

Sonderauswertung zur Studienreihe „Fachkraft 2020“

# Studium und Ernährung

## **Folgende Teilergebnisse werden dargestellt:**

- Das Ernährungsverhalten junger Menschen in Deutschland
- Süßwaren im Fokus: Mehr als die Lust am guten Geschmack
- Regionaltypische und individuelle Präferenzen

### **Autoren:**

Anne Knappe (constata)

Dr. Philipp Seegers (Maastricht University)

Im Auftrag von:



## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| 1. Einleitung.....   | 2  |
| 2. Studentische Ernährungsgewohnheiten .....                                 | 3  |
| Ernährungsgewohnheiten in den Bundesländern.....                             | 4  |
| Einflüsse des Lebensstils .....  | 6  |
| 3. Konsumhäufigkeit einzelner Lebensmittelgruppen .....                      | 8  |
| Präferierte Lebensmittelgruppen auf Länderebene .....                        | 8  |
| 4. Konsumhäufigkeit einzelner Süßwarengruppen .....                          | 11 |
| Einflüsse des Lebensstils .....  | 12 |
| Konsumpräferenzen auf Länderebene.....                                       | 13 |
| Stress, lass nach: Süßwarenkonsum in Abhängigkeit von der Studienphase ..... | 14 |
| Regionalspezifische Unterschiede bei stressbedingtem Süßwarenkonsum .....    | 16 |
| 5. Süßigkeiten und Persönlichkeit .....                                      | 17 |
| Schokolade und Persönlichkeit .....  | 18 |
| 6. Fazit .....   | 19 |

# 1. Einleitung

Das Thema Ernährung bereichert den öffentlichen Diskurs in Deutschland in immer stärkerem Maße. Entstanden ist dabei gerade in den letzten Jahren der Eindruck einer vielschichtig und in Teilen emotional geführten Debatte über Ernährungsgewohnheiten und -trends.

Neben einigen, den Lebensmittelmarkt unmittelbar betreffenden Fragestellungen zu Angebotsvielfalt und -preisen wird dieser Diskurs insbesondere durch Begleitaspekte wie Gesundheit und individuelle Überzeugungen geprägt. „Bewusster Genuss“ lautet passend dazu ein Verbrauchermotiv, das Christian Schmidt (CSU), Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, im Rahmen des BMEL-Ernährungsreports aus dem Jahr 2016 in den Mittelpunkt einer persönlichen Bewertung zur Konsumlage in Deutschland stellte<sup>1</sup>.

Daran anknüpfend, geht die Studienreihe „Fachkraft 2020“ in ihrer 10. Erhebung der Frage nach, wie gerade junge Menschen – vor allem Studierende – zum Thema Ernährung stehen. Hierzu wurden in einer Kooperation der Maastricht University mit Constata die Ernährungsgewohnheiten von in Deutschland lebenden Hochschülerinnen und Hochschülern analysiert. Dabei wurde beispielsweise die Verzehrhäufigkeit einzelner Lebensmittelgruppen bzw. deren Beliebtheit in den Blick genommen.

Als weiterführender Schwerpunkt wurde im Auftrag der takeyoursweets Süßigkeiten GmbH untersucht, welchen Stellenwert speziell Süßwaren im Leben angehender Akademikerinnen und Akademiker haben. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Größe der Stichprobe nicht nur den Vergleich nach Geschlecht, Lebensstil oder Persönlichkeit zulässt, sondern Unterschiede auch auf Ebene der Bundesländer benennt.

Analysegrundlage ist die seit 2012 halbjährlich durchgeführte Studierendenbefragung „Fachkraft 2020“. Dabei wurden zuletzt (März 2017) fast 19.000 Studierende, Exmatrikulierte und Schüler aus ganz Deutschland zu ihrer allgemeinen und wirtschaftlichen Lebenssituation befragt. Erhoben wurde repräsentativ und online mit Hilfe unserer Partner<sup>2</sup>, ausführliche Darstellungen zur **Methodik** können den auf [www.constata.de/#downloads](http://www.constata.de/#downloads) zum Download bereitgestellten Vollversionen der Studienreihe entnommen werden.

„Fachkraft 2020“ arbeitet themenspezifisch mit wechselnden Kooperationspartnern zusammen. Dazu gehörten bisher zum Beispiel das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) oder die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität zu Bonn. Neben etablierten Themenkomplexen zur studentischen Jobsituation, Karriereperspektiven oder Binnenmigration wurde nun erstmalig der Bereich Ernährung in die Befragung integriert.

---

<sup>1</sup> BMEL (2015): Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2016, Berlin, S. 5. Auf: [http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf?__blob=publicationFile) [Stand: 14.05.2017].

<sup>2</sup> Die Erhebung wird seit 2012 begleitet durch das Jobmensa-Portal der Studitemps GmbH. In dieser 10. Erhebung hat sich ebenfalls studentensteuererklärung.de (wundertax GmbH) an der Befragung beteiligt.

## 2. Studentische Ernährungsgewohnheiten

Die Essgewohnheiten junger Menschen sind ein zentraler Bestandteil der öffentlichen Debatte zum Thema Ernährung. Dabei geht es jedoch häufig um Ernährungstrends, weniger um tatsächliche alltägliche Gewohnheiten. Diese sind jedoch für die realistische Einschätzung der studentischen Ernährungssituation insgesamt von essentieller Bedeutung. Daher wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Rahmen der aktuellen Befragung zunächst ein Fragenblock zum Thema „Zubereitung von Mahlzeiten“ vorgelegt:

„Wie häufig...“

„...kochen Sie selbst?“

„...gehen Sie essen? (inklusive Mensa, Imbissbuden, etc.)“

„...wird für Sie gekocht?“

„...essen Sie Fertiggerichte?“

„...bestellen Sie Essen bei einem Lieferservice?“

Die Antwortmöglichkeiten umfassten „Nie“, „Einmal pro Woche oder weniger“, „Mehrere Male pro Woche“ sowie „Täglich“. Für die Analyse wurden jeweils die beiden erst- und letztgenannten Antwortmöglichkeiten gruppiert – in „Unregelmäßige Zubereitung“ und „Regelmäßige Zubereitung“.

82,0 Prozent der Befragten gaben an, mehrmals pro Woche oder täglich selbst zu kochen. Damit ist dies unter Studierenden die häufigste Form der Zubereitung von Mahlzeiten. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung fällt der Anteil der regelmäßigen Selbstkocher unter Studierenden damit deutlich höher aus, wie der Blick auf die Ergebnisse des Ernährungsreportes 2017 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zeigt. Dort hatten 72 Prozent der 1.000 Befragten ab 14 Jahren angegeben, zwei- bis dreimal pro Woche oder fast täglich selbst zu kochen<sup>3</sup>.

Die Option „Außer Haus essen gehen“ nutzen 43,2 Prozent der Studierenden mehrmals pro Woche oder täglich, regelmäßig bekocht werden 37,3 Prozent. Fertiggerichte kommen bei 18,2 Prozent der angehenden Akademikerinnen und Akademiker häufig auf den Tisch, und lediglich 3,3 Prozent greifen mehrmals pro Woche bis täglich auf einen Lieferservice zurück.

