

# **Psychosoziale Hindernisse bei der Umsetzung der Ernährungsnormen in die Ernährungswirklichkeit**

**Ergebnisse einer Befragung von 400 Familienhaushalten**

Teuteberg, Hans Jürgen

First published in:

Ernährungs-Umschau, Jg. 24, Heft 4, S. 99 – 103, Frankfurt am Main 1977, ISSN 0174-0008

Münstersches Informations- und Archivsystem multimedialer Inhalte (MIAMI)

URN: urn:nbn:de:hbz:6-57319480023

# Psychosoziale Hindernisse bei der Umsetzung der Ernährungsnormen in die Ernährungswirklichkeit\*)

## Ergebnisse einer Befragung von 400 Familienhaushalten

Von **Hans J. Teuteberg**, Historisches Seminar der Universität Münster, Lehrstuhl für neuere und neueste Sozial- und Wirtschaftsgeschichte

■ *Ernährungsverhaltensforschung / Umfrage-Ergebnisse / Überwindung heutiger Fehlernährung / Optimierung der Ernährungsberatung / Ernährungsbericht 1976*

*Die Ernährungswissenschaftler der verschiedensten Richtungen sind sich einig darüber, daß die extremen und immer bedrohlicher werdenden Folgen heutiger Fehlernährung, wie vor allem die Fettsucht in der modernen Industriegesellschaft, letztlich nur durch die Korrigierung bestehender Ernährungsgewohnheiten, die sich noch überwiegend an präindustriellen Verhaltensmustern orientieren, erfolgreich bekämpft werden können. Die Mittel hierfür könnte eine neue Ernährungsverhaltensforschung liefern, für die bereits eine Fülle von Vorarbeiten in den verschiedensten Disziplinen existiert und die eigentlich nur unter einem einheitlichen theoretischen wie praktischen Bezugsrahmen neu zusammen gesehen werden müssen. Diese neue Wissenschaft vom Ernährungsverhalten ist gleichberechtigt in den Kreis der bereits bestehenden Zweige der Ernährungswissenschaften aufzunehmen.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Ministerium für Jugend, Familie und Gesundheit erkannten bereits vor Jahren die Dringlichkeit dieses Anliegens und beschlossen, entsprechende Forschungen mit hoher Prioritätsstufe zu fördern. So konnte im Jahre 1974/75 eine erste größere empirische Testuntersuchung über das Ernährungsverhalten in der Bundesrepublik durchgeführt werden, bei der 401 Hausfrauen und 144 ihrer Ehemänner neben 48 Kontrollgruppenangehörigen (d. h. Hausfrauen, die bereits an einer Ernährungsberatung teilgenommen hatten) monatlang interviewt wurden. Hauptproblem war dabei

die Frage, woran sich ein Ernährungsfehlverhalten unter soziologischen wie psychologischen Aspekten erkennen läßt.

---

### Fehlernährung kein abweichendes Verhalten im psychosozialologischen Sinn

---

Einleitend ergibt sich zunächst die überraschende Erkenntnis, daß es sich bei der gegenwärtigen Fehlernährung großer Bevölkerungsteile keineswegs um ein „abweichendes Verhalten“ im psychosozialologischen Sinn handelt, sondern ganz im Gegenteil um die langein-

geübte Erfüllung teils individuell, teils von der sozialen Umwelt vorgegebener Verhaltensanweisungen. Zwar widerspricht dies den rational-objektivierte Normen der traditionellen Ernährungsphysiologie und damit den Ratschlägen der Ernährungsberatung, doch wird dieses „Abweichen“ von den Normen bis jetzt von der Gesellschaft weder kontrolliert, noch unter Androhung von Sanktionen zwangsweise korrigiert. Der Tatbestand der Normenübertretung bzw. des Auseinanderklaffens zwischen ernährungsphysiologischem Wissen und täglichem Ernährungshandeln ist den meisten Essenden noch gar nicht bewußt geworden. Sie befinden sich ernährungswissenschaftlich gesehen noch im Stand kindlicher Unschuld und können wegen mangelnder Einsicht in die Probleme der Fehlernährung eigentlich gar nicht haftbar gemacht werden. Hauptziel muß es daher sein, eine breite Massenaufklärung über die Ursachen heutiger Fehlernährung zu entfachen und zugleich wirksame Strategien für eine tatsächliche Verhaltensänderung zu entwickeln. Aus der Sicht der Verhaltensforschung reicht es dabei nicht aus, lediglich Ernährungssollwerte anzugeben und die durch falsche Ernährungsweisen entstandenen Gesundheitsschäden zu diagnostizieren und zu therapieren. Zentraler Gegenstand der neuen Wissenschaft vom Ernährungsverhalten ist nicht das einzelne Nahrungsmittel in quanti-

