

05

Aus dem Institut für Agrarsoziologie
der Justus-Liebig-Universität Gießen

UNTERSUCHUNGEN ZUR STABILITÄT VON
ERNÄHRUNGSVERHALTEN DEUTSCHER AUSSIEDLER
AUS POLEN

Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades
im Fachbereich Ernährungswissenschaften
der Justus-Liebig-Universität
Gießen

vorgelegt von
MARIE-LUISE RAHIER
aus
Stolberg/Nordrhein-Westfalen

Aus dem Institut für Agrarsoziologie
der Justus-Liebig-Universität Giessen

Untersuchungen zur Stabilität von Ernährungsverhalten
deutscher Aussiedler aus Polen.

Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades im
Fachbereich Ernährungswissenschaften
der Justus-Liebig-Universität Giessen

vorgelegt von:

Marie-Luise Rahier
aus Stolberg/Nordrhein-
westfalen

Giessen 1984

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN

Nr.

- 1 Ernährungssystem: Faktoren, die die Nahrungswahl kurz- und langfristig beeinflussen
- 2 Handlungstheoretisches Modell des Ernährungsverhaltens der Aussiedler vor und nach der Umsiedlung
- 3 Verwaltungseinteilung und Bevölkerungsdichte Polens 1979
- 4 Orte und Flüchtlingswohnheime in Hessen, in denen Befragungen durchgeführt wurden
- 5 Veränderung des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel in Polen und in der Bundesrepublik für das 1. Frühstück
- 6 Veränderung des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel in Polen und in der Bundesrepublik für das Mittagessen
- 7 Veränderung des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel in Polen und in der Bundesrepublik für das Abendessen

Prüfungsvorsitzender: Prof. Dr. H. Seuster

1. Berichterstatter: Prof. Dr. A.A. Bodenstedt

2. Berichterstatter: Dr. U. Oltersdorf

Tag der mündlichen Prüfung: 12.7.1985

VERZEICHNIS DER TABELLEN

Nr.		
1	Fläche, Bevölkerung und Bevölkerungsdichte Polens nach Woiwodschaften	16
2	Zuwachs der Gesamtbevölkerung und Veränderung der Landbevölkerung	17
3	Durchschnittliche jährliche Haushaltsausgaben von drei Bevölkerungsgruppen in Polen	18
4	Durchschnittlicher jährlicher Nahrungsmittelverbrauch in drei Bevölkerungsgruppen im Jahr 1978 in kg pro Person	19
5	Wohnungsverhältnisse der Stadt- und Landbevölkerung in Polen	20
6	Ausstattung der Haushalte, 1978	21
7	Anteil nicht-vermarkteter Nahrungsmittel in Polen am gesamten Nahrungsmittelverbrauch	22
8	Aufstellung über Wohnheime und Lager sowie die Zahlen der dort durchgeführten Interviews	23
9	Zusammensetzung der Stichprobe der Erstbefragung nach Alter und Geschlecht	24
10	Zusammensetzung der Stichprobe der Zweitbefragung nach Alter und Geschlecht	25
11	Aussiedler aus osteuropäischen Ländern nach Herkunftsgebieten und Altersgruppen	26
12	Letzte berufliche Tätigkeit der Aussiedler in Polen und jetziger ausgeübter Beruf in der Bundesrepublik	27
13	Ausstattung der Haushalte mit PKW und/oder Motorrad	28
14	Häufigkeit, ein Fahrrad zu benutzen	29
15	Ausstattung der Küche mit Elektrogeräten in v.H. der Haushalte	30
		31
		32
		33

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 34 | Häufigkeit des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel zu Mittag nach Geschlecht | 51 | Arztbesuche in Polen nach Geschlecht |
| 35 | Zwischenmahlzeiten und Zwischendurchgetränke in v.H. der Antworten | 52 | Verhältnis von Arztbesuchen und eigener Einschätzung des Gesundheitszustandes |
| 36 | Art und Weise, Kaffee oder Tee zu trinken | 53 | Diätverhalten in v.H. aller Befragten |
| 37 | Art der Zwischenmahlzeit in der Bundesrepublik nach Geschlecht | 54 | Rauchverhalten der Aussiedler in Polen |
| 38 | Zwischenmahlzeiten und Getränke zwischendurch in der Bundesrepublik nach Geschlecht | 55 | Rauchverhalten der Aussiedler in der Bundesrepublik |
| 39 | Zeitpunkt des Frühstücks und des Mittagessens am Sonntag im Vergleich zum Werktag in Polen | 56 | Gewichtseinteilung der Aussiedler nach der Erstbefragung |
| 40 | Unterschiede in der Ernährungsweise in Polen und in der Bundesrepublik nach eigener Einschätzung | 57 | Entwicklungstendenzen im Körpergewicht der Aussiedler |
| 41 | Besonderheiten am Wochenende in Polen | 58 | Vergleich von Zu- und Abnahme des Körpergewichtes nach Erst- und Zweitbefragung bei den zweimal befragten Aussiedlern |
| 42 | Besonderheiten am Wochenende in der Bundesrepublik | 59 | Gewichtsklassen in Abhängigkeit vom Alter |
| 43 | Zeitpunkt der Mahlzeiten in der Bundesrepublik am Sonntag im Vergleich zu werktags | 60 | Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion nach Geschlecht und Gewicht |
| 44 | Häufigkeit der im Haushalt zubereiteten landsmannschaftlichen Gerichte | | |
| 45 | Von den Aussiedlern geschätzter Energiegehalt bestimmter vergleichbarer Nahrungsmittel | | |
| 46 | Einsatz von Kochbüchern im Haushalt; Ausprobieren neuer Rezepte | | |
| 47 | Gebrauch von Konserven und Fertiggerichten im Haushalt | | |
| 48 | Einfluß der Wohnsituation auf den Gebrauch von "convenience foods" | | |
| 49 | Gesundheitszustand und Schlafstörungen der Aussiedler | | |
| 50 | Bejahende Aussagen zur gefühlsmäßigen Situation der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik | | |

VERZEICHNIS DER TABELLEN IM ANHANG

Nr.

- | | |
|--|---|
| <p>A1 Nahrungsmittelverbrauch je Kopf der Bevölkerung in Polen in kg</p> <p>A2 Nahrungsmittelverbrauch je Einwohner in der Bundesrepublik in kg/Jahr</p> <p>A3 Berufstätigkeit der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik</p> <p>A4 Freizeittätigkeiten der Aussiedler nach Geschlecht</p> <p>A5 Ernährungsgewohnheiten der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik (Mahlzeitenfrequenz, Dauer der Mahlzeiten, Ort der Mahlzeiteneinnahme und Essen am Arbeitsplatz)</p> <p>A6 Zeitpunkt der Mahlzeiteneinnahme in Polen und in der Bundesrepublik in v.H. der Aussiedler</p> <p>A7 Art der Mahlzeiteneinnahme in Polen nach Geschlecht</p> <p>A8 Lebensmittelpräferenzen in Polen und in der Bundesrepublik in Reihenfolge ihrer Beliebtheit</p> <p>A9 Lebensmittelpräferenzen ("esse ich sehr gern") im Vergleich zwischen Polen und der Bundesrepublik nach Geschlecht</p> <p>A10 Stellung der Lebensmittel in Polen und in der Bundesrepublik nach ihrer Beliebtheit</p> <p>A11 Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das 1. Frühstück in Polen in v.H. der Aussiedler und nach Geschlecht</p> <p>A12 Signifikante Veränderungen in der Präferenzierung bestimmter Lebensmittel durch die Aussiedler</p> <p>A13 Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das 1. Frühstück in Polen und in der Bundesrepublik</p> | <p>A14 Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Mittagessen in Polen</p> <p>A15 Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Mittagessen in Polen und in der Bundesrepublik</p> <p>A16 Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Abendessen in Polen und in der Bundesrepublik</p> <p>A17 Statistisch signifikante Unterschiede in der Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittel zu den Hauptmahlzeiten</p> <p>A18 Reihenfolge der eingenommenen geschlechtsspezifischen Zwischenmahlzeiten und Getränke in Polen und in der Bundesrepublik</p> <p>A19 Lebensmittel, von denen die Aussiedler glauben, daß sie vitaminreich sind</p> <p>A20 Lebensmittel, die die Aussiedler als nicht gesund ansehen</p> <p>A21 Nach Meinung der Aussiedler besonders gesunde Lebensmittelgruppen</p> <p>A22 Eingruppierung bestimmter Lebensmittel durch die Aussiedler nach ihren Hauptnährstoffen in v.H. der Antworten</p> <p>A23 Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler kalorienarm sind</p> <p>A24 Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler kalorienreich sind</p> <p>A25 Körpergewicht der Aussiedler zu verschiedenen Zeitpunkten der Befragung und nach Geschlecht</p> <p>A26 Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen der Aussiedler in Polen</p> <p>A27 Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik</p> <p>A28 Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler zu einer "vollständigen Mahlzeit" gehören</p> |
|--|---|

A29	Vergleich von zustimmenden Meinungen und Einstellungen von Über- und untergewichtigen Aussiedlern
A30	Mahlzeitenfrequenz in Abhängigkeit vom Körpergewicht
A31	Vergleich von Gesundheitszustand, EB- und Freizeitverhalten in Abhängigkeit vom Körpergewicht

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
I. Theoretische Grundlagen	1
1. Einleitung	1
1.1. Untersuchungsansatz	1
1.2. Problemdefinierung: Änderung von Ernährungsverhalten	5
1.3. Maßnahmen zur Beeinflussung des Ernährungsverhaltens der Bevölkerung	8
1.3.1. Ernährungsberatung und -aufklärung	8
1.3.2. Ernährungserziehung	10
1.3.3. Ernährungsverhaltensforschung	14
2. Ernährung als System	15
2.1. Verhaltens-Regulations-Modell	19
2.1.1. Ernährungsverhalten	21
2.2. Ernährungsgewohnheiten	23
2.2.1. Lebensmittelpräferenzen	27
2.2.2. Ernährungsmuster	30
2.3. Bewertung von Ernährung	32
2.3.1. Einstellungen zur Ernährung	32
2.3.2. Symbolische Bedeutung von Ernährung	35
2.4. Veränderungen und Innovationen im Bereich der Ernährung	39
3. Begründung für die gewählte Stichprobe	44
4. Ernährung in Polen	46
4.1. Die sozio-kulturelle Umgebung der Aussiedler in Polen im Vergleich mit der Bundesrepublik	46
4.1.1. Statistische Daten zur Bevölkerungsdichte in Polen	46

4.1.2. Bevölkerungssituation in Polen	49	1.4.1. Motorisierung	84
4.1.3. Unterschiede von Stadt- und Landbevölkerung in Polen (Haushaltsausgaben, Nahrungsmittelverbrauch, Wohnverhältnisse, Haushaltsausstattung)	51	1.4.2. Küchenausstattung	85
4.1.4. Ernährungssituation und Nahrungsmittelverbrauch in Polen und in der Bundesrepublik	55	1.4.3. Freizeitverhalten	88
5. Hintergründe für die Aussiedlung von Menschen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten, Ostblockstaaten und der Deutschen Demokratischen Republik	61	2. Einkommen und Einkaufsverhalten	93
6. Ablauf der Aussiedlung	62	2.1. Einkommensverhältnisse in Relation zu den Ernährungsausgaben in Polen	93
7. Arbeitshypothesen und Zielsetzung	63	2.2. Einkaufsverhalten in Polen	98
8. Fragebogenkonzipierung	65	2.2.1. Einkaufskriterien in Polen	98
II. Methode und Durchführung	70	2.2.2. Einkaufsmöglichkeiten in Polen	99
1. Vorgehensweise bei der Befragung und angewandte Methoden	70	2.3. Einkommensverhältnisse in Relation zu den Ernährungsausgaben in der Bundesrepublik	101
2. Durchführung	71	2.4. Einkaufsverhalten in der Bundesrepublik	103
3. Stichprobenzusammensetzung der Befragten	74	2.4.1. Einkaufsmöglichkeiten in der Bundesrepublik	103
4. Auswertung	79	2.4.2. Einkaufskriterien in der Bundesrepublik	104
III. Ergebnisse	81	2.4.3. Einkaufsfrequenz in der Bundesrepublik	106
1. Statistische Daten zu den Stichproben aus Erst- und Zweitbefragung	81	2.4.4. Auswirkungen der veränderten Einkaufsbedingungen auf die Zubereitung von Lebensmitteln und auf die Vorratshaltung	107
1.1. Herkunft und Wohnsituation der Befragten	81	3. Ernährungsgewohnheiten der Aussiedler	109
1.2. Berufstätigkeit	81	3.1. Selbstbeurteilung in Bezug auf geänderte Ernährungsgewohnheiten	109
1.3. Wohnverhältnisse und Familiengröße	83	3.2. Mahlzeitenfrequenz	111
1.4. Allgemeiner Lebensstandard	83	3.3. Ort der Mahlzeiteinnahme und Verzehrsgemeinschaft	115
		3.4. Zeitpunkt und Dauer der eingenommenen Mahlzeiten	118
		3.5. Art der eingenommenen Mahlzeiten	120
		3.6. Lebensmittelpräferenzen der Aussiedler	123
		3.7. Ernährungsmuster des tatsächlichen Verzehr	126
		3.7.1. Frühstück	126
		3.7.2. Mittagessen	129
		3.7.3. Abendessen	133
		3.8. Zwischenmahlzeiten	138
		3.9. Ernährung am Wochenende	144

3.10. Gründe für die Beibehaltung traditioneller Koch- und Eßgewohnheiten	148
3.11. Ernährungswissen und Interesse an Informationen über Ernährung	153
3.12. Innovationsbereitschaft der Aussiedler	161
3.12.1. Emotionale Hemmnisse	162
3.12.2. Gebrauch von "convenience foods"	163
3.12.3. Einfluß der Familie auf Innovationen im Ernährungsbereich	167
3.13. Gesundheitszustand	168
3.13.1. Eigene Einschätzung des Gesundheitszustandes der Aussiedler	168
3.13.2. Arztbesuche	170
3.13.3. Diäteeinhaltung	172
3.13.4. Zigarettenkonsum	173
3.14. Körpergewicht der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik	174
3.14.1. Gewichtsentwicklung in der Bundesrepublik	178
3.14.2. Möglichkeiten der Gewichtsreduktion	181
3.15. Einstellungen der Aussiedler zur Ernährung, zum Ernährungsverhalten und zum Körpergewicht	184
3.15.1. Einstellung der Aussiedler zu ganz bestimmten Lebensmitteln	187
3.15.2. Vergleich der Einstellungen von Über- und Untergewichtigen	188
IV. Schlußbetrachtung	191
1. Inhaltliche Ergebnisse	191
2. Methodische Ergebnisse	200
V. Zusammenfassung	203
VI. Literaturverzeichnis	215
VII. Anhang	

I. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

1. Einleitung

1.1. Untersuchungsansatz

Migrationen waren schon immer die Menschheitsgeschichte begleitende, weltweit auftretende Phänomene, deren auslösende Momente, Hintergründe und Ursachen von unterschiedlicher Ausprägung waren und sind und in der sozialwissenschaftlichen Literatur Anlaß boten zu verschiedenen empirischen Untersuchungen, Klassifizierungsversuchen und theoretischen Erklärungsmodellen¹⁾.

Migrationsbewegungen wurden beispielsweise nach ihrer Richtung, Entfernung und Aufenthaltsdauer am Zielort gegliedert an anderer Stelle wurde speziell die Stadt-Land-Wanderung betrachtet; es wurde nach Auswirkungen der Wanderung auf die sozialen Beziehungen gefragt und nach den Unterschieden in der Sozialstruktur der Wanderer in den Herkunfts- und Zielländern; oder man unterschied nach Freiwilligkeit (Nomadentrecks, Völkerwanderungen, Oberseewanderungen der Wikinger, Saisonwanderung von Hirten z.B.) und Unfreiwilligkeit von Wanderungen (Vertreibung, Massenumsiedlungen von Sklaven oder Kriegsgefangenen).

1) Vgl. u.a.: RAVENSTEIN E.G. 1885, S. 167-227; ebenda: 1889, S. 241-301; EISENSTADT S.M. 1954; GRUBEL H.G., SCOTLAND 1967, S. 127-139; HEBERLE R., 1955, S. 1-23; derselbe, 1972, S. 69-75; LEE E.S., 1966, S. 47-57; PETERSEN W., 1958, S. 256-266; ROGERS A., 1965; TRAVER J.D., 1961, S. 207-213; THOMLINSON R., 1961, S. 675-686; BESHERS J.M., 1967, LANGENHEDER W., 1968; ESSER H., 1980; ZINGG W., 1976, S. 181-206; HOFFMANN-NDOWOTNY H.-J., 1970; BRODY E.B. (Hrsg.), 1969.

Während die vorindustriellen Wanderbewegungen eher durch außerökonomische Faktoren wie Dürre, Überschwemmungen, Mißernten oder Epidemien ausgelöst wurden, spielen heutzutage ökonomische Aspekte eine wesentliche Rolle bei der Migration.

Aber unabhängig von den Entscheidungsgründen, die zu Migrationsbewegungen führen, so beinhaltet die Durchführung für den Betroffenen die Aufgabe vieler Gewohnheiten sowie mit Sicherheit Veränderungen in vielen Lebensbereichen, an die er sich anpassen muß.

Klimatische Veränderungen, soziale, kulturell bedingte und ökonomische Veränderungen können so die gesamte Lebensweise eines Menschen neu bestimmen. Dabei laufen diese Veränderungen nicht unproblematisch ab. Für den einzelnen sind sie beispielsweise mit Entwurzelung, kultureller Entfremdung und Integrationsschwierigkeiten (wie z.B. Sprachprobleme, Diskriminierungen u.a.) verbunden und für die Gesamtgesellschaft mit ethnischer Pluralisierung, Umschichtung und Segmentierungserscheinungen.

Die westlichen Industrieländer sind heutzutage Migrationsziele für viele Menschen aus wirtschaftlich schwächeren, kriegsbetroffenen und politisch spannungsreichen Ländern. Diese Menschen erhoffen sich hier, - manche vorübergehend, andere für immer - ihren Lebensunterhalt verdienen zu können und vor Verfolgung und Kriegsgefahr geschützt zu sein. Neben diesen Gastarbeitern, Flüchtlingen und Asylbewerbern gibt es in der Bundesrepublik Deutschland¹⁾ noch eine weitere Gruppe von Menschen, die versuchen, sich hier ein neues Leben aufzubauen, nämlich die Gruppe der Spätaussiedler aus Polen, Rumänien und der UdSSR sowie gerade in jüngster Zeit Menschen aus der Deutschen Demokratischen Republik.

1) Im weiteren Verlauf der Studie auch durch BRD abgekürzt.

Obwohl die räumliche und kulturelle Entfernung zwischen diesen letztgenannten Ländern und der Bundesrepublik nicht allzu groß ist, bedeutet die Umsiedlung auch für diese Menschen Veränderungen und Anpassung sowie Probleme beim Einleben in eine zunächst fremde Gesellschaft¹⁾. Diese Menschen kommen freiwillig hierher, wobei für die Entscheidung, ihre gewohnte Umgebung zu verlassen, die persönlichen Gründe ausschlaggebend sind, so z.B. der Wunsch nach Familienzusammenführung, nationales Zugehörigkeitsgefühl zu Deutschland, persönliche Unzufriedenheit mit den Lebensumständen u.a.m.. Daneben erwarten die Aussiedler aber auch eine Verbesserung ihrer wirtschaftlichen Situation und ihres gesellschaftlichen Status, ein höheres Einkommen und damit einen Anstieg ihres Lebensniveaus sowie bessere Ausbildungs- und Aufstiegschancen für ihre Kinder. Die Aussiedler, die aus einem anderen Kulturkreis nach Deutschland kommen, müssen in ihrer Gesamtheit als eine Gruppe von Personen und damit als Träger ganz bestimmter Gewohnheiten betrachtet werden. Diese Gewohnheiten haben sich aufgrund kultureller und individueller Vorgegebenheiten sowie eines für sie spezifischen sozialen Normen- und Wertesystems entwickeln und festigen können.

Durch die Umsiedlung werden die Aussiedler aus der gewohnten Umgebung herausgenommen und gelangen hier in eine neue Umwelt mit neuen Bedingungen, d.h. die Voraussetzungen, die zur Herauskristallisierung und Stabilisierung gerade der für sie typischen Gewohnheiten beigetragen haben, sind nicht mehr gegeben. Die Aussiedler finden in Deutschland in vieler Hinsicht ungewohnte Situationen vor, auf die sie sich neu einstellen müssen, und sie stehen unter dem Einfluß neuer Eindrücke, Geschehnisse und Vorgänge, auf die sie

1) Vgl. hierzu HAGER B., WANDEL F., 1978.

nicht mehr in gewohnter Weise reagieren können. Die neue Umgebung erfordert zumindest teilweise Änderungen in den Gewohnheiten. Diese Notwendigkeit nach Umstellung und Anpassung ergibt sich für alle Lebensbereiche, also auch für den Ernährungssektor, der neben allen anderen Umstellungsschwierigkeiten für uns von hauptsächlichem Interesse war. Wir machten es uns also zur Aufgabe, die Anpassungen im Bereich der Ernährung zu untersuchen, wobei jedoch nicht so sehr auf physiologische Reaktionen nach der Nahrungsaufnahme eingegangen werden sollte, d.h. im Mittelpunkt der Erhebung sollten psychische und soziale Einflußgrößen auf das Ernährungsverhalten stehen.

Bisher gibt es nur sehr wenige im westeuropäischen Raum durchgeführte Untersuchungen über Anpassungsschwierigkeiten bestimmter Bevölkerungsgruppen, die sich mit der Problematik menschlichen Ernährungsverhaltens unter Einbeziehung soziologischer und psychologischer Aspekte¹⁾ befassen. Die meisten derartigen Erhebungen beschränken sich weitestgehend auf die Erfassung und Analyse allgemeiner sozialer Anpassungsprobleme und in Bezug auf die Ernährung allenfalls auf die einfache Deskription von Ernährungsgewohnheiten²⁾ sowie die Erfassung ökonomischer Einflußfaktoren. Eingehendere Untersuchungen beziehen sich oftmals auf Gewohnheiten und Verhaltensweisen von Menschen in Ländern der Dritten Welt³⁾ weil diese für uns befremdend und exotisch

1) TAN S.P., WHEELER E., 1982, S. 45A; AL-MOKHALALATI J., 1982, S. 239; DIEHL J.M., 1978; BODENSTEDT A., OLTERSDORF U., 1983.

2) LOCKERT H.-R., 1982; PETZOLD R., HAUPT E., 1982.

3) ATKINSON S.J., NICHOLAS P., WYN-JONES Ch., 1972, S. 82A; BABCOCK C.G., 1955, S. 137; DICKINS D., 1965, S. 427; BELL F.L.S., 1931/32, S. 117-135; CASSEL J., 1957, S. 732; DERVADOS R.P., 1970, S. 164; HARRIS R., 1963, S. 144.

anmutenden Auffälligkeiten leichter zu beschreiben sind, und die Ernährung durch strenge Vorschriften, Tabus und Reglementierungen¹⁾ für bestimmte Personengruppen reguliert werden.

Diesbezügliche Ergebnisse lassen sich aber nur sehr begrenzt auf hiesige Verhältnisse übertragen, so daß von daher die Notwendigkeit besteht, entsprechende Erhebungen hier durchzuführen.

Zu diesem Zweck sollte eine Bevölkerungsgruppe - Aussiedler aus Polen als die größte Gruppe der Aussiedler - in einer Zeitreihenanalyse zweimal im Abstand von etwa einem Jahr in Bezug auf ihr Ernährungsverhalten befragt werden. Eine erste Befragung sollte retrospektiv auf der Basis der gewohnten kulturellen Umgebung erfolgen, die Zweitbefragung nach einer gewissen Eingewöhnungszeit in der neuen Heimat über das jetzige Ernährungsverhalten. Durch Vergleich der jeweiligen Ergebnisse sollten Entwicklungen, Veränderungen bzw. Konstanten erfaßt und analysiert werden.

Aus praktischen und finanziellen Gründen wurde das Erhebungsgebiet auf Hessen beschränkt. Es wurden Interviewer aus der Gesamtheit der Haushalts- und Ernährungswissenschaft-Studenten angeworben, die nach ihrer Einarbeitung selbständig Befragungen durchführten.

1.2. Problemdefinierung: Änderung von Ernährungsverhalten

Menschen, die in eine neue Umgebung kommen und dort leben wollen, sind gezwungen, sich den veränderten Lebensbedingungen anzupassen. So muß man eine neue Sprache lernen

1) de GARINE J., 1969, S. 3; derselbe, 1972, S. 143

(auch Dialekte verstehen), mit enttäuschten Erwartungen fertig werden, erlebt sozialen Auf- oder Abstieg, muß neue gesellschaftliche Normen befolgen lernen, u.a. im Eßverhalten und in den Ernährungsgewohnheiten. Durch eine Reihe von sich gleichfalls ändernden Einflußfaktoren, wie: veränderte Arbeits- und Wohnverhältnisse, geänderte finanzielle Situation, Werbungseinflüsse, verändertes Lebensmittelangebot, veränderte körperliche Aktivitäten usw. wird das gewohnte Ernährungsverhalten sich umstellen müssen.

Fremdartige Ernährung bedeutet Stress¹⁾, und dieser wird zwar als eine der Anpassungsschwierigkeiten beim Einleben in eine neue Umgebung durchaus anerkannt, es fehlen aber detaillierte Untersuchungen über den Verlauf der Eingewöhnung und den Grad und die Dauer der Ernährungsumstellung, die Ursachen von Schwierigkeiten und Lösungen diesbezüglich auftretender Probleme.

Es ist nun notwendig, diese Umweltfaktoren und ihren Einfluß auf die Ernährung genauer zu studieren, einmal um die Ernährungsprobleme der zu integrierenden Bevölkerungsgruppen frühzeitig zu erkennen und angehen zu können, zum anderen, um aus den Ergebnissen generelle Hinweise für die Ernährungsberatung der allgemeinen Bevölkerung abzuleiten sowie geeignete Steuerungsinstrumente und Maßnahmen zu erarbeiten zur Durchsetzung gesamtgesellschaftlicher ernährungspolitischer Ziele und Aufgaben. Neue Erkenntnisse über Entstehung, Ausbildung und Beeinflußbarkeit von Ernährungsverhalten können somit behilflich sein, durch gezielte Aufklärung, Information und Beratung Ernährungsprobleme in der BRD zu lösen, wie z.B. eine effektivere Bekämpfung von Übergewicht und Fettsucht. neuere Studien im Ernährungsbericht

1) Vgl. THOMAS J.E., 1982, S. 211.

1980¹⁾ haben gezeigt, daß jeder dritte Bundesbürger Übergewichtig ist -, sowie eine wirksamere Aufklärung über die Folgen von Fehlernährung bzw. die Vermeidung und Verbesserung von Krankheiten durch eine vernünftige Ernährungsweise und die Einhaltung vorgeschriebener Diäten.

Die Relevanz dieser Problematik zeigt sich deutlich in dem veränderten Spektrum der Krankheiten und Todesursachen in den letzten 50 Jahren. Früher standen Infektionskrankheiten, Tuberkulose und Lungenentzündungen an erster Stelle, heute dagegen stehen Krankheiten des Kreislaufsystems, Lebererkrankungen, Diabetes mellitus und bösartige Neubildungen (Krebs) im Vordergrund, Krankheiten, die zumindest teilweise ernährungsbedingt sind und deren Auftreten durch vernünftige gesundheitsbewußte Ernährung gesenkt werden können.

Mitverantwortlich für die als Übergewicht erkennbare positive Energiebilanz sind die unter Beibehaltung traditioneller Ernährungsweise geänderten Lebensbedingungen mit verminderten Ausgaberraten an Bewegungsenergien im Berufsleben, im Wohnbereich und in der Freizeitgestaltung, da sich nachweislich der Pro-Kopf-Verbrauch an Nahrungsenergie mit Ausnahme von bestimmten Krisenzeiten in den letzten Jahrzehnten auf ein nahezu konstantes Niveau eingependelt hat²⁾.

Die Möglichkeiten zur Dämpfung steigender Kosten in der Krankenversorgung durch die Verminderung des Auftretens ernährungsbedingter Krankheiten und Risikofaktoren (Kreislauf, Diabetes, Herzinfarkt usw.) und eine damit verbundene höhere Leistungsfähigkeit in der Bevölkerung seien hier nur am Rande erwähnt; ebenso die Rolle der Ernährung im Prozeß

1) Näheres siehe Ernährungsbericht '80, S. 11, 61, 150-und MÜHR M., 1976, S. 529.

2) Vgl. KÖHNAU J., 1974.

der wirtschaftlichen Entwicklung. Die Notwendigkeit der Integration der Ernährungspolitik in die gesamte Entwicklungspolitik ergibt sich nach LEMNITZER¹⁾ durch die Doppelrolle der Ernährung, einmal passiv, indem die Ernährungssituation als Funktion der wirtschaftlichen Entwicklung gesehen wird, und zum anderen aktiv, indem eine bessere Ernährung einen Beitrag zur wirtschaftlichen Entwicklung eines Landes leistet.

Aus gesundheitspolitischer Sicht ist es somit nötig, das Ernährungsverhalten zu ändern; wie diese Veränderungen zu bewerkstelligen sind wird vielleicht aus der Analyse der beobachtbaren Ernährungsverhaltensänderungen der Auswanderer ablesbar sein.

1.3. Maßnahmen zur Beeinflussung des Ernährungsverhaltens der Bevölkerung

1.3.1. Ernährungsberatung und -aufklärung

Der Zusammenhang zwischen Ernährungsfehlern und Gesundheitsrisiken ist hinreichend bekannt, es fehlen aber noch geeignete Methoden, um erfolgreich gegen ein solches Fehlverhalten vorzugehen²⁾. Die bisher geleistete Arbeit auf dem Gebiet der Ernährungsberatung und Verbraucheraufklärung in Bezug auf Fehler in der Ernährung und deren mögliche Folgen - wobei in den meisten Fällen die durchgeführten Maßnahmen

1) LEMNITZER K.-H., 1977.

2) Vgl. NEULOH O./TEUTESBERG H.J., 1979.

lediglich auf das Problem Übergewicht¹⁾ reduziert wurden, während normales Ernährungsverhalten keinerlei Beachtung fand - hat leider nicht die gewünschten Erfolge gezeigt. Das liegt zum Teil auch daran, daß man eben noch ungenügende Aussagen darüber hat, welche Einflußfaktoren auf das Ernährungsverhalten besonders einwirken und inwieweit man diese Faktoren verändern muß, um eine positive Reaktion der Betroffenen zu erreichen.

In dem Zusammenhang in der BRD durchgeführte Untersuchungen über tatsächliche Verzehrsmengen zeigen die Erfolglosigkeit der Aufklärungsarbeit in der BRD-Bevölkerung, so z.B. die gegensätzliche Entwicklung von DGE-Empfehlungen²⁾ über die prozentuale Nährstoffzusammensetzung aufgenommener Nahrungsmittel und tatsächlichem Verbrauch, der zu Folge der Kohlenhydratverzehr von 54% auf 48% der Kalorien gesunken ist, der Verbrauch von Zucker und Fett von 9% bzw. 36% auf 12% bzw. 41% gestiegen ist³⁾.

Ähnliche Beobachtungen werden im Ernährungsbericht '80 beschrieben. Unter Berücksichtigung der Energieaufnahme der letzten drei Jahrzehnte wird festgestellt, daß der Anteil

1) MÜHR, M., 1975, S. 51-54; BEAUDOIN R., MAYER J., 1953, S. 29-33; ENGELHARDT A., JAHNKE K., PILGER H. 1963, S. 1754-1759;
Ernährungsbrochüren:
Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung e.V. (Hrsg.), "10 Regeln für eine richtige Ernährung" 1966, "Mit Verstand essen" 1967, "Frühstück-Zwischenmahlzeit-Abendessen" 1968; DGE e.V. (Hrsg.), "Die Ernährung Heranwachsender" 1970; IDIS (Hrsg.), "Ernährungsfahrplan für das übergewichtige Kind"; DGE e.V. (Hrsg.), "Der Mensch ist was er ißt" 1979.

2) <u>DGE-Empfehlungen:</u>	Protein	0,9g je kg/KG
	KH	50-65% der Kal., davon max. 10% Zucker
	Fett	25 % der Kal., davon 1,5g Linolsäure/1000 K
	Kalorien	2200 (=9200 KJ) w 2600 (=10900 KJ) m

3) GLATZEL H., 1980, B13-B15.

an Proteinen in der Ernährung der Bundesbürger fast gleich geblieben ist, daß sich die Fett-Kohlenhydrat-Relation dagegen verschoben hat. Die Aufnahme von Nahrungsfett, vor allem in Form der "verborgenen Fette" (60% des aufgenommenen Fettes wird als verstecktes Fett verzehrt)¹⁾, hat beachtlich zugenommen, ebenso der Verbrauch von Saccharose bei Rückgang von Polysacchariden. Nicht zuletzt die erhebliche Zunahme des Alkoholkonsumes trägt neben Bewegungsmangel dazu bei, daß in der BRD jeder dritte Bundesbürger Übergewichtig ist.

Dazu kommt die Diskrepanz zwischen vorhandenem Ernährungswissen und tatsächlichem Ernährungsverhalten als klassisches Beispiel einer kognitiven Dissonanz²⁾, die mit dem Streben der Hausfrau nach sozialer Anerkennung einerseits und den damit kollidierenden gesundheitlichen Erkenntnissen sowie ihrer Orientierung an den Geschmacksvorstellungen der Familie erklärbar wird.

1.3.2. Ernährungserziehung

So ist eine weitere Forderung zur Erzielung einer nachhaltigen Bewußtseinsänderung im Ernährungsverhalten der Bevölkerung die frühzeitige und systematische Ernährungserziehung³⁾. Untersuchungen und Erhebungen bei Oecotrophologie-Studenten, die durch ihre Ausbildung nachweislich über ein besseres und größeres Wissen verfügen als andere Bevölkerungsgruppen, haben z.B. gezeigt, daß in ihren Ernährungsgewohnheiten kaum Unterschiede zu anderen Studenten bestehen,

1) Verborgene Fette = nicht sichtbares Fett, wie man es in Wurst, Käse, Schokolade, Nüssen usw. vorfindet.

2) NEULOH, TEUTEBERG, 1979.

3) LAMB M.W., 1969, S. 20; GUTEZEIT G., 1970, S. 504-509; derselbe, 1976, S. 3; STAECK L., 1977, S. 79-83; FERNANDEZ N.A., BURGOS J.C., ASENJO C.F., ROSA J.R., 1969, S. 1639

so daß davon auszugehen ist, daß die Grundlagen für ein bestimmtes Ernährungsverhalten schon frühzeitig festgelegt werden und später erlerntes Wissen nur einen begrenzten Einfluß hat¹⁾.

Das deutliche Ausmaß der traditionellen Ernährungserziehung und das Dilemma fachbezogenen Ernährungslehreunterrichts beschreibt KOSCIELNY²⁾ mit Hilfe von fünf Parametern der Verhaltensbeeinflussung. Seine Kritik am herkömmlichen Unterricht bezieht sich auf eine bloße Vermittlung von Sachinformationen, einer fehlenden Behandlung von Inhalten der psychischen Verhaltensmotivation des Ernährungsverhaltens und der sozialen Einflußfaktoren auf die Verhaltensprägung. Als Alternativlösung werden integrative Unterrichtsmodelle vorgeschlagen und eine engere Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachrichtungen unter Einbeziehung der Soziologie, Welternährungsproblemen, Risikofaktoren usw.

Aufklärende Broschüren, Filme und sonstige Appelle der zahlreichen Organisationen, die sich mit der Gesundheitserziehung beschäftigen, haben so gut wie keine Wirkung auf das

1) LORGER C., LEITZMANN C., 1976, S. 181-185.

2) KOSCIELNY G., 1980

- Parameter:
1. die traditionell orientierte Ernährungserziehung in der Familie
 2. die Übernahme von gesellschaftlichen Normen von sozial eingebundenen Jugendlichen ohne Möglichkeit der reflektorischen Einschätzung
 3. eine sozial-psychologisch begründete Gruppenanpassung
 4. die starke Wirkung des psychologischen Aspektes des Triebhaften und Lustorientierten im Ernährungsverhalten
 5. eine starke Ich-Ferne rationaler Gesundheitsmotivation für den Jugendlichen

KOSCIELNY G. in: KAPPUS W. u.a., 1981, S. 271

Verhalten der Bevölkerung gezeigt, so daß andere Methoden der Information und Verbesserung des Ernährungswissens gefunden werden müssen.

Dazu ist es notwendig, ein Basiswissen über die Bestimmungsfaktoren des Ernährungsverhaltens zu erarbeiten. Mit diesem Wissen wird es möglich sein, neue Methoden in der Verbraucheraufklärung und der Gesundheitserziehung zu finden, die effektiver als bisher zur Schärfung des ernährungsphysiologischen Bewußtseins in der Bevölkerung beitragen, so daß nicht nur die Bereitschaft wächst, die Gewohnheiten in Bezug auf die Ernährungsweise zu überdenken, sondern auch tatsächliche Veränderungen vorgenommen werden. Dabei sollten die jeweiligen Lebensbedingungen wie Alter, Geschlecht, Arbeit, Freizeit, Gesundheitszustand, Schwangerschaft usw. im Einzelnen berücksichtigt werden. Erste Modellversuche einer Standardisierung individueller Ernährungsinformation wurden von PUDEL u.a.¹⁾ schon durchgeführt. Das Ziel ist es, Ernährungsberatung im Hinblick auf individuelle Verzehrsgewohnheiten bieten zu können, um somit durch individuelles feed-back ein größeres Motivationspotential zu schaffen.

Beispiele aus jüngster Zeit, die in puncto Übergewichtsreduktion einige Erfolge aufweisen, sind einmal ein vom Süddeutschen Rundfunk durchgeführter Radiokurs mit dem Titel: "Schlank werden - schlank bleiben"²⁾ und zum anderen ein verhaltenstherapeutisches Selbstkontrollprogramm³⁾ zur

1) PUDEL V., SCHLAF G., TISCHNER G., JANSEN J., 1982.

2) TRÜGER J., 1979, S. B25-B27.

3) REISS M., 1977, S. 47; hierbei handelt es sich um ein von M. REISS selbst entwickeltes verhaltenstherapeutisches Selbstkontrollprogramm zur Veränderung von Eßgewohnheiten, das 1973 an 229 weiblichen Versuchspersonen unter verschiedenen Fragestellungen am psychologischen Institut der Universität Münster erprobt wurde.

Veränderung von Ernährungsgewohnheiten.

Im ersten Fall wurden über den Rundfunk Regeln zur Verhaltensänderung gesendet, verteilt auf mehrere Sendungen und unterstützt durch Interviews mit Wissenschaftlern über bestimmte Themen. Das Ergebnis war ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 14 Pfd. bei teilnehmenden Frauen und 10 Pfd. bei Männern, der auch in etwa dem angestrebten Ziel entsprach.

In dem von REISS (1977) durchgeführten Selbstkontrollprogramm kam es ebenfalls zu den gewünschten Gewichtsabnahmen, die von einem großen Teil der Probanden noch 14 Monate nach Therapieende gehalten wurden. Dieses positive Ergebnis beruhte auf ein verstärktes Kalorienbewußtsein, eine Änderung der Zubereitungsart von Lebensmitteln und eine stärkere Resistenz gegenüber Außenreizen. Kein verändertes Gefühl für Hunger und Sättigung und keine Resistenz gegenüber Essensmodellen und inneren Reizen wie Ärger und Stress konnten festgestellt werden.

Zu erwähnen sind in dem Zusammenhang auch die zahlreichen Selbsthilfegruppen, die sich in den letzten Jahren aus den Reihen der Betroffenen gebildet haben. Durch Bildung einer sozialen Bezugsgruppe wird hier versucht, in kleinen Gruppen von ungefähr 12 Teilnehmern, die sich selbst organisieren, ohne irgendeine Form von Gruppenleitung, z.B. ausgebildete Therapeuten, dem Problem Übergewicht entgegenzuwirken. Wöchentliches Wiegen in der Gruppe als Kontrolle, Gespräche und auf Wunsch eventuelle Beratung helfen, Verhaltensänderungen zu bewirken und zu stabilisieren.

Als nachteilig wird hier die völlige Freiwilligkeit der Teilnehmer angesehen. Auf der anderen Seite sind aber auch Erfolge zu verzeichnen, die auf ein starkes Eigeninteresse der Beteiligten zurückzuführen sind.

1979 wurde von KAPPUS ein ASG-Modell (ASG=Agrarsoziologische Gesellschaft) für Selbsthilfegruppen Übergewichtiger

erarbeitet¹⁾. Ziel war eine langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheiten, ermöglicht durch ein schriftliches verhaltenstherapeutisches Trainingsprogramm. In einer Pilot- und anschließenden Feldstudie wurde das Programm erfolgreich erprobt mit durchschnittlichen Gewichtsabnahmen von 7 - 7,5 kg.

Ernährungsverhaltensänderung ist also dann erfolgreicher, wenn nicht nur ein Faktor des Ernährungsverhaltens (Ernährungswissen, Informationen) verbessert wird, sondern wenn das Beziehungsgeflecht Ernährungsverhalten - Lebensumwelt berücksichtigt wird. Dazu muß das Ernährungsverhalten insgesamt besser erfaßt werden.

1.3.3. Ernährungsverhaltensforschung

Das Interesse, Ernährung als Forschungsbereich in die Soziologie miteinzubeziehen, existiert zwar erst seit relativ kurzer Zeit - Haushalt und Ernährung sind so selbstverständlich und alltäglich, daß sie über lange Zeit als Forschungsobjekte in den Geisteswissenschaften keine Rolle spielten - aber es besteht jetzt schon weitgehende Übereinstimmung bezüglich der Notwendigkeit einer neuen Ernährungsverhaltensforschung²⁾. Nur durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen können der Komplex der Ernährung sowie die Ursachen-Wirkungsbezüge, die zum Abweichen von ernährungsphysiologischen Normen beitragen, entschlüsselt werden.

1) PUDEL V. in: KAPPUS W. u.a. (Hrsg.), 1981, S. 281; KAPPUS W., 1979.

2) NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

Als Beispiel für die Komplexität von Ernährung und die vielfältigen Einflußfaktoren auf das diesbezügliche Verhalten dient ein von EDEMA¹⁾ aufgestelltes Schema, das zusammenfassend die verschiedenen Aspekte der Nahrungswahl darzustellen versucht:

1. Werte (Leitmotive für das Ernährungsverhalten)
2. Ziele (physiologische Ziele)
3. Zustand (psychologische Signale einschließlich ästhetischer Gesichtspunkte)
4. Familiensituation, finanzielle Lage, zufällige und diffuse Argumente
5. Gewohnheiten

Auch EDEMA kommt zu dem Schluß, daß nur in systematisch wissenschaftlichen Untersuchungen, auch wenn sich diese als sehr zeitraubend erweisen, menschliches Ernährungsverhalten ergründet werden kann.

Doch dabei ist zu berücksichtigen, daß sich jegliches Handeln und Verhalten von Menschen in mehreren Dimensionen abspielt, d.h., nachdem die Ernährungsforschung lange Zeit den biologischen Aspekt einseitig in den Vordergrund ihrer Betrachtungsweise gestellt hat, ist es unerläßlich, auch psychologische und soziologische Aspekte bei den Untersuchungen menschlichen Ernährungsverhaltens heranzuziehen.

2. Ernährung als System

Ernährung ist mehr als Essen und Trinken und dient nicht nur der Deckung des physiologischen Bedarfes²⁾ an Nahrungsmitteln. Ernährung befriedigt ebenso Bedürfnisse des Mensch-

1) EDEMA J., 1980, S. 149-153.

2) Unter dem Ernährungsbedarf ist die wissenschaftlich ermittelte, objektiv physiologisch notwendige Menge an essentiellen Nährstoffen zu verstehen, die der Mensch zum Leben benötigt.

nach bestimmten Lebensmitteln, Speisen und Gerichten. Diese Bedürfnisse sind als die Summe aller im Bereich der Ernährung gemachten, individuellen subjektiven Erfahrungen zu verstehen¹⁾, die der Mensch von seiner Geburt an erlebt. Diese Erfahrungen wiederum stehen in einem engen Kontext mit der jeweiligen Kultur bzw. Gesellschaft, in der der Mensch aufwächst.

"Es sind die Normen und Konventionen der Gesellschaft, die bestimmen, was als Nahrungsmittel angesehen wird, was und wie es bei welchem Anlaß (in welcher Situation) gegessen wird. Der Mensch befriedigt demnach diese organischen Bedürfnisse fast ausschließlich mit tradierten, erlernten, d.h. kulturellen Methoden. Die Fülle der überhaupt möglichen Nahrungsmittel wird durch die jeweilige Kultur selektiv und integrativ geordnet und gestaltet. Dies geschieht durch die Internalisierung normativer Werte."²⁾

Normen und Werte einer Kultur bzw. Gesellschaft dienen dem Menschen somit als Informationssystem über das, was er zu sich nimmt, und als Steuerungsmechanismus in Bezug auf Ort, Art und Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme³⁾. Sie bestimmen demnach das Handeln hinsichtlich seiner Ernährung, welche dadurch Systemcharakter erhält. Die Nahrungswahl des Einzelnen oder einer Gruppe von Menschen wird von einer Vielzahl von einzelnen Faktoren und Faktorenbündel beeinflusst und geregelt, die wiederum untereinander in Beziehung stehen, aber insgesamt in kulturelle Rahmenbedingungen (s. Abb. 1) eingebettet sind.

1) BODENSTEDT A. u.a., 1979, S. 24 ff.

2) TOLKSDORF U., 1976, S. 67.

3) KÖNIG R., 1961, S. 5

Dieses System setzt sich aus verschiedenen Teil- und Subsystemen zusammen, die wiederum den Einflüssen vieler Faktoren ausgesetzt sind. Die Struktur dieses Systems ist dadurch äußerst komplexer Natur.

Veränderungen in einzelnen Faktoren wirken auf die Teil- und Subsysteme, die sich je nach Stärke der Veränderung (=Reiz) als stabil oder ebenfalls veränderbar erweisen und die Nahrungswahl beeinflussen.

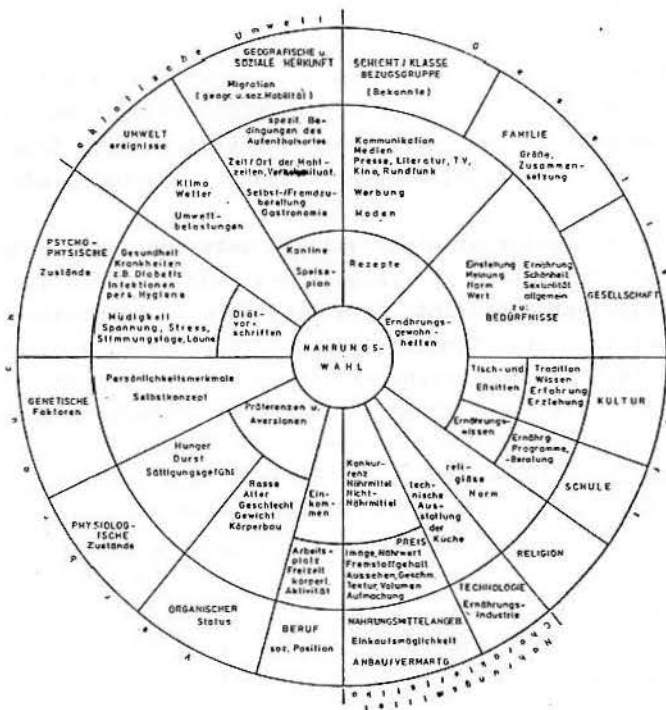
Ein Teilsystem des o.g. Gesamtsystems ist das Ernährungsverhalten, das sich in verschiedene Subsysteme (Ernährungsgewohnheiten mit Aversionen und Präferenzen, Ernährungsmuster, Ernährungseinstellungen u.a.) untergliedern läßt.

Zu den Faktoren, die das Ernährungsverhalten beeinflussen können, gehören physiologisch-organische Merkmale (Alter, Geschlecht, Gewicht, Gesundheit u.a.), ökonomisch-soziale Bestimmungsgrößen (Einkommensverhältnisse, Berufstätigkeit, Wohnsituation, Lebensstandard usw.), Bildungsmerkmale (Ernährungswissen, Aufgeschlossenheit gegenüber Neuerungen), persönliche Interessen und Einstellungen (Freizeitverhalten Gesundheitsbewußtsein usw.), aber auch technologische Vorbedingungen wie Küchenausstattung und Angebotsfaktoren (Einkaufsmöglichkeiten, Angebote an Lebensmitteln).

Unsere Absicht war es nun, den Einfluß der durch die Migration hervorgerufenen Veränderungen in den Lebensumständen auf Teilsysteme des Ernährungssystems sowie im Hinblick auf Veränderungen im Ernährungsverhalten zu untersuchen.

Abb. 1: ERNÄHRUNGSSYSTEM *)

Faktoren, die die Nahrungswahl kurz- und langfristig beeinflussen



*) Quelle: BODENSTEDT A., OLTERS DORF U. u.a., 1983, S. 5

2.1. Verhaltens-Regulations-Modell

Indem der Mensch eine Nahrungswahl trifft (oder auch nicht handelt er bzw. verhält er sich in einer bestimmten Art und Weise. Verhalten ist allgemein nach dem verhaltenstheoretischen Konzept LEWIN's¹⁾ eine Funktion von Person und "subjektiver Umwelt".

$$V = F (P, U)$$

Der Begriff "Verhalten" ist an die Person gebunden, die in dieser Umwelt lebend, mit ihr in direkter wechselseitiger Beziehung steht und darin agiert. Dabei sind sowohl Umwelt als auch Person nicht als feste Größen anzusehen. Die Umwelt wird von jedem Menschen, abhängig z.B. vom Entwicklungsstand oder von seiner Vorstellungswelt, unterschiedlich (=subjektiv) erlebt, und die Person selbst ist verschiedenen Einflüssen aus dieser Umwelt ausgesetzt. Dadurch unterliegt sie z.B. wechselnden Stimmungen, die sie auf gleichartige Situationen unterschiedlich reagieren läßt. Das bedeutet, daß Verhalten auf sich wiederholende Vorgänge nicht gleich sein muß, sondern abhängig ist von der jeweiligen Gesamtheit der beteiligten Faktoren und auch nur aus dem Kontext der Situation zu erklären ist.

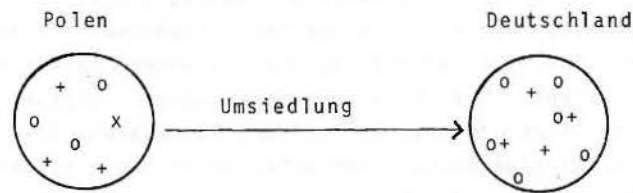
Diese Bedingungs-zusammenhänge bilden nach LEWIN ein psychisches Feld, in dem verschiedene Kräfte, sich anziehende (=positive Valenzen) und sich abstoßende (=negative Valenzen), wirken. Aus der Stärke der Valenzen (=Ziele) resultiert die Stärke und die Richtung der Kräfte, die zum Handeln aktivieren.

Betrachten wir nun in Anlehnung an das LEWIN'sche handlungstheoretische Konzept das Ernährungsverhalten der Aussiedler

1) LEWIN K., 1963, S. 271ff.

so ist auch dieses als Funktion der Aussiedler und ihrer Umgebung in Polen zu sehen. Es wird unterstellt, daß sich die diesbezüglichen Valenzen im Gleichgewicht befinden. Dieses Gleichgewicht wird nun durch den Akt der Umsiedlung gestört, indem sich die das Ernährungsverhalten beeinflussenden Faktoren verändern. Im Prozeß der Anpassung an die geänderten Umweltbedingungen muß sich dieses gestörte Gesamtgleichgewicht in der Bundesrepublik wieder einpendeln, wobei die einzelnen Valenzen nicht unbedingt die gleiche Stärke besitzen müssen wie vor der Umsiedlung (s. Abb. 2).

Abb. 2: Handlungs-theoretisches Modell des Ernährungsverhaltens der Aussiedler vor und nach der Umsiedlung



Daraus erhebt sich zwangsläufig die Frage, welche Veränderungen stattgefunden haben und welche Kräfte einen Wandel in den Ernährungsgewohnheiten bewirken bzw. helfen, die mitgebrachten Gewohnheiten zu stabilisieren, so, daß letztendlich wieder ein Gleichgewicht im gesamten Ernährungsverhalten erzielt wird.

Die folgenden Ausführungen sollen die Stellung der für uns als wesentlich anzusehenden Teilbereiche aus dem Gesamtsystem Ernährung näher bestimmen.

2.1.1. Ernährungsverhalten

Das Ernährungsverhalten ist ein Teil des menschlichen Verhaltens¹⁾. Es wird definiert als die "Gesamtheit der geplanten und gewohnheitsmäßigen ernährungsbezogenen Handlungsvollzüge"²⁾. Der Begriff beinhaltet die Beschaffung, Bearbeitung und den Verzehr von Nahrung sowie alle rituellen und symbolischen Handlungen in Bezug auf Nahrungsmittel.

Das Ernährungsverhalten basiert zum einen auf individuell veranlagten physiologischen Funktionen (Hunger-Sättigungsmechanismus, physiologisch-organischer Regelungsmechanismus) und zum anderen auf einer Kette von Lernprozessen und Erfahrungen, die durch eine Vielzahl von Faktoren aus der Umwelt, Gesellschaft, Kultur, Religion, Erziehung usw. (s. Abb. 1) beeinflusst werden, die im einzelnen weitgehend bekannt sind, aber nicht in ihren Wirkungszusammenhängen und Korrelaten.

Das Ernährungsverhalten kann auf die Person bezogen sein (=individuelles Ernährungsverhalten) oder aber auf eine Gruppe bzw. eine Gesellschaft (=kollektives Ernährungsverhalten).

Das individuelle Ernährungsverhalten, das hier hauptsächlich interessiert, zeigt sich als konkretes Verhaltensmuster in den Verzehrsituationen (=Mahlzeiten). Diese, ausgedrückt in Frequenz, Ort der Einnahme, Zeitdauer, Verzehr-

1) Der Begriff "Verhalten" ist allgemein die Bezeichnung für jede Aktivität oder Reaktion eines Organismus, wobei körperlich-muskuläre, einschließlich verbaler Verhaltensweisen ebenso wie Aktivitäten des Zentralnervensystems und subjektiv erlebte nervöse Prozesse (Wahrnehmen, Fühlen, Denken usw.) erfaßt werden. FUCHS W. u.a. (Hrsg.), 1973.

2) BODENSTEDT A. u.a., 1979, S. 19.

gemeinschaft usw. unterliegen ständig wechselnden individuellen und gesellschaftlichen Bewertungen, die nach eigenen Bedürfnissen und allgemeingültigen Normen gesteuert werden.

Die Mahlzeiten bestehen aus festen und flüssigen Nahrungsmitteln, die, abhängig vom jeweiligen Kulturbereich und den implizierten Wertesymbolen von Nahrung (vgl. Abschn. I. 2.3.2.), in einer ganz bestimmten Reihenfolge und Zusammensetzung angeboten werden (=Ernährungsmuster, s. Abschn. I.2.2.2.).

Außere und innere Reize sind auslösende Momente für ein bestimmtes Verhalten, das durch öftere positive Sanktionen weiter stabilisiert wird. Hierbei fällt dem familiären Haushalt als dem Kernbereich der Nahrungsaufnahme - und hier vor allem der Hausfrau in der Rolle des "gate-keepers"¹⁾ - eine dominierende Rolle im Bezugssystem zu.

Durch gewohnheitsmäßiges, normalerweise unreflektiertes Handeln im Ernährungsbereich, werden hier die überlieferten und durch Tradition bestimmten Verhaltensweisen²⁾ gefestigt und weitergegeben, d.h. bei frühzeitiger Ernährungserziehung ist es möglich, richtiges Ernährungsverhalten auch auf Dauer zu vermitteln und für die Übertragung von Wertvorstellungen von richtiger und falscher Ernährung zu sorgen.

1) LEWIN K., 1943, "channel-theory": Verschiedene Kräfte regulieren den Nahrungsweg, z.B. Geschäfte, der Garten, der Markt usw. Die Kanäle variieren je nach Familie, wobei der Hausfrau die Rolle des "gate-keepers" zugesprochen wird auf Grund ihrer dominanten Stellung im Haushalt. Innerhalb der Kanäle greifen verschiedene Kräfte an, äußere finanzielle Umstände und kulturelle Werte beeinflussen den Weg der Nahrungsmittel. Als Hindernisse kommen in Frage der Kauf, die Vorbereitung (Ekel vor Farbe, Aussehen usw.) und das Präsentieren vor der Familie (Ablehnung), vgl. LEWIN K. in: CARTWRIGHT D. (Hrsg.), 1963.

2) Vgl. BODENSTEDT A., 1978.

Die Änderung eingefahrener Verhaltensweisen, die durch häufige Wiederholung zur Gewohnheit werden, impliziert eine bewußte Umstellung, die nach ALBRECHT¹⁾ als mehrstufiger Entwicklungsprozeß abläuft:

1. Das Aufheben eines Gleichgewichtes des bisherigen Verhaltens
2. Die Bewegung zum neuen Verhaltensniveau
3. Die Stabilisierung des neuen Gleichgewichtes.

Die Voraussetzung für die Veränderungen lang praktizierter Verhaltensnormen, die nicht im kognitiven, sondern im affektiven Bereich geschehen, ist die eigene Betroffenheit. Verhalten muß bewußt erfahren und erlebt werden, bevor eine genauso bewußte Umstellung erfolgen kann.

Bedingt durch die Umsiedlung werden die Aussiedler mit anderen Gewohnheiten und Gepflogenheiten konfrontiert, die sie die im Vergleich zur Bundesrepublik bestehenden Unterschiede im eigenen Verhalten bewußt werden lassen. Ob sie daraufhin ihr gewohntes Verhalten ändern oder aber versuchen, es trotz geänderter Grundbedingungen zu stabilisieren, hängt von der Stärke der dieses Verhalten beeinflussenden Größen ab.

2.2. Ernährungsgewohnheiten

Als ein wesentliches Element von Ernährungsverhalten gelten die Ernährungsgewohnheiten.

Im psychologischen Sinne ist der Begriff der Gewohnheiten

1) ALBRECHT H., 1969 IX, S.250.

(=habit, custom) eine Bezeichnung für eine gelernte, durch häufige Wiederholung zunehmend leichter und automatischer, d.h. unbewußter ablaufende Reaktion auf bestimmte Reize bzw. angesichts bestimmter Situationen¹⁾.

In der Soziologie bezeichnen Gewohnheiten Verhaltensweisen, die in wiederkehrenden Situationen routinemäßig und selbstverständlich angewandt werden, ohne unbedingt verbindlich vorgeschrieben und sanktioniert zu sein²⁾.

Soziale Verhaltensweisen können durch Lernen und Wiederholung zu Gewohnheiten im psychologischen Sinne werden, ihre Entstehung und häufige Wiederkehr müssen aber durch soziale Tatsachen erklärt werden³⁾.

Gewohnheiten drücken demnach die habituelle Bereitschaft aus, durch Nachahmung und Wiederholung von einmal Erlerntem, typische Verhaltensweisen auszubilden.

In Bezug auf die Ernährung können die Gewohnheiten als "empirisch beobachtbare wiederkehrende ernährungsbezogene Handlungsvollzüge, die unmittelbar oder mittelbar zur Nahrungswahl oder -aufnahme führen"⁴⁾, definiert werden.

Ernährung ist ein existenzielles Grundbedürfnis des Menschen, dessen Zwängen er von der Geburt an unterworfen ist. Dadurch ergibt sich automatisch in den Nahrungsgewohnheiten eine Polarität von Zwang bzw. biologischer Notwendigkeit auf der einen und Selbstbestimmung in der Ernährung auf der anderen Seite.

Trotz der weitgehenden Vorherbestimmung des Nahrungsverzehr

1) FUCHS W. u.a. (Hrsg.), 1973.

2) ebenda.

3) ebenda.