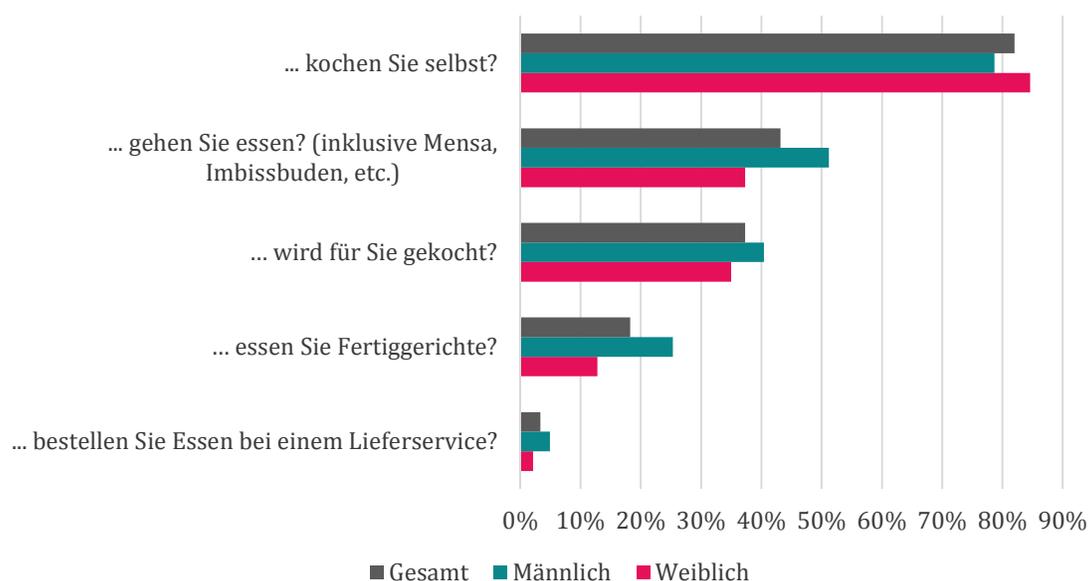
Insgesamt weisen männliche Studierende bei allen Formen der Zubereitung höhere Werte auf. Ausnahme: Selbst kochen. 40,4 Prozent von ihnen geben an, dass mehrmals pro Woche bis täglich für sie gekocht wird, bei Studentinnen sind es mit 35,0 Prozent deutlich weniger. Dies ist jedoch nicht auf einen höheren Anteil von bei Eltern oder

<sup>3</sup> BMEL (2017): Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2017, Berlin, S. 9. Auf: [http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2017.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2017.pdf?__blob=publicationFile) [Stand: 11.05.2017].

Verwandten wohnenden Studenten zurückzuführen, da sich diese mit 26,3 Prozent auf männlicher und 26,1 Prozent auf weiblicher nur unwesentlich unterscheiden.

Auffällig ist darüber hinaus, dass Hochschüler sowohl hinsichtlich des Konsums von Fertiggerichten als auch bei der Inanspruchnahme von Lieferdiensten im Vergleich zu Hochschülerinnen mehr als doppelt so hohe Werte aufweisen (25,3 % bzw. 4,9 % gegenüber 12,8 % bzw. 2,1 %). Der vergleichsweise höhere Konsum von Fertiggerichten entspricht dabei den Ergebnissen verschiedener Studien, die sowohl bei der Untersuchung des Ernährungsverhaltens der Gesamtbevölkerung als auch für Studierende einen verstärkten Verzehr von Fertiggerichten unter männlichen Befragten nachweisen konnten.<sup>4</sup>

**Diagramm 1:** Ernährungsgewohnheiten – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehrere Male pro Woche“ und „Täglich“ auf die Frage „Wie häufig...“



### Ernährungsgewohnheiten in den Bundesländern

Bei der regionalisierten Auswertung studentischer Ernährungsgewohnheiten zeigt sich, dass in Schleswig-Holstein und Sachsen-Anhalt besonders häufig selbst gekocht wird. Hier gaben 90,2 Prozent bzw. 90,0 Prozent der Befragten an, sich das Essen „mehr als einmal pro Woche“ oder „täglich“ selbst zuzubereiten. Beim Thema Essengehen hingegen belegt Schleswig-Holstein mit 31,5 Prozent den letzten Platz, hier führt Thüringen mit knapp 59 Prozent die Rangfolge an. 40,6 Prozent der Hamburger Studierenden werden nach eigenen Angaben regelmäßig bekocht. Damit liegen sie zwar nur knappe

<sup>4</sup> Zum Beispiel: BMEL (2015), Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2016, S.14 [15.05.2017] und: Techniker Krankenkasse (Hrsg.) 2015: TK-CampusKompass – Umfrage zur Gesundheit von Studierenden, S. 31. Auf: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724592/Datei/2514/TK-CampusKompass.pdf> [Stand: 14.05.2017].

0,1 Prozentpunkte vor Nordrhein-Westfälischen Befragten (40,5 %), der Abstand zum Tabellenschluss ist jedoch groß (Thüringen: 23,3%). Interessant: In Berlin isst mehr als jeder fünfte Studierende (20,8 %) regelmäßig Fertiggerichte, fast doppelt so viele wie in Thüringen (12,9 %). Lieferservices werden im Allgemeinen nur selten „mehr als einmal pro Woche“ oder „täglich“ genutzt.

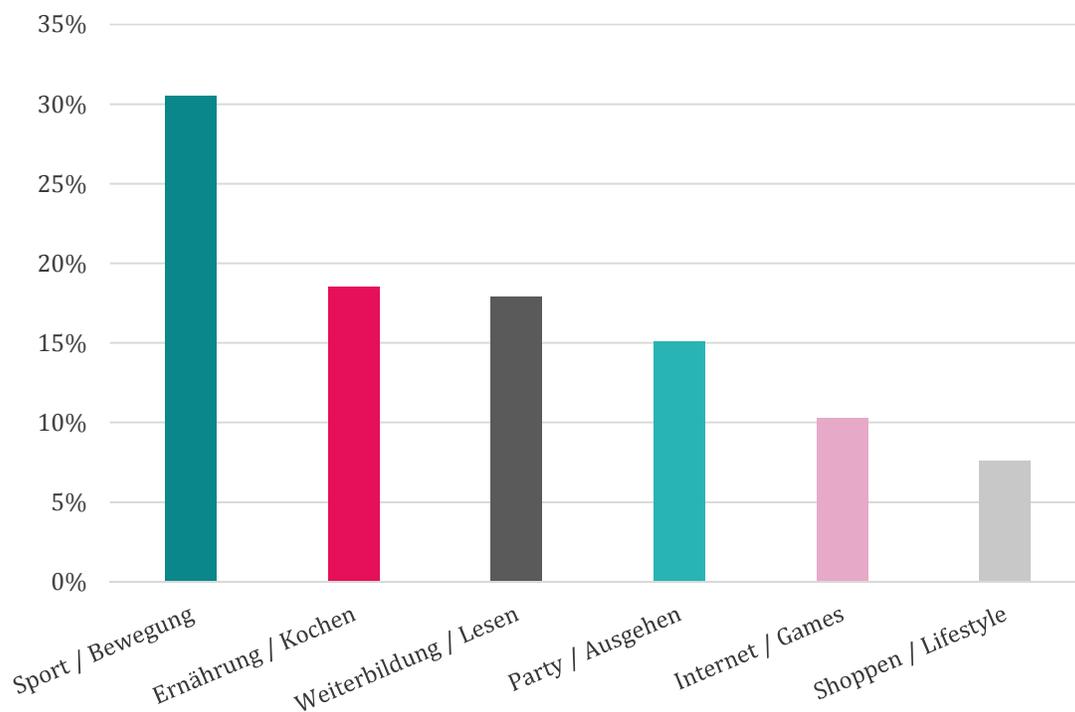
**Tabelle 1:** Ernährungsgewohnheiten in den Bundesländern – Anteile mit den Antwortkategorien „Mehr als einmal pro Woche“ und „Täglich“

