

Ernährungsstile

Über die Vielfalt des Ernährungshandelns im Alltag

von Doris Hayn

Ernährung wird mehr und mehr als gesellschaftliches Problem mit dramatischen Auswirkungen diskutiert. Die Politik fordert eine neue Ernährungsbewegung. Im Forschungsprojekt „Ernährungswende“ steht der Ernährungsalltag der KonsumentInnen im Zentrum. Der folgende Beitrag stellt die vom Institut für sozial-ökologische Forschung entwickelte Typologie der Ernährungsstile vor. Mit ihr wird der Zusammenhang von handlungsleitenden Orientierungen der KonsumentInnen und deren Ernährungsverhalten deutlich. Die Typologie der Ernährungsstile zeigt Anknüpfungspunkte und Kriterien auf, die bei der Entwicklung von problemgerechten und alltagsadäquaten Strategien für eine nachhaltigere, gesündere Ernährung zu berücksichtigen sind.

In aktuellen Beschreibungen der Ernährungssituation in Deutschland ist oft die Rede von dramatischen Problemen, Risiken und Verlusten. So spricht Verbraucher-schutzministerin Renate Künast in ihrer Regierungserklärung „Eine neue Ernährungsbewegung für Deutschland“ im Juni 2004 von einem „Problem mit dramatischen Auswirkungen“ (1). Thematisiert werden vor allem die steigenden Zahlen an Übergewichtigen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Die mit ernährungsmitbedingten Krankheiten einhergehenden Kosten des Gesundheitssystems werden problematisiert (2). Beklagt werden auch die sinkenden Ausgaben für Nahrungsmittel sowie die geringe Preisbereitschaft bei Bio-Lebensmitteln. Diagnostiziert wird ferner ein Verlust an Ernährungskultur, der sich in einer gestiegenen Nutzung der schnellen Außer-Haus-Angebote, im Fehlen von Kochkenntnissen und dem steigenden Verbrauch von Convenience-Produkten sowie im Rückgang von gemeinsam eingenommenen, warmen Mahlzeiten zeige.

Die Schuld an diesen „Missständen“ wird dabei unterschiedlichen Beteiligten zugewiesen: der Politik, die bis zur Umstrukturierung des zuständigen Bundesministeriums stärker Landwirtschaft als Ernährung im Fokus hatte, der Ernährungsindustrie wegen hoch verarbeiteter, „ungesunder“ Produkte, dem Lebensmittelhandel, insbesondere den Discountern, wegen Preisdumping sowie den Außer-Haus-Anbietern, besonders den Fastfood-Ketten, wegen „krankmachender“ Ange-

bote. Und auch KonsumentInnen gelten aufgrund ihres Ernährungs(fehl)verhaltens als (mit)verantwortlich.

Ernährungshandeln im Alltag

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass Versuche, die Ernährungsgewohnheiten der KonsumentInnen zu verändern, insbesondere durch Empfehlungen für gesunde Ernährung und normative Appelle für mehr Nachhaltigkeit, nicht von großem Erfolg gekrönt waren. Deutlich wurde, dass Strategien zur Förderung einer nachhaltigeren, gesünderen Ernährung (3) nur dann erfolgreich sein können, wenn sie am Alltag der KonsumentInnen ansetzen. Entsprechend steht im Verbundprojekt „Ernährungswende“ (4) der Ernährungsalltag im Zentrum. Das konkrete Ernährungshandeln der unterschiedlichen KonsumentInnen, ihre Orientierungen und Einstellungen sowie ihre je spezifischen Handlungsbedingungen und -möglichkeiten werden im Teilprojekt „Ernährung im Alltag“ mit Hilfe des sozial-ökologischen Lebensstilansatzes untersucht.

