

Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens

Ernährungssoziologische Forschung

Christine Brombach, Zürich

Soziale Bedingungen und Faktoren beeinflussen Ernährungsverhalten von Individuen und Gruppen in entscheidender Weise. Als vergleichsweise junge wissenschaftliche Disziplin befasst sich die Ernährungssoziologie mit diesen sozialen Einflussgrößen und deren Wirkungen auf die Ernährungsweise [1].

Einleitung

Essen und Trinken gehören zu den grundsätzlichen menschlichen Aktivitäten. Für unser physisches Überleben müssen wir eine ausreichende Menge an Nährstoffen und Energie aufnehmen. Allerdings sind wir von Natur aus nur mit wenigen Instinkten ausgestattet, die uns vorgeben könnten, was, wie viel und in welchen Abständen wir essen sollen. Essen müssen wir erst „lernen“. Ein Säugling muss für sein Überleben zwingend eine bedarfsdeckende und bekömmliche Nahrung erhalten, er ist dabei auch im weiteren Verlauf der Kindheit auf die Pflege und Fürsorge einer sozialen Gemeinschaft – in der Regel ist dies die Familie – angewiesen. Dabei muss sich der hilflose, kleine Mensch auf das Wissen und die Erfahrungen seiner erwachsenen Mitmenschen verlassen, bevor das Kind selbst gelernt hat, Essbares von Nicht-Essbarem zu unterscheiden, Bekömmliches von Unbekömmlichem, Schmackhaftes von Ekelerregendem, denn auch „schmecken“ wird erlernt. Die uns umgebende Kultur, unsere biologische Konstitu-

tion, die Umwelt, in der wir leben, haben Einfluss auf unseren Bedarf an Nährstoffen und prägen unsere Essbedürfnisse.

In einem sozialwissenschaftlich ausgerichteten Forschungszugang, welcher Einflussfaktoren auf das Essverhalten untersucht, werden andere Forschungsgegenstände betrachtet als in einem naturwissenschaftlichen Forschungsansatz, z. B. der klassischen Ernährungswissenschaft (♦ Tabelle 1). Dazu werden andere Methoden und Vorgehensweisen benötigt und Interpretationen vorgenommen (♦ Übersicht 1, ♦ Tabelle 2).

Essen impliziert mehrere „Kulturleistungen“, die von ganz unterschiedlicher Reichweite, Bedeutung und Auswirkung sind: die verschiedenen „Küchen“ (als übergeordnete Orientierungen, z. B. als französische, englische Küche), das Kochen (mit Anleitung, wie etwas zubereitet werden soll), der „feine“ oder „richtige“ Geschmack, die Mahlzeit sowie Tischsitten, die den Umgang bei Tisch regeln. All diese Aspekte werden je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich wahrgenommen.

Im Folgenden werden verschiedene soziale und kulturelle Einflussgrößen

(Determinanten) als wichtige Gegenstände ernährungssoziologischer Forschung in ihren Wechselwirkungen dargestellt und übersichtsartig zusammengetragen.

Ernährungsverhalten als zentraler Forschungsgegenstand von Ernährungssoziologie

Eine einheitliche und noch dazu allgemein verbindliche Definition von Ernährungsverhalten gibt es nicht, weil beide – das Ernährungsverhalten und die jeweiligen Definitionen – immer wissens- und kontextabhängig und zwangsläufig vorläufig sind. Definitionen sind dabei jeweils vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Prozesse und der Wissensgenerierung zu verstehen.

Eine hier verwendete Definition des Ernährungsverhaltens liefern LEONHÄUSER et al. (modifiziert nach BODENSTEDT):

„Ernährungsverhalten ist eine Handlung, die willentlich oder gewohnheitsmäßig abläuft. Sie umfasst die Nahrungsbeschaffung, Zubereitung, den

Naturwissenschaften	Sozialwissenschaften
Ursache-Wirkungszusammenhänge	Komplexität des Alltags
Ernährung	Ernährungsverhalten
Physiologischer Bedarf	Bedürfnisse
Nährstoffe	Lebensmittel, Geschmack, Präferenzen

Tab. 1: Ernährungssoziologische Forschungsbereiche: Ernährung und Essen sind immer kontextabhängig, eingebunden in ein sozial-kulturelles Umfeld, in dem Individuen einen biologisch bestimmten Bedarf haben und ihre Bedürfnisse befriedigen wollen.

In den Sozialwissenschaften werden empirische (das meint an Erfahrungen ausgerichtete) Methoden eingesetzt. Es können drei Methoden unterschieden werden:

- Befragung (schriftlich oder mündlich)
- Beobachtung (strukturiert oder unstrukturiert)
- Inhaltsanalyse (Analyse von Texten, Kunst, Musik etc.)

Die Befragung ist die am häufigsten eingesetzte Methode.

Die Auswahl der Methode ist abhängig von den Zielen und dem Design (Aufbau) der Studie. Dabei können alle genannten Methoden sowohl als qualitative als auch als quantitative Methoden eingesetzt werden. Quantitative Methoden folgen eher dem naturwissenschaftlichen Leitbild von „Objektivität, Reliabilität und Validität“. Qualitative Methoden bilden dagegen die subjektive Realität der Untersuchten ab – es geht nicht um „Objektivität“, sondern um das „Verstehen“ der Lebenswelt der Menschen und der untersuchten Zusammenhänge (vgl. ♦ Abbildung 1). Häufig werden qualitative Methoden eingesetzt, wenn wenig über das Forschungsprojekt bekannt ist [2].

