

Thementexte

Dr. Doris Hayn

Nachhaltige Ernährung im Alltag umsetzen

Ernährung im Wandel der Zeit

Ernährung wurde bis in die 1960er Jahre in Deutschland vorrangig unter dem Blickwinkel von Nahrungssicherheit betrachtet. Im Zentrum stand die Frage, wie eine ausreichende Ernährung der Bevölkerung langfristig gesichert werden kann. In Folge des wirtschaftlichen Aufschwungs („Wirtschaftswunderzeit“) und der zunehmend europäischen und internationalen Ausrichtung von Agrarpolitik und Lebensmittelindustrie ist die Mangelsituation durch ein Überangebot ersetzt worden. Heute ist Ernährung von der Frage eines nachhaltigen Umgangs mit Nahrungswohlstand und Fehlernährung geprägt. Es geht somit um die Befriedigung von Ernährungsbedürfnissen unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen, um Umwelt- und Sozialverträglichkeit, um Lebensqualität, um Lebensmittelsicherheit und um ein „in den Griff bekommen“ von Fehlernährung.

Ernährung bedarf einer umfassenden Betrachtung

In der Wissenschaft, aber auch in den Medien, wird Ernährung häufig aus einer naturwissenschaftlich-medizinischen und damit stofflich-materiellen Perspektive (Lebensmittelinhaltsstoffe, Joule, Ernährungsstoffwechsel, Risikofaktoren, Vermeidung von Krankheiten, etc.) betrachtet. Eine soziokulturelle Betrachtung von Ernährung spielt häufig eine untergeordnete Rolle: kaum betrachtet wird der konkrete Ernährungsalltag unterschiedlicher Konsumenten und Konsumentinnen, deren Motivationen für unterschiedliche Ernährungsweisen sowie deren Handlungsspielräume und -möglichkeiten, die durch strukturelle Rahmenbedingungen wie Infrastruktur, Angebote und politische Maßnahmen mitbestimmt sind. Für eine nachhaltige Ernährung¹, die sowohl gesundheitsfördernd und umweltverträglich als auch alltagsadäquat und soziokulturell vielfältig ist, bedarf es aber sowohl der Betrachtung der stofflich-materiellen Dimension als auch der soziokulturellen und strukturellen Dimension von Ernährung sowie die Betrachtung von Umwelt, Ernährung und Gesundheit im konkreten Ernährungsalltag.

¹ Unter Nachhaltigkeit wird gemeinhin eine Entwicklung verstanden, die die Bedürfnisse heutiger Generationen erfüllt ohne die Bedürfnisse zukünftiger Generationen zu gefährden, eine Entwicklung, die sozial- und umweltverträglich sowie ökonomisch vertretbar ist.

Thementexte

Veränderungen im Handlungsfeld Ernährung

Das gesellschaftliche Handlungsfeld Ernährung im Zusammenhang mit Umwelt und Gesundheit hat sich in den letzten Jahrzehnten strukturell stark gewandelt. Im Bereich Landwirtschaft zeigen sich Konzentrations- und Spezialisierungsprozesse (immer weniger und spezialisiertere Betriebe), die mit Stagnation und Rückgang der Preise für landwirtschaftliche Produkte sowie mit Arbeitsplatz- und Einkommensverlusten einhergehen. Insgesamt hat die (wirtschaftliche) Bedeutung der Landwirtschaft stark abgenommen. Dem steht eine Zunahme der Bedeutung der Ernährungsindustrie gegenüber. Sie ist gekennzeichnet durch die Entwicklung immer neuer Angebote, die mit neuen Produktionstechniken verbunden sind. Deutlich gestiegen ist die sog. Verarbeitungstiefe; hochverarbeitete Produkte wie „Convenience Food“ haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Auch der Bereich Lebensmittelhandel ist gekennzeichnet durch starke Konzentrationsprozesse – so hatten die neun größten Lebensmitteleinzelhandelsunternehmen 2001 einen gemeinsamen Marktanteil von 95,4 % – sowie durch Konkurrenzdruck und Preiskampf, insbesondere im Zusammenhang mit Europäisierung und Globalisierung. Bei den Einkaufsstätten zeigen sich zwei gegenläufige Entwicklungen: einerseits findet sich eine hochgradige Ausdifferenzierung des Sortiments, die mit einer Zunahme von Lebensmittelbezeichnungen einhergeht, andererseits bei den Discountern eine deutliche Konzentration des Sortiments. Im „Außer Haus-Bereich“ haben sich die Angebote stark verändert: So hatte bspw. der „Fast Food-Bereich“ in den letzten Jahren einen erheblichen Zuwachs, und bei Zwischenmahlzeiten wie belegten Brötchen und Snacks fand eine immense Ausdifferenzierung des Angebots statt. Ein Wandel hat sich auch bei ökologischen und sog. fairen Angeboten vollzogen. So wurde das Ökosegment im Lebensmitteleinzelhandel deutlich erweitert: Bio- und Transfair-Lebensmittel gibt es heute nahezu in jedem Supermarkt, Bio-Lebensmittel inzwischen auch bei den Discountern. Ferner haben sich die Öko-Einkaufsstätten den konventionellen Einkaufsstätten sowohl im Hinblick auf Produktangebot und -vielfalt als auch im „Aussehen“ (sog. Öko-Supermärkte) angeglichen. Gleichzeitig fristet das Ökosegment trotz stetigem Umsatzwachstums mit einem Marktanteil von unter 5 % am gesamten Lebensmittelmarkt nach wie vor ein Nischendasein. Die durch die Landwirtschaft in Deutschland ausgelösten Umweltbelastungen, die lange Zeit stark problematisiert wurden, stagnieren mittlerweile. Zum Teil ist sogar ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Langfristig ökologisch problematisch sind