Die Lebensstilforschung stellt heraus, dass es unterschiedliche Lebensphasen, Lebenssituationen sowie Unterschiede in der Sozialstruktur, den Orientierungen und Handlungen gibt. Sie betrachtet den Zusammenhang der sich daraus ergebenden unterschiedlichen Muster und stellt die *Vielfalt von Lebensstilen* ins Zentrum. In die Diskussion um nachhaltige Entwicklung

hat diese Betrachtungsweise bereits bei unterschiedlichen Handlungsfeldern (u. a. Energie, Mobilität) Eingang gefunden. Für den Bereich Ernährung stand eine entsprechende Untersuchung bisher noch aus.

Sieben Ernährungsstile

Für die Untersuchung von Ernährung im Alltag wurde der vom Institut für sozial-ökologische Forschung entwickelte sozial-ökologische Lebensstilansatz genutzt. Durchgeführt wurde eine umfassende zweistufige Empirie: zuerst hundert qualitative Interviews (5) und darauf aufbauend im Frühjahr 2004 eine repräsentative Befragung von 2.039 Personen ab 18 Jahren. Im Rahmen der repräsentativen Erhebung wurden sowohl ernährungsrelevante Einstellungen und Orientierungen als auch das Ernährungsverhalten untersucht. Detailliert erfragt wurden Orientierungen bezogen auf Ernährung allgemein, auf mit Ernährung und Versorgung verbundene Aktivitäten (Einkaufen, Kochen, Verzehr von Mahlzeiten) und auf ausgewählte Produkte und Produktqualitäten. Beim Ernährungsverhalten interessierten Gewohnheiten beim Einkauf, bei der Zubereitung und beim Verzehr von Mahlzeiten; außerdem wurden die Außer-Haus-Versorgung und der Verzehr ausgewählter Produktgruppen sowie das ernährungsbezogene Informationsverhalten und Veränderungen der Ernährungsweise erfasst. Darüber hinaus wurden allgemeine Lebensstilorientierungen, soziodemografische und sozialstrukturelle Merkmale sowie differenzierte Angaben zur beruflichen Tätigkeit erfragt. Auf Basis der erhobenen Daten wurde eine Typologie von sieben Ernährungsstilen (6) entwickelt (vgl. Abb. 1), die im Folgenden einzeln vorgestellt werden und sich im ISOE-Lebensphasenmodell (7) verorten lassen (vgl. Abb. 2).

