



# Geschmack bildet

- Sinnliche Intelligenz ist der Ursprung für Leben und Lernen

Arbeitsmaterialien zur Ernährungsbildung für Kita und Schule



**Herausgeber:** Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen  
Schleswig-Holstein (IQSH)  
Schreberweg 5, 24119 Kronshagen  
Tel.: 0431 – 54 03 0  
Fax: 0431 – 54 03 200  
[www.iqsh.de](http://www.iqsh.de)

**Redaktion** Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein  
Medusastraße 16  
24143 Kiel

Leitung: Birgitt Uhlen-Blucha

**Layout Umschlag:** bdrops. Werbeagentur, Kiel

**Auflage:** 500

**Druck:** IQSH-Hausdruckerei

**Vertrieb:** Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen  
Schleswig-Holstein (IQSH)  
- Brigitte Dreessen -  
Schreberweg 5  
24119 Kronshagen  
Tel.: 0431 – 5403 148  
Fax: 0431 - 5403 200  
[brigitte.dreessen@iqsh.de](mailto:brigitte.dreessen@iqsh.de)

## **Vorwort**

### ***Rosemarie Wendorff***

Noch nie haben Menschen so viel über Ernährung gewusst. Und doch sind unsere heutigen Essgewohnheiten reichlich zweifelhaft: zu einseitig, zu fett und insgesamt zu viel, dabei zu wenig Frisches - und zusammen mit Bewegungsmangel ist das eine ziemlich ungesunde Mischung. Wissen allein reicht offenbar nicht aus.

Gutes Essverhalten hat viel mit Vorbildern und Esskultur zu tun, überall dort, wo wir gemeinsam leben, lernen und arbeiten.

Unser Ernährungsverhalten und unsere Ernährungsmuster manifestieren sich in der Regel bereits im Kindesalter. Schulen und Kindertagesstätten beeinflussen nicht nur das Lern- und Sozialverhalten der Kinder und Jugendlichen, sondern sie haben auch eine große Bedeutung für deren spätere gesundheitliche Entwicklung und den Erwerb von Lebensführungs- und Lebensgestaltungskompetenz.

Ansätze zur Förderung gelingen insbesondere in sozialen Settings, wie Schulen und Kindertagesstätten durch die Ermöglichung von situiertem und anwendungsorientiertem Lernen. Mit der allgemeinen Tendenz hin zur Ausweitung des Ganztagsangebots kommt der Gestaltung des Lebensraums Schule in diesem Zusammenhang eine besondere Aktualität zu.

Die Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein hat in Kooperation mit dem IQSH und dem Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung der Uni Flensburg am 17. Februar 2007 die Fachtagung "Alles Geschmackssache – Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft" durchgeführt. Die hier vorliegende Fachveröffentlichung ist die um

einige Texte erweiterte Dokumentation dieser Veranstaltung. Sie unterstützt das Anliegen des IQSH, Beiträge zur Weiterentwicklung der Bildungsqualität von Schule zu leisten und dient im Sinne einer vernetzten Arbeit der vertiefenden Orientierung aller am Thema Ernährung der Kinder involvierten Personen und Institutionen. Darüber hinaus zeigt sie in ihrem abschließenden Teil anregende Praxisbeispiele und eine Vielfalt von Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern auf.

Ich freue mich über die Initiative der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein und die hier entstandene Kooperation mit dem IQSH und wünsche mir, dass diese Publikation Sie "auf den Geschmack bringt", in Ihrem privaten und gesellschaftlichen Umfeld, sowie an Ihrem Arbeitsplatz in Kindertagesstätte und Schule unsere Esskultur neu zu beleben und zu erhalten.

Rosemarie Wendorff  
Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen  
Schleswig-Holstein, IQSH  
Mail: r.wendorff@iqsh.de



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	3
<b>Einleitung</b>	
<b>Treffpunkt des guten Geschmacks –     Eine Initiative der Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein</b> .....	4
<b>Aufwachsen mit Geschmack</b> .....	7
<b>Essen als Teil der kulturellen und persönlichen Identität</b> .....	14
<b>Erleben regionaler Vielfalt</b> .....	22
<b>Fachbeiträge</b>	
<b>Essen/Ernährung von Kindern und Jugendlichen heute     Bestandsaufnahme – Rückfragen – Folgerungen</b> Dr. Uwe Spiekermann .....	26
<b>Sinnliche Intelligenz –     Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungsbildung</b> Prof. Dr. Ines Heindl .....	38
<b>Jugendesskultur</b> Dr. Silke Bartsch .....	49
<b>Verhalten ändern - aber wie? Geheimnis Motivation</b> Jens-Uwe Möller .....	51
<b>Arbeitsalltag und Wohlbefinden</b> Thomas Männle .....	55
<b>Aus der Praxis für die Praxis</b>	
<b>Gute Beispiele - Die Workshops</b> .....	59
<b>Markt der Möglichkeiten</b> .....	66
<b>KooperationspartnerInnen</b> .....	72
<b>Danksagung</b> .....	73

## **“Treffpunkt des guten Geschmacks”**

**Eine Initiative der Heinrich-Böll-Stiftung  
Schleswig-Holstein**

***Birgitt Uhlen-Blucha***

Die Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein möchte mit dem “Treffpunkt des guten Geschmacks” das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung einer Ernährungskultur und Ernährungsbildung stärken. Als Erwachsenenbildungsträger konzentriert sich die Heinrich-Böll-Stiftung SH auf die Multiplikatoren in diesem Themenfeld und möchte deren Interesse und Engagement unterstützen, in Kita und Schule konkret zu handeln, indem vorliegende Erkenntnisse und gute Beispiele aufgezeigt werden. Diese Aktivitäten werden unterstützt durch die Kooperation mit dem Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung der Universität Flensburg und ein Netzwerk von aktiven Institutionen, Verbänden und Vereinen in Schleswig-Holstein.

Im Sinne einer nachhaltigen Politik soll dem Entfremdungsprozess zwischen Nahrung auf der einen und landwirtschaftlicher Produktion auf der anderen Seite entgegengewirkt werden. Es ist notwendig, Kindern und Jugendlichen die Erfahrungen einer bewussten und sensiblen Ernährung zu vermitteln und ihre Geschmacksbildung zu fördern.

Vielleicht taucht an dieser Stelle der Gedanke auf, ob es keine dringenderen Probleme gibt, um die der Mensch sich kümmern muss. Doch das Thema Ernährung beinhaltet wesentliche Teile der gegenwärtigen Herausforderungen, denen die Menschen sich stellen müssen: Die Nahrungsmittelproduktion mit ihren Auswirkungen auf den Klimawandel durch hohe Energieverbräuche, die CO<sub>2</sub> Emissionen bei der landwirtschaftlichen Produktion und durch den globalisierten Transport von Lebensmitteln, die Ausbeutung der natürlichen

Ressourcen Boden, Wasser und Luft, die ungerechte Verteilung von Nahrung für weite Teile der Weltbevölkerung, die gesundheitlichen Folgen der Über- und Unterernährung u.a.

Die Auseinandersetzung mit Fragen der eigenen Ernährung und des Essstils sind das Rüstzeug für ein ganzes Leben, ist Lebenskompetenz, die weit über die Ernährung hinaus wirken kann. Dazu gehört das Vermitteln von Wissen über die Zusammensetzung der Nahrung, über Lebensmittelqualitäten, das Erlernen von Kompetenzen wie z.B. das Kochen, das Erleben ursprünglicher Nahrung und die Förderung eines kritischen Verbraucherbewusstseins.

Um dieses Rüstzeug zu erwerben, bedarf es entsprechender Angebote, braucht es Anleitung und Orientierung. Dies ist ein Auftrag an die Erwachsenen. In erster Linie sicherlich an die Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen, aber auch an die Verantwortlichen in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und an die Entscheidungskräfte in den kommunalen Verwaltungen, die über die finanziellen und technischen Bedingungen für eine gute Ernährung entscheiden, die Bildungsverantwortlichen in den Ländern und nicht zuletzt die Erzeuger und Produzenten.

Aus diesem Anspruch heraus leitet sich der Schwerpunkt der Initiative ab:

### **Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft.**

Es bedarf hierzu der Unterstützung der Gesellschaft in all ihren Teilen. Dafür ist es notwendig, dass Erwachsene ihr Ernährungsverhalten hinterfragen, wenn sie ihrer Vorbildfunktion Kindern gegenüber gerecht werden wollen.

Die hierfür erforderliche Auseinandersetzung über den Stellenwert der Ernährung sieht die Heinrich-Böll-Stiftung S-H als wichtige Aufgabe ihrer Bildungsarbeit.

Erwachsene sollen dazu motiviert werden, einen positiven Ernährungsstil zu entwickeln und Kindern ein breites Spektrum sinnlicher Erfahrungen durch den Kontakt und Umgang mit Essen und Trinken zu ermöglichen, um ihnen damit das Rüstzeug für ein selbstbewusstes und zufriedenstellendes Ernährungsverhalten zu vermitteln.

Als Arbeitsformen der Initiative "Treffpunkt des guten Geschmacks" haben sich bisher folgende Elemente bewährt:

- **interdisziplinäre Recherche** wissenschaftlicher Erkenntnisse
- **Netzwerkarbeit und -treffen**
- **Salons des guten Geschmacks** zu verschiedenen Themen
- **Fachtagung "Alles Geschmackssache" - Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft** - in Kooperation mit dem IQSH und der Universität Flensburg am 17. Februar 2007 in der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
- **Fachveröffentlichung "Geschmack bildet"** in Kooperation mit dem IQSH
- **Internetseite:**  
[www.treffpunkt-geschmack.de](http://www.treffpunkt-geschmack.de)

Die vorliegenden Beiträge dieser Fachveröffentlichung sind durch die verschiedenen Veranstaltungen der Initiative entstanden, schwerpunktmäßig im Rahmen der Fachtagung "Alles Geschmackssache".

### **Die Leitmotive**

Bei der inhaltlichen Gestaltung des "Treffpunkt des guten Geschmacks" – Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft - hat die

Heinrich-Böll-Stiftung SH drei inhaltliche Leitmotive festgelegt:

- **Aufwachsen mit Geschmack**
- **Essen als Teil der kulturellen und persönlichen Identität**
- **Erleben regionaler Vielfalt**

Diese Leitmotive drücken zum einen gesellschaftliche Werte und Ziele aus, die auf breite Zustimmung stoßen und weisen gleichzeitig auf problematische Veränderungen hin. In den nachfolgenden Texten werden die einzelnen Leitmotive und dazugehörenden Themen näher betrachtet. Verschiedene wissenschaftliche Disziplinen wie Medizin, Soziologie, Anthropologie bis hin zu den Kulturwissenschaften haben zu den o.g. Inhalten Erklärungen, Theorien und Gedanken geliefert, die in Auszügen zusammengefasst werden. Es wird deutlich, dass das Thema "Essen als Teil kultureller und persönlicher Identität" so alt wie die Menschheit ist und sich immer im aktuellen Gewand als Spiegelbild der Zeit präsentiert. Andere Themen, wie der Wunsch nach "Aufwachsen mit Geschmack" und dem "Erleben regionaler Vielfalt" sind durch Veränderungen der jüngeren Zeit, z.B. den Innovationen im Bereich vorgefertigter Lebensmittel und den Auswirkungen eines globalisierten Nahrungsmittelangebots, aus ihrer scheinbaren Selbstverständlichkeit geholt worden.

In den Texten geht es zunächst um die vertiefenden Hintergründe der Leitmotive und nicht so sehr um die praktische Umsetzung. Diese ist vielfach und kompetent in den erfolgreichen (Modell-) Projekten der Ernährungsbildung belegt (siehe auch: Gute Beispiele ab Seite 59). Ziel der vorliegenden Beiträge ist es, "geistige" Nahrung zu bieten und das Verständnis für die Leitmotive tiefer zu beleuchten.

Sie sind ein "Menü" verschiedener Sichtweisen mit der Einladung, zu probieren und sich auf sie einzulassen. Manches ist beim ersten Lesen vielleicht nicht gleich leicht verdaulich, doch bietet ein zweites oder auch drittes "Schmecken" neue Zugänge und Erkenntnisgewinn. Es geht darum, inhaltlich gerüstet zu sein für die Entwicklung und Weiterführung von Ernährungsbildungsansätzen. Sich als pädagogische Fachkraft an Konzepten zu orientieren und sie umzusetzen, ist ein guter Ansatz. Um sie aber auf aktuelle Veränderungen übertragen zu können und sich selbst darin wiederzufinden, ist es hilfreich, sich auch mit den Bedingungen und dem Umfeld von Ernährungsbildung näher zu beschäftigen.

Wenn Essen gelingt, bedeutet dies Lust und Genuss, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Damit es in der heutigen Zeit gelingen kann, bedarf es der Förderung von Fähigkeiten, die dem Menschen eigen sind: seine Sinne und die Wachheit für das Leben in seinen unterschiedlichen Formen zu nutzen. So ist der rote Faden aller Texte, sich selbst und die Welt wahrzunehmen, sich darin zu orientieren und sich seiner Identität bewusst zu werden.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema steckt ein doppelter Gewinn. Es geht nicht nur darum, den Kindern eine gute Ernährung und den Erwerb von Lebenskompetenz angeeignet zu lassen, sondern durch die Beschäftigung mit dem Thema kann die eigene Ernährung bewusster und wacher wahrgenommen werden. Wenn dann noch der Schritt zu einer positiven Ernährung mit Lust und Kopf vollzogen werden kann, dann gibt es eine "win-win-Situation" für alle Beteiligten.

**Kontakt:**

Birgitt Uhlen-Blucha

Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

Mail: [uhlen-blucha@boell-sh.de](mailto:uhlen-blucha@boell-sh.de)

## **Aufwachsen mit Geschmack**

### ***Birgitt Uhlen-Blucha***

Die Bedeutung des Geschmacks, des Schmeckens, ist für die Entwicklung des Menschen und besonders die von Kindern weit mehr als ein Sinneseindruck. Geschmack bildet, und der Geschmack des Essens schreibt Lebensgeschichte.

Aufwachsen mit Geschmack ist die Aufforderung, besonders den Heranwachsenden vielfältige Geschmackseindrücke durch die Nahrung zu ermöglichen, die Kinder und Jugendlichen die Ursprünglichkeit von Nahrungsmitteln und die Vielfalt der Küchen erleben zu lassen, damit sie Kompetenzen zur genussvollen Eigenständigkeit und zu verantwortungsvollem Handeln für sich selbst und den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen erwerben können.

### **Geschmack...**

Geschmack im eigentlichen Sinne ist die sinnliche Wahrnehmung auf der Zunge mit den vier (bzw. seit jüngster Zeit fünf) Grundgeschmacksarten süß - sauer - bitter - salzig - umami (was auch als würzig, nach Glutamat schmeckend, umschrieben wird).

Bei keinem der menschlichen Sinne muss sich so unmittelbar auf den Wahrnehmungsgegenstand eingelassen werden, wie beim Geschmackssinn. Um beurteilen zu können, wie etwas schmeckt, muss es in den Mund genommen werden, man muss es auf der Zunge zergehen lassen, damit sich so der Geschmack erschließt. Dies stellt einen Akt des Vertrauens dar und die Bereitschaft, sich einzulassen.

### **...ist mehr**

Die Vielfalt der Geschmackseindrücke, die wir im Mund wahrnehmen, entsteht durch sogenannte Mischqualitäten. Das sind

Kombinationen der Grundgeschmäcker wie z.B. süß-sauer = Orange, süß-sauer-bitter = Pampelmuse, süß-salzig-bitter = Emmentaler, süß-bitter = Schokolade. Geschmack ist aber mehr als ein bloßer Zungenreiz. Neben den Grundgeschmacksarten liefern Zunge, Wangenschleimhaut und Zähne gleich eine Vielfalt haptischer\* und kinästhetischer\*\* Wahrnehmungen wie weich, cremig, zäh, fest, flüssig, körnig, saftig, staubig, schwer. Die Empfindungsfähigkeit für Temperaturen verrät, ob eine Speise heiß oder kalt ist.

Fast immer ist das Geschmackserleben ein Zusammenspiel mehrerer Sinne. Zum einen isst das Auge mit, und wer mit geschlossenen Augen eine Geschmacksrichtung identifizieren will, weiß, wie schwer das ist. Das Auge liefert erste Vorinformationen, die dann durch Gaumen und Zunge bestätigt, differenziert oder widerlegt werden wollen. Mit der Aufnahme von Essbarem in den Mund, mit dem mechanischen Zerkleinern durch die Zähne, oder einfach durch das Befeuchten im Mund werden Duftstoffe frei, die über den Nasen-Rachenraum in die Nase gelangen und vielfältigste Geruchsinformationen freisetzen. Das Schmecken ist in dem Moment eigentlich ein Riechen und wesentlicher Bestandteil des Geschmackserlebnisses.

\* Haptik = die durch Tasten gewonnenen Eindrücke, hier auch das Tasten mit der Zunge. Die Empfindungsqualitäten sind z.B. glatt, rau, spitz, klebrig, beißend, körnig.

\*\*Kinästhetik = gemeint sind die Wahrnehmungen über die Muskulatur und Sehnen z.B. durch Hand- und Kaubewegungen. Sie sagen etwas aus über die räumliche Bewegung und Lage, über die Kraft. Die Empfindungsqualitäten sind beispielsweise schwer, leicht, zäh.

Dieses "retronasale Riechen" trägt ebenso wie das direkte Wahrnehmen von Düften durch die Nase zum Aufbau unserer Essgeschichte bei. Nichts ist so erinnerungsträchtig wie Gerüche, die im limbischen System, einer Funktionseinheit im Gehirn, die auch für Gefühle zuständig ist, abgespeichert werden und sich dort zu unserer individuellen Essgeschichte "stapeln".

Geruch, Geschmack und Emotionen sind durch hirnpfysiologische und neurochemische Prozesse miteinander verbunden und werden bevorzugt zusammen im Gedächtnis abgelegt. Vor diesem Hintergrund betrachtet, können Essvorlieben und -aversionen zum Schlüssel für persönlich wichtige Ereignisse in bestimmten Lebensabschnitten werden.

Die Essgeschichte ist die Aufschichtung aller Geschmackserfahrungen von Kindheit an. Sie ist Teil der Biographie.

### **Geschmack und Ästhetik**

In ein Geschmackserlebnis fließen also sinnliche, physiologische und emotionale Eindrücke ein, die auch zusammen verarbeitet werden.

Der Gebrauch des Begriffs "Geschmack" wird im Allgemeinen als Ergebnis vielfältiger Sinnesindrücke einer Speise, eines Lebensmittels verstanden oder auch als Erwartung an zukünftigen Genuss.

Im deutschen Sprachgebrauch hat der Begriff "Geschmack" noch eine weitere Bedeutung. "Geschmack zu haben meint, über ein treffsicheres ästhetisches Urteil, über ein ausgeprägtes Stilgefühl zu verfügen" (1).

Auch wenn der Begriff Geschmack als Ausdruck treffsicheren ästhetischen Urteils seltener im Zusammenhang mit Nahrung und Essen verwendet wird, sondern eher "als Ausweis echter Kultiviertheit" (2), so lässt sich von der Begriffsverknüpfung "Geschmack gleich ästhetisches Urteilsvermögen" (2) ein

Anspruch für den Umgang, für den Zugang zur Nahrung ableiten.

Die Informationen für ein Geschmacksurteil im eigentlichen und übertragenen Sinn liefern die Sinne.

Sehen, riechen, fühlen, schmecken und hören: Die Sinne ermöglichen, sich in der Welt zu orientieren. Sie verbinden Außen und Innen und sind die Voraussetzung, sich seiner selbst (und in der Kommunikation mit anderen) bewusst zu werden.

### **Mit allen Sinnen...**

Essen und Trinken sind in erster Linie sinnliche Erfahrungen. Die sinnliche Wahrnehmung der Nahrung und die daraus resultierende, individuelle Bewertung entscheidet darüber, was gegessen wird und was nicht. Sie entscheidet über Wohlgeschmack oder Widerwillen. Die Bewertung der Nahrung ist zum einen individuell geprägt, aber auch ganz wesentlich vom kulturellen und gesellschaftlichen Hintergrund abhängig, in dem gelebt wird. Die bewusste Wahrnehmung der Sinnesindrücke ermöglicht, sich selbst kennen zu lernen und Kompetenz für die eigene Ernährung zu gewinnen.

Der Sinn der Sinne ist u.a., dass sie Orientierung und Entscheidungshilfen geben und körperliche Prozesse regulieren. Das Auge erfasst oft mit dem ersten Eindruck die Eigenschaften eines Lebensmittels, seine Reife, den Verderb oder die Zubereitung. Die sinnliche Wahrnehmung löst Appetit aus, lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen und aktiviert den Verdauungsprozess. Düfte verführen oder erregen Ekelgefühle, und das knusprige Geräusch eines Brötchens beim Hineinbeißen stimmt zufrieden. Was aber optisch verdächtig aussieht, wird gar nicht erst probiert.

Die Sinne bieten Anhaltspunkte für das eigene Wohlbefinden, über die Sättigung, den Appetit oder den Hunger, über die Art der Nahrung,

die im Moment zufrieden stellen würde: etwas Warmes oder Kaltes? Herzhaftes oder Süßes? Gerüche können Anhaltspunkte geben über die Verträglichkeit: Wenn der Duft einer vertrauten Speise plötzlich als unangenehm empfunden wird, dann kann das ein Warnsignal sein, dass dieses Essen im Moment nicht bekömmlich ist.

Die bewusste Wahrnehmung von Sinneseindrücken und vor allem das Erfassen der Bedeutung für die eigene Befindlichkeit brauchen Raum und Training.

Denn "es ist ein Irrtum zu meinen, dass wir Sinne "haben", und dass sie automatisch funktionieren. Wir "haben" Sinne so wenig wie Verstand. Was der Mensch in seinen Sinnesorganen mitbringt, sind unausgebildete Möglichkeiten" (2). Die Fähigkeit und die Sensibilität der sinnlichen Wahrnehmung sind individuell sehr verschieden.

### **...sich selbst erkennen**

Mit dem Ansatz der ästhetischen Bildung zur bewussten Sinneswahrnehmung wird der Einzelne und seine individuelle Sinnesfähigkeit in den Mittelpunkt gestellt. Es geht dabei um die sinnliche Wahrnehmung und die Bildung eines Bewusstseins, einer Bewusstheit für die Sinneserfahrung und ihre Bedeutung. Dabei ist es das Ziel, die eigene Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit, die gebunden ist an die Fernsinne Auge und Ohr, die Nahsinne Tasten, Riechen, Schmecken auf sich und in sich wirken zu lassen (3).

Das Grundverständnis des griechischen Wortstamms "aisthesis" meint zum einen sinnliche Wahrnehmung und zum anderen ist darin eingeschlossen die Bedeutungsebene des "Sinn-Bewusstseins", denn "Bewusstsein geht durch die Sinne" (4). I. Heindl beschreibt weiterhin die ästhetische Arbeit des Essens als einen Weg, der zurückgelegt werden muss "zwischen der sinnlichen Wahrnehmung als

Anfang und der Bewusstheit als Ziel, um beide zu gleichberechtigten integralen Anteilen unserer(s) (S)selbst werden zu lassen" (4). *Am einfachen Beispiel der "Pommes frites" soll diese Verbindung zwischen Wahrnehmung und Bewusstheit in Ansätzen verdeutlicht werden. Die sinnliche Wahrnehmung gelungener "Pommes frites" ist: goldgelb im Aussehen, heiß, würzig, salzig, fettig, außen knusprig und innen weich. Das Empfinden ist die Erfüllung einer Vorfreude, ist Wohlbehagen, innere Wärme, zunehmende Sättigung, evtl. ein Anflug schlechten Gewissens über die vermutete Kalorienaufnahme. Die Bewusstheit kann folgendes umfassen: die Klarheit, bewusst die "Pommes frites" ausgewählt zu haben und das Erleben, dass "Pommes frites" ein sinnliches Bedürfnis unverwechselbarer Art sind, welches zufrieden stellt. Die Entwicklung eines Qualitätsbewusstseins z.B. für die Zubereitung: da stimmt die Kartoffelsorte, das Fett ist frisch und heiß, die "Pommes frites" werden aktuell zubereitet... und für die Art des Verspeisens: das Essen mit den Fingern, die dann lustvoll abgeleckt werden, die Steigerung des Geschmackserlebnisses durch Zugabe von Majonäse, Ketchup oder Senf. Zur Bewusstheit gehört auch die innere Wahrnehmung der Bekömmlichkeit, wann die eigene Sättigung erreicht ist und die Integration der Portion "Pommes frites" in das Gesamtgefüge der Ernährung.*

### **Sinn-Bewusstsein**

Diese innere Haltung des "Sinn-Bewusstseins" ist komplex und einfach zu gleich. Das "Sinn-Bewusstsein" braucht die Wachheit für sich selbst und für das eigene Tun. Es ist zu jeder Zeit lebbar und geschieht auch zu fast jeder Zeit, in mehr oder weniger bewussten Ansätzen, es findet aber oft nicht die entsprechende Berücksichtigung.

Mit jeder Entscheidung für Nahrung, für ein Essen, ob bei der Auswahl eines Rezeptes, dem Einkauf, der Zubereitung, dem Essen selbst, werden Wahrnehmungen, Erwartungen, Erfahrungen und Informationen verarbeitet. Im "Sinn-Bewusstsein" liegt die Chance, dem eigenen Handeln eine Richtung zu geben, die eigene Empfindungsfähigkeit zu fördern, sich durch die Sinne neue Räume zu erschließen, "in uns und um uns herum anders zu riechen, zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu fühlen. In der historischen Entwicklung allerdings hat es genau gegenläufige Prozesse der Verkümmern einzelner Sinne gegeben. (...) Heute ist vor allem das Sehen der zentrale Sinn" (4). Mit dem aufrechten Gang erlangte der Gesichtssinn, ein Fernsinn, größere Bedeutung. Die Wahrnehmung mit den Augen war in Verbindung mit dem aufrechten Gang den anderen Sinnen überlegen. Diese haben sich in ihrer Bedeutung zurück entwickelt. Heute ist es unfein, eine Sache, ein Lebensmittel zur Orientierung genauer zu beriechen. Auch das Berühren ist dem privaten Bereich vorbehalten. Mit dem Aussehen, dem optischen Eindruck, verbindet sich häufig der Anspruch einer Gesamtaussage. Was gut aussieht und auch so angepriesen wird, muss doch eigentlich auch gut schmecken. Der Konflikt, der entsteht, wenn die Optik und die erwarteten "inneren" Werte wie Geruch, Geschmack und Konsistenz nicht übereinstimmen, wird häufig nicht zu Gunsten der inneren Wahrnehmung aufgelöst, sondern die äußeren Vorgaben werden akzeptiert, manchmal so weit, dass die eigenen Empfindungen als falsch akzeptiert werden.

"Diese Entwicklung gipfelt in einem tiefen Misstrauen der Gesellschaft in die sinnliche Wahrnehmung. Zum Inbegriff der Wahrheit - auch für das Ernähren - wird die Messbarkeit, die wiederholbare Überprüfbarkeit (5).

Übertragen auf Lebensmittel und deren Produkte heißt das, Einheitlichkeit in Geruch, Geschmack, Konsistenz, Größe und Farbe ist erwünscht, denn diese ist vergleichbar und überprüfbar. Schließlich werden die Prüfergebnisse in der sogenannten "sensorischen Qualität" der Lebensmittel festgelegt. (...) Die Lebensmittel verarbeitende Industrie garantiert eine standardisierte "Genussqualität" für Lebensmittel und Produkte. (...)

Die subjektive Sinnesarbeit zwischen Genuss und Ekel wird dem einzelnen Menschen durch diese Experten ganz erspart oder auf ein Minimum reduziert.

Nach H. Kükelhaus verwandelt sich das Prinzip "Ersparnis" bei der sinnlichen Herausforderung in modernen Industriegesellschaften auf Dauer zum Gesundheitsrisiko. Heute wird dies auch als umfassende "sensorische Deprivation" beschrieben – eine alle Sinne erfassende Verkümmern der Erlebnisfähigkeit mit z.T. ernsten (psychosomatischen) Folgen. Mangel wird sichtbar im Lebensalltag der Menschen, auch beim Ernähren" (4). Die vielen Produkte der Lebensmittelindustrie versprechen häufig Sinnlichkeit aus zweiter Hand. Mit dem Produkt wird ein sinnlicher Lebensstil vermarktet, und esse ich das Produkt, so könnte ich daran teilhaben. Das wirkliche, eigene Erleben spielt keine Rolle. *So signalisiert eine fertige Reispfanne, dass mit ihrem Genuss Feurigkeit, Lebenslust und Lebendigkeit ins Leben einkehren. Nach wie viel verzehrten Pfannen das wohl funktioniert? Ein anderes Beispiel sind Tomaten. Sie stehen für Sommer, Sonne, Süden, mediterranes Essen, Urlaub und werden ganzjährig gekauft. Schmeckt man in den Monaten November bis Mai genauer, so bleibt der erhoffte und erwartete Sinneseindruck unerfüllt. Und nach Urlaub fühlt sich das auch nicht an.*

## **Aufwachsen mit Geschmack**

Aufwachsen mit Geschmack bedeutet, dem heranwachsenden Menschen von Beginn an vielfältigste Sinneseindrücke durch die Nahrung zu ermöglichen. Bereits im Mutterleib lernt ein Kind die "Esswelt" seiner Mutter kennen und erlebt in Abhängigkeit von der mütterlichen Versorgung erste Geschmacksprägungen, die auch Einfluss auf die körperliche Entwicklung haben, z.B. bei der Bildung des Immunsystems.

Dass Stillen u.a. immunologische Vorteile gegenüber säuglingsadaptierter Kuh- und Sojamilch hat, ist belegt. Dennoch erfreut sich der Einsatz von Säuglingsanfangs- und Folgenahrung großer Beliebtheit, mit prägenden Auswirkungen. "Säuglingsmilch-Instantpulver sind chemisch standardisiert und sterilisiert. Sie unterscheiden sich vornehmlich in der Geschmackskomponente von konkurrierenden Marktprodukten. Dies hat zur Konsequenz, dass in den Jahren der mangelnden Stillförderung in Entbindungskliniken, die Säuglinge in Folge der besonderen, sensorisch beeinflussten Ausbildung des Gehirns (6) außerordentliche Markentreue bewiesen und keiner anderen Nahrung zugänglich waren (Geschmacksprägung) (7). Die frühzeitige "Kundenbindung" ist durchaus Ziel der "Flavour"-Industrie (Entwicklung von Geschmackszutaten). So prophezeit K. O'Leary, 'wenn sie (die Industrie, Anm. der Verfasserin) ein zweijähriges Kind für ihr Produkt gewinnen und bis zum Alter von acht Jahren unablässig mit Werbung bombardieren, wird es ein Leben lang ein treuer Konsument bleiben'" (8).