|                    | ...kochen Sie selbst? | ...gehen Sie essen? | ...wird für Sie gekocht? | ...essen Sie Fertiggerichte? | ...bestellen Sie Essen bei einem Lieferservice? |
|--------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|---|
| Baden-Württemberg  | 83,7 %                | 45,9 %              | 34,1 %                   | 17,9 %                       | 2,6 %   |
| Bayern             | 84,4 %                | 45,3 %              | 33,2 %                   | 16,3 %                       | 2,6 %   |
| Berlin             | 81,4 %                | 49,5 %              | 37,2 %                   | 20,8 %                       | 4,2 %   |
| Brandenburg        | 86,1 %                | 52,5 %              | 37,7 %                   | 17,0 %                       | 3,1 %   |
| Bremen             | 79,7 %                | 45,9 %              | 39,2 %                   | 19,8 %                       | 4,1 %   |
| Hamburg            | 79,8 %                | 45,3 %              | 40,6 %                   | 15,1 %                       | 2,8 %   |
| Hessen             | 80,6 %                | 46,2 %              | 38,2 %                   | 20,3 %                       | 4,9 %   |
| M.-Vorpommern      | 88,1 %                | 44,4 %              | 23,8 %                   | 17,2 %                       | 1,3 %   |
| Niedersachsen      | 82,7 %                | 45,0 %              | 32,0 %                   | 20,4 %                       | 3,3 %   |
| N.-Westfalen       | 80,1 %                | 39,7 %              | 40,5 %                   | 19,1 %                       | 3,5 %   |
| Rheinland-Pfalz    | 80,4 %                | 45,2 %              | 37,0 %                   | 20,4 %                       | 4,3 %   |
| Saarland           | 70,5 %                | 41,0 %              | 37,7 %                   | 18,0 %                       | 4,9 %   |
| Sachsen            | 86,5 %                | 50,4 %              | 29,7 %                   | 19,2 %                       | 3,8 %   |
| Sachsen-Anhalt     | 90,0 %                | 42,5 %              | 26,6 %                   | 13,1 %                       | 1,5 %   |
| Schleswig-Holstein | 90,2 %                | 31,5 %              | 25,9 %                   | 15,1 %                       | 1,3 %   |
| Thüringen          | 88,3 %                | 58,9 %              | 23,3 %                   | 12,9 %                       | 1,8 %   |

## Einflüsse des Lebensstils

Es ist anzunehmen, dass die Ernährungsgewohnheiten Studierender mit ihren Interessen und Lebensstilen korrelieren. Daher wurden die Teilnehmenden in der aktuellen Erhebung erstmalig zu ihrem Lebensstil befragt. Dazu gehörte unter anderem folgende Ranking-Frage: „Welche der folgenden Aspekte haben in Ihrer Freizeit den höchsten Stellenwert?“ Zur Wahl standen sechs Interessensbereiche, die an dieser Stelle der groben Einteilung in eine Lebensstil-Typologie dienen. Die Analyse zeigt, dass bei einem großen Teil der Befragten die Aspekte *Sport und Bewegung* am wichtigsten sind. Knapp ein Drittel, nämlich genau 30,5 Prozent, wiesen diesem Bereich den höchsten Stellenwert zu. *Ernährung und Kochen* rangieren mit 18,5 Prozent auf Platz zwei und haben somit für annähernd jeden fünften Studierenden die größte Bedeutung. Dabei ist der Aspekt *Ernährung / Kochen* für Studentinnen ungleich wichtiger (23,5 % gegenüber 12,2 % auf männlicher Seite). Mit 7,6 Prozent messen der Kategorie *Shoppen / Lifestyle* die wenigsten Befragten das größte Gewicht bei. Die Auswertung im Detail zeigt des Weiteren: *Sport / Bewegung* ist auch bei der Wahlmöglichkeit „Zweithöchster Stellenwert“ auf Rang eins (21,8 %), *Ernährung / Kochen* liegt hier allerdings mit 20,4 Prozent nur knapp dahinter.

**Diagramm 2:** Lebensstil-Typologie – Anteil „Höchster Stellenwert“



Wie durchaus zu erwarten, kochen Studierende mit dem Interessen-Schwerpunkt *Ernährung / Kochen* (93,5 %) am häufigsten selbst und sind bei allen anderen Zubereitungsformen mit vergleichsweise geringen Anteilen vertreten. Interessanterweise bedient daneben der mit 33,1 Prozent höchste Konsum von Fertiggerichten unter Studierenden mit dem Fokus auf die Aktivitäten *Internet und Games* ein nicht unbekanntes Klischee. Studentinnen und Studenten mit dem Freizeit-Schwerpunkt *Shoppen / Lifestyle* (70,2 %) kochen durchschnittlich am seltensten. Gleichzeitig geben sie mit 47,4 Prozent am häufigsten an, dass regelmäßig für sie gekocht wird und bestellen am häufigsten Essen bei einem Lieferservice (5,2 %).

**Diagramm 3:** Ernährungsgewohnheiten – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehrmals pro Woche“ und „Täglich“ nach Lebensstil-Typen



### 3. Konsumhäufigkeit einzelner Lebensmittelgruppen

Die Befragten wurden des Weiteren gebeten, Angaben zur Häufigkeit des Konsums verschiedener Lebensmittelgruppen zu machen<sup>5</sup>. Auch hier umfassten die Antwortmöglichkeiten die Kategorien „Nie“, „Einmal pro Woche oder weniger“, „Mehrere Male pro Woche“ sowie „Täglich“ und wurden zu Analyse Zwecken in zwei Gruppen – „Unregelmäßiger Konsum“ sowie „Regelmäßiger Konsum“ – eingeteilt<sup>6</sup>.

Die Analyse zeigt Höchstwerte bei Gemüse (87,1 %) und Obst (85,3 %), Fisch und Meeresfrüchte gehören mit 16,4 Prozent hingegen zu den am seltensten konsumierten Lebensmitteln. Dabei essen Studentinnen mit Anteilen von 91,5 Prozent bzw. 88,5 Prozent deutlich mehr Gemüse und Obst als Studenten (81,3 % bzw. 81,2 %). Dennoch bleiben auch sie hinter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zurück. Diese rät dazu, täglich mindestens fünfmal Gemüse oder Obst zu essen<sup>7</sup>.

Auch beim Verzehr von Süßigkeiten und Süßgebäck weisen weibliche Studierende (64,8 %) deutlich höhere Werte auf als männliche (49,3 %). Interessant dabei: Studentinnen essen häufiger Süßigkeiten als Fleisch, für Studenten gilt dies hingegen nicht. Bei Letzteren liegt der Anteil mit Präferenz „regelmäßiger Fleischverzehr“ bei 73,7 Prozent und damit deutlich über dem von Studentinnen (53,4 %).<sup>8</sup> Auch hinsichtlich der Kategorie *Fisch / Meeresfrüchte* ist bei Hochschülern ein mit Abstand häufigerer Konsum festzustellen (21,3 % gegenüber 12,7 %).

#### Präferierte Lebensmittelgruppen auf Länderebene

Aufgrund der Größe der Stichprobe ist zudem ein Bundesländer-Vergleich möglich. In diesem Kontext wurde der höchste studentische Gemüsekonsum für Sachsen-Anhalt (89,2 %) ermittelt, der geringste für Bremen (84,2 %). Fleisch wird besonders häufig im Saarland (71,7 %) gegessen, in Schleswig-Holstein hingegen am wenigsten (57,0 %). Überraschend: Schleswig-Holstein verzeichnet mit 9,8 Prozent den geringsten Fischkonsum (Höchster Wert in Brandenburg: 21,2 %). Rheinland-pfälzische Studierende essen besonders regelmäßig Süßes. Sie geben mit 64,0 Prozent am häufigsten an, mehrmals pro Woche oder täglich zu Süßigkeiten oder Süßgebäck zu greifen. Vergleichsweise am geringsten fällt diesbezüglich der Wert für Thüringen aus (52,8 %).

