



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Mitteilungen

Heft 17 • Dezember 2009



**Rohkost-Ernährung – Motive, Ausprägungen
und ihre Bedeutung für die Gesundheit**

**Selbstwert aus der Schüssel – Kultursemiotische
Studien zur Psychologie des Functional Food**

**An getrennten Tischen: Geschmacksgrenzen
und Kommensalität auf La Réunion**

**Staatliche Verantwortung
für gesunde Ernährung**

Internationaler Arbeitskreis
für Kulturforschung des Essens



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

Mitteilungen

Heft 17 • Dezember 2009

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie heute gefrühstückt? Dann gehören Sie zu den 86 Prozent der Deutschen, die auf die angeblich wichtigste Mahlzeit des Tages nicht verzichten, so eine Studie der Zentralen Markt- und Preisberichtsstelle (ZMP) zum Frühstückverhalten der Deutschen.

In vielen Kulturkreisen ist das Frühstück die erste morgendliche Mahlzeit. Was die Menschen essen ist dagegen kulturell verschieden, regional geprägt und zudem abhängig von Geschmacksvorlieben und der Lebensphase, in der wir uns gerade befinden. Beliebt sind in Deutschland immer noch die Klassiker wie Brot oder Brötchen mit Konfitüre, Käse oder Wurst. Doch insbesondere die jüngeren Generationen essen immer öfter Frühstückscerealien. Dazu zählen die klassischen Cornflakes, Müsli-Mischungen mit getrocknetem Obst, Nüssen oder Schokolade, aber auch gemahlene, gepuffte, geröstete oder gecrunchte Getreideformen. Cerealien-Hersteller bieten inzwischen eine große Auswahl an Produkten an. Neben den typischen Angeboten für Kinder gibt es auch immer mehr Produkte, die speziell uns Erwachsene ansprechen und dabei häufig an unser gesundheitsbewusstes Ich appellieren. Dabei versprechen die Produkte nicht nur eine bessere Nährstoffversorgung und einen hohen Ballaststoffanteil, sondern locken auch mit Glücksgefühlen, innerer Ausgeglichenheit und einem schlanken Körper. Auf welche Weise diese Botschaften transportiert werden, zeigt uns die Sprachwissenschaftlerin Nicole M. Wilk in ihrem Beitrag „Selbstwert aus der Schüssel“, indem sie Lebensmittel zunächst als Zeichen auffasst und untersucht, welchen Wert ein Produkt durch Werbung, Verpackungstext und Design erhält. Dabei kommt sie zu einigen spannenden Ergebnissen – oder hätten Sie gedacht, dass das knusprige Krachen im Mund uns dabei helfen kann, angestaute Aggressionen abzubauen?

Außerdem erfahren Sie in diesem Heft mehr über die Bedeutung der Rohkost-Ernährung für unsere Gesundheit, über die kreolische Küche als Beispiel für eine Mehrkulturenkompetenz und über die Frage, ob und wie der Staat Verantwortung für die gesunde Ernährung seiner Bürger übernehmen soll und kann. Wir bedanken uns bei den Autoren für die interessanten Beiträge, Projekt- und Tagungsberichte sowie Rezensionen und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihre Redaktion

INHALT

Beiträge

- 2 Claus Leitzmann
Rohkost-Ernährung –
Motive, Ausprägungen und ihre Bedeutung für die
Gesundheit
- 12 Nicole M. Wilk
Selbstwert aus der Schüssel –
Kultursemiotische Studien zur Psychologie des Functional
Food am Beispiel ausgewählter Cerealienprodukte
- 23 Katja Gelhaar
An getrennten Tischen:
Geschmacksgrenzen und Kommensalität auf La Réunion
- 34 Gesa Schönberger, Thomas Hartmann
Staatliche Verantwortung für gesunde Ernährung

Arbeitskreis intern

- 42 Im Gedenken an Professor Dr. Volker Pudel
- 43 Aus dem Vorstand / Neue Mitglieder
- 44 Tagungsbericht zum Symposium „Der Essalltag als
Herausforderung der Zukunft“

Berichte

- 46 Die Bedeutung von Ambiente – Zufriedenheitsbefragung
in Werkstätten für Menschen mit Behinderung
- 48 CHANCE – ein EU-Projekt
- 50 Tagungsbericht zur VEÖ-Tagung „Wenn der Bauch beim
Essen denkt“
- 51 Tagungsbericht zum 13. Heidelberger Ernährungsforum
„Ernährung und Bewegung – gehören zusammen“
- 52 Tagungsbericht zum Workshop „Kulinarische Ethnologie“
- 54 Yes, we can! Ressourcenorientierte Bildungsarbeit in
der Küche

Literatur

- 55 Literaturhinweise
- 61 Rezensionen

Nicht zuletzt

- 64 Presse- und Themenservice der Dr. Rainer Wild-Stiftung
- 64 Wir über uns / Impressum

Rohkost-Ernährung – Motive, Ausprägungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit

CLAUS LEITZMANN

1 LEITZMANN, Claus / KELLER, Markus / HAHN, Andreas: Alternative Kostformen, Stuttgart 2005; KELLER, Markus: Alternative Ernährungskonzepte, Hamburg 2008.

2 WRANGHAM, Richard / CONKLIN-BRITTAIN, Nancy-Lou: Cooking as a biological trait. Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology 136, 2003, 35–46.

3 MORKOWSKA, M. / ZOGBAUM, A.: Rohe Lust. Vital und schön mit Rohkost, Lenzburg 2006.

4 LEITZMANN, Claus / KELLER, Markus: Vegetarische Ernährung, Stuttgart 2010.

5 CHANG-CLAUDE, Jenny / HERMANN, Silke / EILBER, Ursula / STEINDORF, Karen: Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: results of a 21-year follow-up, Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention 14, 2005, 963–968; SCHÖNHÖFER-REMPF, Rosemarie / LEITZMANN, Claus: Ernährungsgewohnheiten von Vegetariern, Ernährungs-Umschau 36, 1989, 56–61; ROTTKA, Helmut / HERMANN-KUNZ, Edelgard / HAHN, Bettina / LANG, Hans-Peter: Berliner Vegetarier-Studie, 1. Mitteilung: Lebensmittelverzehr, Nährstoff- und Energieaufnahme im Vergleich zu Nichtvegetariern. 2. Mitteilung: Anthropometrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern, Aktuelle Ernährungsmedizin 13, 1988, 161–170 und 14, 1989, 32–39; WALDMANN, Annika / KOSCHIZKE, Jochen / LEITZMANN, Claus / HAHN, Andreas: Dietary intake and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study, European Journal of Clinical Nutrition 57, 2003, 947–955.

6 KOERBER, Karl von / MÄNNLE, Thomas / LEITZMANN, Claus: Vollwert-Ernährung – Konzept einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Stuttgart 2004.

7 PAPE, Detlev: Insulintrennkost gegen Übergewicht und metabolisches Syndrom, Zeitschrift für Komplementärmedizin 1 (2), 2009, 36–44.

8 KWANBUNJAN, Karunee: Ernährungsverhalten und Gesundheitssituation von Rohkostlern, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen 1996; STRASSNER, Carola: Ernähren sich Rohkostler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie, Heidelberg 1998.

Vorbemerkungen

Der Einfluss einer vollwertigen Ernährung auf die Gesundheit des Menschen ist inzwischen allgemein bekannt und anerkannt. Die Bedeutung dieses Zusammenhangs liegt in der zunehmenden Zahl von Menschen, die an ernährungsmitbedingten Krankheiten leiden, sowie in den damit verbundenen massiven volkswirtschaftlichen Kosten. Als Möglichkeiten der Heilung und Prävention dieser Krankheiten ist das Interesse der betroffenen Menschen an den sogenannten *alternativen Ernährungsformen* in den letzten Jahren deutlich angestiegen.¹ Diese Kostformen beinhalten meistens den Verzehr von Rohkost, mit Ausnahme der Makrobiotik und der Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei werden sehr unterschiedliche Mengen an rohen Lebensmitteln empfohlen, die von einem überwiegenden prozentualen Gewichtsanteil bis zum ausschließlichen Verzehr von Rohkost reichen.

Der Mensch ist zwangsläufig als Teil der Natur ein *Naturwesen*, gleichzeitig hat der Verzehr erhitzter Kost zu seiner Entwicklung zu einem *Kulturwesen* beigetragen.² Deshalb kann sich der Mensch heute je nach Verträglichkeit und Vorlieben sowohl von rohen als auch von erhitzten Lebensmitteln ernähren. Die jeweiligen Anteile der Rohkost und Kochkost sollten anhand wissenschaftlich belegbarer Vorteile und Risiken dieser beiden Zubereitungsarten individuell entschieden werden.

Der Trend zu alternativen Ernährungsformen wird auffallend häufig in den Medien thematisiert, besonders in Büchern, die überwiegend von Laien verfasst werden.³ Auffallend ist, dass in der medizinischen Wissenschaft of-

fensichtlich kaum ein Interesse an dieser Thematik besteht, denn es herrscht große *Skepsis*, die aber oft auf Vorurteilen und Unwissenheit beruht. Ausnahmen bestehen bei den Ärzten für Naturheilverfahren und bei der bekanntesten alternativen Ernährungsform, dem Vegetarismus, der in zahlreichen Studien besonders auf seine gesundheitlichen Auswirkungen untersucht wurde.⁴

Der *Vegetarismus* wird in mehreren Kulturen, insbesondere im ostasiatischen Raum, teilweise seit Jahrtausenden praktiziert und von bestimmten religiösen Gruppen, beispielsweise den Adventisten des 7. Tages, betrieben. In einer Reihe von Ländern wurden zahlreiche Studien mit Vegetariern durchgeführt, übrigens auch in Deutschland.⁵

Wissenschaftliche Studien, die sich mit den gesundheitlichen Effekten anderer alternativer Ernährungsformen befassen, liegen zum Gießener Konzept der Vollwert-Ernährung⁶, der Hayschen Trennkost⁷ und der Rohkost-Ernährung⁸ vor. Die weiteren alternativen Ernährungsformen sind bisher kaum wissenschaftlich erforscht, sie werden entweder auf Basis von *Plausibilitätsüberlegungen* theoretisch begründet oder anhand von persönlichen Erfahrungen empfohlen; sie sind teilweise weit verbreitet. Die Rohkost-Ernährung hat in Deutschland seit über 100 Jahren einen kleinen, aber etwa gleich bleibend hohen Anhängerkreis.

Die Entwicklung der Rohkost-Ernährung

Die *Evolution* der frühesten Vorfahren des Menschen begann nach dem Aussterben der Dinosaurier vor etwa 65 Mio. Jahren. Ihre Nahrung seit dieser

Organe / Funktionen	Pflanzenfresser (Herbivoren)	Fleischfresser (Carnivoren)
Maul- bzw. Mundöffnung	klein, Hautfalten bzw. Backentaschen	weit, z.T. bis zum Kiefergelenk
Kaubewegung des Unterkiefers	senkrecht und waagrecht	nur senkrecht
Zähne	schneiden und mahlen	reißen und festhalten
Zunge	muskulös, kräftig, rau	dünn
Speichelsekretion	viel	wenig
pH-Wert	alkalisch	sauer
Speichelenzyme	Amylase, Ptyalin	keine
Gärmagen	teilweise mehrere	keinen
Magensäuresekretion	schwach	stark
Magenverweildauer	lang	kurz
Darminnenfläche	Zotten	glatt
Dickdarmmuskeln	Tänien, Haustren	glatt
Unverdauliches	bakterieller Abbau von Zellulose	Auflösen von Haaren, Knorpel und Knochen
Fäzesgeruch	unauffällig	stinkend
Verhältnis von Darm : Länge des Körpers*	groß (Schaf 20:1)	klein (Wolf 4:1)

Abb. 1: Anatomische und physiologische Unterschiede des Verdauungskanals bei Pflanzenfressern und Fleischfressern¹³

* Mensch 12:1

Zeit wurde bis vor etwa 1 Mio. Jahre unerhitzt verzehrt, unabhängig davon, ob die Nahrung vornehmlich aus Insekten bestand, wie in der Anfangsphase dieser Entwicklung, oder aus Pflanzenteilen, Aas, Fischen und anderen Tierarten in den späteren Abschnitten.

Es ist nicht mit Sicherheit bekannt, wann der Mensch erstmals *Feuer* zur Zubereitung seiner Kost eingesetzt hat.⁹ Sichere Hinweise zur systematischen Verwendung des Feuers zu Nahrungszwecken datieren in den Zeitraum von vor 200 000–250 000 Jahren. Neueren Studien zufolge soll der gezielte Einsatz von Feuer zur Zubereitung pflanzlicher Nahrung bereits vor über 1 Mio. Jahre praktiziert worden sein, dieser Befund bleibt aber bisher unbestätigt.¹⁰

Aus diesen Feststellungen wird deutlich, dass weder die derzeit lebenden Urvölker, noch die viel diskutierte Steinzeiterernährung (benannt nach der archäologischen Epoche der Altsteinzeit, Paläolithium: 2,6 Mio. bis 8 000 Jahre v. Chr.) Orientierungen für eine *artgerechte Ernährung* des Menschen geben können. Zunächst erscheint es zwar logisch, dass eine Ernährungsweise, die unsere Vorfahren viele Millionen Jahre geprägt hat, auch die artgerechte Ernährung des heutigen Menschen darstellt. Allerdings ist diese These wegen der lückenhaften Daten-

lage und der radikal veränderten Lebensbedingungen weiterhin umstritten.¹¹

Aufschlussreicher als die archäologischen Funde sind die *anatomischen und physiologischen Merkmale* des Menschen im Vergleich zu typischen Pflanzenfressern und Fleischfressern in der Tierwelt (Abb. 1). Es zeigt sich, dass der Mensch den Pflanzenfressern weitaus näher steht als den Fleischfressern und ähnlich beschaffen ist wie seine heute noch lebenden nächsten Verwandten im Tierreich.¹²

In der *Antike* wurde der Verzehr ausschließlich ungekochter, vegetarischer Nahrung ursprünglich von Pythagoras (etwa 582–500 v. Chr.) empfohlen. Er sah darin eine Möglichkeit, um körperliche Gesundheit und Schärfe des Geistes zu erlangen. Pythagoras und seine Lehren wurden nur begrenzt angenommen, ohne eine nachhaltige Wirkung. Auch spätere einflussreiche Ärzte und Gelehrte wie Galen (129–199) und Paracelsus (1493–1541) konnten die Rohkost nicht weit verbreiten.

Erst mit Beginn der *Romantik* fand die Rohkost wieder das Interesse von Ärzten und wurde zur Behandlung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit eingesetzt. Diese Entwicklung wurde durch die Gründung von vegetarischen Vereinigungen, die Naturheilbewegung und die Lebensreform im 19. Jahrhundert begünstigt.

9 WRANGHAM, Richard / CONKLIN-BRITTAIN, Nancy-Lou: The cooking enigma. In: Ungar, Peter (ed.): Evolution of the human diet. The known, the unknown, and the unknowable, Oxford / New York 2007, 308–323.

10 STRÖHLE, Alexander / WOLTERS, Maike / HAHN, Andreas: Die Ernährung des Menschen im evolutionsmedizinischen Kontext, Wiener klinische Wochenschrift 121, 2009, 173–187.

11 STRÖHLE, Alexander / HAHN, Andreas: Evolutionäre Ernährungswissenschaft und steinzeitliche Ernährungsempfehlungen: Stein der allgemeinen Weisheit oder Stein des Anstoßes? Teil 1: Konzept, Begründung und paläoanthropologische Befunde. Teil 2: Ethnographische Daten und ernährungswissenschaftliche Implikationen, Ernährungs-Umschau 53, 2006, 10–16 und 53–58.

12 ebd.

13 Nach KOERBER, Karl von / MÄNNLE, Thomas / LEITZMANN, Claus: Vollwert-Ernährung – Konzept einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Stuttgart 2004, 30.

Abb. 2: Die wichtigsten historischen Indikationen für Rohkost-Ernährung¹⁴

- Rheumatische Erkrankungen
- Hautkrankheiten
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 2
- Nierenerkrankungen
- Multiple Sklerose
- Leber- und Gallen-Erkrankungen
- Magen- und Darm-Krankheiten
- Allergische Erkrankungen
- Asthma bronchiale
- Kopfschmerzen und Migräne

Im Laufe des *19. Jahrhunderts* gewann der Verzehr von Rohkost zunehmend an Bedeutung, da teilweise augenscheinlich spektakuläre Heilungen von unheilbar geltenden Krankheiten durch Rohkost bekannt wurden. Die wichtigsten Vertreter der Rohkostbewegung waren der Schweizer Arzt Dr. Max Bircher-Benner (1867–1939) sowie die Deutschen Adolf Just (1859–1936) und Dr. Heinrich Lahmann (1860–1905), die gegen Ende des 19. Jahrhunderts von bemerkenswerten Erfolgen mit Rohkosttherapie berichteten. Die Leitfigur in dieser Zeit war eindeutig Bircher-Benner, der in seiner Klinik in Zürich Tausenden von Patienten durch Rohkost und körperliche Bewegung zur Gesundheit verhalf. Die Liste der Krankheiten, die er und andere Ärzte in Deutschland oft erfolgreich mit Rohkost behandelten, umfasst viele der chronischen Krankheiten sowie eine Reihe von Gesundheitsstörungen, die damals als schwer behandelbar galten und heute teilweise noch schwer zu behandeln sind (Abb. 2).

In den *1920er und 1930er Jahren* wurde nach den Wirren des 1. Weltkrieges die Heilungsmethode von Bircher-Benner wieder aufgegriffen, der die Rohkost-Ernährung nicht als ausschließliche Kost für alle Menschen verstand, sondern die therapeutischen Wirkungen einer vollwertigen, vegetarischen Kost mit individuell eingestellter Menge an Rohkost erzielte. Aufgrund der therapeutischen Erfolge entstand in Deutschland ein ernstes Interesse an medizinisch-wissenschaftlicher Forschung mit Rohkost, die besonders in Dresden stattfand.¹⁵ Der 2. Weltkrieg mit seinen langjährigen Nachwehen brachte die Rohkostforschung zum Erliegen.

Erst in den *1990er Jahren* wurde eine Ernährung ausschließlich mit roher, unerhitzter Nahrung als einzig richtige Kostform des Menschen in Deutschland wieder populär, gefolgt von den USA.¹⁶ Parallel dazu wurde die Bevölkerung über die präventive Bedeutung eines reichlichen Verzehrs von Gemüse und Obst, auch in roher Form, von vielen Seiten sensibilisiert. Wissenschaftliche Studien aller Art konnten zeigen, dass der Verzehr von Gemüse und Obst in roher oder erhitzter Form vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen ausübt.¹⁷ So deuten mehrere Studien an, dass rohes Gemüse eine stärkere krebspräventive Wirkung haben könnte als gekochtes Gemüse.¹⁸ Es gibt jedoch kaum Ergebnisse aus Studien mit Rohkostlern, die sich über viele Jahre ausschließlich von Rohkost ernährt haben.

Motive für den Rohkostverzehr

Die Überzeugungen vieler Rohkostler decken sich vielfach mit den Motiven für eine vegetarische Ernährung (Abb. 3). Gesundheitliche Anliegen stehen deutlich im Vordergrund, aber auch Leistungssteigerung sowie ethische und geschmackliche Gründe werden genannt. Darüber hinaus spielen weltanschaulich geprägte Überlegungen wie der *Naturismus* eine Rolle. Im Naturismus geht es um Bekenntnisse zu bestimmten Werten und nicht wie in der Naturwissenschaft um Erkenntnisse. Diese Weltanschauung basiert auf der Ehrfurcht vor der Natur und dem Leben, die unberührte Natur wird als das Höchste, weil Ursprüngliche und Vollkommene angesehen. Alles Unnatürliche wird vehement abgelehnt.¹⁹

Aus diesem Grunde ist es überraschend, dass viele Rohkostler regelmäßig *Supplemente* in Form von Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Substanzen zu sich nehmen. Da der Naturismus auch ein hohes Maß an Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit beinhaltet, akzeptieren Rohkostler medizinische Behandlungen meist nur von naturheilkundlichen Ärzten.

14 Nach SEMLER, Edmund: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen, 2006, 212.

15 HEUN, Eugen: Rohkost oder gemischte Kost? Naturärztliche Rundschau 6, 1934, 65–74 und 97–104.

16 HOBBS, S.: Attitudes, practices, and benefits of individuals consuming a raw foods diet, *Explore* 1, 2005, 272–277.

17 STRASSNER, Carola / KOEBNICK, Corinna / DÖRRIES, Sabine / KWANBUNJAN, Karunee / LEITZMANN, Claus: Ernährungs- und Gesundheitsverhalten von Menschen mit überwiegender Rohkost-Ernährung, *Zeitschrift für Ernährungswissenschaft* 34, 1995, 53.

18 LINK, Lilly / POTTER, John: Raw versus cooked vegetables and cancer risk, *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 13, 2004, 1422–1435.

19 ROTHSCHUH, Karl: Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativbewegung, Stuttgart 1983.

ethisch	<ul style="list-style-type: none"> • Töten als Unrecht • Recht der Tiere auf Leben und Unversehrtheit • Mitgefühl mit Tieren • Ablehnung der Massen- bzw. Intensivtierhaltung • Ablehnung der Tiertötung als Beitrag zur Gewaltfreiheit in der Welt • Ablehnung des Fleischverzehr und Einschränkung des Verzehr tierischer Lebensmittel als Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems
gesundheitlich	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Gesunderhaltung (undifferenziert) • Körpergewichtsabnahme • Prävention bestimmter Erkrankungen • Heilung bestimmter Erkrankungen • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
ökologisch	<ul style="list-style-type: none"> • Beitrag zum globalen Klimaschutz durch bevorzugten Verzehr pflanzlicher Lebensmittel • Verminderung der durch Tierhaltung (intensiv und extensiv) bedingten Umweltbelastungen • Vermeidung von Veredelungsverlusten
religiös	<ul style="list-style-type: none"> • Töten als Sünde • Fleischverzehr als religiöses Tabu • Barmherzigkeit gegenüber Tieren • Fleischverzicht als Teil einer asketischen Lebensweise (Beherrschung der körperlichen Begierden) • Körperliche, geistige und seelische Reinheit
ästhetisch	<ul style="list-style-type: none"> • Abneigung gegen den Anblick toter Tiere bzw. von Tierteilen • Ekel vor Fleisch • Höherer kulinarischer Genuss vegetarischer Gerichte
hygienisch-toxikologisch	<ul style="list-style-type: none"> • Bessere Küchenhygiene in vegetarischen Küchen • Verminderung der Schadstoffaufnahme
kosmetisch	<ul style="list-style-type: none"> • Körpergewichtsabnahme • Beseitigung von Hautunreinheiten
ökonomisch	<ul style="list-style-type: none"> • Begrenzt Angebot (v. a. in sog. Entwicklungsländern) • Begrenzte finanzielle Möglichkeiten
politisch	<ul style="list-style-type: none"> • Ablehnung des Fleischverzehr und Einschränkung des Verzehr tierischer Lebensmittel als Beitrag zur Lösung des Welthungerproblems • Ablehnung des Fleischverzehr als Bestandteil einer patriarchalen Gesellschaftsordnung
sozial	<ul style="list-style-type: none"> • Erziehung • Gewohnheit • Gruppeneinflüsse (peer groups)
spirituell	<ul style="list-style-type: none"> • Freisetzung geistiger Kräfte • Spirituelle Weiterentwicklung • Unterstützung von meditativen Übungen und Yoga • Mäßigung bzw. Beherrschung des Geschlechtstriebes

Abb. 3: Motive für eine vegetarische und rohköstliche Ernährung²⁰

Definition des Begriffs Rohkost-Ernährung

Im weiteren Sinne zählt jede unerhitzte pflanzliche und tierliche Nahrung zur Rohkost. Im engeren Sinne ist aber nur pflanzliche Rohkost gemeint, besonders in Form von Obst, Gemüse und Nüssen, auch in getrockneter oder fermentierter Form. Rohe Lebensmittel werden von Rohköstlern oft als *lebendig*, erhitzte Nahrung dagegen als *denaturiert* oder *tot* bezeichnet. Angaben zu einer kritischen Temperatur, welcher die Nahrung nicht ausgesetzt werden sollte, liegen bei etwa 40 °C. Die

Begründung dieser Höchsttemperatur beruht meist auf der beginnenden Denaturierung von Proteinen, wie Enzymen, bei Temperaturen von über 40 °C. In der wissenschaftlichen Literatur finden sich entweder keine, unterschiedliche oder widersprüchliche Definitionen des Begriffs Rohkost-Ernährung. Für die Gießener Rohkost-Studie wurde eine umfassende Definition erarbeitet, die inzwischen in die Literatur Eingang gefunden hat (Abb. 4).

Im Laufe der Zeit wurde überwiegend von Laien eine Reihe von Rohkostformen entwickelt und als Dauerernährung empfohlen. Diesen Varianten

²⁰ Nach LEITZMANN, Claus/KELLER, Markus: Vegetarische Ernährung, 2. Aufl., Stuttgart 2010.

Abb. 4: Definition der Rohkost-Ernährung²¹

Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend (mindestens 70 %) oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z. B. kaltgeschleuderter Honig und kaltgepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z. B. Trockenfrüchte, Trockenfleisch und -fisch und bestimmte Nussarten). Außerdem können kaltgeräucherte Erzeugnisse (z. B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaure Gemüse Bestandteil der Rohkost-Ernährung sein.

Arbeitsgruppe Rohkost, Gießen 1995

der Rohkost-Ernährung liegen oft eigensinnige Auffassungen sowie unterschiedliche theoretische Erklärungsmodelle zugrunde. So empfehlen manche Autoren ausschließlich Rohkost zu verzehren, andere halten einen überwiegenden prozentualen Gewichtsanteil an Rohkost für ausreichend. Die Mehrzahl der Rohkostformen ist *vegetarisch* geprägt (Abb. 5).

Beispiele bekannter Rohkostformen

Eine kurze Darstellung von fünf Beispielen bekannter Rohkostformen zeigt die teilweise stark voneinander abweichenden Empfehlungen zur Auswahl von Lebensmitteln und deren unterschiedliche Zubereitung.

1. *Leben ohne Kochtopf*

Der Unternehmer Helmut Wandmaker (1916–2007) zählt zu den Befürwortern einer 100 %igen Rohkost-Ernährung mit einem sehr hohen Obstanteil. Er empfiehlt eine vegane Rohkost-Ernährung, die zu 75 % aus Obst, 20 % aus Gemüse und 5 % aus Nüssen sowie Trockenfrüchten besteht. Als notwendig betrachtet er die Einnahme von Mineralstoff- und Vitaminsupplementen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr soll über den Konsum von destilliertem Wasser erfolgen. Die Ursache von Krankheiten liegt nach Wandmaker in der Vergiftung des Körpers durch den Verzehr von säurebildender „Kochkost“.²²

2. *Instinctotherapie*

Der Schweizer Physiker Guy-Claude Burger (*1934) geht davon aus, dass sich die mit erhitzter Kost aufgenommenen Maillard-Produkte (thermische Reaktionsprodukte aus Zuckern und Aminosäuren) im Organismus ansammeln und zur Entstehung von Krankheiten führen. Er postuliert das Vorhandensein eines „Ernährungsinstinkts“. Dieser äußere sich in der Wahrnehmung von Geruch und Geschmack und bewirke, dass ein dem Organismus nützliches Lebensmittel als anziehend, ein schädliches als abstoßend oder neutral empfunden wird. Der Ernährungsinstinkt funktioniere nur bei rohen Lebensmitteln, die ungemischt und ungewürzt verzehrt werden. Der Konsum von Fleisch, Fisch und Eiern in rohem Zustand wird empfohlen, Getreide sowie Milch und Milchprodukte werden abgelehnt.²³

3. *Der natürliche Weg zu strahlender Gesundheit*

Der Schotte Norman Walker (1876–1985) glaubte, dass in natürlicher, unerhitzter Nahrung ein „Lebensprinzip“ enthalten ist, das durch Erhitzen über 54 °C verloren gehe. Ein häufiger Verzehr von erhitzter Nahrung führe zu Störungen des endokrinen Systems und somit zu Krankheiten. Obst habe eine reinigende, Gemüse und Salate eine aufbauende Wirkung. Dem Konsum von frisch gepressten Pflanzensäften (v. a. Karottensaft) misst Walker eine große gesundheitsfördernde und therapeutische Bedeutung bei. Reine Rohkost ohne eine reichliche Aufnahme von verschiedenen Rohsäften sei mangelhaft. Getreide und Getreideprodukte werden pauschal abgelehnt, Milch und Milchprodukte mit wenigen Ausnahmen ebenfalls.²⁴

4. *Urkost*

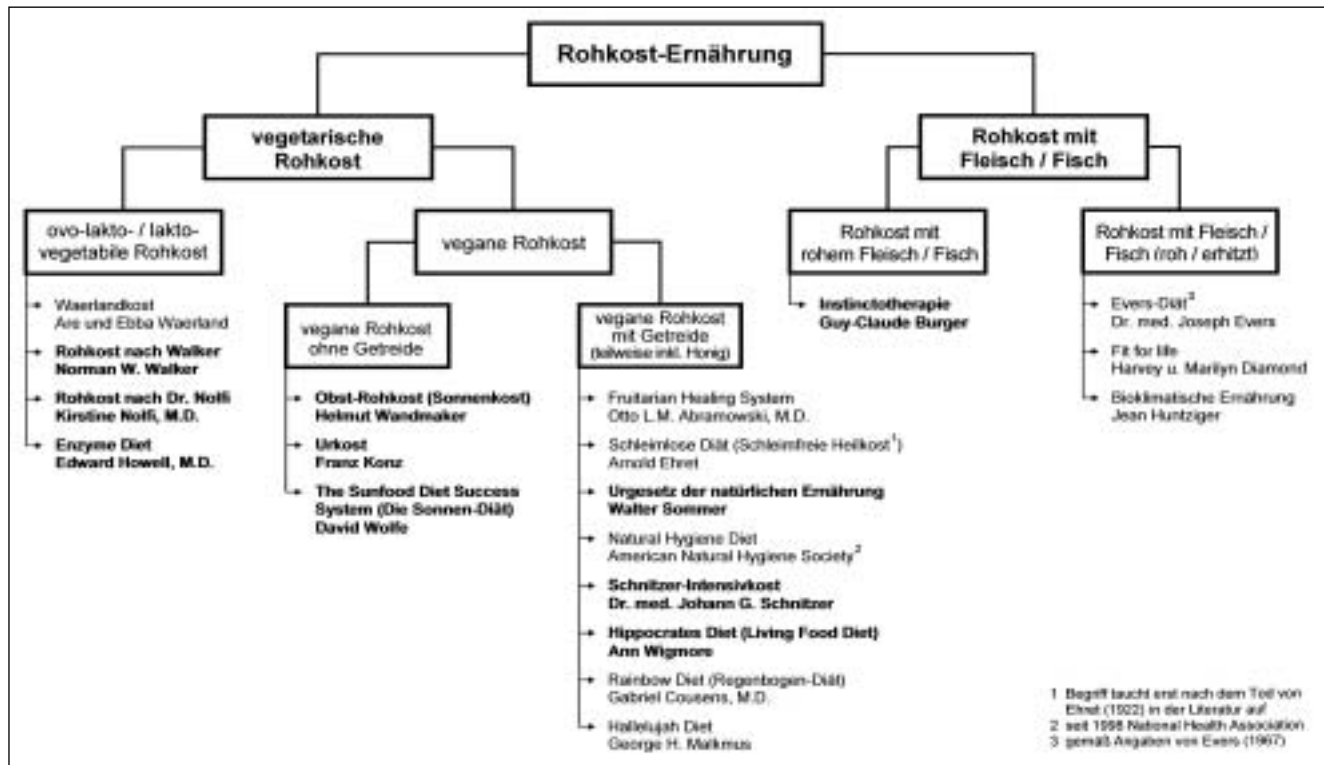
Der Steuerinspektor Franz Konz (*1926) geht davon aus, dass Menschen und Affen gemeinsame Vorfahren haben und dass die Menschen in der Urzeit nur unerhitzte Nahrung ge-

21 Nach STRASSNER, Carola: Ernähren sich Rohköstler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie, Heidelberg 1998, 14.

22 WANDMAKER, Helmut: Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf! Stuttgart 2001.

23 BURGER, Guy-Claude: Die Rohkosttherapie, München 1999.

24 WALKER, Norman: The natural way to vibrant health, Prescott 1995.



gessen haben. Diese „Urkost“ setzt sich aus rohen Früchten, rohem Gemüse, Nüssen und Wildkräutern (20 %) zusammen. Den Anteil an Wildkräutern schätzt er unter Bezugnahme auf den Wildpflanzenanteil in der Schimpansennahrung. Vor der Ernährungsumstellung hält Konz ein ausgedehntes Fasten unter Verwendung von Heilerde für notwendig.²⁵

5. Bioklimatische Ernährung

Der französische Heilpraktiker Jean Hutzinger (*1946) entwickelte Anfang der 1990er Jahre seine bioklimatische Ernährung. Diese soll die genetischen Anlagen des Menschen und die speziellen klimatischen Bedingungen seines Wohnortes berücksichtigen. Empfohlen wird ein Rohkostanteil von mindestens 75 %, wobei stets mehr Gemüse als Obst gegessen werden sollte. Für die kalte Jahreszeit empfiehlt er, die Obstmenge und den Konsum an wasserreichem Gemüse (Tomaten, Gurken) stark zu reduzieren. Die tägliche Einnahme von grüner Tonerde soll eine entgiftende Wirkung ausüben. Wer Fleisch nicht meiden will, der sei mit

ein bis zwei Mahlzeiten pro Monat ausreichend versorgt. Getreide in eingeweichter, gekeimter oder gekochter Form ist erlaubt, Milch und Milchprodukte werden abgelehnt.²⁶

Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass die vielfältige Anwendung des Begriffs Rohkost-Ernährung es nicht erlaubt, eine einheitliche Bewertung der Rohkost allgemein vorzunehmen. Erschwerend kommt hinzu, dass sich viele Rohköstler in der Praxis nicht genau an eine bestimmte Form der Rohkost-Ernährung halten, sondern ihre Ernährung nach eigenen Vorstellungen und Vorlieben aus verschiedenen Rohkostvarianten zusammenstellen. Die meisten Studien und Beobachtungen differenzieren nur ungenügend oder gar nicht zwischen den teilweise stark voneinander abweichenden Varianten. Dieses erklärt die unterschiedlichen und sich teilweise widersprechenden Schlussfolgerungen und Empfehlungen in der Literatur.²⁷ Um mehr Klarheit zu gewinnen, wurde in Gießen eine wissenschaftliche Rohkost-Studie durchgeführt. Dabei sollten die Ernährungs- und Lebensweise von

Abb. 5:

Übersicht der wichtigsten Rohkostvarianten (100 %ige Rohkostformen sind fett markiert)²⁸

25 KONZ, Franz: Der große Gesundheits-Konz, München 2003.

26 HUNTZINGER, Jean: Meine 10 Gebote einer gesunden bioklimatischen Ernährung, Liebsdorf 1997.

27 HOFFMANN, Ingrid / KOEBNICK, Corinna / LEITZMANN, Claus: Gesundheitliche Vorteile und Risiken einer dauerhaften Rohkost-Ernährung: ein Überblick, Zeitschrift für Ernährungsökologie 1, 2000, 141–145.

28 Nach SEMLER, Edmund: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen 2006, 11.

29 KWANBUNJAN, Karunee: Ernährungsverhalten und Gesundheitssituation von Rohkostlern, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen 1996; STRASSNER, Carola: Ernähren sich Rohkostler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie, Heidelberg 1998; SEMLER, Edmund: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen 2006.

30 KOEBNICK, Corinna / DÖRRIES, Sabine / FUHRMANN, Petra / KWANBUNJAN, Karunee / STRASSNER, Carola / LEITZMANN, Claus: Die Gießener Rohkost-Studie, Naturarzt (4), 1994, 44–45.

31 KOEBNICK, Corinna / STRASSNER, Carola / LEITZMANN, Claus: Rohkost-Ernährung: Teil 1: Überblick und Bewertung der theoretischen Grundlagen, AID-Verbraucherdienst 42, 1997, 244–250; STRASSNER, Carola / KOEBNICK, Corinna / LEITZMANN, Claus: Rohkost-Ernährung Teil 2: Die Gießener Rohkost-Studie, AID-Verbraucherdienst 42, 1997, 268–274.

32 WANDMAKER, Helmut: Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf! Stuttgart 2001.

33 BURGER, Guy-Claude: Die Rohkosttherapie, München 1999.

34 AALDERINK, Johanna / HOFFMANN, Ingrid / GROENEVELD, Maike / LEITZMANN, Claus: Ergebnisse der Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie, Ernährungs-Umschau 41, 1994, 328–336.

35 STRASSNER, Carola: Ernähren sich Rohkostler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie, Heidelberg 1998.

36 STRASSNER, Carola / WEIRICH, Bianca / KOEBNICK, Corinna / LEITZMANN, Claus: Die Gießener Rohkost-Studie, Erfahrungsheilkunde 44, 1997, 429–434.

37 STRASSNER, Carola: Ernähren sich Rohkostler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie, Heidelberg 1998.

38 DONALDSON, Molla: Metabolic vitamin B₁₂-status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements, Annals of Nutrition and Metabolism 44, 2000, 229–234.

39 RAUMA, Anna-Lisa / TÖRRÖNEN, Riitta / HÄNNINEN, Osmo / VERHAGEN, H. / MYKKÄNEN, Hannu: Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet, American Journal of Clinical Nutrition 62, 1995, 1221–1227.

40 DONALDSON, Molla: Metabolic vitamin B₁₂-status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements, Annals of Nutrition and Metabolism 44, 2000, 229–234; RAUMA, Anna-Lisa / TÖRRÖNEN, Riitta / HÄNNINEN, Osmo / VERHAGEN, H. / MYKKÄNEN, Hannu: Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet, American Journal of Clinical Nutrition 62, 1995, 1221–1227.

verschiedenen Langzeit-Rohkostlern differenziert dokumentiert und anhand der Ergebnisse begründete Empfehlungen für die verschiedenen Zielgruppen erarbeitet werden.²⁹

Die Gießener und andere Rohkost-Studien

Für die Gießener Rohkost-Studie wurde die langfristige Wirkung der Rohkost als *Dauerernährungsform* auf den Ernährungs- und Gesundheitsstatus einer größeren Gruppe von Rohkostlern (n = 201) untersucht. Dazu wurde ein umfangreicher Fragebogen entwickelt und zusammen mit einem 7-Tage-Ernährungsprotokoll eingesetzt. Außerdem wurden Blutproben gewonnen und Zahnuntersuchungen durchgeführt. Die Rohkostler waren zu 53 % Frauen mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren und zu 47 % Männer mit einem Durchschnittsalter von 44 Jahren. Der Bildungsabschluss lag deutlich über dem deutschen Durchschnitt.³⁰

Fast die Hälfte der Teilnehmer ernährte sich zwischen 90–100 % von Rohkost, etwas mehr als ein Drittel lag zwischen 70–90 %, *reine Rohkostler* machten einen Anteil von 18 % aus. Die Probanden praktizierten diese Kostform seit mindestens 14 Monaten (Teilnahmekriterium), im Durchschnitt seit 3,5 Jahren. Über 70 % der Studienteilnehmer waren Vegetarier und etwa 27 % Veganer.³¹ Von den Rohkostlern richteten sich 27 % nach Wandmaker³² und 19 % nach Burger³³. Ein Viertel der Teilnehmer kombinierte verschiedene Rohkostvarianten.

Bei etwa 55 % der Rohkostler war eine *eigene Krankheit* der Auslöser für die Ernährungsumstellung. Insgesamt wurden 167 verschiedene Krankheiten von den Probanden genannt, am häufigsten Darmerkrankungen, Allergien und Heuschnupfen, Asthma, Rheuma und Neurodermitis.

