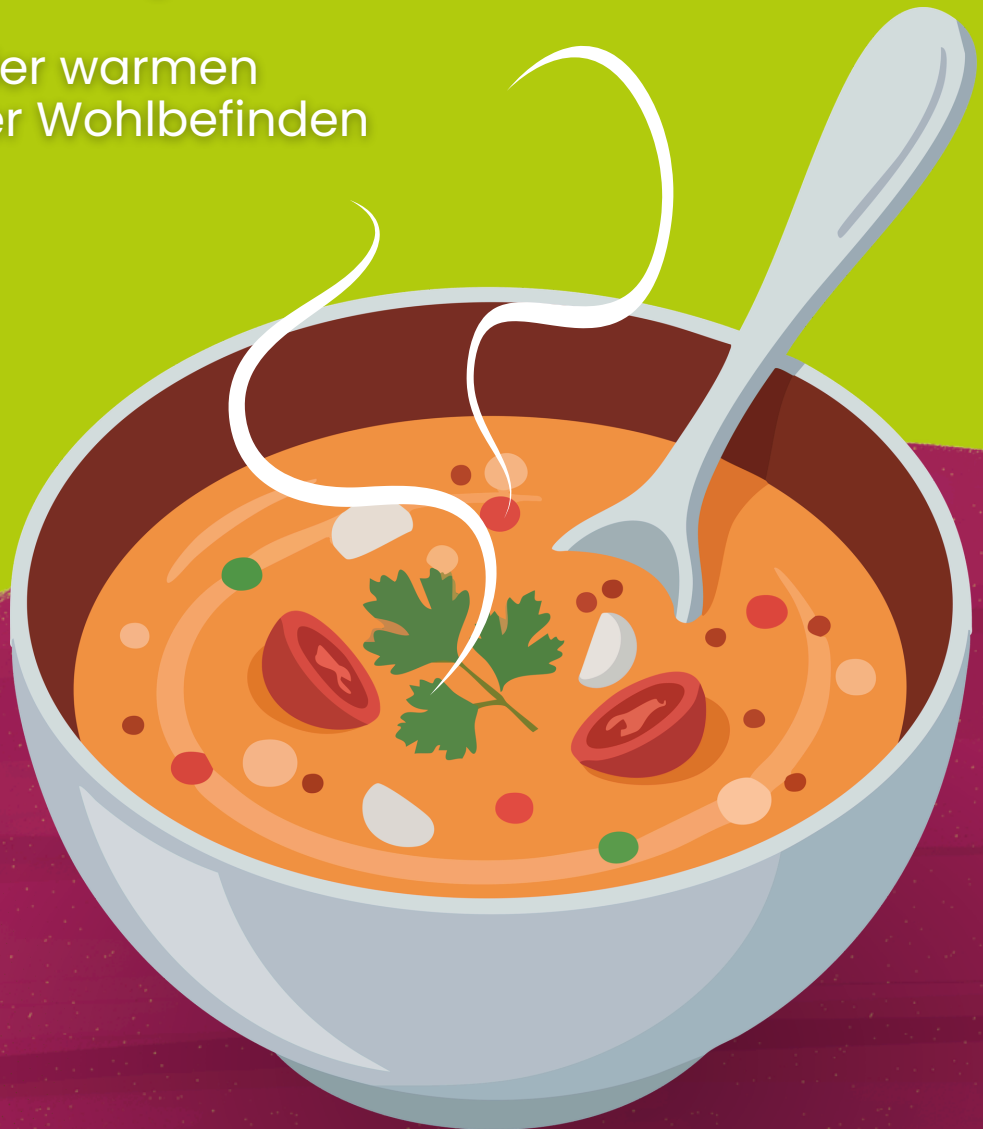


Vom Nährwert zum Lebenswert

# Die tägliche warme Mahlzeit auf dem Prüfstand

Nur 43% essen noch täglich warm:

Die Bedeutung der warmen  
Mahlzeit für unser Wohlbefinden





## Inhaltsverzeichnis

01	Die warme Mahlzeit als Mittelpunkt des Tages	04
02	Wie oft und wann wird heute warm gegessen?	07
03	Wie die warme Mahlzeit in den Tagesablauf passt	10
04	Essen als Strukturgeber im Alltag	12
05	Genuss, Wohlbefinden und Lebensqualität: Warum warme Mahlzeiten mehrere Bedürfnisse erfüllen	13



Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Mahlzeiten strukturieren den Tag, schaffen Routinen, vermitteln Genuss und Lebensqualität und geben vielen Menschen ein Gefühl von Geborgenheit.

