

ERNÄHRUNGS WENDE

Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag

Ergebnisse einer Literaturrecherche

Materialienband Nr. 2

Doris Hayn, Claudia Empacher, Silja Halbes

Unter Mitarbeit von

Annett Höpfner und Gudrun Seltmann

Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)

Frankfurt am Main

März 2005

„Ernährungswende – Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwel-Ernährung-Gesundheit“ ist ein Verbundvorhaben des Forschungsverbunds ökoforum unter der Leitung des Öko-Instituts. Beteiligt sind folgende Verbundpartner:

Öko-Institut e.V. – Institut für angewandte Ökologie

Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW)

KATALYSE – Institut für angewandte Umweltforschung

Österreichisches Ökologie Institut für angewandte Umweltforschung

Das Projekt wird im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

SÖF  **Sozial-
ökologische
Forschung**

Inhalt

Vorwort	3
1 Einleitung	6
2 Produktbezogene Einstellungs- und Verhaltensweisen	8
2.1 Trends bei Lebensmittelproduktgruppen	8
2.1.1 Grundnahrungsmittel	8
2.1.2 Convenience-Produkte	11
2.1.3 Kalorienreduzierte und diätetische Nahrungsmittel	11
2.1.4 Functional Food	12
2.1.5 Novel Food	13
2.1.6 Nahrungsergänzungsmittel	13
2.1.7 Alcopops	14
2.2 Trends bei Produkten aus der Nachhaltigkeitsdiskussion	15
2.2.1 Bio-Lebensmittel	15
2.2.2 Transfair-Produkte	17
2.2.3 Regionale Produkte	17
2.3 Trends in der Nährstoffversorgung	18
3 Alternative Ernährungsformen	21
3.1 Vegetarismus	22
3.2 Vollwert-Ernährung	23
3.3 Rohkost als Ernährungsform	24
3.4 Anthroposophische Ernährungslehren	25
3.5 Ayurvedische Ernährungslehre	26
3.6 Makrobiotische Ernährungslehre	26
3.7 Kurzzeitige alternative Ernährungsformen	27
4 Die zeitliche, soziale und räumliche Einbettung von Mahlzeiten in den Alltag	28
4.1 „Mahl-Zeiten“ und Mahlzeitenrhythmen	28
4.2 Sozialer Kontext von Mahlzeiten	29
4.3 Mahlzeiten Außer Haus	30
4.3.1 Fastfood	30
4.3.2 Slowfood	31
4.3.3 Ethnofood	31
4.4 Bedeutungsdimensionen von Mahlzeiten	32
4.5 Entrhythmisierung, Entritualisierung und Enthäuslichung?	34
5 Ernährungsarbeit	36
5.1 Einkauf	36
5.1.1 Ausgaben für Lebensmittel	36
5.1.2 Kriterien beim Lebensmitteleinkauf	37
5.1.3 Einkaufsstätten	37
5.2 Mahlzeitenvor- und -zubereitung	38
5.3 Vorratshaltung	40
5.4 Eigenanbau und Garten	41
5.5 Ernährungsdienstleistungen	42

6	Ernährungsumfeld	44
6.1	Küchen	44
6.2	(Koch-)Geschirr und Besteck	45
6.3	Technisierung des Haushalts und die ökologischen Folgen	45
7	Ernärungskompetenzen, Ernährungswissen und der Wunsch nach Komplexitätsreduktion	49
7.1	Ernärungskompetenzen	49
7.2	Ernährungswissen	49
7.3	Vermittlung von Ernärungskompetenzen und Ernährungswissen	50
7.4	Bedürfnis nach Komplexitätsreduktion	51
8	Kulturelle und normative Aspekte der Ernährung	53
8.1	Symbolwert der Nahrung	53
8.2	Nahrungsnormen	54
8.3	Tischsitten	55
8.4	Gestaltung der Ess-Situation	56
9	Gesundheit und Ernährung	57
9.1	Gesundheit im Wandel	57
9.2	Gesundheitsbewusstsein	58
9.3	Ernährungsabhängige Krankheiten	59
9.4	Körperbewusstsein	60
9.5	Wellnesstrend	61
10	Soziodemographische Unterschiede beim Ernährungsverhalten	62
10.1	Altersspezifische Unterschiede	62
10.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede	64
10.3	Regionale Unterschiede	64
10.4	Stadt-Land-Unterschiede	66
10.5	Ethnische Unterschiede	67
10.6	Schichtspezifische Unterschiede	68
10.7	Lebensstilspezifische Unterschiede	70
11	Ernährung im soziodemographischen Wandel	73
11.1	Alterung der Gesellschaft	73
11.2	Steigende Frauenerwerbstätigkeit	74
11.3	Pluralisierung der Haushalts- und Familienformen	75
11.4	Wandel zur multikulturellen Gesellschaft	76
11.5	Zunehmende Polarisierung von Arm und Reich	77
12	Spannungsreiche Dynamiken von Ernährung im Alltag	80
	Literatur	86

Vorwort

Die vorliegende Materialiensammlung wurde im Verbundprojekt „Ernährungswende – sozial-ökologische Transformationen im Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“ erstellt, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ gefördert wird. Ernährungswende ist ein Gemeinschaftsvorhaben des Forschungsverbunds ökoforum – ein Zusammenschluss unabhängiger, außeruniversitärer Forschungsinstitute – und wird vom Öko-Institut geleitet. Das Projekt hat zum Ziel, Wege in Richtung einer „Ernährungswende“ aufzuzeigen.

Das Projekt „Ernährungswende“

Ernährung in Deutschland kann heute nicht mehr (ausschließlich) als Frage von Nahrungssicherheit bzw. Grundsicherung der Ernährung der Bevölkerung diskutiert werden. Aktuell stehen Fragen eines nachhaltigen Umgangs mit Nahrungswohlstand im Zentrum:

- Wie können Ernährungsbedürfnisse auf nachhaltige Weise befriedigt werden?
- Wie kann Lebensmittelsicherheit gewährleistet werden?
- Wie ist Über- und Fehlernährung „in den Griff zu bekommen“?

Es geht somit nicht mehr um Quantität, sondern um Qualität sowohl hinsichtlich der Produkte und (Dienstleistungs-)Angebote als auch hinsichtlich der Ausgestaltung des Ernährungsalltags der KonsumentInnen.

In Politik wie Wissenschaft werden Umweltauswirkungen und Gesundheitsfragen im Zusammenhang mit Ernährung meist getrennt thematisiert. Was fehlt, ist eine integrierte Betrachtung der stofflichen, soziokulturellen und strukturellen Dimensionen von Ernährung sowie eine integrative Beschreibung des Handlungsfelds Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Vor allem mangelt es jedoch an Visionen und Leitbildern einer nachhaltigen Ernährung (vgl. Eberle et al. 2004).

Vor diesem Hintergrund ist es Ziel des Verbundprojekts „Ernährungswende“, Strategien für die Förderung einer nachhaltigen Ernährung auszuarbeiten.

Ernährung wird im Projekt nicht nur im engeren ernährungswissenschaftlichen Sinne als physiologisch-stofflicher Prozess der Nährstoffaufnahme und Nährstoffverwertung verstanden, sondern auch als Kulturtechnik, die mit Handlungen verbunden ist. Die Handlungen schließen dabei die Bereiche des Anbaus, der Verarbeitung, des Vertriebs, der Nutzung und des Verbrauchs sowie der Entsorgung mit ein und zwar in ihrer stofflichen, soziokulturellen und strukturellen Dimension.

Unter *nachhaltiger Ernährung* wird im Projekt eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Ernährung verstanden, die alltagsadäquat und soziokulturell vielfältig gestaltet ist. Nachhaltige Ernährung in diesem Sinne muss nicht nur gesundheitsfördernd und umweltverträglich sein, sie muss auch im Alltag der KonsumentInnen umgesetzt werden können. Dem bisher stärker produktbezogenen Zugang zum Thema Ernäh-

rung wird folglich im Projekt die Perspektive der Konsumentinnen und Konsumenten als Fokus gegenübergestellt: Der Ernährungsalltag der KonsumentInnen ist somit die zentrale Forschungsperspektive des Vorhabens.

Folgende Fragestellungen des Forschungsverbunds stehen im Mittelpunkt:

- Wie sollte Ernährungsverantwortung (neu) gestaltet werden?
- Welche Erfordernisse bringt eine Vorsorgeorientierung im Feld Ernährung mit sich?

Die Projektstruktur

Das Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit wird anhand von vier Problemzugängen untersucht, die unterschiedliche Aspekte fokussieren und in Teilprojekten von unterschiedlichen Forschungsinstituten bearbeitet werden:

- „*Ernährung im Alltag*“ (Institut für sozial-ökologische Forschung, Frankfurt am Main) legt den Fokus auf die KonsumentInnenperspektive und untersucht Ernährung im Kontext von Alltagsorganisation und -gestaltung, Ernährungs- und Essverhalten sowie Motivationen und Orientierungen von KonsumentInnen.
- „*Ernährung Außer Haus*“ (Institut für Ökologische Wirtschaftsforschung, Regionalbüro Heidelberg) untersucht die Bedingungen der Außer-Haus-Ernährung, insbesondere neue Formen der Verantwortungsübernahme für Ernährung in der Schule sowie mögliche Akteure und erforderliche Infrastrukturen.
- „*Ernährung und Produkte*“ (Öko-Institut e.V., Berlin/Darmstadt/Freiburg) betrachtet Ernährung entlang der Produktlinien. Dies beinhaltet sowohl die Analyse der Stoff- und Energieflüsse (Stoffstromanalyse), die Modellierung künftiger Entwicklungsoptionen im Bedürfnisfeld (Stoffstromszenarien), die Betrachtung der ökonomischen Aspekte von Ernährung (Lebenszykluskosten, Wertschöpfungsketten) als auch die Analyse struktureller gesundheitlicher Risiken.
- „*Ernährung und Öffentlichkeit*“ (Katalyse-Institut für angewandte Umweltforschung, Köln) untersucht Ernährungspolitik sowie Funktionsweisen und Mechanismen medial vermittelter gesellschaftlicher Ernährungskommunikation am Beispiel BSE.

Ferner werden wegweisende Erfahrungen (Strategien und Best Practice) ausgewählter europäischer Länder (Schweiz, Schweden und Österreich) in Form von Fallstudien eingebracht (Österreichisches Ökologie-Institut, Wien).

Weitere Informationen: www.ernaehrungswende.de

Das Projektmodul „Ernährung im Alltag“

Im Modul „Ernährung im Alltag“ des Verbundprojekts wird der zentrale Ansatzpunkt einer Ernährungswende in den Blick genommen: das Ernährungshandeln der KonsumentInnen in ihrem jeweiligen *Alltags*kontext. Untersucht werden die Orientierungen und Einstellungen, das konkrete Ernährungs- und Essverhalten sowie die Art der Alltagsorganisation und -gestaltung.

Alltag wird dabei verstanden im Sinne von alltäglicher Lebensführung, als Zusammenhang aller Tätigkeiten einer Person in den verschiedenen für sie jeweils relevanten sozialen Lebensbereichen: Erwerbstätigkeit, Familie und Hausarbeit, Freizeit und Erholung, Bildungsaktivitäten usw. Alltag umfasst somit die gesamte Breite des tätigen Lebens und muss von Individuen aktiv hergestellt und stabilisiert werden.

In der ersten Arbeitsphase wurde eine Abschätzung von Trends und Entwicklungen für den Bereich „Ernährung im Alltag“ unter Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Unterschieden und weiteren sozialen Differenzierungen (bspw. ethnischer Hintergrund) vorgenommen. Ferner wurden Entwicklungslinien von sich wandelnden Leitbildern von Ernährung und damit verbundene Vorstellungen von Gesundheit und Umwelt in Deutschland nachgezeichnet. Eine solche Analyse liefert Hinweise auf Hemmnisse und Potentiale neuer Vermittlungsformen im Bereich Ernährung (vgl. Hayn/Empacher 2004).

In der zweiten Arbeitsphase wurden bestehende Erhebungsmethoden im Bereich Ernährungsverhalten (z.B. Einkaufslisten, Inventurmethode, Verzehrprotokolle etc.) sowie Methoden der Verknüpfung von Ernährungsverhalten und -orientierungen aufgearbeitet und auf ihre Relevanz für die Durchführung der empirischen Phase (siehe unten) überprüft. Dem Methodenrepertoire wird der sozial-ökologische Lebensstilansatz gegenübergestellt, der neben kontextbezogenen Merkmalen (z. B. Haushaltssituation und -organisation) die Orientierungen sowie das Verhalten erfasst. Auf Basis der Befunde bestehender Ernährungserhebungsmethoden wurde der sozial-ökologische Lebensstilansatz problemadäquat angepasst.

Die dritte Arbeitsphase dient dazu, Handlungsmöglichkeiten und -spielräume von KonsumentInnen im Feld Umwelt-Ernährung-Gesundheit sowie deren Ansprüche an eine nachhaltige, gesunde Ernährung aufzuzeigen. Hierfür wurde eine umfassende, zweistufige empirische Befragung¹ auf Basis des sozial-ökologischen Lebensstilansatzes durchgeführt. Ziel ist die Entwicklung einer *Typologie von Ernährungsstilen*, die neben den Ernährungs- und Lebensstilorientierungen auch den konkreten Alltagskontext mit seinen familiären und beruflichen Anforderungen und das tatsächliche Ernährungshandeln berücksichtigen.

Weitere Informationen zum Projektmodul finden sich unter www.isoe.de/projekte/ernaehrf.htm

¹ Im Anschluss an eine qualitative Phase mit 100 Interviews erfolgte eine repräsentative Befragung.

1 Einleitung

Der hier vorliegende Materialienband basiert auf einer Recherche und Zusammenführung von Literatur und weiteren Materialien (wie bspw. Pressemitteilungen, Internet-Meldungen, politischen Verlautbarungen) zu Trends und Entwicklungen im Ernährungsalltag. Die im Zeitraum 2002/03 vom Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) durchgeführte Recherche war Grundlage für die Beschreibung der Dynamiken im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit, insbesondere derjenigen Dynamiken, die den Alltag der KonsumentInnen auszeichnen (vgl. Eberle et al. 2004, Kap. 2.4.3).

Ernährung im Alltag wurde dabei in einem möglichst umfassenden Sinne betrachtet: neben Einstellungs- und Verhaltensweisen in Bezug auf Produktgruppen und Ernährungsformen, wurden Trends und Entwicklungen im Bereich der Mahlzeitengestaltung² ebenso berücksichtigt wie Veränderungen der Ernährungsarbeit und des Ernährungsumfelds sowie Ernährungskompetenz und -wissen. Darüber hinaus wurden kulturelle und normative Aspekte von Ernährung aufgenommen sowie Ernährung im Zusammenhang mit Umwelt und Gesundheit betrachtet.

Der Recherche liegt damit ein Verständnis von Ernährung zugrunde, welches mehr umfasst als Essen im Sinne des bloßen Akts der Nahrungsaufnahme; berücksichtigt werden auch sämtliche mit Ernährung zusammenhängende Tätigkeiten, die situativen Bedingungen unter denen diese stattfinden sowie Sinn und Bedeutung des konkreten Ernährungshandelns im sozialen und kulturellen Kontext. Außerdem wird Ernährung im Zusammenhang mit den vielfältigen gesellschaftlichen Entwicklungen gesehen: entsprechend wurden bei der Recherche soziodemographische Entwicklungen wie die Alterung der Gesellschaft, die zunehmende Erwerbstätigkeit von Frauen, die Veränderung von Haushalts- und Familienstrukturen, in ihren Wirkungen auf den Bereich Ernährung im Alltag berücksichtigt. Ferner nimmt die Betrachtung des Ernährungsalltags soziodemographische Unterschiede im Ernährungshandeln, insbesondere auch geschlechtsspezifische Unterschiede, besonders in den Blick.

Insgesamt liegt der Fokus des Materialienbands auf der Beschreibung soziokultureller Phänomene im Ernährungsalltag, wobei er auch stoffliche, räumliche und technische Aspekte sowie Dimensionen wie Arbeit, Zeit und Wissen im Rahmen gesellschaftlicher Veränderungen aufnimmt.

Der Materialienband ist zu verstehen als eine, sicherlich nicht vollständige, aber doch umfangreiche Sammlung von Wissen zu bestehenden und prognostizierten Veränderungen im Bereich Ernährung – langfristigen Entwicklungen ebenso wie eher kurzfristigen Trends. Mit der Veröffentlichung des Materialienbands wollen wir diese Materialfülle der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen. Eine erste Bündelung und Interpretation der

² Nur teilweise enthalten sind Trends und Entwicklungen im Bereich der Außer Haus-Ernährung (siehe „Mahlzeiten außer Haus“, Kap. 4.3). Eine umfassende Recherche zu „Ernährung außer Haus“ wurde im Rahmen des Verbundforschungsprojekts Ernährungswende vom Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) durchgeführt (siehe dazu auch Eberle et al. 2004, Kap. 2.3.3.).

hier aufgelisteten Entwicklungen und Trends im Ernährungsalltag findet sich im Kapitel 12 unter der Überschrift „Spannungsreiche Dynamiken im Ernährungsalltag“. Darauf aufbauend wurden im Rahmen des Forschungsprojekts Ernährungswende gemeinsam mit allen Verbundpartnern die Dynamiken im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit herausgearbeitet (vgl. Eberle et al. 2004).

Der Materialienband ist so konzeptioniert, dass die einzelnen Kapitel unabhängig voneinander gelesen werden können. In Kapitel 2 finden sich Entwicklungen der produktbezogenen Einstellung- und Verhaltensweisen der KonsumentInnen: beschrieben werden Trends in der Nährstoffversorgung und insbesondere bei verschiedenen Lebensmittelproduktgruppen, wobei sowohl neuere Trends wie Functional Food und Novel Food als auch die im Rahmen des Verbundprojekts wichtigen Produktgruppen aus der Nachhaltigkeitsdiskussion berücksichtigt werden.

Kapitel 3 stellt die Vielzahl der alternativen Ernährungsformen dar und beschreibt ernährungsphysiologische Besonderheiten sowie Lebensphilosophien, in die diese zum Teil eingebettet sind.

Daran anknüpfend werden Entwicklungen und Trends bezüglich der zeitlichen, sozialen und räumlichen Einbettung von Mahlzeiten in den Alltag (Kapitel 4) sowie Veränderungen bei der mit Ernährung verbundenen Haus- und Versorgungsarbeit (Kapitel 5) und im Ernährungsumfeld (Küchen, Geschirr, Technisierung) (Kapitel 6) beschrieben.

In Kapitel 7 wird die Vermittlung von Ernährungswissen und Ernährungskompetenzen thematisiert sowie die steigende Komplexität im Bereich Ernährung und der Wunsch der KonsumentInnen nach Komplexitätsreduktion.

Kapitel 8 greift Fragen der kulturellen und normativen Aspekte von Ernährung auf, verweist auf die symbolische Dimension von Nahrung, Nahrungsnormen und auf Tischsitten als wichtiger Kontext der alltäglichen Ernährung.

In Kapitel 9 werden ausgehend von einer übergreifenden Beschreibung des Zusammenhangs von Ernährung und Gesundheit Fragen zum Gesundheits- und Körperbewusstsein der KonsumentInnen und Entwicklungen bei ernährungsbedingten Krankheiten beschrieben. Aufgenommen ist ferner der aktuell breit diskutierte Wellnesstrend.

Die nächsten beiden Kapitel des Materialienbands legen ihren Fokus auf soziodemographische Entwicklungen. So werden in Kapitel 10 soziodemographische Unterschiede in Bezug auf Alter, Geschlecht, Region, Stadt/Land, ethnischer Hintergrund, Schicht und Lebensstil für die oben eingeführten Themen aufgezeigt. In Kapitel 11 werden relevante soziodemographische Entwicklungen, wie die Alterung der Gesellschaft und die steigende Frauenerwerbstätigkeit dargestellt und ihre Auswirkungen auf das Handlungsfeld Ernährung diskutiert.

In Kapitel 12 werden die bis dahin beschriebenen Entwicklungen und Trends zusammengeführt und die spannungsreichen Dynamiken von Ernährung im Alltag aufgezeigt.

2 Produktbezogene Einstellungs- und Verhaltensweisen

Im Folgenden werden einzelne Produktgruppen hinsichtlich der Entwicklung des Verbrauchs, der Einstellungen der Konsumenten und Konsumentinnen zu den Nahrungsmitteln sowie deren symbolische Bedeutungen näher beschrieben.

2.1 Trends bei Lebensmittelproduktgruppen

Die Konsumentinnen und Konsumenten sehen sich im Lebensmittelbereich mit einem ständig wachsenden Produktangebot konfrontiert. 1954 lag die Anzahl der angebotenen Produkte noch bei 1.400, inzwischen sind es über 8.000 verschiedene Produkte (Spiekermann 2001a). Mit der wachsenden Vielfalt nimmt auch die Ordnungskraft herkömmlicher Lebensmittelbezeichnungen ab; Brot ist heutzutage nicht mehr Brot, sondern hat vielfältige andere Qualitäten angenommen (ebd.), z.B. als verzehrfertiges belegtes Brot, als Zutat für ein Fertigprodukt etc.

2.1.1 Grundnahrungsmittel

Verzehrsstudien³ belegen, dass sich die Auswahl der Lebensmittel in Bezug auf Gesundheit in den letzten fünfzehn Jahren verbessert hat. So werden heute mehr Obst und Gemüse, weniger Wurstwaren, weniger Eier, Butter, Speisefette und Öle, jedoch mehr Milch und Käse verzehrt. Der Konsum nicht-alkoholischer Getränke hat deutlich zugenommen, es wird weniger Alkohol getrunken (Mensink et al. 2000: 332). Obwohl die Menge der verzehrten Lebensmittel gestiegen ist, ist die mittlere Energieaufnahme gesunken; dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass stärker energiearme Produkte (Light- und Mager-Produkte) konsumiert werden (ebd.).

Der Verbrauch von *Fleisch* hat seit 1988 ständig abgenommen. Bei Rindfleisch war zwischen 1988 und 1994 sogar ein Rückgang des Pro-Kopf-Verbrauchs um 14% zu verzeichnen (Litzenroth/GfK 1995: 257). Auf dem Höhepunkt der BSE-Krise im Dezember/Januar 2000/2001 wurden sogar fast 70% weniger Rindfleisch verzehrt. Aber bereits ein Jahr später war wieder eine Steigerung des Rindfleischkonsums im Vergleich zum Vorjahr zu verzeichnen (2002 stieg der Rindfleischkonsum pro Kopf um ca. 23% gegenüber 2001; ZMP 2003). Der bis 2001 anhaltende Rückgang des Rindfleischkonsums wurde von den Verbrauchern und Verbraucherinnen weitgehend kompensiert: Der ohnehin ständig steigende Geflügelkonsum legte noch einmal deutlich zu, Schweinefleisch wurde, trotz Maul- und Klauen-Seuche (MKS), mehr konsumiert als in den Vorjahren (ebd.). Vor allem Fisch erfreute sich einer wachsenden Beliebtheit; hier waren zweistellige Wachstumsraten zu verzeichnen (GfK 2001c: 309), die im Jahr 2001 mit knapp 12%-igem Zuwachs auf Rekordniveau waren (BMVEL 2003b).

³ Der Verzehr beinhaltet die tatsächlich aufgenommene Nahrungsmenge. Im Gegensatz dazu wird unter Verbrauch die Menge der gekauften Lebensmittel verstanden. Da es sich um unterschiedliche Größen handelt, ergeben sich Differenzen zwischen den Daten von Verzehrsstudien und den Verbrauchsdaten des Statistischen Bundesamtes.

Für die KonsumentInnen ist Fleisch nach wie vor der wichtigste Bestandteil der Ernährung. Über 80% der Bevölkerung sind der Meinung, dass Fleisch für die Gesunderhaltung wichtig ist (Weggemann 1996: 28f.). Fleisch gilt nach wie vor als zentrales Symbol für Kraft und Männlichkeit und steht in der Hierarchie der Nahrungsmittel weit über Gemüse. Entsprechend seiner geschlechtsspezifischen Zuschreibung zeigen sich auch Unterschiede beim Verzehr (Mellinger 2000: 193ff.): So werden Fleisch, Geflügel und Wurstwaren von Männern in fast doppelt so großer Menge wie von Frauen verzehrt (Mensink et al. 2000, Mellinger 2000: 191ff.). Männer bevorzugen zudem rotes Fleisch, Frauen eher weißes (Karmasin 2001: 31f.).

Durch seine Verfügbarkeit für alle Bevölkerungsgruppen scheint Fleisch seine zentrale Bedeutung als statusbestimmendes Nahrungsmittel bei einem kleinen Teil der Bevölkerung zu verlieren, der sich eher Pasta, Reisküche bzw. dem Vegetarismus zuwendet, um sich über einen disziplinierten, „friedlichen“ und gesunden Lebensstil von anderen sozialen Gruppen abzusetzen (ebd.: 26ff.).

Insbesondere durch den BSE-Skandal ausgelöst, erfreut sich auch *Fisch* in den letzten Jahren größerer Beliebtheit; er wird inzwischen von 83% aller Haushalte konsumiert, allerdings im Norden mehr als im Süden Deutschlands und von älteren Menschen über 50 deutlich häufiger (GfK 2001c: 220). Auch Familien mit kleineren Kindern haben einen großen Anteil am Fischkonsum, sie bevorzugen jedoch Tiefkühlprodukte (ebd.).

Milch wird nach wie vor als gesundheitlich bedeutsames Nahrungsmittel wahrgenommen; sie ist Symbol für Mütterlichkeit. Während sie in ihrer Reinform als Vollmilch an Bedeutung verlor, ist im Absatz von verarbeiteten Milchprodukten seit mehreren Jahren eine Zunahme zu beobachten (Karmasin 2001: 58f.). Anfang der 1990er Jahre war hierfür vor allem der steigende Verbrauch von Sauermilch und Milchmodern verantwortlich (Weggemann 1996: 30); in den letzten Jahren konnten Milchprodukte ihren Absatz durch das beträchtliche Wachstum der probiotischen Joghurts und mit Vitaminen versetzten Trinkmolken deutlich erhöhen (GfK 2000d: 200). Spezielle Kindermilchprodukte haben in den letzten Jahren stark an Menge und Bedeutung zugenommen (Karmasin 2001: 60f.).

Seit Beginn der 1990er Jahre hat der *Getreide*verbrauch der deutschen Bevölkerung langsam abgenommen. Bei Cerealien ist jedoch ein gegenläufiger Trend zu verzeichnen; der Verbrauch hat vor allem wegen des Erfolgs von Frühstückscerealien zugenommen, ein besonders bemerkenswerter Zuwachs war bei Müsli zu verzeichnen (Empacher/Schultz 1998: 53). Weißmehl erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Nachdem es jahrhundertlang sozial höher gestellten Schichten vorbehalten war, kehrt sich diese Zuschreibung nur langsam bei einigen privilegiierteren Bevölkerungsgruppen um, welche Vollkornprodukte aus gesundheitlichen Gründen bevorzugen (Karmasin 2001: 46ff.).

Kartoffeln gelten immer noch als wenig attraktiv und werden gefühlsmäßig überwiegend mit der Armen-Leute-Küche in Verbindung gebracht (Karmasin 2001: 65ff.). So

hat der Verbrauch von Kartoffeln insgesamt deutlich abgenommen (Weggemann 1996: 25f.).

Sowohl der *Obst-* als auch der *Gemüseverbrauch* sind in den letzten Jahren leicht gestiegen. Exotische Obst- und Gemüsesorten aus Übersee gehören inzwischen zum selbstverständlichen Angebot, aber auch traditionelle Obst- und Gemüsesorten, die vom Markt beinahe verschwunden waren, wie z.B. Pastinaken, Kürbisse, sind wieder verstärkt auf dem Markt. Traditionell einheimische Sorten werden inzwischen in zunehmendem Maße importiert, um ein saisonunabhängiges Angebot an Obst und Gemüse zur Verfügung zu stellen (Bodenstein et al. 1997: 86). Für die Konsumentinnen und Konsumenten sind Obst und Gemüse essentielle Nahrungsmittel; ihr Ernährungswert ist nach mehrheitlicher Ansicht anderen Produkten weit überlegen (Iglo-Forum 1991: 13), wobei Gesundheit und Geschmack die wesentlichen Kaufgründe sind. Gleichzeitig erwarten die KonsumentInnen eine optimale Präsentation der Ware, vor allem in Bezug auf die Frische der Produkte (GfK 2000b: 98). Für die KonsumentInnen ist eine informative Kennzeichnung am wichtigsten; als hilfreich werden Hinweise auf kontrollierte Qualität, Ausweisung des Herkunftslands sowie Gütezeichen und Zertifikate angesehen (ebd.). Eine Mehrheit der Verbraucher und Verbraucherinnen möchte insgesamt mehr über die gesundheitliche Wirkung von Obst und Gemüse erfahren (ebd.).

Der *Zuckerverbrauch* verzeichnete in der Nachkriegszeit starke Zuwächse und blieb erst in den letzten 20 Jahren annähernd konstant: Der Anteil an industriell verarbeitetem Zucker nimmt jedoch weiter zu (Weggemann 1996: 26). Aufgrund der vielen Innovationen steigt auch der Absatz von Süßwaren seit mehreren Jahren (GfK 2001a: 209). Süßwaren erfreuen sich bei der Bevölkerung gleich bleibender Beliebtheit; nur ca. 28% essen keine Schokolade (Verbraucheranalyse 1999). Mehr als die Hälfte der Bevölkerung beurteilt Zucker nach wie vor positiv als „Nervennahrung“ (Weggemann 1996: 26). Durch Zucker wird das Bedürfnis nach sinnlichem Erlebnis und schneller Energie umgehend befriedigt; im Vordergrund steht das Beeinflussen innerer Zustände durch eine Regression in kindliche Erfahrungswelten. In dieser Funktion scheint Zucker in einer komplexer werdenden Gesellschaft an Bedeutung zu gewinnen; die Einstellung, dass das Leben hart genug sei und man sich deshalb etwas Gutes tun müsse, ist inzwischen weit verbreitet (Karmasin 2001: 49ff.).

Der *Getränkemarkt* wurde in den letzten Jahren stark von Innovationen bestimmt, die die Absätze steigen ließen. Vor allem der Anteil so genannter gesundheitsfördernder Getränke spielte eine bedeutende Rolle. Bis 1999 stieg der Absatz von funktionalen Getränken der ersten Generation (Eistee, Wasser mit Zusatz, Coffee-Drinks, Energydrinks) deutlich an; seitdem ist eine Stagnation zu verzeichnen. Der Anteil funktionaler Getränke der zweiten Generation (ACE-Getränke, Wellness-Drinks) nimmt jedoch weiterhin zu (ebd.). Besonders dynamisch wächst der Markt für Schorlen, der Absatz von Fruchtsaft stagniert hingegen. Bei den Verpackungen war eine deutliche Tendenz weg von der Glasmehrwegflasche hin zur PET-Mehrwegflasche zu beobachten; bei Mineralwässern macht ihr Anteil bereits 14% aus. Bei Bier und Biermischgetränken geht der Trend weiterhin in Richtung Dose; sie hatte im Jahr 2000 bereits einen Marktanteil

von knapp 25% erreicht (vgl. GfK 2000d). Der Mehrweganteil ist zwar im Januar 2003 durch Einführung des Dosenpfands schlagartig auf 76% (Limonade) und 91% (Bier) gestiegen, jedoch bleibt abzuwarten, wie sich dies weiterentwickelt (UPI 2003). Der Mineralwassermarkt war die letzten Jahre durch ein starkes Wachstum der stillen Wässer charakterisiert (WILD-Group 2002). Ein hohes zukünftiges Wachstum wird insbesondere den sog. Near Water-Produkten, d.h. Wässern mit Aromen oder sog. Sports Waters, zugesprochen (ebd.). Von einem Rückgang des Mineralwasserabsatzes kann also generell nicht gesprochen werden – trotz der zunehmenden Verbreitung der Trinkwasser-Sprudler, die 2000 bereits in den Haushalten von sieben Millionen Deutschen zu finden waren (GfK 2003a). Über 70% der Verbraucherinnen und Verbraucher trinken gemäß der Verbraucheranalyse 2001 täglich Mineralwasser – ein Anstieg von 15% im Vergleich zur Verbraucheranalyse 1992 (Bauer Media KG 2002).

2.1.2 Convenience-Produkte

Eine dynamische Entwicklung weisen die sogenannten „Convenience-Produkte“ auf. Convenience-Produkte sind „vorgefertigte Lebensmittel, industriell hergestellt, um die Zubereitungszeit zu verkürzen und/oder zu erleichtern“ (Dr. Oetker Lexikon, zit. nach Diehl 2000: 59). Zwar kennen nur 17% der KonsumentInnen den Begriff; eine große Mehrheit der Bevölkerung versucht jedoch durch ihre Nutzung im Alltag Zeit und Arbeitskraft zu sparen (Diehl 2000: 59). Alle Produktgruppen dieser Sparte unterliegen folglich seit vielen Jahren einem ungebremsen Wachstum, der Pro-Kopf-Verbrauch z.B. von Tiefkühlprodukten ist zwischen 1996 und 2001 um 35% gestiegen; allein im Jahr 2001 kauften die Privathaushalte 7% mehr Tiefkühlprodukte als im Jahr zuvor (Deutsches Tiefkühlinstitut 2001). Beliebtestes Produkt ist die Tiefkühlpizza, deren Absatz sich zwischen 1990 und 2000 verdreifacht hat (Diehl 2000: 60). Inzwischen gilt bereits jede bzw. jeder fünfte Konsumierende als „convenience-affin“ (GfK 2001a: 302). Besonders beliebt sind die Produkte bei Männern und jungen Singles, während ältere Menschen vorgefertigte Speisen mit großer Mehrheit ablehnen (Forsa 1997). Bereits jeder fünfte KonsumentIn gilt als „convenience-affin“ (GfK 2001a) und in fast der Hälfte der Haushalte werden abends bereits zwei- bis siebenmal wöchentlich Convenience-Produkte gegessen.

Fast 80% der Haushalte nutzten Tütensuppen, fast die Hälfte Fertigbackmischungen; Fertigsalatsoßen wurden von ungefähr einem Viertel regelmäßig genutzt. Nur noch in ca. 40% der Haushalte gab es selbst eingekochtes Obst und Gemüse sowie selbst gemachte Marmeladen (Verbraucheranalyse 1999: 105f.). Mehr als die Hälfte der Befragten beurteilten verschiedenen Untersuchungen zufolge Convenience-Produkte eher positiv (Diehl 2000: 63ff.). Vorbehalte bestanden allerdings gegenüber modernen Produktionstechniken und der Verwendung von Zusatzstoffen (ebd.: 63).

2.1.3 Kalorienreduzierte und diätetische Nahrungsmittel

Nach einem deutlichen Anstieg der Diätlimonaden in den 1990er Jahren (Litzenroth 1995: 256), spielen diese Getränke zu Beginn des neuen Jahrtausends als Trend-

Getränke eine geringere Rolle (WILD 2002). Auch bei anderen Lebensmitteln lässt sich feststellen, dass nach einem breit wachsenden Anstieg des Sortiments von *kalorienreduzierten und diätetischen Nahrungsmitteln* in den 1990er Jahren (Weggemann 1996: 35) diese in den letzten Jahren an Bedeutung verloren: „Das Modewort light hat längst ausgedient“ (Kleinschmidt 2000: 39). Anstelle von Produkten, die Assoziationen mit Verzicht und Reduktion hervorrufen (z.B. fettreduziert, zuckerfrei, kalorienarm), setzen die Hersteller verstärkt auf positive Attribute wie Geschmack, Gesundheit oder Wellness (ebd.). Die klassischen „fettmodifizierten“ Diäterzeugnisse verzeichnen sinkende Umsätze (o.V. 2000a: 281), sodass die Branche ihr Sortiment erweitert und in Richtung der Wachstumsbereiche Sportlernahrung und Functional Food umstrukturiert (o.V. 2000b: 520, o.V. 2003b). Als Reaktion auf sinkendes Interesse am Kaloriengehalt der Nahrung und den derzeit bei den VerbraucherInnen an oberster Stelle stehenden Aspekten „Gesundheit“, „Frische“ und „Geschmack“ (Samsel 2000: 416) ist es erklärtes Ziel, sich mit gesundheitsfördernden Produkten als Wellness-Anbieter zu positionieren.

2.1.4 *Functional Food*

Functional Food, d.h. Lebensmittel mit einem besonderen Nutzen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit⁴, wird eine große Zukunft vorausgesagt: Marktanteile von 20–50% wurden in den USA und Europa prognostiziert (Spiekermann 2001b: 2). 1999 waren bereits 20% der verzehrten Milchprodukte in Deutschland funktionale Produkte (Peters 2001). Das Umsatzvolumen von Functional Food wurde für 2001 auf etwa 1,4 Mrd. DM, das Marktpotential auf 11–22 Mrd. DM geschätzt: das wären 5–10% des Nahrungsmittelkonsums (Wolters et al. 2001: 39f.). Innerhalb Europas nimmt Deutschland 2001 mit 37% des europäischen Gesamtumsatzes die Spitzenposition ein (CMA 2002: 5). Beispiele für Functional Food sind prä- und probiotische Milchprodukte oder Backwaren, Getränke mit Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. ACE-Getränke), Wellness-Drinks mit Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen sowie Produkte mit sekundären Pflanzenstoffen (Pitzko 1999: 41, Gewimar 2002, Wolters et al. 2001: 39). Derzeit sind am erfolgreichsten die Milchprodukte, gefolgt von Brotaufstrichen, Backwaren/Cerealien und Getränken (Groeneveld 2000: 20). Functional Food ist damit längst kein Nischenprodukt mehr, sondern „big business“ für Lebensmittelkonzerne (CMA 2002: 6).

Die Einstellung der Konsumenten und Konsumentinnen zum Functional Food ist ambivalent. 1999 lag der Bekanntheitsgrad des Begriffs „Funktionelle Lebensmittel“ mit

⁴ Es gibt nach wie vor keine rechtswirksame Definition von Functional Food. Man bewegt sich mit diesen Produkten in einem Grenzbereich zwischen Ernährung und Arznei. Das Ursprungskonzept kommt aus Japan: FOSHU (Foods for Specified Health Use) bezeichnet verarbeitete Lebensmittel mit Zutaten, die in Ergänzung der ernährungsphysiologischen Eigenschaften spezifische Körperfunktionen anregen. Zutaten müssen aus natürlichen Lebensmitteln stammen und dürfen nicht in Tabletten-, Pulver- oder Kapselform dargereicht werden, sondern sind Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs (Spiekermann 2001b: 3f.). Gängige Synonyme sind Designer Food oder Health Food (Bayer et al. 1999: 299).

26% sehr niedrig (Groeneveld 2000: 19). Ungefähr 60% der KonsumentInnen befürwortet die Anreicherung von Lebensmitteln mit lebenden Bakterienkulturen, knapp jede dritte Person hält dies jedoch für überflüssig (GfK 1998: 161). Die Akzeptanz eines höheren Preises für gesundheitsfördernde Lebensmittel ist allgemein sehr hoch (ca. 65%, Forsa 1997). Lediglich ältere KonsumentInnen äußern Misstrauen gegenüber Functional Food: ihr chemischer Charakter wird negativ beurteilt und für den höheren Preis (Aufpreise zwischen 20 und 100%) gibt es keine Bereitschaft (Spiekermann 2001b: 15). Die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitaminen findet besonders bei jüngeren Menschen große Zustimmung (62%; Nestlé 1999). Insgesamt wurde beobachtet, dass unter den KonsumentInnen keine präzisen Kenntnisse über gesundheitliche Wirkungen dieser Produkte vorhanden sind (Spiekermann 2001b: 15).

2.1.5 Novel Food

Einen Sonderfall des Functional Food stellen gentechnisch veränderte Produkte dar. Diese gehören zur Gruppe des *Novel Food* und müssen ein europäisches Genehmigungsverfahren durchlaufen, bevor sie als solche verkauft werden dürfen (BgVV 2001).⁵ Es existieren keine Verkaufszahlen von Produkten mit gentechnisch veränderten Zutaten, da diese oft nicht ausgezeichnet sind, sondern lediglich Daten zur Einstellung der VerbraucherInnen. Fast die Hälfte aller Deutschen lehnt gentechnisch veränderte Lebensmittel ab, nur 2% sind Befürworter; mehr als ein Viertel könnte sich unter bestimmten Umständen vorstellen, diese Produkte zu kaufen. Für viele ist der Nutzen gentechnisch veränderter Lebensmittel nicht erkennbar, da bereits heute qualitativ hochwertige und günstige Lebensmittel verfügbar sind (Jany/Kiener o.J.: 4); sie betrachten gentechnisch veränderte Lebensmittel vielmehr als Risiko (Eurobarometer 1997, zit. nach Alvensleben 1999). Die Gründe für die Ablehnung sind vielfältiger Natur; gesundheitliche, ökologische, agrarpolitische oder ethisch-religiöse Gesichtspunkte spielen eine Rolle. Gentechnisch veränderte Lebensmittel hätten somit bislang (wenn überhaupt) nur Erfolg, wenn sie mit einem erkennbar höheren Nutzen für die VerbraucherInnen ausgestattet wären (z.B. wesentlich günstiger; Alvensleben 1999).

Die Akzeptanz gentechnisch veränderter Nahrungsmittel ist in Deutschland nur sehr schwach ausgeprägt. Nur 36% der Deutschen äußern überhaupt optimistische Erwartungen an die Gentechnik; 60% der Deutschen sehen bei ihrer Anwendung im Nahrungsmittelbereich vor allem Risiken (Alvensleben 1999).