## **Vom Sinn des sinnorientierten Lernens**

*Ein heranwachsendes Kind macht unzählige Erfahrungen durch Nahrung.*

*Speisen oder einzelne Lebensmittel bilden sein Geschmacksmuster: die Süße der*

*Muttermilch, die Milde des ersten Breis, die zarte Fruchtigkeit einer Birne bis zur Entdeckung der wuchtigen Kraft einer sauren Zitrone, das Erleben scharfer und würziger Speisen, das Entdecken der eigenen Vorlieben für Gewürze wie Zimt, Vanille, Curry oder das vehemente Verneinen, wenn der scharfe Pfeffer unangenehm ist. Taktile Empfindungen zahlreichster Art werden durch Lebensmittel erlebt: Kinder befühlen alles und entdecken das Schmelzen von Butter durch Berührung, die Krümel des Brötchens in verschiedenen Größen, das Flüssige verschiedener Getränke wie Wasser, Kakao, Saft, das Prickeln der Kohlensäurebläschen, das Matschige eines weichgelutschten Kekses, das Knackige einer frischen Möhre, das Krachen, wenn in einen Apfel gebissen wird. Wer ein kleines Kind, das selber isst, beobachtet, wird eine erstaunliche Konzentration und einen Eifer beim Fühlen, Riechen, Hören und Schmecken entdecken. Mit zunehmendem Alter erfährt ein Kind, woher Nahrung stammt. Vielleicht erlebt es mehr als den Einkauf im Supermarkt und kann durch Wahrnehmen die Milch den Kühen zuordnen, die garantiert nicht lila sind. Es weiß, dass Obst auf Sträuchern oder Bäumen wächst, und Gemüse oft aus der Erde kommt. Ein Kind, das durch Zuschauen und später durch Mithilfe herausfindet, dass aus dunklen Kartoffeln, die gewaschen, geschält und in einen Topf gesteckt werden, der auf den heißen Herd kommt, das köstlich weiche und warme Kartoffelpüree entsteht, hat eine "Lehrstunde" in Botanik, Physik und Chemie hinter sich. Es hat Handlungskompetenzen erworben, mit denen sich die Welt erschließt. Und wenn es dem Kind, vielleicht in der Gemeinschaft einer Gruppe, geschmeckt hat, so ist auf der psychosozialen Ebene ein Kapitel guter Essgeschichte geschrieben worden. Die Sinneserfahrungen, die ein Kind macht und machen darf, führen es in die Welt,*

*in der es lebt. Sie ergeben - enger oder weiter gefasst - ein Bild der Welt. Sie bieten Orientierung und vermitteln Kompetenzen.*

Aufwachsen mit Geschmack bedeutet auch, alternative Angebote zum überwiegend be- und verarbeiteten Nahrungsmittelangebot zu schaffen. Denn "veränderte, z.T. verfremdete und verpackte Esswaren schaffen eine Distanz zwischen den natürlichen Ausgangsprodukten – den Lebensmitteln – und der sinnlichen Wahrnehmung des Menschen" (4).

Aufwachsen mit Geschmack heißt Kontakt zu den natürlichen Rohstoffen zu ermöglichen, darüber die natürlichen Sinne zu schärfen und ein differenziertes Erfahrungswissen zu erlangen, das letztendlich auch bedeutet, Prozessqualitäten auf dem Weg zum fertigen Produkt, zur Speise, einschätzen zu können. Dies ist unentbehrliches Rüstzeug für ein ganzes Leben, um in dem fast unüberschaubaren Angebot an Nahrung bewusst auswählen zu können.

"Die moderne Industrietechnologie im Lebensmittelverarbeitenden Markt bringt immer neue Innovationen auf den Markt, die in ihrer Wirkung und Zusammensetzung nicht immer das sind, was auf den ersten Eindruck und bisheriger Erfahrungen vermutet wird. Sie lässt ein Brot noch wie ein Brot aussehen und schmecken, welches in seiner Zusammensetzung aber zahlreiche Enzyme und Zusatzstoffe enthält, die zum einen einer vermuteten Verbrauchererwartung entsprechen, nach einem lockeren, leichten, frischen Brot, zum anderen die Herstellung gefrierstabiler, pflegeleichter und standardisierter Produkte gewährleistet" (9). Die Auswirkungen auf Geschmack, Verträglichkeit und Sättigung offenbaren sich dem Esser nicht unbedingt und können zu Veränderungen im Essverhalten führen mit z.T. negativen Folgen. Es bedarf einer wachen Wahrnehmung, aktuellen

Wissens und eines starken Selbstbewusstseins, sich in den raschen Veränderungen des Lebensmittelangebotes und der Lebensstile immer wieder neu zu orientieren.

### **Sinneswahrnehmung und Ernährungsbildung**

Ernährungsbildung zielt ab auf das persönliche Bemühen des einzelnen Menschen eine eigene, persönlich richtige Lebensweise zu entwickeln. Das bedeutet, Ernährungsbildung ist ein Prozess des Bewusstwerdens, des Erlebens und des Sich-Erfahrens. Der Schlüssel zu dieser Ernährungsbildung liegt in der sinnlichen Wahrnehmung.

Die Förderung der Wahrnehmung schafft auch einen Kontrapunkt zur Überbetonung kognitiver Fähigkeiten wie Denken, Lesen, Reden, Diskutieren, die alle ohne Kontakt zur eigenen Körperlichkeit ausgelebt werden können und häufig theoretisch bleiben.

Wahrnehmen bedeutet auch, das Empfindbare abzutasten, Unformuliertes, "Noch-nicht-Bewertetes" wahrzunehmen. Es bedeutet auch, Unerwartetes und überraschende Eindrücke zu gewinnen, die Anlass zu Korrekturen der bisherigen Vorstellung von der Wirklichkeit sind. Ästhetische Erfahrungen bedeuten auch Staunen und häufig genug Genuss. In der Entdeckung von Neuem, in der Überraschung und im Wiederfinden von Vertrautem kann sich der "Genuss erfüllter Gegenwart" ergeben (10). Die Bedeutung des sinnorientierten Ansatzes für eine positive Ernährungsbildung beim Einzelnen zeigt sich besonders, wenn die bisherigen Ansätze, das Ernährungsverhalten der Menschen positiv zu beeinflussen, näher betrachtet werden.

## **Essen und ernähren – sinnvoll kombiniert!**

“Die Ernährungswissenschaft weiß heute besser denn je, wie sich ein Mensch ernähren muss. Die Voraussetzungen in Form eines breiten, vielgestaltigen Lebensmittelangebotes von guter Qualität und hoher Sicherheit sind ebenfalls besser, als zu allen anderen Zeiten, in denen Menschen lebten. Und dennoch wird beobachtet: Der Mensch isst anders, als er sich ernähren sollte” (11).

Ausgehend von den Begriffen “Essen” und “Ernährung”, die auf den ersten Blick das Gleiche meinen, die Zusammenstellung von Nahrung und den Akt der Nahrungsaufnahme, wird deutlich, dass je nach Absicht unterschiedliche Inhalte mit den Worten verbunden sind. Von den Fachleuten wird der Begriff “Ernährung” gewählt: Ernährungsinformation, Ernährungsaufklärung, Ernährungsberatung, Ernährungsempfehlung, Ernährungsmedizin... “Essen” ist das umgangssprachlich gebräuchliche Wort für den Vorgang der Nahrungsaufnahme. Mit dem Begriff Essen sind emotionale Assoziationen wie “Genuss, Lust und Sinnlichkeit” verbunden. Mit dem Begriff Ernährung werden eher rationale Kriterien wie “Gesundheit, Vollwertkost und Chemie” ausgelöst.

Die Ernährungsaufklärung der letzten Jahrzehnte hat viel Energie in die Vermittlung von Wissen gesteckt, damit die Bevölkerung sich “gesund” ernährt. Herausgekommen ist dabei, dass “das Bemühen um verstärkte Informationsangebote an die Bevölkerung eher Verwirrung stiftet und zu einer Abnahme des Ernährungsinteresses” beiträgt (12). Der Aspekt des genussvollen Essens wurde dabei weitgehend ausgespart. Essen und Ernährung gehören zusammen, und es macht Sinn, eine Verbindung zu schaffen. Die eigene sinnliche Wahrnehmung und den individuellen Geschmack als Orientierung zu nehmen, ist ein aktuell erforderlicher Bildungsansatz.

Jeder kann für sich selbst kompetent werden. Sinnesarbeit führt jeden zu sich selbst, weil es nur um die eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen geht. Dadurch wird die Selbstkompetenz gefördert und einhergehend mit der Aneignung von Wissen und der inhaltlichen Auseinandersetzung darüber, wie Wahrnehmung und Wissen zusammenpassen, die Basis geschaffen für ein souveränes und eigenverantwortliches Handeln.

### Literatur:

- (1) Jacob, W.: Geschmackssache, Schriftenreihe Forum Band 6, Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland. Göttingen 1996
- (2) Picht, G.: Kunst und Mythos. Stuttgart 1986
- (3) in Anlehnung an: Peez, G.: Meißeln an sich selbst. Ästhetische Bildung Erwachsener. In: Erwachsenenbildung. Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis, 2/2001, S. 64-68
- (4) Heindl, I.: Ernährungsästhetik und Essverhalten, in: Sinnliche Wahrnehmung - Körperbewusstsein - Gesundheitsbildung, Praktische Anregungen und Reflexion. Weinheim 1991, S. 16-21
- (5) Hoffmann-Axthelm, D.: Sinnesarbeit 1987, in: Heindl, I. 1991
- (6) Heinemann, zitiert nach Berg, D. v.: Eßkultur, in: Methfessel, B.: Essen lehren – essen lernen. Hohengehren 1999
- (7) Berg, D. v.: Eßkultur, in: Methfessel, B.: Essen lehren – essen lernen. Hohengehren 1999
- (8) O’Leary, K.: Greenpeace Magazin, Heft 1, 2003
- (9) Rutloff, H., Hrsg.: Lebensmittelbiotechnologie. Berlin 1991
- (10) in Anlehnung an Dunker, L.: Begriffe und Struktur ästhetischer Erfahrung. in: Neuß, N. (Hrsg.): Ästhetik der Kinder. Frankfurt am Main 1999, S. 9-19
- (11) Pudiel, V.; Westenhöfer, J.; Ernährungspsychologie, Göttingen 2003
- (12) Westenhöfer, J.; Pudiel, V.: Einstellung der deutschen Bevölkerung zum Essen, in: Ernährungsumschau 37 (1990), Heft 8

## Essen als Teil der kulturellen und persönlichen Identität

### *Birgitt Uhlen-Blucha*

Essen mit Kultur beginnt nach der Soziologin Eva Barlösius in dem Moment des Essens. Indem der Mensch sich ernährt, schafft er sich seine eigene Esskultur.

Das Thema Esskultur bezieht sich auf unterschiedliche Aspekte. Im ersten Teil dieses Beitrags geht es um die Frage, ob die Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt, aus einem natürlichen Impuls heraus gewählt wird, oder ob die Auswahl Ergebnis einer kulturellen Entwicklung ist?

Im weiteren geht es um den Aspekt der Tischkultur im Laufe von Jahrhunderten, und zum Schluss wird die Bedeutung von Essen für die persönliche Identitätsentwicklung aufgezeigt.

Der Antrieb zum Essen ist natürlichen Ursprungs, doch schon bei der Auswahl der Nahrung kommen verschiedenste Kriterien zum Tragen, die die Entscheidung für oder gegen ein Nahrungsmittel beeinflussen. Der Mensch ist in seiner Lebensmittelauswahl in hohem Maße flexibel. Die Nahrungsauswahl kann sowohl rein pflanzlich zusammengestellt sein als auch ausgeprägt fleischhaltig. Selbst unter extremen klimatischen Bedingungen und dem dadurch geprägten Nahrungsmittelangebot, wie z.B. in Wüstenregionen oder am Nordpol, ist es Menschen möglich, sich zu ernähren und zu überleben.

Bei der Betrachtung der menschlichen Nahrung fällt auf, dass es eine Vielzahl unterschiedlichster "Küchen" und Normierungen des Essverhaltens gibt, die sich über das reine Nahrungsmittelangebot hinaus differenzieren und Hinweise auf kulturelle Einflüsse nahe legen.

Dies wirft die Frage auf, "In welchem Verhältnis stehen Natur und Kultur beim Essen?" (1). Die Bedeutung dieser Frage wird erkennbar,

wenn die Konsequenz aus den Antworten beachtet wird. Ist die Auswahl an Nahrungsmitteln natürlich bedingt, so ist die "Weisheit der Natur" der Wegweiser zu kulturellen Besonderheiten, um die körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Und diese auf den ersten Blick kulturell bedeutungsvoll erscheinenden Regelungen und Normierungen des Essens sind Ausdrucksweisen zur Erfüllung rein biologischer Zwecke.

Ist Essen weitgehend kulturell bestimmt, so ist nur das Motiv, der Hunger, natürlich. Alles weitere kann vom Menschen selbst gestaltet werden und ist nicht natürlich geregelt, d.h. frei von natürlichen Zwängen (1). Damit gäbe es aber auch keine "natürliche" Orientierung für die Nahrungsauswahl. Oder ist die Esskultur eine Verbindung der beiden Aspekte?

Dazu ein kleiner Exkurs zu verschiedenen sozial- und kulturwissenschaftlichen Theorien, wie sie von E. Barlösius in ihrem Buch "Soziologie des Essens" (1) zusammengestellt wurden.

Die Vertreter der **biokulturellen Erklärung** (u.a. Solomon Katz) gehen davon aus, dass die jeweilige Eigenart der Küchen nicht nur eine kulturelle Angelegenheit ist, sondern dass auch die Art, wie Lebensmittel gekocht und zubereitet werden, körperlichen Bedürfnissen entspricht. So gibt es bestimmte Zubereitungsarten, die auf den ersten Blick keinen Sinn ergeben, wie z.B. die Zubereitung von Tortillas in Mexiko. Dem Kochwasser für den Mais werden Kohlblätter oder die Asche von Eichenrinden zugefügt. Genauere Analysen haben ergeben, dass durch diese Zubereitungsart eine essentielle Aminosäure (Lysin) für den Körper verfügbar wird, an der es häufig eine Unterversorgung gibt.

Es wird in diesem Ansatz auch von der "Weisheit des Körpers" gesprochen, der sich in kulturellen Gegebenheiten ausdrückt, die weitervermittelt werden. Nach dieser Theorie hat, was sich als kulturelle Form zeigt, seinen Ursprung in dem Ausdruck eines natürlichen Bedürfnisses. Die biokulturellen Erklärungen untersuchen eher die Nährstoffe und begeben sich auf die analytische Ebene der Ernährungsphysiologie.

Dagegen betrachtet die **kulturalistische Theorie** (in der Literatur auch strukturalistische Theorie genannt) u.a. die Ernährung als etwas kulturell Bestimmtes. Der Mensch nutzt die Natur und damit wird sie kulturell. Indem der Mensch aus der Vielfalt der Natur auswählt, schafft er ein "Zeichensystem". Etwas Unbekanntes (und Unbegriffenes) wird zum Symbol für Nahrung und geht ein in einen kulturellen Zusammenhang. Löwenzahn, Gänseblümchen, Ackerschachtelhalm und die Eselsdistel sind essbare Wildpflanzen, die so gut wie keinen dauerhaften Eingang in die Küchen Europas geschafft haben. Und nach der französischen Revolution haben Igel, Eichhörnchen, Seehunde und Schwäne ihren festen Platz auf der Speisekarte verloren. Die Nahrung wird ein Repräsentant von Bedeutungssystemen und drückt gesellschaftliche, regionale, soziale, technische, religiöse Unterschiede aus. Die heiligen Kühe Indiens und der Vegetarismus als Ausdruck einer ethisch orientierten Lebenshaltung sind dafür ebenso markante Beispiele wie der Champagner und Kaviar und die für viele unverzichtbare Mikrowelle als Zeichen materiellen Wohlstands und technischen Fortschritts.

Die Küche einer Gesellschaft repräsentiert eine Sprache, "in der sie unbewusst ihre Struktur zum Ausdruck bringt, es sei denn, sie verschleierte, nicht minder unbewusst, ihre Widersprüche" (2). Nach der kulturalistischen

Theorie ist das Verhältnis von Natur und Kultur eines, das außerhalb der menschlichen Wahrnehmung nicht existiert und deshalb in jeder Gesellschaft anders inhaltlich ausgestaltet ist. Der Mensch nutzt die Teilbereiche der Natur und nimmt dadurch Einfluss, er gestaltet in manchen Bereichen die Welt. Er schafft sich seine Esskultur.

Eine dritte Theorie **Das Paradox der doppelten Zugehörigkeit** konstatiert, dass Essen sowohl zur Natur als auch zur Kultur gehört. Als Ursache nimmt C. Fischler in seinem Werk **l'omnivore** den omnivoren Charakter (Allesfresser) des Menschen. Er bestimmt die anthropologischen Grundlagen des Essens; er ist der Grund dafür, dass den Menschen im Gegensatz zu den Tieren keine Ernährungsweise natürlich vorbestimmt oder angeboren ist. Es ist den Menschen möglich, sich nur vegetarisch oder fast ausschließlich carnivor (fleischhaltig) zu ernähren. Der omnivore Charakter ermöglicht den Menschen in den verschiedensten Umwelten überleben zu können. Dieser Anpassungsprozess ist nach C. Fischler keiner, der genetisch vorformuliert ist und dann nur noch kulturell ausgedrückt wird, sondern einer, bei dem kulturelle Eigenbedeutungen entwickelt werden. Kultur und Natur repräsentieren für ihn zwei voneinander unabhängige Prinzipien, wobei Kultur maßgebliche Qualitäten besitzt. Die Menschen bestimmen also selbst, wie sie sich ernähren, und dies ist eine kulturelle Entscheidung. Die Freiheit, entscheiden zu können, und die relative Unabhängigkeit von der Natur resultieren aus dem omnivoren Charakter. Sie schlagen aber in Abhängigkeit um, weil der Mensch zwar kulturell wählen kann, aber gleichzeitig physiologisch gebunden ist. So kann er beispielsweise nicht von einer Nahrung leben, sondern muss eine Varietät von Lebensmitteln zu sich nehmen.

Dazu ist er biologisch genötigt. Diesen Widerspruch zwischen Freiheit und Zwang bezeichnet C. Fischler mit dem Begriff *“paradox l’omnivore”*.

Die Chance, seine Ernährungsweise selbst zu wählen, bereitet ihm mehr Leid als Freude. Denn diese Freiheit wird häufig *“falsch”* genutzt, in einer Weise, die physiologische Notwendigkeiten nicht beachtet, wodurch u.a. Ernährungskrankheiten, Mangel- und Überernährung entstehen.

Um diesen Gefahren zu entgehen, schaffen sich die Menschen kulturelle und soziale Regeln dafür, wie man sich *“richtig”* ernährt. Sie überlassen also die Küche keineswegs dem Zufall und tolerieren individuelle Vorlieben nur bis zu einem gewissen Grad. Die Küche ist ein kulturelles Regelwerk, dessen Funktion darin besteht, das Paradox des Omnivoren zu überwinden, indem es eindeutige Vorschriften darüber enthält, was man zu essen hat und wie es zuzubereiten ist.

C. Fischler nimmt mit seinem Ansatz eine den Gegensatz zwischen der biokulturellen Erklärung und dem kulturalistischen Modell überbrückende Position ein. Er will die beiden Theorien integrieren, wobei nach Einschätzung von E. Barlösius jedoch letztendlich für Kultur nur eine naturergänzende Funktion übrig bleibt.

E. Barlösius sieht die Besonderheit des menschlichen Essens gegenüber der tierischen Ernährung nicht darin, dass der Mensch sich vielfältiger ernähren kann als die Mehrzahl der Tiere, sondern darin, dass Menschen von ihrer Natur dazu gezwungen sind, ihre Essweise selbst zu bestimmen – also kulturell auszuwählen und zu bewerten.

E. Barlösius kommt u.a. zu dem Schluss, dass Essen immer zugleich eine natürliche und eine kulturelle Angelegenheit ist. Es lässt sich des-

halb weder nur auf organische Mechanismen noch auf kulturelle Eigenschaften reduzieren. Um diese anthropologische Eigenart zu erfassen, ist es notwendig, eine Theorie zu entwickeln, die das gleichzeitige Vorhandensein beider Prinzipien begreift, ohne eine Einheitlichkeit zu unterstellen, die grundlegende Differenzen zwischen beiden verwischt. Diesen Anspruch sieht E. Barlösius am ehesten in der *“Philosophischen Anthropologie”* von H. Plessner vertreten.

### ***Die natürliche Künstlichkeit des Menschen***

H. Plessner bestimmt das Doppelverhältnis von natürlicher und kultureller Zugehörigkeit als charakteristische Einheit des Menschen und verbindet beide Aspekte im Begriff *“natürliche Künstlichkeit”* des Menschen.

*“Natürliche Künstlichkeit”* meint, dass der Mensch von Natur aus nicht mit solchen Mitteln ausgestattet ist, die sein Überleben garantieren, sondern dass er sich seine Mittel selber schaffen muss, um sein Leben zu führen. Er überlebt nur, wenn er seinem Leben eine selbstbestimmte Richtung gibt, denn von Natur aus ist ihm keine vorgegeben.

Biologische Ursachen dafür sind seine relative Instinktschwäche und physische Unspezialisiertheit. Diese biologischen Nachteile werden ihm zum Vorteil, weil sie ihm ermöglichen, in verschiedensten Umwelten sein Leben zu führen. Der Mensch kann und muss selbst bestimmen, in welcher Weise er sich seiner Umwelt anpasst und sie an sich anpasst – also gestaltet.

E. Barlösius überträgt in ihrem Werk ***Soziologie des Essens*** (1), den Ansatz der natürlichen Künstlichkeit auf den Bereich Ernährung/Essen. Sich zu ernähren ist naturgebunden und naturentlassen und besitzt körperliche und kulturelle Dimension. Es ist eine Tätigkeit auf der Grenzlinie von Natur und Kultur und repräsentiert geradezu idealtypisch

die doppelte Zugehörigkeit des Menschen. Natürlich bedingt ist, dass Menschen sich ernähren müssen und ihre Nahrung physiologischen Anforderungen genügen muss. Wie sie dieses Bedürfnis befriedigen, ist Gegenstand kultureller Gestaltung und sozialer Auseinandersetzung.

Da der Körper nicht unmittelbar und eindeutig mitteilt, welche Kriterien die Ernährung erfüllen muss, bedarf es kultureller Vermittlung, z.B. in Form von Erfahrungen und Wissen. Dies ist auch der Grund dafür, dass das Wissen über eine naturgemäße Ernährung sich ständig wandelt, obwohl der Körper selbst gleich bleibt bzw. der Evolutionsprozess des Körpers außerordentlich langsam verläuft.

Nach E. Barlösius sind die Einschätzungen richtig oder verkehrt, gesund oder ungesund, naturgemäß oder unnatürlich, kulturelle Festlegungen, die den biologischen Anforderungen immer nur annäherungsweise entsprechen, aber nie unmittelbar auf die Naturgebundenheit reagieren. Denn es gibt keine angeborenen Mechanismen, die dafür sorgen, dass Menschen sich gesund ernähren. Entscheidet ein Mensch, sich gesund zu ernähren, ist dies kein natürlicher Vorgang, sondern ein kultureller.

Indem der Mensch sich ernährt, schafft er sich seine Esskultur. Die Esskultur drückt somit die natürliche Künstlichkeit der Ernährung aus und verleiht ihr Inhalt und Form, in denen beide Dimensionen miteinander verbunden sind. Dieser kulturelle Ausdruck findet auf verschiedenen Ebenen statt: bei der kulturellen Bestimmung von Pflanzen und Tieren als Lebensmittel und der Zubereitung von Lebensmitteln zu Speisen. Bis auf wenige physiologische Anzeichen von Essbarkeit oder Nichtessbarkeit wie Giftigkeit, Unverdaulichkeit oder Sättigungsgrad, gibt es für den Menschen keine natürlichen Kriterien, seine Nahrung

auszuwählen.

Erst die kulturelle Bewertung differenziert die Fülle der Dinge, die man verspeisen kann. So ist jede Esskultur, jeder Essstil und jede Küche auch eine "künstliche Horizontverengung".

Damit ist jede Esskultur selektiv. Zudem ist sie isoliert, da sie immer nur in einer begrenzten Umwelt – der Region, der Gesellschaft, einer ethnischen Gruppe – praktiziert wird.

Esskulturen sind interessengebunden, da sie unmittelbar mit sozialen Interessen verknüpft sind. Sie spiegeln alle Formen sozialer Ungleichheit wieder – geschlechts-, alters- und schichtspezifisch.

### **Europäische Tischkultur**

Die Entwicklung der europäischen Tischkultur spiegelt die oben beschriebenen gesellschaftlichen und sozialen Differenzierungen deutlich wieder, die auch bis heute noch wirksam sind. Der Gebrauch des Bestecks, das Speisen von einem Gedeck, das Trinken aus dem eigenen Glas und das Beherrschen der Umgangsformen sind Ausdruck kultivierten Verhaltens. Entstanden sind die Tischregeln in Europa, um das oft ungeschliffene, derbe Miteinander beim gemeinsamen Mahl zu regeln, und den höflichen und respektvollen Umgang, die gegenseitige Achtung und Aufmerksamkeit zu fördern.

Je mehr Menschen zusammen aßen, desto wichtiger war es, Spannungen des Miteinander-Lebens zu vermeiden, z.B. durch reglementierte und kontrollierte Tischsitten. Je weniger die Menschen damit beschäftigt waren, das tägliche Überleben zu sichern, desto mehr haben sie sich dem Umgang untereinander gewidmet. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die "oberen" Gesellschaftsschichten, die königlichen Höfe und der Adel Vorreiter waren bei der Entwicklung von Tischregeln.

Damit haben sie sich vom "gemeinen" Volk abgegrenzt und ihre Kultiviertheit auch bei Tisch zum Ausdruck gebracht. Die bürgerlichen Schichten, die es ihnen gleich tun wollten, ahmten dieses Verhalten nach. Ihren Höhepunkt erreichten die komplizierten Tischregeln am Hof des französischen Königs Ludwig XIV., die auch die Umgangsformen in Deutschland stark beeinflusst haben.

Als Folge des immer komplizierter werdenden Reglements wurde das Essen mit den Fingern zu einem Tabu.

*"Bei ihrer Hochzeit mit dem Dogensohn im Jahre 995 speiste die griechische Prinzessin Agrillo vielleicht als erster Mensch in Westeuropa mit einer Gabel.*

*Während alle anderen mit den Fingern aßen, demonstrierte sie den Italienern was es hieß, aus Konstantinopel zu stammen. Selbst den Gebildetsten und Mächtigsten war diese Ess-technik unfassbar, rief Abscheu und Bewunderung, Neid und Spott hervor" (3).*

Trotz der in dieser historischen Anekdote beschriebenen Ablehnung etablierte sich die Gabel als Esswerkzeug und zusammen mit Löffel und Messer entstand eine deutliche Barriere zwischen der Speise und dem Speisenden. Jede sichtbare Berührung der gemeinsam verzehrten Speise war ausgeschaltet. Die Palette der verschiedenen Vorlegebestecke erweiterte sich enorm.

Das Tischreglement schafft Distanz in mehrfacher Hinsicht: zwischen der Nahrung und dem Körper, zwischen den einzelnen Menschen, die sich voneinander abgrenzen und zwischen den gesellschaftlichen Klassen, die sich von einander unterscheiden wollen. Doch je mehr Menschen die Norm beherrschen, desto weniger dient sie als soziales Unterscheidungsmerkmal.

Ab Mitte der 1970er Jahre wurde zunehmend kritisiert, dass ein fröhlicher, zwangloser Umgang miteinander durch die komplizierten

Regeln unterbunden wurde. Eine "Entstauung" des komplizierten Regelapparates setzte sich durch und der neue Standard nannte sich "Lässigkeit aus Perfektion".

Aktuelle Diskussionen vermitteln den Eindruck, dass sich aus der Lässigkeit die Nachlässigkeit entwickelt hat und für Spannungen zwischen gesellschaftlichen Gruppierungen sorgt. Die Veränderungen im Bereich regelmäßiger Mahlzeiten, die in der Gemeinschaft einer Familie oder einer Schule und Kantine eingenommen werden hin zu schnellen Zwischenmahlzeiten, haben doppelte Auswirkungen. Das erste "Lern- und Übungsfeld" für Tischkultur ist meist der Familientisch. Das Klima der gemeinsamen Mahlzeiten hat sich in vielen Familien gewandelt, das Miteinander ist eher kameradschaftlicher und weniger von strengen Erziehungsidealen geprägt. Auch wenn gemeinsam an einem Tisch gegessen wird, so gibt es verschiedene Gerichte und Speisen, die den Wünschen der einzelnen Familienmitglieder entsprechen, und die zeitliche Anwesenheit steht oft in Konkurrenz mit Arbeitsrhythmen und Freizeitaktivitäten. Die Flexibilität hat da ihren Preis, wo die Verständigung auf gemeinsame Werte und Ausdrucksformen verloren geht. Es fehlt die Vorbildfunktion und Anleitung, und mit der Lässigkeit sind auch die eindeutigen Orientierungen und Vorgaben verschwommener geworden. Eine andere Entwicklung ist das zunehmende Essen mit den Fingern und die Präsentation von verzehrfertigen Speisen in Portionschalen, die zu jeder Zeit und an fast jedem Ort ohne großen Aufwand verzehrt werden können. Es enthebt der intensiven Auseinandersetzung damit, wie die eigene Tischkultur gestaltet werden soll.

Eine andere Sprache sprechen dagegen die zahlreichen Werbeflyer, die Koch- und Wohnzeitschriften, die die gemeinsame Tafel zu wahren "Dekorationsorgien" stilisieren und damit sicherlich auch dem Wunsch und der Suche nach Orientierung entsprechen. Und es wird damit auch ein anderer Aspekt deutlich, das Bedürfnis, sich selbst über die gedeckte Tafel darzustellen, die eigene Identität zum Ausdruck zu bringen.

### **Essen und personale Identität**

Essen ist neben Kleidung und Sprache von großer Bedeutung für die persönliche Identitätsbildung. "Persönliche Identität meint, dass jemand sich wie im Spiegel selbst erkennen und sich in seinen Handlungen wiederfinden kann. Es ist die Gewissheit eines Menschen, dass er er selbst ist" (4). Die Erfahrungswelt des Essens, in der ein Kind heranwächst, ist von vielen unterschiedlichen Einflüssen geprägt. Sie sind immer Ausdruck einer historischen Entwicklung, des Kulturkreises, aktueller Veränderungen und persönlicher Muster.

