



Dr. Margareta Büning-Fesel



Eva Zovko



Dr. Barbara Kaiser

# Ernährungskommunikation

## Bildung und Beratung im Spektrum der Zeit

Margareta Büning-Fesel, Eva Zovko, Barbara Kaiser

Kommunikation zum Thema Essen und Gesundheit fand bereits in der griechischen Antike (500–336 v. Chr.) statt. Erste institutionelle Ernährungsempfehlungen gab es 1941 in den USA. Die ersten deutschen Empfehlungen folgten mit dem Ernährungskreis im Jahr 1955 – ein Jahr nach dem Erscheinen der ersten ERNÄHRUNGS UMSCHAU.

Wie haben sich Ernährungsbildung und Ernährungsberatung seitdem entwickelt, um den Bedürfnissen und Herausforderungen unserer Gesellschaft gerecht zu werden? Und welche Herausforderungen sind mit einer wirkungsvollen Ernährungskommunikation verbunden?

### Ernährungsbildung

#### Von der Zeigefingerpädagogik hin zur kompetenzorientierten Ernährungs- und Verbraucher\*innenbildung

Ernährungskompetenz ist die Fähigkeit, das eigene Essen und Trinken reflektiert, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten. Der Mensch erwirbt sie durch lebenslange informelle und formale Ernährungsbildung, die ihn idealerweise vom privaten Esstisch über Kita, Schule und Angebote der Erwachsenenbildung bis ins hohe Erwachsenenalter begleitet [1–3].

Die soziale Umgebung wirkt wesentlich darauf ein, wie Kinder und Jugendliche zu Entscheidungen finden, die unter anderem das Ernährungsverhalten beeinflussen. Deshalb kommt der Schule beim Erwerb von Ernährungskompetenzen eine zentrale Rolle zu.

Betrachtet man die schulische Bildung im Kontext von Ernährung und Haushalt im Zeitverlauf, so kann man über die vergangenen Jahrzehnte große Veränderungen in den didaktischen Zielsetzungen und der Unterrichtsgestaltung feststellen.

**In den Jahren 1945 bis 1970 war die haushaltsbezogene Bildung vor allem Mädchenbildung mit dem Ziel, Mädchen auf ihre spätere Rolle als Hausfrau und Mutter vorzubereiten [5].**

Inhaltlich befasste sich diese Bildung vorrangig mit Nahrungsmittelkunde, Nahrungszubereitung und Rationalisierung der Hausarbeit. Die Vermittlung von Wissen für eine richtige Ernährung oder einer korrekten Nahrungszubereitung ist charakteristisch für ein Bildungsverständnis, das bis in die 1990er Jahre hinein vorherrschte. Vorstellungen von richtigen und falschen Verhaltensweisen, die teilweise mit Sanktionen und Belohnungen verbunden werden, sind typische Merkmale einer solchen intendierten und normengeleiteten Ernährungserziehung.

**Etwa seit der Jahrtausendwende entwickelte sich eine kompetenzorientierte Ernährungs- und Verbraucher\*innenbildung, die im Unterschied dazu auf die Initiierung und Begleitung von Lernprozessen fokussiert [5].**

Aus dem Projekt REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen [1]), das von 2003 bis 2005 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wurde, gingen wichtige Grundlagen und Hilfestellungen wie ein fachdidaktischer Referenzrahmen mit Bildungszielen, Kompetenzen und didaktischer Orientierung hervor. Diese wurden nachfolgend zur Innovation und Weiterentwicklung der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen genutzt.



**Letztendlich geht es nach dem modernen Bildungsverständnis darum, Lernende zu befähigen, ihre Ess- und Ernährungsweise individuell erwünscht und gesellschaftlich verantwortlich zu gestalten [2, 4, 5].**

Lernende werden dabei als Expertinnen und Experten ihres Lebens ins Zentrum gestellt und akzeptiert. Heute sind nicht mehr Fachinhalte, z. B. zu Nährstoffen oder Lebensmitteln, Ausgangspunkt didaktischer Überlegungen, sondern Menschen und ihr Essalltag, den sie auf der Grundlage des komplexen Lebensmittel- und Mahlzeitenangebots organisieren müssen. Kategorien wie Richtig und Falsch spielen hierbei keine Rolle mehr, vielmehr geht es darum, Handlungsalternativen für eine gute Alltagsbewältigung aufzuzeigen.

