

einer höheren Verdaulichkeit der Kost (s. 6.2, S. 192; s. 5.3.2, S. 120; s. 3.2.1.8, S. 46).

Die Empfehlung, **nicht zu heiß und nicht zu kalt** zu essen und zu trinken, sollte individuell angepasst werden wegen möglicher Probleme bei der Bekömmlichkeit, z. B. beim schnellen Trinken eiskalter Getränke. Die Zufuhr sehr heißer Speisen und Getränke kann eine Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut verursachen, durch die ein vermehrtes Wachstum der Schleimhaut, unter Umständen bis hin zur Krebsentstehung ausgelöst werden kann (s. 3.1.5, S. 41).

Sich Zeit zum Essen zu nehmen und gründlich zu kauen, ist eine weitere Empfehlung für das Essverhalten. Die Ruhe und Muße beim Essen hat Vorteile für Psyche und Wohlbefinden mit wiederum positiven Folgewirkungen auf den Stoffwechsel. Wird die Regel des gründlichen Kauens beherzigt, ergeben sich Vorteile für Zähne, Zahnfleisch, Mundmikroflora, Verdauungsorgane und Stoffwechsel (s. 3.2.1.6, S. 45).

Insgesamt wird empfohlen, im Allgemeinen **einfach und mäßig zu essen**. Es ist nicht erforderlich, aufwändige Mahlzeiten zusammenzustellen – auch mit einfachen, aber ausgewählten Zutaten lässt sich das Essen genussvoll und abwechslungsreich gestalten.

6.4 Empfehlungen für die Ernährungsumstellung aus physiologischer Sicht

Physiologisch stellt jede Nahrungsaufnahme eine Anforderung an den Organismus dar, d. h. eine Anstrengung für Verdauung, Resorption, Transport, Stoffwechsel und Abwehrsystem. Dabei ist es wichtig, die physiologischen Systeme weder zu unterfordern noch zu überfordern, sondern zu kräftigen.

Physiologische Unterforderungen („Schonung“ der Systeme) über längere Zeiträume schwächen den Organismus. Beispielsweise

unterfordert eine ballaststoffarme Schonkost bei Gesunden sowohl das Gebiss als auch die Darmmuskulatur. Diese erschlafft, mit der möglichen Folge einer nahrungsbedingten Stuhlverstopfung. Insgesamt bedeutet dies eine Destabilisierung des Verdauungssystems.

Physiologische Überforderungen sollten für den Organismus generell vermieden werden, wie die plötzliche Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kostform oder auf reine oder überwiegende unerhitzte Frischkost nach langen Zeiten geringer Ballaststoffaufnahme. Solche physiologischen Überforderungen belasten den Organismus, Bekömmlichkeits- oder Stoffwechselstörungen können die Folge sein (s. 6.2, S. 192).

Manche Menschen, meist jüngere, haben bei einer kurzfristigen Ernährungsumstellung keine Probleme. Empfindliche Personen sollten sich für eine Ernährungsumstellung mehrere Wochen bis Monate Zeit lassen. Patienten, die unter ernährungsabhängigen Krankheiten leiden, ist generell zu raten, sich mit ihrem Arzt in Verbindung zu setzen, weil Ernährungsveränderungen im Krankheitsfall besondere Belastungen darstellen und gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie beeinflussen können. Menschen mit Kauproblemen können unerhitzte Frischkost auch in sehr fein geriebener bis pürierter Form verzehren, damit auf die Vorteile dieser Lebensmittel nicht verzichtet werden muss.

Um eine Ernährungsumstellung einzuleiten, empfiehlt es sich besonders für empfindliche Menschen, in kleinen Schritten vorzugehen. An dieser Stelle werden **Vorschläge für Teilmaßnahmen** genannt; sie dienen der Orientierung und können je nach Bekömmlichkeit und Wohlbefinden individuell abgewandelt und im eigenen Tempo vollzogen werden.

Im Einzelnen hat sich in der Praxis die folgende Reihenfolge bewährt:

- Erhöhung des Anteils an Gemüse und Obst, sowohl erhitzt als auch unerhitzt

- Verminderung der Gesamtfettaufnahme und Bevorzugung qualitativ hochwertiger Fette und Öle, z.B. native, kaltgepresste Speiseöle, Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarinen mit hohem Anteil an nativem Kaltpressöl
- Erhöhung des Anteils an Vollkornprodukten bei gleichzeitiger Verminderung des Verzehrs an isolierten Zuckern und damit hergestellten Produkten
- Verringerung des Anteils an tierischen Lebensmitteln
- eventuell Einbeziehung einer Frischkornmahlzeit in den Speiseplan

Vielen Menschen fällt die Umstellung auf Vollwert-Ernährung leichter, wenn sie vorher eine Phase mit **Fasten** durchführen. Im Gegensatz zum *therapeutischen Heilfasten* unter Arztbetreuung über mehrere Wochen ist das *Fasten für Gesunde* in der Regel kürzer, z. B. eine Woche. Ohne feste Nahrung werden beispielsweise täglich etwa drei Liter Flüssigkeit durch Trinken von Wasser, Kräutertees, Gemüsebrühe sowie Gemüse- und Obstsaften aufgenommen. Für viele Menschen ist das Fasten zur Ernährungsumstellung deshalb gut geeignet, weil danach weniger Bekömmlichkeitsstörungen auftreten und damit ein Einstieg in die Vollwert-Ernährung erleichtert wird. Für Schwangere und Kinder ist Fasten nicht angebracht (Buchinger 1935; Fahrner 1991; Lützner u. a. 2002; Lischka u. a. 2000).

Unterstützende Maßnahmen bei einer Ernährungsumstellung sind **Entlastungstage**, z. B. Obst-, Rohkost- oder Reistage. Auf diese Weise kann *langsam* auf Vollwert-Ernährung umgestellt werden.

Weiterhin wird der Stoffwechsel durch **Bewegung**, z. B. Ausdauer-Sportarten und Funktionsgymnastik, angeregt und gefördert. Wer gesundheitssportlich aktiv ist, erlebt bei der Ernährungsumstellung deutlich weniger Unannehmlichkeiten.

