

Ernährungsverhalten im Verlauf von drei Generationen

Christine Brombach, Silke Bartsch*, Gertrud Winkler**



Christine Brombach

* PH Karlsruhe – Pädagogische Hochschule Karlsruhe, Institut für Alltagskultur und Gesundheit

** Hochschule Albstadt-Sigmaringen, Fakultät Life Sciences

Jeder Mensch muss zu seinem Überleben essen und trinken. Doch warum essen und trinken wir, was wir essen und trinken? Welche Rolle spielen hierbei Kultur, die historische Zeit und die biografischen Faktoren? In diesem Übersichtsartikel werden verschiedene soziale und kulturelle Faktoren zusammengetragen, die zu kennen hilfreich ist, um das heutige Ess- und Ernährungsverhalten eines älteren Menschen zu verstehen.

Warum wir essen, wie und was wir essen

Essverhalten wird überwiegend durch Sozialisations- und Enkulturationsprozesse erlernt (11). Dabei ist das tägliche Essen und Trinken (müssen) durch eine Vielzahl von Routinen und Verhaltensmustern geprägt, die wir durch einen ständigen Wiederholungseffekt in unseren individuellen Alltag integriert haben. Dieser Wiederholungs- und Habitualisierungseffekt ist ausserordentlich tiefgehend und wird nicht ohne bewusste Anstrengung verändert. So hat ein 80 Jahre alter Mensch in unserer Kultur rund 87 600 Mahlzeiten eingenommen und sich dabei annähernd 100 Tonnen Lebensmittel (Getränke und Speisen) einverleibt. Wir essen und trinken nicht beliebig, sondern so, wie wir es in unserer Kultur als üblich und «normal» erlernt haben. Was also sind die Bedingungen und die Faktoren, die ein Ernährungsverhalten prägen? Essen und Trinken sind, wie Simmel es ausdrückte, das Gemeinsamste, was den Menschen gemeinsam ist. «Dass wir essen müssen, ist eine in der Entwicklung unserer Lebenswerte so primitiv und niedrig gelegene Tatsache, dass sie jedem Individuum fraglos mit jedem anderen gemein ist» (1). Obgleich es keine verbindliche oder einheitliche Definition von «Ernährungsverhalten» gibt (weil Definitionen immer wissens- und kontextabhängig und damit zwangsläufig vorläufig sind), besteht in der Literatur weitgehend Konsens darüber (vgl. z.B. 2, 7–10), dass es Konstanten sind, die über alle kulturellen Einflüsse hinweg das menschliche Essen und Trinken beeinflussen: persönliche, biologische, zeitliche und umweltbezogene Faktoren, die auch die Lebensmittel einschliessen.

Das «Puzzle-Modell»

Daraus lässt sich ein als «Puzzle-Modell» zu verstehender Zusammenhang ableiten: P = Person, U = Umwelt, Z = Ziel, Z = Zeit, L = Lebensmittel, E = Einstellung.

Eine Person (P) hat je nach Alter und Geschlecht biologisch bedingte Bedürfnisse, die einem Ernährungsverhalten zugrunde liegen. Jeder Mensch hat Einstellungen (E), die von den jeweiligen Werten einer Gesellschaft, einer jeweiligen historischen Zeit (Z) mitgeprägt werden. Lebensmittel (L) werden je nach Kultur in verschiedene Kategorien eingeteilt, beispielsweise als «gesund», als «gut», als «hochwertig» oder auch als «eklig». Jede Person hat aber auch Ziele (Z), die bei der Lebensmittelwahl verfolgt werden: etwas zu essen, weil es schmeckt, etwas zu essen, weil es ein biologisches Bedürfnis zu stillen gilt (Hunger), oder auch zu essen, weil es Zeit zu essen ist oder soziale Gründe vorliegen. Analog zu einem Puzzle greifen die Faktoren ineinander und ergeben ein Gesamtbild aus Einzelbausteinen, die ein jeweilig individuelles Ernährungsverhalten formen. Dabei ist die Kultur ein entscheidender Faktor, dargestellt als gepunktete Linie, die das «Puzzle» umgibt.