Der *Lebensmittelverzehr* wich stark von der üblichen Durchschnittskost ab. So lag der Obstkonsum mit 1423 g/d um das Siebenfache höher als bei den Mischkostlern der Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie³⁴. Im Gegensatz zu der großen Obstmenge betrug der

durchschnittliche Verzehr von Gemüse und Hülsenfrüchten nur 489 g/d, der von Kartoffeln, Kartoffelerzeugnissen, Brot, Backwaren und Getreide spielten eine untergeordnete Rolle. Mit 48 g/d war der Konsum von Nüssen und Samen sowie von Milch und Milchprodukten mit 28 g/d sehr niedrig. Auch der Verzehr von Fleisch, Fleischprodukten, Fisch und Eiern war bei Rohkostlern (11 g/d) im Vergleich zu Mischkostlern (167 g/d) sehr gering. Mehr als drei Viertel dieser Lebensmittel wurden in roher Form gegessen.³⁵

Die *Nahrungsenergieaufnahme* lag bei durchschnittlich 1980 kcal/d. Dies war im Vergleich zu den Mischkostlern signifikant niedriger. Zudem waren 57 % der Teilnehmer untergewichtig, nur 1 % war übergewichtig.³⁶ Die Rohkostler nahmen 56 % der Nahrungsenergie in Form von Kohlenhydraten, 30 % als Fett und 10 % als Protein auf und erreichten damit die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Nährstoffrelation, allerdings auf einem teilweise zu niedrigen Nahrungsenergieniveau.³⁷

Bei 141 Anhängern der „Hallelujah-Diät“, einer rein vegetarischen Rohkostvariante aus den USA, wurde mit durchschnittlich 1645 kcal/d ebenfalls eine deutlich zu niedrige Nahrungsenergiezufuhr festgestellt.³⁸ In einer finnischen Studie ergab sich dagegen kein signifikanter Unterschied zwischen der Nahrungsenergiezufuhr von Misch- und Rohkostlern.³⁹

Die anhand von Datenbanken berechnete *Nährstoffzufuhr* zeigte, dass die Vitamine A, E, B₁, B₆ und C, Folat sowie β -Karatol über den Referenzwerten der DGE lagen. Dagegen war die Zufuhr von Vitamin D und insbesondere von Vitamin B₁₂ deutlich zu gering, denn nur 13 % der Rohkostler erreichten die empfohlene Zufuhr. Diese Ergebnisse wurden durch die finnische und die US-amerikanische Studie im Wesentlichen bestätigt.⁴⁰ Die Empfehlungen für die Zufuhr von Magnesium, Phosphor und Eisen wurden von den Rohkostlern überschritten, die Empfehlungen für Kalzium, Zink und Jod wurden nicht erreicht.⁴¹

Der im Blut der Probanden ermittelte *Nährstoffstatus* zeigte eine ausreichende Versorgung mit β -Karotin, Vitamin A, E, B₁, B₂ und B₆ sowie Folat. Die sehr hohe Zufuhr von Vitamin A und E spiegelte sich jedoch nicht in den Blutwerten wider.⁴² Dieser Befund lässt auf eine stark verminderte Bioverfügbarkeit dieser Nährstoffe bei einem hohen Rohkostanteil in der Nahrung schließen. Bei der Untersuchung der finnischen Arbeitsgruppe lagen die Blutkonzentrationen von β -Karotin, Vitamin C und E im Referenzbereich und im Vergleich zu Mischköstlern signifikant höher.⁴³

Bei fast 40% der Gießener Rohkötler war die Cobalaminversorgung mangelhaft; dies spiegelte sich erwartungsgemäß in hohen Homocysteinkonzentrationen wider.⁴⁴ In der finnischen Studie wiesen 57% der Rohkötler, hingegen nur 19% der Kontrollgruppe eine unzureichende Cobalaminkonzentration im Blut auf.⁴⁵

Nur die Hälfte der untersuchten Rohkötler wies eine gute Magnesiumversorgung auf. Die niedrigen Eisen- und Ferritinkonzentrationen im Serum verschlechterten sich mit zunehmender Dauer der Rohkost-Ernährung. Das Blutbild zeigte eine Anämie, deren Entstehung durch einen Mangel an Vitamin B₁₂ und eine niedrige Proteinzufuhr wesentlich mit beeinflusst wird.⁴⁶ Die erhöhten Werte der Antioxidanzien sowie der Aktivität des Enzyms Superoxiddismutase in den Erythrozyten tragen offensichtlich zu einem besseren Antioxidanzienstatus bei.⁴⁷

Die bislang vorliegenden Studien weisen darauf hin, dass bei Rohköstlern die Zufuhr und der Versorgungsstatus mit bestimmten Nährstoffen (v. a. Antioxidanzien) ausreichend, die Aufnahme von Nahrungsenergie, Vitamin B₁₂, D, B₂ sowie Eisen zu gering ist, wie biochemische und klinische Analysen dokumentieren.

Der *Gesundheitsstatus* der Rohkötler deckt sich mit dem Nährstoffstatus. Durch die niedrige Nahrungsenergieaufnahme spielt Übergewicht bei Langzeit-Rohköstlern praktisch keine Rolle. In der Gießener Rohkoststudie hatten drei Viertel der Rohköt-

ler einen im Normalbereich liegenden BMI (Durchschnittswerte: Frauen 20,8, Männer 21,5); 14,7% der Männer und 25% der Frauen waren untergewichtig (BMI < 18,5).

Etwa 70% der Rohköstlerinnen berichteten über Unregelmäßigkeiten in der Menstruation seit der Umstellung auf Rohkost. Eine Amenorrhoe, das Ausbleiben der Regelblutung, stellten 23% der Frauen unter 45 Jahren fest. Das Risiko der Amenorrhoe als Zeichen für funktionelle Störungen stieg mit zunehmendem Rohkostanteil.⁴⁸

Mithilfe von Gipsmodellen wurden die Erosionen an den *Zähnen* von 146 Rohköstlern ermittelt, deren durchschnittlicher Rohkostanteil bei 94% lag, mit einem Obstanteil von 62%. Es wurden signifikant mehr erosive Zahnhartsubstanzverluste festgestellt als in einer Kontrollgruppe. Die Kariesprävalenz entsprach dem deutschen Durchschnitt, der paradontale Gesamtzustand war günstiger.⁴⁹ Die weiteren Knochenparameter wurden nicht erfasst, aber es ist bekannt, dass langjährige vegetarische Rohkötler eine niedrige Knochendichte aufweisen.⁵⁰

Bei der Gießener Rohkost-Studie gaben die meisten Teilnehmer an, sehr zufrieden mit ihrer Ernährungsweise zu sein. Etwa 98% hatten vor, diese langfristig beizubehalten.⁵¹ Einem beachtlichen Teil der befragten Rohkötler war es nicht möglich, diese Ernährungsform auf Dauer zu praktizieren. Anhand eines psychologischen Fragebogens wurden keine Abweichungen von der Norm festgestellt.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Gießener Rohkost-Studie, dass Rohkost-Ernährung bei ausreichender Nahrungsenergiezufuhr und vielseitiger Kost eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen haben kann. Die Studie zeigt aber auch, dass Rohkötler nicht immer optimal informiert sind und Fehler bei ihrer Ernährung machen, die bei einer lang andauernden Rohkost-Ernährung mit einem Rohkostanteil von mehr als 90% unerwünschte Folgen haben können. Ein wichtiges Ergebnis der Studie ist die Erkenntnis, dass Rohkötler, genau wie die überwiegende Mehrheit der

41 KOEBNICK, Corinna / HOFFMANN, Ingrid / STRASSNER, Carola / LEITZMANN, Claus: Gesundheitliche Auswirkungen einer dauerhaften Rohkost-Ernährung – Ergebnisse einer Fragebogenerhebung, AID-Verbraucherdienst 45, 2000, 69–79.

42 STRASSNER, Carola / KOEBNICK, Corinna / LEITZMANN, Claus: Rohkost-Ernährung Teil 2: Die Gießener Rohkost-Studie, AID-Verbraucherdienst 42, 1997, 268–274.

43 RAUMA, Anna-Lisa / TÖRRÖNEN, Riitta / HÄNNINEN, Osmo / VERHAGEN, H. / MYKKÄNEN, Hannu: Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet, American Journal of Clinical Nutrition 62, 1995, 1221–1227.

44 KOEBNICK, Corinna / GARCIA, Ada / DAGNELIE, Pieter / STRASSNER, Carola / LINDEMANS, Jan / KATZ, Norbert / LEITZMANN, Claus / HOFFMANN, Ingrid: Long-term consumption of a raw food diet is associated with favourable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans, Nutrition Journal 135, 2005, 2372–2378.

45 RAUMA, Anna-Lisa / TÖRRÖNEN, Riitta / HÄNNINEN, Osmo / MYKKÄNEN, Hannu: Vitamin B-12 status of long-term adherents of a strict uncooked vegan diet („living food diet“) is compromised, Journal of Nutrition 125, 1995, 2511–2515.

46 KWANBUNJAN, Karunee: Ernährungsverhalten und Gesundheitssituation von Rohköstlern, Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft, Universität Gießen 1996; KWANBUNJAN, Karunee / KOEBNICK, Corinna / STRASSNER, Carola / LEITZMANN, Claus: Lifestyles and health aspects of the raw food eaters, The Journal of Tropical Medicine and Parasitology 23, 2000, 12–20.

47 RAUMA, Anna-Lisa / TÖRRÖNEN, Riitta / HÄNNINEN, Osmo / VERHAGEN, H. / MYKKÄNEN, Hannu: Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet, American Journal of Clinical Nutrition 62, 1995, 1221–1227.

48 KOEBNICK, Corinna / STRASSNER, Carola / HOFFMANN, Ingrid / LEITZMANN, Claus: Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey, Annals of Nutrition & Metabolism 43, 1999, 69–79.

49 GANSS, Carolina / SCHLECHTRIMEN, Michael / KLIMEK, Joachim: Dental erosions in subjects living on a raw food diet, Caries Research 33, 1999, 74–80.

50 FONTANA, Luigi / SHEW, Jennifer / HOLLOSZY, John / VILLAREAL, Dennis: Low bone mass in subjects on a long-term raw vegetarian diet, Archives of Internal Medicine 165, 2005, 684–689.

51 STRASSNER, Carola / KOEBNICK, Corinna / LEITZMANN, Claus: Rohkost-Ernährung Teil 2: Die Gießener Rohkost-Studie, AID-Verbraucherdienst 42, 1997, 268–274.

Bevölkerung, Ernährungsberatung benötigen.⁵²

Bewertung der Rohkost-Ernährung

Die Gießener Rohkost-Studie bestätigte, dass unterschiedliche *Rohkostvarianten* praktiziert werden. Bisher gibt es kaum wissenschaftliche Hinweise dafür, dass der Verzehr von normal gekochter Nahrung in irgendeiner Weise die Gesundheit des Menschen schädigt. Die oftmals angeführte „Verdauungsleukozytose“ (Erhöhung der weißen Blutkörperchen im Blut nach Verzehr von erhitzter Kost) oder die Theorie über die Bedeutung der Nahrungsenzyme haben in diesem Zusammenhang keine Bestätigung gefunden. Bisher lagen auch keine Hinweise dafür vor, dass die beim Kochen entstandenen Maillard-Produkte toxisch sind.⁵³

Inzwischen mehren sich allerdings die Anzeichen dafür, dass die sogenannten *Glykotoxine*, die beim Erhitzen von Lebensmitteln entstehen, potentiell toxische Verbindungen darstellen. Der Begriff Glykotoxine umfasst eine Reihe von Glykierungsendprodukten, wie sie infolge der Reaktion von Proteinen mit reduzierenden Zuckern, unter Ausbildung irreversibler Quervernetzungen, entstehen. Bekannte Vertreter dieser als *advanced glycation endproducts* (AGEs) bezeichneten Verbindungen sind u. a. N-Carboxymethyl-Lysin (CML), Imidazolone und Pentosidin.⁵⁴

Der *Glykotoxingehalt* von Lebensmitteln ist abhängig vom Gehalt an Zuckern, Fetten und Proteinen sowie vom Erhitzungs- und Verarbeitungsgrad. Je höher der Fett- und Proteingehalt eines Lebensmittels ist und je höher und länger dieses erhitzt wurde, desto höher ist sein Gehalt an Glykotoxinen. Hohe Gehalte an AGEs finden sich vor allem in gegrillten und gebratenen Fleisch- und Wurstwaren, Keksen und Donuts sowie Cola-Getränken, besonders Diät-Cola. Damit wird deutlich, dass mit üblicher Kost hohe Mengen an Glykotoxinen zugeführt werden. Die Glykotoxine haben proinflammatorische und -oxidative Wirkungen und können eine endo-

theliale Dysfunktion induzieren. Diskutiert werden Risiken für koronare Herzkrankheit, Übergewicht / Adipositas, Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Dickdarmkrebs.⁵⁵

Schlussbemerkungen

Die wissenschaftliche Forschung hat sich bisher wenig damit befassen, ob rohe Nahrung anders auf den gesunden oder kranken Menschen wirkt als erhitzte Kost. Die pauschale Ablehnung erhitzter Kost ist wissenschaftlich nicht begründbar. Die in der umfangreichen *Laienliteratur* zur Rohkost vorgebrachten Argumente, dass der Verzehr von gekochter Nahrung gesundheitsschädigend sei, ließen sich durch wissenschaftliche Studienergebnisse bisher nicht stützen, neuere Befunde kommen allerdings zu anderen Ergebnissen.

Der Anspruch, dass die Rohkost die einzig richtige Ernährungsform des Menschen sei, basiert überwiegend auf der weltanschaulichen Grundlage des *Naturismus*. Für den Verzehr von rohem Obst und Gemüse spricht, dass viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe thermolabil sind; andere dagegen werden aus gekochten Lebensmitteln besser verwertet (z. B. Lycopin aus Tomaten und Betakarotin aus Möhren). Gegen den Verzehr bestimmter Lebensmittel in roher Form spricht die Tatsache, dass beispielsweise Hülsenfrüchte und Kartoffeln erst nach Erhitzen verdaut werden können.⁵⁶

Eine *Ergänzung* der reinen Rohkost mit weiteren Lebensmitteln, wie Getreide, Milch und Milchprodukten, lässt eine ausreichende Nährstoffversorgung erwarten; unter diesen Voraussetzungen kann die Rohkost-Ernährung für Erwachsene mit entsprechendem Ernährungswissen auf Dauer möglich sein. Die langfristigen Auswirkungen einer abwechslungsreichen Rohkost-Ernährung mit ausreichender Nahrungsenergie, vielfältiger Nahrungsmittelauswahl (inklusive Getreide, Milch und Milchprodukten) und einem nicht zu hohem Obstanteil sind jedoch nicht untersucht. Die oftmals von wissenschaftlicher Seite bekundete Einschätzung, eine ausschließliche

52 KOEBNICK, Corinna / STRASSNER, Carola / LEITZMANN, Claus: Bewertung der Rohkost-Ernährung in der Ernährungsberatung, Ernährungs-Umschau 44, 1997, 444–448.

53 SOMOZA, Veronika: Gesundheitliche Bewertung von Melanoidinen, Ernährungs-Umschau 52, 2005, 260–264.

54 STRÖHLE, Alexander / WOLTERS, Maike / HAHN, Andreas: Die Ernährung des Menschen im evolutionsmedizinischen Kontext, Wiener klinische Wochenschrift 121, 2009, 173–187.

55 ebd.

56 LEITZMANN, Claus: Rohkost-Ernährung. In: Koula-Jenik, Heide / Kraft, Mathias / Miko, Michael / Schul, Ralf-Joachim: Leitfaden Ernährungsmedizin, München 2006, 219–220.

Rohkost-Ernährung könne den Nährstoff- und Energiebedarf nicht decken und sei gesundheitsschädigend, ist rein spekulativ und hat keine wissenschaftliche Grundlage. Von wissenschaftlicher Seite müsste im Detail geklärt werden, warum oder unter welchen Bedingungen manche Personen längere Zeit offensichtlich ohne Probleme die Rohkost-Ernährung praktizieren können und andere wiederum nicht.⁵⁷

Die These von Rohkostvertretern, dass die *Menstruation* eine Art „Entgiftungsmechanismus“ darstellt, der erst aufgrund unnatürlicher Ernährung aktiviert werden müsste und bei längerer Rohkost-Ernährung nicht mehr nötig sei und folglich abgestellt werde, hat keine wissenschaftliche Grundlage. Das Ausbleiben der Menstruation bei Rohkostlerinnen ist ein Anzeichen von funktionellen Problemen und kann als ein ernst zu nehmendes Anzeichen für eine Mangelernährung angesehen werden.

Die Rohkost als *Dauerernährung* ist aus ernährungsmedizinischer Sicht aber durchaus interessant. Angesichts der drastischen Zunahme ernährungsbedingter chronischer Krankheiten wäre es wichtig, die Wirkungen der Rohkost als Therapie in klinischen Studien zu prüfen. Es liegt eine Anzahl an differenzierten wissenschaftlichen Studien und ärztlichen Erfahrungsberichten vor, die hier als Grundlage dienen könnten.⁵⁸

Die langfristigen Auswirkungen der Rohkost-Ernährung sind wissenschaftlich ungenügend erforscht. Die bisher vorliegenden Studienergebnisse sind vor dem Hintergrund zu bewerten, dass der Großteil der untersuchten Rohkostler eine einseitige Rohkost-Ernährung (hoher Obstanteil, restriktive Nahrungsmittelauswahl) praktiziert hat. Wie hoch der Anteil an unerhitzter Nahrung in einer gesunderhaltenden Dauerernährung sein soll, muss jeder nach eigenem Ermessen entscheiden. Etwa die Hälfte des Nahrungsgewichts als Rohkost zu verzehren, wie es in der *Vollwert-Ernährung*

empfohlen wird, hat sich für viele Menschen auf Dauer als geschmacklich ansprechend, sozial verträglich, gesundheitlich vorteilhaft und praktikabel erwiesen.⁵⁹

Prof. Dr. Claus LEITZMANN, geb. 1933, studierte Chemie, Mikrobiologie, Genetik und Biochemie an verschiedenen Universitäten in den USA. Er war wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Molekularbiologie an der Universität von Kalifornien in Los Angeles, Dozent für Biochemie für die Rockefeller Stiftung an der Medizinischen Fakultät der Mahidol Universität in Bangkok und Leiter des Forschungslabors am Zentrum für Malnutrition und Anämien an der Chiang Mai Universität in Nord-Thailand. Ab 1974 lehrte er am Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen, von 1979–98 hatte er den Lehrstuhl „Ernährung in Entwicklungsländern“ inne; 1990–95 war er geschäftsführender Direktor des Instituts. Wissenschaftliche Interessengebiete: Internationale Ernährung, Vollwert-Ernährung, Vegetarismus, Sekundäre Pflanzenstoffe, Ernährungsökologie. Leitzmann ist im wissenschaftlichen Beirat mehrerer Fachzeitschriften und Stiftungen und erhielt 1988 den Zabel-Preis für Ernährung und Krebs und 1997 den Broermann-Preis für präventive Ernährung.

Über 500 Veröffentlichungen, darunter:

- *Ernährung des Menschen, 4. Aufl. 2004 (mit Prof. Ibrahim Elmadfa)*
- *Vollwert-Ernährung, 10. Aufl. 2004 (mit Dr. Karl von Koerber und Thomas Männle)*
- *Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, 3. Aufl. 2005 (mit Dr. Bernhard Watzl)*
- *Vegetarismus, 2. Auflage 2009*
- *Ernährung in Prophylaxe und Therapie, 3. Aufl. 2009 (Autorenkollektiv)*
- *Vegetarische Ernährung, 2. Auflage 2010 (mit Dr. Markus Keller)*
- *Die 101 wichtigsten Fragen zur gesunden Ernährung, 2010*
- *Ernährung und Fasten in der Therapie, 2010 (mit Dr. Rolf Stange)*

57 HOFFMANN, Ingrid / LEITZMANN, Claus: Raw food diets: health benefits and risks. In: Watson, RR. (ed.): Vegetables, fruits, and herbs in health promotion, Boca Raton 2001, 293–308.

58 SEMLER, Edmund: Pflanzliche Rohkost – Therapeutische Möglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 3, 2005, 13–18; SEMLER, Edmund: Rohkost-Ernährung – Eine Untersuchung von Langzeit-Rohkostlern, Ernährungs-Umschau 55, 2008, 280–289; KOEBNICK, Corinna / GARCIA, Ada / DAGNELIE, Pieter / STRASSNER, Carola / LINDEMANS, Jan / KATZ, Norbert / LEITZMANN, Claus / HOFFMANN, Ingrid: Long-term consumption of a raw food diet is associated with favourable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans, Nutrition Journal 135, 2005, 2372–2378.

59 KOERBER, Karl von / MÄNNLE, Thomas / LEITZMANN, Claus: Vollwert-Ernährung – Konzept einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Stuttgart 2004.

Selbstwert aus der Schüssel – Kultursemiotische Studien zur Psychologie des Functional Food am Beispiel ausgewählter Cerealienprodukte*

NICOLE M. WILK

Die Deutschen haben sich zu einem Volk aus Langschläfern und Nachtulen entwickelt, möchte man bei einem Bummel durch die städtischen Café- und Kneipenviertel meinen, wenn da Aushänge prangen wie „Frühstück bis 17 Uhr“ oder gar „Frühstück rund um die Uhr“. Doch das ist nicht ganz zutreffend. Mit seinen Anklängen an Konzepte von Neuanfang, Ungeprägtheit und Erwachen hat sich das Frühstück zu einer Supermahlzeit entwickelt, die mit dem alten Mahlzeitschema und den damit verbundenen Zubereitungstraditionen bricht. Die Industrie hat prompt auf diesen Trend reagiert: In den Supermärkten wachsen die Regallandschaften aus Frühstückscerealien und Müslimischungen, zumeist solchen, die mit Zusatznutzen für Gesundheit und Lebensqualität beworben werden und damit unter die Kategorie „Functional Food“ fallen. Der folgende Beitrag interpretiert diese Entwicklung der Esskultur als Zeichen eines soziokulturellen Wandels, der u. a. auf ein neues „dingpsychologisches Aggressionsmanagement“ in der globalisierten Wissensgesellschaft verweist. Er basiert auf einer Studie zu den Verpackungsaufschriften ausgewählter Produkte aus dem Sektor des Functional Food.

Hintergrund: Machen Supermärkte dumm?

Nachdem der amerikanische Literaturkritiker Bill Buford beim „New Yorker“ gekündigt hatte, um ein Jahr als Koch und Metzger zu arbeiten, kehrte er mit einem drastischen Resümee an den Schreibtisch zurück. Anfang 2008 ist seine Malaise auf den Niedergang der Esskultur in Buchform erschienen.¹ Verantwortlich für diese Entwicklung sind seiner Ansicht nach in erster Linie Supermärkte: „Sie sind der allerletzte Ort, wo man Essen kaufen sollte.“ Seine Kritik richtet sich ge-

gen die kulturlose Trias aus Aufreißen, Heißmachen und Reinschlingen von Convenience Food, jener „grauenhaften Fertiggerichte“, die die Menschen aus Bequemlichkeit zu Opfern der Supermärkte machen. Wer etwas vom Kochen verstehe, der hasst, so Buford, Supermärkte. Diese hätten vor allem eines im Angebot: „Dummheit! Sie sind für unsere bodenlose kulinarische Unwissenheit verantwortlich.“ Am Anfang seines Buches stand daher auch die Frage: „Weshalb kann ich nicht einfach auf den Markt gehen und kochen, was da gerade angeboten wird?“²

* Für die Studie zur öffentlichen Repräsentation von Nahrung und den sozialen Funktionen von Ernährungsstilen in der Wissensgesellschaft wurden u. a. eine Reihe von Cerealien aus verschiedenen Produktserien untersucht (Produktverpackungsaufschriften, Werbeanzeigen, TV-Spots). Die Namen der für diesen Text ausgewählten Produkte wurden vom realen Produktnamen losgelöst und stehen in Kursivschrift (siehe Tabelle rechts), die Hersteller werden im Text durch >Herstellername< ersetzt.

1 Vgl. BUFORD, Bill: Hitze. Abenteuer eines Amateurs als Küchensklave, Sous-Chef, Pastamacher und Metzgerlehrling, München 2008.

2 Interview von Denis Scheck mit Bill Buford: Der Küchenphilosoph, Zeitmagazin „Leben“ (4), 17.01.2008.

Hersteller	Cerealien-Produkt
Köln Müsli	Schoko (<i>Schoko-Müsli</i>) Vollkorn Früchte (<i>Vollkorn-Früchte-Müsli</i>) Erdbeer Joghurt (<i>Erdbeer-Joghurt-Müsli</i>) Schoko „30% weniger Zucker“ (<i>Schoko zuckerreduziert</i>) Knusper Klassik (<i>Knusper-Müsli</i>) Knusper Schoko-Krokant (<i>Knusper-Schoko-Krokant</i>)
Nestlé	Fitness Fruits (<i>Fitness-Müsli</i>) Fitness Chocolat (<i>Fitness-Müsli Sorte Schoko</i>) Fitness Knusperleicht-Müsli Frucht (<i>Fitness Knusperleicht Müsli, Frucht</i>)
Hahne	Wellance fruits (<i>Wellance-Müsli</i>)
Kellogg's	DayVita Flakes (<i>Day Vita Flakes</i>) DayVita Sticks (<i>Day Vita Sticks</i>) Special K Red Fruit (<i>Vollkornspezialflakes</i>) Special K ProPlus (<i>ProPlus</i>)



Abb. 1: „Der allerletzte Ort, wo man Essen kaufen sollte“ (Buford) – ein Supermarkt im Zentrum von Hannover
Foto: Nicole M. Wilk

Inwiefern aber machen Supermärkte dumm? Können sie überhaupt dumm machen, wenn sie doch gleichzeitig Wissen „verkaufen“? Offensichtlich liegen zwei verschiedene Wissensbegriffe zugrunde. Ohne Zweifel ist bei vielen Supermarktprodukten praktische Kochkunst nicht mehr gefragt: Mundgerechte Häppchen verlangen dem Konsumenten kaum mehr ab als eine Packung aufzureißen und die Mikrowelle einzuschalten. Doch das kulinarische *know how* wird durch ein neuartiges *knowing that* ersetzt, zu dessen Verbreitung neben den Medien vor allem Supermärkte beitragen. Dazu passt eine Beobachtung aus dem Einkaufsalltag: Menschen stehen vor Regalen, zücken ihre Lesebrillen und studieren Verpackungen wie Buchrücken und Klappentexte – es entsteht eine Atmosphäre, die mit der in Bibliotheken vergleichbar ist. Neben in Etiketten vertieften Kunden buhlen personenhohe Maskottchen aus Functional-Food-Landschaften um das kostbare Gut Aufmerksamkeit, während das reale Gespräch an Theke, Kasse und Regal, abgesehen von einigen Handymonologen, aus der Einkaufssituation verbannt ist.³

In gleicher Weise wird das häusliche Tischgespräch von Medienkonsum und Etikettenlektüre abgelöst. Laut DGE-Ernährungsbericht hat sich

die Zeit für das tägliche Essen trotz zunehmender Belastung im Alltags- und Berufsleben mit 1 Stunde 43 Minuten im Jahr 2001/02 in den letzten zehn Jahren um 21 Minuten erhöht. Gleichzeitig aber haben sich die Mahlzeiten, die in Gesellschaft eingenommen werden, kontinuierlich verkürzt: statt 57 Minuten am Abend nur noch 32 Minuten. „Die Daten legen somit nahe, dass der Stellenwert der Ernährung im Betrachtungszeitraum (2001/02 gegenüber 1991/92) deutlich gestiegen ist.“⁴ Überproportional hoch ist dabei der Anstieg des Tageszeitbudgets bei den Zwischenmahlzeiten (47 Minuten gegenüber 32 Minuten). Zeit, die vormals dem alltäglichen Kochen gewidmet war, steht nun der Auswahl und dem Einkauf von Nahrung zur Verfügung. Und das ist beileibe kein Zufallseffekt zweifelhafter Werbestrategien. Verbraucherschutzorganisationen (Foodwatch etc.), Gesundheitsexperten, Ernährungswissenschaftler und sogar das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz rufen nachdrücklich dazu auf, Etiketten detektivisch nach versteckten Nahrungsinhaltsstoffen und irreführenden Werbeaufdrucken wie „ohne Fett“ zu durchforsten.⁵

Ironischerweise scheint bei dieser Suchaktion nach Nahrungsfreund

3 Der verkaufpsychologisch günstige Songmix aus dem Supermarktradio mag diesem Trend entgegenkommen.

4 DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (Hg.): Ernährungsbericht 2004, Bonn 2004, 78.

5 Vgl. u. a. BUNDESMINISTERIUM FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ, ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT: Was die Verpackung verrät, Compass Ernährung Ausgabe 2, 2004.

und -feind so manche Werbestrategie auf fruchtbaren Boden zu treffen. Die Schlüsselwörter der von wissenschaftlichen Expertisen beflügelten Gesundheitslobby und die der Werbetreibenden liegen gar nicht weit auseinander, auch wenn sie unterschiedlich gefüllt sein mögen: Empfohlen werden Vielfalt, Frische und Balance, fettarme, ballaststoffreiche und zuckerfreie Kost.

Kultursemiotisch⁶ kann der Reiz dieser Lebensmittel aufgeschlüsselt werden, wenn man sie zunächst als Zeichen auffasst (kulinarische Signifikanten). Als solche werden sie mit Aspekten der Lebensqualität wie Glück, Gesundheit und Erfolg kurzgeschlossen und sozialpsychologisch mit Wünschen und Bedürfnissen verknüpft. Diese Zeichenrelationen geben Aufschluss über die tieferen Beweggründe für den Kauf von Functional Food, das zum lustvollen Verweilen in verlesbaren Konsumumgebungen einlädt. An drei Beispielanalysen zu den zentralen Funktionsversprechen Glück, Fitness und Körperprogrammierung (Making Bodies) zeigt der Text im Folgenden, was funktionalisierte Lebensmittel dem Verbraucher „versprechen“ und veranschaulicht damit Reichweite und Leistung des kultursemiotischen Ansatzes. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den mit Zusatznutzen beworbenen Frühstückscerealien, deren Verkaufsmenge seit 1999 kontinuierlich steigt (allein von 1999 auf 2000 um 270 000 t auf 880 000 t)⁷ und die in den letzten Jahren auch strukturell einen enormen Aufstieg erfahren haben. Strukturell deswegen, weil sie Indikatoren für das Aufbrechen eines Mahlzeitenparadigmas geworden sind: Traditionelle Haupt- und Zwischenmahlzeiten unterliegen einem „breakfast turn“, das heißt, dass Lebensmittel, die typischerweise dem Frühstück zugeordnet werden wie Müsli, Joghurtprodukte oder bestimmte Backwaren vermehrt zu anderen Tageszeiten als Snacks oder vollständige Mahlzeiten verzehrt werden.

1. Glück: Kalte Küche als Symbol weiblicher Emanzipationseuphorie

Ein TV-Werbespot für drei neue Sorten *Knusper-Müsli* belegt unter dem Titel „Kalte Küche“ (2008) humorvoll den „breakfast turn“:

Eine junge Frau tritt mit dem Ausruf in die Küche „Hm, es riecht hier aber gut!“ Ihre WG-Mitbewohnerin entgegnet, eine Müslischüssel in der Hand, erstaunt: „Ich habe doch gar nichts gekocht.“ „Eben“, erwidert die erste trocken, bereitet sich ebenfalls ein Müsli zu, während ein junger Mann am Tisch – als impliziter Rezipient – ein Grinsen aufsetzt.

Die Gründe für diesen Trend zur Dauerfrühstückskultur mögen vielfältig sein. Der Spot zeigt wenigstens einen: Das Frühstücksprodukt reagiert auf ein salonfähiges Kochkunst-Defizit, mit dem sich die emanzipierte Frau von altbackenen Rollenklischees abzusetzen vermag. Ein weiterer Grund könnte in der hohen Wertschätzung alles Neuen, Beginnenden, Jugendlichen und Ungeprägten liegen, was sich umgekehrt in der Bedrohlichkeit von Alterungsprozessen ausdrückt.

Aber was heißt es konkret, ein Nahrungsmittel als Zeichen aufzufassen? Nahrung ist primär dazu da, ein Leben individuell zu erhalten, sie besitzt also in erster Linie eine referentiell-faktische Wirkung auf einen Organismus in Form von Geschmackssensationen und Energie. Um Zeichen zu werden, muss diese physiologische Nahrungsmittelwirkung eine Bewertung oder Interpretation erfahren, kurz, die Speise muss mit Bedeutung belegt werden. Der Begründer der modernen Sprachwissenschaft de Saussure spricht hier vom Wert eines Zeichens.⁸ Diesen Wert erhält das Produkt, indem es durch Werbung und Verpackungstext bzw. -design symbolisch, indexikalisch oder symptomhaft aufgeladen wird. Durch zeichenhafte Verknüpfung symbolisiert ein *Vollkorn-Früchte-Müsli* beispielsweise Glücksmomente, die sein Verzehr symptomhaft hervorrufen soll:

6 Kultursemiotik fasst kulturelle Phänomene vom Auto über die Architektur bis zu den Mahlzeiten als Zeichen auf (Semiotik = Zeichenlehre). Der Wert kultureller Zeichen wird in der Interpretation von Oppositionen und symbolischen Beziehungen zu psychologischen und gesellschaftlichen Institutionen ermittelt. Als wichtige Vertreter kultursemiotischer Ansätze, die sich mit Alltags- und Körperkulturen befassen, gelten Umberto Eco, Roland Barthes und Mary Douglas.

7 HUBER, Karin/KÜHNE, Petra: Frühstückscerealien: Neue und bekannte Getreideprodukte – Herstellung, Qualitätsveränderungen, Bio-Angebot. Arbeitskreis für Ernährungsforschung 2004, 3 (verfügbar unter <http://org-prints.org/4794/>, Stand 12.12.09).

8 Vgl. DE SAUSSURE, Ferdinand: Grundfragen der allgemeinen Sprachwissenschaft, 3. Auflage, Berlin 2001.



Abb. 2: „Die Schüssel zum Glück“,
Standbilder aus TV-Spot (2008)
(http://www.koelln.de/schuessel_spots/show/2,
Stand 12.12.2009)

Picknick im Grünen, Vögel zwitschern und Wind streift sanft durchs Haar. Und jetzt ein >Herstellernamen<-Müsli mit frischer Milch vom Bauernhof. Oder doch lieber (mit der Müsli-mischung, Anm. Autor) selbst gemachte Fruchtriegel? Egal, wie Sie sich entscheiden – mit >Herstellernamen< wird das GLÜCK einer Auszeit gleich noch ein bisschen größer.

Die Funktionalisierung ist typischerweise eine doppelte. Zunächst wird die günstige Wirkung des Lebensmittels auf den Körper beschrieben, es macht schlank, fit oder hält gesund. Im Kontext des Gesundheitsdiskurses werden die Vollkornqualität, die Nähe zu vitaminreichem Obst („jetzt noch fruchtiger“) sowie die „natürliche Süße aus Früchten und Bienenhonig“ hervorgehoben. Diese gesundheitsassoziierten Eigenschaften werden nun narrativ in Lebensstil transformiert: Der sensible Wahrnehmungsgenuss der naturnahen Picknickkultur verbindet sich mit dem ökologischen Geist („frische Milch vom Bauernhof“) derjenigen, die ihre Zeit bewusst verbringen wollen und „Auszeiten“ als kostbar erleben – kostbarer etwa als materielle Güter. Die Umwertung von ökonomischem Kapital zu Körper- und Lifestyle-

werten, die nun jeder „erwerben“ können soll (aus Schicksal wird eine Frage der Anstrengung), kennzeichnet moderne Konsumgesellschaften. Das Müsli bietet Selbstvergewisserung in Zeiten, in denen gemeinschaftsstiftende Institutionen und moralische Instanzen immer weniger Orientierungsautorität in Fragen des guten und gelingenden Lebens aufweisen. Aushandlungsprozesse verlagern sich in die selbstbezügliche Konsumententscheidung. Mit Natur- und Selbsterfahrungen versichert sich das Individuum einer konsumflexiblen Identität: „Egal, wie Sie sich entscheiden – mit >Herstellernamen< wird das GLÜCK einer Auszeit gleich noch ein bisschen größer.“ Der Komparativ setzt stillschweigend voraus, dass der autonome Konsument bereits Glück empfindet, das sich im Gewand diverser *cereal stories* vergrößert. Die „Schüssel zum Glück“ (TV-Spot- und Internet-Slogan) verhilft zu einem intensivierten Glückserlebnis. Grammatisch ist das Müsli kein handelndes Subjekt mehr wie in klassischen Slogans, in denen „Haribo Kinder froh“ oder „Mars mobil“ macht und „weiche“ Images, Lifestyles und Atmosphären geschaffen werden. Zum Akteur werden Lebensmoralaspekte, für die

ehedem die „Altreigionen“ zuständig waren: Das Satzsubjekt bildet die Funktion, die das Müsli erfüllt (Glück), während das Müsli selbst in der Präpositionalphrase „mit >Herstellername<“ eine frei adverbelle Instrumentalrolle innehat.

Mit Blick auf die gesamte Müslimischung-Kampagne, die zwölf sortenspezifische Glücksgeschichten erzählt, fällt auf, dass Glücksmomente stets für sich allein genießbar sein sollen – das Glück braucht den anderen nicht mehr. Die fotografischen Natur-Impressionen (die man im Internet auch als e-Cards versenden kann) sind menschenleer. Das „Glück eines neuen Tages“, „eines Urlaubs“, „der Freiheit“ oder „einer Auszeit“ wird unabhängig von anderen ausgekostet, mitunter explizit ichbezogen, wenn es sich um das „Glück, sich etwas gegönnt zu haben“ handelt (*Erdbeer-Joghurt-Müsli*). Auch das zweimal funktionalisierte „Glück des Erfolgs“ bezieht sich nur auf Signale wie „anerkennenden Applaus“ und „erwartungsvolle Blicke“ (*Knusper-Schoko-Krokant*) sowie das „breite Lächeln auf den Lippen“ (*Schoko zuckerreduziert*). Auch beim „Glück der Ausgeglichenheit“, der „Unbeschwertheit“ und dem mit Karibik-Stränden hinterlegten Glück von „etwas Besonderem“ tauchen weder Identifikationsfiguren noch jene Menschen auf, mit denen das Glück für gewöhnlich geteilt werden möchte. Familie, Liebe und Freundschaft kommen als Dimensionen des Glücks nicht vor. Die Kontexte verheißen „solipsistischen (Selbst-)Genuss“.⁹

2. Fitness: Selbstmanagement durch „intuitive“ Körperkontrolle

Als intertextuelle Modelle erscheinen vor allem Freiheits-, Gesundheits- und Startmetaphern, die die cerealen Kurzgeschichten prägen – jedoch nicht nur sprachlich-narrativ. Ein anderer weit verbreiteter Cerealienprodukttyp (*Fitness-Müsli*) setzt diese Werte vor allem bildlich-illustrativ um. Dort

begrüßen Frauen in Rückansicht mit ausgebreiteten Armen die (Morgen-) Sonne, langhaarige schwächliche Frauensilhouetten, stilisierte Sternkörper und Sonnengruß-Meditationsfiguren recken sich dem Betrachter entgegen. Auch der problematisierte flache Frauenbauch mit Abführpfeilen gehört zum Bestand der Visiotype im Functional Food-Bereich und lässt auf eine psychische Abwehr von Intuition (Bauchgefühl) und anderen, mit traditioneller Weiblichkeit verbundenen „Naturkonstanten“ schließen. Die Bilder prägen ein Körperschema, in dem Leiber gesichtslos bleiben. Vordergründig verhilft die gepoppte, gecrunchte und extrudierte Cerealienmischung mit der „Vollkorngarantie“ zur „Wunschfigur, die bleibt“ (*Fitness-Müsli*), mit der Unterstellung, dass Wunschfiguren bisher nur durch (selbstverständliche) Diäten erzielt werden konnten. Eine empirische Untersuchung zum restriktiven Essverhalten von Frauen in Führungspositionen bestätigt die Verbreitung dieses Essverhaltens. Hierzu eine typische Aussage der Probandinnen: „Ich habe keine Probleme damit, mein Gewicht zu halten, da ich, wenn ich bei +3 kg bin, eine Diät mache.“¹⁰ Kontrolle und Durchhaltevermögen, die häufig im Berufsleben gefordert werden, übertragen viele der doppelt vergesellschafteten Frauen auf ihre Körper. Funktionswertversprechen (funktionelle Semiotisierungen) der Nahrung helfen, diese Einstellung umzusetzen: Die durch regelmäßigen Verzehr von Cerealien erworbene Fitness oder Schlankheit wird zum Zeichen von Gesundheit und Disziplin, die wiederum als Basis für Glück, Freiheit und Erfolg genommen werden. Diese Konstruktion entsteht durch die Kombination diverser Wissenssorten, die sich in den verschiedenen Textgattungselementen widerspiegelt, wie Erzählpassagen, Boulevardblöcke („Der erste Schritt ist ganz leicht“), populärwissenschaftliche Aufklärung („Haben Sie gewusst, dass ...“), Ratgeberliteratur (Tipps für einen gesun-

⁹ Vgl. ANDERS, Günther: Die Antiquiertheit des Menschen 2 – Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution, München 1980.