---

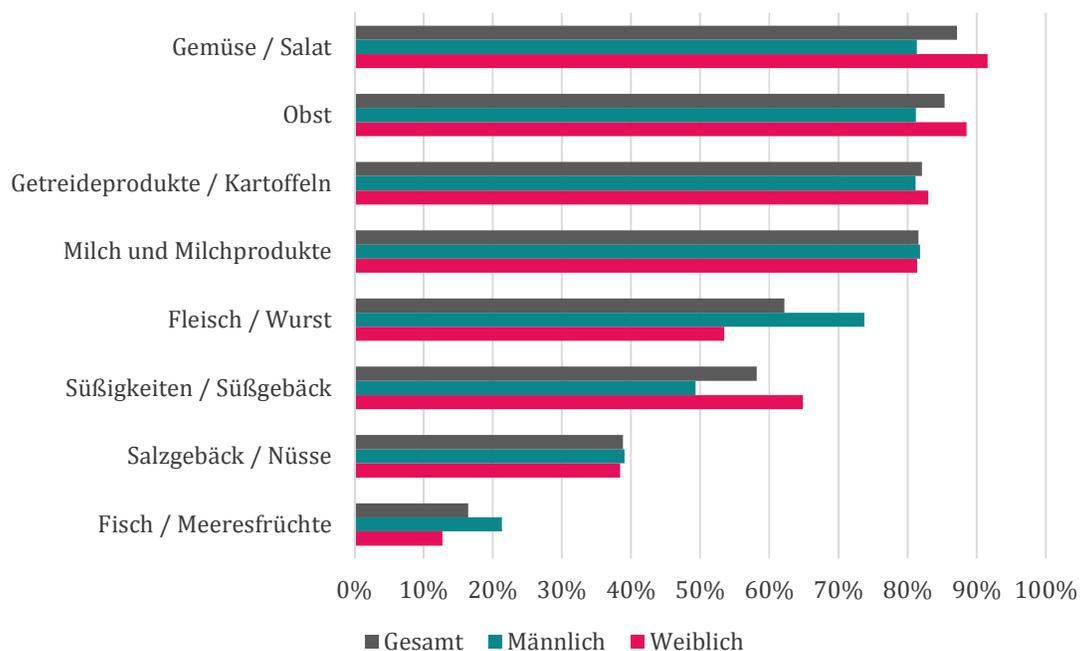
<sup>5</sup> Wie häufig pro Woche verzehren Sie Lebensmittel der folgenden Gruppen?

<sup>6</sup> Diese Dichotomisierung wurde in der vorliegenden Publikation für alle Fragen mit den vier genannten Antwortkategorien vorgenommen.

<sup>7</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, auf: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> [Stand: 20.05.2017].

<sup>8</sup> Dieser Befund wurde mehrfach auch für Gesamtdeutschland bestätigt, vergleiche zum Beispiel BMEL (2015): Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2016, S. 7 oder DGE (2014): Männer essen anders, Pressemeldung zum 12. Ernährungsbericht, auf: <https://www.dge.de/presse/pm/maenner-essen-anders/> [Stand: 20.05.2017].

**Diagramm 4:** Verzehrhäufigkeit Lebensmittelgruppen – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehrals pro Woche“ und „Täglich“, Gesamt und nach Geschlecht

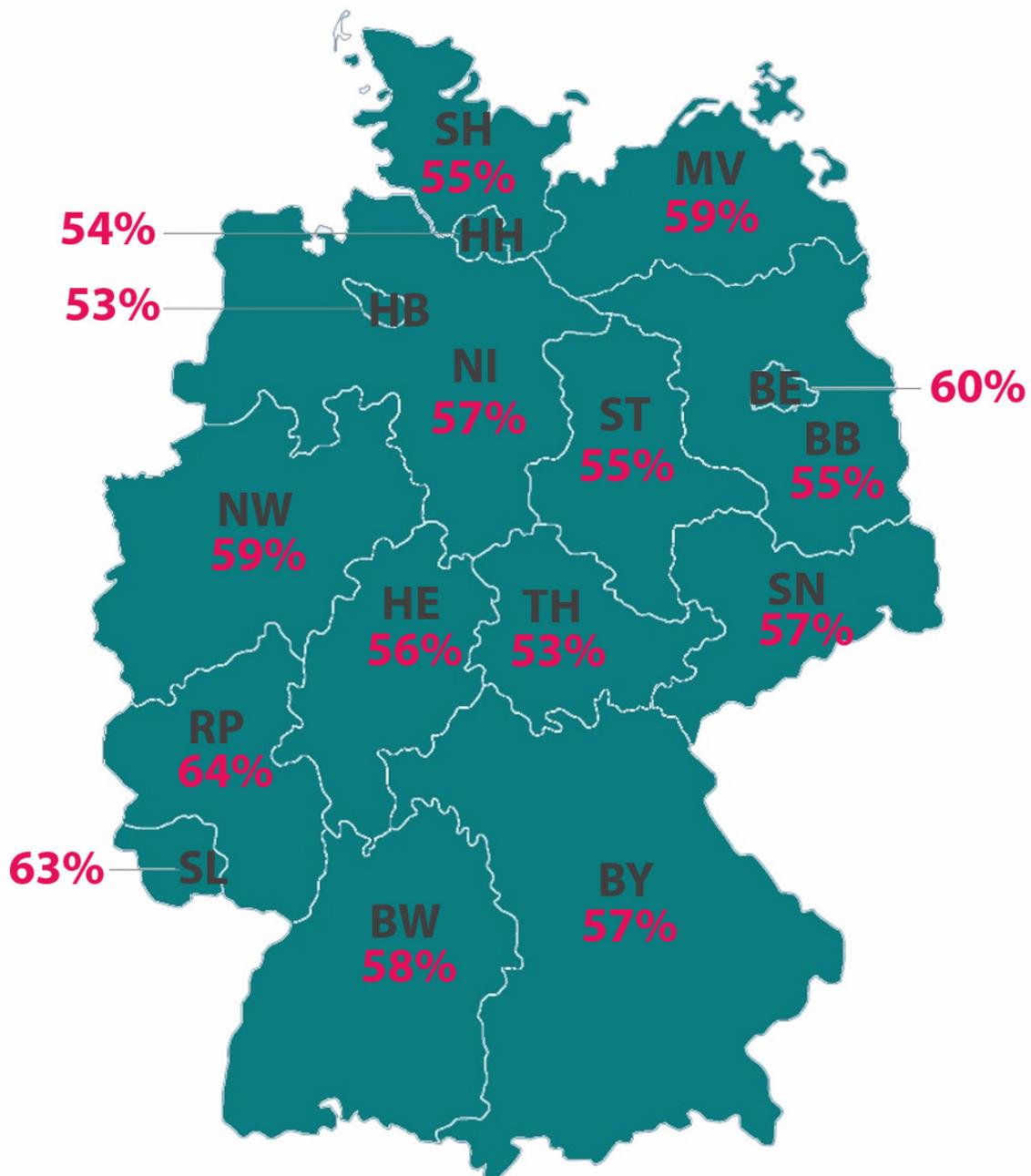


**Tabelle 2:** Verzehrhäufigkeit Lebensmittelgruppen in den Bundesländern – Höchster und niedrigster Anteil mit den Antwortkategorien „Mehrals pro Woche“ und „Täglich“

|                                      | Größte Konsumhäufigkeit     | Geringste Konsumhäufigkeit  |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Gemüse / Salat</b>                | Sachsen-Anhalt (89,2 %)     | Bremen (84,2 %)             |
| <b>Obst</b>                          | M.-Vorpommern (92,0 %)      | Niedersachsen (82,3 %)      |
| <b>Getreideprodukte / Kartoffeln</b> | Schleswig-Holstein (87,3 %) | Brandenburg (74,3 %)        |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>       | Thüringen (86,5 %)          | Brandenburg (76,1 %)        |
| <b>Fleisch / Wurst</b>               | Saarland (71,7 %)           | Schleswig-Holstein (57,0 %) |
| <b>Süßigkeiten / Süßgebäck</b>       | Rheinland-Pfalz (64,0 %)    | Thüringen (52,8 %)          |
| <b>Salzgebäck / Nüsse</b>            | Saarland (45,0 %)           | Sachsen (32,1 %)            |
| <b>Fisch / Meeresfrüchte</b>         | Brandenburg (21,2 %)        | Schleswig-Holstein (9,8 %)  |

Die folgende Grafik 1 zeigt die regionalspezifischen Unterschiede im Hinblick auf den regelmäßigen Konsum der Lebensmittelgruppe Süßigkeiten für alle Bundesländer. Nach Rheinland-Pfalz weist das angrenzende Saarland den zweithöchsten Anteil von 63,3 Prozent an Studierenden auf, die mehrmals pro Woche oder täglich Süßigkeiten verzehren. Berlin folgt mit 59,6 Prozent. Die niedrigsten Werte weisen neben Thüringen die Bundesländer Bremen (53,2 %) und Hamburg (54,3 %) auf.