Eine hier verwendete Definition des Ernährungsverhaltens liefern Leonhäuser et al. (2): «Ernährungsverhalten ist eine Handlung, die willentlich oder gewohnheitsmässig abläuft. Sie umfasst die Nahrungsbeschaffung, Zubereitung, den Verzehr und die Nachbereitung von Lebensmitteln durch ein Individuum und/oder von sozialen Gruppen. (...) Das Ernährungshandeln beziehungsweise Ernährungsverhalten eines Individuums ist immer eine Folge endogener und exogener Ursachen; deren Wirkungen können sowohl individueller als auch überindividueller Art sein.»

Jeder Mensch wird in eine bestimmte (kulturelle und soziale) Zeit hineingeboren, die sowohl die Auswahl als auch den Umgang mit Lebensmitteln prägt. Essen und der Umgang mit Lebensmitteln sind nicht losgelöst von familialen und historischen Ereignissen zu verstehen. Auch gesellschaftliche Bedingungen prägen Ernährungsverhalten mit und sind als «Framing Factors» aufzufassen, wie sie hier folgend angenommen werden:

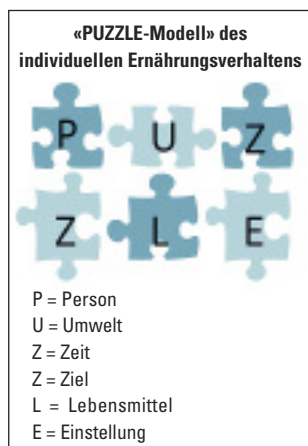


Abbildung 1: Das Puzzle-Modell

Eine Person (P) hat je nach Alter und Geschlecht biologisch bedingte Bedürfnisse, die einem Ernährungsverhalten zugrunde liegen. Jeder Mensch hat Einstellungen (E), die von den jeweiligen Werten einer Gesellschaft, einer jeweiligen historischen Zeit (Z) mitgeprägt werden. Lebensmittel (L) werden je nach Kultur in verschiedene Kategorien eingeteilt. Jede Person hat aber auch Ziele (Z), die bei der Lebensmittelwahl verfolgt werden. Quelle: Brombach

