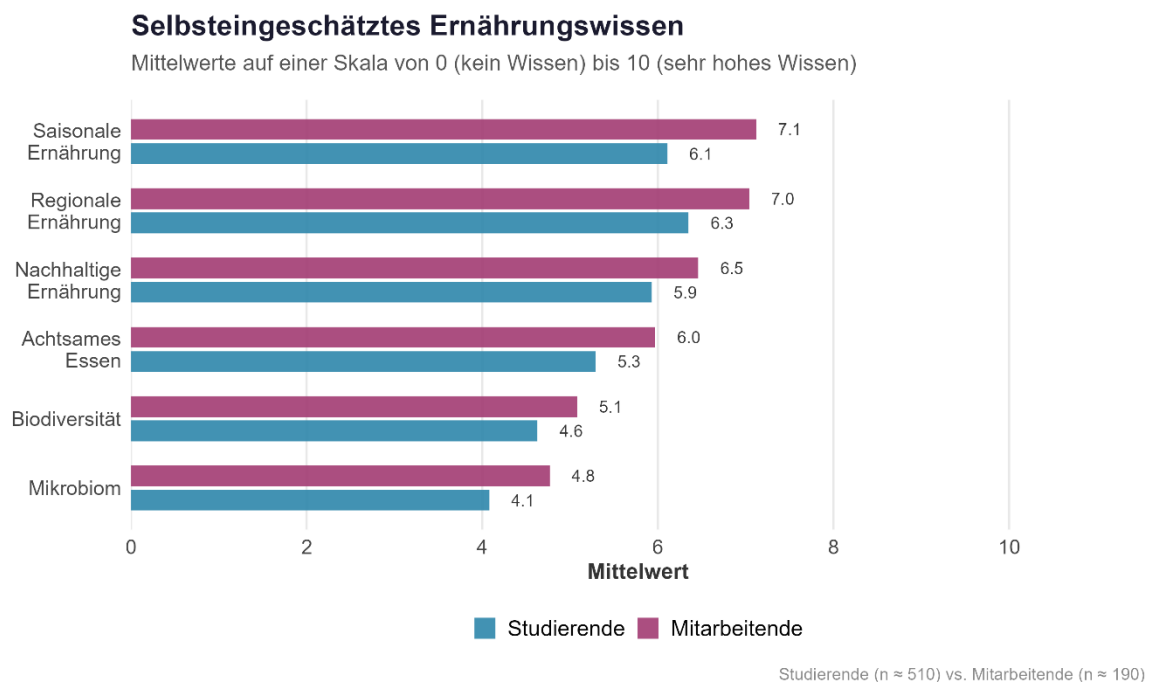


Abbildung 2: Selbsteingeschätztes Wissen in sechs Themenbereichen der Ernährung

^{F1} M stellt an dieser Stelle sowie im Folgenden den Mittelwert des jeweiligen Items dar (hier Skala: 0-10).

^{F2} Die Signifikanzprüfung erfolgte für metrische Variablen mittels Welch-Zweistichproben-t-Tests und für kategoriale Variablen mittels Pearson- χ^2 -Tests. Alle Tests wurden zweiseitig durchgeführt. Das Signifikanzniveau lag bei $\alpha = .05$; für die acht parallelen Vergleiche der Food-Literacy-Domänen wurde eine Bonferroni-Korrektur angewendet (adjustiertes $\alpha = .006$).

Ernährungskompetenz

Neben allgemeinen Einstellungen zum Thema Ernährung sowie ernährungsbezogenem Wissen ermittelten wir zusätzlich die Ernährungskompetenz aller Befragten. Zur Messung nutzten wir die 29-Item *Self-Perceived Food Literacy (SPFL) Scale*, wobei es sich um ein validiertes, expertenbasiertes und theoriegeleitetes Instrument zur Erfassung der selbstwahrgenommenen Ernährungskompetenz bei Erwachsenen handelt.¹ Konzeptionell knüpft der Ansatz an das internationale Framework der Food Literacy an und umfasst sowohl ernährungsbezogenes Wissen als auch praktische Fähigkeiten sowie die Kompetenz, ernährungsbezogene Informationen im Alltag anzuwenden. Das Tool wurde ursprünglich in den Niederlanden entwickelt¹ und anschließend im Rahmen einer bundesweiten Studie zur Food Literacy von der AOK ins Deutsche übersetzt.²

Die **SPFL-Skala** umfasst 29 Items, die in acht Oberbereiche unterteilt werden und das gesamte Spektrum der Food Literacy abdecken: (1) Gesund vergleichen, (2) Selbst zubereiten, (3) Wahl der Vorräte, (4) Mahlzeiten planen, (5) Gesund haushalten, (6) Gemeinsam essen, (7) Widerstehen können, (8) Smart Snacks (Abbildung 3).²

