

Die wissenschaftliche Betrachtung des Ernährungshandelns im Alltag verdeutlicht, dass der Ernährungsalltag ein komplexer, sich stetig wandelnder Handlungszusammenhang ist. Die Bedeutung des alltäglichen Ernährungshandelns geht dabei weit über konkrete praktische Funktionen wie Sättigung und Bezahlbarkeit hinaus: Sie geben dem Alltag Struktur und Rhythmus, helfen dabei, Gemeinschaft herzustellen, haben letztlich sinngebende und identitätsstiftende Wirkungen. Gesellschaftliche Veränderungen wirken teilweise massiv auf diese alltäglichen Handlungsmuster ein und bergen Herausforderungen für die Gestaltung des Ernährungsalltags.

# Ernährungshandeln im Alltag

Der Ernährungsalltag als komplexer, sich stetig wandelnder Handlungszusammenhang



Dr. Doris Hayn  
Institut für sozial-  
ökologische  
Forschung (ISOE)  
Hamburger Allee 45  
60486 Frankfurt  
am Main  
E-Mail: hayn@isoe.de

Ernährung ist mehr als Lebensmittel oder Mahlzeiten, Nährstoffe oder Kalorien, mehr als einzelne Produktpreferenzen oder Verhaltensweisen. Ernährung ist mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Arbeiten wie Einkaufen, Kochen und Essen verknüpft, wird von Wünschen, Bedürfnissen und Werthaltungen beeinflusst. Sich tagtäglich – richtig, bewusst, gesund, umweltverträglich – zu ernähren, erfordert Routinen und zugleich immer auch neue Entscheidungen, die wiederum Kompetenzen und Wissen voraussetzen. Zugleich findet Ernährung nicht im luftleeren Raum statt; sie wird mitbestimmt von sozialen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

## Die Alltagsvergessenheit der Wissenschaft

Dem Alltag haftet etwas Triviales und Banales an, so dass es wenig erstaunt, dass die Wissenschaft ihm lange Zeit keine besondere Aufmerksamkeit schenkte. Diese Alltagsvergessenheit wurde jedoch zunehmend kritisiert und die Erforschung des Alltags in verschiedenen Disziplinen als wichtige Voraussetzung für das Verständnis gesellschaftlicher Prozesse ebenso wie für das Verständnis der Menschen als Alltagsakteure und ihres Handelns anerkannt. So beschreibt der französische Historiker Fernand BRAUDEL

Alltag als eine Basis, auf der sich das wechselvolle wirtschaftliche, politische oder künstlerische Leben einer Gesellschaft erst entfalten kann [1].

Wichtige Impulse für die Erforschung des Alltags gingen vom Konzept der „Alltäglichen Lebensführung“ aus, mit dem die Art und Weise untersucht wird, wie Personen Tätigkeiten in unterschiedlichen Lebensbereichen zu einem kohärenten Alltagszusammenhang, zu einem Ganzen integrieren [2]. Auch die Haushaltswissenschaft liefert schon lange wichtige Erkenntnisse über Alltagsorganisation und -gestaltung, erforscht die alltägliche Haus- und Versorgungsarbeit, ihre gesellschaftliche Einbindung sowie ihre ökonomischen, gesundheitlichen und ökologischen Implikationen unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Perspektiven [3, 4] – aktuell insbesondere mit Fokus auf die Ernährung [5, 6]. Die Kritik an der Alltagsvergessenheit der Wissenschaft beinhaltet sowohl die Forderung nach Alltagsforschung per se als auch nach einer Alltagsorientierung der Ernährungs- und Nachhaltigkeitsforschung [7]. Will Wissenschaft einen Beitrag dazu leisten, Lösungsansätze für gesellschaftliche Probleme – sei es Adipositas oder Klimawandel – zu liefern, muss sie den Blick auf den Alltag richten und systematisch eine Alltagsperspektive integrieren [8].



## Was ist Alltag?

Alltag ist mehr als ein Sammelsurium von gleichförmigen, sich stetig wiederholenden und unveränderlichen Handlungen. Alltag stellt einen Handlungszusammenhang dar, der von jedem Einzelnen aktiv konstruiert, stabilisiert, erhalten und verändert werden muss. Hierfür bedarf es auch situations- und kontextbezogenen Alltagswissens sowie entsprechender Kompetenzen.