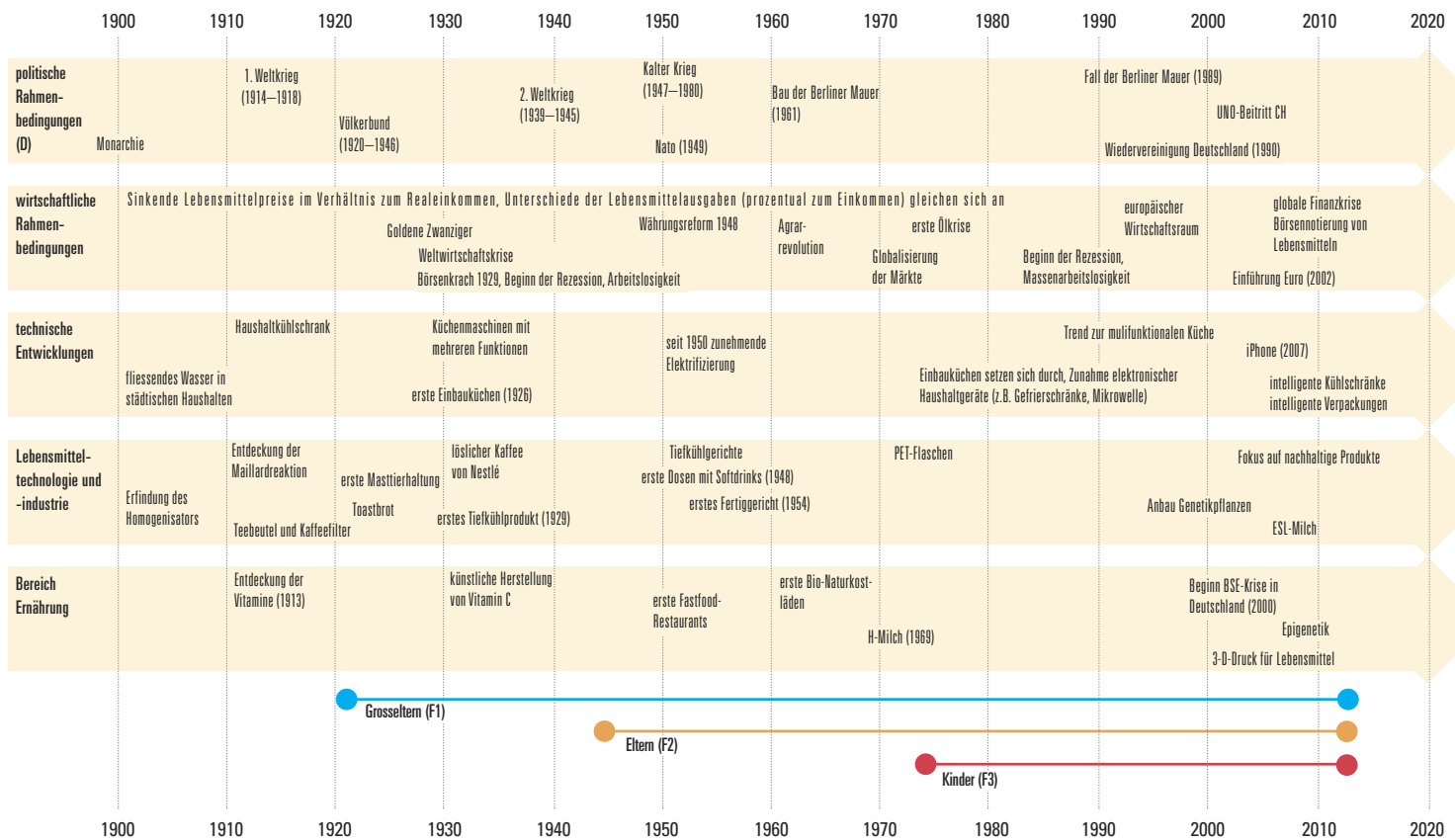


Abbildung 2: Rahmenbedingungen für die Prägung des Ernährungsverhaltens in drei Generationen (Quelle: 2; 14). Die Geburtsjahrgänge der hier untersuchten drei Generationen Grosseitern (F1), Eltern (F2) und Kinder (F3) sind auf einem Jahreszahlenstrahl aufgetragen.

- die kulturell-historische Zeit, in die wir hineingeboren werden;
- die zeithistorischen, technischen und technologischen Entwicklungen;
- politisch-wirtschaftliche Rahmenbedingungen;
- Lebensmittel und Zubereitungsarten, die in einem bestimmten historischen Zeitfenster auf dem Markt sind beziehungsweise als «neu» auf den Markt kommen.

In *Abbildung 2* symbolisiert jeder Zeitstrahl einen «Frame», also eine Rahmenbedingung, die das Ernährungsverhalten prägt, mit verschiedenen Ereignissen, die im Zeitverlauf seit 1900 bis heute auftreten. In jeder historischen Zeit gibt es bestimmte Rahmenbedingungen, die prägend auf Personen gleicher Geburtenjahrgänge, einer sogenannten Geburtskohorte, wirken. Am Beispiel der «Frames» «Lebensmittel und Zubereitungsarten» und «Technologische Entwicklungen» sollen diese Überlegungen verdeutlicht werden: Technologische Entwicklungen und Neuheiten auf dem Lebensmittelmarkt, die in einer bestimmten (historischen) Zeit auftreten, sind für eine Kohorte «neu», für später Geborene hingegen «selbstverständlich». Beispielsweise sind für die Kinder, die 1990 oder später geboren werden, Tiefkühlgeräte im Privathaushalt oder PET-Flaschen, Mikrowelle, Convenience-Produkte, ESL-Milch (Extended-Shelf-Life-Milch) Normalität, die für sie «schon immer da waren», die hingegen für Menschen, die in den Dreißiger- oder Vierzigerjahren geboren wurden, erst in deren Jugendzeit oder frühem Erwachsenenalter «alltäglich» wurden. Kennenlernen und Nutzen dieser «Neuhei-

