Nachhaltige Ernährung im Übergang zur Elternschaft

von Dipl.-Sozialwiss.
Adina Herde
aus Berlin

von der Fakultät VI – Planen Bauen Umwelt
der Technischen Universität Berlin
zur Erlangung des akademischen Grades
Doktor der Philosophie (Dr. phil.)
genehmigte Dissertation

Promotionsausschuss
Vorsitzender: Prof. Dr. Dietrich Henckel
Gutachterin: Prof. Dr. Dr. Martina Schäfer
Gutachterin: Prof. Dr. Ingrid Hoffmann

Tag der wissenschaftlichen Aussprache
5. Oktober 2007

Berlin 2007
D 83

Technische Universität Berlin
Fakultät VI – Planen Bauen Umwelt
Institut für Soziologie

Anmerkung: Ich bin ein Kind der DDR, in der fast 90 Prozent der Frauen erwerbstätig waren, als die Mauer fiel. Dort gab es in den meisten Fällen keine sprachliche Unterscheidung zwischen den Geschlechtern: Eine ostdeutsche Frau erwarb einen Abschluss als »Kaufmann«, nicht als »Kauffrau«. So bin ich sprachlich sozialisiert worden. Zur Erleichterung des Leseflusses werde ich daher in Fällen, in denen die Personenbezeichnung sowohl auf Frauen als auch auf Männer zutrifft, auf die konventionelle Form zurückgreifen, die ich als geschlechtsneutral ansehe.

Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis vi
Abbildungsverzeichnis viii
Abkürzungsverzeichnis ix

1 Einleitung **1**
1.1 Problemstellung und Erkenntnisinteresse 1
1.2 Ausgangshypothese I 2
1.3 Ausgangshypothese II 3
1.4 Aufbau der Arbeit 5

2 Theoretischer Rahmen **7**
2.1 Phänomenologische Soziologie 8
2.2 Konsumsoziologie 11
2.3 Umweltkommunikation aus psychologischer Perspektive 14
2.4 Kritische Lebensereignisse 19
2.5 Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung 22
2.6 Integration der Ansätze in ein Erklärungsmodell 24

3 Stand der Forschung **28**
3.1 Ernährung als Handlungsfeld des nachhaltigen Konsums 28
3.1.1 Nachhaltige Entwicklung 28
3.1.2 Nachhaltiger Konsum 30
3.1.3 Nachhaltige Ernährung 30
3.2 Grundlagen des Ernährungsverhaltens 32
3.2.1 Funktionen der Ernährung 32
3.2.2 Nahrungspräferenzen und -aversionen 33
3.2.3 Mahlzeiten und »Snacking« 34
3.2.4 Ausgewählte soziodemographische Einflussfaktoren . . . 37
3.2.4.1 Bildung 38
3.2.4.2 Einkommen 38
3.2.4.3 Wohnumfeld 39
3.2.4.4 Geschlecht 40
3.2.4.5 Haushaltsstruktur 43
3.3 Lebensereignisse und nachhaltiger Konsum 45
3.3.1 Ernährung 45

3.3.2 Mobilität 49
3.4 Elternschaft und Ernährung 55
3.4.1 Die Geburt eines Kindes als Lebensereignis 55
3.4.2 Ernährungsphasen des Kindes und ihre Potentiale für eine Ernährungsumstellung 57
3.4.2.1 Vor der Geburt 58
3.4.2.2 Stillen 60
3.4.2.3 Breimahlzeiten 64
3.4.2.4 Familienkost 68
3.5 Ernährungskommunikation 74
3.5.1 Formen der Ernährungskommunikation 74
3.5.2 Kommunikationsmodelle 75
3.5.3 Einbindung von Multiplikatoren 78
3.5.4 Projekte aus der Praxis 81
3.5.4.1 FIT KID 82
3.5.4.2 Gesund sind wir stark! Sagliki daha güclüyüz! 84
3.5.4.3 Stadtteilmütter 85

4 Kriterien für eine nachhaltige Ernährung 88
4.1 Die Rolle des Konsumenten im Ernährungssystem 88
4.2 Einführung in die Forschung zu nachhaltiger Ernährung 89
4.2.1 Zu den Ursprüngen des Forschungsfeldes 89
4.2.2 Bisherige Begriffsbestimmungen 90
4.2.3 Dimensionen einer nachhaltigen Ernährungsweise . . . 91
4.2.4 Ganzheitliche Betrachtung des Ernährungssystems . . . 93
4.2.5 Inter- und intragenerative Gerechtigkeit 94
4.3 Detaillierter Blick auf das Ernährungssystem 95
4.3.1 Vorproduktion 95
4.3.2 Erzeugung 99
4.3.3 Verarbeitung 107
4.3.4 Vermarktung 112
4.3.5 Einkauf und Lagerung 121
4.3.6 Zubereitung und Verzehr 126
4.3.7 Entsorgung 133
4.4 Der Kriterienkatalog 139
4.4.1 Allgemeine Grundsätze 141
4.4.2 Lebensmitteleigenschaften 141
4.4.3 Zusammensetzung der Nahrung 141
4.4.4 Vorbereitung 142
4.4.5 Zubereitung 142
4.4.6 Nachbereitung 142

5 Methodik der empirischen Erhebungen 144
5.1 Fragebogen . . . 144
5.1.1 Fragebogenkonstruktion . . . 145
5.1.2 Durchführung . . . 147
5.1.3 Auswertung . . . 148
5.1.4 Stichprobe . . . 149
5.2 Gruppendiskussionen . . . 150
5.2.1 Leitfaden . . . 150
5.2.2 Durchführung . . . 152
5.2.3 Auswertung . . . 152
5.2.4 Stichprobe . . . 153
5.3 Experteninterviews . . . 154
5.3.1 Leitfaden . . . 154
5.3.2 Durchführung . . . 155
5.3.3 Auswertung . . . 155
5.3.4 Stichprobe . . . 155

6 Ergebnisse 157
6.1 Befragung der Eltern . . . 158
6.1.1 Allgemeines zum Ernährungsverhalten . . . 158
6.1.2 Kriterien für eine nachhaltige Ernährung . . . 161
6.1.2.1 Allgemeine Grundsätze . . . 161
6.1.2.1.1 Soziale Gerechtigkeit . . . 161
6.1.2.1.2 Gleichberechtigung . . . 179
6.1.2.2 Lebensmitteleigenschaften . . . 186
6.1.2.3 Zusammensetzung der Nahrung . . . 189
6.1.2.4 Vorbereitung . . . 195
6.1.2.5 Zubereitung . . . 198
6.1.2.6 Nachbereitung . . . 202
6.1.3 Ernährungsverhalten in den vier Ernährungsphasen . . . 204
6.1.4 Bezugspersonen im Übergang zur Elternschaft . . . 208
6.2 Befragung der Bezugsgruppen . . . 216
6.2.1 Kinderärzte . . . 216
6.2.2 Hebammen . . . 220
6.2.3 Kita-Erzieher . . . 223
6.2.4 Leiter von Eltern-Kind-Gruppen . . . 227

7 Diskussion 231
7.1 Methodische Diskussion . . . 231
7.1.1 Fragebogen . . . 231
7.1.2 Gruppendiskussionen . . . 232
7.1.3 Experteninterviews . . . 234

7.2 Inhaltliche Diskussion 235
7.2.1 Ausgangshypothese I 235
7.2.2 Ausgangshypothese II 246
7.2.3 Neue Erkenntnisse 250
7.2.4 Forschungsbedarf 253
7.3 Theoretische Diskussion 253

8 Zusammenfassung 258

9 Summary 261

Literaturverzeichnis 264

Anhang 300
Ernährungstypologien 300
Fragebogen 302
Projektflyer 314
Leitfaden: Gruppendiskussionen 315
Leitfaden: Experteninterviews 317

Danksagung 319

Tabellenverzeichnis

2.1 Umweltbewusstsein und Umweltverhalten in Abhängigkeit von soziodemographischen Merkmalen 16

3.1 Geschlechtstypische Unterschiede im Ernährungsverhalten . . . 41
3.2 Lebensereignisse vor Car-Sharing-Beitritt 53
3.3 Wertschätzung von Tischmanieren, aufgeteilt nach Müttern und Vätern 71

4.1 Vergleich zwischen den drei Formen der Landwirtschaft 101
4.2 Top Ten der Produkte mit dem unnötigsten Transportweg . . 113
4.3 Energieaufwand und Klimabelastung durch Transportmittel . . 115

5.1 Zusammensetzung der Stichprobe 150

6.1 Andere Lebensereignisse außer der Geburt des Kindes 160
6.2 Häufigkeitsverteilung beim höchsten Schul- und Berufsabschluss 161
6.3 Bildungsjahre 162
6.4 Bildungsgruppen 162
6.5 Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln in Abhängigkeit vom Bildungsgrad 166
6.6 Einkommen in Paarhaushalten 169
6.7 Einkommensgruppen 170
6.8 Nachhaltiges Marktangebot in den Berliner Alt-Bezirken . . . 173
6.9 Lebensmitteleigenschaften 186
6.10 Besuch von Einkaufsstätten 189
6.11 Wichtige Bestandteile der Ernährung 190
6.12 Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung 191
6.13 Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln 193
6.14 Gerechte Lebensmittelpreise 196
6.15 Lagerung von Lebensmitteln 197
6.16 Transportmittel zu den Einkaufsstätten 197
6.17 Aspekte der Ernährungskultur 198
6.18 Kochkenntnisse 199

6.19 Selbst zubereitete Mahlzeiten, Fertigkost und Gemeinschaftsverpflegung 199
6.20 Der Zeitfaktor beim Essen 200
6.21 Müllvermeidung 202
6.22 Kauf von Lebensmittelverpackungen 203
6.23 Mülltrennung 203
6.24 Offenheit für elternspezifische Angebote 209
6.25 Bezugspersonen im Übergang zur Elternschaft 210
6.26 Zeitaufwendung von Bezugspersonen 211
6.27 Kontakthäufigkeit mit Bezugspersonen 212
6.28 Nützlichkeit der Ratschläge von Bezugspersonen 213
6.29 Häufigste Gesprächsthemen mit Bezugspersonen 215

9.1 Sinus-Ernährungstypen 294
9.2 ISOE-Ernährungsstile 295

Abbildungsverzeichnis

2.1 Ausgewählte Aspekte des Lebenswelt-Konzeptes 10
2.2 Der Haushaltszyklus nach Gilly & Enis (1982) 12
2.3 Einflussschema für umweltbewusstes Verhalten nach Fietkau & Kessel (1981) 18
2.4 Allgemeines Modell für die Analyse von Lebensereignissen . . . 21
2.5 Beispiel für ein Soziogramm und eine Soziomatrix 23
2.6 Integratives Erklärungsmodell 25

3.1 Arten künstlicher Säuglingsmilchnahrung 63
3.2 Die ersten drei Breimahlzeiten 65
3.3 Anforderungen von Verbrauchern an Hersteller von Babynahrung (Bildnachweis: www.hipp.de) 65
3.4 Wichtige Prinzipien einer vernünftigen Ernährung aus Sicht der Eltern (Bildnachweis: PixelQuelle.de) 70
3.5 Nahrungspräferenzen von Kindern 72
3.6 Zubereitung der Mahlzeiten in deutschen Kindergärten (Bildnachweis: PixelQuelle.de) 73
3.7 Interventionsplanungsmodell von Raabe (2006b) 76
3.8 Kommunikationsziele auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung 77

4.1 Die zehn Regeln der DGE 127
4.2 Kriterien für eine nachhaltige Ernährung auf Konsumentenebene 140

5.1 Aufbau des Fragebogens 145
5.2 Struktur des Leitfadens für die Gruppendiskussionen 151
5.3 Operationalisierung der Erfolgsfaktoren von Seibt (2003) . . . 154

6.1 Selbsteinschätzung des Ernährungsverhaltens 158
6.2 Besuch von Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Bildungsgrad 163
6.3 Wertschätzung für Lebensmitteleigenschaften in Abhängigkeit vom Bildungsgrad 164

6.4 Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel in Abhängigkeit vom Bildungsgrad . . . 165
6.5 Nutzung des Autos für Einkaufsfahrten in Abhängigkeit vom Bildungsgrad . . . 167
6.6 Wertschätzung für Tischmanieren in Abhängigkeit vom Bildungsgrad . . . 168
6.7 Ernährungsverantwortung in Abhängigkeit vom Bildungsgrad . . . 169
6.8 Einkauf in Discountern in Abhängigkeit vom Einkommen . . . 170
6.9 Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel in Abhängigkeit vom Einkommen . . . 171
6.10 Verzehrshäufigkeit von (Mineral-)Wasser in Abhängigkeit vom Einkommen . . . 171
6.11 Nutzung von Transportmitteln zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Einkommen . . . 172
6.12 Besuch von Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Wohnumfeld . . . 174
6.13 Wertschätzung für Lebensmitteleigenschaften in Abhängigkeit vom Wohnumfeld . . . 175
6.14 Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln in Abhängigkeit vom Wohnumfeld . . . 177
6.15 Transportmittel zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Wohnumfeld . . . 178
6.16 Verteilung der Ernährungsverantwortung in Paarhaushalten . . . 179
6.17 Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel in Abhängigkeit von der Haushaltsstruktur . . . 184
6.18 Transportmittel zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit von der Haushaltsstruktur . . . 185
6.19 Verzehrshäufigkeit von frischem Obst und alkoholischen Getränken in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen . . . 205
6.20 Abwechslungsreiche Ernährung und Mahlzeitenverteilung in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen . . . 206

Abkürzungsverzeichnis

α	Signifikanzniveau
χ^2	Chi-Quadrat-Wert
Abb.	Abbildung
ABM	Arbeitsbeschaffungsmaßnahme
A.d.V.	Anmerkung des Verfassers
ANOVA	ANalysis Of VAriance
AWO	Arbeiterwohlfahrt
BFE	Bundesforschungsanstalt für Ernährung
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
BMELV	Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BMVEL	Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft
BNN	Bundesverband Naturkost Naturwaren
BSE	Bovine Spongiforme Encephalopathie (»Rinderwahnsinn«)
BUND	Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland
CH_4	Methan
CO_2	Kohlendioxid
Destatis	Statistisches Bundesamt Deutschland
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
DSD	Duales System Deutschland
ebd.	ebenda
EEA	European Environment Agency
EFRE	Europäischer Fonds für regionale Entwicklung
EPOC	Environment Policy Committee
ESPGAN	European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition
EU	Europäische Union
FAL	Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations
FKE	Forschungsinstitut für Kinderernährung
GVO	gentechnisch veränderte Organismen

ISO	International Standards Organization
kcal	Kilokalorie(n)
kWH	Kilowattstunde
MAPP	Market-Based Process and Product Development in the Food Sector
MKS	Maul-und-Klauen-Seuche
N	Relative Häufigkeit
N_2O	Stickstoffdioxid (Lachgas)
NH_3	Ammoniak
NRC	National Research Council
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
ÖPNV	Öffentlicher Personennahverkehr
optimiX	Optimierte Mischkost
PAN	Pestizid Aktions-Netzwerk
PCB	Polychlorierte Biphenyle
PEKiP	Prager Eltern-Kind-Programm
PET	Polyethylenterephthalat
o.A.	ohne Angabe des Autors
QM	Quartiersmanagement
SCF	Scientific Committee on Food
SÖL	Stiftung Ökologischer Landbau
Tab.	Tabelle
TK-	Tiefkühl-
TU	Technische Universität
UBA	Umweltbundesamt
UGB	Verein für unabhängige Gesundheitsberatung
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
WHO	World Health Organization
ZAGG	Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften

1 Einleitung

In diesem Kapitel erfolgt eine Einführung in die Problemstellung der Arbeit. Darüber hinaus werden die beiden Ausgangshypothesen, die sich aus der Problemstellung ergeben, und der Aufbau der Arbeit erläutert.

1.1 Problemstellung und Erkenntnisinteresse

Das Ernährungsverhalten in Deutschland kann aufgrund von gesundheitlichen und ökologischen Defiziten nicht als zukunftsfähig bezeichnet werden. Mehr als 200 Millionen Erwachsene in der Europäischen Union sind übergewichtig oder sogar fettleibig (EU-Kommission 2005: 145). Als Gründe dafür können Bewegungsmangel sowie eine erhöhte Energiezufuhr in Form von zu viel oder zu fettem Essen ausgemacht werden (Maasberg & Richter 2004: 79, Michaelis & Lorek 2004: 12). Wie die Mehrheit der EU-Bürger glauben auch viele Deutsche, dass sie ihre Ernährung nicht umstellen müssen, weil sie sich bereits gesund ernähren (Lappalainen et al. 1998: 467, Saba 2001: 239). Tatsächlich gehen Ernährungswissenschaftler davon aus, dass die Hälfte der Frauen und drei Viertel der Männer in der Bundesrepublik an Übergewicht leiden (Laberenz et al. 2006: 342). Bei Kindern steht Fettleibigkeit an der Spitze der häufigsten ernährungsbedingten Krankheiten (Kroke et al. 2004: 45). Zu den gesundheitlichen Folgen von Übergewicht zählen Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle, bestimmte Krebserkrankungen, Karies, Alkoholismus und Osteoporose (Dibsdall et al. 2003: 159, Jahnen 1998: 99, Mensink et al. 2004: 30).

Die Zahlen zeigen, dass die Ernährungssituation in Deutschland weit vom Ideal entfernt ist. Um den von der Ernährungswissenschaft aufgestellten Ernährungszielen näher zu kommen, müssten die Bundesbürger ihren Konsum von fetthaltigen Produkten – d.h. Fleisch, Butter, Sahne, Vollmilch, Käse und Süßigkeiten – reduzieren. Stattdessen sollten sie bei ihrer Ernährung vermehrt auf kohlehydratreiche Lebensmittel – d.h. Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und pflanzliche Öle – achten (Köhler 1994: 311). Zu einer zukunftsfähigen Ernährung gehört jedoch nicht nur, dass sie der Gesundheit förderlich ist, sondern dass sie auch dauerhaft den Kriterien der Nachhaltigkeit – d.h. ökologischer Tragfähigkeit, ökonomischer Verträglichkeit und sozialer Gerechtigkeit – entspricht (Schönberger & Brunner 2005: 9). So sind die derzeitigen Formen der Produktion, Verarbeitung und des Vertriebs von Lebensmitteln

mit erheblichen Umweltauswirkungen und negativen sozialen Folgen globalen Ausmaßes verbunden.

Um das Ziel einer nachhaltigen Ernährung zu erreichen, müsste die Mehrzahl der Deutschen ihre Ernährungsweise umstellen. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass das menschliche Ernährungsverhalten im Wesentlichen durch Gewohnheiten und Routinen geprägt ist. Da das Ernährungsverhalten mit immer wiederkehrenden, sich wiederholenden Situationen verbunden ist, nimmt es einen eher habituellen, passiven als einen aktiven, reflektierenden Charakter an (Bodenstedt 1981: 196, Jahnen 1998: 54, Koerber et al. 2004: 199). Als »vorgefertigte Entscheidungen« bzw. »eingefrorenes Verhalten« spiegeln sie das Bedürfnis nach der Vereinfachung der täglichen Lebensführung wider (Dahlstrand & Biel 1997: 589, Ilmonen 2001: 13). Sie vermitteln Stabilität, Voraussagbarkeit und Sicherheit im Alltag und bilden so eine Gegenkraft zum rasanten gesellschaftlichen Wandel (vgl. Barlösius 1997, Lindbladh & Lyttkens 2002: 462). Spiekermann & Schönberger (2001: 442) bezeichnen das Essen als eine »der konservativsten menschlichen Handlungen«. Die Lebensmittelskandale in den letzten Jahren verdeutlichen die außerordentliche Beständigkeit des Ernährungsverhaltens jedes Mal aufs Neue. Trotz all der Sorgen um BSE und MKS hat die Mehrzahl der Deutschen ihre Essgewohnheiten nicht dauerhaft geändert und ist nach kurzzeitiger Abstinenz wieder zu den alten Handlungsmustern zurückgekehrt (Barlösius 2001: 120, Himmerich et al. 2004: 34, Sonnleitner 2002: 25).

Eine besondere Herausforderung sowohl für Wissenschaftler als auch für Praktiker besteht deshalb darin, Ansatzpunkte für den Übergang zu nachhaltigeren Ernährungsgewohnheiten zu identifizieren. An dieses Erkenntnisinteresse knüpfen die folgenden beiden Ausgangshypothesen an.

1.2 Ausgangshypothese I

Eine Möglichkeit, um ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu verändern, bieten einschneidende Lebensereignisse, weil sie in der Regel mit einer weit reichenden Umstellung der Lebensweise einhergehen und sich damit Chancen für neue Verhaltensweisen ergeben. Dazu zählt neben einem Wohnortwechsel, dem Ausbruch einer existenziell bedrohlichen Krankheit und dem Tod des Lebenspartners auch die Geburt des ersten Kindes:

> »Die meisten werdenden Eltern stellen sich vor, daß sich ihr Leben nach der Geburt nicht wesentlich verändert. [...] Die Vorstellungen über ›die Zeit danach‹ decken sich jedoch so gut wie nie mit dem, was sich dann tatsächlich ereignet. Bedacht wird nämlich selten, daß ein Kind die gesamte Lebenssituation verändert und nicht nur einzelne Lebensgewohnheiten.« (Bullinger 1997: 47)

Die grundlegende Umstrukturierung des Tagesablaufs durch die Konzentration auf das Kind sowie Veränderungen hinsichtlich der Berufstätigkeit, der Freizeitgestaltung und der Pflege von sozialen Kontakten führen bei vielen (werdenden) Müttern und Vätern dazu, dass eingespielte Alltagsroutinen neu geordnet werden müssen (Fthenakis et al. 2002: 448). Im Zentrum des Handelns der Eltern steht die Verantwortung für das Wohlergehen des Kindes. Die Ernährung stellt einen wichtigen Bestandteil der Kindergesundheit dar. Von ihr hängt die physische, kognitive und emotionale Entwicklung des Kindes in entscheidender Weise ab (Devaney et al. 2004: S8). Die Geburt eines Kindes führt daher sehr häufig auch dazu, dass die bisherigen Ernährungsgewohnheiten überdacht werden (Brunner 2005: 207, Empacher et al. 2002a: 177, Hayn 2006: 138f., Methfessel 2006: 58, Olson 2005, Spiller et al. 2004: 17). Insbesondere werdende Mütter bringen in der Zeit der Schwangerschaft »eine hohe Motivation mit, um falsche Ernährungsgewohnheiten abzulegen und vernünftige Verhaltensweisen zu erlernen« (Ruhnau 1990: 13, vgl. auch Stöckler & Schoberberger 1995: 158). Zudem ist ein reflektiertes Ernährungsverhalten bei Schwangeren sozial erwünscht und entspricht den neuen Anforderungen an die Elternrolle (Bull et al. 2007, Spiekermann & Schönberger 2001: 442). Folglich zeigen Schwangere, aber auch junge Eltern ein ausgeprägtes Gesundheits- und Ernährungsbewusstsein (Leonhäuser 1999: 326, Ziemann & Thomas 2003: B22). Schäfer (2002: 65) bezeichnet die Zeit der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre des Kindes daher als »Einfallstor für eine nachhaltige Ernährung«. Daraus ergibt sich Ausgangshypothese I:

> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet.*

Diese Arbeitshypothese spezifiziert die »Schatten-These« von Preisendörfer (1999: 146), die besagt, dass Eltern die Sorge um die Zukunft ihres Kindes stets im Hinterkopf behalten und daher auch für nachhaltige Verhaltensweisen sensibilisiert werden.

1.3 Ausgangshypothese II

Dem Anspruch, alles für die bestmögliche Entwicklung des Kindes zu tun, steht oft die mangelnde Erfahrung im Umgang mit dem Nachwuchs gegenüber (Albrecht-Engel 2001: 129, Beck-Gernsheim 1990: 61). In der Kleinfamilie, in der höchstens zwei Generationen unter einem Dach leben, werden die meisten jungen Erwachsenen nur ungenügend auf ihre Elternrolle vorbereitet, weil sie keine Möglichkeit haben, praktische Erfahrungen mit Neugeborenen und Kleinkindern zu sammeln (Bullinger 1997: 34f., Huwiler 1995: 22f.). Förderlich für eine Ernährungsumstellung wären daher Beratungsangebote für die

Zielgruppe der (werdenden) Eltern, mit denen der Wissensstand über nachhaltigere Ernährungsgewohnheiten vertieft werden kann. Ein Schwachpunkt der bisherigen Ernährungsaufklärung liegt darin, dass die meisten Kampagnen möglichst massenkompatibel und ohne Fokussierung auf eine bestimmte Zielgruppe konzipiert und umgesetzt werden. Dass Massenkommunikation bis jetzt nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, liegt v.a. daran, dass sie unpersönlich ist und nicht in die Tiefe gehen kann (Goldberg 2000: 644, Lehmann & Sabo 2003: 155, Prahl & Setzwein 1999: 137). Im persönlichen Beratungsgespräch ist es möglich, auf individuelle Probleme und Fragestellungen einzugehen und nicht nur allgemeine Empfehlungen zu geben. Die klassische Ernährungsberatung stellt einen wichtigen Beitrag zur Ernährungsaufklärung dar, der Großteil der Bevölkerung kann mit solchen Maßnahmen jedoch erfahrungsgemäß nicht erreicht werden. Zwar vertrauen laut einer Umfrage von Lappalainen et al. (1998: 474) 85 Prozent der Deutschen auf die Kompetenz von Ernährungsberatern. Trotzdem werden entsprechende Angebote in den meisten Fällen erst dann genutzt, wenn durch ein falsches Ernährungsverhalten bereits massive gesundheitliche Probleme aufgetreten sind (Keane 1997: 186). Problematisch ist weiterhin, dass der Ernährungsberater die Entwicklung des Ernährungsverhaltens oft nicht über einen längeren Zeitraum beobachten und kontrollieren kann (Ferstl 1981: 113f., Jahnen 1998: 109):

> »Ernährungsgewohnheiten gehören zu den stabilsten menschlichen Verhaltensweisen, so daß die Annahme naiv erscheint, man könne jemand mit ein paar Argumenten überzeugen, seine Art des Essens und Trinkens sei falsch und er müsse umlernen, wenn er seine Gesundheit nicht gefährden wolle.« (DGE 1976: 435)

Ein weiterer Grund, warum die jahrzehntelange Aufklärungsarbeit im Ernährungsbereich bisher nicht den beabsichtigten Erfolg gebracht hat, besteht darin, dass sich viele Ernährungskampagnen ausschließlich auf die kognitive Vermittlung von naturwissenschaftlich fundiertem Ernährungswissen in Form von Lebensmittelmengen oder Referenzwerten für die Nährstoff- und Energiezufuhr beschränken und die Alltagstauglichkeit der Empfehlungen vernachlässigen, d.h. die Frage, wie diese sich konkret in den Tagesablauf integrieren lassen (Lappalainen et al. 1998: 475, Rehaag & Waskow 2006: 25, Spiekermann 2006: 40):

> »Die starke naturwissenschaftliche Prägung der Ernährung hat zwar zu objektivierbaren und international vergleichbaren Bewertungssystemen und Empfehlungen geführt, sie vernachlässigt jedoch die Geistes- und Sozialwissenschaften und knüpft nicht an das ernährungsbezogene Alltagshandeln der Konsumenten an. Damit verkennt sie auch die kulturelle, sozialökonomische und psychosoziale Determinierung von Ernährung bzw. von Essen und Trinken und ist daher nur sehr bedingt nutzbar für die Veränderung von Konsumverhalten.« (Meier-Ploeger 2005: 28)

Da sich der Bedarf an sozialem Rückhalt in biographischen Umbruchphasen erhöht (Bauch 2000: 158), wird der Frage nachgegangen, ob geeignete Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld der (werdenden) Eltern in die Ernährungskommunikation eingebunden werden können. Denn nur in persönlichen Beziehungen können soziale Kontrolle und Anerkennung als Anreiz für eine Umstellung bisheriger Routinen ihre Wirkung entfalten (Engel et al. 1990: 149, Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 511). Auf diese Weise können kognitive Inhalte unter Umständen wirkungsvoller vermittelt werden. Persönliche Beziehungen sind zudem in der Regel längerfristig angelegt, sodass die Bezugspersonen einen guten Einblick in die jeweilige Lebenssituation der Eltern haben und daher alltagstaugliche Empfehlungen geben können. Aus diesen Überlegungen ergibt sich Ausgangshypothese II:

> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann wendet sie sich auf der Suche nach Unterstützung an Bezugspersonen aus ihrem sozialen Netzwerk, die als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet sind.*

1.4 Aufbau der Arbeit

Kapitel 2: Theorie

In Kapitel 2 werden Ansätze aus der Soziologie, der Psychologie und den Wirtschaftswissenschaften (Phänomenologische Soziologie, Konsumsoziologie, Lebensereignisforschung, Umweltkommunikation, Forschung zu sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung) vorgestellt und zu einem interdisziplinären Untersuchungsrahmen zusammengefügt, der auf das Forschungsthema zugeschnitten ist. Bisher gibt es keinen Ansatz, der den Einfluss von biographischen Umbruchsituationen auf nachhaltige Konsumgewohnheiten ausreichend erklären kann.

Kapitel 3: Forschungsstand

In Kapitel 3 wird darauf eingegangen, welche Erkenntnisse es zu folgenden Bereichen bereits gibt: 1) Ernährung als Handlungsfeld nachhaltigen Konsums, 2) Grundlagen des Ernährungsverhaltens (u.a. Funktionen von Ernährung, Nahrungspräferenzen und -aversionen, Ernährungsstruktur, soziodemographische Einflussgrößen), 3) Studien zu Lebensereignissen und ihren Auswirkungen auf nachhaltige Konsummuster in den Bedürfnisfeldern Ernährung und Mobilität, 4) Elternschaft und ihre Potentiale für den Übergang zu nachhaltigeren Ernährungsgewohnheiten in den vier Ernährungsphasen des Kindes (Vor der Geburt, Stillen, Breimahlzeiten, Familienkost) sowie 5) Strategien der Ernährungs- und Nachhaltigkeitskommunikation, die Multiplikatoren einbinden.

Kapitel 4: Kriterienkatalog

In Kapitel 4 wird der Frage nachgegangen, was unter dem Begriff »Nachhaltige Ernährung« zu verstehen ist. Dazu werden die einzelnen Stufen des Ernährungssystems (Vorproduktion, Erzeugung, Verarbeitung, Vermarktung,

Einkauf und Lagerung, Zubereitung und Verzehr, Entsorgung) in Hinblick auf die Dimensionen Gesundheitsförderlichkeit, Umweltverträglichkeit, Sozialverträglichkeit und Wirtschaftlichkeit untersucht. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse wird ein Kriterienkatalog für eine nachhaltige Ernährung erstellt, der speziell auf die Zielgruppe der Konsumenten zugeschnitten ist. Der Kriterienkatalog dient als Grundlage für die empirischen Untersuchungen.

Kapitel 5: Methoden

Mit Kapitel 5 beginnt der empirische Teil der Arbeit. Hier wird das methodische Vorgehen, mit dem die drei empirischen Untersuchungen (Fragebogen, Gruppendiskussionen, Experteninterviews) durchgeführt werden, vorgestellt. Dazu gehören die Erläuterung des Aufbaus von Fragebogen bzw. Leitfaden sowie die Darstellung der Durchführung, der Auswertungsmethoden sowie der jeweiligen Stichprobe.

Kapitel 6: Empirische Ergebnisse

In Kapitel 6 werden die Ergebnisse der drei empirischen Erhebungen dargestellt. Die Befragung der Eltern, die auf dem Fragebogen und den Gruppendiskussionen basiert, liefert Daten 1) zum Ernährungsverhalten im Allgemeinen, 2) zu Veränderungen im Hinblick auf die in Kapitel 4 formulierten Kriterien für eine nachhaltige Ernährung, 3) zum Ernährungsverhalten in den vier Ernährungsphasen des Kindes (Vor der Geburt, Stillen, Breimahlzeiten, Familienkost) sowie 4) zu den Bezugspersonen im Übergang zur Elternschaft. Die Befragung der Bezugsgruppen basiert auf Experteninterviews mit Kinderärzten, Hebammen, Kita-Erziehern und Leitern von Eltern-Kind-Gruppen. Sie liefert Erkenntnisse über die Möglichkeiten der Einbeziehung dieser vier Bezugsgruppen in die Ernährungskommunikation.

Kapitel 7: Diskussion

In Kapitel 7 erfolgt eine methodische, inhaltliche und theoretische Diskussion der Ergebnisse. In der methodischen Diskussion wird darauf eingegangen, inwiefern sich die gewählten Methoden zur Untersuchung des Forschungsgegenstandes geeignet haben. In der inhaltlichen Diskussion geht es darum, ob die beiden Ausgangshypothesen durch die empirischen Ergebnisse bestätigt worden sind, wie die aufgestellten Forschungsfragen beantwortet werden können, welche Unterhypothesen den Sachverhalt nochmals spezifizieren können, welche neuen Erkenntnisse gewonnen werden konnten und an welchen Stellen weiterer Forschungsbedarf besteht. In der theoretischen Diskussion wird schließlich behandelt, ob die einzelnen Bestandteile des interdisziplinären Untersuchungsrahmens zur theoretischen Fundierung des Forschungsthemas tatsächlich geeignet waren.