Übs. 1: Methodenwahl in der Ernährungssoziologie

Verzehr und die Nachbereitung von Lebensmitteln durch ein Individuum und/oder von sozialen Gruppen. [...] Das Ernährungshandeln bzw. Ernährungsverhalten eines Individuums ist immer eine Folge endogener und exogener Ursachen; deren Wirkungen können sowohl individueller als auch überindividuell sein.“ [3]

Was die Erfassung des Ernährungsverhaltens so schwierig erscheinen lässt, liegt in der doppelten Zugehörigkeit des Ernährungsverhaltens begründet: Es ist gleichzeitig biologische Notwendigkeit und sozial vermittelte Handlung. Als biologische Notwendigkeit ist Ernährungsverhalten ein individueller Vorgang, der nicht delegierbar ist. Essen ist eine Handlung, die unabdingbar, unteilbar, notwendig und nicht sozial ist, da jeder selbst essen muss und dies kein anderer für ihn übernehmen kann. Andererseits wird Ernährungsverhalten sozial vermittelt, in der Primärgruppe (Familie) erlernt, die ihrerseits eingebettet ist in einen gesellschaftlichen, zeitlichen, kulturellen Kontext. Damit ist Ernährungsverhalten immer mehrfach konstruiert: individuell durchgeführt und habitualisiert wie auch sozial vermittelt und in sozialen Gewohnheiten verankert.

Essen und Ernähren

Ernähren wir uns oder essen wir? Sowohl im Alltagsverständnis als auch in der wissenschaftlichen Betrachtung werden die Begriffe „Essen“ und „Ernährung“ unterschiedlich verwendet. „Ernährung“

wird vorwiegend mit naturwissenschaftlichen Aspekten verknüpft: Der Bedarf an Nährstoffen ist biologisch und eben nicht kulturell determiniert. Wichtige Einflussgrößen auf den Nährstoffbedarf sind Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht, physiologischer Zustand und verrichtete körperliche Arbeit. Hingegen wird „Essen“ mit Genuss, Geschmack, Werten, sozialen Bedeutungen, Alltagsroutinen und Symbolen assoziiert [4, 5]. Das Bedürfnis nach, der Umgang mit, das Angebot, die Auswahl und die Zubereitung, die Bewertung und Zuteilung von Nahrung wurde und wird immer und zu jeder Zeit der Menschheitsgeschichte kulturell gehandhabt, geregelt [6–9] und kommuniziert [10]. Essen begleitet alle menschlichen Lebensphasen und gesellschaftlichen Bereiche: Vom ersten Saugen an der Mutterbrust oder Flasche bis zum Leichenmahl wirkt Essen sozialisierend auf den Menschen. Dies gilt für jede Gesellschaft und zu jeder (historischen wie gegenwärtigen) Zeit. In allen Kulturen werden Lebensereignisse, biografische Übergänge, Fest-

Kriterium	Quantitative Methoden	Qualitative Methoden
Standardisierung	standardisiert	halb- bis nicht-standardisiert
Form der Kommunikation	mündlich und schriftlich	meistens mündlich
Art der Fragen	geschlossene Fragen, d. h. die Antworten sind vorgegeben Bsp.: <i>Mahlzeit bedeutet für mich:</i> – ausschließlich ein gemeinsames Essen am Tisch – etwas „Richtiges“ essen und mir dafür ein wenig Zeit nehmen, allein oder mit anderen – einfach etwas essen, egal was, mit wem oder wie lange	offen und flexibel Bsp.: <i>Was bedeutet für Sie der Begriff Mahlzeit?</i>
Vergleichbarkeit der Teilnehmenden	anhand statistischer Daten	komplex, anhand von festzulegenden Kriterien
Hypothesen	Hypothesen werden überprüft	Hypothesen werden im Verlauf der Forschung generiert
Vorgehen	Antworten können nicht hinterfragt werden	Interaktion, d. h. Nachfragen während des Interviews möglich
Analyse	schnell, meist standardisiert	sehr kosten- und zeitaufwändig
Allgemeines Prinzip	induktiv (vom Besonderen zum Allgemeinen schließen)	deduktiv (das Besondere aus dem Allgemeinen erschließen)

Tab. 2: Unterscheidungsmerkmale zwischen quantitativen und qualitativen Forschungsmethoden. Quelle: modifiziert nach [2]

Glossar:

anarchisch = Abwesenheit einer Lenkung oder Herrschaft, im weitgehenden Sinn selbstbestimmt, regellos

Kulturation = Kulturvermittlung, kulturelle Aneignung

Routinen = Handlungen, die durch Wiederholungen erfolgen

Rituale = Handlungen, die meist nach vorgegebenen Regeln ablaufen und einen hohen Symbolgehalt aufweisen

makrosozial = bezieht sich auf das gesamte Gesellschaftssystem, im Gegensatz dazu **mikrosozial**, darunter sind die einzelnen kleinen Bestandteile einer Gesellschaft zu verstehen, wie z. B. die Familie

Segregation = Trennung, Abgrenzung

lichkeiten durch und mit Essen gestaltet. In unserer Gesellschaft sind dies beispielsweise Taufe, Kommunion/Konfirmation, Hochzeit, Leichenschmaus, Geburtstage, Jahresfeste, Arbeitsempfänge, Dienstjubiläen oder Staatsempfänge. Durch und mit Essen drücken wir Wertschätzung, aber auch Macht, Zugehörigkeit oder Ausgrenzung, unser Geschlecht oder auch ein jeweiliges Werte- und Normenverständnis aus.