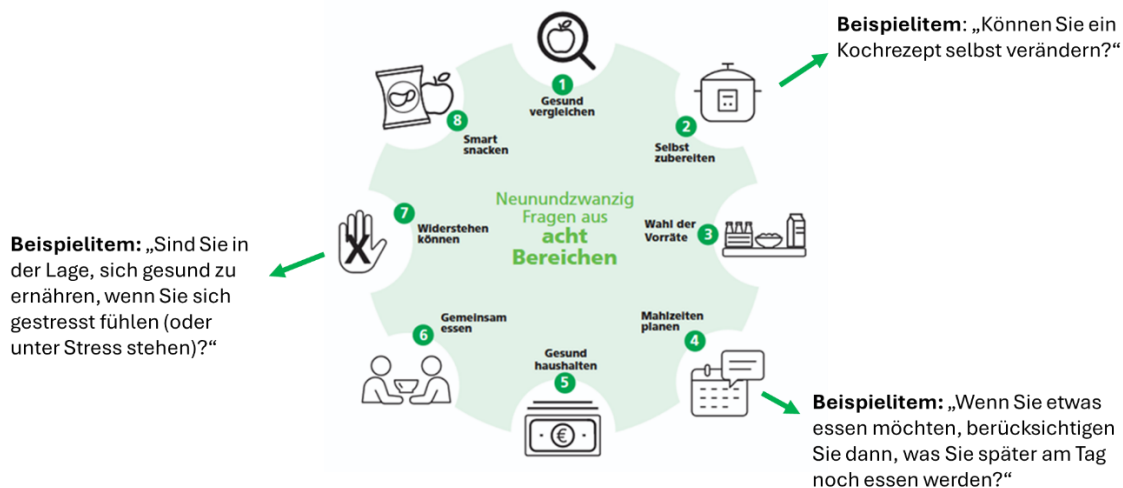


Abbildung 3: Themenbereiche der Food Literacy inklusive Beispielitems. Modifizierte Darstellung in Anlehnung an Kolpatzik & Zaunbrecher (2020).

Alle 29 Items werden von den Teilnehmenden auf einer fünfstufigen Likert-Skala beantwortet, die aus den Antwortoptionen „Ja, immer“, „Ja, meistens“, „Manchmal ja, manchmal nein“, „Nein, normalerweise nicht“ und „Nein, nie“ besteht. Nach Beantwortung aller Fragen wird der sogenannte Food Literacy Score einer Person gebildet, der sich aus dem Mittelwert aller 29 Items berechnet und in vier Stufen unterteilt wird: inadäquat (1,00–2,49), problematisch (2,50–3,49), ausreichend (3,50–4,49) und exzellent (4,50–5,00), wobei höhere Werte auf eine größere Food Literacy bzw. Ernährungskompetenz hinweisen.^{2,3}

An der UW/H wiesen beide Populationen im Durchschnitt eine ausreichende Ernährungskompetenz auf, wobei Mitarbeitende einen signifikant höheren Wert erzielten als Studierende ($M = 3,7$ vs. $3,6$; $t(359) = 3,96$, $P < 0,001$, $d = -0,33$). Obwohl dieser Unterschied statistisch signifikant war, deutet die geringe Effektstärke darauf hin, dass der praktische Unterschied in der Gesamtkompetenz nur moderat ausfällt. Vergleiche über die acht Food Literacy Domänen hinweg zeigen, dass Mitarbeitende in mehreren Bereichen höhere Kompetenzen erzielten als Studierende; nach Bonferroni-Korrektur blieben jedoch nur zwei Unterschiede statistisch signifikant. Konkret erzielten Mitarbeitende höhere Werte in den Bereichen „Selbst zubereiten“ ($M = 4,1$ vs. $3,9$; $t = -4,47$, $P < 0,001$) und „Gemeinsam essen“ ($M = 3,9$ vs. $3,6$; $t = -4,61$, $P < 0,001$).

In den übrigen Bereichen zeigten sich beim korrigierten Signifikanzniveau keine signifikanten Unterschiede, darunter auch in den ökonomisch ausgerichteten Bereichen „Gesund haushalten“ und „Wahl der Vorräte“, in denen beide Gruppen relativ hohe Kompetenzwerte erzielten (beide $M \approx 4,0$).

Unterschiede in den Bereichen „Widerstehen können“ sowie „Gesund vergleichen“ fielen auf nominalem Niveau zugunsten der Mitarbeitenden aus, erfüllten jedoch nicht das Bonferroni-korrigierte Signifikanzkriterium. In beiden Gruppen wurden die niedrigsten Food Literacy Werte in den Bereichen „Gesund vergleichen“, „Widerstehen können“ und „Smart snacken“ beobachtet, gefolgt von „Mahlzeiten planen“ (Abbildung 4).