¹⁰ HABERMANN-HORSTMEIER, L.: Restriktives Essverhalten bei Frauen in Führungspositionen. Ein gesundheitlicher Risikofaktor? *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin* 42, 2007, 327.

den Lebensstil) und wissenschaftliche Darstellungsnormen (Nährwerttabelle). Die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft werden dabei dergestalt eingesetzt, dass Ernährungswissen mit Lebensstil im Rahmen einer politischen Ökonomie des Körpers verwoben wird: „Der Schlüssel für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement liegt in einer konsequenten Veränderung des Lebensstils“ (*Fitness-Müsli Sorte Schoko*). Das Management-Vokabular trifft den Geist postmoderner Identitätsarbeit, in der nicht mehr eine übergeordnete Instanz den Einzelnen führt, sondern jeder sich selbst regiert. Diese individuelle Regierungskunst des flexibilisierten Kapitalismus hat Foucault in seinen späten Studien als „Gouvernementalität“ bezeichnet, ein Hybridbegriff, in dem sich das Regieren und die Mentalität verbinden.¹¹ Das Selbst-Regieren im Zeichen unternehmerischen Handelns kristallisiert sich in der Behandlung des menschlichen Körpers als reibungsloser Funktionsanspruch nach Effizienzkriterien. Lebensmittel bieten sich an als Vehikel in der Gouvernentalisierung des Einzelnen, insbesondere in seiner Leiblichkeit („Einspeisung“ herrschender Norm). Prüfung, Kontrolle und „Optimierungsprogramme“ gehören zum Standard der körperbasierten Selbsttechnologien, die sich nicht selten ins Gewand fernöstlicher Entspannungstechniken hüllen: So greift ein so genanntes *Wellance-Müsli* auf die 3500-jährige Yogakunst mit ihren „uralten und gleichzeitig zeitlos gültigen Weisheiten“ zurück, um das mit dem Schlüsselbegriff der Balance beworbene Cerealienprodukt in den Dienst der Ganzheitlichkeit zu stellen: Von der Körperenergie gelangt der rückseitige Text so in einer Argumentationsschleife zur Fähigkeit, „Entscheidungen zu treffen, kurz an Unabhängigkeit und Handlungsfähigkeit zu gewinnen“. Auch unter dem Motto „Finde deine Form(el)“ liefern die *Functional Cereals* Orientierung: „30g *Vollkornspezialflakes* mit fettarmer Milch

plus eine Portion Obst (Apfel) plus eine Tasse Kaffee gleich nur 250 kcal“, so die Formel des Herstellers für die individuelle Form. Einfühlsam wird weibliches Leid aufgegriffen bzw. reproduziert:

Lassen Sie auch manchmal morgens das Frühstück ausfallen, um damit Ihrer Figur auf die Sprünge zu helfen? Doch leider hilft das nicht wirklich (...). Wissenschaftliche Studien beweisen: Frauen, die frühstücken, wiegen weniger. Denn: ein fettarmes und ausgewogenes Frühstück verhindert Heißhungerattacken am Vormittag. >Herstellername< will Frauen helfen, genussvoll ihre eigene Form zu finden und hat deshalb die einfache Vollkornspezialflakes-Frühstücks-Formel entwickelt – probieren Sie es aus.

Diese Produktansprache enthält die für die Functional Food-Produkte typische metaphorische Inversion, bei der die Ausdrucksweise das bestätigt, was in der Sache abgelehnt wird: Im Vermeidungsjargon (rigides Diätverhalten) empfiehlt die Kampagne freies Genießen.¹²

Dass sich hinter der „eigenen Form“ die Idealform des Dünnen verbirgt, ist unschwer an der knapp bemessenen Energiemenge für die erste Mahlzeit des Tages zu erkennen. Man muss sich nicht mal auf die Faustregel „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ einschwören, um 250 kcal, ein Achtel des Tagesbedarfs einer erwachsenen Person, als ungeeignet zur Heißhungerprävention zu bewerten. Es handelt sich hier eher um eine Lifestyle-Formel, bei der die Versagung mit dem Versprechen statussteigernder Körperformen kompensiert wird, nach dem Prinzip „Dünnsein enthüllt das Format, Dicksein entwertet den Habitus“.

3. Making Bodies: Der Traum von der Körperprogrammierung

Die Norm der kontinuierlichen Verbesserung und Optimierung der Körperfunktionen findet sich auch in

11 Vgl. LEMKE, Thomas: „Die Ungleichheit ist für alle gleich.“ Michel Foucaults Analyse der neoliberalen Gouvernementalität, Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts, 16 (2), 2001, 99–115.

12 Symptomatisch dafür auch der „Du Darfst“-Slogan des TV-Spots 2008 „Hör auf zu Hungern und fang an zu essen“.

einem Produkt aus derselben Serie, das die Leistungssteigerung bereits im Namen führt:

ProPlus verspricht ein „Länger-Satt-Gefühl durch ein Plus an pflanzlichem Protein & Vollkorn“. Im Hintergrund eine tickende Uhr, der Minutenzeiger hat gerade die elfte Stunde passiert, meldet sich der dämonisierte „Heißhunger am Vormittag“. Die Abwehrcerealie kommt zu Hilfe und spart die (überflüssige) Mahlzeit ein. Der umseitige Text knüpft die Figurfrage an die Bedingungen für das Gelingen oder Scheitern eines (Lebens-)Tags: „Eine leichte Mahlzeit am Morgen ist der ideale Einstieg in einen gelungenen Tag.“

Dank der Länger-Satt-Programmierung falle es „viel leichter, auf seine Form zu achten“. Die Belege liefert die Wissenschaft: „Ernährungswissenschaftliche Studien belegen, dass eine Mahlzeit mit viel Vollkorn und Protein länger satt macht.“ Die Expertise wird hier zwar in zweifelhafter Weise in Anspruch genommen, jedoch ist kultursemiotisch zu fragen, ob die empirische Essforschung den Argumentationen der Nahrungsmittelindustrie nicht auffällig entgegenkommt. Beide entwerfen einen evolutionär fehlprogrammierten Körper und machen „Jagd“ auf dick und krank machende Nahrungsbestandteile. Diese Forschungsziele sind der Suche nach den Motiven des Ernährungsverhaltens kaum dienlich. Sie unterstellen den Körper dem Prinzip der Leistungssteigerung, und entwerfen einen irreführenden Gesundheitsbegriff. Auch die Vorstellung, den Körper zu überlisten, und das wissensstrategisch bewusst („Ernährungsexperten bestätigen ...“), mithilfe kognitiver Kontrollen („Frühstücken Sie auch gern lecker und bewusst?“) und imperativer Verhaltensprogramme („Essen Sie im Rahmen des 10-Tage-Programms täglich eine Portion *Day Vita Sticks* ...“) ist vielen wissenschaftlich-therapeutischen Ansätzen und Marketingargumenten gemein. Weniger soll hier der Vorwurf erhoben werden, dass Wissenschaftler von der Industrie gekauft

werden als vielmehr eine übergeordnete Aussagenlogik gezeigt werden soll, die gesamtgesellschaftliche Werthaltungen (Mäßigungsdiktat, Norm der Selbstkontrolle) stützt. Eine kulturwissenschaftliche Analyse der Verpackungsansprachen stellt hingegen die Symbolik einer risikobewussten Selbst- und Weltnavigation heraus und fragt nach den zugehörigen Phantasien (z. B. Omnipotenz) und Gründen (z. B. Ohnmacht leugnen).¹³ In Zeiten von Werterosion, Gewissheitsverlust und raschem Wandel der Lebenswelten locken manche Produkte als verlässliche Freunde mit einem „vollwertigen“ Orientierungswissen, das helfen soll, die Pluralität der Angebote mit ihren heterogenen Wissensbeständen zu verdauen.

In diesem Zusammenhang wird die „Verdauung“ metaphorisch tiefergelegt: Der Darm erweist sich als Symptomorgan für die Bewältigung diffuser Reize und widersprüchlicher Anforderungen einer globalisierten Gesellschaft. Funktionelle Lebensmittel reagieren auf diese Zunahme des Reizdarm-Syndroms, dessen Aufstieg als neue Zivilisationskrankheit im Zusammenhang mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln, dem Streben nach Schönheit und einer machtpsychologisch medienvermittelten „Gesundheitsorthorexie“ steht. Neurophysiologisch ausgerichtete Forschungsansätze, wie sie z. B. auch von Regierungsseite unterstützt werden, berücksichtigen diesen psychosemiotischen Zusammenhang innerhalb des Verdauungsbegriffes nicht ausreichend oder gar nicht. Die Roadmap 2007 des Gesundheitsforschungsrats des Bundesministeriums für Bildung und Forschung erkennt die „Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten von Patienten mit Volkskrankheiten wie Diabetes, Adipositas und Reizdarmsyndrom“ als „zentrale Herausforderung für unser Gesundheitssystem“, setzt jedoch in der Behandlung auf symptomorientierte Ansätze, die Adipositas, Demenz, Depression und Reizdarmsyndrom als „Störungen im

13 Vgl. BRÖCKLING, Ulrich/KRASMANN, Susanne/LEMKE, Thomas (Hg.): Gouvernamentalität der Gegenwart, Frankfurt a.M. 2000.

Serotonin-System bzw. anderer Neurotransmitter-Systeme begreifen“.¹⁴ Interessanterweise entwerfen Forschung und Werbesprache hier ähnliche Modellvorstellungen eines störungsfreien, steuerbaren Körpers, dessen innere Einheiten, Organe oder Sensoren im Gastrointestinaltrakt (über Neurotransmitter) möglichst optimal miteinander kommunizieren sollen.¹⁵ Über solche Navigationen will auch das Functional Food aus der Form geratene gierige Körper „entstören“: Symbolisch dafür ist die Nährwerttabelle oder der „Nährstoff-Kompass“ (*Vollkornspezialflakes*) mit Angaben zu Kalorien, Zucker-, Fett-, gesättigte Fettsäuren- und Salzanteil pro Portion (30 g). Zusätzlich wird der Prozentsatz an der Tageszufuhr eines Erwachsenen errechnet (100 % = 2000 kcal). Die Angaben sind wenig anschaulich, da sich pro Portion Prozentzahlen kleiner zehn ergeben. Vergleiche zwischen den Produkten sind dadurch erschwert, dass sie sich auf verschieden große „Portionen“ beziehen: Allein die drei größten Cerealienhersteller wählen drei verschiedene Portionsgrößen: 30 g, 40 g und 45 g – Zahlen, die sich als Teiler der gängigen Bezugsgröße von 100 g nur bei exzellenter Kopfrechenfähigkeit bequem einsetzen lassen. Die Zahlen haben somit in erster Linie Signalcharakter: Konsumenten erhalten das gute Gefühl, sich im normalkalorischen Sicherheitsbereich zu bewegen.

Das Regiment des Vergleichs ist undurchsichtig, aber verlockend. Endlich gibt es wieder „Garantien“: Mit 58 % Vollkorn kann die Produktlinie *Fitness* die >Herstellernamen<-Vollkorngarantie („30 % Vollkorn in ALLEN *Fitness*-Cerealien“) knapp verdoppeln. Dass die stark verarbeiteten extrudierten und gerösteten Flakes mit dem ursprünglichen Getreide oft wenig gemein haben, widerspricht dem Eindruck natürlicher Nahrungsmittel; ausgewiesene Bioprodukte hingegen dürfen nicht nachträglich vitaminisiert werden. Doch der Reiz entsteht im Akt des Versprechens: Das Produkt



Abb. 3: „Sonnengruß“: Typische Körperdarstellung auf Cerealienpackungen

will durch den Ausweis gesundheitsassoziiertes Inhaltsstoffe Vertrauen gewinnen. Die Wunscherfüllung vollzieht sich in der Aura der Zahlen und Prozente: Die Rationalität des Faktischen stellt irritiertes (Körper-)Vertrauen wieder her. Was genau die 30 % weniger Zucker in einer *Schoko-Müsli*-Variante ausmachen, wie viel 6 % der Tagesenergiemenge sind, und was es bedeutet, dass ein *Fitness Knusperleicht Müsli, Frucht* mit 4,1 g pro 100 g bis zu 50 % weniger Fett enthält als viele herkömmliche Knuspermüslis, ist für den Konsumenten am Produkt selbst und geschmacklich kaum zu erschließen. Längst handelt es sich bei diesen Kontrolle suggerierenden Nährwerten nicht mehr um „wissenswerte“ ernährungsphysiologische Angaben, sondern vielmehr um körperpolitische Wertsetzungen, die die Grundlage für ein neuartiges subjektives Selbstverhältnis bilden. Ein Idealkörper, dessen Form Selbstwert, Glück und Anerkennung verspricht, wird mit einer Tagesbilanz von 2000 kcal korreliert, womit Lebensmittel in ein Wertesystem mit (fiktiven) Äquivalenzbeziehungen gebracht werden. Obwohl jeder Körper individuell eine (schwer zu isolierende, da nur im Nahrungskomplex entfaltbare) Menge an Nährstoffen braucht, konstruieren diese Zahlen abstrakte

14 GESUNDHEITSFORSCHRUNGSRAT DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG (Hg.): Roadmap für das Gesundheitsforschungsprogramm der Bundesregierung, Bonn / Berlin 2007, 47.
15 Hier flammt ein alter Traum der Psychoanalyse wieder auf, denn auch Freud konnte der Versuchung nicht widerstehen, Gedanken, Wünsche und Verhaltensweisen mit (hirn)organischen Prozessen zu identifizieren.

Tauschwerte, in denen sich die Körperbeziehung in ein verdinglichtes Verhältnis von austauschbaren Nahrungsmitteln verwandelt. So entfaltet beispielsweise eine Banane trotz identischer Energiebeträge eine andere Wirkung auf den Organismus als ein Schokoriegel, und eine fettarme kohlenhydrathaltige Ernährung aus Obst, Gemüse (Stichwort „Steinzeitdiät“) oder Reis und Kartoffeln („low fat“) kann in hochkalorischen Mengen genossen werden, da überschüssige Energien aus (natürlichen) Kohlenhydraten nur schwer in Körperfette umgewandelt werden.¹⁶

Die durch dieses dingliche Verhältnis erzeugten Symbolwerte mit den Wertformen Kohlenhydrate, Fett, Kalorien etc. sind Grundlage für Selbstwerte und bilden – durch ihren angenommenen Niederschlag in Körperformen und körperlicher Fitness – Grade gesellschaftlicher Anerkennung ab. Am Leitfaden von Nahrungsinhaltsstoffen erzeugte Äquivalenzformen, die sich von der realen Nahrung abheben, werden auf den Verpackungen unermüdlich und gegen jede körperliche Intuition eingesetzt: „Der Inhalt dieser Packung hat so viele Ballaststoffe wie: 175 Stück Trockenpflaumen / 6 g pro Stück; 15 Scheiben Roggen-Vollkornbrot / 45 g pro Scheibe; 58 Esslöffel Vollkorn-Haferflocken / 10 g pro Esslöffel“ (*Day Vita Flakes*). Das Ergebnis der ballaststoffreichen Ernährung spiegelt ein an Hüfte oder Bauchmuskulatur schattierter Frauenbauch, der hier mit „Abführpfeil“ im Uhrzeigersinn und in ähnlicher Form auch auf manchen funktionellen Joghurts, Kaffeeverpackungen etc. zu finden, ein Visiotyp, der Erleichterung und Reinigung der Bauchgefühle markiert. Das wachsende Angebot an Medikamenten, Kuren und Sanatorien zur Darmsanierung (z. B. Mayr-Kur) belegt, welchen Störungen die natürliche Verdauung seit einigen Jahren unterworfen ist. Der Slogan „Für die natürliche Anregung der Verdauung“ (*Day Vita Sticks*) setzt

somit voraus, dass der Darm Anregung braucht, um zu funktionieren, und das auf möglichst einfachere Weise als mit Hilfe von Einläufen und Arzneimitteln. Die müsliinduzierte Tabula Rasa im Darm schenkt dem Esser das Gefühl, frisch und unbeschwert, ohne die Altlasten vergangener Verdauungsprozesse in den Tag zu starten. Dieses Prinzip findet sich ebenso in der Werbung für Tagescremes, die die Spuren des gelebten Lebens aus dem Gesicht „streichen“. Denn Falten, Darmreste und unliebsame Ausscheidungen, verstanden als Symbole für Fixierung und Blockaden, rauben dem autonomen Freiheitssubjekt die paradoxe Illusion, permanente Wahlmöglichkeiten zu genießen. Funktional-Cerealien geben ihm diese Illusion zurück.

Der Darm, Quelle der Verunreinigung, des Bösen und der (Umwelt-)Gifte, wird medientechnologisch zu einem Fabrikationsort überkommener „Eigenheit“. Der Mensch macht es seinem Maschinenpark gleich: Er hört nicht auf zu produzieren und erfüllt sich so die Sehnsucht, die Körpermaschinerie leer und in ständiger Aufnahmebereitschaft zu halten.¹⁷ Gut zu leben heißt für alles offen zu sein und in diesem Zustand der idealen Leere in „gefügiger“ Bereitschaft, den Angebotsverlockungen der Konsumsphären zu erliegen, die man sich selbst zum Geschenk macht. Nach Freud symbolisiert der Darminhalt das erste „Geschenk“, durch dessen Entäußerung die Gefügigkeit, durch dessen Verweigerung der Trotz gegen die Umgebung ausgedrückt werden kann.¹⁸ Die Auseinandersetzung mit der Darmtätigkeit und ihren Modalitäten fördert somit Auftreten und Entwicklung von Selbstgefühlen. Dieser Selbstwert-Mehrwert der Lebensmittel, der sich in der Marxschen Logik als Tauschwert vom materiellen Gebrauchswert sondern lässt, ist kultursemiotisch (nach de Saussure) Hauptteil der Bedeutung.

16 Vgl. ACHESON, K. J.: Do carbohydrates make you fat? *Nutrition* 9 (2), 1993, 185.

17 ANDERS, Günther: Die Antiquiertheit des Menschen 2 – Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution, München 1980.

18 Vgl. FREUD, Sigmund: Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, Studienausgabe, Band 5, 1905, 37–145.

Erst knusprig, dann weich: Der „Körper“ der Nahrung

Über die strukturalistische Dimension hinaus kann der Lebensmittelwert auch in Bezug auf die Konsistenz eines Lebensmittels interpretiert werden. Dem Perspektivwechsel von der strukturalistischen zur poststrukturalistischen Betrachtung folgend ist neben dem Interesse an der Intertextualität der Zeichen, der psychosozialen Funktion des Zeichengebrauchs auch die Materialität des Zeichenkörpers in den Mittelpunkt gerückt. So enthüllen sich tiefere Schichten der kulturellen Macht-Wissen-Dispositive, denen die Logik sozialer Auf- und Abwertung eingeschrieben ist. Eine Ausdrucksform dieser ernährungsabhängigen Distinktion ist die diskursübergreifende Stigmatisierung von Korpulenz (vom Ideal des schlanken Körpers zum schlanken Staat), die als Mythos-Konstrukt u. a. an ihren starr gewordenen Messlatten und ihren rationalisierenden Korrelationen mit negativer Bildung und geringer Intelligenz zu erkennen ist (Beschimpfungen wie „Du Dicker“ haben auf manchem Schulhof Konjunktur).

Die abschließenden Betrachtungen der Speise-Materialität sind in Bezug auf das Nahrungsmittel als Zeichenkörper von besonderem Interesse, da jeder Esser bereits während des Einkaufs sowie beim Beschauen, Kauen und Verdauen sinnliche Erfahrungen macht. Mundraumgefühl und Geschmack der Lebensmittel werden industriell unabhängig von der Form der Lebensmittel kreiert und erforscht. Eine wichtige metaphorische Ressource der Frühstückscerealien liefert ihre Knusprigkeit. Klang-Ingenieure entwickeln die „akustische“ Marktreife der Flakes auf der Basis von Umfragen, bei denen gute Laune operationalisiert wird: „Wenn diese Cornflakes lebendig wären, glauben sie, dass sie gut gelaunt wären?“ Und auch die klassische Cornflakespackung verspricht: „Weckt die Knusperlust (...) Geschmack und gute Laune – mit

>Herstellernamen<.“ Die Knusprigkeit wird jedoch durch genau den Vorgang (Rösten) verbessert, bei dem die beworbenen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verloren gehen, die nachträglich und mit zweifelhaftem Nutzeneffekt (Stichwort „Luxusversorgung“¹⁹) wieder zugesetzt werden. Durch Erhitzen, Extrudieren, Kochen und Rösten verliert das Getreide seinen ursprünglichen Geschmack (Kochgeschmack) und die Flakes haben chemisch oft nicht mehr viel mit ihrem Ausgangsstoff gemeinsam. Sie sind bei 15–45 % Zuckergehalt als Grundnahrungsmittel einer Hauptmahlzeit aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu empfehlen und lediglich als süße Zwischenmahlzeit anzusehen.²⁰

Doch die mit guter Laune assoziierte Knusprigkeit bietet psychosemiotisch entscheidende Vorteile: Das Krachen im Mund bringt Bezwingung und Zerstörung des Lebensmittels zu Gehör: Hier entladen sich die Aggressionen desjenigen, dem die Anpasstheit von Zeit zu Zeit nicht mehr schmeckt. Man lässt es krachen, bricht mit sozialen Zwängen, lässt Selbstverpflichtungen hinter sich. Die neue Anarchie der Mahlzeitenkultur kommt diesem Drang entgegen (Snacking, Fingerfood etc.). Doch nun tritt noch eine Besonderheit der Cerealienmahlzeit hinzu, die sie gegenüber anderen Knusperprodukten (Chips, Keksen etc.) auszeichnet: Ihr Schüsselleben ist begrenzt, spätestens nach einer Viertelstunde hat sie die Milch vollständig aufgeweicht und sie lassen sich widerstandslos wie Brei „hinunterschluppen“. Diese andere Seite entspricht dem Fastfood-Nahrungstyp des Weichen (von der Nudel bis zum Hamburger), der eine weniger aggressive Form der Aneignung verlangt und den Prozess der Pazifizierung im Zivilisationsprozess widerspiegelt. Aggressionen werden durch Sublimierung gehemmt (im Kontrast zum Hauen und Stechen des Mittelalters), was zu Schuld komplexen und Depressionen führen kann, vorausgesetzt

19 AID Pressedienst: Kinder brauchen keine funktionellen Lebensmittel. Gesundheitswert von Frühstücksflocken & Co zweifelhaft, 36/2004.

20 ARBEITSKREIS FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG (Hg.): Frühstückscerealien – neue und bekannte Getreideprodukte. Herstellung, Qualitätsveränderungen, Bio-Angebot, Bad Vilbel 2004, 29 ff.

es setzt keine symbolische Verarbeitung ein. Diese bieten moderne funktionelle Frühstückscerealien mit ihrer sinnlichen Ambivalenz aus kraftvoll maskulinem Beißen und femininem Lutschen, zerstörerischem Kauen und passivem Schlucken. So wird Aggression in narzisstisches Genießen umgelenkt. Verdrängung von Aggression steht im Übrigen am Anfang jeder Kulturentwicklung. Während die libidinösen Anteile einer verdrängten Triebregung in Symptome umgesetzt werden, entstehen durch die Abwehr von aggressiven Komponenten Schuldgefühle.²¹ Auch hier besetzt die Cerealienkultur mit ihrer Vollkorn- und Vitaminfunktionalität Muster zur Besänftigung des schlechten Gewissens, und der Zirkel schließt sich: Das diätetische Strafbedürfnis (schlechtes Gewissen) wird mit demselben Cerealientyp vollzogen, der es erzeugt (stark gezuckerte, kalorienhaltige Knusperflakes mit Vollkorngarantie, *Fitness-Müsli Sorte Schoko* etc.). Aufrecht erhalten wird dieser Kreislauf durch eine im Über-Ich verdrängte Aggression, d. h. Selbstaggression, deren hoher Betrag nicht auf die ursprüngliche Strenge der verinnerlichten Autorität verweist, sondern dem Grad der Aggression entspricht, die das Ich gern gegen diese Autorität ausgeübt hätte. Die Kinder der anti-autoritären linken Zeit, so ein möglicher Erklärungsansatz, richten ihre Aggressionen gegen Wert- und Grenzverluste, die in rigiden diätetisch-orthorektischen Selbsttechniken niedergekämpft werden (Gegenbesetzung). Dieser kybernetische Subjekttyp setzt an die Stelle der gemeinschaftsstiftenden Funktion des Essens ein produktinduziertes Selbstgespräch.²²

21 Vgl. FREUD, Sigmund: Das Unbehagen in der Kultur. Studienausgabe, Band 9, 1930, 264.

22 Vgl. WILK, Nicole M.: „Iss dich schlank!“ – Semiotische Grundlagen kulinarischer Handlungen: Das Beispiel der Lebensmittelwerbung, *Zeitschrift für Semiotik* 28 (2–4), 2006, 345–403.

23 Vgl. BAUDRILLARD, Jean: Das System der Dinge. Über unser Verhältnis zu den alltäglichen Gegenständen, Frankfurt a.M. 2007, 35.

Schlussbemerkungen: Ernährung als Kommunikationsform

Im Lichte dieser Ausführungen auf die Ausgangsfrage zurückkommend, inwiefern Supermärkte dumm machen, kann festgehalten werden, dass der Verlust der Kochkultur auf den

Verlust einer Selbstkultur verweist, die vielleicht am besten als gemeinschaftsorientiert zu bezeichnen ist. Die kultursemiotische Analyse enthüllt, dass die Wahl funktionalisierter Kost dem Bedürfnis entgegenkommt, das zwischenmenschliche Gespräch, seine Wechselseitigkeit und Unberechenbarkeit durch dingpsychologische Kommunikationsformen zu ersetzen. Wer heute Psychologie betreiben will, muss sich mit der Dingwelt befassen, mit der der Mensch sein „gestaltendes Gespräch“ führt, forderte der Konsumsemiotiker Jean Baudrillard.²³ Die „Körper“ dieser anthropomorphen Dinge (in diesem Fall die Cerealienmaterie) werden zu Zeichen in der Biografie einer Produktpersönlichkeit, in der sie Konsumenten gezielt ansprechen. Zugleich tragen sie Spuren ihrer „Lebensgeschichte“ mit sich, die der Film „Unser täglich Brot“ (Österreich 2005, Regie Nikolaus Geyrharter) über die industrielle Nahrungsmittelproduktion mit ihren bizarren High-Tech-Landschaften in irritierender Weise eingefangen hat. Gestylte Flocken, Pops und Flakes demonstrieren mehr noch als die bunte Supermarktwelt eine Entfremdung und Distanz zwischen Mensch und Nahrung, kultur- und körpersemiotisch gewendet: zwischen Mensch und Mensch.

Jun.-Prof. Dr. Nicole M. WILK hat ihr Studium der Germanistischen Sprachwissenschaft und Sozialpsychologie in Hannover 2001 mit einer Arbeit über „Körpercodes“ in Werbung und Gesellschaft abgeschlossen. 2003 hat sie sich mit Studien zur Affektkonstitution in der schriftlichen Kommunikation promoviert. Sie befasst sich seitdem insbesondere mit Ernährungsstilen in der Wissensgesellschaft und ist seit 2008 Beirätin für die Sektion „Esskultur“ der Deutschen Gesellschaft für Semiotik (DFG). Nach wissenschaftlicher Tätigkeit an der Stiftung Universität Hildesheim lehrt sie seit 2008 als Juniorprofessorin für Germanistische Sprachwissenschaft an der Universität Paderborn.

An getrennten Tischen: Geschmacksgrenzen und Kommensalität auf La Réunion

KATJA GELHAAR

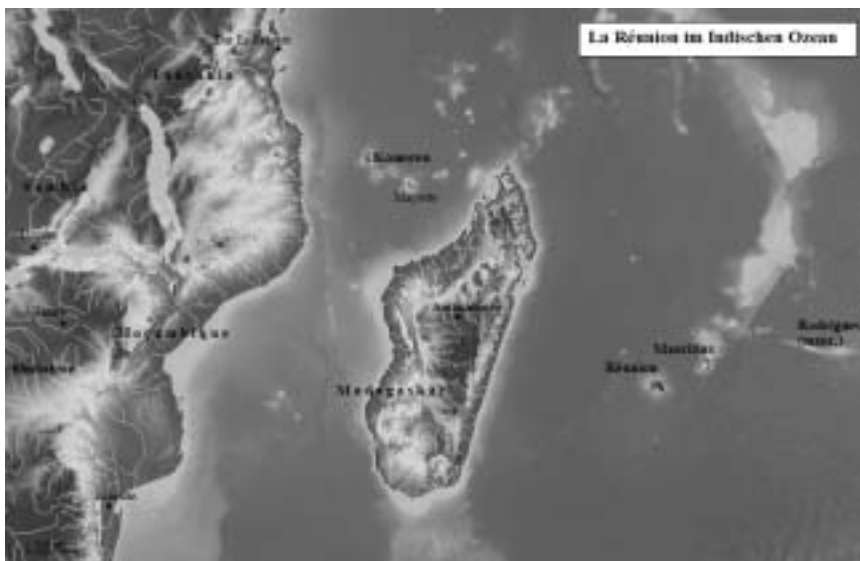
La Réunion, das französische Überseedépartement im Indischen Ozean, birgt kulinarische Vielfalt. Die Bewohner der anfangs gar nicht und später von verschiedenen Seiten besiedelten Insel kultivieren neben der miteinander geteilten kreolischen Küchenkultur Essgewohnheiten, die auf die Kultur ihrer Vorfahren aus China, Indien und Madagaskar zurückgehen. Ausgangs- und Zielort haben sich dabei verschiedenartig beeinflusst und es existieren zahlreiche, teilweise bewusst vorgenommene Kombinationen verschiedener Esskulturen. Dazu zählen auch Speisen französischer Herkunft jüngerer Datums. Im Vordergrund dieses Beitrags, der auf den Daten eines einjährigen Forschungsaufenthalts auf La Réunion basiert, steht der Wandel traditioneller Ernährungsweisen durch die neuzeitlichen Entwicklungen auf der Insel. Die Daten wurden im Dezember 2007 in einer Magisterarbeit im Fach Ethnologie präsentiert und im Oktober 2008 unter dem Titel „Jeder kocht sein eigenes Süppchen.“ Esskultur und Identität der Kreolen auf La Réunion“ im Leipziger Universitätsverlag veröffentlicht.¹

Studiendesign

Grundlage des Textes ist die mittels teilnehmender Beobachtung durchgeführte Studie bei einer Familie im ländlichen Milieu des Hochlandes sowie qualitative Interviews mit Personen aus der Hauptstadt Saint-Denis, d. h. aus der städtischen Mittelklasse im Tiefland. Neben den kreolischen

Kochtechniken und Zubereitungsweisen lag das Augenmerk der Studie auf den Ernährungspraktiken in verschiedenen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten.

Die vierköpfige Gastfamilie stammte aus einem Dorf im inneren Hochland, wo traditionell Bodenbau betrieben wurde. Die Gastmutter (45 Jahre) und ihr Lebensgefährte



Das französische Überseedépartement La Réunion: Entfernung zu Madagaskar ca. 800 km, zu Europa ca. 10 000 km. Fläche: 2512 km², max. Länge 72 km, max. Breite 51 km. Höchste Erhebung: Piton des Neiges (3070 m). Aktiver Vulkan: Piton de la Fournaise (2632 m). Einwohnerzahl: ca. 810 000. Hauptstadt: Saint-Denis (ca. 175 000 Einwohner).

1 GELHAAR, Katja: „Jeder kocht sein eigenes Süppchen“. Esskultur und Identität der Kreolen auf La Réunion, Leipzig 2008.

(48 Jahre) lebten von Sozialhilfe, während er gelegentlich inoffiziell im Baugewerbe arbeitete. Alle Kinder stammten aus früheren Ehen der Gastmutter. Die 5-jährige Tochter ging in die Grundschule, der 17-jährige Sohn absolvierte sein Fachabitur. Ein älterer Sohn (27) befand sich zum Studium in Europa, die 23-jährige Tochter kehrte nach ihrem Studienabschluss in Frankreich am Ende des Forschungszeitraums nach Hause zurück. Die Familie bewohnte ein kleines Haus, das der Gastmutter gehörte, mit Innen- und Außenküche, Wohnstube, drei Zimmern und Bad. Auf dem Hinterhof hielt sie Kleintiere (Hühner, Hasen) zum Schlachten und pflegte einen kleinen Kräutergarten. Sie erledigte alle mit der Nahrungsbeschaffung zusammenhängenden Tätigkeiten und kochte zwei Mal täglich ein kreolisches Hauptgericht.

Ein Auswahlkriterium bei den befragten Städtern betraf deren kulturellen und religiösen Hintergrund, da die Besonderheiten der dadurch geprägten Ernährungsgewohnheiten mit einfließen sollten. Die Gruppe bestand aus fünf Frauen und drei Männern im Alter von 34 bis 45 Jahren, die sich als Kreolen mit indischer, chinesischer bzw. vermischter Abstammung bezeichneten und verschiedenen Religionen angehörten. Alle, auch die Frauen, arbeiteten Vollzeit und gehörten zur oberen Mittelschicht. Alle bis auf eine Frau waren verheiratet und hatten Kinder. Vier der Befragten hatten während ihrer Ausbildung mehrere Jahre in Frankreich verbracht.

Die Grenzen des Essbaren – kulinarische Normen auf La Réunion

„Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht“, weiß der Volksmund und trennt damit die eigenen Speisen von denen der Fremden. Regeln, die bestimmen, welche Nahrung in welcher Form gegessen oder nicht gegessen

werden darf, kennt jede Gesellschaft. Aus- und Einschließungen von Nahrung dienen vor allem dazu, Grenzen zwischen sich und den anderen zu markieren. „Gesellschaften mit eigener Kultur“ sind nach Bernhard Streck „in erster Linie Speisegemeinschaften, die durch ihre Küchen zusammengehalten und von ihren Nachbarküchen getrennt werden“². Was im eigenen Weltbild unbekannt oder verboten ist, mag aber zur täglichen Speisung der Andersgläubigen dazugehören. Die Geschmäcker scheiden sich dabei häufig am zum Verzehr bestimmten Tier, worauf die gegenseitige Etikettierung fußt.

Auch auf La Réunion sind kulturell und religiös bedingte Unterschiede innerhalb der Bevölkerung Anlass für kulinarische Stereotypenbildung: Muslime, Hindus, Christen, Buddhisten sowie Réunionnais mit madegassischen Traditionen leben Tür an Tür und haben bis heute kulinarische Besonderheiten und Nahrungstabus bewahrt. Die Konstrukte „richtiger“ Ernährung oder auch Ekel basieren beispielsweise auf Vorstellungen von der erwünschten Konsistenz, Appetit anregenden Farben, thermischen Eigenschaften oder Wirkungsweisen.³ So kann der Geschmack von Bitterem und Saurem oder die physische Wirkung von Scharfem Grund für die Ablehnung bzw. Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel sein. Für die meisten Kreolen ist Schärfe im Essen unverzichtbar und sie grenzen sich dadurch von den auf La Réunion lebenden Franzosen europäischer Herkunft ab. Auch bei der Zubereitungstechnik von Fleisch gibt es Unterschiede. So essen die Franzosen die Steaks blutig, dazu Salat, rohes Gemüse und Käse. Die kreolische Küche charakterisiert sich dagegen durch den kategorischen Ausschluss des Rohen, die Speisen werden stets lange gekocht. Fleisch von heller Farbe wird so lange gebraten, bis es auch innen braun ist, damit es als essbar gilt. Fleisch und Fisch müs-

² STRECK, Bernhard: Gefüllter Hund oder die Grenzen des Geschmacks, Kursbuch Ekel und Allergie 129, Berlin 1997, 67–78, hier 68.

³ Vgl. FISCHLER, Claude: L'Homnivore. Le goût, la cuisine et le corps, Paris 2001.

sen zudem auf ganz bestimmte Weise gewürzt sein und der Reis als Grundlage eines kreolischen Gerichts muss möglichst von klebriger und trockener Konsistenz sein.

Die Betrachtung der Esskultur eignet sich besonders, um die feinen Unterschiede zwischen den kreolischen Einwohnern zu veranschaulichen. Nicht selten sind diese familiäre Bindungen eingegangen und haben Wege gefunden, das eine mit dem anderen zu vereinbaren. Dabei haben sich auch ihre Ernährungsgewohnheiten gewandelt und kreolisiert. Das Ergebnis ist das réunionnaisische Nationalgericht *cari*. Es ist eine Kombination aus indischen, afrikanischen und französischen Zutaten – entstanden im Laufe der Besiedlung und Kolonisierung der Insel.

Die kreolische Bevölkerung: Sklaven, Gastarbeiter, französische Staatsbürger

Die Besitzergreifung von Bourbon – so der frühere Name der Insel – im Jahr 1663 durch die Franzosen war der Beginn der Besiedlung in großem Maße. In mehreren Etappen, verbunden mit dem Anbau von Kaffee und ab Anfang des 19. Jahrhunderts Zuckerrohr, brachten die Kolonisatoren Sklaven, vorwiegend aus Madagaskar und Mosambik, „*cafres*“⁴ genannt, auf die Insel. Die sich herausbildende kreolische Bevölkerung war hierarchisch strukturiert. Dies beruhte auf der ethnischen Unterscheidung zwischen Weißen französischer Herkunft („*gros blancs*“ und „*petits blancs*“)⁵, „*cafres*“ und „*métis*“ (Mischlinge). Zwischen diesen bestanden angesichts der nachbarschaftlichen Nähe und der gemeinsamen Beteiligung am Produktionssystem der kolonialen Plantagenwirtschaft enge Kontakte. Die Sklaven versorgten und ernährten die *métis*, die sich an den „Weißen“ orientierten, welche wiederum Praktiken französischer Herkunft im lokalen Kontext neu kodierten. Dies begünstigte die Ent-

stehung einer gemeinsamen kreolischen Mischsprache und Mischkultur. An den Entwicklungen der gemeinsamen Esspraktiken trugen die kreolischen Tagesmütter einen entscheidenden Anteil: Durch sie wurde das Wissen über die Verwendung und die Eigenschaften pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel auch in die höheren Schichten der weißen Bevölkerung getragen.⁶

Mit Beginn des 18. Jahrhunderts wurden Sklaven aus Südindien auf die Insel gebracht. Sie stellten 7–23% der Bevölkerung.⁷ Aufgrund ihrer schwächlichen Statur im Vergleich zu den Afrikanern und Madegassen, die ca. zwei Drittel der Bevölkerung ausmachten, wurden sie statt auf den Plantagen vor allem als Hausdiener eingesetzt. Daraus erklärt sich unter anderem der starke indische Einfluss in den kulinarischen Praktiken auf La Réunion.⁸

Die Ankunft der unter Vertrag genommenen Pflanze („*engagés*“) aus Südindien und zu einem geringeren Teil aus China leitete eine neue Phase im Kreolisierungsprozess ein. Das Anwerben von Gastarbeitern resultierte aus der Abschaffung der Sklaverei im Jahr 1848, wodurch ein Mangel an Arbeitskräften entstand. Dieser sollte von den nach ihren südindischen Herkunftsregionen benannten hinduistischen „*malbars*“ und „*tamouls*“ (Malabarküste und Tamil Nadu) sowie für die zwischen Mitte und Ende des 19. Jahrhunderts eingewanderten chinesischen Kantonen und Hakka („*chinois*“) buddhistischen Glaubens ausgeglichen werden. Aufgrund der ihnen widerfahrenen schlechten Behandlung auf den Plantagen engagierten sich Letztere im Handel mit lokalen Produkten und sind heute noch im Lebensmittelhandel tätig. Auch im Bereich der Gastronomie sind sie stark vertreten, was dazu beigetragen hat, dass chinesische Speisen zu einem festen Bestandteil der Essgewohnheiten der Réunionnais geworden sind.

4 Der Begriff steht heute für die generelle Kategorie des schwarzhäutigen Kreolen. Die Mehrheit der unteren sozialen Schicht besteht aus *cafres*.

5 Diese Bezeichnungen stehen für die Nachkommen der ersten französischen Siedler auf Bourbon, von denen ein beträchtlicher Teil bis Mitte des 19. Jahrhunderts verarmte und sich ins Hochland zurückzog. Die dortigen Böden waren weniger fruchtbar als die tiefer gelegenen und daher zum Anlegen von Plantagen ungeeignet. Sie dienten den *petits blancs* („kleine Weiße“) zum Anbau verschiedener Pflanzkulturen für die Eigenversorgung. *Gros blancs* („dicke Weiße“) dagegen nennt man diejenigen Familien, die Großgrund- und Sklavenbesitz akkumulierten. Einige ihrer Namen werden bis heute mit Legenden der Grausamkeit verbunden. Die meisten Familien haben die Insel verlassen.

6 POURCHEZ, Laurence: Comportements alimentaires, petite enfance et grande distribution. Incorporation de nouvelles normes à l'île de La Réunion, *Journal des anthropologies* 106/107, 2006, 145–166, hier 152.

7 PRUDHOMME, Claude: Histoire religieuse de la Réunion, Paris 1984, 23.

8 VALENTIN, Marie: La cuisine réunionnaise, Saint-Denis de la Réunion 1982, 93.

Foto: Katja Gelhaar



Anfang des 20. Jahrhunderts immigrierten muslimische Bauern aus dem nordwestindischen Gujarat – „zarabes“ genannt, die sich nach und nach auf den Handel mit Textilien spezialisierten. Sie siedelten sich zu einem Großteil in den Städten an und besetzen bis heute wirtschaftlich stabile, zum Teil einflussreiche Positionen.

Die kreolische Bevölkerung setzt sich gegenwärtig aus etwa 40% *cafres*, 22,5% *blancs*, 16,5% *malbars* und *tamouls*, 7,5% *chinois* und 6% *zarabes* zusammen.⁹ Aufgrund der starken ethnischen und kulturellen Vermischung zwischen den „Gruppen“ kann man jedoch in vielen Fällen keine genauen und ausschließlichen Zuordnungen machen. In dieser Zählung ist daher die ohnehin schwer messbare Zahl der *métis*, die – ebenso wenig wie die genannten „Gruppen“ – keine in sich geschlossene Einheit bilden, nicht berücksichtigt.

Ob *métis*, *chinois*, *zarabe*, *malbar*, *cafre* oder *blanc* – alle teilen die kreolische Sprache miteinander und bezeichnen sich als Kreolen. Die Grenzen der Zugehörigkeit sind nicht starr,

sondern befinden sich in einem Prozess permanenter dialogischer Aushandlung, Aneignung und Neuerfindung. Identitätskonzepte werden dabei durch den Bezug zu den Vorfahren, zu den Gemeinsamkeiten durch die Kreolisierung sowie durch die französische Staatsbürgerschaft konstruiert. Bei der Definition seiner selbst sowie durch den Anderen im Hinblick auf den sozialen und ökonomischen Status, das Beherrschen einer oder mehrerer Sprachen, die Religion, die Hautfarbe und die Orientierung an Werten der Moderne werden die Vorgaben des multi-

kulturellen Umfelds immer wieder neu interpretiert.

