

4.4 Ernährung und Zeit

Es muss nicht erst erläutert werden, dass zwischen Ernährung und Zeit Zusammenhänge bestehen; das ist durch den alltäglichen Umgang bekannt – es gibt die „Mahl-Zeit“. Im folgenden wird die ganze Vielfalt der Zusammenhänge dargestellt, da Zeit einen Natur-Rahmen darstellt, der beim Umgang mit Ernährung nicht verändert werden kann, wohl aber gestaltet.

Der Zeitrahmen für die Ernährung eines Menschen liegt in seiner Lebensdauer begründet. Jeden Tag haben wir einen Zeitrahmen von 24 Stunden für alle unsere Bedürfnisse (Abb. 1.2 Kap. 1.2). Wir benötigen **Zeit zur Beschaffung der Ernährung**. Das kann indirekt sein – ein Teil der Erwerbsarbeitszeit und/oder direkt – ein Teil der Hausarbeitszeit.

Jeder Mensch verbraucht **Zeit zum Essen**. Der Antrieb für das entsprechende Handeln ist biologisch begründet. Menschen verdauen und verstoffwechseln die Nahrung. Die Stoffwechselkreisläufe, die das Leben und die Funktionen (z.B. die Arbeitsfähigkeit zur Nahrungsbeschaffung) steuern, geben Signale für die Essenszeiten und -dauer: Hunger und Sättigung tritt zyklisch auf. Die Nahrung unterliegt auch biologischen Regeln, die deutliche Zeitdimensionen haben: die Zeit der Aussaat, der Reife und der Ernte bzw. der Geburt und der Schlachtreife. Die Zeit der Nachfrage nach Nährstoffen ist quasi kontinuierlich, doch unser Stoffwechsel ist von Natur aus so angelegt, dass wir uns mit Kurzzeitevorräten frei bewegen können. Wir essen (tanken) uns Vorräte zu bestimmten Zeiten an, und dann können wir die Nahrungsquelle verlassen. Anders die Pflanzen, die angewurzelt sind und den stetigen Fluss der Stoffe aus der Natur benötigen.

Die Angebote der Natur sind nicht kontinuierlich vorhanden. Die Lebens- und Reifezyklen der Pflanzen- und Tiere stimmen nicht mit unseren Essenszeiten überein. In klimatisch günstigen Zonen, wie z.B. den tropischen Regenwäldern, gibt es immer Nahrung, nicht so in anderen Klimazonen. Die Menschheit hat es geschafft, die Naturzyklen und menschliche Bedürfnisse organisatorisch anzupassen, so dass wir kaum noch die früher erlebten Zeitfaktoren richtig wahrnehmen.

Die traditionellen Bezüge zwischen Ernährung und Zeit haben rational erklärbare Hintergründe. Diese zu verändern bedeutet auch, Naturbeziehungen zu missachten, was riskant sein kann. Der Stoffwechsel erfolgt in Rhythmen: das Atmen, das Trinken und das Essen. Am morgen nach der Nacht signalisiert der Körper Hunger, nach der Zeit des Fastens kommt die erste Mahlzeit, im Englischen „Breakfast“ (oder Brechen des Fastens - Frühstück). Danach gibt es ein Leistungshoch und der Körper verbraucht Nahrung und die nächste Mahlzeit wird eingefordert. Diese physiologischen Rhythmen sind die Grundlage unserer Mahlzeitenordnungen, die durch den Tages-Nachtrhythmus (also die Erdrotation) einen zeitlichen Rahmen erhält. Danach ist der Arbeits- und Ruherhythmus, das Wachen und Schlafen, organisiert. Diese Regelungen sind gesellschaftlich festgeschrieben in Arbeitszeitverordnungen, Ladenöffnungszeiten, usw. Es gibt feste Essenszeiten, und darum ranken sich bisher viele andere Ordnungen. Bei uns sind drei Hauptmahlzeiten sowie ein bis zwei Zwischenmahlzeiten üblich (Kap. 1.4.3.4). Entsprechend sind die Arbeitspausen geregelt und die verschiedenen Restaurants geöffnet.