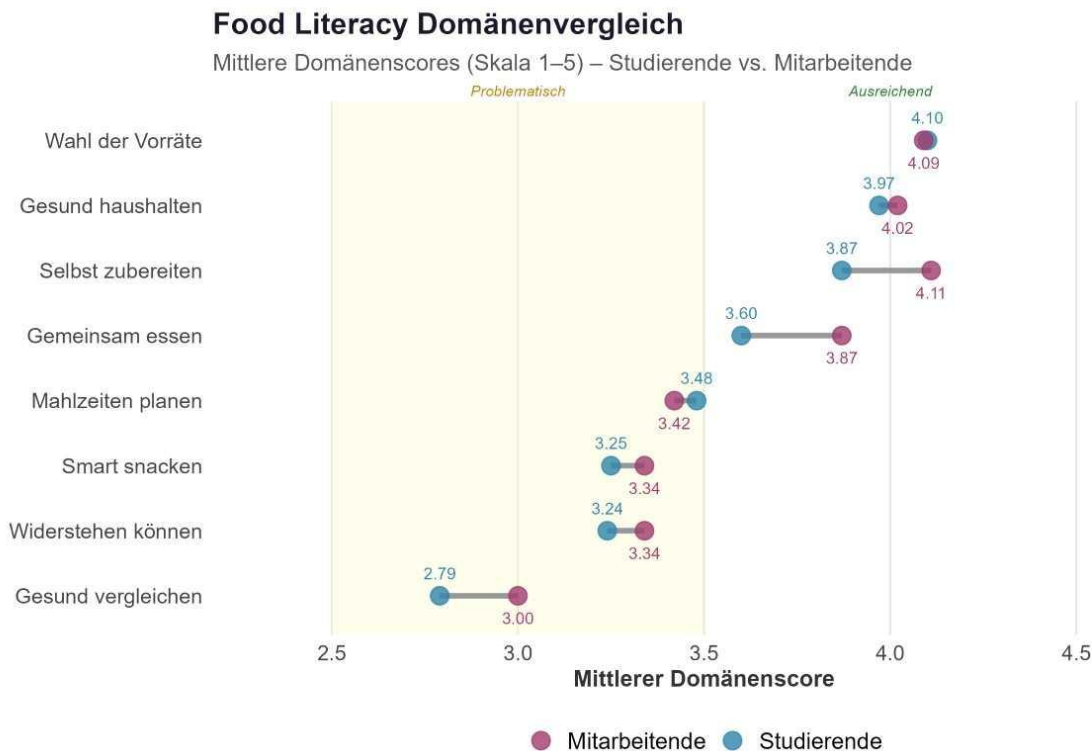


Abbildung 4: Mittelwerte der Food Literacy Domänen im Vergleich

Betrachtet man die Ernährungskompetenz unter Einteilung in die vier zuvor beschriebenen Stufen – inadäquat, problematisch, ausreichend, exzellent – ergibt sich ein ähnliches Bild. So fällt ein größerer Anteil der Studierenden (42,8%) in den Bereich einer problematischen Ernährungskompetenz als der Mitarbeitenden (28,8%). Umgekehrt erzielten mehr Mitarbeitende (70,7%) eine ausreichende Ernährungskompetenz als Studierende (56,8%). Exzellente FL-Werte waren in beiden Gruppen selten (Studierende: 0,2%; Mitarbeitende: 0,5%), und ein/e Studierende/r (0,2%) wurde dem unzureichenden Bereich zugeordnet (Abbildung 5).

Vergleicht man die Ergebnisse mit einer repräsentativen Studie aus Deutschland², weisen beide Hochschulgruppen zwar eine höhere Ernährungskompetenz als die Allgemeinbevölkerung auf; dennoch liegen mehr als 40% der Studierenden und nahezu 30% der Mitarbeitenden unterhalb der Schwelle einer ausreichenden Kompetenz, was den Bedarf an gezielten Maßnahmen der Ernährungsbildung verdeutlicht (Abbildung 5).

Neben den Unterschieden zwischen beiden Untersuchungsgruppen, konnten wir des Weiteren geschlechts- und altersabhängige Effekte der Ernährungskompetenz feststellen. So wiesen Frauen im Vergleich zu Männern signifikant höhere Food-Literacy-Werte auf ($M = 3,6$ vs. $3,5$; $t(341,4) = 3,24$, $P = 0,001$). Darüber hinaus zeigte sich eine signifikante positive Korrelation zwischen dem Alter und der Ernährungskompetenz ($r = .14$, $P = 0,001$), wobei eine einfaktorielle Varianzanalyse signifikante Unterschiede zwischen den Altersgruppen bestätigte, $F(5, 565) = 2,74$, $P = 0,02$. Insgesamt nahmen die Food-Literacy-Werte tendenziell mit dem Alter zu: von $M = 3,5$ ($SD = 0,4$) in der jüngsten Gruppe (<20 Jahre) auf $M = 3,7$ ($SD = 0,3$) in der Altersgruppe von 50 bis 59 Jahren, wenngleich bei den Teilnehmenden ab 60 Jahren ein leichter Rückgang zu beobachten war ($M = 3,6$; $SD = 0,4$).