ten» erfolgte dann in einer Lebensphase, in der Geschmacksvorlieben und Prägungen bereits erlernt waren (3). Für die Entwicklung von Geschmackspräferenzen und Ernährungsmustern spielen die jeweiligen «Frames» eine Rolle, die je nach Geburtszeitpunkt ganz unterschiedlich stark und lang wirken können und gemeinsame Erfahrungen einer Kohorte prägen. Für Kinder, die in den Achtziger- und Neunzigerjahren geboren wurden, sind der Umgang mit Speisen aus anderen Kulturen, Fast Food und eine überbordende Auswahl an stetig verfügbaren Lebensmitteln rund um die Uhr «normal» und «selbstverständlich». Auch ist in dieser Generation die Nutzung von Social Media, Food Blogs oder Internetrezepten und Apps gängige Routine. Kinder, die vor dem oder während des Zweiten Weltkrieges geboren wurden, haben wahrscheinlich Nahrungsknappheit oder gar Hunger erlebt und kennen auch die Erfahrung, dass Lebensmittel nicht immer verfügbar sind, saisonale Beschränkungen haben können oder einfach nicht unbeschränkt erhältlich sind. Für die heutigen Jugendlichen ist kaum nachvollziehbar, dass für die Nachkriegsgeneration Essen nur saisonal verfügbar war und Lebensmittel in Dosen, zum Beispiel Ravioli oder Fruchtsalat, als modern angesehen wurden. Für sie ist es kaum mehr denkbar, dass Menschen ohne Smartphone und ständige Erreichbarkeit, Online-Zugriff oder rasches Dokumentieren von Tagesereignissen durch Fotos, die dann mit anderen geteilt werden, auskommen konnten. Jede Generation beziehungsweise Kohorte hat ganz spezifische, historisch geprägte, einmalige Bedingungen, die die jeweiligen

«Frames» für die Auswahl, Bewertung sowie Verfügbarkeit von Lebensmitteln vorgeben und damit massgeblich ein jeweiliges Ernährungsverhalten (s. oben) mitgeprägt haben. Dabei sind in der vorliegenden Studie vorwiegend Teilnehmende aus Deutschland zu finden, weshalb auch in der *Abbildung 2* die Ereignisse in Deutschland zugrunde gelegt werden. Die aufgeführten Ereignisse sind exemplarisch zu verstehen und sind weder vollständig noch erschöpfend dargestellt.

Methoden

Um Einblicke in unterschiedliche Prägungen im zeitlichen Verlauf zu erhalten, wurde in einer kleinen, nicht repräsentativen Studie (siehe ausführlich [2]) eine Befragung bei drei Generationen durchgeführt, die folgende Fragen beantworten sollte:

- Hat sich das Essen, der Umgang damit im Verlauf der Generationen verändert?
- Essen wir heute anders und anderes als unsere Eltern und Grosseltern?
- Was hat sich geändert, was ist geblieben?

In einer hochschulübergreifenden Studie in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe (PHKa), der HAW Albstadt-Sigmaringen (HSAS), den Ernährungswissenschaften an der Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) und der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (ZHAW) wurden Studierenden aus ernährungsnahen Studiengängen Fragebögen mit der Bitte abgegeben, diese selbst (F3-Generation), von ihren Eltern (F2-Generation) und, wo möglich, von ihren Grosseltern (F1-Generation) ausfüllen zu lassen. Die Fragebögen enthielten insgesamt 31 Fragen mit Frageblöcken zur Verzehrshäufigkeit ausgewählter Lebensmittel, zum Mahlzeitenverhalten, bezüglich Kochen und Lebensmittelbeschaffung sowie Vorratshaltung, Umgang mit Lebensmittelverpackungen, Ernährungseinstellungen heute und zum Teil in der Kindheit. Erhoben wurden weiterhin Alter, Geschlecht und berufliche Tätigkeit. Die Umfrage war freiwillig, anonym und explorativ angelegt. Es war nicht das Ziel dieser Studie, repräsentative Ergebnisse zu erhalten, sondern es sollten Erkenntnisse gesammelt werden, ob sich dieser gewählte Zugang methodisch eignet, um erste Erkenntnisse über mögliche Unterschiede oder Ähnlichkeiten im Ernährungsverhalten und im Umgang mit Lebensmitteln zwischen den Generationen zu gewinnen.

Ausgewählte Ergebnisse

Insgesamt nahmen an der Befragung 249 Personen teil. Die Generation der Grosseltern (F1) bildete mit insgesamt 53 Teilnehmenden im Alter von 58 bis 91 Jahren die kleinste Gruppe. Die Generationen der Eltern (F2) und der Kinder (F3) waren mit 96 beziehungsweise 100 befragten Personen etwa zu gleichen Teilen vertreten. Der Altersrange der Eltern reichte von 44 bis 68 Jahren, jene der Kinder von 16 bis 36 Jahren. Die Mehrheit der Befragten aller drei Generationen stammte aus Deutschland.