Kapitel 8: Zusammenfassung

In Kapitel 8 werden die Erkenntnisse der Arbeit schließlich noch einmal gebündelt und überblicksartig in deutscher und englischer Sprache zusammengefasst.

2 Theoretischer Rahmen

Bis dato kann auf keinen theoretischen oder methodischen Ansatz zurückgegriffen werden, der Lebensereignisse als Anknüpfungspunkte für nachhaltige Konsumgewohnheiten hinreichend erklären kann. Daher erscheint eine Kombination von Theoremen, Konzepten und Methodologien aus Soziologie, Psychologie und Wirtschaftswissenschaften in ein interdisziplinäres Modell sinnvoll.

Im Folgenden werden fünf Erklärungsansätze, die alle einen Beitrag zur theoretischen Fundierung der Problemstellung leisten können, vorgestellt und zu einem gemeinsamen Untersuchungsrahmen zusammengeführt: Das Ernährungsverhalten gehört zu den Handlungen, die mehrmals täglich ausgeführt werden, ohne dass darüber jedes Mal eingehend nachgedacht wird. Die *phänomenologische Soziologie* beschäftigt sich mit Verhaltensmustern, die in der tagtäglichen Lebenspraxis als selbstverständlich wahrgenommen werden, und kann daher eine Erklärung für das Entstehen und Praktizieren von Ernährungsroutinen liefern. Die *Konsumsoziologie* liefert Erkenntnisse zur sozialen Einbettung des Konsumentenverhaltens, insbesondere zum Einfluss der Sozialstruktur auf die Ausgestaltung der Konsummuster. Um erklären zu können, wie durch biographische Umbrüche neue Gewohnheiten ausgelöst werden, kann auf Erkenntnisse der *Lebensereignisforschung* zurückgegriffen werden. Da Lebensereignisse häufig mit einem erhöhten Bedarf an sozialem Rückhalt einhergehen und für die Erstellung von Multiplikatorenmaßnahmen auch Bezugspersonen der jeweiligen Zielgruppe identifiziert werden müssen, bietet es sich an, Erklärungsmodelle zu *sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung* einzubeziehen. Nicht zuletzt ist für die vorliegende Arbeit auch die *Umweltkommunikation aus psychologischer Perspektive* interessant, durch die sich Anknüpfungspunkte für die Herleitung von Kommunikations- und Interventionsstrategien im Umweltbereich ergeben, in die auch Bezugspersonen aus dem sozialen Netzwerk eingebunden werden können.

Abschließend wird in diesem Kapitel darauf eingegangen, welche konkreten Forschungsfragen sich auf der Grundlage der vorgestellten Ansätze aus den beiden eingangs formulierten Ausgangshypothesen herleiten lassen. In den folgenden Abschnitten werden die Ansätze bzw. Forschungsdisziplinen nicht in ihrer ganzen Breite dargestellt, sondern die Betrachtung beschränkt sich auf bestimmte Modelle, die zur theoretischen Fundierung der Problemstellung herangezogen werden können.

2.1 Phänomenologische Soziologie

Die phänomenologische Soziologie, die der Soziologie des Alltags zugeordnet werden kann, beschäftigt sich mit den Strukturen alltäglicher Handlungen (Schneider 2002, Schütz & Luckmann 1979). Im Zentrum der Betrachtung wird das Lebenswelt-Konzept stehen, weil es veranschaulicht, auf welche Weise häufig ausgeführte Handlungsmuster in den Alltag eingebettet werden. Dadurch lässt sich erklären, warum Menschen – u.a. im Ernährungsbereich – gewohnheitsmäßig handeln und warum nur unter besonderen Umständen – u.a. beim Eintritt biographischer Umbruchsituationen – eine Reflexion der ausgeübten Routinen erfolgt.

Lebenswelt und Intersubjektivität

Die Lebenswelt kann als Raum gemeinsamer Selbstverständlichkeiten, d.h. alltäglicher unreflektiert-automatisierter Verhaltensmuster, angesehen werden. Voraussetzung dafür ist das Vorhandensein von Intersubjektivität: Alle Menschen stimmen aufgrund gemeinsamer Ideen, Werte und Normen in ihren Auffassungen, Einstellungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen weitgehend überein. Grundlagen der Intersubjektivität sind zum einen die *Vertauschbarkeit der Standpunkte* – die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, zum anderen die *Kongruenz der Relevanzsysteme* – die Fähigkeit, Meinungsunterschiede zu tolerieren. Beide Fähigkeiten bilden zusammen die *Generalthese der wechselseitigen Perspektiven* (Schütz & Luckmann 1979: 87ff.). Soeffner (1998: 277) nennt die Lebenswelt daher »eine gemeinsame Welt latenter Übereinstimmung«. Auf Luckmann (1978) geht der Begriff der *kleinen Lebenswelten* zurück. Im Zentrum steht hier die Frage, wie der Mensch es schafft, verschiedene Lebensbereiche (z.B. Familie, Beruf, Freizeit) mit unterschiedlichen Orientierungsmustern so in seinen Tagesablauf zu integrieren, dass ein reibungsloses Funktionieren gewährleistet bleibt. Um diese Integrationsleistung befriedigend meistern zu können, entwickeln und verfestigen sich mit der Zeit bestimmte Arrangements von Handlungsroutinen, die Stabilität und Kontinuität vermitteln (vgl. auch Hitzler & Honer 1988).

Alltagswissen

Damit eng verbunden ist der Begriff des Alltagswissens. Unter diesem Begriff werden alle Handlungen und Erwartungen zusammengefasst, die zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Das Alltagswissen beinhaltet keine spezifischen Erfahrungen. Als »Jedermanns-Wissen« grenzt es sich von den verschiedenen Formen des Spezialwissens (z.B. Berufswissen, wissenschaftliches Wissen) ab. Schütz & Luckmann (1979: 133ff.) teilen den Wissensvorrat in drei Dimensionen:

- *Begrenztheit der Situation (erstes Grundelement):* Darunter fallen Erfahrungen, die das Individuum nicht in der Praxis selbst erwerben kann, die aber aufgrund objektiver Kriterien trotzdem zum Wissen eines jeden Menschen gehören. Dazu zählt z.B. die Erkenntnis, dass man nicht an

zwei Orten gleichzeitig sein kann oder dass man zuerst Medizin studieren muss, wenn man Arzt werden will.

- *Struktur der subjektiven Erfahrungen der Lebenswelt (zweites Grundelement):* Hier handelt es sich um den Erfahrungsschatz, der aus konkreten Erfahrungen gewonnen und abstrahiert wird, damit er auf ähnliche Situationen angewendet werden kann. Solche Erfahrungen finden in der unmittelbaren Umwelt des Individuums statt (z.B. das Wissen, dass genug Geschirr im Haushalt vorhanden ist, um ein Essen mit vier Personen zu veranstalten).

- *Gewohnheitswissen:* Bestimmte Elemente des Wissensvorrates, die aufgrund sich häufig wiederholender Situationen sehr oft ins Gedächtnis gerufen werden, werden mit der Zeit zur Routine und Bestandteil des unbewussten und unreflektierten Gewohnheitswissens. Auf diese Weise werden Entscheidungen vereinfacht und Handlungen erleichtert. Es können drei Arten des Gewohnheitswissens unterschieden werden: a) *Fertigkeiten*, d.h. gewohnheitsmäßige Funktionen der Körperbewegung wie z.B. Gehen, Schwimmen und Essen mit Besteck, b) *Gebrauchswissen*, das ein bestimmtes Handlungsziel verfolgt, z.B. Sprechen, Schreiben und Rasieren, sowie c) *Rezeptwissen*, das prinzipiell als eine Form des Spezialwissens verstanden werden kann, weil es nur in bestimmten Situationen und von bestimmten Gruppen angewendet wird, das aber trotzdem routiniert angewendet wird, z.B. die Fährtensuche beim Jäger, das Einstellen auf Wetterveränderungen beim Seemann oder Bergsteiger und das Anwenden von Übersetzungsphrasen beim Dolmetscher. Innerhalb des Gewohnheitswissens ist die Automatisierung und Standardisierung der Handlungen bei den Fertigkeiten am stärksten und beim Rezeptwissen am schwächsten ausgeprägt.

Das Alltagswissen, mit dem der Einzelne die tagtägliche Lebenspraxis bewältigt, ist nicht von Geburt an vorgegeben, sondern wird fortwährend durch neue Erfahrungen, die im Rahmen von Handlungen und sozialen Interaktionen gesammelt werden, erweitert.

Das Fraglose und das Problematische

Schütz & Luckmann (1979: 30ff.) teilen die Lebenswelt in zwei Kategorien: in das fraglos Gegebene und das Problematische (Abb. 2.1). Da das Alltagswissen von den Individuen weitgehend als selbstverständlich wahrgenommen wird, kann es der Kategorie des Fraglosen zugerechnet werden:

> »Das Fraglose ist gewohnheitsmäßiger Besitz: es stellt Lösungen zu Problemen meiner vorangegangenen Erfahrungen und Handlungen dar. Mein Wissensvorrat besteht aus solchen Problemlösungen.« (ebd.: 31)

Erst in Krisensituationen, in denen bisherige Handlungsmuster den veränderten Gegebenheiten nicht mehr angemessen sind, werden entsprechende

Teile des Alltagswissens angezweifelt und einer bewussten Beurteilung unterzogen:

> »Lediglich in Krisensituationen, in denen die routinemäßig praktizierten Handlungsmuster ihren altgewohnten Erfolg versagen, geraten entsprechende Teile des Alltagswissens in den Bereich bewusster Reflexion, die jedoch gewöhnlich nach kurzer Zeit durch pragmatische Legitimationstheorien zur Stabilisierung der altgewohnten Routinen wieder ›eingeschläfert‹ wird. Trotzdem bleibt von der Abarbeitung solcher Krisensituationen stets ein Rest an innovierten und weiterhin innovierenden Orientierungselementen im Alltagswissensbestand zurück [...].« (Matthes & Schütze 1973: 22)

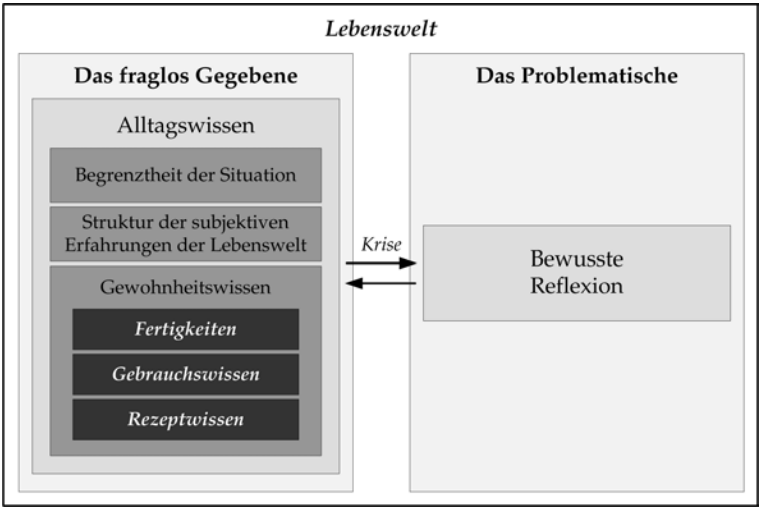


Abbildung 2.1: Ausgewählte Aspekte des Lebenswelt-Konzeptes [Schütz & Luckmann 1979]

Schütz & Luckmann (1979: 33) ordnen Situationen, in denen eine Diskrepanz zwischen Erfahrungsvorrat und aktueller Erfahrung auftritt, der Kategorie des Problematischen zu:

> »Die schon eingetretene routinemäßige Einordnung meiner Erfahrung in ein habituelles Bezugsschema stößt auf Widerspruch. [...] Das bishin Fraglose wird im nachhinein in Frage gestellt. Die lebensweltliche Wirklichkeit fordert mich sozusagen zur Neuauslegung meiner Erfahrung auf und unterbricht den Ablauf der Selbstverständlichkeitskette. Der Kern meiner Erfahrung, den ich auf Grund meines Wissensvorrats ›bis auf weiteres‹ als selbstverständlich an mir vorbei passieren ließ, ist mir problematisch geworden, und ich muß mich ihm nun zuwenden.« (ebd.: 31)

2.2 Konsumsoziologie

In der Konsumforschung werden Verhaltensweisen untersucht, die sich auf die Erlangung und private Nutzung wirtschaftlicher Güter und Dienstleistungen richten. Die Konsumsoziologie stellt innerhalb der Konsumforschung eine Teildisziplin dar, die sich u.a. mit der sozialen Einbettung des Konsumenten- und Verbraucherverhaltens beschäftigt (vgl. Hörning 1970, Wiswede 1972). Für die vorliegende Arbeit spielt die Konsumsoziologie eine wichtige Rolle, weil untersucht werden soll, welchen Einfluss soziodemographische Merkmale (u.a. Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht) auf das Ernährungsverhalten vor und während dem Übergang zur Elternschaft ausüben.

Konsum und Sozialstruktur

Hinsichtlich der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Konsumverhalten und Sozialstruktur wird in der Konsumsoziologie zwischen einem engeren und einem weiteren sozialen Kontext unterschieden (Jäckel 2006: 166ff., Wiswede 2000: 35ff.).

Engerer Kontext

Zum engeren sozialen Kontext gehört der Einfluss von Familien- bzw. Haushaltsstrukturen. Entscheidungen im Rahmen dieses eng gesteckten sozialen Umfeldes können mit dem Haushaltszyklus erklärt werden. Das Modell geht davon aus, dass die Zusammensetzung eines Haushaltes einen großen Einfluss auf die Ausgestaltung des Konsumverhaltens hat und dass Transitionen, z.B. die Erweiterung vom Single- zum Paarhaushalt oder vom Paar- zum Familienhaushalt, mit Veränderungen des Kaufverhaltens einhergehen (Hawks & Ackerman 1990: 200, Wilkes 1995: 40). Das Zykluskonzept wird seit den 1930er Jahren in der Soziologie angewendet, hat aber erst in den 1960er Jahren innerhalb der Marktforschung weitergehenden Einfluss erreicht (Engel et al. 1990: 179). Das am häufigsten rezipierte Modell ist der Haushaltszyklus von Gilly & Enis (1982). Er basiert auf drei Kategorien: 1) dem Alter, 2) dem Familienstand und 3) dem Vorhandensein von Kindern im Haushalt (Abb. 2.2):

- Hinsichtlich des *Alters* werden drei Gruppen unterschieden: 1) die Jungen (unter 35 Jahre), 2) Personen mittleren Alters (zwischen 35 und 64 Jahre) und 3) die Älteren (65 Jahre und älter). Die Eingruppierung eines Haushaltes orientiert sich – soweit vorhanden – am weiblichem Haushaltsvorstand, weil das Alter der Frau die bestimmende Größe für das Vorhandensein von Kindern im Haushalt darstellt.

- Hinsichtlich des *Familienstandes* kann zwischen Alleinstehenden und (verheirateten) Paaren differenziert werden. Eine Beziehung wird dann als Paarbeziehung verstanden, wenn beide Partner beabsichtigen, ihre Lebensgemeinschaft über längere Zeit fortzuführen. Eine Eheschließung ist bei Gilly & Enis (1982) im Gegensatz zu den traditionellen Modellen nicht mehr erforderlich, auch homosexuelle Paare finden Berücksichtigung.

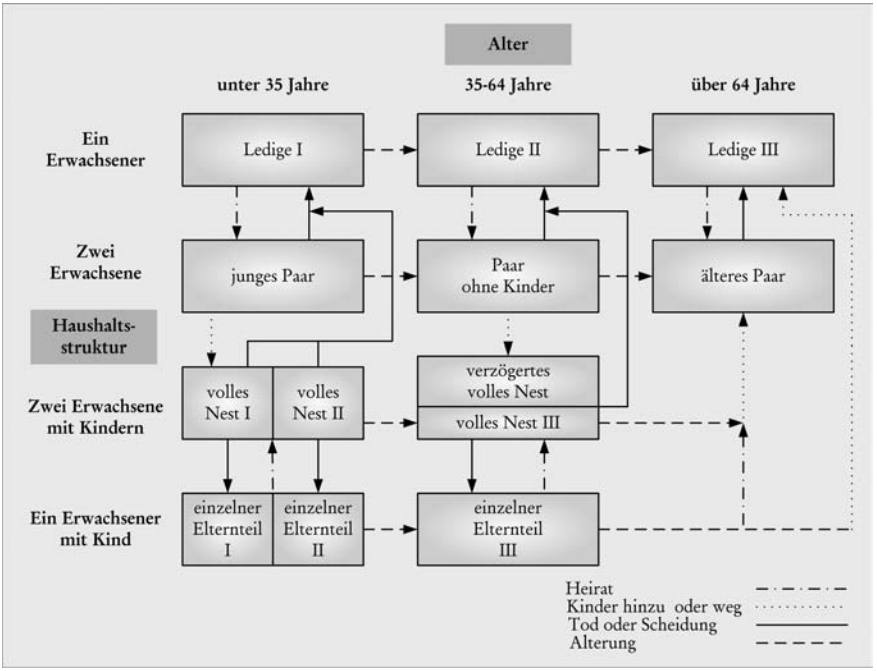


Abbildung 2.2: Der Haushaltszyklus nach Gilly & Enis (1982)

- Außerdem wird angenommen, dass das *Vorhandensein von Kindern* einen bedeutenden Einfluss auf die Konsumbedürfnisse ausübt. Dabei gilt immer das Alter des jüngsten Kindes als Maßstab. Das Gilly-Enis-Modell unterscheidet zwischen Elternhaushalten, in denen das jüngste Kind unter sechs Jahre alt ist (volles Nest I, verzögertes volles Nest, einzelner Elternteil I), und Elternhaushalten, in denen das jüngste Kind sechs Jahre oder älter ist (volles Nest II und III, einzelner Elternteil II). Schaninger & Lee (2002) differenzieren bei Familien mit Kindern, die sechs Jahre und älter sind, zudem zwischen Schulkinder-Haushalten und Teenager-Haushalten.

Der Haushaltszyklus wird laut Gilly & Enis (1982: 273) von zwei Typen von biographischen Ereignissen geprägt, die das Leben eines Menschen entscheidend beeinflussen: 1) Hochzeit und Trennung durch Scheidung oder Tod eines Partners sowie 2) Geburt des ersten Kindes und Verlassen des Elternhauses durch das letzte Kind.

Weiterer Kontext

Der weitere soziale Kontext öffnet die Betrachtungsweise für allgemeinere Zusammenhänge. Dazu gehören u.a. von der Bildung, dem Einkommen, dem

Wohnumfeld und dem Geschlecht abhängige Unterschiede, die die Ausprägung von Konsummustern beeinflussen. Die Konsumsoziologie greift an dieser Stelle auf die Sozialstrukturanalyse zurück, die in drei aufeinander folgende Phasen eingeteilt werden kann (Geißler 1998: 649ff.):

- *Klassen und Schichten (1950/60er Jahre):* Die Klassen- und Schichtungsanalyse ist aus der marxistisch geprägten Soziologie hervorgegangen. Sie unterscheidet zwischen von außen vorgegebenen Lebensbedingungen (Klassenlage) und psychischen Dispositionen (Klassenhabitus). Es wird vermutet, dass sich infolge ähnlicher Lebensbedingungen, die sich aufgrund eines ähnlichen Bildungs-, Berufs- und Einkommensniveaus ergeben, auch weitgehend übereinstimmende Persönlichkeitsstrukturen herausbilden. Daraus resultieren Unterschiede in den Lebenschancen (und auch in den Konsummustern)(vgl. Hörning 1976).

- *Soziale Ungleichheit (1970er Jahre):* Die Ungleichheitsforschung erweitert die herkömmlichen Klassen- und Schichtmodelle um weitere Kategorien. Es wird davon ausgegangen, dass sich nicht nur aufgrund klassischer Ungleichheitsfaktoren wie Bildung, Beruf und Einkommen unterschiedliche Lebenschancen und Konsummuster ergeben, sondern auch aufgrund von Geschlecht, Nationalität, Alter, Generation, Region usw. (vgl. Hradil 2005).

- *Lebensstile (1980er Jahre):* Der Lebensstile-Ansatz geht davon aus, dass es in einer Gesellschaft verschiedene Gruppen von Menschen gibt, die sich in ihrer Lebensauffassung und Lebensweise ähneln und daher zu bestimmten Milieus zusammengefasst werden können. Im Gegensatz zu den Schichtmodellen und der Ungleichheitsforschung wird in diesem Konzept davon ausgegangen, dass nicht ausschließlich soziodemographische Faktoren entscheidend sind, um die Sozial- und Konsumstruktur einer Gesellschaft adäquat abzubilden, sondern dass darüber hinaus Wertorientierungen und Einstellungen erfasst werden müssen (vgl. Reusswig 1994). Ernährungsstile sind in Lebensstile eingebettet und können als »relativ stabile Muster der Ernährungsversorgung in privaten Haushalten [verstanden werden], die abhängen von verfügbaren Ressourcen, gegebenen Lebenslagen sowie von Wertorientierungen und Einstellungen« (Häußler 2002: 130). Die erste Ernährungsstiltypologie wurde in den frühen 1990er Jahren vom dänischen MAPP-Institut[1] entwickelt (Boer et al. 2004: 156). Seither haben auch nachhaltige Ernährungsstile Eingang ins Marketing und in die Wissenschaft gefunden. Im deutschsprachigen Raum haben sich die Sinus-Milieus als das einflussreichste Zielgruppenmodell innerhalb der Marktforschung etabliert (Diaz-Bone 2004: 4f.).

[1] www.mapp.asb.dk

Auf diesen Milieus aufbauend, erarbeitete Sinus Sociovision (2002) eine Ernährungstypologie für die CMA. Im wissenschaftlichen Raum hat sich das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) einen Namen gemacht: Neben Lebensstilanalysen in den Bedürfnisfeldern Mobilität und Energie haben die Forscher des ISOE auch eine Ernährungstypologie entwickelt (siehe Anhang).

In der Konsumsoziologie wird inzwischen fast ausschließlich mit Lebensstiltypologien gearbeitet. Dabei wird häufig übersehen, dass mit der Lebensstilforschung viele Schwachstellen einhergehen: Zunächst einmal hat sich die mangelnde konzeptionelle Klarheit vieler Lebensstilkonzepte für den gesamten Forschungszweig als problematisch herausgestellt (Diaz-Bone 2004: 4, Grunert et al. 2001: 212f.). Bis jetzt existiert keine einheitliche Verwendung des Lebensstil-Begriffs (Reusswig 1994: 50f., Scholl & Hage 2004: 6). Oft werden unausgereifte Konzepte aus der Marktforschung einfach unkritisch von der Wissenschaft übernommen (Schultz & Weller 1997: 145). Zu den theoretischen Problemen gesellen sich methodische Schwierigkeiten, die in erster Linie mit der Anwendung der Clusteranalyse als grundlegendem statistischen Auswertungsverfahren in Zusammenhang zu bringen sind. Die Clusterbildung ist für die Lebensstilforschung unersetzlich, gehört aber zu den umstrittensten empirischen Methoden in den Sozialwissenschaften, weil sie zu sehr subjektiven Ergebnissen führt und somit leicht manipuliert werden kann (Bortz & Döring 2003: 382f., Schnell et al. 1999: 427f.). Diaz-Bone (2004: 9) hält es daher auch für äußerst fraglich, ob die erfassten Milieus in der Wirklichkeit tatsächlich existieren. Die Einteilung nach soziodemographischen Merkmalen (wie beim Konzept der sozialen Ungleichheit) und Lebensphasen (wie im Haushaltszyklus) ist mit einem erheblich geringeren Aufwand verbunden und noch dazu sehr viel zuverlässiger, weil sie direkt an objektiv erfassbaren Kriterien ansetzt und keiner subjektiven Interpretation bedarf (Grunenberg & Kuckartz 2003: 60, Schaninger & Danko 1993: 582, Scholl & Hage 2004: 25). Daher wird sich die Arbeit auf die Segmentierung nach ausgewählten soziodemographischen Merkmalen in der Lebensphase der frühen Elternschaft beschränken.

2.3 Umweltkommunikation aus psychologischer Perspektive

Was ist Umweltkommunikation?

Brilling & Leal Filho (1999: 266) definieren Umweltkommunikation als Verständigungsprozess, »in dem Informationen über Umweltaspekte vermittelt werden«. Die Kommunikation findet zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Systemen (Politik, Recht, Wirtschaft etc.) statt, um die Voraussetzungen für umweltgerechtes Handeln zu schaffen (Michelsen 2005: 25). Umweltkommunikation aus psychologischer Perspektive beschäftigt sich mit der Veränderung nicht-umweltgerechter Verhaltensweisen und der sie beeinflussenden

personalen Bedingungen (Werthaltungen, Einstellungen etc.) und strukturellen Bedingungen (Infrastruktur, soziales Feedback etc.)(Kruse 2005: 110). Im Rahmen der Arbeit kann dieser Forschungszweig zur Beantwortung der Frage herangezogen werden, wie Kommunikations- bzw. Interventionsstrategien gestaltet werden müssen, um (werdende) Eltern für eine Ernährungsumstellung in Richtung Nachhaltigkeit zu sensibilisieren.

Anfänge und Entwicklung

Eine »Theorie der Umweltkommunikation« im eigentlichen Sinne existiert bislang nicht (Michelsen 2005: 32, Schack 2004: 8). Als Ursprung dieses Forschungsfeldes gilt die Publikation »Ökologische Kommunikation« von Luhmann (1986). In der aktuellen Ausrichtung der Umweltkommunikation findet Luhmanns systemtheoretische Perspektive jedoch kaum noch Resonanz (Schack 2004: 27). Der Informationsgehalt seiner Theorie wird mitunter sogar angezweifelt (vgl. Diekmann & Preisendörfer 1999: 37). Die Entwicklung geht inzwischen hin zu einer Ausweitung des Begriffs von der *Umweltkommunikation* zur *Nachhaltigkeitskommunikation* (vgl. Brown & Riedy 2006, Michelsen & Godemann 2005, Mierheim 2001: 10ff.), die ihre theoretischen Anleihen aus der Psychologie (Kruse 2005), der Kommunikationswissenschaft (Ziemann 2005), der Soziologie (Brand 2005) und der Erziehungswissenschaft (Bolscho 2005) bezieht. Aktuelle Publikationen in diesem Bereich beschäftigen sich bevorzugt mit der Verwirklichung nachhaltigen Handelns in Bildungsinstitutionen, insbesondere an Universitäten (vgl. Adomßent & Michelsen 2006, Koester et al. 2006, Velazquez et al. 2006).

Grundlagen

Grundlegend für das Forschungsfeld *Umweltkommunikation aus psychologischer Perspektive* sind die Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen Umweltforschung, insbesondere zum Verhältnis von Umweltbewusstsein und Umweltverhalten[2]. Die Kluft zwischen Einstellungen und Handeln stellt eine zentrale Herausforderung für die Konzeption von Kommunikations- und Interventionsmaßnahmen im Umweltbereich dar. Deshalb sollen an dieser Stelle beide Konstrukte näher vorgestellt werden.

Umweltbewusstsein

Das Umweltbewusstsein kann als Teil des menschlichen Bewusstseins verstanden werden, der sich mit dem Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen beschäftigt. Maloney & Ward (1973) teilen den Begriff in drei Komponenten:

- *Umweltwissen (»knowledge«)*, d.h. der Kenntnis- und Informationsstand, über den eine Person hinsichtlich Natur und ökologischer Umwelt verfügt,
- *Umwelteinstellungen (»attitudes«)*, d.h. die Ansichten und Werthaltun-

[2] Da die Forschung zur psychologisch geprägten Nachhaltigkeitskommunikation ihre Grundlagen aus der Umweltpsychologie bezieht, die sich ausschließlich mit der ökologischen Dimension der Nachhaltigkeit auseinandersetzt, wird in diesem Abschnitt der Begriff *Umweltkommunikation* bevorzugt verwendet.

gen, die eine Person bezüglich des Umweltschutzes vertritt, auch Gefühle wie Ängste, Empörung oder Zorn,

- *Umweltverhalten (»actual commitment«)*, d.h. das Handeln in umweltrelevanten Alltagssituationen, das von der reinen Handlungsabsicht (»verbal commitment«) abzugrenzen ist.

Auf der Arbeit von Maloney & Ward (1973) baut das von Schahn et al. (2000) entwickelte *Skalensystem zur Erfassung des Umweltbewusstseins (SEU-3)* auf. Das Umweltbewusstsein wird mit Hilfe von drei Konzeptskalen zu Einstellungen, selbstberichtetem Verhalten und der Verhaltensbereitschaft sowie mit Hilfe von sieben Inhaltsskalen bzw. Themenbereichen – Energiesparen im Haushalt, gesellschaftliches Engagement für den Umweltschutz, Mülltrennung und Recycling, Sport und Freizeit, Einkaufen, Verkehr, Wassersparen und Wasserreinhaltung – erfragt. Diekmann & Preisendörfer (2001: 103) klammern die Verhaltenskomponente aus der Definition des Umweltbewusstseins aus. Sie unterscheiden zwischen einer kognitiven, affektiven und konativen Komponente, die im Wesentlichen den Dimensionen »knowledge«, »attitudes« und »verbal commitment« des Maloney-Ward-Modells entsprechen.

	Umweltbe-bewusstsein	**Umweltverhalten**			
		M/R	E/K	E/W	A/V
Ältere Personen	⊖	⊕	⊙	⊕	⊕
Höhere Bildung	⊕	⊙	⊕	⊙	⊖
Höheres Einkommen	⊙	⊙	⊕	⊙	⊖
Frauen	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Kinder im Haushalt	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Ostdeutsche	⊙	⊙	⊖	⊕	⊕
Politisch Linksorientierte	⊕	⊕	⊕	⊙	⊕
Grünwähler	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

⊕ positiver Zusammenhang, ⊙ kein Zusammenhang, ⊖ negativer Zusammenhang
M/R = Müll und Recycling, E/K = Einkaufen und Konsum,
E/W = Energie- und Wassersparen, A/V = Auto und Verkehr

Tabelle 2.1: Umweltbewusstsein und Umweltverhalten in Abhängigkeit von soziodemographischen Merkmalen [Diekmann & Preisendörfer 2001: 112]

Umwelt-handeln

Die Abgrenzung von Umweltbewusstsein und Umweltverhalten erscheint sinnvoll, da beide Komponenten nicht zwangsläufig miteinander übereinstimmen müssen. Laut Preisendörfer (1999: 72) können mit Hilfe der Umwelteinstellungen selten mehr als 30 Prozent des Verhaltens erklärt werden. So handeln ältere Menschen in der Regel nicht aufgrund eines ausgeprägten

Umweltbewusstseins umweltgerecht, sondern weil ihre Erfahrungen mit Armut zu einer sparsamen Lebensweise geführt haben. Menschen mit höherer Bildung verfügen zwar häufig über ein ausgeprägtes Umweltbewusstsein, verhalten sich aber nicht immer dementspechend, insbesondere hinsichtlich ihres Verkehrsverhaltens (Tab. 2.1). Das Umweltverhalten stellt dabei keinen Sonderfall dar: Auch in anderen Bereichen – wie z.B. dem Ernährungsverhalten – können Diskrepanzen zwischen Einstellungen und Handeln nachgewiesen werden (Preisendörfer 1999: 73).

Das folgende Zitat von Diekmann & Preisendörfer (1992: 235) macht darüber hinaus deutlich, dass es sich beim Umwelthandeln nicht um ein einheitliches Verhaltensmuster handelt:

> »Von den 290 auf den ersten Blick ökologiebewußten Befragten, die angaben, im Verlauf der letzten zwei Wochen in einem Bio- bzw. Ökoladen eingekauft zu haben, haben 12 Prozent im gleichen Zeitraum Getränke in Dosen gekauft, 44 Prozent kaufen die Milch in einer abfallproduzierenden Verpackung (Tetra Pack, Plastiktüte, Einwegflasche), 36 Prozent entsorgen Aluminium und Weißblech über die Mülltonne, 37 Prozent bemühen sich nicht um eine Einsparung von warmem Wasser, und 47 Prozent drehen bei längerer Abwesenheit die Heizung in ihrer Wohnung nicht ab.«

Einflüsse auf das Umweltverhalten

Mit der Frage, welche Bedingungen umweltrelevantes Verhalten beeinflussen, setzt sich das Modell von Fietkau & Kessel (1981) auseinander (Abb. 2.3). Dieses Erklärungsmodell wurde in der Vergangenheit auch zur Planung konkreter Kommunikationsmaßnahmen zur Förderung umweltgerechten Handelns herangezogen[3]. Neben dem Wissen, den Einstellungen und Werten werden hier auch häufig vernachlässigte Verhaltensdeterminanten berücksichtigt:

- Umweltbewusstes Verhalten kann nur dann praktiziert werden, wenn entsprechende *Verhaltensangebote* vorhanden sind. So hängt die Umsetzbarkeit einer nachhaltigen Ernährung entscheidend davon ab, ob es im Wohngebiet Einkaufsstätten gibt, die regionale und ökologisch angebaute Lebensmittel im Angebot haben. Eine getrennte Sammlung von Lebensmittelabfällen scheitert häufig daran, dass in Mietshäusern keine Biotonnen aufgestellt werden.