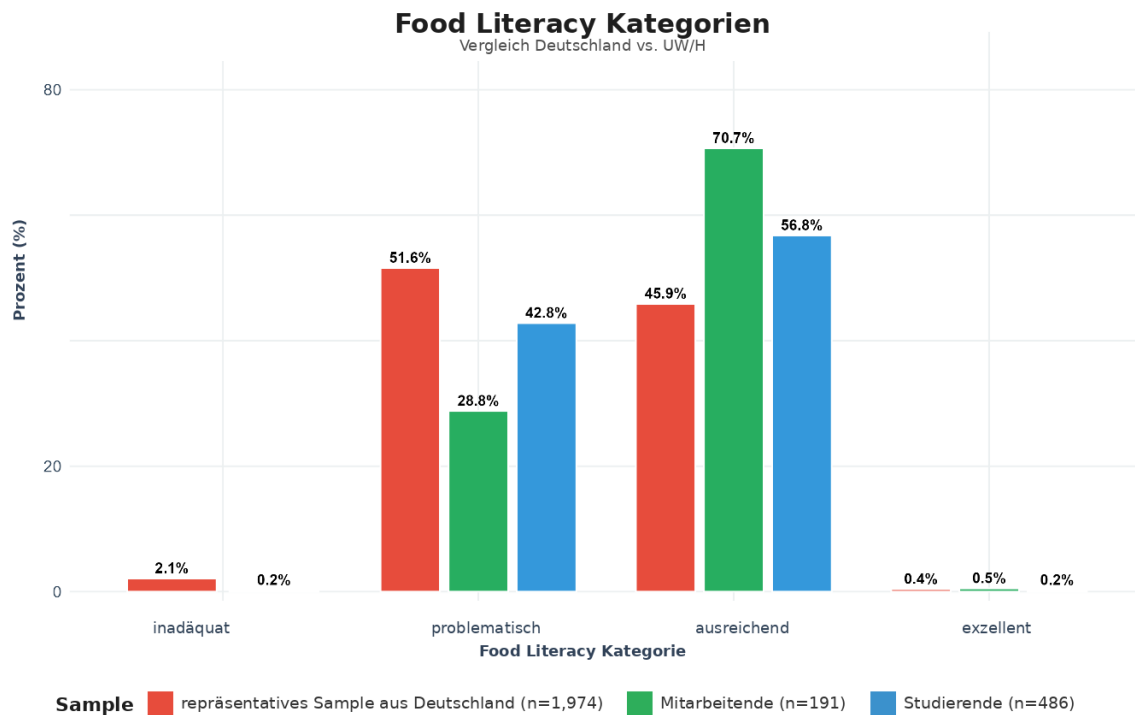


Abbildung 5: Food Literacy Deutschland vs. UW/H

Zusätzliche Subgruppenanalysen zeigten, dass die Food-Literacy-Werte weitgehend unabhängig von der spezifischen institutionellen Verortung innerhalb der Hochschule waren. So unterschieden sich die Ernährungskompetenzen der Studierenden weder signifikant zwischen den angestrebten Zielabschlüssen (Bachelor, Master, Staatsexamen) noch zwischen den verschiedenen Studiengängen. Ein komplementäres Bild zeigte sich bei den Mitarbeitenden: Weder der primäre Tätigkeitsbereich (Forschung, Lehre, Administration, medizinische Versorgung) noch das jeweilige Department oder die bisherige Beschäftigungsdauer an der UW/H hatten einen messbaren Einfluss auf die Food Literacy. Auch ein bestehendes ehrenamtliches Engagement im Ernährungsbereich führte bei dieser Gruppe nicht zu signifikant höheren Kompetenzwerten. Diese universitätsweit vergleichsweise homogene Verteilung legt nahe, dass ernährungsbezogene Weiterbildungsangebote breitflächig für die gesamte Campus-Population konzipiert werden können, ohne dass zwingend elaborierte, zielgruppenspezifische Segmentierungen nach Fakultäten oder hierarchischen Karrierestufen erforderlich sind.

Bedarfsanalyse

Insgesamt zeigten sich beide Gruppen mit dem bisherigen ernährungsbezogenen (Weiter-) Bildungsangebot der UW/H nur moderat zufrieden (Studierende $M = 4,7$, Mitarbeitende $M = 5,0$) und äußerten ein vergleichsweise hohes Interesse an weiterer Ernährungsbildung ($M = 6,7$).

Um die Weiterbildungsbedarfe beider Gruppen gezielter erfassen zu können, haben wir ihre thematischen Interessen sowie Präferenzen für verschiedene Kursformate und Gruppengrößen in Hinblick auf zukünftige ernährungsbezogene Angebote untersucht.

>>Thematische Interessen

Im Rahmen der thematischen Interessen wurden beide Gruppen gebeten, ihr Interesse an diversen ernährungsbezogenen Themen für mögliche zukünftige Bildungsangebote auf einer Skala von 0-10 anzugeben, wobei höhere Werte ein höheres Interesse signalisierten. Die thematischen Blöcke umfassten fünf Oberthemen, die sich wiederum in verschiedene Unterthemen gliederten:

- (I) Ernährung und Gesundheit,
- (II) Psychologische, kulturelle und ethische Auswirkungen von Ernährung,
- (III) Ernährung und Ökologie/Umweltschutz,
- (IV) Ökonomische Aspekte der Ernährung,
- (V) Bildung, Informationen und Ernährung.

Eine Analyse der thematischen Interessen in den fünf übergeordneten Bereichen zeigte ein nahezu identisches Muster zwischen Studierenden und Mitarbeitenden. Beide Gruppen zeigten das mit Abstand größte Interesse am übergeordneten Bereich „Ernährung und Gesundheit“, gefolgt von „Bildung, Information und Ernährung“ sowie „Ernährung und Ökologie“ (Abbildung 6).

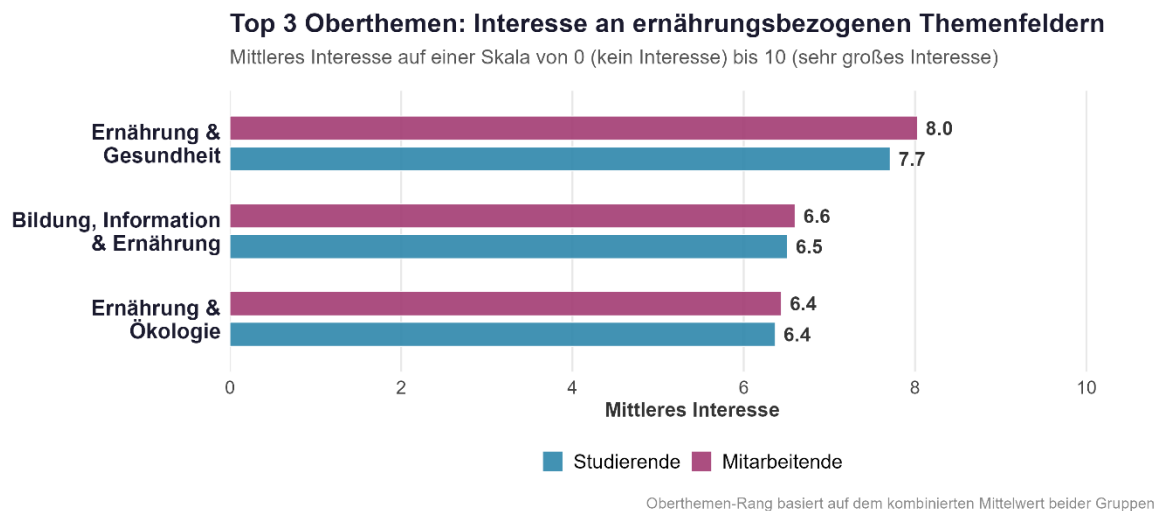


Abbildung 6: Top 3 der ernährungsbezogenen Oberthemen nach Interesse

Um die Themen differenzierter zu betrachten und besonders vielversprechende Ansatzpunkte für Bildungsangebote zu identifizieren, analysierten wir ergänzend das Interesse an den Unterthemen innerhalb der einzelnen Bereiche und erstellten Ranglisten der zehn am höchsten bewerteten Unterthemen für beide Gruppen. Auffällig ist, dass in beiden Gruppen dieselben Themen unter der Top 10 landeten, wenngleich in unterschiedlicher Reihenfolge. Zudem kristallisierten sich auch innerhalb der Unterthemen gesundheitsbezogene Ernährungsthemen als klarer Favorit heraus. So landeten vier der fünf Unterkategorien aus dem Feld „Ernährung und Gesundheit“ in beiden Gruppen innerhalb der am höchsten bewerteten Themen (Abbildung 7).