Die Mahlzeit

Gegessen wird immer in einem bestimmten Kontext. Meist sind dies Mahlzeiten, gemeinsam oder auch allein eingenommen, in sehr unterschiedlichen Zusammenhängen und Ausführungen. Auch das Naschen zwischendurch oder der Snack aus der Hand sind streng genommen immer geplante und willentliche Handlungen, weil dazu Nahrung besorgt werden muss. Auch sie stehen in einem sozial und kulturell bestimmten Kontext und sind damit Mahlzeiten. Dabei bestimmen viele und sehr komplexe Zusammenhänge die Art und Weise der Nahrungswahl in den verschiedenen Esskontexten.

¹Da nach ELIAS [13] die Nahrungsaufnahme allerdings eine nicht teilbare Handlung (s. o.) und somit im eigentlichen Sinne „unsozial“ ist, entspricht sie einer Sozialisierung nur vordergründig. Der „Familiertisch“ und das „gemeinsame Essen“ täuschen eine Gemeinsamkeit vor, die an sich keine ist bzw. sich auf die räumliche Nähe, Kommunikation und das Teilen von kulturellen Regeln beschränkt.

Bsp.: Ein „Snack“ entspricht im deutschen Verständnis z. B. einem Schokoladenriegel oder einem Sandwich, welcher einen kurzen Energieschub gibt und meist aus der Hand gegessen werden kann. Er entspricht damit nicht der „klassischen“ Mahlzeit, die am Tisch eingenommen wird und sich aus mehreren Bestandteilen zusammensetzt. Trotzdem findet Snacken in einem sozialen Kontext statt, eben dem Essen eher vorgefertigter Speisen aus der Hand. Dabei ist zu beobachten, dass Snacken als Trend zunimmt, ebenso wie der Anteil der Mahlzeiten, die außer Haus verzehrt werden [11].

Was ist eigentlich eine „Mahlzeit“? Welche Bedeutung haben Mahlzeiten heute? Halten wir noch Ma(h)l inne, um gemeinsam zu essen?

Das „Miteinander Essen“ schafft Gemeinschaft und ist gleichzeitig Voraussetzung für diese [12]. Essen und Trinken sind deshalb, wie SIMMEL es ausdrückte, das Gemeinsame, was den Menschen gemeinsam ist. „Dass wir essen müssen, ist eine in der Entwicklung unserer Lebenswerte so primitiv und niedrig gelegene Tatsache, dass sie jedem Individuum fraglos mit jedem anderen gemein ist.“ [12]

Mahlzeiten sind, so fasste er zusammen, der kleinste gemeinsame Nenner, den alle Menschen teilen. Vom ursprünglich **anarchischen** Verhalten, nur dann zu essen, wenn ein Hungergefühl vorhanden ist, hat sich unsere Gesellschaft schon lange

verabschiedet. Aus der einmaligen Notwendigkeit zu essen, um das Überleben zu sichern, hat sich im Laufe der Geschichte die Mahlzeit als soziales Geschehen manifestiert. Dass die Gemeinsamkeit des Mahles eine zeitliche Regelmäßigkeit herbeiführt, beschreibt SIMMEL als „die erste Überwindung des Naturalismus des Essens“, „denn nur zu vorbestimmter Stunde kann ein Kreis sich zusammenfinden“ [12]. Dieses Zusammenfinden wiederum vermittelt eine Sozialisierung in Bezug auf die räumliche Nähe, Kommunikation und das Teilen von kulturellen Regeln¹. Gerade an diesen Aspekten zeigt sich die starke kulturelle Verankerung der Essgewohnheiten. In vielen Kulturkreisen ist es beispielsweise nicht üblich, an einem Tisch zu essen, sondern viel mehr auf dem Boden sitzend. So hängt die Bedeutung einer bestimmten Mahlzeit von einem System von Wiederholungen ab. Jede Mahlzeit institutionalisiert sich durch diese wiederholten Ähnlichkeiten und wird damit als Institution Mahlzeit wahrgenommen [14–17].

Die wiederholten Ähnlichkeiten von Mahlzeiten führen zu **Routinen**, die dann auch zu **Ritualen** werden können, wie z. B. bei Festlichkeiten, bei denen Mahlzeiten deshalb einen herausragenden Charakter haben, weil sie sich in bekannte und gewohnte Muster einbinden lassen (so der jährliche Weihnachtsfestschmaus, das Ostermenü, der Geburtstagskuchen, das Kaffeetrinken).