2.1.6 Nahrungsergänzungsmittel

Die Gruppe der *Nahrungsergänzungsmittel* (oder auch Supplemente) sind nicht zu den Lebensmitteln im engeren Sinne zu zählen, da sie gemäß EU-Richtlinie eine „lebens-

⁵ Die Novel-Foods-Verordnung der EU von 1997 bestimmt, welche Lebensmittel unter diese Verordnung fallen und somit einer Mitteilung oder Genehmigung bedürfen, bevor sie in Verkehr gebracht werden (BgVV 2001). In Deutschland wurde bislang erst ein Produkt (Unilever-Margarine becel pro-aktiv) genehmigt (Freese 2002).

mitteluntypische Form“ (wie Tabletten, Kapseln) aufweisen. Sie bestehen aus Ein- oder Mehrstoffkonzentraten und sind dazu bestimmt, die Zufuhr dieser Nährstoffe im Rahmen der normalen Ernährung zu ergänzen (Groeneveld 2000: 12).

Der Begriff Nahrungsergänzungsmittel ist den VerbraucherInnen kaum bekannt; die Einstellung gegenüber dieser Produktgruppe ist jedoch generell positiv (Cantrup 2001: 3). Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung nimmt gelegentlich oder regelmäßig Vitamin- oder Mineralstoff-Präparate zu sich (Plitzko 1999: 40, Hofmann 2000: 492), wobei insgesamt eine höhere Einnahmeprävalenz von Frauen sowie älteren Personen beobachtet werden kann (Hofmann 2000: 492, Wolters/Hahn 2001: 137). Im Jahr 1997 wurden rund 2 Mrd. DM für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben (Plitzko 1999: 40). Favorisiert werden Vitamin-, Mineralstoffpräparate, Knoblauchkapseln oder Ballaststoffriegel (Hofmann 2000: 492). Als Kaufgrund wird der Schutz vor Krankheiten und eine ansonsten unausgewogene Ernährung genannt (Wolters/Hahn 2001: 138).

Nahrungsergänzungsmittel lassen sich einordnen in die Produktgruppe der so genannten Over-The-Counter-Produkte (*OTC-Produkte*), deren Befürwortung unter den KonsumentInnen seit 1992 deutlich gestiegen ist (Bauer Verlagsgruppe 2000). OTC-Produkte sind Mittel zur Selbstmedikation, die ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden können (ebd.). Neben Nahrungsergänzungsmitteln zählen hierzu Säfte, Heil-Tees sowie (Knoblauch-, Vitamin-, Mineralstoff-)Präparate, die nur in Apotheken verkauft werden. OTC-Produkte sind besonders beliebt bei SeniorInnen, die ihre Ernährung mit solchen Produkten ergänzen wollen (Bayer et al. 1999: 74), aber auch andere Bevölkerungsgruppen erhoffen sich gesundheitsfördernde Wirkungen (VA 2001).

2.1.7 Alcopops

Alcopops sind Alkoholmischgetränke, bei denen Limonaden mit Bier, Wein und Spirituosen gemischt werden. Gemischt wurde schon immer, doch die hohe Verfügbarkeit und der niedrige Preis dieser so genannten Ready-to-Drinks (RTD) haben seit ihrer Einführung zu einem starken Anstieg des Alkoholmissbrauchs unter Jugendlichen geführt, wie die Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) in Hamm bekanntgab (Wille 2004).

Die Beliebtheit der Alcopops besonders unter Jugendlichen wird darauf zurückgeführt, dass der süße Fruchtgeschmack den sonst als eher unangenehm empfundenen Alkoholgeschmack überdeckt (ebd.). Alcopops werden am häufigsten von den 14–19-Jährigen konsumiert: 2003 haben 42% der Befragten dieser Altersgruppe im letzten Monat mindestens einmal Alcopops konsumiert (BzGA 2003). Die Konsequenzen und Gefahren sind mannigfaltig: So „besteht die Gefahr, zu schnell zu viel Alkohol zu trinken, ohne dass man gleich merkt, dass man betrunken wird“ (Hoffmann 2004). Der Körper ist in diesem sehr jungen Einstiegsalter von 13–14 Jahren schlecht darauf vorbereitet, eine Sucht entwickelt sich schneller, die Therapie wird schwieriger (Wille 2004). Ferner verführen die Alcopops zum Konsum harten Alkohols, den diese Altersgruppe normalerweise nicht konsumieren würde (Hoffmann 2004). Darüber hinaus „sehen viele Wis-

senschaftler einen Zusammenhang zwischen dem Alcopops-Boom und dem zunehmenden Hang der Jugendlichen zum Vollrauschtrinken“ (ebd.). Deswegen ist der Konsum von Alcopops, die aus Bier oder Wein gemischt werden, für Jugendliche unter 16, Alcopops die aus Spirituosen gemischt werden für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Im August 2004 wurden von der Bundesregierung die Mixgetränke mit einer Sondersteuer belegt.

2.2 Trends bei Produkten aus der Nachhaltigkeitsdiskussion

In Rahmen nachhaltiger Entwicklung werden insbesondere drei Lebensmittelgruppen diskutiert: Bio-Lebensmittel, Transfair-Produkte und regionale Produkte.

2.2.1 Bio-Lebensmittel

Bio-Lebensmittel, d.h. Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau, erreichen derzeit einen geschätzten Umsatzanteil im Lebensmittelmarkt von ca. 2% (Biofach 2003). Die Umsätze der Bio-Lebensmittelbranche, wie auch der Anteil der Bevölkerung, der Bioprodukte kauft, hat sich bis 1999 stetig erhöht, erlebte dann zunächst eine Stagnation (Bruhn 2001: 13) und befindet sich seit Einführung des staatlichen Bio-Siegels 2001 wieder in einem bedeutenden Aufwind (der Lebensmitteleinzelhandel verbuchte seit Einführung ein Umsatzplus von 25%) (BMVEL 2003a). Während der zwischenzeitlich insbesondere durch die BSE-Krise ausgelöste Umsatzanstieg der Bio-Branche um bis zu 60% anscheinend vor allem auf eine Ausweitung der Bio-Einkäufe bei der bereits vorhandenen Kundschaft zurückgeführt wurde (Kuhnert et al. 2002), wird der gegenwärtig stetige Anstieg mit der forcierten Vermarktung und dem ausgeweiteten Sortiment von Bio-Artikeln in Supermärkten und Discountern begründet. Regelmäßige Bio-KäuferInnen stellen mit einem Anteil von 6% an den KonsumentInnen nur eine verhältnismäßig kleine Gruppe dar, die in letzter Zeit relativ konstant geblieben ist; deutlich gestiegen ist hingegen der Anteil der GelegenheitskäuferInnen (Hensche/Kivelitz 2001: 44) – einer Umfrage des Emnid-Instituts zufolge sind dies 60% (o.V. 2003a).

Die Marktentwicklung der einzelnen Produktgruppen stellt sich unterschiedlich dar: Bio-Obst und -Gemüse konnten vor allem vor 1994 ein starkes Wachstum verzeichnen, Milch hingegen nur einen langsamen Anstieg (Bruhn 2001: 15f.). Danach blieben beide Produktgruppen relativ konstant. Der Bio-Fleisch-Markt wuchs zunächst nur langsam, seit 1999 ist jedoch durch die BSE-Krise ein deutliches Wachstum zu verzeichnen; in 2001 stieg der prozentuale KäuferInnenanteil von 22% auf 34% (Bruhn 2001: 15f.). Wachstumspotentiale werden weiterhin für Obst und Gemüse, Fleisch und Wurstwaren gesehen, deren derzeitiger Marktanteil sich zwischen 2% und 3% bewegt (GfK 2002 328). Auch bei Feinkost, Babynahrung, Fertiggerichten, Snacks und Tiefkühlprodukten wird eine zunehmende Bedeutung erwartet (Spiekermann 2001c).

Die Mehrpreisakzeptanz ist von 1989 bis 1999 von durchschnittlich 21% auf 18% gesunken; 2001 betrug sie nur noch 13% (Bruhn 2001: 17). Der Nitrofen-Skandal hat

viele KonsumentInnen noch weiter in ihrer Überzeugung gestärkt, dass Bio-Produkte zu teuer seien. 51% waren danach überzeugt, dass Bio-Produkte ihren Preis nicht wert sind während in 2001 nur 28% dieser Meinung waren (Bodenstein/Spiller 2001: 199). Dennoch zeigten sich keine Anzeichen eines Nachfrage-Rückgangs (Börnecke 2003, BNN 2003). ECO-News vermeldet sogar, dass mehr Ökoprodukte gekauft wurden als im Vorjahr (ECO-News 2003).

Vor dem Nitrofen-Skandal war ein stetiger Image-Anstieg von Bio-Produkten feststellbar (Kuhnert et al. 2002, Bruhn 2001). Lebensmittelskandale schlugen sich in einem Image-Anstieg von Bio-Produkten nieder, nicht in einem Vertrauenseinbruch in konventionelle Lebensmittel (Bruhn 2001: 25).⁶ Bio-Produkte werden allgemein als naturbelassen und gesünder wahrgenommen (Kuhnert et al. 2002, Bruhn 2001). Bei den Kaufmotiven haben Umweltschutzgründe deutlich an Bedeutung verloren, gesundheitliche Motive stehen klar an erster Stelle; in den letzten Jahren gewinnt zudem der Geschmack von Bio-Produkten als Kaufmotiv an Bedeutung (Bruhn 2001, Kuhnert et al. 2002, ZMP/CMA 2002). Demgegenüber scheint das Kriterium artgerechte Tierhaltung, trotz vieler Skandale, eher weiter in den Hintergrund zu rücken (Bruhn 2001, ZMP/CMA 2002; nur Kuhnert et al. 2002 stellen eine hohe Bedeutung fest). Die wichtigsten Hemmnisse für den Kauf von Bio-Lebensmitteln stellen nach wie vor der Preis („zu teuer“) und die Unsicherheit („weiß nicht, ob es stimmt“) dar (ZMP 2001 zit. n. Spiller 2002: 295).

Der Bekanntheitsgrad von Bio-Produkten und das Wissen über Eigenschaften des ökologischen Landbaus sind im Zeitverlauf auf sehr hohem Niveau konstant geblieben; durch die vermehrte Berichterstattung über BSE wurde jedoch weder ein größerer Bekanntheitsgrad noch ein verbessertes Wissen über ökologischen Landbau erreicht (Bruhn 2001: 8, Kuhnert et al. 2002). Die KonsumentInnen halten sich in Bezug auf Bio-Produkte größtenteils für informiert, wollen jedoch noch mehr Informationen. Der größte Mangel an Wissen besteht bezüglich rechtlicher Bestimmungen und Kennzeichnungen (z.B. dass die Begriffe „Bio“ und „Öko“ rechtlich geschützt sind); zudem besteht hoher Informationsbedarf darüber, wie man Bio-Produkte erkennt (ZMP/CMA 2002, Kuhnert et al. 2002). Bisherige Bio-Siegel sind ungestützt⁷ nur ca. zwei Drittel der Befragten bekannt: Demeter 18%, Bioland 17% (Deters 2000); das neue Bio-Siegel der Bundesregierung war wegen des intensiven Werbeaufwands jedoch bereits kurz nach seiner Einführung (bei gestützter Erinnerung) bereits der Hälfte der Befragten bekannt (ZMP/CMA 2002).

Das Image des Naturkostfachhandels geht seit den 1980er Jahren beständig zurück, seit 1999 ist sogar ein regelrechter Image-Abfall zu beobachten (Bruhn 2001: 24). Mehr als drei Viertel der Befragten bevorzugen als Einkaufsstätte für Bio-Produkte den Supermarkt (ZMP/CMA 2002), insbesondere wegen des (geringer erwarteten) Preises und des

⁶ Ob der Nitrofen-Skandal das Image von Bio-Produkten nachhaltig geschädigt hat, ist zur Zeit noch nicht feststellbar.

⁷ D.h. ohne Antwortvorgaben

breiteren Angebots (Schäfer et al. 2001: 339). Die Supermärkte erreichen dabei insbesondere auch Zielgruppen mit mittlerem Budget, welche die Naturkostläden bisher kaum bedienen (HDE 2002).

Für den Bio-Markt wird in vielen Studien ein großes Wachstumspotential prophezeit, da die geäußerten zukünftigen Kaufabsichten der Befragten sehr hoch sind: z.B. 26% wollen ihren Kauf in den nächsten 12 Monaten ausdehnen, 43% in der weiteren Zukunft (Emnid 2002). In anderen Untersuchungen wurde kein Trend zu Bio-Produkten identifiziert, da vergangene Entwicklungen, wie z.B. die schnelle Normalisierung nach Lebensmittel-Skandalen oder das gestiegene Preisbewusstsein keine deutliche Ausweitung des Marktes erwarten lässt (Hensche/Kivelitz 2001). In jedem Fall wird eine Nachfrageausweitung eher über den konventionellen Lebensmitteleinzelhandel erwartet als über den Naturkostfachhandel.

2.2.2 Transfair-Produkte

Transfair-Produkte sind fair gehandelte Produkte, bei denen die Erzeuger in den Entwicklungsländern ‚gerechte‘ höhere Preise als auf dem Weltmarkt erhalten. Darüber hinaus werden bei Produkten mit dem sogenannten ‚Transfair‘-Siegel die Kernarbeitsnormen der International Labour Organisation (ILO) eingehalten (u.a. Verbot von Kinderarbeit). Im Lebensmittelbereich finden sich vor allem fair gehandelter Kaffee, Tee, Südfrüchte und Schokolade.

In den letzten Jahren konnten deutliche Umsatzzuwächse von Produkten mit *Transfair*-Siegel, außer bei fair gehandelten Bananen, verzeichnet werden (TransFair 2001). 1997 erreichte Transfair-Kaffee in den Supermärkten einen Marktanteil von 4%, insgesamt 1% des Kaffeemarktes (Ziehlberg/Alvensleben 1998). Insbesondere Tee und Schokolade erzielten mit 11% bzw. 25% hohe Umsatzzuwächse (TransFair 2002). Soziale Verantwortung durch gerechten Handel scheint insgesamt für die KonsumentInnen jedoch nur eine sehr untergeordnete Rolle zu spielen. Kriterien des Engagements für die sog. Dritte Welt durch gerechten Handel rangieren bei Befragungen auf den letzten Rängen (imug 1997, Ziehlberg/Alvensleben 1998). Nur 11% der Befragten kaufen überhaupt Kaffee oder Tee mit dem Transfair-Siegel, allerdings halten 40% ein solches Verhalten für nachahmenswert (imug 1997: 52). 1997 waren immerhin 77% der Befragten bereit, einen Mehrpreis für Produkte aus fairem Handel zu akzeptieren, vor allem die Jüngeren und Frauen (Ziehlberg/Alvensleben 1998). Die Bekanntheit von Akteuren und Siegeln des fairen Handels ist relativ gering; ungestützt kennen über die Hälfte der Befragten keine Akteure und gestützt sind es ca. 45% (Lübke 2002: 30).

2.2.3 Regionale Produkte

Regionale Produkte sind eine Möglichkeit, Transportwege zu verkürzen und damit Umweltauswirkungen zu vermindern, bei gleichzeitiger Förderung der regionalen wirtschaftlichen Strukturen. Absatzzahlen sind wegen der unklaren Definition nicht verfügbar. Empirische Erhebungen zeigen jedoch, dass Produkte aus dem eigenen Land als

deutlich besser eingestuft werden als Produkte aus anderen Ländern: So halten ca. drei Viertel der Deutschen Produkte aus Deutschland für Produkte „von höchster Qualität“, „das Geld wert“ und „vollkommen unbedenklich für die Gesundheit“, Produkte aus westeuropäischen Ländern erhalten hingegen nur 20% Zustimmung, andere Länder sogar nur unter 10%. Durch mehrere Befragungen (1992, 1993 und 1995) ließ sich eine hohe Konstanz dieser Bewertung zeigen (Bayer 1997).

In der Orientierung der VerbraucherInnen an der regionalen Identität wird ein Gegen-trend zur Globalisierung der Lebensmittelmärkte und eine Antwort auf den wachsenden Wunsch nach Nachvollziehbarkeit der Lebensmittelherkunft gesehen (Wirthgen et al. 1999: 243). Mit regionalen Lebensmitteln werden vor allem die geographische Herkunft und im weitesten Sinne gesundheitsfördernde Aspekte assoziiert (Dorandt/Leonhäuser 2001: 220). Als wesentlicher Qualitätsvorteil wird „Frische“ angesehen, ca. ein Drittel nennt zusätzlich die weitgehende Schadstofffreiheit (ebd.: 221). Kaufmotive sind insbesondere kürzere Transportwege (für mehr als 70%) sowie die Förderung der lokalen Landwirtschaft (61%) (ebd.: 223). Vor allem in den neuen Bundesländern ist die Überzeugung, durch regionale Produkte etwas für die einheimischen Produktionsstrukturen tun zu können, weit verbreitet (Wirthgen et al. 1999).

Dennoch rangiert das Kriterium „in der Region erzeugt“ bei allgemeinen Kaufkriterien im Lebensmittelbereich nur im Mittelfeld. Bei Eiern, Fleisch, Brot/Backwaren und Wurst halten ca. 80% der Befragten die regionale Herkunft für wichtig oder sehr wichtig (Wirthgen et al. 1999). Von der Mehrheit wird dabei bemängelt, dass diese Produkte schlecht erkennbar seien. Das positive Image von regionalen Produkten ist vor allem bei älteren Befragten (ab 50 Jahre) erkennbar (Wirthgen et al. 1999: 246ff.). Fast zwei Drittel wären bereit, mehr für regionale Produkte auszugeben, andere halten jedoch einen höheren Preis aufgrund geringerer Transport-, Lagerhaltungs- und Personalkosten nicht für gerechtfertigt (Dorandt/Leonhäuser 2001: 224).⁸ Zwar können Trends aufgrund der geringen Anzahl bisheriger empirischer Untersuchung nicht direkt abgeleitet werden, jedoch geht man davon aus, dass regionale Produkte mit der richtigen „Vermarktungskombination“ (Regionalität plus Gesundheitsaspekt oder Spezialität) und Kommunikationsstrategie durchaus weitere Absatzpotentiale bergen (Ulbricht 2001: 166).

2.3 Trends in der Nährstoffversorgung

Energie wird dem Körper in Form von Fetten, Kohlehydraten und Proteinen zugeführt. Der Energiebedarf setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz, der notwendig ist, um die Lebensfunktionen des Organismus aufrecht zu halten, sowie dem Leistungsumsatz, bezogen auf körperliche und geistige Aktivität. Die von der Deutschen Gesellschaft für

⁸ Beide zitierten Untersuchungen waren nicht repräsentativ angelegt, sondern es wurden jeweils Einwohner aus bestimmten Regionen (Hessen, Thüringen: Wirthgen et al. 1999) bzw. Großstädten (Osnabrück, Münster, Dortmund: Dorandt/Leonhäuser 2001) befragt.

Ernährung (DGE) empfohlenen Referenzwerte für die Aufnahme von Nährstoffen⁹ werden dem jeweiligen Energieverbrauch entsprechend dem Aktivitätsniveau in der Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt angepasst. Insgesamt besteht in der deutschen Bevölkerung nach wie vor eine deutliche Überversorgung mit Nahrungsenergie im allgemeinen und mit tierischen Fetten und Eiweißen im besonderen, obwohl die in Deutschland durchschnittlich aufgenommene Nahrungsenergie seit Beginn der 1980er Jahre langsam gesunken ist.¹⁰

Der Anteil *ungesättigter Fettsäuren* – die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden müssen – an der Gesamtfettaufnahme stieg seit Ende der 1980er Jahre durch einen vermehrten Verzehr pflanzlicher Öle leicht an. Die Cholesterinzufuhr, die das Risiko für Fettstoffwechselstörungen sowie Hypercholesterinämie erhöht, ist seit Ende der 1980er Jahre deutlich rückläufig und nähert sich dem Referenzwert der DGE.

Für die Aufnahme von *Kohlehydraten* wird seitens der DGE ein Anteil von ca. 50–55% an der Gesamtenergieaufnahme empfohlen. Seit Anfang der 1980er Jahre hat die Aufnahme von Kohlehydraten wieder zugenommen, bleibt aber dennoch mit ca. 45% (1993) weit unter dem Referenzwert der DGE. Als ernährungswissenschaftlich bedenklich gilt zudem der abnehmende Anteil der Polysaccharide bei der Gesamtkohlehydratzufuhr. Polysaccharide sind langsam resorbierbare Kohlehydrate, die in der Regel mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Die Aufnahme von *Ballaststoffen* als Vorsorge gegen Dickdarmkrebs und verschiedene andere Stoffwechselerkrankungen ist ebenfalls rückläufig.

Mono- und Disaccharide sind schnell resorbierbare Kohlehydrate und führen zu einer raschen Blutzuckersteigerung, die den Insulinspiegel stark erhöht. Ein hoher Insulinspiegel steht im Verdacht, Arteriosklerose zu fördern. Der Anteil von Mono- und Disacchariden nimmt aufgrund des vermehrten Zuckerkonsums und des Verbrauchs industriell stark verarbeiteter Produkte weiterhin zu.

Bezüglich der Versorgung der deutschen Bevölkerung mit *Mineralstoffen* und *Spurenelementen* entsteht ein differenzierteres Bild. Zum einen ist nach wie vor ein Jodmangel sowie ein deutlicher Eisenmangel, insbesondere bei Frauen, festzustellen. Die Kalziumzufuhr, bedeutsam zur Vorbeugung gegen Osteoporose, ist hingegen in den letzten Jahren deutlich gestiegen; im gleichen Zeitraum hat die DGE jedoch aufgrund der längeren

⁹ Die DGE gibt Empfehlungen für die Aufnahme von Nährstoffen heraus, die den Durchschnittsbedarf der Bevölkerung decken sollen. Seit 2000 werden diese Empfehlungen Referenzwerte genannt. Die Referenzwerte wurden in den vergangenen Jahren immer wieder dem Stand der Forschung entsprechend, aber vor allem dem Aktivitätsniveau der Bevölkerung folgend, angepasst.

¹⁰ Die folgenden Aussagen basieren auf einer Auswertung der von der DGE zwischen 1969 und 2000 herausgegebenen Ernährungsberichte, welche die Versorgung der deutschen Bevölkerung mit Nährstoffen, Vitaminen etc. darstellen. Die Berichte basieren auf verschiedenen Daten aus der Agrarstatistik, den Einkommens- und Verbrauchsstichproben (EVS) bzw. auf empirischen Erhebungen des tatsächlichen Verzehrs von Lebensmitteln im Rahmen von Verzehrstudien. Da aufgrund der Datenverfügbarkeit in verschiedenen Jahren auf unterschiedliche Datenbasen zurückgegriffen werden muss, sind die Daten jedoch nur eingeschränkt vergleichbar.

Lebenserwartung auch die Referenzwerte stetig erhöht, so dass nach wie vor von einer Unterversorgung ausgegangen werden muss. In Bezug auf die *Natriumzufuhr* besteht, verursacht durch eine hohe Zufuhr von Kochsalz, eine deutliche Überversorgung in der deutschen Bevölkerung. Durch eine Anpassung der DGE-Empfehlungen 1993 auf eine durchschnittliche tägliche Zufuhr von 0,5 g (vormals 2,5 g) kommt es zu einer Überversorgung zwischen 500 und 600%.

Vitamine können vom Körper nicht selbst gebildet und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden, da es ansonsten zu Störungen im Stoffwechsel kommt. Der Vitamin C- und A-Bedarf der Bevölkerung ist ausreichend gedeckt, bei steigender Zufuhrtendenz; gleiches gilt für die Vitamine B1, B2 und B6; hier kommt es lediglich bei bestimmten Bevölkerungsgruppen zur Unterversorgung (vor allem Schwangere und Schulkinder). Trotz deutlich steigender Zufuhr wird die Deckung des Bedarfs an Beta-Carotin, Folsäure sowie Vitamin E von der DGE als nicht ausreichend eingeschätzt.

3 Alternative Ernährungsformen

Alternative Ernährungsformen haben in jüngster Zeit ein zunehmendes Interesse in der Bevölkerung erfahren. Dies wurde unter anderem durch Berichte in den Medien über diverse Lebensmittelskandale verstärkt (Hahn/Leitzmann 2001c: 238).

Als alternative Ernährungsformen werden langfristig praktizierte Kostformen bezeichnet, die von der in einer Gesellschaft bzw. Kultur üblichen Ernährungsweise abweichen (Hahn/Leitzmann 2000a: 177). Sie verfolgen sowohl gesundheitliche als auch spezifische Ziele wie z.B. persönliche Bewusstseinsentwicklung, Erhaltung der Umwelt und soziale Gerechtigkeit (ebd.). Die Bekanntesten sind laut einer Umfrage Anfang der 1990er Jahre in Baden-Württemberg „Vegetarismus“ und „Vollwert-Ernährung“ (Hahn/Leitzmann 2001c: 238).

Alternative Ernährungsformen setzen eine Beschäftigung mit dem Essen und der Ernährung voraus (Spiekermann/Schönberger 2001: 442). Ferner ist eine alternative Haltung dem Essen gegenüber erst dann möglich, wenn Wahl- und Gestaltungsfreiheit gegeben ist (ebd.: 443). So war z.B. Fleisch früher ein Lebensmittel, dessen Verwendung Ausdruck einer bestimmten Schichtzugehörigkeit war, da nur die Reichen es sich leisten konnten (ebd.: 442). Die Wahlmöglichkeit war somit durch finanzielle Ressourcen eingeschränkt, während im Gegensatz dazu heute frei bezüglich des Fleischkonsums oder -verzichts gewählt werden kann (ebd.: 443).

Mit dem Begriff *Ernährungsform bzw. -weise* werden Konzepte bezeichnet, die sich in ihren Empfehlungen nicht auf den gesamten Alltag, sondern nur auf die Ernährung beziehen, jedoch auf den Alltag ausstrahlen können, wie z.B. die Vollwert-Ernährung. Unter *Ernährungslehren* werden Konzepte verstanden, die in eine umfassende Lebensphilosophie eingebettet sind. Die Ernährung bildet hier die Grundlage für das Erreichen bestimmter Ziele wie z.B. im Ayurveda das Streben nach körperlich-seelisch-geistiger Harmonie.

Aktuell werden eher selten einzelne Ernährungsformen bzw. -lehren konsequent praktiziert; präsent ist mehr „der Ernährungsmix“, eine Mischung aus verschiedenen Ernährungsformen bzw. -lehren (Spiekermann/Schönberger 2001: 443). Jede Einzelne zieht sich das zu den individuellen Einstellungen und Vorlieben Passende aus der Fülle der Möglichkeiten heraus und umgeht somit eine konsequente Ernährungsumstellung.

Nachfolgend werden die wichtigsten alternativen Ernährungsformen bzw. -lehren kurz erläutert und aus Sicht der Ernährungswissenschaft, z.B. auf Basis von Erkenntnissen der Gießener Vegetarier-, Vollwert-Ernährungs- sowie Rohkoststudie (vgl. Strassner 1998; Schönhöfer-Rempt 1988; Leitzmann/Koerber 2000), bewertet.

3.1 Vegetarismus

Die vegetarische Ernährungsform hat ihren Ursprung begrifflich im lateinischen Wort „vegetare“, das soviel bedeutet wie „belebt, beleben“ (Hahn/Leitzmann 2000a: 177). Vegetarismus steht somit für eine Richtung und Geisteshaltung, bei der auf jegliches Töten von Tieren verzichtet wird.

Bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. praktizierte die religiöse Sekte der Orphiker den Vegetarismus. Die Ablehnung des Fleischgenusses war bei den Orphikern und Pythagoras, der als Begründer des klassischen Vegetarismus zählt, wie auch später in der christlichen Kirche eine Form bewusster Askese, um die Reinheit der Seele zu erhalten und die göttliche Offenbarung zu ermöglichen (Leitzmann et al. 1999: 27). Erst die Naturheilbewegung im späten 18. und 19. Jahrhundert thematisierte zusätzlich andere Argumente wie „Tiermord führe zu Menschenmord“ oder „der menschliche Körper sei von Natur aus nur auf Pflanzkost eingerichtet“ (Teuteberg 1993: 67). Der erste weltliche Vegetarierversammlung wurde 1801 in London gegründet (ebd.: 68). Im ausgehenden 19. Jahrhundert, der Zeit der Industrialisierung, nahm der Fleischkonsum – und parallel dazu die Zivilisationskrankheiten – zu. In dieser Zeit erreichte der Vegetarismus mit der Lebensreform-Bewegung („Zurück zur Natur“) eine breitere Öffentlichkeit (Leitzmann et al. 1999: 29). Seine AnhängerInnen waren vorwiegend gesundheitlich weniger ethisch-moralisch orientiert (Hahn/Leitzmann 2000a: 179). Weiteren Aufschwung erfuhr der Vegetarismus in den 1970er Jahren innerhalb der Umweltschutz- und Ökologiebewegung (Hahn/Leitzmann 2000a: 179).

Gegenwärtig ernähren sich laut Forsa-Umfrage (Januar 2001) 8% der Bevölkerung der Bundesrepublik vegetarisch, 13% Frauen und 3% Männer, insgesamt ca. 6 Million Menschen (Hahn/Leitzmann 2001c: 238, Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. 2002). Der Gesamtanteil der VegetarierInnen an der Bevölkerung lag noch vor knapp 20 Jahren nach einer Umfrage der GfK Nürnberg bei etwa 0,6% (Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. 2002). Die typischen modernen VegetarierInnen sind gut ausgebildet, weiblich und jung. Unter Jugendlichen scheint die vegetarische Ernährungsform besonders beliebt: In der Shell-Studie „Jugend 97“ liegt die Zahl der Jugendlichen, die sich fleischarm ernähren bzw. ernähren wollen, bei 36%. Betrachtet man nur die weiblichen Jugendlichen, liegt diese Zahl sogar bei 52% (Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. 2002).

Beweggründe für die Entscheidung zum Vegetarismus sind überwiegend ethisch-religiös und/oder gesundheitlich bedingt, wobei die gesundheitlichen Aspekte aktuell überwiegen (Hahn/Leitzmann 2000a: 177, Schönhöfer-Rempt 1988: 131).

Die VegetarierInnen werden nach ihrer Lebensmittelauswahl unterteilt in Ovo-Lacto-VegetarierInnen, die auf Fleisch und Fisch verzichten, aber Milchprodukte und Eier neben der pflanzlichen Nahrung zu sich nehmen und in Lacto-VegetarierInnen, die keine Eier aber Milch und Milchprodukte verzehren. Die „strengen VegetarierInnen“, auch Veganer genannt, lehnen alle tierischen Lebensmittel ab. Teilweise verzichten sie auch

auf Gebrauchsgegenstände, die von Tieren stammen, z.B. Federbetten, Leder, Pelze und Wolle.

Die Gießener Vegetarierstudie wies positive Effekte der ovo-lacto-vegetarischen Ernährungsweise in Bezug auf Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte nach (Schönhöfer-Rempt 1988: 128). Durch die pflanzlich betonte Nahrung werden mehr Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen (Leitzmann/Koerber 2000: 27). Eine vegane Ernährung kann dagegen nur bei einer breiten Lebensmittelauswahl und besonderer Berücksichtigung kritischer Nährstoffe, wie z.B. Protein, die Sicherstellung der Versorgung mit Nährstoffen gewährleisten (Hahn/Leitzmann 2000a: 181).

3.2 Vollwert-Ernährung

Die Grundidee der Ernährungsform „Vollwert-Ernährung“ geht auf die Antike zurück (Hahn/Leitzmann 2001b: 116). Als Auslöser für die Entwicklung verschiedener Ernährungskonzepte gemäß der „Vollwert-Ernährung“ sieht der Arbeitskreis Ernährungsökologie (2003) die zunehmende Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion (maschinelle Verarbeitung, Einsatz von chemischen Düngemitteln und Zusatz von Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen), die dadurch ausgelöste „Verarmung“ der Lebensmittel an Natürlichkeit und Nährstoffen sowie die Zunahme von Zivilisationserkrankungen.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts waren Dr. Max Bircher-Benner und Prof. Kollath mit ihrem Grundsatz „Lasst unsere Nahrungsmittel so natürlich wie möglich sein“, die wichtigsten Vertreter und Wegbereiter dieser Ernährungsform (Leitzmann 1995: 12). Auf Basis des von Werner Kollath entwickelten Vollwert-Ernährungskonzepts entstand die Vollwert-Ernährung nach Giessener Konzeption, wobei neben gesundheitlichen Aspekten auch die Auswirkungen der Ernährung auf Umwelt und Gesellschaft beachtet werden (Leitzmann/Koerber 2000: 7). Anfang bis Mitte der 1980er Jahre beschleunigte sich die Entwicklung der Vollwert-Ernährung erheblich, auch durch Lebensmittel- und Umweltskandale wie z.B. Tschernobyl (Leitzmann 1995: 12). 1995 sind es laut Leitzmann jedoch immer noch unter 10 Prozent der Bevölkerung, die sich nach den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung richten (Leitzmann 1995: 13).

Die Lebensmittelauswahl sollte sich an einer ovo-lakto-vegetabilen Ernährung orientieren (Leitzmann/Koerber 2000: 10). Bei einer ovo-lakto-vegetabilen Ernährung sehen Leitzmann und Koerber neben gesundheitlichen Vorteilen Lösungsansätze für die Problematik der „Verschwendung von pflanzlicher Nahrung bei der Veredelung zu tierischen Produkten“ und des „Futtermittelimports aus Entwicklungsländern“ (Leitzmann/Koerber 2000: 10). Die verwendeten Lebensmittel sollten so gering wie möglich verarbeitet werden (Leitzmann/Koerber 2000: 11). Neben gesundheitlichen Vorteilen bietet diese Empfehlung auch ökologische Lösungsansätze durch die Senkung des Primärenergiebedarfs der verarbeitenden Industrie (Leitzmann/Koerber 2000: 11). Essen in der Vollwert-Ernährung soll nicht nur physiologisch gesehen gesund sein, sondern auch

ein Alltagserlebnis im Sinne von Genuss und Familienessen (Leitzmann/Koerber 2000: 12). Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen sollen vermieden werden, da durch den Zusatz von bspw. Aromastoffen Lebensmittel aus ihrem ursprünglichen Kontext gerissen und verfremdet werden (Leitzmann/Koerber 2000: 13). Besonders Kinder und Jugendliche verlieren den Bezug zur Natürlichkeit des Produkts und seiner vielfältigen Verwendbarkeit in der Küche (z.B. Gewürze). Vermieden werden sollten Nahrungsmittel, die durch bestimmte Technologien wie bspw. Gentechnik, Food Design und Lebensmittelbestrahlung verfremdet werden, da diese Technologien zu Verbrauchertäuschung und Umweltbelastung führen können (Leitzmann/Koerber 2000: 14f.). Weitere Grundsätze der Vollwert-Ernährung sind die Verwendung von Erzeugnissen aus anerkannt ökologischer Landwirtschaft, Bevorzugung regionaler, saisonaler Erzeugnisse, unverpackter oder umweltschonend verpackter Lebensmittel und Produkte aus dem sog. Fairen Handel (ebd.: 17f.).

Gemäß der Giessener Vollwert-Studie stellt die Vollwert-Ernährung nach Körber, Männle und Leitzmann eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicher und ist deshalb als Dauerkost geeignet (Leitzmann/Koerber 2000: 26).

3.3 Rohkost als Ernährungsform

Der Begriff „Rohkost-Ernährung“ bezeichnet sowohl die Ernährungsform als auch den Kostbestandteil (Strassner 1998: 12f.). Unter Rohkost-Ernährung wird der Verzehr naturbelassener, pflanzlicher und teilweise auch tierischer Lebensmittel ohne Zubereitung durch Kochen verstanden (Koebnick et al. 2000: 606). Die häufigsten Rohkostformen, z.B. Rohkost nach Wandmaker, sind durch eine vegane Ernährungsweise charakterisiert (Koebnick et al. 2000: 606).

Die Rohkost wurde im 19. Jahrhundert von Ernährungsforschern als Heilnahrung zur unterstützenden Therapie entwickelt und basiert auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen über physiologische Zusammenhänge im menschlichen Körper. Die wichtigsten Vertreter dieser Zeit sind Bircher-Benner, Waerlander, Evers und Schnitzer.

Das vorherrschende Thema in den Rohkostbüchern ist die Heilung von Krankheiten und die Gesunderhaltung (Koebnick et al. 2000: 606). Dementsprechend gaben bei der Rohkost-Studie 55% der Befragten die eigene Krankheit bzw. 17% die Erkrankung eines Familienmitglieds als Grund für die Umstellung ihrer Ernährung entsprechend der Rohkost-Richtlinien an (Koebnick et al. 2000: 607). Ethische und religiöse Gründe spielen kaum eine Rolle.

Die verzehrten Nahrungsmittel sollen natürlich sein, deshalb wird auf die Zubereitung durch Kochen verzichtet (Strassner 1998: 14). Es werden je nach Ausprägung nur pflanzliche oder teilweise auch tierische Nahrungsmittel gegessen, wie z.B. Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und rohe Eier, rohes Fleisch. Der Anteil von Rohkost an der Gesamtaufnahme an Lebensmitteln liegt bei den strengen Rohköstlern zwischen 90% und 99% (Strassner 1998: 78). Die moderaten Rohköstler haben einen Anteil von 70–79% (ebd.).

Die Beurteilung durch die klassische Ernährungswissenschaft entspricht den Ergebnissen der Rohkost-Studie (Koebnick et al. 2000: 606). Die Giessener Rohkost-Studie fand heraus, dass über die Hälfte der Rohköstler die von der DGE empfohlenen Werte für die Nahrungsenergie nicht erreichten, insbesondere hinsichtlich der Proteinzufuhr (Hahn/Leitzmann 2001b: 116, Strassner 1998: 163f.). Eine Rohkost-Ernährung ist somit ab einem Rohkostanteil von mehr als 90% nicht als Dauerkost geeignet.

3.4 Anthroposophische Ernährungslehren

Rudolph Steiner (1861–1925) begründete die Anthroposophie (griech. = Menschenweisheit) Anfang des 20. Jahrhunderts (Kühne 1983: 25). Die Anthroposophie beinhaltet eine ganzheitliche Sichtweise, die den Menschen als seelischgeistiges Wesen im Zusammenhang mit der Welt und dem Kosmos betrachtet (Hahn/Leitzmann 2000b: 232). Eine vollständige anthroposophische Ernährungslehre wurde nicht von Steiner selbst, sondern von Hauschka, Renzenbrink und Kühne (Kühne 1983: 25, Hahn/Leitzmann 2000b: 232) erarbeitet.

Die anthroposophische Ernährungslehre charakterisiert im Unterschied zur klassischen Ernährungswissenschaft z.B. eine Lebensmittelpflanze nicht nur durch die Inhaltsstoffe, sondern auch durch die ihr innewohnende „Äther- oder Bildekraft“, die zur Ausbildung einer spezifischen Form (z.B. Kohlkopf.) führt (Kühne 1983: 26). Tiere besitzen in der anthroposophischen Lehre eine Seele, die durch die artgerechte bzw. nicht-artgerechte Aufzucht und Haltung geprägt wird (Kühne 1983: 27).

Die Nahrungspflanzen werden in der anthroposophischen Ernährungslehre in drei dem Körper entsprechende Bereiche untergliedert (Schmiedel 1998: 83). Die Wurzeln entsprechen dem menschlichen Kopf, das Blattwerk und der Stängel dem Brustbereich und die Blüten und Früchte spiegeln die Fortpflanzungsorgane und den Stoffwechsel wider (Schmiedel 1998: 83). Weiterhin richtet sich die Auswahl der Lebensmittelzubereitungsarten nach der Vier-Temperamenten-Lehre (Leitzmann et al. 1999: 99). Nahrungsmittlempfehlungen sind in der anthroposophischen Ernährungslehre vorwiegend lakto-vegetabil; Rohkost ist neben Vollgetreide ein wichtiger Bestandteil (Hahn/Leitzmann 2000b: 232). Tierische Lebensmittel sollen mäßig genossen werden, ihnen schreibt die anthroposophische Lehre beschwerende und aggressivitätsfördernde Eigenschaften zu (ebd.). Stark verarbeitete sowie bestrahlte Lebensmittel und Fertigprodukte sollten vollständig gemieden werden (Hahn/Leitzmann 2000b: 232).

Aufgrund von Untersuchungen der im Kapitel Vegetarismus beschriebenen Vorteile der lakto-vegetabilen Ernährung ist die anthroposophische Ernährungslehre als Dauerkost geeignet (Hahn/Leitzmann 2000b: 232).

3.5 Ayurvedische Ernährungslehre

Ayurveda bedeutet soviel wie die „Wissenschaft vom Leben“, abgeleitet von den Begriffen „ayus“ (Leben) und „veda“ (Wissen, Wissenschaft) (Hahn/Leitzmann 2000a: 181). Ayurveda ist eine vorbeugende Gesundheits- und Heilkunde mit Ursprung in Indien vor mehr als 5000 Jahre (ebd.). In Europa wurden die Ayurvedischen Lehren im Zuge des Wellness-Trends in den letzten Jahren bekannter. Die nach dieser Lehre lebenden Menschen suchen nach körperlich-seelisch-geistiger Harmonie, die bei Krankheit gestört ist (ebd.).

Im Ayurveda werden drei Konstitutionstypen (Doshas), denen jeweils zwei Elemente zugeordnet werden, unterschieden: Vata, mit den Elementen Luft und Raum; Pitta, mit Feuer und Wasser; und Kapha mit Erde und Wasser (Hahn/Leitzmann 2000a: 181). Eine gesunde Ernährung nach Ayurveda beinhaltet der Jahreszeit und dem Klima angepasste Nahrung; des weiteren sollte die Nahrung in der richtigen Menge, zur richtigen Zeit und in der richtigen Stimmung aufgenommen werden (Classen 1996: 18). Es werden 6 Geschmacksrichtungen unterschieden (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb), von denen alle in jeder Mahlzeit vorkommen bzw. alle Geschmacksrichtungen ein Mal am Tag gegessen werden sollten (ebd.). Die Nahrungsmittelauswahl unterliegt im Ayurveda kaum Regeln und sollte instinktgesteuert sein (ebd.).

In vielen Punkten stimmt die ayurvedische Ernährungslehre mit der Vollwerternährung überein (Classen 1996: 18). Sie ist vorwiegend lakto-vegetabil und besitzt somit die Vorteile der lakto-vegetabilen und der Vollwert-Ernährung, weshalb sie auch als Dauerkost anwendbar ist (Hahn/Leitzmann 2000a: 182). Kritisch ist jedoch der geringe Rohkostanteil (Leitzmann et al. 1999: 58).