Im Alltag müssen eigene Wünsche und Bedürfnisse mit unterschiedlichen Anforderungen im Rahmen der jeweiligen zeitlichen und finanziellen Spielräume in Einklang gebracht werden. Alltagsgestaltung erfordert daher vielfältige Konstruktions- und Integrationsleistungen: Verschiedene, teils miteinander in Konflikt stehende Erfordernisse aus unterschiedlichen Lebensbereichen wie Beruf und Arbeitswelt, Haushalt und Familie, Freizeit und Bildung müssen in eine lebbare Form gebracht werden. Die Menschen sind fortwährend damit beschäftigt, Kohärenz in ihrem Leben herzustellen. Alltagsgestaltung ist somit auch kontinuierliche Arbeit am Selbst, wie der Alltagssoziologie Jean-Claude Kaufmann herausstellt: Über alltägliche Handlungen bildet sich Individualität heraus, genauso wie Beziehungen zu anderen Menschen [9].

Zugleich zeichnet sich die Alltagswelt durch Selbstverständlichkeit und Vertrautheit aus: Das alltägliche Handeln wird nicht permanent reflektiert, eingespielte Handlungsweisen werden ständig reproduziert und einmal ge-

troffene Hintergrundannahmen und Vorstellungen werden oft nicht hinterfragt. Alltagshandeln ist somit durch Wiederholungen und Routinen geprägt. Diese helfen, die Komplexität von Entscheidungen zu reduzieren und besitzen ein hohes Entlastungspotenzial bei der Organisation des Alltags [10]. Als „ungedacht“ ablaufende Automatismen ermöglichen Routinen einfaches, rasches Handeln, unkomplizierte Entscheidungsprozesse sowie schnelles Lernen und Kommunizieren – gleichzeitig vermitteln sie Stabilität und Sicherheit.

In den Alltag als komplexen Handlungszusammenhang greifen gesellschaftliche Veränderungen teilweise massiv ein. Gerade in den letzten Jahren haben solche Veränderungen dazu geführt, dass eingespielte Routinen ihre alltagsstrukturierende Kraft verlieren; gewohnte Handlungsmuster müssen im Lichte ständig neuer Informationen laufend überprüft und an veränderte Dienstleistungs- und Produktangebote, Öffnungszeiten und Infrastrukturen angepasst werden. Das Alltagshandeln unterliegt – trotz des beiläufigen und wiederholungsgeprägten Charakters – einem steten Wandel.

## Alltag im Wandel

Dieser Wandel des Alltags und der privaten Lebensgestaltung hat verschiedene Ursachen. Eine wichtige Rolle spielen technische Innovationen, insbesondere die Technisierung der Hausarbeit. Seit Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts hat sich die Hausarbeit durch die Verbreitung immer neuer

## Kohärenz

Kohärenz ist nach ANTONOVSKY ein dauerhaftes Gefühl des Vertrauens darauf, dass die Ereignisse des Lebens erklärbar sind, man selbst die Ressourcen besitzt, um mit ihnen fertig zu werden und die damit verbundenen Herausforderungen eigenes Engagement auch lohnen (vgl. dazu auch Ernährungs Umschau Heft 12/2007, S.704–709).

technischer Geräte deutlich verändert. Zugleich werden in den privaten Haushalten immer weniger Gegenstände des täglichen Bedarfs selbst hergestellt. Zunehmend werden Versorgungsleistungen ausgelagert, Produkte und Dienstleistungen von Märkten, Banken, Versicherungen, Gesundheitseinrichtungen etc. bezogen. Die Vielfalt dieser Angebote eröffnet neue Möglichkeiten und individuelle Optionen. Durch die damit einhergehende Auswahl geeigneter Produkte und Leistungen entstehen jedoch auch Entscheidungszwänge. Und nicht zuletzt erhöht sich der Aufwand für Informationsbeschaffung und -bewertung. Zudem führt die Vielzahl der im Haushalt verwendeten, industriell hergestellten Produkte zu einer „Ver(natur)wissenschaftlichung des Alltags“. Heute setzt der Umgang mit Produkten und Geräten nicht nur Kenntnisse über ihre zweckmäßige Nutzung voraus, sondern erfordert auch Einschätzungen darüber, wie sich der Gesundheit und Verbrauch von beispielsweise Lebensmitteln, Kosmetika oder Textilien und den bei ihrer Produktion verwendeten synthetisch hergestellten Stoffen auf Gesundheit und Umwelt auswir-