An erster Stelle der studentischen Interessen stand das Thema „Ernährung und psychische Gesundheit“, dicht gefolgt von „Tricks und Täuschungen der Lebensmittelindustrie“, „Gesunde Ernährung“ sowie dem „Herstellen einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsalltagsroutine“. Bei den Mitarbeitenden fanden sich dieselben Themen ebenfalls unter den ersten vier Plätzen, wenn auch in modifizierter Reihenfolge. Die Plätze 5 bis 7 wurden in beiden Gruppen wiederum in gleicher Reihenfolge mit den Themen „Gesunde Ernährung für Mensch und Erde (Planet Health Diet)“, „Lebensmittelnährstoffe und Lebensmittelqualität“ und „Auswirkung der Ernährung auf den Klimawandel“ belegt. Auf den Plätzen 8 bis 10 folgten „Beeinflussung des Ernährungsstils durch Medien und Werbung“, „Chancen und Risiken von Ernährungstrends“ sowie „Auswirkung einer veganen/nicht-veganen Ernährung“, wobei Studierende an beiden letzteren ein signifikant höheres Interesse zeigten als Mitarbeitende (Abbildung 7).

Die weitgehende Überschneidung der thematischen Interessen spricht dafür, dass wenige zentrale Themenfelder ausreichen könnten, um eine hohe Reichweite innerhalb der Hochschulpopulation zu erzielen, ohne umfangreiche zielgruppenspezifische Segmentierungen vornehmen zu müssen. Mittels einer Greedy-Coverage-Analyse konnten wir hierbei herausfinden, dass bereits die fünf wichtigsten Unterthemen – Gesunde Ernährung, Ernährung und psychische Gesundheit, Tricks und Täuschungen der Lebensmittelindustrie, Herstellung einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsalltagsroutine und Planet Health Diet – ausreichen, um 75,7% der Gesamtstichprobe zu erreichen, was 93,8% der maximal potenziell erreichbaren Zielgruppe entspricht.^{F3}

^{F3} Die Greedy-Coverage-Analyse ist ein schrittweises Verfahren, bei dem jeweils das Unterthema ausgewählt wird, das den größten zusätzlichen Anteil an Teilnehmenden der bislang noch nicht erreichten Stichprobe abdeckt (Interesse $\geq 8/10$).

Top-10-Subthemen: Rangverschiebungen zwischen Studierenden und Mitarbeitenden

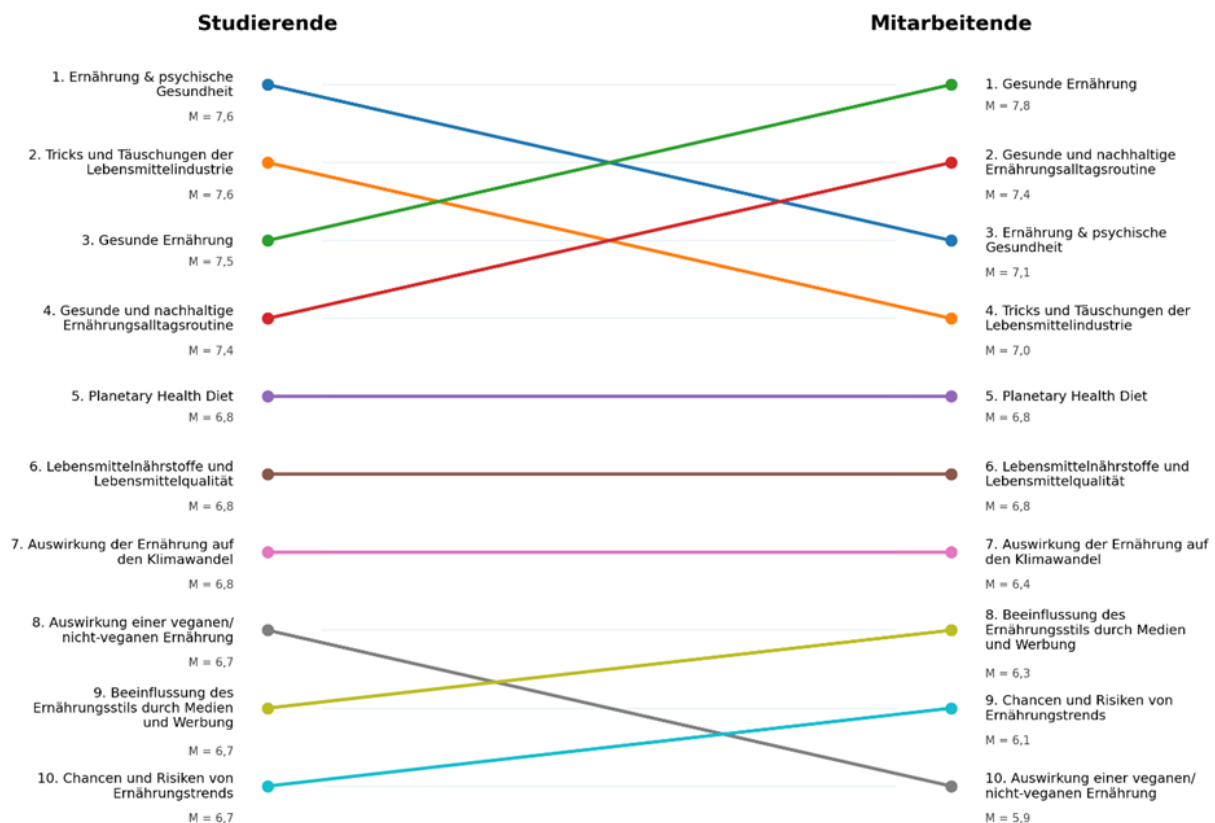


Abbildung 7: Top 10 der ernährungsbezogenen Subthemen nach Interesse

Dieser Befund ist vor allem für Hochschulcurricula relevant, die häufig mit begrenzten zeitlichen und personellen Ressourcen arbeiten. Eine kompakte Auswahl besonders nachgefragter Themen könnte es Hochschulen folglich ermöglichen, effiziente Bildungsformate zu entwickeln und zugleich eine breite Beteiligung unterschiedlicher Gruppen zu erreichen. Zudem könnte das hohe Interesse an diesen Themen die Motivation und Beteiligung fördern, was eine wichtige Voraussetzung für wirksames Lernen und Verhaltensänderungen darstellt.