Sowohl Routinen als auch Rituale sind an Kommunikation, Bindung und Kontinuität geknüpft. Darin werden auch die sinnstiftenden und sozialen Funktionen von Mahlzeiten gesehen, weil sie mit Gemeinschaft und einem damit verbundenen Gefühl der Zusammengehörigkeit und Zugehörigkeit, eben auch dem „Daheim sein“ zu tun haben [16, 17].

Gemeinsames Essen erscheint symbolhaft für den Zusammenhalt einer Familie zu stehen, da die Versorgung von Kindern und Angehörigen zu

den familialen Aufgaben zählen. So kann eine „Familienmahlzeit“ zu einer „Familienzeit“ werden, weil die Mahlzeit häufig der einzige Anlass am Tag ist, zu dem sich die Familie trifft und sich austauschen kann [18, 19].

Da die Struktur und Abfolge der Mahlzeiten eine herausragende Rolle im alltäglichen Essverhalten spielen, ist sie bedeutender Gegenstand der Ernährungssoziologie. Eine Pilotstudie der Zürcher Hochschule (ZHAW) in 2010 widmete sich bspw. explorativ den Fragen, welche Bedeutungen Mahlzeiten heute haben und ob jüngere Menschen ähnliche Mahlzeitstrukturen haben wie ältere Personen oder ob es Unterschiede gibt. Befragt wurden 36 Mitarbeitende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Durchschnittsalter 39 Jahre) und 20 Studierende (Durchschnittsalter 24,5 Jahre) in Wädenswil. Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Sowohl Mitarbeitende als auch Studierende erachten den Befragungsergebnissen zufolge Mahlzeiten als wichtig. Dabei wird in beiden Gruppen unter der Woche das Abendessen knapp vor dem Mittagessen als wichtigste Mahlzeit bewertet, am Wochenende ist bei allen Befragten das Abendessen die wichtigste Mahlzeit vor dem Frühstück. Die Bedeutung des Abendessens zeigt sich auch darin, dass es sowohl unter der Woche als auch am Wochenende länger dauert als die anderen Mahlzeiten.
- Generell sind alle Mahlzeiten am Wochenende zeitlich ausgedehnter als unter der Woche, wobei dies bei den Mitarbeitenden ausgeprägter ist als bei den Studierenden.
- Studierende verzehren mehr Zwischenmahlzeiten als Mitarbeitende, hingegen nehmen Mitarbeitende häufiger ihre Mahlzeiten gemeinsam mit anderen Menschen ein. Unter der Woche beim Mittagessen sind es meistens Arbeitskollegen, am Wochenende der Partner oder die Familie, mit denen gemeinsam

gegessen wird. Hingegen gaben die Studierenden häufiger an, unter der Woche alleine, dagegen am Wochenende mit Freunden oder Familien gemeinsam zu essen. Dies kann damit erklärt werden, dass Studierende häufig allein wohnen und nur am Wochenende zu Freunden oder Familie fahren.

- Mehr Mitarbeitende als Studierende bezeichnen ihre Mahlzeiten als „Genuss“. Mahlzeiten sind für die Studierenden (zumindest unter der Woche) eher ein Anlass, den Hunger zu stillen, statt ein gemeinsames Ereignis zu sein, was bei den Mitarbeitenden deutlich anders gesehen wird. Hier hat die Mahlzeit als sozialer Anlass, als eine Kommunikationsmöglichkeit (mit Arbeitskollegen) eine herausragende Bedeutung.

In dieser nicht repräsentativen Befragung konnte gezeigt werden, dass Mahlzeiten nach wie vor wichtige Anlässe im Verlauf des Tages sind und soziale Funktionen haben. Auch wenn sich die Zeitdauer und die Strukturen der Mahlzeiten bei jüngeren und älteren Menschen unterscheiden, so bleibt doch festzuhalten, dass Mahlzeiten auch heute wichtig sind. Zusammenfassend hat ein Studierender folgendermaßen ausgedrückt, was Mahlzeit für ihn bedeutet: *„Sie dient zur Sättigung und ist ein Anlass mit Freunden/Familie zusammenzusitzen, zu erzählen.“* Auch die Mitarbeitenden der ZHAW sehen dies ganz ähnlich. Hier formulierte es ein Mitarbeitender so: *„Mahlzeiten sind Gelegenheiten, zusammen zu essen und den Austausch zu suchen und zu genießen.“*

In einer qualitativen Studie zu Essen und Trinken bei Frauen über 65 Jahren wurde mittels offener Fragen nach prägenden „Esserlebnissen in der Kindheit“ gefragt. Es zeigte sich, dass bei allen Befragten zwei Aspekte für das heutige Essverhalten maßgeblich waren: die in der Kindheit erlebte Esserziehung und die Geschmacksprägung.

