

# Essen hält Leib und Seele zusammen

## Über das Essen als "soziales Totalphänomen"

Das Wissen um gesunde Ernährung steigt. Medien berichten täglich über die verschiedensten Ernährungsthemen. Erzieher integrieren Ernährung in den Rahmen der schulischen Ausbildung. Vegetarisch, Vollwert oder auch Fettarm-Koch-Kurse findet man in fast jeder Dorfgemeinde. Aufklärungsprospekte vermitteln uns in ansprechender Form die wichtigsten Angaben über die verschiedenen Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Bücher zur Banker- oder Hausfrauendiät erhält man in jedem Zeitungsladen. Wieso besteht dann die Diskrepanz zwischen Wissen um gesunde Ernährung und praktiziertem Ernährungsverhalten. Wieso essen wir dennoch zu fett, zu süß, zu ballaststoffarm? Warum fallen wir auf die Werbung für den x-ten Fruchtjoghurt oder Schokoriegel herein? Warum bevorzugen wir das länger dauernde Mittagessen am Familientisch statt des bequemeren Käsebrötchens in der kurzen Mittagspause im Büro? Wodurch entstehen diese Missverhältnisse?

Was unterscheidet den Menschen in der Essenaufnahme von den Tieren? Die Art der Lebensmittel, deren Vielfalt oder Zubereitung? Das Verhalten um die Nahrungsaufnahme, wie Tischsitten, religiöse Rituale, soziale Anforderungen an die gemeinsame Aufnahme einer Mahlzeit? "Essen hält Leib und Seele zusammen!" Will man menschliches Ernährungsverhalten verstehen, so ist diese alte Weisheit unbedingt neu zu entdecken, da eine Differenzierung zwischen Körper und Geist den komplexen Gegebenheiten rund um den Vorgang einer Mahlzeit

nicht stand hält. Mit Blick auf das soziale Umfeld der Nahrungsaufnahme erscheint das Entstehen interdisziplinärer Wissenschaften, wie etwa der Ökotropologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) oder Teildisziplinen wie der Ernährungspsychologie und -soziologie als eine logische Notwendigkeit zum Verständnis von menschlichem Ernährungsverhalten.

Ernährungsverhalten ist soziales Verhalten, soziales Verhalten ist einerseits durch die Umwelt des Individuums beeinflusst und andererseits an bestimmten Personen, bestimmten sozialen Netzwerken orientiert

### Die Rolle der Familie

Ernährung ist einer der Verhaltensbereiche, in die Säuglinge und Kleinkinder als erstes hineinwachsen. Bereits hier wird vermittelt, wann und in welcher Form man von wem Nahrung erhält und ab wann Eigenständigkeit erwartet wird. Das Essen oder auch die Essensverweigerung gehören zu den grundlegenden selbstbestimmten Entscheidungen, was im Zusammenhang verschiedener ernährungsabhängiger Krankheiten von grosser Bedeutung sein kann. Die Familie gilt als eine der Grundeinheiten, die Ernährungsverhalten nachhaltig prägt und andererseits bestimmte soziale Erwartungen an die Mitglieder heranträgt. Kinder ahmen das Essverhalten der Eltern nach und erlernen sowohl gute wie auch schlechte Gewohnheiten. Studien belegen, dass Speisekombinationen sowie die Neugierde oder auch die Zurückhaltung

gegenüber unbekanntem, exotischen Nahrungsmitteln massgeblich durch das Verhalten der Eltern beeinflusst und an die Kinder weitergegeben werden.

Die Familienmitglieder haben Kontakt zu Gruppen, wie etwa den Arbeitskollegen, den Nachbarn, den Mitschülern usw. Hier werden Ansichten hinsichtlich von gutem und schlechtem Essen ausgetauscht. Die Koordination des Essverhaltens wird mit steigender Anzahl der Familienmitglieder zunehmend schwierig. Diese Tatsache ist nicht nur bedingt durch die vielfältigen internen Erwartungen der Haushaltsmitglieder, sondern wird vor allem auch beeinflusst durch die Strukturen und Erfordernisse der Arbeitswelt. Die steigende Berufstätigkeit der Frauen, die Änderungen der schulischen Stundenpläne im Sinne der Ganztagschule, das Auflösen traditioneller Haushaltsformen führen zum Verschwinden regelmässiger Essenszeiten.