3.6 Makrobiotische Ernährungslehre

Die Makrobiotik (griech. Makros = groß, bios = Leben) basiert auf dem chinesischen Taoismus, demgemäß die Natur einem ständigem Rhythmus unterworfen ist (Leitzmann et al. 1999: 81).

Neben den Begründern G. Ohsawa und M. Kushi, die sehr strenge und umstrittene Ernährungsrichtlinien aufstellten (z.B. viel Kochsalz und ein Minimum an Flüssigkeit; Hahn/Leitzmann 2000a: 185), entwickelte Acuff das Ernährungskonzept zur abgeschwächten Makrobiotik weiter. Diese Lehre erfährt eine zunehmende Verbreitung in der westlichen Welt (Hahn/Leitzmann 2000a: 185).

Der Mensch wird hier als Energiegestalt betrachtet und Lebensmittel werden eingeteilt nach Energietendenzen, die Kräfte Yin und Yang, die zu Harmonie und Ausgleich führen (Hahn/Leitzmann 2000a: 185). Schwerpunkt der Nahrungsmittel liegt bei Vollgetreide und frischem Gemüse sowie Hülsenfrüchten (ebd.). Milch und Milchprodukte, Fleisch, Tee, Kaffee, Zucker, Lebensmittel mit Zusatzstoffen, Konserven und Tiefkühlkost sollen gemieden werden (Leitzmann et al. 1999: 90). Der Verzehr von saisonalen Lebensmitteln gilt als vorteilhaft (Hahn/Leitzmann 2000a: 185). Die makrobiotische Kost ist insgesamt fettarm und vegan (Leitzmann et al. 1999: 91).

Erwachsene, die nach der makrobiotischen Ernährungslehre leben möchten, sollten über ein ausreichendes Ernährungswissen verfügen (Schmiedel 1998: 82); für Kinder hingegen ist sie ernährungsphysiologisch problematisch (Leitzmann et al. 1999: 91).

3.7 Kurzzeitige alternative Ernährungsformen

Die *Haysche Trennkost* erlangte ihren Bekanntheitsgrad durch zahlreiche Publikationen, die Diät und Abnehmen thematisieren. Sie wurde von dem amerikanischen Arzt Howard Hay begründet. Er orientierte sich an der Ernährungs- und Lebensweise eines im Himalaja lebenden Volkes, das ausschließlich naturbelassene Nahrungsmittel zu sich nahm (Leitzmann et al. 1999: 114) und entwickelte zusätzlich die „Theorie von den chemischen Verdauungsgesetzen“ (Hahn/Leitzmann 2000b: 233). Laut dieser Theorie kann der menschliche Körper Proteine und Kohlehydrate nicht zusammen verdauen, da die Kohlehydrate vergären und im Dünndarm verfaulen würden (Hahn/Leitzmann 2000b: 233, Leitzmann et al. 1999: 115). Hay war der Überzeugung, die normale Mischkost führe zu einer „Übersäuerung“ des Organismus und somit zu Krankheiten wie Gicht und Rheuma (Leitzmann et al. 1999: 114). Neben dem getrennten Verzehr von eiweiß- und kohlehydrathaltigen Lebensmitteln jeweils kombiniert mit neutralen Nahrungsmitteln sollten ferner raffinierte, denaturierte und bestrahlte Lebensmittel sowie Zusatzstoffe gemieden werden (Leitzmann et al. 1999: 114). Die Haysche Trennkost ist eine ballaststoffreiche, überwiegend lakto-vegetabile Ernährungsform (DGE 1998: 2).

Neben der von Hay entwickelten Trennungs-Theorie enthält diese Kostform sinnvolle Tipps: z.B. langsam und genussvoll Essen, Lebensmittel aus regionaler Herkunft und ökologischem Anbau zu bevorzugen und Vollkornprodukte zu verzehren (Hahn/Leitzmann 2000b: 234). Die Trennkost wird von vielen Personen kurzfristig als Reduktionsdiät angewendet. Sinnvoll ist eine „Trennkostdiät“ als Einstieg zur Ernährungsumstellung. Allerdings ist nicht das Trennprinzip für den raschen Diäterfolg verantwortlich, sondern die fettarmen und ballaststoffreichen Rezepte, welche die Trennkostbücher empfehlen. Eine strenge Trennung von Kohlehydraten und Proteinen ist prinzipiell weder wissenschaftlich begründbar noch auf Dauer praktikabel, da fast alle Lebensmittel sowohl Eiweiße als auch Kohlehydrate enthalten. Laut DGE ist die Haysche Trennkost nur bei einer sorgfältigen Nahrungsauswahl als Dauerkost geeignet (DGE 1998: 2).

4 Die zeitliche, soziale und räumliche Einbettung von Mahlzeiten in den Alltag

Die Mahlzeit kann als ‚soziales Totalphänomen‘ (Mauss 1990) mit ‚Bedeutung u.a. in wirtschaftlicher, politischer, religiöser, rechtlicher, kultureller, ästhetischer und sozial-morphologischer Hinsicht‘ (Bayer et al. 1999: 19) verstanden werden. Mahlzeiten zu analysieren heißt, Ernährung in ihrer zeitlichen und sozial-räumlichen Verankerung zu sehen und zu fragen, wann, wie lange, wo, mit wem und wie gegessen wird. Das Alltagsverständnis von Mahlzeiten umfasst Kategorien wie Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten, wie z.B. zweites Frühstück, Kaffeetrinken oder Snacks.

4.1 „Mahl-Zeiten“ und Mahlzeitenrhythmen

Anfang der 1990er Jahre aßen die Deutschen im Schnitt täglich 2,9 mal, Frauen mit 3,0 mal etwas häufiger als Männer mit 2,8 mal. Die Anzahl der Mahlzeiten ist am Wochenende etwas höher als unter der Woche und steigt außerdem mit zunehmendem Alter an (Meyer/Weggemann 2001: 191).

Die Mahlzeiten werden vornehmlich in den Zeiträumen zwischen 6 und 8, 12 und 13 sowie 18 und 20 Uhr eingenommen. Männer frühstücken im Schnitt früher als Frauen, in Bezug auf Alter zeigen sich kaum Unterschiede. Am Wochenende wird später gefrühstückt und ebenso später zu Abend gegessen, das Mittagessen findet relativ konstant zwischen 12 und 13 Uhr statt (ebd.: 192).

Insgesamt sind Mahlzeitentermine wesentlich variabler geworden; feste, kollektive Essens- bzw. Pausentermine während der Berufsarbeit, wie sie noch in den 1960er Jahren üblich waren (um 9, 12 und 18–19 Uhr), lösen sich auf (Lüdtke 1995: 120ff.). Essen als Zäsur im Tagesablauf weicht einem momentanen Innehalten, d.h. anstelle fester Termine für Mahlzeiten werden schnelle Zwischenmahlzeiten eingelegt (Tränkle 1992: 397).

Anfang der 1990er Jahre verbringen die Deutschen im Schnitt ca. 80 Minuten pro Tag mit Essen (Claupein et al. 2001: 202). Im Gegensatz zum Mahlzeitenrhythmus zeigen sich bei der Mahlzeitendauer zwischen den Geschlechtern praktisch keine Unterschiede. Berufstätige Männer und Frauen mit und ohne Kinder wenden etwas weniger Zeit auf, nicht erwerbstätige Frauen etwas mehr; insgesamt sind die Unterschiede gering (StaBa 1998: 108). Am Wochenende wird sich für alle Mahlzeiten mehr Zeit genommen. Die Essensdauer (vor allem zu Hause) steigt mit dem Alter und ist geringer bei allein eingenommenen Mahlzeiten (ca. 5–10 Minuten) (Meyer/Weggemann 2001: 194).

Insgesamt zeigen Befragungen, dass strikte Muster wie „um 12 Uhr wird gegessen“ zunehmend im Schwinden begriffen sind (Bayer et al. 1999: 21), am klassischen Mahlzeitensystem mit drei Hauptmahlzeiten wird jedoch weitgehend festgehalten (Claupein et al. 2001: 208). So findet neben den 80 Minuten, in denen Essen Haupttätigkeit ist, lediglich an 5 Minuten pro Tag Essen als Nebentätigkeit statt. Der viel beschworene Wandel hin zum situativen Essen zeichnet sich somit Anfang der 1990er Jahre noch nicht ab, vielmehr ist ein Verharren in traditionellen Mahlzeitenmustern zu erkennen:

„Obgleich sowohl Schul- wie auch Arbeitszeiten die bestimmenden Maßstäbe für die wöchentlichen Mahlzeiten bilden, kann ein tiefgreifender Wandel der Verzehrformen nicht festgestellt werden“ (Heyer 2000: 21). Gleichzeitig kann der Unterschied zwischen den Altersgruppen Indiz einer Veränderung sein: so zeichnet sich bei Männern und bei über 35-Jährigen eine Verschiebung der Hauptmahlzeit auf den Abend ab (Claupein et al. 2001, Meyer/Weggemann 2001, Spiekermann 2001a: 14).

4.2 Sozialer Kontext von Mahlzeiten

Schon Anfang der 1970er Jahre werden alle drei Hauptmahlzeiten nur in 10% der Familien gemeinsam eingenommen, am Wochenende jedoch bei zwei Drittel. Ein Drittel der Familien nutzt das gemeinsame Abendessen als Treffpunkt (Neuloh/Teuteberg 1979). Ein ähnliches Bild zeigt sich in den 1980er Jahren: 8% der Familien nehmen alle drei Mahlzeiten gemeinsam ein; ein Fünftel pflegt keine gemeinsamen Mahlzeiten (Abt 1993: 99). Die gemeinsame Familienmahlzeit scheint Anfang der 1990er Jahre zum besonderen Anlass, zur Ausnahmesituation geworden zu sein (Tränkle 1992: 393).

Die meisten Mahlzeiten werden Anfang der 1990er Jahre in Anwesenheit anderer Personen eingenommen (2,7 pro Tag) (Lüdtke 1995: 116). Allein eingenommene Mahlzeiten spielen keine große Rolle (0,7 pro Tag) (ebd.). Allein gegessen wird vorrangig unterwegs und zwischendurch, wobei eher Fertigmahlzeiten sowie kalte Speisen gegessen werden (Essen & Trinken 2001: 24). Allein Essen gilt als positiv, wenn es eine „kleine Ruheinsel im Alltag“ darstellt, als problematisch bei Hauptmahlzeiten oder bei besonderem Anlass wie bspw. am Weihnachtsabend (Essen & Trinken 2001: 26). Gemeinsame Mahlzeiten finden häufig als besondere Mahlzeiten am Wochenende (Frühstück) statt und unterliegen aufwändigen Zubereitungen (selbst Leute, die nicht gerne kochen, tun dies zu besonderen Anlässen) (Essen & Trinken 2001: 27). Je mehr Fertigprodukte verwendet werden, desto weniger wird eine Mahlzeit als Familienessen wahrgenommen: der Zubereitungsprozess gilt als „Liebesbeweis“ (ebd.: 38). Mit Kindern wird pro Tag durchschnittlich eine Stunde gegessen (Meyer/Weggemann 2001: 195f.), was dazu führt, dass Frauen im Durchschnitt länger im Beisein von Kindern essen (Claupein et al. 2001: 204). In Familien findet mindestens eine Mahlzeit pro Woche als komplette Familienmahlzeit statt, an Werktagen mindestens zwei Mahlzeiten mit Kindern und einem Elternteil (Brombach 2000a, Heyer 2000).

Qualitative Untersuchungen zeigen, dass das Frühstück in Familien im kleinen oder großen Kreis – mehrheitlich mit mindestens einem Elternteil – abhängig von Berufstätigkeit und -ort stattfindet. Selbst wenn die Eltern ‚Frühstücksmuffel‘ sind, bemühen sie sich, ihre Kinder zum Frühstück zu motivieren. Am Wochenende wird das besondere Frühstück mit allen Familienmitgliedern (Riesen-, Extrafrühstück, Samstagsbrötchen) zelebriert (Heyer 2000: 20).

Obwohl gemeinsames Essen generell seltener stattfindet (Abt 1993: 99), wird der Anspruch auf gemeinsame Mahlzeiten hoch gehalten: ca. 41% legen viel Wert auf gemeinsames Essen (Piel 2001: 111). Dieses findet seinen Ausdruck auch darin, dass teilweise

getrennt gegessen wird, sich Familienmitglieder jedoch nochmals mit an den Tisch setzen, wenn andere später essen (Barlösius 1999: 184).

4.3 Mahlzeiten Außer Haus

Während Mitte der 1990er Jahre noch 82% der Hauptmahlzeiten zu Hause eingenommen wurden (Iglo-Forum 1995), nahmen Ende der 1990er Jahre schon durchschnittlich die Hälfte der Deutschen die Hauptmahlzeiten außer Haus ein (Binder et al. 2000). 2000 lag der Anteil bei 75% und sank 2001 auf 66% (ZMP/CMA 2001). Insgesamt nehmen Frauen weniger Mahlzeiten außer Haus ein als Männer (Iglo-Forum 1995, DGE 2000). Orte des Außer-Haus-Essens sind sowohl Kantinen als auch Imbisse, Lebensmitteleinzelhandel, Bäckereien und Metzgereien (DGE 2000, ZMP/CMA 2001, GV-Praxis 07/2002). Nach wie vor wird am häufigsten mittags und abends außer Haus gegessen, doch auch das Frühstück gewinnt an Bedeutung und Zwischenmahlzeiten außer Haus nehmen deutlich zu (ZMP/CMA 2001). Dabei spielen Zeit, schnelle Zubereitung und Service eine große Rolle. HauptnutzerInnen waren Ende der 1990er Jahre Männer und Frauen im Alter von 19 bis 25 Jahren, die durchschnittlich mehr als zwölf Mal in der Woche außer Haus essen (Binder et al. 2000). Diese Veränderungen werden als Ablösung des privaten Essens durch das „öffentliche Essen“ – als Enthäuslichung (Spiekermann 2002b) charakterisiert.

Dadurch wird Ernährungsarbeit, die ehemals primär in den privaten Haushalten erbracht wurde, zunehmend nach außen verlagert: immer weniger wird im Haushalt „produziert“, vielmehr werden entsprechende Leistungen über den Markt erworben (Rückgang des Eigenanbaus von Obst und Gemüse sowie Trend zu Convenience-Angeboten und steigende Bedeutung der Außer-Haus-Angeboten).

Der Trend im Außer-Haus-Verzehr geht zu einem differenzierten Angebot. Gefragt sind nicht mehr nur Kantinenessen und belegte Brötchen oder der schnelle Burger, das Angebot der Verzehrsmöglichkeiten hat sich rasant erweitert zu einer breiten Palette an Fast- und Ethnofood, aber auch Slowfood hat seine Nische im Außer-Haus-Angebot gefunden.¹¹

4.3.1 Fastfood

Fastfood ist Essen mit Convenient-Qualitäten: es ist nicht nur schnell, sondern zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass es außer Haus konsumiert wird und von der Hand in den Mund gegessen werden kann (Gniech 1995: 120). Der klassische Hamburger macht jedoch nur ein Drittel des Umsatzes aus; hingegen sind belegte Brötchen die Marktführer beim Fastfood (Spiekermann 2001a: 9). So machen außer Haus zubereitete und verkaufte Brötchen 1997 bereits ein Drittel des gesamten Brotkonsums aus (Wendt et al. 1997: 379).

¹¹ Ausführlicher zu Trends und Entwicklungen im Bereich der Außer-Haus-Ernährung siehe Eberle et al. 2004

Neben den klassischen Schnellrestaurantketten (Systemgastronomen) haben sich im letzten Jahrzehnt viele kleinere, zumeist ausländische Anbieter etabliert: türkischer Kebab, arabische Imbissbetriebe, italienische Pizzastücke oder japanisches Sushi erfreuen sich zunehmender Beliebtheit (Stiftung Warentest 2001, Prahl/Setzwein 1999: 201). Fastfood ist damit weiterhin auf dem Vormarsch. Nach wie vor konsumieren ca. 80–90% der unter 40-Jährigen generell Fastfood (Bauer Media KG 2001); ein Viertel der jungen Leute sogar regelmäßig, d.h. mehrmals die Woche, während ältere Menschen dies zu ca. 90% selten oder nie tun (Forsa 1997). Dabei lässt sich beobachten, dass Jugendliche (vor allem Jungen), die dies regelmäßig verzehren, insgesamt weniger auf gesunde Ernährung achten und Fastfood-Produkte als gehaltvoller einschätzen als sie tatsächlich sind (Raithel 2002: 346).

4.3.2 Slowfood

Als eine Art Gegenbewegung zum Fastfood-Trend kann die Slowfood-Bewegung verstanden werden. Die 1986 in Italien gegründete und nachfolgend weltweit verbreitete Organisation (Gründung in Deutschland 1992) mit derzeit ca. 65.000 Mitgliedern (4500 in Deutschland) setzt sich für eine Wiederbelebung der regionalen kulinarischen Kulturen und Traditionen ein (Slow Food Deutschland 2002; Gelinsky 2003: 1). Gefordert wird, dem Genuss eine stärkere Bedeutung zu verschaffen, weshalb sie sich auch als „Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss“ (Slow Food Deutschland 2002) versteht. Aber nicht nur der Genuss-Aspekt spielt bei Slowfood eine wichtige Rolle, sondern auch gesundheitliche und ökologische Aspekte stehen im Zentrum dieser neuen bewussten Esskultur, welche die Entdeckung der gesunden Langsamkeit beim Essen und regionale qualitativ hochwertige Nahrungsmittel propagiert (Deutschlandfunk 2001). Fraglich ist, ob eine solche, eher auf ‚Edel-Gastronomie‘ zielende Bewegung wirklich eine Alternative zum Fastfood darstellen kann (Arens-Avezedo zit. nach Methfessel 1998: 214)

4.3.3 Ethnofood

Zweistellige Zuwachsraten verbuchte in den letzten Jahren das sogenannte „Ethnofood“ oder „Ethnic Food“, d.h. ausländische Kost und Produkte (Bayer et al. 1999: 59). Die ausländische Gastronomie erzielte 1995 mit ihren rund 50.000 Betrieben in Deutschland ca. 12 Mrd. DM Umsatz im Jahr (Litzenroth 1995: 253). Das Umsatzvolumen wird in den nächsten Jahren auf diesem hohen Niveau bleiben bzw. noch weiter zunehmen (ZMP/CMA 2002).

Während italienische, griechische, türkische und chinesische Gerichte in Deutschland bereits zum Alltag gehören, befinden sich insbesondere fernöstliche Angebote aus Japan, Indien oder Thailand sowie Tex-Mex-Food im Aufwind (Litzenroth 1995: 253). Nicht nur haben sie einen festen Platz als Fastfood-Imbiss oder als Außer-Haus-Kost, auch Zuhause wird mit derartigen Gerichten gerne experimentiert, sodass die Konkurrenz für einheimische Produkte zunimmt (Prahl/Setzwein 1999: 208, Bayer et al. 1999:

59). Kritisch betrachtet werden insbesondere die ökologischen Auswirkungen des zunehmenden Transportaufkommens sowie das Auftreten neuartiger Allergien (Bayer et al. 1999: 59).

4.4 Bedeutungsdimensionen von Mahlzeiten

Mahlzeiten wird eine Bedeutung zugeschrieben, die über eine bloße Nahrungsaufnahme zwecks Sättigung (Hunger stillen) bzw. über physiologische Bedürfnisbefriedigung hinausgeht. Mahlzeiten sind u.a. bedeutend, da sie die Möglichkeit zur Kommunikation bieten: Haushalts- und Familienmitglieder treffen sich zum gemeinsamen Gespräch, für Absprachen, zum (Erfahrungs-)Austausch, zur Bestätigung des eigenen Tuns und zur Anteilnahme. Ferner ermöglichen Mahlzeiten die Vermittlung von Werten, Vorstellungen und Ästhetik; sie sind primärer Sozialisationsort zur Vermittlung von gesellschaftlichen Vorstellungen von Essen und Trinken und des gesellschaftlichen Umgangs mit Speisen. Darüber hinaus können Mahlzeiten Orte von Zuwendung und Liebe, der sog. ‚Hort der Familie‘ sein: bezogen auf die Zubereitungs- und Speiseebene wird ‚mit Liebe‘ gekocht und zwar täglich, wiederkehrend, unentgeltlich, dauerhaft und fast immer von der gleichen Person: „Die Speisen symbolisieren und ‚schmecken‘ nach Mühe, Überlegungen, Vorbereitungen, Organisation“ (Brombach 2000a: 11, vgl. auch Charlie/Kerr 1988).

Über gemeinsames Essen werden soziale Beziehungen vermittelt, sowohl innerhalb der Familie als auch mit der sozialen Umgebung (Bayer et al. 1999: 40). Innerhalb der Familie ist die Tischgemeinschaft ein zentrales Symbol der Zusammengehörigkeit (Teuteberg 1985), in der Konversation eine wichtige Rolle spielt (Barlösius 1999: 185f.). Die soziale Komponente spiegelt sich auch in der Gastfreundschaft wider, die immer auch das Anbieten von Essen und Trinken beinhaltet (Kutsch 1993: 124).

Mahlzeiten sind auch für die Erziehung von Bedeutung. Angemessenes Benehmen wird als wichtig erachtet: ruhig sitzen, nicht mit vollem Mund sprechen, mit Messer und Gabel essen, anständige Haltung am Tisch, nicht schmatzen, nicht mit dem Essen spielen und langsam essen. Dabei legen Mütter auf alle Aspekte mehr Wert als Väter (Kutsch 1993: 124).

Das Verschwinden der Familienmahlzeit wird nicht als generelle Auflösung der häuslichen Tischgemeinschaft verstanden, sondern als Veränderung, als Anpassung an vielfältige Herausforderungen, denen sich Familien immer wieder neu stellen müssen. Diagnostiziert wird eine noch immer herausragende qualitative Bedeutung von Familienmahlzeiten, da es keine andere, tägliche wiederkehrende gemeinsame Aktivität gibt, die ähnliche Bedeutung hat (Brombach 2000a). Mahlzeiten sind noch immer Integrations-, Kommunikations- und Erziehungszentren: sie werden genutzt als Institution, um Gemeinschaft zu schaffen (Barlösius 1999: 184f.)

So stellen gemeinsame Gespräche bei Tisch Familiensinn her; sie haben die Funktion, eine bestimmte Art der Erinnerungspraxis entstehen zu lassen. Das gemeinsame Erinnern ist wichtig, wobei die eigentliche Geschichte, das Was des Gesprächs weniger

wichtig ist als das Wie, das Verfahren. Es sind die gemeinsame Zeit und die Formen, über alles mögliche zu reden, die eine (familiäre) Tischgemeinschaft zu einer Gemeinschaft macht (Keppler 1994: 273). Mahlzeiten sind für Familien so wichtig, weil die dabei geführten Gespräche einen institutionellen Rahmen für die Herstellung von Konsens bilden.

Für die entsprechende Atmosphäre von Mahlzeiten sind Frauen zuständig; sie sind diejenigen, die vorwiegend Elemente von Kommunikation und Interaktion, den subjektiven Sinn und Liebe, aber auch Gastlichkeit in Familien und in privaten sozialen Kontexten allgemein gestalten. Für Kinder und Jugendliche ist gemeinsames Essen teilweise eine lästige Verpflichtung und wird als Ort von Einengung oder Zwang empfunden, für Mütter sind sie dagegen wichtig (Sellach 1996: 117; Brombach 2000a).

Grundsätzlich kann bei der Bedeutung von Mahlzeiten unterschieden werden zwischen den *alltäglichen Mahlzeiten*, die den zeitlichen Restriktionen des Alltags unterliegen und den besonderen Mahlzeiten bzw. dem sogenannten *Genuss-Essen*, z.B. an Sonn- und Feiertagen, zu speziellen Anlässen oder im Urlaub (Essen & Trinken 2001: 35). Diese Unterscheidung meint die alltägliche Bedürfnisbefriedigung einerseits, und die symbolische Inszenierung kollektiver Werte und Rituale andererseits.

Anfang der 1990er Jahre werden *Genuss-Essen* vorrangig mit Familienmitgliedern (West: 38%, Ost: 62%), mit Freunden (ca. 26%) und mit Partnern (26%) verbracht. Essen mit Verwandten und allein spielt eine untergeordnete Rolle (Iglo-Forum 1991: 8). 30% der Westdeutschen zieht es zum Genießen ins Gasthaus oder Restaurant, für ein Viertel ist das eigene Heim der Ort des Genusses (Iglo-Forum 1991: 8). Essen wird zum Genuss durch den überragenden oder guten Geschmack, die angenehme Stimmung und die Möglichkeit, abzuschalten bzw. mit viel Zeit und ohne Hetze essen zu können (ebd.: 7f.). Die Mehrheit der Deutschen sieht sich selbst als Genießer (80%); unter den GenießerInnen sind besonders viele mit höherem Einkommen und qualifizierter Schulbildung (Iglo-Forum 1991: 8). West- wie Ostdeutsche zeigen eine Präferenz für genussvolles Essen am Abend: 42% (West) bzw. 40% (Ost) ziehen die Genuss-Mahlzeit abends gegenüber dem genussvollen Mittagessen vor (Iglo-Forum 1991: 9).

Im *Alltag* sind Mahlzeiten grundsätzlich wichtige Unterbrechungen bei der Arbeit und Fixpunkte für Personen, deren Alltag erlebnisarm ist (bspw. BewohnerInnen in Altersheimen) (Wiswede 2001: 22). Bei Alltagsmahlzeiten ist der Zeitaufwand bei Zubereitung und Essenszeit gering; es wird nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht (Essen & Trinken 1998: 32), die Convenience-Produkte oder Fastfood bieten.

Zwei Drittel der Frauen und ebenso viele Männer legen viel Wert auf eine *warme Mahlzeit* pro Tag – dies ist zweitwichtigstes Kriterium nach Abwechslungsreichtum und vor gesunden Lebensmitteln (Piel 2001: 111). Bei Jugendlichen liegt nach eigener Aussage der Schwerpunkt dagegen auf dem *Abendbrot*. Das warme Mittagessen verliert, die Zwischenmahlzeiten gewinnen gegenüber Hauptmahlzeiten an Bedeutung. Zwischen Ost und West finden sich Mitte der 1990er Jahre auffallende Unterschiede beim Mahlzeitenverhalten: im Westen findet sich die regelmäßige Mahlzeit vor der Schule und

mittags im Familienkreis weitaus häufiger als im Osten. Dieser Unterschied wird mit der Berufstätigkeit von Frauen und der damit verknüpften differenzierenden Familiensozialisation in Ost- und Westdeutschland erklärt. Für die DDR galt: „Dieser Teil der Hausarbeit, die Nahrungsbeschaffung und -zubereitung für die Familie, bisher ein elementares Aufgabenfeld der Mutter, wurde somit von privater in die öffentliche Hand gelegt und fortan Sache des Staates“ (Weichert 1999: 3).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Essen (und Trinken) unterschiedliche Erlebnisqualitäten beinhalten kann, die sich zu einem Gesamterlebnis des Nahrungsgenusses addieren: Spannweite von Sättigung im Sinne des Stillens eines Hungergefühls bis Festmahl (Kutsch 1993: 121f.). Dabei können angesichts von vielfältigem Ernährungsangebot und Multioptionalität eine Vielzahl von Ernährungssituationen beschrieben werden: Alleine Essen, mit KollegInnen, in der Familie oder mit Freunden essen, sich bekochen lassen oder essen gehen (Essen & Trinken 1998: 23).

4.5 Entrhythmisierung, Entritualisierung und Enthäuslichung?

Die Nahrungsaufnahme als erlernte Handlung zeichnet sich durch ein hohes Maß an Routinen und Gewohnheiten aus (Brombach 2000a: 2). Die Struktur des Alltags als sich täglich wiederholende Abfolge ermöglicht eine Rhythmisierung der Ernährungsvorgänge (Essen & Trinken 2001). Traditionelle Rhythmen scheinen jedoch zusehends verloren zu gehen; Regeln wie „freitags Fisch“ gelten kaum mehr, lediglich das Frühstück hat in Deutschland weiterhin einen bedeutenden rhythmisierenden Wert (ebd.).

Insgesamt ist ein Wandel der Mahlzeiten festzustellen, der jedoch nicht als umfassende Auflösungserscheinung und wachsende Beliebigkeit verstanden werden darf, sondern als Herausbildung von neuen Varianten und Ordnungen zu interpretieren ist (Bayer et al. 1999: 21). Das traditionelle Leitbild war bis Ende der 1980er die warme (Mittags-) Mahlzeit zu Hause, gekocht und serviert für die Familie von der Hausfrau. Inzwischen werden traditionelle, fest gefügte Rituale um das häusliche Essen hingegen aufgeweicht und es entwickeln sich neue Formen der Mahlzeitengestaltung; z.B. wird nicht mehr nur ein Essplatz in der Küche oder im Esszimmer genutzt, sondern viele Orte in der Wohnung; es wird nicht mehr zu festen Zeiten gegessen, sondern oft nebenher oder zwischendurch (Gniech 1995: 104). Diesem situativen Essen im Alltag steht das besondere Mahl oder das Essen mit Gästen gegenüber, welches noch in hohem Maß mit Ritualisierung ausgestattet ist; es gibt gesellschaftliche Normen, die sowohl den Gast (konformes Verhalten) als auch den/die GastgeberIn (Besonderes bieten) betreffen (Kutsch 1993: 125).

Sich wandelnde Lebensgewohnheiten, die vielfältigsten Genussstationen im Laufe eines Tages und veränderte Essenszeiten führen zu einer „Netzwerk- und einer nomadisierenden Gesellschaft“ (GPK 2003a). Werktags fördert der Berufsalltag und das städtische Leben einerseits die „Snack-Kultur“ und macht andererseits Lust auf gesellige Tafelrunden und kommunikatives Essen am Wochenende (GPK 2003b). Man pendelt zwischen Fastfood und Luxusmahl, je nach Anlass, Zeit und Lust (Tränkle 1992: 397,

Litzenroth 1995: 262f.). „Mit dem Essen spielt man nicht, heißt es in der guten Kinderstube. Und doch ist Essen ein Spiel: eine Wiederaufführung jeden Tag neu“ (v. Radow 2001: 125).

5 Ernährungsarbeit

Zu Ernährungsarbeit sind Einkauf (einschließlich Lebensmittelseinkäufe einräumen), Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten (neben Kochen auch Tisch decken und Geschirrspülen) sowie Vorratshaltung und Eigenanbau von Lebensmittel zu zählen, Diese Arbeiten werden vorrangig in den privaten Haushalten meist zum großen Teil von Frauen verrichtet. Daneben werden Ernährungsarbeiten auch aus den Haushalten ausgelagert und sog. Ernährungsdienstleistungen in Anspruch genommen.

5.1 Einkauf

Der Zeitaufwand für den täglichen Einkauf ist von 22 Minuten im Jahr 1960 auf durchschnittlich 18 Minuten im Jahr 1991 gesunken. Einkauf ist Sache der Frauen: Frauen verbringen 22 Minuten am Tag mit dem Einkauf von Lebensmitteln, Männer jedoch nur 13 Minuten (StaBa 1998). In 64% der Haushalte sind Frauen für den Einkauf zuständig. Wenn Kinder im Haushalt sind, ist die Quote sogar noch höher (Lange 1996). 55% der Frauen kaufen jeden Tag oder mehrmals die Woche ein, nur 16% der Männer kaufen regelmäßig ein; allerdings übernehmen Männer öfter den Großeinkauf. Die Mehrzahl der Frauen geht drei bis vier mal pro Woche einkaufen. 71% suchen pro Einkauf ein bis zwei Geschäfte auf, ca. ein Viertel sogar drei bis vier (Sellach 1996: 119). Das *Einkaufen* macht den Deutschen immer mehr Spaß; 2001 bekannten sich 60% zum hedonistischen Einkaufserlebnis, 1989 war es nur knapp die Hälfte der Deutschen (GfK 2001a: 302).

Mehr als die Hälfte (58%) der Deutschen verwendet für den Wocheneinkauf für Lebensmittel und Getränke einen *Einkaufszettel* (GfK 2003b). Die Hälfte davon weicht zumindest gelegentlich, ein weiteres Viertel sogar immer oder häufig von ihrem Kaufvorhaben ab. Insgesamt sind es nur 16% der Deutschen, die selten oder sogar nie von ihrem Einkaufszettel abweichen. Besonders häufig werden Einkaufszettel von Frauen, Personen über 50 Jahren sowie von GroßstadtbewohnerInnen verwendet (2003b). Singles kaufen eher spontan ein (Lange 1996). Immerhin 20% merken sich im Kopf, was sie brauchen, und nur 14% entscheiden sich erst im Laden (Iglo-Forum 1995: 20f.).

5.1.1 Ausgaben für Lebensmittel

Der *Ausgabenanteil für Nahrungsmittel* in Deutschland ist seit dem zweiten Weltkrieg kontinuierlich gesunken: 2002 verwendeten die privaten Haushalte im Schnitt ca. 16% ihrer Ausgaben für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. 1991 waren es noch 18%, 1970 sogar noch 26% (StaBa 2003b). Deutschland ist weltweit das Land mit dem geringsten Lebensmittelanteil an den Konsumausgaben (Rösch 2002: 120); gleichzeitig sind Lebensmittel in Deutschland im europäischen Vergleich am billigsten. Die Prioritäten liegen bei vielen Bevölkerungsgruppen in anderen Konsumbereichen; so sind in den letzten 30 Jahren vor allem die Ausgaben für das Wohnen gestiegen (StaBa 2003b). Das *Preisbewusstsein* der Deutschen ist besonders im Lebensmittelbereich stark ausgeprägt und hat sich in den letzten Jahren noch weiter verstärkt: 63% bezeichnen sich im

Jahr 2000 als preisbewusst, gegenüber 51% 1989 (GfK 2000a: 174). Bio-KäuferInnen akzeptieren für Produkte aus ökologischem Landbau 2001 durchschnittlich einen Aufpreis von 13%, 1989 lag die Akzeptanzgrenze noch bei 21% (Bruhn 2001: 17). Während 1996 insgesamt noch 36% aller KonsumentInnen bereit waren, für Bio-Produkte mehr zu bezahlen, waren dies 1998 nur noch 28%, Tendenz weiter fallend (Bodenstein/Spiller 2001: 199). Dennoch geben bei Befragungen mehr als die Hälfte der Bevölkerung an, dass sie bei den meisten Lebensmitteln eher auf die Qualität achten als auf den Preis (Verbraucheranalyse 1999).

5.1.2 Kriterien beim Lebensmitteleinkauf

Im Lebensmittelbereich rangieren Frische und Geschmack als *Kaufkriterien* ganz oben, aber auch der Produktpreis ist vergleichsweise wichtig (vor allem in Ostdeutschland) (Wirthgen et al. 1999: 246). Nur beim Fleisch zeigt sich eine Tendenz, auch weitere Kriterien einzubeziehen: Neben Frische, Geschmack und Aussehen (jeweils über 90%) spielen für mehr als zwei Drittel artgerechte Haltung, Herkunft aus der eigenen Region sowie Sicherheitsgarantie eine Rolle (GfK 2001a: 253). Die Bedeutung von Frische als Einkaufskriterium hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen. Makellose und saubere Lebensmittel gelten immer mehr als ideal, obwohl diese Makellosigkeit teilweise chemisch oder mechanisch hergestellt werden muss¹² (Setzwein 1997: 174f.).

Das *Qualitätsimage* von Lebensmitteln insgesamt hat sich in den letzten Jahren tendenziell verbessert (Bruhn 2001: 12). Zwar wird Qualität bei Lebensmitteln hoch bewertet, bei der Preisbereitschaft hört jedoch das Qualitätsbewusstsein oft auf: Bereits ein Jahr nach dem Höhepunkt der BSE-Krise ist der Preis für Fleisch zum wichtigsten Kriterium geworden. Für Bio-Produkte werden lediglich geringfügig höhere Preise akzeptiert. Obwohl die Qualität der Lebensmittel sich in den letzten Jahren erheblich verbessert hat (Bergmann 1999: 111), sind die Preise aufgrund der starken Konkurrenzsituation im Lebensmittelmarkt kaum angestiegen.

5.1.3 Einkaufsstätten

Gemäß den Verkaufszahlen des Lebensmitteleinzelhandels favorisierten viele EinkäuferInnen in den letzten Jahren vor allem *Discount-Märkte*: während z.B. im Jahr 2001 alle Verbrauchermärkte, Supermärkte und Geschäfte gegenüber dem Vorjahr an Umsatz eingebüßt haben, konnten Discounter Zuwächse verbuchen (BVL 2002a). Insgesamt kaufen die Deutschen nicht weniger Essen und Trinken ein, sie verlagern aber einen kontinuierlich wachsenden Anteil ihrer Ausgaben für Güter des täglichen Bedarfs zu den Discountern (HDE 2003). Im Zeitraum von 2001 bis 2002 konnte Aldi seinen Marktanteil von 12% auf 14% ausbauen, mit stark steigender Tendenz; 29% der Verbraucher geben Aldi sogar als ihr Stammgeschäft an (Grünewald 2002). Grünewald

¹² Zum Beispiel durch Beigabe von Nitrit zu Fleischprodukten, um deren Bräunung zu vermeiden.

(ebd.) prognostiziert, dass der Discounter-Boom kein flüchtiges Phänomen darstellt, sondern dass sich die Einkaufslandschaft grundlegend geändert hat. Die inszenierungsfreien Angebote von Aldi und Co. genießen in Preisfragen absolute Glaubwürdigkeit bei den VerbraucherInnen (Kohse 2002). Die maximale Vereinfachung des Kaufaktes im Discounter führt dazu, dass man über den Kauf nicht mehr lange nachdenken muss. Man greift sich, was man braucht und guckt neugierig auf das, was man nicht braucht (ebd.). So avanciert laut Grünewald (2002: 4) Aldi zur „neuen Heimat des aufgeklärten Verbrauchers“, da hier der Einkauf nicht nur eine einfache Preisentlastung, sondern eine mehrfache psychologische Entlastung mit sich bringt und somit zur Komplexitätsreduktion beiträgt.

Während der *Online-Handel* der Lebensmittelbranche in den USA zu den weltweit wachstumstärksten Online-Branchen gehört, steht der deutsche Markt diesbezüglich noch ganz am Anfang: Lediglich 0,1% der Lebensmittelumsätze werden derzeit online getätigt; für 2010 beträgt die Schätzung maximal 3–4% (BVL 2002b). In Deutschland gibt es derzeit vor allem Anbieter für regional begrenzte Lieferungen (vgl. Auflistung bei web.de 2003).

5.2 Mahlzeitenvor- und -zubereitung

Von Mitte der 1960er Jahre bis Ende der 1980er Jahre ist der *Zeitaufwand* für die Mahlzeitenzubereitung an Wochentagen von 59 auf 33 Minuten gesunken, was als Effekt von technischer Modernisierung und Rationalisierung der Hauswirtschaft sowie auf den Rückgang der Kinderzahl, den gestiegenen Gebrauch von Fertiggerichten und die Nutzung gastronomischer Angebote zurückgeführt werden kann (Lüdtke 1995: 118ff.).

In nur noch einem Drittel der Haushalte wird täglich, in einem weiteren Drittel fast täglich gekocht (Spiekermann 2001a: 17). Bei der Beteiligung an der Zubereitung von Mahlzeiten zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen beteiligen sich zu 91% an der Beköstigung und zwar mit 1 Stunde 26 Minuten pro Tag, Männer beteiligen sich dagegen nur zu 60% mit durchschnittlich 24 Minuten pro Tag. Frauen sind also nach wie vor überwiegend für Beköstigungsarbeiten zuständig; Mitte der 1990er Jahre bereiten 75% bis 90% der Frauen die drei Hauptmahlzeiten selbst zu (Sellach 1996: 116). Mit dem Alter steigt sowohl der Beteiligungsgrad als auch die für Beköstigung aufgewendete Zeit pro Tag. Am meisten Zeit wenden Ehepaare ohne Kinder (Frauen 1 Stunde 43 Minuten, Männer 32 Minuten), am wenigsten allein Erziehende auf (1 Stunde 9 Minuten). In Bezug auf das Einkommen finden sich kaum Unterschiede (Blanke et al. 1996: 73ff.).

Im Tagesverlauf werden Beköstigungstätigkeiten entsprechend den „Mahl-Zeiten“ hauptsächlich zwischen 7 und 9, 11 und 14, 17 und 20 Uhr durchgeführt; Männer beteiligen sich vor allem zwischen 12 und 13 und zwischen 18 und 19 Uhr (Meyer/Weggemann 2001: 193). Der höchste Zeitaufwand für Mahlzeitenzubereitung findet sich mittags, so dass von einer mittäglichen Hauptmahlzeit ausgegangen werden kann. Dies zeigt sich allerdings nur bei Frauen; bei Männern ist der Aufwand abends höher

(Claupein et al. 2001: 209f.). Während 40% der Frauen viel Wert darauf legen, dass die Zubereitung des Essen schnell geht, ist dies nur für ein Viertel der Männer wichtig (Piel 2001: 111).

Auch in kleinen, qualitativ ausgerichteten Studien innerhalb von Familien zeigt sich, dass für die Aufgabe der Mahlzeitenvor- und -zubereitung die Frauen sorgen; es gibt nach wie vor keine partnerschaftliche Aufgabenteilung der Haushaltsführung (Brombach 2000a: 4). Vielmehr ist durch die zunehmende Erwerbstätigkeit der Frauen ein Trend zur intra-geschlechtlichen Verlagerung der Haushaltsarbeit zu Großmutter, Kinderfrau oder Haushaltshilfe zu beobachten (Behringer 1995: 255).¹³ Eine Beteiligung an der Vorbereitung durch alle Familienmitglieder findet lediglich am Wochenende (meist nur beim Frühstück) statt. Die Zubereitung des Mittagessens unterliegt häufig erheblichem Zeitdruck: Das Mittagessen muss in 30 Minuten auf dem Tisch stehen (Brombach 2002: 93). Familienfrauen haben oft ein schlechtes Gewissen, wenn der Zeitplan nicht klappt und das Mittagessen ausfällt (d.h. wenn Kinder sich selbst versorgen müssen oder eventuell Essen aufwärmen, das am Abend zuvor vorgekocht wurde).