Die kreolische Esskultur: Ein bunter Speisen-Mix

Seit 1946 hat La Réunion den Status eines französischen Départements und seine Bewohner profitieren heute von den von Frankreich garantierten EU-Normen. Diese Entwicklung hat einen rasanten Anstieg der Bevölkerungszahl mit sich gebracht, die sich seit 1946 mehr als verdreifacht hat.¹⁰ Die Infrastruktur verschiedener Bereiche wie Bildung, Massenmedien, Transportwesen, Gesundheit und Ernährung wurde mittels hoher staatlicher Subventionierung an den französischen Standard angeglichen.

Aber nicht erst mit der Modernisierung, sondern schon mit der Ankunft der ersten Siedler im 17. Jahrhundert setzte eine kulinarische Neuentwicklung ein: Die über drei Jahrhunderte andauernde Integration von Menschen aus Europa und verschiedenen Gebieten des Indischen

9 ROINSARD, Nicolas: La Réunion face au chômage de masse. Sociologie d'une société intégrée, Rennes 2007, 39.

10 1946 lebten auf La Réunion über 240 000 Menschen, Ende 2008 waren es mehr als 800 000. Gründe für die Bevölkerungsexplosion waren die Veränderungen mit der Départementalisierung ab 1946. Nach Ende des Zweiten Weltkrieges, während dessen die Bindung zu Frankreich unterbrochen war und die Insel wirtschaftlich auf sich allein gestellt war, stiegen die Geburten wieder stark an. Zudem wurde in den darauffolgenden Jahrzehnten ein allgemeiner Zugang zu medizinischer Versorgung geschaffen. Auch Geburten wurden zunehmend medizinisch betreut. Die Kindersterblichkeit nahm ab und die Lebenserwartung stieg. Heute liegt die Geburtenrate weit über der Frankreichs, wenngleich sie insgesamt rückläufig ist (vgl. BARBIERI, Magali / CATTEAU, Christine: Changes in infant mortality in the Last Fifty Years. Institut National des Études Démographiques 58, 2003, 2.; vgl. INSEE, Institut National de la Statistique et des Études Économiques, http://www.insee.fr/fr/insee_regions/reunion/rfc/accueil_rfc.asp, Stand Januar 2009).

Ozeans sowie von eingeführten und endemischen Nahrungsressourcen¹¹ haben die Ess- und Küchenkultur auf La Réunion nachhaltig geprägt. Europäische Seefahrer führten Rinder, Ziegen und Schweine sowie diverse Gemüsesorten ein. Aus Frankreich und dem Mittelmeerraum stammen z. B. Kartoffeln, Feigen, Thymian und Bohnen, aus Madagaskar eine Vielzahl diverser Hülsenfrüchte. Besonders im 19. Jahrhundert wurden sowohl Früchte und Gewürze aus Indien und anderen südostasiatischen Gebieten als auch Maniok, Avocado, Papaya, Ananas, Guavenarten und Passionsfrucht süd- bzw. mittelamerikanischer Herkunft eingeführt.

Unverkennbar in der kreolischen Esskultur sind die indischen und französischen Ursprünge. Der schwache Einfluss der afrikanischen und madegassischen Bevölkerungsmehrheit ist auf deren beschränkte Möglichkeiten während der Sklaverei zurückzuführen. Ihre Nahrung bestand hauptsächlich aus Mais, Hülsenfrüchten, jungen Blättern diverser Pflanzen, teilweise Fleisch von Geflügeltieren aus eigener Zucht und Chilipfeffer als Gewürz.¹²

Der südindische Einfluss macht sich vor allem bei der Verwendung frischer Nahrungsmittel sowie beim ausschließlichen Verzehr vollständig gegartem Fleisches bemerkbar, was mit der Vermeidung von klimatisch bedingtem, schnellem Verderb und dem Verbot von als unrein betrachtetem Blut in der indischen Kultur zusammenhängt.¹³ Die Kreolen französischer Herkunft haben zur allgemeinen Verbreitung von Schweinefleisch, zu bestimmten Verarbeitungsweisen von Fleisch (z. B. zu Würsten, die ihren Namen behalten, ihre Zusammensetzung aber verändert haben) sowie zur häufigen Verwendung von Zwiebeln, Knoblauch und Thymian beigetragen. Es ist anzunehmen, dass auch die Zubereitung von Konfitüren und Fruchtgelees aus Frankreich stammt.

Kreolische Küche und Ethnoküchen

Das Nationalgericht der Kreolen, das *cari*, ist eine Sauce aus Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Thymian, Tomaten und Chilipfeffer, die zusammen mit Reis und Hülsenfrüchten gegessen wird. Je nach Einwanderungshintergrund und Anlass finden sich im *cari* Schweine- oder Hühnerfleisch, Rind- oder Ziegenfleisch, chinesische oder verschiedene indische Gewürzmischungen. Es existiert außerdem eine Vielzahl an Kombinationsweisen von Fleisch oder Fisch mit Gemüse bzw. lokalen Früchten in einem *cari*, z. B. Schweinefleisch, zusammen mit der Blüte des Essbananenbaums zubereitet.

Innerhalb der kreolischen Essgemeinschaft grenzen sich aufgrund bestimmter Speisegewohnheiten bzw. Nahrungstabus besonders die *chinois*, *zarabes* und *malbars* sowie die Kreolen mit madegassischer Tradition voneinander ab. Die Geschmäcker scheiden sich dabei am Rind, das bei den *zarabes* geopfert wird, bei den *malbars* Tabu ist; an der Ziege, dem Opfertier der *malbars*, das für Familien mit madegassischen Vorfahren nicht in Frage kommt; am Schwein, das eines der am häufigsten verzehrten Tiere der Kreolen ist – Hindus eingeschlossen – und nur von den Muslimen nicht gegessen wird. Bei den *chinois* sind keine Tierverbote bekannt. Ihre Gerichte können im Gegenteil verschiedene Fleisch- und Meerestierarten gleichzeitig oder in Abfolge enthalten. Es besteht außerdem keine Notwendigkeit einer kompletten Garung: Der Verzehr von rohem Fisch ist durchaus üblich. Dies würde jedoch bei der kreolischen Notwendigkeit des Gekochten aus dem Akzeptanzbereich vieler Réunionnais fallen. Eine befragte Kreolin chinesischer Abstammung grenzt sich in diesem Punkt von anderen Kreolen ab: *Chinois* äßen nicht nur rohen Fisch auf thailändische oder japanische Art mit Rohgemüse, Zi-

11 Endemische Nahrungsressourcen tierischer Art, die meist auch auf benachbarten Inseln vorkommen, sind kleine Vogelarten sowie der Tanrek (*Tanrec ecaudatus*), ein dem Igel ähnelndes Borstentier, das sich nicht einrollen kann. Er wird heute noch jährlich zur Jagdsaison verspeist. Die einheimische Pflanzenwelt ist durch den Wind, die Brandung und durch Vögel entstanden, durch die sich die Samen verbreitet haben. Einige Pflanzen sind zu endemischen Arten mutiert. So wird beispielsweise bis heute eine wilde Orchideenart (*faham*, lat.: *Jumellea fragrans*) zur Parfümierung des Rums verwendet. Durch die mit der Besiedlung importierten Nutzpflanzen hat sich die Flora erheblich verändert.

12 POURCHEZ, Laurence: Comportements alimentaires, petite enfance et grande distribution. Incorporation de nouvelles normes à l'île de La Réunion, Journal des anthropologies 106/107, 2006, 145–166, hier 151.

13 VALENTIN, Marie: La cuisine réunionnaise, Saint-Denis de la Réunion 1982, 121.

trone oder Sojasauce, sondern es gebe auch nicht täglich Hülsenfrüchte, wie es bei den meisten Kreolen üblich ist. Knusprig angebratenes oder gedünstetes Gemüse sei viel häufiger Teil ihrer Ernährung. Trotzdem würden in ihrer Familie kreolische Speisen nicht ausgeschlossen. Ein *cari* müsse dann aber „richtig kreolisch“ schmecken, und Hülsenfrüchte gehörten wiederum dazu. Chinesische und kreolische Gerichte würden in der Regel nicht miteinander vermischt.¹⁴

Kochen und Speisen zu Festen und im Alltag

Während kreolische Gerichte bei vielen Kreolen unabhängig von ihrer Herkunft und ihrer Religion ein wichtiger Teil der täglichen Ernährung sind, werden zu außeralltäglichen Anlässen kulturelle und religiöse Identitäten besonders kultiviert. Zu Festen serviert man stets die „besten Gerichte“. So finden sich z. B. die Muslime im Monat Ramadan zum allabendlichen Festessen zusammen, wo es aus den Töpfen nach Kardamom, Koriander und Kreuzkümmel duftet. Die *chinois* bereiten zu Familiengeburtstagen und Hochzeiten chinesische Gerichte zu, die fünf bis neun Gänge umfassen. Jeder Gang enthält eine andere Fleisch- bzw. Meerestiersorte und wird zusammen mit chinesischen Nudeln (*mines*) gegessen, die als Symbol für ein langes Leben gelten. *Malbars* opfern unter anderem an Allerheiligen zu Ehren verstorbener Angehöriger eine Ziege, bereiten sie mit einer indischen Gewürzmischung (*massalé*) zu und laden zum Festmahl ein, bei dem für sie auch die Toten anwesend sind.

In der Regel weniger festlich, aber doch üppig ausgestattet sind die Zusammenkünfte der kreolischen Großfamilien am Wochenende – unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund. Ob zuhause oder im Freien an einem der zahlreichen Picknick-

plätze mit Feuerstelle zum Kochen – Familientreffen sind weit verbreitet, sehr beliebt und dauern häufig den ganzen Tag. Bei solchen Anlässen fällt auf, dass Essen und Getränke auf eine Weise serviert werden, die man mit der französisch-okzidentalen Esskultur assoziiert: So werden Weißbrot, Salate, Chips, Kräcker, Whisky, Limonade, Rotwein, Kuchen etc. als Vorspeise, Dessert oder Apéritif angeboten. Sie umrahmen das Hauptgericht, das kreolisch, chinesisch, nord- oder südindisch ist, ordentlich sättigt und außerdem hohe geschmackliche Normen erfüllen muss. Bei vielen Kreolen werden diese durch die Zubereitung eines *cari* mit frisch geschlachtetem Fleisch über dem Feuer garantiert, denn der Geschmack des Rauchigen ist, ungeachtet der Herkunft und der sozialen Schicht, sehr beliebt. In ländlichen Gebieten ist diese Kochmethode heute noch regelmäßig Teil der praktizierten Küchenkultur. Das weibliche Oberhaupt der Familie, bei der die Studie durchgeführt wurde, kocht mindestens einmal pro Woche über dem Feuer im Hinterhof, vor allem, wenn sie selbst ein Huhn oder ein Kaninchen geschlachtet hat und ein großes *cari* für Gäste zubereitet. Ansonsten kocht sie in der Küche am Gasherd.

Die befragten Städter, die die traditionelle Feuerholzküche aus dem Haushalt der eigenen Mutter nicht mehr kennen, suchen regelmäßig Restaurants auf, in denen *caris* über dem Feuer gekocht werden. Sie verbinden diese Kochmethode mit einer Lebensweise, die für sie der Vergangenheit angehört und die sie mit anderen kreolischen Welten – den Bewohnern des Hochlandes – assoziieren.

Wandel der Ernährungsgewohnheiten in der Stadt und auf dem Land

Die Ergebnisse der Feldforschung zeigen, dass die kreolische Esskultur

14 Vgl. GELHAAR, Katja: „Jeder kocht sein eigenes Süppchen“. Esskultur und Identität der Kreolen auf La Réunion, Leipzig 2008, 87f.

in allen gesellschaftlichen Gruppen präsent ist: Waren traditioneller Art werden nicht nur auf dem Land, sondern auch von den weltläufigeren Städten konsumiert. Unterschiede machen sich vor allem bei der Häufigkeit der Zubereitung kreolischer Gerichte bemerkbar. Im städtischen Milieu des Tieflandes sind die Ernährungspraktiken aufgrund der Konzentration und Nähe vieler Speise- und Einkaufsmöglichkeiten sehr viel breiter als im ländlichen Milieu des Hochlandes. Dies zeigt sich auch bei der Verwendung von Produkten



Foto: Katja Gelhaar

französisch-okzidentaler Art aus den Supermärkten. Während sie im ländlichen Hochland nur in Ausnahmefällen auf den Tisch kommen, sind sie bei den Städten häufig Teil der alltäglichen Ernährung und werden als „fortschrittlich“ betrachtet. Entscheidende Faktoren sind dabei vor allem die sozioökonomische Stellung sowie das Alter der befragten Personen (34 bis 45 Jahre), deren volle Berufstätigkeit mit nur begrenzt zur Verfügung stehender Zeit für die Nahrungszubereitung einhergeht. Diese wird häufig mit geringem Aufwand betrieben oder entfällt regelmäßig, da man sich auch im Alltag einen Restaurantbesuch leisten kann. Dieser gehört dagegen bei der Familie im Hochland zu einer seltenen Ausnahme.

Obwohl die kreolische Küchentradition auf dem Land beständiger ist als in der Stadt, werden auch dort Veränderungen sichtbar. Nicht zuletzt ist dies der Verbreitung moderner Konsumnormen durch die Medien sowie der flächendeckenden Präsenz französischer Supermärkte geschuldet. Bezeichnend ist, dass im

Haushalt der Studien-Gastmutter Ende der siebziger Jahre zuerst der Fernseher, und erst viele Jahre später Kühlschrank und Tiefkühlschrank angeschafft wurden. Moderne Supermarktprodukte und Konservierungsmethoden hielten erst in den achtziger und neunziger Jahren Einzug in die kreolischen Haushalte, zuerst in städtischen und dann in ländlichen Gebieten.

Supermärkte sind heute in der Stadt wie auf dem Land schnell erreichbar und daher Haupteinkaufsstätte. Dort sind nicht nur „moderne“ Waren, sondern auch ein Großteil der Lebensmittel für die Zubereitung kreolischer Gerichte erhältlich: Verschiedene Reissorten in bis zu 25 kg-Säcken, getrocknete Hülsenfrüchte sowie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, die von vielen Kreolen aufgrund der günstigeren Preise im Vergleich zu frischen Produkten überwiegend tiefgefroren erworben werden. Der Großteil der täglichen Grundnahrungsmittel wird importiert. Fleisch stammt aus diversen europäischen Ländern wie Dänemark, Spanien,

Foto: Katja Gelhaar



Island sowie aus Neuseeland. Fisch und Meeresfrüchte kommen überwiegend aus Vietnam, Reis aus Thailand oder China und Hülsenfrüchte aus Madagaskar.

Die lokale Nahrungsindustrie hat sich dem Trend, tierische Lebensmittel tiefgefroren zu kaufen und damit auch langfristig Vorräte anzulegen, angepasst: Sie bietet neuerdings auch pflanzliche Lebensmittel tiefgefroren an, die traditionell frisch erworben und zubereitet wurden. Junge Blätter (z. B. vom Maniok oder Kürbis) und Früchte (z. B. Jackfrucht) lokaler Herkunft können nunmehr zerkleinert und gebrauchsfertig zu einem *cari* gegessen bzw. in ein *cari* gegeben werden. Aber auch diverse kreolische Snacks – z. B. gefüllte Teigtaschen zum Frittieren – werden mittlerweile tiefgefroren für den Eigenbedarf angeboten. Wochen- oder ständige Märkte, auf denen lokale pflanzliche und tierische Lebensmittel frisch und relativ preiswert angeboten werden, werden von vielen Kreolen aus ländlichen Gebieten dennoch häufig frequentiert. Dagegen sind sie für die wenigsten der befragten Städter wichtig, vor allem aufgrund von Zeitmangel durch feste und ganztägige Arbeitszeiten.

Ansichten über die kreolische Küche am Beispiel zweier Frauen

Bei der beobachteten Familie im Hochland sind kreolische Gerichte Grundlage der täglichen Ernährung. Kochen ist die Hauptbeschäftigung der vierfachen Mutter und Haushaltsführerin. Ihre damit zusammenhängenden Arbeiten umfassen Einkauf, Pflege eines kleinen Gewürzgartens, Kleintierhaltung, Schlachten sowie das Herstellen von Fleischprodukten und Gewürzmischungen. Neben dem geschmacklichen Bedürfnis nach kreolischen Speisen spielen finanzielle Gründe eine Rolle für die Speisenauswahl. Die relativ niedrigen Kosten zur Beschaffung der Basisnahrungsmittel begünstigen die Beständigkeit kreolischer Speisen im Alltag. Gleichzeitig ist die Tatsache, sich täglich ausreichend Fleisch bzw. Fisch leisten zu können, eine wichtige Veränderung im Vergleich zu früheren, von Hunger gekennzeichneten Zeiten.

Die 40-jährige Schwägerin der Studien-Gastmutter verbindet mit der kreolischen Küche auch grundlegende Werte. Seit 20 Jahren arbeitet sie als Haushälterin bei einer Familie vom französischen Festland.

Ihre Arbeitgeberin und sie probieren regelmäßig neue Rezepte aus und kochen zusammen nach chinesischen, griechischen und französischen Kochbüchern. Daher steuert sie zu den Großfamilientreffen stets nicht-kreolische Speisen, wie z.B. herzhaftes Kuchen als Vorspeise bei. Ihrer Meinung nach ist das Ausprobieren anderer Speisen etwas, das die Vermischung der Kulturen auf La Réunion kennzeichnet: *Zarabes*, *chinois* und *malbars* würden neben ihren speziellen Gerichten ungefähr wie alle Kreolen essen. Neben ihrer Offenheit gegenüber neuen Rezepten hat sie aber gleichzeitig ein starkes Bedürfnis, traditionell nach kreolischer Art zu kochen. Sie tut dies zuhause täglich und bewusst in der Feuerholzküche, zumal ihr Mann nicht-kreolische Speisen ablehnt. Die traditionelle kreolische Feuerholzküche ist ein kleines, separates Gebäude direkt hinter dem Wohnhaus mit einer Tür und einem Fenster als Öffnung. Sie wird zum Kochen und Räuchern verwendet und ist von innen schwarz vom Ruß. Im Küchenbereich des Wohnhauses befindet sich auch ein Gasherd, der für schnelle und kleinere Zubereitungen genutzt wird. Kreolische Mahlzeiten sind für sie eine Voraussetzung dafür, satt zu werden. Ihre emotionale Verbundenheit wird dabei besonders deutlich, da sie ihre Essgewohnheiten auf die eigene Kindheit zurückführt, in der die Familie eng beisammen lebte und trotz Armut und Hunger glücklich war. Auch die Gastmutter der Studie erwähnt, dass sie sich die früheren Zeiten zurückwünscht, wo die Familie noch vereint war.

Beide Frauen stellen in ihrem Diskurs über die kreolische Küche den direkten Bezug zur Tradition und den Veränderungen her, die das moderne Leben der heutigen Zeit mit sich bringt – teilweise auch recht pessimistisch: Für viele Kreolen zähle nur noch das Geld, für das sie bereit seien, ihre kreolische Identität zu verlieren. Die Tradition spiele für vie-

le Menschen keine Rolle mehr und sie würden sich von denen, die noch traditionelle Praktiken ausüben, distanzieren. Die Schwägerin sieht darin ein Verschwinden menschlicher Werte, weshalb sie kreolisch kochen umso mehr als einen wichtigen Teil ihrer Identität versteht.

Auch die junge Generation (im Alter von 23 bis 36 Jahren auf dem Land sowie die Städter in den 30ern) assoziiert mit der kreolischen Küche vor allem einen familiären Kontext. Sie selber kochen selten *cari*, und ihr Wissen über die Zubereitung kreolischer Gerichte ist begrenzt. Ihre Orientierung an „modernen Konsummustern“ ist zum Teil durch längere Aufenthalte in Frankreich geprägt. Weißbrot, Konfitüre und Butter sind z. B. Bestandteil des Frühstücks – eine Mahlzeit, die die Kreolen traditionell nicht kennen. Die Neuorientierung der jungen Menschen beeinflusst auch das Einkaufsverhalten der Studien-Gastmutter, zumal auch ihre jüngeren Kinder nach Süßigkeiten, Desserts etc. verlangen.

Generell betrachten junge Leute Speisen europäischer Herkunft als modern. Sobald sie ihre Familien verlassen und eigene Haushalte führen, gehört Reis nicht mehr zur täglichen Grundnahrung. Pasta, Sandwiches und Fast Food treten regelmäßig an dessen Stelle.

Körperbild und Gesundheit

Aus medizinischer Sicht ist Übergewicht eines der gesundheitlichen Hauptprobleme auf La Réunion. Viele Kreolen essen große Mengen an kalorienreichen und ölhaltigen Speisen: Reis, Hülsenfrüchte, zwei Mal täglich Fleisch im *cari*, das häufig mit viel Öl angebraten wird. Der verbreitete Konsum von überbackenen Käsesandwiches, Pizzen und Pommes Frites im Straßenverkauf tut sein Übriges. Gesundheitskampagnen, die regelmäßig über verschiedene réunionnaisische Radiosender ausgestrahlt werden, weisen auf dieses Pro-

blem hin und fordern zu salz- und fettarmer Ernährung auf.

Auffällig ist, dass Übergewicht in der Stadt und auf dem Land unterschiedlich bewertet wird. Während im ländlichen Gebiet Übergewicht selten in einem negativen Zusammenhang erwähnt wird, spielt Schlankheit in städtischen Gebieten eine größere Rolle. Die Befragten achten tendenziell darauf, sich ausgewogen zu ernähren, die kreolische Küche daran anzupassen und den Konsum von kalorienreichen Nahrungsmitteln und Fett einzuschränken. Auf dem Land stellt man sich diese Frage seltener, denn es ist vor allem wichtig, genügend zu essen zu haben. Fleisch hat vor allem aufgrund des häufig am eigenen Leib erfahrenen Hungers einen hohen Stellenwert.

Verstärkter Konsum und mangelnde Bewegung, aber auch das Bewusstsein über die mit dem Übergewicht verbundenen Probleme kennzeichnen die heutige Zeit¹⁵ und sind auch auf La Réunion von Relevanz. Die verschiedenen Wahrnehmungsweisen der befragten Menschen aus der Stadt und vom Land zeigen, dass Übergewicht ein kulturell definiertes Maß ist. Negativ bewertet wird es vor allem von denen, die sich an westlichen Standards orientieren, da sie sich stärker nach dem von den Medien popularisierten Schlankheitsideal richten und sich auch eher gesundheitlicher Probleme bewusst sind.

Geschmacksgrenzen, Fusion Food und Mehrkulturenkompetenz

Die Studie gibt einen Einblick, wie sich traditionelle kreolische Ernährungsgewohnheiten in den verschiedenen sozialen Kontexten verändert und ausdifferenziert haben. Sie zeigt, was die ärmeren Landbewohner einerseits und die Städter andererseits essen, die schlank sein wollen und kreolisch mit Rückständigkeit gleichsetzen. Wie in vielen anderen Kulturen halten sich traditionelle Zubereitungsweisen auf dem Land länger als

in der Stadt, wo neue Einflüsse und Moden die Essgewohnheiten schneller verändern bzw. diversifizieren. Bei der Landbevölkerung hat die kreolische Küche durchaus den Zweck, gegen neuzeitliche Werte anzugehen, weshalb man sich auf die kreolischen Traditionen besinnt. Unterdessen schaffen Supermärkte neue Konsumgewohnheiten, dienen aber gleichzeitig auch denen, die täglich kreolisch kochen und essen.

Neben der städtischen und ländlichen Esskultur positionieren sich die Ethnoküchen der *chinois*, *zarabes* und *malbars*, durch die sich die eng zusammenlebenden Einwanderergruppen ausdrücken und wahrnehmen. Kulturelle und religiöse Ernährungsregeln fixieren Weltbilder und führen zum Ausschluss der anders Essenden. Grenzen können so aufrecht erhalten werden, müssen jedoch nicht starr sein. Denn Küche lässt Raum für Flexibilität: Es wird experimentiert und kombiniert, wie z. B. mit französischen Vorspeisen, die letztendlich die imaginäre Teilhabe an „prestigeträchtigen“ Kulturen erlaubt. Dies wird besonders im städtischen Milieu deutlich, wo das tägliche Kochen am heimischen Herd durch Restaurantbesuche ersetzt wird. Vor allem die junge Generation ist für Innovationen offen. Das führt häufig auch zum Wissensverlust traditioneller Ernährungsweisen, was nicht zuletzt durch Aufenthalte in Frankreich beeinflusst wird.

Auch wenn kreolische und französische Gerichte aufgrund ihrer Verschiedenheit nicht zu einem Gericht vermischt werden (beim Französischen fehlt die Reisbasis), sind hinsichtlich der Verarbeitung und Präsentation traditioneller Nahrungsmittel Tendenzen zum Fusion-Food erkennbar. Maniok und andere Knollenfrüchte – Hauptnahrungsmittel und Armutszeugnis vergangener Zeiten – findet man in Form von Chips auf den Speisekarten wieder. Sie werden wie die beliebten, industriell hergestellten und importierten

15 POWDERMAKER, Hortense: An Anthropological Approach to the Problem of Obesity. In: Counihan, Carole/van Esterik, Penny: Food and Culture, New York 1997, 203–210.

Kartoffelchips als Appetitanreger vor dem Hauptmahl serviert. Die Wurzelknollen, in ihrer traditionell gekochten Form verschmährt, erfahren damit eine Aufwertung. Diese Kombination verschiedener kulinarischer Traditionen ist bei vielen kreolischen Speisen relevant.

Die kreolische Küche selbst ist „Fusion Cuisine“ und im Laufe eines lange währenden historischen Prozesses permanenter Aneignung und Abgrenzung durch Immigranten verschiedener Herkunft entstanden. Viele Réunionnais fühlen sich verschiedenen Religionen oder Kulturen und damit auch Speisegemeinschaften zugehörig. Die Mehrkulturenkompetenz ist in vielen Lebensbereichen von Relevanz. So feiern beispielsweise Hindus, die sich auch zum katholischen Glauben bekennen, sowohl Ostern und Weihnachten als auch öffentliche und private hinduistische Zeremonien, was wiederum

entsprechend kulinarisch gestaltet wird.

Die Betrachtung dessen, was gegessen wird, gibt Aufschluss über die Selbstpositionierung innerhalb des multikulturellen Umfeldes. Denn Kommensalität, das gemeinsame Speisen, grenzt stets ein und aus. Identitätsfragen, die sich eng an dem orientieren, was man is(s)t, werden besonders von einer Mischbevölkerung wie der La Réunions immer wieder neu ausgehandelt, und die Grenzen werden neu gezogen.

Katja GELHAAR M.A. studierte Ethnologie, Journalistik und Frankreich-Studien an der Universität Leipzig. Ab April 2008 war sie als Übersetzerin und Autorin tätig und hat an verschiedenen Kulturprojekten von Vereinen in Leipzig und auf La Réunion mitgewirkt. Seit Oktober 2009 arbeitet sie als Fremdsprachenassistentin auf La Réunion.

Staatliche Verantwortung für gesunde Ernährung¹

GESA SCHÖNBERGER, THOMAS HARTMANN

Vorbemerkung

Unter dem Begriff „gesunde Ernährung“ werden sehr unterschiedliche Sachverhalte verstanden. Es lässt sich feststellen, dass es u. a. auf Grund der unterschiedlichen Stoffwechselfunktionen des Menschen gar keine allgemeinverbindliche gesunde Ernährung geben kann. Die Laktose-Intoleranz ist hierfür eines der prominentesten Beispiele.

Die Ernährungs- wie die Gesundheitswissenschaften sind vergleichbar junge Disziplinen, die mit zunehmenden Erkenntnissen ältere Ergebnisse immer wieder in Frage stellen müssen (faktische Ebene). Der an diese Disziplinen zugleich formulierte gesellschaftliche Anspruch, allgemeingültige Verhaltensregeln aufzustellen (Handlungsebene), birgt einen Konflikt an sich.² So eignen sich Aussagen zu Risiken, die mit einer bestimmten Ernährung verbunden sind, nur bedingt zur Ableitung von Verhaltensregeln, wie zum Beispiel der (bis heute nur bis zu einem gewissen Grad belegte) Zusammenhang von Tumorentstehung und Lebensmittelaufnahme. Ein Allgemeingültigkeitsanspruch von Empfehlungen, die sich an biologisch, psychologisch und biographisch unterschiedliche Individuen in einer pluralen Gesellschaft richten, ist nicht umsetzbar.

So kommt es, dass die Wissenschaft immer wieder Aussagen getätigt hat, die aus heutiger Sicht so nicht mehr vertretbar sind. Es ist davon auszugehen, dass auch die aktuellen Vorstellungen über gesunde Ernährung sowie über die Folgen ungesunder Ernährung eines Tages durch neuere Erkenntnisse abgelöst werden. Mit der Schlagzeile „Lieber dick und froh“ hat der Spiegel auf der Basis der Erkenntnisse des Kinder- und Jugend surveys

den Widerspruch zwischen vernunftgeleiteten, präventiven Verhaltensregeln und der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung auf den Punkt gebracht.³ Was nützt der häufig vergebliche Versuch der Gewichtsreduktion bei einem adipösen Kind, wenn sich die Lebenswelt des Kindes in ihren kulturellen Verhaltensnormen durch „big is beautiful“ auszeichnet. Das Wohlbefinden als ein Maßstab der Gesundheitsförderung steht dann im direkten Widerspruch zu oftmals losgelösten Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Erwachsene sehen das Problem in der Regel eher pragmatisch: Sie nehmen die Informationen für eine gesunde Ernährung gerne zur Kenntnis und gehen dann relativ unbeschwert zum Essen in gewohnter Form über.

Gesunde Ernährung bleibt somit ein Wissenskonstrukt mit in der Regel geringen Auswirkungen auf das eigene Verhalten. Hierfür liefern die Erkenntnisse der Neurobiologie Erklärungsmodelle, die aufzeigen, wie zeitig der Mensch durch neuronale Prägungen in seiner Persönlichkeitsentfaltung und seinem Verhalten bereits durch vorgeburtliche und frühkindliche Einflüsse festgelegt ist.⁴ Eine wie auch immer geartete staatliche Verantwortung kann also nicht dahin gehen, dem Individuum eine bestimmte Form von gesunder Ernährung vorzuschreiben.

Im Vergleich zur Verhaltensprävention bietet die Verhältnisprävention eine außerordentliche Bandbreite von Ansätzen für die Übernahme von staatlicher Verantwortung (in Bezug auf Deutschland), die bislang durch die föderalen Strukturen vielfach nur unzureichend wahrgenommen wird. Deshalb liegt der Schwerpunkt staatlichen Handelns für gesunde Ernährung auf dem Schaffen der Rahmenbedingungen, insbesondere der gesetzlichen Grund-

1 Dieser Text basiert auf einer Stellungnahme des Forums Gesundheitsstiftungen des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen, Berlin für den Deutschen Ethikrat, vorgelegt am 26.11.2008 in Berlin. Es haben außerdem beigetragen: Georg EYSEL-ZAHL, Sarah-Wiener-Stiftung, Berlin, Manfred GROBMANN, Eden-Stiftung sowie Werner-und-Elisabeth-Kollath-Stiftung, Bad Soden, Angelika GUTGE-WICKERT, Homöopathie-Stiftung des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ), Köthen (Anhalt), Ingrid HEINSEN, Stiftung Klingelknopf, Hamburg, Gabriele KRÖNER, Dr. Hans & Else Kröner-Stiftung, Berg, Monika PIRLET-GOTTWALD, Schweisfurth-Stiftung, München, Paul ROTHENFUßER, Erich Rothenfußer Stiftung, München, Cornelius STRÄßER, Software AG-Stiftung, Darmstadt, Christoph von MOHL, Stiftung Vorsorgedatenbank, Dresden sowie die Stiftung Männergesundheit, Berlin. Für Kommentare und Anmerkungen danken wir Lucia REISCH, Kopenhagen / Calw und Margret BÜNING-FESEL, Bonn.

2 STRÖHLE, Alexander / HAHN, Andreas: Was Evolution nicht erklärt, Ernährungsumschau 50, 2003, 420–425.

3 LAKOTTA, Beate: Lieber dick und froh, Der Spiegel 23, 2008, 148–150; KURTH, Bärbel-Maria / ELLERT, Ute: Gefühls- oder tatsächliches Übergewicht: Worunter leiden Jugendliche mehr? Deutsches Ärzteblatt 23, 2008, 406–412.

4 ROTH, Gerhard: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten, Stuttgart, 2008.

lagen zur Regulierung, Kontrolle, Förderung und Schaffung von Anreizsystemen. Hierzu gehören zum Beispiel:

- der Import, die Erzeugung, der Transport und die Verarbeitung von Lebensmitteln,
- die Kennzeichnung und das in Verkehr bringen von Lebensmitteln,
- die Zubereitung von Lebensmitteln,
- die Information, Aufklärung und Bildung über Lebensmittel,
- die Verpflegung durch Lebensmittel und Speisen in den Lebenswelten,
- die Forschung und Lehre zu Public Health Nutrition und Ernährungsmedizin,
- Anreizsysteme zu Gewichtsreduktion und Bewegungsförderung in den sozialen Sicherungssystemen.

Staatliche Verantwortung bedeutet, alle Ebenen voranzubringen, sowohl unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten (der „Enkeltauglichkeit“ sozusagen) als auch in Bezug auf die Ernährungsbildung und die Gewährleistung von – in jeder Hinsicht ausreichenden – Lebensmitteln für sozioökonomisch schlechter gestellte Menschen.

Dieser Beitrag beschäftigt sich mit der Frage nach staatlicher Verantwortung für gesunde Ernährung in *extrem verdichteter* Form. Allein die Vorschläge zu den staatlichen Handlungsbereichen fassen eine jahre- bis jahrzehntelange Diskussion um Verhältnisprävention zusammen, die eine sehr viel ausführlichere Behandlung erfordern würde, um zu ganz konkreten politischen Handlungsbereichen und Schlussfolgerungen zu kommen. Doch die Ausführlichkeit musste zu Gunsten des Überblicks zurückstehen, um die Komplexität der Grundfrage nach und die Potentiale von staatlicher Verantwortung für gesunde Ernährung deutlich zu machen. Dies begründet auch, dass manche aktuelle Frage außer Acht gelassen werden musste – so zum Beispiel, ob die sogenannten Tafeln, die geschätzte eine Million Menschen mit Lebensmitteln versorgen, den Staat davon entbinden, ausreichende Transferzahlungen an die Betroffenen zu leisten.

Gesunde Ernährung

Eine Ernährung, die sowohl den Bedarf als auch die Bedürfnisse der Menschen erfüllt, ist eine gesunde Ernährung. Gesunde Ernährung muss zudem einfach nachvollziehbar sein und sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Das heißt, die Umsetzung darf keine teuren Hilfsmittel, Präparate oder komplizierten Tabellen erfordern. Eine ausgewogene Balance zwischen gesunder Kost, Bewegung und Entspannung beugt vielen Erkrankungen vor und schafft Lebensqualität bis ins hohe Alter. Dabei fördert eine gesunde Ernährung nicht nur körperliches, sondern auch seelisches und geistiges Wohlbefinden. Deshalb ist es nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch wie, wo, wann, mit wem und warum. Gesunde Ernährung erfordert aber auch einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und der Umwelt. Dafür ist der Zugang zu einer ausführlichen, sachlich richtigen Ernährungsinformation und -bildung notwendig. Die sich ständig wandelnde Esskultur bietet den gesellschaftlichen Rahmen, in dem gesunde Ernährung machbar sein muss.⁵

Ob gesunde Ernährung gelingt, hängt stark davon ab, ob sie schmeckt. Doch was als gut schmeckend empfunden wird, ist kulturell geprägt und individuell sehr unterschiedlich. Die Prägung von Geschmacksvorlieben und -abneigungen beginnt bereits vor der Geburt und ist in den ersten Lebensjahren maßgebend. Kinder lernen durch Vorbilder und durch fortwährende Geschmackseindrücke. Hier ist das Ernährungsverhalten der Familie und anderer Kontaktpersonen entscheidend. Eine einmal geprägte Geschmacksvorliebe oder -aversion hält meist ein Leben lang und ist nur schwer veränderbar. Je früher Kinder also lernen, sich ausgewogen und genussvoll zu ernähren, umso selbstverständlicher wird gesunde Ernährung.⁶

Wie eine gesunde Ernährung zusammengesetzt sein sollte, wird in der Öffentlichkeit federführend von der staatlich geförderten Deutschen Gesell-

5 Leitbild DR. RAINER WILD-STIFTUNG (http://www.gesunde-ernaehrung.org/de/Uber_uns/Was_wir_wollen/Unser_Leitbild/1141384157, Stand 20.11.2008).

6 DR. RAINER WILD-STIFTUNG: Geschmäcker sind verschieden. Wie sich Geschmackspräferenzen prägen und entwickeln, Themenpapier Fakten, Trends und Meinungen 3, 2008.

7 DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (Hg.): Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE (<http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>, Stand 20.11.2008); DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (Hg.): 50 Jahre DGE – Ernährungswissen im Wandel der Zeit. Bonn 2003, 94–97; NESTLE, Marion: Food Politics. How the food industry influences nutrition and health, Berkeley / Los Angeles / London 2002.

8 von KOERBER, Karl / MÄNNLE, Thomas / LEITZMANN, Claus: Vollwert-Ernährung, Stuttgart 2004; KOLLATH, Werner: Die Ordnung unserer Nahrung, Stuttgart 2005; LEITZMANN, Claus / MÜLLER, Claudia / MICHEL, Petra / BREHME, Ute / HAHN, Andreas / LAUBE, Heinrich: Ernährung in Prävention und Therapie, Stuttgart 2001.

9 DOBOS, Gustav J. / DEUSE, Ulrich / MICHALSEN, Andreas: Chronische Erkrankungen integrativ. Konventionelle und komplementäre Therapie, München 2006; MELCHART, Dieter / BRENKE, Rainer / DOBOS, Gustav / GAISBAUER, Markus / SALLER, Reinhard: Naturheilverfahren, Leitfaden für die ärztliche Aus-, Fort- und Weiterbildung, Stuttgart 2002 (Nachdruck 2008).

10 PROCTER, Kimberley L.: The aetiology of childhood obesity: a review, Nutrition Research Reviews 20 (1), 2007, 29–45.

11 EUROPÄISCHE KOMMISSION (Hg.): Gesundheit und Ernährung, Eurobarometer, Europäische Kommission 2006.

12 DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) (Hg.): Ernährungsbericht 2004, Bonn 2004, 94 ff.; WORLD CANCER RESEARCH FUND (ed.): Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, Washington 2007; EUROPÄISCHE KOMMISSION (Hg.): Gesundheit und Ernährung. Eurobarometer, Europäische Kommission 2006.

13 Siehe 10.

14 MAX RUBNER INSTITUT (Hg.): Nationale Verzehrsstudie II, Karlsruhe, 2008 (http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVS_II_Ergebnisbericht_Teil_1.pdf, 88 ff., Stand 20.11.2008); SÜDDEUTSCHE ZEITUNG: Adipositas: Dicke sind faul und dumm (<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/927/305892/text/?page=3>, Stand 11.08.2008).

15 WALTHER, Claudia / KLUG, Petra: Armut bei Kindern mit Migrationshintergrund. In: Deutsches Kinderhilfswerk (Hg.): Kinderreport Deutschland 2007. Daten, Fakten, Hintergründe, Freiburg 2007, 115 ff.

schaft für Ernährung (DGE) anhand von zehn Regeln vertreten, die sich auf Lebensmittelauswahl, Inhaltsstoffe und Ernährungsverhalten beziehen. Diese Regeln entsprechen weitgehend den Empfehlungen der Fachgesellschaften anderer Länder. Sie unterliegen einer ständigen Diskussion und haben sich in mehreren Jahrzehnten immer wieder, in ihren Grundaussagen jedoch nur geringfügig verändert.⁷

Zunehmende internationale Anerkennung genießt die in Deutschland entwickelte und wissenschaftlich belegte sogenannte Vollwert-Ernährung, die sich weitgehend mit den Empfehlungen der DGE deckt. Die Vollwert-Ernährung steht in enger Verbindung zur ökologischen Landwirtschaft. Sie ist durch einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad gekennzeichnet und bietet die größten, bislang belegten, direkten und indirekten Vorteile für die menschliche Gesundheit. Zugleich verbindet sie Nahrungskonsum mit Nachhaltigkeit, das heißt mit Umweltschutz, Klimaschutz und sozialer Verantwortung.⁸ Elemente der Vollwert-Ernährung werden durch die integrative Medizin genutzt und bestätigt.⁹

Zu guter Letzt ist gesunde Ernährung allein kein Garant für Gesundheit. Sie ist jedoch ein wichtiger Baustein, der das Risiko, zu erkranken, verringert. Gesunde Ernährung entfaltet ihre Wirkung am ehesten als Teil eines gesunden Lebensstils, der ausreichend Bewegung und Schlaf, den Verzicht auf Rauchen, maßvollen Alkoholkonsum sowie Stressbewältigung und soziale Integration umfasst. Maßnahmen, die sich allein auf das Ernährungsverhalten konzentrieren, sind von vornherein zum Scheitern verurteilt.¹⁰

Gegenwärtige Situation

Die Bevölkerung kennt die Empfehlungen zu gesunder Ernährung durchaus und weiß, dass Ernährungsverhalten und Gesundheitszustand zusammenhängen.¹¹ Auch der Zusammenhang zwischen sogenannter Fehlernährung (das heißt Überernährung, Unterernäh-

rung oder Mangelernährung im Bereich eines oder mehrerer Nährstoffe) und gesundheitlichen Problemen – zum Beispiel Adipositas, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, teilweise auch Krebs – ist allgemein bekannt.¹² Oft besteht jedoch ein Widerspruch zwischen Wissen und Handeln.