Zitate zur Esserziehung:

„... die Eltern waren streng ... da hieß es immer ‚Bitte füll‘ dir nur soviel auf, wie du essen kannst. Der Teller wird leer gegessen!‘ ... Das Fleisch konnten wir uns nicht nehmen, das wurde geschnitten ... aber ich weiß, wir Kinder ... bekamen unser Fleisch auf den Teller gelegt ... Ich weiß, ich habe als Kind immer gerufen ‚genug, genug‘, weil ich nicht so einen vollen Teller haben wollte ...“

oder:

„... Was auf den Tisch kommt, wird gegessen. Da gibt es nichts. Und wenn wir auch nicht aufpassen, dann hat die Mutter immer gesehen, dass sie es uns zum Kaffee wieder hinstellte. Und dann mussten wir es kalt essen. Es musste aufgegessen werden ...“

Zitate zur Geschmacksprägung:

„... eigentlich habe ich nicht anders gekocht. Ich war ja Schlesierin. Die Einheimischen hatten natürlich eine andere Küche. Wenn man eingeladen war, da hieß es, wir kochen für Sie mal dies und das. Ich weiß nicht mehr, wie die Sachen hießen. Knödel und so weiter. Aber ich habe meine Küche so weitergemacht, wie ich sie Zuhause hatte. Das mache ich auch heute so, es ist nur ganz anders, weil man nur zu zweit ist. Ich koche jeden Tag, z.B. frisch meine Kartoffeln oder Klöße.“

oder:

„... Waschtags gab es dicke Suppe, früher war das so. Wochenende koch‘ ich die auch heute noch, freitags gab es meistens Fisch, das mach ich heute noch so ... Sonntags essen wir immer Fleisch, das will ich ihnen grad‘ mal sagen. Mein Mann ist Fleisch- und Wurstesser ...“

Übs. 2: **Beispiele für die lebenslange Beibehaltung von erlerntem Essverhalten – Auszüge aus der Studie „Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren“ [21]**

Alter und Geschlecht

Allgemein unterscheidet sich das Ernährungsverhalten von Frauen und Männern dahingehend, dass Frauen mehr Wert auf den Gesundheitswert ihrer Nahrung legen, mehr Obst, Gemüse, Milchprodukte, Vollkorn- und Diätprodukte verzehren, Männer hingegen mehr Fleisch essen und mehr Alkohol trinken. Quark auf der einen und Fleisch auf der anderen Seite sind die „Pole“, an deren Ende die Geschlechterdifferenzen (spätestens ab dem Jugendlichen-Alter) deutlich werden².

Die Nahrungszubereitung und die Zuständigkeiten in der Ernährungsversorgung orientieren sich auch heute noch überwiegend an geschlechtstypischen Zuteilungen: Es sind, hauswissenschaftlicher und ernährungssoziologischer Forschung zufolge, nach wie vor Frauen, die im (Familien-)Alltag für die Nahrungszubereitung zuständig sind [18, 3, 9].

Ernährung als biografisches Konstrukt: Ernährungsverhalten im Lebensverlauf

Jeder Mensch hat seine eigene Essgeschichte, die Teil seiner Lebensgeschichte ist, und jede Essgeschichte ist zugleich eingebettet in den Fluss makrosozialer Lebensereignisse. Die Zusammenhänge eines Lebenslaufes zeigen sich anhand von politisch-gesellschaftlichen, technischen, wirt-

schaftlichen und sozialen Ereignissen [21]. Die „Essbiografie“, d. h. die im Verlauf des Lebens gesammelten „Esserfahrungen“, vermischen sich eng mit den als „persönlich“ und „eigen“ wahrgenommenen Einstellungen und Mustern. In einer qualitativen biografischen Befragung zum Essverhalten im Lebensverlauf von älteren Frauen zeigte es sich, dass die in der Kindheit erlernten (Ess-)Handlungen und Geschmacksprägungen das Essverhalten lebenslang beeinflussen [21] (◆ Übersicht 2).

PUDEL stellt in seinem Dreiphasenmodell schematisch (und damit vereinfacht) die Bedeutung innerer und äußerer Essreize für das Essverhalten in verschiedenen Altersphasen (◆ Abbildung 1) [5] dar.

Die Faktoren, die Essverhalten beeinflussen und prägen, unterscheiden sich demnach je nach Alter stark voneinander. Während die Nahrungsaufnahme von Kleinkindern und vor allem Babys noch hauptsächlich über innere Reize von Hunger und Sättigung gesteuert werden, nehmen im Laufe der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters die äußeren, „sozialen“ Reize eine immer größere Rolle ein. Mahlzeitenregeln und -zeiten, geselliges Beisammensein oder auch das überall verfügbare ansprechende Essen, sei es beim Stadtbummel, bei Besuchen, an der Arbeit, lassen Hunger- und Sättigungssignale in den Hintergrund treten. Mit längerer

Lebenserfahrung bei zunehmendem Alter werden schließlich auch rationale Motive (z. B. Verträglichkeit oder gesundheitsförderliche Wirkung) wichtiger.

Charakteristiken des Essverhaltens älterer Menschen

Ältere Menschen essen generationenspezifisch quantitativ und qualitativ anders als jüngere Menschen. Unterschiede in der Lebensmittelauswahl gibt es vor allem hinsichtlich alkoholfreier Getränke, Feingebäck und koffeinhaltige Erfrischungsgetränken [22].

Qualitative Unterschiede können wie folgt zusammengefasst werden:

- Ältere haben eine große Wertschätzung des Essens.
- Für sie wird der Tag durch die Mahlzeiten strukturiert.
- Sie achten auf Saisonalität und Regionalität der Lebensmittel.
- Der Stellenwert des Mittagessens ist herausragend, ältere Menschen schätzen täglich frisch gekochte und warme Mittagmahlzeiten [21].