Gerade diese Tatsachen ermöglichen das Aufkommen eines neuen Ernährungsstils: "Convenience-Food" als zweite, verfeinerte Etappe der Entwicklung des Fast-Food. Essen ist nun mehr zu sehen in Abhängigkeit von Bequemlichkeit und Zeitaufwand. Die verschiedenen Tagesabläufe setzen zeitliche Grenzen und die Mahlzeiten werden immer öfter ausser Haus eingenommen. Die Häufigkeit und die Dauer eines gemeinsamen Essens in der Familie und somit auch der damit verbundene emotionale Kontakt und die entsprechende Kommunikation werden verringert. Infolgedessen steigen die

Erwartungen an ein eher selten stattfindendes gemeinsames Essen.

Hat in den letzten 150 Jahren die Familie schon eine ganze Reihe von Funktionen durch Abgabe an spezialisierte Institutionen verloren, wie die Ausbildung oder die Alten- und Krankenpflege u. a., so könnte die zunehmende Auslagerung einer der Grundfunktionen des Familienhaushalts, nämlich der Nahrungszubereitung und -aufnahme, dazu führen, daß die Familie auch noch die letzte ihr verbliebene und daher umso wichtigere Funktion der Nestwärme ebenfalls nicht mehr zu erfüllen imstande ist, findet doch ein Grossteil der psychologischen Betreuung der in der Berufswelt vereinsamten Familienmitglieder gerade beim Gemeinschaftsmahl statt. Diese Auslagerung der Nahrungszubereitung führt andererseits wohl auch zu den gestiegenen Erwartungen an die Qualität des auswärtigen Essens. Ähnlich der Ansprüche an ausgelagerte Erziehungsarbeit oder Altenpflege lassen sich so die hohen Anforderungen an die Mahlzeiten ausser Haus sowie an die eingekauften Lebensmittel erklären.

Die interne Familien- oder Haushaltsstruktur beeinflusst das Essverhalten. Vor allem Kinder stellen Anforderungen hinsichtlich der Zusammensetzung des Essens, der Diskussion, dem Benehmen während des Essens. Das Einführen in die gesellschaftsfähige Aufnahme einer Mahlzeit ist Teil der Sozialisation.

“Ernährungserziehung” bedeutet also nicht nur die Erziehung zur Auswahl gesunder Lebensmittel sondern kann nur erfolgreich sein mit Bezug auf den sozialen Kontext. Verschiedene Faktoren werden hier relevant wie etwa Essen als Belohnung, Essen als Kompensation, die Geselligkeit während eines Essens oder auch die Symbolik einzelner Lebensmittel.

---

**“Ernährungserziehung”  
bedeutet also nicht nur die  
Erziehung zur Auswahl  
gesunder Lebensmittel  
sondern kann nur  
erfolgreich sein mit Bezug  
auf den sozialen Kontext.**

---

Für alte Menschen ist besonders der feste Essensrhythmus grundlegend für den Tagesablauf beziehungsweise wird Essen zum besonderen Ereignis innerhalb des Tagesrhythmus. So kann in Privathaushalten alten Leuten allein durch Mithilfe an der Essenzubereitung eine Daseinsberechtigung vermittelt werden. In Altenheimen sind Nahrungsbereitung und -einnahme sogar im Rahmen der Freizeitgestaltung zu sehen. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Kontext ebenfalls dem “Essen auf Rädern” zu, welches nicht nur die grundlegende Funktion des “Ernährens” zu erfüllen hat, sondern insbesondere auch den Tagesablauf wie

auch die Freude, den Genuss und dadurch das Wohlbefinden der betroffenen Personen mit beeinflusst.

