



ABSTRACT

Nachhaltig, gesundheitsförderlich, bezahlbar und wohlschmeckend – Herausforderungen für private Haushalte

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies, Universität Paderborn

In der heutigen Überflussgesellschaft steht einem Angebot an qualitativ hochwertigen und gesundheitsförderlichen Lebensmitteln eine breite Palette eher wenig gesundheitsförderlicher oder – je nach verzehrten Mengen – sogar eher gesundheitsabträglicher Angebote gegenüber. Problematisch ist, dass gerade diese Angebote für viele attraktiv sind, weil sie einfach zu handhaben und (je nach Gewohnheiten) geschmacklich verlockend sind. Nicht zuletzt soll die tägliche Ernährung auch noch dem Geschmack der Haushaltsmitglieder und den finanziellen Möglichkeiten entsprechen. Sich in dieser Gemengelage zurechtzufinden und sich ausgewogen zu ernähren, wird zu einer Herausforderung.

Menschen haben Vorstellungen von einer „richtigen“ Ernährung und einem „guten“ Leben. Diese Vorstellungen basieren auf Wertorientierungen und bestimmen mit, welche Ernährungsgewohnheiten sich ausprägen. Als typische Handlungsmuster stiften Essgewohnheiten und damit verbundene Konsumroutinen dann für die Einzelnen Sinn und Bedeutung. Sie sind im Alltag fest verankert, reduzieren als Entlastungsmechanismen die Komplexität im Handlungsfeld Ernährung. Allerdings sind insbesondere Gesundheit und Nachhaltigkeit Orientierungen, die sich im Alltag widersprechen können, auch Gesundheit und Genuss werden vielfach als Gegensätze empfunden.

Ressourcen wie Hausarbeit, finanzielle Mittel, Zeit und Wissen sowie Kompetenzen in der Nahrungszubereitung sind – je nach sozialer Lage – unterschiedlich vorhanden und in der Regel knapp. Antworten auf die Fragen danach, wie viel Geld für die Ernährung im Haushalt zur Verfügung steht, welche Arbeitsmittel oder Lagerungsmöglichkeiten im Haushalt vorhanden sind oder wer die Arbeit macht, definieren auch die Handlungsspielräume für eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung. Oft scheint die Nutzung von Convenienceprodukten oder Lieferdiensten je nach Situation die bequemere Wahl zu sein, weil sie vermeintlich mit weniger Zeit und Kompetenzen für die Zubereitung verbunden ist und sich zudem jedes Haushaltsmitglied unabhängig und gemäß seiner individuellen Geschmacksvorlieben versorgen kann.

Im öffentlichen Diskurs gibt es Ernährungsempfehlungen und Ernährungskonzepte sowie eine Vielzahl von – sich teilweise widersprechenden – Informationen aus unterschiedlichen Quellen. Wissenschaftlich gesicherte Ernährungsempfehlungen, z. B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), stehen dabei in Konkurrenz zu medial vermittelten Ernährungsinformationen und -konzepten, die „einfache“ Entscheidungshilfen oder gar Rezepte für „die richtige“ Er-

61. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
Ernährung und Alltagsbewältigung – ein Spannungsfeld für Individuum, Haushalt und Gesellschaft



4.–6. März 2024, Kassel

nahrung bieten. Im Alltag möchten Menschen aber oftmals nicht mit Widersprüchlichkeiten umgehen und Komplexität soll reduziert werden.

Die tägliche Ernährung nachhaltig, gesundheitsförderlich, bezahlbar und wohlschmeckend zu gestalten, ist also eine komplexe Aufgabe, die nicht allein durch mehr Bildung, mehr Ernährungsinformationen oder einfachere Ernährungsempfehlungen gelöst werden kann. Ernährung ist im Rahmen der privaten Lebensführung nur ein Handlungsfeld unter anderen und muss entsprechend mehrdimensional betrachtet werden. Damit die Anstrengung auf sich genommen wird, Ernährungsgewohnheiten und Alltagsroutinen meist mühsam zu ändern, müssen Sinn und Zweckmäßigkeit eindeutig erkennbar und die Änderung erwünscht sein. Das gilt gerade dann, wenn Haushalte mit besonderen Problemen zu kämpfen haben (prekäre Verhältnisse, Arbeitslosigkeit oder drohende Arbeitslosigkeit etc.). „Einfache“ Entscheidungshilfen oder Ernährungskonzepte mit schnellen Lösungen für gewünschte Änderungen sind im Ernährungsalltag oft überzeugender als wissenschaftliche Empfehlungen, die eine Reflexion und Veränderung von Alltagsroutinen erfordern. Um Menschen dabei zu unterstützen, sich selbstbestimmt und ihren Wertvorstellungen gemäß nachhaltig und gesundheitsförderlich zu ernähren, sind andere Strukturen und vor allem andere Ernährungsumgebungen erforderlich. Dazu können neben einer verpflichtenden Ernährungs- und Verbraucherbildung z. B. aktuell diskutierte Werbebeschränkungen für Süßigkeiten, reduzierte Steuersätze für gesundheitsförderliche und ökologisch produzierte Lebensmittel oder strengere gesetzliche Regelungen für die Verwendung von Inhaltsstoffen sowie verpflichtende Standards für die Gemeinschaftsverpflegung gehören. Es gilt, die bessere Wahl leichter zu machen!