

## **Abstrakt**

„Die Frage, was eine gesunde Ernährung ist, können selbst Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler noch nicht ausreichend beantworten“ (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2016). Dies ist unter anderem darin begründet, dass jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat und darüber hinaus durch kulturelle, religiöse, regionale und andere Faktoren geprägt ist und Essen dementsprechend zu sich nimmt.

Deswegen behandelt diese Bachelorarbeit das Thema Ernährung und dessen Auswirkungen. Die Arbeit umfasst eine statistische Erhebung, die aus einer Umfrage an der Hochschule Rhein-Waal in zwei Studiengängen hervorgeht: Einerseits der Studiengang „Bio Science and Health“, der Ernährung eingehend behandelt und andererseits der Studiengang „Qualität und Umwelt, Sicherheit und Hygiene“, der sich mit dem Thema Ernährung nicht weiter auseinandersetzt und somit als guter Anhaltspunkt für allgemeines Ernährungswissen durchschnittlicher Studierender dient.

Im Laufe dieser Bachelorarbeit wird nicht nur auf ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse eingegangen, sondern auch, basierend auf einer statistischen Erhebung untersucht, wie das Zusammenspiel zwischen Ernährung und Ernährungswissen ist und, wie der Schulabschluss, der Body-Mass-Index (BMI) oder alternative Ernährungsformen darauf Einfluss nehmen. Zudem wurde untersucht, inwiefern die Studierenden Stress empfinden wie sich dieser Stress auf ihre Ernährung auswirkt. Zur Untersuchung dieser Fragestellungen wurde eine Umfrage in den Studiengängen BSH und QUSH durchgeführt, und zwar im ersten, dritten und fünften Semester.