

Gesund bleiben durch die richtige Ernährung, das ist das Ziel vieler Fachgesellschaften und auch des deutschen Gesundheitsmanagements. Wie eine gesunde Ernährung aussehen soll, ist weitgehend bekannt, doch die Umsetzung als Präventiv- oder Akutmaßnahme erfolgt bei den Deutschen bisher leider nicht. Barbara METHFESSEL ist Professorin am Institut für Alltags- und Bewegungskultur der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und arbeitete an der Entwicklung neuer Ansätze zur Ernährungsbildung mit. Sie antwortet Heike Recktenwald auf Fragen zum Thema.

Ernährungsprävention – ein Thema unserer Gesellschaft?



Prof. Dr. B. Methfessel
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Institut für Alltags- und Bewegungskultur
Abteilung Haushalts- und Ernährungswissenschaften
Im Neuenheimer Feld 561
69120 Heidelberg
E-Mail: methfessel@ph-heidelberg.de

EU: Welcher historische Wandel fand bei den Ernährungszielen in Deutschland statt?

METHFESSEL: Die Ernährungsziele (oder wie sie in ihrer Zeit genannt wurden) waren immer durch die gesellschaftlichen Strukturen und die mit den einzelnen sozialen Gruppen verbundenen Platzierungen bestimmt. Solange die Nahrung knapp war, galt reichliches Essen als Privileg der Herrschenden; je mehr das Angebot zunahm, desto stärker traten die Qualität der Nahrung und die Symbolik der Lebensmittel in den Vordergrund. Heute ist die individuelle körperliche Gesundheit ein vorrangiges Ziel. Dabei werden fälschlicherweise Schlankheit als Ausdruck gesunder Lebensweise (und als Beleg für ‚bewusstes Essen‘) interpretiert und das Übergewicht zur größten Gefahr erklärt. Die meist wissenschaftlich begründeten Ziele der heutigen Zeit erheben den Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Sie bleiben aber Ziele, die bürgerlichen Normen entsprechen – ob bewusst oder unbewusst. Die einseitige Orientierung am Gewicht ist wissenschaftlich lange nicht so selbstverständlich, wie sie scheint. Die nebenrangige Behandlung der sozialen Zusammenhänge spiegelt die Individualisierung von Verantwortung in unserer Gesellschaft.

EU: Wie ist der Gesundheits- und Ernährungszustand in Deutschland einzuschätzen?

METHFESSEL: Historisch betrachtet war er wohl nie so gut wie heute. Uns bedrückt

allerdings die erkennbare „soziale Schere“, sowohl im Lande (sozial Schwache sind nachweislich schlechter ernährt und haben mehr gesundheitliche Probleme) als auch im globalen Vergleich (unser Wohlstand beruht zum Teil auf dem Hunger der ‚Dritten Welt‘). Sorgen machen auch einige Prognosen, nach denen der Ernährungs- und Gesundheitszustand sich verschlechtern wird. Neben der Armut könnten bestimmte Entwicklungen des Lebensmittelmarktes und der Verzehrsgewohnheiten, die vor allem bei Jugendlichen Anklang finden, den guten Versorgungsstatus gefährden.

EU: Was wollen wir essen?

METHFESSEL: Wer ist wir? Die Vorstellungen sind, wie z. B. Untersuchungen zur „Ernährungswende“ oder die „Sinus-Milieus“¹ zeigen, sehr unterschiedlich, abhängig von sozialer Lage, Lebensstil und Werteentwicklung. Hinzu kommt, dass die Anbieter starken Einfluss auf die Vorstellungen, was wie von wem gegessen werden sollte, ausüben.

EU: Welche Strukturen in Familie, Haushalt und Umfeld sind notwendig, um eine gesunde Ernährung umzusetzen?

METHFESSEL: Neue! Männer müssen sich emanzipieren und selbst die Verantwortung für eine gesundheitskompatible Essweise übernehmen. Auch beim Kochen kann man sich entspannen! Zudem

¹www.sinus-milieus.de, www.ernaehrungswende.de

sollte der zunehmende Ausschluss der Kinder aus der Nahrungszubereitung rückgängig gemacht werden. Die „gesparte“ Zeit dient meist nicht dem schulischen Fortkommen, sondern der Mediennutzung. Gleichzeitig sollten öffentliche Essstrukturen (Schulverpflegung, Kantinen) als legitim und normal aufgewertet und deren Angebot verbessert werden. Das Verhältnis zum Essen sollte durch Freude, Genuss sowie Umwelt-, Selbst- und Körperbewusstsein bestimmt sein, statt durch Diäten.

EU: Wie sieht die Realität aus?