Gesellschaftliche Normen und Ernährungsverhalten

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Normen und Werte haben unmittelbare Bedeutung und sind handlungsleitend für das Ernährungsverhalten der Menschen. Zwei Bereiche des Ernährungsverhaltens werden von Normen und Werten beeinflusst:

1. Die Nahrungsebene, d. h. die **Auswahl der Lebensmittel**. Sie wird z. B. durch Sanktionen, gesellschaftliche Vorstellungen vom „richtigen“ Essen, Traditionen und Bräuche beeinflusst.
2. Die personenbezogene Ebene: Werte und Normen werden „verinnerlicht“ und drücken sich in der **Gestaltung des Körpers** aus. Die Menschen versuchen, den Schönheitsvorstellungen

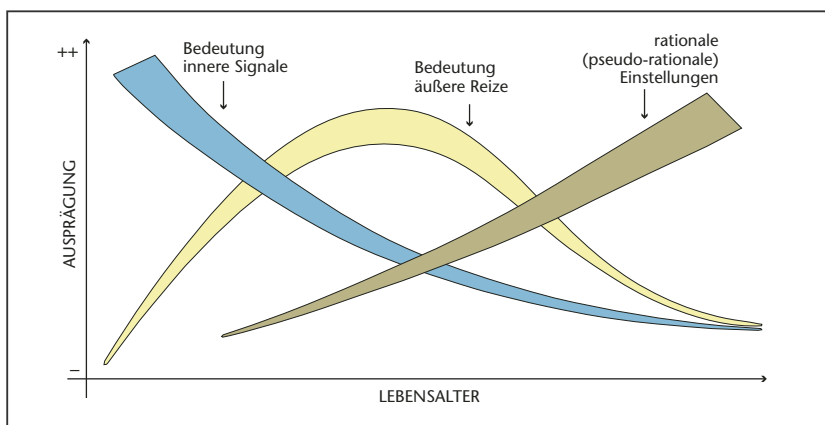


Abb. 1: Veränderung in der Wechselwirkung innerer Signale (biologische Ebene), äußerer Reize (kulturelle Normierung) und rationaler Einstellungen (Kognitionen) im Verlauf des Lebens [5]

²Zu den Geschlechterdifferenzen im Essverhalten siehe auch den Beitrag zur Online Fortbildung der Ernährungs Umschau von BARTSCH [20]

und Idealen zu entsprechen, hier wirkt vor allem das rigide (idealisierte) Ideal des weiblichen Körpers auf die Frauen.

Küche und Kochen

Essen setzt das Vorhandensein von Nahrung voraus. Diese kann nun nicht in jedem Falle roh und im Zustand, wie sie der Natur entnommen wurde, verzehrt werden, sondern nur bearbeitet, z. B. durch Putzen, Schälen, Zerkleinern, Kochen oder eine andere Aufbereitung. Dies ist eine oft übersehene Eingrenzung des Begriffs der „Naturbelassenheit“ und „Natürlichkeit“.

Durch die zielgerichtete Bearbeitung und Zubereitung der Nahrung wird diese von einem Natur- in einen Kulturzustand überführt. So wird aus Nahrung Essen, ein Kulturgegenstand. Was zeichnet Menschen gegenüber den Tieren aus? Auch Tiere wählen ihre Nahrung aus, bereiten diese jedoch nicht zu. Der Mensch sei ein „kochendes Tier“, stellte James BOSWELL in seiner Einleitung zu einem anthropologischen Kochbuch [23] fest und pointiert damit die auch von Claude LÉVI-STRAUSS aufgeworfene Frage, was den Menschen vom Tier unterscheidet. Kochen als menschliche Kulturleistung stellte auch LÉVI-STRAUSS als Aktivität dar, die geeignet sei, die Dualität von Kultur und Natur zu verdeutlichen [24].

Essen, so die Grundthese, wird in einem kulturellen Prozess angeeignet und als Nahrung damit erst „essbar“ gemacht. Das Rohe, Fremde, Wilde, Gefährliche, das ich in mich aufnehmen muss um zu überleben, überwindet im Prozess der **Kulturation** die Grenze von Fremd und Eigen, Außen und Innen. Im Moment des Verzehrs wird durch die zuvor geleistete kulturelle Handlung – die Auswahl, das Einkaufen, das Kochen, das Zubereiten, das Anrichten – ein der Natur entnommenes Objekt essbar. Erst nachdem eine solche Handlungsabfolge durchlaufen wurde, wird etwas gegessen und damit zu meinem „eigenen Fleisch“ [24, 25].

Kochen erfordert einen kreativen Umgang mit Lebensmitteln. Neben der

Kenntnis von und dem Zugang zu Gerätschaften und Technik bedeutet Kochen immer auch, dass die Vorstellungen von einer Speise „richtig“, d. h. in einem erwarteten Rahmen umgesetzt werden: Suppe soll kein Salat, ein „Braten“ soll kein gekochtes Fleisch sein.