Die warme Mahlzeit nimmt in diesem Zusammenhang einen besonderen Stellenwert ein: Sie steht für den bewussten Fokus aufs Essen und gilt vielfach als essenzieller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Doch der Alltag verändert sich im Laufe der Lebensphasen und der gesellschaftlichen Entwicklung und damit häufig auch die Essgewohnheiten. Während in früheren Generationen feste Essenszeiten noch selbstverständlich waren und insbesondere die warme Mahlzeit des Tages die Struktur des Alltags geprägt hat, verschiebt sich der Fokus aufgrund verschiedener Faktoren.

## Als zentrale Frage wird in den Blick genommen:

Welche Rolle spielt eine regelmäßige warme Mahlzeit im Alltag und wie verändert sich ihre Bedeutung im Laufe des Lebens?

## Betrachtet werden dazu insbesondere die Aspekte:

- Tagesstruktur durch Mahlzeiten
- Gewohnheiten und Routinen rund um das Essen
- Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität im Zusammenhang mit warmen Mahlzeiten
- Warme Mahlzeiten als Ausdruck von Genuss und Esskultur im Alltag

Wir möchten aufzeigen, warum eine Mahlzeit mehr ist als reine Nahrungsaufnahme und warum sie auch Aspekte wie Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität berührt.



# Kapitel 1: Die warme Mahlzeit als Mittelpunkt des Tages

Es sind oft die einfachen Momente, die im Alltag zählen. Ein gedeckter Tisch, ein warmes Essen, ein kurzer Augenblick zum Durchatmen und um sich mit anderen Menschen in Ruhe auszutauschen.

Gerade im hektischen Alltag kann eine warme Mahlzeit genau dieser Moment sein – verlässlich, wohltuend und ein kleines Stück Struktur inmitten vieler Anforderungen.

Essen erfüllt im Alltag weit mehr als eine funktionale Aufgabe. Es ist Teil der individuellen Identität und eng mit persönlichen Gewohnheiten sowie kulturellen Prägungen verbunden.

Für die meisten Menschen bleibt dabei eines ganz wichtig: Mahlzeiten sollen schmecken und gleichzeitig den Anspruch an eine ausgewogene Ernährung erfüllen!



Welche Mahlzeit als besonders wichtig wahrgenommen wird, folgt dabei keinem festen Muster. Es kommt vor allem auf das Zusammenspiel individueller Prioritäten und alltäglicher Rahmenbedingungen an.

Wann und wie wir essen, hängt insbesondere mit der verfügbaren Zeit, dem Aufwand der Zubereitung und der jeweiligen Lebenssituation zusammen. Ein Blick in verschiedene Lebensrealitäten zeigt: Essgewohnheiten und ihre Veränderungen sind eng mit unterschiedlichen Lebensphasen verknüpft<sup>1,9</sup>.

**Ein Trend zeigt sich deutlich:** Eine einfache und schnelle Zubereitung gewinnt an Bedeutung, während der Anspruch an gesunde Ernährung weiterhin bestehen bleibt!

# Was die Bedeutung einer Mahlzeit heute prägt

Geschmack und persönliche Vorlieben

Wunsch nach ausgewogener Ernährung

Lebensphase und Lebensumstände

Zeit und Alltagstempo

Aufwand der Zubereitung

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie beeinflusst nicht nur körperliche Prozesse, sondern steht auch in engem Zusammenhang mit Stimmung, Energie und Lebensqualität.

Studien zeigen, dass Essgewohnheiten und die Qualität der Ernährung mit emotionaler Balance und mentalem Wohlbefinden verbunden sind. Auch die Art der Mahlzeiten, zum Beispiel ob wir warm oder kalt essen, kann sich auf Faktoren wie Verdauung, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden auswirken.<sup>5,6,8</sup>

## Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden<sup>2,5,6,8</sup>



Einfluss auf körperliche Gesundheit und Lebensqualität



Verbindung zu psychischem Wohlbefinden und Zufriedenheit



Bedeutung für emotionale Balance und mentale Gesundheit



Zusammenhang mit Verdauung, Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden





Ebenso wichtig, wie die körperlich nährenden Eigenschaften von Essen ist das soziale Miteinander am Esstisch. Gemeinsames Essen schafft im Alltag oft einen zentralen Fixpunkt für Kommunikation und soziale Bindungen und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb sozialer Strukturen wie der Familie<sup>12</sup>.