4) BODENSTEDT A., 1979, S. 20.

durch zahlreiche Einflußfaktoren bleibt somit auch Raum für autonome Entscheidungen, z.B. in Form von Innovationen. Dies allerdings nur in begrenztem Ausmaß, da zwischen den beiden Polen von Prädetermination und Autonomie entstehenden Konflikte die Entscheidungsprozesse erschweren und beeinflussen.

Ernährungsgewohnheiten etablieren sich überwiegend in der Kindheit, hauptsächlich durch Imitation¹⁾ und entsprechend der Definition durch Lernprozesse, die in ihrem routinemäßigen Ablauf im Haushalt stabilisierend wirken, später dann durch individuelle Erfahrungen in Verbindung mit emotionalen Vorgängen, die sowohl als positive als auch negative Erlebnisse empfunden werden können. So werden die Nahrungsbedürfnisse reguliert. Bei der Nahrungswahl spielt der physiologische Bedarf nur eine untergeordnete Rolle. Andere Aspekte wie Geschmack, Aussehen, emotionale Faktoren (Prestigewert, Statussymbol usw.) sowie die psychosozialen Bedeutungen von Ernährung (sozialkommunikative Bedeutung, Sicherheitsfaktor usw.) besitzen weitaus größeren Einfluß. Dadurch erklärt sich die Irrationalität von Ernährungsgewohnheiten, die im Ernährungsverhalten als "Einstellung des Verbrauchers gegenüber dem Konsum von Nahrungs- und Genußmitteln"²⁾ zum Ausdruck kommen. (vgl. Abschn. I.2.3.1.). Der Einfluß dieser oftmals über die ernährungsphysiologische Bedeutung hinausgehende Funktion bestimmter Lernmodelle ist so stark, daß selbst im Hungerzustand neue Lebensmittel abgelehnt werden³⁾, wenn sie nicht mit bestimmten gesellschaftlich anerkannten Normen und Werten übereinstimmen.

1) Vgl. DORCUS R.M. 1942, LOWELL S. 1942.

2) Ernährungsbericht '76, S. 374.

3) TREMOLIERES J. 1972, S. 144-153.

Nach allem, was man über die Bildung von Ernährungsgewohnheiten weiß, hängt die Ausprägung ihrer Resistenz gegenüber Veränderungen und Neuerungen in hohem Maße von psychischen Faktoren, so z.B. bei der Entstehung beteiligter Emotionen, ab¹⁾. So führt z.B. die Gewohnheit, Kinder mit Hilfe von Süßigkeiten zu trösten, oft genug zum "Kummerspeck" beim späteren Erwachsenen.

Auch durch ständige Wiederholung gefestigte und durch niemanden sanktionierte Gewohnheiten, die somit im Laufe der Zeit zu Einstellungen werden mit einem quasi automatisch ablaufenden Reaktionsmechanismus, gehören zu den stark resistenten Gewohnheiten, die nur durch bewußte Kontrolle geändert werden können.

Weiterhin könnte der mit bestimmten Gewohnheiten verbundene Symbolgehalt verstärkenden Einfluß auf die Resistenz haben. (Beispiel: Feiern ohne Essen und Trinken ist undenkbar.)

Andere Gewohnheiten, bei denen dieser emotionale oder symbolhafte Charakter fehlt und die statt dessen auf mehr rationalen Beweggründen beruhen, sind leichter angreifbar und können je nach Stärke des Außenreizes schneller aufgegeben verändert oder verlagert werden. (Beispiel: Einkaufsverhalten, Tagesrhythmus usw.)

Der größte Teil der Nahrungsgewohnheiten bildet demnach ein sehr komplexes System, das nicht der autonomen Willensentscheidung unterliegt, sondern durch bio-physische und physiologische, politisch-rechtliche, ökonomisch-technische sowie soziokulturelle Determinanten vorprogrammiert ist²⁾.

1) Vgl. LUBAN-PLOZZA B., 1974.

2) Ernährungsbericht '76, S. 399.

2.2.1. Lebensmittelpräferenzen

Ernährungsgewohnheiten drücken sich u.a. in der Präferenzierung bzw. Ablehnung von Lebensmitteln und Speisen aus. Hier sollte versucht werden, die Präferenzen und die Beliebtheit von einer Reihe von Nahrungsmitteln in Polen zu ermitteln und den möglicherweise verändernden Einfluß der Umsiedlung festzustellen.

Präferenz bedeutet das "Vorziehen eines Wertes oder Zieles vor einem oder mehreren anderen"¹⁾. Voraussetzung ist demnach die Möglichkeit der Wahl zwischen zwei oder mehreren Alternativen, Bedingungen, die auf dem Lebensmittelmarkt durch das Angebot verschiedener Nahrungsmittel erfüllt sind und dem Konsumenten theoretisch ermöglichen, nach seinen persönlichen geschmacklichen Präferenzen einzukaufen.

Die Frage nach der Entstehung von Lebensmittelpräferenzen kann nicht eindeutig beantwortet werden, da eine Vielzahl von Einflußfaktoren eine Rolle spielen bei der Bildung der Präferenzierung bzw. Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel.

Verschiedene Autoren haben versucht, Kategorien von Faktoren aufzustellen, die die Ausbildung von Präferenzen und Aversionen verursachen und unterstützen.

DICKINS²⁾ geht davon aus, daß zunächst kulturelle Vorgegebenheiten einen begrenzenden Einfluß auf das Nahrungsmittelangebot, die Ernährung und das Ernährungsmuster haben. "Preferences are the result of food availability, climate, geographical conditions and technological development."

1) FUCHS W. u.a. (Hrsg.), S.

2) DICKINS D., 1965, S. 427.

Als nächsten Punkt nennt DICKINS den "sozialen Zustand" (Familienmitglieder, Nachbarn usw.) und persönliche Kontakte zu Freunden, Verwandten usw. als mögliche Einflußfaktoren, wobei hier als Indikatoren Alter, Bildung und Einkommen zu berücksichtigen sind.

Entscheidend für DICKINS ist ebenfalls die momentane Situation in der Familie, die sich im Einkommen, dem Lebensstandard und der eventuellen Berufstätigkeit der Hausfrau zeigt.

Nach SELLING¹⁾ werden individuelle Präferenzen durch folgende Faktoren beeinflusst:

1. economic background (ökonomischer Hintergrund)
2. esthetic training (Schulung des Intellektes)
3. educational conflicts (Erziehungsprobleme)
4. national, regional, religious and age differences (national-, regional-, religiös- und altersbedingte Unterschiede)
5. differences in childhood training (Unterschiede in der Ausbildung in der Kindheit).

Als gesichert gelten die Beziehungen zwischen psychologischen Faktoren und Präferenzen bzw. Aversionen²⁾ und die Tatsache, daß Lebensmittelpräferenzen und Ablehnungen weitgehend in der Kindheit angenommen werden und in direktem Zusammenhang stehen mit emotionalen Einstellungen der Eltern.

Lebensmittelpräferenzen bei Kindern werden in erster Linie durch das Nahrungsmittelangebot innerhalb der Familie geprägt³⁾, wobei hier die Vorlieben des Vaters oft dominierend sind⁴⁾.

1) SELLING L.S., 1942, S. 741.

2) Vgl. dazu: SELLING L.S., 1946; DOCKS R.M., 1942; BRUCH H., 1955; SNAPPER I., 1955; LAMB M.W., 1969.

3) Vgl. ARROYO P., 1972; BRYAN M.S., LOWENBERG M.E. 1958.

4) EPPRIGHT E.S. et.al. 1972.

Andere Gründe für die Bildung von Nahrungsmittelaversionen sind nach WALLEN¹⁾:

1. emotionale Erfahrungen bei den Mahlzeiten
2. Trainings-Methoden in physiologischen Basisprozessen (Sauberkeitstraining usw.)
3. Angst vor allem was neu und fremd ist
4. durch Nahrung hervorgerufene Assoziationen
5. neurotische Verhaltensweisen in Verbindung mit Ängsten, Phobien, Wahnvorstellungen usw.

Die Frage, inwieweit Präferenzen auch genetisch bedingt sein können (z.B. die Bevorzugung von "süß" bei Obergewichtigen) ist im Moment noch ungeklärt und Aussagen darüber sind widersprüchlich und nicht abgesichert²⁾. Neueren Untersuchungen nach könnte jedoch eine Abhängigkeit von Speisen- und Gewürzpräferenzen von den Faktoren Geschlecht, Alter, Schulbildung und Relativgewicht nachgewiesen werden³⁾.

Abgesehen von finanziell bedingten Grenzen war, ausgehend von der wirtschaftlichen Lage in Polen und der Verbrauchersituation (eingeschränktes Lebensmittelangebot, Versorgungsengpässe usw.), bei unseren Ergebnissen nicht unbedingt davon auszugehen, daß die vorgeblichen Präferenzen den realen Verzehrsgewohnheiten entsprachen.

Wenn beispielsweise die Mehrheit der Bevölkerung Rindfleisch allen anderen Fleischarten vorzieht, der Markt aber nur Schweinefleisch und Geflügel anbietet, so bleibt nur die Wahl, sich für eines der angebotenen Produkte zu entscheiden oder ganz auf Fleisch zu verzichten. Von einem so

1) WALLEIN R., 1943, S. 288-298; derselbe, 1945, S. 70-85; derselbe, 1948, S. 310-312.

2) Vgl. DIEHL J.M., 1978.

3) DIEHL J.M., 1983, S. 304-309.

"erzwungenen" häufigen Schweinefleischverzehr auf die Präferenzierung dieser Fleischart zu schließen wäre falsch.

So hatten wir bei der Erfassung der Lebensmittelpräferenzen der Aussiedler festzustellen:

1. inwieweit überhaupt Übereinstimmungen zwischen Präferenz und tatsächlichem Verzehr bestehen und
2. ob möglicherweise durch die Umsiedlung Veränderungen innerhalb der Präferenzskala stattgefunden haben, die auf ihre Ursachen und Richtungstendenz hin zu analysieren sind.

2.2.2. Ernährungsmuster

Das Ernährungsmuster einer Bevölkerungsgruppe gehört zu den durch Tradition und soziokulturellen Faktoren bestimmten Ernährungsgewohnheiten.

Es sind "wiederkehrende und daher häufige Konfigurationen von Nahrungsmitteln und Nährstoffen hinsichtlich Menge und qualitativer Zusammensetzung bezogen auf eine bestimmte Zeiteinheit"¹⁾.

Ausgedrückt wird das Ernährungsmuster durch eine bestimmte und bewußte Art der Orientierung und des Handelns (=Zusammensetzung, Reihenfolge und Form der Nahrungsmittel) aufgrund einer unverwechselbaren Konstellation von Merkmalen in Abhängigkeit von der Tageszeit (morgens Frühstück usw.), aber auch von den jeweiligen Anlässen (Feiertag, Geburtstag u.a.m.). Zueinander "passende" Lebensmittel werden zu bestimmten Zeiten und Anlässen in bestimmten Konstellationen und Zubereitungsarten verzehrt (vgl. beispielsweise das

1) BODENSTEDT A. u.a., 1979, S. 22.

das Frühstück nach europäischem oder amerikanischem Muster, das Werktags-Essen mit dem Festtagsbraten).

Das Ernährungsmuster beim einzelnen Menschen manifestiert sich entsprechend den Ernährungsgewohnheiten während der Sozialisationsphase, das Ernährungsmuster einer ganzen Bevölkerungsgruppe entwickelt sich durch Tradition, Kultur, ökonomische Vorgegebenheiten, Verfügbarkeit von Lebensmitteln usw.¹⁾.

Änderungen im Ernährungsmuster vollziehen sich nur durch starken Druck von außen, z.B. durch eine plötzlich geänderte finanzielle Situation eines Menschen²⁾ oder langfristig durch historisch bedingte Veränderungen wie Industrialisierungs- und Urbanisierungsprozesse, die durch eine Veränderung des gesamten sozialen und ökonomischen Umfeldes die Komplexität und Variationsmöglichkeiten der Ernährungsgewohnheiten und des Ernährungsmusters beeinflussen³⁾.

1) THOMAS J.E., 1982: In einer langfristigen historischen Betrachtungsweise werden Entstehung und Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten und -muster in GB geschildert, z.B. der Verzehr von Hafergrütze bzw. Porridge zum Frühstück, die Entwicklung und Unterschiede von Kaffee- und Teekonsum, Art und Zeitpunkt der Zwischenmahlzeiten usw. in Abhängigkeit von regionalen, geschlechts- und schichtspezifischen Differenzen.

2) COSPER B.A., WAKEFIELD L.M., 1975, S.152; WILHELMY D., YOUNG C.M., PILCHER H.L., 1950, S. 868; BOEK J.K., 1956, S. 239; QUEEN G.S., 1957, S. 1044.

3) PRICE CHASSY J., van VEEN A.G., YOUNG F.W., 1967, S. 56-64.

2.3. Bewertung von Ernährung

2.3.1. Einstellungen zur Ernährung

Auch individuelle Einstellungen zur Ernährung haben Einfluß auf das konkrete Eßverhalten.

Der Begriff der Einstellung (=attitude) bezeichnet allgemein eine "von Individuen erworbene relativ stabile Tendenz, auf ein Objekt mit bestimmten Gefühlen, Wahrnehmungen und Vorstellungen sowie Verhaltensweisen zu reagieren"¹⁾. Dabei kann praktisch jede Umweltgegebenheit zum Objekt werden: Gegenstände, Personen, Gruppen, Institutionen, aber auch Werte, Normen sowie Symbole von Objekten²⁾. Einstellungen gehören zu den normativen Informationen, die das Verhalten beeinflussen. In der Sozialisationsphase übernimmt und erlernt, und als kognitive Information im Gedächtnis gespeichert, lenken sie als Ausdruck von Motiven die Bewertung von Alternativen.

Unter Ernährungseinstellungen werden "bestimmte, durch Wiederholung verfestigte Muster von Erfahrungskonstrukten, die einzeln oder zusammen handlungsmotivierend wirken, d.h. dem Handeln seine Intention, seinen Inhalt, seinen Sinn geben", verstanden³⁾.

Einstellungen sind der Definition nach relativ beständig und können sowohl auf einzelne Objekte als auch auf Objektkonstellationen gerichtet sein. Sie entwickeln sich aus der Motivation zum Handeln heraus, wobei diese Motivationen nicht aus der Situation entstehen, sondern einem Erfahrungspotential entstammen, das abrufbar gespeichert wird.

1) FUCHS W. u.a. (Hrsg.), 1973.

2) BERENDORF W., 1969.

3) BODENSTEDT A., 1978.

Ihre Wirkungsweise entspricht in etwa dem eines Automaten. Wiederholung bestimmter Situationskonstellationen haben immer unbewußtere, gleichartige Reaktionen des Menschen zur Folge, die als "Motivationszusammenhänge"¹⁾ vorhanden sind und in ähnlichen Situationen automatisch abgerufen werden. Einstellungen werden entweder aus der sozialen Umwelt heraus fertig übernommen, d.h. das einer Gesellschaft eigene Normen- und Wertesystem vermittelt seinen Mitgliedern bestimmte Einstellungen, oder sie bilden sich während des Sozialisationsprozesses aus individuellen Erfahrungen und Lernprozessen in bestimmten Situationen. Aufgrund ihrer ziel- und zweckgerichteten Struktur bestimmen sie späteres Handeln und später Reaktionen des Menschen innerhalb seiner Umwelt bzw. reflektieren Stellungnahmen, Erwartungen und Werthaltung der sozialen Umgebung²⁾.

Einstellungen besitzen eine Reihe von Funktionen³⁾:

1. Sie dienen der Selektion relevanter Sachverhalte und der Strukturierung der Umwelt dadurch, daß die gewählten Objekte oder Situationen in bestimmter Weise aufgefaßt, interpretiert und zugleich besonders akzentuiert werden.
2. Sie üben regulierende und stabilisierende Funktionen aus, indem sie die Kontinuität und Konsistenz des Verhaltens den wechselnden inneren und äußeren Situationen gegenüber bedingen.
3. Sie sind ein Mittel der sozialen Anpassung, indem sie gesellschaftlich erwünschtes Verhalten bewirken.

1) SCHÖTZ A., 1974, S. 227.

2) FUCHS W. u.a. (Hrsg.), 1973.

3) ebenda.

4. Sie besitzen instrumentelle Funktion als Mittel der Bedürfnisbefriedigung und
5. Defensivfunktion, indem sie Möglichkeiten der Verteidigung des Selbst gegen Bedrohung bieten.

Da Einstellungen emotional oder affektiv getönte Eigenschaften besitzen, kann aber nicht immer von einer logischen bzw. rationalen Beziehung zwischen Einstellungen und tatsächlicher Handlungsweise ausgegangen werden. Gerade im Bereich der Ernährung ergeben sich oftmals Diskrepanzen zwischen objektiv-rationalen Zielvorstellungen über gesunde Ernährung und subjektiv-emotionaler Handlungsweise, die bewirken, daß Nahrung nicht selten zur Befriedigung emotionaler Bedürfnisse herangezogen wird.

Emotionale Bewußtseinsinhalte sind die Ursache für Widersprüchlichkeiten zwischen Einstellungen über Verhalten und realen Handlungsweisen i.S. einer kognitiven Dissonanz. Es kann sowohl jemand eine falsche Vorstellung bzw. Einstellung zu einer Sache haben und trotzdem richtig handeln als auch umgekehrt, nämlich, daß es trotz richtiger Einstellung zu bestimmten Handlungen immer wieder zu Fehlverhalten kommt, weil rationale Vorstellungen allein nicht ausschlaggebend für die Handlungsweise der Menschen sind.

Emotionalität, Subjektivität, die momentane Situation, sowohl in physiologischer als auch psychischer Hinsicht, als auch äußere Sachzwänge können die rationalen Überlegungen überlagern und unwirksam machen.

Ein weiteres typisches Merkmal von Einstellungen ist deren eher generalisierender Charakter (Beispiele im Ernährungsbereich: "Obst ist gesund, Kaffee ist ungesund" oder "man muß seinen Teller leer essen" usw.). So angewandt und eingesetzt dienen Einstellungen als Entschuldigung und Rechtfertigung für bestimmte Handlungsweisen und Gewohnheiten,

die dadurch weiter stabilisiert werden. Nur durch Bewußtmachung des einzelnen Sachverhaltes können einmal gefestigte Einstellungen geändert werden.

2.3.2. Symbolische Bedeutung von Ernährung

Bedingt durch die starke Öffentlichkeit von Nahrung als Zentrum der Geselligkeit und damit integrierter Bestandteil jeder Kultur¹⁾ dient die Ernährung nicht nur der Energiebedarfsdeckung, sondern befriedigt neben dem Stillen des Hungers auch andere Bedürfnisse des Menschen, die auf Grund der vielfältigen und komplexen Kräfte bei ihrer Entstehung letztendlich zur subjektiven Bewertung von Nahrungsmitteln und Speisen führen.

Nach GLATZEL²⁾ können Strebungen und Erlebnisse im Verhalten gegenüber der Nahrung und in der Gestaltung des Aktes der Nahrungsaufnahme ihren Ausdruck finden, die jedoch aus ganz anderen Wurzeln entspringen.

Ernährung hat gesellschaftlich gesehen eine Vielzahl von Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Durch die Art der Nahrungsauswahl, Speisezusammenstellung und EBgewohnheiten werden z.B. verschiedene Rollen in der Gesellschaft wiedergegeben, Schichtzugehörigkeit, Prestige- und Statussymbole demonstriert. Die Einführung bzw. der Gebrauch von bestimmten Kategorien von Nahrungsmitteln tragen dadurch zur gesellschaftlichen Differenzierung bei, die sich in unterschiedlichen Verhaltensweisen Einzelner oder ganzer Gruppen bemerkbar macht.

1) Vgl. dazu: LOWENBERG M.E., 1970; WELLIN E., 1955; Van de MARK M., UNDERWOOD V.R., 1971; DERVADOS R.P., 1970; CASSEL J., 1957; WOLFF R.J., 1965; MURCOTT A., 1981, S.203.

2) GLATZEL H., 1973, S. 92.

Diese Verhaltensweisen werden durch die Tradition und gewohnheitsmäßiges Handeln überliefert, haben sich institutionalisiert und bestimmen jetzt, eingebettet in das jeweilige Normen- und Wertesystem, die Handlungsweise bestimmter Teile und Gruppen der Bevölkerung.

Verschiedene Autoren haben den Versuch unternommen, Nahrungsmittel nach ihrer symbolischen Bedeutung einzuordnen¹⁾. Aus diesen Klassifikationsphasen geht die Vielfalt sozialer und psychologischer Funktionen, die Nahrungsmittel beinhalten können, hervor (s. S.37).

Die jeweiligen Bedeutungen einzelner Nahrungsmittel können in Abhängigkeit des kulturellen Hintergrundes sehr unterschiedlich sein. Aufgrund der Tatsache, daß zwischen dem Wohlbefinden Neugeborener, dessen erste Kontakte und Kommunikationsversuche mit seiner Umwelt einerseits und seines Erlebens der Ernährung andererseits enge Zusammenhänge bestehen²⁾, ist der Einfluß der so vermittelten Symbolik auf das gesamte Ernährungsverhalten unumstritten. Das Gestalten der Nahrungsaufnahme durch die Mutter bestimmt den Eindruck des Kindes von seiner Umwelt und prägt auf diese Art und Weise auch seine spätere Einstellung zur Ernährung.

1) Vgl. BABCOCK C.G., 1948; MC KENZIE J., 1974; KAUFMAN W., 1975; WOLF R. 1965.

Die angegebenen, beispielhaften Klassifikationssysteme sind nicht ohne Einschränkung allgemein gültig, sondern beruhen auf den jeweiligen Untersuchungsgruppen und -ergebnissen. Gezeigt werden sollen die zahlreichen implizierten Bedeutungen von Nahrungsmitteln.

2) Vgl. BABCOCK C.G., 1948; BRUCH H., 1941, 1944, 1955.

Klassifikationssysteme

1. BABCOCK C.G., 1948:

- Nahrungsmittel dienen:
1. zur Entlastung und Befreiung von Angst
 2. zur Unterdrückung und Befriedigung eigener Bedürfnisse
 3. zum Erlangen von Anerkennung und Sicherheit
 4. zur Beeinflussung anderer Personen

2. MC KENZIE J., 1974:

1. Nahrung ist ein Hilfsmittel zur Erlangung von Sicherheit
2. Demonstration hausfraulicher Qualitäten
3. Demonstration von Gruppenzugehörigkeit, Prestige
4. Ausgleich für Ablehnung

3. KAUFMANN W., 1954:

1. security foods (Nahrung zum Erlangen von Sicherheit)
2. reward foods (Nahrung zur Belohnung)
3. fetish foods (Nahrung als Fetisch)
4. show off foods (Nahrung, um etwas zu demonstrieren)

4. WOLF R., 1965:

1. food necessary for survival (Nahrung zum Überleben)
 2. food necessary for strength (Nahrung zum Erlangen von Kraft, Stärke)
 3. taste substances (Geschmackszutaten)
 4. to keep the mouth busy ("um den Mund beschäftigt zu halten")
 5. special food for special occasions (Nahrung nur zu bestimmten Anlässen)
- not considered food (nicht als tägliche Nahrungsmittel angesehen)

Als beobachtendes Verhalten schlagen sich die psychosozialen Bedeutungen von Essen in der Nahrungswahl und -zusammensetzung, in wechselnden Zeiten und Orten, aber auch in der Geschmacksrichtung, der Bevorzugung und Ablehnung einzelner Speisen und Getränke nieder. Dabei ist der Einfluß der Bedeutungen oft so stark, daß Innovationen und Veränderungen nur mit massivem Druck die Stabilität bestimmter Verhaltensweisen überwinden können.

Wie wichtig der sozialkommunikative Aspekt in der Ernährung sein kann, zeigen die ständig anwachsenden Zahlen der Krankheitsbilder von Adipositas (Fettsucht) und Anorexia nervosa (Magersucht). In beiden Fällen wird u.a. auf eine gestörte Kommunikation reagiert, einmal mit einer verstärkten Nahrungsaufnahme¹⁾, im anderen Fall mit der Nahrungsverweigerung²⁾ als Ersatz für Zuwendung und Wohlbefinden. Nahrung kann demnach sowohl von anderen als auch vom Menschen sich selbst gegenüber als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden zur Demonstration von Kommunikation.

1) DIEHL J.M., 1978: Fettsucht = Folge von Erziehungsfehlern, Fehlverhalten, Überfütterung, Vorleben von unmäßigem Essen (S. 34); GUTEZEIT G., 1970, S. 504-509; BABCOCK C.G., 1948: Übergewicht als somatische Kompensation für Kreativität, die durch die Mutter, in ihrem Wunsch zu kontrollieren und das Kind nach ihrem Willen zu beeinflussen, vereitelt wird (S. 393).

2) Näheres siehe BRUCH H., 1980; MILLER A., 1980: "Magersucht zeigt Details einer strengen Erziehung... Erbarmungslosigkeit, Diktatur, Überwachungssystem, Kontrolle, Verständnislosigkeit und Mangel an Einfühlungsvermögen für die wahren Bedürfnisse des Kindes (S. 156); ORBACH S., 1978; GLATZEL H., 1973, S. 89, 99, 186, 198; GROEN J.J., 1973, S. 393.

2.4. Veränderungen und Innovationen im Bereich der Ernährung

Innovation bedeutet eine "Neuerung, als die Hervorbringung, Durchsetzung, Übernahme und Anwendung neuer Ideen und Techniken, bisher unbekannter Produkte oder Rollen in einem sozialen System oder Subsystem"¹⁾.

Innerhalb der heutigen Adoptions- und Diffusionstheorie²⁾ bezeichnet der Begriff der Innovation einen Grundprozeß sozialen Wandels. Diese Formulierung deutet auf implizierte Bewegung und Entwicklung über einen bestimmten Zeitraum hin.

Als Adoption bezeichnet man den "geistigen Prozeß, den eine Gruppe vom ersten Gewährwerden einer Neuerung bis zu ihrer endlichen Übernahme durchläuft", der Vorgang der Verbreitung heißt Diffusion. Als Maßeinheit für die Quantifizierung des Übernahmeverhaltens von Personen oder Gruppen gilt die Adoptionsperiode³⁾.

Ziel der Innovationsforschung ist es, herauszufinden, von wem, warum und in welchem Umfang neue Ideen oder Techniken in einem Kulturkreis akzeptiert werden, welche Merkmale der Innovation bzw. der Adopter den Prozeß der Adoption beschleunigen oder verlangsamen, Kriterien menschlichen Verhaltens

1) BERENDORF W., 1969.

2) entstanden aus der 1943 im Rahmen einer Studie über die Verbreitung des Anbaus von Hybridmais begonnene Innovationsforschung.

3) PLANCK U., ZICHE J., 1979, S. 343.

den Neuerungen gegenüber und den Verlauf der Adoptionsrate innerhalb einzelner Gruppen. Neuere Kenntnisse werden zur Beratung eingesetzt.

Das Interesse der Innovationsforschung liegt nach ALBRECHT (1969) in den "Erkenntnissen, die zu einer bewußten Gestaltung beratungsähnlicher Förderungsformen, zu einer wissenschaftlichen Fundierung solcher Förderungsbemühungen beitragen können"¹⁾.

Er unterteilt die Eigenschaften von Neuerungen in folgende vier Kategorien:

1. physikalisch meßbar
2. situationsabhängig
3. individuelle Erfahrungen (Einschätzung)
4. Reize und soziale Determinanten (=Wahrnehmung).

Verschiedene Autoren haben versucht, den Adoptionsprozeß zu unterteilen. ALBRECHT²⁾ unterscheidet in seinem mehr rational getönten Stadienkonzept zwischen fünf Phasen der Anpassung.

1. awareness (Einleitungsprozeß des Gewährwerdens)
2. interest (aktive Phase des Individuums, Beschaffung von Information)
3. evaluation (abwägen von Vor- und Nachteilen bei der Annahme)
4. trial (Entscheidung über die endgültige Annahme durch Versuch)
5. adoption (komplette Übernahme in die eigene Handlungsweise).

1) ALBRECHT H., 1969, S. 6.

2) ALBRECHT H., a.a.O., S. 36; Quelle: North Central Rural Sociology Committee, 1955, S. 3/4: Dieses Stadienkonzept wurde von mehreren Agrarsoziologen erarbeitet und 1962 von ROGERS als für praktische Zwecke als hinreichend gültig angesehen (S. 97/98).

Ein weiterer Gliederungsvorschlag von CAMPBELL (1966)¹⁾ unterteilt den Anpassungsprozeß nach Entscheidungsprozeßtypen unter Berücksichtigung auch nicht-rationaler Typen (Typen III und IV):

- Typ I : Wahrnehmen eines Problems
Sich-interessieren, Gewährwerden von Neuerungen
Neuerungen
Bewerten
Ablehnen oder Versuchen
Ablehnen oder Übernehmen
- Typ II : Gewährwerden von Neuerungen
Wahrnehmen einer Problemlage, Sich-interessieren
Bewerten
Ablehnen oder Versuchen
Ablehnen oder Übernehmen
- Typ III : Wahrnehmen eines Problems
Wahrnehmen von Neuerungen
Ablehnen oder Übernehmen
Sich-interessieren
- Typ IV : Gewährwerden von Neuerungen
Ablehnen oder Übernehmen
Sich-interessieren

Untersuchungen und Befragungen über Anpassungsprozesse können nur in ex-post-facto-Befragungen durchgeführt werden, ein Factum, das es unmöglich macht, genaue Zeiten zu bestimmen, wann ein Prozeß einsetzt, in welchem Stadium die Entscheidungskriterien sich auswirken und wie lange die einzelnen Phasen andauern.

In welchem Stadium bzw. wie schnell oder langsam eine Neuerung übernommen wird, hängt u.a. auch von den Informationsquellen ab, die sich auf verschiedenen Ebenen (persönlich - unpersönlich, örtlich - überörtlich usw.) befinden können. Es gibt zwar keine allgemein gültige Rangordnung den Übernahmeerfolg betreffend, aber direkter Kontakt zwischen Informant und Adopter ermöglicht einen wechselseitigen Gedankenaustausch und kann unter gewissen Bedingungen erfolgversprechender sein als die unpersönliche Form der Informationsvermittlung.

1) entnommen aus ALBRECHT H., 1969, S.47f.

Weitere Merkmale zur Differenzierung von früh und spät Obernehmenden sind Jugend, hoher sozialer Status, günstige finanzielle Lage, intellektuelle Befähigung, starke Überlokale Orientierung und Nutzung von mehr und kompetenter informierten Quellen.

Aber auch hier handelt es sich um Generalisierungen, die als Beobachtungshinweise von Interesse sind, nicht aber Allgemeingültigkeit besitzen¹⁾.

Innovationen im Ernährungsbereich können einmal die Nahrungsmittel selbst betreffen, also die Einführung neuer, unbekannter Produkte (z.B. das in den letzten Jahren ständig steigende Angebot an exotischen Früchten und Gemüsearten auf dem hiesigen Markt), zum anderen zählen auch der Gebrauch neuer Zubereitungstechniken (Schnellkochtöpfe, Tiefkühltruhen z.B.) und technologische Neuheiten (Gefrier-trocknen) zu den Innovationen auf dem Ernährungssektor. Maßeinheiten für die Höhe der Annahmefähigkeit können die Verzehrhäufigkeit neuer Produkte bzw. die Kauf- und Anwendungsfrequenz sein.

Für die BRD-Bevölkerung hat sich jedoch nach NEULOH und TEUTEBERG²⁾ in den letzten Jahren gezeigt, daß sich trotz Massentourismus und steigendem Informationsangebot, an dem Ernährungsdilettantismus nichts geändert hat und weiterhin, besonders noch bei den unteren Einkommensgruppen, Berufstätigen und älteren Hausfrauen, Innovationsfeindlichkeit bei der Ernährung besteht. Kochkünste werden noch überwiegend von der Mutter übernommen bzw. autodidaktisch erworben, und vom gelegentlichen Ausprobieren neuer Rezepte bis zu

1) Näheres siehe ALBRECHT H., 1969, S. 56ff.

2) NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

deren Übernahme in das Küchenrepertoire ist noch immer ein weiter Schritt.

Dies berücksichtigend und bedingt durch die unterschiedlichen Lebensbedingungen der Menschen in Polen und Deutschland (siehe auch Abschn. I.4.) gingen wir bei unseren Überlegungen davon aus, daß bei den Aussiedlern im Bestreben, den durchschnittlichen Lebensstandard zu erreichen und durch andere Lebensbedingungen (z.B. anderes Nahrungsangebot), Anpassungen erfolgen würden und zwar in den Bereichen des Einkaufsverhaltens, der Nahrungswahl und der Übernahme von bisher unbekanntem bzw. nicht erschwinglichen Haushaltsgütern sowie in den Bereichen, in denen äußere Zwänge Veränderungen bewirken, wie Tagesrhythmus, Mahlzeiteneinnahme (Ort, Dauer, Verzehrsgemeinschaft). Da zwischen dem Zeitpunkt der Umsiedlung und der Befragung relativ wenig Zeit vergangen war, waren starke Veränderungen und Innovationen im Ernährungsverhalten sowie eine Umstellung eingefahrener Gewohnheiten (Mahlzeitenfrequenz, Geschmack und Präferenzen) nicht zu erwarten. Trotzdem war es interessant festzustellen, ob neben stabilen Ernährungsverhaltenselementen auch labile zu identifizieren waren.

3. Begründung für die gewählte Stichprobe

Ausgehend von der in Abschnitt I.1. beschriebenen Fragestellung der Forschungsarbeit bot sich durch die große Zahl der in die Bundesrepublik - Ø 30.000 pro Jahr - umsiedelnden deutschen Aussiedler aus Polen eine günstige Gelegenheit, Eßgewohnheiten und Ernährungsverhalten eines Personenkreises eingehender zu studieren, der seine Umgebung wechselt¹⁾.

Man hätte zwar auch Gastarbeiter, Emigranten oder Diplomaten etc. befragen können, aber aus folgenden Gründen entschieden wir uns für die Gruppe der Aussiedler aus Polen.

1. Unter Berücksichtigung der stärker landwirtschaftlich ausgerichteten Wirtschaftsstruktur in Polen mit einem eingeschränkten Konsumgüterangebot und weitgehend staatlich festgelegtem Preissystem konnten wir bei einem Vergleich mit unserer vorwiegend konsumbezogenen Lebensweise davon ausgehen, daß sich die mitgebrachten Eßgewohnheiten deutscher Aussiedler in einigen Beziehungen von den hiesigen unterscheiden und sich unter dem Einfluß der neuen Lebensbedingungen in der BRD verändern würden. So waren z.B. Veränderungen im Einkaufsverhalten zu erwarten, ebenso im Mahlzeitenrhythmus sowie der Speisenzusammenstellung aufgrund des größeren Angebotes an Lebensmitteln.
2. Da die Befragung in Form von Interviews durchgeführt werden sollte, war es innerhalb unserer finanziellen Grenzen auch wichtig, eine Bevölkerungsgruppe auszuwählen, die leicht zu erreichen war. Diese Bedingung war

1) Zahl der nach Hessen umgesiedelten Aussiedler
(Statistik des Lagers Margarethenhütte, Giessen):
1978: 3.193
1979: 3.179
1980: 1.215 (Januar - Juni einschließlich)

bei den Aussiedlern - im Gegensatz zu den Gastarbeitern beispielsweise - dadurch gegeben, daß diese Gruppe nach ihrer Ankunft in der Bundesrepublik von zahlreichen Ämtern und Organisationen in Wohnheimen untergebracht und betreut wird. Über diese staatlichen und caritativen Einrichtungen war es möglich, in relativ kurzer Zeit an eine genügend große Zahl von Aussiedlern heranzukommen und sie anzusprechen.

3. Ein weiterer Grund für die Befragung gerade dieser Bevölkerungsgruppe waren die im Vergleich zu den Gastarbeitern z.B. geringeren Sprachschwierigkeiten, da die meisten Aussiedler über ausreichende Sprachkenntnisse verfügten. Somit waren keine Dolmetscher und keine Übersetzungen notwendig, die zudem im Rahmen unserer finanziellen Mittel nicht tragbar gewesen wären.

4. Ernährung in Polen

4.1. Die soziokulturelle Umgebung der Aussiedler in Polen im Vergleich mit der Bundesrepublik

Die Erfassung der für unsere Fragestellung wichtigen Ernährungsgewohnheiten der Aussiedler und deren Einschätzung im Gesamtzusammenhang, sowie die Beurteilung möglicher Veränderungen ihrer Verhaltensweisen erfordern zunächst die Beschäftigung mit den soziokulturellen ernährungsrelevanten Vorgegebenheiten in Polen. Indem wir uns einen, wenn auch groben Überblick über die allgemeinen Lebensverhältnisse in Polen verschaffen und die kulturell bedingten Unterschiede herausarbeiten, werden eventuell ungewohnte Verhaltensweisen der Aussiedler für uns verständlicher.

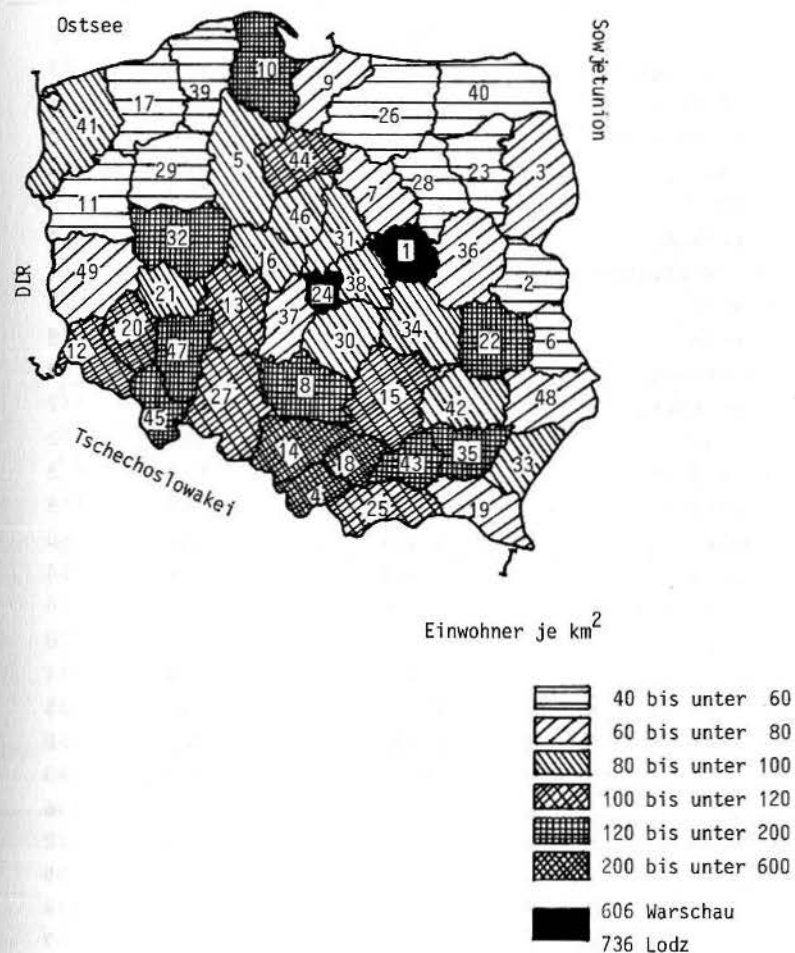
4.1.1. Statistische Daten zur Bevölkerungsdichte in Polen

Die Volksrepublik Polen umfaßt eine Gebietsfläche von 312.683 qkm und eine Bevölkerungszahl von 35.734.000 Einwohnern (Stand: 1980), das entspricht einer durchschnittlichen Bevölkerungsdichte von 114 Einwohner pro qkm¹⁾. Die größte Bevölkerungsdichte (Abb. 3) findet man, ausgenommen die größeren Städte, in den mehr industrialisierten Gegenden von Oberschlesien (Kattowitz und Oppeln), ferner in Danzig und im Einzugsbereich von Krakau und Breslau. Seit dem 1. Juni 1975 ist die Volksrepublik Polen in 49 sogenannte Woiwodschaften²⁾ (=Provinzen) eingeteilt).

1) aus: Länderkurzbericht Polen 1981, Hrsg. Statistisches Bundesamt Wiesbaden, S. 12.

2) Woiwodschaften = Regierungsbezirke, Provinzen.

Abb. 3 Verwaltungseinteilung und Bevölkerungsdichte Polens 1979



Tab. 1: Fläche, Bevölkerung und Bevölkerungsdichte Polens
nach Woiwodschaften (1979)

Woiwodschaften	Fläche qkm	Bevölkerung	
		1.000	je qkm
1 Warschau	3.788	2.295	606
2 Biala Podlaska	5.348	285	53
3 Białyystok	10.055	637	63
4 Bieliz-Biala	3.703	821	222
5 Bromberg	10.349	1.027	99
6 Chełm	3.865	229	59
7 Ciechanów	6.362	404	64
8 Tschenstochau	6.182	746	121
9 Elbing	6.103	437	72
10 Danzig	7.304	1.317	178
11 Landsberg	8.484	450	53
12 Hirschberg	4.378	490	112
13 Kalisch	6.512	664	102
14 Kattowitz	6.650	3.677	553
15 Kielce	9.211	1.063	115
16 Konin	5.139	439	85
17 Köslin	8.470	457	54
18 Stadt Krakau	3.255	1.156	355
19 Krosno	5.702	444	78
20 Liegnitz	4.037	450	111
21 Lissa	4.154	355	85
22 Lublin	6.793	925	136
23 Lomza	6.684	324	49
24 Stadt Lodz	1.523	1.121	736
25 Neusandez	5.576	623	112
26 Allenstein	12.327	676	55
27 Oppeln	8.535	969	114
28 Ostrolenka	6.498	369	57
29 Schneidemühl	8.205	432	53
30 Petrikau	6.266	601	96

31 Plozk	5.117	493	96
32 Posen	8.151	1.224	150
33 Pzyemysł	4.436	374	85
34 Radom	7.295	698	96
35 Rzeszow	4.398	642	146
36 Siedlce	8.499	613	72
37 Sieradz	4.869	391	80
38 Skiernewice	3.959	395	100
39 Stolp	7.453	365	49
40 Suwalki	10.490	419	40
41 Stettin	9.981	889	89
42 Tarnobrzeg	6.283	552	88
43 Tarnów	4.151	602	145
44 Thorn	5.348	605	113
45 Waldenburg	4.168	714	171
46 Wlozlawek	4.402	412	94
47 Stadt Breslau	6.287	1.026	170
48 Zamosc	6.980	471	68
49 Grünberg	8.868	603	68

Quelle: Länderkurzbericht Polen, a.a.O., S. 12

4.1.2. Bevölkerungssituation in Polen

Wirtschaftlich gesehen war Polen bis in die dreißiger Jahre dieses Jahrhunderts hinein überwiegend ein Agrarland. Seine Hauptprobleme bestanden in einer Agrarüberbevölkerung, entsprechend hoher Arbeitslosigkeit sowie ungünstigen Agrar- und Infrastrukturen. Erst nach den Kriegszerstörungen und großen politischen Umwälzungen im Anschluß an den 2. Weltkrieg wurden diesbezügliche Reformen eingeführt und die Industrialisierung beschleunigt¹⁾.

Die Bevölkerungsentwicklung und die Rolle der Landbevölkerung in diesem Zeitraum geht aus folgender Tabelle hervor.

Tab. 2: Zuwachs der Gesamtbevölkerung und Veränderung der Landbevölkerung²⁾

Bevölkerungsgruppen	1950	1960	1970	1978
Gesamtzahl (Mio)	25,0	29,8	32,6	35,1
davon: Landbevölkerung (Mio.)	15,0	15,2	15,6	14,9
davon: Agrarbevölkerung (Mio.)	11,0	10,5	8,9	7,2
Nichtagrarisches Bevölk.(Mio.)	4,0	4,7	6,7	7,7
Anteil der Agrarbevölkerung an der Landbevölkerung	73,3%	69,1%	57,0%	48,3%
Anteil der Nichtagrarbevölkerung in der Landwirt.	26,7%	30,9%	43,0%	51,7%
Agrarbevölkerung in % der Gesamtzahl	44,0	35,2	27,3	20,5

1) Aus: GRATZ W. (Hrsg.), 1972, S. 53.

2) Aus: OKUNIEWSKI J., 1982, S. 644.

Obwohl die Zahl der Abwanderungen von Arbeitskräften für die Industrie aus der Landwirtschaft groß war, wurde die Gesamtzahl der ländlichen Bevölkerung durch hohe Zuwachsraten letztendlich wieder ausgeglichen und war von 1950-78 nahezu konstant.

Die Verdoppelung des Anteils der Nicht-Agrarbevölkerung in diesem Zeitraum sowie der gesunkene Anteil der Agrarbevölkerung ist hauptsächlich auf ökonomische Faktoren und eine veränderte Wirtschaftsstruktur zur Industrialisierung hin zurückzuführen¹⁾. Aber auch Mängel in der technischen Infrastruktur des ländlichen Raumes (Verkehrsnetz, Schulen Gesundheitsdienst, Handel usw.) unterstützten die Abwanderung aus dem Lande und bedingten den großen Unterschied zwischen den Lebensbedingungen in Stadt und Land. Trotzdem ist Polen als ein Land der privaten Kleinbauernwirtschaft immer noch sehr stark agrarisch orientiert²⁾. Neugegründete administrative Grundeinheiten, sogenannte Mikro-Regionen, die mit ökonomischen, sozialen und kulturellen Institutionen ausgestattet sind, sind seit 1973 bemüht, die Bedürfnisse der ländlichen Bevölkerung zu befriedigen und deren Integration zu fördern. Die Effizienz dieser Organisationen wird jedoch bezweifelt, da durch die ökonomische Aktivität dieser Vereinigungen zwar eine autonome territoriale Struktur geschaffen wird, aber wenig zur sozialen Integration beigetragen wird³⁾.

Im Vergleich dazu hat die Bundesrepublik eine ganz andere

1) OKUNIEWSKI J., 1982, S. 645: Die Beschäftigung in der Landwirtschaft verringerte sich von 1950-80 um 1 Mio, die außerhalb der Landwirtschaft stieg im gleichen Zeitraum um 7,2 Mio.

2) GRATZ W. (Hrsg.), S. 53: Nur 16% der landwirtschaftlichen Nutzfläche werden durch sozialisierte landwirtschaftliche Betriebe bewirtschaftet.

3) BRZEZINSKI J., 1977, S. 141.

Entwicklung seit dem 2. Weltkrieg mitgemacht zu einer Industrienation mit in erster Linie konsumorientierter Lebensweise. Das durchschnittliche Lebensniveau dürfte, gemessen an der Konsumgütermenge, weitaus höher liegen als in Polen, und der Unterschied zwischen Stadt- und Landbevölkerung ist nicht so bedeutend wie in Polen. Die Unterschiede werden im folgenden noch näher erläutert, so daß das Maß der Umstellung und die diesbezüglichen Probleme für die Aussiedler klarer werden.

4.1.3. Unterschiede von Stadt- und Landbevölkerung in Polen

(Haushaltsausgaben, Nahrungsmittelverbrauch, Wohnverhältnisse, Haushaltsausstattung)

Trotz Verbesserung der Lebensverhältnisse auf dem Land (gesteigertes Dienstleistungsangebot, Bildungsreformen, bessere Versorgung mit Produktionsmitteln usw.) bestehen noch beträchtliche Unterschiede zwischen Stadt und ländlichem Raum in Polen.

Eine Gegenüberstellung der jährlichen Haushaltsausgaben von drei Bevölkerungsgruppen im Jahre 1978 machen dies deutlich (siehe Tabelle 3).

Tab. 3: Durchschnittliche jährliche Haushaltsausgaben von drei Bevölkerungsgruppen in Polen (in Zloty¹⁾)²⁾

Art der Ausgaben	Arbeiterhaushalt	Bauernhaushalt	Nebenerwerbs-Bauernhaushalte
zusammen	32.833	29.057	25.879
Lebensmittel	11.964	11.416	10.287
Alkohol/Tabak	1.543	1.382	1.303
Kleidung/Schuhe	4.716	3.657	3.827
Wohnung	4.157	3.193	4.281
Energie	929	840	698
Gesundheit/Hygiene	1.088	573	554
Kultur/Bildung	3.361	1.146	1.417
Transport/Nachrichten	2.341	1.584	1.213
andere Ausgaben	2.734	5.266	3.299

Die größten Unterschiede findet man in den Bereichen Wohnung, Kultur und Bildung und Gesundheitspflege. Durch das insgesamt niedrige Einkommen der ländlichen Bevölkerung gibt diese weniger für Konsumgüter und Lebensmittel³⁾ aus, dafür wird aber mehr in die Produktion investiert.

1) Offizieller Kurs 1981: 1 Zloty = 0,6444 DM im Ankauf
0,6380 DM im Verkauf
in: Länderkursbericht a.a.O., S. 29.

2) BOGACZ J., 1982, S. 467.

3) Hoher Selbstversorgungsgrad auf dem Land.

Tab. 4: Durchschnittlicher jährlicher Nahrungsmittelverbrauch in drei Bevölkerungsgruppen im Jahr 1978 in kg pro Person^{* 1)}

Nahrungsmittel	Arbeiter Beamte	Bauern	Nebenerwerbsbauern
Getreide	110,3	151,2	139,4
Kartoffeln	109,3	151,0	140,7
Bohnen, Gemüse, Pilze	61,9	65,3	60,0
Früchte incl. Konserven	41,3	35,0	30,7
Fleisch incl. Konserven	65,1	63,4	53,1
Fisch incl. Konserven	5,6	4,2	3,4
Milch	114,0	172,8	149,2
Käse	9,4	10,9	10,4
Eier (Stück)	197,0	263,7	230,6

* ohne Außer-Hausverzehr

Auch diese Zahlen über den Nahrungsmittelverbrauch (siehe Tabelle 4) in den drei Haushaltstypen verdeutlichen die Tendenz der Bauern zum "Einfachen". Ein Vergleich der konsumtiven Lebensmittel zeigt, daß die ländliche Bevölkerung mehr "billigere" Nahrungsmittel verzehrt, z.T. aus eigener Produktion, während die Arbeiter- und Beamtenfamilien einen höheren Verbrauch an Fleisch, Fisch und Früchten haben.

Unterschiede im Ernährungsmuster zwischen Stadt- und Landbevölkerung bestätigt SZCZYGIEL²⁾, der 1. einen unregelmäßigeren und niedrigeren Milchverzehr, 2. einen unzureichenden Verzehr von Gemüse und Früchten und 3. ein öfteres Weglassen des Frühstücks in der Stadt beschreibt. Als Gründe

1) BOGACZ J., 1982, S. 468.

2) SZCZYGIEL M. 1974.

nennt er in erster Linie ökonomische Faktoren, aber auch kulturell bedingte Unterschiede, Tradition, schlechte Haushaltsorganisation sowie eine bessere Information der Städter und die größere Auswahl an Nahrungsmitteln in der Stadt.

Tab. 5: Wohnungsverhältnisse der Stadt- und Landbevölkerung in Polen¹⁾

Wohnverhältnisse	1950	1960	1970	1978	1950	1960	1970	1978
	Land				Stadt			
Zimmerzahl im Durchschnitt in der Wohnung	2,3	2,4	3,0	3,3	2,4	2,5	2,8	3,1
Personenzahl in der Wohnung	4,4	4,4	4,3	4,1	3,8	3,8	3,6	3,4
Personenzahl pro Zimmer	1,9	1,8	1,4	1,3	1,6	1,5	1,3	1,1

Wie obige Tabelle 5 zeigt, sind die Wohnungen auf dem Land zwar um 10-20% größer als in der Stadt, die Wohnbedingungen insgesamt jedoch schlechter, da ein Teil der Räume für die Produktion genutzt wird.

Tab. 6: Ausstattung der Haushalte, 1978 (Stk. pro 100 Haushalte)²⁾

Haushaltsgeräte	Arbeiter Beamte	Bauern	Nebener- werbs-Bauern
Radios	133,2	96,8	112,5
Fernseher	95,9	78,5	92,9
Waschmaschinen	99,8	90,3	99,7
Kühlschränke	91,4	54,1	64,6
Fahrräder	72,9	112,2	122,8
Autos	16,9	9,4	9,0
Motorräder	14,4	33,6	40,3

1) BOGACZ J., 1982, S. 470

2) ebenda

Auch ein Vergleich der Haushaltsausstattung zwischen Stadt und Land läßt einen Unterschied im Lebensstandard beider Gruppen erkennen. Auffällig ist die Unterversorgung der ländlichen Bevölkerung mit Eis- und Kühlschränken, die natürlich ernährungshygienische Probleme schafft (siehe Tab.6).

Allen Tabellen gemeinsam ist die im Vergleich zur Gesamtbevölkerung bessere Versorgung und Ausstattung der Nebenerwerbsbauern¹⁾ mit Konsumgütern. Der Grund hierfür liegt nach BOGACZ²⁾ in den intensiveren Kontakten zur Stadt und den geringeren Ausgaben für Produktionsmittel.

4.1.4. Ernährungssituation und Nahrungsmittelverbrauch in Polen und in der Bundesrepublik

Der wertmäßige Nahrungsmittelverbrauch in Polen hat seit 1960 eine jährliche Wachstumsrate von 3%. Die tägliche Kalorienaufnahme liegt bei über 3.000 Kcal.; es besteht energetisch gesehen somit kein Mangel. Die Zahlen sind in etwa zu vergleichen mit bundesrepublikanischen Verhältnissen.

Kalorienverbrauch in Polen: 1974: 3.316³⁾ bzw. 1978: 3.510⁴⁾

Kalorienverbrauch in der BRD: 1978/79: 3.370⁵⁾ bzw. 1978: 3.430⁶⁾

bzw. 1980/81: Männer (19-50 Jahre) 3.885 Frauen (19-50 Jahre) 2.926⁷⁾

1) 1978: 35% aller Betriebe sind Nebenerwerbsbetriebe, 40% der arbeitsfähigen Landbevölkerung arbeitet inzwischen außerhalb der Landwirtschaft, was die ökonomische und finanzielle Lage der ländlichen Bevölkerung verbessern hilft. OKUNIEWSKI J., 1982, S. 646.

2) BOGACZ J., 1982, S. 471.

3) Agrarpolitische Berichte der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD), 1981, S. 16.

4) WIRTHS W., 1978, S. 46.

5) Ernährungsbericht '80, S. 53.

6) WIRTHS W., 1978, S. 46.

7) Ernährungsbericht '84, S. 20.

Der Verbrauch hochwertiger Nahrungsmittel wie Fleisch z.B. gleicht in Polen einen Mangel an langlebigen Konsumgütern wie Wohnung, Auto, Reisen usw. aus. Diese Konsumgüter und/oder auch Dienstleistungen stehen in Konkurrenz hinsichtlich ihrer Kaufkraft mit der von Lebensmitteln. Der Fleischkonsum gilt von daher als Maßstab für Fortschritt und Lebensstandard¹⁾. Versorgungsschwierigkeiten mit Fleisch sind in Polen demnach nicht nur ein wirtschaftliches, sondern auch ein politisches Problem. Folglich ist ein wichtiges agrarpolitisches Ziel in Polen die Ausweitung des Viehbestandes.

Der Fleischkonsum in Polen erscheint mit 73 kg (1979) pro Kopf der Bevölkerung und Jahr hoch. Bei der Beurteilung ist jedoch die oftmals geringe Qualität zu berücksichtigen. Innereien werden mit einberechnet und der Anteil an Fett und Knochen ist sehr hoch (siehe Tabelle A1).

Der Milchverbrauch, einer der höchsten der Welt, ist in den letzten Jahren konstant geblieben. 85% des gesamten Verzehr von tierischem Eiweiß wird aus Fleisch und Milch gedeckt.

Der für Polen immer schon charakteristisch hohe Bedarf an Kartoffeln und Getreideprodukten ist dagegen gesunken, aber vergleichsweise mit dem Verbrauch der Bundesbürger noch hoch.

Ein vorsichtiger Vergleich zwischen beiden Tabellen (A1-A2) - unterschiedliche Erhebungsmethoden machen einen Vergleich der Verbrauchszahlen nur bedingt möglich - läßt erkennen,

1) GRATZ W. (Hrsg.), 1972, S. 55-57; Agrarpolitische Berichte der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD), 1981, S. 13.

wo die Hauptunterschiede in der Ernährungsweise in Polen und Deutschland liegen, im relativ hohen Verzehr an Getreide, Kartoffeln und Milch in Polen, sowie im relativ niedrigen Verbrauch von Obst. Auf der anderen Seite aber werden auch ähnliche Entwicklungstendenzen in der Verbrauchsstruktur deutlich. In beiden Ländern besteht ein Rückgang im Verzehr von Kartoffeln und Getreide sowie eine Zunahme bei Obst, Fleisch, Eiern und Zucker. Der Trend zu mehr tierischen Lebensmitteln und ein Austausch von Polysacchariden (Stärkezucker) zu Gunsten von Saccharose (Rohr-, Rübenzucker) besteht in Polen genauso wie in der BRD.

Diese Zahlen lassen vermuten, daß sich unter Berücksichtigung des Vorhergesagten bei den Aussiedlern der Verzehr von Lebensmitteln hier in der BRD erhöhen wird, insbesondere der von Fleisch, da dieser als Maßstab für den Lebensstandard gilt und in Deutschland die Beschaffung auf Grund der besseren Versorgungslage eher realisierbar ist, sowie der Verbrauch von Obst, Gemüse und Zucker. Die Konsumhöhe anderer Nahrungsmittel wird wahrscheinlich beibehalten werden (z.B. Fette, Getreide, Milch), da diese Produkte schon in Polen stabile Verzehrstendenzen vorweisen.

Die nach KOZŁOWSKI¹⁾ aufgestellten Hauptungleichgewichte in der Ernährung der Polen im Vergleich zu den von Ernährungswissenschaftlern aufgestellten Normen sind:

1. der überhöhte Konsum von Zucker und Kartoffeln als Energieträger zu Lasten von Obst und Gemüse
2. der überhöhte Verbrauch von Fleisch zu Lasten von Fisch und Milch als Träger von tierischem Eiweiß
3. der überhöhte Verbrauch von anderen Fetten als Butter anstelle von Butter als Träger von Fett.

1) KOZŁOWSKI Z., 1980, S. 1290-1293.

1974 wurde auf dem XV. Plenum des Zentralkomitees der Polnischen Vereinigten Arbeiterpartei ein Entwicklungsprogramm für die Nahrungswirtschaft beschlossen. In Anlehnung an wissenschaftliche Empfehlungen sowie unter Berücksichtigung der Nachfrageimpulse wurden einige spezifische Kennzahlen des Nahrungsmittelverbrauches festgelegt, mit dem Ziel, die polnische Ernährung mittel- und langfristig zu verbessern. Das angestrebte Konsumniveau wurde jedoch nicht erreicht. Der tatsächliche Verbrauch von Produkten, die tierisches Eiweiß enthalten, ist niedriger als geplant. Für Obst und Gemüse gilt dasselbe. Der Verbrauch stärkehaltiger Nahrungsmittel (Kartoffeln, Getreide) ging nur langsam zurück, überschreitet aber noch den Plan. Der Verbrauch von Fett stieg sogar noch an statt zu sinken.

Es wird damit gerechnet, daß sich der Abwärtstrend der Nachfrage nach stärkehaltigen Nahrungsmitteln fortsetzt und die Nachfrage nach Fleisch weiter ansteigt. Das Ziel der Planer, den Milchkonsum noch weiter zu steigern, wird auf Schwierigkeiten stoßen, da dieser im Vergleich zu anderen Ländern schon sehr hoch liegt.

Vergleichbare Probleme in der Ernährungsweise der bundesrepublikanischen Bevölkerung liegen ebenfalls in einem zu hohen Fettverzehr, Zuckerverbrauch und einer überhöhten Alkoholzufuhr¹⁾.

1) Ernährungsbericht '80, S. 153ff.