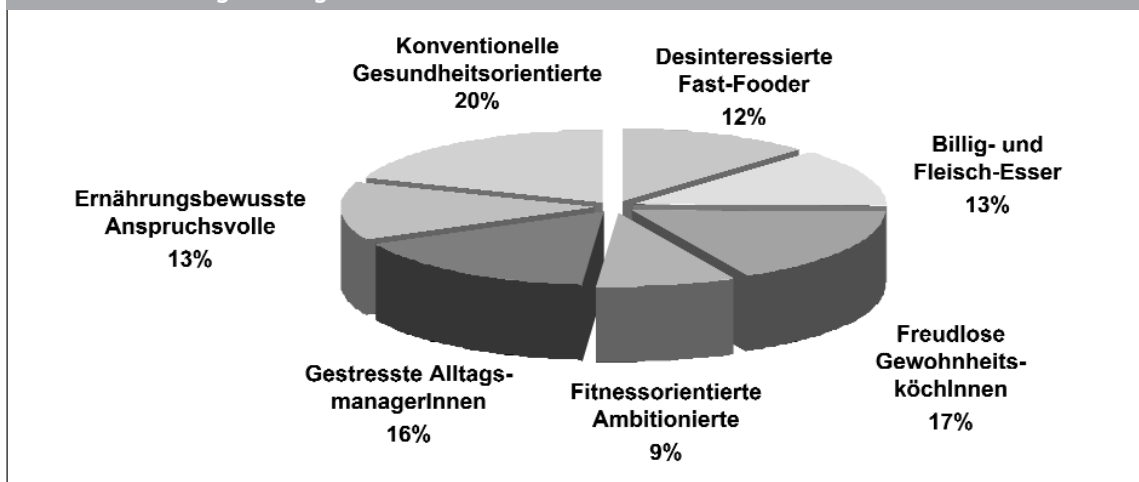
Die desinteressierten Fast-Fooder

Zentrale Kennzeichen der desinteressierten Fast-Fooder sind ein ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen sowie Flexibilisierung und Enthäuslichung. Feste Essensrhythmen haben wenig Bedeutung, das Interesse am Kochen ist gering. Wenn Mahlzeiten selbst zubereitet werden, muss es schnell gehen und der Aufwand gering sein. Essen außer Haus hat dagegen einen hohen Stellenwert. Der starke Wunsch nach Unabhängigkeit und Flexibilisierung zeigt sich beim Lebensstil: Arbeit ist lediglich Mittel zum Zweck, die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Freizeitgestaltung mit der Peergroup. Die geringe Bedeutung von Ernährung zeigt sich eindrücklich beim Verhalten: gekocht wird selten zuhause, der Ernährungsalltag spielt sich größtenteils außer Haus ab, z. B. in Fastfood-Restaurants oder Mensen. Frisches Gemüse und Obst wird eher selten, Fleisch sowie Produkte mit gesundheitsfördernden Zusätzen wie Energy-Drinks werden dagegen überdurchschnittlich oft verzehrt. Dieser Ernährungsstil ist vor allem bei jüngeren Singles und Paaren verbreitet, Männer sind überdurchschnittlich vertreten. Ein Drittel der desinteressierten Fast-Fooder ist jünger als 25 Jahre, nur wenige sind über 45. Es handelt sich um einen Ernährungsstil der Vorfamilienphase (vgl. Abb. 2). Vor diesem Hintergrund wird das Desinteresse an gesunder Ernährung erklärbar: aufgrund des Alters treten noch kaum gesundheitliche Probleme auf und Versorgungspflichten und Ernährungsverantwortung in Partnerschaft und Familie spielen noch eine geringe Rolle.

Die Billig- und Fleisch-Esser

Dominierendes Motiv dieser Gruppe ist, dass Ernährung preiswert und unkompliziert sein muss. Gesundheit spielt nur eine untergeordnete Rolle, gegessen wird

Abb. 1: Ernährungsstil-Segmente



nach Lust und Laune. Das Bedürfnis nach Vereinfachung zeigt sich in der Auflösung von Ernährungsroutinen, dem Bedeutungsverlust von gemeinsamen Mahlzeiten und einer starken Hinwendung zu Convenience-Lösungen. Fleisch gilt als ideales Nahrungsmittel, da es einfach und kreativ zubereitet werden kann. Das Bedürfnis nach Vereinfachung prägt auch die Lebensstilorientierungen: Erwerbsarbeit wird als belastend und eintönig empfunden, die Freizeit soll Abwechslung und Spaß bieten. Diese Orientierungen schlagen sich im Verhalten nieder: ein recht hoher Anteil kocht nur gelegentlich, Fertiggerichte werden dabei vergleichsweise häufig genutzt. Der Speiseplan zeichnet sich durch eine ausgeprägte Vorliebe für Fleisch und Wurst aus: jeder Zehnte isst Rindfleisch mindestens jeden zweiten Tag. Der Schwerpunkt der Billig- und Fleischesser liegt bei der mittleren Altersgruppe mit einem Durchschnittsalter von 38 Jahren. Dieser Stil ist jedoch auch bei den 46- bis 60-Jährigen und den unter 25-Jährigen verbreitet (vgl. Abb. 2). Mittlere und geringe Einkommen überwiegen und überdurchschnittlich viele (15 Prozent) sind arbeitslos.