ken. Solche Wirkungen entziehen sich jedoch meist der unmittelbaren, sinnlichen Wahrnehmung; die Folgen für die eigene Gesundheit, die Umwelt, das Klima bleiben weitestgehend abstrakt [11]. Die Alltagsakteure müssen sich dementsprechend immer neue wissenschaftliche Erkenntnisse beschaffen und deren Relevanz für die eigene Alltagsgestaltung einschätzen. Diese Anforderungen werden in der Haushaltswissenschaft schon seit langer Zeit mit den Begriffen „Neue Hausarbeit“ und „Beschaffungsarbeit“ [12, 13] thematisiert.



Die Informationsbeschaffung bei Einkauf und Zubereitung spielt heute eine wichtige Rolle

Auch durch gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungsprozesse ist die Alltagsgestaltung einem wachsenden Druck ausgesetzt. Die Ausdifferenzierung von Wertorientierungen und Lebensstilen, der Wandel der Geschlechterverhältnisse sowie die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit bleiben nicht ohne Folgen für die Organisation des Alltags. Die Flexibilisierung von Arbeitszeiten verwischt die Grenzen zwischen beruflichem und privatem Alltag, feste Strukturierungen durch geregelte Arbeitszeiten und Feiertage werden aufgeweicht. Damit entstehen neue Spielräume für die Alltagsgestaltung, individuelle Handlungsoptionen vervielfältigen sich. Dies geht jedoch mit einem erhöhten Organisationsaufwand einher: Zeitrhythmen der einzelnen Haushaltsmitglieder müssen abgestimmt, Zeitstrukturen von Versorgungs- und Betreuungseinrichtungen mit denen des Haushalts synchronisiert werden. Die Summe dieser Veränderungsprozesse hat die Komplexität des Alltags insgesamt deutlich gesteigert – mit unterschiedlichen Auswirkungen für

Frauen und Männer. Insbesondere da die Erwerbsbeteiligung von Frauen in Deutschland erheblich zugenommen hat, die Nicht-Beteiligung der Männer an der Haus- und Versorgungsarbeit, wie Zeitbudget-Studien zeigen, jedoch weitestgehend konstant blieb, führen die steigenden Anforderungen an die Alltagsgestaltung potenziell zu einer zusätzlichen Belastung der Frauen. Sie sind nach wie vor stärker für die Haus- und Versorgungsarbeit einschließlich Haushaltsplanung zuständig, übernehmen häufiger die Verantwortung für die Organisation des Alltags, nicht nur ihres eigenen, sondern auch der übrigen Haushaltsmitglieder.

### Ernährungshandeln zwischen Simplifizierung und Aufladung

In wohl keinem anderen Bereich ist der Wandel des Alltags in den vergangenen Jahren ähnlich intensiv und kontrovers diskutiert worden wie in der Ernährung. Entwicklungen der letzten Jahrzehnte veranschaulichen, dass der Ernährungsalltag von vielfältigen Veränderungen gekennzeichnet ist. Diese lassen sich übergreifend in zwei nicht widerspruchsfreie Entwicklungslinien bündeln [14, 15]:

#### Simplifizierung

Ernährung wird in ihrer Bedeutung im Alltag, in ihren kulturellen und sozialen Funktionen reduziert, konzentriert sich auf Nahrungsaufnahme und wird als Lebensbereich vereinfacht. Lebensmittel und Außer-Haus-Angebote sollen möglichst billig, Kochen soll einfach, schnell und unaufwändig zu erledigen sein. Mahlzeiten verlieren an Bedeutung sowohl als gemeinschaftliche und kommunikative Ereignisse als auch als zeitliche Strukturierung im Alltag. Diese Entwicklungslinie wird einerseits als Enthäuslichung, Entrhythmisierung des Ernährungsalltags, Verlust von Ernährungskompetenzen und Verfall der Ernährungskultur sowie „situationales Einzelessen“ interpretiert. Andererseits wird sie als neue Leichtigkeit des Seins verstanden, die das quälende Gefühl der Mühsamkeit und Plackerei



Situatives Einzelessen „simplifiziert“ Ernährungshandeln

ablösen könnte und insbesondere Frauen Möglichkeiten eröffnet, Pflicht- und auch Schuldgefühle zu reduzieren [9].

#### Aufladung

Gleichzeitig wird Ernährung zu einer Projektionsfläche von Wünschen und Emotionen: Sie verspricht Gesundheit und Fitness, Genuss und Lust sowie Gemeinschaft und Prestige. Es zeigt sich eine (neue) Aufladung mit Bedeutung und Sinn. Ernährung bleibt ein stark emotional verankerter Lebensbereich: Gemeinschaftlich zelebrierte Mahlzeiten vermitteln soziale Beziehungen und das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Kochen wird zur gemeinsamen Freizeitbeschäftigung, zum Erlebnis von Freundschaft und bringt Entspannung in einen zunehmend schnelllebigen Alltag. Begrüßt wird diese Entwicklung, da sie unzeitgemäße Normen und Regeln ablöst, neue Freiheiten und Individualisierung erlaubt und die sinngebende und identitätsstiftende Bedeutung des Ernährungshandelns stärkt. Zugleich verlangen solche positiven Vorstellungen einer innovativen, genussvollen und kreativen Ernährung eine permanente Reflexion des individuellen Handelns.

Diese spannungsreiche Dynamik zwischen „einfach“ und „sinngebend“ spiegelt sich im Marktangebot wider: Erzeugung, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Angebot zeichnen sich einerseits durch Standardisierung und Vereinheitlichung, andererseits durch Vielfalt und Differenzierung aus [16], was die Alltagsgestaltung erschwert. „Leider ist nichts einfach in der aktuellen Welt der Ernährung, die auf unlösbaren Widersprüchen basiert“ [15,

## Die Typologie der Ernährungsstile

Das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) hat im Rahmen des Projekts „Ernährungswende“ den Ernährungsalltag der Deutschen untersucht. Im Frühsommer 2003 wurden dazu 100 qualitative Interviews durchgeführt, darauf aufbauend erfolgte im Frühjahr 2004 eine repräsentative Befragung von 2039 Personen ab 18 Jahren, die in einem eigenen Haushalt leben. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie die Alltagsakteure ihren Ernährungsalltag angesichts der komplexen Anforderungen gestalten. Wie beeinflussen Wertorientierungen und Lebensstile den Ernährungsalltag? Wie werden die Anforderungen aus Beruf und Familie bei der Alltagsorganisation aufgenommen? Welche Spielräume gibt es, den Ernährungsalltag stärker an gesundheits- und umweltbezogenen Ansprüchen auszurichten? Bei der Erfassung des Ernährungsalltags wurden Einstellungen zu relevanten Bereichen der Ernährung wie Lebensmittel, Einkauf, Kochen und Mahlzeiten sowie allgemeine Lebensstilorientierungen (Werte, Grundeinstellungen) erhoben, daneben Lebensphase und Haushaltskontext sowie sozialstrukturelle Merkmale erfragt. Darüber hinaus wurden zentrale Dimensionen des Ernährungsverhaltens (Zubereitung, Mahlzeitenzusammensetzung und -gestaltung etc.) untersucht.

Mittels des gewählten sozial-ökologischen Lebensstilansatzes konnte der Zusammenhang von Ernährungsorientierungen und -verhalten, Lebensstilorientierungen und sozialer Situation untersucht werden. Dies war Grundlage für die Entwicklung einer Typologie von sieben Ernährungsstilen [15]:

Die *desinteressierten Fast-Fooder* zeigen ein ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen. Feste Essensrhythmen haben wenig Bedeutung, das Interesse am Kochen ist gering, während Essen außer Haus einen hohen Stellenwert besitzt. Dieser Ernährungsstil ist v. a. bei jüngeren Singles und Paaren verbreitet; Männer sind überdurchschnittlich vertreten.