6.5 Umsetzung der Vollwert-Ernährung – Fördernde und hemmende Einflüsse

(Beitragsautorin: Pirjo Susanne Schack)

6.5.1 Handlungsspielräume und Ernährungsstile

Aufgrund seiner Lebenssituation hat jeder Mensch unterschiedliche **Handlungsspielräume**, um die Grundsätze der Vollwert-Ernährung im Alltag umzusetzen und damit aktiv Verantwortung für Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft zu übernehmen. Diese Handlungsspielräume hängen von der Lebenslage, den Werteinstellungen, dem individuellen Lebensstil, den zur Verfügung stehenden Ressourcen, der Infrastruktur mit ihren Lebensmittel- und Verpflegungsangeboten sowie dem sozialen Umfeld und Netzwerk ab.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens einen individuellen **Ernährungsstil**. Unter Ernährungsstilen werden relativ stabile Muster der Ernährungsversorgung in privaten Haushalten verstanden, die von verfügbaren Ressourcen, gegebenen Lebenslagen sowie von Werten und Einstellungen abhängen (Häußler 2002, S. 130). Als alltägliche Aufgabe ist Ernährungsversorgung im Haushalt stark durch Routine geprägt, dies betrifft sowohl die Beschaffung, Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel als auch den Mahlzeitenrhythmus und die Verzehrssituationen.

Neue Ernährungsempfehlungen, die sich leicht in bestehende **Routinen** integrieren lassen, haben eine größere Realisierungschance als solche, die das Einüben neuer Routinen erfordern. So lässt sich für einen „Mischköstler“ die Empfehlung, in einer bewährten Einkaufsstätte bevorzugt auf regionale, saisonale und ökologisch erzeugte Ware zurückzugreifen, leichter umsetzen als die Empfehlung, überwiegend ohne Fleisch zu essen. Letzteres erfordert eine Umstellung von Einkaufs- und

Zubereitungspraxis sowie von Verzehrsgewohnheiten.

Ernährungsstile lassen sich umso schwerer verändern, je mehr andere Personen im Haushalt mitversorgt werden, wie Kinder, Partner und ältere Menschen. Auch für Personen, die die Ernährungsversorgung an eine andere Person delegiert haben, insbesondere Männer an Frauen, ist eine Veränderung der Ernährung schwieriger, wenn die versorgende Person das neue Ernährungskonzept nicht mitträgt. In Mehrpersonenhaushalten sind (nicht nur) bei der Veränderung von Ernährungsmustern **Abstimmungsprozesse** zwischen den Haushaltsmitgliedern notwendig, die Geschmacksfragen, Einstellungsfragen (z.B. zum ökologischen Landbau, zu Gesundheit usw.), Ressourceneinsatz (z.B. Anteil des Haushaltsbudgets für Bio-Lebensmittel) und Arbeitsteilung im Haushalt umfassen. Für eine erfolgreiche Umsetzung der Vollwert-Ernährung ist es förderlich, wenn sie zu einer „Familienangelegenheit“ bzw. „Haushaltsangelegenheit“ gemacht wird und jedes Haushaltsmitglied seinen Beitrag leistet. Dies kann aus verschiedenen Motiven geschehen, z.B. beim Kind aus Tierschutzanliegen, bei der Frau aus ökologischen und sozialen Überlegungen oder beim Mann aus diätetischen und geschmacklichen Gründen.

6.5.2 Geschlechtsspezifische Arbeitsteilung bei der Ernährungsversorgung

In Familien- und Paarhaushalten sind es nach wie vor **überwiegend Frauen**, die für die Ernährungsversorgung zuständig sind. Auch wenn beide Partner erwerbstätig sind, übernehmen meist die Frauen den Hauptanteil, wozu sowohl Einkauf als auch Beköstigung zählen. Allein lebende Männer nehmen sich durchschnittlich weniger Zeit für ihre Ernährung als allein lebende Frauen (Tab. 6.2).

Die Umsetzung bestimmter Grundsätze der Vollwert-Ernährung erfordert einen höheren Arbeitsaufwand, der überwiegend von Frauen im Rahmen von unentgeltlicher Hausarbeit geleistet wird. Dieser umfasst neben dem Einkaufs- und Zubereitungsaufwand auch die Informationsbeschaffung und -verarbeitung. Deshalb sollte die **geschlechtsspezifische Arbeitsteilung** bei der Umsetzung der Vollwert-Ernährung diskutiert werden. Dieses gilt besonders, wenn es darum geht, wer die anfallende Arbeit der Ernährungsversorgung im Haushalt übernehmen soll. Ein bisher ungeklärtes Problem besteht darin, wie typische Rollenverständnisse reflektiert und – wenn gewünscht – verändert werden können. Veränderungen könnten bedeuten, dass einerseits

Tab. 6.2: Durchschnittliche Zeitverwendung für Einkauf und Beköstigung in Deutschland (Statistisches Bundesamt 1995, S. 41; Schwarz 1996, S. 80; in Minuten pro Tag)

Aktivitäten	Alleinlebende		Ehepaare ohne Kinder		Ehepaare mit Kind(ern) unter 18 Jahren			
	Mann	Frau	Beide erwerbstätig	Beide erwerbstätig	Beide erwerbstätig	Nur Ehemann erwerbstätig	Mann	Frau
Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, davon:	139	249	118	269	91	241	79	336
Einkauf ¹	19	23	13	23	11	23	13	32
Beköstigung ²	39	75	28	91	23	88	19	123

¹ Die Kategorie Einkaufen umfasst neben dem Einkauf von Lebensmitteln auch den Einkauf von anderen Gütern des täglichen Bedarfs.

² Die Kategorie Beköstigung umfasst folgende Aktivitäten: Zubereitung von Mahlzeiten, Tisch auf- und abdecken, Geschirreini-gung, Haltbarmachung/Konservieren von Lebensmitteln, Lebensmittel einräumen nach dem Einkauf.

Frauen Aufgaben der Ernährungsversorgung abgeben und andererseits Männer diese Aufgaben eigenverantwortlich übernehmen.

6.5.3 Fördernde und hemmende Bedingungen für eine Veränderung von Ernährungsstilen

Förderlich für eine Veränderung von Ernährungsstilen sind **Umbruchphasen** oder Wendepunkte im Leben. Beispiele hierfür sind Auszug aus dem Elternhaus, Einstieg ins Berufsleben, beginnende oder endende Partnerschaft, Geburten, Auszug von Kindern oder eintretende Krankheit. Lebensereignisse dieser Art stellen „sensible Phasen“ dar, in denen eine Veränderungsbereitschaft besteht und Außenwirkungen, z. B. Ernährungskommunikation, die Menschen besser erreichen (*Brombach* 2000, S. 225).