So wie jeder Mensch sich über seine Sprache und seine Kleidung ausdrückt, so geschieht dies auch über die eigene Ernährung.

Mit dem ersten Schluck Muttermilch oder der Säuglingsnahrung werden auch die kulturellen Besonderheiten des sozialen, gesellschaftlichen und persönlichen Umfeldes aufgenommen, in dem ein Mensch heranwächst. All diese Einflüsse hinterlassen Spuren und mit den eigenen Entscheidungen, die ein Mensch zunehmend trifft, bildet sich seine Identität. Er ist gefordert (und leistet dies auch mehr oder weniger bewusst), im Umfeld der kulturellen "Allgemeingültigkeit" von Verhaltensweisen und Lebensformen seine eigene Identität zu entwickeln, so dass sie seine individuellen Besonderheiten ausdrückt.

Geschmackserinnerungen schaffen auch Erwartungen an Auswahl und Zubereitung von Speisen und Mahlzeiten und können äußerst lange wirken. Sie werden immer dann bewusst, wenn die Vorstellungen, die meist unausgesprochen bleiben, nicht erfüllt werden und der Mensch bemerkt, dass ein Essen anders schmeckt als erwartet, andere Gewürze oder Zubereitungen und andere Zusammenstellungen enthält. Besonders deutlich ist das bei Festen spürbar, wenn die Mutter "es wagt", das traditionelle Weihnachtsessen plötzlich ganz anders zuzubereiten, oder man zu Gast in einem noch nicht so vertrauten Rahmen ist. Oder wenn bestimmte Rituale des gemeinsamen Essens wegfallen, das Tischgebet, das Warten, bis sich alle bedient haben, das gemeinsame Gespräch. Dies kann mit großer Enttäuschung einhergehen, und in dem Moment wird meist deutlich, wie sehr das Essen mit dem Umfeld und bestimmten Umständen verbunden ist. In diesem Kontext ist Toleranz gefragt und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.

Essen ist mehr als die Erfüllung körperlicher Bedürfnisse, der Kulturhistoriker Fellmann drückt es so aus: "In der Art und Weise wie Nahrung aufgenommen wird, fließt dem Menschen auch geistige Nahrung zu. Essen ist demnach ein Vorgang von gleichsam geistiger Sinnlichkeit, der mit der Körperlichkeit des Menschen gegeben ist" (5).

### **Mahlzeit und Gemeinschaft**

Beim Essen geht es um das Verhältnis vom Menschen zu seiner Nahrung. Die Form, in der das Essen geschieht, ist die Mahlzeit. Sie ist eine durchaus komplizierte Inszenierung zur Befriedigung des natürlichen Bedürfnisses Hunger. Es kommt nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch und vor allem, wie die Speisen zubereitet werden und wie sie aussehen.

Die Mahlzeit ist ein "Gesamtkunstwerk", das mehrere Sinne zugleich anspricht.

Durch die Tischsitten wird die Mahlzeit zu einem Akt der Repräsentation, der Darstellung der persönlichen und kulturellen Identität.

Durch gemeinsame Mahlzeiten wachsen Kinder in die soziale Ordnung ihrer Kultur hinein und lernen Lebensmittel, Zubereitungsformen und Wertschätzung gegenüber Nahrung kennen. Verbunden damit ist auch das Erleben von Traditionen wie Kommunikation, Geselligkeit, die Heraushebung festlicher Ereignisse, Gastfreundschaft und vieles mehr.

Beim Essen geht es auch um das Verhältnis der Tischgenossen zueinander. Stellt das gemeinsame Essen eher eine zufällige Zweckgemeinschaft dar, um sich zu sättigen, oder dient das Zusammentreffen auch der Beziehungspflege?

Beim gemeinsamen Mahl gibt es häufig ein stilles Einverständnis über die Tischsitten, und oft genug wird die eigene Toleranzschwelle strapaziert. Die Werte, Normen und Erwartungen Einzelner und einer Gruppe zu Auswahl, Zubereitung und Verzehr einer Mahlzeit zeigen das Einende und auch das Trennende. In der Regel sind die Tischgenossen gleichberechtigt und doch individuelle Teilnehmer eines gemeinsamen Mahls. Und so ist jede Geschmackserfahrung individuell, ist jedes Geschmackserlebnis einzigartig, auch wenn von der gleichen Speise gegessen wird.

Heute verändern sich gesellschaftliche und soziale Strukturen mit enormer Geschwindigkeit. Die Abgrenzungen zwischen gesellschaftlichen Gruppierungen, die sich auch in unterschiedlichen Ernährungs- und Essweisen gezeigt haben, scheinen sich aufzulösen bzw. neu zu ordnen. Unzählige Foodtrends, neue Lebensmittel und die Veränderungen traditioneller Versorgungsstrukturen verändern das

Essverhalten. Bleibt alles "beim Alten", wird das eigene Essen auch als abgekoppelt vom Zeitgeschehen wahrgenommen. Werden die neuen Veränderungen genutzt, kann das Bewusstsein für die individuellen Ursprünge verloren gehen, und die Unüberschaubarkeit der Veränderungen macht es schwierig, die Folgen des eigenen Handelns zu überblicken. Das Ergebnis zeigt sich als Orientierungslosigkeit und damit verbunden auch einen Identitätsverlust durch das Essen.

Um diesen wichtigen Teil der Identitätsbildung wieder zu nutzen und "zu sich nehmen" zu können und auch Halt zu finden, bedarf es der Bewusstheit über die Veränderungen, die das eigene Leben betreffen und der Bewusstheit darüber, in welchem gesellschaftlichen Kontext dies geschieht. Ein weiterer Schritt ist, die eigene Bedürfnislage und die eigenen Erwartungen zu kennen, das, was das Individuum ausmacht und kennzeichnet, um so gestaltend mitzuwirken.

Kinder und Heranwachsende nehmen ihre Umwelt so, wie sie von ihnen erlebt wird und suchen darin Halt und Orientierung. Ihre Identität entwickelt sich aus diesem Kontext. Besteht Konsens darüber, dass Kinder bestimmte Erfahrungen und Kompetenzen brauchen, um sich genussvoll, gesund und verantwortlich für sich selbst ernähren zu können, dann ist es Aufgabe der Erwachsenen, dieses Umfeld mitzugestalten und Kindern Zugang zu diesen Bedingungen zu ermöglichen. Dabei sind der kulturelle Kontext, in dem Kinder heranwachsen, die Anknüpfung und Einbettung in die Lebenswelt der Zielgruppe wichtige Rahmenbedingungen, um erfolgreich zu sein.

## Literatur:

- (1) Barlösius, E.: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung; Weinheim, München 1999
- (2) Lévi-Strauss, C., in Barlösius, E. 1999
- (3) Spode, H.: Von der Hand zur Gabel, S.21, in Schuller, A., Kleber, J., Hrsg.: Verschlemmte Welt 1994
- (4) Lexikon sociologicus, H. Luchterhand Verlag 1999
- (5) Fellmann, F.: Kulturelle und personale Identität, in: Teuteberg, H.J., Hrsg.: Essen und Kulturelle Identität; Kulturthema Essen, Bd. 2; Berlin 1997

## Erleben regionaler Vielfalt

### *Birgitt Uhlen-Blucha*

Die Einkaufstasche auspacken und sich freuen, dass in der Eierpappe kleine, braune Eier von den Legebemühungen der Jung-hennen Zeugnis geben, dass der Duft frischen Brotes aus der Bäckerei im Ort einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, und die Käsesorten aus der Hofkäserei in der Nähe darauf warten, probiert zu werden.

Die Gemüsebox vom Biohof, die wöchentlich ins Haus kommt, ist ein Spiegelbild der Jahreszeiten: mit Möhren, neuen Kartoffeln, ersten Salaten, Kräutern und Radieschen im Früh-sommer und Kohlsorten, Pastinaken, Rüben und roten Beeten als Wintergemüse - regionale Genüsse, deren Herkunft bekannt ist.

Regionale Vielfalt ist auch

- frisch geschlachtete Hähnchen vom Bau-ernhof, die schon Wochen vorher reserviert werden müssen.
- Hoffeste, die einladen, den Erzeuger und seine Wirtschaftsweise besser kennenzu-lernen.
- Regionale Spezialitäten vom Feld, aus See und Meer und den Hausgärten entdecken und genießen.
- Sauerampfer von der Wiese für die Suppe und Gänseblümchen für den herzhaften Quark pflücken.
- Wilde Himbeeren und Brombeeren beim Spaziergang von den Ranken naschen und hoffen, dass die Dornen nicht zu viele Kratzer hinterlassen.
- Holunderbeeren ernten, dunkelrot und schwer, um sie für den Winter zu entsaften.

Es geht um regional gewachsene Lebens-mittel, die in Abhängigkeit der natürlichen Ressourcen Boden und Wasser und den Be-dingungen des Klimas vor Ort heranwachsen. Die Nahrungsmittel, die in der Region ein-

gekauft werden, erzählen davon. Ein feuchtes Frühjahr und ein warmer, trockener Sommer mit leichten Niederschlägen bieten für viele Pflanzen optimale Wachstumsbedingungen. Dann stimmt die Erntemenge und das äußere Erscheinungsbild. Das Aroma ist ausgereift und sortentypisch. Anders sieht es aus, wenn die klimatischen Bedingungen nicht so optimal sind. Dann ist das Angebot knapp, die Früchte sind vielleicht nicht ganz so süß und die Preise steigen in die Höhe. Kulinarische Genüsse, die die Landschaft erlebbar werden lassen. Erleben regionaler Vielfalt ist aber mehr.

### **Erleben**

Erleben ist die aktive Beteiligung am Ge-schehen. Um zu erleben, braucht der Mensch seine Sinne, denn die sinnliche Wahrnehmung verbindet mit der Welt. Es braucht den Wunsch nach Begegnung und den Mut zur Berührung. Die Erde in die Hand nehmen, zwischen den Fingern zerkrümeln und nach den in ihr ver-borgenen Kartoffeln graben, über die Ähren eines Getreidefeldes streichen, den Geruch frischer Milch und den Duft reifer Äpfel auf-nehmen, die Frische des Fisches am charak-teristischen Geruch festmachen; die Reste von Federkielen in der Haut eines frisch gerupften Hähnchens ertasten, das Glibberige des Hüh-neriweiß zu spüren, wenn es zwischen den Fingern durchflutscht, ein Beet auf der Fen-sterbank, dem Balkon oder im Garten anlegen: Säen, wässern, zupfen, pflegen und das Wachsen beobachten. Die Früchte ernten, verarbeiten und schmecken im umfassenden Sinn.

Erleben ist direkt, spricht den ganzen Menschen an und hinterlässt Spuren in Körper, Geist und Seele. Umgesetzt auf den Blumenkasten auf der Fensterbank erlebt ein Kind, das Tomaten züchten will, wie sich die Erde anfühlt, wie zart ein kleiner Sprössling ist und wie kräftig eine Tomatenpflanze werden

kann. Es entdeckt den Zusammenhang von Temperatureinflüssen und Wasserbedarf, von Lichteinfall und Wachstumsrichtung, von der Korrektur des Wachstums, um nicht nur Blätter zu züchten, sondern auch Tomaten heranreifen zu lassen. Bei leichter Berührung nimmt es den Duft wahr, den die Pflanze verströmt. Es erfährt, was optimale Wachstumsbedingungen sind, wie regelmäßige Pflege aussehen muss und welche Nährstoffe Tomaten brauchen. Wenn alles gut läuft, erlebt das Kind die Freude, dass ein Vorhaben gelungen ist und es Verantwortung übernehmen konnte. Läuft es nicht so gut, dann ist es wichtig, dass ein Kind den "Misserfolg" verstehen kann. Dass es weiß, woran es gelegen hat, wenn es Erklärungen gibt, oder dass es unterstützt wird in der Erfahrung, Geschehnisse hinnehmen zu müssen, die sich unerklärlich anders entwickelt haben.

Jedes Kind, das an einem Geschehen beteiligt ist, sollte selbst entscheiden, wie sehr und in welchem Tempo es sich hineinbegibt. Oft braucht es den unterstützenden Zuspruch von Außen, um sich an etwas heranzuwagen, braucht es die Sicherheit zu überblicken, was geschehen kann, bedarf es der Reflexion über das, was wahrgenommen und erlebt wurde. Daraus wachsen Erfahrungen, Kompetenzen, Vertrauen und oft auch Mut, etwas Neues auszuprobieren.

### **Regionalität**

Mit Region ist in erster Hinsicht das nähere Lebensumfeld gemeint. Im Sinn des "Treffpunkt des guten Geschmacks" ist mit Region besonders der unverbauete Teil der Landschaft gemeint, all die Flächen, auf denen wild oder absichtsvoll Essbares wachsen kann.

Regionalität ist ein vielschichtiger Begriff und nicht statisch. Verschiedene Kriterien deuten den Begriff unterschiedlich aus. Da gibt es politische Entscheidungen, die auf der Verwal-

tungsebene Regionen genau definieren und rechtliche Rahmenbedingungen schaffen. Geologisch/geographische Gegebenheiten bestimmen Regionen und kulturelle und historische Entwicklungen schaffen Regionen, denen Menschen sich zugehörig fühlen. Jeder Mensch hat in sich ein Gefühl von der Region, der er sich verbunden fühlt.

Stimmen die gefühlte Region und die Region, in der gelebt wird, überein, dann entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit. "Erobert" werden kann eine Region, wenn der Mensch in Kontakt mit ihr kommt, wenn die spezifischen Eigenarten erlebt werden und ein Sinn-Bewusstsein für die Umgebung entwickelt wird. Die Wahrnehmung von Region ist immer auch eine Momentaufnahme und das Ergebnis eines lokalen und globalen Entwicklungsprozesses. Um ein Verständnis für die Welt zu entwickeln, ist es folgerichtig, ein Verständnis für das Lebensumfeld zu erlangen.

Verständnis als Ergebnis aus Erleben, Wissen und Erfahrung. An zwei Beispielen soll dies kurz skizziert werden.

Im ersten Beispiel geht es um die Auswirkungen des Klimas auf die Nahrungsmittelerzeugung.

Die klimatischen Bedingungen Schleswig-Holsteins sind u.a. geprägt von der Lage auf der Weltkugel, dem Golfstrom und dem Weltklima. Darauf ausgerichtet gibt es bestimmte Pflanzen, die in dieser Region gut wachsen und Erträge bringen. Winter- und Sommerweizen sind in ihrem Wachsen ganz elementar von der Lichtdauer und den Temperaturen abhängig. Das Wachsen dieser Getreidesorten kann fast ganzjährig auf einem Feld beobachtet werden und berührt viele Themen der Elementar- und Schulpädagogik. Der Besuch auf einem Bauernhof, eine Patenschaft, die intensivere Kontakte ermöglicht, sind Begegnungen, die Erleben und

Wissen vereinbaren.

Das zarte Grün des Winterweizens in der ansonsten kargen Winterlandschaft sehen und wissen, dass es nicht Überreste einer vergessenen Ernte sind, sondern die geplante Aussaat im Herbst, um im Sommer ernten zu können. Wissen, dass dieses Getreide eine "Kurztagspflanze" ist und Frost durchaus als Wachstumsschub verträgt. Am Ende des Wachstumszyklus kann dann mit der Ernte die Verarbeitung des Getreides zu Müsli oder einem Brötchen erlebt werden.

Ändert sich das Klima, wird dieser globale Wandel auf dem Wochenmarkt und dem Mittagstisch unmittelbar nachvollziehbar, vorausgesetzt, es gibt eine Wahrnehmung, die das Erkennen des Wandels ermöglicht.

Im zweiten Beispiel geht es um eine berufliche Tätigkeit in der regionalen Nahrungsmittelgewinnung. Die Berufsfischerei oder auch professionell betriebene Hobbyfischerei an Seen und Teichen bietet Verknüpfungen vielfältigster Art. Da nehmen Heranwachsende erstmalig Wasser als Lebensraum wahr und erleben, welche verschiedenen Fische sich in ihrer unmittelbaren Nähe tummeln. Das Berufsbild des Fischers ist vielen nicht gegenwärtig, und doch sind sie in jeder Region anzutreffen. Neben modernen Techniken, die zur Qualitätsüberwachung des Wassers eingesetzt werden, bedient sich der Fischer einfacher Hilfsmittel, um Fische zu fangen. Der Erfolg seiner Arbeit ist davon abhängig, dass er über das Verhalten seiner "Beute" genau Bescheid weiss und auch Verantwortung dafür trägt, dass der Bestand erhalten bleibt.

Arbeitsbedingungen werden deutlich, die sich durch einen Rhythmus auszeichnen, der von der Lebensweise der Fische abhängig, oft beschwerlich und von Wind, Wetter und Temperatur geprägt ist.

Die Nutzung des Feuers zum Räuchern, um

die gefangenen Fische für einen längeren Zeitraum zu konservieren, kann unmittelbar erlebt werden und zum Schluss bieten sich natürlich Kostproben an, als einverleibte Erfahrung.

### **Vielfalt**

Um die Vielfalt, Üppigkeit und Fülle an Nahrungsmitteln und Speisen aus der Region genießen zu können, bedarf es einer Entdeckungsreise. Die beginnt oft schon im Supermarkt um die Ecke. Regionale Produktlinien mit eigenem Logo und wachsender Produktzahl sind in immer mehr Supermärkten zu finden, auch wenn sie sich gegen die großen und etablierten Marken noch behaupten müssen. Je nach Nachfrage der Kunden, wachsen diese Sortimente und bieten z.T. auch Spezialitäten an. Einige Lebensmittelunternehmen entsprechen damit den Kundenwünschen und verstehen sich als Wirtschaftspartner in der Region. Wochenmärkte und Hofläden bieten eine umfangreiche Palette frischer Lebensmittel, die oft alte und fast vergessene Sorten enthält: Portulak, Teltower Rübchen, Brunnenkresse, Schwarzwurzeln und seltene Obstsorten aus alten Baumbeständen. Wurst- und Käsespezialitäten sind ebenso zu finden, wie vertraute Produkte aus regionaler Erzeugung. Überlieferte Rezepte und alte Handwerkstechniken bei der Verarbeitung bringen Spezialitäten hervor, die ein besonderer Genuss sind.

Aber die ganze Vielfalt erschließt sich erst bei der Zubereitung in der Küche. Die Variationsbreite ist dabei hoch. Neben den vertrauten Rezepturen lassen sich die Lebensmittel auch in den Küchen dieser Welt verarbeiten. Von besonderem Reiz ist allerdings die Zubereitung regionaler Speisen, die etwas über den Landstrich, seine Traditionen und seine Geschichte aussagen. Sie sind oft die Verwandlung einfacher Zutaten und Gewürze in

wahre Gaumenüberraschungen. Die Variationsbreite eines saisonalen Ausgangsproduktes, wie z.B. des Kohls in unterschiedlichsten Zubereitungsarten, geben Beispiel von alten und neuen Kochkünsten.

“Regionale Speisen sind wie Dialekte” (1), sie bleiben lebendig, wenn sie benutzt werden.

Sie vermitteln Identität und Kontakt zu den eigenen Wurzeln. So sind Kohlpudding, eines von vielen typisch norddeutschen Gerichten, und der italienische Kohl mit Basilikum und Organo regional geprägte Varianten, die gut nebeneinander bestehen können. Denn darum geht es in der heutigen Zeit auch, um das Miteinander der vielen Möglichkeiten. Es geht nicht um Ausgrenzung, aber auch nicht um Vernachlässigung.

Regionale Vielfalt genießen heißt auch, die regionale Vielfalt nutzen. Denn erzeugt wird nur, was auch Abnehmer findet. So sind Exoten wie der Viktoriabarsch auf den Speisestellern häufiger anzutreffen als ein Saibling oder eine Maräne aus regionalen Gewässern. Die Kaufentscheidung jedes Einzelnen nimmt hier deutlich Einfluss auf das Angebot.

Wird die Zusammenstellung und Zubereitung von Speisen der Lebensmittelindustrie überlassen, gehen regionale Eigenarten verloren. Der Mainstream der europäischen Küchen wird dann zum Maßstab für die Speisevielfalt. Der Preis dafür ist hoch. Er beinhaltet den Verlust geschmacklicher Eigenständigkeit und Vielfalt undengt schon mittelfristig die Lebensmittelauswahl nachhaltig ein. Zudem verändert sich die Landschaft. Die vielfältigen Kulturlandschaften sind entstanden, weil die Landschaft vielfältig genutzt wurde: durch den Ackerbau mit unterschiedlichen Pflanzen in einer Region; die Nutzung verschiedener Tierarten vom Auerochsen bis zur Ziege; Brachen, die der Erholung des Bodens und dem Rückzug für Kleintiere dienten. Die Vielfalt und die regionaltypischen

Ausprägungen der Landschaft sind das Ergebnis der unterschiedlichen landwirtschaftlichen Nutzung. Monokulturen in großem Umfang zur Massenproduktion weniger Sorten, die immer und überall nachgefragt und angeboten werden, führen zu einer Verarmung der Kulturlandschaften, die den typischen Reiz einer Region darstellen, Naturerleben interessant machen und erholungsam sind. Diese Prozesse sind häufig unumkehrbar.

Wenn das Erleben regionaler Vielfalt gelingt, ist es das Ergebnis aller vorangegangenen Aspekte. Die Fähigkeit zur bewussten sinnlichen Wahrnehmung und das Verbinden mit den kulturellen, geographischen und ökologischen Bedingungen, ergeben ein Gesamtbild, das Erleben zu einer vertiefenden Erfahrung werden lässt. Von diesen direkten Erfahrungen, die aus dem direkten Umfeld heraus erwachsen, werden Rückschlüsse und ein Verstehen der Welt möglich.

### **Literatur:**

(1) Heindl, I.: Studienbuch Ernährungsbildung – Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn 2003, S.108

## Essen/Ernährung von Kindern und Jugendlichen heute

### **Bestandsaufnahme - Rückfragen - Folgerungen** <sup>(\*)</sup>

**Dr. Uwe Spiekermann**

“Die Ernährung der Kinder zur Sache der Gesellschaft zu machen” ist der Mühe wert. Die Veranstaltung ist Ausdruck und Teil eines offenbar wachsenden Interesses an Ernährung allgemein, an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen speziell. Sie ist getragen vom Ernst der Verantwortung der Erwachsenen, Ausdruck und Konsequenz unserer Sorge um das Wohlbefinden der heranwachsenden Generationen. Und doch – es reicht nicht allein, das Gute zu wollen, ist doch strittig, was “gute”, gar “gesunde” Ernährung ist. Entsprechend gilt es, Schwerpunkte für eine solche zivilgesellschaftliche Initiative zu setzen und zu diskutieren. Ziel des vorliegenden Beitrages ist es zum einen, den “Ernährungskontext” von Kindern und Jugendlichen genauer vorzustellen und zum anderen zu fragen, ob die Art unserer heutigen Ernährungskommunikation, -beratung und -bildung hilfreich und zielführend ist.

### **1. Bestandsaufnahme**

Vergegenwärtigen wir uns die öffentlichen Debatten über die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, so sind diese eigenartig zweigeteilt, folgen dabei einfachen und griffigen Gut-Böse-Schemata:

Im Mittelpunkt stehen erst einmal die negativen Folgen des Konsums: Die Zahl derer, die zu viel, zu fett und zu süß essen, die übermäßig trinken und die rauchen, umgreift mehr als zwei Drittel unserer Gesellschaft – folgt man der öffentlichen Rede, so sind gerade auch die Heranwachsenden hiervon zunehmend betroffen (1). Nicht Fortschritt, sondern

Niedergang, ja Entfremdung von den eigentlichen Wurzeln gesunden Lebens wird thematisiert (Abb. 1) (2).

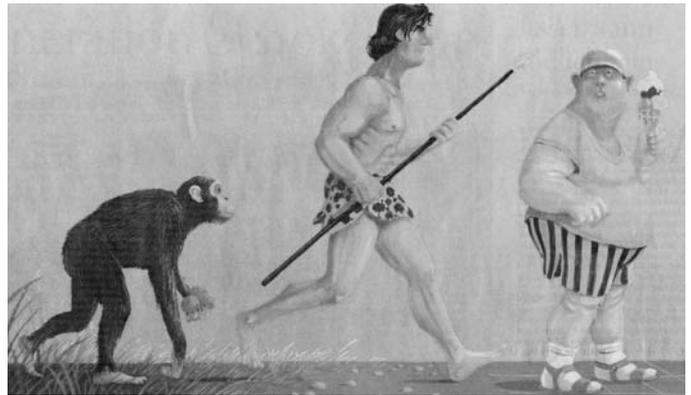


Abb. 1: Evolution als Degeneration – Karikatur 2004 (3)

Ernährung der Erwachsenen, stärker aber noch der Jugendlichen, ist Teil eines Gefahrendiskurses. Ernährung und Essen erscheinen hier immer wieder als falsche, potentiell gesundheitsgefährdende Handlungen. Die Ursachen werden jedoch nicht in rationalen Handlungen starker selbstbewusster Menschen gesehen. Als Erklärung werden zumeist gelingende Verführungen herangezogen. Die Essenden erscheinen als tendenziell schwache Wesen, die des Schutzes durch Experten, Bildungseinrichtungen und Gesetze bedürfen. Als Konsequenz werden Verführer und Verführungen als stark, gar übermächtig geschildert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene scheinen demnach ihre Geschmacksvorlieben einseitig auszuleben, gelten als kurzfristige Nutzenmehrer ohne Blick auf das böse Ende, nämlich die langfristigen Konsequenzen des “falschen” Tuns. Zugleich werden Anbieter von Lebensmitteln, besonders aber spezieller “Kinderlebensmittel”, einer grundsätzlichen Kritik unterzogen (4). Eine wachsende Zahl von Angeboten und eine immer sinnenraubendere Werbung erreicht demnach die Kinder. Sie zeichnen ein falsches Bild gesunder Ernährung, rufen falsche Bedürfnisse hervor, leisten dem Niedergang so Vorschub.

Das Ringen um Fast Food und Süßwaren, um Alkopops und Fertig-Pi-Pa-Po erscheint als generativer Kampf, in dem die Erwachsenen auf der richtigen Seite stehen, in der Heranwachsende vor dem Unheil bewahrt werden müssen (5). Begeisterung ruft dies nicht hervor (Abb. 2).

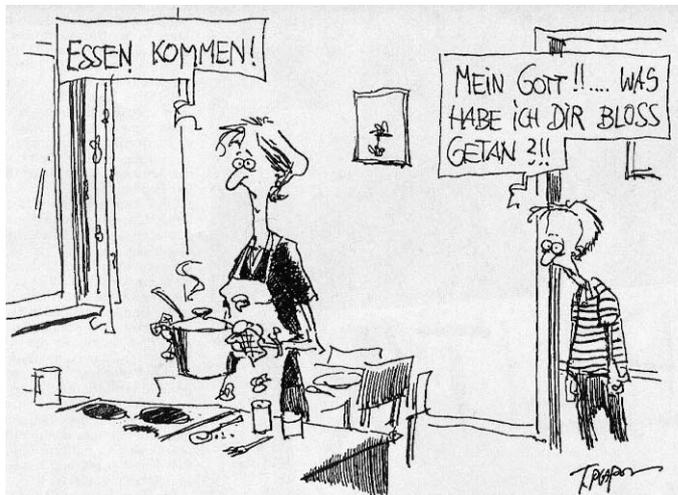


Abb. 2: Untergründiges Unbehagen. Karikatur 2002 (6)

Einfache Denkmuster wie diese prägen zentrale Debatten über Kinderernährung. Zwei Beispiele mögen genügen: Erstens finden wir in immer anderen, immer gleichen Varianten die Vorstellung schwindender körperlicher Fähigkeiten unserer Nachkommen (7). Die Alarmglocken schrillen, ist von Übergewicht der Erstklässler oder den schwindenden motorischen Fähigkeiten der Couch-Potatoes die Rede (8). Angstvoll diskutieren wir, dass die nächste Generation nicht allein kein "besseres" Leben führen wird, sondern auch ihre Lebenserwartung erstmals seit 200 Jahren wieder niedriger als die der Elterngeneration sein wird. Zweitens werden körperliche und intellektuelle Fähigkeiten eng miteinander verbunden. Der PISA-Schock und die Debatten über die Zukunft des Wirtschaftsstandorts Deutschland sind von der Sorge geprägt, dass ein wachsender Anteil der Heranwachsenden nicht mehr befähigt ist, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Schlechtes Essen – vorrangig das Frühstück oder aber die Zwischenmahlzeiten – und

wenig Bewegung werden hierfür verantwortlich gemacht, werden zugleich als Bildungsaufgaben thematisiert (Abb. 3) (9).



Abb. 3: Die polare Struktur der öffentlichen Debatte über die Ernährung der Heranwachsenden: Spiegel-Titel 2004 (10)

Doch gemacht, auch das Gute ist immer und überall. Und so finden wir nicht nur in der Werbung, sondern insbesondere in der Welt der Broschüren und Kampagnen eine positive öffentliche Rede über Ernährung, genauer gesagt, über Essen. Sie ist – und hier macht das Projekt "Treffpunkt des guten Geschmacks" keine Ausnahme – durch Bilder des Gelingens geprägt: Gesunde und schmackhafte Lebensmittel und Speisen werden verbunden mit gesunden, ebenmäßigen Körpern, mit Genuss und dem Lachen der Kinder (11). Aufgrund realer Vorzüge steht vor allem Biokost im Mittelpunkt öffentlicher Aufmerksamkeit, die nicht als reguliertes Premiumsegment, sondern unter Begriffen wie Natur und Natürlichkeit beworben wird (Abb. 4).