- *Handlungsanreize* gehören sicherlich zu den effektivsten Methoden, um Menschen zu Verhaltensänderungen zu bewegen. Am überzeugendsten wirken ökonomische Vorteile in Form von Kosteneinsparungen, Schnelligkeit und Bequemlichkeit. Verweise auf die Gesundheits-, Umwelt- und

[3] Beispiele sind diverse Schulungsprogramme im Verkehrsbereich: Bei *Ecodrive* und *intelligent.fahren* handelt es sich um Fahrtrainings, die mittels gezielter Information (Wissen) und Rückmeldung (Verhaltenskonsequenzen) anstreben, den Kraftstoffverbrauch um 25 Prozent zu reduzieren.

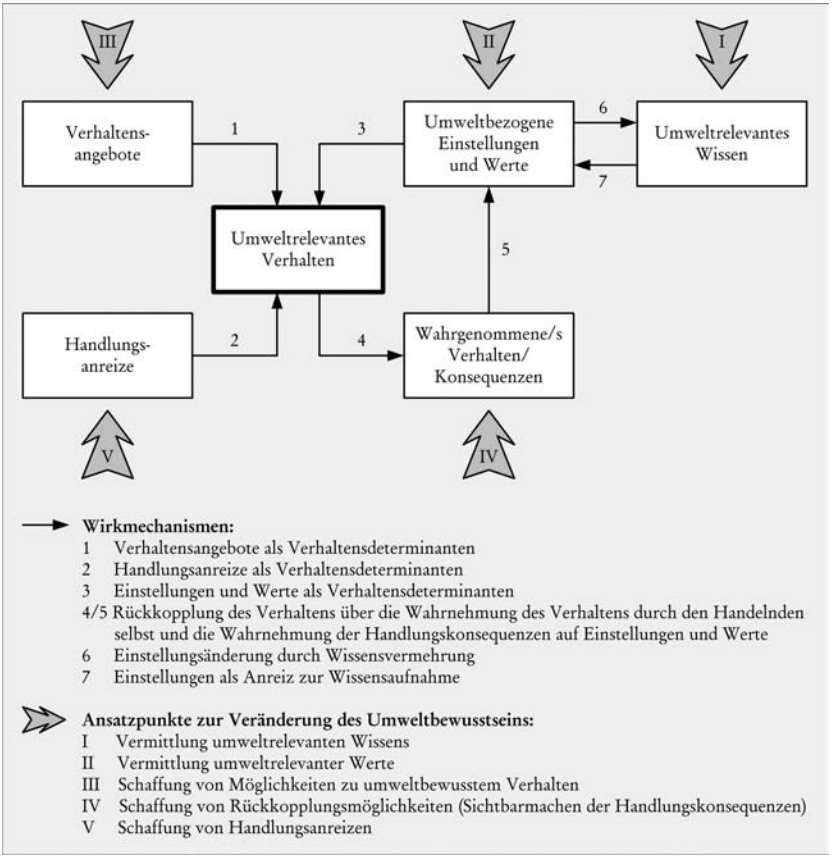


Abbildung 2.3: Einflussschema für umweltbewusstes Verhalten nach Fietkau & Kessel (1981)

Sozialverträglichkeit einer nachhaltigen Ernährung haben allein bisher nicht den gewünschten Erfolg gebracht.

- Die *wahrgenommenen Konsequenzen* beeinflussen ebenfalls das Umweltverhalten. Ein positives Umweltverhalten kann dadurch unterstützt werden, dass die Konzequenzen des Verhaltens durch konkrete Beispiele verdeutlicht werden und eine persönliche Rückmeldung aus dem sozialen Netzwerk gegeben wird. Problematisch in diesem Zusammenhang ist, dass umweltschädliches Verhalten immer noch selten mit Sanktionen belegt wird. Im Gegenteil – Statussymbole wie ein PS-starkes Auto oder Fernreisen mit dem Flugzeug steigern nach wie vor das gesellschaftliche

Ansehen (Diekmann & Preisendörfer 2001: 95).

Verhaltensänderungen können zum einen durch kognitionstheoretische, zum anderen durch verhaltenstheoretische Interventionsansätze angeregt werden (Kruse 2005: 116). Eine Einstellungsänderung durch Wissensvermittlung scheint besonders effektiv zu sein, wenn das Umweltproblem bisher noch weitgehend unbekannt ist und konkrete, mit wenig Aufwand verbundene Verhaltensalternativen angeboten werden können. Problematisch an dieser Vorgehensweise ist, dass eine Einstellungsänderung nicht unbedingt auch in eine Verhaltensänderung münden muss. Hilfreich kann hier ein positives Feedback aus dem sozialen Netzwerk sein. Verhaltenstheoretische Interventionsprogramme, die auf eine Veränderung der Rahmenbedingungen setzen, führen in der Regel direkter zu Verhaltensänderungen, ohne dass dazu unbedingt eine Einstellungsänderung erforderlich ist. Jedoch wird das gewünschte Verhalten meist nur solange beibehalten, wie bestimmte Anreizmechanismen, z.B. in Form von finanziellen Vorteilen oder Gesetzen, bestehen (Schahn 1993: 35ff.). Darüber hinaus können »Crowding out«-Effekte die Folge sein, durch die eine vormals intrinsische Motivation zum Umweltschutz durch extrinsische Anreize überlagert werden kann, was möglicherweise dazu führt, dass eine umweltfreundliche Verhaltensweise, die bereits vor der Einführung des Anreizes praktiziert wurde, nach dessen Wegfall aufgegeben wird (Diekmann & Preisendörfer 2001: 123).

Strategien zur Verhaltensänderung

2.4 Kritische Lebensereignisse

Die Forschung zu kritischen Lebensereignissen beschäftigt sich damit, inwiefern biographische Umbruchsituationen, z.B. Krankheit, Arbeitslosigkeit, Verwitwung oder die Geburt des ersten Kindes, zu Verhaltensänderungen führen. Damit kann diese Forschungsdisziplin zur Klärung der Frage beitragen, warum der Übergang zur Elternschaft mit einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten einhergehen kann.

Forschungsperspektiven

In den Anfängen der Forschung zu kritischen Lebensereignissen wurde ausschließlich der Frage nachgegangen, inwieweit biographische Veränderungen das Auftreten psychosomatischer Störungen bedingen (vgl. Dittmann 1991: 51ff., Filipp 1995a: 5). Diese *klinisch-psychologische Forschungsperspektive*, die seit den 1950er Jahren vertreten wird, geht einher mit der Annahme, dass die Fähigkeit des Menschen, mit derartigen Ereignissen einhergehende Belastungen zu verarbeiten, begrenzt ist und dass daher in solchen biographischen Phasen der Ausbruch von psychischen und physischen Erkrankungen begünstigt wird. Lebensereignisse werden demnach als krisenhaft und belastend aufgefasst. Auf diese Sichtweise lässt sich auch die Bezeichnung für dieses Forschungsfeld (»Kritische Lebensereignisse«) zurückführen (vgl. Dohrenwend

& Dohrenwend 1974). Wissenschaftler, die seit den 1970er Jahren die neuere *entwicklungspsychologische Forschungsperspektive* vertreten, gehen dagegen davon aus, dass Lebensereignisse, insbesondere im Erwachsenenalter, Möglichkeiten zum entwicklungsmäßigen Wandel bieten und so zu persönlichem Wachstum beitragen können (vgl. Baltes & Brim 1980). Seit den 1980er Jahren wird die Lebensereignisforschung als originär psychologisches Forschungsfeld auch in benachbarten Disziplinen angewendet: So gibt es im Rahmen der Marketingforschung inzwischen eine Reihe von Studien, die untersuchen, inwiefern sich infolge bestimmter Lebensereignisse neue Konsummuster herausbilden (vgl. Andreasen 1984, Lee et al. 2001, Mathur et al. 2003, Mathur et al. 2006, Mergenhagen 1995).

Definition

Lebensereignisse werden definiert als subjektiv bedeutsame Veränderungen, die zum normalen Erwartungshorizont im Leben eines Menschen gehören, die aber dennoch abrupt erfolgen, habitualisierte Handlungsabläufe unterbrechen und daher eine Anpassung an die neuen Verhältnisse erforderlich machen (vgl. Faltermaier 1987: 36, Katschnig & Nouzak 1992: 398, Schmitz et al. 1999: 147). Das Spektrum reicht von »persönlichen Katastrophen« (z.B. Tod des Lebenspartners) bis zu vermeintlich unbedeutenden Alltagsereignissen (z.B. Negativerlebnis bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs)(Filipp 1995a: 23). Der Eintritt eines Lebensereignisses kann zum einen Alltagswidrigkeiten zur Folge haben: Der Tod des Lebenspartners ist für den verbleibenden Menschen nicht nur psychisch sehr belastend und muss von ihm bewältigt werden, sondern er geht in der Regel auch mit einer weit reichenden Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten einher. Zum anderen können Alltagswidrigkeiten aber auch Vorläufer eines kritischen Lebensereignisses sein: Wenn Busse und Bahnen sich immer wieder verspäten, kann der Unmut über die Unzuverlässigkeit des öffentlichen Nahverkehrs so weit führen, dass sich eine Person irgendwann ein eigenes Auto anschafft, um unabhängiger zu sein (Filipp 1995b: 295).

Prozesscharakter

Der Begriff »Lebensereignisse« lässt die Vermutung zu, dass es sich bei derartigen biographischen Umbruchsituationen um »punktförmige Zustandswechsel« handelt. Dem ist jedoch nicht so: Sie können vielmehr als »prozesshafte Übergänge« im Lebenslauf verstanden werden, die eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen (Filipp 1995a: 11, Sackmann & Wingens 2001: 19). Wenn biographische Übergänge einen Richtungswechsel im Verhalten zur Folge haben, werden sie auch als »Wendepunkte« bezeichnet (Sackmann & Wingens 2001: 26f.).

Modell von Filipp

Filipp (1995a: 9ff.) hat ein Modell zur Erforschung von Lebensereignissen entworfen (Abb. 2.4). Mit der Einbindung einer Zeitachse in die Graphik wird der Prozesscharakter von biographischen Umbruchsituationen verdeutlicht. Lebensereignisse werden in diesem Modell als »natürliche Entwicklungsinter-

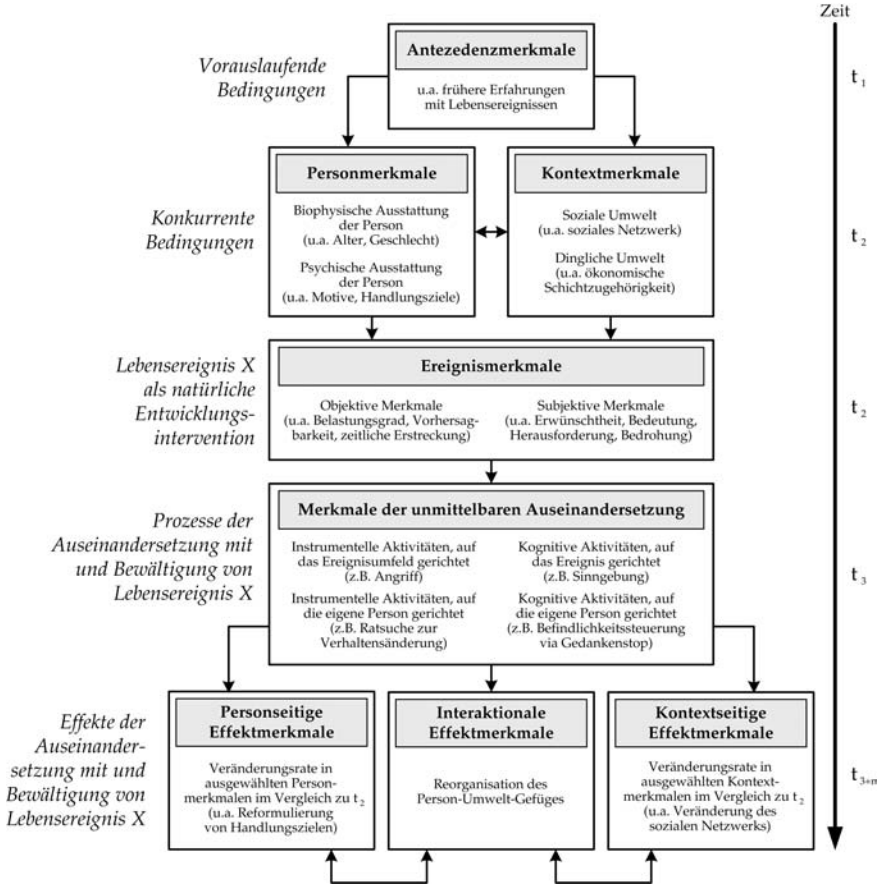


Abbildung 2.4: Allgemeines Modell für die Analyse von Lebensereignissen [Filipp 1995a: 10]

ventionen« wahrgenommen. Sie können also der entwicklungspsychologischen Forschungsperspektive zugerechnet werden, in der davon ausgegangen wird, dass neue Lebenssituationen Möglichkeiten für eine Persönlichkeitsentwickung bieten. Um Lebensereignisse analysieren zu können, müssen auch ihre vorauslaufenden und konkurrierenden Bedingungen berücksichtigt werden. Dazu gehören u.a. frühere Erfahrungen mit Lebensereignissen[4], die biophysischen und psychischen Eigenschaften einer Person (z.B. Geschlecht und Motive) sowie die soziale und dingliche Umwelt einer Person (z.B. soziales Netzwerk und

[4] Hat eine Person schon einmal ein ähnliches Lebensereignis wie das bevorstehende erlebt, dann kann sie auf bereits bewährte Bewältigungsmuster zurückgreifen und erlebt die Situation vermutlich als weniger belastend.

ökonomische Schichtzugehörigkeit). Das Ereignis selbst kann durch zwei Arten von Merkmalen charakterisiert werden: zum einen durch objektive Merkmale (z.B. Belastungsgrad, Vorhersagbarkeit sowie zeitliche Erstreckung) und zum anderen durch subjektive Merkmale (z.B. Erwünschtheit, Bedeutung im Lebenslauf sowie Einschätzung, ob das Ereignis als Herausforderung oder Bedrohung wahrgenommen wird). Mit dem Eintritt des Lebensereignisses setzen Prozesse der Auseinandersetzung und Bewältigung ein. Dazu gehören zum einen instrumentelle Aktivitäten, die mit konkreten Handlungen (z.B. Ratsuche) verbunden sind, zum anderen kognitive Aktivitäten, die dazu dienen, das Geschehene gedanklich zu verarbeiten oder auch zu verdrängen[5]. Die intensive Beschäftigung mit dem Lebensereignis kann Veränderungen auf drei verschiedenen Ebenen zur Folge haben: 1) Veränderungen der Eigenschaften der Person (u.a. Umformulierung von Motiven und Handlungszielen), 2) Veränderungen des Situationskontextes (u.a. veränderte Struktur des sozialen Netzwerkes) und schließlich 3) die Reorganisation des Person-Umwelt-Verhältnisses, d.h. die gegenseitige Anpassung von Person- und Kontextmerkmalen.

2.5 Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung

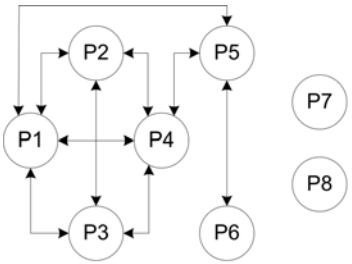
Die Netzwerkforschung wird herangezogen, weil dieser Ansatz für die Beantwortung der Frage hilfreich sein kann, warum Personen in Krisen verstärkt nach sozialer Unterstützung suchen. Außerdem ermöglicht die Netzwerkanalyse eine detaillierte Beschreibung von sozialen Beziehungsgeflechten. So können wichtige Bezugsgruppen im Übergang zur Elternschaft identifiziert werden, die die Umstellung auf nachhaltigere Ernährungsgewohnheiten womöglich fördern können.

Anfänge des Netzwerkkonzepts

Die Ursprünge des Netzwerkkonzepts finden sich in der Sozialpsychologie und Sozialanthropologie der 1950er Jahre (Jansen 1999: 33ff.). Inzwischen kommen Arbeiten zur Netzwerkforschung aus den unterschiedlichsten Diziplinen, u.a. der Anthropologie, Psychologie, Soziologie, Medizin, Biologie, Politologie, Erziehungs-, Wirtschafts- und Verwaltungswissenschaft. Es handelt sich also um eine interdisziplinäre Forschungsrichtung (Pearson 1997: 21f.). Genau genommen stellt das Konzept des sozialen Netzwerks keine Theorie dar, sondern liefert vielmehr ein Instrumentarium zur Analyse sozialer Strukturen (Keul 1993: 48f., Röhrle 1994: 11).

Ein wichtiger Bestandteil ist die Graphentheorie, mit der die Eigenschaften von Netzwerkbeziehungen – u.a. Größe, Dichte und Reziprozität – in Sozio-

[5] Diese Einteilung ist der von Lazarus & Folkman (1984: 152f.) sehr ähnlich, die zwischen einer *problemfokussierten* und einer *emotionsfokussierten* Form der Stressbewältigung unterscheiden. Eine emotionsfokussierte Stressbewältigung zielt im Gegensatz zur problemfokussierten Strategie nicht auf eine objektive Veränderung der Situation ab, sondern bewirkt lediglich eine andere innere Einstellung dazu, um bspw. im Fall einer ernsthaften Erkrankung Hoffnung und Optimismus aufrecht zu erhalten.



	01	02	03	04	05	06	07	08
01	0	0	1	0	0	0	0	0
02	0	0	1	1	0	0	0	0
03	0	1	0	0	0	0	0	0
04	1	0	1	0	0	1	0	0
05	0	0	1	0	0	0	0	0
06	0	0	1	0	0	0	1	1
07	0	0	0	0	0	0	0	0
08	0	0	0	0	0	1	1	0

0 keine Beziehung 1 Beziehung

Abbildung 2.5: Beispiel für ein Soziogramm und eine Soziomatrix

grammen bildlich wiedergegeben werden können. Größere Netzwerke werden auch mit Hilfe von Soziomatrizen dargestellt (Abb. 2.5). Netzwerke teilen sich in fünf Analyseebenen: 1) Dyade (Zweierbeziehung), 2) Triade (Dreierbeziehung), 3) egozentriertes Netzwerk (soziale Beziehungen einer bestimmten Person), 4) Gruppen innerhalb eines Netzwerks und 5) Gesamtnetzwerk (soziale Beziehungen zwischen allen Personen einer genau abgegrenzten Population)(Jansen 1999: 52ff., Pappi 1998: 584f.).

Definition von sozialen Netzwerken

Soziale Netzwerke werden gemeinhin definiert als »Geflechte sozialer Beziehungen zwischen einer bestimmten Anzahl von Menschen« (Nestmann 1997: 213). Ihre Analyse lässt Rückschlüsse auf Entwicklungsprozesse von Personen und sozialen Beziehungen zu, insbesondere hinsichtlich des sozialen Rückhalts und der Hilfe in Krisen und Stresssituationen. Es gibt zahlreiche empirische Belege dafür, dass Menschen vermehrt auf soziale Netzwerke zurückgreifen, um die mit einem Lebensereignis verbundenen Anstrengungen besser bewältigen zu können (vgl. Aymanns 1995, Pearson 1997, Strehmel & Degenhardt 1987).

> »Soziale Netzwerke tragen durch soziale Unterstützung für ihre Mitglieder also dazu bei, Belastungen, Belastungsreaktionen und -folgen zu präventieren, zu kurieren und zu rehabilitieren.« (Nestmann 1997: 214)

Definition von sozialem Rückhalt

Soziale Unterstützung kann auf kognitiver, emotionaler und instrumenteller Ebene erfolgen. Danach lassen sich vier Arten sozialen Rückhalts unterscheiden (Siegrist 2005: 74ff.):

- *Emotionaler Rückhalt:*
  Wertschätzung, Zuneigung, Vertrauen, Interesse, Zuwendung
- *Rückhalt durch Anerkennung:*
  Bestätigung, Feedback, positiver sozialer Vergleich
- *Rückhalt durch Information:*
  Rat, Vorschläge, Handlungsanweisungen, geteiltes Wissen

- *Instrumentaler Rückhalt:*
  Hilfe durch zeitliche Präsenz, Arbeit/Mitarbeit, finanzielle Mittel

Formen sozialer Netzwerke

Personen, die soziale Unterstützung gewähren, können primären, sekundären oder tertiären Netzwerken zugerechnet werden (Bauch 2000: 157, Bullinger & Nowak 1998: 70ff.). Diese drei Arten von Unterstützungsnetzwerken werden im Folgenden vorgestellt:

- *Primäre Netzwerke:* Hierzu gehören Menschen, die im privaten Rahmen Unterstützung leisten, z.B. Familienangehörige, Verwandte, Freunde und enge Bekannte. Derartige informelle Beziehungen sind nicht schriftlich festgelegt, basieren aber auf bestimmten Regeln. Primäre Netzwerke sind stark in den Alltag integriert. Insbesondere bei familiären Netzwerken als einer Form des primären Netzwerks handelt es sich um sehr dichte Netzwerke sozialer Beziehungen, d.h. die Kleinfamilie hat sehr enge soziale Bindungen.

- *Sekundäre Netzwerke:* Dazu zählen professionelle Bezugspersonen und -institutionen, die das Alltagsleben der Menschen entscheidend prägen, z.B. Ärzte, Kindergärten und Freizeiteinrichtungen. Wer zu diesen Berufen oder Einrichtungen gehört, ist in der Regel schriftlich festgelegt. Es kann zwischen zwei Formen sekundärer Netzwerke unterschieden werden: Unter marktwirtschaftlichen institutionellen Netzwerken werden privatwirtschaftliche Einrichtungen des Dienstleistungssektors und der Industrie verstanden, die über Angebot und Nachfrage geregelt werden. Zu öffentlichen institutionellen Netzwerken gehören sozialstaatliche Dienstleistungseinrichtungen, die im Wesentlichen über Steuern und Abgaben finanziert werden.

- *Tertiäre Netzwerke:* Die dritte Netzwerkform besteht aus Personen und Einrichtungen, die weder den primären noch den sekundären Netzwerken zugerechnet werden können, sondern eine Mittlerposition zwischen diesen beiden Gruppen einnehmen und beide Netze miteinander verknüpfen. In der Gesundheitsförderung ist von »Schlüsselpersonen«, »Brücken-Einrichtungen« oder »Zwischenstrukturen« die Rede (Kardorff & Stark 1987: 232f., Trojan & Hildebrandt 1990, Trojan & Legewie 2001: 274). Dazu gehören z.B. Selbsthilfegruppen. Mitglieder von tertiären Netzwerken transformieren als sog. Laienberater Expertenwissen in die Alltagswelt (Kardorff & Stark 1987: 229).

2.6 Integration der Ansätze in ein Erklärungsmodell

In diesem Abschnitt werden die fünf zuvor dargestellten Forschungszweige zu einem gemeinsamen Modell zusammengeführt, wobei nur diejenigen Aspekte

berücksichtigt werden, die für die theoretische Fundierung des Forschungsthemas von Bedeutung sind (Abb. 2.6). An einigen Stellen überschneiden sich die Ansätze. Dies ist z.B. bei der Lebensereignisforschung der Fall, die explizit auf das Konzept der sozialen Unterstützung verweist und damit eine enge Verbindung zur Netzwerkforschung herstellt.

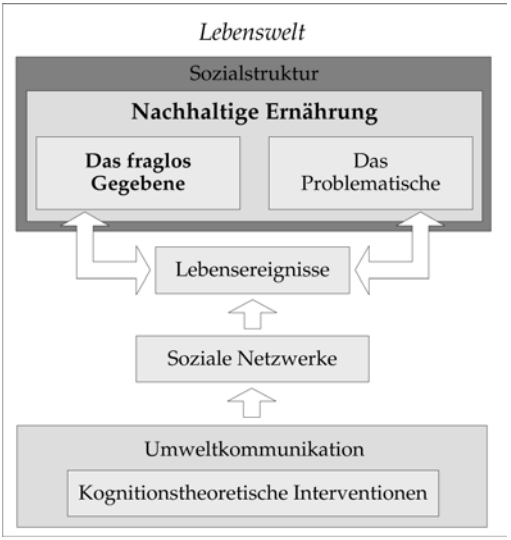


Abbildung 2.6: Integratives Erklärungsmodell

Zunächst wird davon ausgegangen, dass Ernährungsmuster in die alltägliche Lebenswelt eingebettet sind. Es gibt Entscheidungen im Ernährungsbereich, die aufgrund ihrer Seltenheit einer bewussten Reflexion unterzogen werden und daher unter die Kategorie des Problematischen fallen, z.B. die Zubereitung eines Festtagsmenüs. Einen viel größeren Anteil haben allerdings Ernährungsentscheidungen, die tagtäglich getroffen werden müssen. Sie laufen aufgrund ihrer Häufigkeit weit weniger reflektiert ab, weshalb sie eher der Kategorie des fraglos Gegebenen zugeordnet werden können. Dabei werden sie wesentlich durch soziodemographische Merkmale (u.a. Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht, Haushaltsstruktur) beeinflusst.

Ernährungsgewohnheiten, die sich im Alltag herausbilden, können allerdings durch einschneidende Lebensereignisse, z.B. die Geburt eines Kindes, einer bewussten Reflexion unterworfen werden und wechseln damit zur Kategorie des Problematischen. Ergeben sich aufgrund von Lebensereignissen langfristige Verhaltensänderungen im Ernährungsbereich oder erfolgt eine Rückkehr zu den althergebrachten Routinen, wandern die Ernährungsentscheidungen mit der Zeit wieder vom Problematischen zum Fraglosen und nehmen wieder einen

Gewohnheitscharakter an.

Eng verbunden mit dem Eintritt von Lebensereignissen ist der erhöhte Bedarf an sozialer Unterstützung. Biographische Umbrüche gehen mit einem erhöhten Maß an Verunsicherung einher, weshalb sich die Betroffenen verstärkt an Bezugspersonen aus ihrem sozialen Netzwerk wenden, die ihnen in der neuen Lebenslage Orientierung und Sicherheit vermitteln können.

Es kann davon ausgegangen werden, dass Lebensereignisse aufgrund des hohen Grades an Verunsicherung, den sie hervorrufen, mit einem erhöhten Bedarf an Informationen einhergehen. Sie können daher dazu genutzt werden, durch die Generierung neuen Wissens bisher bestehende Gewohnheiten aufzubrechen und Verhaltensänderungen (z.B. in Richtung Nachhaltigkeit) einzuleiten. An dieser Stelle setzt die Umweltkommunikation an. Zur Informationsvermittlung können kognitionstheoretische Interventionen eingesetzt werden. Persönliche Rückmeldungsmechanismen durch Bezugspersonen aus dem sozialen Netzwerk können den Erfolg solcher Interventionsprogramme steigern, weil soziales Feedback ein zentraler Einflussfaktor auf das menschliche Verhalten darstellt und das Bedürfnis nach sozialer Unterstützung infolge biographischer Umbruchsituationen noch dazu steigt. Im Zentrum kognitionstheoretischer Interventionen steht der Rückhalt durch Informationen. Die anderen Formen des sozialen Rückhalts spielen jedoch ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle: Damit die Empfehlungen der Bezugspersonen wirklich befolgt werden, sind auch emotionaler Rückhalt (z.B. Zuwendung), instrumentaler Rückhalt (z.B. zeitliche Präsenz) und der Rückhalt durch Anerkennung (z.B. Bestätigung) entscheidend.

In der vorliegenden Arbeit wird das Ernährungsverhalten im Übrigen nicht streng als Verzehrsverhalten aufgefasst, sondern es fallen auch angrenzende Verhaltensbereiche wie das Einkaufs-, Mobilitäts- und Entsorgungsverhalten unter diesen Begriff. Nachhaltiges Ernährungsverhalten setzt sich demnach aus verschiedenen Verhaltensmustern zusammen.

Forschungsfragen

Nachdem die fünf verschiedenen Ansätze in einem gemeinsamen Erklärungsmodell zueinander in Bezug gesetzt wurden, wird nun aufgezeigt, welche Forschungsfragen sich zur Beantwortung der beiden Ausgangshypothesen aus den Forschungszweigen ableiten lassen:

1. In der phänomenologischen Soziologie wird davon ausgegangen, dass die tagtägliche Lebensführung aus einer Reihe von Selbstverständlichkeiten besteht, die ein vereinfachtes und schnelles Handeln ermöglichen. Daraus lässt sich folgende Frage ableiten: *(1) Welche Ernährungsgewohnheiten bestehen vor dem Eintritt des Lebensereignisses »Elternschaft«?*

2. Die Forschung zu kritischen Lebensereignissen beschäftigt sich damit, inwieweit biographische Umbrüche eine Angleichung des Verhaltens an

die neuen Verhältnisse erforderlich machen. Daraus folgt diese Fragestellung: *(2) Welche Veränderungen des Ernährungsverhaltens ergeben sich durch den Übergang zur Elternschaft?*

3. Die Konsumsoziologie befasst sich mit der Frage, in welche sozialen Kontexte das Konsumentenverhalten eingebettet ist. Daraus ergibt sich folgende Forschungsfrage: *(3) Wie beeinflusst die Sozialstruktur, insbesondere Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht und Haushaltsstruktur, die Ausrichtung der Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien?*

4. Die Netzwerkanalyse und das damit eng verbundene Konzept der sozialen Unterstützung können zur Beantwortung der folgenden beiden Forschungsfragen herangezogen werden: *(4) An welche Bezugspersonen wenden sich Personen im Übergang zur Elternschaft? (5) Welche Bezugspersonen von (werdenden) Eltern sind als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet?*

5. Aus dem Forschungsfeld der Umweltkommunikation lässt sich folgende Forschungsfrage ableiten: *(6) Welche Anknüpfungspunkte ergeben sich für kognitionstheoretische Interventionsmaßnahmen, die auf die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung abzielen?*

Die Forschungsfragen 1 bis 3 konkretisieren Ausgangshypothese I, die Forschungsfragen 4 bis 6 ergeben sich aus Ausgangshypothese II.

3 Stand der Forschung

In diesem Kapitel wird auf Forschungsergebnisse eingegangen, die im engeren und weiteren Sinne in das Thema *Nachhaltige Ernährung und Elternschaft* eingeordnet werden können.

3.1 Ernährung als Handlungsfeld des nachhaltigen Konsums

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie die Begriffe *Nachhaltige Entwicklung*, *Nachhaltiger Konsum* und *Nachhaltige Ernährung* miteinander in Zusammenhang stehen.

3.1.1 Nachhaltige Entwicklung

Club of Rome

1972 veröffentlichte der Club of Rome[1] eine Studie zur Lage der Welt. »The Limits to Growth« – zu Deutsch: »Die Grenzen des Wachstums« – hieß das Buch, das seinerseits weltweit für Aufsehen sorgte (Meadows et al. 1972). Die zentrale These: Unkontrolliertes ökonomisches Wachstum, insbesondere in der westlichen Welt, führt in eine fatale ökologische Krise, die die Menschheit vor den Verlust ihrer natürlichen Lebensgrundlagen stellt. In der 20 Jahre später veröffentlichten Fortsetzung »Beyond the Limits« weisen die Autoren darauf hin, dass die Grenzen des Wachstums längst überschritten seien und die Menschheit nun auch mit den negativen Auswirkungen, die sich auf die Ausbeutung der Natur zurückführen lassen, zu rechnen habe. Dazu gehört in erster Linie die Ressourcenverknappung – u.a. die Überfischung der Meere, zunehmender Trinkwassermangel und das Schwinden der Agrarlandschaften durch die Ausbeutung der Böden –, die die Menschen vor Versorgungsprobleme stellt (Meadows et al. 1992).[2]

Rio-Konferenz 1992

Im gleichen Jahr – 1992 – fand die *UNO-Konferenz über Umwelt und Entwicklung* in Rio de Janeiro statt, an der 10.000 Delegierte aus 178 Staaten teilnahmen. Die Rio-Konferenz war nach der *Konferenz der Vereinten Nationen über die Umwelt des Menschen*, die 1972 in Stockholm abgehalten

[1] Der Club of Rome ist eine gemeinnützige Organisation, die sich den globalen Gedankenaustausch zu verschiedenen politischen Fragen zum Ziel gesetzt hat: www.clubofrome.org.

[2] 2004 folgte eine zweite Fortsetzung – »The 30-Year Update« –, in der die in der ersten Fortsetzung verwendeten Daten auf den neuesten Stand gebracht werden. Den Berechnungen zufolge wird es spätestens im Jahr 2100 aufgrund des immensen Bevölkerungs- und Wirtschaftswachstums zu einem ökologischen Kollaps kommen (Meadows et al. 2004).

wurde, der erste größere international ausgerichtete Gipfel, bei dem globale Umweltfragen und entsprechende Lösungsansätze für eine zukunftsfähige Entwicklung der Welt diskutiert wurden. Zu den Initiativen, die durch die Rio-Konferenz angestoßen wurden, gehören das Aktionsprogramm Agenda 21, die Klimarahmen-Konvention und das Kyoto-Protokoll. Als Nachfolgekonferenz fand 2002 in Johannesburg der *Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung* statt.