Tab. 7: Anteil nicht-vermarkteter Nahrungsmittel in Polen am gesamten Nahrungsmittelverbrauch (in v.H.)¹⁾

Lebensmittel	1970	1977
Getreide	26,9	14,5
Kartoffeln	53,1	50,4
Gemüse	48,8	46,4
Obst (ohne tropische Früchte)	39,0	33,8
Fleisch	25,3	13,1
davon: Schwein	36,2	31,7
Rind	4,4	1,6
Fisch	1,7	0,0
essbare Fette	17,3	10,1
davon: Schmalz	26,7	13,8
Butter	23,7	12,3
Milch	54,5	41,5
Eier	44,5	43,5

Die Bedeutung der Selbstversorgung in Polen für die Wirtschaft geht aus Tabelle 7 hervor. Auch, wenn die Zahlen in den letzten Jahren rückläufige Tendenzen aufweisen, so ist der Anteil der nicht-vermarkteten Lebensmittel am Nahrungsmittelverbrauch insgesamt immer noch sehr hoch und beweist erneut die unzureichende Versorgung der Bevölkerung mit bestimmten Nahrungsmitteln durch die Wirtschaft.

Hier in der Bundesrepublik werden die Aussiedler zunächst kaum eine Möglichkeit zur Selbstversorgung haben, so daß sie gezwungen sind, ihren Lebensmittelbedarf über den Markt zu decken. Die verschiedenen Geschäftsarten wie Einzelhandel, Supermarkt, Verbrauchermarkt usw. mit ihren jeweils eigenen

1) Agrarpolitische Berichte der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit (OECD), 1981, S. 120.

Preiskalkulationen dürften zu Anfang eine verwirrende Wirkung auf die Aussiedler ausüben, die gewohnt sind, weitgehend Einheitspreise für die einzelnen Produkte in den staatlichen Lebensmittelgeschäften in Polen zu zahlen. So ist zu erwarten, daß das Einkaufsverhalten und die Gesichtspunkte, nach denen Lebensmittel ausgewählt werden, auf Grund geänderter Umstände ebenfalls verändert werden.

Neben dem Einkaufsverhalten dürfte die in der BRD fehlende Selbstversorgung auch die Vorratshaltung beeinflussen. Die Weiterverarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln wird vermutlich eingeschränkt werden, einmal wohl aus finanziellen Gründen (der Zukauf aller Zutaten ist teuer), zum anderen aus Gründen der Lagerhaltung. Weder in den Flüchtlingswohnheimen noch in den späteren Mietwohnungen bestehen ausreichende Unterbringungsmöglichkeiten für größere Mengen von Lebensmitteln.

In dem Zusammenhang stellt sich dann auch die Frage, ob und in welchem Umfang Konserven und Fertiggerichte sich als Konkurrenzprodukte vom Selbst-Eingemachten erweisen können.

5. Hintergründe für die Aussiedlung von Menschen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten, Ostblockstaaten und der Deutschen Demokratischen Republik

Seit 1945, dem Ende des Zweiten Weltkrieges, bis heute kommen jedes Jahr zahlreiche Vertriebene, Aussiedler und Flüchtlinge aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten, aus den Ostblockstaaten und aus der Deutschen Demokratischen Republik in die Bundesrepublik. Allein in Hessen waren es von 1945 bis 1981 einschließlich mehr als 1,3 Millionen Aussiedler, die hier eine neue Heimat gefunden haben¹⁾. Die jährliche Höhe der Aussiedlerzahlen ist stark abhängig vom politischen Klima zwischen der Bundesrepublik und den Ostblockstaaten und schwankt dementsprechend.

Im Oktober 1975 wurde zwischen Polen und der Bundesrepublik eine Vereinbarung getroffen, bis zum Jahre 1980 ca. 120.000 bis 125.000 Deutschen im Wege der Familienzusammenführung die Ausreise zu genehmigen. Diese Quote war 1980 schon fast erreicht und der Strom der Aussiedler ging zurück. Erst 1981, mit Zuspitzung der politischen Lage in Polen, stieg die Zahl der Aussiedler wieder an. Von Juni 1981 bis Dezember 1981 kamen 65.996 Aussiedler in die Bundesrepublik²⁾.

1) Hessen ABC, Hrsg. Hessendienst der Staatskanzlei, 1982, S. 176.

2) Grundlagen für die Aussiedlungen aus der UdSSR und Rumänien sind Sondervereinbarungen sowie die KSZE-Schlussakte von Helsinki.

6. Ablauf der Aussiedlung

Die Aussiedler, die in die Bundesrepublik kommen, - oftmals nach mehrjährigen Wartezeiten auf die Ausreisegenehmigung - erreichen Hessen über den Bahn-Grenzübergang Friedland, wo eine erste behördliche Registrierung und Betreuung stattfindet.

Jedem Bundesland werden nach einem vom Bundesrat festgelegten Verteilungsschlüssel eine bestimmte Anzahl von Aussiedlern zugewiesen. In Hessen dienen Flüchtlingswohnheime der ersten Aufnahme von Aussiedlern und Flüchtlingen, da diese Personen oftmals nicht unmittelbar mit Wohnraum versorgt werden können (vgl. Abschn. II.2.). Besondere Wünsche der Aussiedler hinsichtlich des zukünftigen Wohnortes werden, wenn möglich, dabei berücksichtigt. Die Aussiedler bleiben solange in diesen Wohnheimen bis für sie bzw. bis von ihnen eine Wohnung gefunden wurde. In dieser Zeit werden sie von den verschiedenen Organisationen wie beispielsweise die Arbeiterwohlfahrt oder Caritas und von den staatlichen Stellen betreut. Ihnen wird geholfen bei Erledigung der nötigen Formalitäten, bei der Arbeitssuche, Wohnungssuche, Schulbesuche sowie bei der Informationsbeschaffung und Antragstellung für z.B. finanzielle Unterstützungen (Rentenansprüche, Umschulungsgelder usw.).

Jungen Aussiedlern bietet Hessen z.B. die Möglichkeit, in einer eigenen "Förderschule für jugendliche Aussiedler" die deutsche Sprache zu erlernen bzw. die bereits vorhandenen Deutschkenntnisse auszubauen.

Die Verweildauer der Aussiedler in den Flüchtlingswohnheimen ist sehr unterschiedlich und kann im Einzelfall mehrere Jahre betragen. In der Regel verpflegen sich die Familien selber, in einigen wenigen Fällen wird Gemeinschaftsverpflegung angeboten.

7. Arbeitshypothesen und Zielsetzung

Hinsichtlich der Fragestellung und Zielsetzung der Erhebung lassen sich zusammenfassend folgende Hypothesen formulieren:

1. Ausgehend von den unterschiedlichen Lebensbedingungen, denen die Aussiedler in Polen und jetzt Deutschland unterworfen sind, lassen sich einige Einflußfaktoren aufzählen, die möglicherweise die Ernährungsgewohnheiten verändern können. Zu diesen Einflußfaktoren zählen z.B. die finanziellen Verhältnisse, die im Zusammenhang mit dem hiesigen Wirtschaftssystem ein vollkommenes Umdenken in der Einkommensverwendungsstruktur erforderlich machen, dann die neuen Arbeitsbedingungen, die möglicherweise zu einer Umstellung des Tagesrhythmus zwingen, die psychische Belastung der Umsiedlung (neue Umgebung, Trennung von der Familie, von Freunden usw.), die auf Konsum ausgerichtete Lebensweise in Deutschland, mit ihren zum Kauf lockenden Angeboten usw. All diese Faktoren können sich direkt oder indirekt auf das Ernährungsverhalten auswirken und zu Veränderungen führen. Eine Analyse der festgestellten Veränderungen im Ernährungsverhalten soll diejenigen Einflußfaktoren ermitteln, die das geänderte Verhalten bewirken.
2. Auf der anderen Seite ist aus vielen Untersuchungen bekannt¹⁾, daß Ernährungsgewohnheiten, da sie größtenteils unbewußt während der Sozialisationsphase, also in frühester Jugend, erlernt und aufgenommen werden, äußerst stabil und nur schwer zu ändern sind.

1) DU BOIS C., 1941, S. 272-281; ALDRICH C.A., 1942, S. 714-722; ILG F.L., 1948, S. 658-660; JELLIFFE D.B., Bennett F.J., 1961, S. 185-187; KALLEN D., 1971, S. 94-100; LEE D., 1957, S. 166-170; GUTEZEIT G., 1970, S. 504-509; SHACK D.N., 1969, S. 292-300.

Das Ernährungsverhalten wird in dieser Zeit der Erziehung so stark geprägt und verinnerlicht, daß die so erlernten Verhaltensweisen im Normalfall unreflektiert ablaufen und eine Umstellung nur durch bestimmte Bedingungen und oftmals erst unter Druck erfolgen kann.

Es kann sogar passieren, daß sich bestimmte EBGewohnheiten als einzig verbliebene "Heimatsymbole" (TOLKSDORF)¹⁾ noch verstärken, weil die Heimatbindung in der neuen Umgebung bewußter wird und die Ernährung die Möglichkeit bietet, dieses verstärkte Bewußtsein auszudrücken in Erinnerung an "zu Hause".

Es gilt also neben den geänderten labilen Gewohnheiten auch die verbliebenen stabilen Verhaltensweisen zu identifizieren.

Außerdem soll als weiteres Ziel der Arbeit die Methodik sozialwissenschaftlicher Erhebungen hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeit bei gleichartigen Untersuchungen erprobt werden, wobei sich die Frage nach einem geeigneten Erhebungsinstrument und den Möglichkeiten, damit Einflußfaktoren auf das Ernährungsverhalten und Anpassungsprobleme im Bereich der Ernährung zu ermitteln, stellte.

1) TOLKSDORF U., 1978.

8. Fragebogenkonzipierung

Aus den Arbeitshypothesen heraus wurden die Fragen für die Erst- und Zweitbefragung entwickelt, die in bestimmten Bereichen auf die jeweiligen Lebensumstände der Aussiedler in Polen und Deutschland abgestimmt waren, sonst aber denselben Fragekomplex enthielten. Dazu war es zunächst notwendig, sich über die Lebensverhältnisse der Aussiedler in Polen zu informieren, was neben dem Literaturstudium (siehe Abschn. I.4.) durch Anfragen an betreuende Ämter erfolgte (Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Durchgangslagerverwaltung usw.), deren Mitarbeiter einige Hinweise über die Lebensgewohnheiten der Aussiedler geben konnten.

Die Frage nach der Form des Fragebogens - offene oder geschlossene Form - fiel aus den in Abschnitt II.1. erwähnten Überlegungen zu Gunsten der geschlossenen Form aus (zeitliche Gründe, Objektivität, Vereinfachung der Auswertung, finanzielle Gründe).

Unsere Überlegungen, die Probanden an Ort und Stelle zu wiegen und zu messen, um anhand des Gewichtes Veränderungen bezüglich der Energieaufnahme festzustellen, wurden dahingehend entschieden, daß jeder Interviewer zwar mit einer Waage ausgerüstet wurde, daß aber nicht für jeden eine Meßlatte gestellt wurde. Hier bestanden zudem Transportschwierigkeiten, und da fast ausschließlich Erwachsene befragt wurden, deren Größe sich nicht mehr veränderte, glaubten wir auf das Messen verzichten zu können. Die Körpergröße wurde dann jeweils erfragt.

Die endgültige Fragebogenfassung (der ursprüngliche Fragebogen wurde im Lager Giessen in einem 20 Interviews umfassenden pre-test auf seine Durchführbarkeit und Praktikabilität überprüft und anschließend leicht abgeändert

und verkürzt in seine endgültige Form gebracht) der Erstbefragung, die im Zeitraum Februar bis Mai 1979 stattfand, beinhaltete 127 Fragen, die sich auf das zurückliegende Leben in Polen bezogen und - wie schon erwähnt - zum größten Teil in geschlossener Form gestellt wurden.

Bei den Befragungen wurden folgende Themenbereiche angesprochen:

1. Als einführende Fragen zur Überwindung eventueller Hemmschwellen wurden zunächst einige demographische Daten zu den Wohnverhältnissen in Polen (Wohnort, Regierungsbezirk, Wohndauer, Wohnsituation, Familienstruktur, Motorisierung) erfragt.
2. Daran schloß sich der Fragenkomplex zum Thema Ernährungsgewohnheiten an. Neben den Lebensmittelpräferenzen zur Ermittlung von Geschmacksverschiebungen wurden die tatsächlich verzehrten Nahrungsmittel abgefragt, um mögliche Differenzen zu erkennen zwischen dem, was man gerne essen würde und dem, was man gegessen hat. Die Situation in Polen, die tatsächlich verzehrten Lebensmittel betreffend, läßt sich nämlich dadurch charakterisieren, daß auf Grund von Versorgungsschwierigkeiten die gewünschten Lebensmittel nicht immer zur Verfügung stehen. Engpässe treten vor allem auf bei Frischfleisch, Fetten, Ölen, Zucker, bestimmten Gemüsearten und Obstsorten sowie Genußwaren wie Kaffee, Kakao usw. Da die Befragung retrospektiv angelegt war, und unter Berücksichtigung des Faktors der Vergesslichkeit und der fehlenden Kontrollmöglichkeit über die gemachten Aussagen, wurde von vornherein auf genaue Mengenangaben verzichtet und nur nach der ungefähren Häufigkeit der verzehrten Nahrungsmittel gefragt. Weiterhin gehören in diesen Themenbereich die Fragen nach den Mahlzeitenfrequenzen für Frühstück-, Mittag- und Abendessen sowie den Zwischenmahlzeiten inklusive

Dauer, Ort, Verzehrsgemeinschaften und Art der Mahlzeiten. Da bekannterweise¹⁾ diese Gewohnheiten wie Anzahl und Zeitpunkt der einzelnen Mahlzeit stärker von äußeren Einflußfaktoren und Zwängen abhängen und nicht, wie eigentlich wünschenswert, von gesundheitlichen Gesichtspunkten, sollten mit diesen Fragen Veränderungen im diesbezüglichen Tagesrhythmus identifiziert werden, die in Abhängigkeit von unterschiedlichen beruflichen Arbeitszeiten entstehen konnten. Fragen nach Beteiligung an Gemeinschaftsverpflegungen oder Restaurantbesuche sollten Auskunft geben über die Häufigkeit des Außer-Haus-Verzehrs.

3. Fragen über den Gesundheitszustand (Arztbesuche, Rauchen, Diäteinhaltung) sowie über Freizeitaktivitäten sollten eine Einschätzung der körperlichen Aktivitäten insgesamt ermöglichen, die sich letztlich ja auch auf das Körpergewicht auswirken.
4. Um feststellen zu können, inwieweit die finanzielle Lage der Aussiedler einen Einfluß auf das Ernährungsverhalten hat, wurden Fragen zur Einkommenshöhe, zu den prozentualen Ausgaben für die Ernährung (Relation zu anderen Ausgaben) sowie nach den Auswirkungen einer verbesserten Finanzsituation auf die Ernährung in der Familie (qualitätsmäßige oder quantitätsmäßige Änderung) gestellt.
5. Das Interesse an Innovationen (neue Kochrezepte, Inanspruchnahme von Ernährungsberatungen) und die Informationsbereitschaft (woher?) der Aussiedler interessierte insofern, als die Haushaltsführung in Polen noch sehr

1) Vgl. OLTERS DORF U., 1980.

traditionell ausgerichtet ist und sich von daher die Frage stellt, ob eine neue Umgebung dies ändern würde.

6. Mit verschiedenen Fragen zum Ernährungswissen wollten wir uns ein Bild über den Wissensstand der Aussiedler über Ernährung machen. Eine wesentliche Voraussetzung zur Behebung von Ernährungsfehlern ist das Wissen grundlegender Entstehungsfaktoren.
7. Da es in diesem Zusammenhang auch wichtig ist, zu erfahren, welche Einstellungen zur Ernährung, zum Körpergewicht und zu Eßgewohnheiten hinter den letztlich praktizierten Verhaltensweisen stehen, wurden auch hierzu Fragen gestellt¹⁾.
8. Das Körpergewicht als meßbares Kriterium für Veränderungen wurde einmal retrospektiv erfragt (Zeitpunkt Polen) sowie durch Wiegen zum Zeitpunkt der Befragung festgestellt, um über einen größeren Zeitraum hinweg mögliche Schwankungen nach oben oder unten zu verfolgen.

Die Zweitbefragung der Aussiedler fand etwa ein Jahr später statt im Zeitraum Februar bis April 1980 und erfaßte jetzt das aktuelle Leben in der Bundesrepublik.

Der Fragebogen war gegenüber der Erstbefragung leicht verkürzt auf 120 Fragen, enthielt aber im wesentlichen dieselben Themenbereiche.

Es wurde zusätzlich noch nach der Selbsteinschätzung bezüglich eines veränderten Ernährungsverhaltens gefragt. Diese

1) Entnommen aus: FAHRENBERG J., SEIG, HEMPEL, 1973.

Aussagen helfen, mögliche Anpassungsschwierigkeiten und -probleme in der Ernährung aufzudecken bzw. die positiv empfundenen Aspekte herauszuarbeiten.

Ebenfalls wurde bei der Zweitbefragung stärker auf das Einkaufsverhalten eingegangen, da sich die diesbezüglichen Bedingungen für die Menschen in beiden Ländern erheblich unterscheiden. Die Vielzahl der Geschäfte hier in der Bundesrepublik und das überreiche Angebot an Lebensmitteln läßt dem Einzelnen sehr viel Freiraum in seinen Entscheidungen, zwingt ihn aber auch zu mehr Eigenverantwortung durch das Abwägen des Kosten-Nutzen-Verhältnisses. Ein eingeschränktes Angebot in Polen, relativ einheitliche Preise und starke Schwankungen auf dem Lebensmittelmarkt schaffen ganz andere Bedingungen und erfordern andere Verhaltensweisen.

II. METHODE UND DURCHFÜHRUNG

1. Vorgehensweise bei der Befragung und angewandte Methode

Die als Pilot-Studie angelegte Panel-Untersuchung¹⁾ beinhaltete das zweimalige Befragen desselben Personenkreises von Aussiedlern aus Polen im Abstand von einem Jahr. Durch die detaillierte Beschreibung der Ernährungsgewohnheiten der Aussiedler in Polen und durch Vergleich der Ergebnisse einer ersten Erhebung mit denen einer zweiten, ähnlich angelegten Befragung und der Deskription der Lebensumstände in der BRD nach Ablauf eines Jahres, sollten in einer vertikal angelegten Untersuchung Veränderungen im EBverhalten an verschiedenen Aufenthaltsorten erfaßt und analysiert werden.

Trotz der bekannten Nachteile²⁾ der angewandten Methode wurde als Befragungsinstrument ein vornehmlich geschlossene Fragen enthaltender Fragebogen eingesetzt. Diese Form der Befragung erschien uns als die geeignetste, nicht nur aus Kostengründen, sondern auch, um die spätere Auswertung zu vereinfachen und durch größere Objektivität zu garantieren, daß jedem der Probanden die gleichen Fragen vorgelegt wurden und um mögliche subjektive Beeinflussung durch die Interviewer zu vermeiden.

Auf der anderen Seite sind die Antwortmöglichkeiten dadurch, daß sie vorgegeben sind, begrenzt und u.U. unvollständig,

1) Unter Panelanalyse versteht man: ein Verfahren der empirischen Sozialforschung, bei dem eine Gruppe von Versuchspersonen in regelmäßigen Zeitabständen mit dem gleichen Erhebungsinstrument untersucht werden. FUCHS W. u.a. (Hrsg.), 1973.

2) FRIEDRICHS J., 1973; ATTESLANDER P. u.a., 1974; MAYNTZ R., HOLM K., HOBNER P., 1972; ATTESLANDER P., 1971.

da bei der Konzipierung der Fragen möglicherweise bestimmte Faktoren unberücksichtigt blieben.

Gleichzeitig erleichtert man den Befragten das Antworten durch die Vorformulierung, so daß man quantitativ mehr Antworten erhält. Stellt man in offener Form Fragen, riskiert man, daß der Angesprochene keine Antwort geben kann, sich möglicherweise überfordert fühlt und im schlimmsten Fall das Interview abbricht.

2. Durchführung

Orte der Befragung waren 16 verschiedene Flüchtlingswohnheime in Hessen¹⁾, in denen die Aussiedler kurz nach ihrer Ankunft solange untergebracht werden, bis sie eine eigene Wohnung und Arbeit gefunden haben (siehe Abb. 4).

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer der Aussiedler in diesen Wohnheimen lag bei ungefähr 12 - 15 Monaten (min. 3 Monate, max. 3 Jahre), so daß bei der Zweitbefragung ein Teil der Interviews noch im Lager stattfand.

1) Es gibt insgesamt 36 Flüchtlingswohnheime in Hessen, 6 des Landes, in Bad Nauheim, Giessen, Langen, Hasselroth-Schöneck, Hochheim und Homberg/Elze und 30 in den kreisfreien Städten und Landkreisen. Die Normalbelegungskapazität liegt bei 1974 bzw. 3159 Personen, die Aufnahmekapazität dieser Wohnheime ist jedoch im einzelnen sehr unterschiedlich, 1978 lebten dort insgesamt 4.679 Aussiedler, davon 65% aus Polen. Für 1979 waren zusätzlich 650 Plätze angekündigt.
Quelle: Hessen ABC, a.a.O., S. 182.

Abb.4: Orte und Flüchtlingswohnheime in HESSEN, in denen Befragungen durchgeführt wurden



Tab. 8: Aufstellung über Wohnheime und Lager sowie die Zahlen der dort durchgeführten Interviews

Orte	Zahl der Interviews
Kassel	11
Stadt Allendorf	2
Friedberg	6
Bad Homburg	4
Frankfurt (2)	4
Schöneck-Büdesheim	23
Wiesbaden	12
Hochheim	23
Offenbach	37
Hausen	8
Hasselroth	9
Hanau	14
Rodgau-Nieder-Roden	6
Langen	29
Darmstadt	4
	192
Giessen	20 Testinterviews

Die Anfahrten zu den Heimen erfolgten mit dem eigenen PKW und lagen im Durchschnitt bei 90 bis 100 km.

Die Interviews selbst wurden von Studenten in deutscher Sprache durchgeführt, weil die meisten Aussiedler doch über genügende Deutschkenntnisse verfügten. Nur 9% bekundeten häufig, 27% manchmal und 63% keine Sprachschwierigkeiten. So haben dann auch 80% der Befragten die Fragen als verständlich eingestuft, 15% gaben leichte Schwierigkeiten zu und nur 2 Personen (=1%) beurteilten die Fragen als unverständlich.

Bei zu großen Sprachschwierigkeiten entfiel eine Befragung von vorneherein, da auch keiner der Interviewer über genügend Polnischkenntnisse verfügte, um eventuelle Verständigungsprobleme zu überbrücken.

Die Dauer der Interviews lag bei beiden Befragungen im Schnitt bei 80 Minuten, abhängig vom Alter, von den Sprachkenntnissen, der Aufmerksamkeit und dem Interesse des Befragten an Problemen der Ernährung.

Um die Konzentration über den doch recht langen Zeitraum von mehr als einer Stunde aufrecht zu erhalten, wurden beim Abfragen langer Nahrungsmittellisten Legespiele und Kartensätze eingesetzt, die von den Befragten in entsprechender Reihenfolge angeordnet wurden.

3. Stichprobenzusammensetzung der Befragungen

Die Stichprobenzusammensetzung der Erstbefragung ergab (siehe Tab. 9) sich aus der Bereitwilligkeit der angesprochenen Aussiedler zum Mitmachen. Die langen Anfahrtswege zu den Wohnheimen, die finanziellen und zeitlichen Begrenzungen sowie die mangelnde Kooperation der amtlichen Betreuer ließen eine Vorankündigung oder Anmeldung der Interviewer nicht zu, so daß diese auf die zufällige Anwesenheit und die Zustimmung der Probanden, sich befragen zu lassen, angewiesen waren.

Insgesamt wurden somit 202 Interviews durchgeführt, von denen allerdings nur 192 für die Auswertung in Frage kamen (40,6% Männer und 59,4% Frauen im Alter von 13 - 81 Jahren). 10 Interviews entfielen auf Grund von zu geringem Alter der Befragten, Abbruch und Unvollständigkeit der Befragung wegen Zeitmangel oder Sprachschwierigkeiten.

Die Namen und entsprechenden Adressen der Familien oder Einzelpersonen erhielten die Interviewer durch die Lagerleitung, in deren Ermessen es auch lag, welche und wieviele Adressen bzw. Namen freigegeben wurden (Argument: Datenschutz), so daß die Untersuchung nicht von der Gesamtheit aller in Hessen wohnenden Aussiedler ausgehen konnte, sondern jeder auf Grund der bekannten und vorhandenen Adressen und Namen im Lager erreichbare Aussiedler angesprochen wurde. Die Ablehnungsrate der angesprochenen Personen lag bei 60%. Die Teilnahmebereitschaft war relativ gesehen in kleineren Wohnheimen größer als in großen, in denen aber auf Grund der Zahl der dort untergebrachten Aussiedler absolut mehr Interviews durchgeführt werden konnten.

Tab. 9: Zusammensetzung der Stichprobe (N=188)*) der Erstbefragung nach Alter und Geschlecht

Alter	Geschlecht %		% insgesamt
	N = 77 männlich	N = 111 weiblich	
unter 18	1,3	5,3	3,7
18 - 25	9,1	7,1	7,8
26 - 45	35,1	34,5	35,1
46 - 65	36,4	36,3	36,7
66 und älter	18,2	16,8	17,6
	100,0	100,0	100,0

*) Bei 4 Personen fehlten die Altersangaben

Tab. 10: Zusammensetzung der Stichprobe (N=58) der Zweitbefragung nach Alter und Geschlecht

Alter	Geschlecht %		% insgesamt
	N = 28 männlich	N = 30 weiblich	
unter 18	-	3,3	1,7
18 - 25	7,1	16,7	12,0
26 - 45	39,3	30,0	34,5
46 - 65	35,7	30,0	32,8
66 und älter	17,9	20,0	19,0
	100,0	100,0	100,0

Die Zweitbefragung, die im Abstand von einem Jahr stattfand, erfolgte nach Anschreiben der Aussiedler und Anfrage auf Zustimmung zu einem erneuten Interview. Durch eine beige-fügte Antwortkarte war den Angesprochenen die Möglichkeit gegeben, sich zustimmend oder abschlägig zu äußern und neue Terminvorschläge zu machen. Die Rücklaufquote war mit etwa 50% der Aussiedler, von denen sich nochmals etwa 10% negativ äußerten, gering. Aus diesem Grund sowie der Tatsache, daß wiederum nicht alle Adressen aus Gründen des Datenschutzes freigegeben wurden, durch die Nicht-Einhaltung von Terminen, Zeitmangel und Nicht-Auffindbarkeit der Aussiedler durch mehrmaliges Umziehen, konnten nur 58 Personen erneut befragt werden. Die prozentuale Zusammensetzung der Stichprobe in der Zweitbefragung (siehe Tab. 10) hat sich nur leicht geändert, in erster Linie durch Verschiebungen in der Gruppe der Frauen.

Erschwerend wirkten sich außerdem wie schon bei der Erstbefragung die langen Anfahrtswege zu den einzelnen Personen aus, die die Befragung äußerst zeit- und kostenintensiv werden ließen.

Trotzdem sollte versucht werden auch an Hand einer kleineren Gruppe von Aussiedlern mögliche Änderungen und Tendenzen zu verfolgen und zu analysieren, auch wenn gesicherte Aussagen über ein geändertes Ernährungsverhalten nur in begrenztem Umfang gemacht werden können.

Um Verzerrungen in den Ergebnissen zu vermeiden, wurden direkte Vergleiche zwischen beiden Befragungen hauptsächlich innerhalb der Gruppe von Aussiedlern gemacht, die sich zweimal haben interviewen lassen. Auch wenn diese Gruppe nicht repräsentativ ist für alle Aussiedler aus Polen, so können somit doch zumindest für diese Gruppe gesicherte Aussagen gemacht werden.

Es wäre jedoch zu überlegen, mit welchen Mitteln man bei ähnlichen Erhebungen so hohe Ausfallquoten vermeiden könnte, z.B. durch ständige Aufrechterhaltung des Kontaktes zwischen Befragten und Befragter oder eventuell durch einen finanziellen oder sonstigen materiellen Anreiz, der zum Mitmachen motiviert.

Tab. 11: Aussiedler aus osteuropäischen Ländern nach Herkunftsgebieten und Altersgruppen

Herkunftsgebiet	1978	%	1979	%	1980	%
insgesamt	58.256		54.887		52.071	
Polen	36.102	62,1	36.274	66,1	26.637	51,2
darunter:						
Ostpreußen	5.938	16,5	4.897	13,5	3.293	12,4
Oberschlesien	24.278	67,2	24.519	67,6	14.595	54,8
Nach Alter und Geschlecht						
männlich			26.517	48,3	24.915	47,9
unter 6			2.074	7,8	2.014	8,1
6 - 18			5.599	21,1	4.869	19,5
18 - 25			3.697	13,9	3.358	13,5
25 - 45			8.848	33,4	8.413	33,8
45 - 65			4.740	17,9	4.777	19,2
65 und älter			1.577	5,9	1.494	6,0
weiblich			28.370	51,7	27.146	52,1
unter 6			2.005	7,1	1.837	6,8
6 - 18			5.274	18,6	4.698	17,3
18 - 25			4.017	14,2	3.931	14,5
25 - 45			8.227	29,0	8.044	29,6
45 - 65			5.792	20,4	5.697	20,9
65 und älter			3.055	10,8	2.957	10,9

Quelle: Bundesausgleichsamt Bad Homburg v.d.H.

Ein Vergleich zwischen der Zusammensetzung der Stichproben der Erstbefragung und entsprechenden Daten der Gesamtheit der Aussiedler, die aus osteuropäischen Ländern in die BRD gekommen sind (siehe Tab. 11), zeigt, daß die durch Zufall zustandegekommene Gruppe nicht die gleiche Altersstruktur besitzt wie die Gesamtheit der Aussiedler. Während die jüngeren Altersgruppen, die aber auch nicht Zielgruppe der Befragung waren, eher unterrepräsentiert sind, sind die Gruppen ab 45 Jahren größer als die Verteilung im Bundesgebiet.

Inwieweit die Befragten die durchschnittlichen Anteile der in Hessen lebenden polnischen Aussiedler darstellen, kann nicht überprüft werden, da keinerlei derartig aufgeschlüsselte Daten zum Vergleich zur Verfügung standen.

4. Auswertung

Beide Befragungen wurden nach ihrem Abschluß vercodet, auf Lochkarten übertragen und im Hochschulrechenzentrum der Justus-Liebig-Universität Giessen mit Hilfe des SPSS - Programms (Statistik-Programm System für die Sozialwissenschaften) ausgewertet¹⁾.

Die wesentlichen eingesetzten statistischen Prozeduren waren:

1. Grundauszählung (FREQUENCIES)

Mit dieser Prozedur wurden sowohl absolute als auch relative Häufigkeiten unter Einbeziehung fehlender Werte berechnet und gedruckt sowie verschiedene statistische Maßzahlen wie Mittelwert, Minimum, Maximum, Standardabweichung, Varianz usw. erstellt.

2. Kreuztabellierungen (CROSSTABS)

Diese Prozedur ermöglicht es, zwei- bis n-dimensionale Kontingenztafeln für diskrete, alphanumerische oder numerische Variablen zu berechnen.

1) NIE N.H., HULL C.H., JENKINS J.G., STEINBRENNER K., BENT D.H.; 1978; KREYSZIG E., 1973; SIEGEL S.

3. Mehrfach-Antwort-Fragen (MULTIRESPONSE)

Diese Prozedur zählt Mehrfach-Antwort-Fragen aus und stellt die Ergebnisse in Häufigkeits- und Kreuztabellen dar.

4. Signifikanz-Tests (SIGN- und WILCOXON-Test)

Bei diesen Tests handelt es sich um die Überprüfung von Unterschieden bei paarweisen Beobachtungen mit Rangskallenniveau für abhängige Stichproben. Geprüft wird, ob sich die positiven und negativen Differenzen der Werte aus erster und zweiter Messung im Mittel aufheben. Im Vergleich zum SIGN-Test ist beim WILCOXON-Test die Teststärke größer, da bei der Berechnung des z-Wertes die Größe der Differenz der Wertepaare berücksichtigt wird.

Im Ergebnis des SIGN-Tests werden berechnet:

1. die Zahl der Fälle
2. die Zahl der positiven und negativen Unterschiede
3. die z- und p-Werte bei 26 und mehr Fällen.

Ergebnisse des WILCOXON-Tests:

1. die Zahl der Fälle
2. Zahl und Mittelwert der Ränge zu positiven und negativen Differenzen, z-Wert und p-Wert.

III. ERGEBNISSE

1. Statistische Daten zu den Stichproben aus Erst- und Zweitbefragung

1.1. Herkunft und Wohnsituation der Befragten

Der überwiegende Teil der Befragten, nämlich 88% stammt aus Oberschlesien. Die anderen genannten Herkunftsgebiete waren Niederschlesien, Ost- und Westpreußen und Pommern. Durch diese weitgehend homogene Zusammensetzung entfällt ein Vergleich der Ergebnisse in Bezug auf unterschiedliche Herkunftsgebiete in Polen. Nach eigenen Angaben hatten 95% den Wohnort in den letzten 10 Jahren nicht gewechselt.

Je die Hälfte der Befragten wohnte in der Stadt (50,5%) bzw. auf dem Land (49,5%), so daß sich hier eine gute Möglichkeit anbot, diese beiden Gruppen in ihren Gewohnheiten zu vergleichen.

Knapp die Hälfte der Aussiedler war schon länger als 1/2 Jahr in Deutschland, 53% waren im Zeitraum von Juli 1978 bis zum Zeitpunkt der Befragung, Anfang 1979, angekommen.

1.2. Berufstätigkeit

Bis auf 11 Schüler und 23 Hausfrauen (von 192 Aussiedlern) waren bzw. sind alle Befragten in Polen einer beruflichen Erwerbstätigkeit nachgegangen.

Die größten Gruppen, jetzige Rentner eingeschlossen, bilden bei den Männern die Gruppe der Facharbeiter, während bei den Frauen neben den Hausfrauen Angestellte und Arbeiterinnen am stärksten vertreten waren (siehe Tab. 12). 17 Personen, 5 Männer und 12 Frauen, gaben an, hauptberuflich

landwirtschaftlich tätig gewesen zu sein, 8 Männer und 12 Frauen arbeiteten nebenberuflich noch in einem landwirtschaftlichen Betrieb. Dieses Faktum ist insofern von Bedeutung, da die Selbstversorgung der Bevölkerung in Polen mit landwirtschaftlichen Produkten eine nicht geringe Rolle spielt (siehe Abschn. 1.4.1.4.).

Tab. 12: Letzte berufliche Tätigkeit der Aussiedler in Polen und jetziger ausgeübter Beruf in der BRD

Beruf	Polen (N=192)		Polen (N=57)		BRD (N=58)	
	m	w	m	w	m	w
Arbeiter,-in/Putz-oder Hausfrau	11	47	6	13	12	16
Facharbeiter,-in/Meister,-in	50	16	18	4	3	-
(Büro)Angestellte(r)	4	25	3	7	3	7
Akadem. Ausbildung (z.B. Lehrer)	6	4	1	1	-	-
Schüler,-in/Auszubildende	2	9	-	2	2	3
Selbständige (Landwirte, Bäuerinnen)	5	12	-	2	-	-
Rentner					8	4

Die jetzigen beruflichen Tätigkeiten ergeben sich im einzelnen aus Tab. A3.

12 Personen (8 Männer, 4 Frauen) haben ihren alten Beruf beibehalten können, 8 Personen konnten in verwandte Berufe einsteigen, die restlichen Aussiedler mußte sich mit anderen oftmals dann auch weniger qualifizierten Stellen im Vergleich zu ihrer früheren Tätigkeit in Polen zufrieden geben.

1.3. Wohnverhältnisse und Familiengröße

44% der Befragten wohnten in Polen zur Miete, die Mehrzahl jedoch im eigenen Haus, davon bis auf zwei Personen alle mit dem Ehepartner oder mit der Familie (Eltern, Kinder, Geschwister usw.). Die durchschnittliche Familiengröße in Polen lag bei 4,3 Personen (vgl. Tab.5). Hier hat sich die Zahl der zusammenlebenden Personen auf 3,5 verringert, d.h. daß durch die Umsiedlung die Familien teilweise auseinandergerissen werden, was für die Betroffenen zu einer zusätzlichen Belastung führt.

Die Wohnverhältnisse haben sich in der BRD ebenfalls verändert. Hier lebten zum Zeitpunkt der Zweitbefragung 57% der Aussiedler zwar in der eigenen Wohnung, aber zur Miete; 41% wohnten noch im Lager und eine Person in einem Altersheim.

1.4. Allgemeiner Lebensstandard

Wie in Abschn. 1.4.1.3 schon beschrieben, ist der allgemeine Lebensstandard gemessen an Konsumgütern in Polen nicht so hoch wie hier, wobei auch noch ein wesentlicher Unterschied zwischen Stadt- und Landbevölkerung existiert.

Die im folgenden beschriebenen und erfragten Merkmale (Motorisierung, Kücheneinrichtung mit technischen Geräten und Freizeitbeschäftigung) sollen Aussagen über den Grad der Technisierung sowie die Art der Tätigkeiten außerhalb des Berufslebens wiedergeben, als Maßstab für Lebensqualität.

1.4.1. Motorisierung

Tab. 13: Ausstattung der Haushalte mit PKW und/oder Motorrad (in v.H.)

Fahrzeugart	Polen		Deutschland N=58
	N=192	N=57	
PKW	19	21	48
Motorrad	24	26	3
beides	6	-	2
keines	51	53	47

Tab. 14: Häufigkeit, ein Fahrrad zu benutzen in v.H. der Befragten

wie oft?	Polen		Deutschland N=58
	N=192	N=57	
häufiger, fast täglich	68 ^{*)}	63	40
manchmal	8	12	9
nie	23	25	52

*) Stadt: 46%
Land: 91%

Wie aus obigen Tabellen hervorgeht, besaßen noch nicht 1/4 der befragten Familien einen PKW in Polen, während die Aussiedler in der BRD schon fast zur Hälfte der Haushalte mit einem Auto ausgestattet sind. Die Zahl der Motorräder ist hier stark zurückgegangen, die derjenigen, die weder Auto noch Kraftrad besitzen, leicht. In diesem Punkt ist der Lebensstandard der Aussiedler gestiegen. Es gibt auch hier

nicht mehr so viele Aussiedler, die ein Fahrrad benutzen. In Polen stellt das Fahrrad ein wichtiges Transportmittel dar für Einkäufe z.B. oder für die Fahrten zur Arbeit. Insbesondere die Landbevölkerung hat davon großen Gebrauch gemacht. Mit dem Rückgang der Zahl der Fahrräder in der Bundesrepublik ist gleichzeitig ein Rückgang der körperlichen Aktivitäten verbunden.

Die Übereinstimmungen der erfragten Daten mit denen in Tab. 6 zeigen, daß dieses Ergebnis als realistisch und repräsentativ anzusehen ist.

1.4.2. Küchenausstattung

Traditionsgemäß gehören Küche und Kochen zum Aufgabenbereich der Frau in Polen. In 175 von 192 Fällen (=91%) waren die weiblichen Mitglieder der Familie trotz teilweiser Berufstätigkeit allein für die Zubereitung der Mahlzeiten verantwortlich.

Die Ausstattung der Küche mit technischen Geräten war relativ einheitlich in den Haushalten (siehe Tab. 15). Leichte Unterschiede kann man zwischen Stadt- und Landhaushalten feststellen. Die hauptsächlich vorhandenen Küchengeräte sind Kühlschrank und Kohleherd, der zu 96% in den ländlichen Haushalten und zu 70% in der Stadt zu finden ist. Zusätzlich besitzen viele Familien einen Gas- bzw. Elektroherd. Etwa 3/4 der Haushalte besitzen eine elektrische Kaffeemühle und einen Mixer, etwas mehr als die Hälfte eine elektrisch betriebene Kuchenbackform ("prodiz"). Andere Elektrogeräte wie Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Grill oder Toaster stehen nur in jedem 6. bis 7. Haushalt zur Verfügung, wobei die städtischen Haushalte stets etwas besser ausgerüstet sind mit Elektrogeräten im Vergleich mit den ländlichen.

Von der Ausstattung der Küchen in Polen mit den nur notwendigsten Elektrogeräten her lassen sich einige Rückschlüsse auf die Kochgewohnheiten ziehen. So ist der Zeitaufwand, der zum Kochen benötigt wird, vermutlich höher als z.B. in den Haushalten der BRD, da einige arbeitserleichternde und zeitsparende Geräte fehlen.

Die Vorratslagerung - 73% der Haushalte besitzen eine Speisekammer oder einen Vorratskeller - beschränkt sich hauptsächlich auf die Lagerung von Eingemachtem, einigen Konserven sowie lagerfähigen frischen Produkten wie Kartoffeln, Apfel und Kohlgemüse. Tiefkühlgeräte sind nicht bzw. nur in ganz geringem Umfang vorhanden. Folglich werden auch tiefgekühlte Lebensmittel von 53% der Haushalte nie und von 42% nur gelegentlich verwendet, während 67% manchmal Konserven zum Kochen verwenden. Neben dem geringen Angebot solcher vorgefertigter Waren spielt für den seltenen Verbrauch eben auch die nicht vorhandenen Lagermöglichkeiten von Tiefgekühltem eine entscheidende Rolle.

Bei der Zubereitung selbst wurden zum Kochen herkömmliche Methoden eingesetzt. Schnellkochtöpfe besaßen nur 8%, einen elektrischen Grill nur 15% der Haushalte. Es werden also weder bei der Lagerung noch bei der traditionellen Verarbeitung der Nahrungsmittel - langsame Verarbeitung und langes Kochen in althergebrachtem Topfmateriäl - nährstoffschonende Methoden eingesetzt, so daß, betrachtet man die Verarbeitung der Lebensmittel unter gesundheitlichen Aspekten, der Vitamingehalt z.B. niedriger sein dürfte als bei Gerichten, die mit modernsten Geräten zubereitet wurden.

Tab. 15: Ausstattung der Küche mit Elektrogeräten in v.H. der Haushalte

Geräte	Polen N=192			Deutschland N=58		
	insgesamt	Stadt	Land	insgesamt	Mhg.	Lager
E-Herd	43	21	65	60	85	25
Gas-Herd	45	72	18	48	15	96
Kohle-Herd	83	70	99	14	12	17
E-Kaffemühle	73	79	66	52	58	42
Kaffeemaschine	16	16	16	59	70	46
Mixer	70	73	67	57	61	50
Küchenmaschine	18	28	8	12	15	8
Schnellkochtopf	8	8	8	14	18	8
Kühlschrank ^{*)}	91	93	88	98	97	100
E-Grill	15	18	13	19	15	25
Toaster	16	22	10	43	49	38
E-Kuchenbackform	56	52	61	12	9	17
Speisekammer	73	62	84	22	33	4
Geschirrspülmaschine	-	-	-	3	6	-
Tiefkühlgerät	-	-	-	24	39	4

*) Vgl. Übereinstimmung mit Tab. 6.

Vergleicht man die technische Einrichtung der Küchen in Polen und in Deutschland mit elektrischen Haushaltsgeräten, findet man einige auffällige Unterschiede dahingehend, daß die Zahl der modernen Geräte zugenommen hat, die dazu beitragen, die Zubereitung der Mahlzeiten zu erleichtern und Zeit zu sparen. Im einzelnen deuten die gestiegenen Zahlen von Schnellkochtöpfen, Elektro-Grills und Tiefkühlgeräten auf eine bessere Ernährungsweise hin. Mit den o.g. Geräten ist eine nährstoffschonende Lagerung sowie Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln möglich.

Die Unterschiede in der Einrichtung in Abhängigkeit von den Wohnverhältnissen, Lager oder eigene Wohnung, lassen sich durch die jeweiligen Bedingungen erklären. Die Küchen in den Wohnheimen sind mit den notwendigsten Geräten ausgestattet und werden gemeinschaftlich genutzt (siehe Tab.15). Tendenziell ist jedoch schon jetzt zu erkennen, daß die Küchen der eigenen Wohnungen reichhaltiger ausgestattet sind.

Kaum verändert hat sich die Arbeitsteilung innerhalb der Küche. In knapp 80% der befragten Haushalte ist es immer noch die Frau, die alleine für die Zubereitung der Mahlzeiten verantwortlich ist. Nur in 7% der Fälle waren Männer dazu bereit, obwohl mehr als die Hälfte der befragten Frauen einer Arbeit nachgehen oder eine Schule besuchen.

1.4.3. Freizeitverhalten

Ersprechend der eigenen Einschätzung bezüglich des Freizeitverhaltens - 36% bezeichnen sich selbst als ruhig, 16% als teilweise und 27% als ständig aktiv - wurden häufig Freizeitbeschäftigungen angegeben, die keine großen eigenen Aktivitäten erforderten.

Die am häufigsten genannten Freizeittätigkeiten waren in abnehmender Reihenfolge Fernsehen, Radio-hören und Zeitung lesen, Tätigkeiten, die kaum eigene Initiative und größeren Aufwand erforderten und zu Hause stattfinden konnten.

Männer lasen häufiger Zeitungen und sahen öfters fern, während Frauen häufiger Bücher lasen, mit Kindern spielten und im Garten arbeiteten.

Garten- bzw. Feldarbeit wurde insgesamt von 56% der Aussiedler angegeben, wobei hier zu berücksichtigen ist, daß dies zum Teil notwendig war wegen der vorher beschriebenen

Versorgungsschwierigkeiten und nicht unbedingt unter die Bezeichnung Freizeitbeschäftigung fällt.

Am wenigsten wurden außerhäusliche Tätigkeiten angegeben wie sportliche Aktivitäten, lange Spaziergänge und Mitarbeit in Vereinigungen. Einzig Freundes- und Verwandtenbesuche machten in dieser Hinsicht eine Ausnahme.

Von den 16% bzw. 7%, die häufig oder manchmal Sport betrieben, spielten die meisten Fußball.

Weitverbreitet war wie in Abschn. III. 1.4.1. schon beschrieben das Fahrradfahren. 91% der Landbevölkerung und 46% der in der Stadt lebenden Aussiedler geben an, häufig, oft täglich, das Fahrrad benutzt zu haben als Transportmittel oder Fortbewegungsmittel zur Arbeit.

Die geringen Erholungsmöglichkeiten, bedingt durch zeitliche und finanzielle Einschränkungen, bestätigen den allgemein niedrigeren Lebensstandard, der es 40% der Stadtbevölkerung, aber nur 8 - 9% der erwachsenen Landbevölkerung erlaubt, in Urlaub zu fahren¹⁾.

In der BRD sind es immerhin im Durchschnitt 56% der Gesamtbevölkerung, die Urlaubsreisen unternehmen, wobei über die Hälfte davon Urlaubsreisen ins Ausland macht²⁾.

1) Vgl. BOGACZ J., 1982, S. 21.

2) OLSCHOWY G., 1980, S. 34, 36.

Tab. 16: Freizeitaktivitäten der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik in Reihenfolge ihrer Beliebtheit in v.H.

I=in Polen (N=57); II=in der BRD (N=58)

Freizeitaktivitäten	häufig		manchmal		nie	
	I	II	I	II	I	II
Radio hören	84	62	11	28	5	9
Fernsehen	79	74	18	22	3	3
Zeitungen lesen	65	78	25	22	9	-
im Garten arbeiten	56	5	16	16	28	79
Freunde, Verwandte besuchen	49	40	42	52	9	7
mit Kindern spielen	49	22	30	22	21	55
Bücher lesen	40	40	37	47	23	14
Bastelarbeiten machen	32	12	19	17	49	69
lange Spaziergänge machen	26	36	37	38	35	26
Sport treiben	16	5	7	29	75	65
zum Tanzen gehen	9	3	37	29	53	67
zum Schwimmen gehen	9	3	19	22	72	74
Versammlungen besuchen	7	1	12	29	81	69
in Vereinen arbeiten	5	3	7	9	88	88

Die Zahl derer, die sich selbst als ruhig in ihrem Freizeitverhalten bezeichnen, ist hier in Deutschland um mehr als 20% gestiegen und dementsprechend haben sich die angegebenen Freizeitaktivitäten bis auf wenige Ausnahmen verringert bzw. sich vom öfteren auf gelegentliches Tun verlagert. Im Gegensatz zu Polen wird von der Gesamtheit der Aussiedler in Deutschland häufiger Zeitung gelesen und etwas seltener ferngesehen oder Radio gehört (siehe Tab.16). Bei der Beobachtung des Freizeitverhaltens von Männern und Frauen ergibt sich jedoch ein differenziertes Bild (siehe Tab. A4).

Männer ziehen im Gegensatz zu den Frauen noch stärker als früher das Fernsehen zu ihrer Unterhaltung vor. Diese wiederum greifen dafür häufiger als in Polen zur Zeitung. Beide Gruppen hören nicht mehr so oft Radio in Deutschland. Diese Freizeitbeschäftigung gehört wie das Lesen von Büchern eher zu den gelegentlich genutzten Tätigkeiten.

An dieser Stelle muß jedoch gesagt werden, daß nicht eindeutig ist, ob unter dem Begriff der Zeitung nicht auch Zeitschriften, Journale u.a. verstanden worden sind.

Aktive Freizeitaktivitäten sind allgemein eingeschränkt worden, sei es im Haus (Bastelarbeiten, Beschäftigung mit Kindern, Fernsehen, Lesen), aber auch außer Haus (Besuche, Gartenarbeit, Sport).

Es werden allerdings etwas häufiger längere Spaziergänge unternommen, besonders von Frauen.

Diese scheinen allgemein aktiver auf den Gebieten zu sein, die innerhäusliche Eigeninitiative erfordern. Sie spielen häufiger mit Kindern, basteln und lesen mehr, sowohl Zeitungen als auch Bücher im Vergleich zu den Männern. Diese wiederum sind aktiver außer Haus, indem sie mehr Besuche machen und Sport treiben, während sie drinnen das passive Fernsehen und Radio vorziehen.

Bei allen Aussiedlern sind die Freizeitaktivitäten¹⁾ die mit

1) Bei der Bewertung des Freizeitverhaltens der Aussiedler sollte man sich darüber im Klaren sein, daß der Begriff der "Freizeit" für den Einzelnen als subjektiv anzusehen ist. Was für den einen zum Freizeitvergnügen zählt, kann für jemand anderes eher Pflicht und Arbeit bedeuten (z.B. Gartenarbeit). Nicht berücksichtigt wurden in unserer Fragestellung Urlaubsreisen sowie zeitliche Aspekte bezüglich der Intensität von Freizeitaktivitäten. Näheres zum Thema Freizeit siehe u.a.: PRAHL H.-W., 1977; SCHMITZ-SCHERZER R., 1974.

körperlichen Anstrengungen verbunden sind, zurückgegangen und die Aussiedler scheinen es vorzuziehen, ihre Freizeit vorwiegend zu Hause zu verbringen. Neben fehlendem Interesse oder finanziellen Gründen - Freizeit kann u.U. viel Geld kosten - ist bei der Beurteilung dieses Verhaltens auch eine gewisse Isolation der Aussiedler zu berücksichtigen, die ein Zurückziehen innerhalb der eigenen vier Wände bedingt.

Zum anderen war das Leben in Polen durch mehr Arbeit als hier gekennzeichnet und auch die Umsiedlung brachte Aufregungen mit sich, so daß von den Aussiedlern her in der ersten Zeit in Deutschland möglicherweise ein größeres Bedürfnis nach Ruhe besteht, das sie im Haus hält.

Die Aussagen zum Freizeitverhalten der Aussiedler in Polen und in Deutschland sollen Hinweise auf den Lebensstandard geben, wenn man die Art der Freizeitbeschäftigung mit als Kriterium dafür ansieht; zum anderen dienen sie zur Überprüfung der Wechselbeziehung von körperlicher Aktivitäten und Körpergewicht.

Zum ersten Punkt ist zu sagen, daß durch die allgemeinen Lebensbedingungen in Polen wenig Zeit für Erholung und Freizeit bleibt (5 1/2-Tage-Woche, Einkaufsbedingungen usw.). Der Trend, die Freizeit mit innerhäuslichen Aktivitäten zu verbringen, wird in Deutschland noch gestärkt, wobei hier jedoch die finanzielle Situation und der Aspekt möglicher Isolation zu berücksichtigen ist.

Wie in Abschn. III.3.1.5.2. noch einmal bestätigt wird, sind es die Übergewichtigen Aussiedler, die sich nicht nur als ruhiger einschätzen, sondern die auch kaum Sport in ihrer Freizeit betreiben und sich somit dem Teufelskreis von wenig Bewegung - Übergewicht - noch weniger Bewegung usw. verstärkt aussetzen. Die Gewichtszunahmen in Zusammenhang mit

mehr Freizeit, aber weniger körperbeanspruchenden Tätigkeiten beweisen dies.

Unter Einbeziehung des Körpergewichtes sind es erwartungsgemäß mehr als 2/3 der Übergewichtigen, die sich selbst als ruhig im Freizeitverhalten einschätzen (siehe Tab. 17).

Tab. 17: Einschätzung des Freizeitverhaltens in Abhängigkeit vom Körpergewicht in Polen

Gewichts-Klassen nach BROCA (N=192)	ruhig	aktiv	verschieden	weiß nicht
Obergewicht	73%	8%	11%	5%
Normalgewicht	50%	25%	25%	-
Untergewicht	23%	46%	31%	-

2. Einkommen und Einkaufsverhalten

2.1. Einkommensverhältnisse in Relation zu den Ernährungsausgaben in Polen

Nach dem Familieneinkommen befragt, das die gesamten Einkünfte aller ökonomisch aktiven Familienmitglieder umfaßt, machten 14% der Erstbefragten keine Angaben, weil sie nicht darüber informiert waren oder aber weil das Einkommen nicht auf den Monat umgerechnet eingeschätzt werden konnte, wie es z.B. bei landwirtschaftlichen Betrieben der Fall war.

Tab. 18: Einkommensverhältnisse der Aussiedler in Polen (N=165) in v.H.

Einkommenshöhe in Zloty	% der Aussiedler
bis 4.000	26,6
4.001 - 6.000	26,6
6.001 - 8.000	23,6
> 8.000	23,0

Das Familieneinkommen der Auskunft gebenden Aussiedler lag zu 70% zwischen 2.200 und 8.000 Zloty. Wie Tabelle 19 zeigt, liegt das durchschnittliche Nettoeinkommen der Arbeitnehmer in Polen zwischen 4.000 und 6.000 Zloty im Monat. Damit entsprechen die befragten Aussiedler vom Einkommen her dem Durchschnitt der polnischen Bevölkerung, da bei dem hohen Familieneinkommen in Tabelle 18 Doppelverdiener berücksichtigt werden müssen.

Tab. 19: Einkommensverhältnisse in Polen *)

Nettoeinkommen	1978	1979	1980
durchschnittliche Nettomonatslöhne der Arbeitnehmer insgesamt	4.686	5.100	5.786
... Landwirtschaft	4.974	5.290	5.983
... Forstwirtschaft	3.979	4.254	4.824
... Industrie	4.942	5.393	6.179

*) Quelle: Länderkurzbericht Polen 1981

Tab. 20: Konsumausgaben als Prozentsatz des verfügbaren individuellen Einkommens je Kopf in laufenden Preisen

Konsumgüter	1960	1971	1978
Nahrungsmittel	50,5	46,2	35,3
Spirituosen	-	10,5	13,5
andere Güter (einschließlich Dienstleistung)	-	43,3	51,2

Quelle: Agrarpolitische Berichte, S. 13

Auch wenn in den letzten Jahren die Ernährungsausgaben gesunken sind (siehe Tab. 20), ist der Anteil des Einkommens, der für Nahrungsmittel ausgegeben wird, immer noch sehr hoch.

Die folgende Tabelle 21 mit den Angaben der befragten Aussiedler bestätigt die allgemein hohen Ausgaben im Ernährungssektor.

Tab. 21: Die prozentualen Ernährungsausgaben der Aussiedler in Polen inklusive Getränke (N=192)

prozentuale Ernährungsausgaben	insgesamt %	Stadt %	Land %
20 - 30	7	3	11
30 - 40	10	6	14
40 - 50	5	5	4
50 - 60	17	20	15
60 - 70	17	25	10
> 70	24	31	17
weiß nicht	18	8	27

Da die Preise für Lebensmittel - bis auf die notwendigsten Grundnahrungsmittel - sehr hoch sind, ist es verständlich, daß knapp 60% der befragten Familien mindestens 50% ihres Einkommens für Nahrungsmittel und Getränke ausgegeben haben. 24% gaben sogar mehr als 70% des Einkommens für Essen und Trinken aus. Wie obige Tabelle zeigt, traf dies in noch stärkerem Maße für die Stadtbevölkerung zu, von der 86% mehr als die Hälfte und sogar 1/3 mehr als 70% ihres Verdienstes für die Ernährung ausgegeben hat.

Auf dem Land sind die Ernährungsausgaben niedriger auf Grund der besseren Möglichkeiten zur Selbstversorgung. Hier waren es nur gut 40% mit mehr als 50%igen Ernährungsausgaben, während 28% darunter liegen.

Tab. 22: Verhältnis von Einkommen zu Ernährungsausgaben (N=192)

Y- Höhe	40%	40-60%	60%	weiß nicht
5.000	12,8	15,9	54,0	17,3
5.001-10.000	15,7	28,1	44,9	11,3
10.000	41,6	41,7	16,6	0,2

Betrachtet man die Höhe der Ernährungsausgaben und setzt sie in Beziehung zum Einkommen (siehe Tab.22), so findet man tendenziell das Engel'sche Gesetz bestätigt, nach dem die Ausgaben für die Ernährung mit steigendem Einkommen relativ sinken.

Die Mehrzahl der Befragten verneinen trotz der hohen Ausgaben für die Ernährung die Frage nach den Auswirkungen von mehr Geld auf die Ernährung, relativ unabhängig von der Höhe des tatsächlichen Familieneinkommens (siehe Tab. 23). Es ist davon auszugehen, daß die finanzielle Unabhängigkeit der Ernährungsweise auf dem Land wiederum auf die bessere

Selbstversorgung zurückzuführen ist.

In den unteren Einkommensschichten sind es durchschnittlich gut die Hälfte (51%) der Aussiedler, bei denen ein höheres Einkommen keinen Einfluß auf die Ernährungsweise gehabt hätte, in den oberen Einkommensschichten ab 7.000 Zloty Familieneinkommen im Monat sind es fast 3/4 (79%) der Befragten.

Tab. 23: Auswirkung eines höheren Einkommens auf die Ernährung der Aussiedler in Polen (N=192)
(in v.H. der Aussiedler)

Würde sich ein höheres Einkommen auf ihre Ernährungsweise auswirken;	ja %	nein %
	36	60
Höhe des tatsächlichen Einkommens der Aussiedler		
- 2.000	46	55
2.001 - 3.000	64	36
3.001 - 4.000	38	63
4.001 - 5.000	47	53
5.001 - 6.000	52	48
6.001 - 7.000	45	56
7.001 - 8.000	22	78
8.001 - 9.000	17	83
9.001 - 10.000	17	83
10.001 - 15.000	50	50
15.001 - 20.000	-	100

2.2. Einkaufsverhalten in Polen

Dort, wo sich ein höherer Verdienst auf die Ernährung ausgewirkt hätte, wären die Auswirkungen bei knapp der Hälfte der Aussiedler rein qualitativer Art, bei 1/4 der Befragten würde es sich um quantitative Änderungen handeln und das restliche Viertel der Aussiedler hätte mehr als auch qualitativ bessere Lebensmittel gekauft. Das heißt, bezeichnend für die wirtschaftliche Situation in Polen ist, daß die Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln hauptsächlich ein qualitatives Problem ist.

Für die mengenmäßig und kalorisch ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit den wichtigsten Grundnahrungsmitteln wie Brot, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln ist weitestgehend gesorgt, aber einige Nahrungsmittel wie Fleisch, Gemüse, Zucker, Fette und Öle sind nur schwer oder gar nicht zu bekommen oder unterliegen großen saisonalen Schwankungen sowie Qualitätsmängeln. Es besteht keine Unterversorgung der Bevölkerung in energetischer Hinsicht, so daß bei höherem Einkommen die finanziellen Überschüsse für Konsumgüter und nicht für Nahrungsmittel ausgegeben wurden.

2.2.1. Einkaufskriterien in Polen

Das Angebot an Lebensmitteln ist als Auswahlkriterium für das Einkaufsverhalten der Menschen in Polen das Kriterium von geringstem Stellenwert.

Es gab keine Auswahl vergleichbar mit hiesigen Angeboten. Spontane Aussagen zu Folge war man gezwungen, das zu kaufen, was gerade angeboten wurde (13,5%).

