

# Zukunftsfähiges, gesundes Essen: Was Konsumenten tun können

Christine Brombach<sup>1</sup>, Stefan Flückiger<sup>1</sup>, Marianne Hege<sup>2</sup>, Stefanie Grütter<sup>1</sup>, Sabine Rohrmann<sup>3</sup>, Christian Schader<sup>4</sup>

**Das Agro-Food-System ist ein System komplexer Zusammenhänge von Lebensmittelproduktion, -verarbeitung, -vermarktung, -einkauf bis hin zur Nahrungszubereitung durch Konsumenten. Der Mensch nimmt durch sein Essverhalten in vielfältiger Weise darauf Einfluss. Das Autorenteam stellt die Einflüsse anhand von Ernährungs- und Einkaufsverhalten dar und zeigt auf, was eine zukunftsfähige Ernährungsweise umfassen könnte.**

<sup>1</sup> Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

<sup>2</sup> Friedrich-Schiller-Universität Jena

<sup>3</sup> Universität Zürich

<sup>4</sup> Forschungsinstitut für Biologischen Landbau

## Warum essen wir, was wir essen?

Essen ist eine notwendige Voraussetzung unseres Lebens. Georg Simmel, ein deutscher Soziologe, bezeichnete das «Essen und Trinken müssen» als kleinsten gemeinsamen Nenner, den alle Menschen miteinander teilen (1, 16). Menschen haben kaum Instinkte, die biologisch vorgeben, welche Nahrung gegessen werden kann, wie diese Nahrung zubereitet und in welcher Weise sie verzehrt werden sollte. Als instinktarme und voraussetzungslos in die Welt geborene Wesen müssen wir in einem Sozialisationsprozess erst erlernen, welche Speisen wann, wie, von wem und in welcher Abfolge verzehrt werden können. In keiner Kultur ist Essen daher voraussetzungslos oder beliebig. In einem langen Sozialisationsprozess erlernen Menschen den in einer Kultur als «richtig», «normal» oder auch als «gesund» erachteten Umgang mit Essen, wobei die in einer jeweiligen Kultur gültigen Normen sehr unterschiedlich sein können (1, 9, 10). In der Primärsozialisation (meist in der Familie) werden Symbolik und Wertigkeiten des Essens erlernt und damit das individuelle Verhalten mitgeprägt. Die jeweiligen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen schaffen die Verhältnisse, die den Umgang, die Handhabung mit und Bedeutung von Lebensmitteln beeinflussen. So sind Essen und Trinken immer eingebettet in einen sozialen und kulturellen Rahmen und mit einer Vielzahl von weiteren Handlungsbereichen vernetzt (6). Essverhalten ist tief verwurzelt in unserer Esskultur, unserer Essbiografie und eingebunden in einen sozialen und gesellschaftlichen Kontext. Daher lässt sich das Essverhalten ohne Berücksichtigung und Kenntnis der Vielschichtigkeit und Entstehungszusammenhänge des Essverhaltens (5) auch nicht einfach ändern oder umgestalten (2).

In der Nachhaltigkeitsdiskussion wird von den verschiedenen Auswirkungen der Ernährung auf Umwelt, Gesundheit, Wirtschaft, Gesellschaft und auch