Beim Kochen überwiegt Mitte der 1990er Jahre der Spaß: fast 50% der Frauen kochen mit Lust und nur 10% empfinden es als lästige Pflicht, während es bei Männern fast ein Viertel sind, die Kochen lästig finden (Iglo-Forum 1995: 14). Am meisten Unlust verspüren die, die nicht Kochen können (ebd.).

Für Frauen ist die Bedeutung des Kochens für die Familie nach wie vor hoch: „ohne Essen, da sind sich alle Befragten einig, soll die Familie nicht bleiben, ja, sie darf es auch nicht, denn das Selbstverständnis der Frauen ist eng verknüpft mit ihrer Rolle als Mutter, welche für die Daseinsvorsorge zuständig ist“ (Brombach 2000b: 6). Die Ernährungsarbeit und die damit verbundene Mühe ist Teil der emotionalen Zuwendung, die die Frauen für ihre Familie erbringen (ebd: 13).

Die Beteiligung von Kindern an Ernährungsarbeit wird als wesentlicher Teil der Kindererziehung betrachtet, jedoch wird vor allem die Schmutzperspektive (Beteiligung beim Müll entsorgen und Geschirrspülen) vermittelt (Heyer 2000: 26). Die Beteiligung der Kinder führt „meist zu Vermehrung von Hausarbeit“ (Methfessel 1996: 87), denn existierende, stabile und verlässliche Arrangements bei der Ernährungsversorgung werden außer Kraft gesetzt bzw. es muss über diese neu entschieden werden.

Gemeinsames Kochen wird zu einem besonderen Ereignis, wenn Freunde oder Verwandte eingeladen werden (Gniech 1995: 103). Dann wird Kochen eher zur Freizeitbeschäftigung (Gniech 1995: 104), an der auch Männer teilnehmen: Erlebniskochen gegenüber dem Versorgungskochen, das größtenteils die Frauen übernehmen (Pudel 2001: 28). In der Gästebewirtung erhält Kochen zunehmend Hobbycharakter, nicht jedoch in der alltäglichen Kochpraxis (Tränkle 1992: 398). Hier zeigt sich eine geschlechtsspezifische Konnotation: Zeremonielles Kochen, Rösten und Braten (besonders Grillen) wird

¹³ Jurczyk und Rerrich prägten den Begriff der „Chamäleonfrauen“ für Frauen, die moderne Erwerbstätigkeit mit traditioneller Familienarbeit kombinieren (Jurczyk/Rerrich 1993).

den Männern, alltägliches Kochen und Backen den Frauen zugeschrieben. Frauen kümmern sich darüber hinaus traditionell um die Herstellung einer angemessenen Atmosphäre und um die Tischdekoration (Sellach 1996: 117). Die Tätigkeiten der Männer werden dabei in der Regel höher bewertet.

Die Versorgungssituation in der Ernährung tritt zumeist in der Familie oder gegenüber dem Partner bzw. der Partnerin auf (Essen & Trinken 1998: 43). In Familien werden die drei Hauptmahlzeiten in der Regel für mehr als eine Person zubereitet. Zusätzlich zu den Familienmitgliedern werden teilweise noch weitere Personen, die nicht im Haushalt leben, mitversorgt (Sellach 1996: 116). Mitte der 1990er Jahre wird bei den über 14-Jährigen das Frühstück von 69% selbst zubereitet, ein Viertel bekommt es vom Partner oder der Partnerin zubereitet: es sind jedoch nur 6% der Männer, die ihre Partnerin, aber 44% der Frauen, die ihren Partner morgens versorgen (Iglo-Forum 1995: 7). Insgesamt spiegelt sich diese Situation auch beim Mittagessen (3 und 49%) und beim Abendessen (6 und 55%) wider (ebd: 7).

5.3 Vorratshaltung

Traditioneller Ort zur Aufbewahrung von Vorräten war – zumindest in der bürgerlichen Küche – die Speisekammer oder der Keller (Günter 1992: 81). In Arbeiterhaushalten wurden generell kaum Vorräte gehalten, sodass die wenigen vorhandenen Vorräte Platz in den Küchenschränken fanden (Stille 1992: 215). Zur Aufbewahrung von Konservenvorräten reichen heute zahlreiche Trockenlager-Module, anderen Vorräten dient die zentrale Kühl-Gefrier-Säule als Vorratseinheit (Andritzky 1992a). Die Speisekammer als Ort der Vorratshaltung hat mit zunehmender Verbreitung der Kühl- und Gefrierschränke und jederzeitiger Einkaufsmöglichkeit an Bedeutung verloren (Dylla et al. 2002: 343). Waren Kühlschränke zu Beginn der 1950er Jahre noch ein Attribut steigenden Wohlstands (Hellmann 1993), sind sie heute mit einer Durchdringung von derzeit ca. 99% Standardausstattung im Haushalt (StaBa 2002a). Unterschiede zwischen Ost- und Westdeutschland gibt es keine mehr, obwohl die Vorratshaltung durch Tiefkühlen in der ehemaligen DDR aufgrund der nicht kontinuierlichen Versorgung auf dem Lebensmittelmarkt sehr wichtig war (Iglo-Forum 1991: 23).

Nicht nur werden frische Lebensmittel auf Vorrat gekauft, auch Speisereste brauchen nicht mehr weggeworfen zu werden, sondern können zwecks Wiederverwertung gekühlt oder gefroren aufbewahrt werden (Pfau/Piekarski 2002: 18). Durch die Möglichkeit zur mehrmonatigen Aufbewahrung von Lebensmitteln durch Einfrieren änderte sich auch die Vorratstechnik. Die vormaligen Einkoch-Techniken des 19. Jahrhunderts wichen dem einfachen Einfrieren von Lebensmitteln, das ohne vorheriges Bearbeiten möglich ist (Stille 1992: 221ff.). Neue Entwicklungen der Vorratsbehältnisse machen die Vorratshaltung heute effizienter: luftdichte Tupperware, vakuumerzeugende Folien-schweissgeräte, reißfeste und gefrierbrandfreie Gefrierbeutel sowie Kühl- und Gefrierschränke mit speziellen Klimazonen.

5.4 Eigenanbau und Garten

Allgemein gibt es keine Zahlen zur Verbreitung und insbesondere Nutzung von privaten Gärten direkt am Haus oder an der Wohnung, sondern lediglich Erhebungen zu organisierten Kleingartengemeinschaften (Schrebergärten). Deren Entwicklung wird im Folgenden beschrieben.

Der Kleingarten als Grundlage der eigenen Ernährungsversorgung erlangte in Deutschland lebensnotwendige Bedeutung vor allem in beiden Weltkriegen Anfang des 20. Jahrhunderts. Hier diente der Garten sowohl als Ernährungsgrundlage als auch als Notunterkunft (BMBau 1998: 10). Diese zivilgeschichtlich wichtigste Funktion hat er seitdem weitgehend verloren (Tessin 1994: 128). Durch die bessere Versorgungssituation (auch bei Armut und Arbeitslosigkeit) im Sozialstaat, der Beseitigung von Lebensmittelknappheit und Verbilligung des Obst- und Gemüseangebots, ging eine Funktionsveränderung des privaten Kleingartens einher: Der Nutzgarten hat sich zugunsten des Ziergartens verringert, in welchem nur noch vereinzelt Obstbäume oder kleine Gemüsebeete zu finden sind (Tessin 1994: 128). Der einst hohe Bestand an Kleingärten konnte wegen vieler Neubauten und sinkender Mitgliederzahlen bis in die 1970er Jahre nicht gehalten werden; danach erlangten private Grünflächen aber einen festen Platz in der städtischen Raumplanung (BMBau 1998: 11).

1997 gab es ca. 2,5 Mio. aktive Hobbygärtner (Schätzung des Kleingartenbunds) auf ca. 1,3 Mio. Kleingärten, von denen ca. 40% (z.T.) für Obst- und Gemüseanbau genutzt werden (BMBau 1998: 18, 27). Ein großer Anteil hiervon ist auf die Gärten in den neuen Bundesländern zurückzuführen, die traditionell aufgrund der knapperen Versorgungslage allgemein mehr Gärten besaßen und diese mehr auf die Versorgungsfunktion ausrichteten (BMBau 1998: 13, 27).

Der allgemeine Trend privater Kleingartennutzung geht sowohl in Ost- als auch in Westdeutschland zur stärkeren Erholungsnutzung über: Als wichtigster Zweck wird die Rückzugsmöglichkeit genannt und es ist zu erwarten, dass dieser Aspekt mit zunehmender Alterung der Bevölkerung nicht an Bedeutung verliert (BMBau 1998: 89f.). Wird Obst und Gemüse derzeit noch angebaut, so weniger aufgrund von Kostenersparnissen, sondern vielmehr, um gesundes, schmackhaftes Obst und Gemüse zu ernten, aus traditionellem Gartenverständnis oder weil die Gartenarbeit einfach Spaß macht (Tessin 1994: 128f.).

Trotz des beobachtbaren Freizeit- und Lebensstilwandels der jüngeren Generation ist in Zukunft nicht von nachlassendem Kleingarteninteresse auszugehen (Tessin 1994: 200). Neben der Alterung der Bevölkerung (45% der KleingärtnerInnen sind zwischen 55–65 Jahren) spricht auch die relative Verarmung breiter Kreise und die damit einhergehende Verteuerung der Mobilitätskosten sowie die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre für eine Bestandssicherung (Tessin 1994: 200). Eine Belebung zwar nicht der Kleingartenparzellen, jedoch der Gartenform des „Grabelands“ – nicht organisierte, wohnungsfernere und kostengünstigere Parzellen – ist durch Ausländer, Arbeitslose und „Alternativgärtner“ zu erwarten: besonders Ausländer haben kulturell bedingt ein

großes Interesse an einer starken gärtnerischen Nutzung (Tessin 1994: 207; BMBau 1998: 92).

5.5 Ernährungsdienstleistungen

Die Abgabe von Ernährungsarbeit erfolgt nicht nur durch Benutzung von Convenience oder Fastfood, durch auswärtiges Essen im Restaurant oder der Kantine, auch die Einbeziehung haushaltsinterner Dienstleistungen in Form von Dienstmädchen oder Kochhilfen zählt dazu.

Historisch betrachtet, war der Privathaushalt bis zum Ende des ersten Weltkrieges der größte Frauenarbeitsmarkt (Odierna 2000: 65). Durch die beginnende Industrialisierung und die einsetzende Landflucht wurde eine Vielzahl weiblicher, landloser Arbeitssuchenden freigesetzt, die im städtischen Bürgertum als Dienstmädchen Arbeit fanden (Odierna 2000: 65). Mit beginnender Elektrifizierung der Haushalte in den zwanziger Jahren und der damit einhergehenden Rationalisierung der Hauswirtschaft sowie mit Zunahme der Arbeitsplätze im sekundären und tertiären Sektor wanderten die Dienstmädchen in andere Berufe ab (Odierna 2000: 66f.).

Durch die zunehmende Erwerbstätigkeit der Frauen und die damit einhergehende Doppelbelastung finden Dienstmädchen, Kindermädchen und Haushaltshilfen jedoch heute wieder Einzug in das häusliche Leben, in einem ähnlichen Ausmaß wie um die Jahrhundertwende (Kommerell 2002: V2/1). Die weit verbreitete Vorstellung, dass die technische Revolution im Haushalt die menschliche Hilfe überflüssig machen würde, hat sich mit der „Rückkehr der Dienstmädchen“ (Odierna 2000) Ende des 20. Jahrhunderts somit nicht bewahrheitet (Lutz 2000: 3f.).

Aufgrund der Vernachlässigung des Haushalts als Arbeitsplatz in der Wirtschaftsstatistik (Schupp 2001) und der fehlenden Trennung zwischen Kochhilfen und Putz- oder Haushaltshilfen gibt es keine genauen Zahlen über die Verbreitung von Kochhilfen. Es kann jedoch angenommen werden, dass – obwohl die Nahrungszubereitung zum Berufsbild der Hauswirtschafterinnen gehört – Kochen derzeit nicht zu den Hauptaufgaben von Haushaltshilfen zählt (Hank 1998: 34).¹⁴ Dies steht im Gegensatz zum Tätigkeitsfeld von Dienstmädchen bis zum frühen 20. Jahrhundert; dort zählte die Nahrungszubereitung und das Einkaufen neben Putzen und Waschen zu den Haupttätigkeiten (Geschichtswerkstatt Göttingen e.V. 2003). In der umfassenden empirischen Untersuchung von Simone Odierna zum Thema Dienstmädchen wird das Kochen nicht als regelmäßig geleistete Arbeit genannt (Odierna 2000: 153), was damit erklärt wird, dass zunächst die groben, unbequemen Arbeiten mit dem geringsten gesellschaftlichen Ansehen und niedrigsten Niveau vergeben werden (ebd.: 196). Die Anzahl der in Privathaushalten beschäftigten Köche ist Odierna zufolge insgesamt sehr gering (ebd.: 237).

¹⁴ In der haushälterischen Lehre wird die Beköstigung zum Arbeitsbereich haushälterischen Handelns definiert (von Schweitzer zit. n. Odierna 2000: 31).

Bemerkenswert bei der Abgabe von Ernährungsarbeit an Haushaltshilfen ist deren intrageschlechtliche Verteilung, welche die geschlechtshierarchische Arbeitsverteilung nicht angeht (Lutz 2000: 2f., Behringer 1995: 255, Hess 2002: 109). Zieht man die steigende Berufstätigkeit junger Mütter und Pflegebedürftigkeit älterer (z.T. finanziell gut ausgestatteter) Menschen in Betracht, kann für die Zukunft durchaus ein Anstieg von Haushaltshilfen, die auch die Nahrung zubereiten, erwartet werden.

6 Ernährungsumfeld

6.1 Küchen

Aktuelle Studien zum Wohnerlebnis in Westdeutschland zeigen, dass Küchen in den 1990er Jahren nach den Wohnzimmern (mit 53%) am zweithäufigsten genutzt (31%) werden (Silbermann 1991: Kap.5). Die Aufenthaltsdauer in Küchen beträgt im Durchschnitt 3,2 Stunden, wobei Frauen 3,8 und Männer 2,4 Stunden in der Küche verbringen. Die Küche wird über die Vorbereitung von Mahlzeiten hinaus auch für Hausarbeit und Hobby, Rekreation und Schreiben sowie für Kinder und Spiele genutzt. Die Nutzungsintensität und die Multifunktionalität spiegeln sich in der Gestaltung und Ausstattung wider (Silbermann 1995: 135).

Mit dem Ende der Weimarer Republik verschwindet die Wohnküche und „die Küche (wird) zur ‚Funktionszelle‘ verkleinert“ (Petsch 1989: 159). Während 1965 noch 42% der Haushalte über eine Wohnküche verfügen, sind es 1986 nur noch 28%. (Allensbacher Bericht 1986 zit. bei Kutsch 1993: 121). In den 1980er Jahren werden die Küchen wieder größer; es entstehen kombinierte, offene Hausarbeits- und Aufenthaltsbereiche im Kern der Wohnung. Der Trend setzt sich zum Anfang des 21. Jahrhunderts fort: große Arbeitsflächen und Kochinseln im Zentrum des Raumes laden zum gemeinsamen Kochen ein; einzelne Funktionsmodule, moderne Materialien (Holz, Aluminium, Glas) sowie verschiedene Küchenstile (Feng Shui, Landhaus, Profiküche) fördern die individuelle Inszenierung eines eigenen Küchendesigns (Glunz 2002; Andritzky 1992a).

Während in den 1980er Jahren die den Küchenkauf beeinflussenden Motive Repräsentativität, Modernität und technische Perfektion, Sauberkeit, Ordnung und Funktionalität waren, sind es in den 1990er Jahren Originalität, Kommunikation, Natürlichkeit und Genuss (Designfreude) (Andritzky 1992a: 139). In den 1990er Jahren spielen ergonomische Aspekte kaum eine Rolle, sie werden vorausgesetzt. Während früher Farbe und Oberfläche zur ästhetischen Differenzierung dienten, wird in den 1990ern eine Lifestyleisierung mit drei Elementen verfolgt: ‚Tuning‘ als Veränderung der Küche über die Zeit, Individualisierung durch Herstellung ‚echter Einzigartigkeit‘ und Luxurierung durch ‚Zelebrierung feiner Symbole‘ (Küthe 1996). Aspekte der Mobilität und Flexibilität gewinnen an Bedeutung; die Küche sollte verwandelbar sein und sich der Lebensführung seiner Besitzer gegenüber anpassungsfähig erweisen (Glunz 2002). Als Zukunftstrend wird die intelligente Küche ausgemacht, welche das ökologische Denken (energieeffiziente, wassersparende und geräuscharme Haushaltsgeräte, ökoeffizientes Reste- und Abfallmanagement) mit der Vernetzung aller Elektrogeräte optimal kombiniert (AMK 2003, AMK 1999).

Insgesamt zeigt sich der Trend, dass sich die Funktionsfixierung der Küche im Wohnerlebnis auflöst, die Küche sich zur Wohnung und zum sozialen Leben öffnet.

6.2 (Koch-)Geschirr und Besteck

Abgesehen von einer starken Technisierung der Gebrauchsgegenstände im Haushalt konnte in den letzten Jahrzehnten eine Vervielfältigung an benutzbaren Materialien für Koch- und Essgeschirr sowie an Spezialgeräten beobachtet werden.

Die Verwendung von Besteck war lange Zeit auf adelige Kreise beschränkt; ab dem 19. Jahrhundert wurde sie dann zunehmend vom gehobenen Bürgertum nachgeahmt und schließlich auch von weiten Bevölkerungskreisen übernommen (Honselmann 1992: 381). Lange Zeit war Silber das bevorzugte Material, das sich in verschiedenen Stilphasen unterschiedlich entwickelte; so wurden z.B. im Jugendstil erstmalig vollständige Bestecksätze hergestellt (Honselmann 1992: 381).

Die ursprüngliche Trennung von Materialien für Kochgeräte einerseits (Gusseisen, Emaille, Kupfer und Messing) und Tischgeräte andererseits (Porzellan, Steingut und Silber) wurde durch den Einzug von Edelstahl in den 1950er und 1960er Jahren z.T. aufgehoben (Lehmann 1992). Edelstahlbesteck und -geräte zeichnen sich durch Robustheit, Hygiene (rostfrei) und Praktikabilität aus (Lehmann 1992) und können über die zweckmäßige Form hinaus auch ästhetisch „designed“ werden. Das Tischgeschirr insgesamt wurde zunehmend individuell und frei von sozial genau definierten Elementen gestaltet, sodass heute eher ein Stilmix „zwischen Flohmarkt und Alessi“ auf deutschen Tischen vorherrscht (Andritzky 1992b: 450). Eine Distanzierung zwischen unterschiedlichen Schichten erfolgt jedoch noch immer mittels des Tischbestecks: Der Gebrauch von Spezialgeräten wie Kaviarschäufelchen, Hummerbesteck oder einer Vielzahl an Spezialgläsern sowie das Wissen um die Funktion jedes Bestecks unterscheidet die verschiedenen Schichten (Lellwitz 1992: 372).

Das Kochgeschirr entwickelte sich von gusseisernen, schweren Töpfen auf dem offenen Feuer zu energieeffizienten Teflonpfannen und -töpfen und reinigungsfreundlichen Ceranfeldern elektrischer Herde. Neuere Erfindungen sind z.B. antibakterielle Beschichtungen in Kühlschränken oder selbstreinigende Backöfen.

6.3 Technisierung des Haushalts und die ökologischen Folgen

Obwohl alle größeren Haushaltsgeräte vor 1914 entwickelt wurden, begann ihre Verbreitung in Deutschland erst nach dem 2. Weltkrieg (Meyer/Schulze 1992: 120). Es kam zu einer langsamen Diffusion, einer zeitlichen Verzögerung zwischen technischer Entwicklung, Produktion und Verbreitung (ebd.: 121). Seit Ende der 1970er Jahre ist der Ausstattungsgrad der Haushalte sehr hoch: es wird vom modernen Haushalt als Maschinenpark gesprochen (Mollenkopf 1992):

Tabelle 1: Ausstattungsgrade von Haushaltsgeräten in Deutschland 1980 und 2000

Quelle: GfK/ZVEI 2002

	Gerätebesitz in% der Haushalte	
	1980	2000
Großgeräte		
Kühlschränke (inkl. Kühl-/Gefrier-Kombination)	95	99
Gefriergeräte	49	62
Elektroherde	77	83
Geschirrspülmaschinen	21	53
Mikrowellengeräte	1	63
Dunstabzugshauben	27	62
Kleingeräte		
Toaster	70	87
Kaffeemaschinen	72	95
Elektrischer Handrührer	82	91
Elektrischer Alleschneider	33	57

Der Markt der Groß- sowie Kleingeräte ist aktuell durch hohe Sättigungsraten gekennzeichnet (vgl. Tabelle 1). In den letzten Jahren waren im Bereich der Elektrogeräte aufgrund der schlechten Konsumstimmung und dem starken Preisdruck in diesem Segment erhebliche Umsatzrückgänge zu verzeichnen (GfK/ZVEI 2002). Von den Elektrokleingeräten konnten lediglich Espresso-Vollautomaten ein deutliches Wachstum (von 1998 bis 2002) verzeichnen (ebd.). Für die Zukunft wird erwartet, dass die Ausstattungsrate bei Gefriergeräten weiter ansteigt; es wird geschätzt, dass 2020 etwa 35% mehr Geräte vorhanden sein werden als noch 1995 (Brohmann 2000: 29f.).

Unter den nicht-elektronischen Haushaltsgeräten konnte der Umsatz der Trinkwassersprudler in den letzten Jahren gesteigert werden. 2001 besaßen 26% aller deutschen Haushalte einen Sprudler (GfK 2003a: 394). Darüber hinaus zeugt der steigende Absatz von Woks, Dampfgarern und Reiskochern davon, dass sich der Ethnofood-Trend nicht nur in der Gastronomie, sondern auch in den privaten Küchen abspielt (vgl. Abschnitt 4.3.3; AMK 2002).

Bei der Ausstattung der Haushalte mit bestimmten Kleingeräten zeigt sich in einer Studie von 1992, dass Alternativköstler überdurchschnittlich mit Getreidemöhlen, Keimgeschichten sowie Trinkwasserfiltern etc. und unterdurchschnittlich mit Kaffeemaschinen und Eierkochern ausgestattet sind (Ehnle-Lossos 1992: 66f.). Allgemeine Kaufkriterien für Haushaltgeräte sind neben der Funktionalität in zunehmendem Maße auch Umweltdaten, d.h. Energieeffizienzklassen, Wasserschutz und Geräuscharmheit (Domotechnica 2001).

Die Technisierung wird als Ausdruck des gestiegenen Wohlstands und der veränderten Lebensführung (weniger Selbstversorgung, kürzere Arbeitszeit, Berufstätigkeit der Frau einschließlich mehr Privatsphäre und individuellerer Gestaltung des Alltags) verstanden.

Die Technisierung der Haushalte hat Auswirkungen auf Normen und Standards wie Hygienevorstellungen und Lebensstandards allgemein, auf kulturelle Muster und auf Ansprüche an Mahlzeiten (vielfältiger, verstärktes Bewusstsein von gesunder Ernährung, zunehmende Individualisierung des Essens etc.) (Dörr 1993, Meyer/Schulze 1994). In den 1980er Jahren wird im Rahmen der Techniksoziologie offensichtlich, dass auch die Haushaltstechnik Nutzen und unintendierte Folgen hat. In einem Technikfolgenurvey von 1988 äußern 80% bezüglich der Notwendigkeit von Technik, dass „es auch ohne allzu viel Technik geht“ (Mollenkopf 1992: 145). 58% legen großen Wert auf technisch hochwertige Geräte (Qualität ist erstes Entscheidungskriterium) und sind damit hoch zufrieden. Als wichtige Geräte werden Herd, Backofen, Kühlschrank und Gefriertruhe genannt, Geschirrspüler und Mikrowelle gelten dagegen als nicht wichtig.

Mit zunehmender Belastung z.B. durch das Vorhandensein von Kindern steigt die Ausstattung mit technischen Geräten. Dabei zeigt sich jedoch, dass ein höherer Ausstattungsgrad nicht unweigerlich einen Zeitgewinn mit sich bringt. Die freigesetzten Handlungspotentiale werden wenig genutzt, Tätigkeiten nehmen an Relevanz zu, steigende Ansprüche führen zu einer Vervielfältigung von Tätigkeiten und neue Tätigkeiten entstehen (Kettschau 1981, Meyer/Schulze 1994).

Die Technisierung und Rationalisierung der Inhalts- oder Sachaspekte von privater Alltagsarbeit geht zudem häufig auf Kosten des Beziehungsaspekts. So beinhaltet bspw. Essen (szubereitung) einen Inhaltsaspekt (Nahrungsversorgung) und einen emotional-kommunikativen Aspekt (gemeinsames Essen). Die Nutzung der Mikrowelle ermöglicht zwar größere zeitliche Flexibilisierung (Zeitrationalisierung), aber auch die Abwesenheit der Beziehungsperson (Mettler-Meibom 1993: 125).

„(D)ie Einführung technischer Geräte für die Hausarbeit (ist) in den meisten Fällen mit einer wesentlich strikteren geschlechtspezifischen Arbeitsteilung verbunden“ (Dörr 1993: 164): mit Hilfe von technischen Geräten können Frauen die doppelte Belastung von Erwerbsarbeit und Hausarbeit bewältigen und dabei noch die Normen richtiger Haushaltsführung und emotionaler Zuwendung erfüllen. Die Hausarbeit kann mit Hilfe eines umfangreichen Geräteparks allein ausgeübt werden und findet somit isoliert statt. Die Technik ermöglicht Männern den Rückzug aus der täglichen Routinearbeit, Männer sind Hilfskräfte und zuständig für technische Reparaturen. Weibliche Tätigkeitsfelder bleiben von Technik unberührt, dies sind eben jene, die nicht technisiert werden können wie personenbezogene Tätigkeiten bzw. Beziehungsarbeit.

Haushaltsgeräte verbrauchen heute rund zwei Drittel weniger Strom und Wasser als vor 20 Jahren (AMK 2002). Die zunehmende Technisierung der Haushalte führte in den 1970er Jahren zunächst zu einem rasanten Anstieg des Energieverbrauchs, sodass in dieser Zeit von einer „Umweltkrise der Haushalte“ (HaushaltsTräume 1990: 15) gespro-

chen wird. Der allgemeine öffentliche Diskurs um Atomenergie und Umweltschutz thematisierte zunehmend auch die privaten Haushalte als Energieverschwender (HaushaltsTräume 1990: 15). In der Folge stiegen sowohl Nachfrage als auch Angebot energieeffizienter Haushaltsgeräte (Dylla et al. 2002: 343). Der damit ermöglichte Rückgang des Energieverbrauchs stellte sich jedoch nicht in dem Maße ein, da die Haushalte mit noch mehr elektrischen Geräten ausgestattet wurden und zusätzlich die Anzahl der Haushalte stieg (vgl. zum Anstieg der Einpersonenhaushalte Abschnitt 11.3).

Die größten „Energieschlucker“ im Haushalt sind Kühl- bzw. Gefriergeräte (20% des Gesamtenergieverbrauchs im Haushalt), dicht gefolgt von Kleingeräten (20%); Kochen an sich (10%) macht etwa so viel aus wie Licht (9%) und Geschirrspülen durch stetige Verbesserung der Energieeffizienz lediglich 3% (AMK 2003). Dieser große Anteil des Energieverbrauchs bei Ernährungsarbeit zeigt, dass auch beim Kochen, Abwaschen und bei der Vorratshaltung Potentiale des Energiesparens genutzt werden sollten. So bemühen sich zum einen Hersteller, noch energieeffizientere Geräte zu entwickeln (z.B. Kühlschränke mit verschiedenen Kühlregionen für unterschiedliche Produkte), wenn auch hier Einsparungen immer schwieriger werden (Dylla et al. 2002: 343). Zum anderen werden Dienstleistungskonzepte von Wissenschaftlern erarbeitet, welche versuchen, die auch in anderen Haushaltsbereichen (z.B. Mobilität) erfolgreichen „Nutzen statt Besitzen“-Modelle in den Ernährungsbereich zu übertragen, wie z.B. die Tiefkühl-Service-Station (TSS) des Fulda-Projekts (ebd.). Diese knüpft an die Erfahrungen der Dorfgemeinschaftshäuser an: eine Gefrieranlage auf technisch höchstem Stand wird in gemeinschaftlicher Nutzung und anteiligen Kosten z.B. im Keller eines Mehrfamilienhauses betrieben. Eine weite Verbreitung derartiger nachhaltiger Modelle ist jedoch zunächst aufgrund diverser Barrieren (ebd.: 349f.) nicht zu erwarten. Vielmehr dürfte die Vorratshaltung in haushaltseigenen Kühl- und Gefriergeräten durch die steigende Anzahl von Einpersonenhaushalten und durch den Trend zu Fertiggerichten und Convenience Food, die zu einem großen Teil auf Tiefkühlware basieren, weiter steigen. Wenn auch die Sättigung der Haushalte mit Kühlschränken bereits erreicht ist, so sind durchaus noch Potentiale in der Versorgung mit Gefriertruhen zu erkennen (derzeitige Versorgung 73%; StaBa 2002a). Für die Zukunft wird trotz des weiteren Bestandsanstiegs ein Rückgang des Stromverbrauchs von Kühlgeräten durch Effizienzverbesserung der Geräte um rund ein Drittel von 1995 bis 2020 erwartet (Brohmann 2000: 30).

Aber nicht nur der Energieverbrauch wird als Umweltfaktor im Bereich Ernährung berücksichtigt, auch das Problem des Lärms erfährt durchaus Aufmerksamkeit. So wird als aktueller Trend moderner Küchen unter anderem die Lärmreduzierung von Kühlschrank-, Dunstabszugshauben- und Geschirrspüler-Geräuschen genannt (AMK 1999).

7 Ernährungskompetenzen, Ernährungswissen und der Wunsch nach Komplexitätsreduktion

7.1 Ernährungskompetenzen

Unter Ernährungskompetenz wird die Fähigkeit verstanden, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in Bezug auf Ernährung in Ernährungssituationen in adäquates Handeln umzusetzen (Mrowka 1997). Studien, die Veränderungen der Ernährungskompetenz detailliert untersuchen, gibt es bisher kaum (ebd.); es gibt jedoch deutliche Anzeichen dafür, dass die Kompetenz der KonsumentInnen im Bereich Ernährung nachlässt (Oltersdorf 1995: 803).

Eine aktuelle Untersuchung zum Umgang der Verbraucher mit angebrochenen Lebensmitteln zeigt bspw., dass es an Kenntnissen „über den optimalen Aufbewahrungsort von Lebensmitteln, die optimale Aufbewahrungstemperatur und die maximale Aufbewahrungsdauer unter den jeweiligen Bedingungen“ (Pfau/Piekarski 2002: 22) fehlt.

Besonders Jugendliche zeigen wenig Ernährungskompetenz, wobei sich deutliche geschlechtsspezifische und bildungsspezifische Unterschiede zeigen: Mädchen und GymnasiastInnen schneiden in Befragungen besser ab (Mrowka 1997).

Kochen können nach Selbsteinschätzung Mitte der 1990er Jahre 70% der Männer gar nicht, wenig oder ein bisschen; dagegen sind es bei Frauen nur 11%. 9% aller Deutschen können sehr gut kochen: bei den Männern 4%, bei den Frauen 13%. „Die Frauen repräsentieren mit 80% die Gruppe der ‚guten Köche‘. Männer dominieren dagegen die Gruppe der ‚Nicht-Köche‘, also den Personenkreis, der nicht einmal das sprichwörtliche ‚Spiegelei in die Pfanne bekommt‘“ (Iglo-Forum 1995: 8f.). Auch hier zeigen sich Unterschiede nach Bildung und Alter: Die über 40-Jährigen können deutlich besser kochen als die unter 40-Jährigen und die Frauen mit Hauptschulabschluss kochen besser als die mit Abitur und Studium. Insgesamt zeigt sich, dass eine wachsende Anzahl von jungen Frauen nicht mehr die Nachfolge ihrer kochenden Mütter antritt. Zunehmend gibt es kalte Küche oder aber schnell zubereitete Fertiggerichte (Spiekermann 2001a). In Bezug auf einzelne Gerichte zeigen sich deutlich Altersunterschiede: 85–90% der Frauen über 40 Jahre wissen selbst komplizierte Gerichte aus Grundzutaten herzustellen, bei Frauen unter 40 Jahre sind es 40–50%. „Die Kochkompetenz der Deutschen wird ständig geringer“ (Iglo-Forum 1995: 11). Insgesamt zeigt sich: Je jünger die Personen und je kleiner die Haushalte sind, desto geringer sind die Kochkenntnisse.

7.2 Ernährungswissen

Das Ernährungswissen in Form von Wissen über (gesunde) Nahrungskomponenten und deren Funktion sowie deren Vorkommen in Lebensmitteln hat sich seit Ende der 1970er Jahre deutlich verbessert, wird jedoch häufig nicht entsprechend umgesetzt. So spielen die Vorlieben der Haushalts- und Familienmitglieder bei der Wahl von Lebensmitteln meist eine wichtigere Rolle als das Wissen um die gesunde Ernährung.

In einer Studie aus den 70ern wird ein Zusammenhang zwischen Ernährungswissen und demographischen Variablen hergestellt: jüngere Hausfrauen mit höherem sozioökonomischen Status zeigen das meiste Ernährungswissen (Thomas 1979). Außerdem ist das Verhalten von Müttern besser als ihr (naturwissenschaftliches) Ernährungswissen.

Während wissenschaftliche Arbeiten eine nie da gewesene hohe Lebensmittelqualität bezeugen, zeigen VerbraucherInnen eine immer stärkere *Verunsicherung* gegenüber Lebensmitteln (Bergmann 1999: 111). Als Gründe werden Lebensmittelskandale, Sättigungsphänomene in der industrialisierten Gesellschaft, Entfremdung und Globalisierung der Lebensmittelkonzerne genannt (ebd.). Im europäischen Vergleich zeigen sich die Deutschen am misstrauischsten gegenüber Lebensmitteln (Oltersdorf et al. 1995). In der Wahrnehmung der Deutschen stellen Salmonellen, BSE und Pestizid-Rückstände (rangierend noch vor Kernkraftwerken) die größten Risiken dar. Dementsprechend wird besondere Besorgnis bezüglich der Produktgruppen Rindfleisch, Schweinefleisch und Geflügel sowie Eier und Fisch geäußert (Bruhn 2001: 12).

Über das Wissen der KonsumentInnen bezüglich einzelner Produktgruppen gibt es nur wenige empirische Befunde. Bekannt ist, dass das Wissen über Eigenschaften von Produkten des ökologischen Landbaus im Zeitverlauf auf sehr hohem Niveau konstant geblieben ist, sich jedoch – wie sich für den Bereich Biofleisch zeigt – durch die vermehrte Berichterstattung über BSE nicht verbessert hat (Bruhn 2001, Kuhnert et al. 2002). Obwohl sich die KonsumentInnen in Bezug auf Bio-Produkte größtenteils für informiert halten, haben sie ein Bedürfnis nach noch mehr Informationen (ZMP/CMA 2001). Es mangelt vor allem an Wissen über rechtliche Bestimmungen und Kennzeichnungen sowie darüber, wie man Bio-Produkte erkennt (ZMP/CMA 2002, Kuhnert et al. 2002). Bei der Produktgruppe „Funktionelle Lebensmittel“ zeigt sich, dass unter den KonsumentInnen keine präzisen Kenntnisse über gesundheitliche Wirkungen dieser Produkte vorhanden sind (Spiekermann 2001b). Der Bekanntheitsgrad dieser Produkte ist insgesamt sehr niedrig (1999: 26%, Groeneveld 2000: 19).

7.3 Vermittlung von Ernährungskompetenzen und Ernährungswissen

Konstatiert wird, dass klassische Orte der Vermittlung von Ernährungskompetenzen (Familie und Schule) an Bedeutung verloren haben. So hat die Bedeutung der Familie bei der Vermittlung von Ernährungskompetenzen – insbesondere von Kochkenntnissen – abgenommen. Angebote institutionalisierter Ernährungserziehung plus Vermittlung von Kompetenzen in der Daseinsvorsorge bspw. durch eine integrierte Ernährungs- und Haushaltserziehung im Schulunterricht sind heute selten (Heyer 2000).

In Bezug auf den Erwerb von Kompetenzen zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Männer nutzen stärker Kochbücher und Rezepte als Frauen. Frauen lernen Kochen häufiger im Familienkontext, wobei der Einfluss von Müttern bei jungen Frauen deutlich zurückgeht (nur noch 65%) und die Bedeutung der Kochbücher parallel zunimmt. Männer lernen Kochen häufig von ihren Partnerinnen (33%), Frauen dagegen quasi nie von ihren Partnern (1%) (Iglo-Forum 1995).

Jugendliche lernen nach ihren eigenen Angaben über Ernährung am meisten zu Hause (36%), in der Schule (25%) und durch Bücher und Zeitschriften (7%). Ernährungsversorgung als „Lernfeld für Kinder“ ist für jüngere Kinder inzwischen fast vollständig „wegrationalisiert“ (Kahnwald zit. in Heyer 2000: 24). Aktuelle Studien zeigen, dass Erfahrungen und Fertigkeiten bei Kindern (9–12 Jahre) auf einfache Fertiggerichte reduziert sind, die ‚kinderleicht‘ zuzubereiten sind und keine Handlungskompetenz voraussetzen (Heyer 2000: 27). Gleichzeitig besteht großes Interesse an der Mahlzeitenzubereitung seitens der Kinder und 90% schätzen ihre Kochkenntnisse als mittel bis sehr gut ein (ebd.: 27). Der Erwerb der Kochkenntnisse erfolgt weitgehend durch Abschauen und damit unreflektiert, selten stehen spezifische Angebote wie Kinderkochkurse in den Ferien zu Verfügung. Gleichzeitig erhöht sich bei Kindern der Freiheitsgrad mit zunehmendem Alter: sie übernehmen vermehrt selbst die Gestaltung der Zwischenmahlzeiten und des Verzehrs außer Haus (stärker bei Jungen und Kinder in Städten). Damit verändert sich ihr Bedarf an Ernährungskompetenzen. Insgesamt zeigt sich „in den Familien zumeist emotional praktizierte und auf tradierten und formalen Aspekten basierende Weitergabe an Ernährungskennnissen“ (ebd.: 28); es fehlt eine Ergänzung durch ein Angebot institutionalisierter Ernährungserziehung plus Vermittlung von Daseinskompetenz durch integrierte Ernährungs- und Haushaltserziehung im Schulunterricht und bspw. durch gemeinschaftliches Klassenfrühstück.

7.4 Bedürfnis nach Komplexitätsreduktion

Die zahlreichen Veränderungen im Bereich Ernährung erhöhen die Komplexität der Ernährungsarbeit durch zusätzliche Informations-, Koordinations-, Beschaffungs- und Beköstigungsarbeiten. Durch die Anonymisierung der Herstellerbeziehung sowie die Erhöhung der Produktvielfalt entsteht die Notwendigkeit, sich immer aufwändiger über die Zusammensetzung und Qualität von Produkten, Zubereitungsarten etc. zu informieren. Darüber hinaus stellen die gesellschaftlichen Veränderungen und die Zunahme des gesellschaftlichen Wissens immer neue Anforderungen. Zunehmend ist gesundheits- aber auch umweltrelevantes Wissen bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln von Bedeutung. So haben sich die Standards im Bereich Ernährung in Privathaushalten erhöht.

Die beschriebenen Veränderungen gehen mit einer Erhöhung von Entscheidungs- und Handlungsoptionen einher, in denen die Einzelnen bestimmen, wie sie ihre Essbedürfnisse befriedigen. An die Stelle tradierter Verpflichtungen und Regeln (in Bezug auf Lebensmittelwahl, Essenszeiten und -orte, Zubereitungsarten etc.) treten individuelle Entscheidungsmöglichkeiten (Spiekermann 2001b); der Entscheidungsdruck auf das Ernährungshandeln der KonsumentInnen erhöht sich und führt bei wachsender Vielfalt der Angebote zum Wunsch nach Komplexitätsreduktion.

Dies zeigt sich nicht zuletzt in der Suche nach Vereinfachungen und Entlastungsstrategien, wie sie z.B. das Phänomen Aldisierung widerspiegelt. Discounter bieten die maximale Vereinfachung des Kaufaktes (Kohse 2002). Eine ähnliche Funktion erfüllen

auch Produkte, die bereits eine teilweise Integration vornehmen, wie z.B. Functional Food, das die Anforderungen an Gesundheit und Convenience gleichzeitig zu erfüllen verspricht. Der Wunsch nach Komplexitätsreduktion zeigt sich aber auch im Trend hin zu Altbewährtem und Traditionellem (Retro-Kult bei Produkten) sowie in der sich wieder verstärkenden Zuwendung zu regionalen Angeboten, sei es aus dem Wunsch nach mehr Nähe und Überschaubarkeit (eher alte Bundesländer) oder aus dem Wunsch, die eigene Region wirtschaftlich zu stärken (eher neue Bundesländer).

8 Kulturelle und normative Aspekte der Ernährung

8.1 Symbolwert der Nahrung

Essen ist nicht nur eine natürliche, physiologische, sondern immer auch eine kulturelle Angelegenheit (Barlösius 1999: 21). In den meisten Gesellschaften wird das Essen durch drei Institutionen beeinflusst: kulturelle Bestimmungen von essbar und nicht essbar, der Küche als kulturelles Regelwerk der Speisenzubereitung und schließlich der Mahlzeit als sozialer Situation des Essens (Barlösius 1999: 29f.). Dabei wird Essen heute im Allgemeinen mehr mit Lust und Genuss verbunden als mit seiner ursprünglichen Funktion des Hungerstillens (Iglo-Forum 1991: 11).