Thementexte

jedoch noch immer Pestizid- und Düngemittelsätze, die Gewässer und Böden belasten. Aus Nachhaltigkeitssicht stellt ferner der Verlust an Biodiversität, d.h. der Verlust von Kultur- und Wildarten, ein Problem dar. Die Abnahme der Umweltbelastungen in Deutschland geht jedoch mit einer weltweiten Zunahme der landwirtschaftlichen Umweltbelastungen einher, so dass für die Zukunft von einer zunehmenden Auslagerung ins Ausland auszugehen ist. Welche Umweltauswirkungen darüber hinaus die Lebensmittelverarbeitung hat, ist bisher wenig bekannt, da hierzu kaum Daten vorliegen. Neben den Auswirkungen auf Wasser, Boden und Klima haben sich durch die zunehmende Technisierung in Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie insbesondere auch Risiken verändert: so erhöht sich bspw. durch Massentierhaltung das Risiko bakterieller Lebensmittelerkrankungen und durch neue Produktionspraktiken in Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie treten auch neue Risiken wie z.B. BSE und Acrylamid auf.

Im Bereich Gesundheit stehen heute nicht mehr Krankheiten wie Mangelernährung und hygienebedingte Erkrankungen im Vordergrund, sondern sog. Lebensstilabhängige Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies, Krebs, Diabetes und Übergewicht. Diese sog. ernährungs(mit)bedingten Krankheiten werden entweder durch bestimmte Ernährungsgewohnheiten (mit)verursacht oder durch sie verhindert. Besonders Adipositas (Fettsucht) hat als Folge von Fehlernährung unter Kindern und Jugendlichen sowie im Zusammenhang mit Armut zugenommen und wird als gesellschaftliches Problem insbesondere des Gesundheitswesens und seiner Kosten problematisiert.

Auswirkungen auf den Ernährungsalltag

All diese Veränderungen spiegeln sich in der Ernährung der Konsumenten und Konsumentinnen wider. Aber auch der soziale Wandel hat Auswirkungen auf den Ernährungsalltag der Einzelnen. Vor allem die Veränderungen der Arbeitswelt mit den zunehmenden Anforderungen an Mobilität und Flexibilität erzwingen eine Unterordnung der Ernährung unter berufliche Erfordernisse. Traditionelle Mahlzeitenrhythmen werden aufgebrochen, es werden mehr Mahlzeiten alleine, neben der Arbeit sowie Außer Haus eingenommen (sog. Entrhythmisierung und Enthäuslichung von Ernährung). Mit der Veränderung der Geschlechterverhältnisse, vor allem der Zunahme der Frauenerwerbstätigkeit bei gleichzeitig weiter bestehender

Thementexte

geschlechtsspezifischer Arbeitsteilung im Haushalt zu Lasten der Frauen, bleibt immer weniger Zeit für alltägliches Ernährungshandeln. Gleichzeitig verstärkt die Erhöhung gesellschaftlicher Handlungsoptionen, die sich in fortschreitender gesellschaftlicher Differenzierung, Pluralisierung und Stilisierung ausdrückt, den Druck auf das Ernährungshandeln: es entstehen Entscheidungszwänge *und* Informationsnotwendigkeiten, aber auch Optionen und neue Möglichkeiten, die aktiv wahrgenommen oder bewusst verworfen werden müssen. Darüber hinaus bewirkt die Zunahme des gesellschaftlichen Wissens immer neue Anforderungen in Bezug auf Ernährungsentscheidungen: vor allem das ständig wachsende gesundheitsrelevante, aber auch das umweltrelevante Wissen soll bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln berücksichtigt werden.

Durch die fortschreitende Industrialisierung der Lebensmittelverarbeitung sowie durch die Erhöhung der Produktvielfalt ergibt sich die Notwendigkeit, sich im Alltag immer aufwändiger über die Zusammensetzung und Qualität von Produkten, Zubereitungsarten etc. zu informieren. Ferner erhöhen sich im Zuge wachsender Individualisierungsprozesse die Standards der alltäglichen Ernährung: Die einzelnen Haushaltsmitglieder erwarten heute, dass auf ihre spezifischen geschmacklichen und zeitrhythmischen Bedürfnisse eingegangen wird, der Anspruch an Abwechslung und Vielfalt ist enorm gestiegen. Dies führt zu zusätzlichem Koordinations-, Beschaffungs- und Zubereitungsaufwand, insbesondere für die Frauen.