politische Systeme ausgegangen (*Abbildung 1*). Unsere Ernährung hat unmittelbare Auswirkung auf unsere Umwelt, unsere Gesundheit, auf die sozialen und wirtschaftlichen Bezüge der Nahrungsmittelproduktion und Verarbeitung, auf faire Arbeitsbedingungen oder auch sozial gerechte Verteilung von Nahrungsmitteln (9). Obgleich es weltweit fast 1 Milliarde Menschen gibt, die chronisch unter Nahrungsmangel leiden, gibt es heute weltweit immer mehr Menschen, die übergewichtig oder fettleibig sind (11) und Menschen, vorrangig in industrialisierten Ländern, die Lebensmittel verschwenden (siehe *Artikel Beretta, Seite 16 ff.*). In der Schweiz werden in Bezug auf die sogenannten nicht übertragbaren Erkrankungen (NCD), die unmittelbar durch die Ernährungsweise mitverursacht werden, rund «80 Prozent an den gesamten Gesundheitsausgaben» verursacht (*Abbildung 2*) (4). Obgleich die meisten Menschen in der Schweiz wissen, was gesunde Ernährung ist, handeln viele nicht danach, es gibt also ein «mind-behaviour-gap» (13, 14), welches zu erklären versucht, warum wir häufig weder rational noch in jedem Fall sinnvoll (hier im Sinne einer gesunden Ernährung) handeln. Die Diskrepanz von Wissen und Handeln scheint zuzunehmen, und neben den gesundheitlichen Auswirkungen der Ernährung nimmt das Essverhalten auch Einfluss auf die Umwelt: Nahrung setzt Rohstoffe, Ressourcen, Landwirtschaft, Verarbeitungs- und Vertriebssysteme voraus, Nahrung muss eingekauft, zubereitet werden, es werden Mahlzeiten im Privathaushalt, unterwegs oder in der Gemeinschaftspflege eingenommen. Rund 30 Prozent der Fläche, der Emissionen, der Ressourcen werden für die Ernährung europaweit aufgewendet (3). Daher ist Ernährung auch eine wichtige Grösse, die es zu beachten gilt, wenn umweltassoziierte Massnahmen eingeleitet werden sollen.



Christine Brombach

## Ce que peuvent faire les consommateurs

**Mots clés:** Socialisation primaire – «mind-behaviour-gap» – modes d'alimentation viables

L'article présente les influences de l'homme dans l'agro-food-system à partir des comportements alimentaires et d'achat et montre à quoi pourrait ressembler une manière de s'alimenter viable.

### Was Konsumenten beim Einkaufen wichtig ist

Um einen Einblick in mögliche Handlungsstrategien und damit auch mögliche Ansätze für Handlungsalternativen im Sinne einer förderlichen Ernährungsweise von Konsumenten zu erhalten, wurden an der ZHAW zwei Online-Studien (2014 und 2015) durchgeführt. In der ersten Studie wurde ein Online-Fragebogen (März 2014) an Mitarbeitende und Studierende von fünf Hochschulen (Bern, Zürich, Jena, Karlsruhe, Sigmaringen) in Deutschland und der Schweiz geschickt. Die Stichprobe ist daher nicht repräsentativ, da es sich nur um diese fünf Hochschulen handelt.

Folgende Fragen nach der generellen Wichtigkeit von «Werten beim Einkauf und Essen» wurden vorgegeben: «Welche der folgenden Punkte sind Ihnen generell wichtig beim Einkauf von Lebensmitteln?», und «Was ist Ihnen beim Essen wichtig?» (24 Antwortalternativen und «weiss nicht»). Insgesamt nahmen n = 1575 Personen (1134 Frauen, 441 Männer) an der Umfrage teil. Im Ländervergleich konnte auf eine Stichprobe von n = 975 Personen im Vergleich von drei Altersgruppen (Junge ≤ 30 Jahre; Mittelalte 31–59 Jahre; Ältere ≥ 60 Jahre) auf n = 1575 Personen zurückgegriffen werden. Die Datenanalyse wurde mit einem nicht parametrischen Verfahren (Pearson c2-Tests) in IBM SPSS Statistics 21 durchgeführt.