Die wichtigsten Kriterien, nach denen sich beim Einkaufen gerichtet wurde, waren geschmackliche Argumente (59,4%), der Frischezustand der Nahrungsmittel (58,9%) und das

Aussehen der Ware (54,7%). Schon weniger wichtig war die Haltbarkeit (43,2%), und die Verpackung der Waren regte nur 14,6% der Befragten zum Einkaufen an (siehe Tab. 27).

Die Preise sind in Polen weitgehend staatlich festgelegt, daher der relativ geringe Einfluß (40,6%) des Preises auf die Einkaufsentscheidungen. Auch gesundheitliche Aspekte, die Eignung der Nahrung speziell für Kinder (31,8%) oder der Gehalt der Nahrung an Nährstoffen (24,5%) waren nicht von Bedeutung. Ebenso hatte der benötigte Zeitaufwand bei der Zubereitung der Mahlzeiten (24%) keinen großen Einfluß.

2.2.2. Einkaufsmöglichkeiten in Polen

Tab. 24: Von den Aussiedlern bevorzugte Einkaufsorte in Polen in Abhängigkeit vom Wohnort* (N=192)

Einkaufsorte	Stadt %	Land %
Einzelhandel	85	88
selbst	40	79
Wochenmarkt	46	30
Kaufhaus	32	26
Bauer	21	22
Supermarkt	20	13
Genossenschaftsladen	3	2
Delikatessladen	3	1
Reformhaus	3	0

*) Mehrfachnennungen waren möglich

Eingekauft wurde hauptsächlich in kleineren Einzelhandelsgeschäften. An zweiter Stelle der genannten Möglichkeiten der Beschaffung von Nahrungsmitteln wird die Selbstversorgung genannt, deren Bedeutung für die Bevölkerung an dieser Stelle erneut klar zum Ausdruck kommt (siehe Tab. 24).

Insbesondere die Landbevölkerung, die zu 79,1% einen großen Teil der benötigten Lebensmittel selbst erzeugt, ist somit vom allgemeinen Markt unabhängiger als die Städter und besitzt den Vorteil, den Speiseplan öfters mit frischen Lebensmitteln aus dem Garten anzureichern.

Ein Teil der notwendigen Lebensmittel wurde noch über den Wochenmarkt abgedeckt oder in Kaufhäusern gekauft. Andere Beschaffungsmöglichkeiten spielten nur eine untergeordnete Rolle. Bauern, Supermärkte, Delikatessgeschäfte oder Reformhäuser als in Frage kommende Einkaufsorte wurden nur im Bedarfsfall genutzt bzw. waren in dem Ausmaß wie hier gar nicht vorhanden.

Die Situation der Aussiedler stellt sich in Polen demnach folgendermaßen dar:

Obwohl den Aussagen der Aussiedler zufolge das Angebot bei der Auswahl der Lebensmittel keine Rolle spielte, ist das Angebot an Lebensmitteln faktisch jedoch dadurch, daß es fehlt bzw. stark eingeschränkt ist, entscheidender und gleichzeitig limitierender Faktor beim Einkauf. Die Aussiedler waren gezwungen das einzukaufen, was ihnen angeboten wurde und waren somit in ihren diesbezüglichen Entscheidungen festgelegt, ohne eine wählbare Alternative zu haben.

Ein zweites Problem stellt die Beschaffung von Lebensmitteln in Polen dar. Um eine bestimmte Zutat oder ein nicht ganz alltägliches Nahrungsmittel zu bekommen, werden weite Fahrten und lange Schlangen vor den Geschäften in Kauf genommen. Aus dem Grunde wird auch so viel wie möglich an Nahrungsmitteln selber produziert, um von den Schwankungen auf dem Markt unabhängiger zu werden auch, wenn dies wieder mehr

Arbeit in der Freizeit bedeutet, und um das dadurch ersparte Geld für andere Konsumgüter und Güter des täglichen Bedarfs (Kleidung usw.) verwenden zu können.

Die Beschaffung von Lebensmitteln nimmt einen großen Teil der Zeit der Menschen in Polen in Anspruch und besitzt somit einen hohen Stellenwert, der auch in dem Wunsch nach Qualität zum Ausdruck kommt. Als Qualitätskriterien (siehe auch Abschn. I.2.2.) dienen geschmackliche Argumente, Frische und äußerlicher Zustand der Nahrungsmittel. Die Fragen nach gesunder Nahrung und Nährstoffgehalt treten durch die Beschaffungsschwierigkeiten in den Hintergrund.

2.3. Einkommensverhältnisse in Relation zu den Ernährungsausgaben in der Bundesrepublik

Auf Grund der fehlenden Selbstversorgungsmöglichkeiten müssen hier in Deutschland sämtliche Lebensmittel gekauft werden. Trotzdem haben sich im Verhältnis zum Einkommen die prozentualen Ernährungsausgaben für Lebensmittel und Getränke verringert.

Ernährungsausgaben in der BRD

20 - 30%	bei 17,2% der Aussiedler
30 - 40%	bei 25,9% der Aussiedler
40 - 50%	bei 10,3% der Aussiedler

Die meisten der Befragten - 33% konnten keine Angaben machen - schätzten, daß sie 30-40% ihres Familieneinkommens für die Ernährung verwenden.

Das sind durchschnittlich 20-30% weniger als in Polen und bezeichnend für die wirtschaftliche Situation der Aussiedler in ihrer früheren Heimat und hier und die Struktur der Einkommensverwendung in den beiden Ländern.

Das durchschnittliche Familieneinkommen der Befragten liegt hier bei 2.100,- DM im Monat, für die meisten Familien ausreichend, um ihren Bedürfnissen auf dem Lebensmittelsektor nachzukommen. Nur 22% glauben, daß sich ein höheres Einkommen auf die Ernährung auswirken würde und zwar würden von denen in erster Linie qualitätsmäßig bessere Lebensmittel gekauft werden und nur von 1/4 - das sind genau 50% derjenigen, die schon in ihrer eigenen Wohnung leben - mengenmäßig mehr.

In Anbetracht dieser Zahlen und der Beachtung von Sonderangeboten beim Einkaufen (vgl. Abschn. III.2.3.3.) ist davon auszugehen, daß gerade in der Anfangszeit an Nahrungsmitteln noch gespart wird, stärker noch nach Verlassen des Lagers, da zunächst andere Ausgaben im Vordergrund stehen wie Wohnungseinrichtungen, Autokauf, Bekleidung usw. und qualitätsmäßig bessere Lebensmittel auch entsprechend teuer sind.

Das in der Erstbefragung bekundete Interesse an Werbung über Ernährung ist demnach weniger auf den Wunsch nach Sachinformation zurückzuführen, sondern hauptsächlich auf das Bestreben, sich über preisgünstige Sonderangebote zu informieren, um auf dem Markt entsprechend ihrer Sparvorhaben reagieren zu können.

2.4. Einkaufsverhalten in der Bundesrepublik

2.4.1. Einkaufsmöglichkeiten in der Bundesrepublik

Die unterschiedlichen Bedingungen in der Einkaufs- und Angebotssituation beider Länder bleiben nicht ohne Auswirkungen auf das diesbezügliche Verhalten der Aussiedler.

Besonders auffällig sind in dem Zusammenhang zunächst die Folgen der hier fehlenden Möglichkeit der Selbstversorgung, da von der Wohnsituation her bis auf zwei bis drei Ausnahmen niemand mehr einen eigenen Garten oder landwirtschaftlichen Betrieb unterhält. Das bedeutet, daß alle Lebensmittel gekauft werden müssen. Aus diesem Grund werden auch in erster Linie Verbraucher- und Supermärkte bevorzugt, die den Vorteil von zeitsparenden Großeinkäufen bieten und zudem oft mit preisgünstigen Sonderangeboten locken, so daß die Lebensmittelabteilungen von Kaufhäusern, die Einzelhandelsgeschäfte und Wochenmärkte für den Einkauf von Lebensmitteln weitaus geringere Bedeutung haben als in Polen (siehe Tab. 25).

Tab. 25: Einkaufsmöglichkeiten der Aussiedler in Polen und in Deutschland (in v.H.)

Einkaufsorte	Deutschland (N=58)	Polen (N=192)
Verbrauchermarkt	31	--
Supermarkt	27	6
Kaufhaus	15	11
Einzelhandel	11	34
Wochenmarkt	9	15
Reformhaus	2	1
Bauer	1	8
Delikatessengeschäft	1	1
Selbstversorgung	1	23

Tab. 26: Bevorzugte Einkaufsorte der BRD-Bevölkerung

Einkaufsorte der BRD-Bevölkerung	
Supermarkt	52%
kleinere Lebensmittelgeschäfte	31%
Verbrauchermärkte	28%
Lebensmittelabteilungen der Kaufhäuser	15%

Quelle: Ernährungsbericht '80, S.97

Unterschiede in der Wahl der Einkaufsorte zwischen den Aussiedlern und der hiesigen Bevölkerung (vgl. Tab. 26) sind möglicherweise standortbedingt, auf finanzielle Erwägungen oder geringere Mobilität der Aussiedler zurückzuführen. Auch fehlende Lagermöglichkeiten in den Wohnheimen werden einen Einfluß auf die Einkaufsgewohnheiten der Umsiedler haben.

2.4.2. Einkaufskriterien in der Bundesrepublik

Daß die Möglichkeit, alles an einem Ort und möglichst preisgünstig einzukaufen auch von den Aussiedlern genutzt wird, zeigt die Tatsache, daß inzwischen Preis und Sonderangebote die wichtigsten Einkaufskriterien beim Lebensmitteleinkauf geworden sind, während der Geschmack an Bedeutung verloren hat. Hier zeigt sich ein deutlicher Trend zu einem preisbewußteren Einkaufsverhalten (vgl. Tab. 27).

In gleichem Maße wie vorher wird auf Frischedatum und Haltbarkeit geachtet, während die gesundheitlichen Aspekte noch weiter an Wichtigkeit verloren haben. Nur 7% berücksichtigen bei ihrer Wahl den Kaloriengehalt der gekauften Lebensmittel und 14% den Gehalt an Nährstoffen.

Tab. 27: Einkaufskriterien^{*)} in Polen und in der Bundesrepublik

Kriterien	Polen (N=192)		Polen (N=57)		BRD (N=58)	
	N	%	N	%	N	%
Geschmack	114	59	35	61	30	52
Frischedatum	113	59	43	75	35	60
Aussehen	105	55	32	56	24	41
Haltbarkeit	83	43	28	49	26	45
Preis	78	41	27	47	39	67
Eignung für Kinder	61	32	20	35	9	16
Nährstoffgehalt	47	25	17	30	8	14
Zeitbedarf für die Zubereitung	46	24	16	28	11	19
Verpackung	28	15	7	12	6	10
"was man bekommen hat**)	26	14	8	14	-	-
Angebot.***)	18	9	4	7	-	-
Sonderangebote ***)	-	-	-	-	37	64
Kaloriengehalt	0	0	0	0	5	9

*) Mehrfachnennungen waren möglich

***) Hierbei handelt es sich um eine spontane Äußerung der Aussiedler bei der Erstbefragung nach sonstigen Kriterien für die Nahrungswahl.

***) Die Frage nach dem Angebot an Lebensmitteln wurde bei der Zeitbefragung durch die Frage nach Sonderangeboten ersetzt. In Polen gibt es keine Sonderangebote.

2.4.3. Einkaufsfrequenz in der Bundesrepublik

Die Aussiedler kauften in der BRD in der Regel ein- bis dreimal in der Woche ein, wobei 36% der Befragten mit und 43% ohne Einkaufsliste ihre Lebensmittel aussuchen. Auf so einer Einkaufsliste erscheint in den meisten Fällen jedoch nur ein Teil der letztlich eingekauften Waren, da im Normalfall durch Spontaneinkäufe (53%) mehr als beabsichtigt mitgenommen wird. Nur 19% halten sich an die vorher gemachten Überlegungen (siehe Tab. 28).

Tab. 28: Einkaufsverhalten der Aussiedler in der Bundesrepublik (N=58)

Einkaufsfrequenz	v.H. der Aussiedler
täglich	2
jeden 2. Tag	28
2 Mal pro Woche	29
1 Mal pro Woche	28
nach Bedarf	5
Einkaufsmodus	
mit Zettel	36
ohne Zettel	43
teils, teils	12
ich kaufe nicht ein	2
Einkaufsverhalten	
ich kaufe laut Zettel	19
ich kaufe mehr als auf dem Zettel steht	53

Die gefundenen Relationen entsprechen in etwa den Ergebnissen des Ernährungsberichtes '80¹⁾, denen zufolge 34% der

1) Ernährungsbericht '80, S. 97

bundesrepublikanischen Haushalte ihre Einkäufe genau planen, 40% ab und zu einen Einkaufszettel benutzen und 26% niemals.

2.4.4. Auswirkungen der veränderten Einkaufsbedingungen auf die Zubereitung von Lebensmitteln und die Vorratshaltung

Die neuen Einkaufsbedingungen haben in Verbindung mit der Wohnsituation ihre Auswirkungen auf andere Gebiete der Ernährungsgewohnheiten, so z.B. auf die Vorratslagerung und Haltbarmachung von Lebensmitteln. Die Zahl der Haushalte, in denen weiterhin Lebensmittel eingemacht werden, ist von 82,5% auf 27,6% zurückgegangen, eine Folge der fehlenden Selbstversorgungsmöglichkeiten hier. Wenn alle Zutaten erst gekauft werden müssen, ist diese Art der Haltbarmachung zu teuer.

Die beengten Verhältnisse im Lager oder Wohnheim machen sich ebenfalls negativ auf die Gewohnheit des Einkochens bemerkbar.

Immer mehr Haushalte gehen dazu über, in verstärktem Maße Konserven, Tiefkühlprodukte und Fertiggerichte einzusetzen. Dieser Trend ist bei den Haushalten mit eigener Wohnung noch stärker zu beobachten als bei den Personen, die noch im Wohnheim wohnen.

Der gegenseitige Einfluß der im Lager zusammenlebenden Aussiedler wird in der eigenen Wohnung geringer, die technischen Möglichkeiten in der eigenen Küche größer - z.B. bessere Lagermöglichkeiten - und eine Anpassung an bundesdeutsche Verhältnisse erfolgt schneller (vgl. Abschn. III.1.4.2.).

Zusammenfassend ist festzustellen, daß das Einkaufsverhalten hier in der Bundesrepublik hauptsächlich von ökonomischen Gesichtspunkten bestimmt wird. Es wird da eingekauft, wo die Lebensmittel aller Wahrscheinlichkeit nach am billigsten sind, nämlich in Verbraucher- und Supermärkten, die mit ihren Sonderangeboten die Käufer anlocken. Die prozentualen Ausgaben für die Ernährung sind gesunken, aber nicht nur aufgrund von Sparsamkeit, sondern einmal durch das unterschiedliche Preisbildungssystem in Deutschland und zum anderen wegen der Notwendigkeit, erst andere Gebrauchsgüter zu kaufen, vor allen Dingen Kleidung, Einrichtungsgegenstände, PKWs usw. In Anbetracht der finanziellen Situation der Aussiedler einerseits und dem hohen Stellenwert der Ernährung andererseits kann es hier u.U. zu Entscheidungsschwierigkeiten kommen. Alleine 50% der Aussiedler, die schon in der eigenen Wohnung leben, verzichten auf mehr Qualität in der Ernährung zu Gunsten anderer Güter.

Daß der Stellenwert von Gesundheit und Nährstoffgehalt noch unbedeutender geworden ist, ist auf grundsätzliches Desinteresse zurückzuführen, aber auch auf die gewohnheitsmäßige Geschmackspräferenzierung, die sicherlich, wenn auch unbewußt, als Orientierungshilfe bei der Auswahl der Produkte eingesetzt wird.

3. Ernährungsgewohnheiten der Aussiedler

3.1. Selbstbeurteilung in Bezug auf veränderte Ernährungsgewohnheiten

Befragt, ob sich eigener Einschätzung zufolge etwas bezüglich ihrer Ernährungsweise geändert hat in der Zeit in Deutschland, antworteten 88%, unabhängig vom Wohnort, Lager oder eigener Wohnung, mit "ja". Die darauffolgenden aufgezählten Veränderungen, die von der Mehrheit als positiv empfunden wurden, bezogen sich dann aber in der Hauptsache auf Veränderungen der Umstände, nämlich auf das allgemein größere Angebot und eine größere Auswahlmöglichkeit an Lebensmitteln, bessere Einkaufsmöglichkeiten - das Einkufen wird einfacher und zeitsparender, da das Schlange- stehen vor den Geschäften entfällt und das Angebot reichhaltiger ist - und damit auch auf bestimmte Nahrungsmittel, die hier häufiger als in Polen verzehrt werden. Dazu gehören vor allen Dingen Gemüse und Obst, hier insbesondere Südfrüchte und Bananen, und frisches Fleisch, also Produkte, die in Polen nicht in dem Maße wie hier verfügbar waren und am meisten im Speiseplan vermißt wurden.

Vereinzelte Antworten beschrieben wirkliche Veränderungen von Gewohnheiten, die jedoch individuell empfunden wurden und zum Teil völlig entgegengesetzt ausfielen. Je nach Situation des Einzelnen wird z.B. mehr oder weniger gegessen, der Mahlzeitenrhythmus gestaltet sich regelmäßiger oder unregelmäßiger als früher, man kann sich mehr oder weniger Zeit zum Essen nehmen.

Daß die Umstellung teilweise auch als Belastung empfunden wird, zeigen z.B. Bemerkungen über das Fehlen bestimmter Zutaten für die Zubereitung spezieller landmannschaftlicher Gerichte oder die Feststellung, daß mangels eines

Gartens oder landwirtschaftlichen Betriebes sich die Notwendigkeit ergibt, sämtliche Lebensmittel einkaufen zu müssen, oder daß eine Umstellung der Mahlzeitenfolge auf Grund der geänderten Arbeitsbedingungen notwendig wird.

Diese Aussagen lassen vermuten, daß nach der relativ kurzen Zeit der Umgewöhnung von 1 bis 2 Jahren zunächst äußere Zwänge und Veränderungen in erster Linie entscheidend sind für eine Umstellung der Gewohnheiten und nicht so sehr eine Bewußtseinsänderung z.B. im Hinblick auf eine gesündere Ernährung.

Die Qualität der Nahrungsmittel vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkt aus ist nicht so sehr ausschlaggebend für Veränderungen wie die größere Verfügbarkeit, die relative saisonale Unabhängigkeit, das überreiche Angebot an Lebensmitteln und geschmackliche Argumente. Die gesundheitlichen Aspekte der Ernährung sind von untergeordneter Bedeutung für Veränderungen in den Eßgewohnheiten und wurden von den Aussiedlern nicht genannt.

Es fällt auf, daß die erleichterten Einkaufsbedingungen die Aussiedler hinsichtlich der Veränderung ihrer Ernährungsweise am meisten beeindruckt. Man kann praktisch zu jeder Zeit alles bekommen, was man will. In Polen war das nur zu bestimmten Zeiten und in begrenzter Menge möglich. Es war zu vermuten und wurde dann ja auch bestätigt, daß diese Lebensmittel hier auch häufiger verzehrt werden, einfach aus einem Nachholbedürfnis heraus (vgl. Abschn. III.3.7.).

Die Gefahr, die sich aus dieser Verhaltensweise ergeben kann, ist ein gesteigerter Verzehr. Man will das, was man sieht und vermißt hatte, nachholen, und das, was man nicht kennt, ausprobieren. Die Folge ist eine nicht erwünschte Gewichtszunahme, die ja auch eingetreten ist (vgl. Abschn. III.3.14.).

Die Umstellung von Gewohnheiten wie geänderter Mahlzeitenrhythmus, Mahlzeitenfrequenz usw. scheint für die meisten Aussiedler nicht von großer Bedeutung zu sein. Dadurch, daß diese Gewohnheiten stärker von äußeren Einflüssen abhängen und somit unausweichlich sind, werden diese widerspruchlos akzeptiert und nur von wenigen als belastend empfunden. In der Tat ist es ja auch so, daß der Tagesrhythmus in Deutschland einen gleichmäßigeren und üblicheren Ablauf erhält als in Polen (vgl. Abschn. III.3.2.; Abschn. III.3.4.).

3.2. Mahlzeitenfrequenz

Ein Vergleich der Tabellen 29 und A5 zeigt, daß sich die Häufigkeit der eingenommenen Mahlzeiten kaum verändert hat, sondern im wesentlichen sich nur Verschiebungen auf andere Zeitpunkte ergeben haben. Die Mahlzeiten in der Bundesrepublik sind etwas regelmäßiger über den Tag verteilt.

Oblich ist sowohl in Polen als auch in Deutschland die Einnahme von drei Hauptmahlzeiten und eventuell einer Zwischenmahlzeit in Form eines zweiten Frühstücks oder einer Nachmittagsmahlzeit. In Polen wurde als Zwischenmahlzeit das zweite Frühstück bevorzugt, was nicht zuletzt damit zusammenhängt, daß in Polen sehr spät - 87% essen nach der Arbeit zu Hause - zu Mittag, also warm, gegessen wird, so daß es vom Standpunkt der Aussiedler angebracht erscheint und logischer, den langen Zeitraum zwischen erstem Frühstück und Mittagessen mit einer Zwischenmahlzeit zu überbrücken, als zwischen Mittag und Abendessen noch etwas zu verzehren.

In Deutschland haben sich die Aussiedler insofern umgestellt, als sich der Zeitpunkt für die Einnahme einer Zwischenmahlzeit schwerpunktmäßig auf den Nachmittag verlagert hat. Das Mittagessen wird im allgemeinen zu einem früheren Zeitpunkt

eingekommen, so daß von etwa 20% der Aussiedler das Abendessen vorgezogen wird auf den späten Nachmittag.

Mahlzeiten vor dem Zubettgehen sind weder in Polen noch in Deutschland üblich.

Tab. 29: Mahlzeitenfrequenz (in v.H.) in Polen und in der BRD

Frequenz	Polen (N=192)					
	1.Frühstück	2.Frühstück	Mittag	Nachmittag	Abend	Spät
immer/meist	78	48	93	22	87	2
gelegentlich/nie	22	47	7	65	14	75
	Deutschland (N=58)					
immer/meist	88	33	95	40	67	5
gelegentlich/nie	12	62	5	59	33	85

Geschlechtsspezifische Veränderungen in der Mahlzeitenfrequenz haben sich ergeben (siehe Tab. 30).

Frauen nehmen jetzt häufiger als früher und häufiger als Männer ein erstes Frühstück zu sich. Diese wiederum verzichten in der Bundesrepublik weitaus öfter als in Polen auf das zweite Frühstück. Sowohl Männer als auch Frauen nehmen öfters eine Nachmittagsmahlzeit, aber seltener ein regelmäßiges Abendessen ein.

Tab. 30: Mahlzeitenfrequenz der Aussiedler nach Geschlecht (in v.H.)

Geschlecht P (N=192)	1.Frühstück		2.Frühstück		Mittagessen		Nachmittag		Abendessen	
	immer/ meistens	gelegent- lich/nie	immer/ meistens	gelegent- lich/nie	immer/ meistens	gelegent- lich/nie	immer/ meistens	gelegent- lich/nie	immer/ meistens	gelegent- lich/nie
m	81	18	54	42	92	8	23	63	91	9
w	75	14	45	42	93	6	22	68	83	17
D (N=58)										
m	86	14	26	74	83	7	46	54	79	21
w	90	10	43	57	97	3	35	86	57	43

Hier zeigt sich, daß auch die Häufigkeit eingenommener Mahlzeiten insgesamt zu den konstanten Gewohnheiten gehören. Diejenigen Zwänge, die Veränderungen bewirken, werden von außen hergetragen. Ein veränderter Tagesrhythmus bedingt eine zeitliche Verschiebung der einzelnen Mahlzeiten, deren Anzahl bleibt jedoch im wesentlichen gleich.

Die Frage, warum bestimmte Mahlzeiten ausfallen, wurde für Polen mit Zeitmangel und/oder fehlendem Hunger begründet. Eine Nachmittagsmahlzeit zu sich zu nehmen, war nicht "üblich", und das Essen vor dem Schlafen insofern ungesund, da neben den schon genannten Argumenten eine Gewichtszunahme oder schlechter Schlaf befürchtet wurde. Ansonsten spielten gesundheitliche Gründe oder andere Argumente wie finanzielle Probleme keine Rolle.

Von der geringen Zahl der konkreten Antworten und der Einsichtigkeit der Argumente her hat es den Anschein, daß das Problem der Mahlzeitenverteilung über den Tag von den Befragten nicht reflektiert worden war. Kaum einer der Aussiedler nahm regelmäßig 5 Mahlzeiten zu sich, üblich waren in der Regel die traditionellen drei, maximal vier Mahlzeiten.

Diese Feststellung betrifft aber nicht nur die Aussiedler, sondern gilt in gleichem Maße auch für die Menschen in der BRD. Essen und Ernährung wird als so etwas Selbstverständliches und Alltägliches aufgefaßt, daß es sich nicht lohnt, trotz vorhandenem Wissen über die Bedeutung eines 5 Mahlzeiten-Rhythmus, die Mahlzeitenverteilung zu verändern. Von daher wird diesbezügliches Fehlverhalten nicht als solches erkannt, sondern als normal und richtig angesehen. Abgesehen davon, daß vielfach gar nicht die Möglichkeiten bestehen, am Tag fünf oder mehr kleinere Mahlzeiten einzunehmen anstelle des üblichen Rhythmus, besteht auch keine Veranlassung oder der Wunsch, einmal eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern,

da die bestehenden diesbezüglichen Normen gesellschaftlich anerkannt sind und bei Fehlverhalten keine Sanktionen erfolgen. Fehlernährung ist kein "abweichendes Verhalten", sondern die Erfüllung vorgegebener Verhaltensweisen¹⁾.

Im Gegensatz zur Erstbefragung wird in Deutschland bei den Gründen für den Ausfall bestimmter Mahlzeiten der Aspekt der Gewichtszunahme stärker betont, sowohl von Frauen als auch von Männern.

Dieses Argument beeinflusst insbesondere die Häufigkeit der Zwischenmahlzeiten und des Abendessens. Sonstige Gründe sind wiederum fehlender Hunger, Mangel an Zeit oder es entspricht einfach nicht der Gewohnheit, zu dem Zeitpunkt etwas zu essen.

Vor die Wahl gestellt, auf eine Mahlzeit am Tag freiwillig zu verzichten, würden insgesamt 59% das Abendbrot (47% der Männer/70% der Frauen), 24% das Frühstück (39% der Männer/10% der Frauen) und jeweils 5% das zweite Frühstück bzw. gar keine Mahlzeit ausfallen lassen. Auf das Mittagessen würde keiner der Befragten verzichten wollen.

3.3. Ort der Mahlzeiteneinnahme und Verzehrsgemeinschaft

Bis auf das zweite Frühstück, das in Polen von 73% am Arbeitsplatz eingenommen wurde und von mehr als 3/4 der Befragten von zu Hause mitgebracht wurde, wurden fast alle Mahlzeiten zu Hause eingenommen. Kantinen wurden nur in Einzelfällen in Anspruch genommen und auch sonst fand keine Beteiligung an Gemeinschaftsverpflegung statt.

1) NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

Außer erstem Frühstück, das von fast der Hälfte der Aussiedler alleine eingenommen wurde bedingt durch die unterschiedlichen Anfangszeiten für Arbeit und Schule der einzelnen Familienmitglieder, und dem zweiten Frühstück, das entweder alleine oder von über 50% mit Arbeitskollegen eingenommen wurde, wurden alle anderen Mahlzeiten mit der ganzen oder zumindest einem Teil der Familie verzehrt.

Essen außer Haus war nicht üblich und von geringer Bedeutung. Finanzielle Gründe werden vermutlich eine Rolle dabei gespielt haben, daß über 70% ganz selten bzw. nie im Restaurant gegessen haben. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben an, seltener als ein Mal im Monat oder nie mit Freunden oder Bekannten zusammen gegessen zu haben, es sei denn, daß ein besonderer Anlaß vorgelegen hat.

Hier in Deutschland ist die Zahl der berufstätigen Aussiedler, die ihr Mittagessen am Arbeitsplatz einnehmen, um 20% aller Befragten gestiegen (siehe Tabelle A5). Davon nutzen fast 2/3 die Möglichkeit einer Gemeinschaftsverpflegung bzw. Kantine, während von den 10,5% der Befragten, die in Polen außer Haus gegessen haben, niemand irgendeine Art der Gemeinschaftsverpflegung in Anspruch genommen hatte, sondern sich selbst mit mitgebrachtem Essen versorgt hatte.

Für das erste und zweite Frühstück derjenigen, die am Arbeitsplatz essen, ist es dagegen zu 78% bzw. 96% weiterhin üblich, das Essen von zu Hause mitzunehmen (siehe Tab.A5).

In Bezug auf den Ort der Mahlzeiteneinnahme haben Veränderungen stattgefunden. In Polen war Essen mehr auf "zu Hause" fixiert und nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Die Gründe können finanzieller Art gewesen sein; es hat nicht so viele Möglichkeiten gegeben, außer Haus zu essen, und die Einstellung der Menschen erlaubte ein außer-Haus-Essen

nur zu besonderen Gelegenheiten. Dies hat sich hier in Deutschland - gerade für die Mittagsmahlzeit - doch etwas geändert. Es sind jetzt mehr erwerbstätige Aussiedler, die das Angebot einer Kantinenverpflegung wahrnehmen. Die geänderten Arbeitszeiten - man fängt später an und kommt entsprechend später nach Hause - und attraktive Angebote an Gemeinschaftsverpflegungen erleichtern den Aussiedlern das Akzeptieren und die Anpassung an diese Neuerung.

Gesunken ist die Zahl derjenigen, die ihre Mahlzeiten alleine einnehmen. Es wird in Deutschland häufiger mit Familienmitgliedern bzw. Arbeitskollegen gegessen. Die Zahl derjenigen, die alleine frühstücken, ist mit 46% jedoch immer noch sehr hoch (siehe Tab. A5). Der Grund hierfür ist wieder im unterschiedlichen Arbeits- und Schulbeginn zu suchen.

Tab. 31: Verzehrgemeinschaften der Aussiedler für Mittag- und Abendessen an Werktagen (in v.H.)

Verzehrgemeinschaft	Mittags		Abends	
	P N=57	D N=58	P N=57	D N=58
alleine	14,0	13,8	14,0	12,1
mit der Familie	70,2	50,0	77,2	65,5
mit Arbeitskollegen	7,0	32,8	1,8	1,7
andere	-	1,7	1,8	19,0
nicht gegessen	8,8	1,7	5,2	1,7

Mit der ganzen Familie wird vor allen Dingen am Sonntag häufiger gegessen - 71% nehmen sogar alle Mahlzeiten sonntags zusammen ein - während an den Wochentagen öfters einzelne Familienmitglieder fehlen (siehe Tab. 31 und 33). Werktags ist es die Abendmahlzeit, die am häufigsten mit

der ganzen Familie eingenommen wird. Nur 19% nehmen auch in der Woche alle Mahlzeiten gemeinsam ein, hauptsächlich Familien, in denen keine Kinder da sind oder Rentnerpaare, die zu Hause bleiben.

3.4. Zeitpunkt und Dauer der eingenommenen Mahlzeiten

Der Zeitpunkt der einzelnen Mahlzeiten richtet sich in Polen zum größten Teil nach dem Ablauf des sonstigen Tagesrhythmus - Aufstehen, Arbeitsbeginn, Arbeitspausen usw. - (siehe Tab. A6). Gefrühstückt wurde zwischen 6 und 9 Uhr, schwerpunktmäßig um 6 Uhr. Das zweite Frühstück fiel hauptsächlich in den Zeitraum zwischen 9 und 10.30 Uhr.

43,5% der Befragten nahmen ihr Mittagessen zwischen 12 und 12.20 Uhr zu sich, aber 60% zwischen 14 und 16.30 Uhr, also relativ spät, nach der Arbeit.

Bedingt durch Schichtarbeit ergaben sich bei 14% der Aussiedler wöchentlich alternierende Zeiten für die Einnahme der Mahlzeiten, insbesondere des Mittagessens.

Wenn nachmittags eine Zwischenmahlzeit eingenommen wurde, geschah das vornehmlich zwischen 16 und 17 Uhr.

Der Zeitpunkt des Abendessens lag zwischen 18 und 20 Uhr.

Für das Frühstück wurde sich in der Regel nicht viel Zeit genommen. Über die Hälfte der Befragten benötigten weniger als 15 Minuten, nur 11% gaben an, sich mehr als 15 Minuten Zeit für das Frühstück zu nehmen. Ähnlich liegen die angegebenen Zeiten für das zweite Frühstück, während man sich für das Mittagessen als der Hauptmahlzeit des Tages schon

mehr Zeit ließ, nämlich 15-30 Minuten für mehr als 50% der Befragten. 12% benötigten sogar über 45 Minuten. Das Abendessen ging wieder schneller vor sich, die Angaben lagen bei 38%, die bis zu 15 Minuten brauchten und 43%, die sich bis zu einer halben Stunde Zeit ließen.

Der Stellenwert des Mittagessens ist demnach als hoch anzusehen, weil man sich hier die meiste Zeit nimmt. Ob dies in der gewohnten Form beibehalten werden kann in Deutschland, wird stark von den hiesigen Arbeitsbedingungen abhängig sein.

Was den Zeitpunkt der einzelnen Mahlzeiten in Deutschland betrifft, so hat sich dieser weitgehend den neuen Lebensbedingungen angepaßt und sich in Abhängigkeit vom Arbeitsbeginn und -ende, Schule usw. geändert. In Übereinstimmung mit den Untersuchungen im Ernährungsbericht '76¹⁾ sind Schule und Arbeitszeit bestimmende Maßstäbe für die Mahlzeitetermine, wobei die Regelmäßigkeit der Arbeitszeit die der Essenseinnahme noch erhöht.

Der Zeitpunkt des ersten Frühstücks, das von 81% zu Hause eingenommen wird, hat sich, entsprechend der Tatsache, daß hier später aufgestanden wird, auf eine etwas spätere Uhrzeit verlagert, schwerpunktmäßig zwischen 7 und 9 Uhr (siehe Tab. A6).

Eine wesentliche Veränderung ist beim Mittagessen zu beobachten, das von den Aussiedlern jetzt zu mehr als 80% zwischen 12 und 14 Uhr eingenommen wird und nur noch von einem ganz geringem Prozentsatz zu einem späteren Zeitpunkt. Diese Tatsache könnte mit einer Erklärung für die vorher festgestellte Verlagerung des Abendessens auf die Nachmittagsmahlzeit sein, da der zeitliche Abstand zwischen Mittag- und Abendessen größer geworden ist und durch eine Zwischenmahlzeit oder ein vorgezogenes Abendessen überbrückt werden muß.

1) Ernährungsbericht '76, S. 408.

Wesentliche Veränderungen für die Dauer der Mahlzeiten (siehe Tab. A5) haben sich nicht ergeben. Für das 1. Frühstück scheint man sich etwas mehr Zeit zu nehmen. Das hängt möglicherweise damit zusammen, daß nicht mehr so früh aufgestanden werden muß und daß die Zahl der Rentner hier gestiegen ist, die morgens mehr Zeit haben und dies auch ausnutzen.

Das Mittagessen wird in etwas kürzerer Zeit eingenommen, da diejenigen, die arbeiten in der zeitlichen Ausdehnung des Essens eingeschränkt sind. 70% haben maximal eine halbe Stunde Zeit dafür.

Für die Nachmittagsmahlzeit, die die meisten zu Hause einnehmen, kann man sich wieder mehr Zeit lassen, während das Abendessen wieder etwas schneller eingenommen wird.

3.5. Art der eingenommenen Mahlzeiten

Das erste Frühstück wurde in Polen bis auf wenige Ausnahmen kalt gegessen, ein warmes Frühstück bestand aus einer Milch-, Mehl- oder Haferflockensuppe oder Zur, einer säuerlichen Getreidesuppe, oder aus gelegentlichen Eierspeisen.

Das zweite Frühstück ist in der Regel kalt, das Mittagessen warm, das Abendessen wurde teilweise wärmer oder kalt angeordnet (siehe Tab. 32).

Grundsätzlich war festzustellen, daß Männer häufiger warme Mahlzeiten zu sich genommen haben, unabhängig vom Zeitpunkt (siehe Tab. A7).

Tab. 32: Art der Mahlzeiten (in v.H.) in Polen (N=57) und in der Bundesrepublik (N=58)

Art der Mahlzeit	1. Frühstück		2. Frühstück		Mittag		Nachmittag		Abend	
	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D
warm	5,3	17,2	3,5	-	84,2	86,2	1,8	6,9	14,0	20,7
kalt	78,9	72,4	54,5	46,6	8,8	10,3	17,5	44,8	49,1	37,9
teils, teils	3,5	3,4	3,5	-	-	1,7	-	1,7	33,3	22,4
nicht gegessen	12,3	7,0	38,5	53,4	2,0	1,8	80,7	46,6	3,6	19,0

Die Mahlzeiten Frühstück und Abendessen werden in der Bundesrepublik häufiger warm verzehrt.

Da trotz gesteigerter Kantinenbesuche die Tendenz, zu Hause zu essen, immer noch sehr hoch ist, ist vermutlich in einigen Fällen, wie es auch in deutschen Familien oft der Fall ist, das warme Abendessen an die Stelle eines warmen Mittagessens getreten, um möglichst für alle Familienmitglieder ein warmes Essen zu kochen. Die Wahrscheinlichkeit ist größer, daß alle Familienmitglieder am Abend zu Hause sind und ein mehrmaliges Kochen oder Aufwärmen für Einzelne ist sehr lästig und kann auf diese Art und Weise vermieden werden. Zudem gehen auch in der Bundesrepublik viele der Aussiedler-Frauen einer beruflichen Erwerbstätigkeit nach und sind somit tagsüber außer Haus.

Dieses Ergebnis macht deutlich, daß sich die Verzehrsituation der Aussiedler an die neuen Lebensumstände angepaßt hat. Die in Polen traditionell-konservative gesellschaftliche Orientierung¹⁾ beinhaltet u.a. auch eine größere familiäre Gemeinschaftlichkeit mit gemeinsamen innerfamiliären Mahlzeiten.

1) HAGER B., WANDEL F., 1982, S. 12.

Die neue Situation in der BRD (andere Arbeitszeiten, häufigere Kantinenbesuche usw.) bringt es mit sich, daß Mahlzeiten mit der ganzen Familie hauptsächlich abends oder am Wochenende stattfinden.

Ob Individualisierungstendenzen einzelner Familienmitglieder hier eine Rolle spielen, kann nicht beurteilt, aber auch nicht ausgeschlossen werden.

Tab. 33: Mahlzeiten, die mit der ganzen Familie zusammen eingenommen werden (N=58)

Tageszeit	werktags	sonntags
morgens	5,2	5,9
mittags	22,4	14,2
nachmittags	-	6,8
abends	32,8	3,4
zu keiner Zeit	10,3	-
jede Mahlzeit	19,0	69,7
keine Antwort	10,3	-

Vergleichbare Entwicklungen sind auch bei den Bundesbürgern zu beobachten. Die häusliche Tischgemeinschaft früherer Zeiten ist, bedingt durch unsere Lebensweise, nur noch partielle Realität. Die soziokommunikative Funktion der Mahlzeiten hat an Bedeutung verloren und nur noch an Wochenenden ist die Rückkehr zur traditionellen Mahlzeitengemeinsamkeit zu beobachten¹⁾.

1) Vgl. NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

3.6. Lebensmittelpräferenzen der Aussiedler

Um bei der später erfolgten Zweitbefragung feststellen zu können, ob sich durch die Umsiedlung und dem damit geänderten Lebensmittelangebot auch der Geschmack ändern würde, wurden die Aussiedler aufgefordert, eine Reihe von Nahrungsmitteln aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen nach ihrem persönlichen Geschmack zu bewerten. Die Einteilung erfolgte in 4 Kategorien: 1. das esse ich sehr gern, 2. weder gern noch ungern, 3. nicht gern, 4. das kenne ich nicht (siehe Tab. A8).

Eiweißhaltige Milch und Milchprodukte wurden im allgemeinen sehr gerne verzehrt. An der Spitze der Beliebtheit lag Käse mit 73%, am wenigsten gern wurde Joghurt gegessen, den 13% der Befragten (58% Männer, 42% Frauen) sogar nicht kennen und noch nicht probiert haben (siehe Tab. A8 und A9). Butter- und Sauermilch rangierten in ihrer Beliebtheit noch vor der Trinkmilch.

Auffällige geschlechtsspezifische Geschmacksunterschiede (siehe Tab. A9) bei den Milchprodukten findet man bei Joghurt und Quark. Während Quark im allgemeinen ganz gerne gegessen wurde, Joghurt dagegen nicht so gerne, so sind doch beide Produkte bei Frauen beliebter als bei Männern.

Auch Fleischprodukte wurden von den meisten gerne gegessen. Besonders beliebt war Schinken (76%). Nicht so gerne wurde Streichwurst verzehrt, Speck wurde von über 50% der Aussiedler abgelehnt, von Frauen noch stärker als von Männern, Hammelfleisch, das 8% gar nicht kannten, wurde von mehr als 2/3 der Befragten zurückgewiesen. Frauen bevorzugen den Geschmack von Rind- und Kalbfleisch, Männer mögen lieber Schweinefleisch.

Noch beliebter als Fleisch waren Fisch (75%) und Geflügel (80%).

Gemüse war allgemein äußerst beliebt, abgesehen von Spinat, der von 30% abgelehnt wurde, mehr noch von Männern als von Frauen. Große Unterschiede finden wir bei der Bewertung von Blattsalat, der von 24% mehr Frauen als Männern gern gegessen wird.

Ganz oben in der Beliebtheitskala sämtlicher aufgeführter Lebensmittel steht Obst, das von 92% der Befragten gern gegessen wurde und von niemandem abgelehnt worden ist.

Die Angaben über die geschmackliche Beliebtheit der Kartoffeln geben je nach Zubereitungsart ein stärker differenziertes Bild. Am schlechtesten scheiden dabei Pommes frites ab, die 19% überhaupt nicht kennen und nur von 34% gerne verzehrt werden. Dann kommen mit steigender Beliebtheit Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln und an der Spitze stehen Klöße.

Als weitere kohlenhydrat-haltige Beilage sind Nudeln erwünscht. Reis erhielt nur von 50% der Befragten volle Zustimmung.

Brot gehört mit zu den beliebtesten Lebensmitteln, während Süßigkeiten dem Geschmack nicht so hoch entsprachen, bei Frauen aber beliebter waren als bei Männern (siehe Tab. A9). Kuchen stand an erster Stelle vor Schokolade und sonstigem Süßen.

Bei den aufgeführten Getränken erreichte allein Mineralwasser bei mehr als 50% der Befragten große Zustimmung. Alkoholische Getränke schneiden sehr schlecht ab und wurden stärker von Frauen als von Männern abgelehnt.

Die Präferenzstruktur läßt eine Abhängigkeit im Beliebtheitsgrad bestimmter Lebensmittel und deren Stellung als typische landsmannschaftliche Nahrungsmittel erkennen. Diese traditionellen Lebensmittel sind Milch, Schweinefleisch, Fisch und Geflügel, Kohlgemüse, Obst, Kartoffeln und Brot, die alle an der Spitze der Beliebtheit stehen. Es scheint, daß die Gewohnheit an bestimmte Nahrungsmittel sowie deren Zubereitungsart (z.B. Kartoffeln als Klöße oder Bratkartoffeln; Milch in Form von Sauer- oder Dickmilch usw.) auch deren Präferenzierung bewirken.

Durch die erneute Vorlage der Lebensmittel-Listen mit der Bitte um Zuordnung nach dem Beliebtheitsgrad sollte festgestellt werden, ob sich durch die neuen Lebensmittel in Deutschland der Geschmack verändert hat bzw. in welche Richtung sich Präferenzen oder Aversionen entwickelt haben.

Ein Vergleich der Ergebnisse der Lebensmittelpräferenzen und Geschmacksveränderungen aus beiden Befragungen betreffend, ergibt eine allgemeine Tendenz dahingehend, daß die Aussagen sich von beiden Seiten an ein neutraleres "das esse ich weder gern noch ungerne" angeglichen haben, d.h. die extremen Geschmackseinstellungen "besonders gern" und "gar nicht gern" sind abgeschwächt worden, teilweise um 20%, in ein unentschiedeneres "weder gern noch ungerne" (siehe Tab. A8 und A10).

Das gilt sowohl für Milch und Milchprodukte, verschiedene Wurst- und Fleischwaren, sämtliche kohlenhydrat-haltige Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln, aber auch für Brot, Kuchen, Schokolade und andere Süßigkeiten.

Ausnahmen sind zu finden bei Lebensmitteln, die auch schon in Polen sehr beliebt waren, wie Rindfleisch und Kalbfleisch, Gemüse, Salat und Obst, deren geschmackliche Beliebtheit sogar noch zugenommen hat.

Bei den Getränken sind in der geschmacklichen Beliebtheit Bier und Wein etwas gestiegen, Mineralwasser leicht, Cola-Getränke stärker gefallen, obwohl gerade der Verzehr letzterer zugenommen hat.

Die in Tab. A12 aufgeführten Daten zeigen, wo sich signifikante Veränderungen in der Präferenzierung bestimmter Lebensmittel ergeben haben. Es werden hier jedoch nicht vertikale Veränderungen hinsichtlich der Stellung der Lebensmittel angegeben, sondern Unterschiede der paarweisen Differenzen aus beiden Erhebungen.

3.7. Ernährungsmuster des tatsächlichen Verzehrs

3.7.1. Frühstück

Das von den Aussiedlern in Polen eingenommene Frühstück ist nicht so abwechslungsreich, unterscheidet sich aber prinzipiell kaum in seiner Form von einem hier üblichen Frühstück und wurde von einigen Ausnahmen abgesehen kalt verzehrt, bestehend aus belegten Broten und einem warmen Getränk (siehe Tab. A11).

Da das Angebot an Brotsorten in Polen längst nicht die hierigen Ausmaße erreicht, wurde hauptsächlich Roggen- oder Mischbrot verzehrt. Gelegentlich gab es Brötchen, seltener Weißbrot oder Toast und fast nie Knäckebrötchen. Knapp die Hälfte der Befragten pflegten gelegentlich auch Kuchen oder Kekse zum Frühstück zu essen, eine auch in manchen Gegenden Deutschlands übliche Gewohnheit.

Als Fettbelag wurde wegen der nach Aussagen der Befragten schlechten Qualität der Margarine die Butter bevorzugt.

Beliebt als Brotbelag sind Wurst und Käse, aber auch Quark, Marmelade und gelegentlich Honig. Die Tendenz geht aber mehr in Richtung "salzig".

Eier wurden von 30% oft und von 57% gelegentlich zum Frühstück gegessen, entweder gekocht oder gebraten als Rühr- oder Spiegeleier mit oder ohne Speck.

Joghurt wurde fast nie zum Frühstück gegessen, abgesehen von Kuchen gab es auch keine Süßigkeiten dafür jedoch ab und zu Obst.

Ein warmes Frühstück bestand aus Milch-, Mehl- oder Haferflockensuppe.

Bevorzugte Getränke waren Kaffee oder Tee, wobei Malzkaffee und Kräutertees (Pfefferminze, Hagebutten usw.) eine große Rolle spielten. Auch wurde viel Milch, und wenn vorhanden, Kakao getrunken.

Besonders auffällige geschlechtsspezifische Unterschiede in den zum Frühstück verzehrten Lebensmitteln gab es nicht. Entsprechend den Präferenzen aßen Männer als Brotbelag öfters Wurst oder Speck, Frauen neigten mehr zu Quark, Käse Marmelade und Honig (siehe Tab. A11). Bohnenkaffee wurde mehr von Frauen zum Frühstück getrunken.

Der Brotverbrauch für das Frühstück ist in Deutschland angestiegen im Vergleich zu Polen, insbesondere für Knäcke- und Vollkornbrote, was nicht zuletzt auf das größere Brotsortiment hier zurückzuführen ist (siehe Tab. A13).

Obwohl immer noch mehr als die Hälfte der Befragten die Butter als täglichen Fettbelag auf dem Frühstücksbrot bevorzugten, ist der Verzehr insgesamt gesunken. Der damit einhergehende gestiegene Verbrauch von Margarine deutet auf die Substitution von Butter durch Margarine hin.

Die Tendenz zur Geschmacksrichtung "salzig" zum Frühstück hat sich weiter erhöht. Während Marmelade und Honig als Brotbelag kaum eine Veränderung erfahren haben, wird Wurst, Käse und Quark häufiger täglich angeboten (siehe Tab. A12). Gelegentlich wird auch mehr Joghurt und Obst zum Frühstück verzehrt, was in Polen in dem Maße nicht üblich war. Der Eierverbrauch ist leicht rückläufig in Deutschland.

Hier in Deutschland wird mehr als doppelt soviel Bohnenkaffee getrunken, während der tägliche Verbrauch von Malzkaffee gesunken ist. Schwarzer Tee hat gleichfalls an Beliebtheit eingebüßt, dagegen ist der Verbrauch von Kräutertee noch gestiegen. Milch und Kakao werden nicht mehr so oft wie früher zum Frühstück getrunken.

Die wichtigsten und auch häufig verzehrten Lebensmittel und die Veränderungen ihres täglichen Verbrauches zeigt das folgende Diagramm (siehe Abb. 5), das die vorher beschriebenen Tendenzen in der Nahrungsmittelzusammensetzung für das Frühstück im Vergleich zwischen Polen und der Bundesrepublik verdeutlicht.

Im Rahmen der beibehaltenen Gewohnheit eines kalten Frühstücks betreffen die wesentlichen Veränderungen den Brotverbrauch, den Belag und die Getränke, die zum Frühstück getrunken werden. Das Frühstück ist abwechslungsreicher geworden, wobei der Verzehr derjenigen Lebensmittel angestiegen ist, die in Polen nicht so leicht zu bekommen waren und somit einen höheren Stellenwert zugeschrieben bekamen. Dazu gehören die verschiedenen Brot-, Wurst- und Käsesorten, aber auch Quark, Joghurt und Bohnenkaffee. Nahrungsmittel, die in Polen selbst in ausreichender Menge vorhanden waren (Milch, Eier, Marmelade, Malzkaffee) haben an Bedeutung verloren. Ausnahme bilden hier die Margarine und die Butter. Obwohl die Butter im allgemeinen mehr Prestige besitzt als Margarine,

ist deren Verbrauch in der Bundesrepublik rückläufig. Als Erklärung hierfür dürfte die Bemerkung mehrerer Befragter dienen, nach deren Aussagen die geschmackliche Qualität der Margarine in der Bundesrepublik über der Butter in Polen liegt. Ein weiterer Grund für die Bevorzugung der Margarine dürfte aber auch im niedrigeren Preis zu suchen sein.

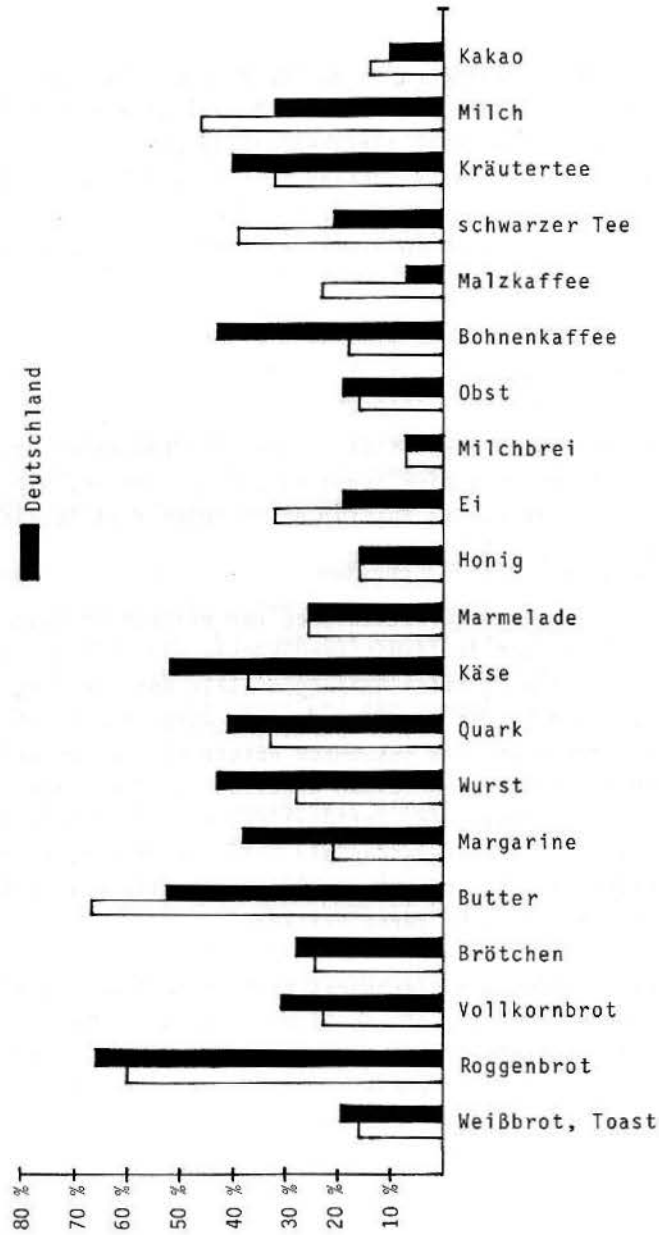
3.7.2. Mittagessen

Relativ weit verbreitet scheint die Gewohnheit zu sein, vor dem Essen noch eine Suppe zu sich zu nehmen, wie es über 50% der befragten Aussiedler in Polen fast täglich taten (siehe Tab. A14).

Immer unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen Situation in Polen und der damit verbundenen partiellen Unterversorgung mit bestimmten Nahrungsmitteln und der finanziellen Lage - d.h. daß das, was gegessen wurde nicht unbedingt dem Bedürfnis und dem Geschmack entsprach - wurde bei Fleisch häufiger Schweinefleisch gegessen als Rindfleisch, Würstchen und Innereien. Geflügel war sehr beliebt und wurde genauso häufig gegessen wie Schweinefleisch. Fisch wurde nicht so oft, aber regelmäßig, teilweise aus religiösen Gründen, und sehr gerne verzehrt.

Als häufigste kohlenhydrat-haltige Beilage gab es fast täglich Kartoffeln, oft in Form von Klößen entsprechend der Lebensmittelpräferenzen. 25,5% aßen auch öfters Nudeln. Reis dagegen war weniger beliebt und wurde auch dementsprechend weniger gegessen (siehe Tab. A14).

Abb. 5: Veränderung des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel in Polen und in der BRD für das 1. Frühstück



Auf Grund der größeren Verfügbarkeit von Kohlgemüse wurde von 40% der Befragten häufig Sauerkraut gegessen, im Sommer auch viel Blattsalat, Gurken und Tomaten, die zum großen Teil aus eigenem Anbau stammten. Andere Gemüsearten wie Erbsen, Bohnen und Karotten wurden weniger häufig verzehrt.

Jeweils 1/3 der Aussiedler pflegten häufig bzw. gelegentlich einen Nachtschmaus nach dem Essen zu servieren. Dabei wurden am häufigsten eingemachtes Obst, dann frisches, heimisches Obst und seltener schon Pudding erwähnt. Eis und Südfrüchte konnten auf Grund mangelnder Verfügbarkeit nur ganz selten angeboten werden.

Nicht üblich war es, mittags Kuchen oder andere Süßigkeiten zu sich zu nehmen.

Befragt nach sonstigen üblichen Gerichten wurden neben sehr beliebten Suppen - Gurkensuppe, Krautsuppe, Brotsuppe - weitere landmannschaftliche Gerichte genannt wie Bigos, Żur, Pierogi, Barszcz, Flaczki und Gołobki¹⁾.

Ein Vergleich der Häufigkeit verzehrter Lebensmittel für das Mittagessen zwischen Frauen und Männern ergibt auffällig höhere Werte der Männer für Kartoffeln, während Frauen angeben, öfters Gemüse, Salat und Obst gegessen zu haben (siehe Tab. 34).

1) OTTO M., 1978:

- Żur: saure Suppe aus Schrotmehl, Knoblauchzehen, Räucherfleisch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Majoran
- Bigos: Sauerkraut, Weißkohl, Lorbeerblätter, Pilze, Schmalz, Zwiebeln, Rindfleisch, Schweinefleisch, geräucherte Wurst, Pflaumenmus, Salz, Pfeffer, Rotwein (Eintopfgericht)
- Pierogi: Teigtaschen, gefüllt, süß oder herzhaft, in Salzwasser gekocht
- Barszcz: rote Rüben-Suppe
- Flaczki: Kaldaunensuppe
- Gołobki: Kohlrouladen

Tab. 34: Häufigkeit des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel zu Mittag (N=192) nach Geschlecht

Geschlecht	Kartoffeln %	Krautgemüse %	Erbsen Bohnen %	Karotten %	Salat %	Obst %
Männer	94	37	15	23	20	21
Frauen	77	47	23	28	40	26

Wie schon beim Frühstück andeutungsweise zu beobachten war, hat sich auch beim Mittagessen in der Bundesrepublik der Verbrauch von qualitäts- und prestigemäßig höher angesehenen Lebensmitteln (Ausnahme bildet das Butter-Margarine-Verzehrsverhältnis) gesteigert und von gelegentlichem zum öfteren Verzehr verlagert (siehe Tab. A15). So wird z.B. mehr Fleisch Gemüse und Salat verzehrt. Der Verbrauch von Kartoffeln ist zu Gunsten von Reis und Nudeln gesunken. Eine Vorsuppe wird nicht mehr ganz so oft täglich, dafür etwas häufiger gelegentlich verzehrt. Das gleiche gilt für die Häufigkeit eines verzehrten Nachtisches, der sich auch in seiner Zusammensetzung leicht geändert hat und abwechslungsreicher geworden ist. Die Ursache hierfür könnte in dem öfteren Außer-Haus-Verzehr (Kantine z.B.) begründet liegen. Es wird vermehrt abends gekocht, wobei man weniger aufwendige Mahlzeiten zubereitet.

Der tägliche Verbrauch von eingemachtem Obst ist auch aus technischen Gründen zurückgegangen - die Wohnverhältnisse im Lager, fehlendes eigenes Obst verhindern das Einmachen - der von frischem Obst in etwa gleich geblieben, aber der von Südfrüchten und Bananen von 2% auf 16% angestiegen. Auch Eis, Pudding, Kuchen und andere Süßigkeiten werden jetzt häufiger als Nachtisch angeboten.

Wird ein kaltes Mittagessen eingenommen, so besteht dieses vornehmlich aus Broten, mit Wurst oder Käse belegt, Quark oder Joghurt. Bevorzugte Getränke zu Mittag sind Bohnenkaffee, Tee, Limonade oder Mineralwasser.

Auch hier zeigt sich, daß die allgemein größere Verfügbarkeit von Lebensmitteln dazu führt, die Speisen abwechslungsreicher zu gestalten. Hoch angesehene Lebensmittel wie Fleisch sind enorm im Verbrauch gestiegen (siehe Tab. A15 und Abb.6), ebenso der Verbrauch von Gemüse und Südfrüchten sowie von bestimmten Arten des Nachtisches. Der Fleischgang des Mittagessens hat an Wichtigkeit noch gewonnen, Vorsuppe oder Nachtisch gibt es nicht mehr so häufig.