Abb. 4: Werbung für Bio-Äpfel 2004 (12)

Diese positive Rede ist vor dem Hintergrund umfassenderer Gegenwartsdeutungen zu verstehen. "Gesunde" Ernährung gewinnt angesichts von Globalisierung und demographischem Wandel an volkswirtschaftlicher Bedeutung. Humankapitalbildung ist unabdingbar, soll Wohlstand bewahrt oder gar vermehrt werden. Eine falsche Ernährung können wir uns demnach nicht mehr länger leisten, so dass über die Grenzen von Parteien und Interessenverbänden hinweg Heranwachsende zum Ziel wohlmeinender Politiken werden. Ein weiterer Strang der Debatte liegt in der zunehmend deutlicher werdenden Heterogenität unserer Gesellschaft. Mit knapp einem Fünftel Mitbürgern mit nicht-deutschem Hintergrund zerbricht das lange Zeit unausgesprochene Ideal einer ethnisch homogenen Gesellschaft (13). Andere Ernährungsweisen und -ideale gewinnen an Bedeutung, erfordern andere Formen und Wege der Ernährungsbildung. Parallel zeigt die wachsende strukturelle Arbeitslosigkeit, dass soziale Unterschiede offenbar wieder in das Bewusstsein der Öffentlichkeit treten (14). Das Bild der "neuen Unterschichten" geistert durch Feuilleton und Vorabendserien. Das positive Bild der Ernährung ist fast durchweg von einem bürgerlichen Verständnis von Ernährung geprägt. Kinder und Jugendliche sollen mit einer Kultur des guten Essens, der guten Manieren und dem Besten internationaler Küchen vertraut gemacht werden. Wir sehen Bemühungen um eine Tischgemeinschaft aller, um eine neue Einheitlichkeit auf anderer Ebene. Essen/Ernährung, dieser elementare Bereich täglicher Sorge und Freude, erscheint in der Öffentlichkeit demnach vor allem als ein moralisiertes Feld, in dem um das richtige und falsche Essen kontrovers gerungen und gestritten wird. Es ist Projektionsfläche unserer Wünsche und Träume, hier geht es um Deutungshoheit in der Gegenwart und um Schritte

in eine wünschenswerte Zukunft. Allen diesen Debatten ist eines gemein: Sie schaffen eine neue Dringlichkeit für eine verbesserte Bildung, für eine andere Ernährung, für besseres und gesünderes Essen. Das vermag Kräfte freisetzen. Doch stellt sich mir die Frage, ob diese Thematisierungen, ob die von ihnen geschaffenen Selbstbeschreibungen der Lebenswelt der Heranwachsenden wirklich zutreffen.

## 2. Rückfragen

Ich möchte daher in einem zweiten Schritt fragen, ob die den öffentlichen Debatten zugrunde liegende Beschreibung der Ernährungssituation der Kinder und Jugendlichen empirisch fundiert ist.

### 2.1 Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen: Empirie mit Lücken

Schon ein erster Blick auf die vorliegenden Studien zeigt, dass es keine repräsentativen Erhebungen zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen gibt (15). Die Einkommens- und Verbrauchsstichproben bzw. Gesundheitssurveys erlauben bestenfalls Schätzungen. Wir können zurückgreifen auf begrenzte Einzelstudien, etwa die DONALD-Studie des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung. Sie legen grob gefasst nahe, dass Heranwachsende sich nicht grundlegend anders als Erwachsene ernähren, dass ihre Konsummuster insgesamt eher besser sind als die der Erwachsenen, dass zugleich aber – je länger, je mehr – die strukturellen Abweichungen von den Ernährungsempfehlungen zunehmen (16). Insgesamt essen schon Kinder zu fett und zu süß, werden zu wenig Obst und Gemüse verzehrt.

Doch zwischen den Vorlieben für Pizza, Eis, Spaghetti, Pommes, Hamburger, Pudding, Cornflakes, Chips, Popcorn und auch Obst sowie dem Ideal einer ernährungswissenschaftlich gesunden Kost steht zumeist die ordnende Hand der Mutter, langsam zunehmend auch der Väter (17). Dank ihnen essen Kinder – trotz ihrer “ungesunden” Vorlieben insgesamt eindeutig gesünder als die Durchschnittsbevölkerung. Entsprechend kann man die ersten Ergebnisse des Kinder- und Gesundheitssurveys des Robert-Koch-Instituts auch dahin deuten, dass der gegenwärtig viel beschworene Anteil von 15% übergewichtigen Kindern nicht Ausdruck einer vermeintlichen Fettwelle ist, sondern vor allem der noch anderen Körperproportionen Nichterwachsener. Die Debatte über Fast Food ist auch vor diesem Hintergrund zu sehen. Es wird gerne – und sicher auch in zu großer Menge – von Kindern gegessen, doch die öffentliche Debatte spiegelt nicht die Ernährungsrealität, sondern tendenziell das Wunschbild der Anbieter (Abb. 5) (18).



Abb. 5: Werbung von McDonald's Österreich 2002

Mama bestimmt die Ernährungsweise der Jugendlichen zwar immer weniger, je älter diese werden, doch die wichtigste Kundengruppe für McDonald's und Co. sind junge Erwachsene, nicht aber Kinder und Jugendliche (19).

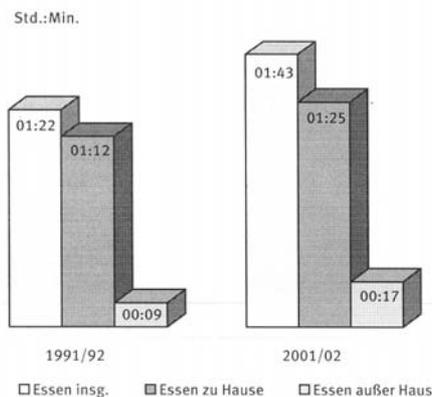


Abb. 6: Zeitaufwand für “Essen” 1991/92 und 2001/02 (20)

Überhaupt sind die gängigen Bilder des überbürdenden Snackings und des Niedergangs häuslicher Kochkultur in Frage zu stellen. Festzuhalten ist vielmehr, dass die Zeit für das Essen sich seit 1991/92 deutlich erhöht hat (Abb. 6). Sie liegt damit nur leicht unter der der 1960er Jahre (21). Dies geht gewiss mit einer anderen Art des Kochens und dem vermehrten Einsatz von vorgefertigten Produkten einher. Es gibt einen Wandel, nicht aber einen Niedergang der Kochkultur.

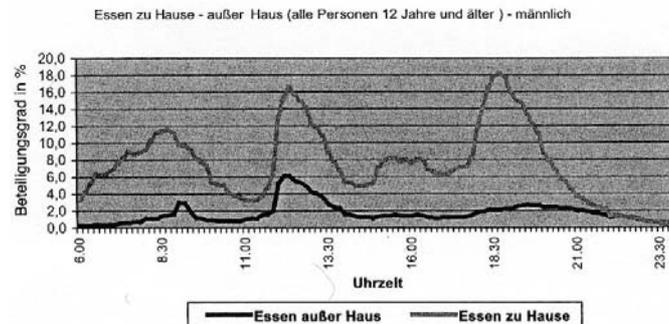


Abb. 7: Essen zu Hause im Tagesverlauf 2001/2002<sup>22</sup>

Auch heute noch wird der Ernährungsalltag der meisten Kinder und Jugendlichen durch klare Mahlzeitenstrukturen geprägt – trotz eines langsamen Wandels (Abb. 7). Nach wie vor isst man vor allem zu den drei Kernmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen, nimmt zudem nachmittags eine Zwischenmahlzeit ein (23).

## 2.2 Niedergang? Empirische Rückfragen

Die öffentlichen, aber auch vielfach wissenschaftlichen Debatten werden demnach mit Überschwang geführt. Dies gilt insbesondere für den "Killer" Fettsucht: Die vielfach beklagte, seit 1997 von der WHO ausgerufene Epidemie von Adipositas im Kindes- und Jugendalter basiert in der Regel auf der Interpolation lokaler und regionaler Studien bzw. der unkritischen Übernahme von Daten anderer Staaten. Die Einschulungsuntersuchungen zeigen einen ernst zu nehmenden, keineswegs aber epidemisch zu nennenden Anstieg übergewichtiger und adipöser Heranwachsender (Abb. 8).

	Schul-/Untersuchungsjahr	Übergewichtige (einschl. adipöse) Kinder in %			Adipöse Kinder in %		
		insgesamt	männlich	weiblich	insgesamt	männlich	weiblich
Baden-Württemberg		Daten liegen derzeit nur altersdifferenziert vor					
Bayern	2003/2004	9,3	9,3	9,2	3,9	4,1	3,7
Berlin	2001	11,7			5		
Brandenburg	2003/2004	11,5	11,2	11,8	5,1	5,1	5,0
Bremen							
Hamburg							
Hessen	2003/2004	11,3	11,5	11,0	4,8	4,8	4,6
Mecklenburg-Vorpommern	2003/2004	13,3	14,7	11,8	6,9	6,3	5,3
Niedersachsen	2003		10,4	11,5		4,6	5,1
Nordrhein-Westfalen	2003/2004	11,0	11,0	10,9	4,7	4,4	4,9
Rheinland-Pfalz							
Saarland							
Sachsen							
Sachsen-Anhalt							
Schleswig-Holstein	2003/2004	10,3	9,9	10,7	4,4	4,5	4,2
Thüringen							

Datenzusammenstellung: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), 2005  
 Quellen: Niedersachsen: Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hrsg.): Übergewicht bei Schulanfängern, Hannover 2004  
 Berlin: Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz (Hrsg.): Zur gesundheitlichen Lage von Kindern in Berlin, Spezialbericht 2003 - 2, Berlin 2003, S. 83  
 Übrige: Abfrage durch das Bayerische Landesamt für Gesundheit u. Lebensmittelsicherheit bei den zuständigen Landesstellen, April 2004

Abb. 8: Übergewicht und Adipositas bei Einschulern (24)

Es gibt keine langfristig vergleichbaren bzw. repräsentativen Statistiken für Kinder und Jugendliche. Etwa 5% der 6-Jährigen haben einen BMI von über 30, sind also adipös (25). Die im Herbst 2005 veröffentlichte Kindergesundheitsstudie des Robert-Koch-Instituts gibt bei allen unter 17-Jährigen 6% Adipöse an, während zugleich mehr als 7% untergewichtig oder aber stark untergewichtig sind (26). Untergewicht erreicht beträchtliche Größenordnungen, doch deren Themenkonjunktur sinkt gegenwärtig: Unter Anorexie leiden in der Bundesrepublik mehr als 100.000 junge Frauen, von denen 15% sterben. 600.000 Frauen, aber auch 70.000 Männer sind Bulimiker. Zeitweilige Heißhungerattacken finden sich bei 6-8% der Deutschen (27). Gerade angesichts dieser vermeintlich validen Daten ist auf dreierlei hinzuweisen: Erstens ist

der Body Mass Index für Kinder im Wachstum ungeeignet (28). Gleichwohl wird diese Maßzahl verwandt. Zweitens liegt der Anteil adipöser 18 - 20-Jähriger nach den methodisch nicht direkt vergleichbaren Mikrozensus 2003 und 2005 bei unter 3%, ist Untergewicht ein zu diesem Zeitpunkt mindestens ebenso wichtiges Thema.

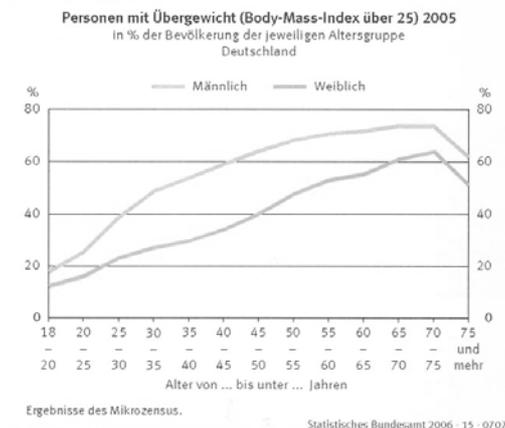


Abb. 9: Übergewicht als Problem der Erwachsenen: Daten des Mikrozensus 2005 (29)

Der eigentliche Anstieg findet im Erwachsenenalter statt. Die Anteile von Übergewichtigen und Adipösen haben sich hierzulande in den letzten 20 Jahren aber nur leicht, genauer um 1 - 2 Prozentpunkte erhöht (30). Drittens unterschätzen die heutigen Debatten, dass Fettleibigkeit kein neues Problem ist.



Abb. 10: Übergewicht als öffentliches Thema in den 1970er Jahren (31)

Der Anteil der "Fettsüchtigen" nahm insbesondere in den 1950er und 1960er Jahren deutlich zu (32). Auch hier gilt, dass umfassende Kampagnen seit den 1960er und 1970er Jahren laufen (Abb. 10), gilt auch, dass die Werte in Ostdeutschland damals teils über den heutigen lagen. Ostdeutsche Ärzte warnten damals davor, "ein Volk von kurzlebigen

Dicken" (33) zu werden – und angesichts der auch quantitativ ähnlichen Problemlagen verwundert es nicht, dass um 1970 in Ost und West nahezu alle der heute geläufigen Argumente wortähnlich dargeboten wurden (34). Auch wenn jeder Adipöse einer zu viel ist – etwas mehr Sachlichkeit würde helfen, Prioritäten passgenauer zu setzen, Aktionen sachgemäßer zu begründen.

Andere Teilbereiche der Ernährung von Jugendlichen und Kindern treten demgemäß in den Hintergrund, auch wenn Todesziffern und verlorene Lebenschancen anderes nahe legen würden. Ich meine vorrangig Rauchen. Alkoholkonsum ist ein Problem, doch immerhin nimmt der regelmäßige Konsum von Bier, Wein und Spirituosen bei Jugendlichen seit 25 Jahren langsam ab (35). Gleichwohl ist die absolute Höhe des Konsums mit wöchentlich fast 69 Gramm reinen Alkohols bei den 12 - 25-Jährigen historisch relativ hoch. Rund ein Drittel der Jugendlichen praktiziert riskantes "Rauschtrinken", ca. 40% hatten in den letzten 12 Monaten ein- oder mehrmals einen Rausch. Persönlich schwanke ich hier in der Bewertung, da der Umgang mit Alkohol sehr wohl gelernt werden kann, und es sich hier erst einmal um individuelles Risikoverhalten handelt. Die Mehrzahl der Jugendlichen und auch Erwachsenen mit moderatem Alkoholkonsum sollte allerdings nicht über die jährlich 40.000 auf diese Droge zurückzuführenden Todesfälle hinwegtäuschen.

Dagegen wird das Gefahrenpotenzial des Rauchens nach wie vor zu gering gewichtet. Ca. 120.000 jährliche Todesfälle sind hierauf zurückzuführen, darunter ca. 3.000 als Folge von Passivrauchen. Hier ist Prävention nötig, und hier ist der Ansatzpunkt nicht allein bei jungen Erwachsenen, sondern insbesondere bei Kindern und Jugendlichen zu legen (Abb. 11).

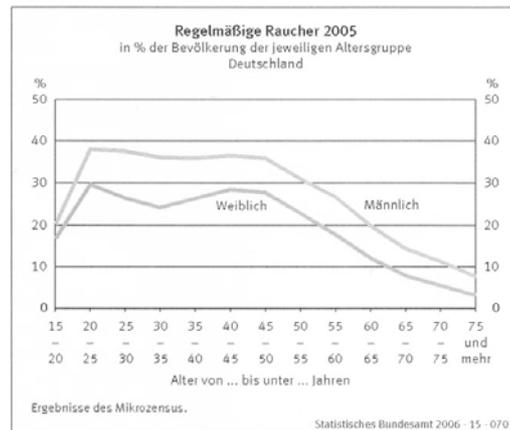


Abb.11: Altersstruktur von Raucher/innen 2005 (36)

Der Anteil rauchender Kinder und Jugendlicher geht seit Mitte der 1990er Jahre zurück, auch wenn wir nur wenig unter den Werten Anfang der 1990er Jahre liegen. 2004 rauchten 23% der 12 - 17-Jährigen. Das Einstiegsalter hat sich in den letzten Dekaden jedoch von 17 auf 14 Jahre reduziert. Wenn man sieht, wie die in nur wenigen Bundesländern angelaufenen Rauchverbote in Schulen durch Koalitionen von LehrerInnen und SchülerInnen unterlaufen werden, so zeigt sich das strukturelle Problem: Während beim "gesunden" Essen anderes wohlschmeckendes Essen möglich ist, gibt es für das Rauchen keine positive Gegenwelt, sondern nur die Wahl zwischen Sucht und rational begründetem Verzicht.

### 2.3 Kommerzialisierung? Kinderlebensmittel und Werbung in historischer Perspektive

Alkohol und Tabak sind Drogen mit langer Vorgeschichte. Dies gilt – entgegen zahlreichen Debattenbeiträgen – auch für die Erschließung von Kindern und Jugendlichen als Marktgruppe, die zum einen mit gezielten "Kinderlebensmitteln" angesprochen wird, für die zum anderen in spezialisierten Medien umfassend und sicher auch irreführend geworben wird. Die heutige Diskussion lebt von der Emphase des Neuen, und der immer stärkeren Intensität der Werbung.

Zentrale Rahmenbedingungen kindlicher Existenz haben sich hier, zumal mit der Einführung privatrechtlicher Kinderkanäle, geändert. Die Verbreiterung des Angebotes ist dramatisch, auch wenn die Umsätze klar hinterherhinken (37). Doch als Historiker muss ich darauf hinweisen, dass die dahinter stehende Marktsegmentierung schon vor dem Ersten Weltkrieg einsetzte.



Abb. 12a: Geschmack und Gesundheit als Element der Werbung für Kindernahrung 1901 und 1905 (38)

Schon vor mehr als hundert Jahren findet sich nicht allein eine florierende Süßwarenindustrie mit hoher Wachstumsdynamik und Innovationskraft, sondern auch eine gezielte Werbung für "Kinderlebensmittel" (39). Schon damals wurde nicht allein auf Geschmack, sondern ebenso auf den in der Werbung inhaltsleeren Suggestivbegriff Gesundheit gesetzt (Abb. 12).



Abb. 12b: Geschmack und Gesundheit als Element der Werbung für Kindernahrung 1901 und 1905 (38)

Diese Werbung intensivierte sich seit den späten 1950er Jahren, als sowohl der Druck auf die Mütter erhöht wurde, als auch Teenager (ab 10 Jahren) (40) als zunehmend

zahlungskräftige Käufergruppe erschlossen wurden (Abb. 13). Ausgehend von Süßwaren vertiefte und verbreiterte sich das Segment sowohl von "Kinderlebensmitteln" als auch von Produkten für juvenile Käufer (Abb. 14) (41).



Abb. 13: Werbung für "Kinderlebensmittel" 1959: Verpflichtung der Mutter (43)

### Tunes ist der Hit für den jungen Markt.

300 Millionen Mark geben Jugendliche im Alter von 14 bis 24 im Jahr für Süßigkeiten aus. Mars bietet Ihnen den Schlüssel zu diesem bedeutenden Markt. Tunes – zartes Karamell. Umgeben von feiner Vollmilch-Schokolade mit Fudge-Crispies. Tunes, ein Zweistück-Regel mit Teilen und zum Einteilen. Empf. Verbraucherpreis 35 Pf. Tunes – wenn der süße Appetit kommt.

Einführung mit Millionen-Werbung in Medien, die die Jugendlichen hören und sehen. In der Jugendschrift Bravo, im Stern, im Fernsehen, über Radio Luxemburg, dem Sender der Jugend, mit Schaukartons. Und Turliefern. Achtung! Wenn Tunes noch nicht in Ihrem Orderraster gelistet ist, über diesen Bestellschein bei Ihrem Großhändler anfordern.

Mit Tunes im Sortiment haben Sie den Hit für den jungen Markt.

### Neu: Kinder-Schokoriegel

Viele Eltern kennen die Vorliebe ihrer Kinder für Schokolade mit viel Vollmilch. Mit dem neuen Artikel 'Kinder-Schokoriegel' mit viel gesunder Vollmilch\* trägt die EURO COOP Schokoladen- und Zuckerwarenfabrik GmbH diesem Verbrauchstrend Rechnung. Kinder-Schokoriegel sind im Geschmack genau auf Kinder abgestimmt, geben schnell neue Kraft, sind bekömmlich und belasten nicht. Die Einzelverpackung ermöglicht auch bei kleinen Kindern jederzeit appetitlich-sauberen Verzehr.

Abb. 14: Die reflektierte Durchdringung des "jungen Marktes". Süßwaren 1970 und 1974 (44)

Diese "Zielobjekte" sollten befähigt werden, mit Werbeaussagen und -bildern umgehen zu lernen. Dies gilt allerdings nicht nur für die Werbung selbst, die ein verfälschtes Bild von Lebensmittelproduktion und Gesundheitswert einzelner Produkte zeichnet. Dies gilt auch für den Umgang mit den Versprechungen stofflich argumentierender Anbieter. Die enge Verbindung von wissenschaftlichem Wissen und industrieller Produktion erfordert insbesondere eine kritische Erörterung von darauf gründenden Angeboten, etwa den seit über 100 Jahren vertriebenen Lightprodukten oder Functional Food (Abb. 15).



Abb. 15: Die Suggestionskraft "gesunder" Stoffe. Werbung für vitaminisiertes Puddingpulver 1941 (44)

Die Metaphernwelt der Naturwissenschaft bietet vielfach die Grundlage für heutige Werbeversprechen, denken wir nur an vermeintlich "gesunde" Vitamine und Mineralstoffe. Wissenschaften bieten nicht nur Lösungen an, sondern sind immer auch Teil des Problems.

## 2.4 Expertenkulturen. Die Eigeninteressen der Fachleute

Hier liegt für mich eine zentrale Aufgabe jeglicher zukunftsfähigen Ernährungsbildung. Es gilt, sich mit dem für moderne Wissensgesellschaften charakteristischen Hegemonialanspruch von Experten auseinander zu setzen (45). Die eigenartige Diskrepanz zwischen dem öffentlichen Diskurs und den empirischen

Daten – den ich hier nur angerissen habe – lässt sich nämlich einfach erklären. Wissen wird zunehmend zur entscheidenden Ressource für die Wettbewerbsfähigkeit und die soziale Organisation moderner Gesellschaften. Damit ändert sich deren Zuschnitt, deren Zukunftsorientierung. Wissen ist immer strittig, erweiterte Handlungsmöglichkeiten und ein immer breiteres Angebot gehen einher mit wachsender Unsicherheit und erhöhtem Risikobewusstsein (46). Wissenschaftliches, genauer naturwissenschaftlich-medizinisches Wissen dominiert, gilt als richtungsweisend. Sucht und Fehlernährung werden daher vorrangig als Dysfunktion betrachtet, als Abweichung von einem rationalen und aufgeklärten Lebenspfad, den die Wissenschaft uns weist. Doch diese versuchte Verwissenschaftlichung hat ihren Preis: Wissenschaftliches Wissen zielt nämlich auf objektiviertes, nicht auf praktisches Wissen. Hier dominiert ein Wissen um Lebensmittel und Stoffwechsel, wird ein "rationaler" Umgang mit Ressourcen – sei es dem eigenen Körper, dem Zeitbudget oder dem Geldbeutel – propagiert. Wissenschaft bietet somit mehr als Informationen und Kausalbezüge, bietet vielmehr ein Ordnungsangebot für Ernährung und Leben. Es soll in Handlungen umgesetzt werden, soll praktisches Wissen werden. Damit aber werden bestehende Formen praktischen Wissens notwendig entwertet, gelten als defizitär. Objektiviertes Wissen dient als Messlatte zur Optimierung – und das heißt der Verdrängung – von praktischem Wissen, das durch seine Heterogenität, durch seinen Bezug zur Vielfalt des Lebens gekennzeichnet ist. Während die negative Rede über Essen die Ideale der Naturwissenschaft hochhält, konzentriert sich positive Rede mehr an den Alltagserfordernissen und -wünschen, also am praktischen Wissen.

Dies kann so nicht zusammenfinden. Genau hier hat Ernährungsbildung eine wichtige Aufgabe.

### 3. Folgerungen

Sechs Folgerungen scheinen mir die Quintessenz der bisherigen Ausführungen zu bilden:

1. Es ist wichtig, ja unabdingbar, die Ernährung der Kinder zur Sache der Gesellschaft zu machen. Denn wenn wir Erwachsenen als integraler Teil dieser Gesellschaft recht darüber nachdenken, so spiegelt sich in den Heranwachsenden vor allem unser eigenes Handeln. Die öffentliche Debatte reflektiert unreflektiert den immer früher einsetzenden Prozess des Erwachsenwerdens von Kindern und Jugendlichen. Heranwachsende werden früher erwachsen – und das heißt, sie werden früher dick und fett, sie rauchen und trinken über Gebühr, sie ernähren sich einseitig, essen zu viel fette und tierische Lebensmittel. Pointiert: Wir – als Erwachsene – haben Angst vor uns, haben Angst, dass die Kinder so werden wie wir. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, heißt daher erst einmal unsere eigene Rolle zu erkennen, zu bedenken und so vielleicht gar zum Vorbild zu mutieren.

2. Wollen wir Ernährung von der Gesellschaft her denken, so sollten wir anerkennen, dass damit die traditionelle Hierarchie zwischen Experten einerseits, Laien andererseits nicht mehr aufrecht zu erhalten ist. Eine bürgerliche Gesellschaft setzt die Gleichheit ihrer Mitglieder grundsätzlich voraus. An die Stelle der hierarchischen Erziehung tritt im Idealfall eine wechselseitige Bildung, treten im Regelfall jedoch Aushandlungsprozesse, die von einer Pragmatik des Alltags gekennzeichnet sein

sollten. Bürger und Bürgerinnen, Erwachsene und Heranwachsende haben unterschiedliche Ressourcen und Ziele, Rationalitäten und Fertigkeiten. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, heißt demnach eine Expertenkultur durch eine Bürgerkultur zu ergänzen.

3. Ernährungswissenschaft und Medizin, Ernährungsepidemiologie und Chemie bleiben weiterhin Leitwissenschaften, die uns wichtige Informationen über Lebensmittel und Stoffwechsel, über Konsummuster und Risikoprofile geben können. Doch auch die Grenzen der Wissenschaft gilt es zu beachten. Wissenschaft schafft keine Handlungssicherheit, sondern eröffnet einzig unterschiedliche Handlungsoptionen. Sie hat eigene Problemstellungen, die vielfach nicht gesellschaftliche Problemlagen nachzeichnen. Sie greifen in klar definierten Krankheitsfällen, scheitern aber an der Heterogenität und Fülle der Ernährung Gesunder. Die nur begrenzt vorliegenden wissenschaftlich seriösen Kenntnisse über den Ernährungsalltag sind eine Konsequenz, doch auch mehr und andere Forschung wird dieses Grunddilemma nicht regeln können. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, bedeutet Wissenschaft nicht in eine falsche Rolle als Quasi-Entscheider zu drücken, sondern ihre Ergebnisse zu nutzen, zugleich aber Essen als eine nicht delegierbare Entscheidung des Einzelnen zu verstehen. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, bedeutet Eigenverantwortung wahrzunehmen und einzufordern.

4. Die Problemstellungen des Alltags sind keine des Ernährungsverhaltens, sondern solche des Esshandelns. Es geht immer auch um Essen, nicht allein um Ernährung. Es geht um Praxis, nicht nur um Wissen. "Gesunde Ernährung" ist keine Frage allein des Kopfes, sondern gerade eine des Mundes, der Nase,

des Bauches und der Hände. Unsere Esskultur ist beständiger als Wissenschaftler vorhergesagt haben, da sie eine eigene Rationalität hat, da sie auf gelebter, erfahrener und durchaus gelingender Praxis basiert. Ernährung und Essen zur Sache der Gesellschaft zu machen, heißt auf die andere Logik, die anderen Schwerpunkte der Praxis zu setzen, heißt Kinder und Jugendliche mit den sehr unterschiedlichen Kulturen und Praktiken des Essens vertraut zu machen.

5. Langfristige Veränderungen bedürfen institutioneller Verankerungen. Kindergärten und Schulen werden hier immer wieder genannt – und sie sind sicher sehr gute Orte der Wissensvermittlung und hoffentlich auch Erfahrungsräume. Gemeinsames Kochen und Kochunterricht sind zu institutionalisieren, die Herkunft von Lebensmitteln ist transparent zu machen, die Folgen des Kaufens und Essens sind zu bedenken. Doch Bildungseinrichtungen allein können nur unterstützen und motivieren. Entsprechend ist die strategische Aufgabe breiter anzulegen. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, bedeutet die Rolle der Kinder und Jugendlichen, aber nicht nur dieser, als Konsumenten aufzuwerten, bedeutet ihre heterogenen Interessen in sicher unterschiedlichen Organisationen zu bündeln.

6. Hiermit stellt sich schließlich die Frage, wie die bestehenden Probleme der Ernährung und des Essens anzugehen sind. Unser System ist eines der Ernährungskontrolle, in der die Regulierung von Ernährung letztlich eine Regulierung von Menschen ist. Sie setzt auf den Experten und sein überlegenes Wissen. Wirtschaft partizipiert von diesen Erkenntnissen, Politik hilft sie durchzusetzen. Ernährung zur Sache der Gesellschaft zu machen, bedeutet demgegenüber auf

Ernährungsdemokratie zu setzen. Die Art wie wir essen, ist von der Art, wie wir leben und leben wollen, nicht zu trennen. Diesen politischen Sinn des Essens und der Ernährung gilt es zu erkennen und einzufordern. So werden wir gewiss uns einen Dienst erweisen – und vielleicht auch den Heranwachsenden.