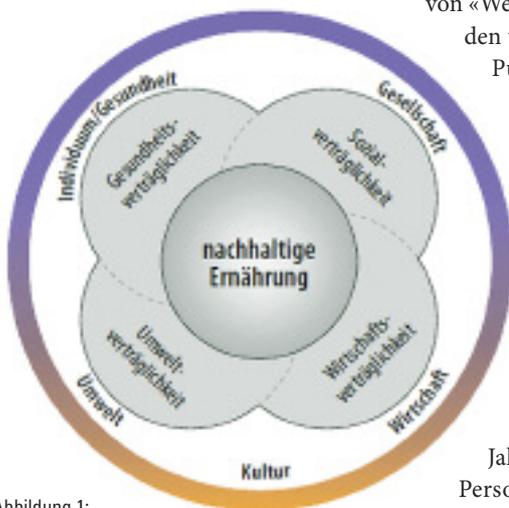


Abbildung 1: Zusammenhänge und Auswirkungen des Essverhaltens (v. Koerber, 2016, [8] 30).

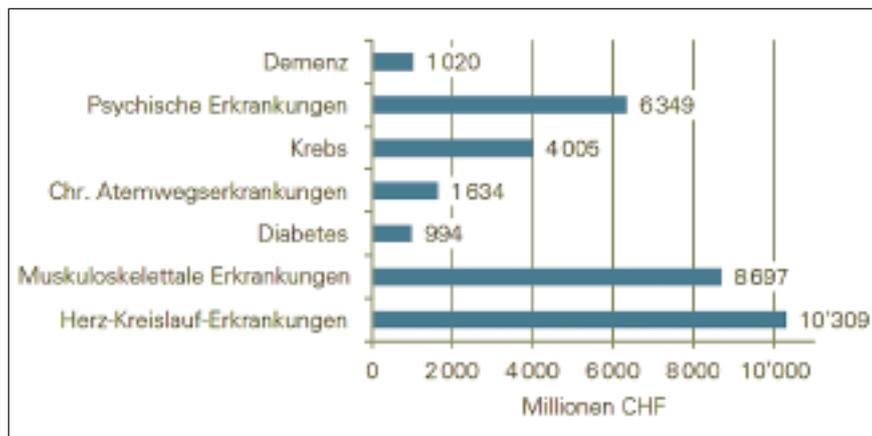


Abbildung 2: Direkte Kosten der 7 NCD-Erkrankungen in der Schweiz (17).

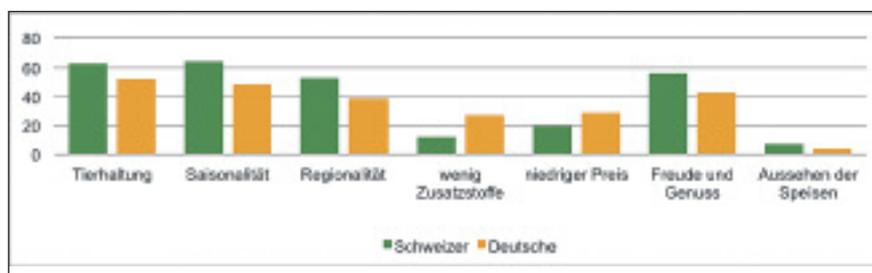


Abbildung 3: Vergleich nationaler Unterschiede bei essens- und einkaufsbezogenen Werten (Teilnehmer in %).

Die Studie lässt die Tendenz erkennen, dass sich nahrungsbezogene Werte in verschiedenen Altersgruppen und zwischen den D-A-CH-Ländern unterscheiden und damit über verschiedene Länder und Bevölkerungsgruppen nicht generalisiert werden können (Abbildung 3). Es zeigt sich zum Beispiel beim Ländervergleich, dass Tierwohl, Saisonalität, Regionalität und Freude und Genuss Schweizern eher wichtig ist als den befragten Deutschen, die mehr auf Preis und Zusatzstoffe achten. Daher bedarf es weiterer national und international vergleichender Forschung zu diesem Thema, um bestehende theoretische Ansätze weiterzuentwickeln. So zeigte sich eine signifikante Zunahme in den Werten in Bezug auf das Alter (Abbildung 4): «keine gentechnisch veränderten Lebensmittel», «artgerechte Tierhaltung», «Frische», «Bekömmlichkeit» und «Aussehen der Speisen» mit ansteigendem Alter, und eine signifikante Abnahme in den Werten «niedriger Preis»; «lange Haltbarkeit»; «Sättigung» und «Geschmack» über die Altersgruppen hinweg.

