

Die letzten Jahre sind gekennzeichnet durch eine Zunahme der Adipositasprävalenz. Ob berechtigt oder unberechtigt, nagen an den Ernährungsexperten Zweifel, ob die Arbeit, die sie leisten, erfolgreich ist. Werden evtl. die Ernährungskommunikation und -psychologie in der Beratung zu wenig berücksichtigt und der Fokus zu sehr auf die Beratungsinhalte und nicht ausreichend auf Vermittlung derselben gelegt?

Warum Ernährungspsychologie in der Ernährungsberatung gebraucht wird

Prof. Dr. habil
 Christoph Klotter

Dipl.oec. troph.
 Wolfram Trautmann

Hochschule Fulda
 Fachbereich
 Oecotrophologie
 Marquardstraße 35
 36039 Fulda
 E-Mail: Christoph.klotter@he.hs-fulda.de

Was ist Ernährungspsychologie?

Die einfachste Antwort ist zunächst die: Ernährungspsychologie ist ein Orchideenfach, das sehr selten gelehrt wird, und dessen Erkenntnisse nicht immer in die praktische Ernährungserziehung und -beratung einfließen. Es handelt sich erstaunlicherweise weniger um einen Import aus dem angloamerikanischen Raum, sondern vielmehr um einen eigenständigen Wissenschaftszweig, der in Deutschland entwickelt worden ist. Dieser Prozess ist im Wesentlichen mit dem Namen Prof. Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Volker PUDEL verbunden.

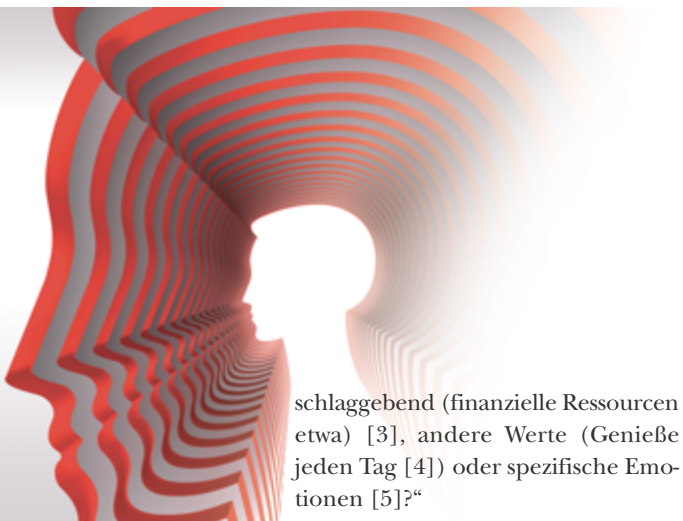
Im Rahmen der Disziplin Psychologie könnte die Ernährungspsychologie unter die Teildisziplin *Gesundheitspsychologie* eingeordnet werden. Gesundheitspsychologie hat sich als Erweiterung der Klinischen Psychologie entwickelt. Letztere ist eher auf krankhaftes Geschehen fokussiert, während sich die Gesundheitspsychologie eher mit der Frage beschäftigt, wie Menschen gesund bleiben können. Hierzu wurden mehrere gesundheitspsychologische Modelle entwickelt, die erklären sollen, welche psychologischen Determinanten zu einem gesundheitsgerechten Verhalten führen.

Es sind aber auch Modelle vorhanden, die Interventionsstrategien zur Verhaltensänderung zur Verfügung stellen, z. B. das *Trans-theoretische Modell der Verhaltensänderung* nach PROCHASKA. Es ist ein Stufenmodell, mit Hilfe dessen umrissen wird, welche Stadien notwendig sind, um eine langfristige Verhaltensänderung zu erzielen. Es beginnt mit dem Stadium der **Absichtslosigkeit**. Prochaska und seine Mitarbeiter haben für diese Phase konkrete Interventionen entwickelt, mit Hilfe derjenigen anzusprechen

sind, die bislang noch nicht daran denken, ihr gesundheitsabträgliches Verhalten zu ändern. Darauf folgen die weiteren Stadien, nämlich der **Absichtsbildung**, der **Vorbereitung**, **Handlung** und **Aufrechterhaltung**, für die entsprechende Interventionen durchzuführen sind [1]. Insgesamt haben gesundheitspsychologische Modelle bislang wenig Eingang in ernährungswissenschaftliche Interventionen gefunden, obwohl gerade aus dem Modell von PROCHASKA konkrete Strategien ableitbar sind, wie Behandlungserfolge langfristig aufrecht erhalten werden können. Strategien hierfür sind (Selbst-) **Verstärkung**, **Gegenkonditionierung** und **Stimuluskontrolle** [2]

Was will Ernährungspsychologie als Grundlagenwissenschaft?