Die freudlosen GewohnheitsköchInnen

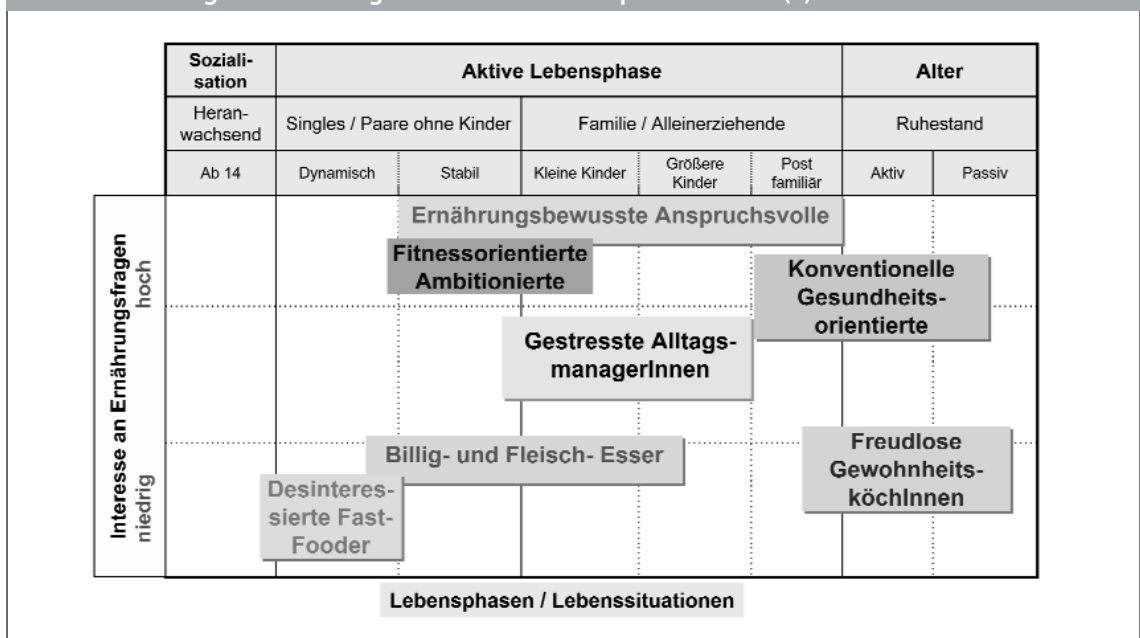
Die freudlosen GewohnheitsköchInnen haben ein gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein und fest verankerte Ernährungsgewohnheiten. Essen bedeutet Pflichterfüllung, weniger Genuss und Freude. Regelmäßige häusliche Mahlzeiten strukturieren den Tag. Die über die Jahre hinweg ausgeprägten Routinen und Gewohnheiten werden nicht im Lichte veränderter körper-

licher Bedürfnisse oder gewandelter Alltagsanforderungen überprüft. Diese geringe Veränderungsbereitschaft zeigt sich auch im fest verankerten häuslichen, bescheidenen und traditionellen Lebensstil. Der eigene Haushalt ist Lebensmittelpunkt, fehlende soziale Kontakte und wenig Offenheit für Neues tragen dazu bei, dass kaum Anregungen von außen aufgenommen werden. Die Ernährungsorientierungen schlagen sich im Verhalten nieder: der Ernährungsalltag ist geprägt von häufigen gemeinsamen häuslichen Mahlzeiten und täglichem Kochen, wenigen Außer-Haus-Mahlzeiten und geringer Nutzung von Convenience-Angeboten. Die freudlosen GewohnheitsköchInnen weisen einen überdurchschnittlich hohen Anteil übergewichtiger Personen auf und haben damit ein erhöhtes Risiko ernährungsmitbedingter Krankheiten. Das Durchschnittsalter dieses Ernährungsstils liegt bei über 67 Jahren. Über die Hälfte ist verheiratet, ein Drittel verwitwet. Die überwiegende Mehrzahl befindet sich im Ruhestand oder war nie erwerbstätig (Hausfrauen).