Eine inhaltliche Fokussierung auf die zuvor genannten Themen korreliert zugleich mit den in beiden Gruppen erkennbaren Wissens- und Kompetenzdefiziten. So zeigten sich die niedrigsten Food-Literacy-Werte gruppentübergreifend in Bereichen, die die kritische Bewertung lebensmittelbezogener Informationen, die Selbstregulation unter Versuchung oder Stress sowie die Aufrechterhaltung gesunder Ernährungsroutinen im Alltag betreffen. Dies steht im Einklang mit weiteren europäischen Studien, in denen die niedrigsten Werte in den Bereichen einer gesünderen Lebensmittelauswahl, gesundem Snacking, Essen in besonderen Situationen sowie der Anwendung ernährungsbezogener Informationen im Alltag berichtet wurden.²⁻⁵

Bildungsformate, die diese prioritären Themen aufgreifen – insbesondere gesunde Ernährung sowie gesunde und nachhaltige Alltagsroutinen – könnten daher Kompetenzen stärken, die für die tägliche Ernährungspraxis besonders relevant sind. Ergänzend dazu könnten Formate, welche die Strategien der Lebensmittelindustrie und irreführende Marketingpraktiken thematisieren, die kritische Ernährungskompetenz fördern sowie die Fähigkeit der Teilnehmenden verbessern, sich in komplexen Ernährungsumgebungen orientiert zu bewegen.

Darüber hinaus scheint eine nachhaltigkeitsbezogene Ernährungsbildung ein besonders vielversprechendes Handlungsfeld darzustellen. So wiesen vor allem Studierende vergleichsweise geringe Werte in Wissensbereichen zur nachhaltigen und ökologischen Ernährung auf, äußerten jedoch zugleich ein ausgeprägtes Interesse an Themen wie der Planetary Health Diet und den Auswirkungen der Ernährung auf den Klimawandel. Diese Kombination von hohem Interesse und geringerem Wissensstand eröffnet eine wertvolle Möglichkeit, Konzepte planetarer Gesundheit systematisch in die universitäre Ernährungsbildung zu integrieren.

Die identifizierten Kernthemen könnten sich gegebenenfalls auch zur Übertragung auf andere Hochschulen und Kontexte der Erwachsenenbildung anbieten, da vergleichbare Defizite in der Food Literacy auch in anderen Studien beschrieben wurden.²⁻⁵

>>Lehr-/Lernformate

Im Bereich der Lehr-/Lernformate zeigten Studierende und Mitarbeitende ein moderates Interesse an verschiedenen Kursformaten, was darauf hindeutet, dass eine **Kombination aus Theorie und Praxis sowie Online- und Präsenzangeboten** sinnvoll sein könnte, um einen Großteil der Universitätspopulationen zu erreichen. Gleichzeitig äußerten die Teilnehmenden ein besonderes Interesse an erfahrungsbasierten Formaten, wobei Studierende Erlebnisformate durchgehend höher bewerteten als Mitarbeitende. Die Erlebnisformate, in denen beide Gruppen das höchste Interesse zeigten, waren hierbei „Kochkurse“ sowie die „Weiterverarbeitung von Lebensmitteln (bspw. Gemüse einkochen, fermentieren)“ (Abbildung 8).