Sie will den Einfluss der Psyche auf das Essverhalten untersuchen. Es gehört für die meisten Menschen zu den Alltagserfahrungen, dass die Psyche mitisst, etwa, wenn wir uns mit dem Stückchen Schokolade trösten. Dieses Mitessen zu analysieren und zu systematisieren ist Aufgabe der Ernährungspsychologie. Aber auch der umgekehrte Wirkungszusammenhang, nämlich wie das Essen psychische Prozesse beeinflusst, ist Gegenstand der Ernährungspsychologie. Sie versucht, Teile der sehr komplexen Wechselbeziehungen zwischen Körper, Psyche und sozialen Faktoren zu erklären [1]. Fragen, die sich aus dem Gefüge der genannten komplexen Wechselbeziehungen ableiten, könnten lauten: „Warum essen Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status anders als Menschen mit einem höheren und wie beeinflusst dies den Gesundheitszustand? Sind hierfür soziale Gründe aus-



schlaggebend (finanzielle Ressourcen etwa) [3], andere Werte (Genieße jeden Tag [4]) oder spezifische Emotionen [5]?“

Die Ernährungspsychologie gilt (noch) als Orchideenfach, weil der ernährungswissenschaftliche Diskurs überwiegend an der Fokussierung körperlicher Prozesse festhält [7]. Man untersucht beispielsweise, wie viel Vitamin C ein Mensch zu sich nehmen muss, um gesund zu bleiben und erforscht, ob Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken. All das sind ohne Zweifel sehr wichtige Forschungsfragen mit einer hohen Praxisrelevanz. Es wird allerdings weniger eruiert, wie der Bevölkerung vermittelt werden kann, gesunde Fettsäuren zu sich zu nehmen. Es wird auch zu selten gefragt, ob die Bevölkerung überhaupt daran interessiert ist, diese Fettsäuren zu sich zu nehmen – vor allem angesichts des Umstands, dass der Verzehr von Fisch für viele Menschen mit Aversionen verbunden ist und in unserer Kultur traditionell eher einen Ersatz (Fastenessen) für Fleisch darstellt [8]. Es wird ebenfalls nicht auf die Frage eingegangen, ob die Fischreserven ausreichen, wenn alle Deutschen von nun an 1- bis 2-mal in der Woche fetten Fisch verzehren würden (ökologische Dimension).
Naturwissenschaftliche Erkenntnisse müssen so kommuniziert werden, dass die Bevölkerung diese verstehen, annehmen und umsetzen kann. Hierfür reicht es nicht aus, Prävention und Gesundheitsförderung einzuklagen. Es reicht nicht aus, Empfehlungen nur auszusprechen oder Broschüren und Flyer zu produzieren. Es

ist hinreichend evident, dass reine kognitive Gesundheitsaufklärung nicht ausreicht, dass diese Emotionen und Lebensumstände nicht angemessen berücksichtigt, dass Gesundheitsaufklärung zu wenig zielgruppenspezifisch ist und vor allem an den Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status vorbei geht [1, 9]. Die Ernährungspsychologie nimmt sich unter anderem dieser Kommunikationsprobleme an, sie versucht zu eruieren, welche Form der Ernährungsberatung wie funktioniert, wie Verbraucher informiert werden können und mit welchen Interventionsmethoden Prävention und Gesundheitsförderung betrieben werden muss.

„Naturwissenschaftliche Erkenntnisse müssen so kommuniziert werden, dass die Bevölkerung diese verstehen, annehmen und umsetzen kann. Es reicht nicht aus, Empfehlungen nur auszusprechen oder Broschüren und Flyer zu produzieren.“

ROGERS' (ein Humanistischer Psychologe) Beratungsansatz der weltweit die *Counseling Psychology* bestimmt und der empirisch gut abgesichert ist, könnte für die Ernährungskommunikation sehr hilfreich sein, da er beschreibt, was eine erfolgreiche (Ernährungs-)Beratung ausmacht. Dies sind in erster Linie die beraterischen Basisvariablen **unbedingte Wertschätzung, Empathie und Echtheit**. Mit ROGERS Ansatz wird auch klar, dass Beratung Begleitung ist. Nicht die Beraterin löst die Probleme ihrer Klienten, vielmehr lösen diese sie selbst – mit der Unterstützung der Beraterin. Es wird ebenfalls ersichtlich, dass Wissensvermittlung ohne Frage wichtig ist („Sie essen zu wenig Obst und Gemüse“), dass aber Voraussetzung der Wissensvermittlung das Einfühlen in die Lebenssituation der Klientin ist