Die fitnessorientierten Ambitionierten

Mit neun Prozent bilden die fitnessorientierten Ambitionierten das kleinste Segment der Typologie. Sie zeichnen sich durch das starke Bedürfnis aus, mit einer hochwertigen und disziplinierten Ernährung die Leistungsfähigkeit und Fitness des Körpers zu erhalten. Dies zielt auch auf die eigene Figur und eine tadellose äußere Erscheinung. Beruflicher Erfolg und Leistung sind für den gesamten Lebensstil zentral. Für den Bereich Ernährung werden pragmatische Lösungen im

Abb. 2: Verortung der Ernährungsstile im ISOE-Lebensphasenmodell (7)



Umgang mit beruflichen und privaten Flexibilisierungsanforderungen gesucht. Eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Produkten bildet den Ausgleich zu den hohen Anforderungen im Berufsalltag. Bio-Lebensmittel genießen überdurchschnittliches Vertrauen, aber auch gesundheitsfördernde Produkte werden zur Verbesserung der Fitness akzeptiert. Der Preis ist dabei zweitrangig, ein entsprechend hohes Einkommen ist vorhanden. Einen Ausgleich im Alltag stellt kreatives, entspannendes Kochen dar, was sich allerdings nur am Wochenende realisieren lässt. Die Bereitschaft zu Kompromissen kennzeichnet den Bereich Ernährung: flexible Essenszeiten werden akzeptiert, solange täglich eine gemeinsame Mahlzeit im Haushalt möglich ist. Fitnessorientierte Ambitionierte finden sich überwiegend bei Paaren sowie bei Haushalten in der Familienphase. Das Durchschnittsalter liegt bei 45 Jahren. Mittlere und höhere Bildungsabschlüsse überwiegen, viele arbeiten als FreiberuflerInnen und Selbstständige und in vielen Haushalten sind beide Partner berufstätig.

Die gestressten AlltagsmanagerInnen

Kennzeichnend für diesen Ernährungsstil ist ein aufreibender Spagat zwischen den hohen Ansprüchen an die Ernährung für sich und die Familie und den Kräften zehrenden Anforderungen des familiären und beruflichen Alltags. Ernährungsfragen sind von großem Interesse. Um den Kindern eine optimale Ernährung bieten zu können, soll regelmäßig, abwechslungsreich und mit frischen Zutaten gekocht werden. Da es jedoch vielfach an Zeit sowie an Unterstützung durch andere Haushaltsmitglieder mangelt, lässt sich dieser Anspruch schwer aufrechterhalten: Einkauf und Kochen werden zur lästigen Pflicht. Entlastung durch Convenience-Lösungen sowie Auslagerung von Versorgungstätigkeiten laufen häufig den Ansprüchen zuwider und übersteigen oft auch die finanziellen Möglichkeiten. Überdurchschnittlich häufig verzehrt werden Obst und Gemüse, Schweine- und Geflügelfleisch sowie Wurst. Außer-Haus-Angebote werden vergleichsweise selten genutzt. Das Wohl der Familie bestimmt den Alltag und verleiht dem Leben einerseits Sinn, andererseits bringen die Anforderungen des Haushalts Überlastung und Stress, die durch die gleichzeitige Beanspruchung durch Erwerbstätigkeit häufig verstärkt werden. Insgesamt weist dieser Ernährungsstil den deutlichsten geschlechtsspezifischen Charakter auf. Er ist an die Familienphase gebunden, in vier von fünf Haushalten leben Kinder. Etwa drei Viertel sind Frauen. Diese tragen oft allein die Verantwortung für die Ernährung des gesamten Haushalts.

Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen

Grundlegend für diesen Ernährungsstil ist ein ausge-

prägtes Ernährungsbewusstsein, eine große Sensibilität für die ganzheitliche Bedeutung von Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheit. Geachtet wird auf Qualität, Frische, Regionalität und Naturbelassenheit der Lebensmittel. Bio-Lebensmittel gelten als Wohltat für Körper und Seele, synthetische Zusatzstoffe werden strikt abgelehnt. Ein Augenmerk liegt auf Genuss und kommunikativer Esskultur. Das hohe Bildungsniveau, aber ebenso die vergleichsweise hohen Einkommen sind die Voraussetzung dafür, dass sich diese Ernährungsorientierungen auch umsetzen lassen. Dass die Ansprüche realisiert werden, zeigt sich am hohen Verzehr von frischem Obst und Gemüse und am niedrigen Fleischkonsum. Die Ernährungsorientierungen sind eingebettet in einen Lebensstil, der sich nicht primär am beruflichen Erfolg orientiert – ein wesentlicher Unterschied zu den fitnessorientierten Ambitionierten. Ernährung wird Zeit und Raum im Alltag eingeräumt, sie ist ein eigenständiger Gestaltungsbereich und muss nicht permanent mit anderen ausbalanciert werden. Ernährung kann im Alltag entsprechend „anspruchsvoll“ umgesetzt werden. Dieser Ernährungsstil ist weder an eine bestimmte Lebensphase noch an ein bestimmtes Alter gebunden (vgl. Abb. 2).

