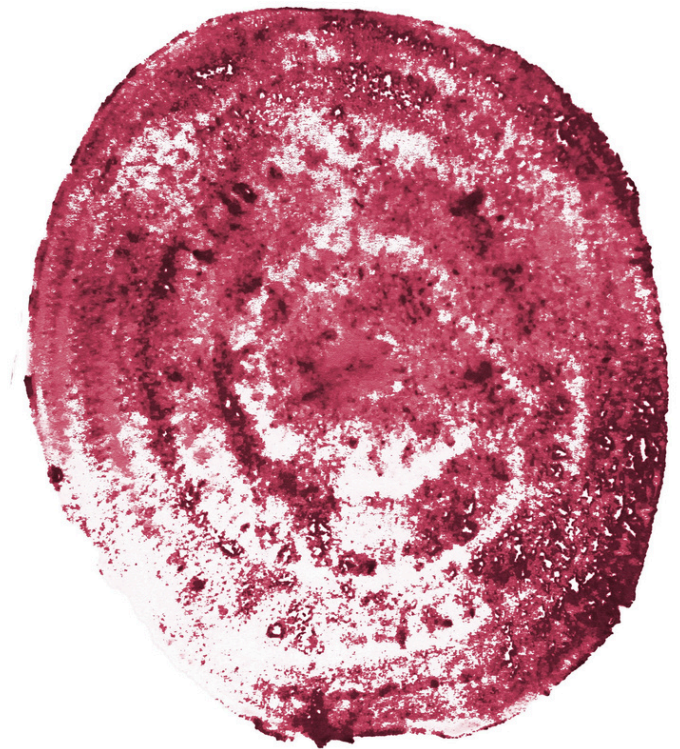


feld post

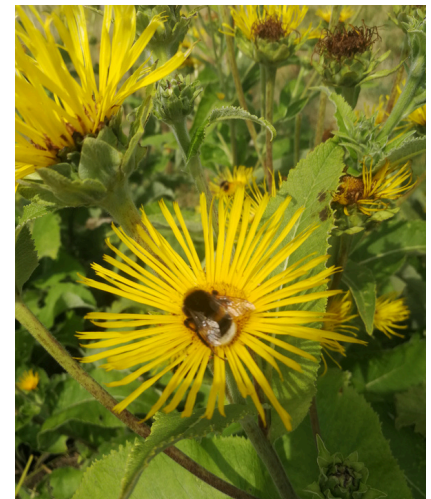
Januar 2026



Wie wollen wir uns in Zukunft ernähren – gesund, genussvoll und zugleich nachhaltig? Diese Frage steht im Zentrum des Projekts „Feldversuch“, das Ernährung neu denkt und zwar ganz praktisch, mitten im Alltag der Universität Witten/Herdecke.

Inhalte in diesem Newsletter

- Zwischenstand: Was ist gewachsen seit dem Projektstart im April 2024?
- Projektlandkarte mit Ergebnissen - Stand Herbst 2025
- Das Projekt Feldversuch lädt ein zum Symposium:
“Es ist angerichtet: Ernährungswende zwischen Acker, Küche und Seminarraum”
- Was brauchen Patient:innen, um ihre Ernährung nachhaltig zu verändern?
Erkenntnisse einer Fokusgruppe
- Erfolgsrezept für die Wissensvermittlung: Ergebnisse einer Umfrage bei
Mitarbeitenden der UW/H zu Bildungsbedarfen im Bereich Ernährung
- Termine



Zwischenstand:

Was ist gewachsen seit dem Projektstart im April 2024?

Das Ziel des Projekts: Ernährung für Mensch, Tier und Planet zukunftsfähig gestalten. Um dies zunächst im Uni-Kontext greifbar zu machen, kooperiert das Projekt mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung e. V., die im Wittener Pferdebachtal Gemüseanbau mit Naturschutz verbindet.