Besonders regionale Speisen und Nahrungsgewohnheiten werden als Teil der kulturellen Identität von Personen betrachtet, weshalb sie sich zum Teil selbst in Migrations-Situationen als sehr konstant erweisen (Tolksdorf 1993: 188). In Deutschland verlieren traditionelle Vorstellungen von Ernährung jedoch an Bedeutung und werden durch ausländische Küchen, die nach mehr Erlebnis, Zwanglosigkeit oder Exotik „schmecken“, ergänzt oder ersetzt.

Auch Lebensmittel werden mit symbolischen Bedeutungen versehen. Fleisch wird trotz verschiedener Skandale (BSE, MKS) noch immer als essentielles Element einer Mahlzeit betrachtet, insbesondere wenn Gäste eingeladen sind oder wenn Männer am Tisch sitzen (Karmasin 2001: 28). Die Abwesenheit von Fleisch vermittelt die Bedeutung von entweder „armer Haushalt“ oder „Vegetarier-Sein“ (Karmasin 2001: 26). Milch in ihrer unverarbeiteten Form verliert an Bedeutung, die Einstellung zu ihr ist insgesamt eher ambivalent: Ist sie Getränk oder Nahrungsmittel? Die gesundheitliche Wirkung soll durch verarbeitete Milchprodukte in entweder flüssiger Form (z.B. Milchmoderträge) oder in fester Form (Milchschnitte etc.) gewährleistet werden. Zucker steht als Symbol für das „Sich-etwas-Gönnen“, mit dem man innere Zustände beeinflussen kann und in kindliche Erfahrungswelten abtauchen kann (Weggemann 1996: 26). Dabei ist durchaus die schädigende Wirkung bei übermäßigem Genuss bekannt, kleine Portionen gelten dagegen als positiver Energieschub und als „Nervennahrung“ (Weggemann 1996: 26).

Verschiedene Lebensmittel sind darüber hinaus geschlechtsspezifisch konnotiert: Fleisch wird als männliches, Milch und Zucker als weibliche Nahrungsmittel betrachtet. (Karmasin 2001: 58).

Bestimmte Nahrungsmittel wurden und werden schichtspezifisch zugeordnet. Durch den Verzehr von Speisen konnte man sich sozial von anderen Schichten abgrenzen. Historisch betrachtet kann dies insbesondere bei Innovationen wie Kaffee, Zucker, Weißmehl beobachtet werden, die sich zunächst in der Oberschicht ausbreiteten, bzw. Kartoffeln, die in der Unterschicht gängiger waren. Die Innovationen setzten sich jedoch nach und nach in allen Schichten durch, sodass immer neue Differenzierungsmerkmale (z.B. Tischsitten) relevant wurden (Becher 1990: 87). Bis zur heutigen Zeit sind es Tischgedecke wie auch bestimmte Lebensmittel (z.B. Sushi), die soziale Schichten voneinander abgrenzen (wenn auch die Differenzierung in Schichten allgemein zunehmend von einer Differenzierung von Lebensstilen abgelöst wird). Unter den

Lebensmitteln am meisten schichtspezifisch konnotiert ist die Kartoffel. Ursprünglich aus den unteren Schichten kommend, werden ihr gegenüber kaum attraktive, genussvolle Eigenschaften zugesprochen; sie dient lediglich als „Sättigungsbeilage“ (Karmasin 2001: 65).

Lebensmittel werden zunehmend mit Bedeutungen und Symbolen belegt, die unter anderem auf eine Neutralisierung und psychische Entfremdung von Lebensmitteln zurückzuführen sind. Verpackungen, vorverarbeitete Produkte, die Abgabe der Ernährungsarbeit an Dienstleister sowie die Auflösung der Tischgemeinschaft tragen zu einem Verlust der originären Beziehung zu Lebensmitteln bei, sodass Produkte offen sind für Projektionen des Alltags (Spiekermann 1999: 49). Insbesondere Markenartikel versuchen, über die Kreation eines Images Beziehungen zu den KonsumentInnen aufzubauen (z.B. gute Qualität für wenig Geld).

8.2 Nahrungsnormen

Nahrungstabus sind kulturell oder religiös begründet und variieren stark in verschiedenen Ländern und Kulturen. In Deutschland (wie in Gesamteuropa und Nordamerika) ist z.B. Hunde- und Katzenfleisch tabuisiert, Schweinefleisch im Judentum und Islam (Barlösius 1999:104). Da die Überschreitung von religiösen Tabus im Besonderen als schlimmer erachtet wird als das Brechen von Verboten oder Regeln, sind Esstabus im allgemeinen sehr stabil (ebd.). Fastengebote gibt es in den meisten Religionen (Berg 2003: 14). Beispiele für christliche Verbote sind die österlichen Fastengebote oder das Verbot, freitags Fleisch zu essen (Barlösius 1999: 106). In Deutschland erlebte die 40-tägige christliche Fastenzeit in den letzten 20 Jahren einen Aufschwung durch die protestantische Kirche, welche die Fastenaktion „7 Wochen ohne“ ins Leben rief (Berking 2003: 14). Heute beteiligen sich schon ca. zwei Millionen Menschen an dieser Aktion,¹⁵ die durch freiwillige, selbstreflexive Rückbesinnung auf eigene Werte, auf gesellschaftlich verloren gegangene stoßen will (Berking 2003: 14). Sie muntert nicht nur zum Verzicht auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel (Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten) auf, sondern zielt darüber hinaus auf die Stärkung des eigenen Bewusstseins für Lebensqualität und kann daher als „moderne christliche Fastenpraxis“ angesehen werden (Sieg 2003).

Einer besondereren Form von Nahrungsgeboten folgen auch alternative Ernährungsformen. Diese betten die Ernährung als Teil der gesamten Lebensführung in eine Lebensphilosophie ein, sodass gesundheitliche Aspekte sowie Kriterien des Umweltschutzes und sozialer Gerechtigkeit die Nahrungswahl bestimmen. Der Vegetarismus verbietet z.B. mehr oder weniger stark Fleisch und tierische Produkte aus ethisch-religiösen und gesundheitlichen Gründen, die ayurvedische Kost setzt grundsätzlich keine festen Regeln, sondern lässt die individuelle Wahrnehmung des Körpers entscheiden (Hahn/Leitzmann 2000a: 182) während die chinesische Ernährungslehre industriell verarbei-

¹⁵ www.7-wochen-ohne.de

tete, bestrahlte, tiefgekühlte oder in der Mikrowelle zubereitete Nahrungsmittel ablehnt (Hahn/Leitzmann 2000a: 183). Diese einzelnen Ernährungsformen sind jedoch nur sehr gering unter der Bevölkerung verbreitet, und von dementsprechend eher geringer Bedeutung.

8.3 Tischsitten

Die Geschichte der Tischsitten und Mahlzeitengestaltung war geprägt durch starre Regelungen und Ordnungen. Im 16. Jahrhundert verbreitete sich der Gebrauch von Besteck, als Distanzwerkzeug zwischen Essen und Hand, und Servietten, die Empfindsamkeit und Geschmack demonstrierten. Im 17. Jahrhundert wurden, untermauert von den Kirchen, immer präzisere Handlungsanweisungen festgelegt: Positionen der Tischgeräte, Choreographie des Tischzeremoniells etc. (Lellwitz 1992: 370). Gefordert werden Distanz, Askese und Selbstkontrolle (Lellwitz 1992: 369). Seit Mitte des 20. Jahrhunderts haben sich die Benimmvorschriften in Bezug auf die Sitzhaltung, Essgewohnheiten aber auch Essmengen wieder deutlich gelockert (Tränkle 1992: 400).

Die verschiedenen Ess-Situationen des Allein-Essens, Außer-Haus-Essens und mobile Verzehrssituationen fördern den Abbau an Selbstkontrolle (ebd.). Die potentiellen Ess-Orte sind nahezu unbegrenzt, die Auflösung der Tischgemeinschaft verschafft größere Verhaltensspielräume. Durch die Schnelligkeit des modernen Lebens werden viele traditionelle Essriten außer Kraft gesetzt und durch neue Rhythmen ersetzt, in denen Essen oft nicht mehr im Mittelpunkt steht, sondern nebenbei erfolgt (Becher 1990: 94). Ein typisches Beispiel hierfür ist der Erfolg von Schnellimbissen: Im Gegensatz zum bürgerlichen Mahl des vorherigen Jahrhunderts ist das Essen im Imbiss durch einen unmittelbaren Verzehr, ohne Tischsitten, formlos und allein, gekennzeichnet (Becher 1990: 98). Dadurch haben Tischmanieren insbesondere unter jungen Leuten an Bedeutung verloren, da diese in Fastfood-Restaurants nicht notwendig sind und nur vereinzelt wieder begehrte Eigenschaften werden (Tränkle 1992: 400). Auch die Bandbreite der Essensorte zu Hause wächst: Frühstück im Bett, Erfrischungsgetränk im Badezimmer, Selbstbedienung am Buffet (Tränkle 1992: 396, GPK 2003b).

Gemeinsame Mahlzeiten dienten traditionell zum Ausüben sozialer Rollen und zur Demonstration von sozialem Prestige (Teuteberg 1985). Diese alten Gewohnheiten der personalen, patriarchalisch gestuften Tischordnung wechseln zunehmend zur relativ anonymen, sozial-nivellierten und unkonventionellen Außer-Haus-Verpflegung (ebd.). Die Funktion des Familientischs als „Übungs- und Erziehungsort“ ist dabei weitgehend in der Familie verblieben (ebd.); für Mütter ist entscheidend, dass Kinder das ‚richtige Benehmen‘ am Tisch lernen (Brombach 2000a: 11). Sie zählen die Anleitung bezüglich Tischmanieren und Tischkultur zu einer ‚erfolgreichen‘ Erziehung (ebd.).

Erst seit den späten 1970er Jahren wird die kommunikative Tischgemeinschaft wieder stärker propagiert, sodass es heute ein Nebeneinander von ungezwungenen, ‚tischlosen Ess-Stationen‘ und formellen Tischgemeinschaften gibt (Tränkle 1992: 400f.). Tischmanieren werden heute wieder zum wichtigen Teil der Kultur (FR 2001: 33); kulinari-

sche Kennerschaft, Etikette und gutes Benehmen sind begehrte Eigenschaften: „Die Freiheit vom Zwang der Etikette (lässt) eben dies neu entstehen“ (Tränkle 1992: 401).

8.4 Gestaltung der Ess-Situation

Ein „schön gedeckter Tisch“ umfasst heute eine Bandbreite an Stilen; es darf kombiniert und individuell hergerichtet werden (Tränkle 1992: 399). Speisen und Tafelzubehör werden aufeinander abgestimmt, indem Farben, Formen und Materialien auf dem Tisch zu einem modernen Still-Leben arrangiert werden (ebd.). Anfang der 1990er Jahre spielt eine hübsche Tischdekoration bei den West-Deutschen jedoch eine eher untergeordnete Rolle: nur 7% finden diese wichtig für den Genuss des Essens (Iglo-Forum 1991: 8). Die Tischgestaltung und -dekoration ist eher am Wochenende noch von Bedeutung (Brombach 2000a). Es kristallisieren sich mehrere „Tischwelten“ heraus, von der ornamentalen, gepflegten Tischkultur zur schlichten, praktischen, in der neue Produkte (z.B. Mikrowellen-Gerichte) und Essgewohnheiten (Joghurt aus dem Kühlschrank) das Tafelzubehör wesentlich vereinfachen (Tränkle 1992: 399f.). Eine Studie des Sinus-Instituts für den Bundesverband für den gedeckten Tisch, Hausrat und Wohnkultur e.V. von 1996 identifiziert fünf verschiedene „Tischwelten“, die als Zielgruppen für Marketing-Strategien einzelner Hersteller oder Fachhändler dienen (vgl. dazu GPK 2003a). Da sind zum einen die „Traditionellen“, die mehrheitlich über 60-Jährigen, die eher bescheiden und sparsam sind, an traditionellen Gewohnheiten festhalten und Produkte „für’s Leben“ anschaffen; die „Kultivierten“, meist Frauen, die überdurchschnittlich gut ausgestattet sind und die gesellschaftliche Elite mit ausgeprägtem Statusbewusstsein darstellen. Die „Kultivierten“ orientieren sich an Leistung, materiellem Erfolg und großbürgerlichen Traditionen und legen Wert auf gepflegte Umgangsformen. Die „Ambitionierten“ hingegen bevorzugen das Praktische und Preiswerte; sie leben in einem relativ homogenen gesellschaftlichen Umfeld und sind immer gut informiert. Ähnlich preisbewusst sind die „Trendorientierten“ aus der jüngeren bis mittleren Altersgruppe, die bei den wechselnden Moden und Trends immer dabei sind, das Leben genießen und ein starkes Bedürfnis nach Selbstdarstellung und Abgrenzung von der Norm haben, was sich z.T. in der stilistischen Selbstdarstellung in der Wohnungseinrichtung widerspiegelt. Demgegenüber streben die convenience-orientierten „Unkomplizierten“ eher nach postmateriellen Lebenszielen, konzentrieren sich auf die wesentlichen Dinge im Leben und legen daher wenig Wert auf eine repräsentative Tischkultur.

Die Tischkultur von heute ist somit geprägt durch die verschiedenen Lebensstile. Trotz zunehmender Auflösung der „alten“ Tischsitten und -ordnungen des alltäglichen Familientischs, wird auch heute Wert auf eine traditionelle Tischherziehung gelegt. Unkonventionelles, schnelles Außer-Haus-, Allein- oder Vor-dem-Fernseher-Essen unter der Woche wechselt sich ab mit gemeinsamen Familienmahlzeiten am Wochenende.

9 Gesundheit und Ernährung

Ernährung wurde bis in die 1960er Jahre in Deutschland vorrangig unter dem Blickwinkel Nahrungssicherheit betrachtet. In Folge des wirtschaftlichen Aufschwungs und der zunehmend europäisch ausgerichteten Agrarpolitik mit Primat auf Wettbewerbsfähigkeit im internationalen Agrarmarkt ist anstelle der Mangelsituation ein Überangebot von Nahrung getreten. Der Ernährungsbereich ist heute mit der Frage des Umgangs mit *Nahrungswohlstand* und *Fehlernährung* – v.a. als Folge von *Überernährung* konfrontiert. Es geht aktuell folglich nicht mehr um die Grundsicherung der Ernährung der Bevölkerung, sondern um die Befriedigung von Ernährungsbedürfnissen unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen, um Lebensmittelsicherheit und darum, wie man die Fehlernährung und ihre gesundheitlich und ökonomisch oft als katastrophal prophezeiten Konsequenzen in den Griff bekommt.¹⁶ Mit sozialem Wandel gehen verschiedene Veränderungen einher: im Krankheitsgeschehen der Bevölkerung (Epidemiologie), im Charakter des Medizinsystems (Deppe/Regius 1975, McKeown 1982), aber auch der sozialen Konstruktion von Krankheit und Gesundheit, den Vorstellungen von gesunden und krankmachenden Verhaltensweisen (Schipperges 1978) und von Körperbildern (Douglas 1981).

9.1 Gesundheit im Wandel

Seit dem Ende der 1970er Jahre hat sich in allen industrialisierten Ländern ein paradigmatischer Wandel im Gesundheitsverständnis vollzogen: Gesundheit gilt nicht mehr als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern auch als Ergebnis psychischen und sozialen Wohlbefindens (WHO 1979, WHO 1986). Krankheitsbekämpfung (Pathogenese) und Gesundheitsförderung (Salutogenese) nehmen den selben Stellenwert in Gesundheitspolitiken ein und Prävention erhält eine zunehmende Bedeutung – sowohl national als auch international.¹⁷ Mit der Orientierung an Prävention rückt insbesondere der Alltag der Bevölkerung in den Mittelpunkt von Veränderungen durch „Interventionen“ für Public Health (Grossmann/Scala 1996).

Diese Rückbesinnung auf Prävention geschah vor dem Hintergrund der Veränderung der *Krankheitsvorkommen*. Nicht mehr die klassischen Krankheiten der Armut wie Mangelernährung und hygienebedingte Erkrankungen – wie zu Beginn des letzten Jahrhunderts oder in den Nachkriegszeiten – stehen im Vordergrund, sondern sog. lebensstilabhängige, chronische Krankheiten, die nicht mehr unmittelbar mit materieller Armut sondern immer häufiger mit Stress (Antonovsky 1987) verbunden sind.

Der Wandel im Gesundheitsverständnis und Krankheitsvorkommen geht einher mit einem tiefgreifenden Wandel des *Gesundheitswesens*, dessen Folgen derzeit noch nicht absehbar sind. Motor dieses Wandels sind zum einen große Finanzierungsprobleme, in

¹⁶ Dieser Wandel ist nicht allein für Deutschland kennzeichnend, sondern trat in praktisch allen OECD-Ländern relativ parallel auf.

¹⁷ Siehe u.a. <http://www.gesundheitsziele.de> des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherheit.

deren Folge Kranken- und Rentenversicherung zunehmend privatisiert werden. PatientInnen müssen im Krankheitsfall mit höherer Selbstbeteiligung rechnen. Zum anderen sind auch die Ansprüche der PatientInnen nach Mitgestaltung des therapeutischen Prozesses und Selbstbestimmung über den eigenen Körper deutlich gestiegen, wodurch insbesondere eine wachsende Vielfalt ganzheitlicher Heilmethoden und -mittel sowie Wege zur Stärkung der eigenen körperlichen Ressourcen nachgefragt wird.

9.2 Gesundheitsbewusstsein

Insgesamt zeigt sich im Zusammenhang mit Ernährung ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein (Litzenroth 1995). 1999 gaben zwei Drittel der Bevölkerung an, beim Essen sehr oder weitgehend auf ihre Gesundheit zu achten (Verbraucheranalyse 1999). Auch in gesellschaftlichen Ernährungsleitbildern ist Ernährung deutlich mit Gesundheit verbunden. Die Vorstellung von Gesundheit hat sich auch im Bewusstsein der KonsumentInnen gewandelt: sie geht weg von Prävention, verstanden als reine Krankheitsprophylaxe (Vermeidung von ‚krankmachenden‘ Nährstoffen), hin zu Gesundheit, verstanden als umfassendes Wohlbefinden, d.h. gesunde Ernährung im Rahmen eines auf Gesundheit orientierten Lebens einschließlich Bewegung und Sport¹⁸

Verzehrsstudien belegen, dass sich die Auswahl der Lebensmittel in den letzten fünfzehn Jahren stärker an Gesundheit orientiert hat. So werden heute mehr Obst und Gemüse, weniger Wurstwaren, weniger Eier, Butter, Speisefette und Öle sowie mehr Milch und Käse verzehrt (vgl. Kap. 2). Fleisch hat für die KonsumentInnen nach wie vor eine hohe Bedeutung, gilt als wichtig für die Gesunderhaltung und bei über 80 Prozent der Bevölkerung als wichtigster Bestandteil der Ernährung (Weggemann 1996). Gleichzeitig ist der Fleischverbrauch stetig zurückgegangen. Der Verzehr von Getreideprodukten hat sich leicht erhöht. Der Konsum nicht-alkoholischer Getränke hat deutlich zugenommen und es wird weniger Alkohol getrunken (Mensink et al. 2000). Neben der Auswahl „gesunder Lebensmittel“ liegen bei den KonsumentInnen heute auch Produktgruppen im Trend, denen gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen werden. Functional Food gilt als das „Schlechte-Gewissen-Essen“ für gesundheitsbewusste KonsumentInnen.

Auch bei Bio-Produkten stehen gesundheitliche Motive klar an erster Stelle. Diese Produkte gelten bei den KonsumentInnen allgemein als naturbelassener und gesünder (Kuhnert et al. 2002, Bruhn 2001). Umweltschutzgründe haben demgegenüber deutlich an Bedeutung verloren: Umweltaspekte spielen nur noch bei einem Teil der Bio-KonsumentInnen eine Rolle, Gesundheit und Genuss stehen zunehmend im Vordergrund (ISOE 2003). Auch im Außer-Haus-Bereich legen die KonsumentInnen heute deutlich mehr Wert auf gesundheitsbewusstes Essen: das Angebot soll viel Gemüse, wenig Fleisch, viel Obst, wenig Fett, viele Vitamine enthalten (GV-Praxis 04/2002).

¹⁸ Z.B. in Informationsbroschüren des Auswertungs- und Informationsdienstes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. und in Konzepten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Alternative Ernährungsformen, die gesundheitliche Ziele verfolgen, haben in den letzten Jahren zugenommen: so lag noch vor knapp 20 Jahren der Anteil der VegetarierInnen an der Gesamtbevölkerung bei 0,6 Prozent, 2001 dagegen bei acht Prozent (Hahn/Leitzmann 2001c: 238, Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. 2002).

Bei der Ernährung stehen somit Erhalt und Steigerung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, wie auch körperliche Attraktivität im Mittelpunkt. Der äußere Druck, Maß zu halten schwindet, die einzelnen EsserInnen sind gefordert, sich selbst zu kontrollieren (Tränkle 1992). Das Schönheitsideal der schlanken Figur soll heute nicht mehr durch Verzicht und Reduktion (Light-Produkte), sondern durch Lebensmittel und einen Lebenswandel, der auf Gesundheit und Genuss setzt, realisiert werden.

9.3 Ernährungsabhängige Krankheiten

Trotz des gestiegenen Gesundheitsbewusstseins im Bereich Ernährung zeigen die Ergebnisse epidemiologischer Longitudinalstudien, dass das Vorkommen ernährungsabhängiger Krankheiten (EAK) in den nächsten Jahren stark zunehmen wird. Als „ernährungsabhängig“ werden Krankheiten dann bezeichnet, wenn Ursache, Therapie oder Prävention der Krankheit in ihrem Verlauf durch die Art der Ernährung beeinflusst werden (können) (Kohlmeier 1993).

Dazu zählen z.B. die großen Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes. Während in Deutschland die Prävalenz bei Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs leicht rückläufig ist (allerdings mit deutlichen Unterschieden nach Geschlecht und Region), nehmen der Diabetes Typ 2 und Adipositas stark zu (StaBA 1998). Das verstärkte Auftreten von Adipositas steht in direktem Zusammenhang mit einer sich verändernden Ernährungsweise und fehlender körperlicher Bewegung und kann nicht nur in den Wohlstandsländern des Westens verzeichnet werden, sondern mit steigender Tendenz auch in weniger wohlhabenden Ländern wie Brasilien oder Russland sowie Ländern mit traditionell eher gesunden Ernährungsweisen wie China oder Japan (The Economist 2003).

67% aller Männer sowie 52% aller Frauen in den alten Bundesländern und 66% der Männer und 57% der Frauen in den neuen Bundesländern haben Übergewicht¹⁹ (Lechner 2004). Für Adipositas und Adipositas-abhängige Krankheiten schätzten Hesecker et al. (2000) die volkswirtschaftlichen Kosten 1995 auf fast 20,7 Milliarden DM. Dies entspricht zwei bis acht Prozent der Ausgaben des öffentlichen Gesundheitswesens. Es zeichnen sich hier zukünftig enorme Kostensteigerungen aufgrund der Zunahme von Adipositas ab. Die World Health Organization (WHO) (2002) spricht von einer dramatischen Zunahme, die sowohl Industrie- als auch Entwicklungsländer betrifft. Fehler-nährung als wachsendes Problem tritt damit zunehmend ins Blickfeld deutscher und europäischer Politiken (z.B. Fit Kids-Kampagne des Bundesministeriums für Verbrau-

¹⁹ In der Ernährungswissenschaft wird bei einem Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25 von Übergewicht, ab 30 von Fettleibigkeit gesprochen.

cherschutz, Ernährung und Landwirtschaft). Als besorgniserregend beschreibt der Gesundheitsbericht (StaBA 1998) für Deutschland ferner die deutliche Zunahme von Depressionen und psychischen Erkrankungen, von Alkohol- und Zigarettenkonsum speziell bei Kindern und Jugendlichen und den Rückgang der Bewegung im Alltag bei allen Altersgruppen sowie die zunehmende Zahl von Allergikern.

In verschiedenen Studien wird darauf hingewiesen, dass sozio-ökonomisch schlechter gestellte Gruppen überdurchschnittlich von Adipositas betroffen sind (Schmid 2002, The Economist 2003, Lechner 2004). Aus ernährungsphysiologischer Sicht muss ein gesundes Essen nicht unweigerlich teurer sein; oftmals sind die ungesünderen Ernährungsvarianten wie Fastfood- und Convenience-Produkte die teureren Alternativen. Es liegt die Vermutung nahe, dass die Übergewichtigkeit eher auf fehlende Ernährungskompetenz zurückzuführen ist. Eine Studie zu Bildung und gesunder Ernährung von Männern zwischen 45 und 65 zeigt, dass Männer mit höherem Bildungsstand eine gesündere Lebensmittelwahl treffen; sie nehmen geringere Mengen an Cholesterin und höhere Mengen an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu sich (Kusmaul et al. 1995). Bei Jugendlichen zeigt sich, dass Adipositas überdurchschnittlich oft in Familien auftritt, die arm sind oder deren Strukturen zerbrochen sind. Sie essen sich sprichwörtlich den Frust von der Seele. Weitere wichtige Einflussfaktoren sind die Dauer des Fernsehkonsums und die Familienkomponente, da Jugendliche, die in Familien mit übergewichtigen Eltern aufwachsen, selbst häufiger übergewichtig sind (Schmid 2002).

9.4 Körperbewusstsein

Das Schönheitsideal im 19. Jahrhundert war eine korpulente Figur, bei der die ausreichende Versorgung mit Nahrung sichtbar war. Mit der Jahrhundertwende wurde Schlankheit mehr und mehr zum Ideal, vorangetrieben durch die Lebensreformbewegung, die eine gesunde, natürliche Kost propagierte (Becher 1990: 93). Nach den Hungerjahren in den Kriegen wurde mit der korpulenten Figur des „Otto Normalverbraucher“ ähnlich dem „Vater des Wirtschaftswunders“ Ludwig Erhard, wiederum der moderne Lebensstil des ausreichenden Essens („Fresswelle“) verfolgt (ebd.: 97). Man strebte nach amerikanischem Lebensstil, der von Not, Sorgen und Unfreiheit entlastet war, und öffnete sich sehr schnell den ausländischen kulinarischen Genüssen (ebd.: 98). Aus Amerika verbreitete sich auch bald das Schlankheitsideal der dünnen, eher athletischen Frau, welches bis heute existiert. Vor allem junge Mädchen versuchen in zunehmendem Maße, diesem Ideal zu entsprechen; die Anzahl der versuchten Diäten ist ein Indikator dafür. In einer Umfrage unter Hamburger SchülerInnen gaben 60% der Mädchen an, schon über 15 Diäten hinter sich zu haben (Westenhöfer/Mattusch 1999: 26ff.). Darüber hinaus denken von den normalgewichtigen Mädchen 39%, sie seien zu dick; bei den Jungen sind dies nur 18%. Von den über 15-jährigen Mädchen geben 8% an, heimlich zu essen und je älter Mädchen werden, desto häufiger geben sie an, auch mal nichts zu essen (Westenhöfer/Mattusch 1999: 17). Bei der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht handelt es sich jedoch keineswegs um ein Phänomen der jünge-

ren Generationen. Nur 45% der Frauen (61% Männer) sind mit ihrem Gewicht zufrieden und 28% der Frauen (11% Männer) geben an, schon öfter eine Diät gemacht zu haben (Piel 2001: 108f.). Frauen sind daher generell interessierter an Ernährungsfragen als Männer, nur 11–30% der Frauen interessieren sich wenig oder gar nicht gegenüber 32–51% bei Männern (Forsa 1997).

9.5 Wellnesstrend

Die hier nur grob skizzierten wichtigsten Entwicklungen machen aus Gesundheit einen „Megatrend“ – sowohl in ökonomischer als auch in sozialer und kultureller Hinsicht. Unter dem Begriff „Wellness“ avanciert er zum zentralen Marketingargument der Konsumgüterindustrie (Horx/Wentzel 2003). Der Wellnessmarkt floriert; besonders im Urlaub lassen sich die Deutschen gern an Körper, Geist und Seele verwöhnen. 2001 machten Wellnessurlaube bereits 20% der Kurzurlaube aus (Lehmann 2004). Auch die Fitnessbewegung hat einen Wandel durchlaufen, weg vom reinen „Mucki-Buden“-Image zu allgemeinen und gesundheitlichen Fitness-Zielsetzungen. Fast die Hälfte der Befragten gab für die Mitgliedschaft überwiegend oder ausschließlich ein gesundheitliches Motiv an (Samsel 2000).

Obwohl die Dynamik im Gesundheitswesen selbst eine „extreme Prognoseunsicherheit“ (DIW 2001, PricewaterhouseCoopers 2000) mit sich bringt, ist davon auszugehen, dass die Bedeutung von Prävention in Zukunft zunehmen wird (Gutjahr 2001). Gesundheit wird immer mehr als Frage von *Lebensqualität* in einem breiten Sinne verstanden und wird vor dem Hintergrund der wachsenden älteren Bevölkerung assoziiert mit „fit bis ins hohe Alter“, „Wellness“ und „Anti-Aging“, wobei eine „gesunde“ Ernährung immer mitgedacht wird.

10 Soziodemographische Unterschiede beim Ernährungsverhalten

10.1 Altersspezifische Unterschiede

Die Nahrungspräferenzen sowie das Mahlzeitenverhalten hängen stark mit dem Alter zusammen (Lange 1996: 283). Altersspezifische Unterschiede zeigen sich in allen Bereichen, sowohl im Konsum einzelner Produkte und Gerichte als auch bei der Aufteilung und Bedeutung der Mahlzeiten während des Tages.

Ein seit langem bestehender Unterschied zeigt sich sehr deutlich in der Präferenz von Fastfood. Jüngere (14–39-Jährige) gehen zu 80–90% regelmäßig zu McDonalds oder Burger King, über 50-Jährige dagegen nur zu 11–44% (Bauer Media KG 2001, ähnliche Ergebnisse bei Forsa 1997). Weichert hingegen stellt fest, dass ein Drittel der Jugendlichen laut ihrer Untersuchung nie Fastfood essen und die anderen zwei Drittel, McDonald's nicht vorwiegend wegen des Essens sondern wegen der unkonventionellen Ess-Situation schätzen (Weichert 1999: 45).

Auch bezüglich des Konsums von Fertiggerichten zeigen sich Unterschiede zwischen Alt und Jung: 72% der über 60-Jährigen verzehren selten oder nie Fertiggerichte, während dieser Anteil bei den 14–29-Jährigen bei 34% liegt (Forsa 1997). Der Konsum von Convenience- und Tiefkühl-Produkten, der ehemals große Unterschiede verzeichnete, gleicht sich zunehmend an (Forsa 1997, Bauer Media KG 2001, Wiswede 2001: 24). Die Gleichung, dass Ältere immer dem Traditionellen und Gewohnten verhaftet sind, stimmt somit insbesondere für die sog. „Jungen Alten“ oder „neuen Alten“ nicht mehr (Bayer et al. 1999: 73)²⁰

Beim Mahlzeitenverhalten zeigen sich folgende Unterschiede: Je älter die Menschen werden, desto typischer wird die warme Mittagsmahlzeit (Wiswede 2001: 24): Von den über 60-Jährigen definieren 80% das Mittagessen und nur 9% das Abendessen als Hauptmahlzeit, während bei den 35–59-Jährigen immerhin 40% das Abendessen als Hauptmahlzeit benennen (Bayer et al. 1999: 76). Bei den regelmäßig eingenommen Mahlzeiten zeigen sich nur geringe altersspezifische Unterschiede: Unter 6–14-jährigen Kindern essen 91% immer oder meistens mittags und abends und nur 7% frühstücken selten oder nie (Barlovic 1999: 20). Ähnlich hoch sind die Prozentzahlen bei älteren Menschen: 98% essen regelmäßig ein erstes Frühstück, 95% bis 98% mittags und 99% abends (Pfau/Piekarski 2001: 356). Im Vergleich mit Erwerbstätigen weisen Ältere ein konstanteres Mahlzeitenschema (die drei Hauptmahlzeiten plus zu ca. 62% einen Nachmittagsimbiss) auf, welches eine hohe Bedeutung zur Strukturierung des Tages einnimmt (Küster 1998: 83, Brombach 1999: 318). Zeit und Dauer der Mahlzeiten in

²⁰ Die klassische einheitliche Betrachtung der „Alten“ als homogene Gruppe ist heute veraltet; vielmehr werden über 50-Jährige nochmals unterteilt in 3 Gruppen (50+, 65+, 81+; Wiswede 2001: 10) oder gemäß ihres Konsumverhaltens oder qualitativer Merkmale (Bauer Media KG 2001a). Ein Wertewandel vollzieht sich auch in dieser Generation: Individualisierungs- und Hedonisierungstendenzen lösen die puritanische Ethik ab (Wiswede 2001: 13f.). Zwei Drittel der RentnerInnen leben ihr Leben wie vor der Pensionierung; sie genießen die neue Freiheit und lassen sich treiben (ebd.: 16f.).

der Woche stimmen bei Älteren mehr mit der Mahlzeitengestaltung der Erwerbstätigen am Wochenende überein (Bayer et al. 1999: 76, Pfau/Piekarski 2001: 356).

Bei älteren Männern nimmt die Zeit zur Mahlzeitenzubereitung zu, während sie bei Frauen mit zunehmendem Alter sinkt. Die Mahlzeiteneinnahme sinkt bei beiden, obwohl generell mehr Zeit zur Verfügung steht. Dieser Umstand kann mit der Tatsache erklärt werden, dass für immerhin 60% der über 80-Jährigen Mahlzeiten zu einem einsamen Erlebnis werden, dem dementsprechend wenig Zeit gewidmet wird (Wiswede 2001: 25).

Während Kinder und Jugendliche mittags am liebsten Nudeln, Pizza, Pommes Frites, Schnitzel oder Steak essen (Heyer 2000: 91, Iglo-Forum 1991: 21), präferieren Ältere die klassische Dreikomponentenmahlzeit aus Fleisch, Gemüse und Stärkebeilage, insbesondere mit saisonalem Gemüse (Brombach 1999: 319). Zum Frühstück herrscht das Brot mit süßem Aufstrich bei Älteren (Brombach 1999: 319), bei Kindern mit Wurst aber auch Nutella/Konfitüre oder Müsli/Cerealien bzw. Joghurt vor (Barlovic 1999: 21, Heyer 2000: 82f.). Das deftige Brot wird von SeniorInnen abends bevorzugt, aber auch Salat oder Obst (Brombach 1999: 319), während Kinder neben Brot häufig Fertiggerichte essen (Barlovic 1999: 21). Es zeigt sich, dass Kinder trotz des starken Einflusses der Eltern kaum Vollkornprodukte oder Obst essen (Barlovic 1999: 22); erst mit zunehmendem Alter achten weibliche Jugendliche mehr auf den Obstverzehr (Westenhöfer/Mattusch 1999: 14f.).

Je älter die Person, desto mehr wird auf Gesundheit allgemein bzw. auf gesunde Ernährung im Speziellen geachtet (Diehl 2002: 7, Rösch 2002: 120). 87% der SeniorInnen halten eine ausgewogene Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens für wichtig und 32% zeigen ein sehr starkes Interesse an Informationen über Ernährung (Volkert et al. 2002). Ältere weisen einen hohen Wissensstand bezüglich Ernährung auf und informieren sich regelmäßig darüber: hauptsächlich im Fernsehen, durch den Arzt oder Krankenkassen-/Apothekerzeitschriften (Volkert et al. 2002).

Kinder verbinden mit Essen nicht gesunde Ernährung sondern in erster Linie Genuss, Naschen, Frische (Pudel 1999: 37). Ältere Mädchen machen sich im Allgemeinen mehr Gedanken über Ernährung (v.a. im Gymnasium). Sie interessieren sich am meisten für die Themen Sport, Abnehmen, gesunde Haut und besseres Lernen, während Jungen sich primär dem Thema Ernährung und Sport gegenüber aufgeschlossen zeigen (Westenhöfer/Mattusch 1999: 10). Eine Verbindung zwischen Natur und Ernährung wird in der Regel nicht gesehen, die Jugend entfremdet sich vielmehr zunehmend von der Natur und begreift sich selbst, also den Menschen, nicht mehr als Naturwesen (Börnecke 2003: 25).

Ältere achten mehr als Jüngere auf eine liebevoll und aufwändig zubereitete Mahlzeit; sie halten sich mehr an Essensregeln, legen Wert auf Tischkultur und schätzen das gemeinsame Essen (Essen & Trinken 1998: 71, Brombach 2000a). Bei Jüngeren hingegen muss das Essen schnell gehen; es wird oft alleine nebenbei und zwischendurch einge-

nommen, an Imbissbuden, mit Fertigprodukten oder in Restaurants (Essen & Trinken 1998: 72).

10.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Die Geschlechtsspezifität wurde in der Ernährungsverhaltensforschung bzw. die Ernährung in der Geschlechterforschung lange Zeit vernachlässigt (Setzwein 2000: 15). Es gibt daher nur vereinzelte Arbeiten, die Geschlechterunterschiede als theoretischen Anknüpfungspunkt herausarbeiten; vielmehr werden Besonderheiten oft am „Wegerand“ thematisch anderer Studien und oft lediglich Ess-Störungen und Diätpraktiken behandelt (ebd: 14).

Das Ernährungsverhalten von Frauen und Männern unterscheidet sich insbesondere hinsichtlich der Aufteilung der Ernährungsarbeit sowie den Nahrungspräferenzen, weniger hinsichtlich der tatsächlichen Ernährung. Die Nationale Verzehrsstudie weist für Frauen und Männer ähnliche Verzehrsprofile aus (FDG 1991: 14ff.), bescheinigt darüber hinaus Frauen jedoch z.B. einen Mehrverbrauch an Mineralwasser von ca. 30%, einen um 25% geringeren Konsum alkoholischer Getränke, einen vermehrten Obst- und Gemüsekonsum und generell eine Präferenz von Käse und Quark gegenüber Fleisch- und Wurstwaren, die von Männern oft bevorzugt werden (FDG 1991: 15ff.). In letztgenanntem Zusammenhang spiegelt sich stark die Symbolik „männlicher“ Lebensmittel gegenüber „weiblicher“. Als männlich werden vor allem Alkohol und grobes, rotes Fleisch betrachtet, die Kraft, Stärke, Potenz und Macht widerspiegeln (Setzwein 2000: 19). So verwundert es nicht, dass 4% der Frauen angeben, vegetarisch zu leben, aber nur 2% der Männer (Piel 2001: 111). Von 20 Lieblingsspeisen enthalten bei Männern 19 Fleischkomponenten; Frauen hingegen wählen überwiegend vegetarische (Leitzmann 2001: 294). Männliche Geschmacksrichtungen sind daher eher bitter, herb, während der milde, weiche Geschmack eher mit Weiblichkeit konnotiert wird (ebd: 18). Frauen legen viel Wert auf Abwechslung und gesunde Lebensmittel, während Männer sich bezüglich der Ernährung mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag wünschen, Abwechslung haben und satt werden wollen (Piel 2001: 110).

Was die Arbeitsteilung im Ernährungsbereich anbelangt, herrscht noch immer die klassische Rollenverteilung. Vor allem ältere Frauen leben das klassische Frauenbild im Haushalt, während jüngere zunehmend gegen das mütterliche Versorgerbild rebellieren (Essen & Trinken 1998: 67f.). Trotz der o.g. unterschiedlichen Präferenzen weist die tatsächliche Ernährung insgesamt keine gravierenden Unterschiede auf, da oft Frauen nicht entsprechend ihrer Vorlieben kochen, sondern nach denen des Mannes oder der Kinder (Leitzmann 2001: 294).

10.3 Regionale Unterschiede

Die verschiedenen Studien zu regionalen Unterscheidungen in Deutschland bedienen sich unterschiedlicher Kategorien, was Vergleich oft schwierig macht. Manche Studien verwenden die traditionelle Aufteilung in Nord, Süd, West und Ost (ehemals: Mitte)

oder auch in die verschiedenen Bundesländer. Seit der deutschen Wiedervereinigung werden in Untersuchungen die Ergebnisse zumeist für Ost- und Westdeutschland (bzw. neue und alte Bundesländer) getrennt ausgewiesen. Untersuchungen zu speziellen regionalen Küchen (z.B. schwäbische, fränkische Küche), die sich nicht nach diesem groben Muster richten, sind dagegen eher selten.²¹

Die Iglo-Forum Studie von 1991 betrachtet die Unterschiede zwischen den alten und neuen Bundesländern direkt nach der Wiedervereinigung. Demnach spielt in den neuen Ländern die Mahlzeit im Rahmen der Familie eine wichtigere Rolle als in den alten und das hübsch dekorierte Essen ohne Hetze und in angenehmer Atmosphäre wird höher bewertet als überragender Geschmack, der im Westen am wichtigsten ist (Iglo-Forum 1991: 8). Von den in dieser Studie definierten fünf Esstypen sind die Ostdeutschen am meisten bei den Gesundheitsbewussten, den Genussmenschen und dem Familien-Fan vertreten, während die Westdeutschen eher rationale sowie lust- und leidvolle Esser sind (Iglo-Forum 1991: 24ff.). Bezüglich der Präferenzen und dem Wissen werden keine gravierenden Unterschiede festgestellt. Hier wäre interessant, inwiefern sich diese Unterschiede ca. 10 Jahre später aufgelöst oder gefestigt haben.

Die sächsische Verzehrsstudie identifiziert diverse Unterschiede der Verzehrsgewohnheiten von Sachsen gegenüber dem bundesweiten Durchschnitt: Demnach werden in Sachsen mehr Brot und Backwaren gegessen, der Verzehr von Gemüse und Salat fällt niedriger aus, die Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst und Fleischerzeugnisse hat einen großen Stellenwert in der sächsischen Bevölkerung und sächsische Männer trinken überdurchschnittlich viel alkoholische Getränke (Sächsisches Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft 2001: 16ff.).