**Grafik 1:** Verzehrhäufigkeit Süßigkeiten – Anteile mit den Antwortkategorien „Mehrmals pro Woche“ und „Täglich“ je Bundesland

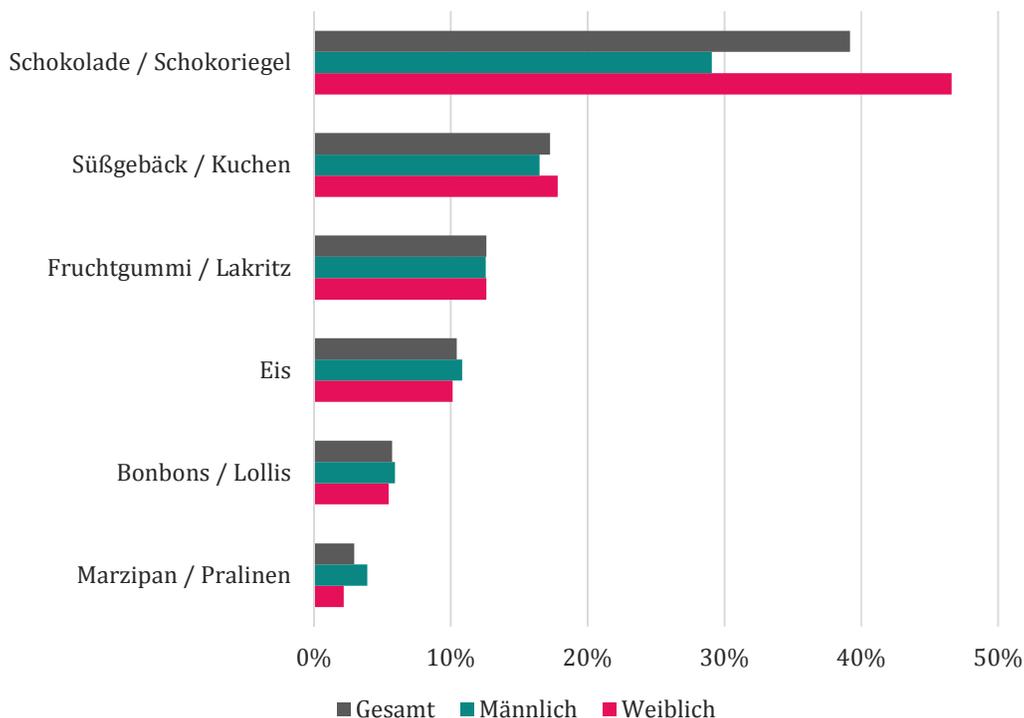


## 4. Konsumhäufigkeit einzelner Süßwarengruppen

Insgesamt sind Schokolade und Schokoriegel mit 39,2 Prozent unter an deutschen Hochschulen Immatrikulierten die mit Abstand beliebteste Süßwarenkategorie. Süßgebäck und Kuchen folgen mit deutlichem Abstand und 17,3 Prozent auf Rang zwei. Hinter allen anderen Süßwarengruppen zurück bleiben Bonbons und Lollies sowie Marzipan und Pralinen. Sie werden lediglich von 5,7 Prozent bzw. 2,9 Prozent regelmäßig verzehrt.

Wie in Kapitel 3 erläutert, übersteigt der Süßigkeiten- und Süßgebäck-Konsum weiblicher Studierender den von männlichen Studierenden deutlich. Bei der Detail-Analyse zeigt sich, dass dieser Unterschied größtenteils auf den höheren Schokoladenkonsum von Studentinnen zurückzuführen ist. Knapp die Hälfte der befragten Frauen (46,6 %) gab an, mehrmals in der Woche oder täglich Schokolade zu essen, bei Studenten sind es weniger als ein Drittel (29,1 %). Darüber hinaus verzeichnen Studentinnen leicht höhere Werte bei Süßgebäck und Kuchen (17,8 % gegenüber 16,5 % bei Studenten).

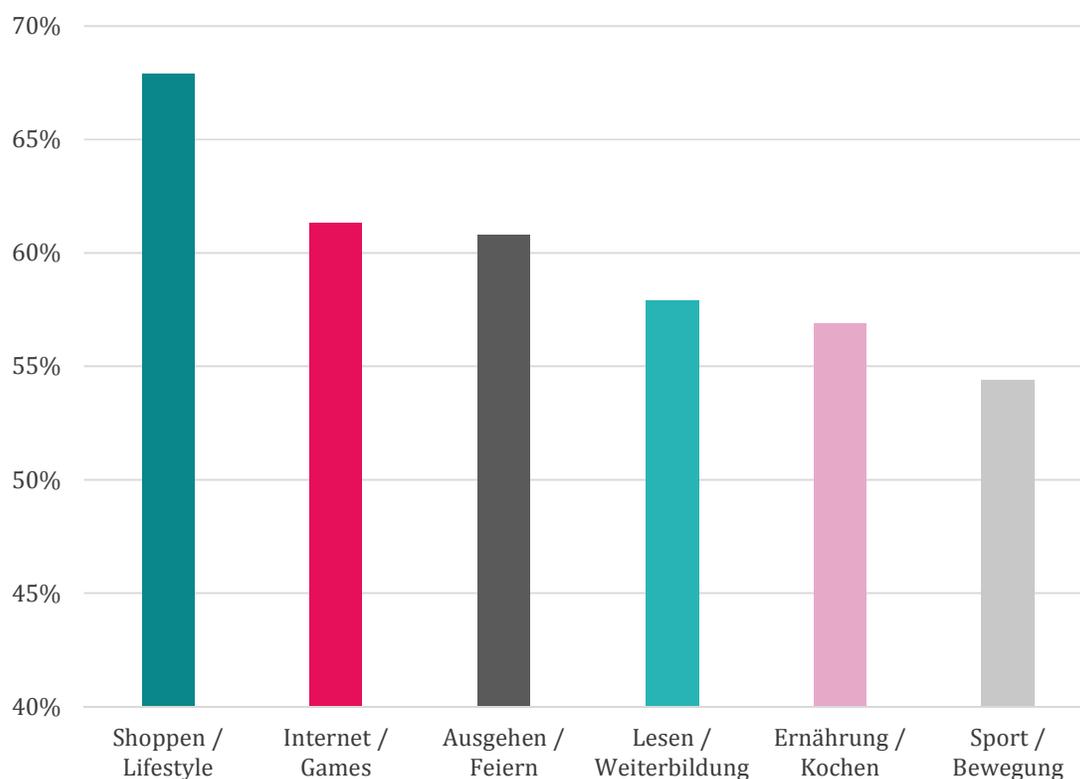
**Diagramm 5:** Süßwarenkonsum insgesamt und nach Geschlecht – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehrmals pro Woche“ und „Täglich“



