

Gesunde Ernährung, (k)ein wohltuendes Essen?

Suchen und Finden auf dem liberalen Weltwirtschaftsmarkt der Entscheidungen

Seit den fünfziger Jahren erfordert das reichhaltige, ständig verfügbare Angebot eine persönliche Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Lebensmittel. Diese Entscheidung bestimmt das Essverhalten. Vor der sogenannten ‚Schlaraffenlandsituation‘ waren die Essgewohnheiten das Resultat des ‚Suchens und Findens‘, das Verhalten somit eher auf die Bewältigung des Mangels eingestellt. In einer relativ kurzen Zeitspanne änderte sich das Lebensmittelangebot grundlegend ohne eine parallele Anpassung des Verhaltensangebots.

Gesunde Ernährung ...

Wissenschaftliche Studien haben vielfältig bewiesen, dass die Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit massgeblich beeinflussen. Trotz dieser in der Bevölkerung weitverbreiteten Erkenntnis, ist die heutige Ernährung jedoch häufig geprägt durch zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig und zu ballaststoffarm. So gehören zu den ernährungsbedingten Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Hyperlipidämie (Fettstoffwechselstörungen), Hyperurikämie (erhöhte Harnsäure) und Diabetes. Krankheiten der Verdauungsorgane, verschiedene Krebsformen und Lebererkrankungen entwickeln sich über Jahre hinweg. Diese Zusammenhänge sind ausreichen bekannt und müssen hier nicht weiter erläutert werden, kommen in den tatsächlichen Ernährungsweisen jedoch wenig zum Tragen. Ist eine gesunde Ernährung eine Utopie einiger Gesundheitsapostel oder ist eine gesunde Ernährung nicht eher die Grundlage eines genussvollen Essens? Nicht allgemeiner Verzicht sondern bewusste Entscheidungen stehen im Vordergrund.



...oder wohltuendes Essen?

Gesunde Ernährung und wohltuendes Essen sind eigentlich Synonyme, jedoch mit unterschiedlicher emotionaler Bedeutung. Essen wird weitgehend mit positiven Emotionen bezogen

(Genuss, Freunde, sich Zeit nehmen,...), während Ernährung eher die kognitiv-rationalen, gesundheitsbezogenen Wirkungen der Nahrungsaufnahme erläutert (Ballaststoffe, Vitamine, Energiebilanz, Diät, Verzicht,...). Diese persönlichen Repräsentationen müssen in einer erfolgreichen Essenserziehung berücksichtigt werden.

Kleiner Exkurs in die Sozialpsychologie

Was erschwert eine optimale Ernährung, optimales Essen? Essgewohnheiten werden durch eine Vielzahl unterschiedlicher Bedingungsfaktoren geprägt, die durch Information und Aufklärung nur teilweise beeinflussbar sind.

Die Motive für die Nahrungsmittelwahl sind vielfältig: nationale und kulturelle Traditionen, Geschmack, Hungergefühl, emotionale Spannungen wie Frust und Langweile, Verfügbarkeit, soziale Gründe, Status, wirtschaftliche Situation, Gesundheitsüberlegungen, Verträglichkeit, Erziehungsmittel (Beloh-

nung), Schönheitsansprüche, Bequemlichkeit, Werbung, Modetrends,...

Häufig handeln wird nach erlernten ‚Szenarien‘ ohne nachzudenken was wir tun. Dieses unüberlegte Handeln ist eine wichtige Strategie, um auf vielfältige Situationen eingehen zu können ohne die Leistungen des Gehirns zu überlasten. Nach Myers und Lamarche (1992), beeinflussen die Einstellungen unser Verhalten nur bei bewusstem Handeln. Ausschlaggebend ist auch die Art und Weise wie wir unsere Einstellungen bilden: durch erlebte Erfahrung, Information oder logische Folgerung. Nur wenn die Einstellungen durch konkrete und erlebte Erfahrungen gebildet wurden, beeinflussen sie auch das unbewusste Handeln nachhaltig. Das Essverhalten ist ein Resultat von Lernprozessen mit permanentem Erfahrungstraining über Jahre, das zu einer Gewohnheitsbildung führt. Dies erklärt, dass das Essverhalten ein sehr stabiles Verhalten ist, das sich nicht in kurzer Zeit verändern lässt.

Die Organisation Schule: ein gesundheitsbezogener Erfahrungsraum?

Da besonders in der Kindheit und Jugend Einstellungen, Werte und Verhaltensweisen geprägt werden, stellt sich für Schulen die Aufgabe, es den Menschen, die in ihr leben und lernen, zu ermöglichen, eine persönlich gesunde Lebensweise zu entwickeln und diese im schulischen Alltag mit anderen entfalten zu können. Wohlbefinden, Wachstum, Leistungsfähigkeit, Konzentration,... werden wesentlich durch die Ernährung beeinflusst.