## Erwartungen ans Essen

Zahlreiche weitere Faktoren beeinflussen unser Essverhalten. Lebensmittelkandale wie auch ethische Einstellungen hinsichtlich etwa der Landwirtschaft und Umwelt, dem Dritt-Welt-Handel oder der Propagierung gentechnisch veränderter Lebensmittel wirken massgeblich auf die Nahrungswahl. Man denke hier nur an den Biolandbau, an Fair-Trade-Produkte oder an die Forderung nach Labels wie etwa “gentechnikfrei”. Ebenfalls hervorzuheben ist die in den letzten Jahren ansteigende Aufklärungsarbeit der Verbraucherorganisationen, welche durch die Bewertung der Produkte die Nahrungsaufnahme nicht unberührt lässt.

Religiöse Einstellungen hinsichtlich der Lebensmittelauswahl, des Fastens, des Feierns wirken heute zwar weniger als früher auf die Ernährung, haben aber ihren Einfluss nicht völlig verloren. So wird am Freitag in vielen Haushalten nach wie vor ein fleischloses Menü gekocht. Das geschieht ebenfalls in den Schulkantinen, Kindertagesstätten, Kliniken wie auch in besonderem Masse in den Altenheimen.

Essen ist auf bestimmte Erwartungen hin orientiert. Lebensmittel haben Symbolkraft und ermöglichen soziale Differenzierung. Geschichtlich gesehen stellt diese Tatsache nicht unbedingt ein neues Faktum dar. Bereits im Mittelalter waren Wildfleisch oder auch exotische Gewürze dem Adel vorbehalten. Verschiedene Lebensmittel gelten also seit jeher als Differenzierung zwischen arm und reich.

Die Verkaufsstrategen richten zielbewusst Lebensmittelwerbung auf den Nerv sozialen Gruppenzugehörigkeitsgefühls. Wer isst Halbfettmargarine, trinkt Multivitaminsaft und entkoffeinierten Kaffee? Schöne, junge, selbstbewusste, erfolgreiche und vor allem gesunde und sportliche Menschen. “Wellness” wird zur gesellschaftlichen Norm. Unabhängig von der Effektivität



## Convenience-Food - "Bequemlichkeits-Essen"

Hierunter fallen Fertiggerichte und Teilfertiggerichte von Tütensuppen, Fertigsossen über Tiefkühlpizza bis hin zu hitzesterilisierten Kompletten in der 3-Kammer-Plastikschale. Durch die Fortschritte in der Verfahrens-, Konservierungs- und Verpackungstechnik ist die Ernährungsindustrie in der Lage, praktische und bequeme Nahrung für Eilige oder solche, die nicht kochen wollen, zu produzieren.

der angepriesenen Eigenschaften all dieser Lebensmittel wird die Identifikation mit einem bestimmten Lebensstil suggeriert.

Übersättigte Märkte fordern innovative Strategien. Die Werbung von Cola oder Pepsi steht hier stellvertretend für die sagenhafte Differenzierung des Marktes von Soft-Drinks.

Parallel zu Banjee-Jumping und Abenteuerreisen soll das Essen zum Erlebnis werden. Der Erlebniskonsum gewinnt zunehmend an Bedeutung. Neben dem "was" rückt vor allem das "wie" in den Vordergrund und hier vor allem die Präsentation. Die Verpackung soll aufwendig sein, anziehend, vielversprechend. Das Essen soll beeindrucken und verführen.

Essen wird zum Symbol für Gesundheit; vor allem für die Gesundheit die man kaufen kann. Der Dschungel gesunder Lebensmittel, Zusatzstoffe sowie zugesetzter gesundheitsfördernder Stoffe lässt sich nur noch durch intensive eigene Informationsarbeit durchkämpfen. Essverhalten ist dementsprechend auch in Abhängigkeit des Bildungsniveaus zu sehen, wobei man aber hier auch auf die Preisdifferenzen hinweisen muss. Dementsprechend werden alternativ erzeugte Lebensmittel eher von Personen höheren Bildungsniveaus gekauft. Interessanterweise belegen Studien, welche sekundär zu Erhebungen von Herz-Kreislauf-Studien in Deutschland gewonnen wurden, die bildungs- und statusabhängige Verwendung von Oliven- und Distelöl. Die Zufuhr an Vitamin C oder auch an Kalzium ist laut dem Ernährungsbericht von 1996 für Deutschland ebenfalls in Abhängigkeit sozialökonomischer Merkmale zu sehen. Arbeiter sind dementsprechend schlechter versorgt als Beamte.