## Einflüsse des Lebensstils

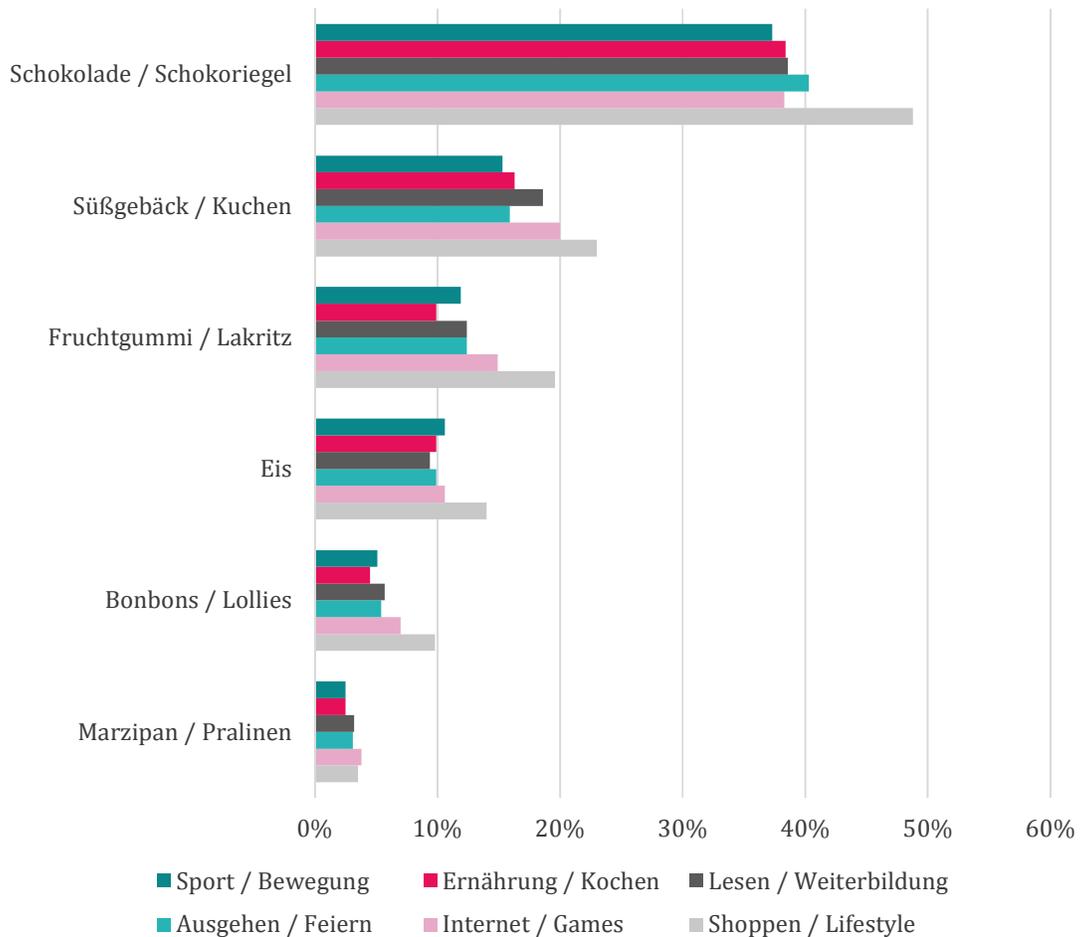
Bei der Analyse der Konsumhäufigkeiten von Lebensmittelgruppen nach Lebensstil-Typen, fällt auf, dass die Gruppe mit starker Affinität zu den Themen *Shoppen und Lifestyle* besonders häufig Süßigkeiten konsumiert – nämlich mit einem Anteil von 67,9 Prozent regelmäßiger Konsumenten. Damit liegen sie noch deutlich vor den 61,3 Prozent von Studierenden, die sich in ihrer Freizeit insbesondere mit *Internet und Games* befassen sowie den 60,8 Prozent, die dem Bereich *Ausgehen und Feiern* besonders hohes Gewicht beimessen. Der geringste Anteil an regelmäßigen Süßigkeiten-Konsumenten findet sich in der Gruppe der *sportaffinen* Hochschülerinnen und Hochschüler (54,4 %).

**Diagramm 6:** Süßwarenkonsum nach Lebensstil-Typen – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehrere Male pro Woche“ und „Täglich“



Analysiert nach einzelnen Süßwarengruppen, ergeben sich durchaus Unterschiede, wobei die Gruppe *Shoppen / Lifestyle* entsprechend des vergleichsweise hohen Süßwarenkonsums und mit Ausnahme der Kategorie „Marzipan“ stets die höchsten Werte erreicht (vgl. Diagramm 7).

**Diagramm 7:** Süßwarengruppen nach Lebensstil-Typen – Anteil Studierende mit den Antwortkategorien „Mehr als pro Woche“ und „Täglich“



### Konsumpräferenzen auf Länderebene

Im Vergleich der Bundesländer zeigen sich deutliche Unterschiede hinsichtlich des Verzehrs von Schokolade und Schokoriegeln. Die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern (40,9 %) und Rheinland-Pfalz (40,7 %) verzeichnen die höchsten Anteile regelmäßiger Konsumenten. Am seltensten wird Schokolade mit 32,3 Prozent in Sachsen-Anhalt gegessen.

Studierende in Schleswig-Holstein zeigen sich als im Durchschnitt am wenigsten interessiert an Gebäck (11,3 %) sowie Eis (7,4 %). In Thüringen sind es Fruchtgummi (6,9 %) sowie Marzipan, welches hier mit 0,0 Prozent von den Studentinnen und Studenten des Bundeslandes nicht regelmäßig, das heißt maximal einmal pro Woche, konsumiert wird.

**Tabelle 3:** Verzehrhäufigkeit Süßwarengruppen in den Bundesländern – Höchster und niedrigster Anteil mit den Antwortkategorien „Mehrere Male pro Woche“ und „Täglich“

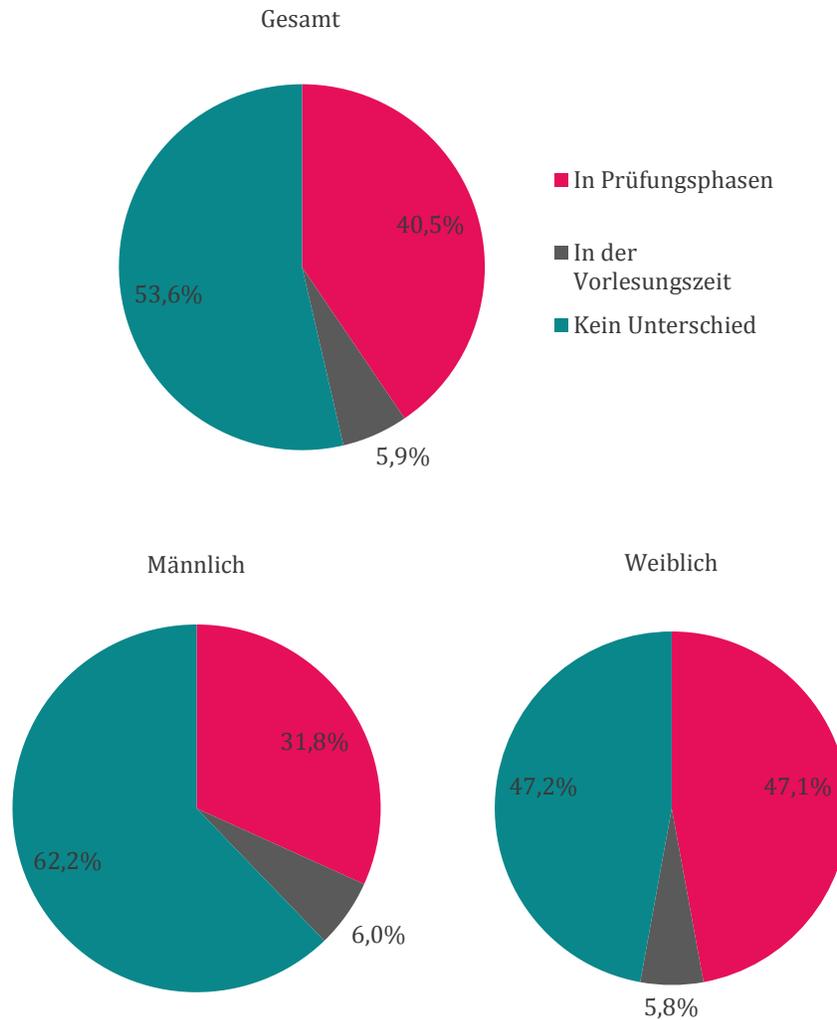
|                           | Größter Anteil           | Geringste Konsumhäufigkeit     |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Schokolade / Schokoriegel | M.-Vorpommern (40,9 %)   | Sachsen-Anhalt (32,3 %)        |
| Süßgebäck / Kuchen        | Hamburg (21,7 %)         | Schleswig-Holstein (11,3 %)    |
| Fruchtgummi / Lakritz     | Bremen (14,4 %)          | Thüringen (6,9 %)              |
| Eis                       | Rheinland-Pfalz (13,1 %) | M.-Vorp. / S.-Holstein (7,4 %) |
| Bonbons / Lollies         | Hessen (7,2 %)           | Saarland (17,7%)               |
| Marzipan / Pralinen       | Brandenburg (5,1 %)      | Thüringen (0,0 %)              |