Verstärkt wird diese wichtige soziale Komponente dadurch, dass der Genuss von Mahlzeiten Erinnerungen aktivieren und darüber das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern kann<sup>11</sup>. Vor allem für ältere Menschen kann eine gemeinsame Mahlzeit so zu einem wichtigen Anker werden.

## Warum Mahlzeiten eine zentrale Rolle in der Lebensgestaltung einnehmen <sup>4,11,12</sup>

verbinden Ernährung mit Alltag und Struktur

fördern soziale Interaktion und Austausch

schaffen bewusste Momente im Tagesverlauf

tragen zu Wohlbefinden und Lebensqualität bei



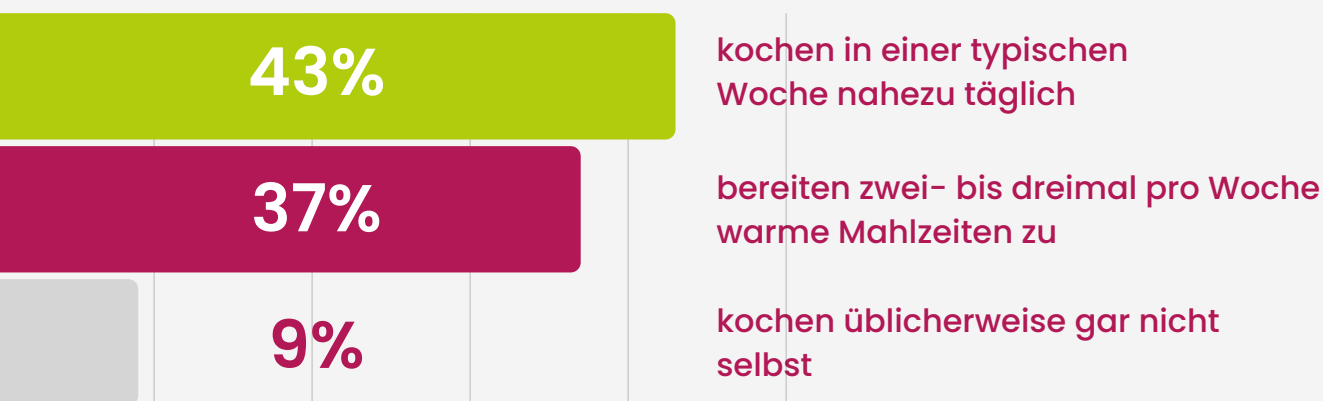
# Kapitel 2: Wie oft und wann wird heute warm gegessen?

Der Alltag wird hektischer. Einen bewussten Moment für Genuss und eine gemeinsame Mahlzeit möchten sich viele Menschen trotzdem nicht nehmen lassen.

Eine ausgewogene Ernährung und feste Essensstrukturen bleiben wichtig, doch die sich verändernden Lebensrealitäten führen dazu, dass Essgewohnheiten heute stärker individualisiert werden!

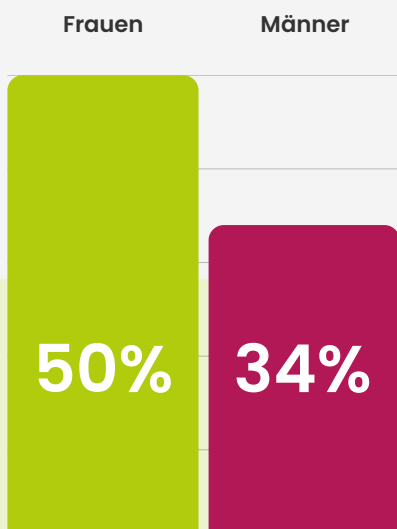
**Ein Blick in die Kochtöpfe zeigt:** Die tägliche warme Mahlzeit ist für viele weiterhin wichtig, aber nicht in jedem Alltag findet sie noch selbstverständlich Platz.