Lebensmittelverzehrshäufigkeit

Die Teilnehmenden wurden nach der Häufigkeit des Verzehrs von sechs Lebensmittelkategorien in der Kindheit und heute gefragt. Die sechs Kategorien umfassten Früchte und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fisch und Meeresfrüchte, alkoholische Getränke sowie Fleisch und Wurstwaren. Es wurde unter den sechs Antwortmöglichkeiten «täglich», «4- bis 6-mal pro Woche», «1- bis 3-mal pro Woche», «1- bis 3-mal pro Monat», «weniger als 1-mal pro Monat» und «nie» unterschieden. Die Auswertung des Ernährungsmusters erfolgte pro Lebensmittelkategorie. Die Daten wurden pro Kategorie in sechs Gruppen (F1, F2, F3 Kindheit und F1, F2, F3 heute) aufgeteilt und miteinander verglichen. Die intra- und intergenerationalen Unterschiede wurden mittels χ^2 -Test auf Signifikanz geprüft. Bei Milch und Milchprodukten, alkoholischen Getränken und Fisch und Meeresfrüchten wurden keine Unterschiede in der Häufigkeit des Verzehrs in den Kindheiten der drei Generationen ermittelt. Beim Verzehr der Lebensmittelgruppen Früchte und Gemüse, Vollkornprodukte und Fleisch- und Wurstwaren wurden dagegen unterschiedliche Häufigkeiten angegeben, wobei die Verzehrshäufigkeit in der Kindheit der jüngsten Generation jeweils am höchsten war. Heute verzehren die drei Generationen Vollkornprodukte und alkoholische Getränke unterschiedlich häufig. Beim Umgang mit Lebensmittelresten unterscheiden sich die Generationen, hierbei gehen die Grosseltern am sparsamsten und ressourcenschonendsten mit Lebensmitteln um. Das verwundert nicht, sind doch gerade in dieser Generation kriegsbedingte Nahrungsmittelknappheit und Hungererfahrungen noch präsent.

Was ist die Hauptmahlzeit?

Unterschiede gibt es auch hinsichtlich der Hauptmahlzeit und der Dauer der Mahlzeiten (vgl. *Abbildung 3*) zwischen den drei Generationen.

Generell bezeichnet die Mehrzahl der Befragten die Mittagsmahlzeit als ihre Hauptmahlzeit, wobei die F1-Generation prozentual häufiger die Mittagsmahlzeit als Hauptmahlzeit angibt und niemand der befragten

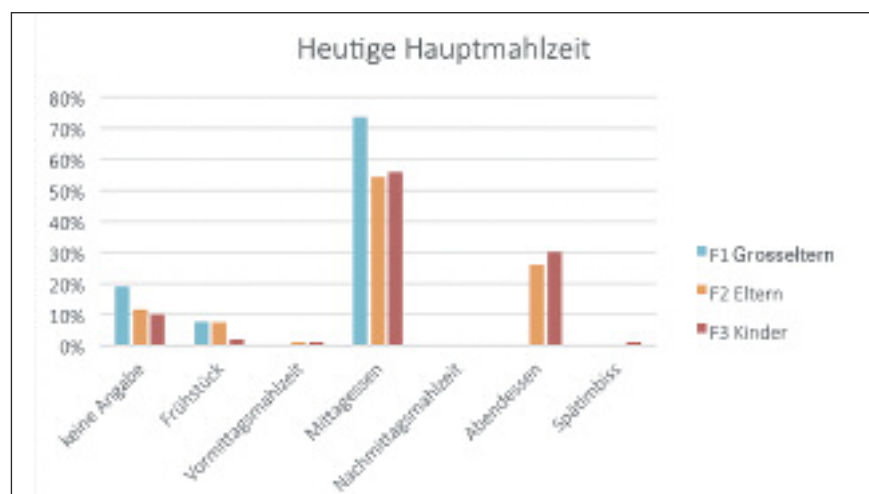


Abbildung 3: Was ist heute die Hauptmahlzeit?