### Stress, lass nach: Süßwarenkonsum in Abhängigkeit von der Studienphase

Der TK-CampusKompass zeigte 2015, dass sich mehr als die Hälfte der Studierenden von Prüfungen gestresst fühlt – Rang eins unter den acht abgefragten Hauptstressfaktoren.<sup>9</sup> In diesem Kontext wurde in der aktuellen Fachkraft-2020-Erhebung der Zusammenhang zwischen Prüfungsphasen und der Konsumhäufigkeit von Süßigkeiten untersucht. 40,5 Prozent der befragten Studierenden wählten bei der Frage „Wann verzehren Sie mehr Süßigkeiten und Knabbereien?“ die Antwortmöglichkeit „In Prüfungsphasen“. Dabei fällt auf, dass Hochschülerinnen laut Ergebnislage anfälliger für Schwankungen in der Verzehrhäufigkeit von Süßigkeiten in unterschiedlichen Studienphasen sind. Knapp die Hälfte, nämlich genau 47,1 Prozent, gibt an, in Prüfungsphasen mehr Süßigkeiten zu essen. Unter Hochschülern sind es 31,8 Prozent.

<sup>9</sup> Techniker Krankenkasse (2015), S. 10.

**Diagramm 8:** Veränderter Süßwarenkonsum je Studienphase ( – Gesamt und nach Geschlecht<sup>10</sup>



<sup>10</sup> Frage: „Wann verzehren Sie mehr Süßigkeiten und Knabberereien?“

## Regionalspezifische Unterschiede bei stressbedingtem Süßwarenkonsum

In Prüfungsphasen reagieren besonders Studierende in Schleswig-Holstein mit einem Mehrkonsum von Süßigkeiten (46,5 %), während in Bremen nur 33,5 Prozent der Hochschülerinnen und Hochschüler häufiger zu Süßwaren greifen. Eine geringere Konsumhäufigkeit in stressigen Phasen beobachten bei sich selbst nur wenige Befragte, mit 7,6 Prozent belegt hier Sachsen-Anhalt Rang 1. Genau 60 Prozent der Bremer Studierenden können in den verschiedenen Phasen keinen Unterschied feststellen – der höchste Wert im Ländervergleich.

**Tabelle 4:** Veränderter Süßwarenkonsum je Studienphase in den Bundesländern<sup>11</sup>

|                    | In Prüfungsphasen | In der Vorlesungszeit | Kein Unterschied |
|--------------------|-------------------|-----------------------|------------------|
| Baden-Württemberg  | 42,5 %            | 6,9 %                 | 50,6 %           |
| Bayern             | 43,5 %            | 6,2 %                 | 50,4 %           |
| Berlin             | 35,3 %            | 6,3 %                 | 58,4 %           |
| Brandenburg        | 37,0 %            | 5,1 %                 | 57,9 %           |
| Bremen             | <b>33,5 %</b>     | 6,5 %                 | <b>60,0 %</b>    |
| Hamburg            | 35,2 %            | 6,6 %                 | 58,2 %           |
| Hessen             | 42,3 %            | 6,9 %                 | 50,8 %           |
| M.-Vorpommern      | 41,6 %            | 4,0 %                 | 54,4 %           |
| Niedersachsen      | 43,1 %            | 6,3 %                 | 50,6 %           |
| N.-Westfalen       | 42,5 %            | 4,7 %                 | 52,9 %           |
| Rheinland-Pfalz    | 41,1 %            | 5,8 %                 | 53,1 %           |
| Saarland           | 44,8 %            | 6,9 %                 | 48,3 %           |
| Sachsen            | 40,5 %            | 4,6 %                 | 54,9 %           |
| Sachsen-Anhalt     | 44,6 %            | <b>7,6 %</b>          | <b>47,8 %</b>    |
| Schleswig-Holstein | <b>46,5 %</b>     | <b>4,2 %</b>          | 49,4 %           |
| Thüringen          | 41,3 %            | 5,0 %                 | 53,8 %           |

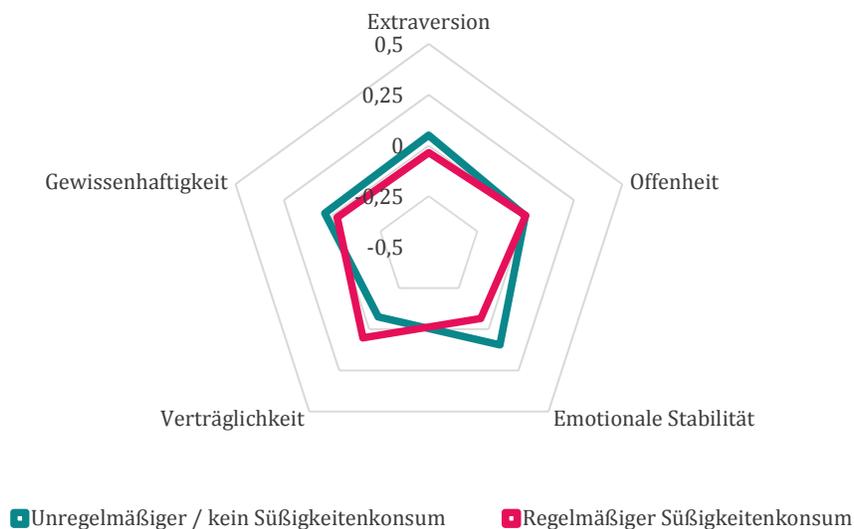
<sup>11</sup> Frage: „Wann verzehren Sie mehr Süßigkeiten und Knabberereien?“

## 5. Süßigkeiten und Persönlichkeit

In den Fachkraft-Erhebungen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig gebeten, einen Persönlichkeitsfragebogen auszufüllen. Theoretische Basis hierfür bildet das Konzept des Big-5-Persönlichkeitstests. Die Dimensionen der Big 5 umfassen eine Reihe beobachtbarer Persönlichkeitsmerkmale und ermöglichen so die zusammenfassende Beschreibung von Persönlichkeitsunterschieden zwischen Personen. Sie umfassen insgesamt fünf grundlegende Faktoren: (1) Offenheit für Erfahrungen, (2) Gewissenhaftigkeit, (3) Extraversion, (4) Verträglichkeit sowie (5) Neurotizismus (Emotionale Stabilität).<sup>12</sup> Für die nachfolgenden Analysen wurden die Ergebnisse des Persönlichkeitstests normiert, wobei der Wert Null den Durchschnitt bildet und die Standardabweichung eins beträgt. Positive Werte bedeuten demnach eine überdurchschnittliche Ausprägung des jeweiligen Persönlichkeitsfaktors, negative Werte entsprechend eine unterdurchschnittliche Ausprägung.

Im Ergebnis zeigen sich durchaus Zusammenhänge zwischen der Persönlichkeit und dem Süßwarenkonsum. So sind Studierende, die mehrmals pro Woche oder täglich Süßigkeiten essen, tendenziell weniger extrovertiert (-0,04) sowie weniger emotional stabil (-0,07) als solche, die weniger als einmal pro Woche oder nie zu Süßem greifen (0,05 bzw. 0,09). Gleichsam finden sich Unterschiede hinsichtlich des Faktors Verträglichkeit: Hochschülerinnen und Hochschüler mit höherem Süßigkeitenkonsum (0,05) weisen diesbezüglich überdurchschnittliche Werte auf, während Studierende mit geringem oder keinem Konsum unterdurchschnittliche Werte erreichen (-0,08).