Brundtland-Bericht

Der Begriff *Nachhaltige Entwicklung* wurde durch den Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987: 46) geprägt:

> »Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, welche die heutigen Bedürfnisse zu decken vermag, ohne die Möglichkeit künftiger Generationen zu beeinträchtigen, ihre eigenen Bedürfnisse zu decken.«

Mit dieser Definition werden zwei Schwerpunkte gesetzt: Zum einen wird damit auf die Bedeutung von menschlichen *Grundbedürfnissen* verwiesen. Dazu zählen neben körperlichen Bedürfnissen wie Nahrung, Schlaf und Gesundheit auch psychische Bedürfnisse wie Sicherheit, Selbstwertgefühl und Entspannung. Zum anderen werden damit die *Grenzen der Tragfähigkeit der Erde* ins Blickfeld der Betrachtung gerückt: Die Erde kann nur ein beschränkte Menge an natürlichen Ressourcen bereitstellen, um den Lebensstandard, der in den Industrieländern im Übrigen weit über der Befriedigung der Grundbedürfnisse liegt, dauerhaft zu sichern. Mit dem Konzept des »ökologischen Fußabdrucks« kann man berechnen, wie viel Fläche nötig ist, um den Lebensstil eines Menschen in einem bestimmten Land zu ermöglichen (Huijbregts et al. 2007). Die Berechnung beruht u.a. auf den Zahlen für direkte CO_2-Emissionen, Kaufkraft und Wasserverbrauch im Haushalt. Während ein einzelner Mensch in den USA 7,9 Hektar benötigt, brauchen ein Deutscher 4,4 und ein Inder lediglich 0,6 Hektar (Wackernagel & Rees 1997: 125). Diese Zahlen lassen Rückschlüsse auf die Umweltverträglichkeit der Lebensstandards in verschiedenen Ländern zu.

Säulen-Modelle

Die Enquête-Kommission »Schutz des Menschen und der Umwelt« (1998: 27ff.) konkretisiert die Zielstellungen einer nachhaltigen Entwicklung in einem *Drei-Säulen-Modell*: Nachhaltigkeit besteht demnach aus einer ökologischen, sozialen und ökonomischen Dimension. Unter ökologischer Nachhaltigkeit versteht man eine Lebens- und Wirtschaftsweise, die bei der Beanspruchung der natürlichen Lebensgrundlagen berücksichtigt, dass sich diese auch wieder regenerieren können. Soziale Nachhaltigkeit setzt auf eine Reduzierung des sozialen Gefälles sowohl innerhalb einer Gesellschaft als auch zwischen den Ländern des Nordens und des Südens. Ökonomische Nachhaltigkeit wird dann erreicht, wenn die Lebens- und Wirtschaftsweise der Menschen so effizient erfolgt, dass sie dauerhaft betrieben werden kann. Das Drei-Säulen-Modell wurde mit der Zeit um eine vierte Säule erweitert, die die Bedeutung von Institutionen für das individuelle und kollektive Verhalten berücksichtigt. Unter Institutionen werden nicht nur gesellschaftliche Organisationen verstanden,

sondern auch Gewohnheiten, Konventionen, Wertvorstellungen und Normen (Grunwald & Kopfmüller 2006: 50f., Spangenberg & Lorek 2001: 23)

3.1.2 Nachhaltiger Konsum

Definition

Nachhaltiger Konsum ist ein wichtiger Bestandteil einer nachhaltigen Entwicklung: Konsum stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um Grundbedürfnisse zu befriedigen, aber die bisherigen Konsummuster (der westlichen Welt) gefährden die Tragfähigkeit der Erde, weshalb die Herausforderung darin besteht, Alternativen zu finden, die aus ökologischer, sozialer, ökonomischer und institutioneller Sicht als zukunftsfähiger einzuschätzen sind. In Anlehnung an die Definition des *Oslo Symposium on Sustainable Consumption* (Hagemann et al. 2004: 13) und das *Vier-Säulen-Modell der Nachhaltigkeit* kann der Begriff »Nachhaltiger Konsum« definiert werden als die Inanspruchnahme von Waren und Dienstleistungen, die

- dazu beitragen, den Verbrauch von natürlichen Ressourcen und damit den Energieverbrauch über den gesamten Lebenszyklus zu reduzieren *(ökologische Dimension)*,
- – unabhängig von soziodemographischen Merkmalen wie Bildung, Einkommen, Geschlecht, Herkunft und Wohnumfeld – die menschlichen Grundbedürfnisse befriedigen und eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken, ohne das Wohlergehen zukünftiger Generationen zu beeinträchtigen *(soziale Dimension)*,
- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen individueller Bedürfnisbefriedigung und Sicherung der Zukunftsfähigkeit gewährleisten *(ökonomische Dimension)*,
- in den Alltag der Konsumenten integrierbar sind *(institutionelle Dimension)*.

Für private Haushalte bestehen die meisten Potentiale, den direkten und indirekten Umweltverbrauch zu beeinflussen, in den folgenden drei Konsumfeldern: 1) *Bauen und Wohnen* (einschließlich Renovieren, Heizen, Wohnungseinrichtung), 2) *Mobilität* (einschließlich Freizeit und Reisen) und 3) *Ernährung* (Spangenberg & Lorek 2001: 26).

3.1.3 Nachhaltige Ernährung

Derzeitige Lage

Innerhalb des nachhaltigen Konsums nimmt die zukunftsfähige Ausgestaltung von Ernährungsmustern eine bedeutende Stellung ein. Lebensmittel gehören zu den Gütern des täglichen Bedarfs und ihr Konsum ist dementsprechend

mit einem hohen Anteil an negativen Umweltauswirkungen verbunden, u.a. durch Dünger, Pestizide und Verpackungsmüll (EEA 2005: 24). Laut einer Stoffstromanalyse, die auf Daten aus dem Jahr 2000 basiert, ist das Bedürfnisfeld Ernährung in der Bundesrepublik für 16 Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich (Wiegmann 2005: 25f.). Das sozioökonomische Gefälle, das nicht mit den Kriterien der Nachhaltigkeit zu vereinbaren ist, kommt im Bedürfnisfeld Ernährung ebenfalls deutlich zum Vorschein: Den Nahrungsüberschüssen im Norden stehen die Nahrungsengpässe im Süden gegenüber (Grunwald & Kopfmüller 2006: 90ff., Prahl 2001: 418). Auch in den Industrieländern selbst können gravierende Unterschiede im Ernährungverhalten, die in engem Zusammenhang mit Bildung und Einkommen stehen, nachgewiesen werden (vgl. Abschnitte 3.2.4.1 und 3.2.4.2).

Integration in den Alltag

In Umfragen wird immer wieder bestätigt, dass die Mehrzahl der Deutschen im Großen und Ganzen weiß, wie sie ihre Ernährung zukunftsfähiger gestalten können, auch wenn sie den Begriff »Nachhaltige Ernährung« nicht kennen: Sie wissen, was unter gesunder Ernährung zu verstehen ist (Bodenstedt & Brombach 2002: 62). Auch andere Aspekte, die zu einer nachhaltigen Ernährung gehören, sind der Bevölkerung bekannt: So behaupten zwei Drittel der Deutschen, einen angemessenen Preis für umweltverträgliche Produkte und Erzeugnisse aus fairem Handel zahlen zu wollen (Kuckartz et al. 2006: 67). Die Umsetzung des Ernährungswissens ist im Alltag allerdings mit vielfältigen Problemen verbunden (Niedermann et al. 2000: 179, Palojoki 1995: 137, Spiekermann 1999: 48). Während Ernährungsroutinen auf eine Vereinfachung der Lebensführung zielen, bedeutet der Übergang zu einer nachhaltigen Ernährungsweise ein Bruch mit den eingefahrenen Gewohnheiten und geht mit einer zunehmenden Komplexität einher, weil es nun noch zusätzliche Aspekte zu beachten gilt (Hayn & Empacher 2004c: 42). Ernährung muss nicht mehr nur ausschließlich gesund sein, sie soll auch ökologischen, sozialen und ökonomischen Ansprüchen genügen. Diese Gesichtspunkte alle mehr oder weniger zu beachten, kommt einer beachtlichen Integrationsleistung gleich:

> »Musste der ökologisch aufgeklärte Konsument bereits in den siebziger und achtziger Jahren [...] Strahlenbelastung, Pestizide, Antibiotika- oder Hormonrückstände in Lebensmitteln berücksichtigen, so müssen nun auch die globalen ›ökologischen Rucksäcke‹ sowie komplizierte Öko- und Produktlinienbilanzen von Produkten entlang der gesamten Herstellungs-, Nutzungs- und Entsorgungskette, oft quer über den ganzen Globus, mit in Betracht gezogen werden. Hinzu kommen die Kriterien sozialer Fairness [...]. Da kann einem der Appetit vergehen – oder man kann die ganz gut verstehen, die sich ihren Schweinebraten, auch aus konventioneller Landwirtschaft, einfach schmecken lassen.« (Brand 2000a: 14)

Die Aufgabe eingeübter Ernährungsgewohnheiten, die in der Vergangenheit funktioniert haben, zugunsten nachhaltigerer Ernährungsmuster ist daher aus

der Sicht vieler Konsumenten sehr mühsam. Deshalb sollten die Konsumentenbedürfnisse nach Entlastung und Vereinfachung besonders ernst genommen werden (Eberle 2006c: 108ff., Hayn 2005: 288). Alltagsbedingungen müssen in das Konzept einer nachhaltigen Ernährung einbezogen werden, damit es nicht zu einem theoretischen Konstrukt degradiert wird, das zwar eine ideale Ernährungsweise skizziert, sich aber nicht in das Leben der Menschen integrieren lässt.

Fazit

Das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung umfasst eine ökologische, soziale, ökonomische und institutionelle Dimension. Eine nachhaltige Entwicklung wird wesentlich durch nachhaltige Konsummuster eingeleitet. Ernährung gehört zu den Konsumfeldern, bei denen sich vielfältige Potentiale für eine nachhaltige Entwicklung eröffnen.

3.2 Grundlagen des Ernährungsverhaltens

Um Ansatzpunkte für den Übergang zu einer nachhaltigen Ernährungsweise bestimmen zu können, ist es unerlässlich, sich damit zu beschäftigen, welche Faktoren das Ernährungsverhalten prägen. In diesem Abschnitt wird dargestellt, welche Funktionen Ernährung erfüllt, wie sich Gewohnheiten sowohl in Nahrungspräferenzen und -aversionen als auch in Ernährungsstrukturen widerspiegeln und welche soziodemographischen Einflussfaktoren das Ernährungsverhalten u.a. prägen.

3.2.1 Funktionen der Ernährung

Laut Brunner (2003: 24) lässt sich die menschliche Ernährung vier Funktionsbereichen zuordnen. Im Einzelnen sind dies die 1) physiologische, 2) soziale, 3) kulturelle und 4) psychische Ebene.

Physiologische Funktion

Ernährung definiert die DGE (1976: 397) als »primäres existenzielles Grundbedürfnis«. Der Mensch kann nicht einfach aufhören zu essen. Er muss regelmäßig Nahrung zu sich nehmen, weil er ohne die Zufuhr von Nährstoffen und Energie nicht lange überleben kann. Diese biologische Notwendigkeit wird ohne Ausnahme von allen Menschen geteilt (Ferber 1980: 222).

Soziale Funktion

Unterschiede tun sich auf, wenn es um die soziale Ausgestaltung der Ernährung geht. Ernährungsgewohnheiten dienen der sozialen Positionierung (Schack 2005: 135). Sie strukturieren zwischenmenschliche Beziehungen, indem sie durch ihre Verschiedenartigkeit Anknüpfungspunkte zu einer bestimmten Gruppe schaffen, aber auch Distanz zu anderen Teilen der Gesellschaft (Bourdieu 2003, Feichtinger 2000: 22, Koerber et al. 2004: 204). Selbst einzelne Lebensmittel und Gerichte können eine soziale Bedeutung besitzen: So

demonstriert der Verzehr teurer Delikatessen wie Kaviar, Hummer und Trüffel bis in die heutige Zeit Luxus (Prahl & Setzwein 1999: 123).

Kulturelle Funktion

Eine wesentliche Prägung erfährt die Ernährung außerdem durch die kulturelle Herkunft. Werte, Bräuche, Normen und Tabus werden im Wesentlichen von der Zugehörigkeit zu einem bestimmten Kulturkreis beeinflusst (Brunner 2002: 258, Tansley & Worsley 1995: 76). Danach entscheidet sich, welche Lebensmittel als essbar gelten, wie das Essen zubereitet wird und wie es sich zusammensetzt, wann und wie viele Mahlzeiten gegessen werden (Hays et al. 2001: 422f.). In nahezu jeder Gesellschaft gilt deren Ernährungweise als schützenswertes »Kulturgut« (Tolksdorf 1981: 14).

Psychische Funktion

Allgemein bekannt ist auch, dass Ernährung Wechselwirkungen mit der Psyche des Menschen eingeht. Essen kann durch Duft und Geschmack Sinnesfreuden und Genuss hervorrufen und ist damit emotionales Verhalten (Feichtinger 2000: 22, Pudel 2007: 19). Nicht selten dient der Verzehr von Lebensmitteln zur Kompensation eines »emotionalen Hungers«, ohne dass ein entsprechendes physiologisches Bedürfnis besteht. Schon in früher Kindheit erfahren die biologischen Signale von Hunger und Sättigung eine soziale Umdeutung, wenn z.B. Süßigkeiten als Belohnung oder »Trostpflaster« verabreicht werden (Bodenstedt & Brombach 2002: 44). In einer von Walter & Normann (2004: 189) durchgeführten Umfrage gaben 19 Prozent der Eltern an, Lebensmittel einzusetzen, um das Kind aufzumuntern, 12 Prozent taten dies, um das Kind zu belohnen und drei Prozent, um das Kind zu bestrafen. Auf diese Weise werden bereits im Kindesalter falsche Strategien der Emotionsbewältigung erlernt (vgl. Caroli & Lagravinese 2002, Snoek et al. 2007).

3.2.2 Nahrungspräferenzen und -aversionen

Spätestens im Erwachsenenalter hat sich bei jedem Menschen ein hochspezialisiertes Essverhalten herausgebildet, das sich in der Bevorzugung bzw. Ablehnung von einzelnen Lebensmitteln und Speisen manifestiert (Westenhöfer 1999: S146).

Angeborene Vorlieben

Bestimmte Nahrungspräferenzen sind bereits angeboren. Dazu gehört die Vorliebe für Süßes. Erklären lässt sich diese genetisch bedingte Besonderheit damit, dass süße Nahrung im Allgemeinen Reife signalisiert, ausreichend Energie liefert und fast nie giftig ist (Alexy & Kersting 1999: 109, Gedrich 2003: 232, Kersting & Schöch 1996: 5, Mela 2001, Nicklaus 2004: 815, Tansey & Worsley 1995: 69). Für salzigen Geschmack können Kinder schon im ersten Lebensjahr eine Präferenz entwickeln. Gegenüber bitter schmeckenden Lebensmitteln legen sie ihre negative Haltung dagegen erst sehr viel später ab. Vermutlich dient der bittere Geschmack als Giftindikator und soll den jungen, noch unerfahrenen Menschen vor dem Verzehr lebensgefährlicher Pflanzen schützen (Gniech 2002: 78, Westenhöfer 1999: S147).

Anerzogene Vorlieben

Erblich bedingte Nahrungspräferenzen und -aversionen werden von Geburt an durch Lernerfahrungen modifiziert. Geschmackliche Vorlieben sind zum einen gesellschaftlich bedingt (Bodenstedt & Brombach 2002: 22), zum anderen werden sie innerhalb der Familie geprägt (Alexy & Kersting 1999: 109, Fox et al. 2004: S29, Hays et al. 2001, Pudel 2007: 19, Wardle et al. 2001: 217). Für die Entwicklung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens ist es deshalb wichtig, dass Eltern ihre Kinder von Anfang an mit der Geschmacksvielfalt der Lebensmittel bekannt machen (Nicklaus et al. 2005). Da kleine Kinder häufig eine Neophobie, also eine Abneigung gegen neue Lebensmittel, entwickeln (Kennis 1993: 13), ist es wichtig, sie durch wiederholtes Vorsetzen an das Essen zu gewöhnen (Liem & Graaf 2004, Nicklaus et al. 2004: 805, Skinner et al. 2002: 1638). Strikte Ge- oder Verbote können das Gegenteil bewirken: Bekommen Kinder z.B. dafür Belohnungen, wenn sie ein bestimmtes Nahrungsmittel essen, führt dies eher dazu, dass sie dieses Lebensmittel nicht präferieren (Lowe et al. 1998: 61). Wird hinsichtlich eines bestimmten Lebensmittels ein rigides Verbot ausgesprochen, kann dies dazu führen, dass das Kind dieses Produkt dann erst recht bevorzugt (Pudel 2000: 145).

3.2.3 Mahlzeiten und »Snacking«

Ein wichtiger Bestandteil von Ernährungsgewohnheiten besteht in der regelmäßigen Einnahme von Mahlzeiten. Aber auch Snacks können – obwohl sie spontan eingenommen werden und damit keinen festgelegten Regeln folgen – als Teil eines gewohnheitsmäßigen Ernährungsverhaltens angesehen werden, wenn sie häufig in den Tagesablauf integriert werden (vgl. Bisogni et al. 2007: 219). In den folgenden beiden Abschnitten werden beide Formen des Essens näher vorgestellt.

Mahlzeiten

Mahlzeiten zählen zu den grundlegenden Bestandteilen des menschlichen Ernährungsverhaltens (Oltersdorf 2003: 30). Bodenstedt & Brombach (2002: 28) verstehen darunter »ein täglich wiederkehrendes Verzehrsereignis, das (vorzugsweise alle) Mitglieder eines Zwei- bis Drei-Generationen-Haushalts vereint zum Zwecke der gemeinsamen Nahrungsaufnahme und des selbstbestimmten Versammelns«. Bell & Valentine (1997: 61f.) beschreiben etwas bildhafter, was eine Mahlzeit ausmacht: Wichtig erscheint den beiden Autoren, dass eine Mahlzeit gekocht wird, d.h. sie wird eher heiß als kalt serviert, sodass ein gewisser Aufwand bei der Zubereitung unvermeidlich ist. Eine Mahlzeit ist außerdem an soziale Regeln gebunden, dazu gehört bspw., dass sie gewöhnlich zu bestimmten Zeiten stattfindet. Eine richtige Mahlzeit ist darüber hinaus ein soziales Ereignis, das zusammen mit anderen Menschen eingenommen wird

und sie als gemeinschaftliche Einheit zusammenführt. Wiegelmann (2006) nimmt darüber hinaus eine Differenzierung zwischen Alltags- und Festspeisen vor. Der wesentliche Unterschied zwischen beiden Mahlzeitenformen besteht im zeitlichen und häufig auch im finanziellen Aufwand.

Mahlzeitenordnung

In den Alltag integrierte Mahlzeiten dienen der Tagesstrukturierung, die sich je nach Kulturkreis unterscheiden kann (Marshall 1995a: 266, Schack 2005: 134). Laut den Empfehlungen der DGE (1999) besteht eine ausgewogene Ernährung aus fünf Mahlzeiten, um Heißhungerattacken vorzubeugen und die Lebensmittelauswahl abwechslungsreicher zu gestalten. Dazu gehören drei Hauptmahlzeiten in Form von zwei Brotmahlzeiten und einer warmen Mahlzeit sowie zwei Zwischenmahlzeiten in Form eines zweiten Frühstücks und eines Nachmittagsimbisses (vgl. auch Kersting & Schöch 1996: 1). Vielen Deutschen ist allerdings nicht klar, dass eine gleichmäßige Energiezufuhr durch mehrere, über den Tag verteilte kleine Mahlzeiten der heutigen Lebensweise mehr entgegenkommt als wenige große Mahlzeiten (Niedermann et al. 2000: 178). Stiess & Hayn (2005: 37) erkennen eine »Auflösung der traditionellen Mahlzeitenordnung und -rhythmen«, weil ein Trend dazu besteht, dass einzelne Mahlzeiten aus Zeitnot einfach übersprungen werden (vgl. auch Prahl & Setzwein 1999: 186). Meier (2004: 81f.) kann dagegen in ihrer Zeitbudget-Untersuchung einen Zerfall der herkömmlichen Mahlzeitenstrukturen nicht erkennen.

Ideal der Familienmahlzeit

Die gemeinsame Mahlzeit mit Familienmitgliedern ist ein weit verbreitetes Ideal, das zu den festen Bestandteilen der Familienideologie gehört (Charles & Kerr 1988: 17, Jansson 1995: 81). Ohne das Zusammensein beim Essen ginge ein wesentliches Element der Familie verloren (Bodenstedt & Brombach 2002: 51, Henson et al. 1998: 185). Zudem können regelmäßig eingenommene Mahlzeiten ein gesundes Essverhalten in der Familie fördern (FitzPatrick et al. 2007, Gable et al. 2007). In den letzten Jahrzehnten wurde die Familienmahlzeit mehr oder weniger tief greifenden Veränderungen unterzogen (Bodenstedt & Brombach 2002: 51). Brunner (2000: 176) spricht zum einen von einer »Entfamilialisierung« der Mahlzeiten. Das bedeutet, dass die Tischgemeinschaft nicht mehr nur auf den Kreis der Familie beschränkt bleibt, sondern dass es zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, auch mit anderen Personengruppen wie Freunden, Bekannten oder Kollegen zu speisen. Zum anderen spricht er von einer fortschreitenden »Entritualisierung« (ebd.). Waren früher absolute Präzision und Zwang zur Pünktlichkeit maßgebend, wird heutzutage auf individuelle Bedürfnisse eingegangen und die Kommunikation steht im Mittelpunkt (Bodenstedt & Brombach 2002: 49, Koerber et al. 2004: 202, Marshall & Anderson 2002: 194).

Kochkenntnisse

In der Bundesrepublik stimmen 84 Prozent der Bevölkerung der Aussage zu, dass selbst gekochte Mahlzeiten besser schmecken, weil die einzelnen Zutaten

bekannt sind (Berg 1997: B37f.). Trotz dieses eindeutigen Ergebnisses nehmen die Kochkenntnisse innerhalb der Bevölkerung immer weiter ab (Barlösius 2001: 122, Brunner 2002: 263, Hayn & Empacher 2004a: 9, Westenhöfer 1999: S148, Ziemann 1999: 101). 15 Prozent der Deutschen können noch nicht einmal ein Spiegelei zubereiten (Öko-Institut 1999: 21). 61 Prozent der deutschen Konsumenten begründen die Tatsache, dass sie wenig kochen, damit, dass es sehr aufwendig ist und viel Arbeit verursacht. 44 Prozent sind daher der Meinung, dass Fertiggerichte eine gute Erfindung sind (Berg 1997: B37f.). Vorgefertigtes Essen sowie die Kombination von frischen Lebensmitteln und Convenience-Produkten spielen im heutigen Ernährungsalltag eine zentrale Rolle (Jansson 1995: 80, Swoboda & Morschett 2001: 194). Möglich geworden ist diese Entwicklung durch die Verbreitung neuer Küchentechnologien:

> »Die Anschaffung eines Mikrowellengerätes etwa legt das Vorkochen und Einfrieren kleiner Portionen nahe, ermöglicht andererseits ein flexibles Versorgen von Einzelmitgliedern des Haushalts mit warmem Essen, auch wenn sie zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause kommen (unterstützt und beschleunigt damit aber zum Teil auch die Tendenz zum weiteren Rückgang der häuslichen Tischgemeinschaft und hin zur vermehrten ›solitären Essenseinnahme‹, macht einen Tiefkühlschrank zusätzlich ›sinnvoll‹, verändert also umfassend die Eßgewohnheiten.« (Kutsch 1993: 118)

Zu berücksichtigen ist, dass sich das Vorhandensein von Kochkenntnissen nach Geschlecht und Alter unterscheidet: Es können weit mehr Frauen als Männer kochen und auch weit mehr ältere Menschen als jüngere (Stieß & Hayn 2005: 74f., Ziemann 1999: 101). Das Kochverhalten hängt zudem von den Ernährungspräferenzen ab: Wansink & Lee (2004) konnten nachweisen, dass »Obst-Liebhaber« seltener kochen, weniger häufig Gäste zum Essen einladen und seltener neue Rezepte ausprobieren als »Gemüse-Liebhaber«.

»Snacking«

Unter einem Snack kann eine Form des situativen Essens verstanden werden, bei der keine Regeln dahingehend fixiert sind, mit wem, wann, wo und in welcher Reihenfolge gegessen werden sollte. Häufig ist damit auch ein geringer Aufwand hinsichtlich der Zubereitung verbunden. Als Gegentrend zur gemeinschaftlich eingenommenen Familienmahlzeit kann der Verzehr von Snacks als Ausdruck einer individualisierten Gesellschaft interpretiert werden (Bell & Valentine 1997: 61, Brunner 2003: 28, Öko-Institut 1999: 8). Essen wird zu einer »kauenden Nebenbeschäftigung« (Bayer et al. 1999: 113), die in erster Linie auf die Befriedigung des Hungerbedürfnisses und nicht auf soziale Kommunikation ausgerichtet ist (Spiekermann 1999: 46).

Zeitersparnis und Bequemlichkeit

Ein entscheidender Vorteil von Snacks besteht darin, dass durch den geringeren Aufwand bei der Zubereitung Zeit gespart werden kann (Buckley et al. 2007, Costa et al. 2007, Gofton 1995: 157, Verlegh & Candel 1999: 461f.). Inwieweit diesem Charakteristikum Bedeutung beigemessen wird, hängt davon ab, ob der Verzehr von Nahrungsmitteln gleichzeitig als soziales Ereignis fungiert, ob also allein oder in Gemeinschaft gegessen wird: Menschen, die allein essen, bevorzugen eher Snacks als Menschen, die zusammen mit der Familie oder mit Freuden am Esstisch sitzen. Insbesondere allein stehende Männer haben häufig keine Lust, selbst zu kochen. Teilweise fehlen ihnen auch die Kenntnisse, um eine Mahlzeit eigenhändig zubereiten zu können. Weller et al. (2002: 10) bezeichnen diese Form des Essens als »Bequemlichkeits-Convenience« (vgl. auch Jaeger & Meiselman 2004). Daneben spielt der Erwerbsstatus der Person, der die Ernährungsverantwortung zukommt, eine entscheidende Rolle: Berufstätige Personen können weniger Zeit in die Essenszubereitung investieren und greifen demzufolge vermehrt auf zeitsparende Varianten des Essens zurück. Die Doppelbelastung von Erwerbsarbeit und Familie hat zur Folge, dass in diesen Haushalten eine signifikante Zunahme an Convenience Food und Tiefkühlkost zu verzeichnen ist (Bayer et al. 1999: 112, Empacher et al. 2002a: 89, Gofton 1995: 155, Habich & Noll 2004: 305). Diese Form des Essen bezeichnen Weller et al. (2002: 10) als »Zeitnot-Convenience« (vgl. auch Carrigan et al. 2006, Jabs & Devine 2006, Jabs et al. 2007).

Außer-Haus-Verpflegung

Snacks werden zu einem nicht unerheblichen Teil außer Haus in Form von Fast Food konsumiert. Tolksdorf (1981: 16) schrieb schon vor über 20 Jahren über diese Entwicklung: Auch Fast Food »gehört zu unserer Eßkultur, auch wenn wir es uns angewöhnt haben mögen, verächtlich von der ›Pommes-frites- und Ketchup-Kultur‹ zu sprechen, jener ›one-culture-cuisine‹ mit ihren Bratwürstchen und Hamburgern und jenen Hormonvögeln, mögen sie nun ›Wienerwald-Hähnchen‹ oder ›Kentucky-fried-chicken‹ heißen.« Doch obwohl eine »Enthäuslichung des Ernährungsalltags« (Stieß & Hayn 2005: 37) weiter voranschreitet und ein »Wandel von der patriarchalischen Familienmahlzeit zur pluralistischen Knabbergesellschaft« (Westenhöfer 1999: S148) proklamiert wird, sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass 85 Prozent des Essens nach wie vor in den eigenen vier Wänden eingenommen wird (Oltersdorf 2003: 31). Allerdings geht der Trend immer mehr vom Esstisch hin zum Fernsehtisch (Boer et al. 2004: 157).

3.2.4 Ausgewählte soziodemographische Einflussfaktoren

Die folgende Darstellung konzentriert sich darauf, wie das Ernährungsverhalten von der Sozialstruktur (insb. Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht, Haushaltsstruktur) geprägt wird. Die Darstellung erhebt keinen An-

spruch auf Vollständigkeit, sondern orientiert sich daran, welche Einflussfaktoren auch im Rahmen des empirischen Teils untersucht werden.

3.2.4.1 Bildung

In den empirischen Studien, die sich mit den Auswirkungen der sozialen Ungleichheit auf das Ernährungsverhalten beschäftigen, wird häufig der sozioökonomische Status als grundlegendes Unterscheidungsmerkmal untersucht, sodass eine klare Trennung zwischen Bildung und Einkommen schwer fällt bzw. u.U. gar nicht möglich ist (vgl. Hupkens et al. 1998: 1331, Irala-Estévez et al. 2000). Dies ist häufig der Fall, weil beide Einflussgrößen in der Regel stark miteinander korrelieren.

Einzelne Lebensmittelgruppen

In einigen Studien werden Aussagen zu bildungsabhängigen Unterschieden im Ernährungsverhalten getroffen: So tendieren Personen mit geringer Bildung u.a. signifikant häufiger als Personen mit hoher Bildung dazu, Obst und Gemüse zu meiden (Stark Casagrande et al. 2007, Deshmukh-Taskar 2007), Fleisch zu essen (Guenther et al. 2005) und fettreiche Speisen zu konsumieren (Hart et al. 2006). Folglich zeigen sie ein höheres Risiko für Übergewicht (Moreira & Padrão 2006).

Bioprodukte

Einige empirische Befunde lassen darauf schließen, dass der Bildungsgrad eine entscheidende Größe beim Konsum von Bioprodukten darstellt. Grunenberg & Kuckartz (2003: 54ff.) konnten nachweisen, dass die Ausprägung des Umweltbewusstseins entscheidender vom Humankapital einer Person abhängt als von den materiellen Mitteln, die ihr zur Verfügung stehen. Diese Grundeinstellung setzt sich auch im Ernährungsverhalten fort: Es gibt mehrere Studien, die zeigen, dass Konsumenten, die Produkte aus ökologischem Anbau nachfragen, für gewöhnlich aus höheren Bildungsschichten stammen (Torjusen et al. 2004, Wandel & Bugge 1997: 19, Zimmermann 2005).

3.2.4.2 Einkommen

Einzelne Lebensmittelgruppen

Lehmkühler & Leonhäuser (1999: 91) können in einer Untersuchung mit Gießener Armutshaushalten[3] feststellen, dass Personen, die über wenig Geld verfügen, eher als besser verdienende Personen Grundnahrungsmittel mit einem hohen Sättigungsgrad konsumieren, z.B. Brot, Kartoffeln und Teigwaren. Frisches Obst und Gemüse kaufen sie dagegen seltener, weil sie schnell verderben. Bei den Getränken greifen sie bevorzugt zu zuckerhaltigen Limonaden, Fruchtsaftgetränken, Cola, Kaffee und Bier (Lehmkühler 2000: 34). Prahl &

[3] Da in der Studie keine Aussagen über das Bildungsniveau der Untersuchungsteilnehmer getroffen werden, sind Überschneidungen zwischen Bildungs- und Einkommensstatus denkbar und aufgrund der gewöhnlicherweise starken Korrelation zwischen beiden Einflussgrößen sogar wahrscheinlich.

Setzwein (1999: 70) berichten über Unterschiede hinsichtlich des Fleischkonsums: Personen mit höherem Einkommen kaufen eher qualitativ hochwertiges Fleisch wie Filet, Steak und magere Fleischstücke, Personen mit geringem Einkommen eher minderwertige Fleischsorten wie Hackfleisch, Innereien und fettes Fleisch. Alles in allem muss festgestellt werden, dass die Essgewohnheiten von Menschen mit geringem Einkommen auf eine eher einseitige und ungesunde Ernährung schließen lassen (vgl. Dibsdall et al. 2003: 159, Feichtinger 2000: 24, Jetter & Cassidy 2006, Klocke 1995: 192, Olson et al. 2007).

Bio-produkte

Der Einfluss des Einkommensniveaus auf den Konsum von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau kann nicht eindeutig belegt werden (Torjusen et al. 2004: 55). Während manche Studien keinen Zusammenhang feststellen können, sondern die Präferenz für Bioprodukte mit dem Vorhandensein von alternativen Wertvorstellungen (z.B. Vegetarismus, Umweltschutz) in Verbindung bringen (Cicia et al. 2002, Lockie et al. 2004), liegen auch empirische Belege für einkommensabhängige Unterschiede beim Biokonsum vor (Boccaletti & Nardella 2000, Onyango et al. 2006).

3.2.4.3 Wohnumfeld

Der Konsum von Lebensmitteln mit nachhaltigen Produkteigenschaften wird wesentlich durch das Wohnumfeld bestimmt, von dem zwei Faktoren in entscheidender Weise abhängen: (1) die Erhältlichkeit von »nachhaltigen« Produkten in den vor Ort zugänglichen Einkaufsstätten und (2) die Breite der Produktpalette solcher Lebensmittel.