Handlungsspielräume bezüglich Ernährung sind eingeschränkt, wenn nur geringe Kenntnisse und Fertigkeiten in Sachen Ernährung vorhanden sind, das verfügbare Einkommen gering ist, Zeitknappheit für hauswirtschaftliche Tätigkeiten besteht und keine geeignete Küchenausstattung vorhanden ist. Höhere Bildung und höheres Einkommen erleichtern generell den Zugang zur Vollwert-Ernährung, genauso wie ein soziales Umfeld, in dem diese praktiziert oder zumindest akzeptiert wird.

Die Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung lassen sich auch bei hoher Motivation im Alltag häufig nur eingeschränkt umsetzen, weil es auf verschiedenen Ebenen individuelle und strukturelle **Barrieren** gibt, wie

- Barrieren bei der Beschaffung von Bio-Lebensmitteln, fair gehandelten sowie regionalen und saisonalen Lebensmitteln (v. a. finanzielle Ressourcen und Zugangsmöglichkeiten),
- Barrieren durch den Zubereitungsaufwand (v. a. Zeitressourcen),

- Barrieren der geschmacklichen Akzeptanz bzw. der sozialen Akzeptanz im Haushalt und im sozialen Umfeld.

Fördernde bzw. hemmende Bedingungen können pragmatisch den vier Kategorien (Nicht-) Wissen, (Nicht-)Sollen, (Nicht-)Wollen und (Nicht-) Können zugeordnet werden.

Die Kategorie **(Nicht-)Wissen** beinhaltet sowohl Faktenwissen als auch Wissen über Handlungsmöglichkeiten. Wer sich nach den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung richten möchte, muss dazu über das entsprechende Wissen verfügen.

In die Kategorie **(Nicht-)Wollen** fallen z. B. gesundheitsorientierte und ethisch-ökologische Einstellungen, Werte und Zielsetzungen, die bestimmte Präferenzen nach sich ziehen. Dabei ist zu beachten, dass vielfältige und teilweise auch sich widersprechende Interessen existieren können, z. B. die geschmackliche Präferenz von bestimmten Lebensmitteln, die den eigenen Kriterien nach Vollwertigkeit nicht entsprechen.

Die Kategorie **(Nicht-)Sollen** umfasst persönliche oder sozial vermittelte Normen, die zu einer wahrgenommenen Verpflichtung führen, dass man sich in einer bestimmten Weise verhalten sollte, z. B. sich gesund zu ernähren und/oder ökologisch zu handeln.

Aber selbst wenn bei einer Person förderndes Wissen, Normen und Einstellungen zur Vollwert-Ernährung vorhanden sind, wird sie sich nicht entsprechend verhalten können, wenn beispielsweise ein entsprechendes Lebensmittelangebot nicht vorhanden ist, oder Zeit- und Geldressourcen bzw. praktische Fertigkeiten fehlen. Diese Faktoren werden unter der Kategorie **(Nicht-)Können** zusammengefasst. Die förderlichen und hinderlichen Faktoren sind aber nicht nur bei den einzelnen Menschen zu suchen, sondern auch in ihrem äußeren Lebenskontext und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen (*Tanner* u. a. 1998, S. 15f).

6.5.4 Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung

Im Folgenden werden fördernde und hemmende Faktoren differenziert nach den sieben Grundsätzen der Vollwert-Ernährung (s. Kap. 5, S. 110) dargestellt, wobei der Schwerpunkt auf den Aspekt „Können“ gelegt wird.

6.5.4.1 Genussvolle und bekömmliche Speisen

Wichtige Voraussetzungen für die Umsetzung des Grundsatzes **Genussvolle und bekömmliche Speisen** (s. 5.1, S. 110) sind Zeit für die Zubereitung und das Essen selbst, gute Kenntnisse und Fertigkeiten bezüglich der Zubereitung von Vollwertgerichten sowie die Genussfähigkeit. In diesen Voraussetzungen liegen auch Barrieren. Die Zeit, die sich Menschen für Ernährung nehmen, hängt unter anderem von den Anforderungen der Erwerbstätigkeit und sonstigen Anforderungen der Alltagsversorgung (z. B. Pflege von Personen) ab sowie von der individuellen Prioritätensetzung.

In größeren **Mehrpersonenhaushalten**, vor allem mit Kindern, wird durchschnittlich länger und häufiger gekocht und es werden weniger Fertiggerichte verwendet als in Singlehaushalten (Berg 1997). Diese Tatsache hängt damit zusammen, dass in Mehrpersonenhaushalten gemeinsames Essen eine wichtige gemeinschaftsbildende Funktion hat, für die Zeit investiert wird. Daher ist es sehr wichtig, dass allen Haushaltsmitgliedern das Essen auch schmeckt, damit kein Missmut am Tisch entsteht. Hierin liegt eine häufige Umsetzungsschwierigkeit, weil aus geschmacklichen Gründen für Haushaltsmitglieder, speziell für Kinder und Partner, Kompromisse eingegangen werden. Diese erfolgen in der Regel nicht nur aus pragmatischen Gründen, sondern auch aus Wertschätzung und Anerkennung der Personen, die bekocht werden (z. B. mit ihrem Lieblingsgericht).

Ein weiterer Grund für die Selbstzubereitung von Gerichten in größeren Haushalten liegt darin, dass es preisgünstiger ist, als Convenience-Produkte zu verwenden.

Singles haben demgegenüber den Vorteil, dass sie nach eigenen Vollwert-Kriterien ohne Rücksicht auf Vorlieben anderer Menschen ihre Gerichte auswählen können. Nachteilig ist dagegen, dass es oft Motivationsprobleme gibt, im Alltag für sich selbst zu kochen und alleine essen zu müssen; deshalb wird dann häufiger auf Convenience-Produkte, Käse- und Wurstbrote oder Außer-Haus-Verpflegungsangebote zurückgegriffen. Für Singles ist es ein zusätzlicher Organisationsaufwand, den kommunikativen Aspekt des Essens herzustellen, weil sie sich mit anderen zum gemeinsamen Essen verabreden müssen.