\*) Referat auf der Internationalen Arbeitstagung „Ernährung und Bewegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Deutschen Sportbundes  
Bremen 18./19. November 1976.

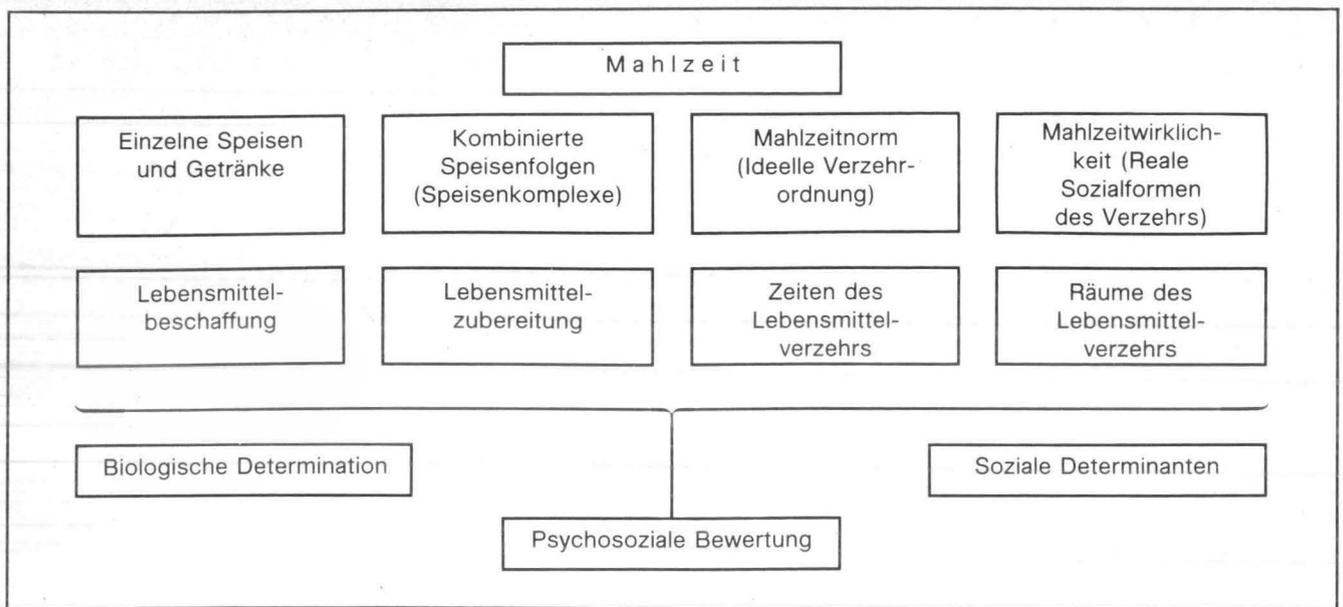


Abb. 1: Die Mahlzeit als Bezugssystem menschlichen Verhaltens.

tativer oder qualitativer Hinsicht, sondern die Mahlzeit. Ein im Ernährungsbericht 1976 vorgestelltes theoretisches Modell, das die Mahlzeit als Bezugspunkt menschlichen Verhaltens benutzt, zeigt ungefähr, wie sich Ansätze für eine Analyse der verhaltensprägenden Bestimmungsfaktoren und damit für die Entwicklung praktischer Strategien zur Verhaltensänderung gewinnen lassen könnten. Aus Raumgründen kann auf diese mehr erkenntnistheoretischen Probleme hier aber nicht eingegangen werden.