Das dort angebaute Gemüse landet einerseits frisch auf den Tellern der Campus-Cafeteria, betrieben vom Hochschulwerk Witten/Herdecke e.V. Andererseits findet das Gemüse bzw. die Nähe zum Bildungsacker Eingang in Seminare, die Studierende zum Nachdenken, Diskutieren und Mitmachen anregen. Ernährung wird hier zum Lern- und Forschungsfeld und zum echten Erlebnis für alle Sinne.

So wächst rund um den Campus ein lebendiges Lernumfeld, das Acker, Küche und Seminarraum miteinander verknüpft und zeigt, wie Gesundheitsförderung, Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können.

Gesundheit, die schmeckt

Wir wissen alle, dass gesunde Ernährung wichtig ist – doch der Alltag stellt uns oft auf die Probe. Wie schaffen wir es, gesunde Routinen wirklich umzusetzen? Das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) hat dazu im Rahmen des Feldversuchs eine Patient:innenbefragung durchgeführt. Das Ergebnis: Veränderung gelingt, wenn sie Freude macht. Oder, wie man es kurz sagen könnte: Gesundheit muss lecker sein!

Aus diesen Erkenntnissen entstand der neue Gesundheitsförderungskurs „BERNährung“, der im Wintersemester 2025/26 erstmals im Rahmen eines Studium-fundamentale-Kurses erprobt wird. Ziel ist es, den Kurs an der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde sowie in Hausarztpraxen zu verankern. Wir sind gespannt auf die Resonanz und auf viele neue Impulse aus der Studierendenschaft!

Ernährungskompetenz - Wissen, das satt macht

Wie steht es eigentlich um die Ernährungskompetenz der Studierenden? In Kooperation mit dem Integrierten Begleitstudium Anthroposophische Medizin wurden Wissen und Bildungsbedarfe erhoben. Das Ergebnis: Die Studierenden der UW/H schneiden besser ab als der bundesweite Durchschnitt – aber es gibt noch viel Potenzial nach oben. Kein Wunder, schließlich beginnt für viele das selbstständige Kochen und Einkaufen erst mit dem Studium.

Das Projekt Feldversuch setzt genau hier an: Mit neuen Kursformaten, die Wissen, Geschmack und Verantwortung verbinden. Besonders beliebt ist das Kolloquium Feldversuch, das nun schon zum dritten Mal im Studium Fundamentale angeboten wird. Hier diskutieren Studierende, Gärtner:innen und das Küchenteam miteinander, besuchen die Felder im Pferdebachtal und erarbeiten gemeinsam neue Ideen.

Die Ergebnisse können sich sehen – und schmecken – lassen: Ein Fragen-Antwort-Katalog zur Campus-Küche und eine Rezeptesammlung von Studierenden für Studierende mit einfachen, saisonalen Gerichten für jeden Geldbeutel sind bereits entstanden.

„Gutes Essen muss nicht aufwendig sein“, sagt Student Enzo Oppitz der am Kolloquium teilnahm. „Kochen ist für mich mehr als Nahrungszubereitung – es ist Ausdruck von Kreativität, Gemeinschaft und Genuss.“

Global denken, lokal handeln

Gesunde Ernährung geht über den eigenen Teller hinaus– sie beginnt auf dem Acker. Wie Lebensmittel produziert werden, beeinflusst Klima, Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit. Der Bildungsacker im Pferdebachtal zeigt, wie Gemüseproduktion, Artenvielfalt und Bodengesundheit zusammen gedacht werden können.



Sommerfeldküche 2025
mit dem Kolloquium Feldversuch



Die Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung e. V. ist hier echte Vorreiterin: Sie schafft einen Lernort, an dem zukunftsfähige Landwirtschaft bereits heute gelebt wird. Denn klar ist: Um die Weltbevölkerung bis 2050 nachhaltig zu ernähren, braucht es neue Wege. Der Bericht der EAT-Lancet-Kommission (2019) beschreibt mit der „Planetary Health Diet“ eine Ernährungsweise, die sowohl Menschen als auch den Planeten schützt. Auch Großküchen tragen hier Verantwortung. Die Cafeteria des Hochschulwerks (HSW) geht mutig voran. Im Rahmen des Projekts Feldversuch wurde der Speiseplan erweitert, der Anteil an regionalem Gemüse und Bioprodukten deutlich erhöht.