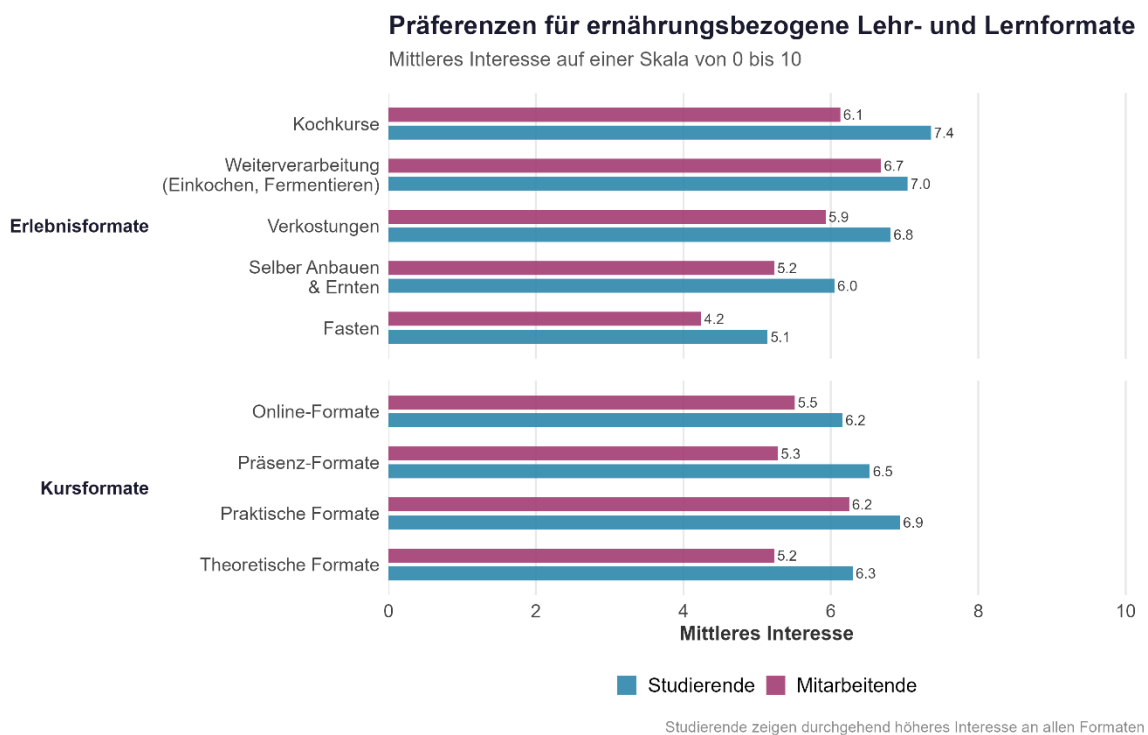


Abbildung 8: Interesse an ernährungsbezogenen Kurs- und Erlebnisformaten

Die gewünschten erfahrungsbasierten Formate können Teilnehmenden eine praktische Auseinandersetzung mit der Zubereitung, Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln ermöglichen und sind besonders vor dem Hintergrund der identifizierten Defizite in der alltagsbezogenen Food Literacy, etwa beim gesunden Snacking, der täglichen Essensplanung sowie der ernährungsbezogenen Widerstandsfähigkeit relevant. Durch die Verbindung praktischer Kompetenzentwicklung mit Nachhaltigkeitsaspekten, etwa der saisonalen Nutzung von Lebensmitteln, der Reduktion von Lebensmittelabfällen und der Verarbeitung überschüssiger Lebensmittel, können erfahrungsbasierte Aktivitäten zudem sowohl ernährungsbezogene Kompetenzen als auch weiter gefasste Lernziele im Bereich Nachhaltigkeit fördern. **Insgesamt scheint die Kombination aus flexiblen Angebotsformen und praxisnahen, erfahrungsbasierten Lernformaten eine vielversprechende Strategie darzustellen, um heterogene Teilnehmer/innen anzusprechen und zugleich zentrale Wissens- und Kompetenzdefizite im Ernährungsbereich zu adressieren.**

>>Gruppengröße

Im Bereich der Gruppengröße wurden die Teilnehmenden gebeten, die aus ihrer Sicht optimale Größe für ernährungsbezogene Kurse anzugeben. Ein Chi-Quadrat-Test zeigte einen starken Zusammenhang zwischen der jeweiligen universitären Rolle und der bevorzugten Gruppengröße, $\chi^2(2) = 134,55$, $P <$

0,001, Cramérs V = 0,451. So bevorzugten Mitarbeitende kleinere Gruppengrößen als Studierende und sprachen sich vor allem für kleine Gruppen mit 5-10 Teilnehmenden (52,5%) sowie mittelgroße Gruppen mit 11-20 Teilnehmenden (45,4%) aus, während Studierende überwiegend mittelgroße Gruppen (64,4%) bevorzugten und sich nur selten für sehr kleine Gruppen (12,1%) entschieden. Nur 2,2% der Mitarbeitenden favorisierten die größte Gruppengröße mit 21–30 Teilnehmenden, verglichen mit 23,4% der Studierenden (Abbildung 9). **Diese Befunde deuten darauf hin, dass die Anpassung der Gruppengröße an die Präferenzen der Zielgruppe einen wichtigen Baustein in der Planung ernährungsbezogener Angebote darstellen könnte.**

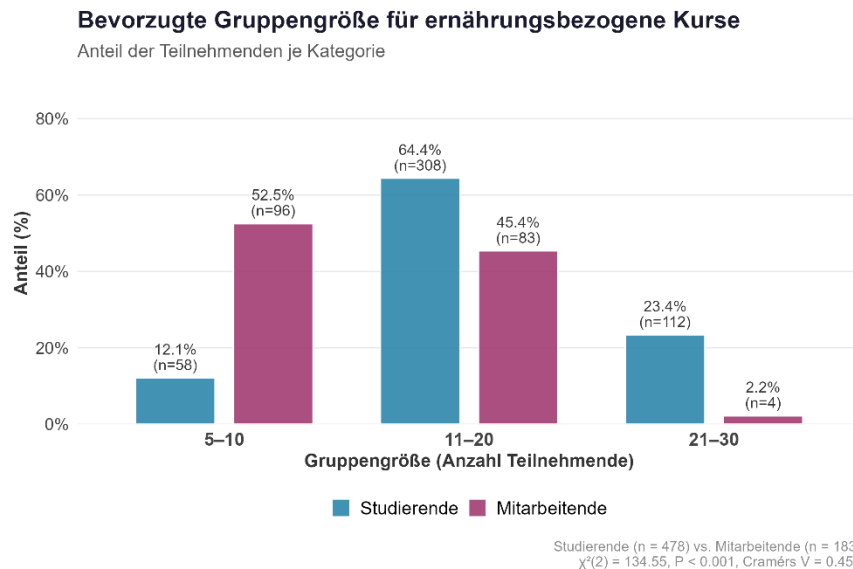


Abbildung 9: Präferenzen hinsichtlich der Gruppengröße ernährungsbezogener Kurse

Die Anpassung der Gruppengröße an die Präferenzen der Teilnehmenden könnte besonders bei praxisnahen und erfahrungsbasierten Lernangeboten wichtig sein, da hier die aktive Beteiligung von zentraler Bedeutung ist und so die Lernergebnisse in unterschiedlichen Zielgruppen optimiert werden können. Obwohl Studien, die den Einfluss der Gruppengröße in ernährungsbezogenen Bildungskursen direkt untersuchen, bislang begrenzt sind, zeigen Befunde aus verwandten Kontexten der Ernährungsbildung und Verhaltensänderung, dass kleinere, interaktive Gruppen das Engagement und die Interaktion unter den Teilnehmenden sowie das kollaborative Lernen fördern. Ähnliche Muster wurden auch in ernährungsspezifischen Workshops berichtet, in denen Teilnehmende insbesondere bei praktischen Aktivitäten wie Kochkursen von größerer Motivation und positiven Verhaltensänderungen in kleinen Gruppen berichteten.^{6,7}

Zusammenfassung

Studierende der UW/H zeigten im Vergleich zu Mitarbeitenden ein geringeres selbst eingeschätztes Ernährungswissen sowie eine niedrigere Ernährungskompetenz. Zugleich gaben sie jedoch ein stärkeres Interesse an weiterer Ernährungsbildung an, was sie als besonders vielversprechende Zielgruppe für Bildungsinterventionen kennzeichnet.