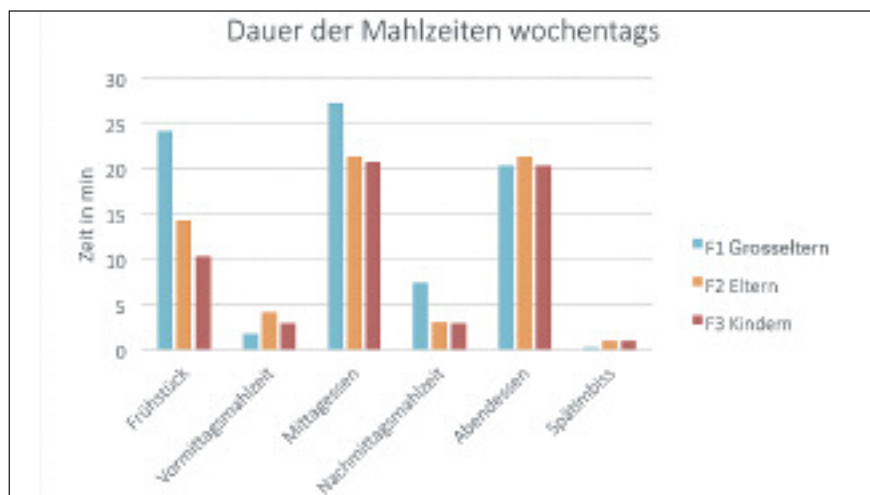


Abbildung 4: Dauer der heutigen Mahlzeiten wochentags

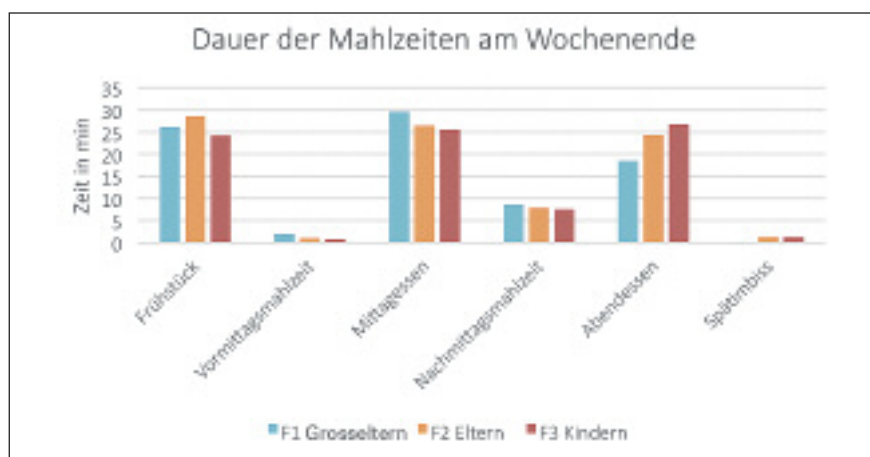


Abbildung 5: Dauer der heutigen Mahlzeiten am Wochenende

F1-Generation das Abendessen als seine Hauptmahlzeit betrachtet (Abbildung 3).

Auch unterscheidet sich die Mahlzeitendauer zwischen den Generationen; generell frühstücken die Grosseltern länger, und auch beim Mittagessen nehmen sie sich mehr Zeit als die Eltern und Kinder (Abbildung 4). Dies ähnelt dem Muster am Wochenende, allerdings nehmen sich hier auch die Eltern und Kinder mehr Zeit für das Abendessen als die Grosseltern (Abbildung 5).

Kochen

Die Kriterien, die für das Kochen entscheidend sind, unterscheiden sich in den Generationen (siehe Tabelle): So ist es für die Eltern- und auch Kindergene-

ration vorrangig entscheidend, dass das Kochen schnell gehen soll. Bei der Grosselterngeneration ist die Gesundheit als Kochkriterium wichtiger als bei den Kindern, und den Kindern ist es im Generationenvergleich am wichtigsten, dass es schmeckt.

Umgang mit Lebensmitteln

Beim Umgang mit Lebensmitteln (Abbildung 6 und 7) zeigen sich gleichfalls Unterschiede, so können mehr Grosseltern die Verpackungsaufschrift im Vergleich zu den Kindern nicht lesen. Die Informationen auf den Verpackungen sind immerhin auch für mehr als 40 Prozent der befragten Kinder unverständlich, obgleich diese einen ernährungsaffinen Studiengang absolvieren!