In einer weiteren Online-Befragung im März 2015 wurden Studierende und Mitarbeitende der ZHAW im März 2015 zu ihrer Ernährungsweise befragt. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass insbesondere Personen mit akademischem Hintergrund häufig Trends, wie etwa Vegetarismus oder Flexitarismus, aufgreifen. Hierbei zeichnen sich zum Teil geschlechtsspezifische Unterschiede ab, jedoch gibt es dazu wenige Studien in der Schweiz. In dieser Studie sollte daher unter anderem untersucht werden, ob Unterschiede hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten und von nahrungsassoziierten Werten zwischen Männern und Frauen an der ZHAW auftreten.

Die Daten wurden deskriptiv mittels IBM SPSS Statistics 23 ausgewertet. Insgesamt nahmen 1833 (1163 Frauen und 670 Männer) an der Befragung teil. Allerdings ist auch diese Stichprobe nicht repräsentativ und umfasst nur Mitarbeitende und Studierende der ZHAW. Die Teilnehmenden wurden nach ihrer Ernährungsweise und damit verbundenen Einschränkungen nach nahrungsassoziierten Werten befragt («Wie wichtig sind Ihnen folgende Aspekte in Bezug auf Ihre Ernährung?»; 5 Antwortkategorien: sehr wichtig, wichtig, weder/noch, nicht wichtig, überhaupt nicht wichtig).

Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 35 Jahren. Die Geschlechter unterschieden sich nur unwesentlich in ihrer sportlichen Aktivität. Der durchschnittliche Body-Mass-Index (BMI) lag im Normalbereich (< 25). 89 Prozent der Männer, aber nur 77 Prozent der Frauen gaben an, sich omnivor zu ernähren (Abbildung 5). 11 Prozent der Frauen gaben an, vegetarisch (Ovo-Lacto-Vegetarier) zu leben, im Vergleich zu 4 Prozent der Männer. Der Anteil vegan lebender Personen war bei beiden Geschlechtern etwa gleich (w: 1,6%; m: 1,2%). 8 Prozent der Frauen und 5 Prozent der Männer gaben weiterhin eine alternative, nicht kategorisierte Ernährungsform an. Die Auswertung weist zum einen auf eine weiter differenzierte vegetarische Ernährungsweise vor allem bei den

Frauen hin: 2,2 Prozent assen kein Fleisch, aber Fisch (Ovo-Lacto-Pesce-Vegetarier). Und etwa 2 Prozent der Befragten gaben an, alle Nahrungsmittel zu verzehren, jedoch Wert auf eine fleischarme Ernährungsweise zu legen, wobei vor allem Qualität und Herkunft der Lebensmittel eine besondere Rolle spielten. Viele umschrieben dies mit einer flexitarischen Ernährungsweise.

Beide Studien weisen klare Limiten auf, weil sie nicht repräsentativ sind und eine bildungsaffine Studienpopulation befragt haben. Dennoch können diese Studien Hinweise darauf geben, dass mehr Frauen als Männer mit akademischem (Arbeits-, Studien-)Hintergrund auf eine alternative Ernährungsweise zurückgreifen. Die Daten könnten auch langfristig dazu verwendet werden, Änderungen im Ernährungsverhalten zu untersuchen. Ob es hierbei auch Unterschiede bezüglich verschiedener Alterskategorien gibt, wird dann zu prüfen sein.