Schwere Erhältlichkeit

»Veränderte Ernährungspraktiken brauchen veränderte Angebotsstrukturen«, schreibt Brunner (2004: 2). Trotz des kontinuierlich steigenden Angebotes – u.a. von Bio- und Fair-Trade-Produkten – im konventionellen Einzelhandel sind »nachhaltige« Lebensmittel nach wie vor für den Konsumenten nur in eingeschränktem Maß erhältlich (Bruhn 2002: 104f., Wirth 2003: 17f.). Eine aktuelle Studie von Weiss (2006) aus dem Berliner Raum zeigt auf, dass sich eine flächendeckende Versorgung mit »nachhaltigen« Lebensmitteln[4] nur in der Innenstadt findet. In den Randgebieten stellt Mobilität eine wichtige Voraussetzung dar, um das gesamte Marktangebot nutzen zu können. Insbesondere alte und behinderte Leute sind aufgrund ihrer eingeschränkten Beweglichkeit allerdings auf die Einkaufsmöglichkeiten direkt vor Ort angewiesen und müssen ihre Ernährung von den unmittelbar erreichbaren Einkaufsstätten abhängig machen, wenn sie denn nicht Abokisten oder ähnliche Angebote in Anspruch nehmen können oder wollen, um »nachhaltigere« Produkte zu konsumieren. Zudem konnten Jetter & Cassady (2006) in einer US-amerikanischen Studie nachweisen, dass Personen mit geringem

[4] Unter diesem Begriff werden u.a. ökologisch produzierte, regionale und saisonale Lebensmittel zusammengefasst.

Einkommen in ihrer Nachbarschaft häufig keine geeigneten Einkaufsstätten vorfinden, in denen gesunde Lebensmittel (Fleisch mit geringem Fettanteil, Vollkornprodukte etc.) erhältlich sind. Gleichzeitig belegt eine Untersuchung von Block et al. (2004) den Zusammenhang zwischen der Dichte von Fast-Food-Restaurants und dem Anteil von Haushalten mit geringem Einkommen im Wohnumfeld (vgl. auch Burns & Inglis 2007). Frank et al. (2007) können eine Verbindung zwischen dem Wohnumfeld und dem Verkehrsverhalten feststellen. Das Verkehrsverhalten hat wiederum einen signifikanten Einfluss auf das Ernährungsverhalten: Personen, die bevorzugt mit dem Pkw unterwegs sind, sind häufiger übergewichtig als Personen, die bevorzugt zu Fuß gehen.

Begrenzte Produktpalette

Ein weiteres Hindernis für die Verbreitung von nachhaltigen Ernährungsgewohnheiten stellte noch in den vergangenen Jahren die begrenzte Produktpalette im Biobereich dar (Alvensleben 1998: 382, Bodenstein & Spiller 2001: 191, Spiekermann 1999: 48). In den großen Bio-Supermarktketten, die in letzter Zeit entstanden sind, gibt es jedoch inzwischen ein breites Angebot, das von Fleischprodukten alter Haustierrassen und traditionellen, unverarbeiteten Getreidesorten bis hin zu modernen Convenience-Produkten reicht. Die bereits erwähnte Untersuchung von Weiss (2006: 242ff.) zeigt allerdings auf, dass diese Einkaufsstätten mehrheitlich im Berliner Stadtzentrum zu finden sind. In den Randgebieten kann in der Regel lediglich auf das Bio-Angebot im konventionellen Einzelhandel zurückgegriffen werden, das sich zwar in den letzten Jahren erheblich erweitert hat, aber im Vergleich zu Bio-Supermärkten und Naturkostgeschäften nur eine sehr begrenzte Produktpalette an Lebensmitteln mit als nachhaltig geltenden Produkteigenschaften anbietet. Insbesondere bezüglich ökologisch angebautem und regionalem Gemüse finden sich mitunter gravierende Angebotslücken. In der Innenstadt, die über das beste Angebot an alternativen Einkaufsstätten (u.a. Bioläden, Wochenmärkte) verfügt, fällt auch die Nachfrage nach Bio-Produkten, Eiern aus Freilandhaltung und Milch aus der Mehrwegflasche am stärksten aus (ebd.: 243).

3.2.4.4 Geschlecht

Frust- vs. Lustprinzip

Setzwein (2004: 504f.) bezeichnet die geschlechtsspezifischen Einstellungen zur Ernährungsthematik als »weibliches Frustprinzip« und »männliches Lustprinzip« (Tab. 3.1). Von Frauen wird Selbstkontrolle, Entsagung und Zurückhaltung verlangt, weshalb sie eher als Männer dazu neigen, aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse in ihren Speiseplan aufzunehmen (Bowman 2005, Kiefer et al. 2005). Männlichkeit wird über Kraft, Stärke, Dominanz und Durchsetzungsfähigkeit definiert, weshalb Männer eher als Frauen fettreiche Fleischprodukte und andere tierische Lebensmittel bevorzugen, die ihrem Körper Energie zuführen (Methfessel 2004: 32). Diese Nahrungspräferenzen sind nicht von Natur aus gegeben, sondern

werden »sozial konstruiert« (Bourdieu 2003: 313f., Brunner 2002: 261, Prahl & Setzwein 1999: 79). Von Geburt an werden Kinder unterschiedlich sozialisiert: Jungen werden eher zu ungezügeltem, Mädchen eher zu maßvollem Essen angehalten (Methfessel 2004: 33). Außerdem wird schon früh der Grundstein für die Zuweisung der Ernährungsverantwortung gelegt, indem Töchter sehr viel stärker in Küchenarbeiten einbezogen werden als Söhne (Meier 2004: 89).

	Frauen	**Männer**
Lebensmittelverzehr	mehr und häufiger einheimisches Frischobst, Gemüse, Quark, Rohkost, häufiger vegetarische Kost	mehr und häufiger (rotes) Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren, Alkoholika, häufiger energiereiche Speisen
Vorlieben	Gemüse- und Nudelgerichte, leichte Kost, Süßspeisen	Fleischgerichte, deftige Kost, scharfe Gewürze, herbe Getränke
Einstellungen zu Ernährung	häufiger ambivalentes Verhältnis zum Essen, Ernährung hat oft zentralen Stellenwert in Gesundheitskonzepten, höhere Bereitschaft, eigenes Essverhalten umzustellen	häufiger unkompliziertes Verhältnis zum Essen, Relevanz der Ernährung für eigene Gesundheit wird meist niedriger eingeschätzt als Bedeutung von Sport und Bewegung
Umgang mit dem Essen	häufiger kontrolliert und gezügelt, häufiger an sozialen Normen (Gesundheit, Attraktivität) orientiert, häufiger Diäten zur Gewichtsreduktion, höhere Unzufriedenheit mit eigenem Körper, Tendenz zu gestörtem Essverhalten	häufiger lustbetont, häufiger am eigenen Geschmack/Genuss orientiert, Diäten eher aus gesundheitlichen Gründen, höhere Tendenz zu Risikoverhalten (z.B. Alkohol)

Tabelle 3.1: Geschlechtstypische Unterschiede im Ernährungsverhalten [Setzwein 2004: 504]

Ernährungsverantwortung

Tatsächlich fällt die Ernährung der Familie mehrheitlich in den Kompetenzbereich der Frauen (Bayer et al. 1999: 117, Bell & Valentine 1997: 70, Charles & Kerr 1988, Dibsdall et al. 2003: 161, Ekström 1995: 217, Hartog 1995: 64, Henson et al. 1998: 184, Murcott 1983: 78). Frauen verbringen anderthalb mal mehr Zeit mit Hausarbeit als Männer. Das bedeutet pro Tag zusätzlich zwei Stunden unbezahlte Arbeit. Obwohl ihre Beteiligung prozentual angestiegen ist, investieren Männer heutzutage nicht sehr viel mehr Zeit als zu Anfang der 1990er Jahre, sondern es sind die Frauen, die ihren Zeitaufwand um zirka zehn Prozent reduziert haben (BMFSFJ & Destatis 2003: 14f.).

Fthenakis et al. (2002: 100) und Kamo (1988) gehen davon aus, dass Frauen durch ihre Ernährungsverantwortung Möglichkeiten des Einflusses und der Macht eröffnet werden. Tatsächlich könnte angenommen werden, dass sich infolge der Torhüterfunktion der Frau vielfältige Ansatzpunkte für den Übergang zu nachhaltigeren Ernährungsgewohnheiten ergeben. Trotzdem scheinen die meisten Mütter nicht über genügend Gestaltungsmacht zu verfügen, um ihre eigenen Präferenzen hinsichtlich der Ernährungsweise gegenüber den anderen Haushaltsmitgliedern langfristig durchzusetzen (Empacher et al. 2002b: 183). Vielmehr tendieren Frauen dazu, die Ernährung der Familie an den Nahrungsvorlieben ihrer Partner und ihrer Kinder auszurichten und dafür selbst Abstriche zu machen (Hayn & Empacher 2004c: 41, Henson et al. 1998: 184, Murcott 1983: 85f.). Obwohl vorwiegend die Frauen die Ernährungsverantwortung tragen, setzen die Männer häufig massiv ihre Interessen durch, wenn es darum geht, was gekocht wird (Beardsworth et al. 2002: 473, Hupkens et al. 1998: 1332, Kemmer et al. 1998: 201ff., Marshall 2001: 333). Insbesondere hinsichtlich des Fleischkonsums zeigt sich der Einfluss des Mannes auf die Ernährungsgewohnheiten der Familie (Brunner 2003: 26, Fagerli & Wandel 1999: 185, Saba 2001: 236, Tansey & Worsley 1995: 73).

Vorbereitung

Die geschlechtsspezifischen Unterschiede fangen bereits beim Einkauf der Lebensmittel an. In Großbritannien übernehmen 67 Prozent der Frauen die Aufgabe des Einkaufs (Beardsworth et al. 2002: 482). In Deutschland sind 66 Prozent der Frauen dafür verantwortlich, für die Familie einzukaufen. Sind beide Partner berufstätig, reduziert sich die Zahl auf 61 Prozent (BMFSFJ & Destatis 2003: 16).

Zubereitung

Bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten orientieren sich Frauen eher an gesundheitlichen Maßstäben als Männer. Sie verzehren mehr Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Nahrungsmittel, dafür weniger rotes Fleisch (Beardsworth et al. 2002: 480, Fagerli & Wandel 1999: 181, Mensink 2004: 4, Tansey & Worsley 1995: 71). Männer essen mehr Fertiggerichte und Außer-Haus-Produkte und wissen weniger über eine gesunde Ernährung Bescheid (Spiekermann 1999: 49). Leben Frauen und Männer zusammen in einem Haushalt, sind drei Viertel der Frauen für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig (Beardsworth et al. 2002: 482). Der Anteil der Männer, der die gesamte Mahlzeitenzubereitung – selbst das Tischdecken und die Geschirrreinigung – seinen Partnerinnen überlässt, ist im letzten Jahrzehnt sogar von 40 auf 46 Prozent gestiegen (Meier 2004: 87). Wenn die Männer überhaupt in Küchenarbeiten einbezogen werden, bleibt ihre Mithilfe in der Regel strikt auf gelegentliche, simple Aufgaben beschränkt, z.B. Kartoffeln schälen (Bell & Valentine 1997: 70).

Nachbereitung

Was die Entsorgung der Lebensmittelreste angeht, so wurden darüber bisher keine eingehenden Studien betrieben. Es zeichnet sich jedoch die Tendenz ab,

dass auch in der Nachbereitungsphase die Ernährungsverantwortung bei den Frauen verbleibt (Schultz & Weiland 1992, Silberzahn-Jandt 1999).

Nachhaltige Ernährungsumstellung

Die bisherigen empirischen Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Frauen eher dazu bereit sind, ihr Ernährungsverhalten langfristig zu ändern (Beardsworth et al. 2002: 481, Brunner 2003: 26, Empacher et al. 2002b: 185, Fagerli & Wandel 1999: 188, Lappalainen et al. 1998: 475). Zudem zeigen sie ein ausgeprägteres Umweltbewusstsein (Empacher et al. 2002b: 182ff., Grunenberg & Kuckartz 2003: 190f., Kuckartz 2002: 28, Roberts 1996: 225). Mit größerer Wahrscheinlichkeit beziehen sie Umweltaspekte in die Lebensmittelauswahl ein, kaufen Ökoprodukte und saisonales Obst und Gemüse (Empacher et al. 2002b: 190f., Wandel & Bugge 1997: 19, Weller et al. 2002: 16). Daher kommen in erster Linie Frauen als Initatoren einer Umstellung auf nachhaltige Ernährungsgewohnheiten in Frage.

3.2.4.5 Haushaltsstruktur

Es gibt Hinweise darauf, dass sich das Ernährungsverhalten je nach Haushaltsstruktur unterscheidet. In den folgenden Ausführungen wird die Ernährung von Singles, Paaren, Familien und Allerziehenden genauer betrachtet.

Singles

Die Ernährungsgewohnheiten von Singles sind besser als ihr Ruf. Entgegen der weitläufigen Meinung konsumieren Alleinstehende im Vergleich zu Mehrpersonenhaushalten weniger Tiefkühlkost und haben auch seltener eine Mikrowelle in der Küche zu stehen (Brunner 2005: 207f.). Insbesondere weibliche Singles achten auf eine gesunde Ernährung und kaufen überdurchschnittlich häufig Bioprodukte. Allein stehende Männer verfügen im Gegensatz zu allein stehenden Frauen wesentlich seltener über solide Kochkenntnisse, weshalb sie häufiger außer Haus essen (Brunner 2003: 26).

Paare

Von dem Eingehen einer Paarbeziehung profitieren in erster Linie die Männer: Ihr Gemüseverzehr steigt an, sie erwerben Kochkompetenzen und essen regelmäßiger (Brunner 2003: 26, Kemmer et al. 1998: 206, Stieß & Hayn 2005: 76, Tansey & Worsley 1995: 73). Insgesamt wird der Nahrungskonsum von der Öffentlichkeit eher ins neue Heim verlagert: Das Paar beginnt, seltener außer Haus, dafür häufiger und vielfältiger selbst zu kochen sowie die Ernährung langfristiger zu planen, d.h. es wird nicht mehr so häufig von Tag zu Tag eingekauft (Jansson 1995: 79). Auch energetisch ergeben sich Vorteile: Ein Zwei-Personen-Haushalt verbraucht 20 Prozent weniger Primärenergie als ein Single-Haushalt (EPOC 2002: 24).

Familien

Obwohl sich die Geschlechterrollen bei kinderlosen Paaren zunehmend egalisieren, gibt es zahlreiche Belege dafür, dass Eltern nach der Geburt eines Kindes wieder verstärkt zu traditionellen Rollenmustern übergehen (Bauer 1992: 104, Buba & Vaskovics 1994: 150, Fthenakis et al. 2002: 97, Grau & Bierhoff 2003: 398f., Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 467, Stieß & Hayn 2005: 67). Auch

in gleichberechtigten Paarbeziehungen bzw. bei Paaren mit zwei berufstätigen Partnern obliegt in den meisten Fällen der Frau die Gesamtkoordination des Haushalts und die Kinderbetreuung (Buba & Vaskovics 1994: 154, Empacher 2002b: 184). Mütter übernehmen in der Regel die Versorgung des Kindes (Kind anziehen, Essen fürs Kind zubereiten, Kind bei Krankheit pflegen, Kindersachen kaufen), während sich Väter vor allem dann mit dem Kind beschäftigen, wenn es ihnen Spaß macht oder wenn sie den Zeitpunkt frei wählen können (mit dem Kind spielen, Kind baden oder zu Bett bringen)(Beck-Gernsheim 1990: 57, BMFSFJ & Destatis 2003: 22, Fthenakis et al. 2002: 104f., Marbach 1989: 108, Yogman et al. 1988: 57). Jaeckel (1998: 43) spricht deshalb treffenderweise von einer »Onkelrolle«, die den Vätern bei der Kinderbetreuung zukommt. Die Traditionalisierung des Geschlechterverhältnisses infolge der Elternschaft führt dazu, dass die Frau die Ernährungsverantwortung übernimmt. Sie kauft ein, bereitet das Essen zu und entsorgt die Essensreste. Dennoch obliegt den meisten Männern die Entscheidungsbefugnis darüber, welche Lebensmittel eingekauft werden (vgl. Abschnitt 3.2.4.4).

Alleinerziehende

In Ein-Eltern-Familien haben Mütter – 84 Prozent der Alleinerziehenden sind Frauen (BMFSFJ & Destatis 2003: 27) – theoretisch mehr Einflussmöglichkeiten auf die Ernährung als in Familien mit zwei Elternteilen. Allerdings achten deutlich weniger allein erziehende Mütter auf ihre Ernährung als verheiratete Mütter (48% vs. 71%). Zudem weisen allein erziehende Mütter häufiger eine unregelmäßige Ernährungsweise auf als Mütter, die mit einem Partner zusammenleben (39% vs. 26%)(Helfferich et al. 2003: 16). Die Unterschiede hinsichtlich der Essgewohnheiten sind im Wesentlichen keine Frage der Einstellung, sondern ein Resultat knapp bemessener zeitlicher und finanzieller Ressourcen. Allein erziehende Frauen arbeiten im Vergleich zu Frauen, die in Paarhaushalten leben, im Durchschnitt 1 3/4 Stunden pro Tag mehr (BMFSFJ & Destatis 2003: 27). Dafür beansprucht die Betreuung von Kindern unter sechs Jahren bei Paaren knapp ein Drittel der unbezahlten Arbeitszeit, bei allein erziehenden Frauen dagegen 43 Prozent (ebd.: 22). Beim Umweltbewusstsein erreicht die Gruppe der Alleinerziehenden die höchsten Werte, beim Umweltverhalten liegt sie dagegen im Hinterfeld. Aufgrund finanzieller Engpässe zeigen allein stehende Frauen und Männer mit Kindern auch die geringste Bereitschaft, höhere Preise für Bioprodukte zu bezahlen (Grunenberg & Kuckartz 2003: 200, Weller et al. 2002: 15).

Fazit

Der gewohnheitsmäßige Charakter des Ernährungsverhaltens wird durch die Funktionen der Ernährung, die Ausprägung von Nahrungspräferenzen und -aversionen und die Ernährungsstruktur (Mahlzeiten vs. »Snacking«) und soziodemographische Einflussfaktoren (u.a. Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht, Haushaltsstruktur) geprägt.

3.3 Lebensereignisse und nachhaltiger Konsum

Die Lebensereignisforschung hat erst vor einigen Jahren Eingang in die Nachhaltigkeitsdebatte gefunden. Dementsprechend überschaubar fällt der Forschungsstand zur Thematik aus. Bislang konzentrierten sich die Untersuchungen auf den deutschsprachigen Raum sowie auf die beiden Konsumfelder Ernährung und Mobilität. In den folgenden beiden Abschnitten werden einige wegweisende Studien und deren Ergebnisse vorgestellt.

3.3.1 Ernährung

Die Bedeutung von Lebensereignissen für die Ernährungsumstellung auf Bio-Lebensmittel wurde eingehend im Teilprojekt »Ernährungskarrieren« des BMBF-Vorhabens »Von der Agrarwende zur Konsumwende« erforscht (Brunner et al. 2006)[5]. Die empirischen Erhebungen wurden in den Großstädten München und Leipzig durchgeführt[6]. Vier biographische Wendepunkte wurden einer genaueren Betrachtung unterzogen: a) der Übergang zur Elternschaft, b) Krankheit, c) der Übergang in den Ruhestand und d) die Verunsicherung durch Lebensmittelskandale.

Elternschaft

Im Zuge der Elternschaft können Brunner et al. (2006: 163ff.) v.a. in Bezug auf Fragen der Ernährung des Kindes ein gestiegendes Ernährungsbewusstsein feststellen. Häufig rückt die Ernährung des Kindes zuungunsten der eigenen Ernährung in den Vordergrund, d.h. die Mütter stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück und widmen der Zubereitung des kindgerechten Essens besondere Aufmerksamkeit. Zu den wichtigsten Merkmalen, auf die die Eltern bei der Ernährung achten, gehören Frische, Nährstoffreichtum, Schadstoffreiheit sowie die Präferenzen des Kindes. Das flächendeckende Angebot von Bio-Babykost kann sich vorteilhaft für den Einstieg zum Bio-Konsum auswirken. Brunner et al. (2006: 166ff.) identifizieren drei typische Muster der Ernährungsumstellung im Zuge der Elternschaft:

- *»Alles auf Naturbasis«:* Die Mutterschaft wird von diesem Typus als Hauptaufgabe angesehen. Mit den neu gesetzten Präferenzen wächst das dem Haushalt gewidmete Zeitkontingent. Die Ernährung nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein. Es findet eine Umorientierung hin zu naturbelassenen Nahrungsmitteln und deren häuslicher Zubereitung statt. Dies geht nicht automatisch mit einer verstärkten Nachfrage nach Bio-Produkten einher. Bio-Konsum wird erst praktiziert, wenn zusätzliche Motive ins

[5] www.konsumwende.de

[6] Im Einzelnen wurden a) eine repräsentative telefonische Kurzbefragung von 500 Konsumenten, b) qualitative Tiefeninterviews mit 140 Verbrauchern und c) Workshops mit Ernährungsberatern und Landwirten durchgeführt. Das Teilprojekt basiert auf den Tiefeninterviews.

Spiel kommen, z.B. durch eine entsprechende Sozialisation im Elternhaus, die Vorstellungen des Lebenspartners sowie die generelle Sensibilität gegenüber Umweltfragen oder Krankheitserfahrungen.

- *»Ich muss ganz sicher sein!«:* Im Mittelpunkt steht die Verantwortung für sich und das Kind. Experten (z.B. Hebammen und Ärzten) und deren Ratschlägen wird eine hohe Autorität eingeräumt. Es herrscht eine hohe Sensibilität für Ernährungsrisiken vor, die durch die Ernährungskonzeptionen in den Kinderbetreuungseinrichtungen, insb. in Waldorfkindergärten, häufig unterstützt wird. Bio-Lebensmittel haben eine besondere Bedeutung, jedoch stellen der Preis und eine schlechte Erreichbarkeit Barrieren für den Bio-Konsum dar. Als »Ersatz« für Bio-Lebensmittel fungieren regionale Produkte. Dieser Typus findet sich überwiegend in Ein-Kind- oder Ein-Eltern-Familien.

- *»Überforderung«:* Bei diesem Typus ist die Ansicht vorherrschend, dass die Lebensmittelqualität durch staatliche Kontrollen und die Gesetzgebung gesichert ist. Allgemein wird der deutschen Ernährungswirtschaft großes Vertrauen entgegengebracht. Knappe zeitliche und finanzielle Ressourcen führen dazu, dass Fertigprodukte und preiswerte Lebensmittel bevorzugt werden. An dieser Stelle ergeben sich Möglichkeiten für die Umstellung auf Bio-Convenience-Artikel – vorausgesetzt, sie sind nicht zu teuer und problemlos beschaffbar.

Alle drei Typen bieten gewisse Potentiale für die Umstellung auf Bio-Konsum. Mit zunehmendem Alter des Kindes zeigt sich jedoch das Problem, dass gerade Kinderlieblingsspeisen (Pizza, Kekse etc.) in Bio-Qualität meist nicht den Vorlieben der Kinder entsprechen, was Geschmack und Aussehen angeht. Darüber hinaus kann festgehalten werden, dass die von den Eltern empfundene Ernährungsverantwortung mit dem Größerwerden der Kinder ebenfalls abnimmt (ebd.: 164f.). Außerdem legen die Daten der Studie nahe, dass die Geburt eines Kindes nicht der entscheidende Auslöser für eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist, sondern dass eine Sensibilisierung für Bio-Produkte schon vor der Schwangerschaft eingetreten sein muss, in der Regel bereits im Kindesalter (ebd.: 169, vgl. auch Grauvogl 2005).

Krankheit

Eine weitere Umbruchsituation, die zu einer bewussten Reflexion der Ernährungsgewohnheiten führen kann, stellt eine ernsthafte Erkrankung dar (Brunner et al. 2006: 170ff., vgl. auch Sehrer 2004). Dazu gehören u.a. Neurodermitis, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung, Krebs und Diabetes. Brunner et al. (2006: 172ff.) unterscheiden zwei Kategorien von krankheitsbedingten Ernährungsumstellungen:

- *Bio-Umsteller:* Dieser Typus ist bei Menschen vorherrschend, die an Erkrankungen leiden, die durch Umweltbelastungen hervorgerufen werden

(z.B. Neurodermitis). Infolge der verstärkten Beschäftigung mit Umweltproblemen erhöht sich die Sensibilität für naturbelassene Lebensmittel, die frei von Zusatz- und Schadstoffen sind und möglichst wenig verarbeitet sind. Damit ergeben sich Potentiale für Bio-Konsum. Die Krankheit allein ist jedoch häufig kein ausreichendes Motiv für eine Umstellung auf Bio-Produkte: Bei vielen krankheitsbedingten Bio-Umstellern liegen Erfahrungen mit dem Leben auf dem Land oder mit traditioneller Landwirtschaft vor.

- *Diät-Halter:* Dieser Typus tritt häufig bei Menschen auf, die einen Herzinfarkt erlitten haben oder an Übergewicht und Organschäden leiden. Diät-Halter sind in der Regel zu einem weitaus geringeren Grad verunsichert als Bio-Umsteller, weil für diese Erkrankungen klare medizinische Diäten in Form einer fett- und fleischreduzierten Ernährung existieren. In den meisten Fällen werden nur die notwendigsten Anpassungen unternommen. Ernährungsumstellungen in Richtung Bio-Lebensmittel finden nicht statt.

Neben diesen beiden Typen von krankheitsbedingten Ernährungsumstellungen gibt es auch noch andere »Bewältigungsstrategien«, um mit einer Erkrankung umzugehen. Dazu zählen *Resignation* und die *passive Übernahme vorgeschriebener Diäten* (ebd.: 171).

Ruhestand

Der Übergang in den Ruhestand wird häufig als tief greifende Veränderung im Lebensrhythmus wahrgenommen (Brunner et al. 2006: 177ff., vgl. auch Kropp 2006). Die Pensionierung geht mit einem neuen Zeitbewusstsein, der Bilanzierung des eigenen, aber auch gesellschaftlichen Werdegangs sowie einem erhöhten Bedarf an sozialer Kommunikation einher. Die Daten der Studie lassen den Schluss zu, dass die neu gewonnene Zeit nicht in die aufwendige Zubereitung von Mahlzeiten investiert wird. Vielmehr herrscht bei Rentnern eine starke Bequemlichkeitsorientierung bei der Essenszubereitung vor, die in einen erhöhten Konsum von (Teil-)Fertiggerichten in kleinen Portionierungen mündet. Dagegen werden die Einkaufstouren auf der Suche nach sozialen Kontakten ausgedehnt. Das neue Kommunikationsbedürfnis, das den Wunsch nach rascher Abfertigung beim Einkauf ersetzt, sowie die Präferenz für überschaubare Einkaufsflächen führen dazu, dass Rentner vermehrt in kleinen Fachgeschäften und auf Wochenmärkten einkaufen. Lebensmittel aus der Region gewinnen an Wertschätzung, jedoch nicht aufgrund ökologischer Gesichtspunkte, sondern um Arbeitsplätze in der Region zu erhalten oder eine erhöhte Sicherheit hinsichtlich der Produktqualität zu erlangen. Brunner et al. (2006: 183f.) unterscheiden zwei Typen von Ernährungsumstellern:

- *»Fit ins Alter«:* Diese Form der Ernährungsumstellung wird ausgelöst durch das Bestreben, die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis

ins hohe Alter zu erhalten und wenn möglich sogar zu verbessern. Dieses Motiv führt zu einer intensivierten Beschäftigung mit Ernährung und Ernährungsrisiken. Zu Beginn der Umstellung stehen kalorienarme und gesundheitsfördernde Lebensmittel im Mittelpunkt. Mit der Zeit kann auch das Interesse an naturbelassenen und biologisch erzeugten Lebensmitteln steigen.

- *»Weniger ist mehr«:* Im Zentrum dieser Form der Ernährungsumstellung steht der Wunsch, den Zeit- und Geldaufwand für Kochen und Essen zu reduzieren. Die verbleibende Zeit wird lieber im Garten oder vor dem Fernseher verbracht. Die Mahlzeiten sollen gesundheitsfördernd und schadstofffrei sein. Die Fortschritte der modernen Lebensmitteltechnologie, z.B. im Bereich Functional Food, werden als unnötig empfunden.

Lebensmittelskandale

Die intensive Landbewirtschaftung, Massenproduktion und Massentierhaltung sowie der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln führen immer wieder zu Umwelt- und Lebensmittelskandalen. Skandale im Ernährungssektor stellen einen wesentlichen Verunsicherungsfaktor dar: Sie können bei stark verunsicherten Konsumenten zu einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten führen und bei weniger verunsicherten Konsumenten zumindest eine sensibilisierende Wirkung entfalten (Brunner et al. 2006: 155ff., vgl. auch Brunner 2006). Abhängig vom Grad der Verunsicherung konnten Brunner et al. (2006: 156) in den von ihnen durchgeführten Interviews vier Typen von Konsumenten identifizieren: 1) stark bis mittel verunsicherte Bio-Konsumenten, 2) mittel bis gering verunsicherte Bio-Konsumenten, 3) stark bis gering verunsicherte Nicht-Bio-Konsumenten und 4) gering bis nicht verunsicherte Nicht-Bio-Konsumenten. Die Autoren stellen einen Zusammenhang zwischen mittlerer bis starker Verunsicherung und intensivem Bio-Konsum fest, wobei diese Abhängigkeit bei den Münchner Befragten stärker ausgeprägt war als bei den Leipziger Befragten. Der Konsum von Bio-Produkten kann als Strategie, die Sicherheit vermittelt, angesehen werden. Neben der ökologischen Produktion der Lebensmittel wirken folgende Merkmale unsicherheitsreduzierend: Naturbelassenheit, Regionalität, der Einkauf im Fachhandel und der Konsum von Qualitätsprodukten. Häufig lösen Lebensmittelskandale allerdings nur eine kurz- bis mittelfristige Meidung bestimmter in einen Skandal verwickelter Produkte aus. Daher bieten Skandale keine ausreichende Grundlage für Ernährungsumstellungen in Richtung Bio-Konsum. Dafür sind zusätzliche Motive (z.B. Gesundheit, Sorge für Kinder) notwendig (ebd.: 157).

Zum Zusammenhang von Ernährungsverhalten und Umwelt- bzw. Lebensmittelskandalen gibt es weitere Studien: Rohwer (1988) untersucht Veränderungen im Ernährungsverhalten nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl, der sich am 26. April 1986 in der damaligen Sowjetunion ereignete und durch

den nachweislich Lebensmittel wie Blattgemüse und Milch radioaktiv kontaminiert wurden. Die Studie basiert auf einem standardisierten Fragebogen, der knapp einen Monat nach dem Unfall von 111 Personen aus dem Großraum Hamburg ausgefüllt wurde. Die Untersuchung ergab, dass 74 Prozent der Befragten ihr Ernährungsverhalten aufgrund des Ereignisses änderten. 69 Prozent verzichteten zum Zeitpunkt der Befragung vollkommen oder teilweise auf den Verzehr von Blattgemüse und 47 Prozent auf den Konsum von Milch. 38 Prozent der Befragten kauften mehr Konserven- und Tiefkühlkost und schränkten den Verzehr von bestimmten Obst- und Gemüsesorten sowie Fleisch und Eiern merkbar ein. Die Änderungen des Ernährungsverhaltens konnten im Wesentlichen auf Ängste und Unsicherheit zurückgeführt werden. Zudem wurde das Ernährungsverhalten signifikant durch das Geschlecht und das Vorhandensein von Kindern beeinflusst: Frauen schränkten den Verzehr der erwähnten Produkte sehr viel stärker ein als Männer. Befragte mit Kindern verzehrten weniger Milch und Blattgemüse als Befragte ohne Kinder.

Schüz et al. (2005) suchen in einer Online-Studie mit 767 Teilnehmern nach geschlechtsspezifischen Unterschieden im Ernährungsverhalten während der BSE- und MKS-Krise. Es handelt sich um eine nicht-repräsentative Studie mit einem überproportionalen Anteil an Personen mit höheren Bildungsabschlüssen (77 Prozent haben Abitur). Die Datenauswertung zeigt, dass Frauen infolge von Fleischskandalen ihren Fleischkonsum – zumindest kurz- bis mittelfristig – sehr viel stärker einschränken als Männer.

3.3.2 Mobilität

Das Mobilitätsverhalten ist – genauso wie das Ernährungsverhalten – stark durch Routinen geprägt. Nur in Ausnahmesituationen wird darüber nachgedacht, ob es zu den gewohnheitsmäßig genutzten Fortbewegungsmitteln Alternativen gibt (vgl. Rölle et al. 2002: 134). Es werden sechs Studien aus dem deutschsprachigen Raum vorgestellt, in denen der Einfluss verschiedener Lebensereignisse, darunter Elternschaft und Wohnortwechsel, auf die Verkehrsmittelwahl (eigener Pkw, Car Sharing, ÖPNV) untersucht wird.