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Komplexität des Essalltags und der rasanten Dynamik des Wandels, mit der wir in allen gesellschaftlichen Bereichen und Lebenswelten konfrontiert werden, sind heute problemorientiertes Vorgehen und Denken, mehrperspektivische Betrachtungen und Reflexionsfähigkeit von zentraler Bedeutung. Teilhabemöglichkeiten, Mitgestaltung und Selbstbestimmung treten auch in der Ernährungsbildung in den Vordergrund.

### **Aktuelle Herausforderungen**

Ernährungsbildung ist ein wesentlicher Teil der Grundbildung. Sie stärkt Menschen auf der individuellen Ebene und befähigt sie gleichzeitig zur gesellschaftlichen Teilhabe. Die Notwendigkeit guter Ernährungsbildung ist gegeben und breiter Konsens. Allerdings sind die Rahmenbedingungen in Deutschland leider alles andere als ideal. Schulischer Unterricht sichert derzeit nicht für alle Schülerinnen und Schüler diese Grundbildung ab, weil die strukturellen Voraussetzungen dafür fehlen.

**Formale Ernährungsbildung in Deutschland ist föderalistisch organisiert und fachlich in jedem der 16 Bundesländer unterschiedlich realisiert [2].**

Die Ernährungs- und Verbraucher\*innenbildung hat in den Curricula und Fachräumen der Schulen immer noch vergleichsweise wenig Raum. Sie ist häufig als Querschnittsaufgabe für alle Fächer oder als Wahlthema in Konkurrenz mit anderen zu finden oder wird lediglich im Rahmen von Projekttagen und -wochen umgesetzt. In keinem Bundesland ist eine durch-

gängige curriculare Verankerung der Ernährungsbildung von der Primarstufe bis zur Sekundarstufe I und II gegeben [3].

Eine zweite Herausforderung ist die Professionalisierung von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften.

**Für einen Unterricht, der auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und nicht auf persönlichen Präkonzepten der lehrenden Person, braucht es eine fachdidaktische Ausbildung oder bei Erzieherinnen und Erziehern entsprechende Ausbildungsinhalte.**

Eine zu große Anzahl von Lehrkräften unterrichtet ernährungsbezogene Inhalte nach wie vor fachfremd, weil entsprechende Fachlehrkräfte fehlen und bei Verantwortlichen die Fehleinschätzung besteht „Ernährung kann doch jede\*jeder“.

Eine weitere große, vielleicht die größte, Herausforderung liegt in der notwendigen ganzheitlichen Betrachtung von Bildungseinrichtungen. Ernährungsbildung ist weit mehr als Unterricht.

**Es bedarf integrierter systemischer Ansätze, um das Thema Essen und Verpflegung in der Schulkultur und der Essumgebung der Kinder zu verankern.**

Ein guter ernährungsbezogener Unterricht kann seine Wirkung kaum entfalten, wenn er in einem Umfeld stattfindet, das im Widerspruch dazu steht. Es ist an der Zeit, Schulen, aber auch Kitas, als Lebensräume und Orte gesunder und nachhaltiger Ernährungsumgebungen in den Blick zu nehmen und so zu gestalten, dass Kinder und Jugendliche in deren Zentrum stehen.

Neue Ansätze wie der *Whole School Food Approach* [6] haben eine solche ganzheitlich gedachte Gestaltung von Schulen im Blick. Damit sind die gemeinsame Ausrichtung und die Zusammenführung aller Aktivitäten einer Schule unter dem Leitbild einer nachhaltigen Ernährung gemeint. Das beginnt bei der Entwicklung einer Grundhaltung im Schulteam, einem entsprechenden Schulprogramm sowie der Aus- und Fortbildung des Teams und spannt sich über die Unterrichtsgestaltung weiter auf bis hin zu allen schulischen Einrichtungen und unterrichtsergänzenden Aktivitäten. Zu letzteren zählen beispielsweise Schulgarten, Kiosk, Mensa und Co. – sowie Angebote außerschulischer Partner.