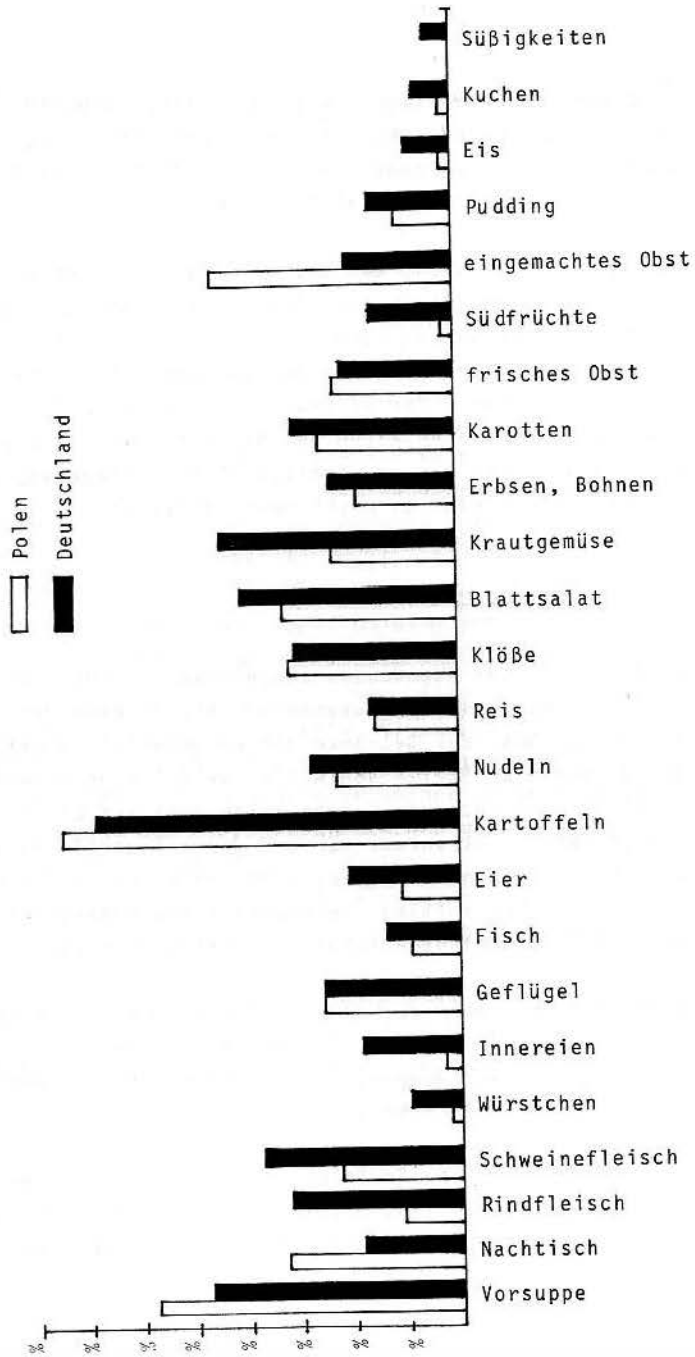
3.7.3. Abendessen

Wurde ein kaltes Abendessen eingenommen (siehe Tab. A16), so entsprach es in seiner Zusammensetzung in etwa dem Frühstück. Nur in der Wahl der Getränke gab es wesentliche Unterschiede. Abends wurde an Stelle von Kaffee mehr Tee getrunken. Der tägliche Verbrauch von Bohnenkaffee sank auf 5%. Auch wurde weniger Milch getrunken, während der gelegentliche Verbrauch von Säften, Limonade und Cola, Mineralwasser und alkoholischen Getränken anstieg. Letzteres insbesondere bei Männern, während Frauen nicht-alkoholische Getränke bevorzugten.

Während Männer mehr zu helleren Brotsorten tendierten (Weißbrot, Brötchen), scheinen Frauen die dunkleren und kräftigeren Brotsorten (Roggenbrot, Vollkornbrot, Knäckebrot) lieber gegessen zu haben.

Das warme Abendessen in Polen bestand aus einfachen, schnell zubereiteten Gerichten, oftmals Kartoffelgerichte in den verschiedenen Zubereitungsarten (Brat-, Pellkartoffeln,

Abb. 6: Veränderung des täglichen Verzehrs bestimmter Lebensmittel für das Mittagessen in Polen und in der Bundesrepublik



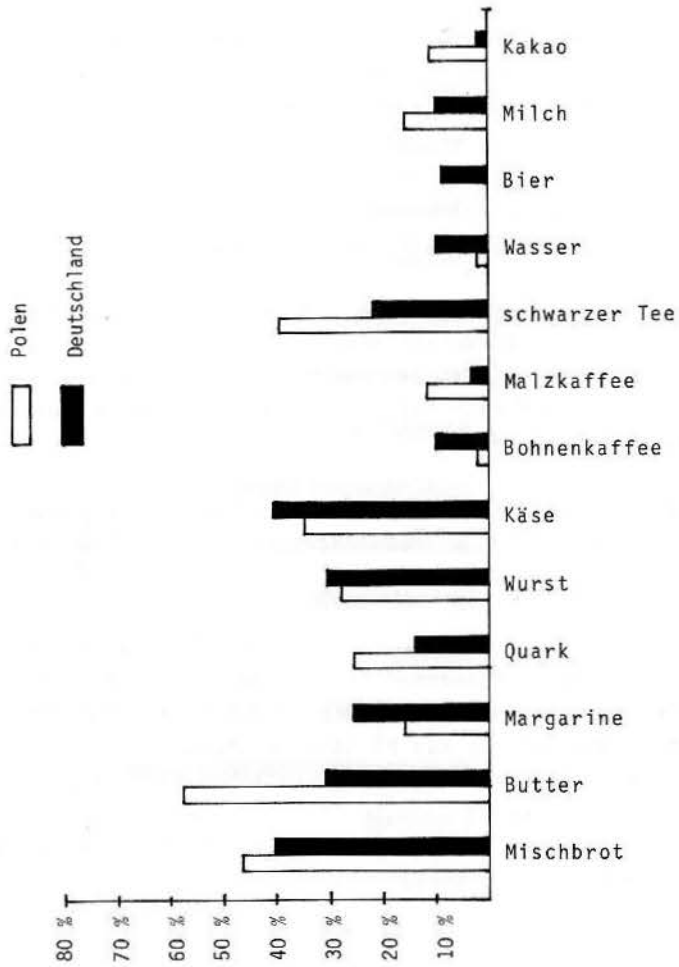
Kartoffelbrei, Puffer oder Salat) mit unterschiedlichen Beilagen wie Butter- oder Dickmilch, Quark oder Eier. Beliebt waren auch wieder Suppen (Gries-, Nudel-, Eier- oder Milchsuppe), verschiedene Salate (Fleisch-, Wurst-, Kartoffelsalat), Geflügel, warme oder kalte Wurst bzw. Würstchen. Zum Teil wurden auch einfach die am Mittag übriggebliebenen Reste aufgewärmt und verzehrt.

Ähnliche Beobachtungen wie für das Frühstück lassen sich auch für das Abendessen machen, nämlich ein höherer Verbrauch an Weiß-, Knäcke- und Vollkornbrot, die Verlagerung von Butter auf mehr Margarine und ein größerer Verbrauch von Wurst und Käse.

Getrunken wird abends weniger Tee, dafür mehr Bohnenkaffee, Säfte bzw. Limonade, Cola-Getränke und Mineralwasser oder Bier.

Ein warmes Abendessen wird in der Bundesrepublik häufiger als in Polen eingenommen (siehe Tab. 32 und Abb. 7). Veränderungen im Speiseplan sind tendenziell vergleichbar mit denen, die man für das Mittagessen beobachten kann, nämlich ein höherer Verzehr an tierischem Protein und Fetten, oft in versteckter Form in Fleisch, Wurst und Käse, mehr Obst und Gemüse, weniger Milch, mehr Brot, aber weniger Kartoffeln.

Abb. 7: Veränderungen im täglichen Verzehr bestimmter Lebensmittel zum Abendessen in v.H. der Aussiedler



Zusammenfassend läßt sich für alle Hauptmahlzeiten eine abwechslungsreichere Lebensmittelzusammensetzung in der Bundesrepublik feststellen. Das Lebensmittelangebot hier macht es möglich, stärker zu variieren, wie z.B. der Brot- oder Gemüseverbrauch auch erkennen läßt.

Der Verzehr herausragender Lebensmittel in Polen, die sehr häufig im Ernährungsmuster vorkommen und eine zentrale Rolle in den Nahrungsmittelkombinationen und der Mahlzeitenzusammensetzung übernehmen, aber nicht immer zu bekommen waren, hat sich hier erhöht. Es handelt sich dabei in erster Linie um eiweißhaltige Lebensmittel wie alle Fleischsorten sowie Wurst und Käse, dann aber auch vitamin- und mineralstoffhaltige Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Obst. Beim Obst hat aber nur der Verzehr von Südfrüchten zugenommen, der von frischem Obst ist gleichgeblieben; ebenso der Verzehr von Geflügel, Klößen, Reis, Marmelade und Honig, so daß davon auszugehen ist, daß diese Produkte in ausreichender Menge in Polen vorhanden waren und hier kein Nachholbedürfnis bestand.

Der Verzehr von Milch, ein in Polen reichlich vorhandenes Produkt, hat abgenommen, ebenso der von schwarzem Tee, während Bohnenkaffee, ein Mangelprodukt in Polen, hier öfters getrunken wird.

Signifikante Veränderungen für den vergleichenden Unterschied in der Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittel zu den Hauptmahlzeiten ergeben sich aus Tab. A17.

Das Ernährungsmuster ist aber nicht nur abwechslungsreicher geworden, sondern gleichzeitig auch regelmäßiger, da der Kauf bestimmter Lebensmittel unabhängiger von saisonalen Schwankungen, die in der Bundesrepublik auf ein rein finanzielles Problem reduziert werden, und von marktwirtschaftlichen Versorgungs- und Angebotsengpässen geworden ist.

Dadurch verringert sich auch der große Unterschied zwischen Sonntags- und Werktagessen. Ersteres war in Polen durch seine Bedeutung als etwas Besonderes durch stundenlange Einkäufe und Schlangestehen vor den Geschäften gekennzeichnet.

Ein weiteres zu beobachtendes Faktum betrifft die Form des Mittagessens. Während in Polen das Mittagessen aus mindestens 2 Gängen, gelegentlich auch drei, bestand, scheint die Gewohnheit, mehrere Gänge anzubieten, in der Bundesrepublik nachzulassen (siehe Tab. A15). Möglicherweise gibt es hier einen Zusammenhang mit der Tatsache, daß mittags vermehrt in der Kantine gegessen wird und auch weniger mit der Familie zusammen.

Das Ernährungsmuster gehört mit zu den stabilsten Verhaltensweisen und hat sich, die Lebensmittelauswahl und Zusammensetzung bei den Mahlzeiten, als äußerst resistent gegenüber Neuerungen erwiesen. Das gilt insbesondere für die Hauptmahlzeiten, während die untergeordneten Mahlzeiten eher Veränderungen zulassen bezüglich ihrer Zusammensetzung und des Ausprobierens neuer Lebensmittel. Inwieweit die geänderte Form der Mittagsmahlzeit durch äussere Faktoren beeinflusst wird, müßte eingehender untersucht werden.

3.8. Zwischenmahlzeiten

Obwohl jeweils weniger Frauen als Männer in Tab. 30 angeben, ein 2. Frühstück oder eine Nachmittagsmahlzeit zu sich genommen zu haben, so sind es 77% der Frauen, im Vergleich zu 54% der Männer, die auf die Frage nach Zwischenmahlzeiten behaupten, neben den üblichen Hauptmahlzeiten noch etwas gegessen zu haben.

Diese sich widersprechenden Aussagen deuten auf ein wenig kontrolliertes und bewußtes Ernährungsverhalten hin, da man sich über die Regelmäßigkeit und die Häufigkeit der Zwischenmahlzeiten nicht so genau im klaren ist. Frauen scheinen aber häufiger als Männer zu nicht festgelegten Zeiten etwas zu sich zu nehmen, während Männer stärker an einen bestimmten Rhythmus gebunden sind.

Von der Art der eingenommenen Zwischenmahlzeiten insgesamt stand an erster Stelle mit Abstand Obst entsprechend der großen Beliebtheit von Früchten. Es wurden genannt Äpfel, Birnen und Pflaumen; Südfrüchte und Bananen, die nur selten zu kaufen sind, werden auch kaum erwähnt. Es folgten in der Reihe der am häufigsten genannten Zwischenmahlzeiten Kuchen, Kekse und Gebäck, dann Süßigkeiten und Schokolade und als vierte Gruppe wurden Brote genannt.

Tab. 35: Zwischenmahlzeiten und Zwischendurch-Getränke in v.H. der Antworten *)

Zwischenmahlzeiten und Getränke	Polen (N=192)	Polen (N=57)	Deutschland (N=58)
Obst	37	46	38
Kuchen/Kekse	28	14	29
Süßigkeiten	17	30	22
Brote	14	7	11
sonstiges	4	-	-
Kaffee/Tee	31	20	31
Limonade/Cola	24	25	18
Wasser	17	24	11
Bier/Schnaps	12	14	14
Saft	10	11	13
Milch	8	6	13

*) Mehrfachnennungen waren möglich

Für die Präferenz bei den Zwischenmahlzeiten gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Bei den Frauen steht Obst an erster Stelle, bei den Männern Kuchen und Gebäck, was bei den Frauen erst an zweiter Stelle kommt. Am dritthäufigsten nannten Frauen Süßigkeiten und zum Schluß Brote, während Männer Brote den sonstigen Süßigkeiten vorziehen.

Beliebteste und am häufigsten genannte Getränke, die zwischen durch getrunken wurden, waren sowohl bei Frauen als auch bei den Männern Kaffee und Tee. Als zweithäufigstes nannten Frauen Limonade und Cola, während die Männer alkoholische Getränke, vornehmlich Bier, aber auch gelegentlich Schnaps vorgezogen haben.

Alkoholische Getränke kamen bei Frauen an letzter Stelle hinter Säften, Wasser und Mineralwasser und Milch und Milchprodukten.

Bei den Männern kam nach alkoholischen Getränken Limonaden bzw. Cola, Wasser und Mineralwasser, dann Obstsäfte und als letzte Milch (siehe Tab. 35).

Befragt nach der Art Kaffee oder Tee zu trinken, ergaben sich zwischen Männern und Frauen unterschiedliche Verhaltensweisen. Männer tendieren eher dazu, sowohl Kaffee als auch Tee häufiger in gesüßter Weise zu konsumieren. Bei Kaffee sind es knapp 2/3, bei Tee über 3/4 der männlichen Befragten, die mit Zucker süßen, während es bei den Frauen nur gut die Hälfte sind und die ihren Kaffee und Tee mehr mit Milch bzw. schwarz trinken und ohne Zucker (siehe Tab.36).

Tab. 36: Art und Weise, Kaffee oder Tee zu trinken

Kaffee	Deutschland (N=58)	Polen (N=57)
	%	%
gar nicht	5,2	10,5
schwarz	17,2	21,1
mit Zucker	5,2	21,1
mit Milch	32,8	19,3
Milch und Zucker	32,8	26,3
mit Süßstoff	1,7	-
Süßstoff und Milch	5,2	-
Tee		
gar nicht	3,4	1,8
schwarz	17,2	24,6
mit Zucker	65,5	50,9
mit Milch	-	8,8
Milch und Zucker	5,6	14,0
mit Süßstoff	6,9	-

Die Tendenz in Richtung "süß" kommt in der BRD noch verstärkt zum Tragen. Mit einem höheren Einsatz von Süßstoff könnten hier überflüssige Kalorien eingespart werden, wenn nicht ganz auf "süß" verzichtet werden soll.

Die Zahl der Aussiedler, die in Deutschland eine Zwischenmahlzeit zu sich genommen haben, hat zugenommen. Bei den Frauen sind es 77%, bei den Männern 93% der Befragten. Insgesamt ist Obst immer noch die beliebteste und mit Abstand die am häufigsten verzehrte Zwischenmahlzeit. Jedoch hat der Verzehr von Obst in der Gruppe der zweimal befragten Aussiedler abgenommen, ebenso der von Süßigkeiten, während der Verbrauch von Kuchen und Broten hier angestiegen ist (siehe Tab. A18).

Milchprodukte wie Quark und Joghurt spielen überhaupt keine Rolle.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der bevorzugten Wahl bestimmter Lebensmittel und Lebensmittelgruppen gibt es nicht mehr (siehe Tab. 38). Es konnte aber festgestellt werden, daß mehr Frauen nur Getränke als Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, während Männer häufiger feste und/oder flüssige Nahrungsmittel zu sich nehmen (siehe Tab. 37).

Tab. 37: Art der Zwischenmahlzeit in der Bundesrepublik nach Geschlecht (in v.H.)

Art des Nahrungsmittels	Frauen N=30	Männer N=28
nur Getränke	40	21
feste und flüssige Nahrungsmittel	53	68

Bezüglich der Getränke, die von insgesamt 53 Aussiedlern als Zwischenmahlzeit zwischen den Hauptmahlzeiten eingenommen werden, hat es im Vergleich zu den Gewohnheiten der Befragten in Polen Veränderungen gegeben. Bevorzugt werden hier in der Bundesrepublik von der Gruppe der zweimal Befragten Kaffee und Tee, dann folgen mit Abstand Limonaden und Cola-Getränke, dann alkoholische Getränke, Saft, Milch und als letztes Mineralwasser (siehe Tab. 38).

Wie schon in Polen werden alkoholische Getränke von Männern bevorzugt, während Frauen Mineralwasser präferieren.

Teilweise Übereinstimmungen in der Reihenfolge von Lebensmitteln als in Frage kommende Zwischenmahlzeiten ergaben Untersuchungen im Ernährungsbericht '76¹⁾, nach denen Hausfrauen in der Bundesrepublik zwischen den Hauptmahlzeiten

1) Ernährungsbericht '76, S. 409.

in abnehmender Reihenfolge Obst, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke und zuletzt Gebäck und Süßigkeiten zu sich nehmen. Brote kommen überhaupt nicht in Frage und Milch, Joghurt und Quark finden nur geringe Wertschätzung. Männer nehmen als Zwischenmahlzeiten alkoholische Getränke zu sich, dann Butterbrote und Süßigkeiten. Obst steht an letzter Stelle.

Tab. 38: Zwischenmahlzeiten und Getränke zwischendurch in der Bundesrepublik nach Geschlecht^{*)}

Nahrungsmittel und Getränke	Zahl der Antworten			in %
	Männer	Frauen	insgesamt	
Obst	5	16	21	38,2
Kuchen, Kekse	7	9	16	29,1
Brote	2	4	6	10,9
Süßigkeiten	6	6	12	21,8
Summe	20	35	55	100,0
Kaffee, Tee	10	12	22	31,0
Limonaden, Cola	8	5	13	18,3
Säfte	5	4	9	12,7
Bier, Schnaps	9	1	10	14,1
Wasser, Mineralwasser	4	4	8	11,3
Milch	3	6	9	12,7
Summe	39	32	71	100,0

*) Mehrfachnennungen waren möglich

3.9. Ernährung am Wochenende

Bei mehr als 2/3 der Befragten gab es in Polen an Sonn- und Feiertagen Unterschiede in der Ernährungsweise im Vergleich zu werktags (siehe Tab. 40). Davon bezeichneten knapp die Hälfte, also 1/3 der Befragten insgesamt, diese Unterschiede als groß und auffallend, wobei auf dem Land die Bevölkerung den Unterschied noch stärker empfindet als in der Stadt.

Nach diesen Unterschieden befragt, die sich erstaunlicherweise fast ausschließlich auf das Mittagessen bezogen, das damit als absolute Hauptmahlzeit im Mittelpunkt der täglichen Mahlzeitenfolge steht und zentralen Stellenwert besitzt, kamen neben allgemeinen Aussagen wie "einfach besser", "mehr", "feierlicher" (35%) auch ganz konkrete Angaben über bestimmte Lebensmittel, die sonst schwer zu bekommen waren wie z.B. frisches Fleisch, und über Gerichte, die eben diese sonst fehlenden Zutaten enthielten oder zu zeitaufwendig bei der Zubereitung sind. Zu den letztgenannten zählen bestimmte landsmannschaftliche Gerichte oder Beilagen wie selbstgemachte Nudeln und Klöße (15%) (siehe Tab. 41).

13% der Antworten bezogen sich auf das Kaffeetrinken und Kuchenbacken, das als Ersatz für das zweite Frühstück galt, das am Sonntag oftmals entfiel auf Grund des vorgezogenen Mittagessens.

Nur ganz wenige Antworten bezogen sich nicht auf Qualität oder Quantität von Nahrungsmitteln oder Essen, sondern sprachen die soziokulturelle und kommunikative Bedeutung der Mahlzeiten an, indem man sich mehr Zeit läßt und die ganze Familie zusammenkommt, um gemeinsam zu essen.

Auf vorgegebene möglicherweise geänderte Gewohnheiten zwischen Sonntags- und Werktagmahlzeiten direkt angesprochen ergaben sich etwas andere Zeiten für Frühstück und Mittagessen, während das Abendessen im allgemeinen zur gleichen Zeit wie an Werktagen angerichtet wurde (siehe Tab. 39).

Tab. 39: Zeitpunkt des Frühstücks und des Mittagessens am Sonntag im Vergleich zum Werktag in Polen (in v.H.)

Zeitpunkt der Mahlzeiten (N=192)	Frühstück	Mittagessen
später	26,9	3,0
früher	26,3	67,1
zur gleichen Zeit	44,3	27,5
verschieden	0,6	0,6
keine Antwort	1,9	1,8

16% der Befragten glaubten, daß sie größere Portionen zu sich genommen hatten, bei 42% hatte sich die Zahl der Mahlzeiten erhöht und 62% nahmen sich mehr Zeit für die einzelnen Mahlzeiten im Vergleich zu werktags.

Tab. 40: Unterschiede in der Ernährungsweise (in v.H.) in Polen und in der Bundesrepublik nach eigener Einschätzung

Ernährungsweise	Polen N=192	BRD N=57
kein Unterschied	18,8	27,6
geringer Unterschied	41,1	43,1
großer Unterschied	33,9	29,3
keine Antwort	6,2	0,0

Tab. 41: Besonderheiten am Wochenende in Polen

Besonderheiten in Polen	N=58 %
Landmannschaftliche Gerichte, Spezialitäten	19,2
Fleisch, Geflügel	26,0
besser/mehr/feierlich	35,6
Kaffee und Kuchen	11,0
mehr Zeit	5,5
keine Antwort	2,7

Tab. 42: Besonderheiten am Wochenende in der Bundesrepublik

Besonderheiten in der BRD	N=57 %
die Hauptmahlzeit = Mittagessen betreffend	50,0
die Zwischenmahlzeiten = 2. Frühstück, Nachmittagsmahlzeiten betreffend	16,0
Quantität/Qualität	18,0
soziale Aspekte (Besuch, mehr Zeit, gemeinsames Essen)	16,0
keine Antwort	0,0

Das hiesige Ernährungsmuster der Aussiedler ist in Bezug auf die verzehrten Lebensmittel nicht mehr so abhängig von deren Verfügbarkeit und folglich nicht mehr so starken Schwankungen unterworfen. Im Prinzip kann man jedes gewünschte Nahrungsmittel zu jeder Zeit besorgen, um bestimmte Gerichte kochen zu können. Diese Tatsache drückt sich u.a. auch darin aus, daß der Unterschied in der Ernährungsweise zwischen werktags und sonntags nicht mehr so stark empfunden wird (siehe Tab. 40).

Obwohl sich die meisten Äußerungen zu dieser Frage noch auf das obligatorische "Sonntagessen" und den "Sonntagsbraten" beziehen, also wieder auf die Mittagsmahlzeit, spielen jetzt häufiger als früher das Zusammensein mit der Familie oder mit Freunden, das gemeinsame Essen oder einfach die größere Ruhe eine wichtige Rolle. Die kommunikative Bedeutung ist somit auf Kosten der qualitätsmäßigen Ausnahmesituation des sonntäglichen Mittagessens gestiegen (siehe Tab. 42).

Der emotionale Aspekt wird stärker berücksichtigt und mehr auf das durch ein gemeinsames Essen gegebene Wohlbefinden geachtet, das, wenn man es als "Funktion einer geglückten Anpassung an die Umwelt"¹⁾ betrachtet, durch Veränderungen und Umstellungen von Gewohnheiten erheblich gestört wird. Über die Ernährung und Speise in Gemeinschaft wird ein Ausgleich für ein möglicherweise beeinträchtigtes Wohlbefinden und einen Mangel an außerhäuslicher Kommunikation gesucht.

Der Zeitpunkt der Mahlzeiten an Werktagen und an Sonntagen unterscheidet sich nicht mehr in dem Maße wie früher. Frühstück und Mittagessen werden von 40% bzw. 47% zur gleichen Zeit eingenommen wie an Werktagen (siehe Tab. 43).

Tab. 43: Zeitpunkt der Mahlzeiten in der Bundesrepublik am Sonntag im Vergleich zu werktags in v.H. (N=57)

Zeitpunkt der Mahlzeiten	Frühstück	Mittag	Abendessen
früher	0,0	31,0	15,5
später	50,0	15,5	6,9
gleicher Zeitpunkt	39,7	46,6	56,9
weiß nicht/keine Antwort	10,3	6,9	20,7

1) Ernährungsbericht '76, S. 432.

72% essen gleich große Portionen und bei 53 % ändert sich die Zahl der Mahlzeiten nicht am Sonntag. Der Zeitaufwand ist im Vergleich zu Polen auch nicht mehr so groß.

Insgesamt ist der Unterschied also nicht mehr so auffallend groß wie in Polen, aber wie auch vielfach hier in der BRD¹⁾ stellt das Essen am Wochenende und zwar speziell das Mittagessen immer noch etwas Besonderes dar²⁾.

3.10. Gründe für die Beibehaltung traditioneller Koch- und Eßgewohnheiten

Ein weiterer, auffallender Punkt die Ernährungsgewohnheiten betreffend ist das häufigere Kochen landsmannschaftlicher Gerichte der Aussiedler seit der Umsiedlung (siehe Tab. 44). Hierfür kann es mehrere Gründe geben, die im folgenden kurz erläutert werden.

Tab. 44: Häufigkeit der im Haushalt zubereiteten landsmannschaftlichen Gerichte in v.H.

Landsmannschaftliche Gerichte im Haushalt	Polen N=192	Polen N=57	Bundesrepublik N=58
häufig	5,7	8,8	17,2
manchmal	22,9	22,8	29,3
selten	54,2	45,6	32,8
nie	16,1	22,8	19,0

1) Vgl. SEMMLER G., 1974.

2) Vgl. NEULOH O., TEUTEBERG H.J., 1979.

Wie man weiß, fungiert die Nahrungsdarbietung (Speisezusammensetzung, Darreichungsform usw.) in ihrer sozialkommunikativen Bedeutung als Erkennungszeichen gegenüber anderen Mitgliedern der Gesellschaft und ist somit auch Statussymbol¹⁾. Von daher kann das öftere Kochen gewohnter mitgebrachter Gerichte und Speisen als Demonstration der Herkunft, als Selbstdarstellung und damit Abgrenzung und Unterscheidungsmerkmal gegenüber der neuen Umwelt aufgefaßt werden²⁾.

Zum anderen müssen die Belastungen berücksichtigt werden, denen die Aussiedler durch die Umsiedlung ausgesetzt sind. Eine totale Ernährungsumstellung wäre ein zusätzlicher Streßfaktor für diese Menschen, dem sie verständlicherweise zu entfliehen trachten.

Folglich ist das häufige Kochen landsmannschaftlicher Gerichte auch dadurch erklärbar, daß diese an die Herkunft erinnern und in Form von etwas Vertrautem ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, weil sich alles andere geändert hat.

TOLKSDORF³⁾ spricht in dem Zusammenhang von "Geschmackskonservatismus", der sich eben bei Wohnortwechsel in der Beibehaltung heimatlicher Speisen ausdrückt und teilweise durch konstante Gewürzkombinationen, die der Erhaltung der Geschmacksrichtung dienen, erreicht wird.

Trotz vieler anderer Anpassungsschwierigkeiten wie beispielsweise Kommunikationsbarrieren, die durch anfängliche Isolation in den Lagern, die Gewöhnung an das neue Leben sowie sprachliche Hemmungen gegeben sind, wird in der Ernährung am Gewohnten festgehalten. Daraus entwickelt sich ein gestärktes Bewußtsein der Eigengruppe, das bestimmte kulturelle

1) Ernährungsbericht '76, S. 401.

2) GLATZEL H., 1973, S.241: Kost als Inbegriff der Heimat, des Bleibenden.

3) TOLKSDORF U., 1978, S. 344 und NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

Identitäten und die darin implizierten Wertvorstellungen signalisiert ohne Berücksichtigung sozialer Sanktionen aus der Umgebung¹⁾.

Durch das Festhalten an alten Traditionen, also gewohnter Ernährung, erfolgt eine Abgrenzung nach außen, ungeachtet positiver oder negativer Sanktionen aus der Umwelt.

Zu diesen alten Traditionen, die die Heimatverbundenheit der Aussiedler dokumentieren, gehören z.B. die gelegentlichen Mehlspeisen²⁾ zum Frühstück, der Anstieg eines warmen Frühstücks (siehe Abschn. III.3.5.), die große Beliebtheit von Suppen, typische Zubereitungsarten bestimmter Lebensmittel wie schlesische Klöße oder selbstgemachte Nudeln und die Beibehaltung geschmacklicher Präferenzen und Ablehnungen³⁾.

Wie stark diese Beibehaltung sein kann, zeigen die verschiedenen Untersuchungen.

MC KENZIE⁴⁾ stellte fest, daß noch fünf Jahre nach der Einwanderung von West-Indern nach England 85% der Gerichte von Hauptmahlzeiten aus westindischen Nahrungsmitteln bestanden haben. Nur für die Zwischenmahlzeiten und untergeordnete Mahlzeiten wie das Frühstück wurden englische Nahrungsmittel schneller angenommen.

Ähnliche Beobachtungen, nämlich die Tatsache, daß die Zusammenstellung des Frühstücks leichter zu ändern ist als die

1) TOLKSDORF U., 1978, S.344 und NEULOH O./TEUTEBERG H.J., 1979.

2) ebenda.

3) BROZEK J., 1958: generelles Problem bei der Entwicklung neuer Lebensmittel - "flavour" muß dem Gewohnten entsprechen.

4) MC KENZIE J.C., 1965 und 1967.

der Hauptmahlzeit, beschreibt LOWENBERG¹⁾.

Empirische Untersuchungen mit Heimatvertriebenen durch TOLKSDORF²⁾ ergaben, daß selbst nach 30 Jahren Ortswechsel von über 55 Jahre alten Personen lediglich 9% in weniger als die Hälfte aller Mahlzeiten im eigenen Haushalt keine Elemente der früheren Küche mehr aufwiesen. Bei den unter 25 Jahre alten waren es nur 22%. Auch war der Gewürzkomplex in 68% aller Mahlzeiten konstant geblieben und 15% der Haushalte servierte Mahlzeiten, die in allen Elementen den traditionellen Mahlzeiten entsprachen.

Auch verschiedene neuere Untersuchungen bestätigen die Gewohnheit von Einwanderern, traditionelle ethnische Ernährungsweisen beizubehalten und teilweise noch zu verstärken. Die Gründe für dieses Verhalten ergeben sich aus dem jeweiligen kulturellen Hintergrund und den damit begründeten unterschiedlichen Einstellungen zur Ernährung (vgl. Abschn. I.2.3.).

So z.B. das unterschiedliche Verhalten von Singles bzw. verheirateter Sudanesen in einer Studie von AL-MOKHALALATI³⁾. Erstere ändern ihre Gewohnheiten schneller, weil sie weniger Zeit für die Nahrungsbeschaffung und -zubereitung investieren und öfters außerhalb essen, während der Zeitfaktor bei Verheirateten keine Rolle spielt, da sich der gewohnte diesbezügliche Lebensstil nicht veränderte im Ausland. Verheiratete Araber-Frauen betrachten die Nahrungszubereitung als eine höchst befriedigende Arbeit zur Versorgung der Familie. Außerdem kommen sie, da sie sowieso zu Hause bleiben, auch nicht so oft mit neuen Lebensmitteln in Berührung.

1) LOWENBERG M.E., 1970.

2) TOLKSDORF U. in: KAPPUS u.a. (Hrsg.), 1981, S. 14.

3) AL-MOKHALALATI J., 1982.

Insgesamt hängen diese Studenten verstärkt an ihren ethnischen Ernährungsgewohnheiten je länger sie im Lande sind, einmal aus Gründen der besseren Versorgungsmöglichkeiten (Kennenlernen von Geschäften usw.) und zum anderen wegen der besseren Unterbringung mit entsprechenden Kochmöglichkeiten. Der Preis dieser bestimmten Nahrungsmittel spielt dabei keine Rolle.

Zum gleichen Ergebnis kommt SWEE POH TAN¹⁾ in ihrer Langzeitstudie über die Veränderung des Ernährungsmusters jetzt in London lebender Hongkong-Chinesen. Das mitgebrachte Ernährungsmuster wird beibehalten, besonders für die Abendmahlzeit. Britische Nahrungsmittel werden aus Bequemlichkeit, z.B. für das Frühstück, akzeptiert oder aber über die Nachfrage durch Kinder, die britische Schulen besuchen und dort neue Nahrungsmittel kennenlernen.

Das Mißtrauen der Mütter diesen Nahrungsmitteln gegenüber ist jedoch groß und bringt Konflikte für diese mit sich, die durch zusätzliche "chinesische Nahrungsmittel" gelöst werden, um die "unzureichende" Schulverpflegung aufzuwerten.

Diese Beispiele zeigen im Zusammenhang mit den eigenen Untersuchungen²⁾:

1. die Stabilität bestimmter Ernährungsgewohnheiten (Geschmackskonservatismus, Ernährungsmuster, Gewürzkomplex)
2. die symbolischen Bedeutungen von Ernährung hinsichtlich der Heimerinnerung

1) TAN SWEE POH, WHEELER E., 1982.

2) Vgl. weitere Untersuchungen zum Thema Ernährungsverhalten von Migranten: MAYER, 1956, S. 110-115; JEROME N.W., 1969; STUBBS A., 1965; STAFFORD et al, 1968, S. 619-630; HAMMET R.A., MARK M.S., 1972; BRITTIN/ZINN 1977, S. 623-628.

3. die Abhängigkeit der Veränderungen von Ernährungsgewohnheiten vom jeweiligen Stellenwert einzelner Mahlzeiten, von den kulturellen Vorgegebenheiten und der aktuellen Situation (verheiratet oder nicht-verheiratet; Wohnverhältnisse; Einkaufsmöglichkeiten u.a.m.).

3.1f. Ernährungswissen und Interesse an Informationen über Ernährung

Im Gegensatz zur BRD-Bevölkerung, der laut Ernährungsbericht '80¹⁾ ein hohes Interesse an Ernährungsfragen bescheinigt wird, bekunden 77% der Aussiedler kein Interesse an diesbezüglichen Informationen.

Befragt nach besonders gesunden Lebensmitteln - nach Vorlage verschiedener Lebensmittelgruppen zur Auswahl - wurden Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte sowie weitere eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Eier ziemlich eindeutig als besonders gesund eingestuft von 88-94% der Befragten. Brot und Kartoffeln hielten nur noch 74% für gesund, möglicherweise weil diese oftmals fälschlicherweise als Dickmacher angesehen werden. 31% der Aussiedler sahen Kuchen noch als besonders gesund an, 24,5% Süßigkeiten und 9% sogar Alkohol, wobei hier Männer als stärkere Konsumenten eine weit höhere Meinung über den Gesundheitsgrad von Alkohol hatten als Frauen (16,6% : 4,4%).

Im Hinblick auf den Wohnort lassen sich leichte graduelle Unterschiede des Wissensstandes erkennen. Die Kenntnisse

1) Ernährungsbericht '80, S. 92.

sind auf dem Lande geringer als in der Stadt, möglicherweise weil dort weniger Informationen geboten werden und infolgedessen der Informationsstand der Stadtbevölkerung etwas höher ist (siehe Tab. 45).

Noch deutlicher wurde der Mangel an fundiertem Wissen, als die Aussiedler aufgefordert wurden, jeweils zwei Lebensmittel einer bestimmten Gruppe auf ihren Kaloriengehalt hin zu vergleichen (siehe Tab. 45).

Tab. 45: Von den Aussiedler (N=192) geschätzter Energiegehalt bestimmter vergleichbarer Nahrungsmittel¹⁾

Kartoffeln haben ...als/wie Reis	insgesamt %	Männer %	Frauen %	Stadt %	Land %
gleich viel	4,7	5,1	4,4	7,2	2,1
weniger	31,8	41,0	25,4	32,0	31,6
mehr Kalorien	36,5	32,1	39,5	41,2	31,6
weiß nicht	22,4	17,9	25,4	19,6	25,3
Bohnenkaffee hat ... als/wie Limonade					
gleich viel	1,6	-	2,6	2,1	1,1
weniger	38,5	44,9	34,2	41,2	35,8
mehr Kalorien	34,9	41,0	30,7	37,1	32,6
weiß nicht	19,3	10,3	25,4	15,5	23,2
Margarine hat ... als/wie Butter					
gleich viel	2,6	2,6	2,6	3,1	2,1
weniger	78,6	82,1	76,3	86,6	70,5
mehr Kalorien	3,6	3,8	3,5	3,1	4,2
weiß nicht	9,9	9,0	10,5	6,2	13,7

1) tatsächlicher Energiegehalt der Lebensmittel

		Kcal	KJ
Kartoffeln	roh	72	301
	gekocht	72	301
Reis	roh	350	1.470
	gekocht	106	445
Bohnenkaffee		0	0
Limonade		49	206
Margarine		729	3.062
Butter		754	3.167

aus: CREMER et.al: Die große Nährwerttabelle

Während ungefähr je ein Drittel der Befragten den kalorischen Unterschied zwischen Kartoffeln und Reis bzw. Kaffee und Limonade richtig einschätzen konnten, auch in etwa gleichen Relationen in allen Antwortmöglichkeiten, so fällt die dritte Tabelle, es handelt sich um einen Vergleich zwischen der Energiehöhe von Margarine und Butter, gänzlich aus dem Rahmen. Hier haben nur 2,6% der Befragten die richtige Antwort geben können, während mehr als 3/4 überzeugt waren, daß der Energiegehalt der Margarine unter dem der Butter liegt.

Diese totale Fehleinschätzung wird neben allgemein geringen Kenntnissen zum Teil ihre Ursache in der traditionellen Vorstellung vom hohen Gesundheitsgrad der Butter haben und in der Tatsache, daß Margarine außer zum Kochen kaum im Haushalt verwendet wurde wegen ihrer schlechten Qualität. Auch teilweise vorhandene Assoziationskomplexe wie "gesund" ist gleichbedeutend mit "hat viel Energie", spielen hier wohl eine Rolle und sind ursächlich für dieses Ergebnis mitverantwortlich.

Auf die Bitte hin, drei vitaminreiche Nahrungsmittel zu nennen, wußten 13% überhaupt keine Antwort zu geben. Die restlichen Antworten bezogen sich vornehmlich auf Obst, Gemüse und Salate. Dann folgten in großem Abstand Milch und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Süßigkeiten (siehe Tab. A19).

Auch wurden hier zum Teil ganz präzise Antworten gegeben und bestimmte vitaminreiche Lebensmittel genannt wie Zitronen, Johannisbeeren, Karotten usw., aber auf der anderen Seite wurden auch Süßigkeiten, Zucker, Fett und Butter von einem Teil der Befragten als vitaminhaltig bezeichnet, wohl in der Annahme, Vitamine wären das gleiche wie Kalorien.

Noch größere Unsicherheit in Bezug auf konkretes Ernährungswissen trat zu Tage auf die Frage nach der Benennung nicht gesunder Lebensmittel (siehe Tab. A20). Hier konnten 43% der Aussiedler keine Antwort geben, teils aus Unwissenheit, teils weil es ihrer Meinung nach keine ungesunden Lebensmittel für sie gab. Mit abnehmender Häufigkeit wurden folgende Lebensmittel und Lebensmittelgruppen als nicht gesund eingestuft, nämlich an erster Stelle Fleisch und Wurstwaren (vermutlich auf Grund eines vermeintlichen oder tatsächlich hohen Fettgehaltes), dann Süßigkeiten und Kuchen, als drittes alkoholische Getränke, dann Gemüse, Kaffee und Obst. Individuelle Unverträglichkeiten standen hier neben allgemeinen Aussagen wie "Alkohol ist nicht gesund".

Das Ernährungswissen der Aussiedler ist hier in der BRD, soweit man das auf Grund der gestellten Fragen beurteilen kann, etwas besser geworden, aber immer noch enttäuschend gering.

Die Meinung über den ernährungsphysiologischen Gesundheitseffekt bestimmter Lebensmittelgruppen ist noch eindeutiger geworden. Dies gilt ganz besonders für Obst und Gemüse, die, da sie auch in ihrer Beliebtheit an erster Stelle stehen, einen besonderen Stellenwert in der Ernährung der Aussiedler einnehmen (siehe Tab. A21) und stark mit dem Etikett "gesund" verbunden sind.

Die Frage nach kohlenhydrat-, eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln wurde zwar von vielen nicht beantwortet - 60% bei Kohlenhydraten; 29% bei Eiweiß; 22% bei Fett -, diejenigen, die geantwortet hatten, waren relativ gut informiert (siehe Tab. 22).

Besonders eindeutig werden Milch und Milchprodukte, Fisch, Eier und Fleisch den proteinhaltigen Lebensmitteln zugeordnet.

Als Lebensmittel mit hohem Fettanteil gelten Fleisch, insbesondere Schweinefleisch, Wurst, Speck, Margarine und Butter.

Als kohlenhydrathaltig gelten Kartoffeln und Kartoffelprodukte, Mehlspeisen, Nudeln, Reis, verschiedene Gemüsesorten wie Kohl und Hülsenfrüchte, Süßigkeiten und Gebäck.

Daß die Frage nicht von allen beantwortet werden konnte, liegt einmal daran, daß es sich um eine offene Frage handelte und zum anderen bestanden Schwierigkeiten, den Begriff der "Kohlenhydrate" einzuordnen. Unter "Eiweiß" und stärker noch unter "Fett" konnte man sich mehr vorstellen.

Die Frage nach kalorienreichen bzw. -armen Nahrungsmitteln ergab zwar ein größeres Spektrum, aber auch eine höhere Zahl an falschen Antworten (siehe Tab. A23 und A24). So wurde z.B. von einem Teil der Befragten Obst, Gemüse und Fisch als kalorienreich eingestuft, Käse, Vollkornbrot, Zucker und Eis als besonders kalorienarm, ein Zeichen dafür, daß bei einigen Personen immer noch unklare Vorstellungen über den Kalorienbegriff existieren.

Ansonsten wurden ganz richtig zu den kalorienarmen Lebensmitteln Obst, Gemüse und Salate, Milchprodukte (Quark, Joghurt), bestimmte magere Fleischsorten und Fisch gerechnet und zu den kalorienreichen Lebensmitteln in erster Linie Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen, Gebäck, dann fettes Fleisch, Zucker, Sahne und alkoholische Getränke.

Wie zu Beginn dieses Kapitels schon erwähnt ist das Interesse der Aussiedler in Polen an Ernährungsfragen sehr gering mit 77% der Befragten. Hier in der BRD sind es nur noch 55%, die kein Interesse an Ernährungsinformationen haben, was auf den ersten Blick eine diesbezügliche

Verbesserung bedeuten würde. Beim näheren Hinsehen wird jedoch deutlich, daß es sich hier nicht um eine echte Interessenssteigerung an Fragen zur Ernährung handelt, betrachtet man die Angaben der Informationsquellen. In Polen waren es Zeitungen, Radio und Bücher, aus denen diesbezügliche Informationen gezogen wurden, in der BRD werden noch als zusätzliche Quellen Ärzte und Wurfsendungen in Briefkästen genannt, die darauf schließen lassen, daß sich dieses angeblich gesteigerte Interesse einmal auf ärztliches Anraten zurückführen läßt und zum anderen stehen ökonomisch geprägte Aspekte dahinter, nämlich günstige Lebensmittel-Sonderangebote in Werbungszeitschriften.

Das Bewußtsein über die Gefahren, die ein zu hohes Körpergewicht mit sich bringen, scheint etwas größer geworden zu sein. Die Zahl derjenigen, die regelmäßige Gewichtskontrollen durchführen, ist auf 60% gestiegen und 17% haben inzwischen eine Schlankheitsdiät gemacht.

Tab. 46: Einsatz von Kochbüchern im Haushalt; Ausprobieren neuer Rezepte

Kochbücher	Polen N=57 %	BRD N=58 %
häufig	5,3	1,7
manchmal	31,6	25,9
nie	63,2	72,4
Rezepte		
häufig	10,5	8,6
manchmal	47,4	53,4
nie	38,6	37,9

Mißt man das Interesse der Aussiedler am Einsatz und den Gebrauch von Kochbüchern im Haushalt sowie an der Häufigkeit des Ausprobierens neuer Rezepte, so stellt man fest, daß sich demnach das Interesse noch verringert hat (vgl. Abschn. III.3.10. und 3.12.), so daß das allgemeine Desinteresse als eine der Ursachen für die geringen Kenntnisse und widersprüchlichen Antworten bezüglich der Wissensfragen bestimmt werden kann.

Unzureichende Information ist eine weitere Ursache für die große Unsicherheit der Aussiedler in Ernährungsproblemen - Beratung kommt als Informationsquelle nicht in Frage -, wobei hier mit Sicherheit auch noch der Wohnort (Stadt oder Land, siehe Tab. 45 und A21) eine Rolle spielt. Die Frage, ob nicht genügend Information geboten wurde, oder ob wie in der BRD¹⁾ die Bevölkerung mit dem Angebot unzufrieden war, da die Informationen oft nicht aufgearbeitet und somit schwer verständlich oder bedingt durch Reklame und Werbung widersprüchlich und verwirrend waren, kann nicht beantwortet werden.

Traditionelle Ernährungsleitlinien (3-Mahlzeitenrhythmus, gleichgültige Einstellung gegenüber Essen, Bedeutung der täglichen warmen Mahlzeit usw.) die unreflektiert übernommen werden, tragen zur Stabilisierung einmal gewonnener, auch falscher Kenntnisse bei.

Ein in der BRD-Bevölkerung festgestellter Trend zu einem eher plakativen Wissen²⁾ zeichnet sich in ähnlicher Weise für die Aussiedler ab. Praxisorientierte Fragen sowie mehr

1) Ernährungsbericht '80, S. 89ff.

2) ebenda.

allgemein gehaltene Fragen - möglichst mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten - konnten besser beantwortet werden als abstraktere, gezielte und offene Frage. Man konnte sich beispielsweise unter "Fett" mehr vorstellen als unter "Kohlenhydraten" und man wußte auch in etwa kalorienarme bzw. -reiche Lebensmittel zu bezeichnen, es ergaben sich jedoch Schwierigkeiten bei der Abgrenzung der Begriffe "Kalorien", "gesund" und "Vitamine". In Form von assoziativen Bedeutungskomplexen kam es hier zu Verwechslungen.

Berücksichtigen muß man bei der Beurteilung des schlechten Ernährungswissens jedoch, daß die Interessen der Aussiedler gerade in der ersten Zeit auf anderen Gebieten liegen und nicht unbedingt auf Ernährungsprobleme abzielen.

3.12. Innovationsbereitschaft der Aussiedler

Hier sollte festgestellt werden, ob und wieweit die Aussiedler den auf sie zukommenden Neuerungen im Ernährungsbereich gegenüber aufgeschlossen waren und ob zu erwarten war, daß sie diese für sich akzeptieren würden.

Da die Innovationsbereitschaft als solche keine direkt quantifizierbare Größe ist, sondern über andere Verhaltensweisen erfaßt werden muß, die als meßbare Werte auf ein Interesse an Neuerungen schließen lassen, orientierten wir uns bei der Beurteilung an andere Verhaltensweisen.

Auf Grund der in Polen üblichen Ausrichtung des Einkaufsverhaltens nach dem Geschmack, der Gewohnheit, die Mahlzeiten zu Hause einzunehmen, der seltenen Restaurantbesuche und des geringen Interesses an Ernährungsproblemen und -beratung sowie an Informationen war - abgesehen von

individuellen Unterschieden - auf keine hohe Innovationsbereitschaft in Bezug auf eine schnelle Änderung der Ernährungsgewohnheiten zu schließen. Unterstützt wird diese Vermutung dadurch, daß fast 2/3 der Befragten angaben, nie Kochbücher im Haushalt zu benutzen und 44% auch nie neue Rezepte ausprobieren, so daß wahrscheinlich auch nach der Umsiedlung ein diesbezüglich wesentlicher Teil der EBgewohnheiten beibehalten wird.

3.12.1. Emotionale Hemmnisse

Gewohnheiten mit mehr emotionalen Bewußtseinsinhalten hemmen die Adoption von Neuerungen in stärkerem Maße als rational getönte Gewohnheiten.

Gefühlsmäßige Bindungen an Essen sind Hindernisse für Veränderungen und Rationalisierungsprozesse und wirken sich hemmend auf Innovationen aus.

Zu den stark gefühlbetonten Bereichen gehört z.B. das gewohnte Ernährungsmuster, das zwar in der Bundesrepublik erweitert, im Prinzip aber beibehalten wurde (vgl. Abschn. III.3.10.). Nur 4% mehr der Befragten probieren öfters mal neue Rezepte aus, aber um so häufiger kommen landsmannschaftliche Gerichte auf den Tisch, entsprechend den Untersuchungen von MÜHR¹⁾ mit der Feststellung, daß Auswanderer oft länger an ihren heimatlichen EBgewohnheiten festhalten als an ihrer Sprache.

Die Bereitschaft etwas Neues zu testen, ist zwar teilweise vorhanden, nur darf die Änderung nicht zu weit vom Gewohnten

1) MÜHR M., 1975, S. 51-54.

abweichen. Als Beispiel wäre das Gericht "Pizza" zu nennen, dessen Geschmack zu sehr differiert, so daß das Gericht, obwohl inzwischen von 78% ausprobiert, immer noch von 45% der Befragten abgelehnt und nur von 14% gerne gegessen wird.

Von daher erweist es sich als sehr schwierig, Menschen dahingehend zu beeinflussen, ihre Gewohnheiten aus ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten heraus positiv zu verändern. Andere Aspekte wie Geschmack, Sicherheitsgefühl, ökonomischer Hintergrund, Kinder, kulturelle Umgebung usw. haben eine größere Bedeutung.

Nicht ohne Grund wird von Ernährung als "Totalphänomen"¹⁾ gesprochen, das als soziales Bezugssystem zur Stabilisierung von Normen und Gewohnheiten und Verhalten beiträgt und nur unter ganz bestimmten Bedingungen eine Veränderung erfährt.

3.12.2. Gebrauch von "convenience foods"

Einfacher ist es, Innovationen einzuführen, deren Notwendigkeit sich auf rationale und praxisbezogene Aspekte zurückführen läßt. So sind der Gebrauch moderner Küchengeräte, die zeitliche Umstellung des gewohnten Tagesrhythmus in Anpassung an die Arbeitszeiten oder der Gebrauch von Konserven bzw. Fertiggerichten z.B. beträchtlich angestiegen (siehe Tab. 47).

1) TOLKSDORF U., 1978; Ernährungsbericht '76, S. 397, 401.

Tab. 47: Gebrauch von Konserven und Fertiggerichten im Haushalt

Einsatz von convenience food	Konserven %		Fertiggerichte %	
	N=57	N=58	N=57	N=58
	Polen	BRD	Polen	BRD
häufig	9,9	41,4	5,2	24,1
manchmal	67,2	34,5	41,7	29,3
selten	0,0	15,5	0,0	17,2
nie	22,9	5,2	52,6	29,3

Wie obige Tabelle zeigt, haben die Aussiedler seit ihrer Umsiedlung den Verzehr und Gebrauch von sogenannten "convenience food" (vorgefertigte Nahrungsmittel) im Haushalt gesteigert und zeigen dadurch ihre Bereitschaft, bestimmte Vorteile solcher Neuerungen wie Zeitersparnis bei der Zubereitung, Möglichkeiten der Vorratslagerung und dadurch Erleichterungen beim Einkaufen usw. zu nutzen, selbst wenn möglicherweise ein höherer Preis für mitgelieferte Dienstleistungen gezahlt werden muß.

Es ist zu vermuten, daß der gesteigerte Verbrauch von Konserven und Fertigprodukten auch mit als Reaktion der Aussiedler auf die fehlende Selbstversorgung anzusehen ist (vgl. Abschn. III.2.3.).

Beim Kauf neuer Produkte und der Entscheidung dazu spielt das soziale Umfeld eine nicht unbedeutende Rolle. Das zeigt sich darin, daß Aussiedler, die schon in ihrer eigenen Wohnung leben, durchschnittlich häufiger von diesen Produkten Gebrauch machen als diejenigen, die noch im Lager wohnen (siehe Tab. 48).

Die Haushalte gehen immer mehr dazu über, Konserven, Tiefkühl- und Fertigprodukte zu verwenden, wodurch sich zwangsläufig auch einige Verschiebungen im Ernährungsmuster

ergeben. So wird z.B. der rückläufige Verzehr von Geflügel und Geflügelprodukten sowie der Rückgang im Verzehr eingemachten Obstes erklärbar.

Tab. 48: Einfluß der Wohnsituation auf den Gebrauch von "convenience foods"

Einsatz von "convenience foods"	Konserven %		Fertiggerichte %	
	Wohnung	Lager	Wohnung	Lager
häufig	45,4	37,5	27,3	20,8
manchmal	33,3	33,3	33,3	25,0
selten	12,1	20,8	15,2	20,8
nie	3,0	8,3	24,2	33,3

Auffällig sind die grundsätzlich noch größeren Hemmungen und die stärkere Zurückhaltung beim Gebrauch von Fertiggerichten¹⁾ im Vergleich zu Konserven. Dafür können mehrere Gründe ausschlaggebend sein:

1. ein begrenztes Wissen und damit verbunden eine noch traditionell ausgeprägte Einstellung, die u.a. beinhalten kann, daß Lebensmittel wie Gemüse z.B. frisch, d.h. in keinster Weise vorbehandelt, sein müssen;
2. finanzielle Argumente, da Fertiggerichte durchweg teurer sind, weil eingeschlossene Dienstleistungen mitbezahlt werden;
3. Hemmungen und Schwierigkeiten bedingt durch neue Anwendungs- und Zubereitungstechniken

1) HILLEN/SCHNELLE, 1964; S. 136-154.

Untersuchungen haben gezeigt¹⁾, daß Hausfrauen, die Kochen als lästig empfinden und weniger Hausarbeit für wünschenswert halten, eher dazu bereit sind, vorgefertigte Nahrungsmittel zu kaufen und im Haushalt zu verwenden. Das heißt, je rationeller die Einstellung zur Haushaltsführung ist, desto größer scheint die Bereitschaft für die Annahme von Neuerungen zu sein. Umgekehrt interpretiert drückt eine geringe Innovationsbereitschaft eine konservative und traditionsbezogene Einstellung aus mit festgelegten Rollen der Haushaltsmitglieder.

Dies kann hier jedoch nicht belegt werden, es bedürfte einer genaueren und differenzierteren Untersuchung, genau wie die Frage nach der Art der verzehrten vorgefertigten Produkte. Aus den Ergebnissen kann nicht abgelesen werden ob es sich bei den "convenience Produkten" um Tiefkühlkost, Trockenprodukte wie Suppen und Kartoffelgerichte oder um nur aufzuwärmende Maßkonserven handelt. Deshalb ist nicht festzustellen, ob sich die Einstellung der Aussiedler zu diesen Produkten geändert hat, inwieweit ihre teilweise neuartigen Anwendungsmöglichkeiten und -techniken in die eher traditionelle Haushaltsführung integriert wurden oder ob es sich hauptsächlich um einen gesteigerten Verbrauch schon bekannter Produkte handelt, also möglicherweise keine Einstellungsänderung, sondern lediglich eine Manifestation bzw. Ausbau schon existierender Verhaltensweisen und Gewohnheiten.

1) HILLEN/SCHNELLE, 1964, S. 136-154.

3.12.3. Einfluß der Familie auf Innovationen im Ernährungsbereich

In dem Zusammenhang darf auch der Einfluß der übrigen Familienmitglieder nicht unterschätzt werden, die oft genug durch ihre Bevorzugung bzw. Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel die Hausfrau in ihren Überlegungen bezüglich des Speiseplans beeinträchtigen und diesen dann in die von ihnen gewünschte Richtung lenken.

COSPER¹⁾ hat festgestellt, daß die Familie und besonders der Ehemann beim Ausprobieren neuer Nahrungsmittel den größten Einfluß besitzen, dann Ärzte, Krankenschwestern und Ernährungsfachleute als autorisierte Personen. Auch LEVIN²⁾ sieht in der Repräsentation von Neuerungen im Bereich der Ernährung der Familie gegenüber ein Hindernis bei der Einführung von Innovationen. Folglich sollte man bei ernährungswissenschaftlicher Aufklärung, Beratung und Informationsvermittlung an die Aussiedler die ganze Familie als Einheit in ein Projekt miteinbeziehen, um eine größtmögliche Wirkung zu erzielen, da die Hausfrau Innovationen nur mit Rücksicht auf Präferenzen der Familienmitglieder durchsetzen kann, die eher dazu bereit sind, je besser die Vorbereitungen dazu ausfallen. Untersuchungen im Ernährungsbericht '80³⁾ haben gezeigt, daß bei Vorlegen eines Maßnahmekataloges von Abnahmemethoden 44% der Befragten gemeinsame Schlankheitskuren mit der Familie vorziehen würden.

1) COSPER B., WAKEFIELD L., 1975, S. 152.

2) LEVIN K., 1943.

3) Ernährungsbericht '80, S. 109.

3.13. Gesundheitszustand

Zu den psycho-physischen Faktoren, die die Nahrungswahl des Menschen beeinflussen (siehe Abb. 1), gehören der Gesundheitszustand, der beispielsweise die Einhaltung einer Diät bedingen kann, dann die Stimmungslage eines Menschen, Streß, Müdigkeit, Launen usw. Der sogenannte "Frustfraß" ist eine Möglichkeit, um auf Spannungen und Nervosität zu reagieren, das "Nicht-essen-können" eine andere.

Wie jemand in seinem EBverhalten auf Veränderungen im Befinden reagiert ist individuell unterschiedlich und zum Teil sozialisationsbedingt.

Mit den Fragen zum Gesundheitszustand war beabsichtigt, Veränderungen in einigen psycho-physischen Größen festzustellen, die möglicherweise nach der Umsiedlung aufgetreten sind, und zu überprüfen, ob diese sich auf die Ernährungsweise auswirken würden. Ein solch geändertes EBverhalten kann dann wiederum Einfluß auf den Gesundheitszustand und das Körpergewicht haben.

3.13.1. Eigene Einschätzung des Gesundheitszustandes der Aussiedler

Befragt über die eigene Einschätzung des Gesundheitszustandes in Polen gaben 43% der Aussiedler an, sich immer oder meistens gut gefühlt zu haben. Nur 19% klagten über gelegentliche Beschwerden (siehe Tab. 49).

Dies hat sich in der Bundesrepublik dahingehend geändert, daß sich hier 2/3 der Befragten ganz gut fühlen. Ein geringerer Prozentsatz als in Polen klagt über Schlafstörungen und es werden vergleichsweise weniger Tabletten eingenommen,

so daß davon ausgegangen werden kann, daß die direkten Belastungen der Umsiedlung weitgehend überwunden sind¹⁾.

Tab. 49: Gesundheitszustand und Schlafstörungen der Aussiedler (in v.H.)

Gesundheitszustand	Polen (N=192)	Bundesrepublik (N=58)
immer gut	35,9	27,8
meistens gut	16,7	37,9
mal so, mal so	25,0	20,7
schlecht	18,8	13,8
keine Antwort	3,6	0,0
Schlaf		
gut	67,7	74,1
nicht durch geschlafen	6,8	15,5
schlecht	15,6	5,2
mit Tabletten	7,8	1,7
keine Antwort	2,1	3,5

Diese Vermutung wird durch die Aussagen der Aussiedler hinsichtlich der eigenen Persönlichkeitsstruktur bestätigt. Es sind gewisse psychische Stabilisierungstendenzen zu beobachten (siehe Tab. 50), die sich wahrscheinlich auch auf den Gesundheitszustand auswirken.

1) Es soll hier nicht ausgeschlossen werden, daß später auftretende Integrationsprobleme den Gesundheitszustand der Aussiedler nicht wieder belasten.

Tab. 50: Bejahende Aussagen zur gefühlsmäßigen Situation der Aussiedler in Polen und in der Bundesrepublik (in v.H.)