### Zur Frage der Mahlzeitunregelmäßigkeiten

Bei der ersten empirischen Durchleuchtung unseres heutigen Mahlzeitsystems werden bereits einige Ursachen-Wirkungskomplexe sichtbar, die vermutlich mehr oder minder stark zum Abweichen der Menschen von den ernährungsphysiologischen Sollwerten beitragen. So sind die rigiden Schul- und Arbeitszeiten nach Auskunft der befragten Familien häufig an Mahlzeitunregelmäßigkeiten schuld, die ihrerseits zahlreiche Gesundheitsschäden und familiäre Konflikte erzeugen. Eine allmähliche Anpassung der Schul- und Arbeits-

zeiten, insbesondere bei der Wechsellage, an die biologische Leistungskurve und die daraus ablesbaren „natürlichen“ Mahlzeitermine sollten in einem Modellversuch einmal ausprobiert werden. Bisher müssen noch die meisten Menschen ihre Mahlzeiten der Arbeit bzw. Ausbildung anpassen. Es ist ernsthaft zu erwägen, ob nicht der umgekehrte Weg der bessere wäre. Daß hier weitreichende ökonomische und technisch-organisatorische Zwänge bestehen, die eine völlig optimale Gestaltung im Sinn der Ernährungsphysiologie ausschließen, versteht sich von selbst. Erstaunlich bleibt aber, daß man angesichts fortschreitender Humanisierung der Arbeitswelt offenbar überhaupt noch nicht an dieses Problem gedacht hat.

Nicht mindere Beachtung verdienen die Zwischenmahlzeiten, über deren Wert und Zusammensetzung immer noch eine fast erschreckende Unwissenheit besteht. Interessanterweise wissen 90 v. H. der Befragten besser über die Zwischenmahlzeiten anderer als über die eigenen Bescheid. Offenbar wird viel mehr zwischendurch gegessen als man anzugeben vermag. Dies bestätigt die Hypothese von der typischen Unschärfe des ganzen Nahrungsbereichs und der Diskrepanz zwischen dem, was man zu essen vermeint und dem, was man wirklich isst. Auch die gegenüber früher stark verkürzte Essensdauer gibt einigen Anlaß zur Sorge, weil das erste Frühstück häufig hastig heruntergeschlungen wird oder gelegentlich einmal ganz ausfällt.

Vor allem erscheint es bedenklich, wenn der Leistungsdruck der Woche ins Wochenende übernommen wird und man auch dann nicht langsamer isst, wenn an sich genügend Zeit zur Verfügung steht. Anscheinend gilt dies besonders für Schreibtischberufe, die den zeitlichen Streß in der Woche mehr als andere Berufsgruppen empfinden. Es gilt, das offenbar überall latent vorhandene Kontrastverhalten zum Leistungsdruck der Arbeitswelt durch geeignete psychologische Mittel zu verstärken und eventuell zu initiieren.

### Speisemonotonie und Geschmackskonservatismus

Nicht weniger Sorgen bereitet dem Ernährungsverhaltensforscher die Speisemonotonie und der Geschmackskonservatismus, die in den untersuchten Haushalten immer wieder hervortraten. So behauptet sich der jahrhundertealte Eintopf noch immer im täglichen Menü und regiert zusammen mit den Bratkartoffeln den Samstag. Auch bleibt das Sonntagsessen noch weiterhin deutlich vom Werktagessen abgehoben, d. h. Speisen mit niedriger gesellschaftlicher Wertschätzung kommen am Feiertag so gut wie nie auf den Tisch. Am Freitag ist