Kochrezepte, einerlei ob schriftlich oder mündlich festgehalten, sollen eine „Geschmackskonstanz“ garantieren. Heutige Rezepte enthalten eine Zutatenliste, die Zubereitungsweise und den Namen der Speise. Sie verdeutlichen dabei einen „Bedeutungswert“ der Speisen, je nachdem ob es sich um Alltags- oder Festtagsspeisen, Kranken- oder Kinderspeisen handelt [19].

Das Erlernen bzw. Vorhandensein von Kochfähig- und -fertigkeiten bei Kindern und Jugendlichen und in Familien wird heute – vor dem Hintergrund der Zunahme ernährungsmitbedingter Erkrankungen – wieder verstärkt als zentral und notwendig für eine selbstverantwortliche, bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährungsversorgung gewertet. Ausgehend von dem Gedanken einer „Nutrition Literacy“ soll Kindern der Zusammenhang von Kochen und Essen spielerisch vermittelt werden (vgl. hierzu das reformpädagogische Konzept REVIS [26]).

Körper und Identität

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme und der sozialen Verortung, es wird auch im Prozess der „Körpergestaltung“ instrumentalisiert. Ein bestimmtes Essverhalten dient dazu, den Körper auf eine gewünschte Weise zu gestalten und zu formen. Essen schafft damit eine Voraussetzung für die körperliche Identität [4, 9]. Die Untersuchung des Essverhaltens gibt dementsprechend Hinweise auf die jeweils eigene Vorstellung von der körperlichen Identität und umgekehrt.

Das in Industriegesellschaften vorherrschende Ideal ist das eines schlanken und androgynen Körpers, welches

mit der Konnotation von „schön“, „fit“ und damit auch „gesund“ verbunden ist.

Das „schlanke Ideal“ wird weiterhin als Voraussetzung für Erfolg, Karriere und (subjektive) Zufriedenheit propagiert. Dies ist insofern problematisch, als der „Ist-Zustand“ der deutschen Bevölkerung sich derzeit ins Gegenteil entwickelt [22]. Die in den Medien (und nachfolgend in unserer Normvorstellung) ständig dominierenden „schlanken = erfolgreichen“ Menschen tragen wesentlich dazu bei, dass insbesondere junge Menschen mit ihrem eigenen Körper immer weniger zufrieden sind [1, 3].

In Zeiten des Überflusses, so scheint es, wird der Präsentation des Körpers und den damit verbundenen (jeweiligen sozialen) Vorstellungen von Schlankheit und Schönheit die Macht der Segregation zugebilligt. Schön ist, was den jeweiligen „Werten“ entspricht, Andersartigkeit wird stigmatisiert.

Adipositas wird dementsprechend in postindustriellen Gesellschaften als Stigma wahrgenommen, Adipöse werden in vielfacher Hinsicht ausgegrenzt. Die Liste von Ausgrenzungen und Stigmatisierungen ist lang und daher beliebig erweiterbar: Als Verursacher hoher Kosten, als Zielgruppe für besondere Beratungs- und Informationsvermittlung, als „Schuldige“, als „Nimmersatte“, die ihrer Lust und Völlerei frönen, als sozial Diskriminierte (gelten als wenig attraktiv) oder als wenig Erfolgreiche [9, 27]. Der Körper ist Mittel zum Zweck, die soziale Identität zu präsentieren, er wird dadurch zu einem sozialen Medium, einem öffentlichen und entpersonifizierten Raum. Dieser Körper gehört nicht mehr nur dem Ego allein, sondern wird von den Anderen wahrgenommen als körperliche Ausdrucksform einer Vorstellung von Schönheit und „sozialer“ Identität. Nicht mehr Individualität und „So-Sein“ dient hier als Mittel zu Anerkennung und Status, sondern der an ein vorherrschendes Schönheitsideal anzupassende Körper. Natürliche (alters- und per-

sönlichkeitsbedingte) Unterschiede der Körperformen werden mittels Diät „weggemacht“ oder, falls dies nicht helfen sollte, wird „überflüssiges Körperfett“ abgesaugt, weggeschnitten und weggelastert [9].

Aufgabe der ernährungssoziologischen Forschung ist es, die Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Körpervorstellung vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Schönheitsideale und Stigmatisierungen deutlicher herauszuarbeiten. Ohne eine Berücksichtigung dieser Einflussfaktoren werden Theorien zur Entstehung von Adipositas unvollständig und damit die Therapiebemühungen wenig effektiv bleiben.

Fazit: Essen, ein bio-psycho-soziales Totalphänomen

Essen ist immer ein materieller Vorgang und an Raum, Zeit und Person(en) gebunden. Essen wird dabei sowohl nach sozialen als auch individuellen Vorstellungen gehandhabt. Was und vor allem wie ich esse, ist nicht nur eine individuell getroffene Entscheidung, sondern maßgeblich von makrostrukturellen Gegebenheiten abhängig. Das jeweilige Ernährungssystem – von der Produktionsweise der Lebensmittel, deren Verarbeitung, Vermarktung bis zum Konsum – wird durch politische Rahmenbedingungen, Gesetzgebungen und globale Gegebenheiten mitbestimmt. Vorstellungen von einer „gesunden Ernährung“ und einer idealen Körperform werden durch gesellschaftliche Normen und Werte, Essweisen und Lebensmittelauswahl kulturell festgelegt.