Meinungs- und Einstellungsäußerungen	Polen	Bundesrepublik
ich bin unternehmungslustiger als andere	51	55
ich übernehme die Führung bei gemeinsamen Unternehmungen	38	36
ich bin ziemlich lebhaft	70	69
ich bezeichne mich selbst als gesprächig	56	47
meine Laune wechselt oft	63	50
oft habe ich alles satt	40	35
ich werde oft durch unnütze Gedanken belästigt	39	31
ich träume oft von nicht zu verwirklichenden Dingen	35	38
ich bin oft gedankenverloren	29	19
ich fühle mich grundlos elend	42	31
ich fühle mich teilnahmslos und leer	32	29

3.13.2. Arztbesuche

Mehr als 1/3 der Befragten war im letzten Jahr in Polen nicht in ärztlicher Behandlung gewesen, 28% haben ein- bis zweimal einen Arzt aufgesucht, 34% öfter als drei Mal. Frauen waren häufiger nie oder oft beim Arzt gewesen, während Männer öfter ein- bis zwei Mal zum Arzt gegangen sind (siehe Tab. 52).

Tab. 51: Arztbesuche in Polen (N=192) in v.H. nach Geschlecht

Geschlecht	keine Antwort	nie	1 - 2 Mal/Jahr	3 x und mehr	weiß nicht
m	0,0	12,5	16,1	11,5	0,5
w	0,5	22,9	12,5	22,4	1,0
insgesamt	0,5	35,4	28,6	33,9	1,5

Vergleicht man die Angaben über die eigene Einschätzung des Gesundheitszustandes mit den Angaben über die Häufigkeit der Arztbesuche, so stellt man insofern eine Übereinstimmung und einen direkten Zusammenhang zwischen den Daten fest, daß die Anzahl der Arztbesuche steigt, je schlechter der Befragte seine eigene Gesundheit beurteilt und umgekehrt. 2/3 derjenigen, die nicht beim Arzt gewesen sind, fühlen sich immer bzw. meistens gut und fit, während sich ebenfalls 2/3 derjenigen, die 3 Mal und öfters einen Arzt aufgesucht haben, gelegentlich oder öfters krank gefühlt haben (siehe Tab. 52).

Tab. 52: Verhältnis von Arztbesuchen und eigener Einschätzung (N=192) des Gesundheitszustandes (in v.H.)

Gesundheitszustand	Arztbesuche nie	1 - 2 Mal/Jahr	3 x und öfters	weiß nicht
immer/meistens gut	24,5	16,7	10,4	1,0
mal so, mal so	5,7	6,8	12,0	0,0
schlecht	0,5	0,0	0,5	0,5

Das gleiche trifft auf die Befragten zu, die Diät leben und demzufolge ihren Gesundheitszustand schlechter beurteilen als diejenigen, die sich in gewohnter Weise ohne Einschränkungen oder Beachtung bestimmter Ernährungsvorschriften ernährten.

3.13.3. Diäteinhaltung

19% der Aussiedler lebten Diät in Polen (siehe Tab. 53), entweder auf Grund ärztlichen Rates oder wie die meisten auf eigene Verantwortung

Das Verhältnis von Frauen zu Männern, die Diät lebten war 26 : 8.

6% der Befragten nahmen häufiger Vitaminpräparate oder andere Stärkungsmittel zu sich, 13% manchmal und 81% nie.

Tab. 53: Diätverhalten in v.H. aller Befragten

Diät-Einhaltung und welche?	Polen N=57	Bundesrepublik N=58
ja	19,3	19,0
nein	80,7	81,0
Diabetes	1,8	6,9
Magen-Darm	5,3	3,4
Leber	7,0	1,7
Schlankheitsdiät	-	1,7
salzarme Diät	-	-
fettarme Diät	3,5	-
wer verordnete die Diät?		
Arzt	4,0	12,9
selbst	15,0	6,1

Wie obige Tabelle zeigt, hat sich die Zahl derjenigen, die Diät leben, hier in der Bundesrepublik nicht verändert. Dafür haben Änderungen in der Diätform stattgefunden, die im Gegensatz zu früher stärker auf ärztlichen Ratschlag zurückzuführen sind. Dadurch ist möglicherweise der Gesundheitszustand dieser Gruppe positiv beeinflusst worden, indem nicht mehr so stark selbst experimentiert wird, sondern die durch Krankheit hervorgerufenen Ernährungsprobleme gezielter angegangen werden.

3.13.4. Zigarettenkonsum

Das Rauchverhalten der Aussiedler ist durch die Umsiedlung nur geringfügig beeinflusst worden (siehe Tab. 54 und 55). Bei denen, die überhaupt geraucht haben, hat sich für die meisten der Zigarettenkonsum nicht verändert. Nur jeweils 5% geben an, mehr bzw. weniger zu rauchen als früher. Im Vergleich zu anderen Genußmitteln wie Kaffee oder Alkohol (vgl. Abschn. III.3.7. und 3.8.), deren Verbrauch in der Bundesrepublik angestiegen ist, zeigt sich das Rauchverhalten als stabilere Gewohnheit.

Da die meisten Aussiedler Nicht-Raucher sind, gehört möglicherweise das Rauchen für diese Personen zu den mehr gesundheitsschädigenden Gewohnheiten, während Alkohol und Koffein als nicht so gefährlich angesehen werden und zudem gesellschaftlicher anerkannt sind.

Tab. 54: Rauchverhalten der Aussiedler in Polen (N=192)

Zigarettenkonsum	% der Aussiedler
keine	65
unter 5 pro Tag	5
5-10 pro Tag	10
11-20 pro Tag	14
über 20 pro Tag	6

Tab. 55: Rauchverhalten der Aussiedler in der Bundesrepublik (N=58)

Rauchen Sie in Deutschland?	% der Aussiedler
überhaupt nicht	71
mehr	5
weniger	5
gleich viel wie in Polen	19

3.14. Körpergewicht der Aussiedler in Polen und in der BRD

Um festzustellen, ob durch die Umsiedlung und der damit verbundenen Änderung der Lebensumstände das Körpergewicht der befragten Aussiedler in irgendeiner Form beeinflusst wurde, wurden sie während der Erstbefragung zunächst über ihr Gewicht in Polen vor der Abreise befragt und dann am Schluß des Interviews zur vergleichenden Ermittlung des momentanen Gewichts in der BRD gewogen.

Da die Angaben über das Gewicht der Aussiedler in Polen aus dem Gedächtnis erfolgten, muß davon ausgegangen werden, daß diese Angaben nicht immer korrekt waren, was die absoluten

Zahlen betrifft. Die folgende Interpretation der Gewichtsentwicklung direkt nach der Umsiedlung beruht demnach einmal auf selbst genannten Gewichtsangaben und zum anderen auf tatsächlich gemessenen Gewichtsgrößen. Von daher sind die diesbezüglichen Ergebnisse als Trendangaben zu verstehen und nicht als absolut zu betrachten.

Tab. 56: Gewichtseinteilung der Aussiedler nach der Erstbefragung

Gewichtsklassen nach BROCA	Polen % N=188	Bundesrepublik % N=188
Normalgewicht	10	16
bis 10% Übergewicht	15	12
10% Übergewicht	20	22
20% Übergewicht	22	25
bis 10% Untergewicht	17	13
10% Untergewicht	12	8
20% Untergewicht	5	3

Errechnet nach dem BROCA-Index¹⁾ hatten auf Grund der eigenen Angaben über ihr Gewicht in Polen knapp 1/10 der Befragten Normalgewicht (siehe Tab. 56), 15% leichtes Übergewicht und 42% starkes Übergewicht. 7,5% konnten keine Angaben über ihr damaliges Körpergewicht machen.

In der BRD, zum Zeitpunkt der Erstbefragung, hatten nach der vorgenommenen Wägung und der Größenangaben knapp 60% der

1) Normalgewicht nach BROCA: Körpergröße (cm) minus 100. Abweichungen werden in % angegeben. Das Idealgewicht bei dieser Referenzgröße liegt für Männer ca. 10%, für Frauen ca. 15% niedriger.

Befragten Übergewicht (siehe Tab. 56). Da die Zahl der untergewichtigen Personen gesunken war, die der normal- und Übergewichtigen Aussiedler gestiegen war im Zeitraum von der Umsiedlung bis zur Befragung, kann man eine leichte allgemeine Tendenz zur Gewichtszunahme konstatieren.

Auf den Einzelnen bezogen haben 47% nach der Umsiedlung zugenommen, 29% abgenommen und 10% haben ihr Gewicht aus Polen beibehalten¹⁾.

Der Grund hierfür könnte einmal in der unterschiedlichen Reaktion des Einzelnen auf die Belastungen durch die Veränderungen liegen, also psychologische Ursachen haben. Auf die durch die Umsiedlung bewirkten Streßsituation wird mit mehr oder weniger essen reagiert.

Zum anderen ist es sehr wahrscheinlich, daß das vielfältige Angebot an neuen, bisher unbekanntem Lebensmittelprodukten in der Bundesrepublik zum Kauf bzw. Verzehr anregt und einfach in der ersten Zeit aus einem gewissen Nachholbedürfnis heraus andere neue Dinge ausprobiert und gegessen werden, wobei bei 47% dann auch quantitativ mehr Energie zugeführt wurde, so daß es zur Gewichtszunahme gekommen ist²⁾.

Da die Gewichtszunahme durchschnittlich nicht so hoch ist und man nicht von kalorischer Unterversorgung der Aussiedler in Polen ausgehen kann, ist zu vermuten, daß das Ausprobieren neuer oder in Polen nur schwer und selten zu bekommender

1) Über die restlichen 13,8% der Aussiedler können keine vergleichenden Angaben gemacht werden, da eine der beiden Gewichtsangaben fehlt.

2) Bei der Beurteilung der Höhe der Gewichtszunahmen sind die verschiedenen Meßmethoden zu berücksichtigen (Befragung und Messung mit der Waage); die Tendenz zur Zunahme ist jedoch eindeutig gegeben.

Nahrungsmittel im Vordergrund steht. Ursache ist also eine Erweiterung des üblichen Speisenangebotes auf ein größeres und abwechslungsreicheres Ernährungsmuster und nicht eine gesteigerte Energiezufuhr auf Grund von Hungerzuständen.

Eine dritte Ursache liegt möglicherweise in den sinkenden körperlichen Aktivitäten begründet. Die erste Zeit nach der Umsiedlung verbringen die Aussiedler zunächst ja in den Wohnheimen und Lagern. Die wenigsten finden sofort Arbeit, viele müssen erst einmal einen Sprachkurs absolvieren. Auch eine eigene Wohnung steht nicht sofort zur Verfügung, so daß die Familien je nach Personenzahl die ersten Monate, abgesehen von Behördengängen, Einkäufen, Schulbesuchen usw. relativ untätig in ein bis zwei Zimmern im Wohnheim verbringen müssen.

Auch finanzielle Einschränkungen werden zunächst allzuvielen Aktivitäten außer Haus mit verhindern, so daß Bewegungsmangel bei der Gewichtszunahme als mitverantwortlich anzusehen ist.

Obwohl mehr als 50% der Befragten Übergewicht hatten, sowohl in Polen und in noch stärkerem Maße hier in der Bundesrepublik, wird nicht allzuviel getan, um diesen Tatbestand zu ändern. So sind es nur 38% der Aussiedler, die regelmäßige Gewichtskontrollen durchgeführt haben und damit ein gewisses Gewichtsbeußtsein dokumentieren.

3.14.1. Gewichtsentwicklung in der BPD

Das Problem des richtigen Körpergewichtes gehört - wie die Gewichtszunahmen nach der Umsiedlung deutlich machen - zu den Anpassungs- und Anfangsschwierigkeiten der Aussiedler.

Interessanter ist es jedoch die Entwicklung des Körpergewichtes über einen längeren Zeitraum zu beobachten, um entweder weitere Veränderungen oder einen Gewichtsstillstand feststellen zu können. Diese Möglichkeit war nach der Zweitbefragung gegeben, nach der wir drei Gewichtsangaben vorliegen hatten zum Vergleich.

Deutlich ist auch hier noch einmal der Gewichtsanstieg nach der Umsiedlung zu beobachten (siehe Tab. 57). Über 57% reagierten auf die neue Umgebung mit einem Gewichtsanstieg, 34% verloren an Gewicht, wobei in beiden Fällen Frauen stärker reagierten als Männer.

Jetzt nach einer Eingewöhnungszeit von 1 - 2 Jahren schien sich das Körpergewicht auf den ersten Blick auf den vorherigen Stand eingependelt zu haben. 50% hatten wieder abgenommen und 35% zugenommen, im etwa gleichen nur umgekehrten Verhältnis, wie bei der Erstbefragung (siehe Tab.57). Bei genauerem Hinsehen fällt aber auf, daß die durchschnittlichen Abnahmen nicht so groß waren wie vorher die Zunahmen, so daß das aus Polen mitgebrachte Gewicht noch nicht wieder erreicht wurde.

Eine differenziertere geschlechtsbezogene Betrachtung läßt erkennen, daß mehr Männer als Frauen abgenommen haben und weniger Männer zugenommen haben (siehe Tab. 57). Somit sind von den 52% stark übergewichtigen Aussiedlern 63% Frauen, die damit eine besonders gefährdete Gruppe darstellen, da sie stärker zu Übergewicht neigen.

Tab. 57: Entwicklungstendenzen im Körpergewicht der Aussiedler

Gewichtsentwicklung	Erstbefragung (N=50)						Zweitbefragung (N=54)					
	insgesamt		w		m		insgesamt		w		m	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Zunahme	27	54	14	58	13	50	19	35	12	44	7	26
Abnahme	17	34	9	38	8	31	17	50	12	44	15	56
keine Veränderung	6	12	1	4	5	19	8	15	3	11	5	19

Tab. 58: Vergleich von Zu- und Abnahmen des Kg* nach Erst- und Zweitbefragung bei den zweimal befragten Aussiedlern

		Zweitbefragung			
		Zunahme	Abnahme	keine Veränderung	
Erstbefragung		N	N	N	
	Zunahme	K	7	15	5
	Abnahme	N	9	7	1
	keine Veränderung	N	1	3	2
		17	25	8	
				27	
				17	
				6	

*) Körpergewicht = Kg

Wie aus Tabelle 58 zu ersehen ist, haben von den Aussiedlern die sich zweimal haben befragen lassen, ein großer Teil nach ursprünglicher Zunahme zum Zeitpunkt der Erstbefragung (27 Aussiedler) später wieder an Gewicht verloren (15 Aussiedler).

Möglicherweise drückt sich durch dieses positive Ergebnis, die größere Anzahl von Personen, die an Gewicht verloren haben, ein größeres Interesse an Ernährungsproblemen aus, das die Befragten zudem veranlaßt hat, sich ein zweites Mal interviewen zu lassen.

Tab. 59: Gewichtsklassen in Abhängigkeit vom Alter in v.H. (N=57)

Alter	Normalgewicht	leichtes Übergewicht	schweres Übergewicht	Untergewicht
unter 40 Jahren	8,8	1,8	8,8	15,8
über 40 Jahren	10,5	8,8	45,6	-

Unter Einbeziehung des Alters ist festzustellen, daß es vor allen Dingen ältere Menschen sind, die besonders gefährdet sind und stärker zu Übergewicht neigen. Auch, wenn diese Personen nicht repräsentativ für alle Aussiedler sind, so steht letzteres in Obereinstimmung mit den Ergebnissen des Ernährungsberichtes '80¹⁾, nach denen gerade Menschen ab 40 Jahren vorsichtiger mit ihrem Körpergewicht umgehen sollten.

Außerdem scheinen Frauen den Messungen nach zu den beiden Extremen Unter- oder Übergewicht zu neigen.

Die Zahl der stark Übergewichtigen ist mit über die Hälfte (siehe Tab. A25) der Befragten überdurchschnittlich hoch, verglichen mit denen für die BRD gültigen Messungen²⁾ von 35% Übergewichtigen in der Bundesrepublik, obwohl inzwischen 60% der Aussiedler regelmäßige Gewichtskontrollen durchführen. Das sind 23% mehr als in Polen. Damit wird dokumentiert

1) Ernährungsbericht '80, S. 7, 106.

2) Ernährungsbericht '80, S. 103.

daß die Übergewichtsproblematik bewußter geworden ist, auch wenn aktiv wenig zur Gewichtsreduktion getan wird.

3.14.2. Möglichkeiten der Gewichtsreduktion

Befragt, welche Möglichkeiten der Gewichtsreduktion für den Einzelnen in Frage käme (siehe Tab. 60), entschieden sich die meisten für eine allgemeine Einschränkung im Essen und für mehr körperliche Bewegung. Gezielt auf etwas Bestimmtes verzichten, z.B. Süßigkeiten, Alkohol usw. wollten die wenigsten und nur 10% halten es für angebracht, ihr Eßverhalten zu überprüfen und somit grundsätzliches zu verändern.

Diese Aussagen stehen etwas im Widerspruch zu der später geäußerten Einstellung, nach denen sich 50% bewußt beim Essen zurückhalten und 59% ganz bestimmte Lebensmittel meiden, um nicht zuzunehmen (siehe Tab. A27).

Tab. 60: Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion¹⁾ nach Geschlecht und Gewicht

Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion N=192	insgesamt	Männer	Frauen	Untergewicht	Obergewicht
	%	%	%	%	%
weniger essen	46	54	40	62	41
Null-Diät	3	4	3	8	3
Schlankheitsdiät	7	8	7	8	8
Appetitzügler	0	0	0	0	0
Verzicht auf Süßigkeiten	36	40	38	38	32
Einschränkung des Fettverbrauches	26	28	28	38	27
Verzicht auf Alkohol	9	20	0	15	8
Saft-, Obsttage	16	16	17	15	19
Kaloriengehalt beachten	31	28	38	31	30
Sport und körperliche Bewegung	45	56	41	62	43
EBverhalten ändern	10	16	7	23	0
anderes ²⁾	0	0	0	0	11
Befragte Bürger in der Bundesrepublik mit eigenen Erfahrungen über Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion ³⁾		%			
FdH		55			
Verzicht auf Süßigkeiten		28			
Verzicht auf bestimmte Lebensmittel		26			
spezielle Methoden und Kuren		10			
Änderung des EBverhaltens		6			

1) Mehrfachantworten waren möglich

2) selbsteingebrachte Vorschläge der Aussiedler:
 - kein Abendbrot
 - regelmäßiger Stuhlgang
 - keine Mehlspeisen
 - weniger Schlafen

3) Ernährungsbericht '80, S. 109.

In Abhängigkeit vom K-Gewicht des Einzelnen lassen sich schon Unterschiede in den Tendenzen zur Wahl der Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion zwischen Unter- und Obergewichtigen erkennen. Es sind verstärkt die Befragten mit Untergewicht, die konkrete Angaben machen, sich im Verzehr von bestimmten Lebensmitteln einzuschränken. Auch sind es in dieser Gruppe mehr Personen, nämlich 62%, die durch sportliche Tätigkeit versuchen würden, ihr Gewicht bei Bedarf zu reduzieren. Stärker als bei den Obergewichtigen Aussiedlern käme auch der Vorschlag, das EBverhalten zu überprüfen und entsprechend zu trainieren, in Frage.

In der Gruppe der Obergewichtigen wurden außer den vorgegebenen Möglichkeiten noch zusätzliche Vorschläge gemacht wie Verzicht auf das Abendbrot, die Sorge für regelmäßigen Stuhlgang, Verzicht auf Mehlspeisen und sogar Verzicht auf Schlaf kam als Möglichkeit in Betracht, Vorschläge, die an dem grundlegenden Problem, nämlich ein auf Dauer angelegtes verbessertes Ernährungsverhalten zu erreichen, keine Änderung bewirken würden.

Eine ähnliche Befragung von sich selbst als übergewichtig bezeichnenden Personen in der BRD ergab teilweise vergleichbare Ergebnisse (siehe Tab. 60). Obereinstimmend waren auch hier nur die wenigsten bereit, eine Änderung des EBverhaltens als Behandlungsmethode zu überdenken¹⁾.

Das Problem Obergewicht ist als solches bekannt. Man möchte auch etwas tun, indem man z.B. weniger isst, aber nur 20-30% der Befragten sind in der Lage, sich gezielt und systematisch einzuschränken. Es wird hier der Wunsch nach mehr körperlicher Bewegung geäußert, aber genau das Gegenteil ist der Fall. Obwohl die Aussiedler nach eigenen Aussagen mehr Freizeit haben als in Polen sind jegliche, physisch

1) Ernährungsbericht '80, S.109.

beanspruchenden Tätigkeiten wie sportliche Betätigungen oder das Fahrradfahren weiter zurückgegangen.

Wie auf anderen Gebieten auch, z.B. bei den Zwischenmahlzeiten, steht auch hier die subjektive Wahrnehmung der Aussiedler im Widerspruch zu der Realität.

Interessanterweise ist der Alkohol für Frauen überhaupt kein Problem, während doch 20% der Männer glauben, ihr Gewicht durch Verzicht auf Alkohol reduzieren zu können.

3.15. Einstellungen der Aussiedler zur Ernährung, zum Ernährungsverhalten und zum Körpergewicht

Die Einstellung der Aussiedler zum Problemkreis Ernährung (siehe Tab. A26 und A27) ist von einer teilweisen Gleichgültigkeit und einem gewissen Desinteresse gekennzeichnet. 49% der Aussiedler in Polen bzw. 45% in der BRD halten "Essen für eine gleichgültige Angelegenheit" und das allgemeine Interesse ist aus den in Abschn. III.3.f1. geschilderten Gründen als nicht sehr hoch zu bezeichnen.

An den grundsätzlichen Einstellungen zum Essen, zur Ernährung hat sich kaum etwas geändert; die mitgebrachten Gewohnheiten werden - falls nicht äußere Zwänge eine Umstellung erfordern - möglichst beibehalten.

Auffallend viel Wert wird auf regelmäÙiges und gleichmäÙiges Essen gelegt. Das betrifft sowohl den allgemeinen Tagesablauf und den Zeitpunkt der Mahlzeiteinnahme als auch die Menge der verzehrten Nahrung.

Der Anspruch bzw. Wunsch nach mehr RegelmäÙigkeit im Essen hat sich hier in der BRD noch verstärkt, ermöglicht durch

die erleichterte Nahrungsmittelbeschaffung und die zusätzliche Bedeutung, die Ernährung gewonnen hat (vgl. Abschn. III.3.10.).

Mehr als 3/4 der befragten Aussiedler glauben von sich, gleichmäÙig zu essen. Man iÙt sich zwar satt, aber nicht übersatt. Auch wenn es schmeckt, wird eine bestimmte Sättigungsgrenze nicht überschritten. Zu den Hauptmahlzeiten werden gleich groÙe Portionen gegessen, auch am Wochenende wird der Mahlzeitenrhythmus beibehalten und es fallen keine Mahlzeiten aus. Dabei hat man sich an bestimmte Essenszeiten gewöhnt, so daÙ die Hälfte der Aussiedler zu den jeweiligen Tageszeiten auch Hunger bekommt.

In Obereinstimmung dazu berichtet auch der Ernährungsbericht '76 von dem allgemeinen Wunsch der Bundesbürger nach einem gleichförmigen Tagesablauf im Mahlzeitemsystem. RegelmäÙiges Essen ist auch hier in der BRD durchaus erstrebenswert¹⁾.

Diese Auffassung schließt die weitverbreitete Vorstellung der Notwendigkeit einer warmen Mahlzeit am Tage ein. Auch für die Aussiedler ist die Mittagsmahlzeit, also die warme Mahlzeit, die wichtigste des Tages.

Befragt nach den Reaktionen der Aussiedler auf bestimmte Reize, die zum Essen animieren könnten, ergibt sich seit der Umsiedlung eine gesteigerte Empfindlichkeit diesen Reizen gegenüber. Die größere Empfänglichkeit (vgl. Tab. A27) für äußere Reize ist vermutlich auf das hiesige überreiche Angebot an Lebensmitteln und auf Werbungseinflüsse in Zusammenhang mit dem Nachholbedürfnis zurückzuführen. So sind es jetzt mehr Aussiedler, die sich von anderen essenden

¹⁾ Ernährungsbericht '76, S. 408.

Personen zum Mitessen, stärker noch in Gesellschaft verführen lassen und denen es schwer fällt, Essensreste stehen zu lassen.

Insgesamt gesehen ist die diesbezügliche Reaktionsschwelle jedoch hoch; die meisten Aussiedler scheinen eher auf ein tatsächliches Hungergefühl zu reagieren und ihre Sättigungsgrenzen einzuhalten. Fast 60% der Befragten essen nur, wenn sie richtig Hunger haben, beherrschen sich aber auch bei großem Hunger zu mehr als 50%.

Eindeutig geändert und zwar zum positiven hin hat sich die Einstellung der Aussiedler zum Körpergewicht sowie zu gesundheitlichen Aspekten in der Ernährung. Der Wunsch abzunehmen, ist stärker geworden, die diesbezüglichen Aktivitäten wurden gesteigert, sowohl was die Informationsbeschaffung betrifft - es werden mehr Zeitungen gelesen - als auch ein gezielterer Verzicht auf bestimmte Lebensmittel sowie verschiedene Reduktionsdiäten sollen dabei helfen.

Trotz einiger guter Ansätze in den Einstellungen zur Ernährung zeigen sich auch Widersprüche zwischen den Vorstellungen über das eigene Verhalten und dem tatsächlichen Handeln. So geben beispielsweise sowohl in Polen als auch in der BRD 62% der Aussiedler an, nicht öfters als drei Mal am Tag zu essen, obwohl die Zahl der Zwischenmahlzeiten nach der Umsiedlung gestiegen ist. Das läßt die Vermutung zu, daß die Zwischenmahlzeiten nicht als reguläre Mahlzeiten registriert werden und somit auch nicht mitgezählt werden. Entsprechend einer Feststellung im Ernährungsbericht '76¹⁾

1) Ernährungsbericht '76, S. 409.

zeigt sich hier eine Bestätigung der typischen Unschärfe des Nahrungsbereiches und die immer wieder zu beobachtende Diskrepanz zwischen dem was man vermeintlich isst und dem, was man wirklich zu sich nimmt.

Widersprüchlich stellt sich ebenfalls das scheinbare Funktionieren eines Hunger-Sättigungsmechanismus dar in Anbetracht des verbreiteten Übergewichtes.

Obwohl die Hälfte der Aussiedler Essen als gleichgültige Angelegenheit ansehen, sind es fast 90%, die Freude an einem schmackhaften Essen bekunden und damit die in Abschn. III. 3.10. besprochene Bedeutung von Geschmack und Genuß am Essen bestätigen.

Daß solche Widersprüche nebeneinander bestehen können, macht deutlich, daß über diese Zusammenhänge im allgemeinen sehr wenig nachgedacht wird.

3.15.1. Einstellung der Aussiedler zu ganz bestimmten Lebensmitteln

Zu bestimmten Lebensmitteln bzw. Mahlzeiten hat sich bei den Aussiedlern ein ganz besonderes Verhältnis entwickelt. Diese Lebensmittel sind nicht nur als reine Nahrungsmittel, d.h. Träger von Nährstoffen und Energie zu betrachten, sondern sie implizieren zusätzliche Werte bzw. sind mit bestimmten Attributen versehen.

So sind beispielsweise Kartoffeln und Milch bzw. Milchprodukte (Quark, Dick-, Sauer-, Buttermilch) sehr traditionelle Lebensmittel, die gerne und oft auch in Kombination verzehrt werden und somit aus ernährungswissenschaftlicher Sicht viel zur Vitamin-, Eiweiß- und Calciumversorgung beitragen.

Fleisch ist ein ausgesprochenes Prestigenahrungsmittel und symbolisiert einen bestimmten Lebensstandard. Fleisch darf nach Möglichkeit bei der warmen Hauptmahlzeit nicht fehlen und gehört zu einer vollständigen Mahlzeit einfach dazu (vgl. Tab. A28).

Obst und Gemüse werden im allgemeinen als sehr gesund angesehen und entsprechend hoch präferiert (vgl. Abschn. III. 3.6. und 3.11.). Für 33% der Aussiedler gehört Gemüse zu einer vollständigen Mahlzeit, 19% zählen auch Obst dazu.

Eine Sonderstellung unter den Mahlzeiten insgesamt nimmt die Mittagmahlzeit ein, die als tägliche warme Mahlzeit nicht fehlen darf. Für diese Tatsache sprechenden die folgenden Fakten:

1. Es würde niemand der Aussiedler auf das Mittagessen verzichten wollen.
2. Fragen nach Besonderheiten am Wochenende sowie nach der vollständigen Mahlzeit werden überwiegend mit Bezug auf das Mittagessen beantwortet.
3. Das Ernährungsmuster der Mittagmahlzeit hat sich am wenigsten verändert.

3.15.2. Vergleich der Einstellungen und Verhaltensweisen von Ober- und Untergewichtigen

Ober- und untergewichtige Personen¹⁾ unterscheiden sich sowohl in ihren Einstellungen als auch in ihrem tatsächlichen Verhalten bezüglich ihrer Ernährungsweise, eine Tatsache, die auch bei den Aussiedlern in einigen Punkten ihre Bestätigung findet, hier aber nur kurz behandelt werden soll (siehe Tab. A27).

1) Die Zuordnung der Aussiedler in die Gewichtsklassen erfolgte nach dem BROCA-System.

Hinsichtlich sportlicher und körperlicher Aktivitäten finden wir jeweils Übereinstimmungen im Freizeitverhalten beider Gruppen und den eigenen Einschätzungen und Beschreibungen bezüglich physischer Tätigkeiten, nämlich das lebhaftere und unternehmungslustigere Agieren untergewichtiger Aussiedler gegenüber der sich selbst als ruhiger und passiver beschreibenden Gruppe der Übergewichtigen (siehe Tab. A29).

In psychischer Hinsicht sind die Übergewichtigen Aussiedler labiler und stärker Stimmungswechseln unterworfen. Ihre Aussagen bezüglich ihrer Einstellungen sind widersprüchlicher und werden nicht so klar und eindeutig mit ja oder nein beantwortet wie bei den Untergewichtigen. Aus dieser psychischen Labilität heraus ergibt sich vermutlich auch die Unsicherheit und Unregelmäßigkeit im Ernährungsverhalten, die letztlich zum Übergewicht führt.

Übergewichtige Aussiedler reagieren heftiger auf äußere Anreize wie angebrochene Packungen und andere essende Personen. Ihnen fällt es schwer, Essensreste übrig zu lassen und ihr Eßbedürfnis wird stärker durch den Appetit als durch Hungergefühle beeinflusst.

Es sind gerade die untergewichtigen Aussiedler, die häufiger Zwischenmahlzeiten einnehmen und somit durchschnittlich mehr Mahlzeiten zu sich nehmen (siehe Tab. A30), während Übergewichtige stärker am 3-Mahlzeitenrhythmus festhalten, eher zu den einzelnen Mahlzeiten vermutlich wie andere Untersuchungen gezeigt haben¹⁾ mehr - weil oftmals schneller - Nahrungsenergie aufnehmen als ihrem tatsächlichen Bedarf entspricht, ein Fehlverhalten, das zwangsläufig auf längere Zeit zu einer positiven Energiebilanz und damit zu Übergewicht führen muß.

1) REISS M., 1977.

Wenn sie aber zwischendurch noch etwas essen, dann schwerpunktmäßig in der zweiten Tageshälfte, also eher eine Nachmittagsmahlzeit als ein zweites Frühstück. Ähnliche Beobachtungen, nämlich die größere Bedeutung der zweiten Tageshälfte bei Übergewichtigen Personen werden von REISS¹⁾ beschrieben.

Weiterhin auffällig ist, daß die Übergewichtigen Aussiedler glauben, stärker auf ihre Figur zu achten, sich beim Essen bewußter zurückzuhalten, mehr auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, in Zeitungen und Zeitschriften nach Ratschlägen zur Gewichtsreduktion zu suchen und auch vereinzelt Schlankheitsdiäten durchzuführen, um abzunehmen.

Das Problem Übergewicht ist bewußt und das Interesse und der Wille abzunehmen sind vorhanden, auch werden ansatzweise Anstrengungen unternommen, die jedoch, da sie kurzfristig sind, kaum den gewünschten Erfolg bringen, so daß das Problem weiterhin bestehen bleibt.

Ausbleibende schnelle Erfolge bergen zudem die Gefahr der Resignation und folgende Verschlimmerung des Zustandes in sich²⁾, ein Problem, mit dem viele Übergewichtige zu kämpfen haben.

Mangelndes Durchhaltevermögen und nachfolgende Resignation bilden unter Umständen ein Kreislaufsystem, aus dem ohne Hilfe von außen nur schwer auszubrechen ist.

1) REISS M., 1977.

2) ebenda.

IV. SCHLUSSBETRACHTUNG

1. Inhaltliche Ergebnisse

Mit dieser Studie war beabsichtigt, Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten von Menschen zu beobachten und zu analysieren, die aus ihrer heimatlichen Umgebung heraus in ein neues Umfeld gelangen.

Dabei sind wir von der Überlegung ausgegangen, daß ein derartiger Wechsel in den Lebensumständen wie er bei den Aussiedlern vor sich geht, nicht ohne Einfluß auf das Ernährungs- und Eßverhalten sein kann, gerade unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lebensbedingungen und Wirtschaftssysteme der beiden Länder Polen und der Bundesrepublik (vgl. Abschn. I.4.).

Neue Ergebnisse auf dem Gebiet sollen dazu beitragen, die komplexen Beziehungen im Ernährungssystem zu erklären, und helfen, ein Ernährungsbewußtsein in der Bevölkerung zu schaffen mit der Intention, das Ernährungsfehlverhalten in den industrialisierten Ländern, das sich in steigenden Zahlen Übergewichtiger und vermehrtem Auftreten ernährungsbedingter Krankheiten bemerkbar macht, zu verbessern.

Um Unterschiede und Veränderungen bzw. Konstanten in den Gewohnheiten zu erfassen, war es notwendig, zwei Erhebungen beim selben Personenkreis durchzuführen, das erste Mal retrospektiv über die Gewohnheiten im Heimatland, also in Polen, und das zweite Mal über die aktuelle Situation in der Bundesrepublik.

Zunächst war zu erwarten, daß in bestimmten Bereichen der Ernährung trotz der relativ kurzen Zeitspanne zwischen beiden Erhebungen eine Anpassung an bundesdeutsche Verhältnisse

stattfinden würde. Die Konstanz von Ernährungsgewohnheiten und oftmalige konservative Einstellung zu Ernährungsproblemen ist andererseits als Ursache für die Ablehnung von Veränderungen bekannt, so daß sich von daher eine Möglichkeit bot, zu untersuchen, welche Voraussetzungen die unterschiedliche Stabilität bestimmter Gewohnheiten bedingen. Mehr Kenntnisse darüber könnten Beratungen und Empfehlungen im Hinblick auf eine gesündere und bewußtere Ernährung gezielter einsetzbar und somit wirksamer machen.

Direkte Vergleichsuntersuchungen lagen nicht vor; Erhebungen ähnlicher Art erfassen meistens ganz bestimmte Zielgruppen aus einer Bevölkerungsgruppe heraus wie Hausfrauen oder Schulkinder oder aber untersuchen lediglich ausgewählte Teilbereiche wie Frühstücksgewohnheiten, Einkaufsverhalten usw. Dadurch werden zwar für die Untersuchungsziele detailliertere Ergebnisse erreicht, es fehlt aber vielfach der Zusammenhang zu den übrigen Bereichen des Ernährungskomplexes. Mit dieser Studie sollte zunächst versucht werden, Ernährungsverhalten und seine Einflußgrößen als Teil eines Systems (vgl. Abschn. I.2.) zu erfassen sowie dann die Veränderungen bzw. Konstanten von Ernährungsverhalten, die sich auf Grund geänderter Umwelt- und Lebensbedingungen - bedingt durch die Umsiedlung der Aussiedler - ergeben würden. Eine Analyse der Ergebnisse sollte Auskunft geben über Schwierigkeiten und Probleme der Aussiedler bei der Anpassung an die neuen Verhältnisse und über den möglichen Wandel im EB-verhalten. Einzelne relevante Teilbereiche bedürfen einer anschließenden eingehenderen Untersuchung.

Wie die Untersuchung gezeigt hat, haben sich in bestimmten Bereichen des Ernährungsverhaltens der Aussiedler Veränderungen ergeben und Anpassungen an die hiesigen Verhältnisse haben stattgefunden. So haben sich die Aussiedler relativ

schnell an neue Einkaufsbedingungen gewöhnt und sich hinsichtlich ihrer Kriterien zur Nahrungswahl und der Einkaufsmöglichkeiten umgestellt. Die finanzielle Situation und fehlende Selbstversorgungsmöglichkeiten der Menschen unterstützen das jetzige auf Preisvorteil bedachte Verhalten (siehe Abschn. III.2.4.).

Aber trotz des gestiegenen Preisbewußtseins werden die Mahlzeiten nicht einseitiger, sondern abwechslungsreicher in ihrer Zusammensetzung. Das Angebot an Lebensmitteln wird genutzt, um das Ernährungsmuster reichhaltiger zu gestalten.

Die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen sind auch Ursache für Umstellungen im Mahlzeitemsystem. Zeitpunkt und Ort der Mahlzeiteinnahme haben sich dem neuen Tagesrhythmus angepaßt. Hier reagieren die Aussiedler relativ flexibel, indem sie die neuen Zeiten akzeptieren, mehr Angebote von Kantinen- und Gemeinschaftsverpflegung annehmen und sogar ihr Mahlzeitemsystem umstellen (siehe Abschn. III.3.2.) sowie Verschiebungen vornehmen und Zwischenmahlzeiten austauschen.

In einigen Bereichen konnten wir feststellen, daß trotz des geänderten Umfeldes die mitgebrachten Verhaltensweisen ganz oder teilweise beibehalten wurden. Auch wenn sich der Zeitpunkt der Mahlzeiteinnahme den äußeren Zwängen unterworfen hat, so hat sich an der Frequenz der Mahlzeiten nichts geändert. Der 3-Mahlzeitenrhythmus mit einer gelegentlichen Zwischenmahlzeit hat sich als konstant erwiesen.

Das gleiche gilt für die Geschmackspräferenzierung von Lebensmitteln. Auch wenn die Auswahl der zu kaufenden Lebensmittel größer geworden ist, bleiben bestimmte Vorlieben für Lebensmittel erhalten. Der noch häufigere Verzehr z.B. bei Fleisch, Gemüse und Früchten (Südfrüchten), Brot, Wurst und

Käse sowie Bohnenkaffee zeigt, wo die Schwerpunkte liegen (siehe Tab. A10). Ebenfalls läßt sich erkennen, daß sich die Präferenzpositionen der einzelnen Lebensmittel innerhalb einer allgemeinen Tendenz nach unten im Durchschnitt nur um wenige Punkte verändert haben.

Das Ernährungsmuster wird auf der bestehenden Basis aus-
geweitet, erfährt aber prinzipiell keine Veränderung. Die
wichtigste Mahlzeit bleibt das Mittagessen bzw. die warme
Hauptmahlzeit.

Schlußfolgerungen

Dieses Ergebnis von Veränderung und Anpassung einerseits
sowie Konstanz von Gewohnheiten andererseits bedeutet aber
nichts anderes, als daß Gewohnheiten und Verhaltensweisen
unterschiedliche Stabilität besitzen, da sich trotz neuer
Lebensbedingungen nur ein Teil der Gewohnheiten verändert
hat, während andere Gewohnheiten beibehalten und sogar ver-
stärkt wurden.

Es gibt also mehr oder weniger stabile bzw. labile Verhal-
tensweisen, die veränderten Einflüssen gegenüber mit unter-
schiedlicher Resistenz reagieren. Ausschlaggebend für das
Ausmaß der Reaktion sind die individuellen und kulturellen
Voraussetzungen, die die Ausbildung veränderbarer und re-
sistenter Gewohnheiten bedingen, sowie die jeweilige Stärke
des auf die Gewohnheiten ausgeübten Reizes.

In einer ungewohnten Umgebung kann auf denselben Reiz völ-
lig anders reagiert werden als es normalerweise der Fall
ist, weil die Verhaltensweisen bzw. Gewohnheiten jetzt
einen anderen Stellenwert besitzen können in Abhängigkeit
von den geänderten Umweltbedingungen (vgl. z.B. Abschn.
III.2.3. Einkaufsverhalten).

Somit ist auch die Bedeutung der Ernährung für die Aus-
siedler in der BRD auf Grund der veränderten Umstände eine
andere als in Polen. Ernährung hat hier zusätzliche Funk-
tionen übernommen, indem sie durch die Umsiedlung bedingte
Verluste ausgleicht.

Dies wird dadurch ermöglicht, daß Ernährung trotz der neuen
Umgebung weiterhin dem eigenen Entscheidungsbereich ob-
liegt. In den meisten anderen Lebensbereichen sind die Aus-
siedler zunächst auf die Hilfe anderer angewiesen (Behör-
den, Heimleitung, Verwandte usw.), um sich mit ihrer neuen
Lebenssituation zurechtzufinden. Es wird ihnen eine Woh-
nung zugewiesen, vorgeschriebene Formalitäten sind zu er-
ledigen und vieles andere mehr; die Versorgung mit Nahrungs-
mitteln jedoch ist ihnen selbst überlassen.

Abgesehen von äußeren Zwängen (verändertes Lebensmittelan-
gebot, veränderte Einkaufsmöglichkeiten, geänderter Tages-
ablauf usw.), die bestimmte Veränderungen und Anpassungen
unausweichlich machen, besteht auch in gewissem Umfang die
Möglichkeit, in gewohnter Art und Weise zu agieren und so-
mit durch das Beibehalten bestimmter Gepflogenheiten ein
Stück Sicherheit zu gewinnen (vgl. Abschn. III.3.10.).

Als Beispiel wäre hier die Stabilität der Mahlzeitenfrequenz
zu nennen. Durch das Festhalten am Mahlzeitenrhythmus wird
einmal der an anderer Stelle geäußerte Wunsch nach einem re-
gelmäßigen Tagesablauf (vgl. Abschn. 3.11) unterstützt und
zum anderen erhält der Tagesablauf eine ganz bestimmte Struk-
tur, ähnlich der in Polen, und bietet somit wiederum eine
Orientierungshilfe für die Aussiedler gegenüber der geänderten
Umwelt. Neben dieser stabilisierenden Größe der Mahlzei-
tenfrequenz sind in Anpassung an die unausweichlichen Verän-
derungen Mahlzeiten ausgetauscht worden (z.B. die schwerpunk-
mäßige Verlagerung der Zwischenmahlzeit auf den Nachmittag)

oder haben sich zeitlich verschoben (ein späteres Frühstück, ein früheres Mittagessen etc.), es werden aber insgesamt genau so viele Mahlzeiten eingenommen wie in Polen.

Neben dieser eher unbewußten und zwangsläufigen Reaktion bezüglich der Stabilisierung alter Gewohnheiten wird den Aussiedlern durch bestimmte Lebensbedingungen in der BRD aber auch die Möglichkeit geboten, sich aktiv und bewußt zur Annahme oder Ablehnung von Neuerungen und Veränderungen zu entscheiden.

Das Lebensmittelangebot in der Bundesrepublik ermöglicht z.B. einerseits das Einführen von Neuerungen, trägt andererseits aber genauso dazu bei, alte Gewohnheiten zu festigen. Durch die Vielfalt der verschiedenen Produkte und durch die Werbung und Sonderangebote werden die Aussiedler dazu animiert, neue, bisher unbekannte Produkte auszuprobieren und kennenzulernen.

Genau dadurch können sie sich gleichzeitig aus den angebotenen Sorten und Varianten diejenigen herausuchen, die ihrem Geschmack und ihren Vorstellungen entsprechen, z.B. bei den Wurst- und Käsesorten, Joghurt- und Quarkspeisen, die in jeder erdenklichen Form und den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen angeboten werden.

Das reichhaltige Nahrungsmittelangebot in der Bundesrepublik stellt zunächst einen äußerst starken Reiz für die Aussiedler dar, der das Ausprobieren neuer Produkte fördert und dem auch aus dem Nachholbedürfnis der Aussiedler heraus nachgegangen wird.

Ist jedoch nach einigen Monaten dieses Nachholbedürfnis befriedigt, so kehren die Aussiedler zum Gewohnten zurück. Es werden diejenigen Nahrungsmittel bevorzugt eingekauft, deren

Geschmacksrichtung der vergleichbaren Produkte in Polen entsprechen.

Diese Stabilität in den Nahrungsmittelpräferenzen und in der Geschmacksrichtung drückt sich auch im häufigeren Kochen landsmannschaftlicher Gerichte aus. Dadurch, daß die benötigten Zutaten - wenn auch vielleicht nicht immer in der gewohnten Qualität - jederzeit verfügbar sind, werden die diesbezüglichen Gepflogenheiten unterstützt und sogar noch gefestigt (vgl. Abschn. III.3.10.).

Das Lebensmittelangebot als Neuerung erleichtert es somit den Aussiedlern, Nahrungsmittelpräferenzen beizubehalten und alte Gewohnheiten zu stabilisieren.

Anpassungsschwierigkeiten

Das Festhalten am Geschmack und das häufigere Anbieten spezieller für Polen typischer Gerichte ist ein Beweis für den Wunsch nach gewohnter Kost. Die teilweise doch erforderliche Geschmacksumstellung dürfte von daher schon eine Belastung für die Aussiedler darstellen, wenn man davon ausgeht, daß die Geschmacksrichtung zu den stabilsten Grundmustern gehört¹⁾. Diese Umstellung wird am Anfang als nicht so belastend empfunden durch die vielen Neuerungen, die probiert werden müssen, aber die spätere verstärkte Rückkehr zum Gewohnten zeigt die diesbezügliche Konstanz im Verhalten.

Die Aussagen zur Geschmacksbeibehaltung erscheinen zunächst widersprüchlich im Vergleich zu den Ergebnissen in Abschn. III.2.3.3., nach denen hier in der BRD die

1) Ernährungsbericht '76, S. 402; SOLMS J., HALL R.L., 1981, S. 461: Geschmack ist doppelt so wichtig wie Aussehen und Textur von Lebensmitteln.

Lebensmittel nicht mehr nach dem Geschmack ausgewählt und eingekauft werden.

Hier ist es notwendig, zwischen Geschmackspräferenzen und Einkaufskriterien stärker zu unterscheiden. Im ersteren Fall ist von einer individuellen subjektiven Auswahl der Lebensmittel auszugehen, während die Wahl der Lebensmittel beim Einkauf von anderen Faktoren (Angebot, Preis, Einkaufsort, Präferenzen der Familienmitglieder usw.) überlagert wird. Die finanzielle Situation der Aussiedler in der Bundesrepublik zwingt diese, auf den Preis verstärkt zu achten, was aber nicht bedeutet, daß innerhalb des finanziell abgesteckten Rahmens nicht diejenigen Lebensmittel herausgesucht werden, die dem gewohnten Geschmack am nächsten kommen.

Auch das öftere gemeinsame Essen mit der Familie oder mit Freunden am Wochenende ist neben der Geschmacksbeibehaltung und dem öfteren Kochen landsmannschaftlicher Gerichte ein Anzeichen dafür, daß hier bestimmte Verhaltensweisen stabilisiert werden, um Belastungen und Verluste (Heimat, Freundeskreis usw.) auszugleichen.

Geht man davon aus, daß das Freizeitverhalten und die Freizeitbeschäftigungen in Polen eher auf Kommunikation und Gemeinschaftlichkeit mit Freunden, Nachbarn und Familienmitgliedern beruht¹⁾, weil Unterhaltungsmöglichkeiten und Medien fehlen bzw. nicht in dem Maße verbreitet sind wie hier, kann man schlußfolgern, daß dem gemeinsamen Essen eine besondere Bedeutung zukommt. Essen wäre dann ein fester Bestandteil von gemeinsamen Aktivitäten. Eine Verstärkung und Stabilisierung diesbezüglicher EBgewohnheiten in der BRD könnte somit auch ein Hinweis auf fehlende soziale Außenkontakte sein, die die Aussiedler über das Essen auszugleichen versuchen.

1) HÄGER B., WANDEL F., 1978, S.8.

Als ein Ausdruck der Anpassungsschwierigkeiten der Aussiedler konnte das Körpergewicht (vgl. Abschn. III.3.14.) ermittelt werden. Der auffällige Gewichtsanstieg nach der Umsiedlung hat verschiedene Ursachen, die zusammen das schon vorher in Polen stark verbreitete Übergewicht noch weiter ansteigen lassen. Das verständliche Nachholbedürfnis der Aussiedler, das zu befriedigen ist und über das Lebensmittelangebot befriedigt wird, in Verbindung mit einem eher passiven Freizeitverhalten und einem allgemeinen Rückgang körperlicher Aktivitäten, bewirken einen raschen Gewichtsanstieg.

Ebenso fördert die unveränderte Speisenzusammensetzung - die Mahlzeiten sind entsprechend der gewohnten Ernährungs- und Kochweise der Aussiedler sehr kohlenhydrat- und fettreich - die positive Energiebilanz, die auf Dauer zu Übergewicht führt.

Es bedürfte jedoch einer genaueren Untersuchung, um konkretere Aussagen machen zu können. Zum einen wurden die Gewichtsangaben durch unterschiedliche Erhebungsmethoden erfaßt - das frühere Gewicht in Polen mußte erfragt werden, ebenso die Körpergröße -, zum anderen liegen keine Zahlen zur Verzehrshöhe vor, die über die aufgenommene Energiemenge Auskunft geben könnten.

Es kann aber auf Grund der Ergebnisse von einer Tendenz der Aussiedler, auf die Umsiedlung mit Gewichtsanstieg zu reagieren, gesprochen werden.

Ansatzweise vorhandene positive Einstellungen zum eigenen Ernährungsverhalten täuschen nicht über Diskrepanzen zu den real praktizierten Verhaltensweisen hinweg, die sich im teilweisen Verleugnen von Zwischenmahlzeiten zeigen und im fehlenden Durchhaltevermögen bei den Versuchen, das Gewichtsproblem zu lösen. Traditionelle Vorstellungen vom 3-Mahlzeitenrhythmus, dem "Sonntagsbraten" oder der Überzeugung, daß man seinen Teller leer essen muß, besitzen immer noch großen Einfluß auf das EBverhalten.

2. Methodische Ergebnisse aus der Studie

In der Beurteilung der Ergebnisse sollen die Probleme und Schwierigkeiten bei der Fragestellung und Durchführung der Untersuchung nicht unberücksichtigt bleiben. So ist zu bedenken, daß beide Erhebungen vom Stichprobenumfang her relativ klein waren, sich in der Methode teilweise unterscheiden (retrospektive und aktuelle Befragung) und oftmals nur ein mittleres Verhalten (häufig, manchmal usw.) abgefragt wurde, das zudem nicht überprüfbar war und auf Grund fehlender Repräsentativität nicht unbedingt in den errechneten Größenordnungen auf die Gesamtheit der Aussiedler aus Polen übertragbar ist. Auch die unterschiedlich lange Aufenthaltsdauer der Aussiedler in der BRD könnte ein Grund sein für Verzerrungen der Ergebnisse der Erstbefragung.

Finanzielle und zeitliche Grenzen trugen insgesamt dazu bei, den Umfang der Untersuchung einzuschränken.

Ein grundsätzliches Problem bei dieser Art der Erhebung ist die Frage nach der Meßbarkeit nicht direkt vergleichbarer soziologischer Größen wie z.B. die Innovationsbereitschaft. Sie müssen mit Hilfe von quantifizierbaren Indikatoren wie z.B. die Häufigkeit, neue Rezepte auszuprobieren, Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, moderne Haushaltsgeräte zu benutzen usw. beschrieben werden. Dies kann teilweise in relativierter Form im Vergleich (besser - schlechter; höher - niedriger u.ä.) geschehen. Auch die Erfassung von Einstellungen und Meinungen erweist sich aus dem gleichen Grund als schwierig, zumal im nachhinein für das zurückliegende Leben in Polen.

Ein weiteres Problem bestand in der Motivation der zu Befragenden, an der Erhebung teilzunehmen - Ernährungsprobleme sind, verständlicherweise, zur Zeit für die Aussiedler

nicht von Bedeutung - und der Aufrechterhaltung der Konzentration über den doch recht langen Zeitraum der Befragung. Materielle Anreize könnten dazu beitragen, die Interviewten stärker zum Mitmachen zu motivieren.

Von daher kann die Studie nur Anregungen geben, bestimmte Schwerpunkte und Teilbereiche in der Ernährungsforschung genauer und in ähnlicher Weise an einer größeren Gruppe von Probanden zu untersuchen. Auch sollte der zeitliche Abstand zwischen den Befragungen größer werden, um durch eine stärkere Integration der Aussiedler in der BRD mehr Möglichkeiten für Veränderungen zuzulassen. Diese ist um so größer, je lockerer die Beziehung zur alten Heimat wird. Durch das enge Zusammenleben in den Lagern mit Personen gleicher Herkunft ist dies nicht in dem Maße gegeben, da zudem Außenkontakte zunächst eingeschränkt sind.

Von der Methode her ist der Fragebogen ein durchaus geeignetes Instrument zur unter den gegebenen Umständen bestmöglichen Erfassung, wenn auch nicht aller, so doch eines großen Teils von Einflußfaktoren, Anpassungen und Veränderungen in den EBgewohnheiten. Alle Einflußfaktoren zu ermitteln und zu analysieren ist im Rahmen einer solchen Studie nicht möglich. Dazu bedarf es weiterer und gezielter Untersuchungen.

Es wäre außerdem vorteilhafter, derartige Erhebungen durch einen 24-h-recall oder ein Ernährungsprotokoll zu ergänzen oder durch Befragungen bzw. Beobachtungen in der alten Heimat zu vervollständigen, um konkretere Aussagen zur Verzehrshöhe machen zu können und Veränderungen in den Verhaltensweisen klarer herausarbeiten zu können.

Dadurch würde die Interview- bzw. Erhebungsdauer zwar verlängert werden, es könnte aber dafür zusätzlich auf die

Nährstoffzufuhr und eingehender auf die Energieversorgung eingegangen werden.

Nur so ist es möglich, genügend Hintergrundinformationen zu ermitteln, die zum Verständnis und zur Klärung von Verhaltensweisen beitragen, die dann gezielt auf positive Veränderungen hin angegangen werden können. Unwahrscheinlich ist, ein allgemeingültiges Schema zu finden, da Ernährungsverhalten von vielen Faktoren beeinflusst wird, und individuell gesehen, die verschiedensten Kombinationsmöglichkeiten für ein bestimmtes Verhalten verantwortlich sein können, so daß im Einzelfall die jeweilige Situation nicht unberücksichtigt bleiben kann.

Hinsichtlich ihres Stellenwertes ist die Arbeit somit nicht als abgeschlossene Studie zu betrachten, sondern fordert zu weiteren Untersuchungen auf, da viele Fragen nur unzureichend beantwortet und zu ungenau erfaßt werden konnten, um abgesicherte Aussagen machen zu können. Weitere Erhebungen sind notwendig und bessere Methoden sind zu erarbeiten, die es ermöglichen, Ernährungsverhaltensweisen besser zu erfassen und zu bewerten. Bedauerlicherweise gibt es noch keine standardisierten Erhebungsbögen, die es ermöglichen, ähnliche Untersuchungen miteinander vergleichbarer zu machen. Unterschiedliche Untersuchungsmethoden, Meßinstrumente und Probandengruppen verhindern abgesicherte Aussagen und führen zu teilweise widersprüchlichen Ergebnissen.

V. ZUSAMMENFASSUNG

Die Zahl der ernährungsbedingten Krankheiten in den westlichen Industrieländern steigt ständig. Falsche Ernährung sowie ein "zuviel" an Nahrung verbunden mit Bewegungsmangel sind die Hauptursachen dafür. Trotz der Aufklärungs- und Informationsversuche vieler Organisationen ist es nicht möglich, das traditionelle Ernährungsverhalten der Menschen zu einer gesünderen Ernährung hin nachhaltiger zu beeinflussen. Auf der anderen Seite gibt es genügend Beispiele dafür, daß neue Ernährungsgewohnheiten, die z.B. durch Urlauber, hier lebende Ausländer und über ein gestiegenes Marktangebot eingeführt werden, schnell akzeptiert werden.

Man kann versuchen, diesen Widerspruch von Stabilität und gleichzeitiger Veränderbarkeit der Ernährungsgewohnheiten dadurch aufzulösen, daß man Ernährung nicht als Ganzes betrachtet, sondern als zusammengesetzten Komplex einzelner Gewohnheiten, von denen die einen stabil, andere wiederum veränderbar sind.

Ernährungsgewohnheiten verändern sich - im weitesten Sinne gefaßt - in Abhängigkeit von den Lebensbedingungen der Menschen (Arbeitszeit, Einkommen, Wohnort, Tagesrhythmus, aber auch Werbung, Informationen usw.). Dabei kann man unterscheiden (aus der subjektiven Sicht des sich Ernährenden) zwischen "selbstverständlichen" Bedingungen wie Arbeit oder anderes Klima und "intentionalen" Bedingungen wie Werbung, die beeinflussen will.

In der Regel verändern sich diese Bedingungen nur sehr langsam, so daß diesbezügliche Untersuchungen viel Zeit

in Anspruch nehmen würden. Mit den Aussiedlern aus Polen, von denen in den letzten Jahren durchschnittlich 30.000 in die Bundesrepublik kamen, bot sich eine gute Gelegenheit zu einer solchen Studie, da sich bei ihnen das gesamte Umfeld plötzlich änderte.

Durch zweimaliges Befragen desselben Personenkreises von Aussiedlern sollten die Ernährungsgewohnheiten sowohl in Polen als auch in der BRD festgestellt werden. Durch Vergleich beider Erhebungen sollten die Veränderungen bzw. die Konstanz sowie deren Ursachen und mögliche Anpassungsprobleme für die Aussiedler im Ernährungsbereich identifiziert werden.

Die Ersterhebung (Nov. 78 - Mai 79) wurde in 16 hessischen Wohnheimen durchgeführt. Mit Hilfe eines strukturierten Fragebogens von 127 Fragen wurden 192 Aussiedler über ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten in Polen befragt.

Die Zweitbefragung wurde ein Jahr später (Febr. - April 80) in ähnlicher Weise durchgeführt. Es konnten hier - bedingt durch die hohe Ausfallquote - noch 58 Aussiedler interviewt werden. Diese Aussiedler wohnten teilweise noch im Lager, zum Teil schon in der eigenen Wohnung.

Die folgenden Ergebnisse zeigen eine Bestätigung unserer Hypothese von Stabilität und Veränderbarkeit in Teilbereichen des Ernährungsverhaltens.

Der allgemeine Lebensstandard der Aussiedler, gemessen an der Motorisierung und Kücheneinrichtung mit technischen Geräten, steigt im Vergleich zu Polen in der Bundesrepublik mit der Dauer des Aufenthaltes und dem Umzug in die eigene Wohnung. Das Fahrrad, ein in Polen weit verbreitetes Fortbewegungs- und Transportmittel, verliert in der BRD an Bedeutung und wird so bald wie möglich durch einen PKW ersetzt.

Das Freizeitverhalten der Aussiedler verändert sich in der BRD dahingehend, daß weniger außerhäuslichen Tätigkeiten nachgegangen wird. Es werden eher passive bzw. ruhigere Freizeitbeschäftigungen bevorzugt. Die körperlichen Aktivitäten der Aussiedler gehen zunächst zurück. Neben dem Eßverhalten trägt dies mit zu den späteren Gewichtsproblemen bei.

Die prozentualen Ernährungsausgaben haben sich für die Aussiedler trotz der fehlenden Selbstversorgung in der BRD verringert. Es ist davon auszugehen, daß zunächst an den Lebensmittelausgaben gespart wird, da der Kauf anderer Konsumgüter wie Wohnungseinrichtung, Kleidung, PKW etc. in den Vordergrund tritt.

Diese These wird durch das geänderte Einkaufsverhalten der Aussiedler unterstutzt. Als bevorzugte Einkaufsmöglichkeiten werden verstärkt Verbraucher- und Supermärkte aufgesucht, während die Bedeutung des Einzelhandels stark zurückgegangen ist. Die wichtigsten Kriterien, nach denen Lebensmittel eingekauft werden, sind nicht mehr Geschmack und Frische wie in Polen, sondern Preis und Sonderangebote. Gesundheitsbezogene Aspekte wie Nährstoff- und Kaloriengehalt sind weiterhin von untergeordneter Bedeutung.