## Der seelische Nährwert

Die Krönung sozialer Kommunikation auf allen Ebenen ist wohl das Essen im Restaurant oder auch die private Einladung zum Essen. Allein der Anlass des Essens gibt Aufschluss über eine Unzahl möglicher Erwartungen. So rückt beim Geschäftsessen vor allem der wirtschaftliche Nährwert des gemeinsamen Essens in den Vordergrund und neben Messer und Gabel liegen vor allem kaufmännische Interessen auf dem Tisch. Hier geht es nicht nur um das Essen oder um den Genuss, hier

---

## Parallel zu Banjee-Jumping und Abenteuerreisen soll das Essen zum Erlebnis werden. Das Essen soll beeindrucken und verführen.

---

ist volle Konzentration erforderlich. Der seelische Nährwert einer Mahlzeit bei der Familienfeier oder beim Ausgehen zu zweit kann hingegen erreicht werden durch die Demonstration eines gewissen kulturellen Bildungsniveaus, des "sich-leisten-könnens", durch das Wiedersehens oder einfach nur durch Geselligkeit und Gastfreundschaft.

Vergleicht man desweiteren das Verhalten verschiedenster Kulturen bezüglich von Gästen, so wird "Besuchern" stets Essen und Trinken als Zeichen der Gastfreundschaft angeboten und die Ablehnung dieses Angebots als unangemessen, ja sogar als unfreundlich und unmanierlich empfunden. Unzählige Verhaltensnormen sind hier zu berücksichtigen. Das pünktliche Erscheinen des Gastes, das kleine Geschenk, das Kompliment zum selbstgebackenen Kuchen, die Gegeneinladung. Neben

dem Aufnehmen gewisser Lebensmittel wird die Sättigung vor allem erreicht durch eine entsprechende Atmosphäre und Diskussion, eine stilvolle Präsentation des Essens, eine den verschiedenen Erwartungen entsprechende Auswahl der Lebensmittel (von exquisit, teuer und leicht bis hin zu biologisch, vegetarisch, frisch und saisongerecht) sowie der "situationsangepassten" Kleidung, der guten Manieren bei Tisch, der Hintergrundmusik, der Auswahl des Weines und und und.

Essverhalten kann nicht limitiert sein auf die Deckung des Nährstoffbedarfs und der körperlichen Sättigung. Das Verstehen und Beeinflussen menschlicher Nahrungsaufnahme kann nur interdisziplinär erfolgen. Die Ernährungserziehung von Kindern (in Schulen oder zu Hause), die Therapie ernährungsabhängiger Krankheiten, die Ernährungsgestaltung in Altenheimen sowie die Kaufbeeinflussung können nur effektiv sein, wenn man das gesamte soziale Umfeld einbezieht. Hier zeigt sich wie wichtig der Ausbau einer Ernährungssoziologie wäre, welche flankierend zur Klärung ernährungsabhängiger Krankheiten oder auch im Rahmen der Präventivmedizin wirken könnte. Bislang haben allerdings fast nur die Marktstrategen diese Tatsache erkannt.

"Die menschliche Nahrung ist zu verstehen als soziales Totalphänomen, da sie bis zur Unkenntlichkeit mit der Gesamtgesellschaft verwoben ist" (Teuteberg).

**Jeannette Muller**  
Dipl.-Ökotrophologin

Literaturhinweise:

- Ernährungsbericht 1996, hrg. v. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Frankfurt am Main, 1996
- Ernährungsforschung interdisziplinär, Hrg. v. Thomas Kutsch, wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1993
- Flandrin Jean-Louis et Montarini Massimo, Histoire de l'alimentation, Paris 1996
- "Nahrung und Gesundheit", Geo-Wissen-Sonderheft 1990
- "Wellness", Lebensmittelzeitung - spezial 2/98