Im Osten sind Fleisch und Wurst beliebter als im Westen, Gemüse wird am meisten in der Pfalz, dem Saarland, Baden-Württemberg und Brandenburg gegessen und wenig in Thüringen und Sachsen (Michels 2002: 145). Die Ausgabenbereitschaft zum Außer-Haus-Essen liegt in Süddeutschland höher als im Norden (Michels 2002: 146); ansonsten wird im Norden ein höherer Verzehr von Milch, Fisch und Kartoffeln beobachtet, im Süden mehr Fleisch, Nahrungsmittel und alkoholische Getränke (Spiekermann 2002a: 62). Die Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) von 1993 stellt Ähnlichkeiten im Verzehr von Bewohnern verschiedener Bundesländer fest: Es konnten 5 Ländergruppen, in denen der Verzehr ähnlich ist, ausgemacht werden: erstens die Länder Schleswig-Holstein, Berlin (West), Bremen und Niedersachsen; zweitens die Länder Hamburg, Nordrhein-Westfalen und Hessen; drittens Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg; viertens Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sowie als fünfte Gruppe Mecklenburg-Vorpommern und Berlin (Ost) (Karg/Gedrich 2000: 36).

²¹ Dies liegt sicherlich auch daran, dass deutsche Regionalküchen sowie allgemein „die deutsche Küche“ an sich seit „1917/18 in einer Dauerkrise“ verharren (Peter 2003: 54). Deutschem Essen wird ein Imageproblem zugesprochen; es steht weit hinter dem Trend zu internationalen Küchen zurück und wird mit „Altherrenstüberln“ assoziiert; hochwertige Delikatessen made in Germany gibt es wenige, weshalb die feine deutsche Küche kaum serviert wird (Peter 2003: 54).

Insgesamt kann ein Rückgang der regionalen Küche beobachtet werden. Die ursprünglichen Unterschiede der Regionen durch regionalen Anbau und Angebote verschwinden zunehmend im Zuge der Internationalisierung der Lebensmittelmärkte, schwindende Zeit für Mahlzeitenzubereitungen und der Lockkraft neuer Produkte (Spiekermann 2002a: 65f.). Die Herkunftsregion bildet immer weniger den Rahmen der Ernährungsmöglichkeiten (ebd.: 66). Eine Untersuchung bescheinigt der hessischen Küche zwar ein Überleben in hessischen Haushalten, jedoch wird auch diese Kost den Alltagsanforderungen entsprechend modifiziert oder nur angewandt, wenn sie schnell zuzubereiten ist oder den Vorlieben der Familie entspricht (Brombach 2002: 98).

Gleichzeitig kann eine „Wiederentdeckung“ traditioneller Küchen vor allem in der Werbung beobachtet werden: Die Sehnsucht nach Harmonie, Gemütlichkeit und Identität soll durch diverse Produkte (z.B. Landleibe) befriedigt werden, „Heimat ist käuflich geworden“ (Spiekermann 2002a: 67).

10.4 Stadt-Land-Unterschiede

Umfangreiche deutschlandweite Studien, die das derzeitige Ernährungsverhalten auf dem Land dem in der Stadt gegenüberstellen, sind kaum zu finden.²² Eine Studie von Schilling bezieht sich ausschließlich auf das Gebiet der ehemaligen DDR (Schilling 1996). Die dort gewonnenen Ergebnisse, wie z.B. höhere Dichte von Übergewichtigen auf dem Land gegenüber mehr Untergewichtigen in der Stadt (Schilling 1996: 240), lassen sich kaum für Gesamtdeutschland verallgemeinern, da die Landbevölkerung in Ostdeutschland generell wesentlich mehr in der Landwirtschaft beschäftigt war, als im westlichen Deutschland (Schilling 1996: 237).

Kurze Erwähnung findet der Stadt-Land-Unterschied des weiteren in kleineren Studien oder als Unterpunkt in umfangreichen Studien. So beobachtet z.B. Michels ein generelles Stadt-Land-Gefälle in der Durchdringungsgeschwindigkeit von Innovationen und Trends im Nahrungsbereich (Michels 2002: 144).

Versorgungsbedingte Unterschiede sind in jüngerer Zeit bei den gängigen Nahrungsmitteln aus verschiedenen Gründen kaum mehr zu beobachten: Die „Konservierungsrevolution“ (Teuteberg 1985: 356) führte zur Möglichkeit, Waren lange transport- und lagerfähig zu machen; die Versorgung der Stadt mit Nahrungsmitteln ist durch die gravierende Vereinfachung sowie Verbilligung des Transports sichergestellt, und die Mobilität der ländlichen Bevölkerung hat erheblich zugenommen.

Heute findet sich in Stadt und Land die gleiche Ausstattung mit Haushaltsgeräten, in den 1950er und 1960er Jahren war sie jedoch sehr unterschiedlich: in der Stadt fanden sich moderne Wohnungen, mehr Kaufkraft und besserer Zugang zu Geräten. Gleichzeitig hatte die Stadt Leitbildfunktion für das Land (Fuchs 1992). Politisches Ziel in den 1950er Jahren war die Angleichung der Lebensformen bzw. die Modernisierung der

²² Dies zeigt sich charakteristisch am Fehlen eines Beitrags zu Stadt-Land-Unterschieden in der 2002 erschienenen Veröffentlichung „Ernährung und Raum“ der Bundesanstalt für Ernährung (Gedrich/Oltersdorf 2002)

traditionellen, bäuerlichen Lebensformen (Fuchs 1992). Da Traditionen beharrlich sind, bedurfte es vor allem im Bereich der Küche größerer Anstrengungen, Neues durchzusetzen (Fuchs 1992: 126).

10.5 Ethnische Unterschiede

Die Migration ethnischer Gruppen nach Deutschland hat sowohl Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten der Deutschen als auch auf das der MigrantInnen: die MigrantInnen passen ihre Ernährungsgewohnheiten der neuen Umgebung an, während gleichzeitig neue, sogenannte „Ethno“-Lebensmittel aus den jeweiligen Ursprungsländern Eingang in die Ernährung des Gastlands finden (den Hartog 1994: 216). Letztgenannter Aspekt erhält zunehmend Relevanz als Nahrungstrend in Deutschland, obwohl die Verbreitung ausländischer Küchen bereits in den 1920er Jahren durch ausländische Gaststätten (von Italienern, Ungarn, Russen) und nachfolgend verstärkt durch den Zustrom von Arbeitsemigranten voranschritt, sodass 1985 bereits 50% der Gaststätten ausländisch waren (Rath 1985: 40).

Da die Nachfrage nach vertrautem Essen in einem fremden Land sehr stark ist, werden Lebensmittel durch eigene Lebensmittelgeschäfte und Restaurants verfügbar gemacht (den Hartog 1994: 217). Eine Studie von Schmid belegt, dass vor allem Türkinnen zu 98% in ethnischen Spezialläden einkaufen (Schmid 2002: 110). Soziale Ausgrenzung und die Abwertung heimatländischen Essens der MigrantInnen verstärkt häufig die Beibehaltung der heimatländischen Küchen, sofern die Lebensmittel verfügbar und bezahlbar sind. Der Prozess der Anpassung von MigrantInnen an die Ernährungsgewohnheiten des Gastlands wird Studien zufolge von mehreren Faktoren beeinflusst. Zum einen spielt der Grad der Unterschiede zwischen den Esskulturen eine Rolle, aber auch die Art und Dauer des Aufenthalts (den Hartog 1994: 216). Die eigenen Ernährungsmuster erweisen sich dennoch als sehr stabil, da sie zur kulturellen Identität einer Person oder Gruppe gehören (Tolksdorf 1993: 188). Änderungen erfolgen zumeist auf zwei Ebenen: zum einen als Folge des steigenden Wohlstands der Familie und zum anderen aufgrund der neuen Umgebung, d.h. durch das Verlangen der zweiten, im Gastland geborenen Generation, zu Hause deutsche Speisen zu essen, oder durch MigrantInnen, die berufstätig sind, und mittags in der deutschen Kantine essen, sodass diese Speisen zur Gewohnheit werden (den Hartog 1994: 218).

Religiöse Nahrungsvorschriften erweisen sich als sehr stabil gegenüber Veränderungen. So haben sich in einer Studie von Schmid die griechischen und türkischen Nahrungsgebote als äußerst stabil erwiesen (Schmid 2002: 16). In Deutschland lebende Muslime, so wird geschätzt, halten sich zu etwa 40% an ihre religiösen Regeln, d.h. vor allem kein Schweinefleisch und kein Alkohol (Stengel 2003: 32). In o.g. Studie halten sich sogar 84% der Türkinnen und 79% der Griechinnen an den Ramadan bzw. das Fasten vor dem griechische Osterfest (Schmid 2002: 115). Das Einhalten der Regeln ist jedoch mit großen Schwierigkeiten vor allem am Arbeitsplatz, in Schulen und Krankenhäusern verbunden (Erdönmez/Luttermann-Semmer 1998 zit. nach DGE info 1999). Aber auch im

Supermarkt ergeben sich Probleme durch unzureichende Kennzeichnung(spflicht), weshalb vielfach ethnische Geschäfte vorgezogen werden.²³

Bezüglich der Anpassung der MigrantInnen der zweiten Generation können aufgrund des Fehlens von aktuellen Studien leider keine Aussagen getroffen werden (Schmid 2002: 16). Bei der ersten Generation wird z.T. eine höhere Verbreitung von Adipositas beobachtet, wobei dies vorsichtig bewertet werden muss, da stattliche Figuren z.T. kulturell angesehen sind (den Hartog 1994: 220). In MigrantInnen-Familien hat das gemeinsame Essen in der Familie einen höheren Stellenwert als in deutschen Familien (Westenhöfer/Mattusch 1999: 19). Bestimmte Ernährungsmuster wie der Verzehr von Süßwaren zum Frühstück bei ItalienerInnen, der herausragenden Bedeutung von Brot- und Backwaren für GriechInnen sowie der hohe Gemüseanteil an der Nahrung und der Verzehr schwarzen Tees bei TürkInnen und die allgemein höhere Gewichtung von Olivenöl bleiben der Untersuchung von Schmid zufolge auch nach langjähriger Aufenthaltszeit in Deutschland erhalten (Schmid 2002: 110ff.). Die TürkInnen haben lediglich den hohen Kartoffelverbrauch und die GriechInnen den hohen Wurstverbrauch von den Deutschen übernommen (Schmid 2002: 116f.).

10.6 Schichtspezifische Unterschiede

Die unterschiedlichen sozialen Schichten haben sich bezüglich der Ausgaben für Lebensmittel zunehmend angeglichen und auch das Ernährungsverhalten variiert weniger als noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts (Weggemann 1996: 41). Aufgrund heute vorherrschender individueller Ernährungsmuster, zeigt sich eine eher horizontale Differenzierung (s. 10.7). Erhebliche Differenzen zeigen sich heute zum Teil noch bei der Bildung. Personen mit höherer Schulbildung tendieren zu erhöhtem Frischgemüse-, Milch- und Milchprodukteverzehr sowie zu geringerem Fleisch- und Wurstwarenverbrauch (FDG 1991: 22ff.).

Am Besten untersucht ist derzeit der Zusammenhang zwischen niedrigem Einkommen und Ernährung. Insbesondere die Studien von Lehmkuhler (2002) und Köhler et al. (1997) geben Aufschluss über die Ernährung in Armutshaushalten. Dabei wird angenommen, dass Ursache und Dauer eines bestehenden Niedrigeinkommens wesentlichen Einfluss auf das Ernährungsverhalten hat (Kettschau 2000: 123). So bestätigt die Untersuchung von Lehmkuhler (2002: 338f), dass aufgrund finanzieller Engpässe, fehlender Fertigkeiten sowie geringer Kenntnisse über Ernährung, Gesundheit und Haushaltsführung Unterschiede zum Ernährungsverhalten höherer Einkommenshaushalte bestehen. Des Weiteren sind Differenzen zwischen dem Verhalten der „alten Armut“ und der „neuen Armut“, d.h. derer, die nicht in Armut aufgewachsen sind, zu beobachten (ebd.). Unterschiede bestehen darin, dass die neuen Armen ihren vorher praktizierten (gesunde-

²³ Angesichts der großen muslimischen Bevölkerungsgruppe in Deutschland wird deshalb die Frage nach der Entwicklung eines Gütesiegels gestellt, das die islamischen Nahrungsvorschriften berücksichtigt (Stengel 2003: 32) sowie die Entwicklung eines muslimischen Einkaufsführers befürwortet, wie ihn die Verbraucherzentrale in Bremen im Januar 2003 herausgebracht hat (Verbraucherzentrale Bremen 2003).

ren) Ess-Stil größtenteils beibehalten und über Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Haushaltsführung sowie über das Basiswissen der Ernährungszusammenhänge verfügen, während die alten Armen sich ernährungsphysiologisch nicht ausgewogen und nicht gesundheitsfördernd (zu einseitig und zu fett) ernähren (ebd.: 339).

Menschen in *Armut* sind generell in ihrem Einkaufsverhalten eingeschränkt, da fast nur das Kriterium des günstigsten Preises Bedeutung erlangt und daher Supermärkte und Discounter die meistgebrauchten Einkaufsorte sind (ebd.: 238f.). Es werden vorzugsweise Lebensmittel gekauft, die satt machen, also Lebensmittel mit hohem Fettanteil sowie Nudeln, Brot und Kartoffeln (Dowler et al. 1997: 18, Lehmkühler 2002: 339). Eine hohe Bedeutung kommt Fleisch- und Wurstwaren zu, welche jedoch aus Kostengründen nicht häufig verzehrt werden können, während Milch, Obst und Gemüse aufgrund des geringeren Sättigungswertes geringere Bedeutung haben (Lehmkühler 2002: 339). Von den Backwaren wird Mischbrot und Toastbrot bevorzugt und bei Getränken Limonade, Bier und Cola; erst danach folgen Säfte und Wasser, welche nur 2% des gesamten Getränkevolumens ausmachen (Lehmkühler 2002: 247, 255). Die bevorzugten Gerichte sind Fischstäbchen, Frikadellen, Brot, Gemüse, Pizza, Nudeln, Kartoffeln, Suppen und Hähnchenschenkel. Den überdurchschnittlichen Konsum von Kaffee, Zigaretten und Alkohol bei Erwachsenen sowie von Süßigkeiten bei Kindern interpretiert Lehmkühler als Kompensation für die harten Lebensumstände (ebd.: 339).

Geringe Schichtunterschiede hingegen werden beim Fastfood-Konsum festgestellt, da dieser vornehmlich in der Freizeit der Kinder stattfindet und somit unabhängig von der Familie ist (Klocke 1997: 232). Arme Haushalte ernähren sich insgesamt jedoch ungesünder; Kinder nehmen signifikant weniger Rohgemüse und Vollkornbrot zu sich, aber mehr Chips, Pommes und Soft Drinks (Klocke 1997: 232). Sie leiden an einer Unterversorgung diverser Mikronährstoffe und sind somit einem erhöhtem Gesundheitsrisiko ausgesetzt (Dowler et al. 1997: 20).

Innerhalb der Familie versuchen die Eltern, die Kinder durch gesünderes Essen oder den Kauf von Markenprodukten gesundheitlich und sozial besser zu stellen, und auch Männer werden z.T. bevorzugt versorgt, sodass Mütter eher am Ende der „Versorgungskette“ stehen (Kettschau 2000: 127, Dowler et al. 1997: 19, Bayer et al. 1999: 40). Anders als in Erwerbstätigenhaushalten übernehmen in Haushalten, in denen beide Partner arbeitslos sind, z.T. die Männer das Kochen, weil es ihnen Spaß bereitet und sie die Partnerin entlasten wollen (Lehmkühler 2002: 224). Die Ernährungsverantwortlichen in Armenhaushalten weisen ein geringeres Ernährungswissen auf (Lehmkühler 2002: 211), weshalb von ihnen z.B. auch weniger Nahrungsregeln bei den Kindern angewandt werden als in der höheren Mittelklasse (Hupkens et al. 1997: 243). Ernährung wird darüber hinaus in unteren Einkommensschichten stärker als Erziehungsmittel bei Kindern eingesetzt, z.B. als Strafe kein Nachtisch oder Süßes als Lohn (Bayer et al. 1999: 39).

Heute zeigen sich hinsichtlich der elektrischen Küchenausstattung wenige einkommensbedingte Unterschiede: Kühlschränke finden sich durchgängig in ca. 99% der Haushalte, von den größeren Hausgeräten verzeichnen lediglich Mikrowellen relativ

starke Schwankungen: von 44% bei Haushalten mit geringem Einkommen bis zu 74% bei Haushalten mit sehr hohem (StaBa 2002c: 544).

Bezüglich der Küchenmöbel lässt sich unter wohlhabenden Haushalten eine verbreitetere Ausstattung von maßgeplanten Einbauküchen feststellen als bei Geringverdiener-Haushalten (Silbermann 1995: 69). Insgesamt kann eine starke Polarisierung im Küchenmarkt beobachtet werden: zwischen 1973 und 1990 schrumpfte der Anteil von Küchen der mittleren Preissegmente von 49% aller Küchen auf 30%; gleichzeitig stieg sowohl der Anteil in den oberen Preisregionen (28% auf 36%) als auch der Küchen aus unteren Preisregionen (von 23% auf 34%; VKG 2000). Es wird erwartet, dass sich diese Tendenz in den nächsten Jahren weiter fortsetzt (VKG 2000).

10.7 Lebensstilspezifische Unterschiede

Da Essen und Trinken in der neueren, auch ökologischen Lebensstilforschung kaum eine Rolle spielt, kann auf nur wenige Studien zurückgegriffen werden, die Ernährung als Teilbereich betrachten.

Historisch betrachtet, differenzierte unterschiedliches Essverhalten vor allem zwischen sozialen Schichten, während heute vielmehr jede Person ihre Ernährungsform selbst bestimmt und diese zum „Ausdruck eines bewußt gewählten Lebensstils“ macht (Plasser 1994: 88). Die Vielfalt der Angebote – von Fastfood zu Champagner – führt tendenziell zu einer Individualisierung der Ernährungsstile, die sich sowohl durch das bewusste, kognitive Bekenntnis zu einer Ernährungsform (z.B. Vollwert-Kost) als auch durch die z.T. limitierende Realität des Alltags (den Ernährungsgewohnheiten) bestimmen.²⁴

Ernährungstypen, die als empirische Cluster eines ähnlich realisierten Ernährungsverhaltens innerhalb einer gesellschaftlichen Gruppe (z.T. in Kombination mit ähnlichen Sozio-Demographika sowie Werthaltungen) konstruiert werden, zeigen insbesondere zwei Dimensionen, in denen die Typen verortet werden können: Gesundheits- und Genussorientierung (Plasser 1994). Dies ist erkennbar in verschiedenen typisierenden empirischen Erhebungen, die in den Grundorientierungen zu sehr ähnlichen Ergebnissen kommen: die Nestlé/GfK-Studie „Ernährung und Kreativität 2000“ von 1989 (Nestlé 1989), die Iglo-Forum-Studie von 1991 (Iglo-Forum 1991) und eine von Gunda Plasser 1994 in Österreich durchgeführte Studie „Essen und Lebensstil“ (Plasser 1994). Im Folgenden werden die Hauptdimensionen in ihren extremen Ausprägungen hinsichtlich der Orientierung im Ernährungsbereich, allgemeiner Einstellungen und Werthaltungen sowie Sozio-Demographika beschrieben. Die Typen entstammen den o.g. drei Studien und wiederholen sich in ähnlicher Weise dort hinsichtlich der Orientierungen.

Eine starke „Gesundheitsorientierung“ zeichnet sich aus durch ein hohes Ernährungsbewusstsein, gute Kochkenntnisse und Zuneigung zu Functional Food (z.B. in Form

²⁴ Plasser betrachtet den Ernährungsstil als bewusst gewählte Ernährungsform, welche sich von den im Alltag realisierten Ernährungsgewohnheiten unterscheiden kann (Plasser 1994: 97).

von probiotischen Joghurts bei Jüngeren oder mit Vitaminen angereicherte Säfte bei Älteren). Diese Personen sind aber auch gegenüber Bio-Produkten aufgeschlossen. Gesundheitsorientierte sind mehrheitlich weiblich, ihnen schmeckt, was gesund ist und sie verzichten für ihre Gesundheit auch gerne auf „Ess-Sünden“.

Sie sind entweder weniger genussorientiert („Gesundheits-Bewusster“, „Rationaler Esser“ (Plasser), „Gesundheits-Neurotiker“, „Fitness-Fetischist“), d.h. mit einer eher rational determinierten Werthaltung, also vielen Nahrungstabus, eher funktionellem Nahrungsverständnis oder traditioneller Werteüberzeugung (Streben nach Ordnung und traditionelle Rollenverteilung), wobei Essen vor allem eine ernährungsphysiologische Funktion einnimmt.

Die gesundheits- und genussorientierten Trendsetter mit kulturellem und politischem Interesse, Sinn für Gleichberechtigung und schönes Ess-Ambiente („Gesundheitsapostel“, „Genussmensch“) vertreten bewusst kritische Werthaltungen und verbinden die Nahrungsaufnahme mit hohem Verantwortungsbewusstsein.

Weniger gesundheitsbetonte Esser legen meist keinerlei Zurückhaltung an den Tag, sie essen prinzipiell alles und verfolgen keine Esstabus. Die hierbei eher Genussorientierten („Feinschmecker“, „Verzehrs-Aristokrat“, „lust- und leidvoller Esser“, „Ernährungs-Chaot“) verfolgen emotional-lustbetonte Werthaltungen und die Nahrungsaufnahme dient als Ausdruck der Lebensfreude und des Prestigebedürfnisses. Dieser lebensfreudige Typ genießt schön gedeckte Tafeln und das gemeinsame Essen mit Freunden und ist eher mittleren Alters und zur gehobenen Berufsgruppe gehörend.

Die primär auf Sättigung des Hungergefühls zielenden sorgenlosen Esser sind größtenteils männlich, oft jung und aus dem Arbeitermilieu („Sorgloser Esser“, „Rationaler Esser“ (Iglo), „Essens-Ignorant“). Geschmacks- und Gesundheitsaspekte sind ihm gleichgültig, Convenience Food ist für ihn ideal. Politische Themen, Umweltbewusstsein und geschlechtliche Gleichberechtigung sind kaum Themen seines Interesses, er vertritt eine derb-undifferenzierte Grundhaltung.

Die Darstellung der vier extremen Ausprägungen und der dort verorteten Typen kann keinesfalls eine detaillierte Abbildung der existierenden Ernährungsstile in Deutschland leisten. Das hier vorgestellte Raster der Gesundheits- und Genussdimensionen stellt freilich nur eine Möglichkeit dar, die Typen zu sortieren. Das Treffen detaillierter Aussagen über die Verbindung von Lebensstilelementen und Ernährungsverhalten erfordert eine aktuelle, umfangreiche empirische Untersuchung, die neben dem realisierten Ernährungsverhalten Einstellungen und Orientierungen bezüglich Ernährung auch allgemeine Werthaltungen und soziale Merkmale misst. Somit können Ernährungsstile mit Lebensstilelementen zusammen betrachtet werden und eine Grundlage für zielgruppenspezifische Strategien einer „Ernährungswende“ bieten²⁵

²⁵ Im Rahmen des Projekts Ernährungswende (siehe Vorwort) wurden vom Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) auf Basis einer 2004 durchgeführten repräsentativen Untersuchung zu Ernährung im Alltag sieben Ernährungsstile identifiziert (dazu siehe Hayn 2005, Stieß/Hayn 2005).

Die Auswertung der Konsumstile-Studie zeigt, dass bezüglich der Aufteilung der Ernährungsarbeit unabhängig von den Konsumstilen die klassische Trennung gelebt wird: Obwohl die Frauen meistens für das Einkaufen und Mahlzeiten zubereiten zuständig sind, setzen Männer ihre Vorlieben bezüglich dessen, was gekocht wird, durch (Empacher et al. 2001: 75). Männer und Frauen nehmen auch hinsichtlich des Gesundheitsbewusstseins und Körperbildes unterschiedliche Positionen ein: Frauen vertreten ein überwiegend ganzheitliches Verständnis von Körper und Gesundheit, Männer hingegen ein eher funktionalistisches Körperbild nach dem Motto „Solange der Körper funktioniert, ist alles ok“ (ebd: 75).

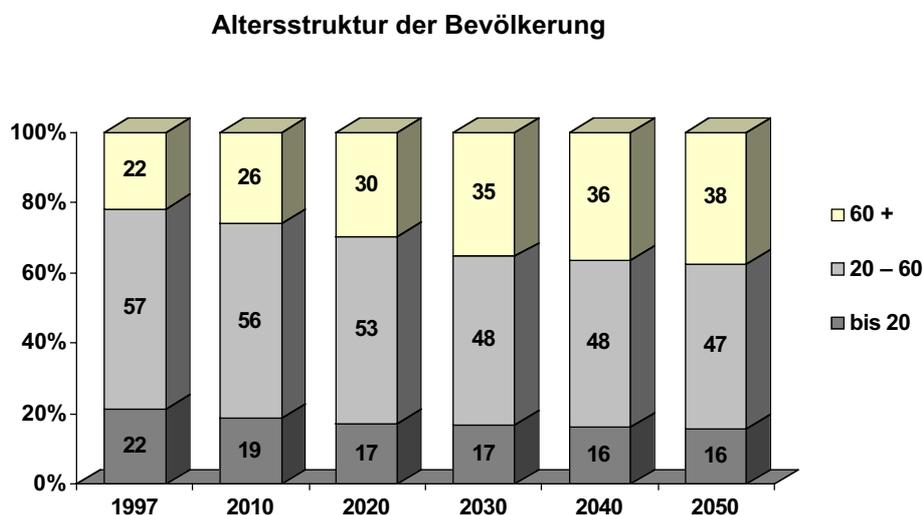
11 Ernährung im soziodemographischen Wandel

Die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen, wie die Alterung der Bevölkerung, die steigende Erwerbstätigkeit der Frauen, die Pluralisierung der Haushalts- und Familienstrukturen, der Wandel hin zu einer multikulturellen Gesellschaft und die zunehmende Polarisierung von Arm und Reich führen zu tiefgreifenden Veränderungen im Handlungsfeld Ernährung. Welche Veränderungen bereits stattgefunden haben und was für die Zukunft erwartet wird, wird im Folgenden beschrieben.

11.1 Alterung der Gesellschaft

Abbildung 1: Prognostizierte Altersstruktur in Deutschland bis 2050

Quelle: Sommer 2001: 25²⁶



Der Trend zur Alterung und der Rückgang der Bevölkerung (vgl. die prognostizierte Altersstruktur in Abbildung 1) schlägt sich vor allem in der Produkt- wie auch der Strukturebene nieder. Bezüglich des Lebensmittelangebots wird einerseits die Notwendigkeit kleinerer Portionsgrößen von Produkten (z.B. bei Brot, Tiefkühlkost) speziell für ältere Singles steigen und andererseits wird die Lebensmittelindustrie versuchen, diese zunehmende Zielgruppe für sich durch neue Produktangebote zu gewinnen. Schon bilden sich Agenturen, die sich auf Senioren-Marketing spezialisieren;²⁷ zudem werden ältere Menschen zunehmend explizit beworben (z.B. Iglo).

Diese Tendenz wirkt sich auf die unter 10.1 identifizierten Unterschiede so aus, dass nicht davon auszugehen ist, dass die „neuen“ SeniorInnen sich so verhalten werden wie

²⁶ 9. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung, Variante 1

²⁷ So z.B. die Agentur für Senioren-Marketing, vgl. www.senioren-marketing.de.

die heutigen. Schließlich sind diese unter sehr anderen Bedingungen aufgewachsen (nämlich unter Nahrungsknappheit im Krieg und strengen Essregeln zu Hause); zudem besitzen zumindest die Frauen mehr Kenntnisse im Bereich Kochen und Lebensmittel. Von den sog. „jungen Alten“ werden zunehmend Convenience-Produkte angewandt, neue Produkte ausprobiert und auch ausländische Produkte mit weniger Skepsis betrachtet.

Was das genaue zukünftige Ernährungsverhalten der älteren Generation angeht, können keine genauen Angaben gemacht werden, weil unklar ist, ob die hinzukommenden Alten die gelernten Ernährungsgewohnheiten in Zukunft beibehalten oder ob diese die derzeitigen Ernährungsmuster älterer Menschen annehmen.

Absehbar ist auch ein wachsender Markt von Gesundheitslebensmitteln. Bei steigender Lebenserwartung greifen nicht nur die Älteren für den Erhalt ihrer Gesundheit zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Produkten der Selbstmedikation (z.B. Ginseng-Präparate, Kieselerde) (Bayer et al. 1999: 74f.); auch die Jüngeren greifen präventiv zu gesund-erhaltenden Lebensmitteln wie Functional Food oder (zum geringeren Teil) biologischen Lebensmitteln, die ihnen Gesundheitseffekte versprechen.

Strukturelle Trends auf dem Lebensmittelmarkt betreffen vor allem die Nähe der Supermärkte bzw. Einkaufsmöglichkeiten. Ältere wünschen sich Supermärkte, die sie zu Fuß erreichen können und bei denen sie kundiges Personal für ihre Fragen vorfinden (Bayer et al. 1999: 73). Gleichzeitig ist jedoch bei anhaltender Discount-Mentalität in der Bevölkerung ein Aussterben vieler kleinerer Geschäfte zu erwarten, was diesem Wunsch zuwiderläuft. Hier wird sich zeigen, ob sich bspw. Lebensmittel-Lieferservices durchsetzen oder Supermärkte sich der älteren Kundschaft anpassen und dadurch wieder belebt werden. Insgesamt ist jedoch durch die absolute Abnahme der Bevölkerung eine generelle Schrumpfung des Lebensmittelmarktes zu erwarten (Bayer et al. 1999: 56).

11.2 Steigende Frauenerwerbstätigkeit

Die Erwerbstätigkeit von Frauen allgemein hat zugenommen, besonders bei Müttern mit Kindern unter 18 Jahren (vgl. Tabelle 1).

Tabelle 2: Erwerbstätigenquoten von Frauen in Prozent

Quelle: StaBa, Jahrbücher mehrerer Jahrgänge, zuletzt 2002

Jahr	1975	1985	1995	1995	2000
Frauen insgesamt	46,4	47,1	54,6	55,2	57,8
Frauen mit Kindern unter 18 Jahren	40,8	42,8	53,1	57,6	63,3

Die Konsequenzen für das Einkaufs- und Konsumverhalten zeigen sich vor allem in der wachsenden Bedeutung von Convenience-Produkten. Mit steigender Berufstätigkeit der Frauen bei ungebrochener Doppelbelastung in den Haushalten mit Kindern (nur wenige Versorgungsarbeiten werden von Männern ausgeführt) sinkt das für die Haushaltsfüh-

zung zur Verfügung stehende Zeitbudget. So zeigt eine Untersuchung der GfK über „Konsumentinnen in Deutschland und Europa“ einen direkten Zusammenhang zwischen dem (nationalen Durchschnitts-)Verbrauch von Tiefkühlkost und der (nationalen) Berufstätigkeit der Frauen (Litzenroth 1995: 229). Ferner besteht ein Zusammenhang zwischen dem wachsenden Ausstattungsgrad mit Mikrowellengeräten pro Land und der Frauenerwerbstätigkeit (ebd.).

11.3 Pluralisierung der Haushalts- und Familienformen

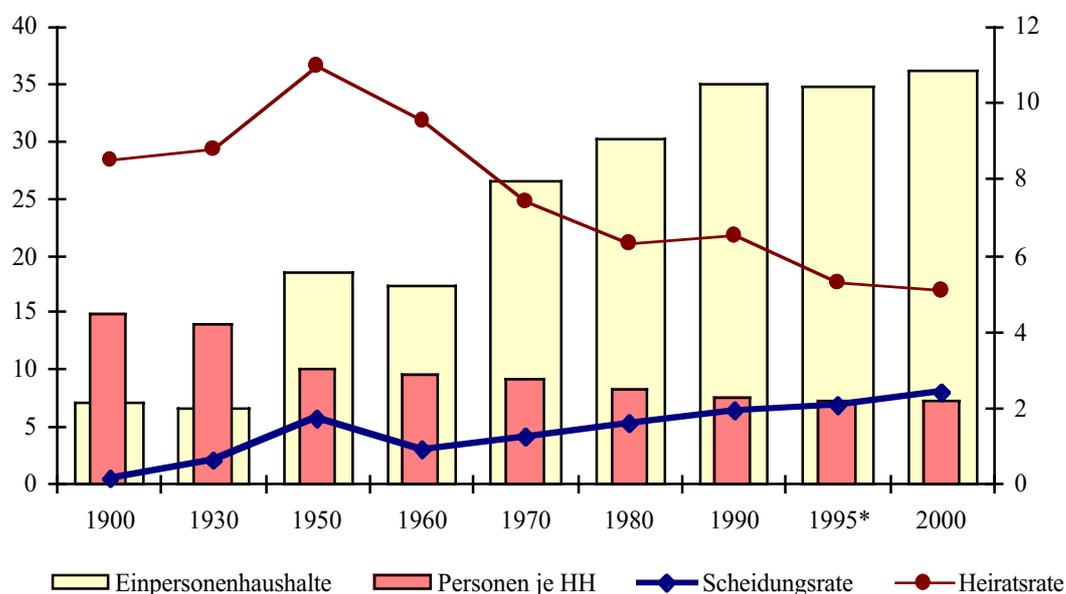
Die Entwicklung der Haushalts- und Familienstrukturen in den letzten Jahrzehnten wurde geprägt durch sinkende Eheschließungsraten und steigende Scheidungsraten, geringerer Kinderzahlen und gleichzeitiger Zunahme der Alleinerziehenden-Familien sowie Verringerung der Haushaltsgrößen (Hesse 2000: 10f.) (vgl. Abb. 2). In der Folge steigen Einpersonenhaushalte stark an.

Unter den 2001 insgesamt 37% Einpersonenhaushalten (von insgesamt 38,5 Mio. Haushalten) in Deutschland lag die Quote in Großstädten mit 48% am höchsten (StaBa 2002b).

Abbildung 2: Haushaltsgrößen und Scheidungen

Quelle: StaBa, Jahrbücher verschiedener Jahrgänge

Anmerkung: 1-Personen-Haushalte und Personen je Haushalt 1930: Zahlen von 1925



Die Konsequenz für das Konsumverhalten liegt auf der Hand: kleinere Haushalte haben andere Konsumbedarfe, beispielsweise hinsichtlich der Packungsgrößen, des Bedarfs an hochwertigen Convenience-Produkten, Fertiggerichten etc. Das eigene Zubereiten von umfangreichen Mahlzeiten rückt in den Hintergrund, da sich Kochen nur für eine Per-

son nicht mehr „lohnt“ bzw. berufstätigen Ehepaaren die Zeit fehlt (Essen & Trinken 1998: 24). Zwar geben immerhin 84% der Single-Frauen und 52% der Single-Männer an, ihre Mahlzeiten selbst zuzubereiten, jedoch muss dieses – zumindest bei jüngeren, berufstätigen Singles – schnell gehen, sodass verstärkt auf hochwertige Fertigprodukte zurückgegriffen wird (Verbraucherzentrale Bremen 2002). In Einpersonenhaushalten gestaltet sich die Ernährung durch weniger soziale Bindungen und Verpflichtungen im Haushalt freier, sodass Mahlzeiten verstärkt außer Haus eingenommen werden oder auch haushaltsexterne Dienstleistungen (Bring-Service) wahrgenommen werden (Bergmann 1999: 40). Der Single erlebt das alltäglich Essen immer weniger als geselligen, kommunikativen Akt, d.h. als gemeinsame Mahlzeit (Bergmann 1999: 40). Während jüngere Singles das Bedürfnis nach geselligem Essen jedoch als Freizeitgestaltung mit Freunden am Wochenende oder mit Kollegen bei der Arbeit befriedigen (Essen & Trinken 1998: 36f.), ist Essen bei älteren Singles häufig ein „einsames Erlebnis“ (Bayer et al. 1999: 76).

Mit der steigenden Anzahl der Haushalte steigt der Gesamtbestand an Küchengeräten: der Bestand an Mikrowellen betrug 2001 bereits 24,9 Mio. (entspricht 65% der Haushalte), der der Kühlschränke sogar 38,1 Mio. (entspricht 99% der Haushalte; GfK/ZVEI 2002). Entsprechend nehmen die produktions- und nutzungsbedingten Material-, Energie- und Wasserverbräuche zu.

11.4 Wandel zur multikulturellen Gesellschaft

Nach dem Zweiten Weltkrieg verzeichnete ganz Deutschland nahezu ungebrochen wachsende Einwohnerzahlen (durchschnittlich 500.000 p.a.), wobei den Hauptteil des Bevölkerungszuwachses zugewanderte ausländische Personen ausmachten (StaBa 1997: 21). Eine längere Zeitreihe über die ausländische Bevölkerung in Deutschland zeigt die folgende Tabelle:

Tabelle 3: Ausländische Bevölkerung in Deutschland, absolut und in Prozent

Quelle: StaBa, Jahrbücher verschiedener Jahrgänge, zuletzt 2002

**Ab 1991 gesamtdeutsch*

Jahr	1961	1970	1989	1991*	1995	2000
Anzahl in Tsd.	686,2	2.438,6	4.845,9	5.037,1	7.173,9	7.296,8
Anteil in%	1,2	4,3	7,7	6,4	8,8	8,9

Die Zahl der MigrantInnen hat sich von 1991 bis 2000²⁸ auf 9% erhöht. Die Einwanderungssituation bestimmt zum einen die zukünftige Arbeitsmarktlage²⁹ und zum anderen

²⁸ Bezogen auf alte und neue Bundesländer.

²⁹ So prognostiziert das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung einen starken Einwanderungsbedarf für den deutschen Arbeitsmarkt nach dem Jahr 2005, um die arbeitsfähige Bevölkerung im Alter zwischen 15 und 65 Jahren überhaupt stabilisieren zu können (Hof 1997).

die Konsummuster in Deutschland, die strukturell ausdifferenziert und globalisiert werden.

Die steigende Migration hat Folgen sowohl für die deutsche Bevölkerung, die ausländische Kost zunehmend in ihre Alltagsküche integriert (Bayer et al. 1999: 59), als auch für die MigrantInnen, die z.T. Ernährungsgewohnheiten der Deutschen übernehmen. Dieser letztgenannte Prozess ist für die Zukunft schwer zu bewerten. Einerseits erweisen sich Ernährungsgewohnheiten ethnischer Minderheiten in Deutschland als sehr stabil (z.B. religiöse Nahrungsvorschriften) und werden durch den Aufbau eigener Distributionsnetze sowie die steigende Beliebtheit ausländischen Essens unter der deutschen Bevölkerung gefördert. Andererseits wird davon ausgegangen, dass die zweite Generation der MigrantInnen, die in Deutschland geboren wurde, durch den vermehrten sozialen Kontakt zu deutschen SchülerInnen und dem deutschen Essen in Schulkantinen, Mensen etc. kulturell mehr angepasst ist, sodass sie deutsche Ernährungsgewohnheiten annehmen bzw. diese mit einheimischen vermischen. Insgesamt wird davon ausgegangen, dass der Prozess der Anpassung mit zunehmender Länge des Aufenthalts beschleunigt wird (den Hartog 1994: 216f.) und durch Hilfestellungen bezüglich religiöser Nahrungsvorschriften z.B. durch Gütesiegel oder Einkaufsführer weiter gefördert werden kann. Für genauere Vorhersagen insbesondere hinsichtlich der Reaktion der zweiten Generation von MigrantInnen sind jedoch weitergehende Untersuchungen notwendig.

Ausländische Kost hat über die letzten Jahrzehnte Einzug in die deutschen Essgewohnheiten in Form von Restaurants, Fastfood-Imbissen, spezialisierten (Lebensmittel) Händlern und Lieferservices gehalten, während die deutschen Handelsbetriebe und Lebensmittelhersteller ausländische Produkte eher vereinzelt in ihr Angebot aufnahmen. Durch die zukünftig erwartete Verstärkung des „Ethnofood“-Trends (vgl. Abschnitt 4.3.3) zeichnet sich hier jedoch eine rasante Durchdringung der Supermärkte mit ausländischen Lebensmitteln ab (z.B. Tiefkühlprodukte „Pfannengemüse“ von Iglo, die es in den Varianten chinesisch, mexikanisch, italienisch und französisch gibt, Tiefkühl-Wraps, Sushi-Counter oder länderspezifische Lebensmittelregale in Supermärkten).

11.5 Zunehmende Polarisierung von Arm und Reich

Gemäß des ersten Armuts- und Reichtumsberichts der Bundesregierung von 2001 nahm die Einkommensungleichheit sowohl in West- als auch Ostdeutschland zwischen 1973 und 1998 deutlich zu, in den neuen Bundesländern stärker als in den alten (BMA 2001: 22). Auch bezüglich des Privatvermögens verstärkte sich die Ungleichverteilung: 1998 waren im alten Bundesgebiet rund 42% des Privatvermögens im Besitz der vermögendsten 10% der Haushalte, während den unteren 50% nur 5% des Vermögens gehörten (BMA 2001: XVII). Die Situation in Ostdeutschland ist sogar noch etwas ungleicher (ebd.: XVII). Die Verteilung des Privatvermögens ist damit in Gesamtdeutschland gegenüber 1993 etwas ungleichmäßiger (ebd.: 46f.). Im Niedrigeinkommensbereich hat sich die Lage seit den 1990er Jahren zwar anteilmäßig an der Bevölkerung nicht we-

sentlich verschlechtert, dafür konnte eine Zunahme der Armutsbetroffenheit und Armutintensität innerhalb dieses Anteils beobachtet werden (StaBa 2003a: 588).