METHFESSEL: Sozial sehr unterschiedlich. Insgesamt stimmt die Entwicklung nicht sehr hoffnungsvoll: Die gesellschaftlichen Zeitstrukturen erschweren die Nutzung gemeinsamer sozialer Zeiten. Die Zeitdauer für das gemeinsame Essen hat sich zwar leicht erhöht, aber das gemeinsame Mahl wird stärker zur „Verhandlungssache“. Der Convenience-Markt wächst wie kaum ein anderer. Noch immer ist Hausarbeit vorrangig Sache der Frauen, welche aber weder die Zeit noch die Lust und zunehmend auch nicht mehr die Kompetenzen haben, neben der beruflichen Belastung einem überholten Hausfrauenideal zu genügen. Kinder bekommen den Prozess der Nahrungszubereitung genauso wenig mit wie die Produktion der Lebensmittel. Es wird sich zeigen, welche neuen Wege zur Bewältigung dieser Entwicklung gegangen werden.

„Abschreckungspädagogik und Bevormundung bringen nichts!“

EU: Wie können Menschen für das Thema gesundheitliche Prävention durch Ernährung sensibilisiert werden?

METHFESSEL: Durch Abschreckungspädagogik nicht, wie die Erfahrung zeigt. Auch nicht durch Bevormundung.

Menschen müssen tiefgehend verstehen, dass der Körper nur aus dem aufgebaut sein kann (und nur damit funktionieren kann), was ihm zugeführt wird. Dazu ist ein sorgender Umgang mit dem eigenen Körper wichtig. Zudem muss dringend von der Orientierung auf das Übergewicht abgegangen werden. Wichtig ist, dass Genuss und Lebensfreude als Ziel erhalten bleiben – und nicht als Versprechen für die Zukunft sondern für die Gegenwart.

EU: Welche öffentlichen Maßnahmen würden Sie bei der Ernährungsprävention befürworten?

METHFESSEL: Das Einfachste ist, Kinder und Jugendliche schon von klein auf gesundheitsförderlich und genussvoll zu ernähren. Essen und Trinken sollten in Kindergarten und Schule selbstverständlich (d. h. auch verpflichtend) sein sowie gut und kostenfrei bzw. -reduziert angeboten werden. Geschmack ist Gewohnheit, man kann Kinder also an gesundheitsförderliches Essen gewöhnen. Dabei sollte man unbedingt stärker kulturelle Differenzen beachten.

Eine gute Ernährungs- und Verbraucherbildung – das bedeutet mehr und vor allem besser als bisher – ist eine zweite zentrale Voraussetzung zur Orientierung im Konsumdschungel. Elternarbeit, kultursensible und verlockende (!) Kurse zur Nahrungszubereitung können weitere Hilfen sein. Ein ansprechender Auftritt im Internet wird auch immer wichtiger. Die meisten Falbblätter und kurzlebigen Projekte kann man sparen.

EU: Für welche Zielgruppen sind die Maßnahmen am dringlichsten?

METHFESSEL: Einerseits für Kinder und Jugendliche, andererseits für sozial Schwache bzw. bildungsferne soziale Milieus.

EU: Wie sollten diese Maßnahmen kommuniziert werden?

METHFESSEL: Vor allem als Dialog, mit Rücksichtnahme auf die Erfahrungen und Interessen derer, die es betrifft. Damit scheidet ein nicht uner-

heblicher Teil der aktuellen Belehrungsarbeit aus.

Zu einzelnen Themen etwas nachlesen können, ist gut, aber für die problematischen Zielgruppen am wenigsten geeignet. Bei „einseitiger“ Kommunikation kann man von der Werbung lernen: Gefühle beachten, Botschaften-Placement wie Produkt-Placement in Fernsehserien integrieren, Internetforen schaffen (einiges passiert ja schon).

„Für die Einzelnen muss gutes Essen im Alltag machbar und bezahlbar sein – und schmecken! Das gilt auch für Ernährungswissenschaftler/-innen.“

EU: Welche Maßnahmen sind überhaupt realistisch umsetzbar?

METHFESSEL: Wirtschaftlich realistisch ist Vieles, wenn man längerfristig und volkswirtschaftlich denkt. Gute Kindergarten- und Schulverpflegung zahlen sich gesellschaftlich schnell aus, kosten aber zunächst die einzelnen Gemeinden etwas. Hier liegt das Problem. Gute Essgewohnheiten müssen sich durch die Erfahrung mit gutem Essen entwickeln können.

Wichtig ist auch, Alltagsstrukturen ernst zu nehmen: Convenience-Produkte sind z. B. eine Realität, sie werden bleiben, aber sie sollten besser werden. Auch über sie kann man sich an gutes Gemüse gewöhnen. Bessere Lebensmittel müssten z. T. preiswerter sein als weniger erwünschte, Bio-Produkte sind volkswirtschaftlich preiswerter, kosten die Einzelnen aber mehr.

Für die Einzelnen muss gutes Essen im Alltag machbar und bezahlbar sein – und schmecken! Das gilt auch für Ernährungswissenschaftler/-innen.

EU: Frau Prof. Methfessel, herzlichen Dank für das Gespräch!