## Wie häufig warm gekocht wird <sup>1</sup>

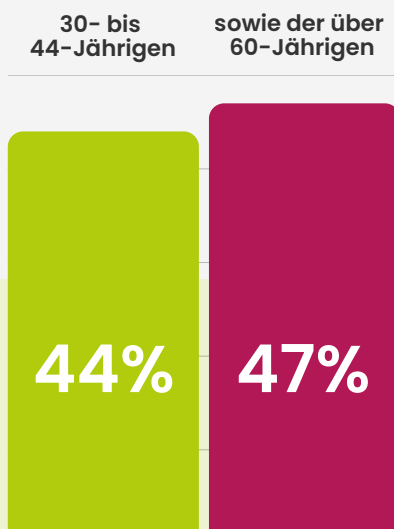


Dabei zeigen sich klare Unterschiede. Frauen kochen häufiger täglich als Männer (50 % vs. 34 %). Auch das Alter spielt eine Rolle: Besonders häufig wird in den Gruppen der 30- bis 44-Jährigen (44 %) sowie der über 60-Jährigen (47 %) regelmäßig gekocht.

### Frauen kochen häufiger täglich als Männer



### Auch das Alter spielt eine Rolle



Neben individuellen Präferenzen beeinflusst vor allem die Haushaltsstruktur das Essverhalten <sup>1</sup>



Partnerschaften fördern  
regelmäßiges Kochen  
(48 % täglich)



Alleinlebende kochen  
seltener  
(35 % täglich)



Haushalte mit Kindern  
weisen stabilere  
Kochroutinen auf

Auch wo wir uns eine warme Mahlzeit schmecken lassen, hat sich im Laufe der Zeit verändert. Während die Menschen früher vor allem am eigenen Mittagstisch zusammenfanden, ist heute auch das Essen außer Haus ein fester Bestandteil des Alltags:

71 % gehen mindestens monatlich in Restaurants oder Gaststätten

38 % greifen monatlich auf Lieferdienste zurück

21 % nutzen monatlich Kantinenangebote



21 % essen mindestens einmal im Monat und 15 % mindestens einmal in der Woche in der Kantine. Diese Entwicklung ist besonders bei jüngeren Menschen (unter 60 Jahre) und in urbanen Räumen (Städte mit über 100.000 Einwohner:innen) ausgeprägt <sup>1</sup>.

Wie der Alltag gestaltet wird, hat großen Einfluss darauf, wann Zeit für eine bewusste Mahlzeit ist. Essenszeiten müssen in vielen Alltagsrealitäten in bestehende Zeitfenster integriert werden, statt den Tagesablauf aktiv zu bestimmen.

## Einfluss von Lebensphase und sozialem Kontext

Essgewohnheiten entwickeln sich dynamisch und passen sich an unterschiedliche Lebensphasen an.

Übergänge wie Auszug, Ausbildungsbeginn oder Berufseinstieg haben großen Einfluss darauf, wie Menschen ihre Mahlzeiten gestalten, wann sie sich Zeit zum Kochen nehmen und welche Bedeutung sie ihrer Ernährung einräumen.



- Veränderungen im Alltag wirken sich direkt auf Essenszeiten und -strukturen aus<sup>9</sup>.
- Insbesondere die Frage, ob Mahlzeiten allein oder gemeinsam eingenommen werden, beeinflusst die Gestaltung von Mahlzeiten.

Personen, die regelmäßig allein essen, berichten seltener von festen Mahlzeitenstrukturen und greifen häufiger auf Fertiggerichte zurück. Gemeinsames Essen steht dagegen häufiger im Zusammenhang mit regelmäßigen Mahlzeiten<sup>10</sup>.

- Alleinleben kann zu vereinfachten Essensroutinen und veränderten Zeitmustern führen, wenn das Interesse am Kochen und am Genuss von Mahlzeiten verlorengeht<sup>10</sup>.
- Im höheren Alter können sich diese Dynamiken weiter verstärken, da gesundheitliche und soziale Faktoren die Ernährung zusätzlich beeinflussen<sup>7</sup>.
- Eingeschränkte Mobilität und gesundheitliche Veränderungen können den Einkauf und die Zubereitung von Mahlzeiten erschweren und den Appetit reduzieren<sup>11</sup>.
- Vor allem Menschen in fortgeschrittenem Alter erleben feste Mahlzeiten häufig als stabilisierend: Ein gedeckter Tisch kann zum festen Orientierungspunkt im Tagesablauf werden und den Tag strukturieren<sup>11</sup>.