Für die *Billig- und Fleisch-Esser* muss Ernährung in erster Linie preiswert sein. Gesundheit spielt eine untergeordnete Rolle. Auch Vereinfachung ist wichtig: Starre Ernährungsroutinen lösen sich auf, gemeinsame Mahlzeiten verlieren an Bedeutung und Convenience-Lösungen werden geschätzt. Fleisch gilt als ideales Nahrungsmittel, da es einfach und zugleich vielseitig zubereitet werden kann. Dieser Ernährungsstil findet sich vorwiegend bei Singles, Paaren und Familien der jungen und mittleren Altersgruppe.

Die *freudlosen Gewohnheitsköchinnen* und -köche haben ein gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein und fest verankerte Ernährungsgewohnheiten, die den Tag strukturieren und Orientierung bieten. Essen hat den Charakter einer Pflichterfüllung und ist kaum mit Freude und Genuss verbunden. Dieser Ernährungsstil ist v. a. bei Alleinlebenden und Paaren im Ruhestand verbreitet.

Die *fitnessorientierten Ambitionierten* bevorzugen eine hochwertige und disziplinierte Ernährung, um damit ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhöhen. Gesundheitsfördernde Produkte wie Bio-Lebensmittel, aber auch Functional Food spielen dabei eine wichtige Rolle. Dieser

Ernährungsstil findet sich überwiegend bei Paaren und Haushalten in der Familienphase, häufig bei freiberuflich und selbstständig Tätigen. In vielen Haushalten sind beide Partner berufstätig.

Die *gestressten Alltagsmanagerinnen und -manager* haben ein ausgeprägtes Interesse an Ernährungsfragen, insbesondere um den eigenen Kindern eine optimale Ernährung zu bieten. Doppelbelastung durch Beruf und Familie und mangelnde Unterstützung durch andere Haushaltsmitglieder erschweren die Umsetzung dieses Anspruchs. Einkauf und Kochen werden somit zur lästigen Pflicht. Dieser Ernährungsstil ist v. a. bei Frauen in der Familienphase vertreten.

Die *ernährungsbewussten Anspruchsvollen* haben ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein, eine große Sensibilität für die ganzheitliche Bedeutung von Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheit, Qualität, Frische, Regionalität und Naturbelassenheit der Lebensmittel sind zentral. Bio-Lebensmittel gelten als Wohltat für Körper und Seele, synthetische Zusatzstoffe werden strikt abgelehnt. Dieser Ernährungsstil ist weder an eine bestimmte Lebensphase noch an ein bestimmtes Alter gebunden.

Die *konventionellen Gesundheitsorientierten* schätzen gutes Essen und sind sehr interessiert an Ernährung. Sie bevorzugen regionale und saisonale Produkte. Der Wunsch nach Genussfreude gerät jedoch auch in Konflikt mit der Bewältigung der teilweise vorhandenen Gewichts- und Gesundheitsprobleme. Vor allem in Haushalten der Nachfamilienphase ist dieser Ernährungsstil verbreitet.

S. 332] und das Ernährungshandeln permanent unter Veränderungsdruck setzt.

### Wachsender Veränderungsdruck

Die Veränderungen des Ernährungshandelns sind kein bloßes Reagieren auf ein sich stetig wandelndes Markt-

angebot oder ausschließlich Folge sinkenden Ernährungswissens, sondern können nur angemessen im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen verstanden werden: Die Ausdifferenzierung von Wertorientierungen und Lebensstilen, der Wandel der Geschlechterverhältnisse sowie die flexibilisierte Arbeitswelt bringen neue Anforderungen an Ernährung – die

einen nicht unerheblichen Teil der Alltagsgestaltung ausmacht – mit sich. Der gesellschaftliche Anspruch, sich als „eigenverantwortlicher Konsument“ gesund, umweltverträglich, genussvoll etc. zu ernähren, verschärft den Anpassungsdruck und bringt für das Ernährungshandeln im Alltag einen wachsenden Grad an Komplexität mit sich. Der Aufwand für Infor-