#### **Literatur:**

- (1) European Nutrition and Health Report 2004. Executive Summary, Basel u. a. 2004; Drogen- und Suchtbericht 2005, hg. v. d. Drogen- und Suchtbeauftragten der Bundesregierung, Berlin 2005; Schaffrath Rosario, A./Kurth, B.: Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas, Berlin 2006 (Ms.)
- (2) Grünbuch zur "Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chronischen Krankheiten". Gemeinsame Stellungnahme der Spitzenorganisationen der Deutschen Sozialversicherung, o.O. 2006
- (3) Die Zeit 59, 2004, Nr. 15 v. 01.04., S. 43
- (4) Nestle, M.: Food Politics. How the Food Industry influences Nutrition and Health, Berkeley/Los Angeles/London 2002. 82 % der Deutschen glauben, dass Werbung ganz und gar bzw. weitgehend beeinflusst, was Kinder essen (Gesundheit und Ernährung), o.O. 2006 (Eurobarometer Special, Nr. 246)
- (5) Suchtgefahr durch Alkopops wächst. Mixgetränke verführen Jugendliche zum Spirituosenkonsum. Das Parlament 54, 2004, Nr. 12/13 v. 15./22.03., S.7; Entwicklung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen – unter besonderer Berücksichtigung der Konsumgewohnheiten von Alkopops (Alkopops-Studie). Eine Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2005 (Ms.)
- (6) Frankfurter Rundschau 58, 2002, Nr. 125 v. 03.06., S. 5
- (7) Bös, K.: Motorische Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen. Deutliche Abnahme von Bewegung im Alltag, Moderne Ernährung heute 2005, Nr. 1, S.7-12; Grasshoff, Kirsten: Ernährung und Bewegung. Daten aus Deutschland und Europa, Ernährung. Wissenschaft und Praxis 1, 2007, S. 36, 38-39

- (8) Grefe, C.: Vom Moppelchen zum Monsterkind, Die Zeit 61, 2006, Nr. 40 v. 28.09., 44
- (9) Vgl. etwa Graf, C./Dordel, S.: Bewegung in Kindergärten – Prävention von Übergewicht?, Ernährung im Fokus 6, 2006, 105-108 sowie diverse Studien in Hesker, H. (Hg.): Neue Aspekte der Ernährungsbildung, Frankfurt a.M. 2005
- (10) Der Spiegel 2004, Nr. 40 v. 27.09., 1
- (11) Vgl. etwa Ökolebensmittel in Kindergärten und Schulen. Informationen für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher, hg. v. Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf o.J.
- (12) Werbepostkarte im Besitz des Verfassers
- (13) Vgl. etwa Schmid, B.: Küche und ethnische Identität. Auch Heimatliebe geht durch den Magen. Die Ernährungsweisen von Migrantinnen in Deutschland und ihre Veränderung, Der Bürger im Staat 52, 2002, 233-237
- (14) Schnibben, C.: Die Überflüssigen, Der Spiegel 2006, Nr. 43 v. 23.10., 28-30; Waskow, F./Rehaag, R./Barlösius, E.: Das Stiefkind im Verbraucherschutz. Ernährungsarmut – Nebenwirkungen sozialpolitischen Strukturwandels?, Ökologisches Wirtschaften 2003, Nr. 3/4, 22-23
- (15) Goldapp, C./Mann, R.: Zur Datenlage von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Prävention 2004, Nr. 1, 12-18
- (16) Kirchmann, R.: Was essen Kinder heute? Richtig essen – gesünder leben 2002, Nr. 4, 3-4; Alexy, U./Sichert-Hellert, W./Kersting, M.: Fifteen-year time trends in energy and macronutrient intake in German children and adolescents: results of the DONALD study, British Journal of Nutrition 87, 2002, 595-604
- (17) Dies gilt in besonderem Maß für Kleinkinder, deren Ernährung sich seit den 1980er Jahren deutlich verbessert hatte. Vgl. Hilbig, A.: Längerfristige Trends bei der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern der DONALD Studie im Zeitraum 1989-1999, Oek. troph. Diss. Gießen 2005 (Ms.)
- (18) Nolte, P.: Das große Fressen. Nicht Armut ist das Hauptproblem der Unterschicht. Sondern der massenhafte Konsum von Fast Food und TV, Die Zeit 58, 2003, Nr. 52 v. 17.12., 9; Zum Hintergrund vgl. Raitchel, J.: Fast-Food-Konsum im Jugendalter. Befunde aus gesundheitsförderlicher Sicht, in: Hesker, H. (Hg.): Neue Aspekte der Ernährungsbildung, Frankfurt a.M. 2005, 59-63, 219-220
- (19) Vgl. Binder, I.: Ernährungsverhalten außer Haus in der Bundesrepublik Deutschland, München 2001
- (20) Meier, U./Kuster, C./Zander, U.: Alles wie gehabt? – Geschlechtsspezifische Arbeitsteilung und Mahlzeitenmuster im Zeitvergleich, in: Alltag in Deutschland. Analysen der Zeitverwendung, Wiesbaden 2004, 114-130, hier 116
- (21) Wo bleibt die Zeit? Die Zeitverwendung der Bevölkerung in Deutschland 2001/02, hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend/Statistisches Bundesamt, o.O. 2003; Ernährungsbericht 2004, hg. v. d. Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Bonn 2004, 72-94; Pinl, C.: Wo bleibt die Zeit? Die Zeitbudgeterhebung 2001/2002 des Statistischen Bundesamts, Aus Politik und Zeitgeschichte 2004, Nr. 31/32, 19-25
- (22) Abbildung aus Ernährungsbericht, 2004, 81
- (23) Vgl. Deutsche starten optimal in den Tag, Lebensmittelzeitung 2005, Nr. 33 v. 19.08., 49; Ernährungsalltag in Deutschland. Studie rückt verbreitete Vorurteile zurecht, Ernährung im Fokus 5, 2005, 146-147; Stieß, I. u. a.: Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung, Darmstadt/Freiburg i.Br. 2005 (Ernährungswende. Diskussionspapiere, Nr. 5); Meyer, S.: Mahlzeitenmuster in Deutschland, München 2002; Fischer, K.: Analyse der Ernährungssituation in Bayern auf der Grundlage der Nationalen Verzehrsstudie (1985-1989) und der Bayerischen Verzehrsstudie (1995), Frankfurt a.M. u.a. 1999. Vgl. auch Meals in Germany. September 1995, hg. v. GMF-GETAS, o.O. 1995 (Ms.)
- (24) Aktuelles zum Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des RKI (KiGGS): Zu Übergewicht und Adipositas von Kindern und Jugendlichen, Robert-Koch-Institut. Epidemiologisches Bulletin 2005, Nr. 27, 231-232, hier 232
- (25) Vgl. Immer mehr Kinder übergewichtig, BKK Faktenspiegel 2006, Nr. 3, 3
- (26) Kurth, B.: Zahlen statt Mythen. Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts liefert endlich verlässliche Daten über die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Die Zeit 61, 2006, Nr. 40 v. 28.09., 45
- (27) Essstörungen sind keineswegs neu, sondern lassen sich bis in die vorindustrielle Zeit zurückverfolgen. Vgl. Habermas, T.: Heißhunger. Historische Bedingungen der Bulimia nervosa, Frankfurt a.M. 1990; Brumberg, J.: Todehungers. Die Geschichte der Anorexia nervosa vom Mittelalter bis heute, Frankfurt a.M./New York 1994; Habermas, T.: Zur Geschichte der Magersucht. Eine medizinpsychologische Rekonstruktion, Frankfurt a.M. 1994

- (28) Vgl. Weisell, R.: Body mass index as an indicator of obesity, *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 11, 2002, S. 681- 684
- (29) *Leben und Arbeiten in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2005*, Wiesbaden 2006, S. 68
- (30) Mensink, G. B.M./Lampert, T./Bergmann, E.: Übergewicht und Adipositas in Deutschland 1984-2003, *Bundesgesundheitsblatt. Gesundheitsforschung. Gesundheitsschutz* 48, 2005, S.1348-1356
- (31) Die linke Abbildung aus *Schlank und gesund mit der Edeka*, *Ernährungswirtschaft* 20, 1973, A51; die rechte Abb. nach Fischer, D./Prösch, A.: Ferienkuren für übergewichtige Kinder, *Ernährungs-Umschau* 21, 1974, B47-B48, hier B48. Zur damaligen Diskussion in der DDR, in der es schon 1961 die sog. 10-Pfund-Bewegung gegeben hatte, vgl. etwa Möhr, M./Pose, G./Birnstiwl, F.: Tendenzen der Ernährungssituation in der DDR, *Ernährungsforschung* 14, 1969, S. 345-355; Groß, H.: Die Ernährungspropaganda als Intensivierungsfaktor, *Ernährungsforschung* 23, 1978, S. 105-106
- (32) Zur Langzeitentwicklung vgl. Komlos, J./Kriwy, P.: The Biological Standard of Living in the Two Germanies, *German Economic Review* 4, 2003, S. 459-473
- (33) Müller, F.: Nationale und internationale Ernährungsprobleme aus medizinischer Sicht, in: *Die Kooperation bei der Herausbildung eines Systems der gesunden Ernährung in der DDR*, Berlin (O) 1971, S. 32-49, hier S. 48
- (34) Etwas früher gab es analoge Debatten in den USA, vgl. etwa Wyden, P.: *The Overweight Society. An authoritative, entertaining Investigation into the Facts and Follies of Girth Control*, London 1965
- (35) *Drogen- und Suchtbericht*, 2005, S. 19
- (36) *Leben*, 2006, S. 62
- (37) Vgl. Düren, M./Kersting, M.: Das Angebot an Kinderlebensmitteln in Deutschland. Produktübersicht und ernährungsphysiologische Wertung, in: Hesker, H. (Hg.): *Neue Aspekte zur Ernährungsbildung*, Frankfurt a.M. 2005, S. 64-70, 220; Bei Food erfüllen Eltern den Markenwunsch. KVA 2006: Kids geben ihr Taschengeld am häufigsten für Süßigkeiten und Elektronikware aus – 100 Euro im Jahr zur Verfügung, *Lebensmittelzeitung* 2006, Nr. 32 v. 11.08., S. 39
- (38) *Die Praktische Berliner* 1, 1905/06, 172 (oben); *Die Woche* 3, 1901, S. 780 (unten)
- (39) Vgl. etwa *Bonbons und Confecten*, *Der Materialist* 21, 1900, Nr. 16, 3-4; Kuntze, K.: Die Kakao- und Schokoladeindustrie, in: *Handbuch der Wirtschaftskunde Deutschlands*, hg. i. A. des Deutschen Verbandes für das kaufmännische Unterrichtswesen, Bd. III, Leipzig 1904, S. 801-810
- (40) Suhr, W.: Der Teenager – ein Erzeugnis der Markenartikel-Industrie, *Der Markenartikel* 23, 1961, S. 417-427, hier S. 418
- (41) Scharmann, D.: *Konsumverhalten von Jugendlichen*, München 1965
- (42) *Kristall* 1959, 1466; ebd., S. 1841
- (43) *Der Verbraucher* 1970, Nr. 2, 5 (oben); *Der Verbraucher* 1974, Nr. 5, S. 25 (unten)
- (44) *Deutsche Handels-Rundschau* 34, 1941, Nr. 19, II
- (45) Weiterführend hierzu Spiekermann, U.: Warum scheitert Ernährungskommunikation?, in: *Ernährungskommunikation. Neue Wege – neue Chancen?*, hg. v. aid e.V., Bonn 2006, S. 11-20
- (46) *Zentrale Arbeiten bilden* Stehr, N.: *Arbeit, Eigentum und Wissen. Zur Theorie von Wissensgesellschaften*, Frankfurt a.M. 1994; Böhme, G.: *Technik, Gesellschaft, Natur*, Darmstadt 1992; Weingart, P.: *Die Stunde der Wahrheit. Zum Verhältnis der Wissenschaft zu Politik, Wirtschaft und Medien in der Wissensgesellschaft*, Weilerswist 2001; DERS.: *Wissenschaftssoziologie*, Bielefeld 2003
- (\*) Der Beitrag entspricht einer aktualisierten Vortragsfassung anlässlich des 1. Salons des guten Geschmacks "Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft" in Kiel, 13. Juni 2006, Heinrich-Böll-Stiftung SH
- Kontakt:
- Uwe Spiekermann, promovierter Historiker, arbeitet als wissenschaftlicher Assistent am Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte der Universität Göttingen. Schwerpunkte seiner Veröffentlichungen bilden die Geschichte von Essen und Ernährung, die Konsumgeschichte (v.a. des Handels und der Werbung) des 19. und 20. Jahrhunderts sowie moderne Wissenschaftsgeschichte.
- Kontakt: [uwe.spiekermann@wiwi.uni-goettingen.de](mailto:uwe.spiekermann@wiwi.uni-goettingen.de)

## **Sinnliche Intelligenz – Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungsbildung<sup>(\*)</sup>**

**Prof. Dr. Ines Heindl**

Gesellschaftskritische Stimmen beklagten Anfang der 1990iger Jahre das "Schwinden der Sinne" oder die "Ent-Sinnlichung" der Welt (vgl. Kamper und Wulf 1984; zur Lippe 1987; Jütte 2000, S. 9). Das Bild hat sich gewandelt, denn Verkaufsstrategien für Produkte aus der Lebensmittelindustrie bis zu Autoherstellern, Ausstellungen über Theaterinszenierungen bis zu den alltäglichen Medien nutzen "Sinne und Sinnlichkeit", um die Menschen durch Anreize zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten in Geschäfte, Museen und Theater zu locken. Der Betrachter der Szenen entdeckt und staunt, dass die hochtechnisierte Welt Orientierung in den ureigensten Fähigkeiten des Menschen sucht, in seiner sinnlichen Wahrnehmung. Überflusgesellschaften im Verlangen nach Sinneswandel? Und das, obwohl die Geschichte der Sinne offenbart, dass ein tiefes Misstrauen in die Irreführung und Täuschung der Sinne bis heute besteht (vgl. Jütte 2000, S. 20). Duft- und Tastgärten, Hör- und Seh-Bars werden geschickt genutzt, deren Flüchtigkeit der Anregungsformen verlangt nach immer neuen Reizen, in immer kürzeren Abständen. Einer konsumorientierten Gesellschaft kann das jedoch nur recht sein (vgl. Heindl 2001, S. 68). Hauptmangelware bei diesen Angeboten sind Zeit und Muße.

### **Essen, Küchen und Kommunikation**

Essen und Speisen, mit den Vorlieben und Abneigungen der Menschen, entstehen im Zusammenleben von Gemeinschaften. Was und vor allem wie gegessen und getrunken wird, ist ein Ausdruck des Menschen und dient dem Austausch innerhalb und außerhalb von Sprachen. Als individuelles und gemeinschaft-

liches Verständigungsmittel wird die Nahrung genutzt, in den Zutaten und Rezepten, Speisen und Menues, Essanlässen und Ritualen (vgl. Heindl 2003, S. 11). Küchen sind bis heute Orte dieses Geschehens, sie treten als kulturelles System zwischen das Bedürfnis nach Nahrung und dessen Befriedigung (vgl. Neumann 1993, S. 387). An Feuer- und Kochstellen entstehen Speisen, die alleine oder in Gemeinschaft verzehrt werden. Auch ohne das Gespräch beim Essen wird die Nahrung selbst zum Kommunikationsmittel. Küchen sind unmittelbar Orte des Kochens und Essens. Die Tatsache, dass wir mit Begriffen, wie der Französischen Küche oder der Küche des Piemont mehr als nur eine Sammlung von Rezepten verbinden, vermittelt Küchen als länderspezifische und regionale Ess-Kulturen sowie weltweit typische Entwicklungen der Internationalisierung, die entstehen und rasch wieder verschwinden oder aber über Generationen erhalten bleiben (vgl. Heindl 2003, S. 11).

Das Spektrum familiärer, regionaler und globaler Essgewohnheiten und Küchen spiegelt das Gemeinsame und Trennende zwischen Generationen und Kulturen wider. Es offenbart über den Appetit und Geschmack der Menschen persönliche Vorlieben und gemeinschaftliche Identitäten. Auch heute noch lernen Kinder und Jugendliche meist an den Tischen und Tafeln der Familien zu essen, und schon in den ersten Jahren bilden sich Lieblings Speisen und Ungeliebtes heraus, die sie ihr Leben lang begleiten werden (vgl. Heindl 2003, S. 14). Denn Essgewohnheiten gehören noch immer zu den stabilsten Gewohnheiten des Menschen (vgl. Neuloh und Teuteberg 1979). Beginnend in frühester Kindheit werden sie erlernt, bestärkt oder verändert durch jedes weitere Esserlebnis und entwickeln sich lange Zeit unreflektiert. In diesen prägenden

Phasen sprechen Nahrung und Essen den Menschen ausschließlich über die sinnliche Wahrnehmung an. Neben den Essgewohnheiten der Familien bringen Reisen in fremde Kulturen neue Erfahrungen, die auch zu Hause den Speiseplan verändern können. Mehr als zu jeder anderen Zeit werden Kinder und Jugendliche seit den 1970iger Jahren von einer weltweiten Geschmacksentwicklung beeinflusst, die im allgemeinen unter Fast Food zusammengefasst wird. Restaurantketten, wie die Marktführer McDonalds und Burger King, sind Beispiele für Orte des schnellen Essens (vgl. Heindl 2003, S. 14). Hier trifft sich vor allem die Jugend, um unter sich zu sein und unkonventionelle Speisen schnell, ungezwungen und in einem absolut vorhersagbaren Rahmen verzehren zu können. Fast-Food-Restaurants werden heute als Speerspitzen der westlichen Marktwirtschaft und ihrer Konsumideologie angesehen (vgl. Schlosser 2001, Seite 24). Wo immer sich Länder der westlichen Marktwirtschaft öffneten, z.B. in den neuen Bundesländern und Osteuropa nach der Wiedervereinigung Deutschlands, waren Fast-Food-Restaurants als erste da. Sie richten sich vor allem an Konsumenten mit der schwächsten Bindung an Traditionen: Kinder und Jugendliche (vgl. Schlosser 2002, S. 231). Über weltweite Standards einheitlicher Produkte und Geschmacksrichtungen entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl als Ausdruck konvergierender Esskulturen. Neben diesen Entwicklungen wachsen Kult-Märkte des Essens und Trinkens, deren Produkte ein Image verkaufen, das wichtiger ist als die Funktion der Nahrung selbst. Verpackung und Inhalt ermöglichen Identifizierung mit Personen und Gruppen, an deren Lebensstilen man über das Produkt teilhaben möchte. Marktforschung und Marketing dieser Entwicklungen verstehen es bestens, die entscheidenden Zielgruppen an ihre Produkte zu binden (vgl. Heindl 2003, S. 15).

Geht es um die Nahrung und das Essen, so ereignet sich Produktbindung vor allem über den Geschmack, dessen vollständige Empfindung an den Geruch gebunden ist. Industriell gefertigte Nahrungsmittel legen Standards für einen wiederholbaren Geschmack fest, der das Erfahren und Erlernen der sinnlichen Möglichkeiten begrenzt. Dieser Beitrag sucht im Zusammenspiel der Sinne nach Erklärungen und Ansätzen für eine ästhetische Bildung, die an einer Sinnesvielfalt interessiert ist und dem Menschen Entscheidungsspielräume eröffnet, statt diese frühzeitig zu beschneiden.

### **Sinne – Sensorik – Standardisierung von Geschmack**

Der erste Kontakt mit einem Lebensmittel geschieht gewöhnlich durch das Sehen, dem Riechen, Hören und Tasten folgen können. Verschiedene Sinneseindrücke, wie Aussehen und Duft frisch gebackener Brötchen, der Unterschied von knuspriger Kruste und weicher Krume im Mund, Geräusche beim Kauen, können auch gleichzeitig ablaufen.

Beim Essen tasten die Lippen, und auch im Mundraum werden Konsistenz und Beschaffenheit ertastet, ebenso werden Kälte, Wärme und Schmerz wahrgenommen, Hören vermittelt die Kaugeräusche. Unmittelbar darauf folgt das Schmecken auf der Zunge, verbunden mit einer überwältigenden Vielfalt von Aromen im Riechen, indirekt vermittelt über den Nasen-Rachenraum. Diese Empfindungen beeinflussen unser Gesamturteil über ein Lebensmittel, vereinfacht auch als Geschmack bezeichnet. Die Komplexität der sinnlichen Wahrnehmung insgesamt ist in Abb. 1 dargestellt.

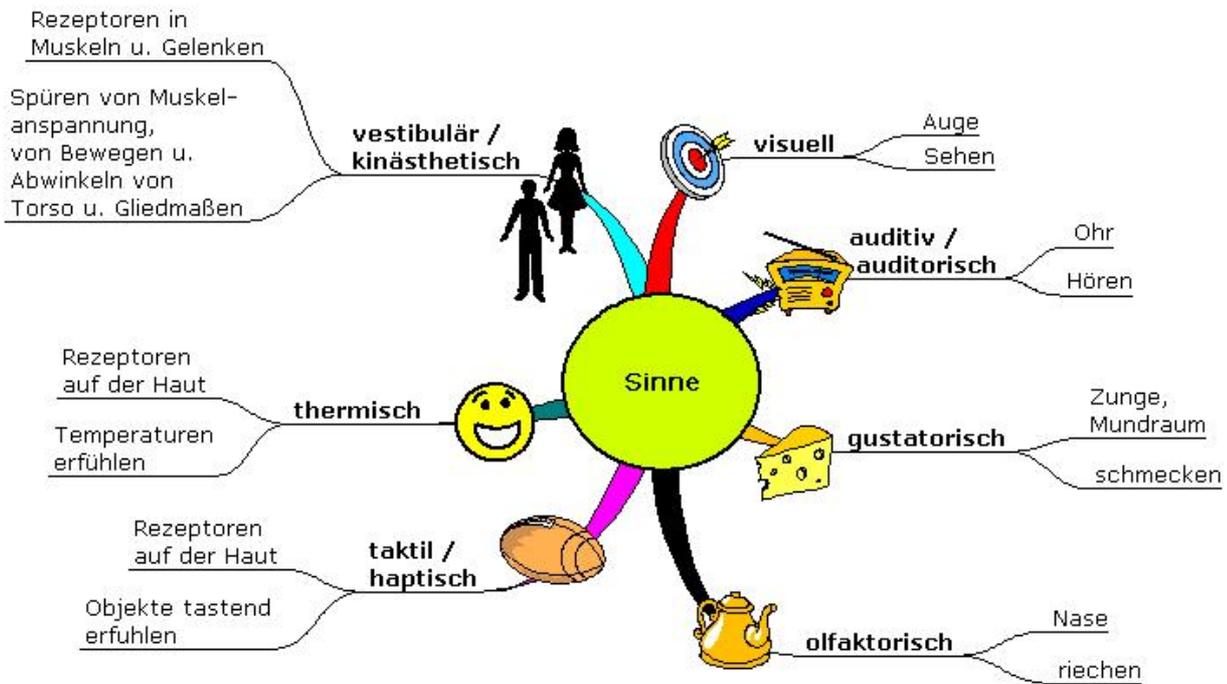


Abb. 1: Sinne und Sensorik

Der Tast-, Spür- und Fühlsinn ist vielleicht der biologisch früheste, persönlichste und gleichzeitig universellste aller Sinne. Sein Organ – Haut und Schleimhaut – umschließt unseren Körper, kleidet ihn aus und ist zugleich dem Unbewussten mehr verbunden als andere Sinne. Lust und Schmerz, Wärme und Kälte, körperliche Nähe und Distanz nehmen wir vor allem über die Haut wahr. Mit Händen, Mund, Magen und Darm nehmen wir Kontakt zur Nahrung auf, an ihren Grenzflächen vollzieht sich die Einverleibung von Nahrung (vgl. Beck und Wellershoff 1989, S. 92).

Bisher wurde von Fähigkeiten in den Sinnen gesprochen, die der Mensch vorrangig nutzt, um die Qualität von Essen und Speisen zu erfassen. Diese höchst subjektive Herangehensweise führt zu beliebigen Wertungen, der die Lebensmittelanalytik in der Wissenschaftsdisziplin der Sensorik objektifizierbare Kriterien hinzufügt. Jedoch wird der Begriff Sensorik nicht einheitlich gebraucht. Gemeinsam ist den Definitionen, dass Sinnesprüfungen durch entsprechend ausgebildete Personen als Messverfahren

eingesetzt werden. Sie führen zu objektiven, reproduzierbaren und statistisch gesicherten Ergebnissen, deren Prüfzwecke einheitliche Qualitätsstandards der lebensmittelverarbeitenden Industrie garantieren sollen (vgl. Fricker 1984).

### Sinnlichkeit – Wann entscheidet sich, was schmeckt?

Für die deutschen Worte Sinnlichkeit und sinnlich finden sich in anderen Sprachen kaum Entsprechungen. Es sind mindestens zwei Worte oder Wortgruppen nötig, um die Bedeutungsbreite abzudecken. Diese umfasst sowohl den gesamten Bereich der organischen Wahrnehmungen und körperlichen Bedürfnisse als auch die seelischen Empfindungen des Menschen (vgl. Naumann-Beyer 2003, S. 539 ff). Der deutsche Begriff erfasst damit, was Physiologie und Gehirnforschung erklären. In den Sinnessystemen stehen dem Menschen vielfältige Fähigkeiten zur Verfügung (Tab. 1). Da jedes dieser Systeme im Gehirn mit einem eigenen neuronalen Apparat verbunden ist, vermittelt die Erregung eine entsprechende Sinnesmodalität der Empfindungen.

Sinnliche Wahrnehmung	Sinnesorgane und Rezeptoren	Sinneseindruck	Empfindungsqualität (Beispiel)
Hören	Ohr, Mechanorezeptoren	akustisch	Ton, Klang, Geräusch
Sehen	Auge, Photorezeptoren	optisch	Helligkeit, Farbe, Dunkelheit
Riechen	Nase, Chemorezeptoren	olfaktorisch	Düfte, Gerüche Aromen, (Flavor)
Schmecken	Zunge, Chemorezeptoren	gustatorisch	süß, sauer, salzig, bitter
Tasten, Fühlen	Finger, Mund, Mechanorezeptoren	haptisch, taktil	Berührung, Druck
Raum-/Lagebeschaffenheit	Muskeln, Gelenke, Mechanorezeptoren	haptisch, taktil	Beschleunigung, Spannung, Druck
Temperatur	Haut, Thermorezeptoren	thermisch	Wärme, Kälte
Schmerz	Dehnungs-, Nozi- zeptoren	stechend, ziehend, brennend	somat. Schmerz: Oberfläche, Tiefe, visceral

Tab. 1: Sinnessysteme und ihre Funktionen (mod. nach: Lexikon der Ernährung 2002, Bd. 3, S. 269)

Fragt man die Menschen nach ihren Essmotiven, so sind die Antworten vielfältig: Genuss, Hunger, Gewohnheit, kulturelle und traditionelle Einflüsse, Neugier, Angst, Gesundheit, Fitness, Schönheit (vgl. Pudiel 2002, S. 57). Unter dem zuerst genannten Motiv antworten Kinder viel häufiger als Erwachsene: "Weil es schmeckt!"

"Es ist keine Kunst, süß von sauer, salzig von bitter zu unterscheiden. Darin liegt auch nicht der Sinn der Sinne. Dieser liegt vielmehr darin, süß von süß, sauer von sauer, bitter von bitter zu unterscheiden; und darin, das Bittere in Süßem, das Saure in Salzigem zu erschmecken. Der Sinn bewährt sich darin, in dem

gleichförmig Erscheinenden Vielfältigkeit wahrzunehmen; im Einerlei das Mannigfache, wie umgekehrt im Mannigfachen das einende Eine zu erkennen. Die Sinne sind gerichtet auf daserspüren von Spuren, von einem Fast-Nichts, von Nuancen. Und auch nur dann können die Sinne sich entfalten zu dem, was sie sind, wenn sie zur Wahrnehmung von Spuren beansprucht werden" (Kükelhaus 1954, S. 13).

Diese subjektive Wahrnehmung einer unerschöpflichen Sinnesvielfalt lässt sich nicht auf die reproduzierbaren Geschmacksstandards der Sensorik reduzieren. Jedoch hängt die Entwicklung vielfältiger Fähigkeiten in den Sinnen von ihrer Inanspruchnahme durch

kontinuierliche Förderung und Herausforderung ab (Kükelhaus und zur Lippe 1986, S. 43). Auf der Suche nach Erklärungsansätzen für eine entsprechende Sinnesbildung ist somit u.a. zu fragen: Wann entscheidet sich, was schmeckt?

### **Riechen – schmecken – sich erinnern**

Unbestritten hat der Geruchssinn den Geschmack an Bedeutung übertroffen. Auch wenn nur schwer einzusehen, so werden doch alle Feinheiten einer guten Küche oder eines edlen Tropfens Wein fast ausschließlich gerochen, denn schmecken können wir einzeln und in Kombination, ob etwas süß, sauer, salzig oder bitter ist. Wir sagen zwar vereinfacht meist "das schmeckt", meinen damit aber die Summe sämtlicher Empfindungen, die im Mund-Nasen-Rachenraum durch Stimulation bei der Nahrungsaufnahme entsteht (vgl. Schmidt et al. 2000, S. 316).

Der Säugling trifft zunächst keine eigenen Entscheidungen, er nimmt, was ihm geboten wird. Die ersten Geschmackspräferenzen für "süß", später "salzig", verbunden mit sich bildenden vertrauten Düften, wecken Wahrnehmungen, die sich zu Erinnerungen an die Nahrung, Menschen und Situationen verknüpfen. Bezüge zum Angenehmen wird er später immer wieder herzustellen versuchen. Durch Schreien wird dies eingeklagt und kann als Muster der Belohnung lebenslang bedeutsam bleiben. Unangenehme Sinnesempfindungen sucht er zu vermeiden (vgl. Heindl 2003, S. 132). Hubert Tellenbach (vgl. 1968, S. 31) stellt wunderbar heraus, dass der Oralsinn der Sinn der Wiederholung sei. Wir können zwar einen Duft nicht wiederholen, wie eine Zeile oder Melodie; aber der Duft "wiederholt" uns, indem er uns erinnert, oder anders ausgedrückt: Im Duft ist das Unvergängliche am Vergangenen aufgehoben – das Atmosphärische.

"Der Duft all dessen hatte eine Geschichte zu erzählen: Er erzählte von warmen Küchen, vom Frühstück am klaren Wintermorgen, von traulichen Kaminen an Winterabenden, wenn des Tages Streifzüge vorüber und die Füße in Hausschuhen am Kaminblech verstaut waren. Der Duft erzählte vom Schnurren zufriedener Katzen und vom Gezwitscher schläfriger Kanarienvögel. Mit dicken Scheiben von heißem, knusprigem Butters toast, mit einer Butter bestrichen, die durch die Poren des Brotes tropfte wie Honig aus einer Wabe, lässt sich der Kröterich, der im Kerker saß und die Nahrung verweigerte, zurück ins Leben locken" (Kenneth Grahame: Der Wind in den Weiden 2001, S. 151).

Die Gehirnforschung erklärt und bestätigt, was Tellenbach anspricht und was im Beispiel des Kröterichs von Duft, Geschmack und Atmosphäre erzählt wird. Riechsinneszellen haben über den Bulbus und Tractus olfactorius direkte Verbindung zum limbischen System, dem Zentrum für die Verarbeitung von Gefühlen. In einem angenehmen Duft von Weihnachtsgebäck kann die emotional positiv besetzte Situation von Backen und Gesprächen mit der Mutter in der Adventszeit aufgehoben sein. Der Geruch von Kohlgerichten, der beim Nachhausekommen im Treppenhaus hängt, kann mit regelmäßigen Streitgesprächen beim Mittagessen über schlechte Noten verknüpft sein (vgl. Heindl 2003, S. 133).

Die meisten Düfte, die sich in Geschmacksvorlieben und Abneigungen herausbilden, erfolgen durch frühe Prägung, die nicht selten ein Leben lang die Essgewohnheiten bestimmen.

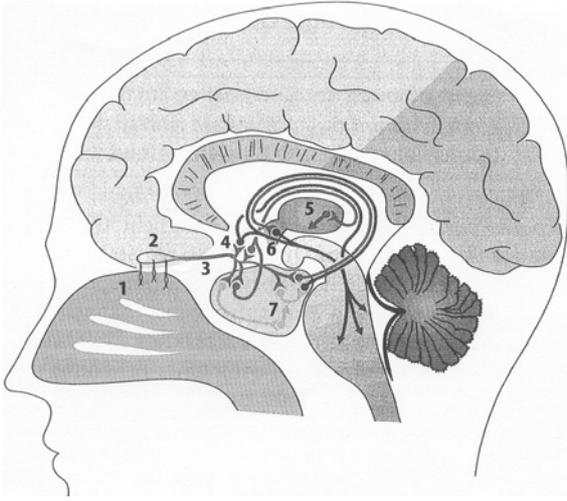


Abb. 2: Das Riechsystem mit seinen primären und sekundären Bahnen zu anderen Hirnregionen (vgl. Schmidt et al. 2000, S. 323).