der an sich wenig beliebte Fisch am häufigsten. Montags ist traditionell „Restetag“. Wie früher ißt man das, was vom Sonntagsessen noch übriggeblieben ist. Dahinter taucht der Topos auf, es muß alles bis auf den letzten Rest verwertet werden. Zahlreiche ähnliche alte Wertmuster sind noch in den heutigen Mahlzeiten zu erkennen. So dominiert das Schweinefleisch über dem Rindfleisch, wengleich sich das Geflügel deutlich nach vorn geschoben hat. In der Beliebtheitsskala rangieren Fleischgerichte mit Kartoffeln, Soße und Gemüse bzw. Salat eindeutig vor allen anderen Mahlzeiten. Erstaunlich ist, wie wenig Beilagen zum Fleisch normalerweise in der Woche wechseln. Gegenüber früher ist ein Unterschied freilich deutlich auszumachen: An die Stelle der schwer verdaulichen Hülsenfrüchte ist eindeutig das Gemüse getreten, das aber meist noch in gekochter und daher ernährungsphysiologisch weniger guter Form genossen wird. Beim Eintopf dominieren wie eh und je Bohnen und Linsen. Nur eine Minderheit der Befragten nimmt regelmäßig Vor- und Nachspeisen zu sich, doch hat der Obstverzehr, besonders von Südfrüchten, deutlich zugenommen. Die überwältigende Mehrheit der Familien hält an dem warmen Mittagessen fest, das deshalb als die eigentliche Hauptmahlzeit angesehen wird. Die Präferenzen und Antipathien bei Speisen sind, wie wir längst wissen, keine angeborenen biologischen Urphänomene, sondern historisch gewachsen und aus bestimmten zeitlichen Einflüssen her stets erklärbar. Die Speisemonotonie und der Geschmackskonservatismus, die in den einzelnen deutschen Landschaften ihre bestimmten Ausprägungen haben, können auf Dauer nur dann erfolgreich beeinflußt werden, wenn die Entwicklung und Differenzierung der herrschenden Geschmacks- und Mahlzeitgewohnheiten hinreichend erklärt werden.

### Der Zerfall der alten häuslichen Tischgemeinschaft

Ferner gibt es einen deutlichen Trend von der personalen, patriarchalisch gestuften und alte Essens- und Trinkrituale zelebrierenden häuslichen Tischgemeinschaft zur relativ anonymen, sozialnivellierten und unkonventionellen außerhäuslichen Kollektiv- oder Großverpflegung, was mit anderen Strukturwandlungen der Familie unter dem Einfluß der Industrialisierung korrespondiert und