Elternschaft

Heine & Mautz (1999) setzen sich in ihrem Beitrag mit der Frage auseinander, wie sich die Pkw-Nutzungsgewohnheiten von verheirateten Frauen mit der Geburt des ersten Kindes sowie in den weiteren Jahren der Elternschaft verändern. Die empirische Grundlage liefert eine qualitative Befragung von 60 Familienhaushalten, in denen Kinder unter 18 Jahren leben. In der Stichprobe sind zwei Drittel der Frauen erwerbstätig. Die Altersstufen der Kinder decken die gesamte Bandbreite vom Säugling bis zum Jugendlichen ab. Der überwiegende Teil der befragten Haushalte verfügt über ein Auto, ein Drittel darüber hinaus über einen Zweitwagen, lediglich zwei Haushalte besitzen kein Auto. Die Autoren unterscheiden drei Phasen (ebd.: 34ff.):

- *Von der Geburt bis zur Kindergartenzeit:* Der Übergang zur Elternschaft stellt einen tiefen Einschnitt in die bisherigen Mobilitätsmuster dar. Das Kind, der Haushalt und die damit verbundenen Reproduktionswege rücken in den Mittelpunkt der Alltagsaktivitäten der Mutter, die zumindest zeitweise ihre Erwerbstätigkeit aufgibt. Während ein Teil der bisher gewohnten Wege (wie der Arbeitsweg) entfällt, ergeben sich durch das Kleinkind neue Wege (wie der Weg zum Kinderarzt oder zur Eltern-Kind-Gruppe). Hinzu kommt, dass viele Paare nach der Familiengründung an den Stadtrand oder ins Umland ziehen. Dies geht einher mit einer ungünstigeren ÖPNV-Anbindung und längeren Verkehrswegen, sodass kaum mehr eine Alternative zum Auto besteht. Für junge Familien erfüllt das Auto drei Funktionen: a) Schutzraum des Kindes (vor dem Wetter und den Gefahren des Straßenverkehrs), b) Sicherheit (durch die Möglichkeit des schnellen Transports bei einer Erkrankung des Kindes), c) zeitliche Flexibilität (durch die erleichterte Vereinbarkeit verschiedener Alltagsaktivitäten).

- *Kindergarten und Schulanfang:* Spätestens in dieser Phase kehren die meisten Mütter – überwiegend als Teilzeitkraft – ins Berufsleben zurück. Dadurch und durch die zunehmenden Freizeitaktivitäten des Kindes (z.B. Musikschule, Sportgruppe) sind die Koordinierungsleistungen der Frauen mehr denn je gefragt. Folglich erhöht sich das Bedürfnis nach Zeitsouveränität durch eine möglichst flexible Mobilität, wodurch sich die Pkw-Nutzung weiter intensiviert.

- *Vom Grundschüler bis zum Jugendlichen:* Wenn das (jüngste) Kind in die zweite Klasse kommt, reduzieren die Mütter für gewöhnlich die motorisierten Fahrten zur Schule. Dafür steigt die Anzahl der Freizeitwege für verschiedene Aktivitäten (z.B. Sport, Musik, Zoo) weiter. Auch die Länge der Freizeitwege nimmt zu, da sich der Einzugsbereich von Freundschaftskontakten und Freizeitaktivitäten erweitert. Mit dem Beginn der Pupertät werden die Mütter zunehmend weniger in Transportdienste eingebunden. Dies muss jedoch nicht automatisch zu einem Rückgang der Auto-Nutzung führen: Das Mobilitätsverhalten der Mütter kann sich inzwischen so habitualisiert haben, dass es ihnen schwer fällt, die Pkw-Nutzung zugunsten umweltfreundlicherer Alternativen zu reduzieren.

Die meisten befragten Frauen haben zum Auto eine eher instrumentelle Einstellung: Sie nutzen das Fahrzeug nur, wenn es ihnen notwendig erscheint. Lediglich in bestimmten Fällen empfinden sie Freude am Fahren, z.B. wenn sie nicht in der Stadt oder nicht auf der Autobahn fahren müssen (ebd.: 41). Beim Vermeiden von zusätzlichen Autokilometern und beim Verzicht auf einen Zweitwagen hat sich das Umweltmotiv nicht als ausschlaggebend herausge-

stellt. Häufiger wird Sparsamkeit als Grund angeführt, wobei Sparsamkeit auch zu vermehrtem Autofahren führen kann, wenn z.B. der Urlaub mit dem Auto für die Familie preiswerter ist als der Urlaub mit dem Zug. Gesundheit wird ebenfalls als Motiv für eine verringerte Pkw-Nutzung angeführt: So werden Einkäufe in der näheren Umgebung häufig zu Fuß erledigt, um etwas für den Körper zu tun. Problematisch ist, dass das Gesundheitsmotiv auch als Hauptgrund dafür genannt wird, warum Familien ins Umland ziehen und daher vermehrt auf das Auto als Transportmittel angewiesen sind (ebd.: 45f.).

Wohnortwechsel

Rölle et al. (2002) gehen davon aus, dass der Umzug in eine andere Stadt aufgrund der situativen Veränderungen eine tief greifende Umgestaltung des Mobilitätsverhaltens mit sich bringt. Untersucht wird diese These im Rahmen einer Interventionsstudie. Dazu wird die Stichprobe in zwei Gruppen geteilt:

- eine Expertimentalgruppe *mit* Intervention (Informationspaket, das über das Verkehrsangebot in der neuen Region informiert und dem teilweise auch ein Ein-Tages-Testticket beigelegt wurde) sowie
- eine Kontrollgruppe *ohne* Intervention.

Die Stichprobe besteht ausschließlich aus Personen, die zu Beginn der Studie planten, von außerhalb in die Region Stuttgart zu ziehen. Dazu wurden die Probanden vor dem Umzug über Mietgesuche in vier regionalen Stuttgarter Zeitungen rekrutiert. Die Befragung hat das Design eines Drei-Wellen-Panels: Die erste Befragungswelle fand vor dem Umzug am alten Wohnort statt, die zweite Befragungswelle etwa vier Wochen nach der Intervention am neuen Wohnort und die dritte Befragungswelle etwa acht Monate nach der Intervention. Die Auswertung basiert auf den Angaben von 101 Befragten, die an allen drei Befragungen teilgenommen haben. Das Durchschnittsalter liegt bei 29 Jahren, 80 Prozent haben Abitur oder einen Hochschulabschluss, 95 Prozent besitzen einen Führerschein und 73 Prozent geben an, jederzeit über ein Auto verfügen zu können.

Die folgenden Daten beruhen auf einem Wegeprotokoll, das die Probanden an ihrem letzten Werktag vor der jeweiligen Befragung ausfüllten. In die Auswertung wurde jedoch nur der zweite protokollierte Weg aufgenommen. Aus diesen Daten ergibt sich, dass sich die Pkw-Nutzung vor dem Umzug zwischen Kontroll- und Expertimentalgruppe nicht signifikant unterscheidet und nach dem Umzug in beiden Gruppen abnimmt. Bei der Kontrollgruppe sinkt die Nutzung des Autos von 53 Prozent auf 43 Prozent (-10%), bei der Expertimentalgruppe von 48 Prozent auf 33 Prozent (-15%). Auch die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln unterscheidet sich vor dem Umzug zwischen den beiden Gruppen nicht signifikant. Nach dem Umzug ändert die Kontrollgruppe die ÖPNV-Nutzung jedoch nicht merkbar (von 21% auf 26%), während bei der Expertimentalgruppe eine signifikante Veränderung zu ver-

zeichnen ist (von 15% auf 43%). In der dritten Befragung, die ca. neun Monate nach dem Umzug durchgeführt wurde, bleibt die Nutzung des ÖPNV bei der Kontrollgruppe stabil (29%), während sie bei der Expertimentalgruppe wieder abnimmt (33%).

Eine ähnlich strukturierte Interventionsstudie führte Bamberg (2006) durch. Die Befragung wurde als zweistufiges Panel angelegt. Personen, die planten, in den Stuttgarter Raum zu ziehen, wurden zu ihrem Mobilitätsverhalten vor und nach dem Umzug mittels eines Fragebogens, der ein eintägiges Protokoll über die Verkehrsgewohnheiten beinhaltete, befragt. Die Probanden wurden ebenfalls über Mietgesuche in Stuttgarter Zeitungen rekrutiert. Wieder wurde eine Expertimentalgruppe mit Intervention und eine Kontrollgruppe ohne Intervention gebildet. Insgesamt nahmen 169 Personen an beiden Befragungen teil, davon 79 aus der Expertimentalgruppe und 90 aus der Kontrollgruppe. In der Stichprobe sind Frauen und Männer gleichermaßen vertreten, Personen mit Universitätsabschluss sind überrepräsentiert, die Mehrheit hat einen Führerschein und zwei Drittel können jederzeit über ein Auto verfügen (ebd.: 824). Die Auswertung des ersten Verkehrsprotokolls zeigt, dass vor dem Wohnortwechsel 52 Prozent der Wege mit dem Auto, 18 Prozent mit öffentlichen Verkehrsmitteln, 16 Prozent per Fuß und 12 Prozent mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Infolge des Umzugs nimmt die ÖPNV-Nutzung signifikant zu (+18%), während die Pkw-Nutzung signifikant sinkt (-12%). Bei den per Fuß und mit dem Fahrrad zurückgelegten Wegen können keine statistisch signifikanten Veränderungen festgehalten werden (+2% bzw. -4%). In der ersten Befragungswelle können zwischen Experimental- und Kontrollgruppe keine Differenzen festgestellt werden. In der zweiten Befragungswelle, die nach der Intervention durchgeführt wurde, zeigen sich Unterschiede: In der Experimentalgruppe steigt die ÖPNV-Nutzung merkbar von 18 auf 47 Prozent, in der Kontrollgruppe lediglich von 18 auf 25 Prozent. Die Pkw-Nutzung sinkt in der Expertimentalgruppe (von 50% auf 33%) mehr als in der Kontrollgruppe (von 50% auf 45%)(ebd.: 827f.).

Die Ergebnisse der beiden Interventionsstudien belegen, dass ein Wohnortwechsel den Umstieg auf umweltfreundlichere Verkehrsmittel begünstigen kann. Darüber hinaus haben gezielte Informationen einen gewissen Einfluss auf die Förderung eines nachhaltigen Mobilitätsverhaltens.

Lebensereignisse und Car-Sharing-Beitritt

In einer Schweizer Studie wurden Personen danach befragt, welche Lebensereignisse sie zum Beitritt einer Car-Sharing-Organisation bewogen haben (Harms & Truffer 2005). Der Umweltbeitrag des Car Sharings besteht darin, dass Personen, die ein eigenes Auto besitzen, durch dieses Angebot zur Aufgabe ihres Pkws motiviert werden. Verschiedene Studien belegen, dass zahlreiche Car-Sharing-Teilnehmer vor dem Beitritt ein Auto besaßen und zeitgleich mit ihrem Beitritt abgeschafft haben. Die Zahlen reichen von einem Viertel bis

zu einem Drittel aller Car-Sharing-Nutzer. Personen, die vorher kein Auto hatten, ersetzen damit mehrheitlich private Formen der Autoausleihe (ebd.: 6). Die Stichprobe besteht aus 39 Mitgliedern zweier Schweizer Car-Sharing-Organisationen, die in Zürich und Luzern Ausleihstationen betreiben. Bei der Auswahl der Probanden wurde auf eine Gleichverteilung hinsichtlich des Geschlechts geachtet. 12 Personen wurden in Leitfadeninterviews und 27 Personen wurden in fünf Gruppendiskussionen zu ihrem Mobilitätsverhalten vor und nach dem Car-Sharing-Beitritt sowie zu ihren Beitrittsmotivationen befragt. Unterschieden werden Personen, die vor dem Beitritt zum Car Sharing ein Auto besessen haben und es in etwa zeitgleich mit dem Beitritt aufgegeben haben *(zuvor autobesitzende Personen)*, und Personen, die noch nie ein Auto besessen haben *(zuvor autolose Personen)*. Die Lebensereignisse werden danach differenziert, ob es sich um haushaltsinterne Veränderungen der *eigenen Lebenssituation* oder um haushaltsexterne Veränderungen der *äußeren Mobilitätsbedingungen* handelt. Darüber hinaus werden *signifikante* Veränderungen, die gewissermaßen schlagartig passieren, und *graduelle* Veränderungen, die einen schrittweisen Wandel mit sich bringen, voneinander abgegrenzt (Tab. 3.2).

Art der Änderung	**Zuvor autobesitzende Personen**		**Zuvor autolose Personen**	
	signifikant	graduell	signifikant	graduell
Eigene Lebenssituation	Scheidung, Arbeitsplatzwechsel, Umzug, Einkommenskürzung, Veränderung von Freizeitaktivitäten, Geburt eines Kindes, Auto kaputt	Sich langsam verändernde Arbeitsaufgaben	Arbeitsplatzwechsel, erster Arbeitsplatz nach Studium, Umzug	Autofreier Zustand wird immer mehr zur Last
Äußere Mobilitätsbedingungen		Restriktive Parkplatzpolitik in der Stadt	Nachbarn haben Auto verkauft	Autoausleihe von Familie/ Freunden/ Nachbarn wird immer schwieriger

Tabelle 3.2: Lebensereignisse vor Car-Sharing-Beitritt [Harms & Truffer 2005: 15]

Die Ergebnisse zeigen, dass zwei Drittel der Befragten hinsichtlich der Frage, was sie zur Car-Sharing-Teilnahme bewegt habe, über Lebensereignisse berichten (ebd.: 13f.). Dabei fällt auf, dass zuvor autobesitzende Personen Le-

bensereignisse sehr viel häufiger nennen als zuvor autolose Personen (85% zu 57%). Auch berichten zuvor autobesitzende Personen häufig über signifikante Ereignisse (9 von 11 Personen), während zuvor autolose Personen oft von graduellen Veränderungen sprechen (9 von 15 Personen). Außerdem erwähnen die ehemaligen Autobesitzer eher Veränderungen der eigenen Lebenssituation. Die ehemals autolosen Personen berichten gleichverteilt von haushaltsinternen und -externen Änderungen (ebd.: 17). Ein weiteres Ergebnis der Studie ist, dass die Befragten in der Zeit zwischen Autoaufgabe und Car-Sharing-Beitritt vermehrt öffentliche Verkehrsmittel genutzt haben. Das ÖPNV-basierte Mobilitätsverhalten bleibt auch nach dem Beitritt stabil. Car Sharing führt also nicht – wie oft angenommen wird – zu einer gesteigerten Pkw-Nutzung, sondern es wird der Umstieg auf den öffentlichen Nahverkehr gefördert. Etwa ein Drittel der Befragten kauften sich aufgrund des Car-Sharing-Beitritts kein eigenes Auto.

Umweltfreundlichkeit stellt übrigens nicht das entscheidende Motiv dar, das die Befragten zum Car-Sharing-Beitritt bewegt. Vielmehr sind es pragmatische oder finanzielle Erwägungen, die die Entscheidung begünstigen (ebd.: 18ff.). Alles in allem kann festgehalten werden, dass die Vermutung, Car Sharing überzeuge seine potenziellen Nutzer allein durch sein Dienstleistungsangebot, nicht zutrifft. Es sind signifikante oder auch graduelle Lebensereignisse, die eine Reflexion des bisherigen Mobilitätsverhaltens zugunsten des Car Sharings anregen (ebd.: 6).

Auch Franke (2000: 174f.) konnte in qualitativen Interviews mit zehn Berliner Car-Sharing-Teilnehmern, die vor dem Beitritt ein Auto besaßen, feststellen, dass Lebensereignisse wie ein Wohnortwechsel, der Zusammenzug mit dem Partner, die Geburt eines Kindes oder der Übergang vom Studium in den Beruf neue Möglichkeiten für die Nutzung von Car-Sharing-Angeboten eröffnen.

Weitere verkehrsrelevante Ereignisse

Klöckner (2005) hat eine Online-Studie mit 91 Teilnehmern durchgeführt, um die Bedeutung von verkehrsrelevanten Lebensereignissen zu erfassen. In der Stichprobe sind zwei Drittel der Befragten weiblichen Geschlechts, das Durchschnittsalter liegt bei 34 Jahren und 95 Prozent verfügen über Abitur oder einen Hochschulabschluss. In einer offenen Abfrage haben sich folgende Lebensereignisse für das Mobilitätsverhalten am einflussreichsten herausgestellt: 1) Führerscheinerwerb, 2) Beginn des Studiums oder der Ausbildung, 3) Umzug, 4) Kauf eines Pkw, 5) Schulwechsel zur weiterführenden Schule und 6) Beginn der Berufstätigkeit. Dadurch, dass der Autor die Zeitpunkte der Lebensereignisse erfasste und deren Einfluss auf das Mobilitätsverhalten abfragte, konnte überprüft werden, wie sich die zeitliche Nähe von Lebensereignissen auf das Verkehrsverhalten auswirkt. Tatsächlich konnte in der Zeit kurz nach dem Eintreten eines Lebensereignisses eine geringere Pkw-Nutzung

nachgewiesen werden. Dieser Effekt trat unabhängig von der Art des Lebensereignisses auf. Dieses Ergebnis lässt die Vermutung zu, dass Lebensereignisse nur eine kurzfristige Reflexion der Gewohnheiten ermöglichen und ein Umstieg auf umweltfreundlichere Mobilitätsalternativen daher kurz nach dem Eintreten des Lebensereignisses am wahrscheinlichsten ist.

Fazit

Im Bedürfnisfeld *Ernährung* wurden bereits die Lebensereignisse Elternschaft, Krankheit, Ruhestand sowie der Eintritt von Lebensmittelskandalen untersucht, im Bedürfnisfeld *Mobilität* waren es u.a. Elternschaft und Wohnortwechsel. In den vorliegenden Studien hat sich gezeigt, dass Lebensereignisse in den meisten Fällen nicht allein zu langfristigen Verhaltensänderungen führen, sondern dass dazu entweder zusätzliche Motive (z.B. Gesundheit) oder weitere Interventionen (z.B. in Form von Informationspaketen) notwendig sind.

3.4 Elternschaft und Ernährung

In diesem Abschnitt wird das Lebensereignis *Elternschaft* ausführlich dargestellt, wobei schwerpunktmäßig auf die Potentiale einer Ernährungsumstellung in den vier Ernährungsphasen des Kindes (Vor der Geburt, Stillen, Breimahlzeiten, Familienkost) eingegangen wird.

3.4.1 Die Geburt eines Kindes als Lebensereignis

Geburt des ersten Kindes

Durch die Geburt eines Kindes erfolgt eine weit reichende Umstellung der Lebenssituation (Albrecht-Engel 2001: 128, Bauer 1992: 96, Bullinger 1997: 47ff., Burkart 2002, Fthenakis et al. 2002: 62, Petermann 1995: 67). Beck-Gernsheim (1989: 166f.) beschreibt den Prozess des Elternwerdens bildhaft als »Sprung in ein anderes Leben«, durch den ein Bruch mit vielen der bisher ausgeübten Routinen erfolgt. Insbesondere die Erstelternschaft stellt einen radikalen Einschnitt in die Lebensgewohnheiten dar (El-Giamal 1996: 192f., Huwiler 1995: 23).

Elternschaft als Glück oder Krise?

Da es sich heutzutage bei der Mehrzahl der geborenen Kinder um Wunschkinder handelt (Beck-Gernsheim 2006: 102ff., Fthenakis et al. 2002: 61), wird der Übergang zur Elternschaft gemeinhin als positives Lebensereignis gewertet (Cowan 1988: 21, Perrig-Chiello & Höpflinger 2001: 91). Schwangerschaft und Geburt gehen allerdings nicht nur mit positiv erlebten Gefühlen wie Glück und Erfüllung einher, sondern können auch als Krise erlebt werden (Petzold 1991: 28ff., Wimmer-Puchinger 1992: 22ff.). Die neue Rolle als Mutter oder Vater ist häufig mit einem erhöhten Stressaufkommen verbunden, das verschiedenste Ursachen haben kann: Überforderung durch die Verantwortung für das Kind und den teilweise enormen Arbeitsaufwand, finanzielle Mehrbelastung, Verlust an Flexibilität und Einschränkung der persönlichen Freiheit

durch ständige Präsenzpflicht und nächtliche Ruhestörungen (Fthenakis et al. 2002: 201, McGuire & Gottlieb 1979: 112, Schmidt-Denter 1984: 43f., Wandersman et al. 1980: 332).

Phasenmodell der Ersteltern-schaft

Gloger-Tippelt (1988: 59ff.) hat ein Phasenmodell des Übergangs zur Erstelternschaft entwickelt, das die Verarbeitungsprozesse dieses Lebensereignisses beschreibt:

1. *Verunsicherungsphase (bis zur 12. Woche der Schwangerschaft):* Hinsichtlich der Schwangerschaft zeigen sich erste Erwartungen oder Befürchtungen. Das Ausmaß der Unsicherung hängt wesentlich davon ab, welche Erwartungen an die Elternschaft gestellt werden und ob sie erwünscht ist.

2. *Anpassungsphase (12. bis 20. Woche):* Die zukünftigen Eltern stellen sich kognitiv und emotional zunehmend auf ihre zukünftige Rolle als Mutter bzw. Vater ein. Die positive Einstellung zur Schwangerschaft nimmt zu, Ängste dagegen ab.

3. *Konkretisierungsphase (20. bis 32. Woche):* Das erstmalige Registrieren der Kindesbewegungen führt dazu, dass die Verarbeitung der neuen Situation vertieft wird und die Erwartungen hinsichtlich der Elternschaft konkretisiert werden. Dazu kommt, dass die Schwangerschaft nun auch äußerlich erkennbar wird und die zukünftigen Eltern von ihrer Umwelt auch als solche behandelt werden.

4. *Phase der Antizipation und Vorbereitung auf die Geburt und das Kind (32. Woche bis Geburt):* Die Eltern stellen sich auf das Ende der Schwangerschaft ein. Die Frau geht in den Mutterschutz und körperliche Beschwerden nehmen zu. Diese Phase ist sowohl durch positive Erwartungen (Zusammenleben mit dem Kind) als auch durch negative Erwartungen (Angst vor der Geburt) gekennzeichnet.

5. *Geburtsphase als Kulminations- und Wendepunkt für die Familienentwicklung:* Mit der Geburt des Kindes erfolgt die Erweiterung der Paarbeziehung hin zur Kleinfamilie. Der Übergang zur Elternschaft stellt damit nicht nur ein biologisches, sondern auch ein soziales Ereignis dar.

6. *Erschöpfungsphase trotz erstem Glück über das Kind (bis zum 2. Lebensmonat des Kindes):* Neben der durch die Geburt verursachten physischen Erschöpfung der Mutter müssen sich die Eltern auf einen umstrukturierten, den Bedürfnissen des Säuglings angepassten Tagesrhythmus einstellen.

7. *Phase der Herausforderung und Umstellung (2. bis 6. Monat):* In dieser Phase tritt eine zunehmende Gewöhnung an die Elternrolle ein. Da die

Zufriedenheit mit der Partnerschaft häufig rapide sinkt, wird diese Zeit häufig auch als »Erst-Kind-Schock« bezeichnet.

8. *Gewöhnungsphase (6. Monat bis 1 Jahr):* Diese Phase ist durch eine zunehmende Entspannung und Sicherheit gekennzeichnet. Es zeigen sich erste routinemäßige Verhaltensweisen gegenüber dem Kind.

Kinderwunsch

Bei Männern ist der Kinderwunsch in der Regel schwächer ausgeprägt als bei Frauen (Düweke 2005). Trotzdem nehmen Väter die Erstgeburt positiver wahr als Mütter (Perrig-Chiello & Höpflinger 2001: 91). Dieser Widerspruch lässt sich vermutlich damit erklären, dass Männer in der Regel weniger stark von den Veränderungen und Belastungen, die sich durch die Geburt eines Kindes ergeben, betroffen sind als ihre Partnerinnen (Bullinger 1997: 30, Fthenakis et al. 2002: 63f.). Neben dem Geschlecht spielt auch der sozioökonomische Status eine entscheidende Rolle, wenn es um den Kinderwunsch geht. Bei Frauen, die nur über eine geringe Bildung verfügen und eine geringe Berufsposition inne haben, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie ein Kind bekommen und ihre Mutterrolle als sinnstiftenden Lebensinhalt verstehen, als bei gebildeteren Frauen (Beck-Gernsheim 1989: 142, Bertram et al. 2005: 7f.). Bei ökonomisch Bessergestellten wiederum ist der Wunsch, kinderlos zu bleiben, verbreiteter als bei Personen, die nur über wenig Einkommen verfügen. Dieser Zusammenhang zeigt allerdings weniger Konsistenz als der zwischen Kinderwunsch und Bildungsgrad (Fthenakis et al. 2002: 202).

3.4.2 Ernährungsphasen des Kindes und ihre Potentiale für eine Ernährungsumstellung

Die Ernährung des Kindes gleicht sich in den ersten zwei Lebensjahren (einschließlich Schwangerschaft) zunehmend der Ernährung der Eltern an. Fox et al. (2004: S22) bezeichnen diese Zeit daher als »pivotal dietary transition period«. Das Kind vollzieht mit der zunehmenden Reifung seiner Körperfunktionen den Übergang von der Ernährung im Mutterleib über Mutter- bzw. Säuglingsmilch und Babykost hin zu festen Lebensmitteln (Devaney 2004: S8, Plath 1998: 332).

Kindheit als Grundstein für eine gesunde Ernährung

In dieser Zeit wird der Grundstein für eine gesunde Ernährung gelegt. Umso wichtiger ist es, schon frühzeitig entsprechende Verhaltensgewohnheiten zu festigen. Denn je länger Routinen praktiziert werden, desto schwerer lassen sie sich wieder ablegen (Alexy & Kersting 1999: 108, Briefel et al. 2004: S38, Brombach 2000: 2, Kersting & Schöch 1996: 3, Lindbladh & Lyttkens 2002: 457, Oltersdorf 2003: 41, Prahl & Setzwein 1999: 82, Schäfer 2002: 68, Skinner et al. 2004a: S65, Skinner et al. 2004b: S45).

Zeitfenster

Es gibt Hinweise darauf, dass der Übergang zur Elternschaft als »sensible Phase« nicht ewig anhält und das Ernährungsbewusstsein mit zunehmendem

Alter des Kindes wieder nachlässt (Albrecht-Engel 2001: 127, Brunner 2005: 208, Empacher et al. 2001: 39ff., Empacher et al. 2002a: 126, Empacher et al. 2002b: 197, Kuckartz 2002: 29ff., Spiller et al. 2004: 17ff.). Diese Annahme wird auch durch Ergebnisse von empirischen Studien, die den Haushaltszyklus als theoretische Grundlage nutzen, unterstützt: So konsumieren Elternpaare mit Kindern unter sechs Jahren, d.h. volles Nest I und verzögertes volles Nest, am häufigsten von allen Haushaltsformen frisches Obst, Fruchtsaft sowie Joghurt und am seltensten Convenience und Junk Food (Schaninger & Danko 1993: 589, vgl. auch Danko & Schaninger 1990, Schaninger & Lee 2002).

Vier Phasen

Im Folgenden werden die Entwicklungsabschnitte in der Ernährung eines jeden Kindes näher ausgeführt, wobei auch auf mögliche Übergangspotentiale für eine nachhaltige Ernährung eingegangen werden soll. In der vorliegenden Literatur wird die Ernährung des Kindes im Allgemeinen in vier Phasen eingeteilt: (1) Vor der Geburt, (2) Stillen, (3) Breimahlzeiten und (4) Familienkost. Dabei gilt es zu beachten, dass diese Ernährungsphasen nicht zwangsläufig aufeinander folgen müssen, sondern dass sie sich in der Regel überschneiden. Z.B. kommt es nicht selten vor, dass ein Kind gleichzeitig mit Muttermilch, Breimahlzeiten und Familienkost ernährt wird.

3.4.2.1 Vor der Geburt

Energie-/ Nährstoff-bedarf

Während der Schwangerschaft sollte die werdende Mutter auf eine ausgewogene Ernährung[7] achten (Prentice 2004, Vogten 2005: 169). Der Energiebedarf erhöht sich erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte um 100 bis 200 Kilokalorien. Wesentlich entscheidender für die Entwicklung des Kindes ist die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen (Kersting & Schöch 1996: 98). Nur ein Bruchteil der schwangeren Frauen ist zufrieden stellend mit Folsäure versorgt, die das Kind vor Fehlbildungen des Neuralrohrs und des Herzens schützt (Canfield et al. 2006, Eichholzer et al. 2006). Neben dem erhöhten Verzehr von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte – dazu gehören Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse – wird daher in der Regel eine Supplementierung mit Folsäure empfohlen (Robbins et al. 2005).

Verzicht auf Genussmittel

Alkoholische und koffeinhaltige Lebensmittel sollten Frauen während der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen, weil sie die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen (Chang et al. 2007, Kaiser & Allen 2002). Zudem wird empfohlen, den Verzehr von fett- und zuckerhaltigen Produkten zu reduzieren und durch nährstoffreiche Lebensmittel zu ersetzen, damit der Fötus mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird.

[7] Das bedeutet: viel frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte, zwei- bis dreimal pro Woche fettarmes Fleisch, ein- bis zweimal pro Woche Seefisch, täglich fettarme Milchprodukte.

Über- und Untergewicht

Im Laufe der Schwangerschaft nehmen Frauen durchschnittlich 11 bis 16 Kilogramm an Gewicht zu, von denen ungefähr vier Kilo aus gespeichertem Fett bestehen (Kersting & Schöch 1996: 98, Logue 1998: 391). Die Geburt eines Kindes fördert häufig die Entwicklung und Verstärkung von Übergewicht. Ein gesteigerter Appetit, verbunden mit einer gleichzeitig verminderten physischen Aktivität, führt dazu, dass die Frauen mehr Energie aufnehmen, als von ihrem Körper verbraucht wird. Dies ist noch dazu verstärkt bei Frauen der Fall, die schon vor der Schwangerschaft übergewichtig oder adipös waren (Stöckler & Schoberberger 1995: 151). Allerdings sollten Frauen nicht versuchen, ihr Gewicht während der Schwangerschaft zu reduzieren, da durch Diäten Fettgewebe abgebaut und dadurch fettlösliche Toxine (z.B. Pestizide) freigesetzt werden und so an das Kind weitergegeben werden können (Logue 1998: 392). Untergewicht kann ebenfalls mit Komplikationen in der Schwangerschaft einhergehen, z.B. Wachstumsstörungen des Fötus und Frühgeburt (Doherty et al. 2006).

Geschmacksprägung von Anfang an

Was die Prägung der geschmacklichen Vorlieben anbetrifft, kann davon ausgegangen werden, dass sie bereits vor der Geburt einsetzt, wenn das Kind Fruchtwasser trinkt. Der Geschmack des Fruchtwassers wird von der Ernährung der Mutter bestimmt und beeinflusst auf diese Weise die Entstehung der kindlichen Nahrungspräferenzen und -aversionen schon sehr frühzeitig (Alexy & Kersting 1999: 109, Nicklaus 2004: 806).

Richtlinien

Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr in der Schwangerschaft haben u.a. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE et al. 2000), der National Research Council (NRC 1989) und das Scientific Committee on Food (SCF 1993) aufgestellt. Auch den Publikationen, die im Rahmen der Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie Teil II (Gießener Schwangerschafts-Studie) entstanden sind, können entsprechende Empfehlungen entnommen werden (z.B. Koebnick et al. 2004).

Potentiale

Potentiale für den Übergang zu einer nachhaltigen Ernährung ergeben sich in dieser Phase dadurch, dass die Entwicklung des Kindes sehr eng mit den Ernährungsgewohnheiten der Mutter zusammenhängt. Die Mutter trägt deshalb eine unmittelbare Verantwortung für das Wohlergehen ihres Kindes. Problematisch könnte sein, dass für den werdenden Vater lediglich das letzte Schwangerschaftsdrittel auch »physisch erlebbar« ist, wenn er die Bewegungen des Kindes durch den Bauch der Mutter ertasten kann. In der Zeit davor dürfte es für ihn schwierig nachzuvollziehen sein, warum auch er sich mit seiner Ernährung eingehend beschäftigen und seine Gewohnheiten gegebenenfalls ändern sollte.

Wolf (1989: 136) hält erst die Phase unmittelbar nach der Geburt für besonders geeignet, die Eltern ausführlich zum Thema Ernährung zu beraten, weil für die meisten werdenden Mütter und Väter Schwangerschaftsprobleme

und die nahende Geburt im Vordergrund stehen, wodurch die Ernährung der Familie in den Hintergrund rückt. Gerade einmal 54 Prozent der Mütter informieren sich darüber, wie sie ihr Kind nach der Entbindung ernähren sollen (Schöch 2000b: 87). Selbst wenn sie einen Geburtsvorbereitungskurs besucht haben, in dem die Ernährung des Säuglings für gewöhnlich angesprochen wird, haben die Eltern bis zur Geburt alles vergessen (Wolf 1989: 115).

3.4.2.2 Stillen

Zusammensetzung der Muttermilch

Muttermilch ist das ideale Nahrungsmittel für den Säugling, weil ihre Zusammensetzung aus Eiweiß, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen optimal auf dessen Bedürfnisse ausgerichtet ist (Bruker & Gutjahr 2001: 58, Elmadfa & Leitzmann 2004: 488, Kersting & Schöch 1996: 11, Lawson 1998: 755). Herman (2003: 104) bezeichnet sie als »Zaubertrank ohne echte Alternativen«. Die Stillzeit kann darüber hinaus als »ideales Geschmackstraining für das Kind« (Körner & Rösch 2004: 119) angesehen werden, weil der Säugling Geschmacksstoffe aus der Muttermilch aufnimmt, die durch die Ernährung der Mutter beeinflusst werden (Alexy & Kersting 1999: 109, Skinner et al. 2002: 1638).