Die konventionellen Gesundheitsorientierten

Mit 20 Prozent bilden die konventionellen Gesundheitsorientierten das größte Segment der Typologie (vgl. Abb. 1). Sie zeichnen sich durch eine hohe Wertschätzung von gutem Essen und ein starkes Interesse an Ernährung aus. Der Wunsch nach Genussfreude gerät jedoch in Konflikt mit der „Bewältigung“ der teilweise vorhandenen Gewichts- und Gesundheitsprobleme. Gekocht wird gerne und reichlich. Essen in kommunikativer Atmosphäre und der Einkauf sind positiv besetzt. Diese Ernährungsorientierungen sind eingebettet in einen traditionell orientierten Lebensstil. Gleichzeitig findet sich Offenheit für neue Erfahrungen und ein starkes Bedürfnis nach einem aktiven und sinnvollen Umgang mit der nicht mehr durch Erwerbsarbeit ausgefüllten Zeit. Ein positiver Körperbezug fördert die Bereitschaft, sich sportlich zu betätigen. Die konventionellen Gesundheitsorientierten sind eine Gruppe von „neuen Alten“, deren Freude am Essen vom Kampf mit den Pfunden gedämpft wird. Dies erzwingt eigentlich einen Verzicht auf Süßes und die Einschränkung des Fleischkonsums, was im Alltag jedoch nicht konsequent gelingt. Das Durchschnittsalter dieses Ernährungsstils ist mit 63 etwas geringer als bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen. Die beiden Segmente liegen in der gleichen Lebensphase (der Nachfamilienphase, vgl. Abb. 2), sie unterscheiden sich jedoch deutlich in den Ernährungsorientierungen und im Ernährungsverhalten.

Basis für Handlungsstrategien

Bei der Lektüre der Ernährungsstile mag der Eindruck entstehen, dass die ernährungsbewussten Anspruchsvollen „den Idealtypus“ repräsentieren. Sicherlich hat dieser Ernährungsstil in vielen Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten „die Nase vorn“. Bei der Typologie steht jedoch die Vielfalt im Mittelpunkt: deshalb *sieben* Ernährungsstile.

Nur wenn handlungsleitende Einstellungen und Orientierungen *im Zusammenhang* betrachtet werden, wird es möglich, den Ernährungsalltag der unterschiedlichen KonsumentInnen besser zu verstehen: Motive „hinter“ dem beobachtbaren Verhalten werden sichtbar, die Analyse bleibt nicht beim Aufzeigen einzelner Verhaltensweisen oder Produktpräferenzen stehen. Damit wird deutlich, an welchen Bedürfnissen und Alltagsarrangements Strategien für eine nachhaltigere, gesündere Ernährung ansetzen können, aber auch welche Barrieren und Hemmnisse bestehen.

So können die Ernährungsstile mit Blick auf das Interesse an Ernährungsfragen in zwei Gruppen unterteilt werden (vgl. Abb. 2): Bei den desinteressierten Fast-Foodern, den Billig- und Fleisch-Essern sowie den freudlosen GewohnheitsköchInnen ist das Interesse an Ernährung nur gering, bei den anderen vier Segmenten hingegen groß. Strategien für eine nachhaltigere, gesündere Ernährung können bei der zweiten Gruppe an vorhandenes Interesse anknüpfen. Für die Gruppe der Wenig-Interessierten hingegen müssen entweder Allianzen mit anderen Motiven (z. B. Vereinfachung) hergestellt oder Angebote entwickelt werden, mit denen existierende Barrieren und Hemmnisse abgebaut oder entschärft werden können, z. B. durch Bio-Außer-Haus-Angebote mit Multi-Kulti-Image.