Förderlich für den Genuss des Essens ist ein **hoher Stellenwert von Mahlzeiten**, der sich in einer geeigneten Speisenauswahl und ihrer Präsentation, in Tischkultur, im Ambiente der Mahlzeiteneinnahme und in der Form der Kommunikation widerspiegelt.

Am **Wochenende** haben und nehmen sich viele Menschen mehr Zeit für Nahrungszubereitung und Essen als im Alltag. Dann besteht die Möglichkeit, ohne Zeitdruck Mahlzeiten so zu gestalten, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Dieses Verhalten spiegelt sich darin wider, dass im Alltag eine Tendenz zur Internationalisierung der Ernährungsgewohnheiten besteht, während am Wochenende weiterhin häufig regionaltypische Gerichte zubereitet und gegessen werden (Ziemann 1998). Die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten nimmt nicht ab, vor allem nicht in Familien, sondern sie finden nur seltener statt, nämlich dann, wenn alle zusammen sind und Zeit haben (Brombach 2001). Bei vielen Menschen besteht an Wochenenden eine Kultur des gegenseitigen Einladens zum Essen, die häufig auch bei Singles stark ausgeprägt ist.

Eine teilweise große Schwierigkeit ist der Zugang zu genussvollen und bekömmlichen

vollwertigen Gerichten für Menschen, die regelmäßig auf **Außer-Haus-Verpflegungsgebote** angewiesen sind oder zurückgreifen wollen, weil hier das Angebot in Kantinen, Kindergärten, Schulen und in der Gastronomie häufig nicht die gewünschten Kriterien erfüllt. Immer mehr Kantinen und Gastronomiebetriebe reagieren inzwischen auf diese Nachfrage, indem sie Vollwert-Gerichte anbieten und einen Teil ihrer Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung beziehen.

6.5.4.2 Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)

Beim Grundsatz **Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel** (s. 5.2, S. 113) haben Umsetzungsbarrieren vor allem kulturelle, geschlechts- und milieuspezifische Hintergründe.

In jedem Kulturkreis gibt es bestimmte **Vorstellungen von Mahlzeiten**, d. h. ein festgelegtes Ensemble von Speisen, in typischer Abfolge und Zubereitung und in gewohnter zeitlicher und räumlicher Anordnung (Bayer u. a. 1999, S. 22). Im deutschen Kulturkreis sind drei Mahlzeiten üblich: Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, wobei mittags idealtypisch die warme Hauptmahlzeit gegessen wird. Zu einer „richtigen“ warmen Mahlzeit gehört kulturell verankert für viele, besonders Männer, ein (großes) Stück Fleisch, ferner eine Stärkebeilage (bevorzugt Kartoffeln oder Nudeln) und eine Gemüse- oder Salatbeilage. Soll überwiegend vegetarisch gegessen werden, widerspricht es dem Allgemeinverständnis einer „richtigen“ Mahlzeit. Je nach sozialem Milieu, Alter und Geschlecht ist die Bereitschaft, vegetarisch zu essen, unterschiedlich ausgeprägt.

Eine wachsende Zahl vor allem junger Menschen einerseits und Frauen aller Altersstufen andererseits isst überwiegend vegetarisch oder ganz vegetarisch, sodass in den letzten 20 Jahren ein deutlicher Wandel in der Akzeptanz und Verbreitung vegetarischer Gerichte stattgefunden hat. Vegetarisch ist „gesellschaftsfähig“ geworden, was sich zunehmend im An-

gebot von vegetarischen Gerichten in vielen Kantinen und Restaurants widerspiegelt.

Es gibt deutliche Unterschiede im **Essverhalten von Männern und Frauen**. Frauen essen durchschnittlich mehr Gemüse und Obst, Männer dagegen mehr Fleisch. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass ein Großteil der Lebensmittel männliche oder weibliche Bedeutungszuschreibungen hat, d. h. geschlechtlich codiert ist. Typisch weiblich codierte Lebensmittel sind z. B. Gemüse, Salat, Geflügel und Quark, die zu den aus gesundheitlichen Gründen empfohlenen Lebensmitteln zählen. Männlich codierte Lebensmittel sind z. B. Fleisch (v. a. rotes Fleisch von Schwein und Rind) und Alkohol, also Lebensmittel, deren Verzehr aus gesundheitlichen Gründen reduziert werden sollte. In dieser **geschlechtlichen Codierung von Lebensmitteln** und in der Tatsache, dass Männer und Frauen über die Art des Essens auch ihr Geschlecht darstellen, liegt begründet, dass Frauen offener für eine fleischarme Ernährungsweise sind als Männer (Setzwein 2000).

In **einkommensschwachen und bildungsfernen Milieus** wird durchschnittlich mehr Fleisch und weniger Gemüse und Obst gegessen als in höher gebildeten und einkommensstarken, was unter anderem mit Wissensdefiziten über gesunderhaltende Ernährung, unzureichenden finanziellen Ressourcen und Statuszuschreibungen zu Fleisch erklärt werden kann (Lehmkühler 2002, S. 291ff).

Die für die Vollwert-Ernährung empfohlenen Lebensmittelgruppen wie Hülsenfrüchte und Getreidegerichte sind im Speiseplan des „normalen Mischköstlers“ eher selten und haben häufig ein Negativ-Image. Vor dem Hintergrund, dass jeder **Esskulturkreis** wenige typische stärkehaltige pflanzliche Grundnahrungsmittel umfasst (in Deutschland z. B. Kartoffeln, Nudeln, Weizen- und Roggenbrot), die sich nur sehr langfristig verändern, dürfte es schwierig sein, auf breiter Basis neue Grundnahrungsmittel wie Hirse und Grünkern einzuführen (vgl. Barlösius 1999, S. 129ff).

Empfehlungen für eine vegetarische Küche sollten die üblichen Grundnahrungsmittel beibehalten und „neue“ Lebensmittel eher als Beilagen einführen.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Entscheidung zu einer überwiegend vegetarischen Küche ist der **individuelle Geschmack**. Wer gerne Fleisch isst oder ungern Gemüse, wird weniger gerne den Fleischverzehr reduzieren wollen als eine Person, für die Fleisch keinen hohen Stellenwert hat oder die gerne Gemüse isst. Außerdem spielt eine Geschmacksoffenheit für neue Gerichte und unbekanntere Geschmacksrichtungen eine wichtige Rolle für eine Ernährungsumstellung.