Fehlernährung ist aus mehreren Gründen problematisch: Zum einen besteht ein erhöhtes gesundheitliches Risiko für den Einzelnen, oft verbunden mit körperlichem, seelischem und sozialem Leid. Zum anderen entstehen hohe gesellschaftliche Kosten für die Behandlung von mit Fehlernährung verbundenen Erkrankungen.¹³ Darüber hinaus sind Auswirkungen auf weitere gesellschaftliche Bereiche, wie die demographische Struktur und den Arbeitsmarkt zu erwarten.

Massive Fehlernährung ist vorrangig ein Problem der bildungsfernen und ökonomisch schlechter gestellten Gesellschaftsschichten, mit weitreichenden persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen. Zum Beispiel wird prognostiziert, dass ein Teil der heute übergewichtigen Kinder dem Arbeitsmarkt der Zukunft nicht zur Verfügung stehen wird und dass Übergewichtige generell weniger Chancen auf dem Arbeitsmarkt und weniger stabile soziale Kontakte haben.¹⁴

Die zunehmende Armut in der Bevölkerung wirkt sich direkt und nachweisbar auf die Qualität der Ernährungsversorgung aus. Bei Kindern führt Armut zu verminderter Betreuung in Kindertagesstätten und zum Ausschluss von außerhäuslichen Versorgungsangeboten, weil die Eltern das Pflegegeld nicht bezahlen können oder wollen. Berechnungen haben darüber hinaus ergeben, dass Hartz IV-Sätze nicht ausreichen, um für Heranwachsende eine gesunde Ernährung sicherzustellen.¹⁵ Und das, obwohl das Lebensmittelangebot so günstig und reichhaltig ist wie nie zuvor.

Der Lebensmittelmarkt ist im Niedrigpreissektor ein standardisierter, internationaler, vom Preiskampf bestimmter Massenmarkt für industriell verarbeitete, teilweise angereicherte Lebensmittel für eine Konsumentengruppe,

die in mehrerer Hinsicht als „arm“ bezeichnet werden kann: arm an Ernährungs- und Gesundheitsinteresse, arm an Bildung, Wissen, Koch- und Küchenfertigkeiten und arm an Geld. Der Hochpreissektor hingegen entwickelt sich in kleinerem Umfang für zwei Arten von Konsumenten, für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Leitbilder für Lebensqualität sind und die bereit sind, mehr zu bezahlen. Die einen fragen funktionale, medizinisch wirksame Produkte nach, die anderen naturbelassene, ethisch aufgewertete Produkte.¹⁶

Der Markt wird insgesamt von Botschaften zu Ernährungsthemen begleitet, die vordergründig von den Medien, den Lebensmittelproduzenten und dem Handel formuliert werden. Dabei wird das Themenspektrum auf die Inhalte reduziert, die den jeweiligen Interessen der Unternehmen (Erhöhung des Absatzes, der Auflage oder der Einschaltquote) entsprechen, wobei Relevanz und Validität der Informationen nicht immer gewährleistet sind. Dies ist besonders problematisch, weil diese Botschaften eine große gesellschaftliche Wirkung haben. Im Vergleich dazu gibt es nur wenige bevölkerungsbezogene Gesundheitskampagnen und Projekte. Beispiele sind „5 am Tag – Obst und Gemüse“ oder „Kinder leicht – Besser essen, mehr bewegen“.¹⁷ Die Bekanntheit dieser Kampagnen ist geringer als gewünscht. Oft sind sie regional und zeitlich begrenzt und erreichen damit nur einen kleinen Teil der Zielgruppe.¹⁸

Folgerichtig fällt es dem Verbraucher immer schwerer, sich im „Dschungel Ernährung“ zurechtzufinden. Zunehmende Selbstverantwortung für die eigene Versorgung, wachsende (persönliche und soziale) Ansprüche, ein unüberschaubares Angebot an Produkten sowie eine Flut an Informationen, Werbeaussagen und Gesundheitsversprechen führen beim Verbraucher zu Verunsicherung. Er sucht deshalb nach Entlastung und einfachen Lösungen, die wiederum nicht immer mit einer gesunden Ernährung im Einklang stehen. So entsteht parallel ein Dienstleistungsmarkt, der dem Bedürfnis des

Konsumenten nach Vereinfachung, Orientierung und Service bei der Nahrungsversorgung entgegenkommt.¹⁹

Um Orientierung zu geben, wäre eine umfassende Ernährungs- und Verbraucherbildung sinnvoll. Diese findet jedoch besonders in Schulen gar nicht oder nur sehr begrenzt – auf das Erwerbsleben ausgerichtet – statt. Die Vorbereitung auf das alltägliche, nicht erwerbstätige Leben mit Hilfe von Schlüsselqualifikationen und Alltagskompetenzen fehlt vielfach (zum Beispiel Kompetenzen im Umgang mit Zeit, Gesundheit, Körpergewicht, Emotionen usw.). Wenn es derartige Angebote gibt, sprechen diese eher Mädchen als Jungen an. Für junge Männer mehr noch als für junge Frauen ist deshalb die souveräne Bewältigung des alltäglichen Lebens eine große Herausforderung.²⁰

Die Förderung einer gesundheitsbewussten Ernährung wird als Teilaufgabe der Ernährungspolitik des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz angesehen.²¹ Der Nationale Aktionsplan „In Form“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und des Bundesministeriums für Gesundheit ist ein Schritt in diese Richtung. Insbesondere, da als eines von fünf Handlungsfeldern die „Verantwortung der öffentlichen Hand“ angeführt wird.²²

Vorherrschende Paradigmen hinterfragen

Nachdem die Voraussetzungen für das staatliche Handeln umrissen sind, ist es wichtig, die vorherrschenden Paradigmen in Bezug auf gesunde Ernährung kritisch zu prüfen und sich gegebenenfalls von überholten Mustern zu trennen. Eines dieser Muster ist zum Beispiel die Dominanz der naturwissenschaftlichen Forschung im Bereich ernährungsbezogener Probleme. Aufgrund dieses begrenzten Fokus greifen die erarbeiteten Erklärungsansätze und Lösungsvorschläge häufig zu kurz – wie zum Beispiel bei der Frage nach den Ursachen des steigenden Übergewichts deutlich wird. Eine Zusam-

16 MEYER-RIES, Joerg (ed.): Healthy Nutrition Market, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg 2007.

17 5 am Tag e.V. (www.5amtag.de, Stand 20.11.2008); Talking Food (www.talkingfood.de/kinderleicht_ontour/, Stand 20.11.2008).

18 Siehe 14.

19 Siehe 16.

20 MEIER, Uta: Der tiefgreifende Strukturwandel von Familie und Kindheit und seine Folgen für schulische Bildung: Plädoyer für eine stärkere Alltagsorientierung, *Haushalt & Bildung* 78 (4), 2001, 4–14.

21 PLOEGER, Angelika et al.: Grundsatzpapier Ernährungspolitik (<http://www.unikassel.de/fb11cms/nue/img/publication/Grundsatzpapier.pdf>, Stand 20.11.2008).

22 BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (Hg.): In Form. Der nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten (http://www.bmelv.de/cln_045/nn_1236852/Shared-Docs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/Aktionsplan_InForm/Aktionsplan_InForm_templateId=raw,property=publicationFile.pdf/Aktionsplan_InForm.pdf, Stand 20.11.2008).

menarbeit mit sozial- und kulturwissenschaftlichen Forschergruppen gibt es nur sehr selten, wäre jedoch nötig.

Auch sind die auf repräsentativen Gruppenstatistiken basierenden Normwerte und Empfehlungen nicht für individuelle Ernährungsratschläge geeignet. Vielmehr entwickeln sich zunehmend personenbezogene oder systemische Strategien. Dieser Ansatz wird auch durch die genetische und epigenetische Forschung unterstützt.²³

Ein weiteres, so nicht aufrecht zu erhaltendes Paradigma ist das des „aufgeklärten Verbrauchers“: Es hat sich gezeigt, dass eine verbesserte Verbraucheraufklärung nicht zu einem verbesserten Gesundheitsverhalten führt. Vielmehr geht man heute von Einflüssen auf vier Ebenen aus, ohne genau zu wissen, wie deren Zusammenspiel ist: 1) von der Person selbst ausgehend (intrapersonal), 2) zwischenmenschlich (interpersonal), 3) sozialräumlich (Setting) und 4) gesellschaftlich.²⁴

Eine wirkliche Freiheit des Ernährungsverhaltens gibt es demnach nicht. Neben rechtlichen Regelungen bestimmen Kultur und Sozialraum das Verhalten maßgeblich mit. Genetische Disposition und epigenetische Vererbung spielen ebenfalls eine Rolle.

Auch der Grundsatz, nach dem die Ernährung von Kindern allein in der Verantwortung ihrer Eltern liegt, ist so nicht mehr haltbar: Mahlzeiten werden heute regelmäßig von Kindern und Erwachsenen außerhalb der Privatwohnung eingenommen. Ein Rückschritt zu mehr Familienmahlzeiten ist kein Garant für eine gesunde Ernährung und eine gesundheitsfördernde Sozialisation. Vielmehr ist heute davon auszugehen, dass sich Kinder und Erwachsene in einer Versorgungslücke befinden, die weder von den Familien noch von öffentlichen Einrichtungen wie Schulen oder Betrieben verantwortlich ausgefüllt wird.²⁵ Lösungsvorschläge hierzu müssen auch die Gleichberechtigung der Geschlechter berücksichtigen, anstatt die Versorgung mit Essen weiterhin ausschließlich den Frauen zuzusprechen.

Staatliche Handlungsbereiche²⁶

Aus der umrissenen aktuellen Situation ergeben sich für staatliche Interventionen folgende Möglichkeiten: Zunächst einmal müssen günstige Verhältnisse geschaffen oder die gegebenen umgestaltet werden. Ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten erfordert eine Umgebung, die dieses unterstützt und fördert (**Verhältnisprävention**). Die Gestaltung dieser sogenannten Verhältnisse ist deshalb ein vorrangiger Handlungsbereich für eine staatliche Förderung von gesunder Ernährung (Settingansatz; Healthy Choices). Dazu gehören zum Beispiel:

- die Förderung des Stillens,
- Angebote der Aus- und Weiterbildung von Erziehern, Lehrkräften, jungen und werdenden Eltern und speziell für Männer,
- das Schaffen von Rahmenbedingungen für Ernährung und Gesundheit als Unterrichtseinheit,
- die bauliche Gestaltung von Schulen,
- die Lenkung des Ernährungsangebotes in Betrieben,
- gesundheitsförderliche Freizeitangebote u. v. m.

Insgesamt erscheint wichtig, dass jede Maßnahme auf die besonderen Bedürfnisse und Verhältnisse vor Ort zugeschnitten ist (Bottom-up Strategie).

Die **Alltags- und Lebenskompetenzen** beider Geschlechter sollten gefördert werden, denn eine Gesellschaft kann ohne Alltags- und Daseinskompetenzen nicht überleben. Diese Kompetenzen müssen im Bildungssektor erworben und im Sozialgefüge des persönlichen Umfeldes – wo notwendig – unterstützt werden. Das heißt einerseits, dass Bildung neben der Vorbereitung auf das Erwerbsleben auch auf die alltägliche Lebensbewältigung zielen muss. Darunter fällt die Vermittlung von Schlüsselqualifikationen und Alltagskompetenzen für Mädchen *und* Jungen. Andererseits müssen Sozialräume Unterstützung für Familien bieten – insbesondere solchen in prekären Lebenssituationen. Dort

23 DAHLHOFF, C. et al.: Epigenetik und Ernährung. Ernährung. Wissenschaft und Praxis 2, 2008, 116–123; MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT (Hg.): Epigenetik – Vererbung ist mehr als die Summe der Gene (www.mpg.de/bilderBerichteDokumente/multimedial/bio-max/heft2008_23/pdfBM23de_pdf.pdf, Stand 21.12.2009).

24 STORY, Mary / NEUMARK-SZTAINER, Diane / FRENCH, Simone: Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours, Journal of the American Dietetic Association 102 (3 Suppl.), 2002, 40–51.

25 GOLDBERG, Marvin E. / GUNASTI, Kunter: Creating an environment in which youths are encouraged to eat a healthier diet, Journal of Public Policy & Marketing 26 (2), 2007, 162–181; SCHÖNBERGER, Gesa: Fit Kid? Zur Ernährungssituation der Kinder in Heidelberg, 2007 (<http://www.gesunde-ernaehrung.org/mediadb/Presse/Nachrichten/Fit%20Kid%20Text%20gs%20Januar%2007.pdf>, Stand 20.11.2008).

26 Siehe 25: GOLDBERG / GUNASTI 2007, SCHÖNBERGER 2007; siehe 10: PROCTER 2007; siehe 24: STORY / NEUMARK-SZTAINER / FRENCH 2002; JEFFERY, Robert W. / UTTER, Jennifer: The changing environment and population obesity in the United States, Obesity Research 11 (10S), 2003, 12S–22S.

sollten sozialpädagogische und hauswirtschaftliche Angebote in Form von aufsuchender Beratung und Begleitung möglich sein.²⁷

Bei der Formulierung der Ziele staatlicher Handlungen sollte **ressortübergreifend** vorgegangen werden. Maßnahmen für gesunde Ernährung bewegen sich immer im Rahmen von Agrar- und Umweltpolitik, Gesundheits- und Verbraucherpolitik, Bildungs- und Forschungspolitik sowie Familienpolitik. Veränderungen sind deshalb nur möglich, wenn eine Zusammenarbeit der Ressorts gelingt und diese sich auf gemeinsame Ziele verständigen.

Sind die Ziele festgelegt, müssen **zielgruppengerechte Ansätze** zu ihrer Umsetzung geschaffen werden. Ernährungsverhalten basiert auf erlernten Gewohnheiten und muss deshalb von Kindesbeinen an gesundheitsförderlich orientiert sein. Doch der alleinige Fokus auf Kinder und Jugendliche reicht nicht aus. Erwachsene, insbesondere Eltern, sind eine ebenso wichtige Zielgruppe. Dabei müssen Männer wiederum anders angesprochen werden als Frauen, Ältere anders als Jüngere.

Staatliche Maßnahmen müssen vor allem auch der Armut im Lande begegnen und für **soziale Teilhabe** sorgen: Da für Ernährung täglich wiederkehrende Kosten anfallen, die zwar gering sind, aber dennoch geringfügig variabel, sparen Menschen oft und besonders an ihrer Ernährung. Diese Gruppe benötigt neben einer gesunden auch eine ausreichende Ernährung. Diese ist jedoch nicht allein mit einer Anhebung des Hartz IV-Satzes zu erreichen, da zu erwarten ist, dass damit vorrangig andere Bedürfnisse befriedigt werden. Ein wichtiger Schritt wäre deshalb die Möglichkeit der Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten in Kindertagesstätten, Schulen, Altenheimen und anderen, öffentlich zugänglichen Mittagstischen.

Ein wesentliches Hemmnis von gesunder Ernährung ist **Zeitdruck**.²⁸ Unter Zeitdruck werden zum Beispiel vermehrt vorgefertigte Lebensmittelangebote nachgefragt, Mahlzeiten ausgelassen oder Snacks verzehrt. Unter dem Diktat von „Zeit gleich Kosten“

werden Wachstumsförderer und Konservierungsmittel in der Produktion von Nahrungsmitteln eingesetzt, verzichten Kantinen zunehmend auf die Verarbeitung von Grundnahrungsmitteln und sind Mittagspausen zum Essen zu kurz. Zeitdruck ist ein gesellschaftliches Phänomen, das vielfach gar einen positiv besetzten Wert darstellt. Für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Zeit müssen neue Standards erarbeitet, umgesetzt und **neue Zeiträume** geschaffen werden.

Die Ansprüche an eine gesunde Ernährung können nicht einfach von oben herab verordnet werden, sondern müssen mit allen Beteiligten immer wieder neu ausgehandelt werden. Die enge Verzahnung von Ernährung, Gesundheit, Umwelt, Bildung und Sozialem erfordert einen **gesamtgesellschaftlichen Dialog**, aus dem gemeinsame Ziele, Standards und *best practice* Beispiele hervorgehen. Ein erster guter Ansatz ist die Gründung der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. in Berlin, ein Zusammenschluss von Vertretern aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft. Diese Plattform könnte mehr noch als bisher den gesellschaftlichen Dialog leiten.

Wichtig ist es hierbei, Gesundheit als Wert zu kommunizieren. Gesunde Ernährung staatlich zu fördern bedeutet auch, zu einem **Wertewandel** in der Gesellschaft beizutragen. Als größte Arbeitgeber sollten Bund und Länder ihre Vorbildrolle wahrnehmen. Ausschreibungen der öffentlichen Hand sollten auf gesundheitsfördernde Kriterien hin überprüft werden.

Imagekampagnen ermöglichen darüber hinaus, das Gleichgewicht der Botschaften zu Gunsten von Gesundheit zu verändern. Auch bei den Botschaften der freien Wirtschaft wäre idealerweise ein Konsens über *best practice* sinnvoll.²⁹ Kommunikation verbunden mit Wissensmanagement und Verhaltensforschung sind notwendig, um Vertrauen für **gesundheitsfördernde Botschaften** zu erzielen.³⁰

Hierfür sind die Medien wichtige Partner. Sie können zum einen Vorbildrollen und Botschaften vermitteln. Zum anderen bedarf es eines Konsen-

27 MEIER-GRÄWE, Uta: Familienarmut hat viele Gesichter – Warum wir differenzierte Handlungskonzepte brauchen, Referat auf der 30. Jahrestagung der AGEV am 25. und 26.11.2008, Bonn.

28 Siehe 11.

29 Siehe 26; JEFFERY/UTTER 2003; siehe 25; GOLDBERG/GUNASTI 2007.

30 EUROPEAN COMMISSION (ed.): Future Challenges Paper 2009–2014 (http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/future_challenges/future_challenges_paper.pdf, Stand 20.11.2008).

Das Forum Gesundheitsstiftungen

Die Gesundheit zu erhalten ist eine der wichtigsten individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Seit Jahrhunderten nehmen sich viele Stiftungen dieses komplexen Themas an. Mit dem „Forum Gesundheitsstiftungen“ will der Bundesverband Deutscher Stiftungen ausloten, welche Beiträge Stiftungen in dem großen Feld „Gesundheit“ leisten und wo Stiftungsarbeit ihre wohlverstandenen Grenzen findet. Thematische Schwerpunkte sind Gesundheit und Krankheit, Prävention und Therapie sowie deren Verbindung zur Umwelt und deren Belastungen. Das Forum dient den Stiftungen als Plattform zur Koordination und Kooperation.

Anlässlich einer öffentlichen Sitzung des Deutschen Ethikrates Ende 2008 hat das Forum Gesundheitsstiftungen eine Stellungnahme verfasst, die diesem Beitrag zugrunde liegt.

www.stiftungen.org,

dort unter: Verband – Arbeitskreise, Gesprächskreise und Foren – Gesundheitsstiftungen

ses über **Möglichkeiten und Grenzen der Regulierung** von Medien. Nur Werbeverbote für Kindersender greifen deutlich zu kurz. Sogenannte Media-Literacy, d. h. Medien-Kompetenz, gilt als lehr- und lernbare Fähigkeit, um Botschaften der Medien bewerten zu können.³¹

In vergleichbarem Maße sollten die Lebensmittel-Produzenten und der Handel in die Verantwortung genommen werden. Nicht nur als Partner für den gesellschaftlichen Dialog und als Auftraggeber von medialen Botschaften, sondern vor allem für die **verantwortliche Herstellung** und das in Verkehr bringen von Lebensmitteln. Staatliche Aufgaben umfassen hier zum Beispiel die Regelung einer verbraucherorientierten Produktkennzeichnung, einen offenen Umgang mit Verstößen gegen das Lebensmittelrecht, die Förderung von nachhaltiger Produktion und Handel im konventionellen und ökologischen Sektor.

Lebensmittelqualität und -sicherheit müssen gewährleistet sein. Maßnahmen hierzu sind vorsorgende Tierzucht und Pflanzenbau (auch im Hinblick auf Artenvielfalt, Artgerechtigkeit, Tier-, Boden-, Gewässer- und Klimaschutz), vorsorgende Regelung des Einsatzes von Zutaten, Hilfs- und Zusatzstoffen, des Einsatzes von Gentechnik, der Hygiene u. v. m.

Begleitend zu allen diesen Maßnahmen ist es wichtig, die **interdisziplinäre Forschung** zu fördern: Forschungsförderung als staatliches Handlungsfeld sollte zunehmend auch an der Schnittstelle zwischen Lebensmittelproduktion, Umwelt und Gesundheit stattfinden. Ein Schwerpunkt sollte dabei die

Lebensmittelqualität und -sicherheit sein, ein anderer die Verbraucherforschung und -bildung. Ebenso wichtig ist die Förderung von vernetzter ökologischer, ökonomischer, soziologischer, kulturwissenschaftlicher und medizinischer Ernährungsforschung.³²

Grenzen staatlicher Maßnahmen

Dem staatlichen Handeln sind jedoch auch klare Grenzen gesetzt, so zum Beispiel beim Eingriff in die persönliche Freiheit, in den Markt von Lebensmitteln und Dienstleistungen im engeren Sinn und bei Verboten oder Anreizen für gesundheitsförderndes Verhalten, wie Subventionen für Schulspeisen, Steuern (Fettsteuer, Zuckersteuer) und Boni (Versicherungen). Hier gilt: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Zugleich sollte beachtet werden, dass jeder gesellschaftliche Trend, auch wenn er staatlich getragen ist, einen Gegentrend erzeugt. Zum Beispiel ist stets zu erwarten, dass das Verbot eines vermeintlich ungesunden Lebensmittels zu einer gesteigerten Wertschätzung führt.

Grenzen gibt es auch da, wo die Förderung des Wertbegriffs Gesundheit und ihrer Kriterien zur Diskriminierung einzelner Menschen oder Gruppen führt. Gesundheit ist einerseits ein Phänomen mit vielfältigen Einflüssen, von denen ein Teil auf persönliche Entscheidungen zurückgeht, der andere Teil jedoch auf Veranlassungen und äußere Verhältnisse. Andererseits ist Gesundheit nicht absolut zu sehen, sondern immer in Verbindung mit individuellem Status, Möglichkeiten und aktueller Situation. Ge-

31 siehe 24: STORY/NEUMARK-SZTAINER/FRENCH 2002; siehe 25: GOLDBERG/GUNASTI 2007.

32 MÜLLER, Manfred J.: Anmerkungen zur DGF-Schrift Ernährungsforschung in Deutschland – Situation und Perspektiven, Ernährungsumschau 53, 2006, 314–316.

sundheit und Krankheit schließen sich gegenseitig nicht aus, sondern sind durchaus nebeneinander möglich (Salutogenese).³³

Und schließlich hat die Forderung, Standards zu schaffen, ihre Grenzen da, wo ungeachtet individueller, sozialer oder lokaler Bedingungen Nivellierung erzeugt wird. Notwendig sind stattdessen lokale gesundheitsfördernde Maßnahmen, die stets auf Basis der Erfordernisse vor Ort und unter Mitarbeit der vorhandenen Akteure angelegt werden sollten (Bottom-up Strategie). Nur so kann eine staatliche Förderung gesunder Ernährung dauerhaft gelingen.

Dr. Gesa SCHÖNBERGER ist promovierte Ökotrophologin (Universität Gießen) und hat grundlegende Praxiserfahrung durch die Ausbildung zur staatlich geprüften Diätassistentin. Sie war 1998–2004 wissenschaftliche Leiterin der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg und ist seit 2005 deren Geschäftsführerin. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist eine gemeinnützige, operative Stiftung, die sich als Kompetenzzentrum für gesunde Ernährung und als Ansprechpartner für Fachleute, Wissenschaftler und Multiplikatoren versteht. Aus ihrer Stiftungstätigkeit heraus engagiert sich Gesa Schönberger

als geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens, als Leiterin des Forums Gesundheitsstiftungen im Bundesverband Deutscher Stiftungen und als Beiratsmitglied des Verbandes der Oecotrophologen e.V.

Prof. Dr. Thomas HARTMANN ist studierter Biologe und hat seit über zehn Jahren die Professur für Humanökologie an der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) am Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen inne. Er ist vorwiegend im Studienbereich Gesundheitswissenschaften mit dem Diplom/Bachelor „Gesundheitsförderung und -management“ sowie den Masterstudiengängen „Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung“ und „Sozial- und Gesundheitsjournalismus“ tätig. Seine Schwerpunkte in Lehre und Forschung liegen an der Schnittstelle Umwelt und Gesundheit: Prävention und Gesundheitsförderung, Settingansatz und Lebenswelten sowie Gesundheitskommunikation. Seit Ende 1999 engagiert er sich auf Seiten der Nichtregierungsorganisationen im Rahmen des „Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit“ (APUG) im „Netzwerk Kindergesundheit und Umwelt“. Er ist einer der Koordinatoren des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) und Projektträger der Internetpräsenz des AGH.

33 METHFESSEL, Barbara: Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken heraus. Teil 1: Antonovskys Modell der Salutogenese, Ernährungsumschau 54, 2007, 704–709; Teil 2: Herausforderungen für die Gesundheitsförderung, Ernährungsumschau 55, 2008, 37–43.

In Gedenken an Professor Dr. Volker Pudel

Prof. Dr. rer. nat. Volker Pudel, langjähriges Vorstandsmitglied des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens, ist nach schwerer Krankheit am 7. Oktober 2009 im Alter von 65 Jahren in Göttingen verstorben.

Den Arbeitskreis sah Volker Pudel stets als große persönliche Herausforderung an. Als kreativer Vordenker und Bindeglied zwischen Natur- und Geisteswissenschaften brachte er sich mit klaren Vorstellungen, aber auch stets pragmatisch in die Vorstandsarbeit ein. Die Interdisziplinarität zu üben, seine eigene wissenschaftliche Sichtweise durch den Dialog mit anders Denkenden immer auch zu hinterfragen, stand für ihn dabei an erster Stelle. Zuletzt leitete er im Juni 2009 das 6. Symposium des Arbeitskreises zum „Essenalltag als Herausforderung der Zukunft“ und plante im Anschluss die Herausgabe eines Tagungsbandes.

Der Arbeitskreis ist dankbar für sein großes Engagement. Er verliert mit Volker Pudel nicht nur den wegbereitenden deutschen Ernährungspsychologen, sondern auch einen Wissenschaftler, der die Ideen und Ziele des Arbeitskreises wesentlich mit trug.

Volker Pudel studierte Psychologie an der Universität in Göttingen und wurde dort mit einer experimental-psychologischen Arbeit zum Appetitverhalten promoviert. Seine Habilitation in der klinischen Psychologie mit besonderem Bezug zum Lebensalter und zur einfachen Adipositas schloss sich logisch an. Wenige Jahre später übernahm er den Aufbau und die Leitung der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle an der Universitätsmedizin in Göttingen, der er auch nach seinem Ruhestand 2007 verbunden blieb.

Volker Pudel gilt in Deutschland als hoch angesehener Ex-

perte für das menschliche Essverhalten, die psychologischen Zusammenhänge von Essen und Appetit sowie die Themen Übergewicht, Adipositas, Anorexia und Bulimia nervosa. Dabei prägen seine Ergebnisse die wissenschaftlichen Diskussionen bis heute. Genannt seien sein Konzept zur Außenreizabhängigkeit des Essverhaltens Übergewichtiger und die Weiterentwicklung des Konzeptes der rigiden und flexiblen Kontrolle. Volker Pudel legte zudem die ersten repräsentativen

mit diesen attraktiven Präventionsangeboten viele Menschen begeistern.

Das Wirken des Wissenschaftlers und Kommunikators Pudel wurde durch zahlreiche Auszeichnungen gewürdigt, wie 1989 durch den internationalen Ernährungspreis der Schweizer Stiftung für Ernährungsforschung und Ernährungsaufklärung, 2001 den Dr. Rainer Wild-Preis für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der gesunden Ernährung und 2003 den Therapie-



Studien zur Prävalenz von Übergewicht in Deutschland vor, ferner Ergebnisse zur Epidemiologie des Essverhaltens, zu Ernährungseinstellungen und zum Ernährungswissen. Neben der Forschung war für Volker Pudel auch die Kommunikation der Ergebnisse sowie deren praktische Umsetzung wichtig. Mit der „Vier-Jahreszeiten-Kur“, der „Pfundskur“ und der jüngsten multimedialen Gesundheitsaktion „Pfund-Fit“ erreichte er große Kreise der Bevölkerung und konnte

preis der Deutschen Adipositas-Gesellschaft.

Auch die Vielzahl der Ämter, die Volker Pudel im Laufe seines Lebens bekleidete, zeugt von der ihm entgegengebrachten Wertschätzung und seinem außerordentlichen Engagement. Über zehn Jahre war er Präsident und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., ordentliches Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaft und Künste, Mitglied des Vorstandes der Gütegemeinschaft

Diät und Vollkost e.V., des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Kuratoriumsvorsitzender der Lohmann Stiftung u. v. m.

In den Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens trat Volker Pudel 1999 ein und wurde bereits ein Jahr später in den Vorstand berufen. Bis zuletzt leistete er sowohl in der Konzeption der Symposien als auch als Herausgeber der *Mitteilungen* und Bücher des Arbeitskreises einen bedeutenden Beitrag zur interdisziplinären Essensforschung im deutschsprachigen Raum. An den Bänden „Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken“ (Frankfurt, 2005) und „Purer Genuss? Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut“ (Frankfurt, 2009) wirkte er als Herausgeber und Autor mit.

Mit Volker Pudel verliert der Arbeitskreis einen außergewöhnlichen Wissenschaftler, Kollegen und Freund, der durch seine Persönlichkeit tief beeindruckt hat. Offenheit, Kreativität, Pragmatismus und kommunikativer Scharfsinn, aber auch Empathie prägten jedes Miteinander. Der Arbeitskreis ist dankbar für die Jahre der guten Zusammenarbeit und wird ihn ehrend in Erinnerung behalten.

Vorstände, Mitglieder und Fördermitglieder des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens

Vorstände, Kuratoren und Mitarbeiter der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Aus dem Vorstand / Neue Mitglieder

Vorstandswahlen

Prof. Dr. Angelika Ploeger und PD Dr. Gunther Hirschfelder, beide seit 2006 Vorstände des Arbeitskreises, wurden bei der Mitgliederversammlung im Juni 2009 mit großer Mehrheit in ihrem Amt bestätigt. Weitere Wahlvorschläge waren weder im Vorfeld noch während der Versammlung eingegangen. Ploeger und Hirschfelder bedankten sich für das Vertrauen und nahmen die Wahl gerne an. Dr. Gesa Schönberger ist als Vertreterin der den Arbeitskreis tragenden Dr. Rainer Wild-Stiftung geschäftsführendes Vorstandsmitglied qua Amt. Eine Kooptation eines erweiterten Vorstandsmitgliedes, wie es Prof. Dr. Volker Pudiel bis zu seinem Ableben war, behält sich der Vorstand bis auf Weiteres vor.

Buchpublikation zum „Essalltag als Herausforderung der Zukunft“

Die Vorträge und Diskussionen des Symposiums „Der Essalltag als Herausforderung der Zukunft“ werden überarbeitet und ergänzt durch weitere Beiträge als Buch erscheinen. Die Federführung dafür hat Prof. Dr. Angelika Ploeger übernommen, die Koordination liegt bei der Dr. Rainer Wild-Stiftung als Geschäftsstelle des Arbeitskreises. Die Teilnehmer des Symposiums und darüber hinaus alle Arbeitskreismitglieder sind eingeladen, ergänzende Beitragsvorschläge einzureichen. Mit dem geplanten Band wird der Arbeitskreis sein sechstes Buch vorlegen.

Workshop Ethik

Der Arbeitskreis plant für Herbst 2010 einen Workshop

zu grundlegenden Fragen einer Ethik des Konsums. Mitglieder, die sich an der Entwicklung des Themas und am Workshop selbst beteiligen wollen, finden die aktuelle Diskussion im virtuellen Arbeitsbereich BSCW des Arbeitskreises. Aktuelle Informationen werden allen Mitgliedern und Fördermitgliedern per Rundmail bekannt gegeben.

Neue und ausgeschiedene Mitglieder

Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens freut sich, folgende neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Prof. Dr. Nicole GRAF (ordentliches Mitglied), Leiterin Campus Bad Mergentheim, Duale Hochschule Baden-Württemberg Mosbach

Daniel KOFAHL (ordentliches Mitglied), Fachgebiet Ökologische Lebensmittelqualität und Ernährungskultur, Universität Kassel

Dr. Jana RÜCKERT-JOHN (Fördermitglied), Kompetenzzentrum Gender und Ernährung, Universität Hohenheim

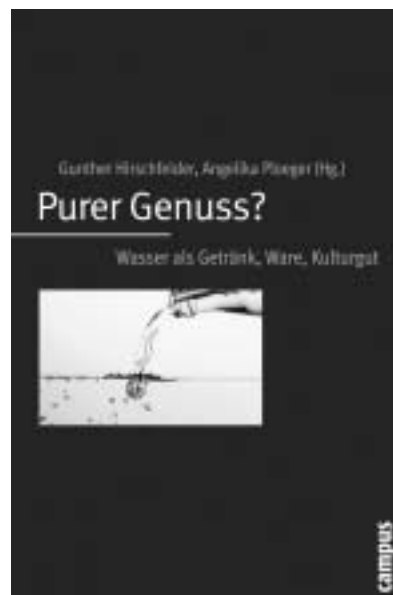
Martin WURZER-BERGER (ordentliches Mitglied), Journal Culinaire Kultur und Wissenschaft des Essens, Edition Wurzer & Vilgis, Münster

Verabschieden möchten wir uns von dem Fördermitglied Prof. Dr. Timo HEIMERDINGER, der zum 31.12.2009 aus dem Arbeitskreis ausgeschieden ist.

Eine vollständige Liste aller Mitglieder steht im virtuellen Arbeitsbereich BSCW zur Verfügung. (GS)

HIRSCHFELDER, Gunther / PLOEGER, Angelika (Hg.): Purer Genuss? Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

Wasser ist nicht allein Grundlage allen Lebens, Wasser ist auch das beliebteste Getränk, eine Handelsware mit wachsender Bedeutung und zugleich ein vielfach kulturell aufgeladenes Gut. Die Autoren des Bandes beleuchten ökonomische, politische und ökologische Komponenten des Wassertrinkens. Gleichzeitig vermitteln sie die religiösen und kulturellen Aspekte des Wassers und blicken auf dessen Geschichte, Gegenwart und Zukunft. Ihr interdisziplinärer Blick auf das „blaue Gold des 21. Jahrhunderts“ bündelt die grundlegenden Kenntnisse verschiedener Disziplinen, entwickelt innovative Perspektiven und ver-



mittelt so ein fundiertes und aktuelles Bild von unserem Lebensmittel Nummer eins.

Das Buch basiert auf dem Symposium 2006 des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens zum Thema „Wasser trinken“, erweitert um zahlreiche Beiträge.

HIRSCHFELDER, Gunther / PLOEGER, Angelika (Hg.)

Purer Genuss?
Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

Campus Verlag
Frankfurt 2009

EUR 29,90

ISBN 978-3-593-39028-4

Tagungsbericht zum Symposium „Der Essalltag als Herausforderung der Zukunft“, 21. bis 23. Juni 2009, Heidelberg

Eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen besteht darin, unseren Essalltag der Zukunft sinnvoll zu bewältigen. Zu diesem Fazit kam das 6. Symposium des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens, das vom 21.–23. Juni 2009 auf Einladung der Dr. Rainer Wild-Stiftung in Heidelberg stattfand.

Eine Prognose sei immer mit Vorsicht zu genießen, warnte der Historiker und Volkskundler **Gunther Hirschfelder** von der Universität Bonn, denn Prognosen seien immer durch die Sichtweisen der Gegenwart und der Vergangenheit geprägt. Interessanterweise gebe es historisch gesehen nur wenige Prognosen, die sich direkt mit dem Essalltag der Menschen beschäftigen. Im weiteren Sinne seien Wetterprognosen für die Ernte zu nennen oder die Vorstellung der sieben mageren und sieben fetten Jahre, die sich durch die europäische Geschichte ziehe und die die noch heute praktizierte Vorratswirtschaft begründe.

„Ist Essen in Mitteleuropa wirklich ein Problem, oder machen wir es dazu?“, fragte die Wirtschafts- und Sozialhistorikerin **Kirsten Schlegel-Matthies** von der Universität Paderborn und stellte dabei fest: „Ein existenzielles Problem ist es nicht, denn es gibt ein ausreichendes Angebot, hygienisch akzeptabel und zu bezahlbaren Preisen.“ Die Anforderungen an das Essen seien allerdings gestiegen: Die Versorgungsstrukturen haben sich verändert und die Verantwortung wurde individualisiert. Das mache den Essalltag kompliziert und lasse viele Menschen nach Orientierungshilfen und Vereinfachung suchen.

Die Veränderungen, denen der Essalltag der Gegenwart

unterliegt, beschrieb der Soziologe **Karl-Michael Brunner** von der Wirtschaftsuniversität Wien. Er wies dabei besonders auf die Vielfalt der zu beobachtenden Ernährungsstile hin. Je nach persönlichem Stil bewerten Menschen die mit Ernährung verbundenen Risiken sehr unterschiedlich. Wer steuernd in die Ernährung eingreifen will, müsse das deshalb zielgruppengerecht tun. Neben Aufklärung und Information müssen dabei weitere Steuerungsinstrumente eingesetzt werden. Aufgrund der gesellschaftlichen, ökologischen und gesundheitlichen Folgen des privaten Konsums sei es insgesamt gesehen nicht ratsam, den Konsumenten mit seiner Verantwortung allein zu lassen.

Die mit Globalisierung, Informationszeitalter und Klimawandel eng verbundene globale Vernetzung jedes einzelnen Menschen griff der Kulturanthropologe **Lars Winterberg** von der Universität Bonn auf. Weltweiter Hunger und Unternahrung seien im Essalltag der Überflussgesellschaft permanent gegenwärtig und müssen kulturell verarbeitet, d. h. kollektiv wie individuell wahrgenommen, gedeutet und bewältigt werden.

„Vielleicht sollten wir uns fragen, ob eine vermeintlich bessere Ernährungsweise überhaupt möglich ist“, so der Philosoph **Harald Lemke** von der Universität Lüneburg. Er hinterfragte die philosophische Grundannahme, nach der es jedem frei stehe, auf eine moralisch irrelevante, ganz persönliche Weise glücklich zu werden. Wichtig sei vielmehr eine globale Verbreitung von ethisch besseren und „an sich guten“ Esspraktiken.

Zugleich „sind wir in unseren Entscheidungen keines-

wegs frei, denn Gesundheit ist heute schon ein Primat, dem sich kaum einer entziehen kann. Gesundheit ist Recht, Erlösung und Pflicht“, so der Psychologe **Christoph Klotter** von der Fachhochschule Fulda. Das Essverhalten der Moderne sei in eine Dialektik von Freiheit und Zwang eingebunden, die den Kapitalismus kennzeichne. Für das Essen und den Körper bedeute das zahlreiche neue Zwänge, die sich in Disziplinierung, Normierung und (gesellschaftlicher) Neugruppierung äußerten: Nicht der Stand oder die soziale Zugehörigkeit bestimmen den persönlichen Erfolg, sondern der schlanke „abgerichtete“ Körper.

Die Dialektik von Freiheit und Zwängen war auch für die Oecotrophologin **Anke Möser** aus der Arbeitsgruppe von **Ingrid-Ute Leonhäuser** und **Uta Meier-Gräwe** von der Universität Gießen wichtig. Sie konzentrierte sich allerdings auf Zeitzwänge, in denen sich berufstätige Mütter befinden. Je länger die tägliche Berufstätigkeit sei, umso kürzer sei die verwendete Zeit zum Kochen, so ein Ergebnis ihrer Studie. Erwerbstätigkeit und Mahlzeitzubereitung konkurrieren häufig um verfügbare Zeit. Der Umgang mit dieser Situation sei allerdings sehr unterschiedlich und lasse sieben verschiedene Müttertypen erkennen, innerhalb derer der konkrete Unterstützungsbedarf erheblich variiere. So sei beispielsweise für die einen die Entlastung bei der Essensversorgung ihrer Familie wesentlich, für andere eher eine Verbesserung der Essensqualität.