Erfahrungen haben verdeutlicht, dass eine rein rationale Gesundheitserziehung schnell an ihre Grenzen stösst. Kinder leben im Hier und Jetzt, die Folgeerscheinungen ungesunden Essens machen sich erst mit der Zeit und oft nur schleichend bemerkbar.

Wie wir schon oben gesehen haben, führt das ausschliessliche Wissen um Risikofaktoren zu keiner Verhaltensänderung. Somit ist die Schule in Fragen

der Ernährung auf zwei Ebenen gefordert: die Ebene der klassischen Ernährungs-(Essens)-erziehung und das Setting Schule (Ottawa, 1986). Der Settingansatz ermöglicht eine den Lern- und Lebenszusammenhang einschliessende Sichtweise. So sollen neben Hygiene und lebensmittelrechtlichen Bestimmungen besonderen Wert auf die Qualität der Nahrungsmittel sowie auf deren Herkunft, Zubereitung und Verpackung gelegt werden, von der Sozialverträglichkeit ganz zu schweigen. Ohne integrative Sichtweise, das bedeutet, wenn die täglichen Warenangebote und die Essgewohnheiten der Schüler und Schülerinnen den Lernzielen widersprechen, sind die ernährungsbezogenen Lerninhalte fragwürdig. Die in den Schulen häufig anzutreffende Diskrepanz zwischen der rationalen Erziehung und den erlebten Begebenheiten führt zu einer entlarvten Unglaubwürdigkeit. Die Lerninhalte werden von den Schülern und Schülerinnen nur rein kognitiv verarbeitet, jedoch nicht in das

Verhalten integriert. Nur die Kohärenz zwischen Lerninhalten und realen Lebensbedingungen kann zu nachhaltigem Ernährungs-Essens-verhalten führen.

Oekologie und Gesundheit versus Oekonomie?

Ist eine ganzheitliche sinnvolle Ernährungserziehung die das Setting Schule miteinbezieht, 'unbezahlbar'? JedeR, ob ErzieherIn oder OekonomIn wird diese Frage bejahen. Nur hat das Wort 'unbezahlbar' zwei Bedeutungen: a) unendlich wertvoll, b) sehr teuer.

Besonders bei ressourcenschonenden Mehrwegverpackungen (Bsp. Mehrwegflaschen vs Geträndedosen) kann kaum eine Ueberteuerung als Argument angeführt werden.

Auch ohne Süssigkeitsvielfalt als Aushängeschild des Angebots wird das

Essen nicht teurer, die Gewinnspanne nur eingeschränkt.

Kann trotz ihrer Neutralität, die öffentlichen Schule ein Raum für Marketingstrategien darstellen, in dem die Schüler und Schülerinnen an bestimmte Produkte und deren Verpackung gewöhnt werden? (In diesem Fall kann man nicht einmal von Sponsoring reden, da die finanziellen Leistungen einseitig sind, d.h. Erziehung zum Konsum).

Erfahrungen haben gezeigt, dass die Akzeptanz einer gesunden Ernährung – eines wohltuenden Essens bei den Schülern und Schülerinnen gross ist. Stimmen Lerninhalte und Kantinenangebot überein, so fühlen sie sich in ihrer Individualität und Persönlichkeit ernstgenommen. Die Institution Schule gewinnt an Glaubwürdigkeit und fördert die Lebenskompetenzen der ihr anvertrauten Kinder und Jugendlichen.

Erwägt man die Langzeitkosten so sieht die Rechnung eindeutig aus: Ueberernährung, Unterernährung oder Fehlernährung sind ein Hauptgrund für chronische Erkrankungen und deren volkswirtschaftliche Kosten. Neben den gesundheitlich individuellen und sozialen Gründen sollte auch diese Begebenheit eine Herausforderung für die Schule darstellen, die die Chance hat und ergreifen sollte, die Gesellschaft der Zukunft bestimmend mitzugestalten.

Pascale Petry

BIOLOGO

Acheter en confiance

11, Esplanade
L-9227 Diekirch

Tél.: 80 45 20

Bibliographie:

Breyer Friedrich, Zweifel Peter, *Gesundheitsökonomie*, Springer 1997, ISBN 3-540-61727-2

Küng Karin, *Genussvoll – Ernährung/Konsum/Suchtprävention*, Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, 1997, Myers, David G; Lamarche Luc, *Psychologie sociale*, McGrawHill, 1992, ISBN 0-07-551137-1

Pudel Volker, Westenhöfer Joachim, *Ernährungspsychologie*, Hogrefe, 1998, ISBN 3-8017-0912-4

Dr. Vorpahl Bern et al., *Essgewohnheiten*, Klett, 1994, ISBN 3-12-990690-8

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986

Vertrieb von Esswaren und Getränken in Schulen, Runderlass der Ministerin für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur vom 17. Januar 1990 (Schleswig-Holstein)