mationsbeschaffung und Einkauf, Zubereitung sowie Haushaltsplanung und -organisation steigt – Ernährungsarbeit, für die jedoch bei zunehmend flexibilisierter Erwerbsarbeit immer weniger Zeit zur Verfügung steht. Dazu kommt, Wünsche und Ansprüche an die eigene Ernährung mit denen anderer Haushaltsmitglieder abzustimmen. Dies bedarf der Berücksichtigung geschmacklicher und zeitrythmischer Bedürfnisse aller Haushaltsmitglieder und geht mit Erwartungen an ein vielfältiges, abwechslungsreiches Repertoire immer neuer Gerichte einher. Und nicht zuletzt üben auch sinkende Einkommen Druck auf den Ernährungsalltag aus. Die vielfältigen Anforderungen machen Entscheidungen und Kompromisslösungen notwendig, vor allem aber Routinen, die den Ernährungsalltag vereinfachen und entlasten.

Diese Anforderungen und der damit einhergehende Veränderungsdruck auf die Alltagsgestaltung führen dazu, dass Ernährung für viele Menschen weniger Gestaltungs- denn Bewältigungsaufgabe ist, die nicht selten mit Belastungen verbunden ist. Dies verdeutlichen die Ergebnisse einer repräsentativen Befragung, die das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) im Rahmen des Verbundprojekts „Ernährungswende“<sup>1</sup> durchgeführt hat. Im Mittelpunkt stand die Untersuchung, wie die Deutschen ihren Ernährungsalltag angesichts der komplexen Anforderungen gestalten. Die Befragung war Grundlage für die Entwicklung einer Typologie von sieben Ernährungsstilen [17] (siehe Kasten „Ernährungsstile“).

Die Typologie verdeutlicht die Bandbreite an Handlungsmustern und macht die Unterschiede in der Gestaltung des Ernährungsalltags sichtbar. Sie zeigt, dass das alltägliche Ernährungshandeln entscheidend bestimmt ist von den Einstellungen zu

Ernährungsfragen und dem Stellenwert, den Ernährung in der Alltagsgestaltung einnimmt. Deutlich wird, dass die Alltagsakteure Entlastung und Unterstützung bedürfen, um ihren Ernährungsalltag umweltverträglicher und gesundheitsfördernd zu gestalten. Augenfällig sind ein starkes Bedürfnis nach Entlastungen sowie der Wunsch nach Vereinfachung. Dieses Bedürfnis bezieht sich zum einen auf den Zeit-, Arbeits- und Kostenaufwand sowie auf die Verfügbarkeit und Erkennbarkeit von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und Außer-Haus-Mahlzeiten. Es zielt zudem auf Orientierungshilfen, nicht nur durch Informations-, Bildungs-, Beratungs- und Serviceangebote, sondern auch durch Ernährungsleitbilder, die an der Alltagsgestaltung anknüpfen anstatt moralisierend und abstrakt das „Richtige“ kommunizieren. Der Wunsch nach Unterstützung umfasst zudem die Verfügbarkeit von Angeboten im Außer-Haus-Bereich, beispielsweise in Kindertagesstätten, Schulen und Betrieben.

Die Typologie der Ernährungsstile verdeutlicht zudem Barrieren und Spielräume bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden und umweltverträglichen Ernährung und zeigt, welche Unterstützung einzelne Gruppen brauchen. Die Differenzierung unterschiedlicher Handlungsmuster erlaubt es, zielgruppenspezifische Kommunikations- und Entlastungsstrategien zu entwickeln, die aufzeigen, welchen Beitrag verschiedene Akteursgruppen wie Politik, Landwirtschaft, Industrie, Handel und Außer-Haus-Anbieter sowie Verbraucherorganisationen, Bildungs- und Beratungsakteure dazu leisten können.