Da sich der Körper nach einer gewissen Zeit von der körperlichen Arbeit erholen muss, gibt es nicht nur einen täglichen Rhythmus zwischen Arbeits- und Freizeit, sondern auch einen 7-Tage-Wochenrhythmus. Der freie Tag nach einer Reihe von Arbeitstagen ist in der Bibel beschrieben und unsere Kalenderordnung besteht daraus. Das Essen an den verschiedenen Tagen hat bestimmte Traditionen. Die Arbeitstage waren immer von einem kärglicheren Mal geprägt; am Sonntag und an den Feiertagen gab und gibt es immer ein besseres Essen. Das zeichnet sich heute noch dadurch aus, dass der Fleischanteil höher ist (Sonntags- oder Festtagsbraten). Ein Sinn, der an diesen festen Essenszeiten haftet, ist die bessere Kontrolle und der Ausgleich der Nahrung über die Saison hinweg. Nur durch geplantes Handeln war früher sicherzustellen, dass die Ernte bis zur nächsten Ernte ausreichte. Feste dienten zum Ausgleich

zwischen den mageren Tagen und den besseren, und auch dem sozialen Ausgleich. Die Herrschenden konnten kontrolliert den Armen abgeben. Früher gab es einen deutlich längeren Festtagskalender als heute.

Dieser Wochenrhythmus wird überlagert durch den Jahresablauf, der durch die Drehung der Erde um die Sonne festgelegt ist. Damit hängt der Klimaverlauf und so der Agrarkalender zusammen. Im traditionellen agrarbetonten Leben waren die durch die Natur vorgegebenen Aufgaben die Richtschnüre. Das Lebensmittelangebot war strikt der Saison angepasst.

Diese Grundrhythmen sind heute noch vorhanden, doch der Zwang sie zu beachten, hat deutlich nachgelassen. Das hängt mit den Fähigkeiten und Versuchen zusammen, dass sich Menschen von der Natur emanzipieren - wir machen uns die Erde untertan. Der zeitliche und räumliche Nahrungsausgleich erscheint vollkommen, wir erhalten immer alle Lebensmittel. Der Preis schwankt zwar noch je nach Saison, aber nicht mehr so drastisch wie früher. Die technologischen Fortschritte gelten auch für Lebensmittelerzeugung, -handel und -verarbeitung. Parallel dazu haben wir die Organisation und das Management weiter entwickelt. Ein wichtiges Instrument dazu ist die Zeitordnung – die Synchronisation der Abläufe. Heute laufen die einzelnen Arbeitsschritte (Taylorisierung) standardisiert (Fordismus) ab, im modernen Leben wird die Vereinheitlichung der Produkte, der Transportstrukturen und eben auch der Zeitstrukturen immer wichtiger. „Just in time“ ist für moderne Betriebs- und Vertriebsstrukturen sehr wichtig (Bosshart 2000, Adam et al. 1998).

In traditionellen (Land-) Wirtschaften war früher die genaue Zeit weniger wichtig. Es gab zwar unterschiedliche Arbeitsmengen zu unterschiedlichen Zeiten, doch dies war nicht so begrenzend wie der Mangel an Mitteln und der Mangel an „Schutz“ vor der Natur. Die Mittel gegen Naturunbilden – wie Pflanzenschutzmittel oder Gewächshäuser – fehlten. Heute sind die Mittel vorhanden und sehr preiswert. Entsprechend ist der Transportfaktor heute kaum noch eine Begrenzung, denn Energie kostet sehr wenig. Das Problem ist heute eher die Zeitknappheit, denn Mangel an Zeit verteuert die Arbeit. Vom früheren Zeit-Wohlstand haben wir uns in eine Gesellschaft voller Zeitarbeit entwickelt. Der Zeitrhythmus wird uns durch das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem vorgegeben und wenig durch die Naturzeit. Durch die Globalisierung, die durch die elektronischen Medien quasi realisiert ist, ist immer irgendwo Aktivität, wollen wir dabei sein, kommen wir nicht zur Ruhe. Internationale Konzerne, Börsen, usw. haben immer in bestimmten Zeitzonen „offen“, und im e-commerce gibt es sowieso keine Ruhezeiten. Ebenso gibt es immer zu jeder Zeit Freizeitevents, die „live“ erlebt werden wollen (z.B. Olympiade in Sydney, Formel 1 in Japan). Die alten Zeitregeln – die Mahlzeiten – behindern diese Zeitordnung. Für jede Tätigkeit wird versucht, diese noch zeitsparender zu gestalten. Die Beschleunigung der Zeit ist heute unsere „Natur“ und da hinein passt „Fast Food“. Haushalten mit Mitteln, sparsam, nachhaltig mit Nahrung umgehen hat danach geringe Bedeutung, da scheinbarer Mittelüberfluss herrscht. Doch die Mittel sind nicht wirklich überflüssig, sondern wir übernutzen sie (Kap. 4.3). Auf Mittel kann man einen Kredit nehmen oder Ersparnisse ausgeben, Zeit ist dagegen nicht veränderbar, wir können keine ansparen oder einen Zeitkredit erhalten.