In vielen Milieus fallen Menschen immer noch auf, wenn sie sich fleischarm und/oder vollwertig ernähren, was zu einer **sozialen Distanzierung und Ausgrenzung** führen kann. Diese kann gewollt sein, indem bewusst demonstriert wird „ich esse gesund, ökologisch und ethisch verantwortlich“. Man hebt sich damit absichtlich vom sozialen Umfeld ab und zeigt eine Zugehörigkeit zu einer anderen Gruppe (vgl. *Barlösius* 1997, S. 9f). Die soziale Distanzierung kann aber auch ein *ungewollter* Nebeneffekt einer verantwortungsbewussten Ernährungsweise sein. Diese Situation führt zu Kompromissbildungen bei der Ernährung, um sich nicht vom „gemeinsamen Mahl“ auszuschließen, z.B. wenn gemeinsam im Bekanntenkreis gegessen wird. Im Extremfall kann es auch zur Aufgabe von Grundsätzen der Vollwert-Ernährung führen, wenn es keine Unterstützung bzw. Widerstand im näheren sozialen Umfeld gibt (vgl. *Faltermayer* u.a. 1998, S. 78).

6.5.4.3 Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost

Die **Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel** (s. 5.3, S. 118) setzt gute Einkaufsmöglichkeiten, Warenkenntnisse, Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung, ausreichende

Zeit und auch eine gewisse Freude an der Nahrungszubereitung voraus.

Dem Verzehr von **reichlich Frischkost** können geschmackliche Präferenzen, individuelle Bekömmlichkeit und die Jahreszeit entgegenstehen. Im Winter ist das Angebot an frischem Gemüse und Obst deutlich geringer und das Bedürfnis nach Rohkost kann zugunsten warmer Speisen verlagert sein. Förderlich für einen reichlichen Frischkostverzehr ist die Integration von Frischkost zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit, beispielsweise frisches Gemüse als Salat, ein Stück Obst, eine Handvoll Nüsse oder zumindest ein Glas frischer Saft.

Die Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel und die **Vermeidung von Convenience-Produkten** erfordert die Selbstzubereitung frischer Lebensmittel, für die gute Rezeptkenntnisse, praktische Fertigkeiten, Routine, Zeitressourcen und eine geeignete Küchenausstattung (z.B. gut geschärfte Küchenmesser und Gemüseraffel) Voraussetzungen sind.

Förderlich für eine regelmäßige Zubereitung frischer Speisen ist Freude an dieser Tätigkeit. Sie kann dann Freude machen, wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, sie ohne Zwang erfolgt, das Ergebnis stimmt und wenn gerne mit frischen Lebensmitteln umgegangen wird. Außerdem ist förderlich, wenn das Essen gemeinsam zubereitet und von den Essensteilnehmern wertgeschätzt wird.

Wie Menschen mit geringen Zeitressourcen und/oder geringem Interesse an Ernährung und eigener Nahrungszubereitung motiviert werden können, stark verarbeitete Produkte zu vermeiden, ist eine Herausforderung für die Beratungsarbeit. Bisher gibt es für diese Zielgruppe kaum Alternativen.

Die **Vermeidung von Lebensmitteln mit Zusatzstoffen** sowie von Lebensmitteln aus bestimmten Technologien, wie Gentechnik und Lebensmittelbestrahlung, setzt Kenntnisse über Warenkunde, Produktionsprozesse, Lebensmittelkennzeichnung und Qualitätssiegel voraus. Beim Einkauf bedeutet es Lesen von

Etiketten und Zutatenlisten, die die Auswahlphase erschweren und verlängern, wenn nicht auf bekannte Produkte zurückgegriffen wird. Bei bestimmten Zusatzstoffen wie technischen Hilfsstoffen und Enzymen oder bei Zutaten, Zusatzstoffen und Aromen, die unter Anwendung von Gentechnik hergestellt wurden, fehlt die vollständige Transparenz, weil diese Substanzen bzw. Herstellungsverfahren teilweise nicht deklariert werden müssen (s. 5.3.4.2, S. 123; s. 5.3.5.7, S. 135).

Bei der Umsetzung dieses Grundsatzes ist es hinderlich, dass den Verbrauchern häufig die Produktionsweisen von verarbeiteten Lebensmitteln nicht bekannt sind und ihnen das Wissen um die Bedeutung von Zusatzstoffen und angewendeten Technologien fehlt.

Beim **Außer-Haus-Verzehr** ist meistens unklar, ob Convenience-Produkte oder frische Zutaten verwendet werden. In vielen Küchen wird aus Kostengründen mit vorgefertigten Produkten gearbeitet.

6.5.4.4 Ökologisch erzeugte Lebensmittel

Beim Einkauf **ökologisch erzeugter Lebensmittel** (s. 5.4, S. 150) stellen im Alltag selbst für hoch motivierte Menschen häufig eingeschränkte **Zugangsmöglichkeiten** eine erhebliche Barriere dar. Diese sind vom Wohnort abhängig und vor allem in ländlichen Regionen erschwert. Bisher ist die Beschaffung von Bio-Lebensmitteln oft mit einem höheren Zeitaufwand verbunden, da weiter entfernte und häufig auch mehrere Einkaufsstätten aufgesucht werden müssen.

Eine weitere bedeutende Barriere für ökologisch erzeugte Lebensmittel ist der **höhere Preis**. Er hindert viele Menschen daran, Öko-Erzeugnisse überhaupt zu kaufen – oder steht Käufern von biologisch erzeugten Lebensmitteln entgegen, den Bio-Anteil zu erhöhen. So zeigt eine Studie bei Kunden von Naturkostläden, dass nur etwa 20% der Kunden mehr als die Hälfte ihrer Produkte (Lebensmittel und

andere Güter des täglichen Bedarfs) in ökologischer Qualität kaufen. Meistens stehen finanzielle Gründe einer Ausweitung im Wege (Förster u. a. 1995, S. 48f). Wegen der großen Bedeutung der Kosten für Lebensmittel wird darauf im folgenden Unterkapitel vertieft eingegangen (s. 6.6, S. 209).