Fazit: Erkenntnisse aus der Studie

Wir haben von Natur aus wenige Instinkte, die uns bei der Auswahl und dem Umgang mit Nahrung leiten, Essen müssen wir erst «lernen». Daher sind die jeweiligen kulturellen und zeithistorischen Prägungen mitentscheidend für unsere Nahrungswahl, unsere Präferenzen und unseren Umgang mit Nahrung. Essen und die Handhabung von Lebensmitteln sind nicht losgelöst von zeitgeschichtlichen Einordnungen zu verstehen. Jede Kultur und Zeit hat bestimmte Regeln und Werte entwickelt, die auch nur aus Sicht der jeweiligen Zeit zu verstehen sind. Die jeweilig wirksamen Prägungsfaktoren stammen immer aus einem Zeitraum der vorherigen elterlichen Generation, sie «hinken» damit den aktuellen (z.B. technischen) Entwicklungen «hinterher», da Sozialisationsprozesse immer von einer Generation auf die nächste erfolgen und jede Generation von den Eltern und deren Prägungen beeinflusst wird. Streng genommen müssten Studien im Generationenverlauf mindestens vier Generationen abbilden, damit auch Sozialisationsfaktoren der Grosselterngeneration mitberücksichtigt werden können. Von diesem Gedankengang abgeleitet, wird vermutet, dass zum Verständnis unseres heutigen Ernährungsverhaltens «Frames» über einen Zeitraum von zirka 120 Jahren zu betrachten sind und damit prägende Ereignisse auch zwei Generationen zurückliegen können. Solche Zusammenhänge wurden beispielsweise in therapeutischen Arbeiten aufgezeigt oder teilweise in Biografieforschungen aufgegriffen (5). Obgleich die hier vorgestellte Studie keine repräsentative Studie ist und klare Limitationen hinsichtlich des Designs aufweist (wie z.B. nicht kontrollierbarer Selektions-Bias, keine klare Abgrenzung der Altersgruppen, unterschiedliche räumliche Zuordnung der Teilnehmenden, keine repräsentative Stichprobe usw.), können doch mit Vorsicht einige Verallgemeinerungen abgeleitet werden:

Es zeigte sich, dass sich die Verzehrhäufigkeit bei einigen Lebensmitteln im Verlauf des Lebens verändert, bei anderen hingegen gleich bleibt. Erwartungsgemäss und in Einklang mit der Dauer des Zeitraums wiesen die Grosseltern die deutlichsten und die jüngste Generation die geringsten Veränderungen auf. Es können hinsichtlich des Umgangs mit Lebensmit-

Tabelle:

Kochkriterien

Kochkriterien	Grosseltern	Eltern	Kinder	Total
vor allem schnell	1,7%	22,9%	23,0%	18,1%
andere Person entscheidet	13,8%	9,4%	1,0%	7,1%
hauptsächlich gesund	34,5%	29,2%	21,0%	27,2%
muss mir schmecken	50,0%	46,9%	63,0%	53,9%

teln Veränderungen aufgezeigt werden, die sicherlich auch auf den physiologisch bedingten Wandel der Handhabungsfähigkeit zurückzuführen sind. Es ist aber auch zu vermuten, dass sich Unterschiede im Umgang mit Lebensmitteln auch auf historische und soziale Gegebenheiten zurückführen lassen. So ist zu vermuten, dass die Ziele und Einstellungen, die zu einer Lebensmittelwahl (zu einem Ernährungsverhalten) führen, klar von der jeweiligen historischen Zeit und den Erfahrungen geprägt werden. Diese vertieft zu erforschen bedarf sicherlich weiterer Studien, die hier vorgestellte Studie kann dazu einen Anfang bilden.