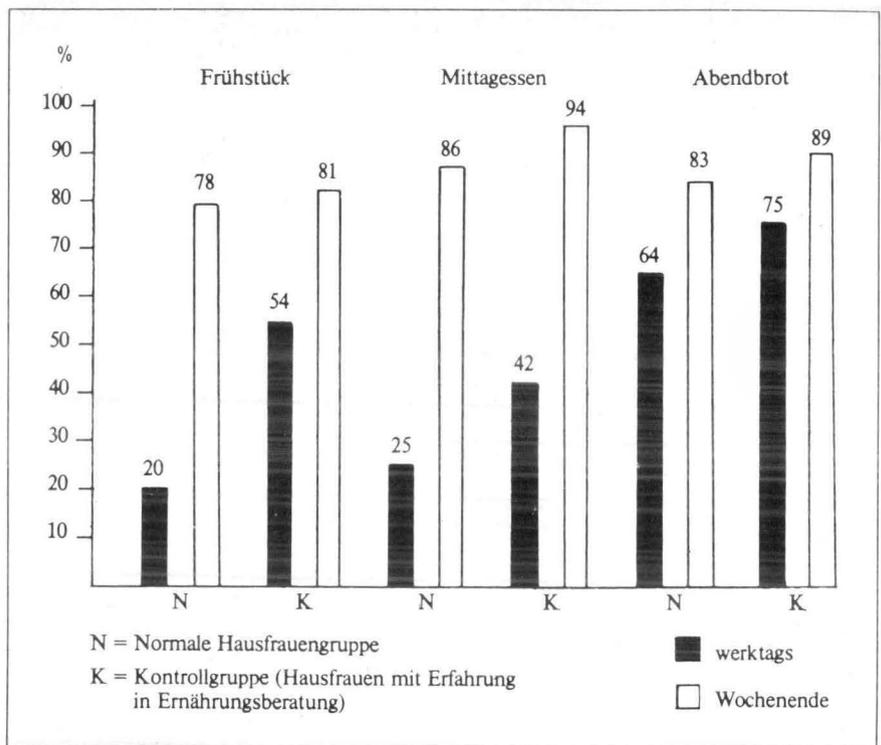
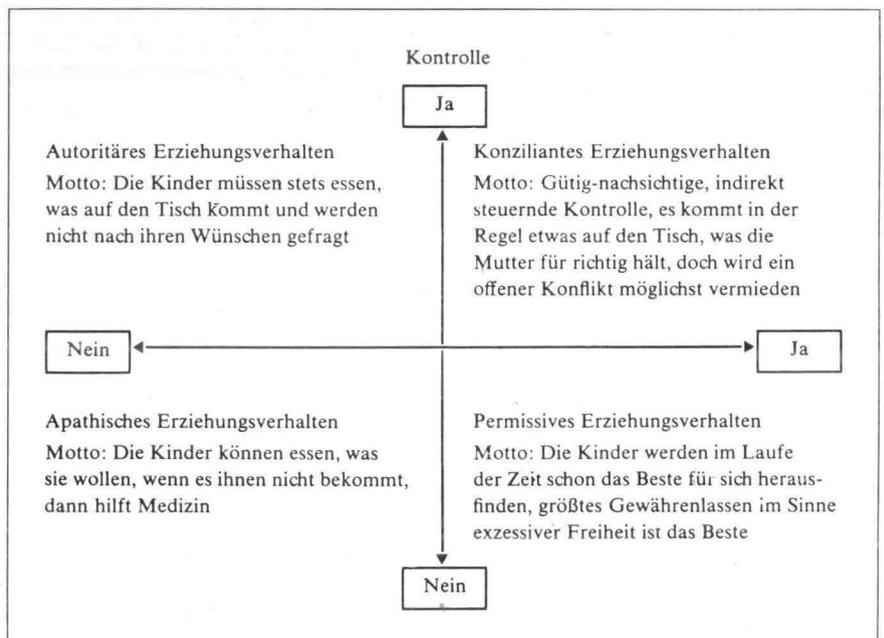


Abb. 2: Wie häufig werden Mahlzeiten eingenommen?

daher nicht als „Verfall der Familiensitten“ interpretiert zu werden braucht. Die Familie hat noch ganz andere Funktionen im Laufe ihrer Entwicklung an die Gesellschaft delegiert. Eines der wichtigsten Ergebnisse der Untersuchung ist, daß die häusliche Tischgemeinschaft wochentags anscheinend nur noch eine teilweise Realität darstellt: Nur noch je-

der 15. befragte Haushalt nimmt noch wie früher alle drei Mahlzeiten gemeinsam ein. Für ein Drittel der Familien ist dagegen nur noch das Abendbrot der regelmäßige gemeinsame Treffpunkt in der Woche – sonst sieht man sich nicht mehr beim Essen. Damit hat die häusliche Tischgemeinschaft stark an sozialer Integrations-, Kommunikations- und Er-

Abb. 3: Modell für auftretende Ernährungskonflikte bei der Ernährungserziehung.



ziehungsfunktion gegenüber früher eingebüßt.

Es sind Überlegungen angebracht, ob und wie solcher Verlust kompensiert werden kann. Bezeichnenderweise kehrt man am Wochenende, wenn die Schul- und Arbeitszwänge fortfallen, aber fast automatisch wieder zur traditionellen Mahlzeitgemeinschaft zurück. Eine totale außerhäusliche Kollektivierung der Mahlzeiten wird anscheinend ebenso strikt abgelehnt wie die Bildung „künstlicher“ Großfamilien oder gar ein sozialer Rollentausch bei der Beschaffung und Zubereitung von Nahrungsmitteln. Die überwältigende Mehrheit der Hausfrauen möchte offensichtlich nicht vom Kochtopf „befreit“ werden, wie August Bebel noch im 19. Jahrhundert in seinem Buch „Die Frau und der Sozialismus“ forderte, sondern sieht ganz im Gegenteil im Zubereiten der Speisen ein willkommenes Mittel sozialer Selbstbestätigung, was allerdings schichten- und altersmäßig verschieden ausgeprägt ist. Berufstätige versuchen beim außerhäuslichen Essen oftmals die wenig beliebte Kantine im Betrieb zu umgehen. Rein zahlenmäßig hat das „Zeitalter der Gemeinschaftskost“ noch nicht begonnen. Die außerhäusliche Großverpflegung hat aber schon jetzt einen deutlichen Einfluß auf einige Fehlverhaltensweisen der Familie, besonders beim Abendessen.