Die Riechsinneszellen (1) bilden Synapsen an den dendritischen Ausläufern der Mitralzellen (2). Die Nervenfortsätze der Mitralzellen ziehen als Tractus olfactorius (3) zu tieferen Gehirnregionen. Wie im Text erwähnt, hat das Riechsystem direkte Verbindungen über das Riechhirn zum Thalamus (5) und von dort zum Neocortex sowie zum Limbischen System (Amygdala) und Hippocampus (5) und zu vegetativen Kernen des Hypothalamus.

Einige Düfte sind genetisch determiniert, wie z.B. viele Naturdüfte positiv besetzt und faules Fleisch negativ besetzt sind (vgl. Schmidt et al. 2000, S. 326). Der Schutz vor verdorbener Nahrung im Erkennen über das Riechen ist also zunächst überlebenswichtig. Für die große Vielfalt der Düfte und den Geschmack erfolgt nun auf dieser biologischen Grundlage weitere Prägung durch Sozialisation, Erziehung und Bildung. In diesen Phasen sinnlicher Erlebnisse entscheidet sich, was schmeckt. Das Lernen am Modell, Vorlieben und Abneigungen von Müttern und Vätern, beeinflusst die Gewohnheiten von Kindern (vgl. Pudiel 2002, S. 24). Allerdings hat dieses elterliche Modelllernen auch Grenzen. Ob Geschmacksrichtungen geliebt oder abgelehnt werden, hängt wesentlich vom sozialen Umfeld ab, von positiven oder negativen Botschaften und Gefühlen, die mit Esssituationen, Mahlzeiten und Produkten verbunden werden. Wenn ein bewunderter Klassenkamerad ein süßes

Erfrischungsgetränk "cool" findet, können Eltern es als ungesund bezeichnen, meist ohne Einfluss auf Kinder (vgl. Heindl 2003, S. 134). An dieser Stelle muss gesagt werden, dass die geschmackliche Sinnesbildung durch die Orientierung an anderen Menschen schon früh in Sackgassen weniger Präferenzen geraten kann. Würden Familien, Erziehungs- und Bildungseinrichtungen es verstehen, eine psychosozial positiv besetzte Geschmacksvielfalt vom ersten Lebenstag an langsam aufzubauen und stetig zu erweitern, so könnte es gelingen, die jeweils angelegten sinnlichen Fähigkeiten der Menschen zur vollen Entfaltung zu bringen (vgl. Heindl 2003, S. 135). Gegenwärtig überlässt die Gesellschaft diese Verantwortung dem Marketing für Nahrungs- und Genussmittel, das die Bedeutung der "chemischen Sinne" Geruch und Geschmack für die Entstehung von Präferenzen und Aversionen beim Kunden erforscht und erfolgreich in Werbung umsetzt (vgl. Knoblich et al. 1996).

### **Gesellschaft im Sinnes-Wandel?**

Die vielfältigen Möglichkeiten des eingangs erwähnten gesellschaftlichen Sinnes-Wandels im Essen und Trinken der Überflusgesellschaften zeigen Extreme auf. Während in den Gourmettempeln der Welt kulinarische Sinnesvielfalt herrscht, deren einmalige Geschmacks- und Geruchsqualitäten der Kenner zu genießen weiß, wollen die globalen Geschmacksentwicklungen von Convenience und Fast Food genau das Gegenteil: "Wenn Sie ein zweijähriges Kind für Ihr Produkt gewinnen und bis zum Alter von acht Jahren unablässig mit Werbung – ...mit Geschmacksstandards... (d. Aut.) – bombardieren, so wird es sein Leben lang ein treuer Konsument bleiben" (O'Leary, nach: Green Peace Magazin 2003, S. 9).

Sinnlichkeit in einer selbstgewählten Vielfalt neuer Duft- und Geschmacksvariationen ist nicht erwünscht, da sie unberechenbar ist, und sich mit ihr Verkaufserfolge durch Kundenbindung nicht garantieren lassen. Festgelegte Geruchs- und Geschmacksstandards gehen mit einer kalkuliert wachsenden Produktdiversifizierung einher, deren Unterscheidungsmerkmale vom Marketing vorgegeben werden.

Weltweite Standards einheitlicher Geschmacksrichtungen entstehen über Kontrollsysteme der Flavourindustrie. McDonalds baute für seine Produkte von Anfang an diesen Industriezweig mit auf, der neben der Verbreitung von Restaurants im Zentrum der unternehmensgesteuerten Zulieferindustrie blieb, auch außerhalb der USA. Über die gleichbleibenden Standards der Aromen entsteht eine Produktbindung, die besonders geschickt greift und nachhaltig wirkt, wenn ein Kind frühzeitig an diese Geschmacksstandards gewöhnt wurde. Geruchs- und Geschmacksstandards lassen sich in einem schriftlichen Beitrag nicht vermitteln, jedoch mögen die genau definierten Standardmaße des Big Mac deutlich machen, dass Fast-Food-Ketten und Convenience-Produkte nichts dem Zufall überlassen (vgl. Heindl 2003, S. 137).

Als Reaktion auf die Internationalisierung des Geschmacks, da sie die Identität der Menschen der Unüberschaubarkeit preisgibt, entstanden Gegenbewegungen, die regionale und saisonale Produkte bevorzugen (Vollwert-Ernährung; Slow food; "Ostalgie"-Welle). Jeweilige Bewegungen lassen sich auch aus kulturwissenschaftlicher Sicht verstehen: Die Suche nach einer neuen Identität bei gleichzeitiger Sicherheit auf vertrauten Geschmacksinseln (vgl. Hirschfelder 2001, S. 256) stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl überschaubarer sozialer Strukturen, das regionale Ess-

kulturen ermöglicht. Wer wir sind, oder was wir sein wollen, das spiegelt sich auch in den Alltagswelten unseres Essens wider.

### **Sinnenbewusstheit – Essen und Trinken im Zentrum einer ästhetisch-kulturellen Ernährungsbildung**

Wenn es so wäre, dass Ernährungs- und Gesundheitswissen allein zu vernünftigem Handeln führt, so würden die Gesundheitsstatistiken der Überfluggesellschaften dies zeigen. Jedoch werden in Europa die nicht übertragbaren Krankheiten mit meist chronischem Verlauf für 77% der Krankheitslast und für 86% der Todesfälle verantwortlich gemacht (vgl. Trojan 2007, S. 2). Die bekannten Krankheiten sind: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Adipositas, Diabetes, Krebs, Atemwegserkrankungen, Krankheiten des Bewegungsapparates (besonders des Rückens). Weniger bekannt ist, dass durch die Beseitigung von 3 bis 4 der Hauptrisikofaktoren (Bewegungs- und Ernährungsfehlerverhalten, Blutfette, Blutdruck, Übergewicht, Rauchen und Alkohol) die Last der Krankheitskosten zu 80% gesenkt werden könnte. Da die kurative Medizin diese Probleme nicht mehr lösen kann, sind Investitionen in frühzeitige Prävention und Gesundheitsförderung gefragt.

Essen lernen ereignet sich für Kinder und Jugendliche noch immer im kulturellen Kontext. Im Zusammenleben mit anderen Menschen, in Familien, mit Freunden, in gesellschaftlichen Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung erschließen sich Nahrungsangebote, die vom Unbekannten zum Vertrauten führen. Hervorragend lassen sich dort die Essensangebote nutzen, um durch Sinnesschulung die Entstehung von Essgewohnheiten in Richtung Geschmacksvielfalt zu entwickeln.

Außerdem könnte das gemeinsame Mahl in Familien, Kindertageseinrichtungen und Schulen als ein Ort der "ästhetischen Kommunikation" (Carlsen 2000, S. 28) wieder ins Zentrum sozialer Gemeinschaft zurückgeholt werden. Der Terminus Ästhetik orientiert sich hier an der ursprünglichen griechischen Bedeutung von Aisthesis (= sinnlich vermittelte Wahrnehmung), die vom Ekel bis zum Genuss reicht. Die geschichtliche Entwicklung des Ästhetikbegriffs verlief im 18. Jh. von der Aisthesis zur Ästhetik und führte von der Sinneswahrnehmung im allgemeinen zur Kunst im besonderen (vgl. Barck 2000, S. 309). Eine ästhetisch-kulturelle Ernährungsbildung überlässt den Geschmack nicht der Macht weniger Großkonzerne. Es ist jedoch ein Irrtum zu meinen, dass wir Sinne "haben", und sie automatisch funktionieren. Wir "haben" Sinne so wenig wie Verstand. Was der Mensch in seinen Sinnesorganen mitbringt, sind unausgebildete Möglichkeiten, und diese verkümmern in der heutigen Gesellschaft (vgl. Picht 1986, S. 386).

Das alltägliche Gesundheitshandeln des Menschen wird mehr von sinnlicher und leiblicher Erfahrung geprägt, als von kognitiver Erkenntnis. Auf der Suche nach Präventions- und Gesundheitsförderungsansätzen in den Erziehungs- und Bildungsprogrammen, die von dieser Tatsache ausgehen, fallen neue Leitlinien und Bildungskonzepte für Kindertagesstätten und Schulen auf, deren Grundlage der Mensch und seine Sinnesfähigkeiten ist. "Bildung ist sinnliche Erkenntnistätigkeit", betonen das Berliner Bildungsprogramm (Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport 2004) sowie Konzepte aus Baden-Württemberg und Sachsen.

Nachdem die klassische, belehrende Ernährungserziehung als gescheitert anzusehen ist,

suchen Schulen nach neuen Wegen einer Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Ausgehend von dem Europäischen Kerncurriculum zur Ernährungsbildung (vgl. Heindl 2003) entwickelte das länderübergreifende Reformprojekt REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) einen Referenzrahmen, der an die aktuelle Bildungsdiskussion anknüpft (vgl. Hesecker 2005; [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)). Mit der Formulierung von Bildungszielen (Abb. 3), Kompetenzen und Standards wird der Bereich Ernährungs- und Verbraucherbildung abgesteckt, der von der Geschmacksbildung des Menschen ausgeht. Geschmack wird zur Ressource für Gesundheit und rückt ins Zentrum einer nachhaltigen Verbraucherbildung. Jede alltägliche Konsumententscheidung, die der geschmacklich gebildete Verbraucher selbstbewusst, preis- und qualitätsorientiert trifft, ist Ausdruck seines Lebensstils.

### **Sinnliche Intelligenz – Geschmack ist der Ursprung von Weisheit**

So schließt sich der Kreis, und es wird deutlich, dass die Welt der Sinne nicht zuletzt in ihrem Zusammenspiel lebenslang bedeutsam bleibt (v. Engelhardt 2001, S. 66). Für das Verständnis von Synästhesie geht es immer um das Ausleuchten des ästhetischen Pols der Ästhetik (vgl. Paetzold 2003, S. 867). Eine so verstandene Bildungsoffensive sieht die Rolle menschlicher "Aisthesis" als Basis und gleichsam organisches Fundament der Kultur und ihrer transformierenden Kraft (vgl. Neumann 1993, S. 408).

# Ernährungs-, (Gesundheits-) und Verbraucherbildung

## Das Leben kompetent gestalten

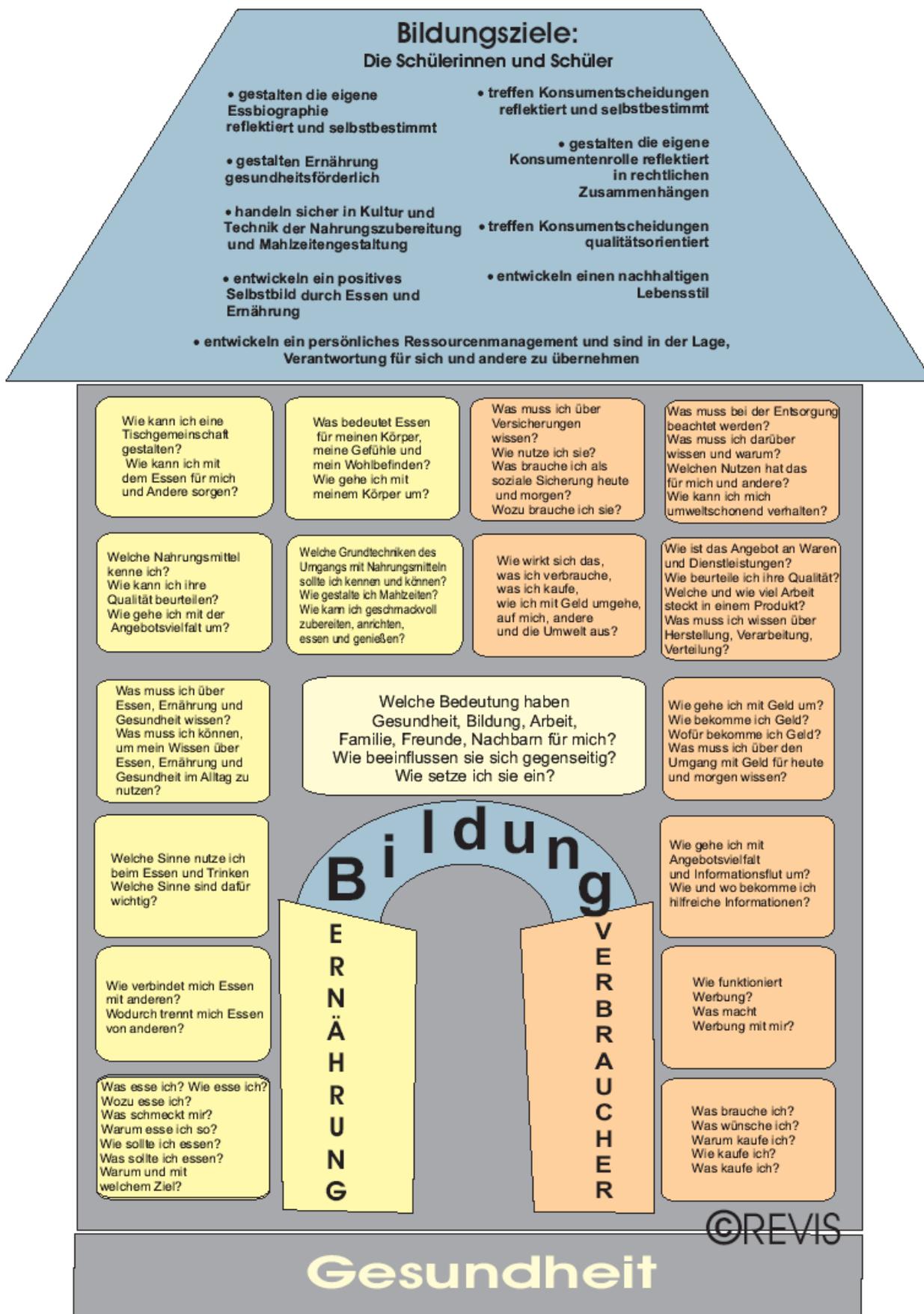


Abb. 3: Das Haus der Bildungsziele einer Ernährungs- und Verbraucherbildung ([www.evb-online.de](http://www.evb-online.de))

Sie führt zu "sinnlicher Intelligenz" und an den Ausgangspunkt für Leben und Lernen überhaupt.

Dies heißt jedoch nicht, dass eine sinnvolle Entfaltung der sinnlichen Fähigkeiten des Menschen zu einheitlichen Standards führen muss. Längst können für die meisten Sinneserfahrungen virtuelle Welten geschaffen werden (Cyberspace). Der Geschmackssinn scheint sich bislang der Computer-Simulation zu entziehen (vgl. Jütte 2000, S. 356). In der Vergänglichkeit des Riechens und Schmeckens liegt die Entdeckung einer ungeahnten Vielfalt immer neuer Nuancen, die sich nicht in künstliche Standards des Wiederholbaren pressen lassen. Es ist klug, diesen Geschmack als Quelle der Weisheit zu schulen (vgl. Benthien und Wulf 2001, S. 125), als Grundlage der ästhetischen Bildung des Menschen.

"Wenn von einer früheren Vergangenheit nichts existiert nach dem Ableben der Personen, dem Untergang der Dinge, so werden allein, zerbrechlicher, aber lebendiger, immateriell und doch haltbar, beständig und treu Geruch und Geschmack noch lange wie irrende Seelen ihr Leben weiterführen..." (Marcel Proust: Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Roman 1974).

"Erinnerung verlangt nach Sinnlichkeit" (Voigt 2005, S. 72): Die transformierende Kraft der Sinnlichkeit einer ästhetisch-kulturellen Bildung vermag es vielleicht, den Kindern Genuss und Glücksgefühle durch Geruchs- und Geschmackserinnerungen zu eröffnen, so dass sie unmittelbar Spaß und Freude am Essen erleben und langfristig Ziele einer nachhaltigen Gesundheitsförderung erreicht werden.

## Literatur:

- Barck, K. (2000): Ästhetik/ästhetisch. In: K. Barck, M. Fontius, D. Schlenstedt, B. Steinwachs, F. Wolfzettel: Ästhetische Grundbegriffe – Ein historisches Wörterbuch. Bd. 1. Stuttgart: Metzler Verlag, S. 308-400
- Beck, J. und H. Wellershoff (1989): SinnesWandel – Die Sinne und die Dinge im Unterricht. Frankfurt: Scriptor Verlag
- Benthien, C. und C. Wulf (2001): Körperteile eine kulturelle Anatomie. Reinbek: Rowohlt Verlag
- Carlsen, H.B. (2000): Ästhetische Lernprozesse mit besonderer Berücksichtigung des Faches Hauswirtschaft. In: Mitteilungen des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens. Heft 6, S. 19-29
- v. Engelhardt, D. (2001): Ernährungskonzepte und Lebensqualität in kulturhistorischer Sicht. In: G. Neumann, A. Wierlacher und R. Wild (Hg.): Essen und Lebensqualität – Natur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven. Frankfurt: Campus Verlag
- Fricker, A. (1984): Lebensmittel mit allen Sinnen prüfen – Qualität, Aromastoffe, Geschmack, Sensorik. Berlin: Springer Verlag
- Heindl, I. (2001): Doch alle Lust will Ewigkeit – Von der Vergänglichkeit des Schmeckens. Flensburger Universitätszeitschrift 11, S. 67-72
- Heindl, I. (2003): Studienbuch Ernährungsbildung – Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt Verlag
- Heseker, H. (Hg.) (2005): Neue Aspekte der Ernährungsbildung. Frankfurt: Umschau Zeitschriftenverlag
- Hirschfelder, G. (2001): Europäische Esskultur – Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute. Frankfurt: Campus Verlag
- Jütte, R. (2000): Geschichte der Sinne – Von der Antike bis zum Cyberspace. München: Verlag C.H. Beck
- Kamper, D. und C. Wulf (1984): Das Schwinden der Sinne. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Knoblich, H., A. Scharf und B. Schubert (1996): Geschmacksforschung – Marketing und Sensorik für Nahrungs- und Genussmittel. München: Oldenbourg Verlag
- Kükelhaus, H. (1954): Dennoch heute. Heidenheimer Verlagsanstalt
- Kükelhaus, H. und R. zur Lippe (1986): Entfaltung der Sinne – ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt: Fischer Verlag

Lexikon der Ernährung (2002), Bd. 3. Heidelberg:  
Spektrum Akademischer Verlag

zur Lippe, R. (1987): Sinnenbewusstsein – Grundlegung  
einer anthropologischen Ästhetik. Reinbek: Rowohlt  
Verlag

Naumann-Beyer, W. (2003): Sinnlichkeit. In: K. Barck,  
M. Fontius, D. Schlenstedt, B. Steinwachs, F. Wolfzettel:  
Ästhetische Grundbegriffe – Ein historisches  
Wörterbuch. Bd. 5. Stuttgart: Metzler Verlag, S. 534-576

Neuloh, O. und H. J. Teuteberg (1979):  
Ernährungsfehlverhalten im Wohlstand – Ergebnisse  
einer empirisch-soziologischen Untersuchung in  
heutigen Familienhaushalten. Paderborn: Schöningh  
Verlag

Neumann, G. (1993): "Jede Nahrung ist ein Symbol" –  
Umriss einer Kulturwissenschaft des Essens. In: A.  
Wierlacher, G. Neumann und H. J. Teuteberg (Hg.):  
Kulturthema Essen. Berlin: Akademie Verlag, Seite 385-  
444

O'Leary, K. (2003): The Learning Company. In: Green  
Peace Magazin, Heft 1, S. 9

Paetzold, H. (2003): Synästhesie. In: K. Barck, M.  
Fontius, D. Schlenstedt, B. Steinwachs, F. Wolfzettel:  
Ästhetische Grundbegriffe – Ein historisches  
Wörterbuch. Bd. 5. Stuttgart: Metzler Verlag, S. 840-868

Picht, G. (1993): Kunst und Mythos. Stuttgart: Klett  
Cotta Verlag

Pudel, V. (2002): So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber  
für die Ernährungserziehung von Kindern. Weinheim:  
Beltz Verlag

Schlosser, E. (2001): Die Welt kann einpacken. In:  
Süddeutsche Zeitung (Beilage, Nr. 33)

Schlosser, E. (2002): Fast Food Nation – the dark side  
of the all-american meal. New York: Perennial edition

Schmidt, R.F., G. Thews und F. Lang (2000):  
Physiologie des Menschen. Berlin: Springer Verlag

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport (2004):  
Das Berliner Bildungsprogramm für die Bildung,  
Erziehung und Betreuung von Kindern in  
Tageseinrichtungen bis zu ihrem Schuleintritt. Berlin:  
Verlag das Netz

Tellenbach, H. (1968): Geschmack und Atmosphäre.  
Salzburg: Otto Müller Verlag

Trojan, A. (2007): Präventions- und  
Gesundheitsförderungsforschung. In: Impulse –  
Newsletter zur Gesundheitsförderung der  
Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen.  
Hannover

Voigt, J. (2005): Der Geschmack des Ostens – vom  
Essen, Trinken und Leben in der DDR.  
Berlin: Kiepenheuer

(\*) Der Beitrag entspricht einer überarbeiteten Fassung  
von: Heindl, I. (2005): Perspektiven einer ästhetisch-  
kulturellen Ernährungs- und Gesundheitsbildung –  
Intelligenz in den Sinnen. In: D. v. Engelhardt und R.  
Wild (Hg.): Geschmackskulturen – Vom Dialog der  
Sinne beim Essen und Trinken. Frankfurt: Campus  
Verlag

Prof. Dr. Ines Heindl, Professur am Institut für  
Ernährungs- und Verbraucherbildung der Universität  
Flensburg; nach dem Studium der Oecotrophologie in  
Bonn Promotion in Biochemie; seit 1982 beteiligt am  
Aufbau von Studiengängen zur Gesundheitsbildung in  
Flensburg; 1990 bis 2000 Projektleitung und  
wissenschaftliche Begleitung von BLK-Modellversuchen  
zur schulischen Gesundheitsförderung; 1990 bis 2000  
Mitarbeit im Projekt zur Entwicklung des europäischen  
Kerncurriculums Healthy eating for young people in  
Europe – a school based nutrition education guide; seit  
2003 beteiligt an der Reform zur Ernährungs- und  
Verbraucherbildung in Schulen.

Forschungsschwerpunkte: Bildungsforschung zur  
Entwicklung von Konzepten der Prävention und  
Gesundheitsförderung.

## Jugendesskultur

*Dr. Silke Bartsch*

### Kurzdarstellung

Das Lebensumfeld von gegenwärtig lebenden Kindern und Jugendlichen wird durch eine leistungsorientierte Konsumwelt dominiert. Lebensmittel sind ebenfalls Konsumprodukte, die als Massenware in aller Regel industriell be- und verarbeitet, preiswert und zu jeder Tageszeit leicht verfügbar sind. Begünstigt durch den allgemeinen gesellschaftlichen Wandel haben Nahrung und Essen dadurch eine andere Bedeutung als noch vor 30 Jahren. Diese Veränderungsprozesse werden von vielen auch als "Verarmung der Esskultur" wahrgenommen. Offen bleibt die Frage, welche Bedeutungen und welchen Stellenwert Essen heute für Heranwachsende im konsumorientierten Schlaraffenland hat.

In dem auf der Tagung "Treffpunkt des guten Geschmacks" in Kiel in Teilen vorgestellten Forschungsprojekt "Jugendesskulturen"<sup>1</sup> konnten durch bessere Kenntnisse über jugendliches Essverhalten, neue Impulse zur Ernährungsbildung gewonnen werden. Aus der Perspektive der Jugendlichen interessierten dazu die Bedeutungen von Familienmahlzeiten und des Essens im Zusammensein mit der Peergroup.

Ebenso wurde der Einfluss der Figurvorstellungen auf das Essverhalten untersucht. Hierzu wurden Literatur und Studien ausgewertet und eine "Jugendesskulturstudie 2001" in Berlin durchgeführt.

Ein zentrales Forschungsergebnis ist, dass Jugendliche aufgrund des historischen Wandels eine altersgruppenspezifische Esskultur entwickeln konnten. Jugendliches Essverhalten unterscheidet sich von dem anderer Altersgruppen aufgrund entwicklungsphasentypischer Brechungen und der jugend-

spezifischen Situation in Abhängigkeit des elterlichen Haushaltes. Zugleich sind sie auch Träger des Wandels der allgemeinen Esskultur und fungieren überdies vielfach als Trendsetter für die Veränderungen in der Esskultur. Anders als oft vermutet, ist jugendliches Essverhalten vielschichtig und lässt sich nicht auf Fast-Food-Konsum reduzieren. Zum Beispiel hat häusliches Essen für Jugendliche einen anderen Stellenwert und andere Bedeutungen als außerhäusliches Essen. So zeigt sich, dass im Unterschied zur häuslichen Versorgungsfunktion Essen unterwegs mit der Peergroup eher nebensächlich ist und sich dem gemeinsamen Erlebnis unterordnet. Das Essverhalten wird zudem als Teil des Lebensstils zur gesamten Selbstinszenierung passend gewählt.

Die gemeinsamen Familienmahlzeiten sind für die Mehrheit der Jugendlichen nach wie vor Teil ihrer Alltagsrealität, die auch Anklang bei den Jugendlichen selbst finden. Die Ergebnisse der durchgeführten Studie liefern Indizien für eine gewisse Stabilität und Versorgungsfunktion von Familienmahlzeiten. Allerdings gewinnt gleichzeitig die individuelle Selbstversorgung in den Familien an Bedeutung, die mit Ansprüchen seitens der Kinder und Jugendlichen einhergeht und familiäre Konsummuster beeinflusst. Dabei werden zwei wesentliche Veränderungen deutlich:

1. Die Teilnahme an Familienmahlzeiten ist für Jugendliche eher eine Option, da sich die Versorgungsfunktion nicht mehr exklusiv an gemeinsame Mahlzeiten knüpft und Kinder und Jugendliche selbst für ihre Versorgung zuständig sein (müssen) bei einer insgesamt liberalen Erziehung.
2. Familienmahlzeiten sind für Jugendliche ein bedeutsamer Kommunikationsort. Sie essen regelmäßig mit der Familie, obwohl Zeitpunkt und Zeitdauer mit anderen Aktivitäten in Konkurrenz stehen.

Da gerade im Jugendalter der eigene Körper im Mittelpunkt des Interesses steht und die Bedeutung des Körpers Essverhalten beeinflusst, wurden die Jugendlichen sowohl nach ihren Präferenzen hinsichtlich des Figurtyps als auch nach eingesetzten Figurmodellierungsmethoden befragt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass der bereits 1992<sup>2</sup> bei Erwachsenen festgestellte Trend zu extremen Körperformen und extremer Schlankheit sich gerade bei jungen Menschen in den Pubertätsjahren fortsetzt. Problematisch ist, dass Diskrepanzen zwischen Idealvorstellung und eigenem Körper auch aufgrund von unrealisierbaren Idealen wachsen. Darüber hinaus sind eine Zunahme von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen und ein Anstieg von Essstörungen im Zusammenhang mit sozialer Zugehörigkeit und Lebensstil festzustellen. Mädchen und Jungen gehen geschlechtsspezifisch unterschiedlich mit den Diskrepanzen um, auch begründet durch die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und den entsprechenden Zielvorstellungen für den eigenen Körper. Das zeigt sich z. B. beim Einsatz von Figurmodellierungstechniken. Die gewonnenen Erkenntnisse verdeutlichen, dass bei einer modernen Ernährungsbildung Kinder und Jugendliche als überwiegend selbstbestimmende Essende und Konsumenten ernst zu nehmen sind. Es sollten ihnen Kompetenzen vermittelt werden, die ihnen eine verantwortungsvolle Gestaltung ihrer Essbiographie ermöglicht. Eine solche fachdidaktische Weiterentwicklung wurde im Modellprojekt REVIS<sup>3</sup> realisiert. In diesem Projekt wurde ein für die Ernährungs- und Verbraucherbildung zukunftsweisendes Bildungskonzept entwickelt, das eine Antwort auf die aktuellen Bildungsherausforderungen ist.

## Literatur:

*Bartsch, S.:* Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup. Online-Publikation 2006 unter <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/6872/>. Gedruckte Fassung im Fachheft 30 der Fachheftreihe "Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln (in Vorbereitung)

*Brandl, W.:* "Konstruktivistische" Wende auch in der hauswirtschaftlichen Bildung? Grundfragen - Grundlagen - Grundpositionen. Haushalt & Bildung 1999/3, S. 104 – 111

*Heseker, H.:* Beer, S.; Heindl, I.; Methfessel, B.; Oepping, A.; Schlegel-Matthies, K. & Vohmann, C.: Schlussbericht des Modellprojekts "Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen" (REVIS). Paderborn 2005

*Methfessel, B.:* Welche Rolle spielt Ernährungskultur in der Ausbildung von Mittlerkräften? In: Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.), Ernährungskultur: Land(wirt)schaft, Ernährung und Gesellschaft, 26. Wissenschaftliche Jahrestagung der AGEV, BfN Skripten Nr. 123/2004, S. 92 – 103

1. Im Rahmen des Forschungsprojektes "Esskultur im Alltag" unter der Leitung von Prof. Dr. Barbara Methfessel an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, gefördert von der (Dr. Rainer Wild-Stiftung Heidelberg) arbeitete die Autorin als wissenschaftliche Mitarbeiterin zur "Jugendesskultur".

2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.). Ernährungsbericht 1992. Frankfurt a. M. 1992

3. REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schule) war ein Modellprojekt (Homepage: [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de)) an den Hochschulen in Paderborn (H. Heseker; K. Schlegel-Matthies), Flensburg (I. Heindl) und Heidelberg (B. Methfessel), das vom BMVEL (Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft) finanziell unterstützt wurde.