Entsprechend dem bundesdeutschen Verhalten kaufen nur 1/3 der Befragten ihre Lebensmittel geplant ein.

Die geänderten Einkaufsbedingungen und die Wohnsituation sind mit Ursache dafür, daß die Haushalte der Aussiedler in der BRD weniger Lebensmittel einmachen, sondern vermehrt auf "convenience foods" (Konserven und auch Tiefkühlprodukte) zurückgreifen.

Für fast 90% der Aussiedler hat sich in ihren eigenen Augen ihre Ernährungsweise nach der Umsiedlung geändert. Hierbei

waren jedoch Änderungen in den ganz individuell empfundenen Gewohnheiten weniger wichtig als die Änderungen in den Umständen. Das große Angebot und die große Auswahl an Lebensmitteln sowie deren permanente Verfügbarkeit sind überaus positiv beurteilte Neuerungen.

Die Mahlzeitenfrequenz gehört zu den stabilen Gewohnheiten der Aussiedler und hat sich nicht verändert. Ein 3-4-Mahlzeitenrhythmus mit höchstens einer Zwischenmahlzeit ist weiterhin üblich. Der Zeitpunkt der Einnahme dieser Zwischenmahlzeit hat sich jedoch schwerpunktmäßig auf den Nachmittag verlagert, da das Mittagessen, bedingt durch andere Arbeitszeiten, vorgezogen wurde. Auch nehmen 1/5 der Aussiedler ihr Abendessen früher ein, während das Frühstück im allgemeinen später verzehrt wird als in Polen.

Ausfallende Mahlzeiten werden in Polen mit fehlendem Hunger und Zeitmangel begründet. In der BRD kommt der Aspekt der Gewichtszunahme noch hinzu.

In Polen war es üblich, die Mahlzeiten zu Hause einzunehmen. Eine Ausnahme bildete das zweite Frühstück, das aber auch weitgehend von zu Hause mitgebracht wurde, Restaurantbesuche waren eine Seltenheit. In der BRD haben sich die Gewohnheiten insofern geändert, als von den arbeitenden Aussiedlern die Angebote an Kantinen- oder Gemeinschaftsverpflegungen öfter wahrgenommen werden. Dadurch werden an Werktagen weniger Mahlzeiten mit der ganzen Familie eingenommen, während am Wochenende fast 3/4 der Befragten alle Mahlzeiten im Kreise der Familie einnehmen.

Die Dauer der Mahlzeiteinnahme hat sich nur unwesentlich verändert. Während man sich für das Frühstück und die Nachmittagsmahlzeit etwas mehr Zeit nimmt, werden Mittag- und Abendessen schneller eingenommen.

Die Lebensmittelpräferenzen der Aussiedler haben sich kaum verändert in der Bundesrepublik. Sie gehören zu den stabilen Größen im Ernährungsverhalten. Lebensmittel, die schon in Polen sehr beliebt waren, werden auch in der BRD geschmacklich bevorzugt.

Die tatsächlichen Verzehrsgewohnheiten haben sich dahingehend geändert, daß alle Hauptmahlzeiten unter Beibehaltung des mitgebrachten Ernährungsmusters abwechslungsreicher gestaltet werden. Der Verzehr besonders beliebter sowie prestigemäßig hoch angesehener Lebensmittel (Fleisch, Brot, Wurst, Käse, Südfrüchte, Bohnenkaffee) ist angestiegen. Eine Ausnahme bilden hier Margarine und Butter. Der höhere Margarineverzehr in der BRD, gerade auch als Brotbelag, beruht auf deren besserer Qualität im Vergleich zur polnischen Butter sowie vermutlich auf ökonomischen Überlegungen. Die Bedeutung und der Verzehr der Lebensmittel, die in Polen in ausreichender Menge vorhanden waren (Milch, Eier, Marmelade, Malzkaffee, eingemachtes Obst), sind hier etwas zurückgegangen. Die Gewohnheit zwei, gelegentlich auch drei Gänge zu Mittag vorzubereiten, ist rückläufig.

Die Zahl der Aussiedler, die Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, ist leicht gestiegen. Dabei steht Obst an der Spitze, gefolgt von Kuchen, Süßigkeiten und Broten. Bei den Getränken sind es Kaffee und Tee, die am häufigsten und in der Regel "süß" zwischendurch getrunken werden. Es folgen mit Abstand Limonade und Cola-Getränke, alkoholische Getränke, Säfte, Milch und Mineralwasser.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in den Zwischenmahlzeiten gibt es hier nicht mehr. Bei den Getränken bevorzugen Männer Limonade und Cola sowie alkoholische Getränke, Frauen hingegen präferieren Mineralwasser. Im allgemeinen trinken Frauen eher zwischendurch, während Männer tendenziell essen und trinken.

Die Ernährungsweise der Aussiedler in Polen unterscheidet sich an Sonn- und Werktagen, wobei die ländliche Bevölkerung diesen Unterschied als noch stärker beschreibt als die städtische. Im Mittelpunkt des sonntäglichen Mahlzeitenangebotes steht dabei das Mittagessen, für dessen Zubereitung sich besonders viel Mühe gemacht wird, sowohl was die Beschaffung als auch die Zubereitung der Zutaten betrifft. Auch der Zeitpunkt der Mahlzeiten verschiebt sich am Sonntag im Vergleich zu Werktag. Das Frühstück wird später, das Mittagessen früher eingenommen. In der BRD hat sich der Unterschied zwischen Sonntags- und Werktagessen verringert. Auch wurden bei der Frage nach den Besonderheiten stärker andere Mahlzeiten sowie soziale und kommunikative Aspekte des gemeinsamen Essens berücksichtigt. Der Zeitpunkt der Mahlzeiten an Werktagen und Sonntagen unterscheidet sich ebenfalls nicht mehr so stark wie früher.

Die Aussiedler in der BRD kochen häufiger landmannschaftliche Gerichte als sie es in Polen getan haben. Als Gründe kommen in Frage einmal eine Demonstration der Herkunft und Selbstdarstellung zur Abgrenzung gegenüber der Umwelt, zum anderen die Vermittlung von "Heimaterinnerung" und Festigung der kulturellen Identität.

Das Ernährungswissen der Aussiedler ist entsprechend ihrem Desinteresse an diesbezüglichen Fragestellungen recht gering und hat sich auch in der BRD nur geringfügig verbessert. Es werden selten Kochbücher eingesetzt, neue Rezepte ausprobiert oder Beratung zum Thema "Ernährung" nachgefragt. Ärztliche Ratschläge und Informationsmaterial über preisgünstige Sonderangebote sind die Ursachen für ein scheinbar gestiegenes Interesse.

Maßgeblich für dieses geringe Ernährungswissen sind traditionelle Ernährungsleitlinien, ein eher plakatives Wissen sowie Probleme der Begriffsbestimmungen in Form von assoziativen Bedeutungskomplexen, die zu Verwechslungen führen.

Die Innovationsbereitschaft der Aussiedler als nicht direkt quantifizierbare Größe wurde anhand anderer meßbarer Verhaltensweisen beurteilt. Dabei zeigte es sich, daß die Gewohnheiten mit mehr emotionalen Bewußtseinsinhalten stärkere Hemmnisse gegenüber Neuerungen darstellten als die mehr rational getönten. Zu den ersteren gehören das Ernährungsmuster und die Geschmackspräferenzierung von Lebensmitteln und Gerichten, die sich als sehr stabil erwiesen haben. Die Anpassungen an neue Arbeitszeiten mit der Folge eines geänderten Tagesrhythmus im Mahlzeitenablauf, der vermehrte Einsatz moderner Küchengeräte sowie der gestiegene Gebrauch von Konserven und Fertiggerichten deuten darauf hin, daß Neuerungen, die aus der Sicht des Einzelnen stärker von äußeren, nicht beeinflussbaren Zwängen abhängen, bzw. deren Einsatz rational Vorteile und Erleichterung bringt, schneller akzeptiert werden. Das soziale Umfeld, in unserem Fall die eigene Wohnung, beschleunigen diesen Annahmeprozess noch.

Der Gesundheitszustand der Aussiedler hat sich nach eigener Einschätzung nicht verändert. Es war jedoch festzustellen, daß Fragen zur Persönlichkeitsstruktur positiver beantwortet wurden und psychische Stabilisierungen beobachtet werden konnten.

Zwischen der eigenen Einschätzung über den Gesundheitszustand und der Häufigkeit, einen Arzt aufzusuchen bzw. Diät zu leben in Polen, konnte ein direkter Zusammenhang festgestellt werden. Diejenigen, die öfters zum Arzt gingen bzw. Diät leben mußten, fühlten sich gesundheitlich schlechter als andere Aussiedler.

Am Verhältnis von Diät-lebenden und nicht-Diät-lebenden hat sich in der BRD nichts geändert. Es haben sich jedoch Änderungen in der Diätform ergeben, die stärker als früher auf ärztlichen Rat hin durchgeführt werden. Das Rauchverhalten der Aussiedler ist durch die Umsiedlung nicht beeinflusst worden.

Als meßbare Folge der Umstellungen konnte bei mehr als der Hälfte der Aussiedler eine Gewichtszunahme des bereits recht verbreiteten Übergewichtes festgestellt werden. Die Ursachen sind zunächst einmal in einer erhöhten Energiezufuhr zu suchen.

Aus einem gewissen Nachholbedürfnis heraus werden in der ersten Zeit in Deutschland bestimmte Lebensmittel wie Brot, Fleisch, Südfrüchte, Bananen, Süßigkeiten sowie Limonaden, Cola-Getränke und Bier verstärkt verzehrt.

Unterstützt wird diese Entwicklung durch sinkende körperliche Aktivitäten, durch ein geringes Ernährungswissen sowie wenig Interesse an Ernährungsproblemen.

Die Gewichtsabnahmen nach der Zweitbefragung, d.h. nach 1 - 2 Jahren nach der Umsiedlung, täuschen nicht darüber hinweg, daß das mitgebrachte Gewicht aus Polen noch nicht wieder erreicht wurde.

Das Körpergewicht ist somit eines der wesentlichen Anpassungsprobleme der Aussiedler in der BRD, wobei hier Frauen und ältere Menschen stärker betroffen sind und eine besondere Risikogruppe darstellen.

Obwohl das Bewußtsein über die Gefahren von zu hohem Körpergewicht gestiegen ist - die größere Zahl von Aussiedlern, die regelmäßige Kontrollen durchführen, sowie die positivere Einstellung zur Gesundheit beweisen dies - wird aktiv

wenig dagegen unternommen. Nach Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion befragt, waren es die untergewichtigen Aussiedler, die konkrete Angaben über den Verzicht von bestimmten Lebensmitteln machen, die durch sportliche Aktivitäten versuchen würden, abzunehmen und die auch stärker als die Übergewichtigen über eine Kontrolle und Änderung des Eßverhaltens ihr Gewicht beeinflussen würden.

Das allgemeine Interesse an Fragen zur Ernährung ist nicht sehr hoch; so hat sich an der Einstellung zur Ernährung grundsätzlich nicht viel geändert in der BRD. Der Wunsch nach Regelmäßigkeit sowohl im Mahlzeitenrhythmus als auch im Ernährungsmuster und der Verzehrsmenge ist stärker geworden. Dazu gehört auch die Vorstellung von zeitlich festgelegten Mahlzeiten, von der Notwendigkeit einer warmen Mahlzeit am Tage sowie einer gewissen Selbstbeherrschung in den Portionsgrößen.

Auf der anderen Seite ließ sich jedoch eine größere Empfindlichkeit der Aussiedler auf bestimmte, zum Essen anregende Reize feststellen. Das Angebot und die Werbungseinflüsse in Verbindung mit dem Nachholbedürfnis der Aussiedler läßt diese heftiger reagieren als vorher. Insgesamt ist die diesbezügliche Reaktionsschwelle jedoch nach eigenen Angaben sehr hoch.

Es ließen sich aber auch Widersprüchlichkeiten zwischen Vorstellungen über das eigene Verhalten und dem tatsächlichen Verhalten der Aussiedler feststellen. Zwischenmahlzeiten werden von etwa 2/3 der Befragten nicht als Mahlzeit wahrgenommen und bleiben bei der Frage nach der täglichen Mahlzeitenfrequenz unberücksichtigt. Widersprüchlich erscheint auch in Anbetracht der hohen Zahl der Übergewichtigen der nach eigenen Aussagen funktionierende Hunger-Sättigungsmechanismus.

Auch bekunden die meisten Aussiedler Freude an einem schmackhaften Essen, während gleichzeitig etwa die Hälfte der Befragten an anderer Stelle eine gleichgültige Haltung Essen gegenüber einnehmen.

Einige Lebensmittel implizieren für die Aussiedler ganz bestimmte Wertvorstellungen, die entweder im häufigen Verzehr dieser Produkte zum Ausdruck kommen oder durch eine bevorzugte und gefestigte Stellung im Mahlzeitemsystem. Zu den ersteren und oft verzehrten Produkten gehören die traditionellen Lebensmittel wie Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, Fleisch und bestimmte Gemüsearten (Kohl, Tomaten, Gurken). Eine Sonderstellung im Mahlzeitemsystem nimmt das Mittagessen ein, dessen Ernährungsmuster sich in der Bundesrepublik am wenigsten verändert hat. Ein wesentlicher Bestandteil des Mittagessens ist neben einer Vorsuppe das Gemüse, Kartoffeln und Fleisch, das als ausgesprochenes Prestigenahrungsmittel einen gewissen Lebensstandard symbolisiert.

Zwischen den Einstellungen und den Verhaltensweisen der Über- bzw. untergewichtigen Aussiedlern konnten Unterschiede festgestellt werden. Die Gruppe der Übergewichtigen zeigte ein vergleichsweise ruhigeres Freizeitverhalten, war aber in psychischer Hinsicht labiler und stärkeren Stimmungswechseln unterworfen, worin möglicherweise größere Unregelmäßigkeiten im Eßverhalten begründet liegen. Während untergewichtige Aussiedler häufiger Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, halten die Übergewichtigen stärker am 3-Mahlzeitenrhythmus fest. Mögliche Zwischenmahlzeiten werden von dieser Gruppe schwerpunktmäßig in der zweiten Tageshälfte eingenommen.

Die Tatsache, daß gerade diese Gruppe von sich glaubt, stärker auf die Figur zu achten, sich bewußter beim Essen zu kontrollieren sowie größeres Interesse an Schlankheitsdiäten

vorgibt, zeigt, daß das Problem als solches von den Übergewichtigen Aussiedlern erkannt ist.

Die These von der Stabilität und gleichzeitiger Veränderbarkeit von Ernährungsgewohnheiten in Abhängigkeit von den Lebens- und Umweltbedingungen konnte bestätigt werden. Dabei ist jedoch zu unterscheiden zwischen äußeren, selbstverständlichen Bedingungen wie Arbeitszeit, Einkaufsmöglichkeiten usw., auf die die Aussiedler schnell mit Anpassung reagieren (vgl. Einkaufsverhalten, Zeitpunkt und Ort der Mahlzeiteinnahme, Lebensmittelangebot, küchentechnische Einrichtung, Gebrauch von "convenience foods") sowie Bedingungen, die im eigenen Entscheidungs- und Kompetenzbereich liegen wie Mahlzeitenfrequenz und -rhythmus, Ernährungsmuster und Geschmackspräferenz. Hier wurde weitgehend an den mitgebrachten Gewohnheiten festgehalten.

Neue Bedingungen werden sogar dazu benutzt, um alte Gewohnheiten zu stabilisieren. So übt das Lebensmittelangebot in der BRD zunächst - unterstützt durch die Werbung - einen so starken Reiz aus, daß auch unbekanntes ausprobiert werden. Ist dieses Nachholbedürfnis befriedigt, kehren die Aussiedler zum Gewohnten zurück, wobei das reichhaltige Angebot genutzt wird, die beliebten Nahrungsmittel noch häufiger einzusetzen.

Zu den wichtigsten Faktoren, die als Ursache für Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten analysiert wurden, gehören:

- der geänderte Lebensrhythmus, bedingt durch ein anderes Verhältnis von Arbeitszeit und Freizeit,
- ein geändertes Wirtschaftssystem mit geänderter Preis- und Einkommensrelation,

- geänderte Informationsmöglichkeiten (Medien, Reklame- und Werbungseinflüsse),
- geänderte soziale Lebensbedingungen (Wohnung, Freundeskreis usw.),
- veränderte Einkaufssituation bedingt durch den Wegfall der Selbstversorgung und der damit verbundenen stärkeren Orientierung auf dem Markt.

VJ. LITERATURVERZEICHNIS

- Agrarpolitische Berichte der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD): Agrarproduktion und Nahrungsverbrauch in Polen, Heft, 13, 1981.
- Albrecht, H.: "Innovationsprozesse in der Landwirtschaft, SSIP-Schriften, Saarbrücken 1969 IX, S. 362ff.
- Aldrich, C.A.: Ancient processes in a scientific age. Feeding aspects, American Journal of Diseases of Children 64, Chicago 1942, S. 714-722.
- Al-Mokhalalati, J.: Factors influencing Sudanese food habits in Britain, Proceedings of the Nutrition Society, 41, 1982, S. 239.
- Arroyo, P., de Arroyo SEQ., Perez Gil SE., Chavez A.: Correlation between family and infant food habits by scalogram analysis, Ecologie of Food and Nutrition 1, 1972, S. 127-130.
- Atkinson, S.J., Nicholas P., Wyn-Jones Ch.: "Consumption of major food groups by students over a 3-month period", in: Proceeding of the Nutrition Society, 31, 1972, pp. 82A.
- Atteslander, P., Knenbühler, H.-U.: "Verzerrungen im Interview", Studien zur Sozialwissenschaft, 1974.
- Atteslander, P.: Methoden der empirischen Sozialforschung, Bd. 4229, Berlin, New York 1971.
- Babcock, C.G.: Food and its Emotional Significance, in: Journal of the American Dietetic Association, Vol. 24, 1948, pp. 390.
- Babcock, C.G. et al.: "Nutritional Status of Industrial Workers. II. Effects of Education, Age, Income and ethnic Groups", in: The Milbank Memorial Fund Quaterly, New York 1955, pp. 137.
- Beaudoin R., Mayer J.: Food intake of obese and non-obese women, Journal of the American Dietetic Association 29, 1953, S. 29-23.
- Bell, F.L.S.: "The place of food in social life of Polynesia", in: Oceania, 2, Melbourne 1931/32, pp 117-135.
- Berendorf, W.: Wörterbuch der Soziologie, Stuttgart 1969.
- Beshers, J.M.: Population processes in social systems, New York, London 1967.
- Bodenstedt, A. u.a.: Ernährungsbedürfnisse und Ernährungsverhalten. Ansätze zur Integration unterschiedlicher Aspekte in einem Modell. Forschungsbericht, Gießen 1979.

- Bodenstedt, A.: "Ernährung und Tradition: Sozio-kulturelle Einflüsse auf das Ernährungsverhalten", in: Ernährungsumschau, 25, Heft 4, 1979, S. 103-109.
- Bodenstedt, A., Oltersdorf U.: Erfassung und Deutung des menschlichen Ernährungsverhaltens "Ernährungsmodell - Studie in Giessen", Forschungsbericht, Giessen 1983.
- Boek, J.K.: Dietary Intake and Social Characteristics, American Journal of Clinical Nutrition, 4, 1956, S. 239.
- Bogacz, J.: Versorgung der Landbevölkerung und Dienstleistungen für die Landwirtschaft in Polen, in: Berichte über Landwirtschaft, Bd. 60/3, 1982, S. 466-478.
- Brittin, Zinn.: Meat-buying practices of Caucasians, Mexican-American and Negroes, Journal of the American Dietetic Association, Vol.71, 1977, S. 623-628.
- Brody E.B. (Hrsg.): Behavior in new environments. Adaption of Migrant Populations, Beverly Hills, 1969.
- Brožek, J.: "Nutrition and Behavior", in: Nutrition Reviews, Vol. 16, Nr.9, 1958, pp. 257-258.
- Bruch, H.: Role of the Emotions in hunger and appetite, in: Annals of the New York Academy of Science, Vol.63, 1955, pp. 68.
- Bruch, H.: Der goldene Käfig, Frankfurt/Main 1980.
- Bryan M.S., Lowenberg, M.E.: The father's influence on young children's food preferences, Journal of the American Dietetic Association 34, 1968, S.30-35.
- Brzezinski, J.: Les fonctions sociales des coopératives dans la formation des microrégions rurales en Pologne, in: Sociologia Ruralis, Journal of the European Society for Rural Sociology, Vol. XVII, Nr. 1/2, 1977, S. 141.
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Hrsg.): Agrarbericht 1984 der Bundesregierung.
- Cassel, J.: "Social and Cultural Implications of Food and Food Habits", in: American Journal of Public Health, Vol. 47, 1957, pp. 732.
- Cosper B.A., Wakefield L.M.: "Food choices of women", in: Journal of the American Dietetic Association, Vol. 66, 1976, pp. 152.
- Cremer H.-D. u.a.: Die große Nährwerttabelle, München.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Ernährungsbericht 1976, Frankfurt/Main 1976.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Ernährungsbericht 1980, Frankfurt/Main 1980.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Ernährungsbericht 1984, Frankfurt/Main 1984.
- Devadas, R.P.: Social and cultural factors influencing Malnutrition", in: Journal of Home Economics, Vol. 62, No.3, 1970, pp. 164.
- Dickins, D.: "Factors related to Food Preferences", in: Journal of Home Economics, Vol. 57, No. 6, 1965, pp. 427.
- Diehl, J.M.: Frühstücksgewohnheiten und ihre Beziehungen zu psychologischen Variablen, Diss. Giessen 1978.
- Diehl, J.M.: Speisen- und Gewürzpräferenzen von berufstätigen Erwachsenen, in: Ernährungsumschau, 30, Heft 9, 1983, S. 304-309.
- Diehl, J.M.: Ernährungspsychologie, Frankfurt 1978.
- Dorcus R.M.: "Food Habits: Their Origin and Control", in: Journal of the American Dietetic Association, Vol. 18, 1942, pp. 738.
- Du Bois, C.: Attitudes toward food and hunger in Alor, in: Spier, L. et al. (eds), Language, Culture and Personality, essays in memory of Edward Sapir, Menasha Wise, Sapir Memorial Publication Fund 1941, S. 272-281.
- Edema, J.: Soziologische Betrachtungen über Ernährungsgewohnheiten, in: Ernährungsumschau 27, Heft 5, 1980, S. 149-153.
- Eisenstadt, S.N.: The Absorption of immigrants, London 1954.
- Engelhardt, A., Jahnke K., Pilger, H.: Ernährungsgewohnheiten Fettsüchtiger und Wege zu ihrer therapeutischen Beeinflussung, in: Medizinische Klinik 58, 1963, S. 1754-1759.
- Eppright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lomkin, G.H., Vivion, V.M.: Eating behavior of preschool children, in: Journal of Nutrition Education, 1, 1969, S. 16-19.
- Eppright, E.S., Fox, H.M., Fryer, B.A., Lomkin, G.H., Vivion, V.M., Fuller, E.S.: Nutrition of infants and preschool children in the North Central Region of the United States of America, in: World Review of Nutrition and Dietetics, 14, 1972, S. 269-332.
- Esser, H.: Aspekte der Wanderungssoziologie, Soziologische Texte 119, Darmstadt, Neuwied 1980.
- Fahrenberg, J., Seig, : Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Göttingen 1973.

- Fernandez, N.A., Burgos, J.C., Asenja, C.F., Rosa, I.R.: "Nutrition Survey of Two Rural Puerto Rican Areas before and after a Community Improvement Program" in: American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 22, Nr.12, 1969, pp. 1639-1651.
- Friedrichs, J.: Methoden der empirischen Sozialforschung, Reinbek 1973.
- Fuchs W. u.a.(Hrsg.): Lexikon zur Soziologie, Opladen 1973.
- de Garine, I.: "The socio-cultural aspects of Nutrition", in: Ecology of Food and Nutrition, 1, 1972, pp. 143-163.
- de Garine, I.: Socio-cultural aspects of food-behavior, in: Food and Nutrition in Africa, No. 7, 1969, pp. 3-20.
- Glatzel, H.: Verhaltensphysiologie der Ernährung, München 1973.
- Glatzel, H.: Ernährungsberatung, in: Beilage Ernährungsumschau, Nr. 4, 1980, B13-B15.
- Gratz, W. (Hrsg.): Polen, Land, Volk, Staat, Wirtschaft, Bremen 1972.
- Groen, J.J.: "Psychocultural influences of nutrition behaviour", in: Nutrition, 27, 1973, pp. 393.
- Grube!, H.G., Scott, A.D.: Determinants of migration: The highly skilled, in: International Migration, V2, 1967, S. 127-139.
- Gutezeit, G.: Der Einfluß psychischer Faktoren auf die Nahrungsaufnahme des Kindes, in: Ernährungsumschau, 8, 1970, S. 504-509.
- Gutezeit, G.: Rückwirkungen der Schulverpflegung auf das Elternhaus, in: Ernährungsumschau 23, 1976, S.3.
- Hager, B., Wandel, F.: Probleme der sozio-kulturellen Integration von Spätaussiedlern, in: Hessische Landeszentrale für politische Bildung (Hrsg.): Zum Nachdenken, Juni 1978.
- Hammet, R.A., van de Mark, M.S.: The process of choice used by Alabama urban homemakers in food-buying decisions, in: Agricultural Experiment Station Bulletin, 1972, p. 438.
- Harris, R.: "Influences of Culture on Man's Diet", in: Archives of Environmental Health, Vol.5, 1963, pp.144.
- Hoffmann-Nowotny, H.-J.: Migration, ein Beitrag zu einer soziologischen Erklärung, Stuttgart 1970.
- Heberle, R.: Theorie der Wanderungen, Soziologische Betrachtungen, in: Schmollers Jahrbuch für Gesetzgebung, Verwaltung und Volkswirtschaft 75, 1.Halbbd., 1955, S. 1-23.
- Heberle, R.: Zur Typologie der Wanderungen, in: W. Köllmann, Marschalak, P. (Hrsg.): Bevölkerungsgeschichte, Köln 1972, S. 69-75.
- Hessendienst der Staatskanzlei (Hrsg.): Hessen ABC, Wiesbaden 1982.
- Hillen, Schnelle, : Verbrauchergewohnheiten, Institut für angewandte Verbraucherforschung e.V., S. 136-157.
- Ilg, F.L.: The child's idea of what how to eat, in: Journal of the American Dietetic Association, 24, 1948, S. 658-660.
- Jellife, D.B., Bennett, F.J.: Cultural and anthropological factors in infant and maternal nutrition, in: Federation Proceedings, 20, 1961, S. 185-187.
- Jerome, N.W.: "Northern Urbanization and Food Consumption Patterns of Southern-Born Negroes", in: American Journal of Clinical Nutrition, Vol.22, No.12, 1969, pp. 1667-1669.
- Kallen, D.: Nutrition and Society, in: Journal of the American Medical Association, 215, 1971, S. 94-100.
- Kappus, W.: Selbsthilfegruppen zur Änderung des Ernährungsverhaltens und zur Gewichtsabnahme, in: Agrar-soziale Gesellschaft e.V. (Hrsg.): Materialsammlung 143, Göttingen 1979.
- Kappus, W. u.a.(Hrsg.): Möglichkeiten und Grenzen der Veränderung des Ernährungsverhaltens", Bd. I, 34, Göttingen 1981.
- Kaufmann, W.: Some psychosomatic aspects of food allergy, in: Psychosomatic Medicine, 16, 1954, pp. 10-40.
- König, R.: "Die soziale und kulturelle Bedeutung der Ernährung in der industriellen Gesellschaft", in: Ernährungsumschau, 8, 1961, S.5ff.
- Koscielny, G.: Ernährungserziehung im Spannungsfeld zwischen Familie und Schule, in: Kappus, W. u.a.(Hrsg.): Aspekte zum Ernährungsverhalten der deutschen Bevölkerung, Göttingen 1981, S. 271-294.
- Koscielny, G.: Ernährungserziehung zwischen traditionellen, fachbezogenem Unterricht und integrativen Curricula, in: Ernährungsumschau 27, Heft 5, 1980, S.145-148.
- Kozłowski, Z.: "Pläne und Engpässe der polnischen Ernährungswissenschaft", in: Osteuropa, 12, 1980, S.1290-1293.
- Kreyszig, E.: Statistische Methoden und ihre Anwendungen, 4.Aufl., Göttingen 1973.

- Kühnau, J.: "Die Ernährungssituation in der BRD in gesundheitlicher Sicht", in: *Gesundes Leben durch richtige Ernährung*. Sonderdruck für die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung, 1974.
- Lamb, M.W.: "Food acceptance, a challenge to nutrition education - a review", in: *Journal of Nutrition Education*, 1969, pp.20.
- Langenheder, W.: Ansatz zu einer allgemeinen Verhaltenstheorie in den Sozialwissenschaften, in: *Die industrielle Entwicklung*, Abteilung B, Bd.1, Köln, Opladen 1968.
- Lee, D.: Cultural Factors in Dietary Choice, in: *American Journal of Clinical Nutrition*, No.2, Vol. 5, 1957, pp. 166-170.
- Lee, E.S.: A Theory of migration, in: *Demography* 3, 1, 1966, pp. 47-57.
- Lemnitzer, K.-H.: Ernährungssituation und wirtschaftliche Entwicklung, in: *Zentrum für regionale Entwicklungsforschung*, Schriften Nr. 2, SSIP, Saarbrücken 1977.
- Lewin, K.: Feldtheorie in den Sozialwissenschaften, in: Cartwright, D. (Hrsg.): *Ausgewählte Schriften*, Bern, Stuttgart 1963.
- Lewin, K.: "Forces behind food habits and methods of change", in: *Bulletin of the national Research Council*, 108, 1943.
- Larger, C., Leitzmann, C.: Ernährungsgewohnheiten von Ökotrophologiestudenten, in: *Ernährungsumschau*, 26, Heft 6, 1976, S. 181-185.
- Lowenberg, M.E.: "Socio-cultural basis of Food Habits", in: *Food Technology*, Vol. 24, 1970, pp. 27-32.
- Luban-Plazza, B.: "Psychologie und Ernährung", in: *Gesundes Leben durch richtige Erziehung*. Sonderdruck für die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung, 1974.
- Lückert, H.-R.: "Frühstücksgewohnheiten und Zwischenverpflegung von Münchener Schülern", in: *Ernährungsumschau*, 29, Heft 1, 1982.
- van de Mark, M.- Underwood, V.R.S.: "Dietary habits and food consumption patterns", in: *Journal of Home Economics*, Vol. 63, No. 7, 1971, pp. 540.
- Mayer, J.: Food habits and nutrition status of American negroes, in: *Postgraduate Medicine*, 37, 1956, S. 110-115.
- Mayntz, R., Holm, K., Hübner, P.: Einführung in die Methoden der empirischen Soziologie, Opladen 1972.
- McKenzie, J.: The impact of economic and social status on food choice, in: *Proceedings of the Nutrition Society*, 33, 1974, pp. 67-73.
- McKenzie, J.C., "Social and economic implications of minority food habits", in: *Proceedings of the Nutrition Society*, 26, 1967, pp. 197.
- McKenzie, J.C., Mümford, P.: "Food habits of West Indian immigrants", in: *Proceedings of the Nutrition Society*, Vol 23, 1964, xlii.
- Miller, A.: Am Anfang war Erziehung, Frankfurt/Main 1980.
- Möhr, M.: Einiges zum Ernährungsverhalten, in: *Ernährungsforschung* 2, Bd. 20, 1975, S. 51-54.
- Möhr, M.: Epidemiologische Untersuchungen über die Adipositas und deren Risikofaktoren, in: *Deutsches Gesundheitswesen*, 31, 1976, S.529-535.
- Möhr, M.: Adipositas in Abhängigkeit von biologischen und sozialen Faktoren, in: *Deutsches Gesundheitswesen*, 32, 1977a, S.374-376.
- Murcott, An.: The cultural significance of food and eating, in: *Proceedings of the Nutrition Society*, 41, 1981, S.203.
- Neuloh, O., Teuteberg, H.J.: Ernährungsfehlverhalten im Wohlstand, Paderborn 1979.
- Nie, N.H., Hull, C.H., Jenkins, J.G., Steinbrenner, K., Bent, D.H.: *SPSS 7 - Statistik-Programm-System für die Sozialwissenschaften*, 2. Aufl., Stuttgart, New York 1978.
- Okuniewski, J.: Zur Bevölkerungssituation im ländlichen Raum der Volksrepublik Polen, in: *Berichte über Landwirtschaft*, Bd.60/4, 1982, S. 643-652.
- Olschowy, G.: Arbeitswelt und Freizeitwelt im Strukturwandel, in: *Freizeit und Umwelt*, Düsseldorf 1980.
- Oltersdorf, U.: Beziehungen zwischen Ernährungswissen, Einstellung zum Essen, Ernährungsgewohnheiten und Körpergewicht, in: *Beilage Ernährungsumschau* Nr.5, Nr.6, 1980, B2f-B26, Nr. 6, B29-B34.
- Otto, M.: Rund um die polnische Küche, Frankfurt/Main 1978.
- Orbach, S.: *Anti Diät Buch*, Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Eßsucht, München 1978.
- Petersen, W.: A general Typology of migration, in: *ASR* 23, 3, 1958, pp .256-266.

- Petzold, R., Haupt, E.: Zum Verbrauch von Genußmitteln, in: Ernährungslehre und -praxis, Beilage zur Ernährungsumschau, Nr.9, 10, 1982.
- Planck, U., Ziche, J.: Land- und Agrarsoziologie, Stuttgart 1979.
- Prahl, H.-W.: Freizeitsoziologie, Entwicklungen - Konzepte und Perspektiven, München 1977.
- Price Chassy, J.; van Veen, A.G.; Young, F.W.: "The Application of Social Science Research to the Study of Food Habits and Food Consumption in an Industrializing Area", in: American Journal of clinical Nutrition, Vol.20, No.1, 1967, pp. 56-64.
- Pudel, V.; Schlaf, G.; Tischner, G.; Jansen, J.: Läßt sich individuelle Ernährungsinformation standardisieren? in: Ernährungsumschau 29, Heft 12, 1982.
- Queen, G.S.: Culture, economics and food habits, in: Journal of American Dietetics, A 33, 1957, p. 1044.
- Ravenstein, E.G.: The laws of migration, in: Journal of the Statistical Society, Vol. XLVIII, Part.II, 1885, pp. 167-227.
- Reiss, M.: "Langfristige Erfahrungen mit einem verhaltenstherapeutischen Programm zur Veränderung von Eßgewohnheiten, in: Ernährungsumschau, 24, 2, 1977, S.47.
- Rogers, A.: An analysis of interregional migration in California, in: Center for Planning and Development Research: Institute of Urban & Regional Development, Berkeley 1965.
- Schmitz-Scherzer, R.: Sozialpsychologie der Freizeit, Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz 1974.
- Schütz, A.: Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt, Frankfurt/Main 1974.
- Selling, L.S.: "Some Psychological Aspects of Nutrition", in: Journal of the American Dietetic Association, Vol.18, 1942, pp. 741.
- Selling, L.S.: Behavior problems of eating, in: American Journal of Orthopsychiatry, 26, 1946, pp. 163-168.
- Semmler, G.: "Ernährungsverhalten in der Freizeit", in: Gesundes Leben durch richtige Erziehung, Sonderdruck für die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung, 1974.
- Shack, D.M.: Nutritional processes and personality development among the Gurage of Ethiopia, in: Ethnology 8, 1969, S.292-300.

- Siegel, S.: Nonparametric Statistics for the behavioral sciences, New York, Toronto, London.
- Statistisches Bundesamt Wiesbaden (Hrsg.): Länderkurzbericht Polen 1981, Stuttgart, Mainz 1981.
- Snapper, I.: Food Preferences in Man: Special Cravings and Adversions, in: Annals of the New York Academy of Sciences, Vol.63, 15, 1955, pp. 92.
- Solms, J., Hall, R.L.: Criteria of Food Acceptance. How Man chooses what he eats, Zürich, 1981, S. 461.
- Staeck, L.: Ernährung und Gesundheit - Zur Notwendigkeit einer Intensivierung der schulischen Ernährungserziehung, in: Ernährungsumschau, 24, 1977, S.79-83.
- Stafford, et.al.: Some consumption pattern differences between urban whites and negroes, in: Social Science Quarterly, 49, 1968, pp. 619-630.
- Stubbs, A.: Food use and potential nutrition level of 1225 Texas families, in: Texas Agricultural Experiment Station Bulletin, 1965, pp. 1033.
- Szczygiel, M.: Influence of Socio-Economic and Other Factors on Nutritional Habits in Poland, in: Somogyi, J.C.; Szczygiel, A. (ed.): Assessment of Nutritional Status and Food Consumption Surveys, Basel 1974.
- Tan, S.P.; Wheeler, E.: Changing dietary patterns among Hong Kong Chinese families now settled in London, in: Proceedings of Nutrition Society, Vol. 41, 1982 45A.
- Thomas, J.E.: Food habits of the majority: evolution of the current UK pattern, in: Proceedings of the Nutrition Society, 41, 1982, p.211.
- Thomlinson, R.A.: A model for migration analysis, in: Journal of the American Statistical Association 56, 1961, S.675-686.
- Tolksdorf, U.: "Essen und Trinken in alter und neuer Heimat", in: Jahrbuch für ostdeutsche Volkskunde, Bd. 21, 1978.
- Tolksdorf, U.: Strukturalistische Nahrungsforschung, in: Ethnologia Europaea, Vol. IX, 1, 1976, S. 64-85.
- Traver, J.D.: Predicting migration, in: Social Forces, 39, 3, 1961, S. 207-213.
- Trémolières J.: A proposed scheme of food behaviour, in: Nutritio et dieta, Nr.17, Basel 1972, pp. 144-153.
- Tröger, J.: Gewichtsreduktion per Radio: Bilanz eines Schlankheitskurses im Süddeutschen Rundfunk, in: Ernährungsumschau Nr.6, 1979, B25-B27.

- Wallen, R.: Sex differences in food aversions, in: Journal of Applied Psychology, 27, 1943, S. 288-298.
- Wallen, R.: Food aversions of normal and neurotic males, in: Journal of Abnormal and Social Psychology, 40, 1945, S. 77-85.
- Wallen, R.: Food aversions in behavior disorders, in: Journal of Consulting Psychology, 12, 1948, S. 310-312.
- Wellin, E.: "Cultural Factors in Nutrition", in: Nutrition Reviews, Vol. 13, No.5, 1955, pp. 129-131.
- Wilhelmy, O.; Young, C.M.; Pildner, H.L.: Nutritional status survey, Groton Township, New York. 3. Nutrient Usage related to certain social and economic factors, in: Journal of American Dietetic Association, 1950, A 26, S. 868.
- Wirth, W.: Ernährungssituation 1 und 2, Paderborn 1978.
- Wolf, R.: "Meanings of food", in: Tropical and geographical Medicine, 1, 1965, pp. 45-51.
- Zingg, W.: Wanderung als die geographische Dimension der sozialen Mobilität, in: Atlaslander, P.(Hrsg.). Soziologie und Raumplanung, Berlin, New York 1976, S. 181-206.

ANHANG

Tab. A1: Nahrungsmittelverbrauch je Kopf der Bevölkerung in Polen in kg^{*)}

Erzeugnis	1960	1965	1970	1975	1978	1979	
Getreide und Getreide- produkte	145,0	141,0	131,0	120,0	120,0	120,0	-
Kartoffeln	223,0	215,0	190,0	173,0	166,0	163,0	-
Gemüse			111,0	109,0	105,0	116,0	+
Obst (ohne Zitrus- früchte)			32,8	34,4	40,8	42,0	+
Fleisch und Innereien	42,5	49,2	53,0	70,3	70,6	73,0	+
davon Rind- und Schweinefleisch	32,4	39,2	41,8	56,4	53,8	55,1	
Fisch- und Fisch- produkte	4,5	5,0	6,3	7,2	7,3	7,6	
Fette	15,6	17,5	20,8	23,0	24,8	21,0	+
davon Butter	4,7	5,0	6,0	7,4	8,7	7,0	
Milch- und Milchprodukte (1)	227,0	223,0	262,0	264,0	264,0	264,0	
Eier (Stück)	143,0	162,0	186,0	209,0	219,0	220,0	
Zucker	27,9	32,6	39,2	43,2	42,7	43,9	

*) Agrarpolitische Berichte, 1981, S. 15.

Tab. A2: Nahrungsmittelverbrauch je Einwohner in der Bundesrepublik in kg/Jahr

Erzeugnis	1960/61	1965/66	1970/71 ¹⁾	1975/76	1980/81	1982/83 ²⁾
Getreide				66,9	67,8	88,2
davon Weizenmehl	57,5	51,0	48,0	47,7	49,2	50,5
Roggenmehl	23,0	18,0	15,0	13,8	14,0	13,1
Kartoffeln	130,0	110,0	100,0	82,7	80,5	73,8
Gemüse	50,0	54,0	62,0	69,7	64,2	69,0
Obst (ohne Zitrusfrüchte)	84,0	77,0	91,0	88,1	84,0	94,2
Fleisch				82,6	90,5	87,9
Rind	17,0	18,0	21,0	21,5	21,5	19,4
Kalb				1,6	1,6	1,6
Schwein	30,0	33,0	38,0	43,5	50,3	49,6
Geflügel				9,1	9,6	9,6
Fisch	10,0	11,0	11,0	3,8 (Filet)	4,1	4,2
Fette insgesamt				25,0	26,2	26,1
davon Butter	7,0	7,0	6,8	6,6	7,1	6,8
Margarine				8,5	8,3	8,3
Milch	105,0	94,0	91,5	84,4	84,3	86,2
Käse	5,0	5,5	5,5	12,1	13,9	14,4
Eier	12,5	13,0	16,5	17,0	17,1	17,0
Zucker	30,0	32,5	35,0	34,3	35,6	36,1

1) Quelle der Daten bis 1970/71: Ernährungsbericht '80, a.a.O., Abb. 1/4 - 1/8, S. 54-58.

2) Quelle der Daten 1975 - 1983: Agrarbericht 84, Tab. 149, S. 141.

Tab. A3: Berufstätigkeit in Polen und in der BRD

Beruf in Polen	in der BRD
1. Landwirtschaftlicher Arbeiter	Rentner
2. Kranführerin	Arbeiterin
3. Serviererin	Rentnerin
4. Schlosser/Landwirtschaftlicher Arbeiter	Rentner
5. Buchhalterin	Bankangestellte
6. Elektromechaniker/Landwirtschaftl. Arbeiterin	Hausfrau
7. Schneiderin	Näherin
8. Kontrolleur/Modellstricker	Fabrikarbeiter
9. Maschinist/Portier	Rentner
10. Zimmermann/Landwirtschaftlicher Arbeiter	Rentner
11. kaufmännische Angestellte	kaufmännische Angestellte
12. Verkäuferin/Landwirtschaftliche Arbeiterin	Fabrikarbeiterin
13. Schüllerin	Schülerin
14. Lageristin	Arbeiterin
15. Laborantin	Bürogehilfin
16. Grubenarbeiter/Portier	Rentner
17. Bergmann	Heizer
18. Verkäuferin/Lagerverwalterin	Arbeiterin
19. Baggerführer	Mechaniker
20. Mechaniker/Landwirtschaftlicher Arbeiter	Kfz-Mechaniker
21. Elektriker	Maschinenarbeiter
22. Fräser	Werkzeugschleifer
23. Büglerin	Näherin
24. Buchhalterin	Buchhalterin
25. Hausfrau	Hausfrau
26. Buchhalterin	Buchhalterin

Tab. 44: Freizeitaktivitäten der Aussiedler nach Geschlecht (in w.h.)

I = in Polen (N=57)

II = in der Bundesrepublik (N=56)

27. Elektroniker	Computertechniker
28. Heizer/landwirtschaftlicher Arbeiter	Fabrikarbeiter
29. Lehrerin	kaufmännische Angestellte
30. Formermeister	Werkzeugmacher
31. Schlosser	Schlosser
32. Hausfrau	Hausfrau
33. LKW-Fahrer	Fräser
34. Lockführer/landwirtschaftlicher Arbeiter	Rentner
35. Schlosser	Schlosser
36. Hausfrau	Rentnerin
37. Formerin	Fabrikarbeiterin
38. techn. Mechaniker	techn. Sachbearbeiter
39. Schülerin	Schülerin
40. Fernfahrer	Fernfahrer
41. kaufmännischer Angestellter	Packer
42. Gärtnerin	Fabrikarbeiterin
43. Landwirtschaft	Hausfrau
44. Dipl. Elektroingenieur	Programmierer
45. Techniker	Schüler
46. Verkäuferin	Arbeiterin
47. Kfz.-Meister	Kfz.-Meister
48. Landwirtschaftsmeister	Stanzer
49. Büroangestellte	Büroangestellte
50. Hausfrau	Rentnerin
51. Grubenarbeiter	Rentner
52. techn. Angestellter	Schüler
53. Dreher	Rentnerin
54. Arbeiterin	---
55. Hausfrau	Rentnerin
56. Hausfrau	Putzfrau
57. Landwirtschaft	Hausfrau
58. Schülerin	Schülerin

Freizeitaktivitäten	Geschlecht	häufig		manchmal		nie	
		I	II	I	II	I	II
Versammlungen besuchen	m	7	4	14	36	77	81
	w	7	6	10	23	83	77
in Vereinen gearbeitet	m	11	4	4	7	86	89
	w	-	3	10	10	90	87
Freunde, verwandte besucht	m	50	46	39	45	11	7
	w	48	33	45	57	7	7
mit Kindern gespielt	m	39	14	39	21	21	64
	w	57	35	21	23	21	47
Bastelarbeiten gemacht	m	32	7	25	24	43	68
	w	31	17	14	13	55	70
Zeitung gelesen	m	71	75	21	25	7	6
	w	57	80	28	20	10	0
Bücher gelesen	m	32	25	43	54	25	21
	w	48	53	31	40	21	7
Radio hören	m	82	68	14	25	4	4
	w	85	57	7	30	7	13
Fern sehen	m	82	93	18	7	0	0
	w	75	67	17	38	7	7
lange Spaziergänge machen	m	35	29	25	50	36	21
	w	17	43	48	27	35	30
im Garten arbeiten	m	50	4	7	14	43	82
	w	62	7	24	17	14	77
zum Tanzen gehen	m	7	4	39	21	54	75
	w	40	3	38	37	52	50
zum Schwimmen gehen	m	14	0	36	39	53	61
	w	3	7	3	7	93	87
Sport treiben	m	25	11	7	32	64	57
	w	7	0	7	27	86	73

Tab. A7: Art der Mahlzeiteinnahme in Polen (N=192) nach Geschlecht in v.H.

Art der Mahlzeit	1. Frühstück		2. Frühstück		Mittagessen		Nachmittag		Abendessen	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
warm	7,6	3,2	6,1	-	94,4	96,4	15,0	10,8	15,8	10,4
kalt	78,8	88,4	91,8	94,9	4,2	2,7	80,0	81,1	52,6	49,1
teils/ teils	13,6	6,4	2,0	5,1	1,4	0,9	-	8,1	31,6	40,6

Lebensmittel	esse ich sehr gern		ist mir egal		esse ich nicht gern		kann ich nicht essen	
	p	D	p	D	p	D	p	D
Obst	92	93	7	7	-	-	-	-
Getreide	87	91	12	5	3	3	-	-
Speck	84	79	11	19	3	2	-	-
Getrigel	80	85	12	10	5	5	1	-
Kloben	76	74	14	17	10	9	-	-
Schinken	76	74	16	17	6	9	-	-
Fisch	75	79	17	16	8	5	-	-
Käse	72	72	18	19	7	9	1	-
Sauerkraut	72	72	14	21	13	7	-	-
Rudeln	70	58	15	36	14	2	-	-
Sauer-, butter- milch	69	67	15	16	14	12	1	2
Rindfleisch	68	78	19	19	12	3	-	-
Quark	68	71	19	14	13	15	1	-
Kalbsteisch	68	59	15	17	19	14	2	-
Kürbis	67	64	19	28	13	5	1	-
Blattsalat	67	78	15	10	17	12	1	-
Brotkorfein	63	60	15	22	21	17	-	-
Trinkmilch	61	55	18	22	22	22	-	-
Salzkorfein	60	60	21	28	15	12	-	-
Kuchen	59	47	25	36	16	21	1	-
Schmittsaure	58	55	28	29	13	16	1	-
Schweinefleisch	58	55	21	26	20	19	-	-
Innenleber	54	52	16	29	28	19	1	-
Mineralwasser	53	52	26	28	20	17	1	-
Spritz	53	48	16	22	30	29	1	-
Schokolade	52	40	23	38	24	22	-	-
Reis	50	47	21	33	25	21	1	-
Süßigkeiten	48	33	26	35	25	33	1	-
Joghurt	45	45	16	19	16	13	13	3
Sterilisiert	44	36	27	43	21	19	6	2
Pellkartoffeln	40	45	24	29	32	42	3	2
Cola-Getränke	34	29	29	28	38	43	2	-
Romes Frites	34	38	18	19	27	35	19	9
Waffeln	23	22	26	38	50	40	-	-
Speck	23	14	21	21	35	64	-	-
Bier	19	25	22	19	57	57	2	-
Serwaps	13	17	19	22	67	60	1	-
Pizza	13	14	5	14	29	45	53	22
Hawawtsch	13	14	12	12	54	43	2	3

Tab. A8: Lebensstilformen in Polen (N=192) und der in der B90 (N=56) in Rätien vor ihrer Ballfahre

Tab. A9: Lebensmittelpräferenzen ("esse ich sehr gern") im Vergleich zwischen Polen und der Bundesrepublik nach Geschlecht (in v.H.)

Lebensmittel	Polen (N=67)		Bundesrepublik (N=69)	
	m	w	m	w
Trinkmilch	71	69	50	60
Sauer-, Buttermilch	79	67	68	67
Joghurt	40	52	25	63
Quark	68	83	61	80
Käse	93	79	71	73
Schinken	86	79	75	73
Schnittwurst	64	59	64	47
Streichwurst	46	38	46	27
Würstchen	77	69	68	60
Speck	32	17	14	13
Fisch	86	79	89	70
Innereien	68	72	61	43
Rindfleisch	71	79	75	80
Kalbfleisch	68	69	64	73
Schweinefleisch	68	69	57	53
Hammelfleisch	18	10	21	7
Geflügel	79	90	77	90
Gemüse	93	93	86	97
Sauerkraut	75	72	71	78
Spinat	61	59	39	57
Blattsalat	71	79	75	80
Obst	89	93	89	97
Salzkartoffeln	75	66	61	60
Pellkartoffeln	50	55	32	57
Bratkartoffeln	79	55	57	63
Pommes frites	39	45	43	33
Klöße	82	79	71	77
Reis	71	55	50	43
Nudeln	93	76	68	57
Pizza	11	14	4	7
Brot	82	86	82	77
Schokolade	39	62	39	40
Kuchen	54	72	39	47
Süßigkeiten	43	62	36	30
Bier	32	7	46	3
Wein	25	35	14	30
Schnaps	29	7	29	7
Mineralwasser	64	55	64	47
Cola-Getränke	39	45	36	23

Tab. A10: Stellung der Lebensmittel in Polen und in der Bundesrepublik nach ihrer Beliebtheit

Beliebtheit in v.H. der Aussiedler in Polen	Lebensmittel	Stellung in absteigender Reihenfolge		Veränderung
		P	D	
über 90%	Gemüse	1	2	-1
	Obst	2	1	+1
80 - 90%	Käse	3	7	-4
	Geflügel	4	3	+1
	Nudeln	4	12	-8
	Brot	4	4	±
	Schinken	5	6	-1
	Fisch	5	4	+1
70 - 80%	Klöße	6	6	±
	Quark	7	8	-1
	Rindfleisch	7	5	+2
	Blattsalat	7	5	+2
	Würstchen	8	11	-3
	Sauerkraut	8	7	+1
	Trinkmilch	9	14	-5
	Sauer-, Buttermilch	9	10	-1
	Innereien	9	15	-6
Salzkartoffeln	9	13	-4	
60 - 70%	Kalbfleisch	10	9	+1
	Bratkartoffeln	11	13	-2
	Schweinefleisch	12	14	-2
	Reis	12	17	-5
	Kuchen	12	19	-7
50 - 60%	Schnittwurst	13	14	-1
	Pellkartoffeln	15	18	-3
	Süßigkeiten	15	23	-8
40 - 50%	Schokolade	16	20	-4
	Joghurt	17	18	-1
	Streichwurst	18	22	-4
20 - 30%	Pommes frites	18	21	-3
	Cola-Getränke	18	24	-6
	Wein	19	26	-7
10 - 20%	Speck	20	28	-8
	Bier	21	25	-4
	Schnaps	22	27	-5
	Hammelfleisch	23	28	-5
10 - 20%	Pizza	24	28	-4

Tab. A11: Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das erste Frühstück in Polen in v.H. der Aussiedler und nach Geschlecht (N=192)

Lebensmittel	täglich		gelegentlich		nie	
	m	w	m	w	m	w
Weißbrot	15	8	31	34	53	56
Mischbrot	57	60	11	13	32	23
Knäckebrötchen	1	3	8	10	89	84
Vollkornbrot	20	25	12	15	66	59
Brötchen	23	29	68	56	10	13
Kuchen	5	6	49	53	45	39
Butter	74	73	16	18	10	6
Margarine	20	30	35	28	45	40
Schmalz	11	9	47	38	41	51
Speck	7	4	32	19	60	75
Wurst	35	27	60	59	5	13
Fleisch	7	5	32	15	60	78
Quark	24	36	49	51	27	12
Käse	31	39	58	49	10	11
Marmelade	14	32	49	51	37	16
Honig	8	24	46	44	45	30
Eier	26	36	64	57	11	6
Milchbrei	8	15	20	24	69	60
Joghurt	4	3	12	9	82	85
Obst	16	16	23	27	58	56
Süßigkeiten	4	2	18	27	75	70
Getränke						
Bohnenkaffee	15	28	36	23	49	49
Malzkaffee	23	27	22	29	54	42
schwarzer Tee	35	37	27	22	37	39
Kräutertee	27	24	31	32	41	42
Milch	38	49	32	27	28	21
Kakao	7	25	51	42	41	31
Soft, Limonade	1	3	18	17	80	79
Cola-Getränke	1	1	8	6	89	91
Wasser, Mineralwasser	5	3	20	13	73	83
Bier	1	-	12	4	85	95
Schnaps	-	-	10	3	89	95

Tab. A12: Signifikante Veränderungen in der Präferenzierung bestimmter Lebensmittel durch die Aussiedler

Lebensmittel	-Diff.	+Diff.	2-Tailed-up	
			Wilcoxon	Sign-Test
Trinkmilch	6	16	0.039	0.052
Käse	4	13	0.035	0.049
Schinken	4	13	0.047	0.049
Pizza	22	8	0.049	0.018
Süßigkeiten	4	17	0.020	0.007

Lesebeispiele

1. Die Beliebtheit von "Trinkmilch" hat insgesamt nachgelassen (siehe Tab. A8). Eine signifikante Veränderung hat insofern stattgefunden, daß 16 Personen Trinkmilch in der BRD weniger stark präferieren als in Polen, d.h. sie haben von einer positiven Position ("esse ich sehr gern") zu einer negativeren ("esse ich nicht gern") gewechselt. Bei 6 Personen war es umgekehrt, so daß insgesamt eine negativere Beurteilung in der Beliebtheit von Trinkmilch zu verzeichnen ist.
2. Bei "Pizza" ist folgender Sachverhalt zu beobachten: hier haben in Polen 53% der Befragten das Gericht nicht gekannt (siehe Tab. A8). Hier in der BRD haben mehr Aussiedler Pizza probiert und 22 davon haben ihre Meinung in die positive, 8 Personen in die negative Richtung geändert. Obwohl sich rein rechnerisch mehr Aussiedler für eine positivere Aussage entschieden haben, erfolgt letztlich doch eine negative Beurteilung des Geschmacks, weil ein großer Teil derjenigen, die jetzt probiert haben, diesen für sich ablehnen (siehe Tab. A8).

Tab. A13: Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das erste Frühstück in Polen und in der Bundesrepublik (in v.H.)

Lebensmittel	Polen (N=57)			Bundesrepublik (N=58)		
	tägl.	gelegentl.	nie	tägl.	gelegentl.	nie
Weißbrot	16	33	44	19	38	41
Mischbrot	60	7	28	66	24	9
Knäckeibrot	-	11	83	7	33	59
Vollkornbrot	23	23	47	31	36	31
Brötchen	25	63	7	28	59	10
Kuchen	5	53	35	5	26	67
Butter	67	19	9	53	21	22
Margarine	21	33	40	38	33	28
Schmalz	7	44	42	5	14	78
Speck	5	23	65	-	10	88
Wurst	28	60	7	43	40	16
Fleisch	7	16	70	10	14	74
Quark	33	51	11	41	38	19
Käse	37	47	9	52	33	14
Marmelade	26	40	26	26	36	31
Honig	16	39	39	16	53	29
Eier	32	56	7	19	60	19
Milchbrei	7	23	63	7	17	72
Joghurt	5	4	84	7	28	60
Obst	16	12	63	19	26	53
Süßigkeiten	4	23	67	2	17	79
Getränke						
Bohnenkaffee	18	26	51	43	31	24
Malzkaffee	23	21	49	7	19	71
schwarzer Tee	39	23	32	21	19	57
Kräutertee	32	26	35	40	17	41
Milch	46	25	23	32	33	29
Kakao	14	49	30	10	43	45
Saft, Limonade	4	11	79	5	17	74
Cola-Getränke	2	4	88	-	10	88
Wasser, Mineralw.	5	7	81	7	21	71
Bier	-	4	90	2	7	90
Schnaps	-	4	88	-	3	95

Tab. A14: Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Mittagessen in Polen (in v.H.)

Lebensmittel	Polen (N=192)		
	täglich	gelegentlich	nie
Vorsuppe	56	22	16
Nachtsch	36	36	22
Rindfleisch	15	69	9
Schweinefleisch	29	57	9
Würstchen	8	60	26
Innereien	4	52	39
Geflügel	29	60	5
Fisch	10	79	6
Eier	21	65	7
Kartoffeln	79	14	2
Nudeln	26	63	6
Reis	13	66	16
Klöße	32	56	6
Brei	4	30	60
Blattsalat	30	55	9
Krautgemüse	41	48	6
Erbsen, Bohnen	19	64	12
Karotten	25	59	10
frisches Obst	23	42	30
Süßfrüchte, Bananen	1	10	83
eingemachtes Obst	48	38	7
Pudding	13	64	17
Eis	2	23	68
Kuchen, Keks	3	25	67
Süßigkeiten	1	18	76

Tab. A15: Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Mittagessen in Polen und in der Bundesrepublik (in v.H.)

Lebensmittel	Polen (N=57)			Bundesrepublik (N=58)		
	tägl.	gelegentl.	nie	tägl.	gelegentl.	nie
Vorsuppe	58	16	14	48 -	22	17
Nachtsch	33	39	16	19 -	50	21
Rindfleisch	11	72	5	33 +	53	3
Schweinefleisch	23	56	9	38 +	40	12
Würstchen	2	56	30	10 +	69	10
Innereien	3	56	28	19 +	53	16
Geflügel	26	58	4	26 ±	60	3
Fisch	9	74	5	14	71	5
Eier	11	68	11	21 +	53	10
Kartoffeln	75	11	2	69 -	21	-
Nudeln	23	65	-	28	59	3
Reis	16	51	9	17	67	5
Klöße	32	54	2	31 ±	53	5
Brei	2	30	54	9	54	57
Blattsalat	33	47	7	41 +	40	9
Krautgemüse	28	54	5	45 +	41	3
Erbsen, Bohnen	19	61	7	24 +	62	3
Karotten	26	54	7	31 +	48	7
frisches Obst	23	37	28	22	40	26
Südfrüchte, Bananen	2	9	77	16 +	38	36
eingemachtes Obst	46	35	7	21 -	40	29
Pudding	11	63	12	16	53	21
Eis	2	18	68	9	41	40
Kuchen	2	23	63	7	19	64
Süßigkeiten	-	14	74	5	19	66

Tab. A16: Häufigkeit der tatsächlich verzehrten Lebensmittel für das Abendessen in Polen und in der Bundesrepublik (in v.H.)