(Sie isst nun einmal nicht gerne viel Obst und Gemüse, zieht zwei Kinder auf und hat einen 8-Stunden-Arbeitstag im Büro). Fühlt sich diese Frau verstanden, dann kann sie die Vorschläge der Ernährungsberaterin sehr viel besser annehmen [1].

Welches sind die Anforderungen an die Ernährungswissenschaft und Ernährungspsychologie?

Die Reduzierung der Ernährungswissenschaft auf reine Ernährungsphysiologie wäre ein Problem. Aber auch die bereits bestehende Ernährungskommunikation weist Optimierungspotenziale auf:

1. Interventionen wie Ernährungserziehung oder Ernährungsberatung bedürfen intensiverer Evaluation sowie einer stärkeren Methodendiskussion, um herauszufinden, welche Interventionen **wie bei wem** wirksam sind.
2. Es wäre wünschenswert, wenn die Grenzen zwischen Prävention, Gesundheitsförderung und Ernährungsberatung fließender werden würden, so dass Ernährungsberaterinnen flexibler auf ihre jeweilige Klientel reagieren können.
3. Eine theoretische Fundierung der Beratung, aus der praktische Interventionen abgeleitet werden können, wäre ein weiterer Schritt in die richtige Richtung.
4. Hilfreich wäre in diesem Zusammenhang etwa das bereits erwähnte Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung, das Interventionsstrategien ausformuliert, die sich in der Praxis anwenden lassen [2]

Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung ist das weltweit bewährteste Interventionsmodell zur Änderung des Gesundheitsverhaltens. Es ist umfassend evaluiert. Dennoch fehlt ihm ein zentrales Element: die Thematisierung und Reflexion der Beziehung zwischen Ernährungsberaterin und Klient. Ein Beispiel mag veranschaulichen, dass diese Beziehung relevant ist:

Beispiel zum Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung:

In einer Ernährungsberatung trifft Frau A (52 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, die nicht mehr zu Hause leben, BMI bei 36) auf die Ernährungsberaterin, Frau Oe (25 Jahre, Single, BMI 21). Frau A gibt Frau Oe freundlich die Hand, lächelt, zugleich denkt sie darüber nach, wie jung Frau Oe ist (in etwa so alt wie die eigene Tochter) und darüber, dass sie eigentlich auf Grund ihres Alters über keine Lebenserfahrung verfügen kann, sie sie gar nicht verstehen kann, zumal sie selbst ganz offenkundig keine Gewichtsprobleme hat. Im selben Augenblick, in dem Frau A dies denkt, macht sie sich Vorwürfe, dass sie so schlecht über Frau Oe denkt, ihr eigentlich keine Chance lässt. Aus diesem

Grund ist Frau A sehr freundlich zu Frau Oe, bringt ihr in den nächsten Stunden Geschenke mit, lobt Frau Oe, dass sie so kompetent sei, und nimmt sogar ein bisschen ab, damit Frau Oe ein kleines Erfolgserlebnis habe. Frau Oe ahnt nichts Böses und ist stolz darüber, wie gut alles läuft. Sie bekommt nicht mit, dass sich das Verhältnis zwischen ihr und Frau A umgekehrt hat. Anstatt dass Frau Oe für Frau A zuständig ist, ist nun Frau A für Frau Oe da.

Für Frau A hat dies den unschätzbaren Vorteil, dass es im Grunde gar nicht mehr um ihr Gewichtsproblem geht. Sie und ihr Problem sind außen vor, da Frau Oe nicht wahrnimmt, was passiert, und sich quasi von Frau A ein Stück weit manipulieren lässt.

Mit mehr ernährungspsychologischen Kenntnissen hätte sie gewusst, dass im Sinne WATZLAWICKS die Beziehung vor dem gesprochenen Inhalt kommt.

Beispiel zur Besprechung zur Klärung der Beziehungsebene:

Auf einer Veranstaltung der DGE teilt ein Referent dem Publikum mit, dass Vitamine lebenswichtig sind. Ohne Zweifel hat der Referent Recht. Dennoch verärgert er mit dieser Aussage das Publikum, scheint er doch davon auszugehen, dass das Publikum diese Binsenweisheit nicht kennt. Mit seiner Aussage definiert der Referent das Publikum als sehr unwissend. Der weitere Vortrag geht im Grunde in diesem Verärgertsein unter.