„Wir wollen modellhaft Strukturen schaffen für eine lokale Gemeinschaftsgastronomie, die frisches Gemüse aus der Region verarbeitet“, sagt Daniel Lammert, Gastronomische Leitung des Hochschulwerks. Mit dieser Idee ist die UW/H nicht allein: Auch im Netzwerk FoodConnectRuhr werden ähnliche Konzepte für die Region Dortmund entwickelt. So entsteht Schritt für Schritt eine Infrastruktur vom Acker bis zum Teller. Praxisnah, gemeinschaftlich und mit echtem Bildungswert.

Ein neuer Standort mit Zukunft

Mit einem neuen Standort am Christopherus-Hof bekommt das Projekt noch mehr Raum zum Wachsen. Eine moderne Großküche bietet dort nun die Möglichkeit, frisches Feldgemüse direkt vorzuverarbeiten – und so den steigenden Verpflegungsbedarf von Universität und Christopherus-Hof zu decken. „Mit der neuen Küche haben wir noch Kapazitäten, weitere Institutionen in Witten mit frischem, lokalen Mittagessen zu versorgen“, sagt Geschäftsführer des Hochschulwerks Karl Janiszewski, der sich über Anfragen dazu freut.

Darüber hinaus sind auch Externe jederzeit herzlich eingeladen, am Campus mitzugenießen. Denn gutes Essen verbindet.



Ackerzeit 2025 mit Studierenden und Mitarbeitenden

Fazit: Ein Projekt, das Wurzeln schlägt

„Feldversuch“ zeigt, wie Forschung, Lehre, Praxis und Genuss zusammenfinden können. Zwischen Acker, Küche und Seminarraum wächst etwas Neues heran: ein Bewusstsein dafür, dass Ernährung mehr ist als Versorgung – sie ist Kultur, Verantwortung und Lebensfreude.

Projek-Landkarte mit Ergebnissen

feldversuch

Ernährungswende an der UW/H

Stand Herbst 2025

Was hemmt oder fördert eine gesunde Ernährung?
Antworten liefern die Ergebnisse einer **Patient:innenbefragung**.



Das entwickelte **Gesundheitsförderungskonzept** „**BERNährung**“ wird mit einer Gruppe Studierender im Rahmen von Stufu Kursen erstmals durchgeführt und evaluiert, mit dem Ziel diesen Kurs in das Gesundheitsförderungsprogramm der Universitätsambulanz aufzunehmen.



Feldzeit: wöchentlich können Studierende und Mitarbeitende auf dem Feld mit ackern. Wir haben Mais, Bohnen und Zwiebeln gepflanzt, Unkraut gehackt, Knoblauch geerntet uvm.



Neuer Standort für die **Küche** des HSW. Am Christopherus Hof bietet eine Großküche Platz zur Vorverarbeitung von frischem Feldgemüse und die nötige Infrastruktur um den wachsenden Verpflegungsbedarf der Universität sowie des Christopherus-Hofs zu decken.



Rezepte von Studierenden für Studierende: zwischen Lernstress, Schlafmangel und wenig Budget. Aber gutes Essen muss nicht aufwendig sein.



Wie steht es um die **Ernährungskompetenz** bei Studierenden und Mitarbeitenden? Wir haben Kompetenzen und Bildungsbedarfe abgefragt.



Weiterführende
Informationen unter:
uni-wh.de/feldversuch



WittenLab
Zukunftslabor
Studium fundamentale




hsw hochschulwerk
Witten/Herdecke e.V.