Motivationen und Barrieren beim Einkauf von ökologisch erzeugten Lebensmitteln sind empirisch relativ gut untersucht. Im Folgenden werden Ergebnisse aus einer aktuellen Studie von Schade u. a. (2002, S. 33ff) vorgestellt, in deren Rahmen in Berliner Bioläden eine Kundenbefragung zu Motivation und Barrieren beim Kauf von Bio-Erzeugnissen durchgeführt wurde. Von den befragten Bioladenkunden wurde als konkreter Anlass für den ersten Konsum von Bio-Lebensmitteln als häufigster Grund eine allgemeine Bewusstseinsveränderung genannt, gefolgt von Qualitätsgründen und der Geburt von Kindern. Weitere Gründe waren eigene Sozialisation und biographische Wendepunkte, wie Auszug aus dem Elternhaus oder beginnende oder endende Partnerschaft, Zugangserleichterung zu Bioläden (z. B. durch Umzug oder Neueröffnung von Bioläden), zwingende gesundheitliche Gründe und Umweltskandale (v. a. der Atomreaktorunfall in Tschernobyl). Diese Gründe treten in der Regel kombiniert als **Motivallianzen** auf. Für eine Ausweitung des Konsums von Bio-Erzeugnissen waren Geschmack, höheres Geldbudget, Kinder und Gesundheit wichtige Gründe.

Die Motivation für den Kauf von Bio-Lebensmitteln ist häufig mit der Umstellung auf eine bewusstere Form der Ernährung verbunden. Hauptmotive liegen eher in personenbezogenen Gründen wie der Gesundheit, dem Geschmack und der Qualität. Altruistische Motive wie Unterstützung des ökologischen Landbaus und Umweltschutzaspekte sind als Zusatznutzen zur längerfristigen Stabilisierung des Verhaltens von Bedeutung. Der Zugang zu ökologischen Erzeugnissen erfolgt häufig über das **nähere soziale Umfeld** wie die Eltern, die eigenen Kinder oder Freunde und

Bekannte. Dabei ist die Sozialisation in der Familie eher ausschlaggebend für die Entwicklung eines gewissen Qualitätsbewusstseins, während der Einfluss von Freunden und Bekannten eine direktere Rolle für das Kennenlernen von Bio-Erzeugnissen und Einkaufsstätten spielt.

Käufer von Bio-Lebensmitteln erwerben allerdings *bestimmte* Erzeugnisse nicht aus biologischem Anbau, weil sie ihnen zu teuer sind, weil es sie nicht in Bio-Qualität gibt oder weil sie ihnen in Bio-Qualität nicht schmecken. Bei Nichtkäufern von Bio-Erzeugnissen wird die Preisbarriere als entscheidend angegeben. Weiter spielen Imagebarrieren, Echtheitszweifel und der Wunsch nach „One-Stop-Einkaufsstätten“ eine wichtige Rolle für den Nichtkauf von Bio-Lebensmitteln (Schade u. a. 2002, S. 41f).

Eine wichtige Voraussetzung für die Motivation des Kaufs von Bio-Lebensmitteln ist das **Wissen** über die konventionelle bzw. ökologische Landwirtschaft sowie über die verschiedenen Bio-Label und ihre Kontrollverfahren, damit für das Auge unsichtbare Qualitätseigenschaften nachvollziehbar werden und **Vertrauen** aufgebaut wird.

Bei der Förderung des Kaufs von Bio-Lebensmitteln sollte die entsprechende Infrastruktur am Wohnort der Menschen berücksichtigt werden, z. B. die vorhandenen Naturkostläden, Reformhäuser, Bio-Supermärkte, Wochenmärkte und das Bio-Angebot in konventionellen Supermärkten. Weiterhin sollte die individuelle Zahlungsmöglichkeit und -bereitschaft sowie die individuelle Wahrnehmung von Qualitätseigenschaften der Lebensmittel beachtet werden.

6.5.4.5 Regionale und saisonale Erzeugnisse

Für die Umsetzung des Grundsatzes **Regionale und saisonale Erzeugnisse** (s. 5.5, S. 162) werden Kenntnisse über die jeweilige Saison von

Gemüse und Obst benötigt. Förderlich sind Kenntnisse über Label von Regionalmarken. Außerdem muss ein entsprechendes Angebot vorhanden sein.

In einer Verbraucherumfrage wurden als Hauptgründe für die Wahl von regionalen Lebensmitteln die kürzeren Transportwege, die Unterstützung der Landwirtschaft in der eigenen Region sowie die Frische genannt. Weitere wichtige Gründe sind die Wünsche nach gesunderhaltender Ernährung und Transparenz über die Herkunft der Lebensmittel (Dorandt und Leonhäuser 2001, S. 223).

Werden regionale und saisonale Lebensmittel über Direktvermarkter bezogen, ist die **Transparenz und der persönliche Bezug** zu Erzeugern und Lebensmitteln besonders hoch. Vorteilhaft für den Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten ist der Zugang zu Wochenmärkten und Hofläden oder Gemüse-Abo-Kisten, die regelmäßig nach Hause geliefert werden. Unter ökologischen Aspekten ist es ungünstig, weite Wege mit dem Auto zu Hofläden oder anderen Einkaufsstätten zurückzulegen.

In den **Erntemonaten** im Sommer und Herbst ist der Bezug von regionalem und saisonalem Gemüse und Obst relativ unproblematisch. Regionale Lebensmittel sind in der Saison häufig auch preiswert. In den späten Wintermonaten und im frühen Frühjahr erschwert das oft kleine Angebot und eine gewisse geschmackliche Übersättigung mit den typischen Wintergemüsen den Bezug saisonaler und regionaler Gemüse. Dagegen können Brot, Fleisch, Milchprodukte und Eier in der Regel ganzjährig aus der eigenen Region bezogen werden.

Regionale und saisonale Lebensmittel sind in **konventioneller Qualität** häufig leichter zugänglich als in ökologischer Qualität und haben damit geringere Zugangsbarrieren auch für Menschen, die ökologisch erzeugten Lebensmitteln skeptisch gegenüberstehen.