Korrespondenzadresse:

Prof. Christine Brombach
 ZHAW – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
 Department Life Sciences and Facility Management
 Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation
 Fachstelle Ernährung
 8820 Wädenswil
 E-Mail: broc@zhaw.ch

Literatur:

1. Simmel G (1910) Soziologie der Mahlzeit. In: Beiblatt zum Berliner Tageblatt vom 10.10.1919, S. 1–2.
2. Leonhäuser, IU, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J: Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009.
3. Brombach C: Der «lange Arm» der Familie – Am Beispiel des Kochens. Ernährung im Fokus 2005; 5: 201–207.
4. Brombach C, Haefeli D, Bartsch S, Winkler G: Essen im Verlauf von drei Generationen: Gibt es inter- und intraindividuelle Unterschiede? Mitteilungen des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens 2014; 21: 12–22.
5. Bode S: Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Stuttgart 2004; Stuttgart.
6. Karmasin H: Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was das Essen über uns aussagt. Verlag Antje Kunstmann, München (1999).
7. Pudiel V, Westenhöfer J.: Ernährungspsychologie. Eine Einführung. 2. Aufl. Hogrefe Verlag, Göttingen, 1998.
8. Barlösius, E: Soziologie des Essens (2. Aufl.), Weinheim & München: Juventa Verlag, 2011.
9. Wilson, B: Consider the Fork. A History of how we cook and eat, Basic books, New York 2013.
10. Crofton, I: Curious History of Food and Drink, Quercus, London, 2013.
11. Methfessel, B: Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung Band 7, 2005. Universität Paderborn. (Linkadresse: www.evb-online.de)

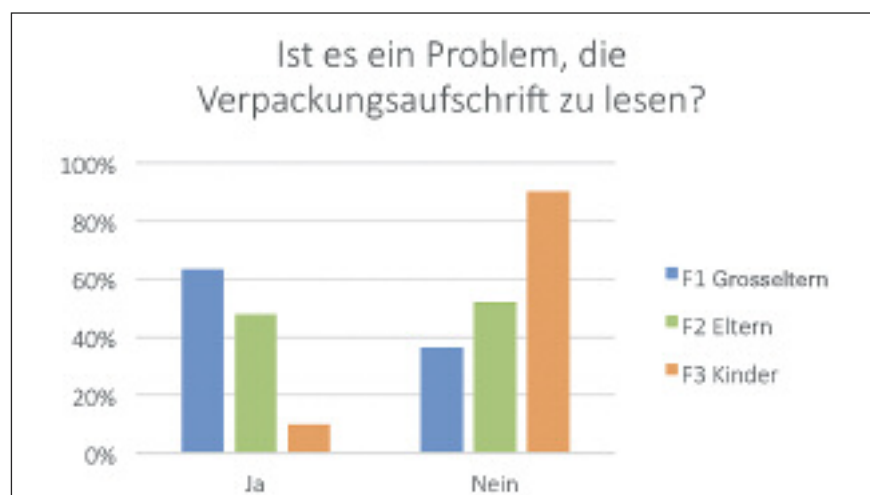


Abbildung 6: Bedeutet es für die Befragten ein Problem, die Verpackungsaufschrift lesen zu können?

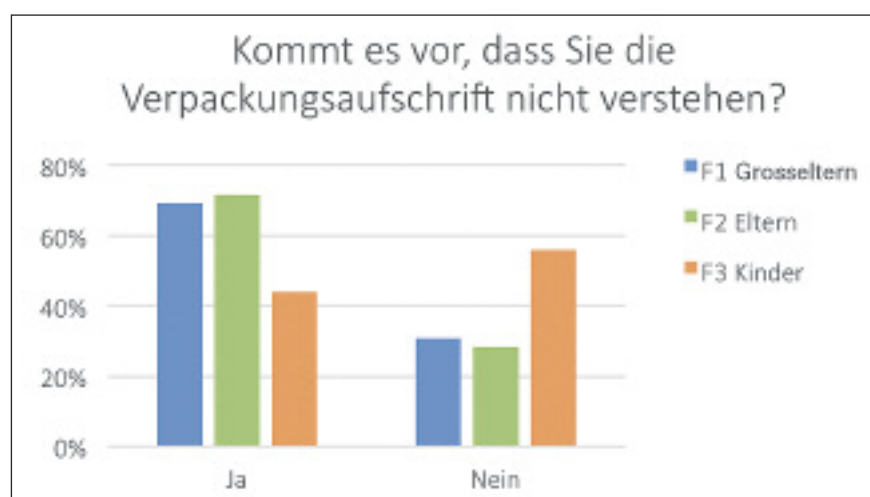


Abbildung 7: Häufigkeit, mit der die Befragten angeben, ob die Verpackungsinformationen verständlich sind.