Vor dem Hintergrund zunehmender Kosten durch ernährungsmitbedingte Erkrankungen [27], demografischer Veränderungen der Gesellschaft und der Pluralisierung der Lebensformen werden Fragen zum Einfluss von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, von Lebensstil, Geschlechterrollen, Alter, Kochkultur, Normen und Idealen auf das Ernährungsverhalten immer wichtiger. Das Verständnis von Essen im Alltag, von Ernährungsverhalten und den jeweiligen Determinanten ist eine Voraussetzung um zu verstehen, warum

Menschen das essen, was sie essen und wie sie befähigt werden können, ihre Ernährungsweise bedarfs- und bedürfnisgerecht zu gestalten.

Prof. Dr. Christine Brombach
 Zürcher Hochschule für Angewandte
 Wissenschaften
 Departement Life Sciences und Facility
 Management
 Grüental/Postfach 335
 CH- 8820 Wädenswil
 E-Mail: broc@zhaw.ch

Literatur

1. Barlösius E. *Soziologie des Essens*. Juventa Verlag, Weinheim (1999)
2. Atteslander, Peter. *Methoden der empirischen Sozialforschung*, Walter de Gruyter, Berlin (2003)
3. Leonhäuser IU, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J. *Essalltag in Familien – Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum*. VS-Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden (2009)
4. Karmasin H. *Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was das Essen über uns aussagt*. Verlag Antje Kunstmann, München (1999)
5. Pudal V, Westenhöfer J. *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. 2. Aufl. Hogrefe Verlag, Göttingen (1998)
6. Levenstein HA. *Revolution at the table. The Transformation of the American Diet*. Oxford University Press, New York, Oxford (1988)
7. Lang T, Barling D, Caraher M. *Food Policy. Integrating Health, Environment and Society*. Oxford University Press, Oxford (2009)
8. Pollan M. *In Defense of Food*. Bloomsbury Publishing, London (2009)
9. Setzwein M. *Zur Soziologie des Essens. Tabu. Verbot. Meidung*. Leske+Budrich, Opladen (1997)
10. Kofahl D, Adda F (2011) *Ernährungskommunikation im Internet. Ein explorativer Blick auf Food-Blogs anhand der Themenfelder Natürlichkeit und Innovation*. In: *Int. Arbeitskreis f. Kulturforschung des Essens. Mitteilungen, Heft 18*, 11–19
11. Nestlé Studie 2011 – Zusammenfassung. URL: http://nestle-studie.de/sites/default/files/documents/nestle_studie_2011_zusammenfassung.pdf Zugriff 30.04.2011
12. Simmel G (1910) *Soziologie der Mahlzeit*. In:

Beiblatt zum Berliner Tageblatt vom 10.10.1919, S. 1–2

13. Elias N. *Über den Prozess der Zivilisation*. 2 Bde. Francke Verlag, München (1969)
14. Douglas M. *Implicit meanings. Essays in anthropology*. Sage, London (1975)
15. Douglas M, Gross J (1981) *Food and culture: Measuring the intricacy of rule systems*. In: *Social Science Information* 20 (1): 1–35
16. Meiselman HJ. *Dimensions of the meal, the science, culture, business and art of eating*. Aspen, Gaithersburg (2000)
17. Sobal J. *Sociability and meals: facilitation, commensality and interaction*. In: Meiselman HJ (2000) *Dimensions of the meal, the science, culture, business and art of eating*. Aspen Publication, Gaithersburg (2000) S. 119–133
18. Brombach C (2001) *Mahlzeit – Familienzeit? Mahlzeiten im heutigen Familienalltag*. *Ernährungs Umschau* 48: 238–242
19. Brombach C (2005) *Der „lange Arm“ der Familie – Am Beispiel des Kochens*. *Ernährung im Fokus* 5 (7): 201–207
20. Bartsch S (2008) *Esstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und -beratung*. *Ernährungs Umschau* 55: 672–681
21. Brombach C. *Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren. Eine qualitativ biographische Untersuchung*. Fachverlag Köhler, Dissertation Giessen (2000)
22. Max Rubner-Institut (2008) *Ergebnisbericht Nationale Verzehrstudie II*. URL: www.was-esse-ich.de/index.php?id=74 Zugriff 14.04.2011
23. Kuper J (Hg). *Gebratener Papageitaucher. Oder Die Blätter des Mak khi hout (Rezepte zum Nachkochen und Berichte vom Essen aus allen Kulturen)*. Robinson Verlag, Frankfurt (1983)
24. Lévi-Strauss C (1965) *le triangle culinaire*. *L'Arc* 26: 19–29
25. Brombach C (2000) *Mahlzeit – (H)Ort der Familie? Eine empirische Deskription von Familienmahlzeiten*. *Int. Arbeitskreis f. Kulturforschung des Essens. Mitteilungen, Heft 7*: 2–13
26. REVIS. URL: http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de/evb_revis.php Zugriff 30.4.2011
27. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. *Qualitätskriterien für Massnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen*. BZgA, Band 13. Köln (2010)

DOI: 10.4455/eu.2011.970