So erleben wir eine paradox erscheinende Situation. Wir haben immer weniger Arbeitszeit und immer mehr Freizeit. Doch wir fühlen uns immer mehr in Zeitabhängigkeiten, die uns vorgegeben werden. Der Zeit-Stress ist Zeichen der Zeit. Lebensqualität wird heute nicht nur materiell betrachtet, sondern auch danach beurteilt, wer selbstbestimmend über die Zeit verfügen kann. Zeitsouveränität ist ein Erfolgssymbol.

Freizeit ist zum Wirtschaftsfaktor geworden. Der Freizeitverkehr macht ca. ein Drittel des Gesamtverkehrsaufkommens aus. Private Haushalte geben 50 Milliarden DM für Freizeit aus. Über 5 Millionen Menschen sind in der Freizeitwirtschaft beschäftigt, und diese hatte 1998 Umsätze von 450 Milliarden DM (Deutsche Gesellschaft für Freizeit 2000, Lebensmittel Praxis 2000e).

Zeit ist heute mehr denn je Geld (obwohl es bereits Benjamin Franklin zugeschrieben wird, der sagte: "Time is Money"). Die Zeit ist wichtig, die sich vermarkten lässt. Die Aufhebung der Ernährungsregeln ist günstig, wenn man mehr verkaufen will. Insgesamt ist es wichtig, wenn zu jeder Zeit Menschen kommerziell aktiv sind. Nichts tun ist eine ökonomische „Zeit-Brache“.

Es ist konsequent, dass der Zeitfaktor in die amtliche Statistik mit aufgenommen wird. Das statistische Bundesamt hat 1991/92 eine große Zeit-Budget-Studie durchgeführt, die 2001/2002 wiederholt werden wird (Statistisches Bundesamt 1995, 2000e).

Außerdem wird die Wirtschaftsbilanz auch für den Faktor Zeit zusammengestellt (Stahmer et al. 2000). Es ist interessant, dass bei allen Berechnungen für die Kosten der Ernährung, sei es Geld, Ressourcen und auch Zeit – die gleiche Größenordnung sichtbar wird (Kap. 4.3). Jeweils ein Fünftel wird für die Ernährung verwendet.

Es ist erstaunlich, dass es zu diesem Ordnungsfaktor kaum eine gesellschaftliche und politische Diskussion gibt, sieht man von Arbeitszeitregelungen und Ladenöffnungszeiten ab. In der wissenschaftlichen Diskussion gibt es zwar einige Ansätze zu einer „Ökologie der Zeit“, die auch schon eine gewisse Tradition haben, doch ähnlich wie bei der Ernährung, ist es kein gesellschaftsbewegendes Thema. Dabei bietet „Ernährung und Zeit“ gutes Diskussionsmaterial für den Zustand und die Entwicklung einer Gesellschaft. Vorratshaltung von Lebensmitteln zeigt Planung und Denken an Zukunft an und steht in Konkurrenz zum augenblicklichen Verbrauch. Nahrung braucht Zeit, zur Reife, zum Garen, zum Verdauen. Ähnlich ist es mit menschlichen Fähigkeiten, sie reifen auch (Abb. 3.4 Kap. 3.3.1.5). Nimmt man sich Zeit für den Umgang mit der Nahrung, so lernt man die Natur kennen. Natur und Jahreszeiten sind sinnliche Erfahrungen, für alle Sinne - jede Jahreszeit riecht anders, jede Jahreszeit sieht anders aus (Seiffert 2000).

An der Betrachtung der historischen und internationalen Entwicklung der Ernährung sieht man zeitliche Entwicklungen, Zeitgeist-Änderungen. Nationale Speisen haben einen internationalen Hintergrund. Wer denkt ernsthaft darüber nach, dass Kartoffeln eigentlich etwas Fremdes sind. Einheimisches wie Kohl wird weniger geschätzt. Wir vergessen sehr leicht, dass das, was heute üblich ist, eigentlich nicht sehr alt ist. Vor 50 Jahren gab es die heute unverzichtbaren Pizzen, Yoghurts, Kiwis, usw. noch nicht in dieser allgemeinen Verbreitung. Diese Aspekte der Alltagskultur werden selten dokumentiert (USDA und Economic Research Service 2000). Die Gewohnheiten ändern sich und so auch die Regeln, Tischsitten und -ordnungen.

Die Organisation der Ernährung kann als praktische Alltagserfahrung genutzt werden, „System-Management“ zu lernen. Die zeitliche Abfolge der Zubereitungsschritte und die multidimensionale Zeitverwendung sind wichtige Qualitätsmerkmale für gute Hausfrauen und Köche. Am Ende darf auf dem gedeckten Tisch nichts fehlen, und alle sollten zufrieden mit dem Angebot sein und sich wohlfühlen. Nicht viele Spezialisten können das (Viele Köche verderben den Brei), sondern praktisch erfahrene Haushalts- und Küchenführende.