Obwohl beide Gruppen im Bereich der Ernährungskompetenz besser abschnitten als die allgemeine deutsche Bevölkerung, wiesen mehr als 40% der Studierenden und nahezu 30% der Mitarbeitenden eine unzureichende Ernährungskompetenz auf, was den Bedarf an gezielten (Weiter-)Bildungsangeboten im Bereich Ernährung unterstreicht.

Unsere Ergebnisse weisen auf drei zentrale Ansatzpunkte für die hochschulbezogene Ernährungsbildung hin, wobei nur in geringem Maße eine umfassende Zielgruppensegmentierung erforderlich zu sein scheint, da beide Gruppen weitgehend ähnliche Bedarfe und Kompetenzdefizite aufwiesen.

Practice Point 1: Fokussierung auf High-Impact-Topics

Für die praktische Umsetzung zukünftiger Angebote empfiehlt sich die Konzentration auf wenige zentrale ernährungsbezogene Themen – v.a. aus den Bereichen Gesundheit und Nachhaltigkeit – um mit begrenztem Aufwand eine möglichst breite Zielgruppe zu erreichen und zentrale Kompetenzlücken zu adressieren.

Practice Point 2: Kombination flexibler Kursformate mit Hands-on-Erfahrungen

Die Kombination aus flexiblen Vermittlungsformaten und praxisnahen, erfahrungsbasierten Lernformen könnte eine vielversprechende Strategie darstellen, um möglichst viele Teilnehmende anzusprechen und zugleich zentrale Kompetenzdefizite im Ernährungsbereich praxisnah aufzugreifen.

Practice Point 3: Ausrichtung der Gruppengröße an die Präferenzen der Zielgruppe

Während Studierende vor allem mittelgroße Gruppen bevorzugten, sprachen sich Mitarbeitende eher für kleine bis maximal mittelgroße Gruppen aus. Die Anpassung der Gruppengröße an die Präferenzen der Zielgruppe könnte relevant sein, um Interaktion und Beteiligung zu fördern.

Insgesamt legen unsere Ergebnisse nahe, dass **Studierende und Mitarbeitende** von einem **gemeinsamen Kern ernährungsbezogener Bildungsangebote** profitieren könnten, da sich ihre Kompetenzdefizite, thematischen Interessen und Präferenzen hinsichtlich der Bildungsformate weitgehend überschneiden. Hiermit leisten die Ergebnisse einen Beitrag zur bislang begrenzten Evidenz zu populationsübergreifenden Ansätzen in der universitären Ernährungsbildung.

Ausblick

Weitere Forschung ist erforderlich, um zu klären, ob solche Ansätze tatsächlich zur Verbesserung der Food Literacy und zu einem nachhaltigeren Ernährungsverhalten beitragen. Auf Grundlage der vorliegenden Ergebnisse entwickeln und implementieren wir derzeit ernährungsbezogene (Weiter-) Bildungsangebote für die UW/H, die auf die identifizierten Bedarfe von Studierenden und Mitarbeitenden zugeschnitten sind. Die Wirksamkeit der Interventionen soll in einer Längsschnittstudie untersucht werden, um Veränderungen in der Food Literacy sowie weitere ernährungsbezogene Outcomes zu erfassen. Diese Arbeiten können dazu beitragen, besser zu verstehen, inwieweit solche Bildungsstrategien Kompetenzgewinne fördern und wie Ernährungsbildung in heterogenen Hochschulpopulationen breiter implementiert werden kann.

Kontakt & Ansprechpartner



Jana Marie Bamberger

Wissenschaftliche Mitarbeiterin im „Feldversuch“
Studienleitung
Integriertes Begleitstudium für Anthroposophische Medizin (IBAM)

Jana.bamberger@uni.wh.de



Stella Bünger

Vernetzungsstelle Nachhaltigkeit
Projektkoordination „Feldversuch“

Stella.buenger@uni-wh.de

Literatur

1. Poelman MP, Dijkstra SC, Sponselee H, et al. Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2018;15(1):54. doi: 10.1186/s12966-018-0687-z
2. Kolpatzik K, Zaunbrecher R, eds. *Ernährungskompetenz in Deutschland*. KomPart; 2020.
3. Kolpatzik K. Ernährungskompetenz in Deutschland. In: Rathmann K, Dadaczynski K, Okan O, Messer M, eds. *Gesundheitskompetenz*. Springer; 2023:21-31.
4. Schuetze D, Griebler R, Link T, Schindler K. Food and nutrition literacy in Austria: results of a representative study. *Eur J Public Health.* 2024;34(3):ckae144.1688. doi: 10.1093/eurpub/ckae144.1688
5. European Food Information Council. Food literacy survey in 7 European countries (2024). EUFIC. Updated July 5, 2024. Accessed March 24, 2026. <https://www.eufic.org/en/research/article/food-literacy-survey-in-7-european-countries-2024>
6. Keller HH, Hedley M, Hadley T, Wong S, Vanderkooy P. Food workshops, nutrition education, and older adults: a process evaluation. *J Nutr Elder.* 2005;24(3):5-23. doi: 10.1300/J052v24n03_03
7. Burgess A, van Diggele C, Roberts C, Mellis C. Facilitating small group learning in the health professions. *BMC Med Educ.* 2020;20(2):457. doi: 10.1186/s12909-020-02282-3