# Kapitel 3: Wie die warme Mahlzeit in den Tagesablauf passt

Wann Menschen warm essen, ist eng mit den Strukturen des Alltags und ihrer individuellen Zeitgestaltung verknüpft. Der Tagesablauf folgt in vielen Lebensphasen festen Mustern, die durch äußere Rahmenbedingungen vorgegeben sind:

Zwischen 9:00 und 15:00 Uhr dominieren Arbeit, Bildung und Verpflichtungen

Am Abend stehen Freizeitaktivitäten im Vordergrund<sup>4</sup>

## Wann ist typischerweise Zeit für eine warme Mahlzeit?

### Mittagszeit

eingebettet in Pausen zwischen Arbeit, Schule oder Betreuung

### Abend

als Teil der Freizeitphase mit höherer zeitlicher Flexibilität

### Flexible Zeitpunkte

abhängig von individuellen Arbeits- und Lebensmodellen



Der klassische Tagesrhythmus mit einer warmen Hauptmahlzeit am Mittag wird in neuen Lebensrealitäten immer häufiger durch alternative Modelle ergänzt, insbesondere wenn feste Tagesstrukturen aufgelöst oder flexibler gestaltet werden.





## Der Alltag als Taktgeber für Essenszeiten: Unterschiede zwischen Wochentagen und Wochenende

Die Integration der warmen Mahlzeit in den Alltag hängt stark von äußeren Rahmenbedingungen ab. Arbeitszeiten, Bildungswege und Betreuungsstrukturen beeinflussen maßgeblich, wann und wo gegessen wird.

In Familien ist der Esstisch besonders häufig ein Zentrum des Lebensalltags. Hier kommen alle zusammen und können sich austauschen.

Oft zeigt sich hier ein deutlicher Unterschied zwischen der stark fremdbestimmten Woche und dem Wochenende, an dem mehr Familienzeit zur Verfügung steht.

### Typische Muster im Wochenverlauf

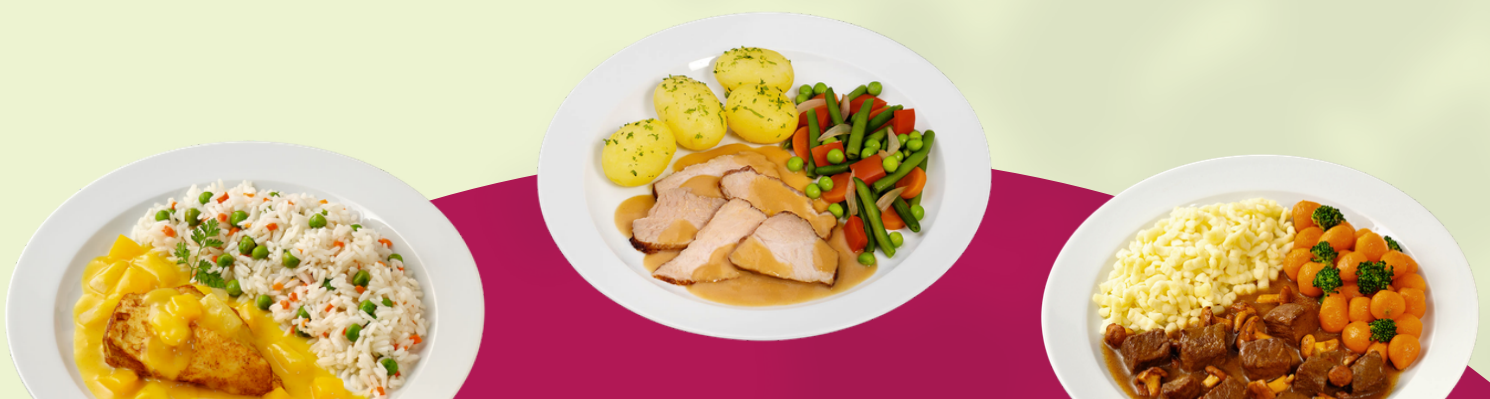
Frühstück und Mittagessen finden unter der Woche häufig getrennt statt (z. B. Schule, Arbeit, Betreuung)

Mahlzeiten werden häufiger außer Haus eingenommen

Am Wochenende gewinnen gemeinsame Mahlzeiten wieder an Bedeutung<sup>12</sup>

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Mahlzeiten nicht losgelöst, sondern eingebettet in bestehende Zeithorizonte stattfinden. Diese Entwicklung wird zusätzlich durch veränderte

Arbeitsformen unterstützt. So können beispielsweise reduzierte Arbeitswege durch Homeoffice den Tagesablauf verschieben und damit auch Essenszeiten beeinflussen<sup>4</sup>.