## Kontakt:

Dr. Silke Bartsch  
 Freiwaldauer Weg 44  
 12205 Berlin  
 Email: [bswa@arcor.de](mailto:bswa@arcor.de)  
 Homepage: <http://home.arcor.de/bartsch.wolf/Silke.html>

## Verhalten ändern – aber wie?

### Geheimnis Motivation

#### *Jens-Uwe Möller*

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie machen in einer Fußgängerzone eine Umfrage. Sie fragen die Passanten nach dem höchsten Gut auf Erden und hören in 99,9 % der Fälle: "Gesundheit". Dann dreht sich der Befragte um und steckt sich erstmal eine (Zigarette) an. Die Einstellung ist also vorhanden, das Verhalten weit davon entfernt. Wie kann nun eine Verbindung zwischen Einstellung/Denken und Verhalten hergestellt werden? Zwischen Denken und Handeln steht das Gefühl. Unser Verhalten wird durch Gefühle gesteuert. Jeder Gedanke wird einer gefühlsmäßigen Bewertung unterzogen. Falls diese positiv ausfällt, wird eine Handlung eingeleitet. Das Zielverhalten muss eine gefühlsmäßige Wertigkeit aufweisen, sonst wird es nicht angestrebt. Noch besser ist es, wenn uns der Weg dahin nicht steinig und mühsam vorkommt, sondern von Freude und Spaß an der Sache begleitet ist.

Wir kennen das doch irgendwie alle. Man hat eine klare Erkenntnis, was man eigentlich tun müsste, um gesünder oder erfolgreicher zu leben. Wenn wir es dann auch tun wollen, bekommen wir es mit einer Kreatur zu tun, die über unendlich große Kräfte und Einfallsreichtum zu verfügen scheint:

Unserem inneren Schweinehund.

Er darf eine außerordentlich hohe Erfolgsquote im Verhindern von menschlichem Wachstum und Entwicklung für sich verbuchen.

Verschärfend kommt hinzu, dass er eine starke Verbündete hat: die Gewohnheit.

Sie kennen den Ausspruch "Der Mensch ist ein Gewohnheitstier".

Diese Erkenntnis mag uns einerseits entmu-

tigen, andererseits aber auch ermutigen; denn sobald ein bestimmtes Verhalten neu erlernt wurde und systematisch ausgeführt wird, wird es zum Automatismus, es ist dann Gewohnheit, wie z.B. das Autofahren, und das gilt für jegliches menschliches Verhalten.

*Optimismus also - liebe Leserin, lieber Leser.*

Was uns in unserem Optimismus noch weiter stärken kann, ist folgendes: Einige von uns haben Methoden entwickelt, wie sie ihre persönliche Entwicklung in Gang setzen und dauerhaft aufrechterhalten.

Und wie machen die das?

Fragt man sie, dann hört man: "Wenn ich etwas will, na, dann mache ich das eben", d.h., es ist ihnen gar nicht bewusst, wie sie es machen. Es handelt sich offenbar um ein Geheimnis, das es zu lüften gilt, das Geheimnis "Motivation".

Hier kann uns die moderne Psychologie weiterhelfen. Das Training der Astronauten z.B. beinhaltet viele psychologische Elemente, auch in Managementtrainings, in der Ausbildung von Sondereinheiten oder auch in der Vorbereitung von Piloten auf besondere Gefahrensituationen spielen psychologische Erkenntnisse eine tragende Rolle.

Also, auf geht's. Bitte denken Sie daran: Der Bergführer kennt den Weg. Gehen wollen Sie. Lesen Sie also weiter und werden Sie auf den nächsten Seiten Ihr eigener Motivationstrainer mit den **10 goldenen Tipps**.

Die 10 goldenen Tipps:

#### **1. Grundsatz: Der Kopf geht vor, der Bauch zieht nach.**

Das Umlernen verläuft in 5 Phasen:

##### **1. Theoretische Einsicht**

Ich eigne mir Wissen darüber an, wie ich mich anders verhalten sollte.

## 2. Training

Ich rufe mir immer wieder die neuen Erkenntnisse in Erinnerung und versuche, mich den neuen Erkenntnissen entsprechend zu verhalten.

**3. Ein Widerspruch** zwischen meinem Kopf und meinem Bauch wird fühlbar. Ich habe das Gefühl, daß das nicht stimmt, was ich tue, obwohl ich vom Kopf her weiß, daß es stimmt.

**4. Übereinstimmung** zwischen Kopf und Bauch. Ich verhalte mich nach den neuen Erkenntnissen und habe auch das Gefühl, daß es so richtig ist.

## 5. Neue Gewohnheit

Denken und Verhalten verlaufen automatisch. Ich fühle mich ruhig und sicher in der neuen Verhaltensweise.

## 2. Ohne Ziel keine Motivation

*Ein Schiff, das den Hafen nicht kennt, segelt ziellos übers Meer (Seneca).*

Legen Sie Ihr Ziel eindeutig, klar, detailliert, positiv und *handschriftlich* fest, dabei entwickeln Sie ein klares, positives Bild von sich im neuen Verhalten. Dieses positive Bild von sich mit allen positiven Begleiterscheinungen brauchen Sie auf dem weiteren Weg.

**3. Stimmen Sie sich positiv ein.** Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach England und wollen dort zum ersten Mal Auto fahren. Nachdem Sie erstmal auf der falschen Seite eingestiegen sind und sich gewundert haben, wo das Lenkrad geblieben ist, sitzen Sie jetzt auf der Fahrerseite und sehen, dass alles seitenverkehrt ist. Langsam gewöhnen Sie sich daran, hantieren etwas herum, schalten die Gänge, usw. Dann fahren Sie los. Wie fahren Sie die ersten Kilometer, Entschuldigung, Meilen? Genau: langsam, etwas holprig, sehr bewusst wie bei einer Nebelfahrt auf dem Kontinent. Es ist anstrengend, aber auch spannend. Sie kommen zu einem Kreisverkehr und

sind glücklich, dass ein Engländer vor Ihnen fährt, an den Sie sich anhängen können (entspricht dem Trainer in einem Seminar). So ist es zu Anfang. Wie fahren Sie nach 3 Tagen? Genau: Es wird flüssiger, selbstverständlicher. Aber es gibt immer noch Situationen, die Ihre volle bewusste Aufmerksamkeit erfordern. Wie ist es nach 10 Tagen, na, Sie wissen schon: Das Fahren wird immer selbstverständlicher, Sie haben sich gewöhnt (ist das nicht toll?), Sie fahren automatisch gut und immer besser im Stadtverkehr von London.

Nehmen und behalten Sie dieses innere Bild, um sich den Prozeß der Veränderung immer wieder klar zu machen. Ein kleines Plakat mit einem Auto hängen Sie zur Erinnerung an einem Platz auf, an dem Sie ständig vorbei kommen.

**4. Kleine, aber sichere Schritte.** Schaffen Sie sich **realistische Teilziele**. Der Hauptgrund für das Scheitern ist: Der Schritt war zu groß. Sie sind auf einer Bergwanderung und werden den Gipfel des Berges mühelos erreichen, wenn Sie die Schritte klein genug wählen. Nur überhebliche, untrainierte Flachländer machen den Fehler, in zu großen Schritten und zu schnell zu gehen, was sie dann nach kurzer Zeit erschöpft aufgeben lässt. Seien Sie Ihr eigener professioneller Motivationstrainer – machen Sie kleine Schritte und schaffen Sie sich Teilziele. Dabei werden Sie dann auch mehr Gelegenheit haben, sich zu loben.

5. Damit sind wir beim nächsten Schritt:

**“Mensch, bin ich gut”.**

Eigenlob stinkt nicht, ganz bestimmt nicht. Wann haben Sie sich innerlich zum letzten Mal auf die Schulter geklopft? Tun Sie das. Immer wieder.

Am Anfang wird es Ihnen vielleicht ein wenig eigenartig erscheinen, peinlich sein oder vielleicht auch kindisch erscheinen. Aber es geht auch um das Kind in uns, das neugierig auf das Leben ist und auszieht, die Welt zu erkunden. Und wir wissen, wie wichtig es ist, das Kind dabei freundlich zu unterstützen und Mut zu machen. Dann wird auch der Erwachsene für neues Verhalten offen sein und freudig neue Wege gehen können. Loben Sie sich ganz bewusst, auch ruhig laut, machen Sie sich Mut. Ich muss dabei immer an den Maurer denken, der bei seiner Arbeit zwischendurch einige Schritte zurücktritt, sich sein Werk ansieht und laut verkündet: "Mensch, bin ich gut."

## **6. Der Berg von Fähigkeiten**

Wieviele Fähigkeiten und Fertigkeiten mussten Sie in Ihrem Leben erlernen, um so leben zu können, wie Sie es heute tun? Hunderte, Tausende? Na, einigen wir uns auf etliche tausend? Fein. Wie groß ist nun neben diesem Berg von Fähigkeiten und Erfahrungen, was Sie alles lernen können, das jetzige Problem, etwas an Ihrem Verhalten zu ändern? Na, wie groß? Verändern Sie also die Perspektive wie ein Kameramann, der seine Kamera an einem anderen Ort aufstellt und so die Situation völlig verändert. Das aktuelle Problem, das bisher wie ein Berg vor Ihnen stand, wird daneben zu einem kleinen Häuflein.

## **7. Als ob-Methode**

Eine ganz wunderbare Methode, neues Verhalten zu entwickeln ist die Als ob-Methode. Wenn Sie also jemanden kennen, der das gewünschte Verhalten bereits zeigt, dann können Sie diese Person imitieren. Sie schauspielern also ein wenig und probieren so neues Verhalten aus. Probieren Sie die Als ob-Methode einfach aus. Sie wird Ihnen Freude machen. Sie werden mit sich eine neue schöne

Erfahrung machen.

## **8. Vorstellen des Zielzustandes**

1984 befragte man in Los Angeles (USA) die Olympiasieger hinsichtlich ihrer mentalen Vorbereitung auf den Wettkampf. Fast alle schilderten folgendes: "Ich habe mir immer wieder den Moment meines Sieges vorgestellt, das Gefühl dabei, die Umgebung, den Jubel". Wenn wir unser angestrebtes Ziel im Alltag aus dem Auge verloren haben, und ein Motivations-Tief über uns hinwegzieht, hat sich diese Methode bestens bewährt.

## **9. Und nun ziehen wir den inneren**

**Schweinehund ans Tageslicht.** Er scheut übrigens das Licht; denn er arbeitet aus unserem Unterbewusstsein heraus, und wie wir bereits wissen, sehr effektiv.

Um dies zu bewerkstelligen, stellen Sie sich bitte die Frage:

**"Wie genau werde ich es machen, damit es nicht klappt mit dem neuen Verhalten?"**

Beispiel: Sie haben unser hervorragendes Lauftrainingsprogramm mitgemacht. Dabei haben Sie im Sinne eines guten Verhaltens-transfers in die Alltagssituation gelernt, Ihre Lafschuhe so im Flur Ihrer Wohnung zu platzieren, dass Sie beim Nachhausekommen auf jeden Fall an Ihr Vorhaben zu laufen erinnert werden. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, es auch wirklich zu tun. Vergessen können Sie es ja so nicht.

ABER nun zu Ihrem persönlichen Entwicklungsverhinderungsprogramm. Der Regisseur ist – Sie wissen schon wer. Also, es könnte folgendermaßen ablaufen: Es ist Herbst. Sie kommen nach Hause. Es nieselt. Es ist nasskalt. Im Kühlschrank wartet Ihr Lieblingsschinken auf Sie. Das Wohnzimmer ist wohlrig warm. Ihre Lieblingssendung beginnt gleich (Der Landarzt).

Sie kommen zur Haustür, und schon während Sie aufschließen, haben Sie ein schlechtes Gewissen, d.h. ein wirklich schlechtes Gefühl. Mit all Ihrer Kreativität werden Sie jetzt das Laufen verhindern. Sie kommen herein und ignorieren die Schuhe im Flur, indem Sie nach oben schauen und sofort in die Küche abdrehen. Ruck zuck sind ein paar Schnittchen gemacht und auf einem Teller platziert. Im Hinausgehen greifen Sie noch 2 Flaschen Bier (Sie wissen: Das Gewissen ist in Alkohol voll löslich) und mit dem Blick nach oben, die Laufschuhe ignorierend, geht es ins Wohnzimmer. Dort in den Sessel der Marke "Der ist so bequem, da kommen Sie nie wieder raus", TV an und "Landarzt" gucken.

Spielen Sie diese Szene bereits hier genauso durch, und Sie werden etwas Verblüffendes feststellen: soll ich es jetzt schon verraten?

Die Effekte:

Wenn ich etwas bewusst tue, was sonst aus meinem Unbewussten heraus gesteuert wird, dann verliert in diesem Fall der innere Schweinehund an Macht. Er ist entdeckt. Er kann mich nicht mehr überraschen. Es gibt keinen Hinterhalt mehr. Das schlechte Gewissen wird durch ein freundliches Lächeln über die eigenen Unzulänglichkeiten ersetzt. Dadurch bin ich in einem völlig anderen Gefühlszustand; nicht bedrückt (schlechtes Gewissen), sondern erheitert, mit einem Schmunzeln über sich selbst, energievoll und damit in einer völlig anderen Situation, um erwachsene Entscheidungen zu treffen.

## 10. Wissen reicht nicht

Sich selbst im neuen Verhalten positiv erleben ist wichtig, **und** Erleben heißt Spüren mit positiver innerer Resonanz.

Deshalb achten Sie bei Ihren Trainingsprogrammen darauf, was Sie erleben.

Wenn Sie nun diese Tipps nutzen und mit einem Bewegungsprogramm kombinieren, aus dem Sie Energie und Lebensfreude gewinnen, dann steht Ihrer Expedition zu neuen Seiten Ihrer Persönlichkeit nichts mehr im Wege.

Bitte denken Sie daran:

Auch auf dem längsten Weg ist der erste Schritt der Wichtigste.

Kontakt:

Jens-Uwe Möller

Reha-Klinik Damp

Leiter Psychotherapie/Neuropsychologie

Seute-Deern-Ring 30

24351 Damp

mail: [jens-uwe.moeller@damp.de](mailto:jens-uwe.moeller@damp.de)

# Arbeitsalltag und Wohlbefinden

Thomas Männle

## Einführung

“Arbeitsalltag” und “Wohlbefinden” – sind das eigentlich Begriffe, die man miteinander in Verbindung bringen kann? Ja, es gibt Ansätze und Strategien, die das möglich machen. Es ist doch auffallend, dass nicht alle Berufstätigen gleichermaßen unter dem Stress am Arbeitsplatz leiden. Vielen gelingt es, trotz Belastungen, Frustrationen oder häufigen Enttäuschungen immer wieder auf die Beine zu kommen. Bei anderen ist zu beobachten, dass Stress an ihnen abtropft als wären sie dagegen imprägniert.

Es lohnt sich also, sich genauer mit der Thematik zu befassen.

## Ist-Zustand - gemäß Fachliteratur

Legen wir als Ausgangsbasis die einschlägige Fachliteratur sowie entsprechende Studien zugrunde, dann wird dort eindeutig belegt, dass die Gesundheit von Personen, die in sozialen Berufen tätig sind, besonders gefährdet ist. Stressoren wie Lärm und Zeitdruck, der Umgang mit schwierigen Kindern oder Erwachsenen, aber auch Konkurrenz im Kollegium oder Team, ungünstige Rahmenbedingungen und ständig steigende Anforderungen – um nur einige zu nennen – führen letztlich zu Unzufriedenheit, Frustration, Depression – und häufig zu physischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Physiologische Stressreaktion Negativer Stress (Disstress) wird physiologisch automatisch ausgelöst, wenn unsere Vorstellungen (z.B. konkrete Erwartungen) von der Realität abweichen. Das limbische System (zwischen Großhirn und Gehirnstamm, das die

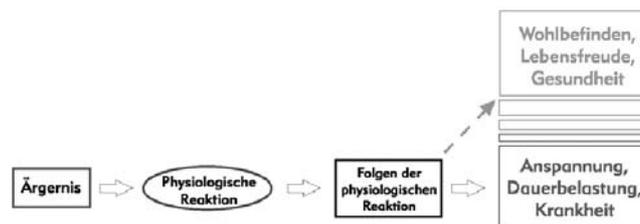
hormonale Steuerung und das vegetative Nervensystem beeinflusst und von dem gefühlsmäßige Reaktionen auf Umweltreize ausgehen) registriert diese Abweichung und reagiert (je nach Differenz unterschiedlich stark) mit dem Ausschütten von Stresshormonen.

## Umgang mit Ärger – Ärger-Ökonomie

Das Originelle ist allerdings (und das unterscheidet den Menschen wesentlich vom Tier), dass wir diesen Stress-Situationen nicht hoffnungslos ausgeliefert sind.

Der Mensch kann bewusst entgegensteuern, wenn er Strategien zur Stressbewältigung beherrscht, ganz gleich ob anerzogen oder mühsam erlernt.

Es geht um die Fähigkeit, die “Ärger-Automatik” zu unterbrechen (Abb. 1 und 2).



Die unbewusst ablaufende Ärgerreaktion (Geschehenlassen) führt dazu, dass die Stresshormone ihre schädliche Wirkung voll entfalten können.

Abb. 1: Unbewusster Umgang mit Ärger



Die Schlüssel zur veränderten Verhaltensweise: Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Bewusstmachung

Abb. 2: Bewusster Umgang mit Ärger

Die Wissenschaft weiß aber auch zu belegen, dass es ein Leben ohne Stress nicht gibt, dass Stress lebenswichtig ist und durchaus positive Aspekte zu bieten hat. Das, was uns "stresst", drängt auf Veränderung und setzt demzufolge auch Veränderungsenergien frei. Nutzen Sie diese Energien! Es kann schon helfen, mit einer anderen Sichtweise an Stressoren heranzugehen, z.B. sie als Herausforderungen zu betrachten. Das Ziel sollte daher lauten: maximale Stress-Ökonomie, d.h. seltener und weniger intensive Belastungsmomente erleben. Gemäß dem Motto:  
"Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber es besteht keine Verpflichtung dazu!"

Hilfreich ist eine Ärger-Inventur: die Erstellung einer Liste aller Dinge, über die Sie sich (besonders auch regelmäßig) ärgern. Alle Dinge, die Sie nicht ändern können, sind auf dieser Liste einzuklammern (für diesen Bereich sind individuell Ausgleichsmaßnahmen zu schaffen). Die Dinge, die Sie ändern können, sollten planerisch angegangen werden, z.B. was könnte ich zeitlich tun (kurz-, mittel- oder langfristig) oder inhaltlich verändern (schulintern/betriebsintern, kommunikativ, politisch, individuell, usw.).

Die Idee einer schriftlichen Formulierung und Planung ist übrigens nicht neu: Goethe nannte diese Strategie die "Kläranlage des Geistes" oder "Schreiben statt schreien". Die Schriftform erscheint Ihnen vielleicht etwas aufwändig, bietet aber zahlreiche Vorteile: die Gedanken werden klar, Ideen und Bedürfnisse werden gebündelt, Sie erhalten einen guten Überblick und können Entwicklungen aufzeigen, Korrekturen vornehmen und sich so leichter an Fortschritten und Erfolgen erfreuen.

Manchmal hilft es auch zu relativieren bzw. die eigene Einstellung zu verändern:

"Adler steigen keine Treppen" (ein Beispiel aus der Schule von FREINET).

Für eine weitere sinnvolle Strategie zum Abbau von Stress halte ich ein optimiertes Zeitmanagement und eine gute Organisation. Alle diejenigen, die an der bekannten "Aufschieberitis" leiden, die das Gefühl haben, nie fertig zu werden, wissen: liegengebliebene oder angefangene Arbeiten wirken deutlich belastender und erhöhen den Stress (machen ein "schlechtes Gewissen"). Übernehmen Sie also Verantwortung für Ihr ganz persönliches Management und werden Sie aktiv.

Außerdem ist es sinnvoll, klug mit der eigenen Lebensenergie umzugehen. Auch hier hilft die schriftliche Bewusstmachung, beispielsweise folgender Fragen:  
Was kostet mich viel Energie?  
Welche Menschen sind anstrengend, verbrauchen meine Energien?  
Bei welchen Personen kann ich auftanken?  
Welche Tätigkeiten füllen meinen Energie-Tank wieder?

Wer über Wohlbefinden im Arbeitsalltag nachdenkt, sollte einen Bereich noch besonders beleuchten: den Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen. Viele Menschen leiden darunter, dass Konflikte im beruflichen Umfeld ungelöst bleiben und Stress verursachen. Mobbing ist nur ein belastendes Beispiel. Hier Patentrezepte zu finden, ist schier unmöglich – sinnvoll sind individuelle und situationsgemäße Strategien. In jedem Fall ist es hilfreich, Kommunikationsfähigkeit und den adäquaten Umgang mit Konflikten zu trainieren. Manchmal helfen Schlagfertigkeit oder Humor, teils heißt die Devise: cool bleiben, tief durchatmen, Abstand gewinnen und die Dinge relativieren.

Vera F. Birkenbihl bringt einen weiteren interessanten Aspekt als Anti-Stress-Strategie ein: Wenn Sie keine Einigung bei einer Meinungsverschiedenheit erzielen können, zweinigen Sie sich! Ein neuer Begriff, der meint: zwei Meinungen dürfen durchaus nebeneinander stehen bleiben. Toleranz ist gefragt! Eine Strategie, die zu einem gelasseneren Miteinander führt und zur Entspannung mancher Situation beitragen kann.

### Gesundheitsförderliche Lebensbasis

Die Liste der möglichen Anti-Stress-Strategien ließe sich noch weiter fortführen;

alle diese Gedanken und Ideen brauchen aber eine Basis. Und diese Basis ist eine Lebensweise, die Ihre Gesundheit fördert. Die Kunst bei der Umsetzung liegt darin, individuelle Anforderungen an alle Körpersysteme so zu stellen, dass sie gekräftigt werden.

Unterforderungen schwächen die Systeme – Überforderungen schaden ihnen meist (Abb. 3). Das gesundheitsförderliche Lebensmotto lautet deshalb: Balance halten – die “gesunde Mitte” finden.



Abb. 3: Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Psyche sowie Gesundheit und Krankheit

### Perspektive: Handeln

Zentral entscheidend ist allerdings nur Ihr Handeln. Weil dies so entscheidend ist, sollten Sie sich ab sofort jeden Tag etwas Gutes tun. Sie haben sich das verdient. Nehmen Sie sich jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde Zeit

für sich, um Dinge zu tun, die Sie gerne für sich tun, die Ihnen gut tun, eine Art Alltags-Ferien zum Auftanken, damit Ihr Energie-Tank täglich wieder etwas gefüllt wird.

Also: “Tun Sie etwas für sich, etwas Besseres können Sie nicht tun!” (Ralph Waldo Emerson)

### Literatur:

Birkenbihl, V.: Freude durch Stress, mvg Verlag, Landsberg am Lech 1999.

Branden, N.: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, mvg Verlag, Landsberg am Lech 1999

Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung. Springer Verlag, Berlin 1994

Cooper, C. und Sutherland, V.: 30 Minuten für den Umgang mit schwierigen Kollegen. Gabal Verlag, Offenbach 2000

Covey, S.; Merrill, A.; Merrill, R.: Der Weg zum Wesentlichen, Zeitmanagement der vierten Generation. Campus Verlag, Frankfurt/Main 2000

Gelb, M.: Sich selbst präsentieren. Gabal Verlag, Offenbach 1997

Goleman, D.: Emotionale Intelligenz. Carl Hanser Verlag, Wien, München 1996

Höfner, E. und Schachtner, H.-U.: Das wäre doch gelacht! Humor in der Therapie. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 2001

Hugo-Becker, A. und Becker, H.: Motivation – Neue Wege zum Erfolg. dtv, München 1997

Maslow, A. H.: Motivation und Persönlichkeit. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 1999

Mayer, F.: Mut zur schöpferischen Fantasie – Kreativität entdecken und wagen. Publik-Forum Verlagsgesellschaft, Oberursel 2002

Meyer, E.: Burnout und Stress/Praxismodelle zur Bewältigung. Schneider Verlag, Hohengehren 1994

Miedaner, T.: Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner. mvg Verlag im Verlag für moderne Industrie, Landsberg – München 2002

Miller, R.: Lehrer lernen – ein pädagogisches Arbeitsbuch. Beltz Verlag, Weinheim 1999

Miller, R.: Sich in der Schule wohl fühlen. Beltz Verlag, Weinheim 2000

Nolting, H.-P., Paulus, P.: Psychologie lernen. Beltz Verlag, Weinheim 1999

Nørretranders, T.: Spüre die Welt – die Wissenschaft des Bewusstseins. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1998

Paulus, P.: Kranke Lehrerinnen und Lehrer? – Eine Analyse von Arbeitsunfähigkeitsdaten aus Mecklenburg-Vorpommern. Gesundheitswesen 64, S. 592-597, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002

Perkins, D.: Geistesblitze – Innovatives Denken lernen mit Archimedes, Einstein und Co. Campus Verlag, 2001

Robbins, A.: Das Robbins Power Prinzip – Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen. Rentrop Verlag, Bonn 1998

Schulz von Thun, F.: Miteinander reden Band 1-3, Rowohlt Verlag, Reinbek b. Hamburg, 1981/1999.

Seiwert, L.: Das neue 1x1 des Zeitmanagement. Gräfe und Unzer Verlag, München 2002

Seligman, M.: Kinder brauchen Optimismus. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1999

Sprenger, R.: 30 Minuten für mehr Motivation. 2. Auflage, Gabal Verlag GmbH, Offenbach 2000.

Sternberg, R.: Erfolgsintelligenz, Warum wir mehr brauchen als EQ und IQ, Lichtenberg-Verlag, München 1998

Tausch, R.: Hilfen bei Stress und Belastung. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1999

Weber, A.: Lehrgesundheit – Herausforderung für ein interdisziplinäres Präventionskonzept. Gesundheitswesen 64, S. 120-124, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002

Weisbach, Ch.; Dachs, U.: Emotionale Intelligenz. Gräfe und Unzer Verlag, München 1997

Ziesemer, B.: Die Neidfalle – wie Missgunst unsere Wirtschaft lähmt. Campus Verlag, 1999

Kontakt:

Thomas Männle  
UGB-Akademie  
Sandusweg 3  
35435 Wettenberg  
Mail: info@ugb.de

## **Aus der Praxis für die Praxis**

### **Gute Beispiele - Die Workshops**

Auf der Fachtagung "Alles Geschmackssache" – Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft – am 17. Februar 2007 in Kiel, haben sich unterschiedliche Projekte in Workshops und / oder auf dem Markt der Möglichkeiten präsentiert.

Die nachfolgenden Beschreibungen geben einen kurzen Einblick in das jeweilige Projekt und die Arbeit der Institutionen.

#### **Kita/Primarstufe**

##### **1. Leibeslust – Lebenslust**

###### **Prävention von Übergewicht und Essstörungen durch Ernährung, Bewegung und Entspannung**

Ein von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. und der DGE initiiertes Programm, das Kinder zu eigenverantwortlichem und ungezwungenem Essverhalten ermutigt. Die Kinder lernen, mit ihren Sinnen zu arbeiten und ihren Körper wahrzunehmen. Weitere Projektteile sind die Schulung der MitarbeiterInnen der Einrichtungen und die Einbeziehung der Eltern/Erziehungsberechtigten durch Informationen und gemeinsame Eltern-Kind-Aktionen.

Ansprechpartner: Servicebüro Kindergarten der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein  
Sabine Hoffmann-Steuernagel  
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/94294, Fax: 0431/94871  
Mail: hoffmann-steuernagel@lvgfsh.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Sektion Schleswig-Holstein

Hermann-Weigmann-Straße 1, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/62706, Fax: 0431/674092

##### **2. Integration am Esstisch – Umgang mit kulturellen und armutsbedingten Herausforderungen**

###### **a) AWO KiTa "Hanna Lucas" und AWO KiTa "Von-Suttner-Straße", Wedel**

Die Kitas in Wedel arbeiten in ihren Einrichtungen mit unterschiedlichen Fachbereichen, wobei das "Kinder-Restaurant" einen eigenständigen Fachraum darstellt. Die Restaurants sind entsprechend der Mahlzeiten für einen bestimmten Zeitraum geöffnet, wodurch jedes Kind und jede MitarbeiterIn die Möglichkeit erhält, ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend diesen Bereich zu nutzen. Unabhängig von den finanziellen Ressourcen jeder Familie steht hier täglich über ein Sponsoring eine vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln und Getränken in Form eines Buffets zur Verfügung. So können die Kinder und auch die ErzieherInnen weitgehend frei entscheiden, wann und was sie essen wollen. Die Kinder lernen, sich ausgewogen zu ernähren, das Essen als soziales Miteinander zu erleben, die Mahlzeit als Kommunikationsforum zu nutzen und die Esskultur anderer Kinder neugierig wahrzunehmen.

Ansprechpartnerin: AWO KiTa "Hanna Lucas"  
Andrea Rump  
Pulverstraße 83, 22880 Wedel  
Tel.: 04103/80887-0, Fax: 04103/80887-29  
Mail: kitaHL@awo-wedel.de

AWO KiTa "Von-Suttner-Straße"  
Kerstin Junge  
Von-Suttner-Straße 32, 22880 Wedel  
Tel.: 04103/13203, Fax: 04103/7029056  
Mail: kitaVS@awo-wedel.de

## **b) Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, Bunte Esskultur in Kitas**

Unter dem Motto „Joschi hat`s drauf. Nicht vergessen. Gutes Essen.“ bieten die Verbraucherzentralen bundesweit ein Aktionsprogramm für Kitas an mit dem Ziel, das Ernährungsverhalten von Kindern frühzeitig und altersgerecht zu verbessern. Hierbei wird das Augenmerk vor allem auf Kinder aus sozial benachteiligten und Familien mit Migrationshintergrund gerichtet, da diese überdurchschnittlich von Fehlernährung und Übergewicht betroffen sind. Dieses ganzheitliche Konzept bezieht pädagogische Mitarbeiter/innen, Eltern sowie Kinder mit ein, denn sie sind gemeinsam für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld zuständig. Neben der Erkundung von Essgewohnheiten und der Erprobung neuer Gerichte verschiedener Länder wird spielerisch gelernt, wie lecker und spannend gesundes Essen ist. Die Kitas bekommen als Teil des Programms ein Praxishandbuch mit CD zur Hand, damit die pädagogischen Mitarbeiter/innen nachhaltig und eigenständig weitere Aktionen durchführen können.