### Was umfasst eine zukunftsfähige Ernährungsweise?

In welche Richtung also kann und sollte eine zukunftsfähige Ernährungsweise gehen? Menschen handeln in ihrem jeweiligen Alltagskontext, und jeder Einkauf, jede Mahlzeit und jedes Essen setzt eine willentliche Handlung voraus. Daher können Menschen auch durch und über ihre Ernährungsweise Einfluss auf die oben beschriebenen Bereiche Umwelt, Gesundheit, Wirtschaft und Soziales nehmen (7). Es gibt mittlerweile viele Ansätze, wie dies (theoretisch) aussehen könnte (5, 15). Eine Orientierung bilden die sieben Grundsätze einer nachhaltigen Ernährungsweise, wie sie Karl von Koerber, Thomas Männle und Claus Leitzmann nun schon in der 11. Auflage von «Vollwerternährung» ausgewiesen haben (7, 11):

Grundsätze eines nachhaltigen Ernährungsstils:

- Fleisch im Mass statt in Masse
- Biolebensmittel
- regional und saisonal
- frisch und gering verarbeitet
- hüllenlos oder umweltverträglich verpackt
- fair gehandelt
- genussvoll und bekömmlich.

Bei der Umsetzung dieser Empfehlungen sollte jedoch immer auch berücksichtigt werden, dass es beim Essen und Trinken für viele Menschen um Genuss, Freude und den sozialen Austausch geht. Auch sollte die Vor-, Zu- und Nachbereitung des Essens einfach, praktisch und auch nachvollziehbar sein, damit dies im Alltag gelebt und umgesetzt werden kann. Solange es zusätzlichen Aufwand erfordert, entsprechend diesen Grundsätzen zu essen, es teurer ist und überdies ungewohnt schmeckt, wird es kaum Chancen haben. Hier wäre es sinnvoll, die Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung mit entsprechenden Schulungen in den Bildungsinstitutionen zu fördern und sie zum Beispiel auch in Schulverpflegungen einzubringen, damit für die Schüler ein ganzheitliches Lehr- und Lernumfeld in Bezug auf Essen entstehen kann.

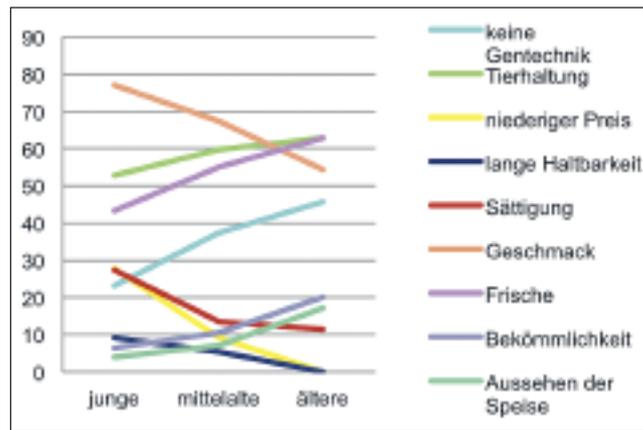


Abbildung 4: Altersunterschiede bei nahrungsbezogenen Werten (Teilnehmer in %).

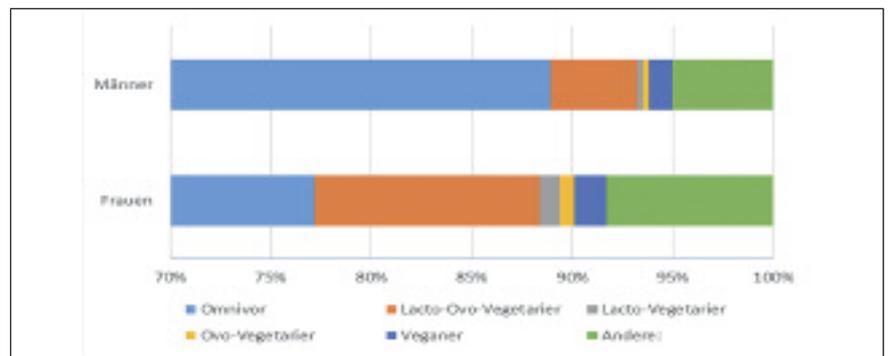


Abbildung 5: Unterschiede der Ernährungsweise zwischen Männern und Frauen (in %).