## Die warme Mahlzeit im modernen Alltag

Essenszeiten orientieren sich stark an Arbeits-, Bildungs- und Freizeitstrukturen<sup>4</sup>

Außer-Haus-Angebote und einfache Zubereitung erhöhen die zeitliche und räumliche Flexibilität<sup>1</sup>

Der klassische Mittag als Hauptzeitpunkt wird durch flexible Modelle ergänzt

Lebensphasen und soziale Kontexte verändern, wann und wie regelmäßig warm gegessen wird<sup>9,10</sup>

## Kapitel 4: Essen als Strukturgeber im Alltag

Durch ihre regelmäßige Wiederkehr können Mahlzeiten den Tag strukturieren und Orientierung bieten. Sie markieren Übergänge zwischen verschiedenen Tagesphasen und schaffen wiederkehrende Fixpunkte im Alltag.

Ganz gleich, wann wir uns Zeit zum Essen nehmen, prägt es die tägliche Struktur doch mit. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass Essen nicht nur Nahrungsaufnahme ist, sondern als Teil des Alltagsrhythmus auch eine soziale und kulturelle Funktion erfüllt<sup>1</sup>.



### Funktion von Mahlzeiten als Strukturgeber

gliedern den Tag in wiederkehrende Abschnitte (z. B. zwischen Arbeit und Freizeit)<sup>4</sup>

schaffen feste Orientierungspunkte im Alltag

sind Teil grundlegender täglicher Routinen<sup>3</sup>

werden durch Gewohnheiten und Alltagssituationen beeinflusst<sup>1</sup>



# Soziale Bedeutung von Mahlzeiten

Die soziale und kulturelle Komponente, die eng mit der Gestaltung von Mahlzeiten verbunden ist, entfaltet oft unbemerkt eine große Wirkung. Insbesondere gemeinsames Essen ist für viele soziale Gruppenstrukturen ein wichtiger Bestandteil des Zusammenlebens.

Mahlzeiten bieten oft die einzige Gelegenheit für Austausch im Alltag<sup>12</sup>

sie stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl, z. B. innerhalb der Familie<sup>12</sup>

sie fördern soziale Teilhabe und gemeinsame Routinen<sup>10</sup>

sie können ein Gefühl von Heimat, Identität und Erinnerung vermitteln<sup>1</sup>.

Wie stark die soziale Komponente Mahlzeiten prägt, zeigt sich auch in den Veränderungen von Essgewohnheiten, die oft mit dem Eintritt in eine neue Lebensphase einhergehen.

**Damit wird deutlich:** Mahlzeiten, insbesondere regelmäßig eingeplante Essenszeiten in Gesellschaft, sind ein zentraler Bestandteil der Alltagsorganisation. Sie geben Struktur, schaffen Verlässlichkeit und bringen Menschen an einen Tisch. So können individuelle Routinen und soziales Miteinander immer wieder miteinander in Einklang gebracht werden.

## Kapitel 5: Genuss, Wohlbefinden und Lebensqualität: Warum warme Mahlzeiten mehrere Bedürfnisse erfüllen

Essen ist so viel mehr als die Versorgung mit Nährstoffen. Eine gute Mahlzeit kann dazu beitragen, Wohlbefinden, Lebensqualität und psychische Stabilität zu verbessern. Damit werden bewusst gestaltete Mahlzeiten zu einem zentralen Baustein für das tägliche Wohlbefinden.

### Ernährung und Wohlbefinden: ein direkter Zusammenhang

Die Wirkung von Ernährung entfaltet sich auf mehreren Ebenen. Sie beeinflusst nicht nur die körperliche Verfassung, sondern auch mentale Prozesse.