### Zum Problem der kindlichen Ernährungserziehung

Während viele Erziehungsaufgaben, die ursprünglich von der Familie wahrgenommen wurden, auf andere gesellschaftliche Einrichtungen übergegangen sind, ist die Ernährungserziehung noch ganz bei der Familie verblieben, wo sie wie früher rein gefühlsmäßig-unreflektiert gehandhabt wird. Eine wissenschaftliche Reflexion darüber hat bisher noch so gut wie gar nicht stattgefunden. So wird beispielsweise noch immer das schlecht essende und nicht etwa das zuviel essende Kind bei den befragten Familien als Problem empfunden. Wahre Ursachen der Essensunlust sind den Müttern weitgehend unbekannt. Ein Verhaltensmodell eines amerikanischen Ernährungspsychologen zeigt dagegen, welche Konflikte bei einer Ernährungserziehung regelmäßig auftreten und wie eine Optimierung des Erziehungshandelns hier erreicht werden kann.

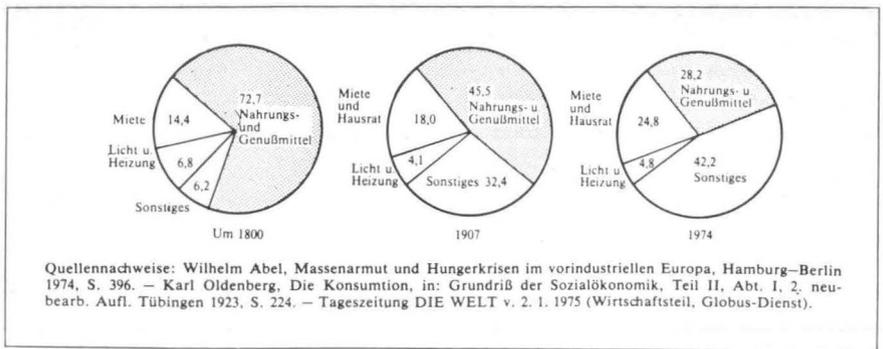


Abb. 4: Die Lebenshaltungskosten um 1800 und 1907 im Vergleich mit dem Jahr 1974 in v. H.

Wie die Untersuchungsergebnisse deutlich machen, liegen die Fehler heutiger Ernährungserziehung bei Kindern weniger in der „autoritären Tischsicherung“, die vor allem mehr bei sozialen Unterschichten vorkommt, als vielmehr in der immer wieder zutage tretenden Diskrepanz zwischen erzieherischer Intention und erzieherischem Handeln. Eine wirksame Kontrolle kindlicher Nascherei, eine Hauptsorge in der Ernährungserziehung, findet z. B. in Wahrheit gar nicht statt.

### Fehlverhaltensweisen bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten

Die empirische Studie zeigt ferner, daß Korrekturen des Ernährungsverhaltens über den Preissektor künftig immer we-

niger erfolgversprechend sein werden, da die Lebensmittelausgaben ihre früher dominierende Funktion im Rahmen der Haushaltsausgaben eindeutig eingebüßt haben:

Wurden schätzungsweise im Jahr 1800 etwa 73 v. H. und um 1900 rd. 46 v. H. aller Ausgaben in einer Familie für Nahrungsmittel getätigt, so waren es im Jahre 1974 nur noch 28 v. H. Bei den befragten Haushalten wurden 1974/75 meistens zwischen 600,- DM bis 800,- DM monatlich für Nahrungsmittel und 50,- DM bis 200,- DM für Genußmittel ausgegeben. Von einer bestimmten Grenze ab (1973: 1250,- DM) sind Nahrungsausgaben anscheinend einkommensunabhängig geworden. Um so wichtiger bleibt der Lebensmitteleinkauf als solcher, weil hier die meisten Entscheidungen für die tägliche Mahlzeitzusammenstellung getroffen werden. Der Lebensmittelladen „an der Ecke“ rangiert zusammen mit dem Lebensmittelfachge-

Abb. 5: Phasen der Ernährungsaufklärung.