### Schlussfolgerungen und Fazit

Durch ihre Ernährungsweise nehmen Konsumenten jeden Tag Einfluss auf das Agro-Food-System. Täglich entscheiden wir uns für oder gegen bestimmte Lebensmittel.

«Eating is an agricultural act, as Wendell Berry famously said. It is also an ecological act, and a political act, too. Though much has been done to obscure this simple fact, how and what we eat determines to a great extent the use we make of the world – and what is to become of it.» (12)

Hier besser zu verstehen, welche Auswirkungen diese Entscheidungen auf das Agro-Food-System haben und wie Konsumenten befähigt werden können, sinnvolle Entscheidungen zu treffen, wird in weiteren Studien erforscht werden müssen. Dies wird auch eine der Aufgaben des Nationalfondsprojektes «Healthy and Sustainable Diets: Trade-offs and Synergies» ([www.nfp69.ch/de/projekte/uebergreifende-projekte/projekt-ernaehrung-von-morgen](http://www.nfp69.ch/de/projekte/uebergreifende-projekte/projekt-ernaehrung-von-morgen)) sein (siehe Artikel Schader, Seite 12 ff.).

#### Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. Christine Brombach  
ZHAW Life Sciences und Facility Management  
Einsiedlerstrasse 34  
8820 Wädenswil  
E-Mail: [christine.brombach@zhaw.ch](mailto:christine.brombach@zhaw.ch)

#### Literatur:

1. Barlösius E. Soziologie des Essens. Juventa Verlag, Weinheim und München (1999).

2. Brombach, C. Landmann, M.; Ziesemer, K.; Bartsch, S.; Winkler, G. (2017) Healthy food choice and dietary behavior in the elderly. In: Nutrition and Functional Foods for Healthy Aging. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-805376-8.00011-3>, 101–110.
3. Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) Bern, 2016, Nachhaltige Entwicklung. Auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung. Gute Beispiele für Kantone und Gemeinden.
4. Wieser S, Tomonaga Y, Riguzzi M, Fischer B, Telser H, Pletscher M, Eichler K, Trost M, Schwenkglens M: Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz : Schlussbericht. Winterthur: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (zhaw) 2014.
5. Ernährungsziele Schweiz (Hrsg. Public Health Schweiz), Eine Dokumentation der Fachgruppe Ernährung von Public Health Schweiz. Erarbeitet von Welter A, Matzke A, von Grünigen H, Zihlmann I, Liewald K, Reinli K, Frei S, Baumgartner S, Perren 2007.
6. Herde A: Kriterien für eine nachhaltige Ernährung auf Konsumebene, Discussion paper No 20/05, 2005, Zentrum Technik und Gesellschaft, Berlin.
7. Koerber Kv, Männle T, Leitzmann C (2012): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemässen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Haug, Stuttgart.
8. Koerber Kv, Bader N: Plädoyer für eine neue Ernährungskultur. In ÖKOLOGIE & LANDBAU 2, 2016, 31–33.
9. Lang T, Barling D, Caraher M (2009): Food Policy. Integrating Health, Environment and Society. Oxford, 2009.
10. Leonhäuser I-U, Meier-Gräwe U, Möser A, Zander U, Köhler J: Essalltag in Familien - Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften, 2009.
11. Orientation Framework Sustainable Food and Nutrition Security. Deutsche Welthungerhilfe, Bonn 2015.
12. Pollan M: The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals. Penguin Press, 2006.
13. Fernandez RB: Social Support, Planning and Action Control in Self-Regulatory Health Behavior Processes. Dissertation Freie Universität Berlin, 2015.
14. Schwarzer R: Modelling health behaviour change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviours. Applied Psychology 2008, 57 (1), 1–29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x
15. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken, 2014.
16. Simmel G. (1910): Soziologie der Mahlzeit. In: Beiblatt zum Berliner Tageblatt vom 10.10.1919, S. 1–2.
17. NCD-Studie: Wally Achtermann, BAG, Sektion Grundlagen, 2014.