Soll eine nachhaltige und gesunde Ernährung im Alltag verwirklicht werden, ergeben sich zusätzliche Anforderungen: Ernährung ist so zu gestalten, dass sie nicht nur für die Einzelnen gesund, sondern insgesamt umweltverträglich (z.B. Boden-, Wasser- und Klimaschutz, Schutz der biologischen Vielfalt, Abfallvermeidung, „Gentechnikfreiheit“), sozialverträglich (z.B. Arbeitsplätze und Einkommen in Landwirtschaft, Nahrungsmittelindustrie, Lebensmittelhandel und Außer Haus-Bereich), geschlechtergerecht (gerechte Verteilung der Ernährungsarbeit und -verantwortung zwischen den Geschlechtern, aber auch den Generationen) und global gerecht (z.B. fairer Handel) ist. Diese Anforderungen bringen für den Ernährungsalltag einen wachsenden Grad an Komplexität mit sich: es braucht ein Mehr an Information, Entscheidung und Aufwand für Einkauf, Zubereitung und Mahlzeitengestaltung.

Thementexte

Wie gehen die Einzelnen mit diesen Anforderungen um?

Letztlich müssen all diese Veränderungen von jeder/jedem Einzelnen in den Ernährungsalltag aufgenommen und möglichst zu einem „stimmigen Ganzen“ integriert werden. Die wachsenden Anforderungen und Ansprüche können jedoch zu Überforderung und Verunsicherung führen. Dies kann verstärkt werden durch Lebensmittelskandale und die unübersichtliche Produktvielfalt im globalisierten Lebensmittelmarkt sowie durch das Fehlen von Ernährungskompetenzen, d.h. alltagspraktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Gestaltung der eigenen Ernährung.

Ein Umgang mit den Anforderungen kann sein, dass nach Vereinfachungen und Entlastungsstrategien gesucht wird, die jedoch nicht unbedingt als nachhaltig und/oder gesund angesehen werden können, wie bspw. Functional Food (z.B. cholesterinreduzierende Margarine), mit dem Gesundheit, ohne großen Aufwand, quasi direkt gegessen werden kann oder Convenience Food (Fertiggerichte), das schnell, einfach und ohne großen Aufwand zuzubereiten ist. Dieser Umgang erfüllt den Wunsch nach Komplexitätsreduktion und kann als Simplifizierung verstanden werden.

Dem steht eine Gestaltung des Ernährungsalltags gegenüber, bei der Gesundheit sowie Genuss, Lebensqualität und Lust im Zentrum stehen. Ernährung wird nicht primär mit sich alltäglich wiederholten mühsamen Anstrengungen verbunden, sondern ist ein emotional aufgeladener Bereich, der mit Sinnlichkeit, Sehnsüchten sowie Möglichkeiten der Inszenierung und Stilisierung verknüpft wird: Kochen und Essen werden als gemeinsame und kommunikative Erlebnisse gestaltet und inszeniert. Diese Art des Umgangs mit den eigenen Ansprüchen kann als Aufladung verstanden werden.

Ein Blick in den Alltag zeigt, wie unterschiedlich die Ernährungsstile der Deutschen (<http://www.isoe.de/projekte/ernaehrf.htm>) heute sind, verdeutlicht welche Ansprüche sie an ihre Ernährung stellen und wie sie diese im Alltag umsetzen.

Fragen

- Welchen Werten, Normen und Prinzipien sollte unsere Ernährung folgen? Was ist „gutes und gerechtes Handeln“ im Bereich Ernährung?

Thementexte

- Wie können wir vor dem Hintergrund der beschriebenen Bedingungen eine Ernährung umsetzen, die bspw. den Prinzipien Umwelt- und Sozialverträglichkeit, globaler und Geschlechtergerechtigkeit folgt und dann auch gesund ist?
- Welche Unterstützung von Seiten der Politik, Verbände, Industrie etc. wären notwendig, um die Umsetzung einer solchen Ernährung zu erleichtern?

Autorin: Dr. Doris Hayn, Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)
(Frankfurt am Main)

Literatur

Eberle, Ulrike/Fritsche, Uwe R./Hayn, Doris/Empacher, Claudia/Simshäuser, Ulla/Rehaag, Regine/Waskow, Frank u.a. (2004): Umwelt-Ernährung-Gesundheit: Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes Ernährungswende-Diskussionspapier, Nr. 1. Freiburg, Hamburg, Darmstadt, Frankfurt, Heidelberg, Köln. Download unter: www.isoe.de/ftp/DiscPap1_02_04.pdf

Karmasin, Helene (2001): Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt. Bergisch Gladbach

Spiekermann, Uwe (1999): Esskultur heute – Was, wie und wo essen wir? In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.) (1999): Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft. Münster, S. 41-56

Internetadresse: www.umweltpsychologie.de