Damit Schulen, Kitas, Bildungseinrichtungen allgemein ihr Potenzial als zentrale Orte gesellschaftlicher Transformation – auch im Bereich Ernährung, Essen und Trinken – entfalten können, ist noch viel zu tun.

### **Ernährungsberatung – vom Küchentisch zur anerkannten Profipraxis**

Die Ernährungsberatung hat sich über die Jahrzehnte hinweg von einer eher informellen Tätigkeit zu einem etablierten und anerkannten Berufsfeld entwickelt, das einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leistet. Früher gab es häufig die Ernährungsberatung, die



nebenher betrieben wurde, quasi „am Küchentisch“ – heute verläuft die qualifizierte Ernährungsberatung zumeist sehr professionell [7].

**Die wissenschaftliche Erforschung von Ernährung und Gesundheit sowie von Ernährungsverhalten und die wachsende Nachfrage nach Ernährungsberatung trugen zur Professionalisierung des Berufsfelds bei.**

Es entstanden immer mehr staatliche und private Institutionen, die sich auf Ernährung spezialisierten, es wurden Berufsverbände gegründet, um die Interessen der Ernährungsberaterinnen und -berater zu vertreten. Mit der wachsenden Bedeutung der Ernährungsberatung wurden auch Standards für die Ausbildung und Zertifizierung von Ernährungsberaterinnen und -beratern entwickelt.

In den Anfängen der Ernährungsberatung ging man davon aus, dass es den Klientinnen und Klienten „nur“ an Wissen fehle, damit sie ihr Ernährungsverhalten nach entsprechender Aufklärung ändern und eine optimierte Ernährung umsetzen können. Inzwischen ist klar, dass Wissen nur einen Bruchteil des tatsächlichen Ernährungsverhaltens ausmacht. (Ernährungs)Gewohnheiten zu ändern, ist eine erheblich größere Herausforderung.

**Die zeitgemäße Ernährungsberatung ist individuell und personalisiert – sie zielt darauf ab, die Empfehlungen an die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Lebensumstände der einzelnen Klientin bzw. des einzelnen Klienten anzupassen. Nur so kann eine Ernährungsberatung zu langfristigen Erfolgen führen.**

Nie war der Bedarf an professionellen Ernährungsberatungsfachkräften größer, die für Orientierung sorgen, seriös beraten und praktische Hilfen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil geben. Gleichzeitig ist die Konkurrenz durch selbsternannte Expertinnen und Experten ohne fundierte Ausbildung und Quereinsteigerinnen und -einsteiger gewachsen [7].

**Um Bürgerinnen und Bürger vor Risiken durch unqualifizierte Anbieterinnen und Anbieter zu schützen, müssen Ernährungsberatung und -therapie perspektivisch als Begriffe gesetzlich geschützt werden.**

## Ernährungskommunikation – alle reden über Essen und Trinken

Die verhaltensändernde Wirksamkeit von Information und Kommunikation ist begrenzt, das ist inzwischen klar. Dennoch kann Ernährungskommunikation in Verbindung mit verhältnispräventiven Maßnahmen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur klimafreundlichen Ernährung leisten. Die Wahl der Kommunikationskanäle und die Ansprache der Zielgruppen ist für den Erfolg ausschlaggebend. Die erste Hürde, die genommen werden muss, ist die Wahrnehmungsschwelle in den Zielgruppen oder Communities. Einzelne Maßnahmen finden daher kaum Erfolg.

**Es bedarf stets ganzheitlicher Kommunikations- und Kampagnenansätze, die sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisprävention im Blick haben.**

Und das gilt insbesondere auch für die Settings Ernährungsbildung und Ernährungsberatung. Entscheidend ist auch die Kommunikation für und mit Gestalter\*innen und Entscheider\*innen der Ernährungsumgebungen. Denn wenn die Ernährungsumgebung nicht stimmt, macht sich auch die beste Kommunikation ungläubwürdig.

Ernährungskommunikation ist keine Einbahnstraße.