Die sozialen Risikogruppen werden zunehmend größer; z.B. hat sich die Sozialhilfequote von Kindern unter 18 Jahren seit 1982 im alten Bundesgebiet mehr als verdreifacht (BMA 2001: XXII). Als Risikofaktoren können geringe Bildung, Arbeitslosigkeit und Alleinerziehende ausgemacht werden (ebd.: XXXV). Gleichzeitig steigt die absolute Anzahl der Vermögensmillionäre deutlich an (ebd.: 64).³⁰ Unterschiede zwischen Frauen und Männern können sowohl hinsichtlich der Einkommensmillionäre (25% Frauenanteil) (ebd.: 40) als auch der SozialhilfeempfängerInnen (Quote von 4% bei Frauen, gegenüber 3% bei Männern) (ebd.: 78) ausgemacht werden. Im Bereich der SozialhilfeempfängerInnen ist der Anteil der allein erziehenden Frauen stark angestiegen. Unter AusländerInnen ist der Anteil mit 9% besonders hoch; der Anteil unter Deutschen ist im Vergleich dazu 3% (ebd.: 79). Dies sind nur einige Beispiele hinsichtlich der Ungleichverteilung.

Mangelnde Einkommenszuwächse der abhängigen ArbeitnehmerInnen, Arbeitslosigkeit und strukturelle Verarmung von Teilen der Bevölkerung schlägt sich in Konsumbarrieren und entsprechend in Umsatzeinbußen des Handels nieder. So verzeichnete der Einzelhandel in den alten Bundesländern 1993 eine Einbuße von 4%, (Monatsberichte der Deutschen Bundesbank, zit. in Litzenroth 1995: 220) und im Jahr 2002 ein Minus von 4% (Lebensmitteleinzelhandel -0,6%) (HDE 2003). Einige AutorInnen gehen davon aus, dass die Umsatzrückgänge auch darin begründet liegen, dass für die meisten Haushalte die Grundbedürfnisse weitgehend befriedigt sind, sodass wieder mehr Wert auf Qualität gelegt wird und immaterielle Bedürfnisse – soziale Bedürfnisse, Bedürfnis nach Selbstverwirklichung – an Bedeutung gewinnen (Hesse 2000: 20, Gaschke 2003: 8).

Auf dem Konsumgütermarkt hat sich die Ausdifferenzierung in Arm und Reich u.a. in der Polarisierung von Premium- und Discount-Artikeln niedergeschlagen (Bayer et al. 1999: 58). Die Hochpreissegmente (Premiumartikel) haben in vielen Warengruppen deutlich zugenommen, ebenfalls die Niedrigpreissegmente (z.B. bei Getränken, Bayer et al. 1999: 58). Die Angebote der mittleren Preisklassen finden hingegen zunehmend weniger Absatz. Dies zeigt sich aktuell in den Umsatzstatistiken des deutschen Lebensmitteleinzelhandels, welche 2001 für die Discountmärkte den höchsten Umsatz- (34%) und Wachstumsanteil (2% gegenüber 2000) ausweisen, während die kleineren Supermärkte und Geschäfte Umsatzeinbußen verzeichneten (BVL 2002c).

Gemessen an den Gesamtausgaben privater Haushalte geben „reiche“ Haushalte absolut betrachtet zwar wesentlich mehr Geld für Lebensmittel aus, relativ gesehen jedoch ähnlich viel bzw. ähnlich wenig wie „arme“ Haushalte (nämlich ca. 17–19% aller Ausgaben; StaBa 2000). Im Ernährungsbereich wird die Kluft zwischen Arm und Reich darüber hinaus besonders deutlich hinsichtlich der Verlagerung von Ernährungsarbeit nach

³⁰ Diese Zunahme muss allerdings nicht als Zeichen einer zunehmenden Ungleichheit der Vermögensverteilung interpretiert werden (BMA 2001: 65).

außen: Während Reiche regelmäßig exklusive Restaurants besuchen und Ernährungsarbeit an Caterer oder auch Küchenhilfen abgeben (vgl. Abschnitt 5.5), gehen arme Familien, wenn überhaupt, bei Fastfood-Imbissen auswärts essen und erleichtern sich die Ernährungsarbeit durch Fertigprodukte.

Die in empirischen Studien festgestellten Differenzen hinsichtlich gesunder Ernährung, d.h. dass sich ärmere Haushalte tendenziell ungesünder ernähren, kann bei anhaltender bzw. zunehmender Polarisierung bei gleichzeitig fehlenden Gegenmaßnahmen zu einer weiteren Verstärkung führen. Personen aus „armen Haushalten“ haben ein besonders hohes Risikopotential für ernährungsbedingte Krankheiten, weshalb ihnen und vor allem der nachfolgenden Generation durch Beratungsleistungen u.ä. besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

12 Spannungsreiche Dynamiken von Ernährung im Alltag

Im Folgenden sind die in Kapitel 2 bis 11 im Einzelnen aufgezeigten Entwicklungen und Trends gebündelt. Diese Zusammenführung der vielfältigen Veränderungstendenzen zeigt eines sehr deutlich: Ernährung im Alltag ist gekennzeichnet von spannungsreichen Dynamiken, von Entwicklungen, die keineswegs nur in eine Richtung weisen, sondern sich als gegenläufige Tendenzen beschreiben lassen.

So lässt sich auf der einen Seite eine wachsende *Vielfalt* an Produkten, aber auch ein Zuwachs an Möglichkeiten der Gestaltung des Ernährungsumfelds feststellen. Zubereitungstechniken, Küchenausstattungen und auch Haushaltsgeräte diversifizieren sich. Koch- und Küchenpraktiken sowie Gerichte haben sich in den letzten Jahren – auch durch den Einfluss internationaler Küche – immens vervielfältigt. Auf der anderen Seite findet sich eine immer stärkere *Standardisierung* des Produktangebots. Zunehmend werden Produkte und Mahlzeiten von global agierenden Lebensmittelkonzernen (und Fastfood-Ketten) weltweit standardisiert angeboten, aber auch Qualitätsvorschriften und Handelsklassen führen zu einer Standardisierung von Produkten (vgl. Pudiel 1999: 35). KonsumentInnen finden zudem in immer stärkerem Maße gleich bleibende Qualität und makellos aussehende Produkte über das gesamte Jahr.

Für die KonsumentInnen bedeutet die zunehmende Produktdifferenzierung eine *Pluralisierung* der Wahlmöglichkeiten und sie erlaubt eine *Individualisierung* des Ernährungshandelns. Individuelle Präferenzen treten an die Stelle gesellschaftlicher Normen und Regeln. Dies bedeutet, dass Entscheidungen, wie die Ernährung gestaltet wird, nicht mehr an tradierten Normen festgemacht werden müssen; Ernährungsentscheidungen müssen individuell getroffen werden (Spiekermann 2001c: 19). Gleichzeitig sind diese scheinbar individuellen Präferenzen in Handlungsmilieus sozial gebündelt: die „neuen Normen“ sind die der sozialen Gruppe. Die Multioptionalisierung im Bereich Ernährung führt dabei nicht nur zu einer Loslösung von der traditionellen Verhaltensetikette, sondern kann auch zu *neuen Zwängen* führen. Mit dem erweiterten Gestaltungsspielraum wird die Entscheidungsfindung komplexer und zeitaufwändiger. Ferner wachsen insbesondere im Haushalts- und Familienkontext die Ansprüche, die alltägliche Ernährung abwechslungsreich, kreativ und individuell zu gestalten.

Ernährung ist immer mehr zum Bereich des disziplinierten Verzichts geworden, im Mittelpunkt stehen heute Erhalt und Steigerung von *Gesundheit und Leistungsfähigkeit* sowie körperlicher Attraktivität. Es kommt auch verstärkt zur (Re-)Formalisierung bzw. ‚(Re-)Zivilisierung‘ des Essens, zu selbstdisziplinierenden Tischsitten, die in Etikette-Seminaren neu erlernt werden müssen. Der gesellschaftliche Druck, Maß zu halten, schwindet, die einzelnen Personen sind gefordert, sich selbst zu kontrollieren (Tränkle 1992). Gleichzeitig gibt es einen hedonistischen Diskurs zu *Lust und Genuss* beim Essen: Ess- und Koch-Erlebnis stehen immer mehr im Vordergrund und Küchen sind Symbol für den Lebensstil. Es findet sich eine Entwicklung hin zum lustvollen ‚Alles ist erlaubt‘ (z.B. mit den Fingern essen). Mahlzeiten sind vor allem in Bezug auf Ess- und Tischsitten form- und zwangloser geworden. Die Synthese von einem Mehr an Gesundheit und einem Mehr an Genuss zeichnet sich im aktuellen Wellness-Trend ab.

Der Bereich Ernährung zeichnet sich durch ständige kommerziell gepushte *Innovationen* aus; permanent kommen neue Produkte, Koch- und Essgeräte auf den Markt, neue Koch- und Esstechniken (Finger-Food) und Formen der Mahlzeitengestaltungen werden propagiert. Gleichzeitig lässt sich jedoch ein Trend hin zu Elementen des *Traditionellen*, des Altbewährten ausmachen, der sich in einer wachsenden Nachfrage nach unverarbeiteten, authentischen Produkten, in der stärkeren Ansprechbarkeit für idyllische Bilder traditioneller Landwirtschaft, in der Wiedereinführung alter (handbetriebener) Haushaltsgeräte und dem immer wieder aufgelegten Trend zum Selbermachen (Marmeladen, Nudeln, Brot) sowie der Zelebrierung traditioneller Tischsitten ausdrückt. Küchen entwickeln sich sowohl in Richtung High-Tech (sog. Smart Home – intelligente Häuser –, die vollständig automatisiert und computerisiert sind) als auch in Richtung High-Touch (die Erlebnis-Küche mit Trend zu mehr Raffinesse, Eigenarbeit, Natürlichkeit und Gemeinschaft). Die Gleichzeitigkeit zeigt sich auch in den Haushalten selbst: traditionelle Elemente werden ebenso wie „Neues“ in einen gepatchworkten Ernährungsalltag integriert.

Marktforschungsergebnissen zufolge ging der Trend der 1990er Jahre zu *Ethnofood*. Ausländische Angebote haben einen festen Platz bei Convenience-, Fastfood und Außer-Haus-Anbietern (Prahl/Setzwein 1999: 208). ‚Exotische‘ Angebote bei Gemüse und Obst sowie anderen Produktgruppen (z.B. Emu-Fleisch) weisen steigende Nachfrage auf; Zubereitungstechniken (Wok) und Esspraktiken (Stäbchen) aus anderen Ländern gehören mehr und mehr zum Standardrepertoire. Demgegenüber steht ein sichtbarer Wunsch, sich wieder verstärkt *regionalen Angeboten* zuzuwenden, sei es aus dem Wunsch nach mehr Nähe und Überschaubarkeit (eher alte Bundesländer) oder aus dem Wunsch, die eigene Region wirtschaftlich zu stärken (eher neue Bundesländer).

Die *Qualitätsansprüche* im Lebensmittelbereich sind permanent gestiegen, Produkte sollen absolut frisch und makellos, sicher und gesund sein; in jüngerer Zeit kommen Kriterien der Prozessqualität, wie z.B. Umwelt- und Sozialverträglichkeit, hinzu. Gleiches gilt für die selbst zubereitete und eigens gestaltete Mahlzeit: sie soll Besonderes bieten und Gemeinschaft bringen (der aufwändige Sonntagsbrunch), gleichzeitig soll das Kochen ein Erlebnis sein; die Bereitschaft, für Lebensmittel einen angemessenen Preis zu bezahlen, sinkt jedoch weiterhin. Der Trend zur *Schnäppchenjägerei* ist bei Lebensmitteln besonders deutlich. Alltägliches Essen wird immer weniger wertgeschätzt: Mahlzeiten sind kein zeitlicher Orientierungspunkt am Tag mehr, sondern finden schnell, unaufwändig, oft allein und situativ statt; alltägliches Kochen soll schnell und einfach gehen.

Die oben genannten Entwicklungen äußern sich auch in einer Polarisierung des Marktes: zum einen finden sich teure *Premiumprodukte* hoher Qualität, zum anderen *billige (Sonder-)Angebote* sowie eine wachsende Anzahl von No-Name-Produkten. Dieser Trend ist nicht nur Ausdruck der wachsenden Schere zwischen Arm und Reich; auch wohlhabende Bevölkerungsgruppen bilden inzwischen einen Teil der Kundschaft in Discountern, aber auch Menschen mit geringerem Einkommen neigen in den letzten Jahren verstärkt dazu, sich im Lebensmittelbereich ausgewählte Premiumprodukte zu

leisten. Die kleinen Freuden des Alltags sollen darüber hinweghelfen, dass keine großen langfristigen Anschaffungen getätigt werden können. Gleiches gilt für Haushaltsgeräte und -gegenstände (exklusive Spezialgeräte und billige Standardvarianten) sowie für die Gestaltung von Mahlzeiten: Mehr-Gänge-Gourmet-Menüs auf der einen und billige Fastfood- und Convenience-Gerichte auf der anderen Seite.

Durch die allgemeine Verfügbarkeit und Finanzierbarkeit von Lebensmitteln, Küchenausstattung und Haushaltstechnik, welche ehemals höheren Bevölkerungsschichten vorbehalten waren, hat eine *Enthierarchisierung* im Bereich Ernährung stattgefunden. Dies wird verstärkt durch die Auflösung starrer und zwanghafter Etiketteregeln und Tischsitten. Durch diese Entwicklung haben bestimmte Lebensmittel und Formen der Mahlzeitengestaltung ihre symbolische Funktion bezüglich sozialer Differenzierung verloren. Dennoch bleiben gesellschaftliche Unterschiede bestehen; sie verfeinern sich allerdings und werden schwieriger identifizierbar. In privilegierteren Bevölkerungsgruppen bilden sich typische Präferenzen von Produktgruppen, Speisen, Kochtechniken oder ganze Ernährungsstile als *neue Differenzierungssymbole* gegenüber dem vermeintlichen Mainstream heraus, z.B. die Hinwendung zum schlicht-edlen Essen mit geringem Fleischanteil (vgl. Barlösius 1999, Karmasin 2001) sowie „neue“ Benimmregeln, die in Kursen extra erlernt werden. Nachdem diese Verfeinerung von Speisen und Getränken zunächst eine Erhöhung der Künstlichkeit bedeutete, verweist sie heute eher auf eine ‚Rückkehr zur Natur‘.

Der Mensch sieht sich in der modernen Gesellschaft primär in der Rolle als KonsumentIn (Spiekermann 2001c: 19); die Selbstversorgung der Haushalte nimmt im Bereich der Ernährung ab. Es werden immer mehr Fertigprodukte und externe Dienstleistungen in Anspruch genommen, Kochkompetenz scheint – auch infolge zunehmender Rationalisierung und Technisierung – mehr und mehr verloren zu gehen. Die Transparenz verringert sich, das Nahrungsmittelangebot sowie die industriellen Strukturen der Erzeugung und Verarbeitung werden für die KonsumentInnen immer undurchschaubarer. Die Landwirtschaft als Urproduktion ist aus dem Ernährungsalltag weitgehend verschwunden. Diesem *Verlust der Beziehung zu Ernährung*, ihren natürlichen Ursprüngen und den mit ihr verknüpften Praktiken steht ein wachsender Wunsch nach *Wiederherstellung von (Natur-)Nähe* gegenüber, der sich unter anderem auch in der steigenden Wertschätzung von Bio-Lebensmittel niederschlägt. Dieser Wunsch zeigt sich darüber hinaus im Trend, Essen und Kochen mit Emotion und Bindung zu verknüpfen: Nahrungsmittel (z.B. Hamburger) erhalten, losgelöst von ihren Zutaten, eine eigene Persönlichkeit (GEO 2001) oder werden mit Kindheitssehnsüchten verbunden (Infantilisierung) (Karmasin 2001). Mahlzeiten werden verstärkt mit Gemeinschaft und Kommunikation assoziiert, die besondere Zubereitung und der schön gedeckte Tisch sind zum Liebesbeweis geworden.

Traditionell in relativ starre Rituale eingebunden, wird Essen in immer stärkerem Maße *entritualisiert*: Mahlzeiten werden häufiger alleine und zwischendurch, als banale Nebentätigkeit eingenommen, fixe Regeln und (Mahlzeiten-)Muster sowie einheitliche Tischsitten lösen sich auf. Jede Person kann an allen Orten (im Bett, vor dem Fernseh-

her), in allen Lagen (stehend, laufend), zu allen Zeiten, jegliche Nahrungsmenge zusammen mit jeglicher Person essen. Auch Kochen wird entritualisiert, für immer mehr Personen zur banalen, lästigen Alltagsarbeit. Der Trend geht weg von einem Ess-Stil, der bei einem Lebensstil vorzufinden ist, hin zum situativen Einzelesser, zum hybriden, multioptionalen Verbraucher (Litzenroth 1995), der je nach Situation sein Ernährungsverhalten neu bestimmt. Demgegenüber steht jedoch die wachsende Bedeutung der gemeinsam zelebrierten Mahlzeit in Familie und Freundeskreis, die nur mehr zu besonderen Angelegenheiten stattfindet. Spezielle soziale Anlässe werden wieder in verstärktem Maße zelebriert, mit großem Aufwand (beim Essen wie bei der Tischdekoration) und spezifischen Verhaltensanforderungen (neuer Zwang zu Benimm und Etikette) inszeniert (Kutsch 1993: 125). Kochen wird zum Ritual, zur gemeinsamen Freizeitbeschäftigung, zum aufwändigen High-Tech-Hobby, das mit Genuss und Langsamkeit (wie bspw. bei der Slowfood-Bewegung) der Banalität und Schnelligkeit entgegenwirkt. Auf der Produktebene zeigt sich die *Ritualisierung* in einer Ästhetisierung. Form und Farbe der Produkte werden wichtiger als Geschmack und Konsistenz (Randow 2001). Die Anordnung auf dem Teller ist zum Kunstwerk geworden (Tränkle 1992).

Versorgungsleistungen im Bereich Ernährung, die ehemals im Privathaushalt erbracht wurden, werden im wachsenden Ausmaß enthäuslicht. Es wird immer weniger im Haushalt produziert, entsprechende Leistungen werden über den Markt erworben, worin sich ein *Wunsch nach Entlastung* widerspiegelt. Dies zeigt sich im Trend zu Convenience-Angeboten sowie in der steigenden Bedeutung des Außer-Haus-Verzehrs. Gleichzeitig werden jedoch Aktivitäten, die mit dem Bereich Ernährung verbunden sind, auf teilweise subtile Weise reprivatisiert. Durch die Anonymisierung der Herstellerbeziehung und die Erhöhung der Produktvielfalt sowie durch *steigende Ansprüche* an die eigene Ernährung ergibt sich die Notwendigkeit, sich immer aufwändiger über die Zusammensetzung und Qualität von Produkten, Zubereitungsarten und über gesunde Ernährung zu informieren. Auch die Standards der Ernährung im Privathaushalt haben sich erhöht: reichte es früher aus, ein relativ geringes Repertoire an Gerichten auf den Tisch zu bringen, so werden heute Abwechslung und Vielfalt ebenso erwartet wie Berücksichtigung der spezifischen geschmacklichen und zeitlichen Bedürfnisse der einzelnen Haushalts- und Familienmitglieder. Dies bedingt zusätzlichen Koordinations-, Beschaffungs- und Zubereitungsaufwand. Im Zuge der Ent-Traditionalisierung ist die Beziehungs- und emotionale Seite der Ernährungsarbeit einerseits schwächer geworden, andererseits wird sie im Marketing neu herausgestellt: Convenience-Gerichte versprechen Kochen wie bei Großmutter, mit Liebe für die Lieben. Selber-Machen und Zubereiten von Mahlzeiten bleibt Liebesbeweis (Essen & Trinken 2001). Die Herstellung von Gemeinschaft und Gemütlichkeit bleibt Aufgabe der Frauen, der zeitliche Aufwand für Ernährungsarbeit nimmt nicht ab.

Ernährungswende zwischen Simplifizierung und Aufladung

Zusammenfassend zeichnet sich auf der einen Seite eine *Simplifizierung* ab; Ernährung wird in ihrer Bedeutung reduziert und als Lebensbereich vereinfacht: Ernährung ist lästige Erfüllung des Bedürfnisses Hunger, konzentriert sich auf Nahrungsaufnahme, auf Essen im engen Sinn. Lebensmittel sollen billig und einfach zuzubereiten sein. Kochen soll einfach und schnell gehen sowie möglichst wenig Kompetenzen erfordern, ist reduziert auf banale und lästige Alltagsarbeit. Mahlzeiten verlieren als zeitliche Strukturierung des Tages und als (häusliche) Orte von Gemeinschaft an Bedeutung. Simplifizierung ist verknüpft mit dem Wunsch nach Entlastung und Komplexitätsreduktion. Diese Entwicklung wird interpretiert als Entsinnlichung sowie als Verlust einer originären Beziehung zu Lebensmitteln.

Auf der anderen Seite findet sich eine (neue) *Aufladung* mit Bedeutung und Sinn. Lebensmittel, Produkte und Mahlzeiten(zubereitung) werden mit lebensstilspezifischen Bedeutungen versehen. Die Tendenz zur Simplifizierung macht Ernährung zur Projektionsfläche von Wünschen und Emotionen: mitgegessen werden Symbole von Gesundheit, Wohlbehagen, Schlankheit, Genuss, Prestige, Fitness, Gemeinschaft. Ernährung bleibt ein Lebensbereich, der stark emotional verankert und im Alltag Teil einer Inszenierung individueller Sinnggebung und Stilisierung ist. Gemeinsam zelebrierte Mahlzeiten vermitteln soziale Beziehungen, stehen für Gemeinschaft und sind Symbol von Zusammengehörigkeit. Kochen im besonderen Ambiente wird zur gemeinsamen Freizeitbeschäftigung, Mahlzeiten selbst zuzubereiten zum Erlebnis von Beziehung, Gemütlichkeit und Genuss. Dies erweist nicht zuletzt auch der Boom der jungen (Fernseh-) Köche und -Köchinnen, die je unterschiedliche Lebensstile repräsentieren.

Simplifizierung wie Aufladung zeigen sich nicht nur im Ernährungsalltag der KonsumentInnen und damit auf der „Seite der Nachfrage“, sie spiegeln sich auch auf der Seite der Angebote und damit in den Entwicklungen von Erzeugung, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Verpflegung wider (vgl. dazu auch Eberle et al. 2004). In diesem Kontext schlägt sich die spannungreiche Dynamik zwischen „einfach und sinngebend“ vor allem in einer Ausdifferenzierung und Vielfalt von Produkten, Einkaufsstätten und Außer-Haus-Dienstleistungen und damit in einer Gleichzeitigkeit von unterschiedlichen Produktqualitäten, Serviceleistungen und Preisen, Orten und Techniken sowie Informationen und Bildern nieder.

Dies bedeutet jedoch keine unendliche Vervielfältigung: denn inmitten der Vielfalt der in diesem Materialienband dargestellten Trends und Entwicklungen zeigen sich einige starke Strömungen wie der Megatrend Gesundheit und der Trend zu Convenience. Der Anstieg des Umsatzes von Bio-Lebensmitteln oder der Wunsch nach mehr Naturnähe sind daneben eher schwache Entwicklungen. Welche einzelnen Trends sich langfristig in welche Richtung „durchsetzen“ – so wird das gestiegene Gesundheitsbewusstsein der KonsumentInnen sowohl mit Functional Food als auch mit Bio-Lebensmittel bedient – wird auch davon abhängen, ob sich Produkte und Dienstleistungen in den Ernährungsalltag der KonsumentInnen integrieren lassen und an deren Orientierungen und Motivationen anknüpfen.

Im Ernährungsalltag der KonsumentInnen zeigt sich die spannungsreiche Dynamik von Simplifizierung und Aufladung im alltäglichen Patchwork von scheinbar Gegensätzlichem, in Kompromisslösungen und pragmatischen Entscheidungen. Diese Kompromisse und Pragmatismen erlauben es, den Wunsch nach Vereinfachung mit den eigenen besonderen Ansprüchen im alltäglichen Handeln zu verbinden. Simplifizierung und Aufladung sind damit nicht unvereinbare Gegensätze, ein bloßes Einerseits und Andererseits, dass sich in dem je einen oder anderen Lebensstil abbildet.

Dies verweist darauf, dass „Aufladung“ – egal ob nun mit Gesundheit oder Gemeinschaft – im konkreten Ernährungsalltag auch Stress und Belastung mit sich bringt. Komplexitätsreduktion bringt dann – zumindest für bestimmte Momente – die notwendige und gewünschte Entlastung. Simplifizierung scheint damit im Ernährungsalltag der KonsumentInnen nicht bedeutungslos zu sein. Im Gegenteil, die hier vorgestellten Trends und Entwicklungen verweisen auf deren spezifischen Sinngehalt im Rahmen der Gestaltung des Ernährungshandelns: die Vereinfachung eines Alltags, der in den letzten Jahren deutlich an Komplexität zugenommen hat und durch permanent steigende Anforderungen gekennzeichnet ist. Simplifizierung muss deshalb ernst genommen werden, weil sich darin Vieles widerspiegelt, was den Ernährungsalltag der KonsumentInnen beeinflusst, wie zeitliche und finanzielle Restriktionen, Anforderungen der Arbeitswelt an Flexibilität und Mobilität, Veränderung von Wissen und Information.

Simplifizierung muss sich aber auch bewähren: Unter der Zielsetzung des Projekts Ernährungswende, Strategien für die Förderung einer nachhaltigen Ernährung zu entwickeln, bedeutet zu fragen, ob und wie Simplifizierung mit Zielen wie Umweltverträglichkeit und Gesundheitsförderung einhergeht. Grundlegend hierfür ist eine differenzierte Untersuchung des Ernährungsalltags der KonsumentInnen, um die (übergreifenden) Tendenzen zur Simplifizierung im Rahmen unterschiedlicher Ernährungsstile genauer zu bestimmen. Dies ist Aufgabe der vom Institut für sozial-ökologische Forschung im Rahmen des Projektmoduls „Ernährung im Alltag“ geplanten zweistufigen Empirie (vgl. Vorwort).

Literatur

- Abt, Hans Günter (1993): Ernährungsverhalten in Familienhaushalten. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. In: Sigrid Weggemann/Joachim Ziche (Hg.); Soziologische und humanethologische Aspekte des Ernährungsverhaltens. Strategien und Maßnahmen. Ernährungs-Umschau 40, Schriftenreihe des AGEV e.V., Band 9, 95–103
- agisra (2002): Rundbrief Nr.34, August 2002, Frankfurt am Main
- Alvensleben, Raimar von (1999): Verbraucherakzeptanz von gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln. Vorträge zur Hochschultagung 1999. Schriftenreihe der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Kiel 88 (1999), 173–182
- Alvensleben, Raimar von/Maike Bruhn (2001): Verbrauchereinstellungen zu Bioprodukten – Ergebnisse einer neuen Langzeitstudie. In: Vorträge zur Hochschultagung 2001. Schriftenreihe der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Kiel, Heft 92, 91–99
- AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (1999): Ökocleveres Verhalten in der Küche ist voll im Trend – Umweltschutz beginnt bei der Küchenplanung – höchstmögliche Nutzung der Ressourcen, Pressemitteilung vom 14.03.1999
- AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (2002): Schnell, multifunktional, sicher, komfortabel – aktuelle Trends bei Küchengeräten. Im Internet: <http://www.tag-der-kueche.de/kunden/aktuelles/index.html> (14.04.2003)
- AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (2003): imm cuisinale 2003 – Trendpresstext, Pressemitteilung vom 10.01.2003
- Andritzky, Michael (1992a): Eine Küche für den neuen Lebensstil. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 139–142
- Andritzky, Michael (1992b): Der Elektrische und der ökologische Haushalt – zwei Szenarien. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 450–452
- Antonovsky, Aaron (1987): Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco
- Arens-Azevedo, Ulrike/Michael Hamm (1992): Fastfood – Slow Food. Plädoyer für eine neue Esskultur. Reinbeck
- Barlösius, Eva (1999): Soziologie des Essens. Weinheim/München
- Barlovic, Ingo (1999): Kinder in Deutschland – ihre Lebenssituation, ihre Vorlieben, ihre Konsumwelt. In: Ingrid-Ute Leonhäuser/Ilona Berg (Hg.): Kids & Food: Eß-

- verhalten von Kindern – Wunsch und Wirklichkeit. Symposium Wissenschaft und Ernährungspraxis, 25.09.1998, Bingen, 10–32
- Bauer Media KG (2001): Forever Young? Die Verschiebung der Altersschwellen: Eine Trendanalyse aus der Verbraucheranalyse 1985/2001, Hamburg
- Bauer Media KG (2002): Aktuelle Highlights aus der VerbraucherAnalyse, Sommer Special: Mineralwasser, VA Newsletter 3/2002
- Bauer Verlagsgruppe (2000): Aktuelle Highlights aus der VerbraucherAnalyse, VA Newsletter 6/2000
- Bayer, Otto (1997) Attitudes toward food from different countries or regions. Abstract from the 16th International Congress of Nutrition, July, 27th–August 1st 1997. Montreal, Canada
- Bayer, Otto/Thomas Kutsch/H. Peter Ohly (1999): Ernährung und Gesellschaft. Forschungsstand und Problembereiche. Opladen
- Becher, Ursula A. J. (1990): Geschichte des modernen Lebensstils. Essen, Wohnen, Freizeit, Reisen. München
- Behringer, Luise (1995): Veränderungs- und Beharrungstendenzen in der familialen Arbeitsteilung: Die „zeitlichen“ und die „wirklichen“ Zuständigkeiten in Familien. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft 43 (6):251–256
- Bergmann, Karin (1999): Industrielle Lebensmittel – Hoher Wert und schlechtes Image? Berlin/Heidelberg
- Berking, Sabine (2003): Sieben Wochen ohne..., In: taz, Nr. 7018 vom 31.03.2003, 14
- BgVV – Bundesgesundheitszentrale für Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (2001): Novel Foods. Im Internet: <http://www.bgvv.de/lebensmittel/novelfoods/index.htm> (01.08.2002)
- Binder, Ina/Karl Gedrich/Georg Karg (2000): Ernährungssituation in der Bundesrepublik Deutschland – Ernährungsverhalten außer Haus (EVA 1998). Forschungsbericht (Ergänzungsband), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Freising
- BioFach (2003): Abschlussbericht BioFach 2003: Gesundheit und Genuss haben Konjunktur. Im Internet: <http://www.biofach.de/main/d67sd8jt/dcap3c76/page.html> (04.03.2003)
- Blanke, Karen/Manfred Ehling/Norbert Schwarz (1996): Zeit im Blickfeld. Ergebnisse einer repräsentativen Zeitbudgeterhebung. Schriftenreihe d. Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Bd. Nr. 121, Stuttgart/Berlin/Köln
- BMA – Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung (2001): Lebenslagen in Deutschland: der erste Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Berlin
- BMBau – Bundesministerium für Raumordnung, Bauwesen und Städtebau (1998): Städtebauliche, ökologische und soziale Bedeutung des Kleingartenwesens. Bonn-Bad Godesberg

- BMVEL – Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (2003a): Künast: Bio-Produkte haben weltweit Zukunft, Pressemitteilung Nr. 32 vom 13. Februar 2003. Im Internet: <http://www.verbraucherministerium.de/pressewoche-2003/PM-032-2003.htm> (04.03.2003)
- BMVEL – Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (2003b): Fischverbrauch stieg 2001 in Deutschland auf Rekordniveau, BMVEL-Informationen Nr. 7 vom 14. Februar 2003. Im Internet: <http://www.verbraucherministerium.de/presseedienst/pd2003-07.htm> (24.02.2003)
- BNN Herstellung und Handel – Bundesverband Naturkost Naturwaren Herstellung und Handel e.V. (2003): Umsatzauswertung 4. Quartal und Jahresumsatz 2002. Umsatzentwicklung positiv trotz Nitrofen und Konjunkturflaute, Pressemitteilung vom 27.02.2003
- Bodenstein, Gerhard/Achim Spiller/Helmut Elbers (1997): Strategische Konsument-scheidungen: Langfristige Weichenstellungen für das Umwelthandeln – Ergebnisse einer empirischen Studie. Diskussionsbeiträge 234. Duisburg
- Bodenstein, Gerhard/Achim Spiller (2001): Preispolitik des deutschen Lebensmitteleinzelhandels und Preisbereitschaft der Konsumenten bei ökologischen Lebensmitteln. In: Ulf Schrader/Ursula Hansen (Hg.): Nachhaltiger Konsum Forschung und Praxis im Dialog. Campus Forschung, Bd. 831 Schwerpunktreihe „Marketing und Verbraucherarbeit“ Band 10, Frankfurt am Main, 189–207
- Börnecke, Stephan (2003): Der Spaß in der Natur will gelernt sein. In: Frankfurter Rundschau, Nr. 63 vom 15.03.2003, 25
- Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main
- Brohmann, Bettina/Martin Cames/Anke Herold (2000): Klimaschutz durch Minderung von Treibhausgasemissionen im Bereich Haushalte und Kleinverbrauch durch klimagerechtes Verhalten. Band 1: Private Haushalte. Umweltforschungsplan des BMU. Forschungsbericht 204 01 120
- Brombach, Christine (1999): Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren – die EVA-Studie. In : Verbraucherdienst, 44 (12), 317–321
- Brombach, Christine (2000a): Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren. Eine qualitativ biographische Untersuchung. Gießen
- Brombach, Christine (2000b): Mahlzeit – (H)Ort der Familie?! Eine empirische Deskription von Familienmahlzeiten. In: Internationaler Arbeitskreis für Kulturfor-schung des Essens. Heft 7/2000, 2–13
- Brombach, Christine (2002): Essen und Trinken im Familienalltag – eine qualitative Studie: Essen hessische Familien hessische Kost? In: Kurt Gedrich/Ulrich Oltersdorf (Hg.): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland, 23. Wissenschaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernäh-

- rungsverhalten e.V. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, BFE-R-02-01, Karlsruhe 87–100
- Bruhn, Maike (2001): Verbrauchereinstellungen zu Bioprodukten. Der Einfluß der BSE-Krise 2000/2001, Arbeitsbericht Nr. 20, Institut für Agrarökonomie der Universität Kiel, Lehrstuhl für Agrarmarketing, Oktober 2001
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2003): Bekanntheit, Kauf und Konsum von Alcopops in der Bundesrepublik Deutschland 2003 – Ergebnisse einer repräsentativen Befragung. Köln
- BVL – Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels e.V. (2002a): Branchenstruktur. Im Internet: <http://www.lebensmittelhandel-bvl.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=108&cid=22> (27.04.2003)
- BVL – Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels e.V. (2002b): E-Commerce im Lebensmittelhandel, Mitteilung vom 01.05.2002. Im Internet: <http://www.lebensmittelhandel-bvl.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=110&cid=22> (19.02.2003)
- BVL – Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels e.V. (2002c): Struktur und Leistungszahlen des Lebensmittel-Einzelhandels 2001. Nach Einzelhandelstypen. Im Internet: <http://www.lebensmittelhandel-bvl.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=24&cid=7> (19.02.2003)
- Cantrup, Angela (2001): Der Umgang mit Nahrungsergänzungspräparaten in Familienhaushalten. In: Ernährung im Fokus. 1 (1), 2–4
- Charles, Nickie/Marion Kerr (1988): Women, food and families. Manchester University Press. Manchester
- Classen, Britta (1996): Bewusste Ernährung Teil 6: Ayurveda – Auf den Typ kommt es an. In: Schrot&Korn, H.3, 18
- Claupein, Erika/Ulrich Oltersdorf/Georg Walker (2001): Zeit fürs Essen. Deskriptive Auswertung der Zeitbudgetanalyse. In: Manfred Ehling/Joachim Merz u.a. (Hg.): Zeitbudget in Deutschland: Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik Bd. Nr. 17, Stuttgart, 202–213
- CMA – Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH (2002): Marktanalyse „Functional Food – ein Regionalvergleich“. Spezial-Pressedienst Nr. 34. August 2002, 5–6
- Deppe, Hans-Ulrich/Michael Regius (Hg.) (1975): Seminar: Medizin, Gesellschaft, Geschichte, Beiträge zur Entwicklungsgeschichte der Medizinsoziologie. Frankfurt am Main
- Deters, Marita (2000): Analyse der Kaufbarrieren von Bio-Produkten im Supermarkt. Diplomarbeit, Lehrstuhl für Agrarmarketing, Kiel
- Deutsches Tiefkühlinstitut e.V. (2001): Absatzstatistik vom 01.01.2001 bis 31.12.2001. Köln

- Deutschlandfunk (2001): Die Entdeckung der gesunden Langsamkeit beim Essen – Slow Food Festival in Bonn. Deutschlandfunk-Sendungen: Sprechstunde-Meldungen (26.6.2001 um 10:10 Uhr). Im Internet: <http://www.dradio.de/cgi-bin/es/neu-sprechstunde-info/48.html>
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (1998): Haysche Trennkost ist als langfristige Ernährungsform nicht zu empfehlen. DGE-Spezial 02/98
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (1976–2000): Ernährungsberichte 1976–2000
- Diehl, Joerg M. (2000): Verbraucherverhalten bei Convenience-Food. In: Elmar Schlich (Hg.): Convenience Food und Technik im privaten Haushalt: Fachausschuss Haushaltstechnik – Dokumentation der Jahrestagung 2000. Haushaltstechnik – Berichte aus Forschung und Praxis, Bd. 7. Aachen, 59–77
- Diehl, Joerg M. (2002): Ernährungseinstellungen in Deutschland – Die Motivation zu gesunder Ernährung. In: aid Special Ernährung und Psyche – Essen zwischen Kopf und Bauch. Tagungsband zum 3. aid-Forum am 26. September 2000 in Bonn. 3766/2002, 4–13
- DIW – Deutsches Institut der Wirtschaft (2001): Zukunftsmarkt Gesundheit, Gutachten des DIW Berlin im Auftrag des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie, Oktober 2001
- Domotechnica (2001): Infos zur Domotechnica in Köln 2001. Veranstaltungsankündigung im Internet: <http://www.domotechnica.de/servlet/PB/menu/1006106/index.html>
- Dorandt, Stephanie/Ingrid-Ute Leonhäuser (2001): Aus der Region – für die Region: Förderung eines nachhaltigen Lebensmittelkonsums in privaten Haushalten. In: Ulf Schrader/Ursula Hansen (Hg.): Nachhaltiger Konsum. Forschung und Praxis im Dialog. Campus Forschung, Bd. 831. Schwerpunktreihe Marketing und Verbraucherarbeit Bd. 10. Frankfurt am Main, 215–226
- Dörr, Gisela (1993): Frauen, Technik und Haushaltsproduktion. Zur weiblichen Aneignung der Haushaltstechnik. In: Sybille Meyer/Eva Schulze (Hg.): Technisiertes Familienleben. Blick zurück und nach vorn. Berlin, 159–176
- Douglas, Mary (1981): Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Frankfurt am Main
- Dowler, Elizabeth/Eva Barlösius/Elfriede Feichtinger/Barbara M. Köhler (1997): Poverty, Food and Nutrition. In: Barbara M. Köhler/Elfriede Feichtinger/Eva Barlösius/Elizabeth Dowler (Hg.): Poverty and Food in Welfare Societies. Berlin, 17–30
- Dylla, Renate/Barbara Freytag-Leyer/Ulrich Kurfürst/Karin Rockel/Jeanett Seifert (2002): Die Tiefkühl-Service-Station (TSS) – ein Beispiel für eine nachhaltige und energieeffiziente Haushaltsführung. In: Gerhard Scherhorn/Christoph Weber (Hg.): Nachhaltiger Konsum: Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München, 343–352

- Eberle, Ulrike/Uwe R. Fritsche/Doris Hayn/Claudia Empacher/Ulla Simshäuser/Regine Rehaag/Frank Waskow (2004): Umwelt-Ernährung-Gesundheit: Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes. Unter Mitarbeit von Kirsten Wiegmann/Katja Hünecke/Wolfgang Reuter/Immanuel Stieß/Konrad Götz/Eva Barlösius. Ernährungswende-Diskussionspapier, Nr. 1. Öko-Institut/Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE/IÖW/Katalyse-Institut. Freiburg/Hamburg/Darmstadt/Frankfurt/Heidelberg/Köln
- ECO-News (2003): Weniger Nahrungsmittel, mehr Öko-Lebensmittel. Im Internet: <http://www.oneworld.de/emdeia/archiv/7288> (11.02.2003)
- Ehnle-Lossos, Martina (1992): Auswirkungen alternativer Kostformen auf die Ausstattung privater Haushalte mit Küchengeräten und deren Nutzung. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft. 40 (2), 65–68
- Emnid (2002): Sind Bio-Lebensmittel „in“? Oder „nur“ teuer? Repräsentative EMNID-Umfrage im Auftrag des Bundesverbraucherministeriums. Pressemitteilung vom 28.11.2002. Im Internet: <http://www.oekolandbau.de/data/00025BFC9FCD10CE97706666C0A87836.0.pdf>
- Empacher, Claudia/Doris Hayn/Irmgard Schultz/Stephanie Schubert (2001): Analyse der Folgen des Geschlechtsrollenwandels für Umweltbewußtsein und Umweltverhalten. Endbericht einer Vorstudie im Auftrag des Umweltbundesamtes. Frankfurt am Main
- Empacher, Claudia/Irmgard Schultz (1998): Umweltrelevante Konsumtrends privater Haushalte. Erster Arbeitsbericht des Teilprojekts 2: Haushaltsexploration der Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen nachhaltigen Konsumverhaltens. Im Auftrag des Umweltbundesamtes. Frankfurt am Main
- Erdönmez, H./E. Luttermann-Semmer (1998): Ernährungsgewohnheiten von in Deutschland lebenden türkischen Migranten. Qualitative Ergebnisse einer Befragung. Gießen/Frankfurt am Main (Zit. nach DGE info (1999) H. 9, 134)
- Essen & Trinken (1998): Ernährungstrends 2000+. Hamburg
- Essen & Trinken (Hg.) (2001): Ernährungstrends 2000+. Qualitative Wirkungsanalyse zu Esskultur und Ernährung. Hamburg
- FDG – Projektträgerschaft „Forschung im Dienste der Gesundheit“ (1991): Die Nationale Verzehrsstudie. Ergebnisse der Basisauswertung. Schriftenreihe zum Programm der Bundesregierung Forschung und Entwicklung im Dienste der Gesundheit. Bonn
- Forsa – forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen (1997): Die Deutschen und ihre Ernährung – Was werden wir morgen Essen? Berlin
- Frankfurter Rundschau (2001): Jeder hat seine Serviette – Jugendliche über Kultur. In: Frankfurter Rundschau, 24.08.2001, 33
- Freese, Gunhild (2002): Mehr Power aus der Stulle. In: Die Zeit, Nr.35/2002