Differenzierung sei auch auf der Ebene der kulturellen Vielfalt der Bevölkerung geboten, berichtete die Haushaltswissenschaftlerin **Pirjo Susanne Schack** vom Max Rubner-In-

stitut in Karlsruhe stellvertretend für ihre Arbeitsgruppe. Da viele Menschen mit Migrationshintergrund gleichzeitig zu den sozial und gesundheitlich benachteiligten zählen, werden wirkungsvolle, gesundheitsfördernde Maßnahmen in Zukunft immer dringender. Herkömmliche, mittelschichtorientierte Präventionsangebote greifen nicht mehr – wichtig sei vielmehr ein kultursensibles Vorgehen, das die Zugehörigkeit zu mehreren Kulturen und Subkulturen berücksichtige. Angebote müssen verstärkt an den Bedürfnissen der Menschen ansetzen.

In welchem Ausmaß der menschliche Bedarf genetisch bestimmt wird, zeige die Entschlüsselung des Genoms, erläuterte die Oecotrophologin und Unternehmensberaterin **Karin Bergmann** aus Puchheim. Heute wisse man, dass der Mensch genetisch auf viel Bewegung und wenig Nahrung angepasst ist. Die mitteleuropäische Gegenwart erlebe aber eine komplett gegenteilige Situation. Da man nicht warten könne, bis über Jahrtausende eine erneute genetische Anpassung stattfindet, werden große Hoffnungen in die sogenannte *Nutrigenomics* gesetzt, die es ermöglichen soll, beim Einzelnen bestehende Krankheitsrisiken offenzulegen. Die so hervorgerufene Pluralität der Anforderungen an eine Mahlzeit dürfe allerdings der traditionellen Essensgemeinschaft entgegen stehen und eine steigende Abhängigkeit der Menschen vom Lebensmittelmarkt hervorrufen.

Die Oecotrophologin **Barbara Methfessel** von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg bezeichnete Menschen als biologisch weitgehend instinktlose Omnivoren, die im-

mer esskulturelle Systeme entwickeln. Esskultur entstehe durch gesellschaftliche Aushandlung von Normen, Werten und Rahmenbedingungen. Diese Werte seien wiederum stets auch für nachfolgende Generationen prägend. Bildung sei nur ein Teil dieses Systems. Sie könne aber, sofern transdisziplinär begründet, Hilfen und Orientierungen für den Umgang mit den hochkomplexen Möglichkeiten und Anforderungen des Essens liefern. Ernährung dürfe dabei aber nicht auf den Gesundheitsaspekt reduziert werden, sondern müsse um den Aspekt der Lebensqualität erweitert werden.

Der Physiker **Thomas Vilgis** vom Max Planck Institut für Polymerforschung Mainz ergänzte, dass „gut essen“ ein Verständnis für Lebensmittel allgemein, ihre Zusammensetzung, ihre Kocheigenschaften und ihre Zubereitungsmöglichkeiten voraussetze. Eine Vermittlung dieses Grundwissens könnte seiner Ansicht nach im naturwissenschaftlichen Unterricht, in Biologie, Physik und Chemie erfolgen und könnte derart angeboten sowohl Jungen als auch Mädchen Spaß machen. Dies setze aber voraus, dass Kulturtechniken rund um Lebensmittel, deren Zubereitung und deren Geschmack

bewahrt, weitergegeben und weiterentwickelt werden.

Die Theorie sei den meisten bekannt, so auch Tagungsleiter und Ernährungspsychologe **Volker Pudel** aus Göttingen. Die Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten gründe sich vielmehr in Verhaltensdefiziten der Konsumenten. Außerdem treffen widersprüchliche biologische und soziale Anforderungen aufeinander. Eine Veränderung der Verhältnisse sei notwendig, um den Menschen gesundheitsförderliches Verhalten auch beim Essen und Trinken zu ermöglichen. Die Fürsorgepflicht des Staates bestehe darin, gesundheitsfördernde Erkenntnisse politik- und handlungsleitend umzusetzen, wie z. B. eine verbindliche Vorgabe für Angebote der Gemeinschaftsverpflegung oder für Verpackungsgrößen.

Für **Angelika Ploeger**, Leiterin des Fachgebietes ökologische Lebensmittelqualität und Ernährungskultur der Universität Kassel-Witzenhausen, sind die Menschen selbst wie auch die Gesellschaft als Ganzes lebendige Systeme, für deren Probleme es keine einfachen, linearen Lösungen gibt. Deshalb sei die praktizierte, einseitig naturwissenschaftliche Forschungsförderung, bei der es eher um den internationa-

len Forschungswettbewerb und um Marktanteile gehe, nicht nachvollziehbar. Die interdisziplinäre Essensforschung stehe erst am Anfang und müsse neue Methoden entwickeln, um die komplexen Vorgänge rund um das Essen und Trinken erfassen und erklären zu können. Fragen nach einer Ernährungsethik sowie nach der individuellen und der kollektiven Verantwortung seien notwendig. Sie forderte deshalb klar formulierte Ziele einer deutschen Ernährungs- und Verbraucherpolitik, die sich in einen europäischen Kontext einbettet und über ein eigenes Budget verfügt.

In seinem abschließenden Vortrag unterstützte **Gunther Hirschfelder** diese Ansicht und wies auf zahlreiche, sich widersprechende Ernährungsempfehlungen hin, die alle wissenschaftlich begründet seien. Empfehlungen der Ernährungswissenschaft, die nicht selten einen Idealzustand anvisieren und unzureichend an gewachsene Strukturen anknüpfen, seien nur schwer umzusetzen. Andere Disziplinen zielen dagegen eher darauf ab, staatliche Rahmenbedingungen zu verändern. Beides alleine reiche nicht aus. Aufgabe künftiger Diskussionen sei es vielmehr, diese Argumentationsstränge

zusammenzuführen und dabei vielfältige soziale und kulturelle Anforderungen, wie das Recht auf die freie Wahl des Lebensstils zu berücksichtigen. Das Ernährungssystem sei ein derart komplexer kultureller Prozess mit einem so hohen Maß an Eigendynamik, dass es nicht zu steuern sei.

Die Ergebnisse des Symposiums machten deutlich, dass die Diskussion über den Essalltag der Zukunft öffentlich geführt werden muss. Der Mensch benötigt eine Grundbildung, die ihm Handlungskompetenzen vermittelt, Urteilsfähigkeit schafft und somit Eigenverantwortlichkeit möglich macht. Die Teilnehmer waren sich einig, dass Gesundheit dabei nur eines von vielen Zielen für das Essen und Trinken der Zukunft sein kann. Wichtig sind Rahmenbedingungen, innerhalb derer ein gesundes, genussvolles und geselliges Essen möglich und auch selbstverständlich ist. Hier ist zum einen der Staat gefragt, zum anderen aber auch Wissenschaft und Bildung. Das Symposium ist ein erneuter Schritt zur dringend notwendigen, interdisziplinären Diskussion über Essen und Ernährung, die immer noch in den Kinderschuhen steckt. (GS)

Die Bedeutung von Ambiente – Zufriedenheitsbefragung in Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Hintergrund

Mahlzeiten und Speisenversorgung spielen in verschiedenen sozialen Einrichtungen wie z. B. Kindergärten, Schulen oder Werkstätten für behinderte Menschen eine große Rolle, zumal die Mahlzeiten häufig dem Tagesablauf eine quasi natürliche Struktur geben. Seit 2005 werden in insgesamt sechs Werkstätten für Menschen mit Behinderungen (WfbM) eines Trägers in Nordrhein-Westfalen regelmäßig Kundenbefragungen durchgeführt.¹ Die in diesem Befragungsprojekt eingebundenen Werkstätten bieten überwiegend für Menschen mit geistigen oder mehrfachen Behinderungen Beschäftigungsmöglichkeiten. Das Besondere an diesen Kundenbefragungen ist, dass sie sich an die Menschen mit Behinderungen als Kunden und nicht an die externen Auftraggeber einer Werkstatt richten, die ebenfalls als Kunden betrachtet werden können. Mit der Perspektive auf die behinderten Menschen, die im klassischen Sinn des Qualitätsmanagements auch die tatsächlich gedachten Kunden und der Ursprung für das Entstehen solcher Werkstätten sind, stellen sich an das Befragungsinstrument besondere Anforderungen.

Ziel der Kundenbefragungen war es zunächst, ein Befragungsinstrument zu entwickeln, das von allen Werkstätten des Trägers eingesetzt werden kann, das Möglichkeiten für ein internes Benchmarking eröffnet und das umfassend das Wohlbefinden von Menschen mit Behinderungen im Kontext ihrer Berufstätigkeit erfasst. Zur

Ermittlung eines umfassenden Gesamtbildes zum Wohlbefinden oder zur Zufriedenheit können folgende Aspekte herangezogen werden, die sich aus anthropologischen Bedürfnislagen ableiten lassen (vgl. Schwarte / Oberste-Ufer 2001; Wacker 1994):

- Soziale Bedürfnisse
- Materielle Bedürfnisse
- Lernbedürfnisse / Bedürfnisse nach Weiterbildung
- Sicherheitsbedürfnisse
- Bedürfnisse nach Freizeit und Erholung
- Pflegerische Bedürfnisse

Als soziale Bedürfnisse werden die Art und Umfang sozialer Kontaktmöglichkeiten innerhalb und außerhalb von Einrichtungen ebenso wie Beziehungen zu Angehörigen oder BetreuerInnen gefasst. Mit materiellen Bedürfnissen wird der Verfügbarkeit räumlicher und sächlicher Ressourcen, finanzieller Mittel, individueller „Ausstattungen“ usw. Rechnung getragen. Lernbedürfnisse bzw. Bedürfnisse nach Weiterbildung umfassen Angebote sowohl im Sinne der Wiederherstellung oder Stützung körperlicher und kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten, als auch im Sinne der Verfügbarkeit von Anregungen und Anleitung entsprechend den individuellen Bedürfnislagen. Sicherheitsbedürfnisse berücksichtigen Handlungen oder Hilfsmittel, die die eigene Sicherheit herstellen oder unterstützen wie auch die Abrufbarkeit einer helfenden Person. Mit dem Aspekt der Pausenzeiten bzw. Freizeitangebote wird das Bedürfnis nach Freizeit und Erholung aufgegriffen. Unter pflegerische Bedürfnisse werden alle Arten der medizinischen oder hygienischen Un-

terstützung sowie der Versorgung durch Mahlzeiten subsumiert.

Ergebnisse

Mittlerweile wurden in den sechs beteiligten Werkstätten jeweils zwei Befragungsrunden im Abstand von zwei Jahren durchgeführt, so dass für jede Werkstatt zwei Datensätze vorliegen, die miteinander verglichen und im Gesamtkontext der Ergebnisse betrachtet werden können. Insgesamt zeigen die Ergebnisse ein recht einheitliches Bild bei den sozialen und materiellen Bedürfnisdimensionen sowie bei den Lern- und Sicherheitsbedürfnissen und den Bedürfnissen nach Freizeit und Erholung im Kontext der Berufstätigkeit. Hierbei lässt sich ein ausgeglichenes Wohlbefinden der Menschen mit Behinderungen konstatieren, wobei ihnen der Lebensraum Arbeit sehr wohl bewusst ist. Sie erleben die Werkstatt als Ort des Geldverdienens und als Ort, an dem sie Freunde treffen.

Bei den pflegerischen Bedürfnissen zeigt sich allerdings ein deutlich anderes Ergebnis: In fünf der sechs Werkstätten ist die Zufriedenheit mit dem Essen gering, die Aussagen, die über das Essen gemacht werden, sind eindeutig negativ. Lediglich eine Werkstatt sticht dadurch heraus, dass die Aussagen im Vergleich zu den anderen beteiligten Werkstätten zufriedener ausfallen. Zufriedener meint hier, dass die befragten Beschäftigten sich nicht so häufig negativ über das Essen äußern und bisweilen Antworten geben, die etwas als positiv herausheben oder sogar loben. In Bezug auf die ausgegebenen Mahlzeiten ist wichtig zu wissen: Alle Einrichtungen

bekommen vom gleichen Produzenten das fertig zubereitete Essen angeliefert. Damit kann davon ausgegangen werden, dass die Qualität der Lebensmittel und ihre Zubereitung der gleichen Qualitätsprüfung und -kontrolle unterliegen.

Einbindung in die Ambientenforschung

Auch in anderen Befragungen, die im Rahmen von Zufriedenheitsstudien im Qualitätsmanagement durchgeführt werden, wird der Aspekt Versorgung regelmäßig schlecht bewertet bzw. lassen sich durchgängig negative Wahrnehmungen und geringe Wertschätzungen finden. In den Gesprächen mit unterschiedlichen Experten wird immer wieder bestätigt: In Einrichtungen wie Kindergärten, Schulen o. ä. erhält das Essen grundsätzlich eine geringe Zustimmung oder eine mangelhafte Bewertung. Was ist der Grund für diesen Antworttrend?

Die Antworten der Kundenbefragung in Werkstätten für behinderte Menschen sind durch den Frageimpuls nicht ausreichend ausdifferenziert, um Rückschlüsse darüber ziehen zu können, ob das Essen in ausreichenden Mengen serviert wird, ob es die richtige Temperatur hat, den Vorstellungen entsprechend schmeckt oder den favorisierten Speisen entspricht. Diese Fragen müssten in einer nachfolgenden Befragung explizit formuliert und gestellt werden, um herauszuarbeiten, was die konkreten Gründe für die geringe Zufriedenheit sind.

Auch bei einer differenzierten Analyse der konkreten Ursachen ist – so lässt sich aus den bestehenden Kenntnissen vermuten – kaum ein Fazit abzulei-

¹ Hierbei handelt es sich um die Werkstätten des Diakonischen Werkes in Recklinghausen e.V.

ten, das die Zufriedenheitswerte exponentiell verändern wird. Vielmehr scheint eine kulturelle Vereinbarung zu bestehen, die das Essen in Kantinen oder durch Großküchen in seiner Qualität und Darbietung schlechter als das heimisch zubereitete Essen ansieht. Das vorliegende Ergebnis lenkt deshalb die Aufmerksamkeit auf Aspekte, die im Rahmen der Konsum- und Ambienteforschung eine Rolle spielen: Kontextzusammenhang und Atmosphäre.

Es stellt sich also die Frage, was in dieser einen positiv bewerteten Werkstatt anders ist als in den anderen Werkstätten. Was erleben die Menschen mit Behinderungen hier als besonders? Ausgehend von den Faktoren, die Meiselman (2002), zitiert nach King et al. für die Einschätzung und Wahrnehmung der Essensqualität definiert, nämlich Lebensmittel, soziale Interaktion / Beziehungsstrukturen, Ausstattung / Einrichtung sowie die Wahl der Speisekomponenten, stellt sich die Organisation der Essensausgabe folgendermaßen dar: In der positiv eingestuften Werkstatt wurden ein neuer Ablauf, eine andere Organisation der Essensausgabe und eine aktive Beteiligung der behinderten Menschen beim Holen des Essens gewählt. Dies war möglich, weil die Werkstatt in ein eigens für ihren Zweck gebautes Gebäude (um)gezogen ist und die Räumlichkeiten neu gestaltet sowie

Abläufe entsprechend den Anforderungen organisiert werden konnten. In dieser Einrichtung wird die Essensausgabe durch ein Tablettsystem organisiert, was bedeutet, dass die behinderten Beschäftigten mit einem Tablett an einem Counter entlangehen und dort die gewünschten Speisekomponenten erhalten.² Dabei besteht die Möglichkeit, individuelle Wünsche zur Menge der einzelnen Komponenten zu formulieren.

Ansprechpartnerin

Dr. Anke Thierack
TU Dortmund
Fakultät Rehabilitationswissenschaften
Lehrgebiet Qualitätsmanagement
anke.thierack@tu-dortmund.de

Außerdem können sich die Personen einen Platz im Speisesaal aussuchen.

Neue Fragen

Für die fünf anderen Werkstätten können daraus Fragen abgeleitet werden, wie:

- Wie ist die Essens(au)sgabe organisiert / gestaltet?
- Gibt es feste (im Sinne von zugewiesene) Sitzplätze und Tischnachbarn?

² Für motorisch und körperlich eingeschränkte Personen mussten Hilfsmittel (z. B. Rollatoren) angeschafft werden, damit sie ihr Tablett eigenständig an ihren Platz bringen konnten.

- Wie ist die Ausstattung der Essensräume oder Speisesäle?
- Welche Wahlmöglichkeiten bzw. Entscheidungsmöglichkeiten haben die Menschen bei der Essens(au)sgabe?

Diese Fragen ergeben sich aus dem engen Zusammenhang der Ambienteforschung und deren Bedeutung für die Einschätzung, Zufriedenheit und Wahrnehmung von Mahlzeiten. Für den weiteren Verlauf im Rahmen

nen hervorrufen und welche Indikatoren für ein Wohlbefinden genannt werden. Diese Kenntnisse könnten wichtige Hinweise bieten, wie das Forschungsinstrument für Menschen mit Behinderungen konzipiert werden kann und welche Fragestellungen es umfassen sollte.

Literatur

- JAEGER, Sara R. / MEISELMAN, Herbert L.: Perceptions of meal convenience: the case of at-home evening meals, *Appetite* 42, 2004, 317–325.
- KING, Silvia C. / MEISELMAN, Herbert L. / HOTTENSTEIN, Annette W. / WORK, Therese M. / CRONK, Valerie: The effects of contextual variables on food acceptability: A confirmatory study, *Food Quality and Preference* 18, 2007, 58–65.
- SCHWARTE, Norbert / OBERSTE-UFER, Ralf: LEWO II: Lebensqualität in Wohnstätten für erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung, Marburg 2001.
- SCHWARTE, Norbert / SCHÄDLER, Johannes / OBERSTE-UFER, Ralf: Lebensqualität im Wohnen geistig behinderter Menschen, Siegen 2000.
- WACKER, Elisabeth: Qualitätssicherung in der sozialwissenschaftlichen Diskussion. Grundfragestellungen und ihr Transfer in die bundesdeutsche Behindertenhilfe, *Geistige Behinderung* 4, 1994, 267–281.

CHANCE – Ein EU-Projekt

Problemskizzierung

Beim Gesundheitsstatus der Bevölkerung lassen sich unterschiedliche Tendenzen feststellen. Einerseits steigt die Lebenserwartung in den Industrienationen noch immer. Auch die „viel gescholtenen“ Adipösen sind gesünder als noch vor einigen Jahrzehnten (Klotter 2007). Andererseits konstatieren und beklagen die Gesundheitsexperten, dass deren Empfehlungen bei der Bevölkerung entweder nicht ankommen oder nicht umgesetzt werden. Ärzte diskutieren mit dem Begriff Compliance, inwiefern ihre Patientinnen und Patienten ihren Empfehlungen Folge leisten. Oft müssen sie feststellen, dass diese alles andere tun, als die Ratschläge der Experten umzusetzen. Der Bevölkerung wird vorgeworfen, dass sie sich zu wenig bewegt, zu viel, zu süß und zu fett isst, usw. Diese scheint dafür allerdings wenig empfänglich. Es ließe sich fast vermuten, dass Vorwürfe und Belehrungen der Gesundheitsexperten die Bevölkerung dazu veranlassen, das Gegenteil von dem zu tun, was die Experten einfordern – in der Art: „Lasst die doch reden, wir genießen die Zigarette noch mehr, wenn ständig gegen das Rauchen gewettert wird. Wir sind doch keine Streber, die die Schule besuchen; wir machen, was wir wollen. Punkt aus Schluss.“ Die Gesundheitsexperten haben da ein ganz anderes Modell vor Augen. Wenn sie ihrer Klientel z.B. den Diabetes-Flyer in die Hand drücken, dann gehen sie davon aus, dass er gelesen wird und die Empfehlungen nach Lektüre umgesetzt werden. Sie setzen also auf den kognitiv gesteuerten Patienten, der gehorsam das tut, was ihm aufgetragen wird.

Doch offenkundig funktioniert das Modell der Experten

nicht. Es scheitert häufig bereits daran, dass manche Menschen den Flyer in einigen Passagen gar nicht verstehen, da er z. B. voller Fachtermini ist. Dann ist es durchaus möglich, dass die Empfehlungen nicht alltagstauglich sind (die 5-a-day-Kampagne etwa) und die Lebenswelten bestimmter Bevölkerungsgruppen keine Berücksichtigung finden. Zudem gehen die Gesundheitsexperten davon aus, dass die Bevölkerung über dasselbe Wertesystem wie sie selbst verfügt, in dem die Gesundheit ganz weit oben steht. In prekären Lebenslagen jedoch ist Gesundheit nicht der oberste Wert, sondern rangiert weit unten (Klotter 2009). Bevor also Gesundheitsexperten eine Bevölkerungsgruppe mit Gesundheit beglücken wollen, müssten erstere erst einmal die zu beglückende Gruppe befragen, ob und wie viel Gesundheit sie haben will und sollten nicht nur enttäuscht darüber sein, dass sie so wenig Gehör finden. Vielmehr wäre die Bevölkerung dahingehend zu befragen, wie sie welche Gesundheitsinformationen auf welchen Kanälen aufnimmt und eventuell im Alltag umsetzt.

Appelle an das Individuum fruchten nur bedingt. Was wäre naheliegender, als die Verhaltensprävention um die Verhältnisprävention zu ergänzen. Dann wird nicht nur Gesundheitserziehung als Unterrichtsfach in Schulen gefordert, vielmehr werden sichere Fahrradwege gebaut; der Sportunterricht orientiert sich nicht nach Turnvater Jahn, sondern vermittelt Spaß durch Bewegung. In dieser Perspektive rücken Rahmenbedingungen sowie nachbarschaftliche und Gemeindestrukturen in den Vordergrund. Die Fragen hierzu lauten: Gibt es Strukturen dieser Art, die

Gesundheit fördern? Oder: Ist es von der Mentalität einer bestimmten Gemeinde abhängig, wie Gesundheitsinformationen rezipiert werden? Diese Fragen sind insbesondere von Bedeutung, wenn es zahlreiche empirische Belege dafür gibt, dass soziale Unterstützung und eine geringe soziale Isolation der Gesundheit zuträglich sind (Siegrist / Marmot 2008). In diesem Zusammenhang wäre auch die Frage interessant, ob in unterschiedlichen Ländern mit unterschiedlichen Gesundheitssystemen und unterschiedlichen nachbarschaftlichen Strukturen auf unterschiedliche Weise Gesundheitsinformationen aufgenommen und eventuell in Verhalten umgesetzt werden. Wäre dem so, so könnten möglicherweise Best-Practice-Beispiele ermittelt werden.

Das Projektvorhaben

Das EU-Projekt CHANCE entstand aus einem kleinen Forschungsprojekt „Gesunder Stadtteil Kohlhaus“. Kohlhaus ist ein Stadtteil von Fulda, der „im Würgegriff“ von stark befahrenen Verkehrsadern liegt und damit auch mit einer teilweise hohen Lärmbelastung konfrontiert ist. Zugleich ist hier ein starkes bürgerliches Engagement festzustellen, allen voran durch den Ortsvorsteher. Trotz etwas widriger Rahmenbedingungen sind intakte soziale Strukturen vorhanden. Die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund ist ungewöhnlich gut, wofür vor allem die Sturmusschule – im benachbarten Stadtteil Südend gelegen – verantwortlich ist. Die Schule hat neben Südend auch Kohlhaus als Einzugsgebiet. Beide Stadtteile sind keine sozialen Brennpunkte, aber auch keine privilegierten Stadtteile.

Bei dem Versuch, gesundheitsförderliche Strukturen in Kohlhaus und Südend zu verbessern, wurden die zuvor schon erwähnten Fragen aufgeworfen:

- Welche Quellen an Gesundheitsinformationen stehen den Bürgerinnen und Bürgern in Kohlhaus und Südend zur Verfügung?
- Wie werden diese aufgenommen?
- Gibt es stadtteilspezifische Rezeptionsmuster?
- Welchen Einfluss haben die Sozialräume Kohlhaus und Südend auf die Bevölkerung?
- Welchen Einfluss haben bürgerliches Engagement und nachbarschaftliche Strukturen auf die Gesundheit?
- Welche Auswirkungen hat die Führung der privaten Haushalte auf die Gesundheit?

Nun liegt es in der Natur der Sache, dass die Antworten auf diese Fragen nur dann einen Sinn ergeben, wenn ein Vergleich möglichst ist, beispielsweise mit anderen Stadtteilen von Fulda; größere Kontraste erschienen aber aufschlussreicher und so entschied man sich für einen Vergleich unterschiedlicher europäischer Gemeinden. Bei der Auswahl der europäischen Partner sollten möglichst alle europäischen Regionen vertreten sein. Aber aufgrund begrenzter finanzieller Ressourcen war dies nicht realisierbar und man musste sich auf sechs europäische Länder beschränken: England, Schweden, Deutschland, Österreich, Rumänien und Lettland. Dortige Universitäten sollten in ihrer näheren Umgebung eine Gemeinde finden, die entsprechend bestimmter Parameter vergleichbar mit Kohlhaus / Südend ist, die vom sozioökonomischen Status

eher in der Mitte liegen, d. h. beispielsweise keine Villengegend in Wien etc.

Forschungsaufgaben für alle ausgewählten europäischen Gemeinden waren dann

- Analyse der länderspezifischen Gesundheitsinformationssysteme,
- quantitative Fragebogenerhebung zur Gesundheitsinformationswahrnehmung und zum subjektiv wahrgenommenen Gesundheitsstatus sowie zur Lebenssituation,
- qualitative Sozialraumanalyse,
- Entwicklung sozialer Netzwerke, die nachhaltig gesundheitsförderlich wirken,
- Entwicklung und Implementierung von gesundheitsförderlichen Interventionen,
- Evaluation dieser Interventionen,
- Entwicklung eines Leitfadens mit länderspezifischen Best-Practice-Beispielen.

Vorläufige Projektergebnisse

Das Projekt ist noch nicht abgeschlossen. Dementsprechend liegt der Abschlussbericht noch nicht vor. Aber es lassen sich bereits einige Ergebnisse der Prozess- und Outcome-Evaluation darstellen. Es ist nicht einfach, in einem Forschungsteam, das sich aus sechs europäischen Nationen zusammensetzt, auf

einen Nenner zu kommen. Zu unterschiedlich sind die beruflichen Hintergründe. Einige Forscherinnen und Forscher sind rein naturwissenschaftlich ausgerichtet. Wie üblich gibt es Konflikte um die Frage, ob qualitativ oder quantitativ vorgegangen werden soll. Zugleich ist es möglich, fruchtbar voneinander zu lernen.

Es ist nicht einfach, sechs sehr ähnliche europäische Gemeinden auszusuchen. In einen Liverpooles Stadtteil trauen sich die Forscherinnen und Forscher beispielsweise nicht mehr, weil sie Angst haben, körperlich angegriffen zu werden. In

allen anderen europäischen Gemeinden war das nicht der Fall. Schweden hat es dagegen aufgrund der Altersstruktur im ausgewählten Stadtteil vor allem mit älteren Menschen zu tun, im Wiener Stadtteil ist die Bevölkerung nur sehr schwer erreichbar usw. Dementsprechend müssen die jeweiligen Interventionsansätze unterschiedlich sein.

Insgesamt hat es sich gezeigt, dass derartige Prozesse Zeit brauchen. In Fulda konnte ein schon seit 2006 bestehendes Netzwerk von Akteuren beteiligt werden, mit dessen Hilfe verschiedene Interventio-

nen wie ein Gesundheitstag im Februar 2009 und ein Stadtteilstofffest rund um die Gesundheit im Juni 2009 – beides an der Sturmusschule – durchgeführt werden konnten. Daneben fanden von verschiedenen Akteuren einzelne Aktionen im Stadtteil, wie Kochen mit türkischen Frauen, „Gesundes Frühstück“ in einem Kindergarten sowie Informationen zur Auswahl von Pflegediensten, statt. An Schulen wird derzeit nachhaltig Ernährungsbildung implementiert. Außerdem ist ein zentrales Ergebnis erkennbar, das sich gut in bestehende Theorien einfügen lässt: Eine

Infos:

<http://www.community-health.eu/>

Gemeinde mit hoher sozialer Kohäsion, zum Beispiel mit einem hohen Anteil aktiver Bürger (etwa in Vereinen), zeichnet sich durch einen hohen Wert in der subjektiven Einschätzung der eigenen Gesundheit aus. Eine derartige Gemeinde ist auch dadurch gekennzeichnet, dass fast niemand wegziehen will. Damit wird auch ersichtlich, dass individuelle Gesundheit nicht nur eine Frage des jeweiligen Individuums ist, sondern auch einer sozialen Einheit, wie etwa einer Gemeinde.

Das Projekt CHANCE (Community Health Management to Enhance Behaviour)

wurde von der Europäischen Union aus dem Programm für Lebenslanges Lernen „Grundtvig“ finanziert. Zwar ist es nun abgeschlossen (Auswertung der Daten steht noch aus), dennoch wird es in den europäischen Gemeinden, in denen CHANCE stattgefunden hat, fortgesetzt. Im Projektzeitraum sind örtliche Netzwerke entstanden, die im Sinne der Nachhaltigkeit weiterarbeiten. Gemeindeorientierte Ansätze sind im Allgemeinen langfristig ausgelegt, so auch CHANCE.

Literatur

KLOTTER, Christoph: Einführung Ernährungspsychologie, München 2007.

KLOTTER, Christoph: Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben, München 2009.

SIEGRIST, J./MARMOT, M. (Hg.): Soziale Ungleichheit und Gesundheit: Erklärungsansätze und gesundheitspolitische Folgerungen, Bern 2008.

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter, Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie

Prof. Dr. Barbara Freytag-Leyer, Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie

Prof. Dr. habil. Monika Alisch, Hochschule Fulda, Fachbereich Soziale Arbeit

Prof. Dr. Jörg Hampshire, Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie

Tagungsbericht zur VEÖ-Tagung „Wenn der Bauch beim Essen denkt“, 14.–15. Mai 2009, Wien

Mehrmals täglich entscheiden wir, ob, was und wie wir essen. Dabei leitet uns aber nicht immer der Hunger oder der Geschmack. Welche Motive beeinflussen also unser Essverhalten und welche Rolle spielen Emotionen? Mit diesen Fragen beschäftigte sich die gut besuchte Tagung des Verbands der Ernährungswissenschaftler Österreichs. Den Einstieg machte **Prof. Dr. Christoph Klotter** mit seinem Vortrag zu den gesellschaftlich-kulturellen und sozialen Determinanten der Ernährung. Er stellte fest, dass auch beim Essen „Kriege geführt“ werden: ein Krieg gegen Adipositas, zwischen Überfluss und Mangel, maßvoll gegen maßlos, Vernunft gegen Unvernunft, die Verwissenschaftlichung des Essens gegen die Lust, Experten gegen den uneinsichtigen Verbraucher, ein Krieg zwischen Geschlechtern und Zivilisationen. Aber auch der eigene „innere Frieden“ hat mit Essen zu tun – denn Stress und negative Emotionen können die Nahrungsaufnahme steigern. Nährstoffbedingte Veränderungen des emotionalen Zustands entfalten sich erst nach einiger Zeit und können daher nicht zur direkten Verminderung negativer Emotionen eingesetzt werden. Die *hedonistische Hypothese* postuliert dagegen eine unmittelbare Änderung des emotionalen Zustands beim Essverhalten, d. h. positive emotionale Reaktionen, wie sie beispielsweise durch den Genuss gern gegessener Speisen hervorgerufen werden, können die Intensität negativer Emotionen abschwächen. Hier stellt sich also die Frage, ob sensorisch sensible Personen auf gut schmeckende Nahrung emotional stärker ansprechen (**PD Dr. Michael Macht**).

Von jung bis alt

Ein Schwerpunkt der Tagung lag auf der Frage, welche Rolle ernährungspsychologische

Aspekte im Verlauf unseres Lebens spielen. Essen und Emotionen sind in allen Altersstufen eng miteinander verbunden. So führt frühes Berühren und Saugen an der Brustwarze bereits im Spital zu einer höheren Bindung zwischen Neugeborenen und Mutter (**Astrid Holubowsky**).

Bei Kindern spielen neben der Gewohnheit auch Verbot und Limitierung eine Rolle – sie machen z. B. Süßigkeiten interessanter. Gut gemeinte elterliche Restriktionen können zu unerwünschten Präferenzen führen, bei Geschwistern dürfte Futternähe eine Ursache für einen höheren Verzehr von z. B. Süßigkeiten sein (**Dr. Eva Derndorfer**).

Die Adoleszenz dauert heutzutage wesentlich länger – sie setzt früher ein und endet später. Austragungsort adoleszenter Konflikte ist häufig der eigene Körper (**Dr. Barbara Burian-**

nicht nur Opfer, sondern auch immer wieder Täter von *Bullying* (Mobbing) (**Mag. Saskia Drennig**).

Eine Verbindung besteht auch zwischen Ernährung und Depressionen, und zwar via biogenen Aminen, Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin- und Mineralstoffmangel. Das Potential der Ernährung in der Therapie von Depressionen wird allerdings noch viel zu wenig ausgeschöpft (**Dipl. psych. Dipl. oec. troph. Barbara Kazdal**).

Bei der äußerst heterogenen Generation 50+ ist Genuss ein wichtiges Thema (**Mag. Gerlinde Zehetner**). Frauen dieser Generation entwickeln nach den Wechseljahren oftmals ein neues Selbstbewusstsein, Prioritäten und Wertigkeiten ändern sich, was sich auch auf das Ernährungsverhalten auswirken kann (**Mag. Ulrike Steiger-Hirsch**).

Weitere Infos zur Tagung:

<http://www.veoe.org/tagung-2009.html>

Langegger). Essstörungen bei Jugendlichen können verschiedene Ausprägungsformen haben: Ablehnung des Essens, Übermaß, Essen als Ersatzbefriedigung, wählerisches und anspruchsvolles Essen oder Koppelung von Essen und dissozialem Verhalten. Bei Adipositas spielen auch familiäre Muster eine Rolle. Die Selbstwahrnehmung adipöser Jugendlicher ist zudem häufig verändert: Sie schätzen sich selbst selten so dick ein, wie sie sind, registrieren aber auch Erfolge bei der Gewichtsabnahme nicht (**Mag. Karin Lobner**). Bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen ist außerdem Stigmatisierung ein häufiges Problem. Individualisierte Schuldzuschreibung führt vermutlich dazu, dass Eltern das Problem „Übergewicht“ und dessen Lösung auf ihre Kinder abschieben (**Dr. Axel Phillips**). Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind aber

Im hohen Alter beeinflussen zudem häufig Appetitverlust, sinkendes Verlangen nach Nahrung oder abnehmende Sinnesqualität das Essverhalten. Ausreichendes Essen ist deshalb auch und vor allem im Krankenhaus und Pflegeheim wichtig. Im Zuge der *Nutrition days* werden Patienten und das behandelnde Personal dazu befragt, das Problem der Mangelernährung wird sichtbar gemacht. Patienten erhalten so eine Stimme (**Dr. Karin Schindler**, **Mag. Romana Schlaffer**).

Soziokulturelle Aspekte

In einem zweiten Block wurde der Einfluss sozio-kultureller Aspekte auf das Essverhalten betrachtet. Im Mittelpunkt standen dabei sozial benachteiligte bzw. sozial schwächere Gruppen. Es sich nicht leisten können, Freunde zum Essen einzuladen, ist ein Indikator für Armut. Dabei geht

es aber nicht nur um das fehlende Geld, sondern auch um die Scham, die private Situation anderen nicht zeigen zu wollen (**Mag. Martin Schenk**). Auf die Besonderheiten bei der Ernährungsberatung von Migrantinnen ging **Dr. Ata Kaynar** ein. So liegen beispielsweise bei türkischen Migrantinnen oft Wissensdefizite bezüglich gesunder Ernährung vor. Diese Defizite zu beheben ist aufgrund der Sprachbarriere häufig ein Problem.

Vom Wissen zum Tun

Wissen ist das eine – es in die Tat umzusetzen, etwas anderes. Um Verhaltensänderungen zu erreichen, gilt: Die Veränderung muss gewollt sein, das Verhalten muss zu einem aktuellen Thema werden. Es sollte ein längerer Zeitraum dafür eingeplant werden, um schrittweise vorgehen zu können, und das Verhalten muss im Alltag zur Routine werden (**Dr. Theres Rathmanner**). Außerdem muss sinnvolle Gesundheitskommunikation auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt werden. Auch für Jugendliche wird Gesundheit wichtiger – in der Kommunikation mit Jugendlichen haben Bilder und Symbole eine besondere Bedeutung (**Mag. Angela Mörxbauer**). Auch Werbung beeinflusst bekanntlich unser Denken und Tun. Ernährungsberatung kann als Werbung für ein gesünderes, besseres Leben verstanden und so eingesetzt werden (**Barbara Spona**). Wichtig ist auch eine motivierende Gesprächsführung, die durch eine gleichwertige Beziehung zwischen Klient/in und Berater/in gekennzeichnet ist. Die Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit der Klientin/des Klienten stehen im Mittelpunkt (**DAS Michael Guzei**).

Dr. Eva Derndorfer, Ernährungswissenschaftlerin, Wien eva.derndorfer@chello.at <http://www.evaderndorfer.at/>

Tagungsbericht zum 13. Heidelberger Ernährungsforum „Ernährung und Bewegung – gehören zusammen“, 28.–29. September 2009, Tutzing

Weltweit sterben Millionen von Menschen an eigentlich vermeidbaren Krankheiten. Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung sind dafür wesentliche Ursachen. Welche Rolle Ernährung und Bewegung für unsere Gesundheit spielen, diskutierten rund 130 Teilnehmer des 13. Heidelberger Ernährungsforums am 28. und 29. September 2009 mit Experten aus den Bereichen Ernährung, Sport und Gesundheitsförderung.

Dass es nicht ausreicht, ein paar griffige Faustregeln für mehr Bewegung mit einigen Ernährungsempfehlungen zu verbinden, wurde schnell deutlich. Eine genetisch begründete Ernährung gebe es nicht, wohl aber eine Veranlagung, Energie besser oder schlechter zu verwerten, so **Dr. Gesa Schönberger** von der Dr. Rainer Wild-Stiftung. Zu viel Essen und zu wenig Bewegung führen bei nahezu jedem Menschen zu Übergewicht. Es sind aber nicht alle dick – und das liegt weniger an den Genen als vielmehr am Verhalten.

Der trainierte Übergewichtige, das machte **Prof. Dr. Martin Halle** von der TU München deutlich, ist weniger erkrankungsgefährdet als der untrainierte Schlanke. Erst in Verbindung mit Bewegungsmangel werde Übergewicht zu einem gravierenden Risikofaktor. Wer chronischen Krankheiten vorbeugen will, sollte deshalb täglich 30 Minuten Sport mit moderater Intensität treiben, zur Gewichtsabnahme 60 Minuten. Neuere Erkenntnisse haben gezeigt, dass sich nicht nur lange Trainingseinheiten positiv auf den Stoffwechsel auswirken, sondern dass auch kurze Einheiten (mindestens 10 Minuten) addiert werden können. Wich-

tig sei dabei, dass der Kreislauf richtig in Schwung komme.

Ob Bewegung den Appetit anregt, hängt von der Intensität, der Dauer, der Belastung und der Fitness des Einzelnen ab, erklärte **Prof. Dr. Daniel König** von der Universität Freiburg. Zudem reagieren die Menschen sehr verschieden: Manche langen nach dem Sport besonders zu, während andere eher wenig Appetit verspüren. Gründe für diese Unterschiede im Essverhalten seien noch nicht ausreichend untersucht. Fest steht dagegen, dass eine Kombination aus Diät und Sport für eine Gewichtsreduktion am effektivsten sei, da so gleichzeitig an der Energiezufuhr und dem Energieverbrauch angesetzt werde.

Bewegung und Sport sind zudem unverzichtbare Bestandteile für eine gesunde körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, so **Dr. Swantje Scharenberg** vom Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen der Universität Karlsruhe. Eine Studie der TH Karlsruhe habe gezeigt, dass deutsche Grundschul Kinder durchschnittlich nur eine Stunde aktiv in Bewegung sind und den Rest des Tages sitzen (neun Stunden) oder stehen (fünf Stunden). Sie forderte deshalb ein regelmäßiges, vielseitig ausgerichtetes Bewegungsangebot, das Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination schule, Interesse am Sport wecke und Bindungen schaffe.

Insgesamt wurde deutlich, dass Bewegung und gesunde Ernährung für Menschen jeder Gewichts-, aber auch jeder Altersklasse wichtig sind. Dass wir altern – und das tun wir ab etwa dem 25. Lebensjahr – ist unaus-

weichlich. Doch wie wir altern, haben wir bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand, betonte **Prof. Dr. Petra Lührmann** von der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd. Denn neben Veranlagung und Umwelt spiele der Lebensstil eine entscheidende Rolle für den Alterungsprozess. Ausgewogenes Essen und körperliche Aktivität können altersbedingte Veränderungen, wie beispielsweise die Abnahme der Muskelkraft und der Immunfunktionen, verlangsamen und so zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Dies bestätigte auch **Dr. Jennifer Anders** vom Albertinen-Haus Hamburg, die das Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ vorstellte. Kern dieses ganzheitlichen Vorsorgeangebots sei das sogenannte Kleeblatt-Konzept, bei dem Experten gemeinsam mit den Senioren anhand individueller Möglichkeiten, Risiken, Vorlieben und Abneigungen Gesundheitsempfehlungen erarbeiten. Neben der Ernährung und der körperlichen Aktivität spiele auch das soziale Umfeld eine bedeutende Rolle, da der körperliche Abbau älterer Menschen häufig durch psychische Probleme hervorgerufen werde. Sinnvoll sei, Konzepte wie dieses flächendeckend in die ambulante Versorgungsstruktur Deutschlands zu implementieren, um so langfristig Morbidität und Pflegebedürftigkeit im Alter zu senken.