Energie-/ Nährstoffbedarf der Mutter

Während der Stillzeit erhöht sich der Energiebedarf der Mutter um etwa 530 Kilokalorien pro Tag. Auch der Nährstoffbedarf steigt, weil das Kind mit der Muttermilch Vitamine und Mineralstoffe aufnimmt, die dem Körper der Frau entzogen werden. Auch die Flüssigkeitszufuhr sollte während der Stillzeit gesteigert werden (Kersting & Schöch 1996: 104ff.). In dieser Phase sollte von einer strengen Diät abgesehen werden, weil sie dazu führen kann, dass die Milchproduktion rapide abnimmt. Viele Frauen verzichten während der Stillzeit auf den Verzehr von Obst oder schränken diesen zumindest ein, weil die Fruchtsäuren beim Säugling Wundsein verursachen können. Allerdings erscheint ein vollkommener Verzicht nicht sinnvoll, weil Lebensmittel nicht gegessen werden, die dem Körper wichtige Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Es wird empfohlen, nur Obstarten zu meiden, die Unverträglichkeiten auslösen (Körner & Rösch 2004: 119). Auf Genussmittel, die Alkohol, Koffein oder Nikotin enthalten, sollte hingegen in jedem Fall verzichtet werden, weil sie in die Muttermilch übergehen und den Säugling schädigen können (Berlin & Briggs 2005, Elmadfa & Leitzmann 2004: 486). Von einer veganen Ernährung während der Stillzeit wird abgeraten, weil dies in den meisten Fällen zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen und Energie führt und bei den gestillten Säuglingen folglich Gedeihstörungen sowie Beeinträchtigungen der Nerven- und Hirnentwicklung verursachen kann (Fenner 2005).

Schadstoffe in der Muttermilch

Die Muttermilch kann mit einer Reihe von Schadstoffen belastet sein. Bisher wurden mehr als 350 Arten von schädigenden Substanzen nachgewiesen, darunter Dioxine bzw. Dibenzofurane, organische Chlorverbindungen, PCB

und Schwermetalle, die als Krebs erregend und Erbgut schädigend gelten und Allergien, Störungen des Immunsystems, verminderte Fruchtbarkeit und Verhaltensstörungen hervorrufen können (Cameron & Smolka 2005: 4, Nickerson 2006). Obwohl aufgrund der positiven Entwicklungen in der Agrar- und Umweltpolitik die Schadstoffe in der Frauenmilch immer weiter zurückgehen, ist sie immer noch wesentlich mehr belastet als Kuhmilch, weil sich die Giftstoffe im Depotfett der Mutter festgesetzt haben und nur nach und nach wieder abgegeben werden (Elmadfa & Leitzmann 2004: 485f., Fürst 2004). Allein die Zufuhr von Dioxinen und Dibenzofuranen übersteigt bei einem vollgestillten Säugling die Grenzwerte für Lebensmittel um das 80- bis 90fache (Gerlach 1991: 50). Durch das Stillen wird die Mutter entgiftet, der Säugling mit Schadstoffen belastet (Cameron & Smolka 2005: 7). Der Schadstoffgehalt in der Muttermilch hängt dabei im Wesentlichen von folgenden Faktoren ab: Je häufiger die Mutter mit Schadstoffen in Kontakt kommt und je älter sie ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass ihre Milch belastet ist. Dagegen nimmt der Schadstoffgehalt mit der Anzahl der Kinder und zunehmender Stilldauer ab (Potthast 1993: 24f.). Als wichtige Einflussgröße gilt zudem die Ernährung der Mutter. So weist die Milch von Müttern, die sich vegetarisch ernähren, weitaus geringere Schadstoffwerte auf als die Milch von Mischköstlerinnen (Schwartau 1995: 20). Dieser Umstand ist u.a. darauf zurückzuführen, dass sich PCB vorwiegend in Lebensmitteln tierischer Herkunft nachweisen lassen (Gerlach 1991: 50). Der Schadstoffgehalt lässt sich auch nicht in kurzer Zeit verringern, selbst wenn die Mutter schon in der Zeit der Schwangerschaft auf eine schadstoffarme Ernährung achtet und womöglich auf fleischlose Kost umstellt, da sich die Gifte im Körper festgesetzt haben (Elmadfa & Leitzmann 2004: 486).

Stilldauer und -quote

Ungeachtet der Schadstoffbelastung ist der Nutzen des Stillens in jedem Fall höher einzuschätzen als ein mögliches Gesundheitsrisiko für das Kind. Muttermilch kann als »die denkbar beste Grundlage für die Entwicklung des Kindes« angesehen werden (Körner & Rösch 2004: 111, vgl. auch More 2002: 87). Die WHO empfiehlt daher, dass das Kind sechs Monate ausschließlich gestillt und bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus teilgestillt wird. Andere Lebensmittel sollten im ersten Lebenshalbjahr nicht zugefüttert werden, weil der Organismus des Kindes noch nicht voll ausgebildet ist (Plath 1998: 332, Wolf 1989: 9). Positiv hervorzuheben ist, dass die Stillquote in Deutschland seit den 1970er Jahren beständig auf derzeit 90 Prozent gestiegen ist, wobei jedoch die Zahl der stillenden Mütter kurz nach der Entlassung aus der Klink signifikant sinkt (Alexy & Kersting 1999: 114, Schöch 2000b: 93). Stillbereitschaft und Stilldauer lassen sich sozial ausdifferenzieren: Ältere Mütter, Mütter mit höherem Bildungsgrad, Erstgebärende und Frauen mit lange unerfülltem Kinderwunsch sind eher dazu bereit, ihr Kind zu stillen und

dies auch über einen längeren Zeitraum (Lawson 1998: 755, Schöch 2000b: 88, Wolf 1989: 102ff.).

Vorteile des Stillens

Körner & Rösch (2004: 111) nennen »zehn gute Gründe«, warum eine Mutter ihr Kind in seinen ersten Lebensmonaten ausschließlich mit Muttermilch ernähren sollte: 1) optimale Zusammensetzung, 2) hohe Bioverfügbarkeit der Nährstoffe, minimale Stoffwechselbelastung und gute Verdaulichkeit, 3) geringeres Risiko für Übergewicht, 4) Förderung der Mutter-Kind-Beziehung, 5) von Natur aus allergiearm, 6) Schutz vor Infektionskrankheiten und Allergien, 7) bessere Ausbildung des Kiefers, 8) schnellere Rückbildung der Gebärmutter, 9) Aufbau einer günstigen Darmflora sowie 10) praktisch, hygienisch und kostenlos.

Nachteile des Stillens

Für den Säugling bringt das Stillen – bis auf die bereits erwähnte Schadstoffbelastung – keinerlei Nachteile mit sich. Jedoch lässt es sich nicht immer mit den Vorstellungen der Mütter von Emanzipation und Selbstverwirklichung vereinbaren (Wolf 1989: 9). Ein Kind zu stillen, bedeutet, dass die Frau zumindest in den ersten Monaten nach der Geburt die Hauptverantwortung für die Ernährung des Säuglings trägt und sich so traditionelle Rollenmuster einspielen können, die der Idealvorstellung von einer gemeinsam geteilten Elternschaft widersprechen. Die Beanspruchung durch das Kind und die zeitweise Aufgabe der Erwerbsarbeit können zudem zu sozialer Isolation führen (Murphy et al. 1998: 258ff.). Stillprobleme seitens der Mutter (z.B. zu wenig Milch, wunde Brustwarzen, Milchstau) oder seitens des Kindes (z.B. Saugprobleme, Verweigerung der Brust) können dazu führen, dass die Frau sich nicht in der Lage sieht, das Kind weiter zu stillen. Viele dieser Probleme können allerdings leicht behoben werden, wenn die Mutter durch eine Stillberaterin fachgerecht angeleitet wird. Nicht selten beeinflussen psychologische und soziale Barrieren die Stillbereitschaft und -dauer stärker als medizinische Gründe (Barona-Vilar et al. 2007, Schöch 2000b: 93). Lediglich zwei Prozent aller Mütter können aus medizinischen Gründen wirklich nicht stillen (Stellpflug & Arnold 2002: 102).

Künstliche Milchnahrung

Für Mütter, die aus den oben genannten oder anderen Gründen nicht stillen können oder möchten, sind vier Arten von industrieller Milchfertignahrung auf dem Markt erhältlich, die alle auf der Basis von Kuhmilch hergestellt werden (Abb. 3.1): 1) die *adaptierte Milchnahrung (»Pre«)*, die der reifen Frauenmilch hinsichtlich des Protein- und Fettgehalts weitgehend angeglichen ist, 2) die *teiladaptierte Milchnahrung (»1«)*, bei der der Fettgehalt und die Fettzusammensetzung den Werten in der adaptierten Milch entspricht, die aber mehr Protein enthält und daher nicht vor dem fünften Lebensmonat zugefüttert werden sollte, 3) die *Folgemilch (»2«)*, die zusätzlich einen höheren Energie- und Mineralgehalt aufweist, daher weniger an die Säuglingsanfangsnahrung bzw. Muttermilch angepasst ist und nicht vor Ende des ersten Lebensjahres eingeführt werden sollte, 4) die *hypoallergene Milchnahrung (»HA-Nahrung«)*

für allergiegefährdete Babys, bei der das Kuhmilchprotein aufgespalten wird, damit es keine Allergien mehr auslösen kann (Alexy & Kersting 1999: 115). Auf vegetarische Ersatznahrungen, z.B. Soja-, Mandel-, Frischkorn- oder Reismilch, sollte verzichtet werden, da sie entweder Allergien hervorrufen oder zu einer Unterversorgung des Säuglings führen können (Plath 1998: 336).

Abbildung 3.1: Arten künstlicher Säuglingsmilchnahrung

Richtlinien

Für die Zeit des Stillens gibt es verschiedene Richtlinien, an denen sich Eltern orientieren können, darunter von der WHO[8], von UNICEF[9], vom ESPGAN Committee on Nutrition, vom Scientific Committee von Food (SCF 1993) und von der Nationalen Stillkommission[10]. Der von der Codex Alimentarius Commission herausgegebene *Codex Standard for Infant Formula* (CODEX STAN 72-1981)[11] und ein Bericht des Scientific Committee on Food (SCF 2003) regeln den Umgang mit künstlichen Säuglingsmilchnahrungen, ebenso auf deutscher Ebene die Diätverordnung, die die Höchstwerte für Schad- und Zusatzstoffe in Fertigmilch bestimmt. Zu den Grundsätzen des »Internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten« gehört das Verbot, kostenlose oder verbilligte Proben an Mütter zu verteilen. Trotzdem wird in Kliniken immer wieder dagegen verstoßen, weil bisher keine entsprechenden Sanktionen erfolgt sind (Herman 2003: 144ff., Launer 1991: 69ff., Stellpflug & Arnold 2002: 103f.). Um eine fachgerechte Unterstützung für stillwillige Eltern bemüht sich das Personal in zertifizierten »stillfreundlichen Krankenhäusern«[12].

Potentiale

In den ersten sechs Lebensmonaten sollte der Säugling ausschließlich mit Muttermilch ernährt werden, da es sich um die bestmögliche und gesündeste Form der Ernährung in diesem Entwicklungsstadium handelt. Genau wie in der

[8] www.who.int/topics/breastfeeding/en
[9] www.unicef.org/programme/breastfeeding
[10] www.bfr.bund.de/cd/2404
[11] www.codexalimentarius.net
[12] www.stillfreundliches-krankenhaus.de

Schwangerschaft ist die Mutter gefordert, sich bewusst und abwechslungsreich zu ernähren, weil das Kind durch die Muttermilch Schadstoffe aufnehmen kann und bereits in der Stillzeit durch den Geschmack der Muttermilch geprägt wird. An dieser Stelle zeigen sich vermutlich Potentiale für den Übergang zu einer nachhaltigen Ernährung.

Im Gegensatz zur Schwangerschaft hängt die Ernährung des Säuglings allerdings nicht mehr zwangsläufig mit der Ernährung der Mutter zusammen. Sie kann sich dafür entscheiden, dem Kind Milchfertignahrung zuzufüttern statt ihm die Brust zu geben. In diesem Fall sinkt ggf. die Motivation der Frau, sich gesund zu ernähren. Vergessen werden sollte allerdings auch nicht, dass es Frauen gibt, die das Stillen als wesentliche Einschränkung ihrer Ernährungsqualität empfinden, weil sie in dieser Zeit eine Reihe von Lebensmitteln meiden müssen, die der Säugling nicht verträgt.

Die Stillbereitschaft hängt zudem wesentlich von einer fachlichen Beratung ab. Jedoch stammen die Broschüren, die den Eltern im Krankenhaus übergeben werden, häufig von Säuglingskostherstellern, die ihre Produkte vermarkten wollen (Schöch 2000b: 85). Daher ist es nicht verwunderlich, wenn Wolf (1989: 119) zu dem Schluss kommt, dass das Ernährungsverhalten der Eltern den Vorstellungen der Industrie eher entspricht als den Ratschlägen der Ernährungswissenschaftler.

3.4.2.3 Breimahlzeiten

Einführung von Breimahlzeiten

Am Anfang des zweiten Lebenshalbjahres ist der Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes auf ein Niveau angestiegen, dass er durch Milch allein nicht mehr gedeckt werden kann. Auch die körpereigenen Eisenreserven sind aufgebraucht (Koerber et al. 2004: 353, Plath 1998: 332). Zudem lässt der Saug- und Schluckreflex nach (Alexy & Kersting 1999: 113). Einige Nahrungsmittelhersteller empfehlen die ersten Saft-, Gemüse- und Obstzubereitungen bereits ab der sechsten Lebenswoche, schon im dritten Lebensmonat soll eine Milchmahlzeit durch Brei ersetzt werden. Grundsätzlich gilt aber, dass die Beikost nicht früher als nötig eingeführt werden sollte, da anderenfalls das Risiko einer unnötig hohen Energiezufuhr vorhanden ist und darüber hinaus das Immunsystem überlastet werden kann, sodass die Gefahr von allergischen Reaktionen besteht. Daher sollte das Kind am Anfang so wenige verschiedene Lebensmittel wie möglich essen und an neue Nahrungsmittel nur schrittweise herangeführt werden (Plath 1998: 332, Wachtel 1990: 184, Wolf 1989: 20).

Zusammensetzung

Zwischen dem vierten und sechsten Monat wird damit begonnen, eine Milchmahlzeit durch einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zu ersetzen, vier Wochen später folgt zusätzlich ein Vollmilch-Getreide-Brei und wiederum nach vier Wochen ein Getreide-Obst-Brei (Abb. 3.2). Die übrigen Mahlzeiten werden nach wie vor als Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung verabreicht, wobei

Abbildung 3.2: Die ersten drei Breimahlzeiten

nach sechs Monaten nur noch ein Viertel der Säuglinge weiterhin teilgestillt wird (Alexy & Kersting 1999: 120, Plath 1998: 334). Wichtig ist, dass die Breimahlzeiten nicht aus mehr als vier Zutaten bestehen. Es sollte außerdem darauf geachtet werden, dass dem Brei nicht zu viel Obst beigemengt wird, weil dies dazu führen kann, dass sich das Kind schon früh an den süßlichen Geschmack gewöhnt (Kersting & Schöch 1996: 27). In den USA konsumieren bereits zehn Prozent der vier bis sechs Monate alten Babys täglich Desserts, Süßigkeiten und gesüßte Getränke (Fox et al. 2004: S27).

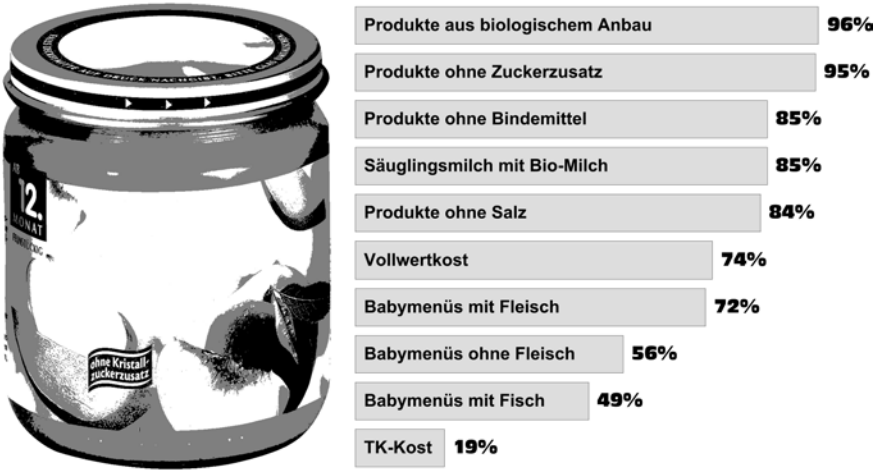


Abbildung 3.3: Anforderungen von Verbrauchern an Hersteller von Babynahrung [Meffert & Kirchgeorg 1998: 507]

Industrielle Gläschenkost

Drei Viertel der Eltern füttern ihre Kinder mit industriell hergestellter Gläschenkost (Grimm & Sabersky 2002: 63). Dabei stellen sie bestimmte Anforderungen an die Hersteller von Babynahrung, u.a. Bio-Qualität sowie den Verzicht auf Zucker und Bindemittel (Abb. 3.3).

Vorteile von Gläschenkost

Die Mehrzahl der Eltern legt laut Abbildung 3.3 auf Produkte aus biologischem Anbau besonderen Wert. Da Gläschenkost zu den diätischen Lebensmitteln gehört und daher unter die Regelungen der Diätverordnung fällt, ist bei Fertigbrei ein geringer Schadstoffgehalt gesichert. Die Rohstoffe werden genauer kontrolliert als frisches Obst und Gemüse aus dem Bioladen. Zudem sind Gläschen praktisch, weil sie nur einen geringen Zeitaufwand erfordern, und machen eine Portionierung in kleinkindgerechten Größen möglich (Alexy & Kersting 1999: 120, Cantrup 2004: 8, Kersting & Schöch 1996: 29, Plath 1998: 336).

Nachteile von Gläschenkost

Allerdings wird Beikost in Gläschen häufig gezuckert, gesalzen oder gewürzt und enthält Aromen (Plath 1998: 335f.). Außerdem enthalten die Breie keine frischen Zutaten und aufgrund des hohen Verarbeitungsgrades gehen Vitamine und Nährstoffe verloren, die mitunter wieder künstlich zugesetzt werden müssen (Grimm & Sabersky 2002: 63). So beinhaltet ein Möhren-Kartoffel-Rindfleisch-Brei aus dem Glas in der Regel lediglich halb so viel Vitamin C wie ein selbst zubereiteter Brei, der schonend gedünstet wurde (ebd.: 71). Auch das umfangreiche Sortiment an Beikostprodukten verleitet zu einer viel zu abwechslungsreichen Ernährung des Kindes. Viele Breie enthalten auch mehr als die vier empfohlenen Zutaten (Plath 1998: 336, Wolf 1989: 23). Als weiterer Minuspunkt muss angeführt werden, dass Gläschenkost höhere finanzielle Ausgaben verursacht als selbst zubereitete Breie (Alexy & Kersting 1999: 111).

Vorteile selbst hergestellter Beikost

Mit der Selbstherstellung von Babykost können Eltern die genannten Nachteile von Gläschenkost umgehen: Sie können selbst bestimmen, welche Zutaten verarbeitet werden, haben eine sehr viel bessere Kontrolle über die Zugabe von Zusatzstoffen und können das Essen frisch zubereiten (Alexy & Kersting 1999: 120, Cantrup 2004: 8). Zudem unterstützen selbst hergestellte Breie die kindliche Geschmacksbildung besser als industrielle Gläschenkost, weil ihnen keine Aromen zugesetzt werden (Meyer & Sauter 2004: 124).

Nachteile selbst hergestellter Beikost

Cantrup (2004: 9) beschreibt die vielfältigen Probleme, die sich durch die eigene Zubereitung von Beikost ergeben können: Die Nachteile reichen von persönlicher Überlastung, der »Vernachlässigung« der Kinder über den Verlust an Bequemlichkeit und Flexibilität bis hin zu aufkommenden Konflikten mit dem Partner, der sich auch an der Zubereitung der Mahlzeiten beteiligen soll.

Getränke

Im Gegensatz zur Stillphase benötigt ein Kind, sobald es die Beikostphase erreicht hat, Flüssigkeit in Form von Getränken. Dabei kommen Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und mit Wasser verdünnte Säfte in Frage. Einschließlich Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung sollte ein Kleinkind täglich einen halben Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Kuhmilch sollte als Getränk in dieser Zeit noch nicht verabreicht werden, weil anderenfalls die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Nahrungsmitteln beeinträchtigt wird, Niere

und Stoffwechsel übermäßig belastet werden sowie zu viel Energie zugeführt wird (Plath 1998: 334f.).

Richtlinien

Als internationale Beikost-Richtlinien gelten die *Guidelines on Infant Nutrition* des ESPGAN Committee on Nutrition, der *Codex Standard for Canned Baby Foods* (CODEX STAN 73-1981) sowie der *Codex Standard for Processed Cereal-Based Foods for Infants and Children* (CODEX STAN 74-1981) der Codex Alimentarius Commission. In der Bundesrepublik dienen die Stellungnahmen der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und die Empfehlungen des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE)[13] als Orientierung.

Potentiale

In der Beikostphase geht das Kind schrittweise von Milch- zu Breimahlzeiten über. Mütter, die bisher vollgestillt haben, werden somit sukzessive von ihrer ganz speziellen Ernährungsverantwortung entbunden, weil ihre Ernährung immer weniger direkt mit der ihres Kindes verbunden ist. Mütter, die sich aufgrund der Schwangerschaft und des Stillens nachhaltig ernährt haben, stehen an einem Scheideweg, an dem sie sich darüber klar werden müssen, ob sie ihre neuen Ernährungsgewohnheiten dauerhaft beibehalten wollen oder ob sie wieder zu ihren alten Routinen zurückkehren, weil das Kind zunehmend weniger von ihrer Ernährungsweise abhängig ist.

Sowohl Mütter, die gestillt haben, als auch Mütter, die ihrem Kind Fertigmilch verabreicht haben, stehen vor der Entscheidung, Gläschenkost einzuführen, die Breimahlzeiten selbst zuzubereiten oder beides miteinander zu kombinieren. Gläschenkost bietet viele praktische Vorteile, u.a. die strenge Kontrolle über den Schadstoffgehalt und die Zeiteinsparung bei der Zubereitung. Selbst zubereitete Beikost ermöglicht dagegen eine bessere Kontrolle über die Zusammensetzung der Nahrung. Die Eltern können bestimmen, welche und wie viele Zutaten für den Brei verarbeitet werden. Das Kind kann so besser vor Allergien und Unverträglichkeiten geschützt werden – ein wichtiges Thema für junge Eltern (Frühschütz 2003: 55). Ein anderer nicht zu vernachlässigender Aspekt ist der natürlichere Geschmack von frisch zubereiteter Kost. Die Entscheidung für Gläschenkost oder selbst zubereitete Breie kann im gewissen Sinne bereits als Hinweis darauf interpretiert werden, ob später in der Familie eher eine Esskultur, die auf Bequemlichkeit und Zeitersparnis basiert, praktiziert wird oder eher eine Esskultur, in der die eigene Zubereitung des Essens eine wesentliche Rolle spielt, dominiert.

Positiv hervorzuheben ist, dass der Vater im Vergleich zu den vorangegangenen Ernährungsphasen nun weitaus mehr Möglichkeiten besitzt, ernährungsbezogene Aufgaben zu übernehmen. Er kann sich um die Zubereitung der Breimahlzeiten kümmern und kann sie dem Kind zufüttern. Während der Schwangerschaft und während des Stillens bestanden für ihn sehr viel größere

[13] www.fke-do.de

Restriktionen, Ernährungsverantwortung zu zeigen. An dieser Stelle eröffnen sich daher auch auf väterlicher Seite Potentiale für eine erhöhte Sensibilisierung in Richtung einer nachhaltigen Ernährungsweise.

3.4.2.4 Familienkost

Einführung der Familienkost

Zehn bis zwölf Monate nach der Geburt haben sich die Zähne und der Magen-Darm-Trakt des Kindes so weit entwickelt, dass es in der Lage ist, feste Nahrung zu sich zu nehmen (Alexy & Kersting 1999: 113, Wachtel 1990: 187). Wurde das Kind bisher mit Sonderkost ernährt, so findet in dieser Ernährungsphase eine Transformation des kindlichen Essverhaltens zur Alltagskost statt (Bayer et al. 1999: 102).

Energie

Der Energiebedarf eines Kindes hängt wesentlich von seiner körperlichen Aktivität ab (Kersting & Schöch 1996: 42). Tendenziell besteht allerdings die Gefahr, dass die Kinder mehr Energie als nötig zu sich nehmen, wenn sie zu einer Ernährung mit festen Lebensmitteln übergehen (Briefel et al. 2004: S42). In den USA sind Pommes frites bereits bei den neun bis elf Monate alten Kindern das am dritthäufigsten konsumierte Gemüse, bei den 15 bis 18 Monate alten Kindern sogar das am häufigsten konsumierte. 60 Prozent der US-amerikanischen Kinder zwischen 19 und 24 Monaten verzehren täglich Kekse, Kuchen und Gebäck (Fox et al. 2004: S26f.). Auch in Deutschland nehmen Kleinkinder zu viele Lebensmittel mit hoher Energiedichte zu sich (Walter & Normann 2004: 187). Über die Hälfte der Kinder isst täglich oder mehrmals täglich Süßigkeiten, nur 1,5 Prozent bekommen gar nichts Süßes (o.A. 2004b: 207). Gleichzeitig muss darauf geachtet werden, dass der Anteil der verzehrten Lebensmittel mit niedrigem Energiegehalt, z.B. Gemüse, Salat und Obst, nicht zu groß wird, weil die Kinder dann zwar genügend Nährstoffe, aber zu wenig Energie zugeführt bekommen. Am ehesten eignen sich pflanzliche Lebensmittel mit einem höheren Energiegehalt wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (Kersting & Schöch 1996: 13).

Nährstoffe

In einer Untersuchung von Walter & Normann (2004: 187) erhielt nur jedes zehnte Kind die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Wurde der Fruchtsaftverzehr herausgerechnet, nahm kein einziges Kind die erforderliche Menge zu sich. In den USA mussten Fox et al. (2004: S26) feststellen, dass 25 Prozent der sieben bis 18 Monate alten Kinder nicht regelmäßig Obst angeboten bekamen. Neben einem ausreichenden Konsum von Obst und Gemüse sollten Kleinkinder genügend eisen- und calciumreiche Produkte in Form von Milch- und Vollkornprodukten zu sich nehmen (Briefel et al. 2004: S38, Kersting & Schöch 1996: 13).

Kinderlebensmittel

Kinderlebensmittel stehen im Verdacht, einen maßgeblichen Anteil daran zu haben, dass es immer mehr übergewichtige Kinder gibt (FKE 2005, Peters & Shahd 2004). Unter Kinderlebensmitteln können Produkte verstanden

werden, die speziell für die jüngste Altersgruppe hergestellt werden. Viele dieser Lebensmittel enthalten einen hohen Fett- und Zuckeranteil. Auf zwei Dritteln der Verpackungen lassen sich keine Angaben über den Energie- und Nährstoffgehalt finden (Düren & Kersting 2003: 18). Zudem werden ihnen oft künstliche Geschmacksverstärker zugesetzt, weshalb die Gefahr besteht, dass sich die Kinder an den künstlichen Geschmack gewöhnen und sich daraufhin weigern, natürliche Lebensmittel zu essen (Schwartau 1995: 30). Die meisten Kinderlebensmittel lassen sich folgenden Produktgruppen zuordnen: Süßwaren und Gebäck, Convenience-Produkte (»Kleinkinder-Menüs«), Getreideprodukte, Milchprodukte und Getränke (Düren & Kersting 2003: 16).

Getränke

Gemessen am Körpergewicht benötigt ein Kleinkind dreimal so viel Flüssigkeit wie ein Erwachsener (Menden 1990: 60). Dabei sind Trinkwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte und fettreduzierte Milch zu empfehlen (Kersting & Schöch 1996: 20). Insbesondere ohne Milch wird es für Kinder schwierig, ihren täglichen Bedarf an Calcium, Vitamin B_2 und Protein zu decken (Plath 1998: 335, Skinner et al. 2004b: S47). Nicht geeignet sind dagegen zuckerhaltige Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Brausen, Limonaden und Malzbier sowie stimulierende Genussmittel wie Bohnenkaffee, Schwarztee und Cola (Kersting & Schöch 1996: 21). In jedem Fall sollte darauf geachtet werden, dass das Kind so bald wie möglich aus dem Becher trinkt, da ständiges Nuckeln an der Flasche eine gesunde Entwicklung der Zähne beeinträchtigen kann (Stellpflug & Arnold 2002: 117ff.).

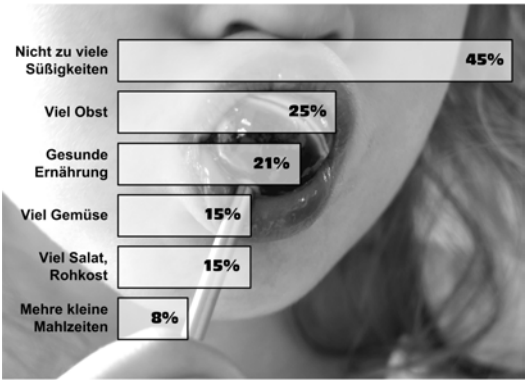


Abbildung 3.4: Wichtige Prinzipien einer vernünftigen Ernährung aus Sicht der Eltern [Bayer et al. 1999: 124]

Vorbildfunktion der Eltern

Erwachsene, insbesondere Eltern, sollten sich ihrer Vorbildfunktion bei der Aneignung von Ernährungsgewohnheiten bewusst sein (Alexy & Kersting 1999: 108, Hoffmann 2005, Kersting & Schöch 1996: 44, Maasberg & Richter 2004: 76, Verville 1988: 85, Walter & Normann 2004: 188). Essen fällt unter die Ka-

tegorie des Beobachtungslernens, das durch Nachahmung geprägt ist (Diedrichsen 1995: 11). Laut einer Umfrage versuchen 42 Prozent der Eltern, ihren Kindern bestimmte Prinzipien einer »vernünftigen« Ernährungsweise nahe zu bringen, 30 Prozent versuchen dies teilweise und 27 Prozent bemühen sich gar nicht (Bayer et al. 1999: 124). In den meisten Fällen beschränken sich die Anstrengungen auf den restriktiven Verzehr von Süßigkeiten (Abb. 3.4). Eine umwelt- oder sozialverantwortliche Perspektive wird weitgehend ausgeblendet (Bayer et al. 1999: 86).

Esskultur

Die Sozialisation in der Familie hat weit reichende Auswirkungen darauf, auf welche Aspekte der Ernährungskultur das Kind später Wert legen wird (Schäfer 2002: 65). Ein wichtiger Faktor, um das Interesse an der eigenen Zubereitung der Mahlzeiten zu fördern, besteht darin, Kinder schon frühzeitig in die Tätigkeiten der alltäglichen Essenszubereitung einzubeziehen. Nur ein Viertel der Eltern lässt sich von seinen Sprösslingen beim Tischdecken, Serviettenfalten, Tischabräumen und Geschirrabwaschen helfen. Die meisten Mütter und Väter sprechen mit ihren Kindern auch nicht darüber, welche Bedeutung die Ernährung im Alltag hat (Walter & Normann 2004: 188f.). Zudem gelten eine ruhige und entspannte Atmosphäre beim Essen und die Zubereitung von appetitlich angerichteten Speisen als positive Einflüsse auf die Esskultur (Alexy & Kersting 1999: 108). Dazu zählt für viele Eltern auch die Vermittlung von Tischmanieren (Cantrup 2004: 7, Pudel 2000: 144, Walter & Normann 2004: 189). Eine Umfrage im Jahr 1989 ergab, dass 42 Prozent der Eltern sich bemühen, ihren Kindern gezielt Tischsitten beizubringen, und 30 Prozent dies zumindest ab und zu versuchen, wobei Mütter dahingehend mehr Anstrengungen zeigen als Väter. Ob pünktlich gegessen wird, scheint laut dieser Umfrage nicht mehr so wichtig zu sein wie zu früheren Zeiten, in manchen Familien hat sich bis heute jedoch die Einstellung nicht gewandelt, dass das Kind ruhig am Tisch sitzen und nicht mit vollem Mund sprechen sollte (Tab. 3.3).