### Die Alltagsperspektive in die Ernährungskommunikation aufnehmen

Den Blick auf das Ernährungshandeln, den „tatsächlich gelebten Alltag“ in all seiner Komplexität zu richten, gibt ein Verständnis davon, was die Menschen essen, wie sie ihre Er-

nährung im Alltag organisieren und *warum* sie dies so und genau so tun: Handlungsleitende Einstellungen und Wünsche „hinter“ dem Verhalten werden verstehbar. Eine solche Alltagsperspektive systematisch in die Praxis der Ernährungskommunikation zu integrieren ist Grundlage dafür, dass Empfehlungen auch „alltagsadäquat“ sind, sich also im Alltag umsetzen lassen, Orientierung für das Handeln geben und im besten Falle Entlastung bringen [18].

„Pauschale Rezepte“ oder abstrakte Vorstellungen einer „richtigen Ernährung“, die nur schwer mit dem gelebten Alltag in Zusammenhang gebracht werden können, sind wenig wirksam. Es bedarf eines Perspektivwechsels: Eine moderne Ernährungskommunikation sollte sich an vier Leitlinien orientieren: „Motivieren statt Belehren“, „Reflektieren statt Bekehren“, „Mitmachen statt Erklären“, „Erleben statt Zuschauen“ [19]. Dies setzt voraus, die Menschen als Expertinnen und Experten ihres eigenen Alltags ernst zu nehmen und sie darin zu unterstützen, „den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten“ [20, S.138]. Es gilt somit, die Kompetenzen der Menschen zu stärken, was aktuell unter dem Begriff „Food Literacy“ intensiv diskutiert wird. Eine alltagsorientierte Ernährungsforschung liefert hierfür wesentliche Grundlagen.

### Literatur

1. Braudel F. *Der Alltag. Sozialgeschichte des 15.–18. Jahrhunderts*. Kindler, München (1985)
2. Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“ (Hg.). *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung*. Leske + Budrich, Opladen (1995)
3. Ketschau I. *Wieviel Arbeit macht ein Familienhaushalt? – Zur Analyse von Inhalt, Umfang und Verteilung der Hausarbeit heute*. Dissertation, Dortmund (1981)
4. Methfessel B. *Hausarbeit zwischen individueller Lebensgestaltung, Norm und Notwendigkeit. Ein Beitrag zur*

<sup>1</sup>„Ernährungswende“ wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ gefördert.