1. Phase Unreflektierte, rein empirisch-gefühlbestimmte Ernährungsweise	Motto: „Milch und Naschwerk schmecken beide gut“
2. Phase Erste Reflexion über die Ernährung und Differenzierung der Lebensmittel nach ihrem Gesundheitswert	„Für die Gesundheit ist im allgemeinen Milch gut, Naschwerk aber nicht“
3. Phase Umwandlung des Ernährungswissens zur persönlich-verbindlichen Forderung	„Ich sollte auch mehr Milch trinken und weniger naschen“
4. Phase Tatsächliche Änderung des Ernährungshandelns aufgrund der gewonnenen Einsichten: Reflektierte, vorwiegend rational bestimmte Ernährungsweise	„Ich trinke jetzt mehr Milch und nasche weniger“

schäft im Umsatz wie in der Wertschätzung immer noch vor dem Verbrauchermarkt. Beim Betreten des Geschäftes werden die meisten Entschlüsse für die Mahlzeitzusammenstellung getroffen. Unrationell häufiger Lebensmittelbezug, geringe Warenkenntnisse, mangelnde Planung der Speisefolgen und Mißtrauen gegen industriell vorgefertigte Nahrungsmittel können hier Ernährungsfehlverhalten induzieren und die Umsetzung der Ernährungsnormen in die Ernährungswirklichkeit verhindern

---

### Ursachen für den Ernährungsdilettantismus der kochenden Hausfrau

---

Soziales Leitbild für die Ernährung ist immer noch die „gute Hausfrau“ der bürgerlichen Familie des 19. Jahrhunderts. Die Familie ißt in der Regel das, was ihr von der Hausfrau vorgesetzt wird, weshalb deren Vorlieben und Abneigungen bei einzelnen Speisefolgen voll durchschlagen. Kochkenntnisse werden immer noch überwiegend bei der Mutter oder autodidaktisch erworben. Obwohl die Majorität der Hausfrauen sich subjektiv für eine „gute“ bis „sehr gute“ Köchin hält, ist der Ernährungsdilettantismus unter ihnen wahrscheinlich weit verbreitet. Das in der Befragung auftauchende häufige Bekenntnis zur Abwechslung und zu neuen Rezepten ist mehr Wunschdenken als Realität. Zwischen dem Lesen eines neuen Kuchenrezeptes und der endgültigen Eingliederung in das individuelle Küchenrepertoire bestehen massive Hemmschwellen. Typischerweise hat der zwanzigjährige Massentourismus bei den befragten Familien so gut wie keine Spuren im täglichen Speisefahrplan hinterlassen. Statt dessen dominiert immer noch die landsmannschaftlich gebundene Kost. Untere Einkommensgruppen und ältere Hausfrauen sind bei ihrer Ernährung besonders innovationsfeindlich.

---

### Bestehende Barrieren für eine Optimierung der Ernährungsberatung

---

Eine breitere Ernährungsaufklärung stößt zur Zeit noch auf vielerlei Barrieren, die von bewußter Distanz zu solchen