**Diagramm 11:** Studentischer Süßwarenkonsum und Persönlichkeit

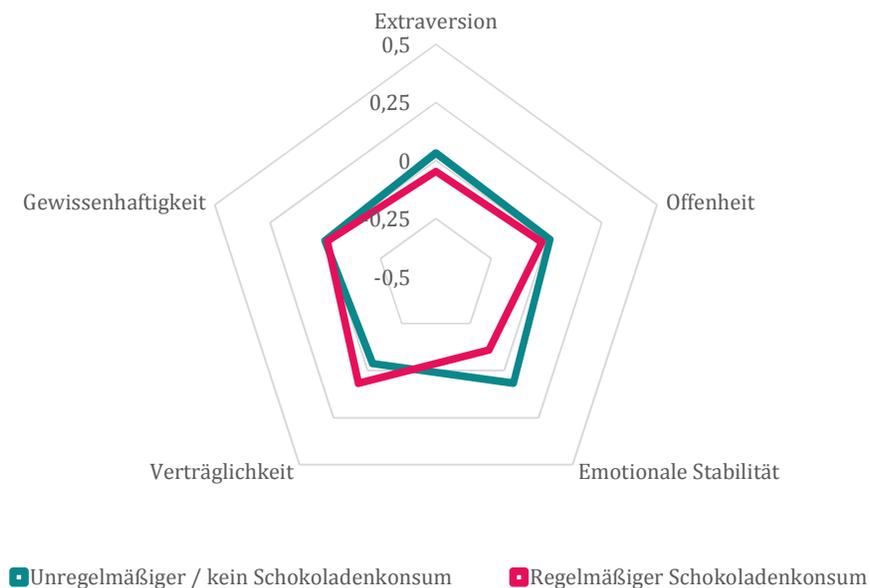


<sup>12</sup> Ausführliche theoretische Erläuterungen zur Persönlichkeitsmessung im Rahmen der Studienreihe „Fachkraft 2020“ werden der 2017 erscheinenden Vollversion zur 7. und 8. Erhebung (Kapitel 6) zu entnehmen sein. Das Dokument wird auf [www.fachkraft2020.de](http://www.fachkraft2020.de) sowie [www.constata.de](http://www.constata.de) zum Download zur Verfügung gestellt werden.

## Schokolade und Persönlichkeit

Aufgrund der Stichprobengröße können die Persönlichkeitsmerkmale für alle Subgruppen der Lebensmittelkategorie „Süßigkeiten“ analysiert werden. Besonders interessant ist dies sicherlich für die häufigste Kategorie *Schokolade / Schokoriegel*. Auch hier gibt es unterschiedliche Tendenzen hinsichtlich der fünf Persönlichkeitsdimensionen. Die deutlichste Differenz lässt sich für den Faktor *Emotionale Stabilität* feststellen. Nicht- oder Gering-Konsumenten weisen hier mit 0,07 leicht überdurchschnittliche Werte auf, während regelmäßiger Verzehr mit einem unterdurchschnittlichen Wert einhergeht (-0,11). Es besteht außerdem eine leichte Tendenz zu weniger *Extrovertiertheit* bei Studentinnen und Studenten, die regelmäßig Schokolade essen (-0,05 gegenüber 0,03 bei Nicht- oder unregelmäßigem Konsum). Zudem fällt das Ergebnis hinsichtlich des Aspekts *Verträglichkeit* für regelmäßige Konsumenten mit 0,07 überdurchschnittlich aus, während Studierende, die sich für die Antwortkategorien „Einmal pro Woche oder weniger“ oder „Nie“ entschieden, einen unterdurchschnittlichen Wert von -0,04 aufweisen und somit vergleichsweise weniger verträglich sind.

**Diagramm 12:** Studentischer Schokoladenkonsum und Persönlichkeit



## 6. Fazit

Ernährung ist auch für Studierende in Deutschland ein zentrales Thema. Schließlich geben knapp 40 Prozent der Befragten an, dass *Ernährung und Kochen* in ihrer Freizeit den wichtigsten, oder aber zweitwichtigsten Stellenwert einnehmen. Dass Studentinnen diesem Aspekt ein größeres Gewicht beimessen, zeigt sich unter anderem darin, dass sie vergleichsweise häufiger selbst kochen. Studenten konsumieren hingegen deutlich mehr Fertiggerichte.

Zugleich zeigt sich, dass das eingangs dieser Publikation aufgegriffene Verbrauchermotiv „(bewusster) Genuss“ auch im studentischen Kontext stark an den Konsum von Süßwaren geknüpft zu sein scheint. Der ungleich höhere Anteil an Konsumenten konnte dabei aufseiten weiblicher Studierender verzeichnet werden. Ein Befund, der im Übrigen ausschließlich auf dem vermehrten Verzehr von Schokolade und Schokoriegeln basiert. Kuchen und Süßgebäck rangieren bei beiden Geschlechtern mit deutlichem Abstand dahinter auf Rang zwei.

Und in hochschulischen Stressphasen? Es sind vor allem Hochschülerinnen, die im Umfeld von Prüfungen deutlich häufiger zu Süßigkeiten greifen, als es während der regulären Vorlesungszeit der Fall ist. Dagegen werden Hochschüler in ihrem Nasch-Verhalten weniger stark durch die genannten Studienphasen beeinflusst.

Darüber hinaus gibt es deutliche regionale Unterschiede. In Rheinland-Pfalz isst zum Beispiel mit 64,0 Prozent der größte Anteil von Studierenden regelmäßig Süßes. Mit Ausnahme des Saarlandes folgen alle anderen Bundesländer mit zum Teil deutlichem Abstand. Hinsichtlich des Schokoladenkonsums belegt Rheinland-Pfalz ganz knapp den zweiten Rang hinter Mecklenburg-Vorpommern. Am wenigsten Schokolade wird unter angehenden Akademikerinnen und Akademikern in Sachsen-Anhalt gegessen. Auch in allen anderen Lebensmittel- und Süßwarengruppen finden sich regionalspezifische Unterschiede.

Hinsichtlich des Konsums von Süßigkeiten und der Persönlichkeit lassen sich ebenfalls Zusammenhänge feststellen. Regelmäßiger Verzehr von Süßigkeiten insgesamt, aber auch von Schokolade im Speziellen, geht mit einem tendenziell höheren Maß an Verträglichkeit und einem geringeren Maß an emotionaler Stabilität einher.

Insgesamt bleibt festzuhalten, dass sich die Geschmäcker auch im studentischen Milieu stark unterscheiden. Entsprechend konnten im Rahmen dieser Untersuchung je nach Geschlecht, Region, Persönlichkeit und Lebensstil teils erhebliche Abweichungen im Ess- und Konsumverhalten junger Menschen nachgewiesen werden. Punktueller Nachschärfen hierzu ist das erklärte Ziel folgender „Fachkraft-2020“-Erhebungen.

## Impressum

Herausgegeben von:  
Constata UG (haftungsbeschränkt)  
Raderberger Straße 173-175  
50968 Köln  
[www.constata.de](http://www.constata.de)

In Kooperation mit:  
Maastricht University  
Tongersestraat 53  
6211 LM Maastricht  
[www.maastrichtuniversity.nl](http://www.maastrichtuniversity.nl)

Redaktion:  
Anne Knappe  
[a.knappe@constata.de](mailto:a.knappe@constata.de)

Datenerhebung /-auswertung:  
Dr. Philipp K. Seegers  
[p.seegers@maastrichtuniversity.nl](mailto:p.seegers@maastrichtuniversity.nl)  
Anne Knappe

Köln/Maastricht, September 2017