IBAM
Integriertes Biogestudium
Anthropologische Medizin
Universität Witten/Herdecke



SOFTWARE AG
Stiftung



Das Projekt Feldversuch lädt ein zum Symposium: “Es ist angerichtet: Ernährungswende zwischen Acker, Küche und Seminarraum”

Save the Date

25.06.2026

09:00-16:00 Uhr

UW/H Veranstaltungssaal

Expert:innen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Gemeinschaftsgastronomie und Landwirtschaft beschäftigen sich mit denselben Fragen: Wie können wir die Gesundheit von Menschen und Planet gleichermaßen fördern? Welche Rolle spielt die Ernährung und wie lässt sich in diesem Sinne gesundheitsfördernde Ernährung im Alltag umsetzen?

Das Symposium lädt dazu ein, sich sowohl innerhalb der Fachdisziplinen als auch Fachübergreifend auszutauschen und zu vernetzen. In interaktiven Formaten werden mögliche Lösungsansätze aus Küche, Gesundheitsförderung und Lehre vorgestellt und diskutiert.

Ergebnisse aus dem Projekt Feldversuch und praktische Einblicke in die lokale Ernährungsinfrastruktur am Campus der UW/H zeigen die Möglichkeiten und Herausforderungen einer Ernährungswende: Von der Anbauplanung auf dem Feld, der Menügestaltung in der Küche, Forschung zu Ernährungsgewohnheiten bei Patient:innen, Studierenden und Mitarbeitenden bis hin zu wirksamen Bildungsformaten und alltagstauglichen Wegen zur Gesundheitsförderung durch Ernährung. Das Symposium nimmt sich diesem vielschichtigen und brennenden Thema an, um die Teller in Zukunft noch leckerer, gesünder und planetengerecht anzurichten!

Das Symposium ist gedacht für alle Menschen, die sich für Ernährung interessieren und Lust haben auf Vernetzung, Austausch und neue Ideen zur Umsetzung einer Ernährungswende.

Weitere Infos zum Programm und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es ab März hier: intranet.uni-wh.de/feldversuch

Was brauchen Patient:innen, um ihre Ernährung nachhaltig zu verändern?

Erkenntnisse einer Fokusgruppe

Eine gesunde Ernährung ist ein zentraler Baustein zur Prävention und Behandlung chronischer, lebensstilbedingter Erkrankungen. Dennoch zeigt sich in der Praxis, dass Wissen allein oft nicht ausreicht, um Ernährungsgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Vor diesem Hintergrund wurde in einer qualitativen Studie des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung untersucht, wie Patient:innen Ernährungsangebote im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde in Witten wahrnehmen und welche Elemente sie als besonders unterstützend erleben.

Im Fokus stand ein modifiziertes Gesundheitsförderungsprogramm auf Basis des BERN-Konzepts (**B**ehavior, **E**xercise, **R**elaxation, **N**utrition), das Stressmanagement, Bewegung, Entspannung und Ernährung integriert. Ziel der Studie war es, insbesondere den Ernährungsanteil des Programms weiterzuentwickeln und stärker an den Bedürfnissen der Teilnehmenden auszurichten.

Im Mai 2025 wurde dazu eine moderierte Fokusgruppendifkussion mit fünf Patient:innen aus der ambulanten integrativen Versorgung sowie einem Gesundheitstherapeuten durchgeführt. Diskutiert wurden unter anderem die Fragen, welche Kurselemente gesunde Ernährung positiv und alltagsnah erlebbar machen und wie der Zusammenhang zwischen Stress, Ernährung und Gesundheit verständlich vermittelt werden kann.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass Patient:innen vor allem praktische, emotionale und soziale Lernformate bevorzugen. Die Teilnehmenden favorisierten Formate wie gemeinsames Kochen und Essen, interaktive Übungen, sowie Austausch in der Gruppe oder in Zweiergesprächen.

Ein weiterer zentraler Aspekt war die Bedeutung von Selbstreflexion und Alltagsnähe. Rollenspiele, Erfahrungsaustausch und die Simulation stressreicher Alltagssituationen sollen den Teilnehmenden helfen, eigene Essmuster besser zu verstehen, insbesondere im Zusammenhang mit Stress und emotionalem Essen. Auch einfache Reflexionsinstrumente wie Ernährungstagebücher oder zeitlich begrenzte Selbstexperimente wurden als hilfreich beschrieben.

