

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

ZEIT ALS FAKTOR FÜR LEBENSQUALITÄT

Zeit fürs Essen – Ein Faktor für Lebensqualität

Uta Meier-Gräwe, Prof. Dr., Justus-Liebig-Universität Gießen, Bismarckstrasse 37, 35390 Gießen

Eine der gängigen kulturkritischen Thesen zu den Entwicklungen moderner Gesellschaften formuliert ein Defizit an Zeit, die sich der moderne Mensch heute zum Essen nimmt. Auch die Familienhaushalte seien von diesem Trend erfasst, was - so die Annahme - zu einem allgegenwärtigen Verlust an Lebensqualität führe.

Auf der Basis einer vergleichenden Analyse repräsentativer Zeitbudgetdaten von 1991/2 und 2001/2 zeigt sich allerdings der überraschende Befund, dass sich die Deutschen zu Beginn des neuen Jahrtausends täglich durchschnittlich 21 Minuten mehr Zeit für das Essen nehmen als noch vor zehn Jahren. Das gilt für Familien in noch stärkerem Maße als für berufstätige Singles oder Paare ohne Kinder: Der größere Teil dieses Zuwachses entfällt dabei sogar auf das Essen zu Hause. Demnach handelt es sich beim Essen nach wie vor um eine ausgesprochen familien- und haushaltsbezogene Angelegenheit mit einer hohen sozial-kommunikativen Bedeutung.

Wenn jedoch fast zwei Drittel der Männer und 55 Prozent aller Frauen in Deutschland Übergewichtig sind, so scheint das also weniger eine Folge von Zeitmangel als ein deutlicher Hinweis auf ungesunde Ernährungsgewohnheiten und Lebensstile zu sein, die Männer und Frauen praktizieren und als Mütter, Väter, Großeltern, Tanten und Onkels an die Kinder weitergeben, was mit teils erheblichen Beeinträchtigungen von Lebensqualität und Gesundheit verbunden ist.

Die Zeitbudgetdaten belegen außerdem, dass die Gewährleistung der täglichen Ernährungsversorgung nach wie vor in Frauenhand liegt und fester Bestandteil ihrer Alltagsroutine ist. Demgegenüber leisten Väter in diesem Arbeitsbereich einen vergleichsweise geringen Beitrag. Hier entstehen insbesondere für berufstätige Mütter bei der Organisation des Essalltags Zeitprobleme und damit ein persönlicher Verlust an Lebensqualität, weil sie es sind, die fehlende Balancen und Kollisionen zwischen den eigenen Erwerbsarbeitszeiten, den eher starren Öffnungs- und Schließzeiten der Kinderbetreuungseinrichtungen und den Erwerbszeiten des Partners austarieren müssen.

Außerdem zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche heute deutlich seltener als zehn Jahre zuvor in die Mahlzeitenvor- und -zubereitung eingebunden sind und demnach ernährungsbezogene Kompetenzen und Kulturtechniken im Elternhaus immer weniger vermittelt werden.

Folglich gilt es, Kindergärten und Schulen als Lebens- und Lernorte auszugestalten, an denen eine gesunde Kost von hoher Qualität angeboten wird, an denen Jungen und Mädchen essen lernen, wo sie aber auch in den Prozess der Mahlzeitenvor- und -zubereitung einbezogen werden und sich mit tradierten Geschlechterrollen auseinandersetzen. Es handelt sich dabei keineswegs um eine triviale Angelegenheit, sondern um die Sicherstellung einer guten Grundversorgung für Kinder, die ihre Lern- und Leistungsfähigkeit steigert, aber auch um den Erwerb entsprechender Alltagskompetenzen und Kulturtechniken. Zur Realisierung dieser Zielstellungen bedarf es intelligenter Bündnisse zwischen Schule, Elternhaus, Kommune, Wirtschaft und Politik.

Wenn es gelingt, Kindern bereits in Kindergarten und Schule Lust auf gesundes Essen und Leben zu machen und diese Motivation in alltagsrelevantes Verhalten zu transformieren, so dürfte sich das zugleich auch positiv auf die Ernährungspraktiken in den Herkunftsfamilien auswirken. Kinder werden heute demokratischer an Kaufentscheidungen beteiligt als in früherer Zeit und ihre Bedürfnisse und Wünsche finden mehr Beachtung. Gleichwohl bleibt es ebenso wichtig, differenzierte gesundheitsförderliche und alltagstaugliche Angebote direkt an Familienhaushalte zu adressieren.

Ernährungspolitisch bedeutet das, auch für Mütter und Väter vielfältige niedrigschwellige Bildungsangebote rund um das Thema `Gesundes Essen und Leben` anzubieten, die nicht defizitär argumentieren, sondern positive Konsequenzen für das persönliche Wohlergehen und die Lebensqualität der Familienmitglieder unmittelbar erlebbar machen.

Kommunikationsstrategien im Ernährungsbereich können zudem an der aktuellen Fitnessdiskussion anknüpfen, anstatt moralisierende Empfehlungen für eine gesunde Ernährung in den Vordergrund zu stellen. Außerdem sollten in die Kommunikation für gesundheitsförderliche Lebens- und Ernährungsstile „Motivallianzen“ aufgenommen werden: Personenbezogene Motive, z. B. zur Gewichtsreduktion können etwa mit der Sorge um eine gesunde Ernährung des Kleinkindes oder dem Bedürfnis nach aktiver Freizeit mit der ganzen Familie verknüpft werden.

Ernährungsbezogene Informations- und Handlungsstrategien sollten sich schließlich verstärkt auf jene Lebenssituationen beziehen, in denen Alltagsroutinen ohnehin verändert werden: Die Geburt eines Kindes, der Umzug in eine andere Stadt oder das Auftreten gesundheitlicher Probleme bieten vielfältige Anknüpfungsmöglichkeiten, weil in all diesen Situationen alltägliches Handeln neu konstruiert und hergestellt werden muss. Deshalb gibt es in solchen Situationen in der Regel eine größere Offenheit für Hinweise und Anregungen, weil neue Anforderungen bewältigt werden müssen. Der professionell fundierte Bezug auf den Familienalltag stellt eine wesentliche und bisher unterschätzte Herausforderung für alle Akteure dar. Alltags- und Haushaltskontexte sind aber auch für andere Zielgruppen relevant und müssen in der gesundheitsorientierten Ernährungsbildung, -information und -beratung verstärkt und systematischer Berücksichtigung finden.

Fazit

Es ist offensichtlich weniger der Mangel an Zeit für das Essen, der die Lebensqualität der Menschen in modernen Gesellschaften beeinträchtigt als vielmehr eine Folge fehlender Kompetenzen in Sachen Ernährung, Gesundheit und Bewegung bei einem offensichtlich größer werdenden Teil der Bevölkerung. So gesehen, ist das Zukunftsszenario einer gespaltenen Gesellschaft durchaus nicht unwahrscheinlich, in der eine wachsende Zahl von bewegungsarmen und übergewichtigen Menschen von einer kleinen Gruppe der sportlich aktiven und ernährungsbewussten Schlanken therapiert und beraten wird.