Lebensmittel	Polen (N=57)			Bundesrepublik (N=58)		
	tägl.	gelegentl.	nie	tägl.	gelegentl.	nie
Weißbrot	7	30	46	10	24	35
Mischbrot	47	23	14	41	26	2
Knäckebröt	2	16	65	5	19	45
Vollkornbrot	19	21	42	21	24	22
Brötchen	14	37	32	14	43	12
Butter	58	19	5	31	22	14
Margarine	16	35	32	26	28	16
Schmalz	11	40	32	5	17	47
Honig, Marmelade	9	37	37	3	26	38
Quark	26	32	25	14	33	22
Joghurt	4	21	58	5	22	41
Speck	5	25	53	2	9	59
Wurst	28	49	4	33	36	2
Käse	35	40	5	41	28	-
Bohnenkaffee	2	16	65	10	14	45
Malzkaffee	12	16	54	3	14	52
Schwarzer Tee	40	21	21	22	19	28
Kräutertee	37	18	26	31	22	14
Saft, Limonade	18	19	61	12	31	26
Cola-Getränke	-	16	68	5	16	48
Wasser, Mineralwasser	2	19	61	10	24	33
Bier	-	19	63	9	16	45
Schnaps	-	14	68	-	17	52
Milch	16	28	39	10	29	28
Kakao	11	26	46	2	17	50

Tab. A17: Statistisch signifikante Unterschiede in der Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittel zu den Hauptmahlzeiten

Lebensmittel zum Frühstück	- Diff.	+ Diff.	2-Tailed-up	
			Wilcoxon	Sign-Test
Mischbrot	11	17	0.045	0.345
Knäckebrot	2	20	0.001	0.000
Vollkornbrot	10	21	0.044	0.072
Kuchen	18	4	0.017	0.004
Schmalz	24	5	0.009	0.001
Speck	15	5	0.032	0.041
Joghurt	2	16	0.010	0.001
Bohnenkaffee	28	5	0.004	0.000
Malzkaffee	3	19	0.006	0.001
schwarzer Tee	11	28	0.002	0.010
zum Mittagessen				
Rindfleisch	6	15	0.022	0.004
Wurstchen	15	4	0.031	0.019
Innereien	18	4	0.005	0.004
Süßfrüchte	25	5	0.000	0.001
eingemachtes Obst	5	27	0.000	0.000
Eis	19	2	0.001	0.000
zum Abendbrot				
Knäckebrot	8	1	0.038	0.039
Butter	4	12	0.039	0.077
Margarine	15	4	0.031	0.018
Schmalz	3	13	0.023	0.021
Speck	2	10	0.034	0.039
Saft, Limonade	18	5	0.007	0.011
Cola	9	2	0.041	0.065
Wasser	14	5	0.021	0.064

Tab. A18: Reihenfolge der eingenommenen geschlechtsspezifischen Zwischenmahlzeiten und Getränke in Polen und in der Bundesrepublik

Geschlecht	Zwischenmahlzeit		1. Stelle		2. Stelle		3. Stelle		4. Stelle		5. Stelle		6. Stelle	
	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D	P	D
Männer			Kuchen Gebäck	Obst	Obst	Süßigkeiten	Brot	Kuchen Gebäck	P	D				
Frauen			Obst	Obst	Kuchen Gebäck	Süßigkeiten	Süßigkeiten	Kuchen Gebäck	Brot	Brot				
Getränke														
Männer			Kaffee Tee	Limo Cola	Limo Cola	Alkohol Bier	Alkohol Bier	Kaffee Tee Mineralwasser	Wasser Mineralwasser					
Frauen			Kaffee Tee	Wasser	Limo Cola	Limo Cola	Säfte	Kaffee Tee	Wasser Mineralwasser	Wasser Mineralwasser	Milch	Milch	Alkohol Bier	Alkohol Bier

Tab. A19: Lebensmittel, von denen die Aussiedler glauben, daß sie vitaminreich sind

Lebensmittel	v.H. der Antworten *)
Obst - Apfel - Apfelsine - Zitrone - Banane	45,8
Gemüse - Karotten - Spinat - Sauerkraut	38,5
Salat	12,0
Milch, -produkte - Käse - Quark	14,0
Fleisch	12,5
Süßigkeiten, Schokolade	4,0
Fisch	8,3
Eier	8,3
Brot, Reis, Kartoffeln	3,3

*) Mehrfach-Antworten waren möglich

Tab. A20: Lebensmittel, die die Aussiedler als nicht gesund bezeichneten

Lebensmittel	v.H. der Antworten *)
Fleisch - Schweinefleisch - gebratenes Fleisch - Wurst - fettes Fleisch	13,5
Alkohol	13,5
Kaffee	7,8
Süßigkeiten - Kuchen - Schokolade	15,7
Gemüse - Sauerkraut - Bohnen	4,7
Obst - Bananen	2,6

*) Mehrfach-Antworten waren möglich

Tab. A21: Nach Meinung der Aussiedler besonders gesunde Lebensmittelgruppen in v.H. aller Befragten

Lebensmittel- gruppen	insgesamt (N=192)		Polen Stadt (N=97)		Land (N=95)		Polen (N=57)		Bundesrepublik (N=58)	
Obst	93,8	95,2	91,5	94,7	96,6	94,7	94,7	94,7	96,6	94,7
Gemüse	91,7	91,8	91,5	89,5	94,8	89,5	89,5	89,5	94,8	89,5
Milch, Käse	90,6	92,8	88,4	86,0	86,2	86,0	86,0	86,0	86,2	86,0
Eier, Fisch, Fleisch	88,0	89,7	86,3	84,2	87,9	84,2	84,2	84,2	87,9	84,2
Brot, Kartoffeln	74,0	75,3	72,6	70,2	74,1	70,2	70,2	70,2	74,1	70,2
Kekse, Kuchen	31,3	25,8	36,8	22,8	25,9	22,8	22,8	22,8	25,9	22,8
Süßigkeiten	24,5	19,6	29,5	19,3	6,9	19,3	19,3	19,3	6,9	19,3
Alkohol	9,4	9,3	9,5	5,3	6,9	5,3	5,3	5,3	6,9	5,3

Tab. A22: Eingruppierung der Lebensmittel durch die Aussiedler nach ihren Hauptnährstoffen in v.H. der Antworten

eiweißhaltige Lebensmittel	% der Antworten ^{*)}
Milch und Milchprodukte	37
Eier	22
Fisch	16
Fleisch	15
Brot	3
Sonstiges (Alkohol, Gemüse, Obst, Butter, Reis)	7
fetthaltige Lebensmittel	
Fleisch und Fleischprodukte ^{**)}	55
Fette (Butter, Margarine, Öl)	33
Sonstiges (Fisch, Käse, Nüsse, Schokolade, Suppe, Soße)	12
kohlenhydrathaltige Lebensmittel	
Kartoffeln, -produkte, Nudeln, Reis	29
Mehlspeisen	25
Gemüse	25
Süßigkeiten, Kuchen	20
Brot	11
Sonstiges (Ei, Mineralwasser, Fruchtge- tränke, Kompott, Bier, Zucker, Fleisch)	15

*) Mehrfach-Antworten waren möglich

***) das angebotene Fleisch in Polen besitzt nicht immer gute Qualität, sondern ist oft sehr fetthaltig.

Tab. A23: Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler kalorienarm sind

Lebensmittel	v.H. der Antworten *)
Gemüse	23
Quark	18
Obst	15
Salat	8
Mineralwasser	7
Fisch	4
Fleisch	3,5
Kartoffeln	3,5
Brot	5
Geflügel	2

*) Mehrfach-Antworten waren möglich;
21% der Aussiedler konnten diese Frage nicht beantworten.

Tab. A24: Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler kalorienreich sind

Lebensmittel	v.H. der Antworten *)
Süßigkeiten, Kuchen	23
Fleisch, Fleischprodukte	14
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mehl, Haferflocken	11
Alkohol	9
Gemüse	7
Fett (Butter, Sahne)	7
Obst	5

*) Mehrfach-Antworten waren möglich;
21% der Aussiedler konnten diese Frage nicht beantworten.

Tab. A25: Körpergewicht der Aussiedler zu verschiedenen Zeitpunkten der Befragung und nach Geschlecht (in v.H.)

Gewichtsverteilung	Polen (N=53)		Erstbefragung (N=54)		Zweitbefragung (N=58)	
	insgesamt	w	m	insgesamt	w	m
Normalgewicht	17	12	22	15	11	19
bis 10% Übergewicht	9	8	11	11	7	15
10% Übergewicht	21	23	19	19	19	19
20% Übergewicht	26	27	26	37	41	33
bis 10% Untergewicht	13	12	15	9	7	11
10% Untergewicht	8	12	4	6	11	-
20% Untergewicht	6	8	4	4	4	4

Tab. A26: Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen der Aussiedler in Polen (N=192) in v.H.

Aussagen und Einstellungen	stimmt	stimmt nicht
ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen	52	47
in meiner Familie gibt es keine richtig dicken Personen	55	43
in Zeitungen lese ich häufiger Ratschläge, um schlanker zu werden	34	63
ich bin unternehmungslustiger als die meisten meiner Bekannten	51	32
ich bin ziemlich lebhaft	70	20
meine Laune wechselt ziemlich oft	63	33
schon mehr als einmal habe ich eine Schlankheitsdiät gemacht	9	89
ich fühle mich manchmal ohne Grund ziemlich elend	42	54
ich bin oft gedankenverloren	29	64
während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann	29	69
mir fällt es schwer, Essensreste einfach stehenzulassen	44	50
morgens esse ich oft wenig	73	25
meistens esse ich mehr als dreimal am Tag	36	62
aus Erzählungen weiß ich, daß ich als Kind dick war	20	78
ich werde oft durch unnütze Gedanken belästigt, die mir immer wieder durch den Kopf gehen	39	55
zu den Hauptmahlzeiten esse ich eigentlich immer ungefähr gleich viel	77	18

in den letzten 10 Jahren ist mein Gewicht fast gleichgeblieben	56	40
bestimmte Nahrungsmittel meide ich, weil sie dick machen	39	58
oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, daß ich unbedingt etwas essen muß	44	53
am Wochenende kommt es häufiger vor, daß Mahlzeiten ausfallen	22	73
ich übernehme bei gemeinsamen Unternehmungen gerne die Führung	38	54
ich wollte schon immer etwas mehr wiegen	13	84
ich nehme mir viel Zeit zum Essen	28	66
zu bestimmten Tageszeiten bekomme ich Hunger, weil ich mich an die Essenszeiten gewöhnt habe	48	48
häufiger könnte ich auch "nur so aus Gesellschaft" mitessen	46	48
ich träume tagsüber oft von Dingen, die doch nicht verwirklicht werden können	35	56
ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und der Leere	32	52
wenn ich richtig leckere Dinge sehe, möchte ich sie häufig sofort essen	32	65
mein Magen kommt mir öfters wie ein Faß ohne Boden vor	11	85
auf ein besonders schmackhaftes Essen kann ich mich richtig freuen	80	16
häufig beende ich mein Essen, wenn ich noch gar nicht richtig satt bin	41	54
ich würde mich selbst als eher gesprächig bezeichnen	56	37
oft habe ich alles gründlich satt	40	52
spät abends oder in der Nacht bekomme ich manchmal starken Appetit	14	83

meistens bin ich mit dem Essen schneller fertig als andere Personen	58	37
wenn ich Geld übrig hätte, würde ich mir häufiger ein "richtig gutes Essen" leisten	21	73
wenn andere an meinem Tisch essen, hätte ich auch gerne etwas	25	67
ich kann auch essen, ohne Hunger zu haben	37	59
angebrochene Packungen (z.B. Schokolade) kann ich gut tagelang liegen lassen, ohne sie anzurühren	67	27
ich achte sehr auf meine Figur	41	55
manchmal schmeckt es mir so gut, daß ich weiteresse, auch wenn ich eigentlich schon satt bin	18	79
Essen halte ich für eine ziemlich gleichgültige Angelegenheit	49	41

Tab. A27: Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen der Aussiedler in Polen (N=57) und in der Bundesrepublik (N=58) in v.H.

Aussagen und Einstellungen	Polen		Bundesrepublik	
	stimmt	stimmt nicht	stimmt	stimmt nicht
ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen	56	44	50	50
in meiner Familie gibt es keine richtig dicken Personen	60	37	69	31
in Zeitungen lese ich häufiger Ratschläge, um schlanker zu werden	49	51	43	55
ich bin unternehmungslustiger als die meisten meiner Bekannten	53	33	55	36
ich bin ziemlich lebhaft	77	16	69	22
meine Laune wechselt ziemlich oft	60	40	50	47
schon mehr als einmal habe ich eine Schlankheitsdiät gemacht	11	90	17	83
ich fühle mich manchmal ohne Grund ziemlich elend	42	56	31	64
ich bin oft gedankenverloren	28	70	19	74
während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann	33	65	24	74
mir fällt es schwer, Essensreste einfach stehenzulassen	46	49	48	52
morgens esse ich oft wenig	83	16	66	31
meistens esse ich mehr als dreimal am Tag	32	67	36	62
aus Erzählungen weiß ich, daß ich als Kind dick war	21	79	26	74
ich werde oft durch unnütze Gedanken belästigt, die mir immer wieder durch den Kopf gehen	42	49	31	59
zu den Hauptmahlzeiten esse ich eigentlich immer ungefähr gleich viel	75	23	86	14
in den letzten 10 Jahren ist mein Gewicht fast gleich geblieben	47	49	53	47
bestimmte Nahrungsmittel meide ich, weil sie dick machen	49	47	59	41
oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, daß ich unbedingt etwas essen muß	40	58	40	59
am Wochenende kommt es häufiger vor, daß Mahlzeiten ausfallen	19	77	14	86
ich übernehme bei gemeinsamen Unternehmungen gerne die Führung	35	54	36	57
ich wollte schon immer etwas mehr wiegen	12	84	7	88
ich nehme mir viel Zeit zum Essen	32	65	38	57
zu bestimmten Tageszeiten bekomme ich Hunger, weil ich mich an die Essenszeiten gewöhnt habe	51	47	62	36
häufiger könnte ich auch "nur so aus Gesellschaft" mitessen	42	54	53	47
ich träume tagsüber oft von Dingen, die doch nicht verwirklicht werden können	37	54	38	53
ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und Leere	28	60	29	55
wenn ich richtig leckere Dinge sehe, möchte ich sie häufig sofort essen	37	58	33	66
mein Magen kommt mir öfters wie ein Faß ohne Boden vor	14	84	14	83

auf ein besonders schmackhaftes Essen kann ich mich richtig freuen	77	18	90	10
häufig beende ich mein Essen, wenn ich noch gar nicht richtig satt bin	53	42	43	55
ich würde mich selbst als eher gesprächig bezeichnen	54	40	47	47
oft habe ich alles gründlich satt	42	54	35	62
spät abends oder in der Nacht bekomme ich manchmal starken Appetit	11	88	9	90
meistens bin ich mit dem Essen schneller fertig als andere Personen	58	37	67	33
wenn ich Geld übrig hätte, würde ich mir häufiger ein "richtig gutes Essen" leisten	23	72	16	83
wenn andere an meinem Tisch esen, hätte ich auch gerne etwas	21	68	31	60
ich kann auch essen, ohne Hunger zu haben	46	51	36	59
angebrochene Packungen (z.B. Schokolade) kann ich gut tagelang liegen lassen, ohne sie anzurühren	67	28	72	22
ich achte sehr auf meine Figur	47	51	38	55
manchmal schmeckt es mir so gut, daß ich weiteresse, auch wenn ich eigentlich schon satt bin	21	75	16	81
Essen halte ich für eine ziemlich gleichgültige Angelegenheit	49	35	45	45

Tab. A28: Lebensmittel, die nach Meinung der Aussiedler zu einer "vollständigen Mahlzeit" gehören (N=58)*)

Lebensmittel	% der Aussiedler
Fleisch	41
Suppe	38
Gemüse	33
Kartoffeln	33
Obst	19
Salat	17
Nachtisch	17
Klöße	16
Brot	14
Fisch	12
Eier	7
Wurst	7
Käse	7
Getränke	7
Butter	5
Reis	5
Geflügel	3
Kaffee	2
Bier	2
Eintopf	2

*) Mehrfachnennungen waren möglich

Tab. A29: Vergleich von zustimmenden Meinungen und Einstellungen von Über- und untergewichtigen Aussiedlern (in v.H.)

Meinungs- und Einstellungs- äußerungen der Aussiedler	Übergewichtige (N=37)	Untergewichtige (N=13)
ich bin unternehmungslustiger als andere	51	62
ich bin ziemlich lebhaft	60	85
meine Laune wechselt oft	51	39
ich übernehme gerne die Führung	35	46
wenn ich leckere Dinge sehe, dann möchte ich sie sofort essen	38	23
mein Magen kommt mir wie ein Faß ohne Boden vor	16	8
spät abends oder in der Nacht bekommt ich öfters Appetit	8	8
angebrochene Packungen kann ich liegen lassen ohne sie anzurühren	70	85
ich kann auch nur so aus Gesellschaft essen	60	39
mir fällt es schwer, Essensreste stehen zu lassen	54	31
oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, daß ich unbedingt etwas essen muß	46	15
ich kann auch essen, ohne Hunger zu haben	38	23
meistens esse ich öfters als dreimal am Tag	32	46
ich esse schneller als andere	76	54
ich achte sehr auf meine Figur	41	31
bestimmte Nahrungsmittel vermeide ich, weil sie dick machen	70	31
ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen	60	23
in Zeitungen lese ich häufiger Ratschläge, um abzunehmen	58	8
schon mehr als einmal habe ich eine Schlankheitsdiät gemacht	24	8
aus Erzählungen weiß ich, daß ich als Kind dick war	22	23
in den letzten Jahren hat sich mein Gewicht nicht verändert	46	69

Tab. A30: Mahlzeitenfrequenz in Abhängigkeit vom Körpergewicht (in v.H.)

Mahlzeiten	Übergewicht N=37	Untergewicht N=13
1. Frühstück		
immer, meistens	86	92
gelegentlich, nie	13	8
2. Frühstück		
immer, meistens	32	54
gelegentlich, nie	62	46
Mittagessen		
immer, meistens	95	92
gelegentlich, nie	5	8
Nachmittag		
immer, meistens	32	46
gelegentlich, nie	65	54
Abendessen		
immer, meistens	70	46
gelegentlich, nie	30	54
Spät abends		
immer, meistens	5	8
gelegentlich, nie	68	77

Tab. A31: Vergleich von Gesundheitszustand, EB- und Freizeitverhalten
in Abhängigkeit vom Körpergewicht (in v.H.)

Gesundheitszustand	Übergewicht N=37	Untergewicht N=13
immer, meistens gut	70	54
mal so, mal so	16	31
schlecht	14	16
Essverhalten bei Streß		
ich esse mehr	11	8
ich esse weniger	43	39
ich esse gleich viel	41	54
Freizeitverhalten		
eher ruhig	73	23
eher aktiv	8	46
mal so, mal so	11	31

FRAGEBOGEN-ERSTBEFRAGUNG

us -Inhalt;-Universität Gießen
Institut für Ernährungs- und Ernährungswissenschaften I
Wilhelmstr. 20
Institut für Agrarsoziologie
Lich/Artenwille 3

F R A G E L O G B

Ernährungswissenschaftlichen deutscher Ausländer aus Polen

Fragebogennummer:

Die Befragung wird von den beiden O.G. anstaltlichen durchgeführt,
wollen untersuchen, ob und wie sich die Ernährungsgewohnheiten
ändern, wenn Menschen wie Sie umziehen und so in eine neue Um-
gebung kommen. Wir bitten Sie deshalb, uns einige Fragen zu be-
antworten.

Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt
dienen ausschließlich wissenschaftlichen Interessen.

-2-

Wir möchten Ihnen zunächst einige Fragen stellen, die sich auf
Ihr zurückliegendes Leben in Polen beziehen.

1. Haben Sie in Polen auf dem Land oder in der Stadt gewohnt?	1. Land 2. Stadt 3. k.A.	1 2 0
2. In welchem Regierungsbezirk (Wojewodschaft) wohnen Sie in Polen? Wie lange? 1. bis 3 Jahre 2. bis 5 Jahre 3. bis 10 Jahre 4. über 10 Jahre	1 2 3 4
3. Wohnen Sie ...	1. zur Miete 2. im eigenen Haus 3. in einem Heim 4. k.A.	1 2 3 0
4. Wohnen Sie ...	1. allein 2. mit Ehepartner u. Fa- milie 3. mit Ihren Eltern 4. mit der Familie u. den Eltern 5. mit Kindern u. Eltern 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
5. hatten Sie ein motorisiertes Fahrzeug in der Familie in Polen?	1. ja, PKW 2. ja, Motorrad 3. nein 4. k.A.	1 2 3 0
6. Sind Sie selbst auch Fahrer gefahren?	1. ja, mind. 1x/Wo 2. ja, mind. 1x/Mo 3. nein 4. k.A.	1 2 3 0

9. Wir würden Ihnen nun eine Reihe von Lebensmitteln und Getränken nennen, die Sie nach Ihren persönlichen Geschmack bewerten. Versuchen Sie, bitte, ohne Angst zu überlegen, zu sagen! das esse ich sehr gern, das weder gern noch ungerne, das esse ich gar nicht gerne oder das kenne ich nicht. (Liste vorlesen)

	1	2	3	4	5
	Sicher, egal, nicht, kenne n. k.A.				
Ordnung					
Sauer-alkoholisch					
Joghurt					
Suppe (Waldkäse)					
Äpfel					
Schinken					
Schmalzwurst					
Streichwurst					
Wurstchen					
Speck					
Fisch					
Innereien (Leber, Herz, Lunge usw.)					
Rindfleisch					
Kalbfleisch					
Schweinefleisch					
Lammfleisch					
Geflügel					
Gemüse					
Sauerkraut					
Spinat					
Blattsalat					
Obst					
Salzkartoffeln					
Reiskartoffeln					
Bratkartoffeln					
Pommes frites					
...					

-4-

10. Wir wollen vergleichen, wie sich die technische Ausstattung der Küche auf die Ernährung auswirkt. Ich lese Ihnen jetzt einige Küchengeräte vor, die in einigen Haushalten der BRD vorhanden sind. Würden Sie bitte jeweils sagen, ob Ihre Küche in Polen damit ausgestattet war!

ja nein k.A.

	1	2	3	4
Elektronerd				
Gasherd				
Kühlschrank				
electr. Kaffeemühle				
Kaffeemaschine				
elektr. Grill				
Küchenmaschine				
Kühlschrank				
Dampfdruckkochtopf				
electr. Grill				
Toaster, Brottoaster				
electr. Kuchenbackform				
Speisekammer				

Die nächsten Fragen beziehen sich auf die einzelnen Tagesmahlzeiten. Denken Sie bitte an Polen zurück und versuchen Sie, möglichst genau zu antworten.

- Wer hat in Polen meistens Ihre Mahlzeiten zubereitet?
- Sie selbst für sich selbst
- Sie selbst für die ganze Familie
- Ehepartner für Sie selbst
- Ehepartner für die ganze Familie
- Eltern
- Kinder
- k.A.

andere

- Sie erhalten jetzt eine Liste mit verschiedenen Lebensmitteln. Bitte sagen Sie mir, welche Ihrer Meinung nach besonders gesund sind (Liste vorlesen). Mehrere Antworten (5) möglich!
1. Süßigkeiten, Konfekt
2. Gemüse, Salat
3. Obst, Früchte
4. Eier, Fisch, Fleisch
5. Schnaps, Bier, Sekt
6. Brot, Kartoffeln
7. Milch, Mousse
8. Kekse, Kuchen
9. k.A.

ja nein k.A.

	1	2	3	4	5
Weis					
Äpfel					
Pizza					
Äpfel					
Schokolade					
Kuchen					
Süßigkeiten					
Eier					
Wasser					
Wasser					
Cola-Getränke					

33. Wie oft haben Sie in Polen Restaurants besucht?	1. täglich 2. 1-3x/Wo 3. 1-2x/Mo 4. seltener 5. nie 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
34. Wie oft haben Sie mit Freunden, die nicht Ihrem Haushalt angehören, zuhause gegessen?	1. täglich 2. 3-4x/Wo 3. 1-2x/Mo 4. 1-2x/Wo 5. seltener 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
35. Die polnische Küche kennt einige typische Gerichte wie Bigos, Pierogi, Flatschki usw.. Können Sie mir noch andere typische Gerichte nennen?
36. Welche Rolle spielen diese typischen Gerichte in Ihrem Haushalt?	1. häufig verzehrt (3x/Wo) 2. manchmal verzehrt (1x/Wo) 3. selten verzehrt (1x/Mo) 4. nie verzehrt 5. k.A.	1 2 3 4 0
37. Wie trinken Sie Kaffee oder Tee?	1. überhaupt nicht 2. schwarz 3. mit Zucker 4. mit Milch 5. mit Milch u. Zucker 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
38. Wenn Sie nun an die Wochenenden (Sonntag) oder Feiertage in Polen zurückdenken, was war da anders in Ihrer Ernährungsweise gegenüber wochtags?	1. keine Unterschiede --> Fr. 41 2. geringe Unterschiede 3. starke Unterschiede 4. k.A.	1 2 3 4

39. Was gab es gegenüber wochtags am Wochenende oder Feiertag Besonderes?
40. Würden Sie sagen: Die Mahlzeiten waren... Sie hatten... Sie nahmen sich...	1. später 2. früher 3. zum gleichen Zeitpunkt 4. k.A. 1. größer 2. kleiner 3. gleich große portionen 4. k.A. 1. gleich viel 2. mehr 3. weniger Mahlzeiten 4. k.A. 1. weniger 2. gleich viel 3. mehr Zeit für die Mahlzeiten 4. k.A.	1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0
41. Haben Sie in Polen Lebensmittel selbst eingeweicht, eingeliegt, gepökelt oder durch andere Maßnahmen haltbar gemacht?	1. ja 2. nein 3. k.A.	1 2 3
42. Haben Sie gekaufte Konserven verwendet?	1. ja, häufig 2. ja, manchmal 3. nein 4. k.A.	1 2 3 0
43. Haben Sie auch Fertiggerichte benutzt wie z.B. Tiefkühlgemüse, Trockensuppen, Kartoffelprodukte?	1. ja, häufig 2. ja, manchmal 3. nein 4. k.A.	1 2 3 0

44. Haben Sie Vitaminsupplemente oder Stärkungsmittel eingenommen?	1. ja, häufig 2. ja, manchmal 3. nein 4. k.A.	1 2 3 0
45. Haben Sie eine bestimmte Diät eingehalten?	1. ja 2. nein --> Fr. 48 3. k.A.	1 2 0
46. Welche bittere andere	1. Diabetes 2. Magen, Darm 3. Leber, Galle 4. Schlafmangel 5. Vegetarier 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
47. Wer hat Ihnen diese Diät empfohlen?	1. Arzt 2. Familie 3. Freunde 4. selbst 5. k.A.	1 2 3 4 0
48. Haben Sie geraucht? Wenn ja, was bittere	1. ja, Zigaretten 2. ja, Zigarren 3. ja, Pfeife 4. nein --> Fr. 50 5. k.A.	1 2 3 4 0

49. Wieviel haben Sie geraucht? a. an Zigaretten b. an Zigarren c. Pfeife	1. bis 5/Tag 2. 6-10/Tag 3. 11-20/Tag 4. über 20/Tag 5. k.A. 1. unter 1/Tag 2. 1-3/Tag 3. 4-5/Tag 4. über 5/Tag 5. k.A. 1. unter 1/Tag 2. 1-3/Tag 3. 4-5/Tag 4. über 5/Tag 5. k.A.	1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0
50. Wie haben Sie in Polen Ihren eigenen allgemeinen Gesundheitszustand eingeschätzt?	1. gut, ich fühle mich fit 2. ich fühle mich überwiegend wohl 3. mal so, mal so 4. schlecht, war öfter krank 5. weiß nicht 6. k.A.	1 2 3 4 5 0
51. Wenn Sie überlegen Sie in Polen geschlafen haben, würden Sie sagen:	1. ich schlief meistens gut ein und durch 2. ich schlief meistens gut ein, aber nicht durch 3. ich schlief meistens schlecht ein, aber durch 4. ich mußte meistens Tabletten nehmen, um einzuschlafen 5. weiß nicht 6. k.A.	1 2 3 4 5 0

52. Wonnr. Sie überlegen, wie Ihr Stuhlgang in Polen war, welche Feststellung trifft dann für Sie am ehesten zu?	1	1. hatte normal-mäßig Stuhlgang	1
	2	2. hatte weitläufig unregelmäßigen Stuhl.	2
	3	3. hatte häufig unregelmäßigen Stuhl.	3
	4	4. weiß nicht	4
	5	5. k.A.	0
53. Haben Sie sich im letzten Jahr gewogen?	1	1. ja	1
	2	2. nein → Fr. 55	2
	3	3. k.A.	0
Wieviel haben Sie gegessen?	1	1. ja	1
	2	2. nein	2
	3	3. weiß nicht	3
	4	4. k.A.	0
54. Haben Sie regelmäßig (ca. jede Woche) Ihr Gewicht kontrolliert?	1	1. ja	1
	2	2. gerade richtig	2
	3	3. zu schwer	3
	4	4. weiß nicht	4
	5	5. k.A.	0
55. Schätzen Sie bitte Ihr Körpergewicht ein. Würden Sie sagen: Es ist....	1	1. zu leicht	1
	2	2. gerade richtig	2
	3	3. zu schwer	3
	4	4. weiß nicht	4
	5	5. k.A.	0
56. Wie oft waren Sie im letzten Jahr in Polen beim Arzt oder im Krankenhaus?	1	1. nie	1
	2	2. 1-2x	2
	3	3. 3x und öfter	3
	4	4. weiß nicht	4
	5	5. k.A.	0
57. Wenn Sie an Ihre Freizeit zurückdenken in Polen, waren Sie dabei eher aktiv oder ruhig?	1	1. eher aktiv	1
	2	2. eher ruhig	2
	3	3. mal so, mal für	3
	4	4. weiß nicht	4
	5	5. k.A.	0

-20-

52. Wenn Sie nun einige Freizeitaktivitäten ankreuzen erhalten, überlegen Sie sich bitte, was für Sie zutrifft! Liste Vorlegen!

häufig manchmal kein k.A.

Ich habe Verwandlungen besucht	1	2	3	0
Ich habe in Vereinen gearbeitet				
Ich habe Freunde, Verwandte besucht				
Ich habe mit Kindern gespielt				
Ich habe Basteiarbeiten gemacht				
Ich habe Zeitungen gelesen				
Ich habe Bücher gelesen				
Ich habe Radio gehört				
Ich habe fern gesehen				
Ich habe lange Spaziergänge gemacht				
Ich habe im Garten gearbeitet				
Ich bin zum Tanzen gegangen				
Ich bin zum Schwimmen gegangen				
Ich habe anderen Sport getrieben				
Welchen?				

59. Wo haben Sie Ihre Lebensmittel in Polen eingekauft? (Liste vor- legen, mehrere Antworten mögl.)	1	1. Kaufhaus	1
	2	2. Supermarkt	2
	3	3. Kleines Geschäft	3
	4	4. Wochenmarkt	4
	5	5. Reformhaus	5
	6	6. Beuert	6
	7	7. selbst	7
	8	8. k.A.	0
andere			
60. Worauf haben Sie beim Lebensmittelkauf in Polen am meisten geachtet? Entscheiden Sie sich bitte für bis zu 5 Angaben auf der Liste u. ordnen Sie diese nach der Wichtigkeit für Sie. Liste vorlegen!	1	1. Preis	1
	2	2. Haltbarkeit	2
	3	3. Angebot an LM	3
	4	4. Frischezustand	4
	5	5. Aussehen der Ware	5
	6	6. Verpackung	6
	7	7. Gehalt der Nahrung an Nährstoffen	7
	8	8. Geschmack	8
	9	9. Eignung für Kinder	9
	10	10. Zubereitung	10
andere			
61. Können Sie bitte in etwa abschätzen, wieviel % Ihres Einkommens Sie für Nahrungsmittel ausgegeben haben? (FEHLVERSCHLÜSSELUNG)	1	1. 20-30 %	1
	2	2. 30-40 %	2
	3	3. 40-50 %	3
	4	4. 50-60 %	4
	5	5. 60-70 %	5
	6	6. über 70 %	6
	7	7. weiß nicht	7
	8	8. k.A.	0
62. Wie hoch war in etwa das monatliche Einkommen in Ihrer Familie in Polen insgesamt?	1	1
	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
	10	10

63. Wenn Sie in Polen mehr Geld zur Verfügung gehabt hätten, hätte sich dies auf Ihre Ernährung ausgewirkt?	1	1. Ja	1
	2	2. nein → Fr. 65	2
	3	3. weiß nicht	3
	4	4. k.A.	0
64. Wie hätte sich das ausgewirkt?	1	1. mehr	1
	2	2. besser	2
65. Haben Sie sich in Polen für Informationen über richtige Ernährung interessiert?	1	1. ja	1
	2	2. nein → Fr. 67	2
	3	3. k.A.	0
66. Woher haben Sie Ihre Informationen über richtige Ernährung erhalten? (Liste vorlegen, mehrere Antworten möglich)	1	1. Zeitungen, Zeitschriften	1
	2	2. Bücher	2
	3	3. Radio, Fernsehen	3
	4	4. Arzt	4
	5	5. Beratungsstellen	5
	6	6. Verwandte	6
	7	7. Freunde	7
	8	8. k.A.	0
andere			
67. Haben Sie kochbücher benutzt?	1	1. ja, häufig	1
	2	2. ja, manchmal	2
	3	3. nein	3
	4	4. k.A.	0
68. Haben Sie in Polen neue Rezepte ausprobiert?	1	1. ja, häufig	1
	2	2. ja, manchmal	2
	3	3. nein	3
	4	4. k.A.	0

89. Was meinen Sie; welche der folgenden Nahrungsmittel haben bei gleicher Menge mehr, gleich viel oder weniger Kalorien?
(Liste vorlegen)

	1	2	3	4	0
Kartoffeln haben gleich viel					
weniger					
mehr					
weiß nicht					
k.A.					
Bohnenkaffee hat weniger					
mehr					
gleich viel					
weniger Kalorien als Reis					
weiß nicht					
k.A.					
Margarine hat					
mehr					
gleich viel					
weniger Kalorien als Butter					
weiß nicht					
k.A.					
70. Können Sie mir bitte drei					
vitaminreiche Nahrungsmittel					
nennen?					
71. Können Sie mir bitte drei					
Nahrungsmittel nennen,					
die Sie nicht als gesund					
ansehen, die Ihnen aber					
Schmecken und die Sie auch					
essen?					

Sie erhalten im folgenden eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen. Von einigen werden Sie vielleicht der Meinung sein, daß sie nichts mit Ernährung zu tun haben. Beantworten Sie bitte auch diese. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, weil jeder Mensch das Recht zu eigenen Antworten hat. Antworten Sie bitte auf jede Aussage mit "stimmt" oder "stimmt nicht".

	1	2	3	4	0
72. Ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen					
73. In meiner Familie gibt es keine richtig dicken Personen					
74. In letzterer Zeit esse ich häufiger Matschläge, um schlanker zu werden					
75. Ich bin unternehmungslustiger als die meisten meiner Bekannten					
76. Ich bin ziemlich lebhaft					
77. Meine Laune wechselt ziemlich oft					
78. Nehen mir als einmal habe ich eine Schindereizkrankheit					
79. Ich fühle mich manchmal ohne Grund ziemlich elend					
80. Ich bin oft gedankenverloren					
81. Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann					
82. Mir fällt es schwer, Essensreste einfach abzulassen					
83. Morgens esse ich oft wenig					
84. Meistens esse ich mehr als drei Mal am Tag					

	1	2	3	4	0
95. Ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und der Leere					
96. Wenn ich richtig leckere Nahrung esse, möchte ich sie häufig sofort essen					
97. Mein Magen kommt mir oftmals wie ein Fäß ohne Boden vor					
98. Auf ein besonders schmackhaftes Essen kann ich mich richtig freuen					
99. Häufig werde ich beim Essen, wenn ich noch gar nicht richtig satt bin					
100. Ich würde mich selbst als eher gesprächig bezeichnen					
101. Ich habe ich alles gründlich satt					
102. Spät abends oder in der Nacht bekomme ich manchmal starken Appetit					
103. Meistens bin ich mit der Essen schneller fertig als andere Personen					
104. Wenn ich Grog trinke, werde ich für häufiger ein "richtig gutes Essen" genießen					
105. Wenn andere an meinen Tisch gesprächig sind, auch wenn ich etwas trinken möchte, so habe ich etwas zu sagen					

	1	2	3	4	0
106. Ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und der Leere					
107. Wenn ich richtig leckere Nahrung esse, möchte ich sie häufig sofort essen					
108. Mein Magen kommt mir oftmals wie ein Fäß ohne Boden vor					
109. Auf ein besonders schmackhaftes Essen kann ich mich richtig freuen					
110. Häufig werde ich beim Essen, wenn ich noch gar nicht richtig satt bin					
111. Ich würde mich selbst als eher gesprächig bezeichnen					
112. Ich habe ich alles gründlich satt					
113. Spät abends oder in der Nacht bekomme ich manchmal starken Appetit					
114. Meistens bin ich mit der Essen schneller fertig als andere Personen					
115. Wenn ich Grog trinke, werde ich für häufiger ein "richtig gutes Essen" genießen					
116. Wenn andere an meinen Tisch gesprächig sind, auch wenn ich etwas trinken möchte, so habe ich etwas zu sagen					

	stimmt	stimmt n.	K.A.		
	1	2	3		
C. Aufberechnete Packungen (z.B. Schokolade) kann ich gut tagelang liegen lassen, ohne sie anzurühren?					
1. Ich achte sehr auf meine "Figur"					
2. Manchmal schmeckt es mir so gut, daß ich weiteresse, auch wenn ich eigentlich schon satt bin					
3. Essen halte ich für eine ziemlich gleichgültige Angelegenheit					

114. Interessieren Sie sich für Werbung bezügl. Ernährung?	1. ja 2. nein 3. weiß nicht 4. keine Werbung nicht	1 2 3 4
115. Haben Sie hier in der BRD schon neue Bekanntschaften gemacht?	1. viele 2. einige 3. keine	1 2 3
116. Haben Sie hier Sprachprobleme bzw. -schwierigkeiten?	1. ja, häufig 2. ja, manchmal 3. nein	1 2 3
117. Würden Sie mir bitte sagen wie hoch Ihr derzeitiges Gewicht hier in Deutschland ist?	
118. Würden Sie mir bitte sagen wie groß Sie sind?	Größe.....cm	
119. Wie alt sind Sie bitte?Jahre	
120. Geschlecht	1. männlich 2. weiblich	1 2
121. Familienstand?	1. ledig 2. verheiratet 3. verwitwet 4. geschieden	1 2 3 4
122. Wann sind Sie von Polen nach Deutschland gekommen?	
Seit wann wohnen Sie hier in diesem Wohnheim?	

123. Wie groß ist Ihre Familie insgesamt?Personen		
124. Wieviele Familienmitglieder wohnen hier mit Ihnen zusammen?Personen		
125. Wie beurteilen Sie diesen Fragebogen?	1. zu viele... 2. nicht zu viele Fragen 3. weiß nicht	1 2 3	
126. Heben Sie die an Sie gestellten Fragen verstanden?	1. ja, verständlich 2. nein, unverständlich 3. teils, teils 4. weiß nicht	1 2 3 4	
127. Wenn wir Sie in etwa 1 Jahr in ähnlicher Weise wiederbefragen wollten, würden Sie dann wieder mitmachen?	1. ja 2. nein 3. weiß nicht	1 2 3	
Warum nicht?		

FRAGEBOGEN-ZWEITBEFRAGUNG

Stus Liebig-Universität Gießen
 Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften I
 Institut für Agrarsoziologie

Wilhelmstr. 20
 D 35391 Kassel 3

F R A C E U O G E I

nährungsphysiologischen deutschen Auswanderer aus Polen

Landesnummer des Fragebüchchens:

Es wird Sie gebittet, die folgenden Aussagen zu lesen und zu entscheiden, ob Sie sie für wahr oder falsch halten. Bitte kreuzen Sie in der Spalte "Wahr" oder "Falsch" an. Wenn Sie sich nicht entscheiden können, kreuzen Sie in der Spalte "Unklar" an. Bitte schreiben Sie in der Spalte "Anmerkungen" Ihre Bemerkungen auf. Bitte schreiben Sie auch Ihre Telefonnummer auf, falls Sie sich mit uns in Verbindung setzen möchten.

Die Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und dienen ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

1. Wie lange sind Sie jetzt in Deutschland?Monate
2. Sie wohnen z.Z.	1. in der eigenen Wohnung 2. in einem Heim 3. noch im Lager
3. Wieviele Personen wohnen mit Ihnen zusammen? (Befragte(r) mit Ehe- schleusen)Personen
4. Haben Sie ein motorisiertes Fahrzeug in der Familie?	1. ja, Pkw 2. ja, Motorrad 3. Pkw und Motorrad 4. nein 5. anderes..... 6. k.A.
5. Fahren Sie hier in Deutschland selbst Fahrrad?	1. ja, mind. 1x/Woche 2. ja, mind. 1x/Monat 3. nein 4. k.A.
6. Wer bereitet bei Ihnen meistens die Mahlzeiten zu?	1. Sie selbst für sich selbst? 2. Sie selbst für die ganze Familie? 3. Ehepartner für die Familie? 4. Vater 5. Mutter 6. Kinder 7. andere 8. k.A.

7. Sie erhalten jetzt eine Liste mit verschiedenen Lebensmitteln. Bitte sagen Sie mir, welche Ihrer Meinung nach besonders gesund sind (liste vorlegen).
- Mehrere Antworten sind möglich.
- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | 1. Süßigkeiten, Konfekt |
| 2 | 2. Gemüse, Salat |
| 3 | 3. Obst, Früchte |
| 4 | 4. Eier, Fisch, Fleisch |
| 5 | 5. Schnaps, Bier, Sekt |
| 6 | 6. Brot, Kartoffeln |
| 7 | 7. Milch, Mäse |
| 8 | 8. Kekse, Kuchen |
| 9 | 9. k.A. |
| 0 | |

8. Wir werden Ihnen nun eine Reihe von Nahrungsmitteln und Getränken nennen, die Sie nach Ihrer persönlichen Geschmack bewerten. Versuchen Sie bitte, ohne lange zu Überlegen, zu sagen: das esse ich sehr gern, das weder sehr noch ungerne, das esse ich gar nicht gerne oder das könnte ich nicht. (Liste vorlesen)

	1	2	3	4	0
Trümmel					
Sauer-Buttermilch					
Joghurt					
Quark (Weiskäse)					
Schinken					
Schmittwurst					
Streicheurst					
Wurstchen					
Speck					
Fisch					
Ingwerlein (Leber, Herz, Lunge usw.)					

9. Gleichen Sie selbst, daß sich Ihr Ernährungsverhalten seit Ihrer Umstellung geändert hat? wenn Ja, dann sagen Sie mir bitte, was sich Ihrer Meinung nach geändert hat, z.B. die Anzahl der Mahlzeiten oder die Einkaufsmöglichkeiten usw.
- | | |
|---|--------------------|
| 1 | 1. nein → Frage 10 |
| 2 | 2. ja |

10. Ich möchte jetzt vergleichen, wie sich die technische Ausstattung der Küche auf die Ernährung auswirkt. Ich lese Ihnen einige Küchengeräte vor und Sie sagen mir bitte, ob Ihre jetzige Küche damit ausgestattet ist.

	ja	nein	k.A.
	1	2	0
Elektrorost			
Jaschard			
Schlemp			
Elektr. Kaffeemühle			
Kaffemaschine			
Elektrorühr, Mixer			
Mischmaschine			
Fühlschrank			
Lampdruckkochtopf			
elekt. Grill			
Toaster, Brotröster			
elekt. Kuchentackform			
Speisekammer			
Geschirrspüler			
Tiefkühlfert			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Hindfleisch										
Käuflich										
Schweinefleisch										
Hammelfleisch										
Geflügel										
Gemüse										
Sauerkraut										
Spinat										
Blattsalat										
Obst										
Salzkartoffeln										
Reißkartoffeln										
Bratkartoffeln										
Pommes frites										
Spiegelei										
Reis										
Linsen										
Pizza										
Brot										
Schokolade										
Kuchen										
Süßigkeiten										
Bier										
Wein										
Schnaps										
Mineralwasser										
Cola-Getränke										

44. Essen Sie

Jahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
mindestens (5-mal)										
gelegentlich (1-4-mal)										
oft										
sehr oft										
nie										
k.A.										

42. Warum fällt aus?

nie	1
sehr selten	2
gelegentlich	3
oft	4
sehr oft	5
nie	6
k.A.	7
nie	8
sehr selten	9
gelegentlich	0

43. Wann essen Sie?

Früher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
bis 15 Min										
15-30 Min										
30-45 Min										
über 45 Min										
k.A.										

44. Wie lange essen Sie?

bis 15 Min	1
15-30 Min	2
30-45 Min	3
über 45 Min	4
k.A.	5

37. Was gibt es gegenüber werktags am Wochenende oder Feiertag besonderes?
.....
.....
.....

38. Würden Sie sagen, die Mahlzeiten sind:

a. Frühstück

1. später	1
2. früher	2
3. zum gleichen Zeitpunkt	3
4. k.A.	0

b. Mittagessen

1. später	1
2. früher	2
3. zum gleichen Zeitpunkt	3
4. k.A.	0

c. Abendessen

1. größer	1
2. kleiner	2
3. gleich große Portionen	3
4. k.A.	0

...Sie haben

1. gleich viel	1
2. mehr	2
3. weniger	3
4. k.A.	0

...Sie nennen sich

1. weniger	1
2. gleich viel	2
3. mehr	3
4. k.A.	0

39. Kochen Sie hier in Deutschland Lebensmittel ein, Obst z.B.?

40. Verwenden Sie im Haus halt Konserven?

1. ja, häufig	1
2. ja, manchmal	2
3. ja, selten	3
4. nein	4
5. k.A.	0

41. Benutzen Sie auch Fertiggerichte, wie z.B. Tiefkühlgemüse, Trockensuppen, Kartoffeltrockenprodukte?

1. ja, häufig	1
2. ja, manchmal	2
3. ja, selten	3
4. nein	4
5. k.A.	0

42. Nehmen Sie irgendwelche Vitamingeparate oder Stärkungsmittel ein?

1. ja, häufig	1
2. ja, manchmal	2
3. nein	3
4. k.A.	0

43. Halten Sie eine bestimmte Diät ein?

1. ja	1
2. nein → Frage 44	2
3. k.A.	0

44. Welche Diät?

1. Diabetes	1
2. Magen, Darm	2
3. Leber, Gallie	3
4. Schlankheitsdiät	4
5. Vegetarier	5
6. k.A.	0
andere:
.....

37. Was gibt es gegenüber werktags am Wochenende oder Feiertag besonderes?
.....
.....
.....

Wer hat Ihnen diese Diät empfohlen?

1. Arzt	1
2. Familie	2
3. Freunde	3
4. selbst	4
5. k.A.	0
andere:

Welche der folgenden Methoden ist Ihrer Meinung nach die beste für Sie, um abzunehmen?

1. weniger Essen	1
2. Null-Diät	2
3. Schlankheitsdiät	3
4. Appetitanzler (Medikamente) einnehmen	4
5. weniger Passivitäten, Kuchen, Schokolade usw.	5
6. weniger Fett	6
7. weniger Alkohol	7
8. Saft-, Obsttage einlegen	8
9. auf die Kalorienzahl achten	9
10. Sport treiben, körperliche Bewegung	10
11. anderes Körperverhalten trainieren	11
12. weiß nicht	12
13. k.A.	0
andere:
.....
.....

Nachdem Sie in Deutschland

1. überhaupt nicht	1
2. mehr	2
3. weniger	3
4. gleich viel wie in Polen	4

44. Wie schätzen Sie Ihren eigenen Gesundheitszustand in Deutschland ein?

1. gut, ich fühle mich fit	1
2. ich fühle mich meistens gut	2
3. mal so, mal so schlecht, bin öfters krank	3
4. schlecht, bin öfters krank	4
5. weiß nicht	5
6. k.A.	0

49. Wenn Sie überlegen wie Sie hier schlafen, würden Sie sagen:

1. ich schlafe meistens gut	1
2. ich schlafe im Allgemeinen schlecht	2
3. ich muß meist Tabletten nehmen	3
4. weiß nicht	4
5. k.A.	0

50. Wie reagieren Sie bezüglich Ihres Essverhaltens bei Aufregung, Stress, Belastung? Essen Sie dann:

1. mehr	1
2. weniger	2
3. gleich viel wie sonst?	3
4. weiß nicht	4
5. k.A.	0

51. Wenn Sie jetzt an Ihre Freizeit hier in Deutschland denken, sind Sie eher ruhig oder aktiv?

1. eher ruhig	1
2. eher aktiv	2
3. mal so, mal so	3
4. weiß nicht	4
5. k.A.	0
6. anderes

Wenn Sie nur einige Freizeittätigkeiten ankreuzen erhalten, überlegen Sie sich bitte, was für Sie zutrifft! (Liste vorlegen)

Mäufig manchmal nie in k.A.

	1	2	3	0
Ich habe Versammlungen besucht				
Ich habe in Vereinen gearbeitet				
Ich habe Freunde, Verwandte besucht				
Ich habe mit Kindern gespielt				
Ich habe Bestellarbeiten gemacht				
Ich habe Zeitungen gelesen				
Ich habe Bücher gelesen				
Ich habe Radio gehört				
Ich habe fern gesehen				
Ich habe lange Spaziergänge gemacht				
Ich habe im Garten gearbeitet				
Ich bin zum Tanzen gegangen				
Ich bin zum Schwimmen gegangen				
Ich habe anderen Sport getrieben				
Welchen?				

53. Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel in Deutschland ein? (Liste vorlegen, mehrere Antworten möglich)

1. Kaufhaus	1
2. Supermarkt	2
3. Einzelhandel	3
4. Wochenmarkt	4
5. Verbrauchermärkte (Aldi)	5
6. Delikatessläden	6
7. Bauern	7
8. Reformhaus	8
9. selbst	9
10. k.A.	0

54. Wie kaufen Sie Ihre Lebensmittel ein? Überlegen Sie vorher, was Sie einkaufen wollen (Plan, Zettel) oder entscheiden Sie sich erst im Geschäft?

1. Mit Zettel	1
2. Ohne Zettel	2
3. teils, teils	3
4. kaufe nicht ein	4
5. k.A.	0

55. Wenn Sie sich vorher überlegt haben, was Sie einkaufen wollen, kaufen Sie nur das ein, was Sie aufgeschrieben haben oder mehr?

1. nur das, was auf dem Zettel steht	1
2. kaufe meistens mehr ein	2
3. k.A.	0

56. Worauf achten Sie beim Lebensmittelkauf am meisten? (Liste vorlegen)

1. Preis	1
2. Sonderangebote	2
3. Haltbarkeit	3
4. Frischdatum	4
5. Aussehen d. Ware	5
6. Verpackung	6
7. Gehalt an Nährstoffen	7
8. Kaloriengehalt	8
9. Geschmack	9
10. Eignung für Kinder	10
11. Zeitbedarf für die Zubereitung	11

57. Wie oft gehen Sie in der Woche zum Einkauf?

	1	2	3	4	5	6	0
1. täglich	1						
2. jeden 2. Tag	2						
3. 2x/Woche	3						
4. 1x/Woche	4						
5. nach Bedarf	5						
6. weiß nicht	6						
7. k.A.	0						

58. Können Sie bitte in etwa abschätzen, wieviel % Ihres Einkommens Sie für Nahrungsmittel und Getränke ausgeben?

1. unter 20%	1
2. 20-30%	2
3. 30-40%	3
4. 40-50%	4
5. 50-60%	5
6. 60-70%	6
7. über 70%	7
8. weiß nicht	8
9. k.A.	0

59. Würden Sie mir bitte sagen, wie hoch Ihr monatliches Nettoeinkommen in der ganzen Familie ist?

.....	1
.....	2
.....	3
.....	0

60. Wenn Sie mehr Geld zur Verfügung hätten, würde sich dies auf Ihre Ernährung auswirken?

1. ja	1
2. nein → Frage 62	2
3. weiß nicht	3
4. k.A.	0

61. Wie würde sich dies auswirken?

1. ich würde mehr einkaufen	1
2. ich würde bessere Lebensmittel einkaufen	2

62. Interessieren Sie sich hier für Informationen über tägliche Ernährung?

1. ja	1
2. nein → Frage 64	2
3. k.A.	0

63. Mehr haben Sie diese Informationen? (Liste vorlegen, mehrere Antworten möglich)

1. Zeitung, Zeitschrift	1
2. Bücher	2
3. Radio, Fernsehen	3
4. Arzt	4
5. Beratungsstellen	5
6. Verwandte	6
7. Freunde	7
8. k.A.	0
andere:	

64. Sagen Sie mir bitte, ohne lange zu überlegen, was verstehen Sie unter "tatsächlicher Ernährung"?

.....	1
.....	2
.....	3
.....	0

65. Benutzen Sie Kochbücher im Haushalt?

1. ja, häufig	1
2. ja, manchmal	2
3. nein	3
4. k.A.	0

66. Probieren Sie neue Rezepte ab?

1. ja, häufig	1
2. ja, manchmal	2
3. nein	3
4. k.A.	0

97. Können Sie mir bitte Nahrungsmittel nennen, die sehr viel

1. Kohlenhydrate
2. Eiweiß
3. Fett enthalten:

98. Können Sie mir bitte 3 kalorienreiche und 3 kalorienarme Lebensmittel nennen?

1. kalorienreich
2. kalorienarm

99. Sagen Sie mir bitte, was Ihrer Meinung nach zu einem vollständigen Essen gehört?

-
-
-

70. Welch Mahlzeit halten Sie persönlich für die wichtigste?

71. Auf welche Mahlzeit können Sie am meisten verzichten?

Sie erhalten im Folgenden eine Reihe von Aussagen über bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen. Von einigen werden Sie vielleicht der Meinung sein, daß sie nichts mit Ernährung zu tun haben. Beantworten Sie bitte auch diese. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, weil jeder Mensch das Recht zu eigenen Antworten hat. Antworten Sie bitte auf jede Aussage mit "stimmt" oder "stimmt nicht".

- 25 -

	stimmt		
	1	2	0
Ich halte mich beim Essen bewußt zurück, um nicht zuzunehmen			
In meiner Familie gibt es keine Placit für diesen Personen			
In Zeitungen lese ich häufiger Botschaften, um schlanker zu werden			
Ich bin unternehmungslustiger als die meisten meiner Bekannten			
Ich bin ziemlich lebhaft			
Meine Laune wechselt ziemlich oft			
Wenn mehr als einmal habe ich eine Schamlosigkeit gemacht			
Ich fühle mich manchmal ohne Grund ziemlich elend			
Ich bin oft Gedankenverloren			
Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann			
Mir fällt es schwer, besonders einfach sich zu lassen			
Morgens esse ich oft wenig			
Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann			
Mir fällt es schwer, besonders einfach sich zu lassen			
Morgens esse ich oft wenig			
Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann			
Mir fällt es schwer, besonders einfach sich zu lassen			
Morgens esse ich oft wenig			
Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann			
Mir fällt es schwer, besonders einfach sich zu lassen			
Morgens esse ich oft wenig			
Während der Mahlzeit werde ich manchmal so satt, daß ich nicht weiteressen kann			
Mir fällt es schwer, besonders einfach sich zu lassen			
Morgens esse ich oft wenig			

- 26 -

	stimmt		
	1	2	0
Aus Erzählungen weiß ich, daß ich als Kind dick war			
Ich werde oft durch unnütze Gedanken belästigt, die mir im Kopf wieder durch den Kopf gehen			
In den Hauptmahlzeiten esse ich eigentlich immer ungefähr gleich viel			
In den letzten 10 Jahren ist mein Gewicht fast gleich geblieben			
Bestimmte Nahrungsmittel heide ich, weil sie dick machen			
Oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, daß ich unbedingt etwas essen muß			
Am Wochenende kommt es häufiger vor, daß Mahlzeiten ausfallen			
Ich übernehme bei gemeinsamen Unternehmungen gerne die Führung			
Ich wollte schon immer etwas mehr wiegen			
Ich nehme zur viel Zeit zum Essen			
Zu bestimmten Tageszeiten bekomme ich Hunger, weil ich mich an die essenszeiten gewöhnt habe			
Häufiger könnte ich auch "nein so aus Gesellschaft" mitessen			
Ich treibe meistens oft von Jungen, die noch nicht verwehrt werden können			

	1	2	3	4
15. Ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und der Leere				
16. Wenn ich richtige leckere Dinge schmeckende ich sie häufiger essen				
17. Mein Magen kommt mir oftmals wie ein Fass ohne Boden vor				
18. Auf ein besonders schmackhaftes Essen kann ich mich richtig freuen				
19. Häufig beende ich mein Essen, wenn ich noch gar nicht richtig satt bin				
20. Ich würde mich selbst als eher zersprachig beschreiben				
21. Oft habe ich alles schändlich satt				
22. Spät abends oder in der Nacht bekomme ich manchmal starken Appetit				
23. Meistens bin ich mit dem Essen schneller fertig als andere Personen				
24. Wenn ich Geld übrig hätte, würde ich mir häufiger ein "richtig gutes Essen" leisten				
25. Wenn ich mich an meinem Tisch esse, hätte ich auch gerne etwas				
26. Ich kann auch essen, ohne richtig hungrig zu haben				

	1	2	3	4
110. Anprobene Packungen (z.B. Schokolade) kann ich gut kaputt liegen lassen, ohne sie anzurühren				
111. Ich achte sehr auf meine "Pigge"				
112. Manchmal schmeckt es mir so gut, daß ich weiteresse, auch wenn ich eigentlich schon satt bin				
113. Essen halte ich für eine ziemlich kleckrige Angelegenheit				

114. Würden Sie mir bitte sagen, wie groß Sie sind?

Größe:cm

115. Wie alt sind Sie bitte?

.....Jahre

116. Geschlecht?	1. männlich	1
	2. weiblich	2
117. Familienstand?	1. ledig	1
	2. verheiratet	2
	3. verwitwet	3
	4. geschieden	4
	5. k.A.	0
118. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht?	1. ja	1
	2. nein	2
	3. k.A.	0
119. Schätzen Sie bitte Ihr Körpergewicht ein! Würden Sie sagen, Sie sind...	1. zu leicht	1
	2. gerade richtig	2
	3. zu schwer	3
	4. weiß nicht	4
	5. k.A.	0
120. Ich möchte Sie jetzt bitten, daß ich Sie wiegen darf.	Gewicht:	

Herrn Professor Dr. A.A.Bodenstedt gilt mein Dank für die Überlassung des Themas und die Betreuung der Arbeit.

Den Mitarbeitern des Rechenzentrums der Justus-Liebig-Universität Giessen danke ich für die Unterstützung und Hilfsbereitschaft bei der Auswertung meiner Daten.

Weiterhin danke ich allen Aussiedlern aus Polen, die mir so bereitwillig geantwortet und mir ihre Zeit zur Verfügung gestellt haben.

Diese Arbeit wurde mit der finanziellen Unterstützung der Deutschen Forschungsgemeinschaft durchgeführt.

Lebenslauf:

Marie-Luise Rahier

9.10.1952 geboren in Aachen als Tochter des Dipl.-Ing. Josef Rahier und seiner Ehefrau Mathilde, geb. Frankenne

1959 - 1963 Volksschule in Stolberg

1963 - 1972 Neusprachliches Mädchengymnasium in Stolberg

15.5.1972 Abschlußprüfung zur Erlangung der Hochschulreife

1972 - 1973 Praktikum

1973 - 1977 Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften, Fachrichtung Ernährungswissenschaft, an der Justus-Liebig-Universität Giessen

11.10.1977 Diplomprüfung

1977 - 1982 Doktorandin im Institut für Agrarsoziologie der Justus-Liebig-Universität Giessen

1982 - 1984 Referendarin im Vorbereitungsdienst für den höheren landwirtschaftlichen Dienst

31.3.1984 Staatsexamen zum Landwirtschaftsassessor

seit 1984 Angestellt im öffentlichen Dienst des Landes Hessen