Auch bei der Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen sei ein breiter Ansatz wichtig, so **Dr. Andrea Lambeck** von der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. Berlin (peb). Dies zeige der Erfolg des Projekts „gesunde kitas • starke kinder“, das zum Ziel hat, die Gesundheitsförderung systematisch mit

dem Bildungsauftrag der Kindertagesstätten zu verzahnen. Allerdings gebe es dafür kein „fertiges“ Baukastensystem. Vielmehr entwickeln die Einrichtungen gemeinsam mit geschulten Coaches ein auf sie zugeschnittenes Konzept und setzen die Ziele je nach vorhandenen Möglichkeiten selbst fest. Neben der Ernährung und der körperlichen Aktivität spiele auch die Entspannung eine wesentliche Rolle.

Prof. Dr. Winfried Banzer, Sportmediziner an der Universität Frankfurt, sieht den entscheidenden Schritt darin, sich überhaupt zu bewegen. Für Menschen, die bisher wenig bis gar nichts getan haben, seien Alltagsbewegungen ein guter Einstieg für mehr körperliche Aktivität. Um aber letztendlich einen größeren gesundheitlichen Nutzen zu erreichen, müsse das eigentliche Ziel eine regelmäßige sportliche Betätigung, z. B. in einem Verein sein. Häufig ändere sich dadurch auch die Grundeinstellung zum eigenen Körper und könne so ganz automatisch auch zu einer gesünderen Ernährung führen.

Die Tagung hat gezeigt, wie wichtig es ist, Maßnahmen der gesunden Ernährung mit Maßnahmen der körperlichen Aktivität eng zu verzahnen – nicht nur zum Schutz der Gesundheit des Einzelnen, sondern auch für das Zusammenleben der Generationen und Kulturen. „Die dafür wesentlichen Konzepte sind bekannt und evaluiert, jetzt müssen Taten folgen“, so Prof. Dr. Martin Halle zum Abschluss des Forums.

Das 13. Heidelberger Ernährungsforum fand in Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing und dem Zentrum für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München statt. (NS)

Tagungsbericht zum Workshop „Kulinarische Ethnologie“ und der Gründungsveranstaltung der „AG Kulinarische Ethnologie“ auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Völkerkunde, 30.09. bis 03.10.2009, Frankfurt a.M.

Unter dem Tagungsthema „Kulturelle Aneignung“ wurden auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Völkerkunde rund 300 Vorträge gehalten, die das ganze Spektrum der Ethnologie zeigten. Ein Workshop beschäftigte sich dabei auch mit dem Thema „Kulinarische Ethnologie“ und thematisierte insbesondere Fragen der Diffusion und Transformation, aber auch der Aneignung und Identität im Bereich Nahrung und Essen.

In ihrem Vortrag „Mexikanischer Maisanbau und -konsum im Zeitalter von globalen Märkten und Gentechnik“ thematisierte **Ute Schüren** die soziale Bewegung „*¡sin maíz no hay país!*“ in Mexiko, die sich zur Erhaltung einer traditionellen Maiskultur einsetzt. Denn inzwischen wird der Maisanbau in Mexiko zunehmend aufgegeben und der Import aus den USA steigt. Dies führte nicht zuletzt auch zum Verlust der rituellen Sinnzuschreibung von Mais als Göttergabe. Grund für den Wandel ist eine komplexe Situation zwischen erzwungener Umstellung durch oligarchische Wirtschaftsstrukturen und differenzierter Aneignungspraxis neuen Wissens und neuer Handlungsmuster der indigenen Bevölkerung. Die Kritik der sozialen Bewegung an den modernen Strukturen konnte Schüren gleichwohl nicht teilen: Es handelt sich bei der Bewegung um eine erneute paternalistische Bevormundung der indigenen Bevölkerung, gerechtfertigt durch idealistische Ansichten, denen zufolge der Mais früher auf scheinbar natürliche Art und Weise erzeugt wurde. Diese

Bewegung ignoriert aber zum einen die mühevollen Arbeitsbedingungen vergangener Zeiten, in denen z.B. Frauen stundenlang Mais manuell mahlen mussten. Eine Tätigkeit, die nun entfällt und im Alltag Freiraum für andere Aktivitäten erlaubt. Zum anderen wird der Konsumwandel, der durch die Erreichbarkeit und Erschwinglichkeit moderner Lebensmittel möglich geworden und von der Landbevölkerung gewollt ist, außer Acht gelassen.

Anita von Poser lieferte in ihrem Vortrag „Wir essen Sago – Ihr esst Reis“ eine Studie des Wandels in den Nahrungsweisen der Bosmun in Papua-Neuguinea. Dabei unterschied sie ländliche und städtische Nahrungsweisen. Während sich die ländlichen Bosmun vorwiegend mit dem traditionell aus dem Mark der Sagopalme gewonnenen Sago ernähren, wird den in urbane Gebiete abgewanderten Bosmun, aber auch allen sonstigen „Fremden“ (Georg Simmel) von den ländlichen Bosmun unterstellt, sich von Reis zu ernähren. Diese kommunikativ eröffnete Differenz ist für die ländlich lebenden Bosmun identitätsstiftend. So heißen durch das Auswaschen von Sago verhornte Hände bei Frauen *Sago-Hände* und gelten als typischer Bosmun-Indikator. In der traditionellen Kultur der Bosmun genießt „die Gabe“ (Marcel Mauss) einen hohen Stellenwert, weil sie zur Stabilisierung sozialer Netzwerke dient. Das Nahrungsmittel Reis steht für die traditionell orientierten Bosmun – stellvertretend für ihre Kritik am westlich-modernen Lebensstil – für Egoismus und Kollektivantipathie; dies nicht zuletzt auch weil es nicht selbst

geerntet, sondern käuflich erworben wird. Umgekehrt gelten die traditionell lebenden Bosmun bei den durch moderne westliche Bildung sozialisierten urbanen Bosmun als rückständig, was u. a. daran festgemacht wird, dass sie auch bei schlechtem Wetter für den Sagoanbau in die Sümpfe gehen müssen und dies oftmals Krankheiten nach sich zieht. Wenn Sago künftig gänzlich von Reis verdrängt werden würde, hieße das für die Bosmun nicht nur den Verlust ihrer traditionellen Ernährungsweise, sondern auch den Verlust ihrer sozialen Struktur und Kultur.

Bettina Mann berichtete in dem mit „Essen und Identität zwischen Wandel und Beharrung“ betitelten Vortrag von ihren Feldforschungen in Kairo, wobei das Augenmerk auf der Verbindung von sozialer und kulinarischer Identität lag. Sie stellte fest, dass lokal thematisierte Ratschläge oft als global gültige Ernährungsmaßstäbe kommuniziert werden. Resultate westlicher Wissenschaft werden dabei auch zum Gradmesser für die Qualität ägyptischen Essens. Ein Wandel hin zu modernen westlichen Ernährungsstilen konnte besonders bei jüngeren Frauen beobachtet werden, die Zeit bei der Mahlzeitenzubereitung sparen wollen, um Zeitgewinne für andere Tätigkeiten zu erlangen. Es findet jedoch selten eine ausschließliche Übernahme westlicher Gerichte und Ernährungsnormen statt, sondern eine Synthetisierung durch die Verbindung mit traditionellen Gerichten. Dies geht auch einher mit einer Diskussion, die Bettina Mann unter dem Stichwort „Gastronationalismus“ zusammenfasste und ei-

nen Prozess beschreibt, in dem versucht wird, Speisen eine nationale Etikettierung zu geben und über die Prägung des kulinarischen Raumes eine Nationalkultur zu konstruieren.

Ein ähnlich gelagertes Phänomen thematisierte **Franziska Schürch** vom Verein „Kulinarisches Erbe der Schweiz“ in ihrem Vortrag „Der Cervelat: ein Stück Schweizer Fleischkultur“. Ein als „traditionell schweizerisches Lebensmittel“ bestimmtes Produkt ist die Cervelatwurst, die nach der Banane das meistverkaufte Lebensmittel der Schweiz ist. Inzwischen gibt es jedoch eine Wurstkrise, die sich an der Haut der beliebten Cervelat konkretisiert. Durch den enormen Darmbedarf ist eine Darmknappheit entstanden. Zwar sind 90% der Inhaltsstoffe der Cervelat schweizerische Zutaten, ihre Haut jedoch stammt überwiegend aus Brasilien. Der Import von Rinderdärmen aus Brasilien in die EU unterliegt zurzeit Einfuhrbeschränkungen und so sprachen die Medien zuletzt bereits vom „Tod der Cervelat“. Schürch zog das spitze Resümee, dass es „ein indisches Rind braucht, welches in Brasilien grasst, um eine traditionelle schweizer Wurst in ihrem Innersten zusammenzuhalten“.

Chen Yi erläuterte in ihrem Vortrag „Geschmack und Nahrungsklassifikation bei in Deutschland lebenden Chinesen“ die Entwicklung und Veränderung der Vorstellung „gesunder Ernährung“ von in Deutschland lebenden chinesischen Migranten. Zwar gehen sowohl die chinesische als auch die deutsche Kultur davon aus, dass Nahrungsmittel gesundheitsfördernde Wirkungen haben,

jedoch beobachten sie dies mittels unterschiedlicher Klassifikationssysteme. Im Mittelpunkt der traditionellen chinesischen Medizin steht die Unterteilung in „heiße“ und „kalte“ Nahrungsmittel, wobei es darum geht, einen Ausgleich zwischen beiden Polen zu erreichen. Bei chinesischen Migranten findet eine prozessuale Transformation von kulturellen Essgewohnheiten statt; dadurch entsteht eine transnationale Küche.

Hilke Thode-Arora rekonstruierte die Geschichte von „Corned Beef in Ozeanien“. Das gepökelte Fleisch in Dosen kam durch Kolonialisten als Schiffsproviant in den pazifischen Raum. Da es für die Einheimischen eine kostspielige Anschaffung darstellte, wurde es bald als Delikatesse und Distinktionsmittel begriffen.

Es fand Eingang in den rituellen Gabentausch und findet sich auch heute noch als Nahrungsgabe in Zeremonialkörben. Hier steht die 6-Pfund-Dose Corned Beef ersatzweise für Schweinefleisch. Dies hängt damit zusammen, dass die Aufzucht von prestigeträchtigen Schweinen zeitintensiv ist. Der Kauf von Corned-Beef in Dosen, das in großen Mengen vorhanden ist, geht hingegen schnell und ist inzwischen auch preisgünstig. Corned Beef führte allerdings auch zur Verdrängung hochwertiger polynesischer Produkte. Zudem leiden die Menschen durch die starke Proteinnahrung nicht selten an Übergewicht.

Patrice Ladwig berichtet unter dem Titel „Buddhismus, Essen und Erinnerung in laotischen Ahnenritualen“ von Ri-

ten in Thailand und Laos, in denen Lebende mit Verstorbenen mittels kulinarischer Präsenze in Kontakt bleiben. Traditionell endet die Ernährung dort nicht mit dem Tod, so dass auch Verstorbene ernährt werden müssen. Doch erfüllt das den Toten dargebrachte Essen nicht nur einen ernährungstechnischen Zweck. Ein persönlicher Gabenkorb dient auch als „container of memory and emotions“, da mit diesem eine aktive emotionale Erinnerung an die individuellen Geschmacksvorlieben des Verstorbenen verknüpft ist.

Im Rahmen der Tagung wurde die Gründung einer „AG Kulinarische Ethnologie“ in der DGV beschlossen. Die Relevanz einer solchen AG wurde u. a. damit begründet, dass die Ethnologie für die Analyse des Kulinari-

schens bereits dezidierte Begriffsbearbeitung geleistet sowie vielfältiges empirisches Material erhoben hat. Zudem besteht durch die Transnationalisierung der Essensströme, den kulturellen Wandel der Ernährungsgewohnheiten sowie der Hybridisierung der Ernährung im Zuge von Migration die Notwendigkeit, dass die Ethnologie sich zentral im kulinarischen Forschungsfeld positioniert. Zum ersten Sprecher wurde Prof. Dr. Marin Trenk gewählt.

Dipl.-Soz. Daniel Kofahl, FG Ökologische Lebensmittel Qualität und Ernährungskultur, Universität Kassel
Ferdaouss Adda M.A., Ethnologin, Doktorandin am Institut für Vergleichende Kulturforschung, Philipps Universität Marburg

SCHÖNBERGER, Gesa / KREKEL, Sigrid: Dicke sterben. Dünne auch. Vom Verdross zum Genuss

Ernährung als spaßfreie Zone? Das ist nichts für Coralie. Sie will leben, lachen und das Essen genießen. Doch wie genießt man mit Kleidergröße 40, ohne dass die Taille das Weite sucht? Humorvoll und augenzwinkernd spürt die 32-jährige Coralie dem Geheimnis des gesunden Genusses nach und begegnet dabei so manchen interessanten aber auch skurrilen Dingen. „Dicke sterben. Dünne auch.“ führt vergnüglich durch die Welt der Ernährung und zeigt, wie Gene, Esskultur, Marketingstrategien, Wunschdenken und Ratgeber unser Essverhalten beeinflussen.

Die Idee – oder wie es zu diesem Buch kam ...

In der Öffentlichkeit wird das Thema Ernährung oft nur sehr einseitig behandelt. Fast immer geht es dabei um Körpergewicht oder Diäten. Ernährung ist aber weit mehr als das. Mit einer lebendigen Sprache will das Buch guter Ernährung den genussfeindlichen Beigeschmack nehmen und den Ein-



stieg in das Thema erleichtern. „Dicke sterben. Dünne auch.“ ist Sachbuch und Fiktion gleichermaßen – es ist wissenschaftlich fundiert und kunstvoll illustriert – ein Buch das fesselt, motiviert, unterhält und informiert.

Dr. Gesa Schönberger ist Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung für gesunde Ernährung in Heidelberg sowie des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens. Sigrid Krekel ist freie Autorin und Texterin mit den Schwerpunkten Medizin, Gesundheit und Ernährung.

SCHÖNBERGER, Gesa /
KREKEL, Sigrid

Dicke sterben. Dünne auch.

Neuer Umschau Buchverlag
Neustadt an der Weinstraße 2009

EUR 16,90
ISBN 978-3-86528-654-3

(Ernährungsberater/Innen erhalten vom
Verlag Wiederverkäuferrabatte)

Yes, we can!

Ressourcenorientierte Bildungsarbeit in der Küche

Zwei Tage lang haben 16 Frauen aus fünf verschiedenen europäischen Ländern miteinander gekocht, fotografiert, gefilmt und die gemeinsame Arbeit am Computer und im Internet dokumentiert. Das war, kurz zusammengefasst, der „Learning Kitchen Event“ im Juni 2009 in Darmstadt, eine Veranstaltung im Rahmen der gleichnamigen GRUNDTVIG¹-Lernpartnerschaft. „Learning Kitchen“ hat sich zum Ziel gesetzt, das Potential der Küche und des Kochens für die Bildungsarbeit auszuloten und nutzbar zu machen.

Küche als Sprungbrett

Die beteiligten Partnerinstitutionen untersuchen, wie die kulinarische Erfahrung, die Kochkompetenzen und das Ernährungswissen insbesondere älterer Frauen als Ausgangspunkt und Sprungbrett genutzt werden können, um diese Zielgruppe zu unterschiedlichen Bildungsaktivitäten zu motivieren. Die Grundlage der Projektidee ist die Tatsache, dass gerade ältere Frauen (noch) über praktische kulinarische Kompetenz verfügen,

¹ GRUNDTVIG ist ein Baustein des EU-Bildungsprogramms für lebenslanges Lernen. Es umfasst die Bereiche der Erwachsenenbildung und steht Einrichtungen der formalen, nicht-formalen und informellen Erwachsenenbildung in den Teilnehmerstaaten offen. Das Projekt „Learning Kitchen“ wird daraus finanziert. Mit der Durchführung des Programms in Deutschland ist die Nationale Agentur Bildung für Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung beauftragt. Für den Inhalt sind die Partner verantwortlich, die Europäische Kommission oder die jeweiligen Nationalagenturen können nicht für den Gebrauch dieser Informationen haftbar gemacht werden.

die sie auch gerne an andere, jüngere Menschen weitergeben wollen. Eine Möglichkeit dafür ist die Dokumentation der Rezepte und Kochprozesse durch Fotos und Filme, die in weiterer Folge im Internet relativ einfach für andere Menschen verfügbar gemacht werden können. Schriftliche Rezepte beinhalten oft gerade die wichtigsten Informationen nicht – bei einer Fotofolge



oder einem Film erfährt und erlebt man meist besser, worauf es ankommt.

Die Lust ihr Wissen weiterzugeben motiviert auch Frauen, die bisher wenig oder gar nicht mit digitalen Kameras und Computern zu tun hatten, den Umgang mit diesen Geräten einmal auszuprobieren. Der Lernpartnerschaft geht es aber keineswegs ausschließlich um die Förderung von IT-Kompetenzen, sondern auch darum, Frauen zu ermuntern, ihre eigene Kreativität zu entdecken, sich vor anderen zu präsentieren und aktiv zu werden.

Kochen und Dokumentieren

Der Workshop in Darmstadt war der erste Testlauf für diese

Idee und diente dazu, Erfahrungen zu sammeln. Die deutschen Partnerinnen und gleichzeitig Gastgeberinnen, Onno Fallner und Dorothee Becker von der Kochwerkstatt, hatten Lebensmittel vorbereitet, aus denen im Laufe eines Tages schmackhafte Gerichte entstanden: eine Fischterrinen, geschmorte Wildschweinrouladen, frische Pasta und eine außergewöhnliche Torte. Dabei wurde ebenso viel

len und sie auf die Projektwebsite zu stellen. Die Seite ist als Wordpress-Blog gestaltet, was eine einfache Bedienung garantiert und außerdem den Austausch mittels der Kommentarfunktion ermöglicht.

Das Konzept für die Bildungsaktivitäten aus der Küche kann von Bildungseinrichtungen für ihre eigenen Bedürfnisse adaptiert und genutzt werden, zum Beispiel um Auftakt- und Motivationstage zu gestalten oder ressourcenorientierte Seminar-Designs für die Zielgruppe älterer Frauen zu entwickeln. Wenn damit gleichzeitig Frauen motiviert werden, ihr kulinarisches Wissen zu dokumentieren und vor dem Vergessenwerden zu bewahren, so ist das durchaus ebenfalls im Sinne des Projekts.

Die Partnerschaft selbst besteht aus Institutionen aus Deutschland, Italien, Österreich, Rumänien und Tschechien. Die damit einhergehende Sprachenvielfalt gab dem Workshop in Darmstadt zusätzliche Dynamik. Aber – beim Essen und Kochen kommen die Leute zusammen – eine alte Weisheit, die sich auch diesmal wieder bestätigt hat. Ein weiterer Workshop ist für April 2010 geplant.

Ansprechpartnerin:
Dr. Sonja Schnögl, Studium der Kommunikationswissenschaften und Pädagogik in Wien, arbeitet selbstständig im Bereich Ernährungskultur, Kommunikation und Bildung.
www.muendig.at

Ausführliche Informationen über die Lernpartnerschaft und die Dokumentation der Aktivitäten sind auf der Projektwebsite zu finden:

www.learning-kitchen.net

Literaturhinweise

Nachfolgend eine Auswahl an aktuellen Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Sollten Sie Titel, z.B. aus anderen Disziplinen vermissen, so sind wir für ergänzende Hinweise dankbar. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

- AMIRAIAN, Dana/SOBAL, Jeffery: Dating and eating. How university students select eating settings, *Appetite* 52, 2009, 226–229.
- ANDRADE, Ana M./GREENE, Geoffrey W./MELANSON, Kathleen J.: Eating Slowly Led to Decreases in Energy Intake within Meals in Healthy Women, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 1186–1191.
- ANDREA VON BRAUN STIFTUNG (Hg.): Briefe zur Interdisziplinarität Nr. 3. Schwerpunkt Medizin, München 2009.
- ANSCHUTZ, Doeschka J./ENGELS, Rutger C.M.E./BECKER, Eni S./STRIEN van, Tatjana: The bold and the beautiful. Influence of body size of televised media models on body dissatisfaction and actual food intake, *Appetite* 51, 2008, 530–537.
- ASCHEMANN, Jessica/MAROSCHECK, Nicole: Wirkung von Claims auf die Kaufentscheidung bei Lebensmitteln, Ernährung im Fokus 8, 2008, 406–411.
- BARTHOMEUF, L./ROUSSET, S./DROIT-VOLET, S.: Emotion and food. Do the emotions expressed on other people's faces affect the desire to eat liked and disliked food products? *Appetite* 52, 2009, 27–33.
- BECKLEY, Jacqueline/ASHMAN, Hollis: Developing Compelling Dairy Foods, *Food Technology* 62 (12), 2008, 26–36.
- BENDER, Ute: Medialer Koch-Hype im Spiegel der Ernährungsbildung, *Ernährungs-Umschau* 56, 2009, 80–85.
- BIDDULPH, Edward: „Bond Was Not a Gourmet“: An Archaeology of James Bond's Diet, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 12, 2009, 131–149.
- BINNEKAMP, Menno/INGENBLEEK, Paul: Do „good“ food products make others look „bad“?: Spin-off effects of labels for sustainable food production in the consumer perception, *British Food Journal* 110, 2008, 843–864.
- BLADES, Mabel: A preliminary study of school lunches, *Nutrition & Food Science* 38, 2008, 534–539.
- BLAKE, Christine E./BISOONI, Carole A./SOBAL, Jeffery/JASTRAN, Margaret/DEVINE, Carol M.: How adults construct evening meals. Scripts for food choice, *Appetite* 51, 2008, 654–662.
- BLAKE, Christine E./DEVINE, Carol M./WETHINGTON, Elaine/JASTRAN, Margaret/FARRELL, Tracy J./BISOONI, Carole A.: Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies. Influence of gender and structure, *Appetite* 52, 2009, 711–719.
- BLANCHARD, Chris M./KUPPERMAN, Janet/SPARLING, Phillip B./NEHL, Eric/RHODES, Ryan E./COURNEYA, Kerry S./BAKER, Frank: Do ethnicity and gender matter when using the theory of planned behavior to understand fruit and vegetable consumption? *Appetite* 52, 2009, 15–20.
- BLANCK, Heidi M./YAROCH, Amy L./ATIENZA, Audie A./YI, Sarah L./ZHANG, Jian/MASSE, Louise C.: Factors Influencing Lunchtime Food Choices Among Working Americans, *Health Education & Behavior* 36, 2009, 289–301.
- BLOHM, Manfred/BURKHARDT, Sara/HEIL, Christine (Hg.): *Tatort Küche. Kunst, Kulturvermittlung, Museum. Die Küche als Lebens- und Erfahrungsraum*, Flensburg 2009.
- BRODERSEN, Ingke/DAMMANN, Rüdiger: *Mahlzeit: 60 Jahre Deutschland – Eine kulinarische Zeitreise*, Köln 2009.
- BRUEGEL, Martin: *Profusion et Pénurie. Les hommes face à leurs besoins alimentaires*, Rennes 2009.
- BRUNSTROM, Jeffrey M./ROGERS, Peter J./POTHOS, Emmanuel M./CALITRI, Raff/TAPPER, Katy: Estimating everyday portion size using a 'method of constant stimuli': In a student sample, portion size is predicted by gender, dietary behaviour, and hunger, but not BMI, *Appetite* 51, 2008, 296–301.
- BUCHECKER, Kirsten: *Fragen & Antworten. Sensorik*, Hamburg 2008.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND: *Männer in Bewegung. Zehn Jahre Männerentwicklung in Deutschland*, Baden-Baden 2009.
- BURGESS-CHAMPOUX, Teri L./LARSON, Nicole/NEUMARK-SZTAINER, Dianne/HANNAN, Peter J./STORY, Mary: Are Family Meal Patterns Associated with Overall Diet Quality during the Transition from Early to Middle Adolescence? *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41, 2009, 79–86.
- CAPRIO, Sonia/DANIELS, Stephen R./DREWNOWSKI, Adam/KAUFMAN, Francine R./PALINKAS, Lawrence A./ROSENBLOOM, Arlan L./SCHWIMMER, Jeffrey B.: Influence of Race, Ethnicity, and Culture on Childhood Obesity: Implications for Prevention and Treatment, *Obesity* 16, 2008, 2566–2577.
- CARRUS, Giuseppe/NENCI, Anna Maria/CADDEO, Pierluigi: The role of ethnic identity and perceived ethnic norms in the purchase of ethnical food products, *Appetite* 52, 2009, 65–71.
- CLARKE, Anne M./RUXTON, Carrie H.S./HETHERINGTON, Lesley/O'NEIL, Sharon/McMILLAN, Brian: School intervention to improve preferences for fruit and vegetables, *Nutrition & Food Science* 39, 2009, 118–127.
- CLEMENS, Roger/DUBOST, Joy: Reasons to Rise and Shine for Breakfast, *Food Technology* 62 (7), 2008, 21.
- COUNIHAN, Carole/ESTERIK van, Penny: *Food and culture: a reader*, (2nd ed.), London 2008.
- DARMON, Nicole/CAILLAVET, France/JOLY, Caroline/MAILLOT, Matthieu/DREWNOWSKI, Adam: Low-cost foods: how do they compare with their brand name equivalents? A French study, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 808–815.
- DAVE, Jayna M./AN, Lawrence C./JEFFERY, Robert W./AHLUWALIA, Jasjit S.: Relationship of Attitudes Toward Fast Food and Frequency of Fast-food Intake in Adults, *Obesity* 17, 2009, 1164–1170.
- DELL'AGLI, Daniele (Hg.): *Essen als ob nicht. Gastrosophische Modelle*, Frankfurt a.M. 2009.

- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. (Hg.): Ernährungsbericht 2008, Bonn 2008.
- DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN E.V. (Hg.): DGEM-Leitlinien Enterale und Parenterale Ernährung, Stuttgart 2008.
- DUBOIS, Lise / FARMER, Anna / GIRARD, Manon / PETERSON, Kelly: Social factors and television use during meals and snacks is associated with higher BMI among pre-school children, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 1267–1279.
- DÜRR, Ingolf: Kaffee: Wirkung auf die Gesundheit. Was sagt die Wissenschaft? Marburg 2008.
- DÜRRSCHMID, Klaus: Gustatorische Wahrnehmungen gezielt abwandeln, Hamburg 2009.
- DZEWALTOWSKI, David A. / ESTABROOKS, Paul A. / WELK, Greg / HILL, Jennie / MILLIKEN, George / KARTEROLIOTIS, Kostas / JOHNSTON, Judy A.: Healthy Youth Places: A Randomized Controlled Trial to Determine the Effectiveness of Facilitating Adult and Youth Leaders to Promote Physical Activity and Fruit and Vegetable Consumption in Middle Schools, *Health Education & Behavior* 36, 2009, 583–600.
- EHRlich, Till: Ist Wein ein Kulturgut? Gedanken zur kulturellen Identität und Geschichtlichkeit des Weins, *Journal Culinaire* 8, 2009, 26–40.
- EIDAM, Hardy / GROTKAMP-SCHEPERS, Barbara / HEISE, Ulla / SCHEPERS, Wolfgang: Zu Gast. 4000 Jahre Gastgeber, Erfurt 2008.
- EISENHAUER, Miriam: Gesunde Schule. Möglichkeiten und Akzeptanz eines Gesundheitsförderprojekts am Beispiel einer integrierten Gesamtschule, Saarbrücken 2008.
- EISENHAUER, Miriam: Reform am Schulkiosk, *Ernährung im Fokus* 2, 2009, 52–58.
- ELFHAG, Kristina / RASMUSSEN, Finn: Food consumption, eating behaviour and self-esteem among single v. married and cohabiting mothers and their 12-year-old children, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 934–939.
- ERHART, Anja: Nachhaltigkeit in der Schulverpflegung, *Ernährung im Fokus* 9, 2009, 138–142.
- ESTAQUIO, Carla / DRUESNE-PECOLLO, Nathalie / LATINO-MARTEL, Paule / DAUCHET, Luc / HERCBERG, Serge / BERTRAIS, Sandrine: Socioeconomic Differences in Fruit and Vegetable Consumption among Middle-Aged French Adults: Adherence to the 5 A Day Recommendation, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 2021–2030.
- FIKENTSCHER, Rüdiger (Hg.): Trinkkulturen in Europa, Halle (Saale) 2008.
- FISCHER, Jessica / RICHTER, Almut / VOHMANN, Claudia / STAHL, Anna / HESEKER, Helmut / MENSINK, Gert B.M.: Fast-Food-Verzehr von Jugendlichen in Deutschland (Teil 1), *Ernährungs-Umschau* 55, 2008, 518–522.
- FISCHER, Jessica / RICHTER, Almut / VOHMANN, Claudia / STAHL, Anna / HESEKER, Helmut / MENSINK, Gert B.M.: Fast-Food-Verzehr von Jugendlichen in Deutschland (Teil 2), *Ernährungs-Umschau* 55, 2008, 579–583.
- FITZGERALD, Nurgül / DAMIO, Grace / SEGURA-PÉREZ, Sofia / PÉREZ-ESCAMILLA, Rafael: Nutrition Knowledge, Food Label Use and Food Intake Patterns among Latinas with and without Type 2 Diabetes, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 911–1088.
- FOSTER, Robert J.: Coca-Globalization: Following Soft Drinks from New York to New Guinea, New York 2008.
- FULKERSON, Jayne A. / NEUMARK-SZTAINER, Dianne / HANNAN, Peter J. / STORY, Mary: Family Meal Frequency and Weight Status Among Adolescents: Cross-sectional and 5-year Longitudinal Associations, *Obesity* 16, 2008, 2529–2534.
- GELHAAR, Katja: „Jeder kocht sein eigenes Süppchen“. Esskultur und Identität der Kreolen auf La Réunion, Leipzig 2008.
- GRAFOVA, Irina B. / FREEDMAN, Vicki A. / KUMAR, Rizie / ROGOWSKI, Jeannette: Neighborhoods and Obesity in Later Life, *American Journal of Public Health* 98, 2008, 2065–2071.
- GRIVETTI, Louis Evan / SHAPIRO, Howard-Yana (Hg.): Chocolate: History, Culture, and Heritage, New York u.a. 2009.
- GUERRERO, Luis / GUÀRDIA, Maria Dolors / XICOLA, Joan / VERBEKE, Wim / VANHONACKER, Filip / ZAKOWSKA-BIEMANS, Sylwia / SAJDAKOWSKA, Marta / SULMONT-ROSSÉ, Claire / ISSANCHOU, Sylvie / CONTEL, Michele / SCALVEDI, M. Luisa / SIGNE GRANIL, Britt / HERSLETH, Margrethe: Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study, *Appetite* 52, 2009, 345–354.
- GVION, Liora: What's Cooking in America?: Cookbooks Narrate Ethnicity: 1850–1990, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 12, 2009, 53–76.
- HALFORD, Jason C.G. / BOYLAND, Emma J. / HUGHES, Georgina M. / STACEY, Leanne / McKEAN, Sarah / DOVEY, Terence M.: Beyond-brand effect of television food advertisements on food choice in children: the effects of weight status, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 897–904.
- HASENBOEHLER, Kathrin / MUNSCH, Simone / MEYER, Andrea H. / KAPPLER, Christoph / VÖGELE, Claus: Family structure, body mass index, and eating behavior, *International Journal of Eating Disorders* 42, 2009, 332–338.
- HAUPT, Heinz-Gerhard / TORP, Claudius (Hg.): Die Konsumgesellschaft in Deutschland 1890–1990. Ein Handbuch, Frankfurt a.M. 2009.
- HEINDL, Ines: Esskultur privat, *Impulse* 61, 2008, 5–6.
- HERMANS, Roel C.J. / ENGELS, Rutger C.M.E. / LARSEN, Junilla K. / HERMAN, C. Peter: Modeling of palatable food intake. The influence of quality of social interaction, *Appetite* 52, 2009, 801–804.
- HIGGS, Suzanne / WOODWARD, Morgan: Television watching during lunch increases afternoon snack intake of young women, *Appetite* 52, 2009, 39–43.
- HILDEBRANDT, Goetz (Hg.): Geschmackswelten. Grundlagen der Lebensmittelsensorik, Frankfurt a.M. 2008.
- HIRSCHFELDER, Gunther / MOHRMANN, Ruth-E. (Hg.): Rheinisch-westfälische Zeitschrift für Volkskunde, 53. Jahrgang, Bonn / Münster 2008.
- HIRSCHFELDER, Gunther / PLOEGER, Angelika / PUDEL, Volker / SCHÖNBERGER, Gesa (Hg.): Purer Genuss? Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut, Frankfurt a.M. 2009.
- HÖHL, Karolin: Gesundheit braucht Genuss, *Haushalt & Bildung* 86 (1), 2009, 28–35.

- HÖHL, Karolin/SCHÖNBERGER, Gesa U./BUSCHSTOCKFISCH, Mechthild: Water quality and taste sensitivity for basic tastes and metallic sensation, *Food Quality and Preference* 21, 2009, 243–249.
- HOLSTEN, Joanna E.: Obesity and the community food environment: a systematic review, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 397–405.
- HUFNAGEL, Rainer/SCHEIL, Muna: Familienfrühstück und Schulbeginn, *Ernährung im Fokus* 8, 2008, 318–325.
- HUMMEL, Thomas/WELGE-LÜSSEN, Antje: Riech- und Schmeckstörungen. Physiologie, Pathophysiologie und therapeutische Ansätze, Stuttgart 2009.
- HUNTER, Wendy/WORSLEY, Tony: Understanding the older food consumer. Present day behaviours and future expectations, *Appetite* 52, 2009, 147–154.
- HWANG, Johye/LORENZEN Carol L.: Effective nutrition labeling of restaurant menu and pricing of healthy menu, *Journal of Foodservice* 19, 2008, 270–276.
- INGLIS, Victoria/BALL, Kylie/CRAWFORD, David: Does modifying the household food budget predict changes in the healthfulness of purchasing choices among low- and high-income women? *Appetite* 52, 2009, 273–279.
- JAHNKE, Dörte L./WARSCHBURGER, Petra A.: Familial Transmission of Eating Behaviors in Preschool-aged Children, *Obesity* 16, 2008, 1821–1825.
- JASTRAN, Margaret M./BISOONI, Carole A./SOBAL, Jeffery/BLAKE, Christine/DEVINE, Carol M.: Eating routines. Embedded, value based, modifiable, and reflective, *Appetite* 52, 2009, 127–136.
- KATZ, D.L./O'CONNELL, M./NJIKE, V.Y./YEH, M.-C./NAWAZ, H.: Strategies for the prevention and control of obesity in the school setting: systematic review and meta-analysis, *International Journal of Obesity* 32, 2008, 1780–1789.
- KELLER, Ingrid/LANG, Tim: Food-based dietary guidelines and implementation: lessons from four countries – Chile, Germany, New Zealand and South Africa, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 867–874.
- KELLY, Bridget/BOCHYNKA, Katarzyna/KORNMAN, Kelly/CHAPMAN, Kathy: Internet food marketing on popular children's websites and food product websites in Australia, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 1180–1187.
- KERSTING, M./SICHERT-HELLERT, W./VERECKEN, C.A./DIEHL, J./BÉGHIN, L./HENAOU de, S./GRAMMATIKAKI, E./MANIOS, Y./MESANA, M.I./PAPADAKI, A./PHILLIPP, K./PLADA, M./POORTYLIET, E./SETTE, S.: Food and nutrient intake, nutritional knowledge and diet-related attitudes in European adolescents, *International Journal of Obesity* 32, 2008, S35–S41.
- KLAGES, Heiko: Beanstandungen der Kennzeichnung von Lebensmitteln. Auswertung der Jahresberichte der Überwachungsbehörden 2007, Hamburg 2009.
- KLEIN, Elizabeth G./LYTLE, Leslie A./CHEN, Vincent: Social Ecological Predictors of the Transition to Overweight in Youth: Results from the Teens Eating for Energy and Nutrition at Schools (TEENS) Study, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 1163–1169.
- KOLMER, Lothar (Hg.): „Finger fertig“: Eine Kulturgeschichte der Serviette, Münster u. a. 2008.
- KOMDUUR, Rixt H./KORTHALS, Michiel/MOLDER te, Hedwig: The good life: living for health and a life without risks? On a prominent script of nutrigenomics, *British Journal of Nutrition* 101, 2009, 307–316.
- KÖNIG, Wolfgang: Kleine Geschichte der Konsumgesellschaft. Konsum als Lebensform der Moderne, Stuttgart 2008.
- KÖRNER, Swen: Dicke Kinder revisited. Zur Kommunikation juveniler Körperkrisen, Bielefeld 2008.
- KORR, Jeremy L.: Healthy Cartoons? A Content Analysis of Foods in Children's Animated Television Programs, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 11, 2008, 449–462.
- KRAWINKEL, Michael B./KEDING, Gudrun B./CHAVEZ-ZANDER, Ursula/JORDAN, Irmgard/HABTE, Tzige-Yohannes: Welternährung im 21. Jahrhundert. Eine umfassende Herausforderung (Teil 1), *Biologie in unserer Zeit* 38, 2008, 312–318.
- KRAWINKEL, Michael B./KEDING, Gudrun B./CHAVEZ-ZANDER, Ursula/JORDAN, Irmgard/HABTE, Tzige-Yohannes: Welternährung im 21. Jahrhundert. Eine umfassende Herausforderung (Teil 2), *Biologie in unserer Zeit* 38, 2008, 382–389.
- KROPF, Aleisha: The Culture of Food, *American Journal of Public Health* 99, 2009, 615.
- KUHN, Mary Ellen: Fast, Forkless Food, *Food Technology* 62 (9), 2008, 28–33.
- KURLANSKY, Mark: The Food of a Younger Land: A Portrait of American Food – Before the National Highway System, Before Chain Restaurants, and Before Frozen Food, When the Nation's Food Was Seasonal, New York 2009.
- LARSON, Nicole I./NELSON, Melissa C./NEUMARKSZTAINER, Dianne/STORY, Mary/HANNAN, Peter J.: Making Time for Meals: Meal Structure and Associations with Dietary Intake in Young Adults, *Journal of the American Dietetic Association* 109, 2009, 72–79.
- LAUREATI, M./MORIN-AUDEBRAND, L./PAGLIARINI, E./SULMONT-ROSSÉ, C./KÖSTER, E.P./MOJET, J.: Food memory and its relation with age and liking: An incidental learning experiment with children, young and elderly people, *Appetite* 51, 2008, 273–282.
- LEMKE, Harald/OGAWA, Tadashi (Hg.): Essen – Wissen: Erkundungen zur Esskultur, München 2008.
- LEMKE, Harald: Die Weisheit des Essens. Gastrosophische Feldforschungen, München 2008.
- LEONHÄUSER, Ute-Ingrid/MEIER-GRÄWE, Uta/MÖSER, Anke/ZANDER, Uta/KÖHLER, Jacqueline: Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum, Wiesbaden 2009.
- LIORET, Sandrine/TOUVIER, Mathilde/LAFAY, Lionel/VOLATIER, Jean-Luc/MAIRE, Bernard: Are Eating Occasions and Their Energy Content Related to Child Overweight and Socioeconomic Status? *Obesity* 16, 2008, 2518–2523.
- LOBSTEIN, T./DAVIES, S.: Defining and labelling „healthy“ and „unhealthy“ food, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 331–340.
- LONE, Todd A./PENCE, Dan/LEVI, Annette E./CHAN, Kenny K./BIANCO-SIMERAL, Stephanie: Marketing healthy food to the least interested consumers, *Journal of Foodservice* 20, 2009, 90–99.
- LOVASI, Gina S./NECKERMAN, Kathryn M./QUINN, James W./WEISS, Christopher C./RUNDLE, Andrew:

- Effect of Individual or Neighborhood Disadvantage on the Association Between Neighborhood Walkability and Body Mass Index, *American Journal of Public Health* 99, 2009, 279–284.
- LUMENG, Julie C. / CARDINAL, Tiffany M. / JANKOWSKI, Meghan / KACIROTI, Niko / GELMAN, Susan A.: Children's use of adult testimony to guide food selection, *Appetite* 51, 2008, 302–310.
- LYON, Phil / COLLIE, Viv / KVARNBRINK, Eva-Britt / COLQUHOUN, Anne: Shopping at the farmers' market: consumers and their perspectives, *Journal of Foodservice* 20, 2009, 21–30.
- MAES, L. / VERECKEN, C.A. / GEDRICH, K. / RIEKEN, K. / SICHERT-HELLERT, W. / BOURDEAUDHUIJ de, I. / KERSTING, M. / MANIOS, Y. / PLADA, M. / HAGSTRÖMER, M. / DIETRICH, S. / MATTHYS, C.: A feasibility study of using a diet optimization approach in a web-based computer-tailoring intervention for adolescents, *International Journal of Obesity* 32, 2008, S76–S81.
- MARK van der, Marianne / JONASSON, Josefine / SVENSSON, Madeleine / LINNÉB, Yvonne / RÖSSNER, Stephan / LAGERROS, Ylva Trolle: Older Members Perform Better in an Internet-Based Behavioral Weight Loss Program Compared to Younger Members, *Obesity Facts* 2, 2009, 74–79.
- McCONNON, Aine / KIRK, Sara F.L. / RANSLEY, Joan K.: Process Evaluation of an Internet-based Resource for Weight Control: Use and Views of an Obese Sample, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41, 2009, 261–267.
- McGRATH Davis, Ann / JAMES, Rochelle L. / CURTIS, Melanie R. / FELTS, Shanna M. / DALEY, Christine M.: Pediatric Obesity Attitudes, Services, and Information Among Rural Parents: A Qualitative Study, *Obesity* 16, 2008, 2133–2140.
- McLACHLAN, Milla / GARRETT, James: Nutrition change strategies: the new frontier, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 1063–1075.
- McLAREN, Lindsay / GODLEY, Jenny: Social Class and BMI Among Canadian Adults: A Focus on Occupational Prestige, *Obesity* 17, 2009, 290–299.
- MERTA, Sabine: *Schlank! Ein Körperkult der Moderne*, Stuttgart 2008.
- METHFESSEL, Barbara / SCHMITT, Gerti: Housework and the role cliché – chances for a chance, *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 56 (1), 2008, 30–38.
- METHFESSEL, Barbara: Der schwierige Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Ernährungsrisiken und Missverständnisse. *Haushalt & Bildung* 86 (1), 2009, 8–11.
- METHFESSEL, Barbara: Schulverpflegung im Lebensraum Schule – Verantwortlichkeiten, Chancen und Herausforderungen. *Haushalt und Bildung* 85 (1), 2008, 10–20.
- MEYERHOF, W.: Auf den Geschmack gekommen? Aktuelle Ernährungsmedizin 34, 2009, S6–S9.
- MONTANARI, Massimo: *Food and History* 5 (1), Turnhout 2008.
- MONTANARI, Massimo: *Food and History* 5 (2), Turnhout 2008.
- MORGAN, Maria / FAIRCHILD, Ruth / PHILLIPS, Andrea / STEWART, Kate / HUNTER, Lindsay: A content analysis of children's television advertising: focus on food and oral health, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 748–755.
- MOSKOWITZ, Howard / HARTMANN, Johannes: Consumer research: creating a solid base for innovative strategies, *Trends in Food Science & Technology* 19, 2008, 581–589.
- MÜLLER, Klaus E.: *Kleine Geschichte des Essens und Trinkens: Vom offenen Feuer zur Haute Cuisine*, München 2009.
- MÜLLER, M.J. / HEBEBRAND, J.: Should We Really Treat Every Obese Individual? *Obesity Facts* 1, 2008, 287–291.
- NEFF, Roni A. / CHAN, Iris L. / CLEGG SMITH, Katherine: Yesterday's dinner, tomorrow's weather, today's news? US newspaper coverage of food system contributions to climate change, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 1006–1014.
- NEILL, Deborah: Finding the „Ideal Diet“: Nutrition, Culture, and Dietary Practices in France and French Equatorial Africa, c. 1890s to 1920s, *Food and Foodways* 17, 2009, 1–28.
- NELSON, Melissa C. / LYTLE, Leslie A. / PASCH, Keryn E.: Improving Literacy about Energy-Related Issues: The Need for a Better Understanding of the Concepts behind Energy Intake and Expenditure among Adolescents and Their Parents, *Journal of the American Dietetic Association* 109, 2009, 281–287.
- NESTLÉ DEUTSCHLAND AG (Hg.): *Nestlé Studie 2009. So is(s)t Deutschland: Ein Spiegel der Gesellschaft*, Stuttgart 2009.
- NEWMAN, Vicky A. / FLATT, Shirley W. / PIERCE, John P.: Telephone Counseling Promotes Dietary Change in Healthy Adults: Results of a Pilot Trial, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 1350–1354.
- NOTHWEHR, Faryle: Self-Efficacy and Its Association With Use of Diet-Related Behavioral Strategies and Reported Dietary Intake, *Health Education & Behavior* 35, 2008, 698–706.
- ONWULATA, Charles / FLORA, L. Frank / KRAMER, Wendy: Global Opportunities in Agrifood Science & Technology, *Food Technology* 62 (11), 2008, 40–47.
- OUWEHAND, Carolijn / RIDDER de, Denise T.D.: Effects of Temptation and Weight on Hedonics and Motivation to Eat in Women, *Obesity* 16, 2008, 1788–1793.
- PARADIS, Ann-Marie / GODIN, Gaston / LEMIEUX, Simone / PÉRUSSE, Louis / VOHL, Marie-Claude: Eating behaviours of non-obese individuals with and without familial history of obesity, *British Journal of Nutrition* 101, 2009, 1103–1109.
- PARK, Amanda / NITZKE, Susan / KRITSCH, Karen / KATTELMANN, Kendra / WHITE, Adrienne / BOECKNER, Linda / LOHSE, Barbara / HOERR, Sharon / GREENE, Geoffrey / ZHANG, Zhumin: Internet-based Interventions Have Potential to Affect Short-term Mediators and Indicators of Dietary Behavior of Young Adults, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40, 2008, 288–297.
- PAUL-EBHOHIMHEN, Virginia / AVENELL, Alison: A Systematic Review of the Effectiveness of Group versus Individual Treatments for Adult Obesity, *Obesity Facts* 2, 2009, 17–24.
- PEARSON, Natalie / BIDDLE, Stuart J.H. / GORELY, Trish: Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review, *Appetite* 52, 2009, 1–7.
- PEARSON, Natalie / BIDDLE, Stuart J.H. / GORELY, Trish: Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review, *Public Health Nutrition* 12, 2009, 267–283.