6.5.4.6 Umweltverträglich verpackte Produkte

Die Bevorzugung des Kaufs **umweltverträglich verpackter Produkte** (s. 5.6, S. 167) ist abhängig von der Kenntnis über umweltfreundliche Verpackungsmaterialien sowie von Angebot, Preis und Bequemlichkeitsaspekten. Förderlich für verpackungsarmen Einkauf ist der Erwerb von loser Ware und von Lebensmitteln in Pfandgefäßen. Der Verpackungsaufwand lässt sich in der Regel leicht erkennen. Gleichzeitig wird die ökologische Bedeutsamkeit von Verpackung im Verhältnis zum Prozess von Erzeugung, Verarbeitung und Transport der Lebensmittel durch die Verbraucherinnen und Verbraucher oft überschätzt (vgl. Jungbluth 2000, S. 255).

Ein **Hindernis** bei der Umsetzung dieses Grundsatzes kann einerseits Bequemlichkeit sein. Beispiele hierfür sind leichte Kartonverpackungen bei Milch und Säften anstatt schwerer Pfandflaschen (v. a. beim Transport mit dem Fahrrad) und kleine Portionspackungen für die Verpflegung unterwegs oder für Singlehaushalte. Weiter kann der oft höhere Preis umweltfreundlich verpackter Lebensmittel ein Hinderungsgrund sein, ferner die geschmackliche Präferenz für Lebensmittel mit aufwändiger Verpackung oder ein mangelndes Angebot umweltfreundlich verpackter Lebensmittel.

6.5.4.7 Fair gehandelte Lebensmittel

Für die Bevorzugung **fair gehandelter Lebensmittel** (s. 5.7, S. 170) gelten ähnliche Barrieren wie beim Einkauf ökologischer Erzeugnisse, d. h. Zugangsbarrieren, Preisbarrieren und Qualitätsbarrieren.

Häufig ist der Zugang zu fair gehandelten Lebensmitteln noch schwerer als zu Bio-Lebensmitteln, weil Einkaufsquellen sich auf (Eine-) Welt-Läden, Naturkost-Fachgeschäfte und gut sortierte Supermärkte beschränken. Außerdem wird nur eine relativ kleine Produktpalette fair gehandelter Lebensmittel angeboten,

vor allem Genussmittel wie Kaffee, Tee, Schokolade und Orangensaft. Manchmal entspricht die Geschmacksqualität dieser Produkte nicht den gewohnten Vorstellungen. Die Preise fair gehandelter Lebensmittel sind wegen der fairen Handelsbedingungen höher als bei konventionell gehandelten (s. 6.6, S. 209).

Motive für den Einkauf fair gehandelter Lebensmittel sind vor allem altruistische Gründe, besonders die Solidarität mit den Menschen in sog. Entwicklungsländern. Für die Förderung des Kaufs von fair gehandelten Lebensmitteln sind Motivallianzen sinnvoll, d. h. guter Geschmack und hohe Qualität – oder die Kombination mit dem Gesundheits- und Umweltmotiv, wenn fair gehandelte Lebensmittel auch ökologisch erzeugt wurden.

6.5.5 Zielgruppengerechte Ansprache zur Förderung der Vollwert-Ernährung

Die differenzierte Darstellung von fördernden und hemmenden Bedingungen zur Umsetzung der einzelnen Grundsätze der Vollwert-Ernährung bietet Ansatzpunkte für eine zielgruppenspezifische Ansprache. **Zielgruppen** können beispielsweise nach Lebensstil, Milieu, Haushaltsform oder Konsumtypologie unterschieden werden. Sie sind für die einzelnen Grundsätze unterschiedlich ansprechbar. Einige davon werden eventuell bereits umgesetzt, andere können leicht oder partiell umgesetzt werden, bei denen sich möglicherweise vorhandene Anknüpfungspunkte verstärken lassen. Bei manchen ist auch mit Skepsis zu rechnen.

Die **Ernährungseinstellungstypen** des ZUMA-Datensatzes der Nürnberger Gesellschaft für Konsum-, Markt- und Absatzforschung (GfK) sind ein Beispiel für eine Typisierung der Verbraucher (Abb. 6.1). Der Typus „Ökologe“ kann als typischer Vollwertköstler bezeichnet werden. Er ist mit 9% relativ selten anzutreffen, dabei in den alten Bundesländern mit

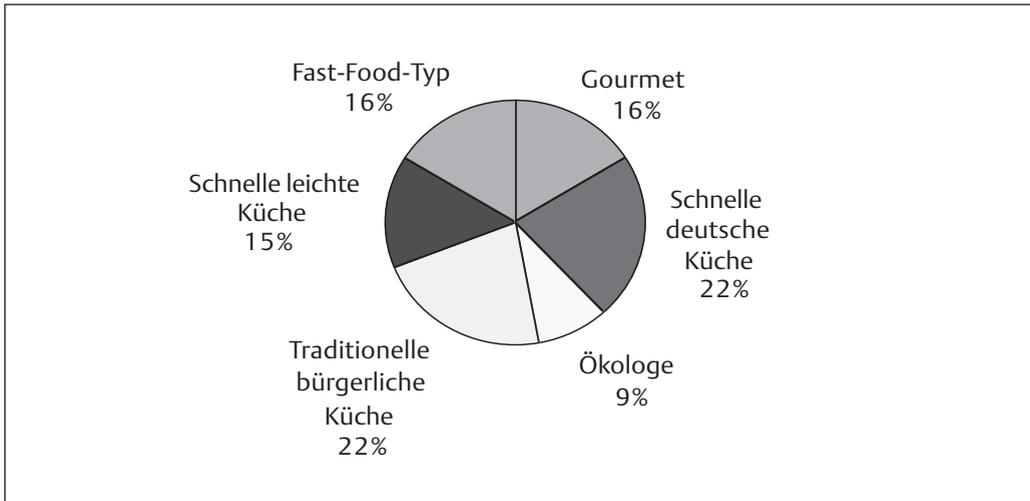


Abb. 6.1: Anteile der Ernährungseinstellungstypen des ZUMA-Datensatzes der GfK
(Riegel 2000, S. 64)

10% häufiger als in den neuen Ländern mit knapp 4%.