Hier kann an ein weiteres Gedankenfeld angeschlossen werden, wie in der Gesellschaft die Zeitverwendungen organisiert ist. Wer nimmt sich Zeit für welche Tätigkeit und Aufgabe. So sind die Rollen der Zeitverwendung im Bereich Ernährung im privaten Haushalt immer noch recht traditionell verteilt (Kap. 1.4.3.4) (Tab. 4.2).

Tab. 4.2: Zeitverwendung im Bereich Ernährung im privaten Haushalt nach Geschlecht

	Beschaffung (Minuten/Tag)	Essdauer (Minuten/Tag)
Männer	21:04	79:10
Frauen	82:37	80:36

Quelle: Eigene Berechnungen nach Statistisches Bundesamt 1995

Doch nicht nur das Überdenken der Beziehungen von Ernährung und Zeit als solches erscheint sinnvoll. Sondern es gibt auch echte Risiken, die sich aus der Beschleunigung der Zeit, der Desynchronisation zwischen Natur- und Menschen-Zeit ergeben. Nicht zur rechten Zeit etwas tun birgt Risiken. Lebens- und Arbeitsgestaltung muss Naturzyklen beachten. Missachtung der Erkenntnisse der Chronohygiene fördert z.B. Unfallrisiken.

Mit mobilen und flexiblen Arbeitszeiten und -bedingungen, dem Zeitstress, lassen sich häufig normale Essensregeln nicht mehr einhalten. Wir wissen zu wenig über die gesundheitlichen Folgen der Probleme der Schichtarbeiter und anderer moderner Berufsgruppen (Kap. 3.3.2).

Es ist bekannt, dass saisonale Änderungen auf den Gesundheits- und Ernährungszustand einwirken. So ist beispielsweise in den dunklen Jahreszeiten das Risiko höher, an Vitamin D Mangel zu leiden und Depressionen kommen häufiger vor. Beide Aspekte können durch angepasstes Ernähren behandelt werden. Doch insgesamt wird der saisonale Faktor ebenso wenig untersucht wie die Effekte der Mahlzeitenrhythmen auf den Ernährungs- und Gesundheitszustand.

Eine intensivere, interdisziplinäre Beschäftigung mit den Beziehungen zwischen Zeit und Ernährung ist anzustreben. Hier sollten die verschiedenen Ansätze gebündelt werden. Gutes Material wird durch die nächste Zeitbudget-Erhebung des Statistischen Bundesamt zur Verfügung stehen. Zusammenhänge zwischen weiteren Bedürfnisfeldern der Alltagshandlungen sind evident (Zängler 2000). Die Ergebnisse solcher Studien münden schließlich in den großen Zusammenhängen der „Ökologie der Zeit“. So ist ein Diskurs notwendig, wieweit unser Leben beschleunigt werden kann. Haben wir noch Zeit darüber nachzudenken, ob wir mit Zeit gelassener, langsamer umgehen. Fast Food vs Slow Food ist ein Beispiel für Zukunftsgestaltungsgedanken, über den Umgang mit uns und unserer Umwelt. Analog wie das Geld (Kap. 4.2) und die Materie (Kap. 4.3) ist auch die gerechte Bewertung und Verteilung der Zeit ein gesellschaftspolitisches Thema. Unser Handeln kann auch „Zeitverträglichkeitsprüfungen“ unterworfen und danach bewertet werden. Welche Regeln vereinbaren wir für die Lebenszeit-Nutzung, für Arbeit zum Gelderwerb, für Erholung, für Bildung, für Ernährung und Gesundheit. Wie werden verschiedene Zeitbedürfnisse koordiniert und synchronisiert, wer schlichtet die Konflikte (z.B. Arbeit und Familie). Wie wird Zeit gerecht verteilt, wie viel ist welche Zeit wert.

Die Gesellschaft kann durch Ordnungen der Umwelt (Raumordnung) (Kap. 4.3) und im sozialen Bereich (Kap. 4.6) helfen, dass für Ernährung ausreichend Zeit bleibt. Im Augenblick ist die Zeit für Ernährung noch eine unwichtigere Zeit, sie wird leicht abgeschoben und ausgelagert. Zur besseren Ausgestaltung von Ess-Kulturlandschaft wird nicht nur Zeit gebraucht, sondern es werden auch entsprechende Bildung und Fähigkeiten benötigt (Rinderspacher 2000). Darauf wird im folgenden Kapitel eingegangen.