Problemen über Unkenntnis und falschem Sicherheitsgefühl bis zum betonten Festhalten am Altbewährten reichen. Frische der Nahrungsmittel, Geschmack und Bekömmlichkeit rangieren bei der allgemeinen Betrachtung der Nahrung vor ökonomisch-technischen oder die Eßkultur betreffenden Bezügen. Zeit- und Arbeitersparnis werden bei der Mahlzeitzubereitung als relativ gering erachtet, weil der Wunsch nach sozialer Anerkennung durch die Familie bei der Hausfrau ungleich wichtiger erscheint. Zufriedenheit der Familie bei Tisch und seelisches Wohlbefinden der Hausfrau stehen in einem engen Konnex, so daß jede Maßnahme zur Verhaltensänderung bei der Ernährung das Problem der sozialen Rolle vorher einzukalkulieren hat. Der gutgedeckte Tisch ist mit anderen Worten ungleich wichtiger als Fragen des Körpergewichts und der allgemeinen Gesundheit. Der hier auftretende Widerspruch zwischen Ernährungswissen und Ernährungshandeln ist ein fast klassisches Indiz für die bekannte Theorie von der kognitiven Dissonanz: Das Streben nach sozialer Anerkennung als kochende Hausfrau und das damit hochbewertete Geschmacksproblem kollidieren regelmäßig mit vorhandenen Kenntnissen über eine ernährungsphysiologisch richtige Nahrung. Das seelische Wohlbefinden der Hausfrau ist aber oftmals eine Funktion geglückter Anpassung an die soziale Umwelt, so daß jede Absicht zur Änderung bestehender Verhaltensmuster als psychische Bedrohung oder Störung empfunden wird. Dazu kommt, daß die weit verbreitete Übergewichtigkeit sozialeffektiven Charakter hat und in den Sozialschichten unterschiedlich bewertet wird. Einführung einer „Psycho-Diät“, Aufklärung über Ideal-, Normal- und Übergewichte mit entsprechenden Differenzierungen, Proklamierung einer Wiegepflicht, kostenlose Diätberatung im Rahmen der üblichen Vorsorgeuntersuchungen u. ä., sind hier als erste Gegensteuerungsmaßnahmen empfohlen worden. Leider hat man die dabei entstehenden psychosozialen Widerstände noch zu wenig durchdacht.

Angesichts vorstehender Resultate wird deutlicher, warum die heutige Ernährungsberatung so schwierig ist: Angeborene wie anerzogene Verhaltensmuster blockieren die Rezeption wissenschaftlich-rationeller Informationen bzw. deren Umsetzung ins Handeln. Eine durchgreifende Reform der Ernährungsberatung und der Aufbau einer speziellen Ernährungsdidaktik, die zur Zeit noch von Ärzten, Massenmedien, Reformhäusern und Apotheken teilweise ohne hinreichende spezielle Vorbildung betrieben wird, erscheint unausweichlich. Noch wichtiger

als die ernährungswissenschaftliche Ausbildung der Mediziner und der Ausbau bestehender Aktivitäten staatlicher Gesundheitsämter ist aber die Einführung eines neuen Kombinationsfaches „Gesundheitslehre“ in den Schulen, wobei die Mittel-Ziel-Relation zu beachten wäre. An die Stelle rein medizinischer oder rein ökonomischer Aspekte muß eine den ganzen Menschen umfassende Ernährungsberatung treten.

Die gesamtgesellschaftliche Relevanz einer solchen ganzheitlichen Ernährungsberatung läßt sich schon daran ermaßen, daß in der öffentlichen Diskussion über die Eindämmung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen noch kaum eine Stimme laut geworden ist, die das Ernährungsfehlverhalten breiter Bevölkerungsschichten in der Bundesrepublik als Ursache für den hohen Krankenstand analysiert hat. Ein wesentlicher Teil der durch falsche Ernährung und Mißbrauch von Genußmitteln entstehenden Gesundheitskosten könnte durch eine wissenschaftlich fundierte Ernährungsberatung und Ernährungserziehung vermieden werden, die die psychologischen und sozialen Aspekte miteinbezieht.

#### Literatur:

Ernährungsbericht 1976. Hrsg. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie und Gesundheit und des Bundesministers für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Frankfurt am Main 1976, S. 395–445. (Dort alle weiterführende einschlägige Literatur)

Anschrift des Verfassers:

*Prof. Dr. phil. H. J. Teuteberg*  
Direktor des Historischen Seminars  
der Universität Münster  
Lehrstuhl für neuere und neueste  
Sozial- und Wirtschaftsgeschichte  
Domplatz 20–22  
D-4400 Münster/Westf.