Ansprechpartnerinnen:

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.  
Andreas-Gayk-Str. 15, 24103 Kiel

Gudrun Köster

Tel.: 0431/59099150

Mail: koester@verbraucherzentrale-sh.de

Selvihan Koç

Tel.: 0431/59099151

Mail: koc@verbraucherzentrale-sh.de

## **3. Auf dem Hof und vom Hof - Essen in der Kita**

***Erfahren und erleben, wie in der Landwirtschaft Lebensmittel erzeugt werden.***

**a) Wurzelkinder e.V.** in Krumbek ist ein Kindergarten auf einem nach Bioland-Kriterien bewirtschafteten Hof. Die Kinder erleben mit allen Sinnen den jahreszeitlichen Ablauf eines

landwirtschaftlichen Betriebes und nehmen aktiv an den wechselnden Arbeiten auf dem Hof teil. Durch verschiedene Veranstaltungen übers Jahr haben auch Kitas und Schulklassen aus der Umgebung die Möglichkeit am Ort des Geschehens zu lernen.

Ansprechpartnerin: Wurzelkinder e.V. Natur-Erlebnis-Hof Krumbek

Anne Marie Muhs

Im Dorfe 4, 24217 Krumbek

Tel.: 04344/1278, Fax: 04344/5562

Mail: anne.muhs@googlemail.com

## **b) FachFrauen für Ernährung**

**“Coole Frühstücksbox”** für Vorschulkinder in der Kita und SchülerInnen der 1. Grundschulklasse. Es geht um die Auswahl “guter” Lebensmittel und Getränke für die Frühstückspause und um die Herkunft und das Wachsen der Nahrung.

## **“Vom Acker zum Bäcker - Korngesunde Ernährung” für Heranwachsende in der Kita**

In dieser Ernährungseinheit stehen vier verschiedene Getreidesorten im Mittelpunkt. Es geht um die sinnliche Wahrnehmung, auch der Unterschiede, das Bearbeiten der Getreidesorten: Hafer mit dem Hammer zu Flocken “plattklopfen”, das Mahlen mit verschiedenen technischen Geräten, Kaffee-, Stein- und elektrische Getreidemühle und das Verarbeiten zu Frischkornbrei, Brötchen und Nudeln.

Lerneinheiten, die von FachFrauen für Ernährung durchgeführt werden.

Ansprechpartnerin: LandFrauenVerband Schleswig-Holstein

Natascha Kamp

Am Kamp 15 - 17, 24768 Rendsburg

Tel.: 04331/3359202

Mail: LandFrauenVerband.S-H@t-online.de

Landesverband@landfrauenschleswig-holstein.de

### 4. Mit allen/Für alle – Verpflegungsangebote an Schulen I

#### Schulen, die ihr Verpflegungssystem aktiv gestalten.

**a) Die Toni-Jensen-Gesamtschule** mit integrierter Oberstufe in Kiel hat eine eigene Kantine mit einem sehr schmackhaften Essen für alle. Der Weg dorthin begann mit einem Arbeitskreis, an dem alle an der Schule Beteiligten (LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern, KöchInnen) gemeinsame Ziele festgelegt haben. Von der Speisekarte, über das Ausgabeverfahren bis hin zur Menügestaltung wurden diese Ziele umgesetzt und haben so zu einem für alle zufriedenstellenden Essen vor Ort beigetragen.

Dies wurde durch den Einsatz einer externen Fachkraft, hier einer Ernährungswissenschaftlerin, möglich, die ein individuell angepasstes Angebot unter Berücksichtigung der Möglichkeiten und Grenzen der Schule erarbeitet hat.

Ansprechpartnerin: Toni-Jensen-Gesamtschule  
Kiel

Sven-Peter Swane (Schulleiter), Astrid  
Francke (Diplom-Oecotrophologin)

Masurenring 6, 24149 Kiel

Tel.: 0431/205080

Mail: swane@toni-jensen-igs.de

**b) Die Realschule Süderbrarup** präsentiert eine Möglichkeit, Schüler und Schülerinnen in das Konzept einer gesunden Ernährung mit einzubeziehen.

An drei Tagen in der Woche, an denen Nachmittagsangebote stattfinden, gibt es für Schüler/innen und Lehrkräfte ein vollwertiges Mittagessen. Dabei wird nicht nur auf Vielfalt, Gesundheit und Hygiene geachtet, sondern

auch bewusst eine allgemein gültige Tischkultur gepflegt.

Montags und mittwochs kochen Schüler/innen im Rahmen eines Wahlpflichtkurses, in dem sowohl Grundlagen einer vollwertigen Ernährung, als auch Kochtechniken vermittelt werden. Im Unterschied zur klassischen Haushaltslehre wird über diesen Kurs ein großer Teil des Verpflegungsangebots der Ganztagschule abgedeckt (60 – 80 Portionen). Neben Planung, Einkauf, Zubereitung und Kassieren liegt auch die gesamte Buchführung in Schülerhand.

Ansprechpartnerin: Realschule Süderbrarup  
Jutta Mroczkowski (Schulleiterin), Ingeborg  
Mallach

Kappelner Straße, 24392 Süderbrarup

Tel.: 04641/9029, Fax: 04641/9039

### 5. Clever gemacht – Projekte rund ums Essen für Jugendliche

#### a) Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Mit der **“Mach-Bar Tour”** werden an verschiedenen Lernstationen Trendgetränke unter die Lupe genommen. Werbung, Inhaltsstoffe, Verpackung, eigene Kreationen sind Themen, die im Rahmen der 7. - 10. Klasse bearbeitet werden können.

Die Mach-Bar-Tour kann von der Verbraucherzentrale durch Projektmittel in einer begrenzten Anzahl kostenlos in der Schule durchgeführt werden (Dauer ca. 4 Stunden), Lehrkräfte und Multiplikatoren können aber auch für 10,- € das Unterrichtsmaterial incl. CD erwerben und die Mach-Bar-Tour selber durchführen.

Mit der Medienkiste **“Fairer Handel”**, die den bereits länger bestehenden **“Schokoworkshop”** ergänzt, werden Hintergründe, Ziele und Produkte des Fairen Handels erarbeitet.

Angefangen bei der Schokolade, sind inzwischen Orangensaft, Kaffee, Tee und viele weitere Beispiele als Unterrichtsinhalte dazu gekommen. Die Materialien wie DVD's, CD's, Folienvorträge und Aktionsvorschläge sind für verschiedene Jahrgangsstufen in weiterführenden Schulen geeignet.

Die Medienkiste wird von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gegen eine Kautions von 50,- € an Lehrkräfte und Multiplikatoren verliehen. Nach Absprache können auch Fortbildungen zum Thema durchgeführt werden.

Ansprechpartnerin: Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein e.V.  
Gudrun Köster-Sartorius  
Andreas-Gayk-Straße 15, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/5909950, Fax: 0431/5909977  
Mail: koester-sartorius@verbraucherzentrale-sh.de

## **b) FachFrauen für Ernährung**

Mit dem **“Powerfrühstück”** bieten die Fachfrauen für Ernährung Informationen zu einem gesunden Frühstück zu Hause und in der Schule an. In Theorie und Praxis lernen Schüler/innen der 5./6. Klasse der Grund- und Hauptschule, wie ein schmackhaftes und gesundes Frühstück aussehen kann.

Lerneinheiten, die von FachFrauen für Ernährung durchgeführt werden.

Ansprechpartnerin LandFrauenVerband  
Schleswig-Holstein  
Natascha Kamp  
Am Kamp 15 - 17, 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331/3359202  
Mail: LandFrauenVerband.S-H@t-online.de  
Landesverband@landfrauenschleswig-holstein.de

## **6. Mehr als Händewaschen – aktuelle Hygienestandards (DGE)**

Soll in einer Kindertagesstätte oder Schule ein Verpflegungssystem aufgebaut werden, stellt sich schnell die Frage nach der Hygiene. Was ist zu beachten, welche Richtlinien sind wichtig für diesen Bereich.

Anprechpartnerin: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Schleswig-Holstein  
Dr. Petra Schulze-Lohmann  
Hermann-Weigmann-Straße 1, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/62706, Fax: 0431/674092

## **7. Ein guter Schluck – Trinken im Unterricht**

Trinken und Leistungsfähigkeit hängen eng zusammen, dies haben Studien der letzten Jahre gezeigt. Doch viele Vorbehalte wie z.B. ständige Störungen durch Toilettengänge oder Unruhe im Unterricht verhindern häufig das Einführen des Trinkens während des Unterrichts.

Ansprechpartnerin: Informationszentrale  
Deutsches Mineralwasser (IDM)  
Frau Anja Krumbe  
c/o Kohl PR&Partner  
Adenauerallee 18-22, 53113 Bonn  
Tel.: 0228/9117713  
Mail: a.krumbe@kohl-pr.de

## **8. Ökolandbau im Unterricht und als Unterricht**

Integration des Themas "ökologische Landwirtschaft" in den Unterricht.

**a) Der Schulbauernhof Helle** zeigt, wie der Unterricht auf einen Bauernhof verlegt werden kann. Kinder und Jugendliche erleben artgerechte Tierhaltung und lernen den Ursprung heimischer Lebensmittel kennen. Die gemeinsamen Arbeiten fördern die individuelle Verantwortungsbereitschaft und die soziale Kompetenz der Klasse.

Anprechpartnerin: Schulbauernhof Helle,  
Ökologischer Bioland-Betrieb  
24351 Thumbby/Damp  
Tel.: 04352/911666, Fax: 04352/911677  
Mail: info@schulbauernhof-helle.de

## **b) aid infodienst**

Der aid infodienst stellt Unterrichtsmaterialien für allgemeinbildende und berufliche Schulen zum Thema "Ökolandbau im Unterricht" vor. Sie erhalten Hinweise zu den Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Fächern und zur Integration in den Lehrplan.

Ansprechpartnerin: aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.  
Susanne Kindermann  
Referentin Projekteinheit Ökologischer Landbau  
Friedrich-Ebert-Straße 3, 53177 Bonn  
Tel.: 0228/8499-191, Fax: 0228/8499-2157  
Mail: s.kindermann@aid-mail.de  
Internet: <http://schule.oekolandbau.de>

## **9. Esswerkstätten**

### **Selbstgemachtes im Unterricht**

#### **a) REVIS – Mobile Esswerkstatt, Universität Flensburg**

Die im Rahmen des Forschungsprojektes REVIS (Reform in der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) entwickelte Mobile Esswerkstatt bietet Möglichkeiten des fachpraktischen Arbeitens, das ein wichtiges Potential für die Ernährungs- und Verbraucherbildung darstellt. Insbesondere an Schulen, in denen der Fachraum "Schulküche" fehlt, hat sich eine einfache und kostengünstige Lösung über die Mobile Esswerkstatt ergeben.

Ansprechpartnerin: Universität Flensburg,  
Institut für Ernährungs- und  
Verbraucherbildung  
Prof. Dr. Ines Heindl  
Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg  
Tel.: 0461/805-2359, 2352  
Mail: iheindl@uni-flensburg.de

#### **b) Ernährung in der offenen Ganztagsschule, Fachfrauen für Ernährung**

Mit ihrem Konzept "Kochen macht Spaß" bieten die Fachfrauen für Ernährung eine Möglichkeit für Kinder von 10-12 Jahren in der offenen Ganztagsschule an. Die Kinder lernen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, hygienische Grundlagen und Küchentechniken kennen. Sie erleben, dass eine gesunde Ernährung sehr lecker schmecken kann.

Ansprechpartnerin: LandFrauenVerband  
Schleswig-Holstein, Natascha Kamp  
Am Kamp 15 - 17, 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331/3359202  
Mail: LandFrauenVerband.S-H@t-online.de  
Landesverband@landfrauenschleswig-  
holstein.de

### **10. Aktives Zeitmanagement – aber wie?**

Haben Sie auch das Gefühl, nie “fertig” zu werden? Möchten Sie Zeitdruck vermindern und Stress und Hektik abbauen? Dann beginnen Sie mit dem Erlernen von sinnvollen Strategien für Ihr optimiertes Zeitmanagement! Es lohnt sich, für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit aktiv zu werden!

Ansprechpartner: Verband für Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V. (UGB)  
Thomas Männle  
Sandusweg 3, 35435 Wettenberg  
Tel.: 0641/808960  
Mail: info@ugb.de

### **11. Mehr als ein guter Vorsatz – Motivation zur Lebensstiländerung**

Starten Sie in ein neues Jahr auch immer wieder mit einer Reihe guter Vorsätze? Haben Sie schon einen davon in die Tat umgesetzt? Man lernt die Grundlagen der Motivation kennen und Strategien, um mit und nicht gegen Ihren inneren Schweinehund zu arbeiten.

Ansprechpartner: Reha-Klinik Damp  
Jens-Uwe Möller (Leiter  
Psychotherapie/Neuropsychologie)  
Seute-Deern-Ring 30, 24351 Damp  
Tel.: 04352/ 80 8316, Fax: 04352/80 8960  
Mail: jens-uwe.moeller@damp.de

## Markt der Möglichkeiten

### 1. aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V., Bonn

Der aid infodienst bietet praxistaugliche, leicht verständliche Medien an, die sich an den aktuellen wissenschaftlichen Fakten orientieren: Basiswissen für Verbraucher, Hintergrundinformationen für Lehrer und Multiplikatoren sowie Pressemitteilungen für Journalisten. Das Themenspektrum reicht "vom Acker bis zum Teller", von der Erzeugung, Verarbeitung, über Einkauf und Kennzeichnung, Zubereitung und Lagerung bis zur gesunden Ernährung und dem Verbraucherschutz. Das Gesamtangebot umfasst 600 Medien: Hefte, Lernprogramme, Foliensätze, Computerspiele, Audiokassetten, Videos und Bücher.

Aktuelles bieten auch die Webseiten [www.aid.de](http://www.aid.de) und das Portal [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de). Hier finden Verbraucher "alles über Lebensmittel". Das Portal [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de) hält ein umfangreiches Informationsangebot für den Bereich Schule bereit.

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e. V.

Friedrich-Ebert-Straße 3

53177 Bonn

Telefon: 0228/8499-0

Telefax: 0228/8499-177

E-Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

Internet: [www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)

[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

### 2. Bioland Landesverband SH-HH-MV e.V., Bordesholm

Der Landesverband stellt Hintergrundmaterialien zum Ökolandbau, Adressen und Vermittlung von Biohöfen, Einkaufsadressen für ökologische Produkte, Aktionen und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

Bioland Landesverband SH-HH-MV e.V.

Carola Ketelhodt (Geschäftsführung)

Lindenplatz 4, 24582 Bordesholm

Tel.: 04322/75 94-0, Fax: 04322/75 94-44

Mail: [info-sh-hh-mv@bioland.de](mailto:info-sh-hh-mv@bioland.de)

[www.bioland.de/sh-hh-mv](http://www.bioland.de/sh-hh-mv)

### 3. BUND Landesverband Schleswig- Holstein, Kiel

Der BUND führt verschiedene Projekte zum Themenbereich "Umweltbildung" durch, in dem es auch um gesunde Ernährung geht (sehen, riechen, schmecken, erfahren und lernen).

#### **Beispiele:**

Naturnaher BUND-Garten in Husum für Kindertagesstätten und Grundschule (Zertifikat als außerschulischer Bildungspartner für Nachhaltigkeit, Anerkennung als außerschulischer Lernort).

In dem Projekt "Clara isst clever" (Kreisgruppe Stormarn) wird Kindern und Jugendlichen eine gesunde Ernährung näher gebracht.

Das Spiel "Mensch, ernähr Dich richtig" (Umweltberatung Preetz) vermittelt Kindern die Grundlagen einer gesunden Ernährung, geeignet für 3. bis 6. Klassen.

Weitere Angebote zur nachhaltigen Ernährung nach Absprache.

Schulworkshops zu Ernährung und Gentechnik ab Sekundarstufe II (BUNDjugend).

BUND Geschäftsstelle Husum

Osterende 61, 25813 Husum

Tel.: 04841/802190, Fax: 04841/802191  
www.bund.net/nordfriesland

BUND-Kreisgeschäftsstelle Stormarn  
Dipl.-Biologin Anke Dorl  
Mühlenstraße 22, 23843 Oldesloe  
Tel.: 04531/67621  
Mail: bund.stormarn@bund.net

BUND Natur-, Umwelt- und  
Abfallberatungsstelle im Kreis Plön  
Dipl.-Oecotrophologin Sabine Untiedt  
Kirchenstr. 15, 24211 Preetz  
Tel./Fax: 04342/5960  
Mail: bund-umweltbuero-preetz@gmx.de  
www.bund-umweltbuero-preetz.de

BUNDjugend Schleswig-Holstein  
Lerchenstr. 22, 24103 Kiel  
Tel. 0431/6606060  
Mail: info@bundjugend-sh.de

#### **4. CBS Schulausstattung + Möbel GmbH, 24796 Bredenk**

CBS ist Depothändler für den Verlag an der Ruhr, der neben Schulbüchern auch Hintergrundliteratur für Kitas und Schulen u.a. im Themenfeld Gesundheit – Bewegung – Ernährung – Umwelt vertreibt. Zusätzlich bietet die CBS Schulausstattung + Möbel GmbH alles zum Thema Schulausstattung, von ergonomischen und traditionellen Schulmöbeln über Tafelsysteme bis zu Schränken und Vitrinen. Weiterhin Ausstattung für Ganztagschulen und Kitas, Schulküchen und einfach alles, was eine Schule heute braucht.

CBS Schulausstattung + Möbel GmbH  
Conrad Brzeski  
Rosenstraße 5, 24796 Bredenk  
Tel.: 04334/18 88 88, Fax: 04334/18 88 87

Mail: info@cbs-bredenk.de  
www.CBS-Bredenk.de

#### **5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein, Kiel**

Die DGE bietet unter anderem Informationen zu hygienischen Anforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung von Kita und Schule an und ist über die vom Sozialministerium ins Leben gerufene Kampagne "Optikids-Kinderleicht" an der Einrichtung eines Frühwarnsystems zur Früherkennung und Prävention von Übergewicht maßgeblich beteiligt.

DGE e.V., Sektion Schleswig-Holstein  
Hermann-Weigmann-Straße 1, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/62706, Tel. Optikids: 0431/2000133,  
Fax: 0431/674092  
Mail Optikids: optikids.dge-sh@gmx.de (Dr. Birgit Braun)  
www.dge.de

#### **6. Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM), Bonn**

Das IDM ist Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Mineralwasser und bietet Unterrichtsmaterialien und Aktionen zum Trinken im Unterricht.

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser  
c/o Kohl PR&Partner  
Anja Krumbe  
Adenauerallee 18-22, 53113 Bonn  
Tel.: 0228/9117713  
Mail: a.krumbe@kohl-pr.de

## **7. Klasse2000, Schleswig-Holstein und Hamburg, Reinfeld**

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Gewaltvermeidung und Suchtprävention in der Grundschule.

Es bietet den Einsatz von erprobtem Unterrichtsmaterial, eine Ergänzung durch externe Fachkräfte und die Einbeziehung von Eltern und Schule.

Verein Programm Klasse2000 e.V.  
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg  
Tel.: 0911/89 121 10, Fax: 0911/89 121 30  
Mail: [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de)  
[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

Regionale Koordination Schleswig-Holstein und Hamburg  
Christina Fiebig  
Tel.: 04533/ 79 75 32  
Mail: [reg-schleswig-hol@klasse2000.de](mailto:reg-schleswig-hol@klasse2000.de)

## **8. LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e.V., Kiel**

Der LandFrauenVerband schult Hauswirtschaftsmeisterinnen zu FachFrauen für Ernährung. Diese sind qualifiziert, in Kindertageseinrichtungen und Schulen ernährungs- und hauswirtschaftliche Projekte durchzuführen. Dazu zählen u.a. Aktionen und Projekttage in Kitas, die "Coole Frühstücks-Box" für die Vorschule und das 1. Schuljahr, das "Powerfrühstück" für die 5./6. Klassen, Koch-AGs an offenen Ganztagschulen und die Möglichkeit, mit den FachFrauen für Ernährung eigene Projekte zu entwickeln.

Ansprechpartnerin:  
Natascha Kamp  
Am Kamp 15 - 17, 24768 Rendsburg

Tel.: 04331/3359202  
Mail: [LandFrauenVerband.S-H@t-online.de](mailto:LandFrauenVerband.S-H@t-online.de)  
[Landesverband@landfrauenschleswig-holstein.de](mailto:Landesverband@landfrauenschleswig-holstein.de)

## **9. Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e.V., Kiel**

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung bietet über das Servicebüro Kindergarten Informationen und Beratung rund um den Kindergartenalltag an.

"Leibeslust – Lebenslust" für Kita und Schule der LVfG ist ein Projekt zur Prävention von Essstörungen.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.  
Sabine Hoffmann-Stuernagel  
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/94294, Fax: 0431/94871  
Mail: [hoffmann-stuernagel@lvgfsh.de](mailto:hoffmann-stuernagel@lvgfsh.de)  
[www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

## **10. Projekt "Schulklassen auf dem Bauernhof", Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein**

Das bei der Landwirtschaftskammer angesiedelte Projekt "Schulklassen auf dem Bauernhof" hat das Ziel, dass jedes Kind aus Schleswig-Holstein mindestens einmal Unterricht am Lernort Bauernhof erleben kann. Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft, Ernährung, Natur und Umwelt werden dort durch eigenes Mitmachen transparent und erlebbar.

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Doris Seydel/Annika Hartleb  
Am Kamp 15 - 17, 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331/9453105  
Mail: cwellensiek@lksh.de

### **11. MiMi – Mit Migranten für Migranten, Hannover**

Das "MiMi-Gesundheitsprojekt - Mit Migranten für Migranten" ist von der Idee geleitet, mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsförderung und Prävention für MigrantInnen zu ermöglichen. Es klärt Migranten über Gesundheitsförderung und gesunde Lebensweisen auf und motiviert sie, Angebote der Gesundheitsförderung – insbesondere Vorsorgemaßnahmen – zu nutzen. Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, Staatsministerin Prof. Dr. Böhmer, ist Schirmherrin des Projekts. Insgesamt kooperieren in dem Projekt über 80 Institutionen in Deutschland. Das Projekt richtet sich vorrangig an Migranten aus 16 Sprachkreisen (hierzu zählen u.a. Russisch, Türkisch, Arabisch). Es werden engagierte, erfolgreich integrierte Migrantinnen (mit einem hohen Sozialindex) als Gesundheitsmediatoren gewonnen und geschult. Diese informieren dann ihre Landsleute (mit einem niedrigeren Sozialindex) in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und zu Themen der individuellen Gesundheit.

Das Projekt wird in Kooperation mit dem BKK Bundesverband bereits erfolgreich an 21 Standorten durchgeführt. Im Projekt findet eine interdisziplinäre Kooperation zwischen Institutionen aus dem öffentlichen Gesundheitsdienst, aus Migrationsdiensten und mit Hochschulen statt. Darüber hinaus werden in den Bundesländern Hessen, Niedersachsen,

Nordrhein-Westfalen, Brandenburg und Schleswig-Holstein landesweite MiMi-Projekte initiiert oder bereits erfolgreich durchgeführt. Zur nachhaltigen Implementierung des Projekts werden an allen Standorten "Netzwerke für mehr Gesundheit für alle" aufgebaut. Parallel wurde ein Gesundheitswegweiser erstellt, der in einer Auflage von 100.000 vertrieben wird. Das Projekt setzt in Deutschland den Standard der interkulturellen Gesundheitsförderung.

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Ramazan Salman, Björn Menkhaus  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
Tel.: 0511/168 41 020  
Mail: ethno@onlinehome.de  
www.ethno-medizinisches-zentrum.de  
www.bkk.de  
www.bkk-promig.de

### **12. Naturschutzring Segeberg e.V./Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein**

Der Naturschutzring Segeberg e.V./Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein bietet u.a. Aktionen für Kinder zum Themenbereich "Umwelt und Natur" an. Ein Beispiel ist die "Nussjagd in Schleswig-Holstein". Ziel des Projektes ist es, zu erfahren, wo die Haselmaus in SH noch vorkommt, denn nur so kann sie wirkungsvoll geschützt werden. Außerdem lernen die Kinder viel über deren Lebensraum in Wald und Knick.

Naturschutzring Segeberg e.V.  
Wolfgang Heigelmann (Chefmaus)  
Hamburger Straße 109, 23795 Bad Segeberg  
Tel.: 04551/99 65 73  
Bettina Fervers-Marten (Sammelmaus),  
Tel.: 04351/75 11 61,  
Mail: sammelmaus@nussjagd-sh.de

Björn Schulz (Schlaumaus),  
Tel.: 04322/50 83 55,  
Mail: schlaumaus@nussjagd-sh.de

Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein  
Rita Jensen (Geschäftsführung)  
Eschenbrook 4, 24113 Molfsee  
Tel.: 0431/2109010  
Mail: jensen@sn-sh.de

### **13. Ökomarkt e.V. Hamburg**

Der Ökomarkt e.V. Hamburg vereint die beiden pädagogischen Projekte "Schule & Landwirtschaft" und "Bio für Kinder" unter einem Dach. Ziel des Projektes "Schule & Landwirtschaft" ist es, Kindern und Jugendlichen die Wertschöpfungskette biologischer Lebensmittel von der Erzeugung auf dem Bauernhof über die Verarbeitung z.B. in der Bäckerei bis zum Handel z.B. auf dem Wochenmarkt zu zeigen. Das Projekt "Bio für Kinder" berät Schulen und Kitas vor Ort, wie sie ihr warmes Mittagessen oder das Schulkioskangebot gesund gestalten können und wie es gelingt, Bio-Produkte möglichst kostenneutral einzuführen. Darüber hinaus ist der Ökomarkt e.V. regionaler Partner in der Infokampagne des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Jährlich finden Workshops in Schleswig-Holstein und Hamburg für Kitas und Schulen zur Einführung von Bio-Produkten in die Verpflegungssysteme statt.

Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung  
e.V. – Schule und Landwirtschaft  
Tanja Neubüser, Martin Grunert  
Osterstr. 58, 20259 Hamburg  
Tel.: 040/432 70 600 Fax:  
Mail: schule-und-landwirtschaft@oekomarkt-  
hamburg.de  
www.oekomarkt-hamburg.de

Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung  
e.V. – Bio für Kinder Gutes Essen in Kita &  
Schule

Iris Lange, Christina Zurek  
Osterstr. 58, 20259 Hamburg  
Tel.: 040/432 70 601  
Mail: bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de  
www.oekomarkt-hamburg.de

### **14. Schulbauernhof Helle, Thumby/Damp**

Der Schulbauernhof Helle bietet Klassen Lernen vor Ort an (Zertifizierung als außerschulischer Lernort für nachhaltige Bildung). Bei dem Aufenthalt auf dem Hof werden die Kinder in alle Arbeiten des Bioland-Betriebes mit eingebunden, lernen und erleben das Wachsen von Pflanze und Tier, das Arbeiten auf einem landwirtschaftlichen Betrieb und das soziale Miteinander. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Herkunft und der Zubereitung gesunder Ernährung.

Schulbauernhof Helle e.V.  
Ökologischer Bioland-Betrieb  
24351 Thumby/Damp  
Tel.: 0 43 52/911 666, Fax: 0 43 52/911 677  
Mail: info@schulbauernhof-helle.de  
www.schulbauernhof-helle.de

### **15. Universität Flensburg**

Mit dem Projekt "REVIS" (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) wird an der Universität Flensburg, insbesondere am Institut für Ernährungs- und Verbraucherbildung von Frau Prof. Dr. Ines Heindl, die Reform des Faches "Hauswirtschaft" umgesetzt. Ein Baustein daraus ist die "Mobile Esswerkstatt", eine fahrbare Kleinküche, die auch bei

fehlendem Hauswirtschaftsraum eine praktische Ernährungsbildung bei Kindern im Unterricht zulässt.

Universität Flensburg  
Institut für Ernährungs- und Verbraucher-  
bildung  
Prof. Dr. Ines Heindl  
Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg  
Tel.: 0461/805 2352  
Mail: iheindl@uni-flensburg.de  
www.uni-flensburg.de  
www.evb-online.de

## **16. Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V., Kiel**

Die Verbraucherzentrale bietet verschiedene Pakete zur Ernährungsbildung bei Kindern und Jugendlichen an, die so abgestimmt sind, dass sie gut in den Unterricht eingebaut werden können.

- Dazu zählen u.a. :
- Mach-Bar-Tour
- Fairer Handel
- Clever kaufen
- Fit Kid

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.  
Gudrun Köster-Sartorius  
Andreas-Gayk-Straße 15, 24103 Kiel  
Tel.: 0431/590 990, Fax: 0431/590 9977  
Mail: ernaehrung@verbraucherzentrale-sh.de  
www.verbraucherzentrale-sh.de

## **Kooperationspartner des “Treffpunkt des guten Geschmacks” aus SH**

- Bioland Landesverband SH-HH-MV e.V.  
Lindenplatz 4  
24582 Bordesholm
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,  
Sektion Schleswig-Holstein  
Hermann-Weigmann-Straße 1  
24103 Kiel
- DEHOGA Verband  
Landesverband Schleswig-Holstein  
Hamburger Chaussee 349  
24113 Kiel
- IQSH Institut für Qualitätsentwicklung an  
Schulen Schleswig-Holstein  
Schreberweg 5  
24119 Kronshagen
- Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Ev.-  
Luth. Nordelbischen Kirche  
Gartenstraße 20  
24103 Kiel
- LandesFrauenRat Schleswig-Holstein e.V.  
Auguste-Viktoria-Straße 16  
24103 Kiel
- LandFrauenVerband Schleswig-Holstein  
e.V.  
Holstenstraße 106  
24103 Kiel
- Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Am Kamp 15 - 17  
24768 Rendsburg
- Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-  
Holstein  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel
- Netzwerk Ernährung in Schleswig-Holstein  
Adolph-Westphal-Straße 4  
24143 Kiel
- Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein  
Eschenbrook 4  
24113 Molfsee
- Universität Flensburg  
Institut für Ernährungs- und  
Verbraucherbildung  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg
- Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.  
Andreas-Gayk-Straße 15  
24103 Kiel

## Danke

möchten wir allen sagen, die durch ihre Ermutigung, ihr Engagement, ihre Beiträge und die finanzielle Beteiligung zum Gelingen der Fachtagung "Alles Geschmackssache" – Die Ernährung der Kinder als Aufgabe der Gesellschaft und zur vorliegenden Fachveröffentlichung "Geschmack bildet – Sinnliche Intelligenz ist der Ursprung für Leben und Lernen" beigetragen haben.

Ihr Team

### Leitung

Birgitt Uhlen-Blucha

Mail: uhlen-blucha@boell-sh.de

### Management

Doris Lorenz

Mail: lorenz@boell-sh.de

Heidrun Schneeberg

Mail: schneeberg@boell-sh.de

### Assistentin/Layout

Maren Schätzke

Mail: schaetzke@boell-sh.de

Finanziert wurden die Fachtagung und die Fachveröffentlichung durch:



Ministerium für Landwirtschaft,  
Umwelt und ländliche Räume  
des Landes Schleswig-Holstein



Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Familie, Jugend und Senioren  
des Landes Schleswig-Holstein



Kiel, April 2009