# Studien zeigen, dass qualitativ hochwertige Ernährungsweisen sowohl die körperliche als auch die psychische Lebensqualität positiv beeinflussen können<sup>5,6</sup>

Gesunde Ernährungsweisen sind mit höherer Lebensqualität in physischen und psychischen Dimensionen verbunden

Die Qualität der Ernährung steht in direktem Zusammenhang mit emotionaler Balance und Wohlbefinden

Ernährungsgewohnheiten beeinflussen über die Darmgesundheit auch mentale Prozesse und psychische Stabilität

Diese Zusammenhänge verdeutlichen, dass Ernährung ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Lebensqualität ist.



## Warme Mahlzeiten, Verdauung und Wohlbefinden

Neben der Qualität der Nahrung spielt auch ihre Beschaffenheit eine Rolle. Studien weisen darauf hin, dass die Temperatur von Speisen mit verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens in Verbindung steht<sup>8</sup>.

Warme und kalte Speisen können unterschiedliche Effekte auf Verdauung und Schlafqualität haben

Auch Zusammenhänge mit psychischem Wohlbefinden können beschrieben werden

Damit wird die warme Mahlzeit nicht nur zu einer Frage des persönlichen Geschmacks und Genussempfindens, sondern auch zu einem potenziell relevanten Faktor für das körperliche und mentale Empfinden im Alltag.

## Energie, Leistungsfähigkeit und Alltag

Wenn wir regelmäßig und ausgewogen essen, tragen wir dazu bei, unseren Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Bewusste Mahlzeiten können damit die Leistungsfähigkeit und Stabilität im Tagesverlauf unterstützen.

Ernährung wird damit zu einer tragenden Säule für einen gesunden, aktiven und leistungsfähigen Alltag.



## Genuss und emotionale Bedeutung von Mahlzeiten

Menschen, die ihre Mahlzeiten bewusst gestalten und genießen, befriedigen damit nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Bedürfnisse.

Ein gutes Essen kann Genuss vermitteln, Erinnerungen wecken und dadurch die emotionale Stabilität stärken und insgesamt das Wohlbefinden unterstützen.



Gerade in späteren Lebensphasen gewinnen diese Aspekte zunehmend an Bedeutung. Mit zunehmendem Alter oder durch gesundheitliche Veränderungen können Einschränkungen entstehen, die sich direkt auf das Essverhalten auswirken.

Diese Entwicklungen erhöhen das Risiko für eine unausgewogene Ernährung und können sich negativ auf Wohlbefinden und Lebensqualität auswirken".



## Soziale Aspekte: Gemeinsam essen oder allein?

Essen ist eng mit sozialer Gemeinsamkeit verbunden. Gemeinsame Mahlzeiten können nicht nur den Appetit und die Freude am Essen stärken, sondern sind im Alltag auch immer wieder eine wichtige Quelle für soziales Miteinander und emotionales Auftanken.

# Erhebungen deuten auf gravierende Unterschiede im Essverhalten hin<sup>10,12</sup>

gemeinsames Essen stärkt soziale Bindungen und unterstützt die Ernährungsqualität

allein essende Personen zeigen häufiger ungünstigere Ernährungsgewohnheiten!

dazu zählen u. a. geringere Mahlzeitenfrequenz und häufiger Konsum von Fertiggerichten

Damit wird deutlich, dass nicht nur das „Was“, sondern auch das „Wie“ des Essens entscheidend ist.

## Unterstützungsangebote als Brücke im Alltag

Wenn eigenständiges Kochen und Einkaufen erschwert sind, gewinnen unterstützende Angebote an Bedeutung. Dazu zählen unter anderem Formen der Gemeinschaftsverpflegung<sup>11,7</sup>.

- Angebote wie „Essen auf Rädern“ oder Verpflegung in Einrichtungen sind etablierte Versorgungsformen
- insbesondere in Abhängigkeitssituationen können sie Wohlbefinden und Lebensqualität unterstützen
- sie können helfen, eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung sicherzustellen
- Angebote wie Mittags- oder Nachbarschaftstische können nicht nur dazu beitragen, dass einmal täglich eine ausgewogene warme Mahlzeit zur Verfügung steht, sondern auch durch Gemeinschaft die soziale Teilhabe fördern

Solche wichtigen gesellschaftlichen Strukturen tragen dazu bei, Versorgungslücken zu schließen und Mahlzeiten weiterhin als stabilen Bestandteil des Alltags zu erhalten.