**Um erfolgreich zu kommunizieren, ist es nötig, mit den Menschen in den Dialog zu treten und nicht einfach nur Empfehlungen auszusprechen.**

Nur so lassen sich die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Menschen erkennen und Kompetenzen vermitteln, die handlungsorientiert und im Alltag konkret anwendbar sind. Wir müssen Fragen stellen, diskutieren und auch Anstöße bieten. Vor allem im digitalen Raum gilt es, Impulse zu geben und gesellschaftliche Resonanzen anzustoßen. Auch ein Perspektivwechsel ist unabdingbar: Allzu häufig erfolgt Kommunikation aus der Sicht der Absenderinnen und Absender. Eine echte Chance besteht aber darin, die Bedürfnisse und Interessen der Zielgruppen kennenzulernen, sie zu verstehen und hier anzusetzen [8–10]. Wir müssen verstehen, mit welchen Einstellungen, Werten und Interpretationen Menschen das Thema Ernährung verbinden. Wir müssen weniger senden und mehr zuhören: Welchen Platz findet eine gesundheitsbewusste und nachhaltigere Ernährung im Alltag der Menschen? Kommunikation braucht praktische Relevanz sowie positive und emotionale Ansprache. Auch wenn noch nie so viel über Ernährung geredet, berichtet, diskutiert und gebloggt wird wie heute – hier gibt es für alle Beteiligten noch eine Menge zu tun!

---

Dr. Margareta Büning-Fesel

Eva Zovko

Dr. Barbara Kaiser

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

---



---

### Zitierweise

Büning-Fesel M, Zovko E, Kaiser B: Ernährungskommunikation. Bildung und Beratung im Spektrum der Zeit. *Ernährungs Umschau* 2024; 71(6): M340–3.  
DOI: 10.4455/eu.2024.020

---

### Literatur

---

1. REVIS Modellprojekt (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen): [www.evb-online.de/evb\\_revis.php](http://www.evb-online.de/evb_revis.php) (last accessed on 8 May 2024).
2. Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer M, Heindl I, Lambeck A, Lührmann P, Oepping A, Rademacher C, Schulz-Greve S, für die DGE-Fachgruppe Ernährungsbildung: Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau* 2013; 60(2): M84–95.
3. Bartsch S, Büning-Fesel M, Johannsen U, Kastrup J, Lührmann P, Oepping A, Rademacher C; Members of the Expert Group “Nutrition Education” of the German Nutrition Society: Nutrition education in the context of sustainable development. Recommendations for professionals, the education system and policymakers. *Ernährungs Umschau* 2024; 71(1): 2–9.
4. Rademacher C, Heindl I (Hrsg.): Ernährungsbildung der Zukunft. Maßnahmen und Wirksamkeit der Professionalisierung. Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag 2019.
5. Schlegel-Matthies K, Bartsch S, Brandl W, Methfessel B: Konsum – Ernährung – Gesundheit. Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Opladen & Toronto: Barbara Budrich 2022.
6. SchoolFood4Change: A Whole School Food Approach. Guidelines For Schools, Cities and Regions. <https://schoolfood4change.eu/resources/> und <https://schoolfood4change.eu/at/blog/2022/07/05/a-whole-school-food-approach-guidelines-for-schools-cities-regions-available-now/> (last accessed on 6 May 2024).
7. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Ernährungsberatung. BZfE-Materialien für Beratungsfachkräfte. [www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/](http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/) (last accessed on 8 May 2024).
8. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Ernährung im Fokus. Schwerpunktausgabe 1/2021: „Ernährungskommunikation“. [www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/archiv/archiv-2021/](http://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/archiv/archiv-2021/) (last accessed on 6 May 2024).
9. Godemann J, Bartelmeß T (eds.): Ernährungskommunikation. Interdisziplinäre Perspektiven – Theorien – Methoden. Heidelberg: Springer VS 2021.
10. Endres EM: Soziale Medien in der Ernährungskommunikation. [https://edoc.ku.de/id/eprint/28506/1/Endres\\_Soziale\\_Medien\\_Erna%CC%88hrungskommunikation.pdf](https://edoc.ku.de/id/eprint/28506/1/Endres_Soziale_Medien_Erna%CC%88hrungskommunikation.pdf) (last accessed on 6 May 2024).