Der Typus „**Ökologe**“ weist folgende Eigenschaften auf (Riegel 2000, S. 69):

- Es handelt sich typischerweise um gut verdienende junge Akademiker-Familien.
- Ernährungsgewohnheiten sind nach dem Prinzip der Vollwertküche ausgerichtet.
- „Natürliche Gesundheitsprinzipien“ werden bejaht, die Einnahme von Mineral- und Vitaminpräparaten wird abgelehnt.
- Starke Präferenz für Frischeprodukte und naturbelassene Lebensmittel.
- Der Nahrungszubereitung wird viel Zeit gewidmet.
- Beliebt sind auch fremdländische Gerichte.
- Geringer Konsum an Fertiggerichten, Fixprodukten, Spirituosen und Speisefett.
- Typische Einkaufsstätten sind neben Heimbringdiensten und Fachhandel vor allem Bioläden, Reformhäuser und Direktvermarkter.

Diese Studie belegt, wie andere Arbeiten auch, dass eine Familienorientierung, guter Verdienst und viel Zeit für Nahrungszubereitung

förderlich für die Umsetzung nachhaltiger Ernährungsstile sind. Analog zum Typus „**Ökologe**“ können für die anderen Einstellungstypen Ansatzpunkte für die Umsetzung von Grundsätzen der Vollwert-Ernährung herausgearbeitet werden (vgl. Riegel 2000, S. 68ff).

Für eine zielgruppenspezifische Ansprache von ökologischen Aspekten der Ernährung sei hier auf eine Studie des Frankfurter *Instituts für sozial-ökologische Forschung (ISOE)* hingewiesen, in deren Rahmen zehn **Konsumstiltypen** entwickelt wurden, um Ansatzpunkte für Ökologisierungsstrategien für einen nachhaltigen Konsum herauszuarbeiten (Empacher u. a. 2002). Die zehn Konsumtypologien lassen sich den vier primären Zielgruppen „Die Umweltorientierten“, „Die Überforderten“, „Die Traditionellen“ und „Die Privilegierten“ zuordnen.

Die Zielgruppe der **Umweltorientierten** setzt sich aus den Konsumstilen „Die durchorganisierte Ökofamilie“ und „Die Alltagskreativen“ zusammen. Bei diesen beiden Konsumstilen liegt sowohl eine hohe Umwelt- als auch Gesundheitsorientierung vor. Es findet sich auch eine „Lust am Konsum“, was für eine Bereit-

schaft, sich mit Produktvarianten und ihren Qualitätseigenschaften auseinanderzusetzen, eine wichtige Voraussetzung ist. Weiter liegt eine Orientierung am ethischen und ökologischen Konsum vor sowie eine Regionalorientierung. Fertiggerichte werden selten verwendet. Von den Alltagskreativen werden ökologisch erzeugte Lebensmittel häufiger gekauft als von den durchorganisierten Ökofamilien. Damit liegen in diesen beiden Konsumstiltypen gute Voraussetzungen für die Durchführung der Vollwert-Ernährung.

Hemmende Faktoren für eine Umsetzung der Vollwert-Ernährung sind bei den durchorganisierten Ökofamilien die Zeitknappheit und eine starke Convenience-Orientierung. Bei den Alltagskreativen ist ein hemmender Faktor für eine Erhöhung des Bioanteils ihr begrenztes Geldbudget und das Fehlen eines Angebotes von preisgünstigen ökologisch und fair gehandelten Lebensmitteln (*Empacher* u. a. 2002, S. 99ff).

Dieses Beispiel zeigt, dass auch bei prinzipieller Umwelt- und Gesundheitsorientierung in der **Lebenssituation** der Menschen und im **Marktangebot** hemmende, aber auch förderliche Faktoren zur Umsetzung der Vollwert-Ernährung liegen. Diese sollten in der Beratungs- und Bildungsarbeit berücksichtigt werden. Zu bedenken ist auch die besondere Veränderungsbereitschaft bei Lebensereignissen und Umbruchphasen.

Je nach **Zielgruppe** ist es wichtig, sensibel die Ansprechbarkeit der Menschen für die einzelnen Grundsätze der Vollwert-Ernährung herauszufinden. Es sind Fragen zu stellen, welche Grundsätze sich leicht in das Werte- und Einstellungssystem der Menschen einpassen lassen, was sich gut für sie im Rahmen ihrer Lebenssituation umsetzen lässt und wo Anknüpfungspunkte für eine schrittweise Integration dieses Konzeptes in den Ernährungsalltag sind.

Für eine weite Verbreitung der Vollwert-Ernährung ist neben der individuellen Bereit-

schaft der Menschen, ihr Ernährungsverhalten zu verändern, vor allem ein entsprechendes Angebot von Lebensmitteln und Außer-Haus-Verpflegungsmöglichkeiten erforderlich.

6.6 Kosten für Vollwert-Ernährung

(Unter Mitarbeit von Jürgen Kretschmer)

Im Zusammenhang mit der Umsetzung der Vollwert-Ernährung werden häufig Vorbehalte geäußert, dass die Kosten höher seien als bei einer üblichen Ernährungsweise. Hier werden einige Zusammenhänge dargelegt, um diese Vorbehalte und Kaufbarrieren zu relativieren.

Ein wichtiger Bestandteil der Vollwert-Ernährung ist die Verwendung von Lebensmitteln aus **ökologischer Landwirtschaft** (s. 5.4, S. 150). Die Nachfrage nach Öko-Lebensmitteln hat in der Folge der verschiedenen Lebensmittelskandale der letzten Jahre bedeutend zugenommen. Manche Verbraucher waren jedoch nur vorübergehend Kunden, weil ihnen die Preise zu hoch erschienen. Aber die primäre Frage ist *nicht*, warum Bio-Lebensmittel mehr kosten, sondern warum konventionelle Produkte so billig sind.

Entsprechendes gilt für Erzeugnisse aus **Fairem Handel mit sog. Entwicklungsländern**. Hierbei spiegeln sich die realen Preise wider, sofern gerechtere Welthandelsbedingungen zugrunde gelegt werden, besonders höhere Löhne für die Erzeuger in Entwicklungsländern (s. 1.1.3, S. 15; s. 5.7.2, S. 180 zum Begriff „Entwicklungsländer“ s. Übersicht 5.4, S. 171).

6.6.1 Ausgaben für Lebensmittel

Noch nie haben die Deutschen *relativ* gesehen so wenig für Lebensmittel bezahlt wie heute: Von 1962 bis 1998 hat sich der Anteil der **Ausgaben für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren** von durchschnittlich etwa 37% auf rund 14% des Haushaltsbudgets vermindert.