Eine warme Mahlzeit ist weit mehr als eine notwendige alltägliche Routine. Sie verbindet Ernährung, Genuss, soziale Teilhabe und gesundheitliche Stabilität und wird so zu einem zentralen Baustein für Wohlbefinden und Lebensqualität.

## Fazit

Mit dem Werbeslogan „Etwas Warmes braucht der Mensch“ machte der Lebensmittelhersteller Maggi schon 1979 auf die Bedeutung aufmerksam, die eine warme Mahlzeit im Alltag haben kann. Wenn Menschen sich gemeinsam an einen Tisch setzen, um ein gutes Essen zu genießen, ist die Nahrungsaufnahme nur ein Teil dessen, was sie dabei gewinnen.

Eine Mahlzeit verbindet die Ernährung mit lebensprägenden Faktoren wie Alltagsstruktur, Genuss und Lebensqualität. Insbesondere eine ausgewogene Ernährung leistet dabei einen wertvollen Beitrag zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden<sup>5</sup>.



In unterschiedlichen Lebensphasen, in denen sich Grundkonstellationen und Gegebenheiten verändern und Tagesabläufe angepasst werden, kann eine regelmäßige warme Mahlzeit ein wichtiger Anker im Alltag sein. Sie ist dabei nicht nur Teil individueller Routinen, sondern fest in die grundlegende Zeitstruktur des Tages eingebunden.

Insbesondere im sozialen Miteinander zeigt sich, dass Mahlzeiten für viele Menschen einen besonderen Stellenwert im Alltag einnehmen. Sie werden häufig als bewusste Momente erlebt, die den Tag gliedern, ihm Bedeutung verleihen und gemeinsame Zeit ermöglichen<sup>11</sup>.

So wird die warme Mahlzeit symbolisch zur Verbindung zwischen Versorgung, Struktur, sozialem Leben und Lebensqualität.



# Quellenverzeichnis

1. Deutschland, wie es isst: Der BMEL-Ernährungsreport 2025

[https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2025.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2025.pdf?__blob=publicationFile&v=4)

2. Der 15. DGE-Ernährungsbericht

<https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf>

3. Forsa Ernährungsreport 2023: Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung

[https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2023-tabellen.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2&utm](https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2023-tabellen.pdf?__blob=publicationFile&v=2&utm)

4. Destatis: Wo bleibt die Zeit? Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2022

[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/\\_inhalt.html#805170](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805170)

5. A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life (2020)

[https://www.researchgate.net/publication/346191711\\_A\\_systematic\\_review\\_of\\_the\\_association\\_between\\_dietary\\_patterns\\_and\\_health-related\\_quality\\_of\\_life](https://www.researchgate.net/publication/346191711_A_systematic_review_of_the_association_between_dietary_patterns_and_health-related_quality_of_life)

6. Nutrition and Mental Well-Being: Exploring Connections and Holistic Approaches (2023)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10672474/pdf/jcm-12-07180.pdf>

7. A Systematic Review of the Impact of Nutritional Support on the Mental Health and Quality of Life of Dependent Older Adults (2025)

<https://www.mdpi.com/2674-0311/4/4/55>

8. Cold and hot consumption and health outcomes among US Asian and White populations (2025)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12507458/pdf/S000711452510514Xa.pdf>

9. Changes in diet quality across life transitions from adolescence to early adulthood: a latent growth analysis (2024)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10889009/pdf/nihpp-2024.02.14.24302819v1.pdf>

10. The impact of eating alone on food intake and everyday eating routines: A cross-sectional study of community-living 70- to 75-year-olds in Sweden (2024)

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19560-0>

11. DGE Praxiswissen: Essen und Trinken im Alter

[https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_im\\_Alter.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf)

12. Deutsches Kinderhilfswerk: Studie: Essensrituale von Familien in Deutschland (2020)

[https://www.dkhw.de/filestorage/1\\_Informieren/1.1\\_Unsere\\_Themen/Kinderarmut/Gesunde\\_Ernaehrung/Studie\\_Deutsches\\_Kinderhilfswerk\\_Essensrituale\\_Familien.pdf](https://www.dkhw.de/filestorage/1_Informieren/1.1_Unsere_Themen/Kinderarmut/Gesunde_Ernaehrung/Studie_Deutsches_Kinderhilfswerk_Essensrituale_Familien.pdf)



von **apetito**