- Sozioökonomie des Haushalts. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler (1992)
5. Schack, PS. *Nachhaltige Ernährungsstile im Alltag – Eine qualitative Studie zur Praktikierbarkeit der Vollwert-Ernährung in Familien*. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler (2004)
  6. Häußler A. *Nachhaltige Ernährungsweisen in Familienhaushalten. Eine qualitative Studie über die Umsetzbarkeit des Ernährungsleitbilds in die Alltagspraxis*. Dissertation, VVB Lauferweiler Verlag, Gießen (2007)
  7. Hayn D, Stieß I. Ernährung. In: Becker E, Jahn T (Hg). *Soziale Ökologie. Grundzüge einer Wissenschaft von den gesellschaftlichen Naturverhältnissen*. Campus Verlag, Frankfurt/New York (2006) 371–382
  8. Stieß I, Hayn D. Alltag. In: Becker E, Jahn T (Hg). *Soziale Ökologie. Grundzüge einer Wissenschaft von den gesellschaftlichen Naturverhältnissen*. Campus Verlag, Frankfurt/New York (2006) 211–223
  9. Kaufmann JC. *Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen*. UVK Verlagsgesellschaft, Konstanz (2006)
  10. Giddens A. *Die Konstitution der Gesellschaft. Grundzüge einer Theorie der Strukturierung. Theorie und Gesellschaft, Nr. 1*. Campus-Verlag, Frankfurt am Main (1995)
  11. Weller I. In: *Joachimsen et al. (Hg.). Alltag – Wissen – Technik: Für Nachhaltigkeit zusammen denken*. 163–177 in *Lebensweltökonomie, Band 1*. Bielefeld (2004)
  12. Thiele-Wittig M (1987) ... der Haushalt ist fast immer betroffen – „Neue Hausarbeit“ als Folge des Wandels der Lebensbedingungen. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*. 35/3: 119–127
  13. Thiele-Wittig M (1985) *Beschaffungsarbeit des privaten Haushalts – Überlegungen zu einem neuen Konzept*. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*. 33/3: 140–147
  14. Hayn D, Empacher C, Halbes S. *Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer Literaturrecherche*. Unter Mitarbeit von Höpfner A und Seltmann G. *Ernährungswende-Materialienband, Nr. 2*. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main (2005)
  15. Hayn D, Eberle U, Stieß I, Hün-ecke K. In: Eberle, Hayn, Rehaag, Simshäuser (Hg.). *Ernährung im Alltag*. 72–84 in: *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft*. oekom verlag, München (2006)
  16. Eberle U, Hayn D. In: Eberle, Hayn, Rehaag, Simshäuser (Hg.). *Marktentwicklung*. 67–72 in: *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft*. oekom verlag, München (2006)
  17. Stieß I, Hayn D. *Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung*. Unter Mitarbeit von Götz K, Schubert S, Seltmann G und Birzle-Harder B. *ISOE-Diskussionspapiere, Nr. 24*. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main (2005)
  18. Hayn D, Eberle U. In: Eberle, Hayn, Rehaag, Simshäuser (Hg.). *Kommunikation für eine Ernährungswende*. 168–181 in *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft*. oekom verlag, München (2006)
  19. Büning-Fesel M. *Professionell statt gut gemeint*. Abstrakt. 10. *aid-Forum „Therapiefall Ernährungsberatung. Kommunikationsstrategien für die Praxis“*, 2007. [http://www.aid.de/downloads/aid\\_forum\\_2007\\_abstract\\_buening\\_fesel.pdf](http://www.aid.de/downloads/aid_forum_2007_abstract_buening_fesel.pdf) Zugriff 19.3.08
  20. Müller C, Groeneveld M, Büning-Fesel M (2007) *Food Literacy – Essen als Querschnittsthema der Erwachsenenbildung*. *ernährung im fokus* 7-05/07: 138–142

## Zusammenfassung

Die Wissenschaft schenkte dem Alltag aufgrund seiner „Banalität“ lange Zeit kaum Aufmerksamkeit. Der moderne Ernährungsalltag ist jedoch durch den stetigen Wandel der Ernährungsumwelt stark unter Druck. Die Vereinfachung vieler Haushaltstätigkeiten durch Technisierung wird aufgehoben durch gewachsene Anforderungen an eine bewusste, abwechslungsreiche Ernährung, die an flexible Arbeitszeiten, Haushalts- und Familienformen anzupassen ist. Der Simplifizierung des Ernährungshandelns durch Convenience-Gerichte und Außer-Haus-Verpflegung steht eine inhaltliche Aufladung von „Essen und Trinken“ durch gesellschaftliche Aufwertung als Freizeitgestaltung, Kulturgut und Gesundheits- sowie Umweltfaktor gegenüber. Die Typologie der Ernährungsstile zeigt die unterschiedliche Gestaltung des Ernährungsalltags heute auf. Damit Ernährungsempfehlungen alltagstauglich und wirksam sind, müssen Alltagsperspektiven in die Ernährungskommunikation eingebunden werden.

## Summary

Daily nutritional practice

The nutritional workaday as a complex, continuously changing activity

Doris Hayn, Frankfurt a.M.

Scientists have so far paid little attention to the workaday routine because of its ‚banality‘. Due to a continuous change in the nutritional world, modern nutritional daily life is under pressure. Help provided by household appliances is outweighed by growing demands on a healthy daily diet comprising all kinds of food which is to be adapted to flexible working hours, household- and family types. There is a simplification of the daily nutritional routine by convenience food, fast food, canteens and caterers on the one hand, and a social upgrading of eating and drinking as leisure-time activity, cultural asset and health- and environmental factor on the other. The typology of nutritional styles reflects the different daily eating habits. Nutritional recommendations suitable for daily life should pay attention to aspects of workaday practices.

**Keywords:** nutritional recommendations, nutritional communication, everyday nutritional life, nutritional styles

Ernährungs Umschau 55 (2008) S. 346–351