Die Beziehung geht also vor dem Inhalt. Wäre sich Frau Oe im obigen Beispiel dessen bewusst gewesen, hätte sie natürlich gewusst, dass ihre Wahrnehmung durch Frau A (unkompetente Tochter, die man dennoch aufmuntern muss) dazu führt, dass Ernährungsberatung nicht mehr stattfindet. Daher benötigt gute Ernährungsberatung nicht nur kompetentes Wissen über Inhaltsstoffe, sondern auch Wissen im Umgang mit Beziehung. Eine bessere Frau Oe hätte den schmeichlerischen Worten von Frau A misstraut, wäre bei den Geschenken hellhörig geworden, hätte nicht akzeptiert, dass Frau A den Spieß umdreht, indem Frau A, Frau Oe behandelt.

Fazit: Ernährungspsychologie bietet also Wissen an, mit dem die Experten-Klient-Beziehung verstanden werden kann, mit dem die Ernährungsberaterin bessere Ernährungsberatung machen und sich dabei besser schützen kann. Ernährungspsychologie bietet letztendlich die Modelle und Strategien an, die nötig sind, um Gesundheit zu erhalten.

Ernährungspsychologie ist eine kleine Disziplin, deren Relevanz jedoch für die Ernährungswissenschaft voraussichtlich steigen wird, bietet sie doch Befunde und Konzepte, wie das ernährungsphysiologische Wissen an den Mann und die Frau gebracht werden kann. In der Anwendung liegt also ihr Schwerpunkt in der erfolgreichen Kommunikation. Um diese auch

nachhaltig zu gewährleisten, müssen Interventionsformen wie Ernährungserziehung und -beratung intensiver evaluiert werden. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die Analyse der Beziehung zwischen Ernährungsberaterin und Klienten, die bislang nicht die ihr angemessene Aufmerksamkeit gefunden hat.

Ernährungspsychologie spielt im Rahmen der Studiengänge Ernährungswissenschaft und Oecotrophologie eine geringe Rolle.

Ihre Praxisrelevanz wird noch unterschätzt. Daher wird ab Herbst 2009 an der Hochschule Fulda ein Weiterbildungsstudiengang Ernährungspsychologie angeboten. Er richtet sich an bereits Berufstätige, die ihre beraterische und gesundheitsförderliche Kompetenz ausbauen wollen.

Die Literatur zu diesem Artikel finden Sie im Internet unter www.ernaehrungs-umschau.de/service/literaturverzeichnis/

Voraussetzungen der Ernährungspsychologie:

Die Ernährungspsychologie wäre vermutlich nicht existent, wenn nicht zwei Voraussetzungen gegeben wären

1. Emotionale Verknüpfungen:

Essen ist nicht nur das Resultat physiologischer Regulationen, denn in der Entwicklung jedes Menschen werden diese sehr bald nach der Geburt durch psychische Lernvorgänge überlagert. So lernt das Baby sehr schnell, dass, wenn es von der Mutter auf den Arm genommen wird, bald das Stillen beginnt. Schon bevor es an die Brust gelegt wird, beginnt das Kind zu saugen. Für das Baby selbst ist Gestilltwerden nicht nur eine Frage des Körpererhalts. Gestilltwerden ist untrennbar mit vielen emotionalen Qualitäten verbunden: Geborgenheit, Wärme, Sicherheit und nicht zuletzt Lust. Auch deshalb ist Essen ein Leben lang mit diesen emotionalen Qualitäten verbunden [1].

2. Genetische Programmierung:

Die seit ca. hundert Jahren bestehende Überflusgesellschaft hat das mit sich gebracht, was üblicherweise als Adipositasepidemie bezeichnet wird. Diese ist u. a. dadurch verursacht, dass die genetische Programmierung des Menschen, möglichst viel, u. a. möglichst viel Fett und Süßes zu verspeisen, in der Überflusgesellschaft nicht mehr adäquat ist. Dies führt zur Frage, wie die Appetit- und Sättigungsregulation funktioniert und inwieweit psychosoziale Faktoren an diesem Prozess beteiligt sind. Aus den gewonnenen Erkenntnissen können und müssen angemessene Interventionen abgeleitet werden [6]