Eine Ernährungswende wird daher sehr verschiedene Strategien verfolgen müssen, um bedarfsgerechte Produkte und Dienstleistungen ebenso wie zielgruppenbezogene Kommunikations- und Beratungsangebote bereitzustellen. Die Strategien müssen dabei zuallererst den unterschiedlichen Alltagsanforderungen gerecht werden und Bedürfnisse nach Entlastung und Vereinfachung ernst nehmen. Dies bedeutet beispielsweise, gemeinsam mit Akteuren gesunde, umweltverträgliche und hochwertige Außer-Haus-Angebote und Convenience-Produkte zu entwickeln. Letztlich geht es bei einer Ernährungswende nicht um einseitige Schuldzuweisungen, sondern um geteilte Ernährungsverantwortung. Umgesetzt werden kann eine Ernährungswende daher nur mit allen Akteuren und im Rahmen unterschiedlichster Akteurskonstellationen.

Anmerkungen

- (1) „Eine neue Ernährungsbewegung für Deutschland“. Regierungserklärung der Bundesministerin für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft am 17. Juni 2004 im Deutschen Bundestag. Download: www.verbraucherministerium.de/index00031B9348C210D1A91E6521C0A8D816.html.
- (2) Nach Berechnungen des Bundesgesundheitsministeriums lagen die Kosten für ernährungsabhängige Krankheiten Anfang der 1990er-Jahre bei 57,8 Milliarden Euro, das waren ca. 30 Prozent der gesamten Kosten (vgl. Lenore Kohlmeier (Hrsg.): Ernährungabhängige Krankheiten und ihre Kosten. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 27. Baden-Baden 1993).
- (3) Unter nachhaltiger Ernährung wird im Projekt Ernährungswende eine bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Ernährung verstanden, die alltagsadäquat und sozial differenziert gestaltet ist sowie risikoarm und umweltverträglich erzeugt wird.
- (4) „Ernährungswende“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forschungsnetzwerks ÖkoForum unter der Leitung des Öko-Instituts e.V., an dem das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), das KATALYSE-Institut für angewandte Umweltforschung und das Österreichische Ökologie-Institut für angewandte Umweltforschung beteiligt sind. Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung – im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ – gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autorin. Ausführlich zum Gesamtdesign sowie zu den fünf Teilprojekten und den Diskussionspapieren des Projekts: www.ernaehrungswende.de.
- (5) Ausführlich dazu siehe Claudia Empacher, Doris Hayn und Immanuel Stiess: Orientierungsdimensionen und Motivhintergründe von Ernährung im Alltag – Ergebnisse einer qualitativen empirischen Untersuchung. Ernährungswende-Diskussionspapier Nr. 4, 2004 (in Vorbereitung), Frankfurt am Main.
- (6) Eine ausführlichere Beschreibung der Typologie der Ernährungsstile sowie weitere Ergebnisse der repräsentativen Befragung sind als Ernährungswende-Diskussionspapier ab Herbst 2004 verfügbar.
- (7) Das ISOE-Lebensphasenmodell gibt auf der horizontalen Achse sowohl die Lebensphasen (Sozialisation, aktive Phase, Ruhestand) als auch die Phasen des Familienzyklus wieder und berücksichtigt dabei die Ausdifferenzierung von Lebensformen (Singles, kinderlose Paare, Familien). Auf der horizontalen Achse werden die Ernährungsstile nach dem Kriterium „Interesse an Ernährungsfragen“ eingeordnet.

Autorin

Dr. Doris Hayn ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE). Ihre Forschungsschwerpunkte sind Ernährung, Konsum und Alltagsökologie. Ferner forscht sie im Bereich „Gender & Environment“.



Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)
Hamburger Allee 45
60486 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 707 69 19 31
E-Mail: hayn@isoe.de
www.isoe.de
www.ernaehrungswende.de