- PEARSON, Natalie / MacFARLANE, Abbie / CRAWFORD, David / BIDDLE, Stuart J.H.: Family circumstance and adolescent dietary behaviours, *Appetite* 52, 2009, 668–674.
- PETRINI, Carlo (Hg.): Almanach 08. Slow Food Jahrbuch, Bra/Italien 2008.
- PHILIPPS, Axel: BSE, Vogelgrippe & Co. „Lebensmittelskandale“ und Konsumentenverhalten. Eine empirische Studie, Bielefeld 2008.
- PLATTFORM ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG E.V. (PEB): Komm' in Schwung. Der kluge Alltags-Plan für fitte Kinder, St. Gallen 2008.
- POND, Wilson G. / NICHOLS, Buford L. / BROWN, Dan L.: Adequate Food for All: Culture, Science, and Technology of Food in the 21st Century, London 2009.
- PROVENCHER, Véronique / POLIVY, Janet / HERMAN, C. Peter: Perceived healthiness of food. If it's healthy, you can eat more!, *Appetite* 52, 2009, 340–344.
- PUDEL, Volker: Ernährung und Gesundheit – Informations- oder Verhaltensdefizit? *Ernährungs-Umschau* 56, 2009, 34–35.
- PUDEL, Volker: Lebensmittelkennzeichnung – Information oder Desinformation? *Ernährungs-Umschau* 55, 2008, 538–539.
- QUINZIO, Jeri: Of Sugar and Snow: A History of the Ice Cream Making (California Studies in Food and Culture), Berkeley u. a. 2009.
- RACETTE, Susan B. / WEISS, Edward P. / SCHECHTMAN, Kenneth B. / STEGER-MAY, Karen / VILLAREAL, Dennis T. / OBERT, Kathleen A. / HOLLOSZY, John O.: Influence of Weekend Lifestyle Patterns on Body Weight, *Obesity* 16, 2008, 1826–1830.
- RAY, Krishnendu: Nation and Cuisine. The Evidence From American Newspapers Ca. 1830–2003, *Food and Foodways* 16, 2008, 259–297.
- RAYNOR, Hollie A. / JELALIAN, Elissa / VIVIER, Patrick M. / HART, Chantelle N. / WING, Rena R.: Parent-reported Eating and Leisure-time Activity Selection Patterns Related to Energy Balance in Preschool- and School-aged Children, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41, 2009, 19–26.
- ROBERTS, Paul: *The End of Food*, Boston 2008.
- ROSKAM, Albert-Jan R. / KUNST, Anton E.: The predictive value of different socio-economic indicators for overweight in nine European countries, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 1256–1266.
- RÖTTGERS, Kurt: Kritik der kulinarischen Vernunft. Ein Menü der Sinne nach Kant, Bielefeld 2009.
- RUBIN, Lawrence C.: *Food for Thought: Essays on Eating and Culture*, Jefferson NC 2008.
- RYDELL, Sarah A. / HARNACK, Lisa J. / OAKES, J. Michael / STORY, Mary / JEFFERY, Robert W. / FRENCH, Simone A.: Why Eat at Fast-Food Restaurants: Reported Reasons among Frequent Consumers, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 2066–2070.
- SAQUIB, Nazmus / ROCK, Cheryl L. / NATARAJAN, Loki / FLATT, Shirley W. / NEWMAN, Vicky A. / THOMSON, Cynthia A. / CAAN, Bette J. / PIERCE, John P.: Does a Healthy Diet Help Weight Management Among Overweight and Obese People? *Health Education & Behavior* 36, 2009, 518–531.
- SCHÄRER-ZÜBLIN, Esther V. (Hg.): *Forschung und Ernährung – ein Dialog*, Weinheim 2009.
- SCHMIDT-SEMISCH, Henning / SCHORB, Friedrich (Hg.): *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*, Wiesbaden 2008.
- SCHÖNBERGER, Gesa U.: „an apple a day“. Ernährung und Gesundheit im Spannungsfeld zwischen Alltag und Wissenschaft, *Haushalt & Bildung* 86 (1), 2009, 3–7.
- SCHÖNBERGER, Gesa / KREKEL, Sigrid: *Dicke sterben. Dünne auch. Vom Verdruss zum Genuss*, Neustadt / Weinstraße 2009.
- SCHOOCK, Martin: *Traktat von der Butter; Diatribe von der Abneigung gegen den Käse*, Groningen 1664. In: Riedel, Carl-Ludwig / Hansen, Dieter (Hg.): *Beiträge zur Milchwirtschaft Band 5*, Köln 2008.
- SCHORB, Friedrich: *Dick, doof und arm? Die große Lüge vom Übergewicht und wer von ihr profitiert*, München 2009.
- SCHUSDZIARRA, V. / SASSEN, M. / HAUSMANN, M. / WITTKE, C. / ERDMANN, J.: *Lebensmittelverzehr sowie Energieaufnahme, Essensmenge und Energiedichte bei Haupt- und Zwischenmahlzeiten Übergewichtiger und Adipöser*, *Aktuelle Ernährungsmedizin* 34, 2009, 186–194.
- SCHWAN, Patrick: *Der informierte Verbraucher? Das verbraucherpolitische Leitbild auf dem Prüfstand. Eine Untersuchung am Beispiel des Lebensmittelsektors*, Wiesbaden 2009.
- SCHWEISFURTH-STIFTUNG (Hg.): *Die Bio-Macher. Was bewusste Geniesser wissen sollten. Produkte – Unternehmen – Handel*, München 2008.
- SEGERS, Yves / BIELEMAN, Jan / BUYST, Erik: *Exploring the food chain. Food production and food processing in Western Europe, 1850–1990*, Turnhout 2009.
- SHARMA, Bishnu / HARKER, Michael / HARKER, Debra / REINHARD, Karin: *Living independently and the impact on young adult eating behaviour in Germany*, *British Food Journal* 111, 2009, 436–451.
- SIEGRIST, Michael / STAMPFLI, Nathalie / KASTENHOLZ, Hans: *Consumers' willingness to buy functional foods. The influence of carrier, benefit and trust*, *Appetite* 51, 2008, 526–529.
- SIEGRIST, Michael: *Factors influencing public acceptance of innovative food technologies and products*, *Trends in Food Science & Technology* 19, 2008, 603–608.
- SIRÓ, István / KÁPOLNA, Emese / KÁPOLNA, Beáta / LUGASI, Andrea: *Functional food. Product development, marketing and consumer acceptance – A review*, *Appetite* 51, 2008, 456–467.
- SLOAN, A. Elizabeth: *Prime Time for Fancy Foods*, *Food Technology* 62 (7), 2008, 26–36.
- SLOAN, A. Elizabeth: *The New Super Segments*, *Food Technology* 63 (1), 2009, 20–30.
- SMITH, Janna M. / DITSCHUN, Tanya L.: *Controlling satiety: how environmental factors influence food intake*, *Trends in Food Science & Technology* 20, 2009, 271–277.
- SMITH, Robyn: *Exploring the Ethical Limitations and Potential of Aesthetic Experiences of Food and Eating in Vegetarian Cookbooks*, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 11, 2008, 419–448.

- STOPFORD, John: *The Skillful Self. Liberalism, Culture, and the Politics of Skill*, Plymouth 2009.
- STRÖHLE, Alexander / DÖRING, Frank: *Die Ernährungsforschung im Zeitalter der Molekularisierung oder: Was heißt und zu welchem Ende treibt man Ernährungswissenschaft*, Tönning 2009.
- SWIENTEK, Bob: *Eating by Subtraction*, *Food Technology* 62 (10), 2008, 44–52.
- TARASUK, Valerie: *Healthy New Foods, Healthy Population?: Regulation, Marketing and a Critical Gap in Food Studies*, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 11, 2008, 275–280.
- THALER, Richard H. / SUNSTEIN, Cass R.: *Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt*, Berlin 2009.
- TOMIYAMA, A. Janet / MANN, Traci / COMER, Lisa: *Triggers of eating in everyday life*, *Appetite* 52, 2009, 72–82.
- TREVIÑO, Roberto P. / FOGT, Donovan L. / WYATT, Tammy Jordan / LEAL-VASQUEZ, Liset / SOSA, Erica / WOODS, Charlotte: *Diabetes Risk, Low Fitness, and Energy Insufficiency Levels among Children from Poor Families*, *Journal of the American Dietetic Association* 108, 2008, 1846–1853.
- TUDORAN, Alina / OLSEN, Svein Ottar / DOPICO, Domingo C.: *The effect of health benefit information on consumers health value, attitudes and intentions*, *Appetite* 52, 2009, 568–579.
- VERHAGEN, Hans / BOEKHORST te, Janneke / KAMPS, Lisette / LIESHOUT van, Marten J. / PLOEGER, Hilko / VERRETH, Daphne / SALMINEN, Seppo / LOVEREN van, Henk: *Novel foods: an explorative study into their grey area*, *British Journal of Nutrition* 101, 2009, 1270–1277.
- VISSCHERS, Vivianne H.M. / SIEGRIST, Michael: *Applying the evaluability principle to nutrition table information. How reference information changes people's perception of food products*, *Appetite* 52, 2009, 505–512.
- WAGNER, Helene: *In Odysseus' Küche: Esssitten in der griechischen Archaik von Homer bis Hipponax*, Innsbruck u. a. 2008.
- WANG, May C. / CUBBIN, Catherine / AHN, Dave / WINKLEBY, Marilyn A.: *Changes in neighbourhood food store environment, food behaviour and body mass index, 1981–1990*, *Public Health Nutrition* 11, 2008, 963–970.
- WANSINK, Brian / ITTERSUM van, Koert / WERLE, Carolina: *How negative experiences shape long-term food preferences. Fifty years from the World War II combat front*, *Appetite* 52, 2009, 750–752.
- WARDE, Alan: *Imagining British Cuisine: Representations of Culinary Identity in the Good Food Guide, 1951–2007*, *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research* 12, 2009, 151–171.
- WARSCHBURGER, P. / RICHTER, M.: *Gesunde Ernährung und Bewegung: Was verhindert und erleichtert Müttern den Zugang zu Präventionsprogrammen? Aktuelle Ernährungsmedizin* 34, 2009, 88–94.
- WECK, Markus / Grote, Henner / MATTHES, Kornelia: *Zusatzstoffe und Enzyme, Fragen & Antworten*, Hamburg 2009.
- WEIJZEN, Pascal L.G. / GRAAF de, Cees / DIJKSTERHUIS, Garnt B.: *Discrepancy between Snack Choice Intentions and Behavior*, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 40, 2008, 311–316.
- WEIMANN, Arved / KÖRNER, Uwe / THIELE, Felix (Hg.): *Künstliche Ernährung und Ethik*, Lengerich 2009.
- WESEMANN, Dorette / GRUNWALD, Martin: *Online discussion groups for bulimia nervosa: An inductive approach to Internet-based communication between patients*, *International Journal of Eating Disorders* 41, 2008, 527–534.
- WIDOME, Rachel / NEUMARK-SZTAINER, Dianne / HANNAN, Peter J. / HAINES, Jess / STORY, Mary: *Eating When There is Not Enough to Eat: Eating Behaviors and Perceptions of Food Among Food-Insecure Youths*, *American Journal of Public Health* 99, 2009, 822–828.
- WIIG DAMMANN, Kristen / SMITH, Chery: *Factors Affecting Low-income Women's Food Choices and the Perceived Impact of Dietary Intake and Socioeconomic Status on Their Health and Weight*, *Journal of Nutrition Education and Behavior* 41, 2009, 242–253.
- WRANGHAM, Richard: *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*, New York 2009.
- WURZER-BERGER, Martin / VILGIS, Thomas (Hg.): *Journal Culinare. Kultur und Wissenschaft des Essens. No. 7: Schmecken*, Münster 2008.
- WURZER-BERGER, Martin / VILGIS, Thomas (Hg.): *Journal Culinare. Kultur und Wissenschaft des Essens. No. 8: Wein-Kultur*, Münster 2009.
- YEOMANS, Martin R. / COUGHLAN, Emma: *Mood-induced eating. Interactive effects of restraint and tendency to overeat*, *Appetite* 52, 2009, 290–298.
- ZACHRISSON, Henrik Daae / VEDUL-KJELSÅS, Einar / GÖTESTAM, K. Gunnar / MYKLETUN, Arnstein: *Time trends in obesity and eating disorders*, *International Journal of Eating Disorders* 41, 2008, 673–680.

Dipl. oec.troph. Anke Borchardt und Prof. Dr. Volker Pudel,
Georg-August-Universität Göttingen
(Ergänzungen durch die Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg)

Rezensionen

LEONHÄUSER, Ingrid-Ute/ MEIER-GRÄWE, Uta/ MÖSER, Anke/ ZANDER, Uta/ KÖHLER, Jacqueline: Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum, Wiesbaden 2009, VS Verlag, 224S., EUR 24,90, ISBN 978-3-531-16053-5

Wenn die Zeit für die Haushaltsarbeit knapp ist, kann das Staubsaugen auch einmal warten. Die Ernährungsversorgung der Familie ist jedoch eine Aufgabe, die 365 Tage im Jahr ansteht – und in aller Regel von Frauen erledigt wird. Wie schaffen das berufstätige Mütter? Wie organisieren sie den Essalltag ihrer Familien? Und auf welche privaten und öffentlichen Netzwerke greifen sie zurück, um eine verlässliche Versorgung sicherzustellen? Mit diesen und weiteren Fragen hat sich eine Studie der Universität Gießen beschäftigt. Die Forscherinnen um Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser und Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe haben ein integratives Forschungsdesign gewählt, um Muster der familialen Ernährungsversorgung erwerbstätiger Mütter zu beschreiben. Es schließt neben einer quantitativen Auswertung von Zeitbudgetdaten eine qualitative Befragung von 48 Familien mit ein. Bei den Interviews wurden unterschiedliche Haushaltstypen berücksichtigt, die nach der Berufswelt der Mütter (arbeitet sie als Selbstständige, Angestellte, Arbeiterin oder als Akademikerin in gehobener Position?), nach dem Umfang der Erwerbstätigkeit (Teilzeit oder Vollzeit) und nach dem Alter der Kinder differenziert wurden.

Vorab: Die empirischen Befunde und die wissenschaftlichen Ergebnisse der Studie zeigen überzeugend, dass ein hoher Handlungsbedarf besteht – für

Gesundheits-, Bildungs- und Sozialpolitik. Die tägliche Beköstigungsarbeit stemmen Frauen mit einem „erheblichen intellektuellen und zeitlichen, aber auch finanziellen und logistischen Aufwand“ (S.198). Dabei „sind es nicht die Tätigkeiten an sich, wie z.B. das Kochen, die als Belastung empfunden werden, sondern die täglich wiederkehrende Verantwortung, Planung und Organisation für die reibungslosen Abläufe der Ernährungsversorgung von Familien“ (S.139). Unterstützung ist also gefragt.

Die Studie ist ein Gewinn für Ernährungsfachkräfte und Soziologen/-innen. Sie will, wie andere aktuelle Forschungsarbeiten, für eine differenzierte Betrachtung von Zielgruppen sensibilisieren. Und es gelingt ihr eindrucksvoll. *Die* erwerbstätigen Mütter gibt es nicht. So heterogen die Gruppe ist, so unterschiedlich sind auch die Strategien für die alltägliche Ernährungsversorgung. Um sich jedoch nicht in der Vielfalt zu verlieren und um konkrete Ansatzpunkte für den Handlungsbedarf von Politik und Gesellschaft ableiten zu können, haben die Forscherinnen eine Typologie generiert. Darin beschreiben sie sieben verschiedene Ernährungstypen. Die Gruppen zeichnen sich jeweils durch spezifische soziodemographische Merkmale aus. Sie unterscheiden sich durch die gelebten Ernährungs- und Zubereitungsgewohnheiten, durch die Art der geschlechts- und generations-spezifischen Arbeitsteilungsmuster, durch den Umfang der Nutzung von Außer-Haus-Verzehrmöglichkeiten und durch die Organisation des Lebensmitteleinkaufs. Außerdem hat jede Gruppe spezifische Einstellungen und Wertvorstellungen rund um das Essen und die Ernährungserziehung.

So gibt es beispielsweise die „berufsorientierten Netzwerkerinnen“. Zu dieser Gruppe zählen Akademikerinnen in verantwortungsvollen Berufspositionen, deren Kinder im Kindergarten- und Schulalter sind. Sie arbeiten Vollzeit, ihre Partner ebenfalls, und die Haushalte verfügen über überdurchschnittlich hohe Einkommen. Die umfangreiche Erwerbstätigkeit dieser Mütter ist jedoch nur durch ein vielfältiges und gut organisiertes Netzwerk möglich – zumal die Mütter dieser Gruppe ein hohes Verantwortungsempfinden und Ernährungsbewusstsein gegenüber ihren Kindern haben. Sie tun alles dafür, um insbesondere ihrem Nachwuchs eine gesunde Ernährung zu bieten. Bei den für sie praktikablen Lösungen (Tagesmutter, Au-pair, Kita- oder Schulverpflegung) müssen sie oft qualitative Kompromisse eingehen. Außerdem kommen sie selbst ernährungsmäßig oft zu kurz, weil sie die wertvolle und kinderbetreute Arbeitszeit nur ungern für eine ruhige und ausgewogene Mahlzeit „verschwenden“. „Auffällig ist die große Diskrepanz zwischen dem Anspruch an eine qualitativ gute Essensversorgung der Kinder und der praktizierten werktäglichen Verpflegung der berufsorientierten Netzwerkerinnen selbst“ (S.207). Eine deutliche quantitative und qualitative Ausweitung einer verlässlichen Versorgungsstruktur im öffentlichen Raum – und zwar für Kinder und Eltern – ist hier also gefragt. Bei anderen Gruppen ist der Unterstützungsbedarf wiederum völlig anders gelagert. Bei den „aufopferungsvollen Umsorgerinnen“ und bei den „überlasteten Einzelkämpferinnen“ z.B. kristallisieren sich die Themen Gesundheits- und Ernährungsprävention zur Vermeidung bzw. Bekämpfung von Über-

gewicht und Bewegungsmangel als besonders dringlich heraus (S.178).

Zeitbudgetdaten des Statistischen Bundesamts zur Zeitverwendung der Bevölkerung in Deutschland dienen als quantitativer Ausgangspunkt für die Studie. Mit den Ergebnissen der Sekundäranalyse dieser Daten treten die Forscherinnen unter anderem einer weit verbreiteten Annahme entschieden entgegen: Anhand der Zeitbudgetdaten belegen sie, dass für den untersuchten Haushaltstyp von Familien mit erwerbstätigen Eltern und zwei Kindern nicht von einer Auflösung der Familienmahlzeit gesprochen werden kann.

Die Unterstützung durch Horte, Kitas und Schulen ist in der aktuellen Arbeitswelt unerlässlich. Die Forscherinnen messen diesen Settings eine große Bedeutung zu. Sie sollten eine hochwertige Verpflegung für Kinder bieten und Mütter in ihrem Versorgungsbestreben verlässlich entlasten. Die Vorteile einer umfassenden Ernährungsbildung sind an anderen Stellen bereits umfassend beschrieben. Oft noch unterschätzt wird jedoch die Chance, schon an diesen Lernorten die Weichen für eine gerechtere Arbeitsteilung bei der Ernährungsversorgung im späteren Erwachsenenleben zu stellen – durch männliche Vorbilder und durch eine explizite Ansprache von Jungen und Mädchen.

Natürlich können alle Familienmitglieder zum Gelingen einer guten Ernährungsversorgung beitragen. Frauen tragen in der Regel die Hauptverantwortung. Weshalb sich Männer weniger bzw. zum Teil gar nicht einbringen, hat je nach Gruppe unterschiedliche Gründe, wie die qualitativen Daten zeigen. Die Arbeitsteilungsmuster innerhalb ihrer Familie können die Beteiligten

individuell hinterfragen. Benötigt werden aber zusätzlich unterstützende Rahmenbedingungen. Wer dazu finanzielle Argumente braucht, den weisen die Forscherinnen auf volkswirtschaftliche Folgekosten durch zum Teil wenig gesundheitsförderliche Versorgungsstile und durch überlastete Mütter hin. Bei einer flächendeckenden und guten Pausen- und Mittagessenversorgung könnten sich Frauen zudem nach ihren beruflichen Möglichkeiten entwickeln; damit würden mehr bildungsökonomische Investitionen genutzt. Durch die Privatisierung der Versorgung entgehen außerdem letztlich potentielle Einkommensteuereinnahmen und Sozialabgaben; auch regionale Kaufkraftpotentiale werden gemindert, weil Frauen Zeit für Versorgungsarbeit aufwenden, die sie sonst für Erwerbsarbeit nutzen könnten (S. 203). Neben dem Blick ins Private heißt es also, auch einen Blick ins Öffentliche zu werfen: „Verantwortungs- und Entscheidungsträger sind gut beraten, sich von der immer noch verbreiteten Vorstellung zu verabschieden, dass es sich bei der Ernährungsversorgung von Familien um einen rein privaten Lebens- und Aktivitätsbereich handelt, für den allein die Mütter zuständig sind“ (S. 200).

Andrea Fenner,

Ernährungsjournalistin und
-redakteurin aus Kaiserslautern

DERNDORFER, Eva:
Warum wir essen, was wir essen. Eine Entdeckungsreise zum persönlichen Geschmack, Wien 2008, Hubert Krenn Verlag, 142 S., EUR 16,90, ISBN 978-3-902532-67-1

Sollte man Kindern Gemüse verbieten und dafür Schokolade zur freien Verfügung anbieten? Könnte das eine neue Herangehensweise sein, um die Ablehnung von Gemüse bei Kindern zu verringern? Die-

sen und ähnlichen Fragen widmet sich Dr. Eva Derndorfer in ihrem Buch „Warum wir essen, was wir essen“. Zunächst betrachtet sie die genetischen, soziokulturellen sowie psychologischen Ursachen für unterschiedliche Geschmackspräferenzen. Vererbt wird uns beispielsweise die Intensitätswahrnehmung der bitteren Substanz PROP (6-n-Propyl-2-Thiouracyl), die von Menschen unterschiedlich stark wahrgenommen wird. Kulturell beginnt die Geschmacksprägung bereits im Mutterleib und setzt sich im Säuglings- und Kindesalter fort. Durch die Speisenauswahl der Mutter werden die Vorlieben schon vor der Geburt über die Aromen, die in das Fruchtwasser gelangen und dann vom Fötus geschluckt werden, weitergegeben. So reagieren Neugeborene auf die Aromen positiv, mit denen sie bereits im Bauch der Mutter konfrontiert wurden. Gefestigt werden diese Erfahrungen beim Stillen, da auch der Geschmack der Muttermilch, abhängig von der Ernährung der Mutter, variiert. Bei den erworbenen Vorlieben spielt außerdem die Gewöhnung eine bedeutende Rolle. Die Präferenz für bestimmte Speisen nimmt mit zunehmendem Verzehr zu.

In einem zweiten Abschnitt versucht Derndorfer, Erklärungsmodelle für individuelle Vorlieben zu geben und thematisiert dabei auch die Einflüsse bestimmter Lebensmittel auf die Psyche. So erfährt der Leser beispielsweise, wieso Schokolade „Trostspender“ und „Stimmungsaufheller“ sein kann, warum Menschen Kaffee trinken und wie sich Alkohol und Zigaretten auf unseren Geschmacks- bzw. Geruchssinn auswirken. Auch Erwartungen können die Geschmackswahrnehmung positiv und negativ beeinflussen. So scheint das typische Landesgericht im Urlaub deutlich besser zu schmecken

als zu Hause. Beeinflusst wird das durch verschiedene Faktoren, wie die Umgebung im Urlaub oder die Abwesenheit von Stress. Derndorfer rät, beim Essen das Umfeld sowie die optischen Reize nicht zu unterschätzen und diese zur Genusssteigerung einzusetzen.

Der dritte und letzte Teil beschäftigt sich mit aktuellen Trends in unseren Küchen – angefangen beim aktuellen Biotrend, über den Trend der regionalen Küche bis hin zur Molekulargastronomie. Ursprünglich hatte die Molekulargastronomie das Ziel, alten Rezepten auf den Grund zu gehen und neue Techniken, Texturen, Geschmäcker und Produkte zu entwickeln. Spitzenköche setzen die physikalisch-chemischen Kenntnisse aber auch ein, um z. B. aus Eischnee mit Hilfe von flüssigem Stickstoff Baiser herzustellen. In diesem Zusammenhang wird auch erklärt, welchen Einfluss beispielsweise die Wassermenge beim Spaghettikochen hat und was das Besondere an der indonesischen Kaffeespezialität Kopi Luwak ist: Es handelt sich dabei nämlich um Kaffeebohnen, die via Verdauungstrakt einer bestimmten Katzenart fermentiert werden.

Mit ihrem Buch führt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eva Derndorfer die Leser durch eine vergnügliche Entdeckungsreise zum persönlichen Geschmack. Anhand von Beispielen aus der Wissenschaft erläutert sie neue Erkenntnisse. Dabei bleibt kein die Geschmackswahrnehmung betreffendes Thema auf der Strecke. Der Leser erfährt verdichtet und verständlich alles über Geschmacksprägung, Geschmacksstörungen oder Geschmacksveränderungen im Alter und während der Schwangerschaft. Zudem zeigt sie die aktuellen Trends und greift auch ganz alltägliche Themen auf, wie etwa die Fra-

ge, wie man damit umgeht, wenn Kinder Gemüse ablehnen und täglich ihr Lieblingsgericht verlangen.

Karin Römer,
Max Rubner-Institut, Karlsruhe

WIEGELMANN, Günter (unter der Mitarbeit von Barbara KRUG-RICHTER): Alltags- und Festspeisen in Mitteleuropa. Innovationen, Strukturen und Regionen vom späten Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert. Münsteraner Schriften zur Volkskunde / Europäischen Ethnologie Bd. 11, Münster 2006 (2. erweiterte Aufl.), Waxmann Verlag, 361 S., EUR 49,90, ISBN 3-8309-1468-7

Es erscheint zunächst etwas verwunderlich, dass man nach mehr als vierzig Jahren ein volkskundliches Fachbuch nochmals auflegt. Konsequenz ist es jedoch, wenn man den Stellenwert und die Wirkung dieses Buches näher kennt, das als Habilitationsschrift in Marburg im Jahr 1967 unter dem Titel „Alltags- und Festspeisen. Wandel und gegenwärtige Stellung“ (Beiheft 1 zur Neuen Folge des Atlas der deutschen Volkskunde) erschienen ist. Es stellte sogleich einen Markstein innerhalb der volkskundlichen wissenschaftlichen Literatur dar und wurde in der deutschen, aber auch in der ausländischen Fachwelt gebührend gewürdigt. Diese Rezension soll gleichzeitig eine Erinnerung sein an den im letzten Jahr verstorbenen Volkskundler Prof. Dr. Dr. h.c. Günter Wiegmann (1928–2008), dem Begründer der volkskundlichen Nahrungsforschung in Deutschland und langjährigen Direktor des Volkskundlichen Seminars an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Um die Bedeutung dieses Werks besser erkennen zu können, sei an dieser Stelle kurz die Grundlage dieser Arbeit aufgeführt. Sie stützt sich auf Material, das im Rahmen

des Projektes „Atlas zur deutschen Volkskunde“ (ADV) erhoben wurde. Für dieses großangelegte Projekt versandte man von der Zentralstelle des ADV in Berlin zwischen 1930 und 1935 fünf Fragebögen mit insgesamt 243 Fragen zu ganz unterschiedlichen volkskundlichen Themen, wie zum Beispiel Jahresbrauch, Hausformen oder Landwirtschaft. Dazu wurden die Fragebögen an 18.000 ausgewählte Ortschaften, verteilt über fast das gesamte deutschsprachige Gebiet Mitteleuropas, verschickt. Auskunft sollten dabei die Schullehrer vor Ort erteilen. Die beantworteten und zurückgesandten Bögen wurden anschließend gesammelt und in Form von kommentierten Karten, in denen durch verschiedene Signaturen die unterschiedlichen Antworten kenntlich gemacht wurden, ausgewertet. Dieses Atlasprojekt konnte jedoch durch Ausbruch des 2. Weltkrieges nicht vollendet werden, so dass ein Großteil der erhobenen Daten nur gesammelt und aufbewahrt werden konnte. Das Material überlebte glücklicherweise die Kriegszeit und wurde dann von Prof. Dr. Matthias Zender in Bonn erneut bearbeitet. Von ihm angeregt, wertete nun Günter Wiegelmann jene Fragebögen zu Ernährung und Speisesitten aus und ergänzte sie in den Jahren zwischen 1965 bis 1970 durch eine Nachfolgebefragung. Wiegelmann konnte aufgrund dieses Materials erstmals für den deutschsprachigen Raum bestimmte Speisegewohnheiten

in ihrer komplexen regionalen Unterschiedlichkeit darstellen. Die angefertigten Karten für den Untersuchungszeitraum um das Jahr 1930 machten die damals noch sichtbaren Ernährungsunterschiede innerhalb Deutschlands deutlich. Eine Beispielfrage möge dies veranschaulichen: Die ADV-Frage 196a nach der Verwendung von „Brotwürze“ (Karte 23) lässt die großen Unterschiede sichtbar werden: Im Norddeutschen Raum wurden kaum Gewürze genannt, während im Süden und insbesondere Südosten, also vor allem in Bayern und Österreich, offensichtlich eine Vielzahl von Brotgewürzen (wie z. B. Kümmel) verwendet wurden.

In den „Alltags- und Festspeisen“ hat Wiegelmann außerdem kulturelle Veränderungen in ihrer regionalen Unterschiedlichkeit herausgearbeitet. Dies gelang ihm aufgrund einer kritisch-systematischen Auswertung vorhandener schriftlicher Quellen (z. B. Speisepläne, Beschreibungen, Chroniken). Es war ihm dadurch möglich, „vier Perioden des Wandels“ (S. 27) zwischen dem Spätmittelalter und dem 20. Jahrhundert herauszuarbeiten: den „Ausklang der mittelalterlichen Speisesitten“ zwischen 1500 und 1680 (S. 28–40), das sich daran anschließende „Aufkommen neuer Nahrungs- und Genussmittel“ zwischen 1680 und 1770 (S. 40–44), „die allgemeine Übernahme der Neuerungen durch die ländliche Bevölkerung“ zwischen 1770 und 1850 (S. 44–64) und

die Veränderung der „Speisen im Zeitalter des Welthandels und der technischen Produktion zwischen 1850 und der Gegenwart“ (S. 64–74). Wiegelmann konnte damit gleichzeitig den Beweis erbringen, dass es nie eine „Deutsche Nationalküche“ gegeben hat, sondern Deutschland immer durch eine Vielzahl regionaler Küchen geprägt wurde.

Wichtig war Wiegelmann aber auch der theoretische Unterbau seiner Thesen: So hat er einige Theorien zum kulturellen Wandel entwickelt bzw. konsequent angewendet, wie z. B. die Innovationstheorie, die er auch in späteren Arbeiten immer wieder thematisiert hat. Die „Alltags- und Festspeisen“ waren damit aber auch für die wissenschaftliche Theoriebildung des Fachs richtungweisend und Vorbild für weitere Forschungsarbeiten, vor allem zur regionalen Nahrungsforschung, in denen immer wieder diese von Wiegelmann erarbeiteten Ergebnisse hinterfragt wurden.

Dieses Werk ist wohl auch deshalb so gut angenommen worden, weil es durch seine präzise und klare Sprache besticht, gepaart mit einer ungeheuren Fülle an Belegen, die wiederum auf einer sorgfältigen Recherche und Auswahl beruhen. „Der Wiegelmann“, wie das Fachbuch bald genannt wurde, erfreute und erfreut sich großer Beliebtheit, war schnell vergriffen und die Exemplare in den Bibliotheken waren häufig „verschollen“. Insofern ist die Idee von Autor und Her-

ausgeberin, dieses Buch erneut aufzulegen, sehr zu begrüßen, um künftigen Nahrungsforschern dieses Werk wieder zur Verfügung zu stellen. Diese Wiederauflage von 2006 ist aber nicht ein reiner Nachdruck der ersten Auflage, sondern sie stellt – und das wird auch schon im geänderten Titel deutlich – einen kritischen, durch den Autor selbst um ein Kapitel (S. 271–303) ergänzten Neudruck dar. Darin hat er zu den wichtigsten Kritikpunkten und Anregungen, die nach 1967 zu seinem Werk angemerkt wurden, erneut Stellung bezogen und manches geändert. Diese zweite Auflage zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Barbara Krug-Richter durch ein ausführliches Verzeichnis der nach 1967 (bis 2005) wichtigsten erschienenen Literatur zur Nahrungsforschung ergänzt wurde.

Bedauernswert ist lediglich, dass die Zweitauflage dieses großartigen volkskundlichen Standardwerkes keinen entsprechenden Niederschlag in der äußeren Gestaltung gefunden hat – diesem Buch wäre ein Hardcovereinband angemessener gewesen!

Fazit: Insgesamt eine sehr zu empfehlende und erweiterte Wiederauflage eines unverzichtbaren Standardwerkes, das jedem an der europäischen Nahrungsforschung Interessierten einen leichten Zugang zu dieser Thematik ermöglicht!

Dr. phil. Andreas Kühne,
ethnologischer Nahrungsforscher, Landshut

Kostenloser Presse- und Themenservice der Dr. Rainer Wild-Stiftung

Fakten, Trends und Meinungen – Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet

Unter diesem Titel veröffentlicht die Dr. Rainer Wild-Stiftung regelmäßig Themenpapiere zu aktuellen und interdisziplinären Fragen der gesunden Ernährung.

Die neueste Ausgabe „Ich ess' was mir gefällt“ beschäftigt sich mit der Frage, ob Taschengeld eine ungesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen fördert.

Themen 2008:

Nr. 1 – „Wie viel Genuss tut gut?“

Nr. 2 – „5 am Tag – realistisch oder utopisch?“

Nr. 3 – „Geschmäcker sind verschieden“

Die Themenpapiere stehen als kostenloser Download unter <http://www.gesunde-ernaehrung.org/de/Presse/Themenpapier>.

Wenn Sie zukünftig über das Erscheinen des Themenpapiers informiert werden möchten, schicken Sie eine E-Mail an: info@gesunde-ernaehrung.org, Stichwort „Themenpapier“.



WIR ÜBER UNS

Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Essen ist ein zentrales Thema menschlicher Existenz. Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens widmet sich gezielt diesem Thema und will ein kompetenter Ansprechpartner für Wissenschaft und Öffentlichkeit sein. Seine Arbeit zielt darauf,

- Vorreiter für eine interdisziplinäre Erforschung des Kulturthemas Essen zu sein,
- die Grenzen zwischen den verschiedenen mit Essen und Ernährung befassten Wissenschaftlern zu überwinden,
- die unterschiedlichen Denk- und Erfahrungsweisen der Ernährung in Wirtschaft und Gesellschaft zu vermitteln und
- das öffentliche Interesse am Kulturthema Essen zu stärken.

In Trägerschaft der Dr. Rainer Wild-Stiftung arbeiten gegenwärtig an die 60 Wissenschaftler/innen und Praktiker/innen aus Deutschland und dem benachbarten Ausland zusammen, um diese Ziele zu erreichen. Für Rückfragen steht Ihnen die Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Internationaler Arbeitskreis für
Kulturforschung des Essens
Mittelgannweg 10, D-69123 Heidelberg
Tel.: ++49 (0) 6221 / 75 11 200
Fax: ++49 (0) 6221 / 75 11 240
E-Mail: info@gesunde-ernaehrung.org

Vorstand des Arbeitskreises:
PD Dr. Gunther Hirschfelder
Prof. Dr. Angelika Ploeger
Prof. Dr. Volker Pudiel (†)
Dr. Gesa Schönberger

Redaktion:
Maïke Maennchen M. Sc. (MM)
Nicole Schmitt M. A. (NS)
Dr. Gesa Schönberger (GS)

Satz: Dr. Dirk Reinhardt, Münster
Druck: CITY-DRUCK Heidelberg
Lithographien: Dr. Rainer Wild-Stiftung
ISSN 1437-5222

Für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren verantwortlich.

Schutzgebühr: EUR 5,-