- Fuchs, Thomas (1992): ‚Einst ein Mühsam Walten, jetzt ein schnelles Schalten‘. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 124–132
- Gaschke, Susanne (2003): Im Konsumverzichtsrausch. In: Die Zeit, Nr. 8, 13.02.2003, 8
- Gedrich; Kurt/Ulrich Oltersdorf (Hg.) (2002): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung (BFE-R-02-01; ISSN 0933-5463)
- Gelinsky, Eva (2003): Regionalismus und Ernährungskultur – das Beispiel Slow Food, Zusammenfassung der Dissertation. Im Internet: <http://www.loek.agrar.tu-muenchen.de/mitarbeiter/gelinsky/> (04.03.2003)
- GEO Wissen (2001): Ernährung. Gesundheit & Genuss. Nr. 28
- Geschichtswerkstatt Göttingen e.V. (2003): Göttinger Frauengeschichte im 19. Jahrhundert. Ein Stadtrundgang. Im Internet: <http://www.gwdg.de/~gwgoe/stadtrun/rahmen.html> (27.04.2003)
- Gewimar – Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Marketing (2002): Functional Food: Innovation für einen dynamischen Markt. In: Ernährungs-Umschau Online, Archiv, News vom 22.10.2002. Im Internet: <http://www.ernaehrungs-umschau.de> (12.02.2003)
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (1998): Fast jeder zweite Deutsche lehnt Gen-Nahrung ab. Im Internet: <http://data.free.de/gen.free.de/genpost/1998/Jan-Dec/msg00161.html>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2000a): Ein Volk von Schnäppchenjägern. Im Internet: <http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=174>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2000b): Frisches Obst und Gemüse für die Gesundheit. Im Internet: <http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=98>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2000c): Milch/Milchgetränke: Trendsetter im Kühlregal. Im Internet: <http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=200>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2000d): trendEvent Getränke 2001 – Innovationen und Trends. Highlights der Veranstaltung vom 4./5. Dezember 2000 in Nürnberg. Im Internet: http://www.gfk.de/tdm/ret_1200/5.html#d
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2001a): Convenience im Trend bei den deutschen Verbrauchern. Im Internet: <http://www.gfk.de/index.php?lang=de&contentpath=http%3A//www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php%3Fid%3D302>

- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2001b): Ein Jahr danach: Rindfleisch ist wieder angesagt. Im Internet:
<http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=309>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2001c): Fisch ist der neue Hit. Im Internet: <http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=220>
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V (2002): Bioprodukte: Tendenz steigend, Pressemeldung vom 25.02.2002. Im Internet:
<http://www.gfk.de/presse/pressemeldung/contentdetail.php?id=328> (04.03.2003)
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V. (2003a): Wassersprudlergeräte in Deutschen Haushalten. Im Internet: www.gfk.de/produkte/produkt.php?sprache=1&rubrik=2&geschaeft=1&seite=394 (28.04.2003)
- GfK – Gesellschaft für Konsumforschung e.V. (2003b): Wer plant seinen Wocheneinkauf mit Hilfe eines Einkaufszettels?. Im Internet:
www.gfk.de/produkte/produkt.php?sprache=1&rubrik=2&geschaeft=4&seite=281 (28.04.2003)
- GfK/ZVEI – GfK Marketing Services GmbH und Hausgeräte-Fachverbände im Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V. (2002): Zahlenspiegel des deutschen Elektro-Hausgerätemarktes 2002. Nürnberg und Frankfurt am Main
- Glunz, Natascha (2002): Die Küche im Trend – Design und Funktionalität. Fachvortragsprogramm für Handel und Handwerk. HomeTech Berlin 2002
- Gniech, Gisla (1995): Essen und Psyche. Über Hunger und Sättigkeit, Genuß und Kultur. Berlin u.a.
- GPK – Bundesverband für den gedeckten Tisch, Hausrat und Wohnkultur e.V. (2003a): Sinus-Branchenstudie „Tischwelten“.
Im Internet: <http://www.gpk-online.de/sinusstu.htm> (11.03.2003)
- GPK – Bundesverband für den gedeckten Tisch, Hausrat und Wohnkultur e.V. (2003b): tablettrends2003: Immer und überall. Im Internet:
<http://www.gpk-online.de/gpkaktue.htm> (11.03.2003)
- Groeneveld, Maike (2000): Funktionelle Lebensmittel, 2. Dokumentation zur aktuellen wissenschaftlichen Diskussion. Bonn: Institut für Lebensmittelwissenschaft und -information GmbH
- Grossmann, Ralph/Klaus Scala (1996): Gesundheit durch Projekte fördern, ein Konzept zur Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Projektmanagement. Weinheim/München
- Grünewald, Stephan (2002): Der Aldi-Boom. Rheingold – Institut für qualitative Markt- und Medienanalysen (02.12.2002). Im Internet:
http://www.rheingold-online.de/publikationen/publikationen_detail.asp
- Günter, Bettina (1992): Küchen vor dem ersten Weltkrieg. Arbeiter- und Bürgerküchen in der Stadt. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikro-

- welle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 77–84
- Gutjahr, Gerd (2001): Deutsches Gesundheitswesen – quo vadis? Institut für Marktpsychologie. Im Internet: http://www.ifm-mannheim.de/index2_a1.html
- GV-Praxis/Deutscher Fachverlag/div. Ausgaben, wenn nicht anders vermerkt, zitiert nach Veröffentlichungen der Artikel unter: <http://www.cafe-future.net>
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2000a): Alternative Ernährungsformen. Teil 1: Ursprung – Antike. Beitragsserie: Alternative Ernährungsformen. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie ERNO 1 (3), 176–186
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2000b): Alternative Ernährungsformen – Teil 2: Ursprung – Jahrhundertwende. Zeitschrift für Ernährungsökologie. H.4, 231–235
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2000c): Alternative Ernährungsformen, Teil 5: Perspektiven, Beitragsserie: Alternative Ernährungsformen. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie ERNO 2 (4), 238–243
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2001a): Alternative Ernährungsformen – Teil 3: Gegenwart I. Zeitschrift für Ernährungsökologie. H.1, 47–52
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2001b): Alternative Ernährungsformen – Teil 4: Gegenwart II. Zeitschrift für Ernährungsökologie. H.2, 114–124
- Hahn, Andreas/Claus Leitzmann (2001c): Alternative Ernährungsformen – Teil 5: Perspektiven. Zeitschrift für Ernährungsökologie. H.4, 238–243
- Hank, Karsten (1998): Die Beschäftigung von Putz- und Haushaltshilfen in Deutschland und ihr Effekt auf das Arbeitsangebot von Frauen. In: Zeitschrift für Familienforschung 10 (3), 29–48
- Hartog, Adel P. den (1994): Ernährung und Migration. In: Ernährungs-Umschau. 41(6), 216–220
- HaushaltsTräume. Ein Jahrhundert Technisierung und Rationalisierung im Haushalt (1990): Begleitbuch zur gleichnamigen Ausstellung. Hg. von der Arbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft e.V. und Stiftung Verbraucherinstitut. Königstein im Taunus
- Hayn, Doris (2005): Ernährungsstile. Über die Vielfalt des Ernährungshandelns im Alltag. In: AgrarBündnis (Hg.): Landwirtschaft 2005. Der kritische Agrarbericht. Hintergrundberichte und Positionen zur Agrardebatte. Schwerpunkt 2005: Agrogentechnik. Hamm, 284–288
- Hayn, Doris/Claudia Empacher (Hg.) (2004): Ernährung anders gestalten – Leitbilder für eine Ernährungswende. Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE. München
- HDE – Hauptverband des Deutschen Einzelhandels (2003): Einzelhandelsumsatz 2002: Minus 3,5 Prozent. Pressemitteilung vom 30.01.2003

- HDE – Hauptverband des deutschen Einzelhandels (2002): Bioprodukte im Fachhandel und aus dem Supermarkt. Mitteilung vom 03.07.2002. Im Internet: http://www.einzelhandel.de/servlet/PB/menu/1011167_11/index.html (12.02.2003)
- Hellmann, Ullrich (1993): Der Keller in der Küche. Zur Geschichte der Kühltechnik im Haushalt. In: Sybille Meyer/Eva Schulze (Hg.): Technisiertes Familienleben. Blick zurück und nach vorn. Berlin, 41–58
- Heseker, Helmut/A. Schmid (2000): Epidemiology of obesity. Therapeutische Umschau – Revue therapeutique 2000 Aug. 57(8), 478–481
- Hess, Sabine (2002): Au Pairs als informalisierte Hausarbeiterinnen – Flexibilisierung und Ethnisierung der Versorgungsarbeiten. In: Claudia Gather/Birgit Geissler/Maria S. Rerrich (Hg.): Weltmarkt Privathaushalt: Bezahlte Hausarbeit im globalen Wandel. Münster, 103–119
- Hesse, K. (2000): Entwicklungstendenzen des Verbraucherverhaltens. Arbeitsbericht Nr.16 des Instituts für Ernährungswirtschaft und Verbrauchslehre. Kiel
- Heyer, Alexandra (1997): Ernährungsversorgung von Kindern in der Familie: Eine empirische Untersuchung. Lage
- Heyer, Alexandra (2000): Wie sehen Kinder ihr Ernährungsverhalten? Ausgewählte Ergebnisse einer empirischen Studie. In: Barbara Methfessel (Hg.): Essen lehren – Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung. Baltmannsweiler, 2. Auflage, 13–30
- Hof, Bernd (Institut der Deutschen Wirtschaft, Köln) (1997): Vortragsmanuskript zum Schwerpunktthema „Internationale Wanderungen als Bestandteil einer langfristig stabilen regionalen Bevölkerungs- und Siedlungsentwicklung – Wirtschaftliche Perspektive“ auf der Sektionssitzung „Bevölkerung, Siedlungs- und Infrastruktur“ der Akademie für Raumforschung und Landesplanung am 12./13. Juni 1997 in Kassel
- Hoffmann, Martin (2004) Alcopops – Die süße Versuchung. In: Geo.de (02.2004). Im Internet: http://www.geo.de/GEO/medizin_psychologie/gesundheit/2004_02_GEO_alcopop/?linkref=geode_teaser_medium_text&SDSID=
- Hofmann, Lioba (2000): Einfluss von Lebensstilfaktoren auf die Verwendung von Supplementen. In: Verbraucherdienst 45 (6), 492
- Honselmann, Dagmar (1992): Der Mensch von Kultur lebt nicht von der Hand in den Mund, Die Geschichte des Essbestecks, In: Andritzky, Michael (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 378–381
- Horx, Matthias/Eike Wentzel (2003): Zukunftsmärkte 2004. Kapitel Gesundheit. Zukunftsinstitut GmbH. Kelkheim
- Hupkens, Christianne L.H./Ronald A. Knibbe/Maria J. Drop (1997): Cultural and Class Differences in Food Rules in Nuclear Families. In: Barbara M. Köhler/Elfriede

- Feichtinger/Eva Barlösius/Elizabeth Dowler (Hg.): *Poverty and Food in Welfare Societies*. Berlin, 238–244
- Hüsing, Bärbel/Klaus Menrad/Martina Menrad/Gregor Scheef (1999): *Functional Food – Funktionelle Lebensmittel*. Gutachten im Auftrag des TAB. September 1999
- Iglo-Forum (1991): *Iglo-Forum-Studie '91*. Genußvoll Essen, bewußt Ernähren – Gemeinsamkeiten und Unterschiede am neuen deutschen Tisch. Hamburg
- Iglo-Forum (1995): *Iglo-Forum-Studie '95*. Kochen in Deutschland. Hamburg
- imug – Institut für Markt – Umwelt – Gesellschaft e.V. (1997): *Verbraucher und Verantwortung*. Ergebnisse der imug-Emnid-Studie „Verbraucher und Verantwortung 1996“. imug-Arbeitspapier 1/97. Hannover
- Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE (Hg.) (2003): *Zielgruppen für den Bio-Lebensmittelmarkt*. Eine Studie des Instituts für sozial-ökologische Forschung (ISOE) im Auftrag der Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau. Frankfurt am Main
- Jany, Klaus-Dieter/Claudia Kiener (o.J.): *Gentechnik – Ein Beitrag zur nachhaltigen Produktion neuer Lebensmittel*. Novel Foods – Designer Foods – Functional Foods. Bundesforschungsanstalt für Ernährung. Karlsruhe
- Jurczyk, Karin/Maria S. Rerrich (Hg.) (1993): *Die Arbeit des Alltags*. Beiträge zu einer Soziologie der alltäglichen Lebensführung. Freiburg
- Karg, Georg/Kurt Gedrich (2000): *Lebensmittelverzehr*. In: DGE (Hg.): *Ernährungsbericht 2000*, 30–37
- Karmasin, Helene (2001): *Die geheime Botschaft unserer Speisen*. Was Essen über uns aussagt. Bergisch Gladbach
- Keppler, Angela (1994): *Tischgespräche*. Über Formen kommunikativer Vergemeinschaftung am Beispiel der Konversation in Familien. Frankfurt am Main
- Kettschau, Irmhild (1981): *Wieviel Arbeit macht ein Familienhaushalt? – Zur Analyse von Inhalt, Umfang und Verteilung der Hausarbeit heute*. Dissertation. Dortmund
- Kettschau, Irmhild (2000): *Familien in Armut – Haushaltsführung und Lebensgestaltung*. In: *Haushalt und Bildung*, 77 (3), 123–128
- Kleinschmidt, Carola (2000): *Die Marketing-Diät*. In: *Lebensmittel Zeitung Spezial*, H. 2, 39
- Klocke, Andreas (1997): *The Impact of Poverty on Nutrition Behaviour in Young Europeans*. In: Barbara M. Köhler/Elfriede Feichtinger/Eva Barlösius/Elizabeth Dowler (Hg.): *Poverty and Food in Welfare Societies*. Berlin, 224–237
- Koebnick, Corinna/Ingrid Hoffmann/Carola Strassner/Claus Leitzmann (2000): *Gesundheitliche Auswirkungen einer dauerhaften Rohkost-Ernährung – Ergebnisse einer Fragebogenerhebung*. *Verbraucherdienst*, 45(10), 606–610
- Köhler, Barbara M/Elfriede Feichtinger/Eva Barlösius/Elizabeth Dowler (Hg.) (1997): *Poverty and Food in Welfare Societies*. Berlin

- Kohlmeier, Lenore (Hg.) (1993): Ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Kosten. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 27. Baden-Baden
- Kohse, Petra (2002): Kein Kuscheln zwischen Kornsäcken. In: Frankfurter Rundschau, (20.11.2002), 17
- Kommerell, Katrin (2002): Perle, Köchin, Bügelfee. In: Süddeutsche Zeitung, 22.06.2002, V2/1
- Kühne, Petra (1983): Alternative Gedanken zur Ernährung am Beispiel Rudolf Steiners. In: Verband der Diplom-Oecotrophologen (Hg.): Alternative Lebensformen: eine Herausforderung für die Oecotrophologie? Köln: Verband der Diplom-Oecotrophologen, 25–30
- Kuhnert, Heike/Peter Feindt/Stephan Wragge/Volker Beusmann (2002): Boom durch BSE? Studie zur Nachfrage nach Öko-Lebensmitteln. In: B&B Agrar 5/02, 55. Jg., 161–166
- Kussmaul, B./A. Dörng/Monika Stender/G. Winkler/Ulrich Keil (1995): Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und Bildungsstand: Ergebnisse der Ernährungserhebung 1984/85 des MONICA-Projektes Augsburg. In: Zeitung für Ernährungswissenschaft 34, 177–182
- Küster, Christine (1998): Zeitverwendung und Wohnen im Alter. In: Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hg.): Wohnbedürfnisse. Zeitverwendung und soziale Netzwerke älterer Menschen. Frankfurt am Main/New York, 51–175
- Küthe, Erich (1996): Die Küche in Überdrussgesellschaften. In: Thomas Kutsch/Sigrid Weggemann (Hg.): Ernährung in Deutschland nach der Wende: Veränderungen im Haushalt, Beruf und Gemeinschaftspflege. Witterschlick/Bonn, 359–378
- Kutsch, Thomas (1993): Ernährungssoziologie. In: Thomas Kutsch (Hg.): Ernährungsforschung – interdisziplinär. Darmstadt, 98–135
- Lange, Ilse-Marie (1996): Das Ernährungsverhalten erwerbstätiger Frauen. In: Thomas Kutsch (Hg.): Ernährung in Deutschland nach der Wende: Veränderungen in Haushalt, Beruf und Gemeinschaftspflege. Bonn, 283–296
- Lechner, Wolfgang (2004): Wie man in Deutschland kocht und isst. In: Die Zeit Nr.4, 50ff (15.01.2004)
- Lehmann, Klaus (1992): Wie der Edelstahl in die Küche kam. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 166–169
- Lehmann, Lucie (2004): Im Wohlfühl-Dschungel. In: DB mobil – was uns bewegt. 04/04, 58
- Lehmkühler, Stephanie H. (2002): Die Giessener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armutshaushalten (GESA) – qualitative Fallstudien. Inaugural-

- Dissertation, Fachbereich Agrarwissenschaften, Ökotrophologie und Umweltmanagement der JLU Gießen. Alten-Buseck
- Leitzmann, Claus (1995): Vollwert-Ernährung in den 90ern – Der ganzheitliche Ansatz für ein besseres Ernährungssystem. In: Schrot&Korn, H.10, 12–14
- Leitzmann, Claus/Markus Keller/Andreas Hahn (1999): Alternative Ernährungsformen. Stuttgart
- Leitzmann, Claus/Karl von Koerber (2000): Vollwert-Ernährung – genußvoll, gesund, ökologisch, sozialverträglich. aid spezial, hg. v. Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. Bonn
- Leitzmann, Claus (2001): Mann isst anders. In: UGB-Forum, H. 6, 293–295
- Lellwitz, Anne-Petra (1992): Die Zivilisierung des Essens. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 364–373
- Litzenroth, Heinrich A. (1995): Dem Verbraucher auf der Spur – quantitative und qualitative Konsumtrends. In: GfK Marktforschung GmbH (Hg.): Jahrbuch der Absatz- und Verbrauchsforschung. H. 3, 213–267
- Lübke, Volkmar (2002): Marketing für den fairen Handel. In: Verbraucher Konkret 3/2002, 24–31
- Lüdtke, Hartmut (1995): Zeitverwendung und Lebensstile. Empirische Analysen zu Freizeitverhalten, expressiver Ungleichheit und Lebensqualität in Westdeutschland. Marburger Beiträge zur Sozialwissenschaftlichen Forschung MBSF Nr. 5. Marburg
- Lutz, Helma (2000): Geschlecht, Ethnizität, Profession, Die neue Dienstmädchenfrage im Zeitalter der Globalisierung. interkulturelle studien – iks-Querformat, hg. von Marianne Krüger-Potratz, Arbeitsstelle Interkulturelle Pädagogik, Westfälische Wilhelms-Universität Münster
- Mauss, Marcel (1990): Gabe: Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften. Frankfurt am Main
- McKoeown, Thomas (1979): Die Bedeutung der Medizin. Frankfurt am Main
- Mellinger, Nan (2000): Fleisch. Ursprung und Wandel einer Lust. Eine kulturanthropologische Studie. Frankfurt am Main
- Mensink, Gert/Roma Beitz/Martina Burger/Susanne Bisson (2000): Lebensmittelkonsum in Deutschland. In: Ernährungs-Umschau 47 (9), 328–332
- Methfessel, Barbara (1996): Hauptsache es schmeckt! In: Ministerium ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hg.): Kinderernährung heute. Hohengehren, 83–97
- Methfessel, Barbara (1998): Fast Food – Überlegungen zur Bewertung und Bearbeitung eines ‚Zeit-Geist-Phänomens‘ in der Schule. In: Hauswirtschaftliche Bildung 75 (4), 211–217

- Methfessel, Barbara (Hg.) (2000): Essen lehren – Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung. Baltmannsweiler. 2. Auflage, 13–30
- Mettler-Meibom, Barbara (1993): Technik und familialer Alltag: Wider die Beliebbarkeit des forschenden Blicks. In: Sybille Meyer/Eva Schulze (Hg.): Technisiertes Familienleben. Blick zurück und nach vorn. Berlin, 117–129
- Meyer, Simone/Sigrid Weggemann (2001): Mahlzeitenmusteranalyse anhand der Daten der Zeitbudgeterhebung 1991/1992. In: Manfred Ehling/Joachim Merz u.a. (Hg.): Zeitbudget in Deutschland: Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik Bd. Nr. 17. Stuttgart, 188–201
- Meyer, Sybille/Eva Schulze (1992): ‚Moderne Technik‘ im Haushalt – Alltagstechnologien aus historischer Sicht. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 120–123
- Meyer, Sybille/Eva Schulze (1994): Alles automatisch – Technikfolgen für Familien. Längsschnittanalysen und zukünftige Entwicklung. Berlin
- Michels, Paul (2002): Regionalprofile beim Nahrungsmittelkonsum. In: Kurt Gedrich/ Ulrich Oltersdorf (Hg.): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. 23. Wissenschaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, BFE-R-02-01. Karlsruhe, 87–100
- Mollenkopf, Heidrun (1992): Der Haushalt – ein Maschinenpark. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 144–148
- Mrowka, Petra (1997): Ernährungskompetenz von Jugendlichen. Diplomarbeit am Lehrstuhl für Wirtschaftssoziologie. Institut für Agrarpolitik, Marktforschung und Wirtschaftssoziologie, Universität Bonn
- Nestlé (1989): Ernährung und Kreativität 2000, Verbraucher-Studie der GfK-Marktforschung für die Nestlé Deutschland AG. Frankfurt am Main
- Nestlé (1999): Gut essen – gesund leben. Ernährung in Deutschland. Nestlé Studie zur Anuga 1999. Frankfurt am Main
- Neuloh, Otto/Hans J. Teuteberg (1979): Ernährungsfehlverhalten im Wohlstand: Ergebnisse einer empirischen-soziologischen Untersuchung in heutigen Familienhaushalten. Paderborn
- o.V. (2000a): Deutschland: Umsatz in der Diätbranche. In: Ernährungs-Umschau, 47 (7), 281
- o.V. (2000b): Diätetische Lebensmittel in einer modernen Gesellschaft: Jahrestagung des Diätverbandes. In: Verbraucherdienst 45 (7), 519–520

- o.V. (2003a): 60 Prozent kaufen gelegentlich Bio. Nachricht vom 06.01.2003. Im Internet: <http://www.oekolandbau.de> (20.02.2003)
- o.V. (2003b): Europamarkt für Sporternährung. In: Ernährungs-Umschau Online, Archiv, News vom 29.01.2003. Im Internet: <http://www.ernaehrungs-umschau.de> (11.02.2003)
- Odierna, Simone (2000): Die heimliche Rückkehr der Dienstmädchen. Opladen
- Oltersdorf, Ulrich (1995): Wandel der Ernährungsgewohnheiten: Anregungen für die Lebensmittelwissenschaft. In: GIT – Zeitschrift für das Laboratorium (9), 803f.
- Ostner, Ilona (1988): Traditionelles Leitbild: Die (Mittags-)Mahlzeit zu Hause, gekocht und serviert für die Familie von der Hausfrau. Zit. n. Michael Andritzky (Hg.) (1992): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 405
- Peter, Peter (2003): Hoppelpoppel hat ausgehoppelt. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 23.02.2003, Nr. 8, 54
- Peters, Maren (2001): „Functional Food“: Das schlucken wir – Lebensmittel mit Extras liegen im Trend. In: Tagesspiegel, 19.01.2001
- Petsch, Joachim (1989): Eigenheim und gute Stube. Zur Geschichte des bürgerlichen Wohnens. Städtebau – Architektur – Einrichtungsstile. Köln
- Pfau, Cornelia/Johannes Piekarski (2001): Speisenzubereitung in Haushalten älterer Menschen. In: Ernährungs-Umschau, 48 (9), 356–361
- Pfau, Cornelia/Johannes Piekarski (2002): Zur Kompetenz der Verbraucher im Umgang mit Lebensmitteln im privaten Haushalt. In: Ernährungs-Umschau 49 (1), 18–22
- Piel, Edgar (2001): Pils und Pralinen. Was die Deutschen übers Essen denken. In: GEO Wissen. Ernährung: Gesundheit & Genuss. Hamburg, 108–113
- Plasser, Gunda (1994): Essen und Lebensstil. In: Rudolf Richter (Hg.): Sinnbasteln: Beiträge zur Soziologie der Lebensstile. Wien/Köln/Weimar, 88–98
- Plitzko, Ursula (1999): „Ernährungsstreß – ein mediengesteuertes Phänomen?“ In: Haushalt und Bildung, 76 (1), 37–43
- Prahl, Hans-Werner/Monika Setzwein (1999): Soziologie der Ernährung, Opladen
- PricewaterhouseCoopers (2000): Konturen: Gesundheit 2010. Die Zukunft des Gesundheitswesens. Management Summary. Frankfurt am Main. Im Internet: <http://www.medical-communities.de/pdf/pricewaterhouse2010-2.pdf>
- Pudel, Volker (1999): Immer nur Pizza, Pommes und Spaghetti: Was essen und trinken Kinder gerne und warum? In: Ingrid-Ute Leonhäuser/Ilona Berg (Hg.): Kids & Food: Eßverhalten von Kindern – Wunsch und Wirklichkeit. 13. Symposium Wissenschaft und Ernährungspraxis. Bingen, 33–45

- Pudel, Volker (2001): Bußgeld für Schweinefleisch? Interview mit Claus Peter Simon und Petra Thorbrietz. In: GEO Wissen. Ernährung: Gesundheit & Genuss. Hamburg, 24–29
- Raithel, Jürgen (2002): Fast-Food-Konsum im Jugendalter. In: Ernährungs-Umschau 49 (9), 344–348
- Randow, Gero von (2001): Erst kam das Fressen und dann das Mahl. In: GEO Wissen. Ernährung: Gesundheit & Genuss. Hamburg, 114–125
- Rath, Claus-Dieter (1985): Neuere Entwicklungen im Bereich der Nahrungsideologien. In: Manfred Spengler (1985): Ernährungsweisen ethnischer Bevölkerungsgruppen im soziokulturellen Umfeld der Bundesrepublik Deutschland. Wissenschaftliche Fortbildungstagung 1984. Schriftenreihe Verband der Diplom-Oecotrophologen e.V. H. 5, Köln, 40–54
- Rösch, Christine (2002): Trends in der Ernährung – eine nachhaltige Entwicklung?. In: Gerhard Scherhorn/Christoph Weber (Hg.): Nachhaltiger Konsum. Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München, 269–278
- Sächsisches Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft (2001): 1. Sächsische Verzehrsstudie: Ergebnisse – Daten – Auswertung. Dresden
- Samsel, Walter (2000): Fitness-Center: Kunden, Gesundheit und Ernährung. In: aid-Verbraucherdienst 45 (4), 414–417
- Schäfer, Martina/Heike Walk/Gudula Madsen (2001): Von Kundentypen und Konsummustern. Berliner Bio-Einkaufsstätten im Visier. In: Der Kritische Agrarbericht 2001, 338–344
- Schilling, Dietrich (1996): Das Ernährungs- und Konsumverhalten der Landbevölkerung in der DDR und den fünf neuen Bundesländern. In: Thomas Kutsch/Sigrid Weggemann (Hg.): Ernährung in Deutschland nach der Wende: Veränderungen im Haushalt, Beruf und Gemeinschaftsverpflegung. Witterschlick/Bonn, 237–250
- Schipperges, Heinrich (Hg.) (1978): Krankheit, Heilkunst, Heilen. Freiburg/München
- Schlegel-Matthies, Kirsten (1996): ‚Die Küche als Werkstatt der Frau‘. Bestrebungen zur Rationalisierung der Hausarbeit nach dem Ersten Weltkrieg. In: Thomas Kutsch/Sigrid Weggemann (Hg.): Ernährung in Deutschland nach der Wende: Veränderungen im Haushalt, Beruf und Gemeinschaftsverpflegung. Witterschlick/Bonn, 359–378
- Schmid, Brigitte (2002): Ethnische Ernährungsweisen und ihre Veränderung. Die Ernährungsgewohnheiten von italienischen, griechischen und türkischen Migrantinnen in Süddeutschland, München. In: Kurt Gedrich/Ulrich Oltersdorf (Hg.): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. 23. Wissenschaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, BFE-R-02-01. Karlsruhe, 101–120
- Schmid, Raimund (2002): Armut macht dick – Jugendärzte berichten. In: Frankfurter Rundschau, 36 (12.03.2002)

- Schmiedel, Volker/Hartmut Heine/Claus Leitzman/Hellmut Lützner (1998): Ganzheitliche Diätetik. München/Wien
- Schönhöfer-Rempt, Rosa (1988): Giessener Vegetarierstudie. Gießen
- Schupp, Jürgen (2001): Private Haushalte als Arbeitgeber bleiben beschäftigungspolitisch von geringer Bedeutung. In: Wochenbericht des DIW, 68 (13), 201–210
- Sellach, Brigitte (1996): Die Frankfurter Beköstigungsstudie – Wie kommt das Essen auf den Tisch. Baltmannsweiler
- Setzwein, Monika (1997): Zur Soziologie des Essens. Tabu – Verbot – Meidung. Opladen
- Setzwein, Monika (2000): Ernährung und Geschlecht. Umriss einer theoretischen Herausforderung. In: Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (IAKE). Mitteilungen, H. 5, 14–23
- Sieg, Ursula (2003): Mehr Leben. Das Thema Fasten in den Religionen. Im Internet: <http://lbs.hh.schule.de/relphil/mat/fasten.htm> (31.03.2003)
- Silbermann, Alphons (1991): Neues vom Wohnen der Deutschen (West). Köln
- Silbermann, Alphons (1995): Die Küche im Wohnerlebnis der Deutschen. Eine soziologische Studie. Opladen
- Slow Food Deutschland (2002): Slow Food – Die Idee. Im Internet: http://www.slowfood.de/site/browse_slowfood.php?id=1table=slowfood (15.08.2002)
- Sommer, Bettina (2001): Entwicklung der Bevölkerung bis 2050. Ergebnisse der 9. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Bundes und der Länder. In: Wirtschaft und Statistik (hg. vom StaBa), (1), 22–29
- Spiekermann, Uwe (1999): Esskultur heute – Was, wie und wo essen wir? Beitrag zum Sammelband „Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft. Die Arbeit der Dr. Rainer Wild-Stiftung. Münster, 41–56
- Spiekermann, Uwe (2001a): Ernährungstrends und Esskultur. Analyse, Erfahrungen und Folgerungen. Beitrag zur Fortbildungsveranstaltung „Ernährungstrends und Esskultur. Die Ernährung im 21. Jahrhundert: Herausforderungen für den Nahrungsmittelunterricht“ in Esslingen 25.04.–27.04.2001. Vortragsfassung
- Spiekermann, Uwe (2001b): Der Markt für Functional Food. Überblick, Bedeutung und Perspektiven. Beitrag zur Fortbildungsveranstaltung „Ernährungstrends und Esskultur. Die Ernährung im 21. Jahrhundert: Herausforderungen für den Nahrungsmittelunterricht“ in Esslingen 25.04.–27.04.2001. Vortragsfassung
- Spiekermann, Uwe (2001c): Wie alternativ ist alternativ? Ernährungsweisen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels. In: Beitrag für Ernährungsumschau, Nr. 48, H.11
- Spiekermann, Uwe (2002a): Deutsche Küche – eine Fiktion. Regionale Verzehrsgewohnheiten im 20. Jahrhundert. In: Kurt Gedrich/Ulrich Oltersdorf (Hg.): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. 23. Wissen-

- schaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, BFE-R-02-01. Karlsruhe, 47–73
- Spiekermann, Uwe (2002b): Kommerzialisierung und Enthäuslichung im 20. Jahrhundert. Themenskizze für das DfG-Rungespräch „Ernährung und Haushalt“. Berlin, 28./29. 06.2002. Unveröffentlichter Beitrag
- Spiekermann, Uwe/Gesa Schönberger (2001): Wie alternativ ist alternativ? Ernährungsweisen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels. Ernährungsumschau. H.11, 442–446
- Spiller, Achim (2002): Zur (Hoch-)Preispolitik des Lebensmitteleinzelhandels bei ökologischen Lebensmitteln. In: Gerhard Scherhorn/Christioph Weber (Hg.): Nachhaltiger Konsum: Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München, 295–307
- StaBA – Statistisches Bundesamt (1997): Datenreport 1995. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Bonn
- StaBa – Statistisches Bundesamt (1998): Im Blickpunkt: Frauen in Deutschland. Stuttgart
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2000): Private Haushalte verwenden für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren einen immer geringeren Anteil ihrer Ausgaben. Pressemitteilung vom 18.01.2000
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2002a): Ausstattung privater Haushalte mit elektrischen Haushaltsgeräten. Im Internet: <http://www.destatis.de/basis/d/evs/budtab5.htm> (27.04.2003)
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2002b): Einpersonenhaushalte!
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2002c): Statistisches Jahrbuch 2001. Wiesbaden
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2003a): Datenreport 2002: Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. In Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und dem Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen, Mannheim (ZUMA). Bonn
- StaBA – Statistisches Bundesamt (2003b): Konsumausgaben der privaten Haushalte seit 1991 um 44% gestiegen. Pressemitteilung vom 12.03.2003
- StaBA – Statistisches Bundesamt (diverse Jahrgänge): Statistisches Jahrbuch. Wiesbaden
- Stengel, Eckhard (2003): Konsumentenschutz für Zuwanderer. In: Frankfurter Rundschau. 30.01.2003, 32
- Stieß, Immanuel/Doris Hayn (2005): Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. ISOE-Diskussionspapiere, Nr. 24. Frankfurt am Main
- Stiftung Warentest (2001): Ernährung: was taugen Fertigprodukte und functional Food. Gentechnik und wie man sie vermeidet. München

- Stille, Eva (1992): In Kammer und Keller – Vorratswirtschaft früher. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 215–226
- Strassner, Carola (1998): Die Gießener Rohkost-Studie: Ernährungs- und Gesundheitsstatus von Rohköstlern unter besonderer Berücksichtigung von Protein und Energie. Dissertation Gießen
- Tessin, Wulf (1994): Der Traum vom Garten – ein planerischer Alptraum? Frankfurt am Main
- Teuteberg, Hans J. (1985): Der Wandel der häuslichen Tischgemeinschaft und Aufgaben einer Haushalts- und Ernährungserziehung. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft/33, 30–40
- Teuteberg, Hans J. (1993): Zur Sozialgeschichte und Soziologie des Vegetarismus. Ernährungsumschau Beiheft. Jg. 40, 64–78
- The Economist (2003): A survey of food – Filling the world’s belly. 13.12.2003, 3
- Thomas, J. (1979): The relationship between knowledge about food and nutrition and food choice. In: M. Turner (Hg.): Nutrition and Life Sciences. London
- Tolksdorf, Ulrich (1993): Das Eigene und das Fremde. Küchen und Kulturen im Kontakt. In: Wierlacher/Neumann (Hg.): Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfeld. Berlin, 187–192
- Tränkle, Margret (1992): Fliegender Wechsel zwischen Fast Food und Feinkost. Zur Entritualisierung des Essens. In: Michael Andritzky (Hg.): Oikos. Von der Feuerstelle zur Mikrowelle. Haushalt und Wohnen im Wandel. Katalog zur Ausstellung des Deutschen Werkbundes Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Design Center Stuttgart. Gießen, 393–404
- TransFair e.V. Rugermark (2001): Jahresbericht 2001. Köln
- TransFair (2002): TransFair und Rugmark stellen Jahresbilanz 2001 vor. Pressemitteilung vom 28.05.2002. Im Internet: <http://www.transfair.org> (04.03.2003)
- Ulbricht, Gottfried (2001): Werden regionale Produkte vom Verbraucher bevorzugt? Ergebnisse einer Konsumentenbefragung in Berlin. In: Kurt Gedrich/Ulrich Oltersdorf (Hg.): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. 23. Wissenschaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, BFE-R-02-01. Karlsruhe, 157–166
- UPI – Umwelt- und Prognose-Institut e.V. (2003): Verschlechterung der Verpackungsordnung geplant. Im Internet: <http://www.upi-institut.de/dosenpfand.htm> (25.02.2003)
- Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (2002): Bald jeder Dritte Vegetarier. Hannover Im Internet: www.urmel.dusnet.de/vegetarierbund.de/baldjederdritte.html (19.03.2003).

- VerbraucherAnalyse (1999): VerbraucherAnalyse 99. Hamburg
- VerbraucherAnalyse (2001): Soziodemographische Verwenderstrukturen und Einstellungen nach Indikationsbereichen auf Basis der Verbraucher-Analyse 2001/3. Hamburg
- Verbraucherzentrale Bremen (2002): Singles und Ernährung – wirklich zwei Paar Schuh? Mitteilung vom 07.11.2002
- Verbraucherzentrale Bremen (2003): Einkaufsführer für Muslime. Lebensmittel für muslimische Verbraucher und Verbraucherinnen. Bremen
- VKG – Vereinigter Küchenfachhandel (2000): Der Küchenmarkt verliert die Mitte: Gute Chancen für wertig vermarktende Küchenstudios, Mitteilung vom 17.01.2000. Im Internet: <http://www.einrichten.de> (04.03.2003)
- Volkert, Dorothee/Karin Kreuel/Peter Stehle (2002): Ernährung ab 65. In: Ernährungs-Umschau, 49 (2), 428ff.
- Ziehlberg, Roland von/Reimar von Alvensleben (1998): Die Bedeutung ethischer Motive beim Kauf von Lebensmitteln am Beispiel fair gehandelten Kaffees. Jahrbuch der Absatz- und Verbrauchsforschung. 44. Jahrgang, Heft 2, 201–216
- Web.de (2003): Verzeichnis. Supermarkt. Im Internet: <http://dir.web.de/Einkaufen+&+Sparen/Nahrungs-+&+Genussmittel/Supermarkt> (27.04.2003)
- Weggemann, Sigrid (1996): Entwicklung des Ernährungsverhaltens der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland von 1950–1990. In: Thomas Kutsch/Sigrid Weggemann (Hg.) (1996): Ernährung in Deutschland nach der Wende. Witterschlick/Bonn, 21–47
- Weichert, Imke (1999): Zum Ernährungs- und Mahlzeitenverhalten in Deutschland seit der Wiedervereinigung. Historischer Kontext und empirische Untersuchungen in Erfurt und Göttingen. In: Vokus – Volkskundlich-Kulturwissenschaftliche Schriften. Heft 1, 9/1999, 31–48. Im Internet: <http://www.uni-hamburg.de/Wiss/FB/09/Volkskul/Texte/Vokus/1999-1/ernaerun.html>
- Wendt, Heinz/Ute Höper/Christian Schmidt (1997): Zur Situation der Ernährungswirtschaft in Deutschland 1997. Agrarwirtschaft 46, 371–384
- Westenhöfer, Joachim/Katrin Mattusch (1999): Ernährungsverhalten von Schülern. Abschlußbericht. Fachhochschule Hamburg, Fachbereich Ökotrophologie. Hamburg
- WHO (1979): ALMA ATA, Report of the International Conference of Primary Health Care. Health For All Series No. 1, Geneva
- WHO (1986): Ottawa Charter for Health Promotion First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986 – WHO/HPR/HEP/95.1
- WHO (2002): The European Health Report, WHO Regional Office for Europe, WHO Regional Publications, European Series, No. 97

- WILD-Group (2002): Internationales Heidelberger Fachseminar 2002 für die Getränke-Industrie. Im Internet: <http://www.wild-group.de/service/heidelbergSeminars.cfm> (04.03.2003)
- Wille, Joachim (2004): Plötzlich haut es einen um. In: Frankfurter Rundschau, Nr.59, 2 (10. März 2004)
- Wirthgen, Bernd/Heike Kuhnert/Marianne Altmann/Jutta Osterloh/Antje Wirthgen (1999): Die regionale Herkunft von Lebensmitteln und ihre Bedeutung für die Einkaufsentscheidung der Verbraucher. In: Berichte über Landwirtschaft, Band 77. Münster Hiltrup, 243–261
- Wiswede, Günter (2001): Senioren in Deutschland: ihre Lebenssituation und daraus resultierende Einflüsse auf Freizeit-, Konsum- und Ernährungsverhalten. In: Ingrid-Ute Leonhäuser/Ilona Berg (Hg.): Lebensstile & Alter. 14. Symposium Wissenschaft und Ernährungspraxis. Bingen, 10–27
- Wolters, Maike/Andreas Hahn (2001): Nährstoffsupplemente aus Sicht des Konsumenten: Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung in Niedersachsen. In: Ernährungs-Umschau 48 (4), 136–141
- Wolters, Maike/Daniela Siekmann/Andreas Hahn (2001): Functional Food – Aktuelle Situation und Perspektiven. In: Ernährungsökologie, 2 (1), 36–46
- ZMP/CMA (2001): Einstellungen und Käuferprofile bei Bio-Lebensmitteln. Zitiert nach Achim Spiller (2002): Zur (Hoch-)Preispolitik des Lebensmitteleinzelhandels bei ökologischen Lebensmitteln. In: Gerhard Scherhorn/Christiph Weber (Hg.): Nachhaltiger Konsum: Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München, 295–307
- ZMP/CMA (2002): Markttrends im GV-Bereich, Präsentation zur Internorga am 07.März 2002
- ZMP/CMA (2003): Rindfleischkonsum erholt sich wieder, Pressemitteilung vom 07.01.2003

Ansprechpartnerin

Dr. Doris Hayn

Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)

Hamburger Allee 45

60486 Frankfurt am Main

Email: hayn@isoe.de

Institut für
sozial-ökologische
Forschung (ISOE)