Besonders positiv bewertet wurde zudem ein alternatives Kursformat zum Einstieg, die sogenannte Gesprächsdyade. In diesem Dialogformat des wertfreien Zuhörens zwischen zwei Personen empfanden viele Teilnehmende den Austausch als persönlicher und vertrauensvoller als Gespräche in der großen Gruppe, auch wenn einzelne das Setting als emotional herausfordernd erlebten.

Insgesamt verdeutlicht die Studie, dass Ernährungsförderung dann wirksam ist, wenn sie über reine Wissensvermittlung hinausgeht. Emotional ansprechende, sozial verbindende und alltagsnahe Formate können Motivation stärken und langfristige Veränderungen unterstützen. Die Ergebnisse liefern wichtige Impulse für die Weiterentwicklung des BERN-Programms und vergleichbarer Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebote in der Primärversorgung.



Im Rahmen des Projekts „Feldversuch“ wurde kürzlich der Bildungs- und Weiterbildungsbedarf der Mitarbeitenden im Bereich Ernährung erhoben. Erste Auswertungsergebnisse zeigen, dass hohes Interesse insbesondere bei folgenden Themen besteht:

- „Gesunde Ernährung“
- „Entwicklung einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsalltagsroutine“
- „Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit“

Im Bereich der Lehrformate werden praktische Lernformate in kleinen Gruppen von 5 bis maximal 20 Personen klar bevorzugt, während Online- und Präsenzformate gleichermaßen gewünscht werden. Weitere Informationen sowie detaillierte Ergebnisse der Erhebung finden Sie in [dieser Präsentation](#).

Sie wollen aktiv bei der Konzeption und Umsetzung einer Fortbildung zum Thema Ernährung mitwirken? Melden Sie sich bei uns!

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Teilnehmenden!

Termine

06.03.2026

09:00 - 10:30 Uhr
Kassel

Vortrag

**Experimentierfeld für eine Ernährungswende:
Gesundheitsfördernde und nachhaltige
Gemeinschaftsverpflegung im Hochschulkontext**
beim 63. wissenschaftlichen Kongress der DGE

ab Mai 2026

Pferdebachtal, obere
Gärten

Mitmachen

**Ackerzeit: kleine Arbeitseinheit an der frischen Luft mit
lebendigem Wissen zu Gemüse, Boden und Kräutern**

06.-07.06.2026

Jahrhunderthalle
Bochum

Messe

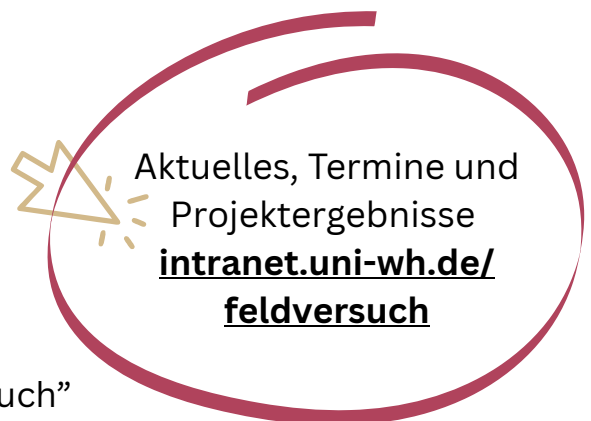
Gutes Morgen Festival

25.06.2026

09:00 - 16:00 Uhr
UW/H
Veranstaltungssaal

Symposium

**Es ist angerichtet: Ernährungswende zwischen Acker,
Küche und Seminarraum**



Kontakt

Stella Bünger, Projektkoordination "Feldversuch"
Vernetzungsstelle Nachhaltigkeit
Email: stella.buenger@uni-wh.de
Tel.: 02302 926 918

www.uni-wh.de/feldversuch