Tischsitte	**Mütter**	**Väter**
Ruhig sitzen	19,0%	11,5%
Nicht mit vollem Mund sprechen	15,5%	9,0%
Mit Messer und Gabel essen	14,0%	11,5%
Anständige Haltung am Tisch	13,5%	11,0%
Nicht schmatzen	11,5%	7,0%
Nicht mit dem Essen spielen	6,5%	6,0%
Langsam essen	6,0%	3,5%

Tabelle 3.3: Wertschätzung von Tischmanieren, aufgeteilt nach Müttern und Vätern [Bayer et al. 1999: 125]

Vielfalt der Ernährung

Anders als in der Beikostphase sollten die Eltern in der Familienkostphase darauf bedacht sein, dass ihre Kinder die Vielfalt des Essens mit seinen verschiedenen Geschmacksrichtungen kennen lernen (Briefel et al. 2004: S43, Lowe et al. 1998: 58, Skinner et al. 1999: 1519). Allzu häufig werden die Nahrungsmittel, die die Eltern nicht mögen, von vornherein auch nicht den Kindern angeboten. Dadurch wird die Ernährungsvielfalt der Kinder bereits sehr frühzeitig eingeschränkt und möglicherweise der Grundstein für falsche Nahrungspräferenzen gelegt (Skinner et al. 2002: 1638). Außen vorgelassen werden sollte nicht, dass sich nicht nur die Kinder an die Ernährungspraktiken der Eltern anpassen, sondern dass auch die Eltern häufig die Nahrungspräferenzen ihrer Kinder übernehmen (Abb. 3.5), um Streitigkeiten aus dem Weg zu gehen (Jansson 1995: 79). Auch Koerber et al. (2004: 202) gehen davon aus, dass insbesondere Mütter oftmals den Geschmacksvorlieben ihres Nachwuchses, die der Umsetzung einer nachhaltiger Ernährung entgegenstehen, nachgeben.

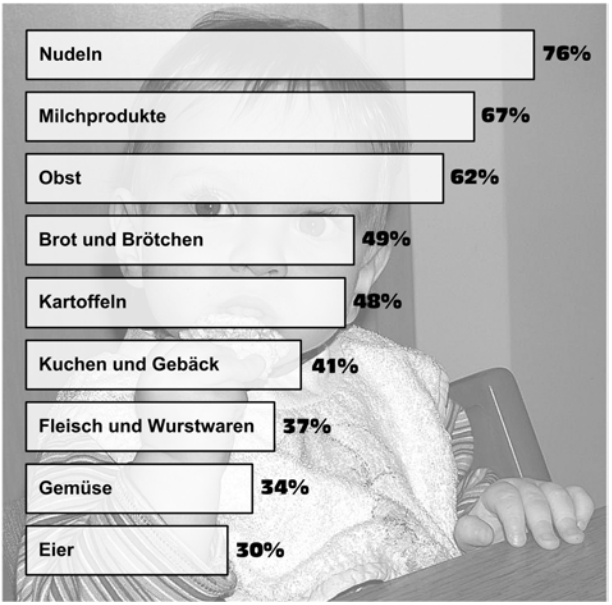


Abbildung 3.5: Nahrungspräferenzen von Kindern [o.A. 2004b: 207]

Fester Mahlzeitenrhythmus

Ernährungsgewohnheiten sind für Kleinkinder besonders wichtig (Verville 1988: 86). Dazu gehört ein fester Mahlzeitenrhythmus, bestehend aus drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten (Menden 1990: 60). In der Bundesrepublik nimmt jedoch nur jedes siebte Kind die häufig empfohlene Menge von fünf Mahlzeiten zu sich, über 80 Prozent essen häufiger als fünfmal

am Tag, was einerseits förderlich für eine kontinuierliche und bedarfsgerechte Energiezufuhr sein kann, wodurch sich andererseits aber auch das Risiko von Übergewicht erhöht (Walter & Normann 2004: 187).

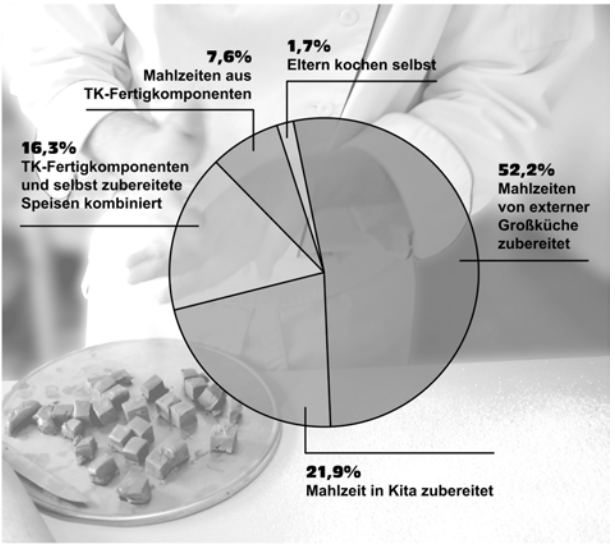


Abbildung 3.6: Zubereitung der Mahlzeiten in deutschen Kindergärten [Schöch 2000a: 103]

Ernährungssozialisation in Kindergärten

Meier-Gräwe (2005) vertritt die Meinung, die Familie würde als Ort des Erlernens von Ernährungsgewohnheiten die Tendenz zu einer gesunden Ernährung eher unterbinden als fördern. Kindergärten dagegen erscheinen aus Sicht der Autorin als Lebensorte, wo Kinder lernen könnten, richtig zu essen. Auch Westenhöfer (1999: S148) sieht die Ernährungserziehung in Kindergärten als Möglichkeit, ungünstige, von Generation zu Generation weitergegebene Ernährungsgewohnheiten zu durchbrechen und in Richtung Nachhaltigkeit zu lenken (vgl. auch Prahl & Setzwein 1999: 130, Schöch 2000a: 97, Wege & Wessel 2003: 26, Zöller & Stroth 1999: 45). Die Wirklichkeit sieht bisher eher bescheiden aus: Die ernährungsphysiologische Qualität der Gemeinschaftsverpflegung fällt zwar befriedigend aus, wünschenswert wären dennoch »vor allem häufigere Angebote und/oder erhöhte Portionsgrößen von Gemüse, Obst, Vollkorngerichten und Fisch auf Kosten von Fleischgerichten und Süßigkeiten« (Schöch 2000a: 111). Über die Hälfte der deutschen Kindergärten lässt sich von Verteilerküchen beliefern, d.h. die Mahlzeiten werden in externen Großküchen gekocht und in den Kitas nur noch verteilt, sodass die Kinder nicht bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen können (Abb. 3.6). Außerdem boten im Jahr

2004 trotz staatlicher Unterstützung der rot-grünen Bundesregierung[14] nur elf Prozent der Kindergärten Ökoprodukte bei der Gemeinschaftsverpflegung an (Rückert-John 2004: B17). Die Bedingungen für eine nachhaltige Ernährungssozialisation sind also auch in deutschen Kindergärten nicht optimal.

Richtlinien

Das Scientific Committee on Food hat Richtwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr von Kleinkindern aufgestellt (SCF 1993). Unter Berücksichtigung der Alltagsbedingungen in Deutschland hat das FKE Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen, die sog. optimierte Mischkost (kurz: optimiX), entwickelt (vgl. Alexy & Kersting 1999, Kersting et al. 2001, Kersting & Schöch 1996). In den Untersuchungen von Fox et al. 2004 und Skinner et al. (1997, 1999) wird der Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln wie frischem Obst und Gemüse und Vollkornprodukten empfohlen. Auch ein mäßiger Konsum von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Milchprodukten findet sich dort wieder. Von fett- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken wird abgeraten.

Potentiale

In der Phase des Übergangs von Babynahrung zu normaler Kost ist es besonders wichtig, dass die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, da Kinder in diesem Alter vorwiegend durch die Essgewohnheiten ihrer Eltern geprägt werden. Dabei sind Kinder durchaus in der Lage zu erkennen, wenn die Eltern an ihre eigene Ernährung weniger strikte Maßstäbe ansetzen. Sowohl Mütter als auch Väter haben eine Vorbildfunktion zu erfüllen. Da eine abwechslungsreiche Ernährung und feste Essenszeiten für Kinder eine wichtige Rolle spielen, zeigen sich hier auch für Erwachsene Ansatzpunkte, ihre Ernährung vielfältiger zu gestalten und auf eine regelmäßige Energiezufuhr zu achten. Zudem ist es in der Familienkostphase viel besser als in den vorhergehenden Ernährungsphasen möglich, das Kind aktiv in den Prozess einzubeziehen und ihm auf diese Weise eine nachhaltige Ernährungskultur nahe zu bringen. Der Kindergarten bzw. ähnliche Kinderbetreuungsangebote stellen eine weitere Möglichkeit dar, die Ernährungsgewohnheiten des Kindes schon frühzeitig auf positive Weise zu prägen. Obschon Wissenschaft und Politik das Potential derartiger Einrichtungen im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährungssozialisation bereits erkannt haben, kann die dort bisher angebotene Ernährungsqualität nur als befriedigend bezeichnet werden. Bislang gibt es keine Erkenntnisse darüber, inwieweit eine nach Nachhaltigkeitsaspekten wirtschaftende Gemeinschaftsverpflegung in Kindertagesstätten auch in den Familien zu Nachahmungseffekten führen könnte.

[14] z.B. das BMELV-Projekt »FIT KID: Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas«: www.fitkid-aktion.de

3.5 Ernährungskommunikation

Eine flächendeckende Verbreitung der Idee der Nachhaltigkeit bereitet bis heute Probleme (Leal Filho 2000: 12ff.). Ähnlich verhält es sich mit der Kommunikation einer Ernährungsweise, die an Nachhaltigkeitskriterien ausgerichtet ist:

> »[D]ie Herausforderungen der Ernährungskommunikation [sind] sehr groß. In einer Flut von gleichzeitig auf die Verbraucherinnen und Verbraucher einprasselnden Informationen und Verlockungen soll sie Gehör für ein unpopuläres Anliegen finden, das unter Umständen mehr kostet und Arbeit macht.« (Wilhelm & Kropp 2007: 96f., vgl. auch Rehaag 2005: 15)

In den folgenden Abschnitten wird darauf eingegangen, welche Formen der Ernährungskommunikation es gibt, auf welche Modelle, mit denen Interventionen geplant werden können, zurückgegriffen werden kann und welche Rolle soziale Netzwerke bei der Konzeption von Kommunikationsmaßnahmen im Ernährungsbereich spielen können. Darüber hinaus werden drei Projekte aus der Praxis vorgestellt, die darauf abzielen, das Ernährungsverhalten von Familien mittels persönlicher Kommunikation positiv zu beeinflussen.

3.5.1 Formen der Ernährungskommunikation

Typen

Ernährungskommunikation lässt sich zum einen in indirekte und direkte Kommunikationsformen unterteilen: Unter die *öffentliche Kommunikation* fallen massenmediale Strategien der Ernährungsaufklärung, die auf eine kollektive Ansprache setzen. Eine *individuelle Kommunikation* erfolgt persönlich in Form einer Face-to-Face-Interaktion (Rehaag 2005: 15). Zum anderen können abhängig von der Zielgruppe zwei Formen der Ernährungskommunikation unterschieden werden: *Expertenkommunikation* wendet sich an Vertreter aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft. *Alltagskommunikation* wird ausschließlich an Verbraucher adressiert (Rehaag & Waskow 2006: 28).

Alltagstauglichkeit

Mit der Einführung des Begriffs *Alltag* wird betont, dass sich die Ernährungsaufklärung in die tagtägliche Lebensführung der Verbraucher einfügen muss, wenn sie denn erfolgreich sein soll. Allein mit der kognitiven Vermittlung von Ernährungswissen ließen sich bislang keine nennenswerten Verhaltensänderungen erreichen (Barlösius & Schiek 2006: 11, Raabe 2006a: 27).

> »Abstrakte, aus wissenschaftlichen Zusammenhängen stammende Informationen und Erkenntnisse, die rational vermittelt werden und wenig mit der Alltagspraxis zu tun haben, sind nicht geeignet, neue Routinen zu fördern und das Alltagshandeln zu verändern.« (Rehaag & Waskow 2006: 25)

Das verbreitete Bild des mündigen und rationalen Konsumenten stellt nur einen verkürzten Ausschnitt der menschlichen Verhaltensweise dar (Barlösius & Schiek 2006: 11f.). Die zukünftige Ernährungskommunikation muss vermehrt an den Alltagsbedingungen ansetzen. Dazu gehören insbesondere Zeitnot, der wachsende Kompetenzverlust und die zunehmende Vereinzelung von Ernährung (Methfessel 2006: 54, Rehaag 2005: 16). In diesem Zusammenhang hat in den letzten Jahren der sog. Setting-Ansatz an Bedeutung gewonnen: Durch niedrigschwellige Interventionen in konkreten Lebenswelten – bspw. Schule, Betrieb oder Stadtteil – sollen Alltagsroutinen verändert werden (Geene & Rosenbrock 2004: 195f., Rehaag & Waskow 2006: 32).

Die bisherige Ernährungskommunikation setzt ihren Schwerpunkt auf kognitionstheoretische Interventionsprogramme, d.h. Verhaltensumstellungen sollen innerhalb der aktuell existierenden Rahmenbedingungen erfolgen (vgl. Abschnitt 2.3). Auf zahlreiche Faktoren hat der Verbraucher jedoch keinen oder nur einen beschränkten Einfluss. Dazu gehören in erster Linie Aspekte der Lebensmittelsicherheit und Transparenz, die die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise hemmen. Kognitionstheoretische Interventionen müssen daher durch verhaltenstheoretische Interventionen, die auf eine Anpassung der Rahmenbedingungen an das menschliche Verhalten setzen, ergänzt werden (Barlösius & Schiek 2006: 14). Da sich solche Änderungen nur durch ein Zusammenwirken von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft verwirklichen lassen, gewinnt im Ernährungssektor auch die Expertenkommunikation zunehmend an Bedeutung.

3.5.2 Kommunikationsmodelle

In diesem Abschnitt wird beispielhaft auf zwei Kommunikationsmodelle eingegangen, deren Ziel darin besteht, durch die Planung von kognitions- und verhaltenstheoretischen Interventionen eine nachhaltige Ernährungsweise im Alltag der Konsumenten zu verankern.

Interventionsplanungsmodell

Im Zentrum des Interventionsplanungsmodells von Raabe (2006b) steht die Veränderung der Ernährungskultur, die je nach Region ihre spezifischen Ausprägungen hat. Dieses Modell wählt die Phänomenologie als theoretische Grundlage (vgl. Abschnitt 2.1): Die Ernährungskultur ist in die Alltagswelt eingebettet. Sie beruht zum einen auf einem Repertoire an kulturellen Wissensbeständen, die u.a. in Ritualen, Zeremonien, Regelwerken und Diskursen ihren Ausdruck finden. Zum anderen wird sie beeinflusst durch ein Repertoire an praktischem Wissen, das u.a. durch soziale Merkmale wie das Geschlecht und den sozioökonomischen Status geprägt wird (ebd.: 145f.).

Raabe (2006b: 152f.) unterscheidet zwei Grundformen von Interventionen: Einerseits lassen sich neue Bedeutungssysteme etablieren, d.h. bestehende Praktiken werden mit nachhaltigen Inhalten verknüpft. Andererseits lassen

sich neue Muster etablieren, d.h. bereits vorhandene, mit Nachhaltigkeitszielen zu vereinbarende Bedeutungsinhalte werden in die Praxis überführt. Daraus ergibt sich eine Matrix von vier Kommunikationsstrategien für eine nachhaltige Ernährungskultur (Abb. 3.7):

- *Einpassen:* Bei dieser Strategie werden bestehende Bedeutungssysteme, die mit den Kriterien der Nachhaltigkeit zu vereinbaren sind, aktiv aufgegriffen und genutzt, um Verhaltensänderungen herbeizuführen. Dazu gehört u.a. eine an den Kundenbedürfnissen orientierte Optimierung des Bio-Sortiments in der Region, um die Vermarktung »nachhaltiger« Lebensmittel zu fördern.

- *Erweitern:* Hier werden bereits bestehende Bedeutungsmuster, die nicht zwangsläufig auf den Bereich der Ernährung beschränkt sein müssen, auf neue ernährungskulturelle Muster ausgeweitet. Ein Beispiel dafür sind kulturelle Veranstaltungen in der Region wie der »Musikalische Sommer«, die mit kulinarischen Angeboten ergänzt werden können.

Abbildung 3.7: Interventionsplanungsmodell von Raabe (2006b)

- *Wiederbeleben:* Es gibt ernährungskulturelle Muster, die zwar noch existieren, deren Bedeutungsinhalt jedoch mit der Zeit in Vergessenheit geraten ist, z.B. das gemeinschaftliche Essen in der Öffentlichkeit. Die Wiederbelebungsstrategie setzt darauf, solche erodierten Muster mit einem neuen Bedeutungsinhalt, der auch Nachhaltigkeitsaspekte enthält, zu verknüpfen.

- *Konstrastieren:* Diese Strategie zielt darauf ab, bewusst ein Gegenmodell zu nicht-nachhaltigen ernährungskulturellen Praktiken zu entwickeln

und Handlungsalternativen aufzuzeigen. Das Kontrastieren lässt sich am besten in der schulischen Ernährungsbildung verwirklichen.

Integrierte Ernährungskommunikation

Auch Wilhelm & Kropp (2007) betonen die Einbindung von Ernährungskonzepten in den Alltag. In Bezug auf die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise formulieren die beiden Autoren vier Kommunikationsziele (Abb. 3.8):

- *Positive Wahrnehmung erzeugen:* Hier gilt es, positive Assoziationen im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährung zu wecken. Dazu eignen sich Verbraucherkampagnen unter Einsatz von Massenmedien, Wettbewerben oder Verkostungen, die bevorzugt an Orten durchgeführt werden, wo Menschen in ihrem Alltag erreicht werden können.

- *(System-)Wissen vermitteln:* An dieser Stelle geht es um die Vermittlung von Hintergrundwissen. Als Kommunikationsmittel eignen sich Broschüren, Infoblätter, das Internet sowie die persönliche Verbraucheransprache in Beratungs- und Bildungseinrichtungen.

Abbildung 3.8: Kommunikationsziele auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung [Wilhelm & Kropp 2007: 97]

- *Mit guten Gründen motivieren:* In dieser Phase wird nicht mehr auf die kognitive Vermittlung von Fakten gesetzt, sondern es erfolgt eine eher emotionale Ansprache, die z.B. Wünsche und Weltbilder einbezieht. Die Kommunikation kann u.a. im Rahmen von Hoffesten erfolgen.

- *Durch Hilfestellungen die Routinebildung begünstigen:* Hierunter fallen konkrete Unterstützungsleistungen im Alltag, z.B. in Form einer dialogischen Beratung im Naturkosthandel oder durch Ernährungsberatung. Merkbare Veränderungen können sich jedoch nur ergeben, wenn auch die Rahmenbedingungen verändert werden. Dazu zählen eine Verringerung des Preisabstandes zwischen konventionellen und Bio-Lebensmitteln sowie Verbesserungen hinsichtlich Verfügbarkeit und Angebotsvielfalt »nachhaltiger« Produkte.

Bei der Ernährungskommunikation setzen Wilhelm & Kropp (2007: 101) weniger auf die Entwicklung neuer Strategien als auf die Nutzung und Vernetzung bereits vorhandener Best-Practice-Beispiele.

3.5.3 Einbindung von Multiplikatoren

Netzwerke im Nachhaltigkeitsdiskurs

Brand et al. (2003: 22) gehen davon aus, dass soziale Netzwerke einen wichtigen Faktor darstellen, wenn es um die Etablierung von nachhaltigen Konsummustern geht (vgl. auch Niemi & Hubacek 2007). Insbesondere in biographischen Umbruchphasen eröffnen sich vermehrt Möglichkeiten für die Diffusion von nachhaltigen Konsumgewohnheiten durch Bezugspersonen aus sozialen Netzwerken, da sich der Bedarf an sozialem Rückhalt in diesen sensiblen Phasen erhöht (vgl. Cutrona 1984, Lee & Gramotnev 2007). Derartige Strategien fallen in die Kategorie der *individuellen Alltagskommunikation* und sind mit zwei entscheidenden Vorteilen verbunden: Zum einen können nur in persönlichen Beziehungen soziale Kontrolle und Anerkennung als Anreiz für eine Umstellung bisheriger Routinen ihre Wirkung entfalten (Engel et al. 1990: 149, Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 511). Zum anderen sind Bezugsgruppen aus sozialen Netzwerken unmittelbar in den Alltag der Zielpersonen integriert und können daher sehr viel besser auf die jeweiligen Bedürfnisstrukturen eingehen als massenmediale Kommunikationsstrategien.

Bezugspersonen als Multiplikatoren

Als Multiplikatoren für nachhaltige Konsummuster kommen Bezugspersonen aus dem sozialen Netzwerk in Frage, mit denen die Zielgruppe regelmäßig und über einen längeren Zeitraum in Kontakt steht und die Informationen alltagsnah vermitteln können. Folgende Faktoren entscheiden über den Erfolg der Kommunikation zwischen Multiplikator und Zielperson (Seibt 2003: 153):

- *Glaubwürdigkeit des Multiplikators:* Das Ansehen, das eine Bezugsperson als Experte genießt, hat einen großen Einfluss darauf, ob Ratschläge überhaupt angenommen werden. Eine andere wichtige Voraussetzung für die Glaubwürdigkeit eines Multiplikators besteht in dessen neutralem Auftreten. So werden Personen, die keine kommerziellen Absichten verfolgen, generell als vertrauenswürdigere Quelle wahrgenommen, als Personen, zu deren Beruf es gehört, andere von ihrer Meinung zu überzeugen (Engel et al. 1990: 162, Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 506ff.).

- *Geringe Statusunterschiede:* Je größer die sozioökonomischen Differenzen zwischen Multiplikator und Empfänger ausfallen, desto eingeschränkter wird der Kommunikationserfolg sein. Daher sollten beide Personengruppen ähnliche soziodemographische Merkmale besitzen. Ein wesentliches Problem der Verbraucheraufklärung besteht darin, dass die Experten weitaus besser ausgebildet sind als der Rest der Bevölkerung und daher

eine Verständigung erschwert wird (Engel et al. 1990: 159, Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 506f., Wiswede 1983: 212).

- *Möglichkeit zur sozialen Kontrolle:* Durch persönliche und regelmäßige Kontakte kann der Multiplikator überprüfen, inwieweit seine Empfehlungen von der Zielperson in die Tat umgesetzt werden. Die Verbindlichkeit von Ratschlägen und Empfehlungen ist bei einer längerfristig angelegten Kommunikation größer als bei einmaligen Beratungsgesprächen (Kroeber-Riel & Weinberg 2003: 511).

Kommunikation in Netzwerken

Bezugspersonen können primären, sekundären und tertiären Unterstützungsnetzwerken zugeordnet werden (vgl. Abschnitt 2.5). Inwieweit Mitglieder aus diesen drei Netzwerkformen in die Ernährungskommunikation einbezogen werden können, wird am Beispiel der Elternschaft dargestellt.

Primäre Netzwerke

Die Stärke von primären Netzwerken liegt darin, dass ihre Mitglieder kontinuierlich Einfluss ausüben können, weil die Zielpersonen in der Regel häufig und regelmäßig Kontakt mit ihrem privaten sozialen Umfeld haben und sie dort nach sozialer Akzeptanz streben (Birkel & Reppucci 1983: 185, Bryant 1982: 1760, Wolf 1989: 49f.). Die Einbindung von Mitgliedern primärer Netzwerke in die Ernährungskommunikation verspricht zudem Erfolg, weil bei informellen Gesprächen ein Dialog stattfindet und Ratschläge nicht »von oben herab« gegeben werden (Keane 1997: 188):

> »Die Leute wünschen nicht, dass man zu ihnen redet. Sie wünschen, dass man mit ihnen redet.« (Emil Oesch, zitiert nach Drosdowski 1993: 620)

Der Übergang zur Elternschaft hat in der Regel eine Umstrukturierung des sozialen Netzwerks zur Folge (Hammer et al. 1982: 2091, Kähler 1983: 230, McGuire & Gottlieb 1979: 112). Nach der Geburt eines Kindes werden die Verwandtschaftskontakte in der Regel intensiviert, speziell zur Familie der Mutter (Ettrich & Ettrich 1995: 32, Huwiler 1995: 58, Wolf 1989: 43). Dabei werden die Großeltern vorwiegend in die Betreuung des Enkels eingebunden oder um finanzielle Unterstützung gebeten (Fthenakis et al. 2002: 255, Sommer-Himmel 2001: 117f., Uhlendorff 2003: 119). Obwohl Großmütter bezüglich des Ernährungsverhaltens oft als Ratgeber genannt werden, haben sie darauf keinen entscheidenden Einfluss. Ihr Rat wird nur dann befolgt, wenn er sich mit den eigenen Vorstellungen und Expertenempfehlungen deckt (Wolf 1989: 132). Im Freundeskreis verlagern sich die Kontakte im Zuge einer Erstelternschaft zu Familien mit Kindern (Bullinger 1997: 49, Huwiler 1995: 58). Der Erfahrungsaustausch mit jungen Eltern, die sich in derselben Lage befinden, wird meist als hilfreicher empfunden als die Ratsuche bei den eigenen Eltern, deren Übergang zur Elternschaft in der Regel schon mehrere Jahrzehnte zurückliegt (Huwiler 1995: 134). Für die Vermittlung einer nachhaltigen Ernährungsweise eignen sich demnach am ehesten Freunde mit Kindern im gleichen Alter.

Einschränkend sei jedoch angemerkt, dass es schwierig ist, auf die Vermittlung von nachhaltigen Konsummustern innerhalb von primären Netzwerken einzuwirken, da keine strukturierte, systematische Rekrutierung von primären Bezugspersonen möglich ist und diese daher für Kommunikationsmaßnahmen schwer erreichbar sind.

Sekundäre Netzwerke

Dadurch, dass die Mitglieder sekundärer Netzwerke in festen Strukturen organisiert sind, können sie gezielt angesprochen und als Multiplikatoren für nachhaltige Konsummuster gewonnen werden. Die Informationen von Vertretern sekundärer Netzwerke werden von der Mehrheit der Bevölkerung als vertrauenswürdig angesehen. Dies ist jedoch noch kein Garant dafür, dass sich die Zielpersonen an deren Empfehlungen halten. Die Verbindlichkeit von Ratschlägen richtet sich in erster Linie nach der Wirksamkeit von Belohnungen und Sanktionen (Engel et al. 1990: 149). Berater aus sekundären Netzwerken können ihre Autorität und den damit verbundenen Vertrauensvorsprung nutzen, um einen nachhaltigen Konsumstil zu propagieren (Davies 2001: 370, Henson et al. 1998: 192). Einen erhöhten Bedarf an Beratungsleistungen aus sekundären Netzwerken können Lebensereignisse hervorrufen, weil dann häufig die bisher in Anspruch genommenen sozialen Unterstützungsressourcen von primären Netzwerken nicht mehr ausreichen, um die neue Situation zu bewältigen (Pearson 1997: 37ff.). Schwache Bindungen – beispielsweise zu Bezugsgruppen aus sekundären Netzwerken – können neue Blickwinkel eröffnen, während primäre Netzwerke mit engen Bindungen dazu tendieren, bestehende Verhaltensmuster zu konservieren (Franzkowiak 2003: 217, Granovetter 1973, Nestmann 1997: 221).

Im Übergang zur Elternschaft erfolgt die Erweiterung des Netzwerks im Wesentlichen durch neue Bezugsgruppen aus dem sekundären Bereich, z.B. Kinderärzte. Im Gegensatz zu den Angeboten von Ernährungsberatern, Verbraucherzentralen und Gesundheitsämtern, die nur von einer verschwindend geringen Minderheit der Bevölkerung genutzt werden, sind die meisten Deutschen dazu bereit, sich von Ärzten in Sachen Gesundheit und Ernährung beraten zu lassen (Bergmann & Bergmann 1997: 22, Stieß & Hayn 2005: 80f.). Dillen et al. (2006) halten Allgemeinmediziner für besonders geeignet für eine Ernährungsberatung. Problematisch ist in diesem Zusammenhang, dass Mediziner während ihres Studiums nur unzureichend oder gar nicht mit ernährungswissenschaftlichen Fragestellungen konfrontiert werden, weshalb ihr Ernährungwissen häufig nicht besser ist als das der Durchschnittsbevölkerung (Robbins 1997: 145, Ruhnau 1990: 71, Schröder 1999: 83). Zudem liegt der Fokus der medizinischen Ausbildung nicht auf präventiven, sondern auf kurativen Behandlungsmethoden, sodass auch in der Praxis ausführliche Beratungsgespräche vor einer tatsächlichen Erkrankung eher selten durchgeführt werden (Bergmann & Bergmann 1997: 2, Wilm & Kork 1987). Diese Schwerpunkt-

setzung, verbunden mit einem teils erheblichen Zeitdruck, führt z.B. dazu, dass sich Gynäkologen für die bei einer Schwangerschaft obligatorische Ernährungsberatung im Durchschnitt nur sieben Minuten Zeit nehmen (Körner & Rösch 2004: 29). Außerdem wird von Patienten häufig beklagt, dass Ärzte in Beratungsgesprächen dominant wirken, nicht auf die alltäglichen Bedürfnisse eingehen und bevorzugt medizinische Fachbegriffe verwenden, sodass sich Sprachbarrieren aufbauen (Kardorff & Stark 1987: 225, Spiekermann 2004: 18, Wolf 1989: 41).

Tertiäre Netzwerke

Dadurch, dass sie in der Regel in das natürliche soziale Umfeld der Zielpersonen integriert sind, treten Sprachbarrieren und Schichtunterschiede in der Interaktion in tertiären Netzwerken seltener auf als in sekundären Netzwerken (Wolf 1989: 43). Durch die Einbindung in institutionelle Strukturen, z.B. Nachbarschaftszentren, sind Bezugspersonen aus tertiären Netzwerken zudem leichter zu erreichen als Helfer aus primären Netzwerken. An dieser Stelle ergeben sich viel versprechende Ansatzpunkte für die Diffusion von nachhaltigen Konsummustern.

Im Übergang zur Elternschaft spielen auch Bezugsgruppen aus tertiären Netzwerken eine zunehmend wichtige Rolle, denn Mütter wollen sich häufig »nichts mehr von außen vorschreiben lassen, nicht von einer einseitig technisch ausgerichteten Medizin, von Ärzten und Krankenhauspersonal, von den traditionellen Erziehungsexperten. Sie finden sich zusammen in Mütter- und Stillgruppen [...] und entwickeln ihre eigenen Normen, kurz: sie nehmen die wichtige Aufgabe wichtig, von der möglichst sanften Geburt bis zur ökologisch bewußten Ernährung« (Beck-Gernsheim 1989: 155). Eltern-Kind-Gruppen können als dritter Weg zwischen privaten und professionellen Unterstützungsangeboten angesehen werden. Darunter versteht man »Gruppen, in denen Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von einigen Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten sich regelmäßig treffen, um Gemeinschaft und Austausch mit gleichgesinnten Frauen oder Männern in ähnlicher Lebenssituation zu haben« (Jacobus-Schoof 1998: 7). Ihre vorrangigen Ziele bestehen im Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer (Petzold & Vogel 1998: 235, Wandersman et al. 1980: 333ff.). Der Bedarf an derartigen Angeboten ist groß, weil Eltern heutzutage ohne hilfreiche praktische Erfahrungen in die Familienphase einsteigen (Gilles-Bacciu 1994: 36). An dieser Stelle bieten sich auch Möglichkeiten, Kenntnisse über eine nachhaltige Ernährungsweise zu vermitteln.

3.5.4 Projekte aus der Praxis

In diesem Abschnitt werden drei Projekte aus der Praxis vorgestellt, die zeigen, dass die Einbindung von Multiplikatoren in die Ernährungsaufklärung von (werdenden) Eltern bzw. Familien eine Erfolg versprechende Kommuni-

kationsstrategie sein kann.

3.5.4.1 FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas[15]

FIT KID ist als Projekt in die Kampagne »Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT«[16] eingebunden. Es wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) finanziert und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) betreut. Der Startschuss für FIT KID fiel im März 2002 mit einer Auftaktveranstaltung in Bonn.

Ziel des Projektes ist die Prävention von Übergewicht bei Kindern durch Erlernen und Trainieren einer gesunderhaltenden Ernährungsweise. Dabei unterliegt FIT KID den Ernährungskriterien der optimierten Mischkost (optimiX), die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund entwickelt wurden. Grundlegend für das Konzept ist der Setting-Ansatz: Da Kinder in Tageseinrichtungen täglich mindestens sechs Stunden verbringen, haben Kitas einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Ernährungsverhaltens. Kinder sollten dort eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Verpflegung erhalten, und die Ernährungsbildung sollte fester Bestandteil des pädagogischen Alltags sein. Kita-Erzieher und hauswirtschaftliches Personal werden demnach als Muliplikatoren für eine gesündere Ernährungsweise eingesetzt.

FIT KID besteht aus unterschiedlichen Projektmodulen, die sowohl die Mitarbeiter in Kindertagesstätten (Erzieher, hauswirtschaftliches Personal, Leitung) als auch Eltern ansprechen:

- Ganztägige *Schulungen für Mitarbeiter in Kitas*, primär für hauswirtschaftliches Personal, aber auch Erzieher und Kita-Leitung, beinhalten Informationen über optimiX, gesetzliche Bestimmungen, die Speiseplangestaltung und praktische Übungen wie das Kochen von praxisnahen Rezepten.

- *Schulungen für Erzieher* beinhalten Informationen über optimiX, die Ernährungsbildung im Kita-Alltag, Gestaltungsmöglichkeiten und Hilfen für eine aktive Elternarbeit, die Erarbeitung eines Ernährungsprojektes für die Kita und praktische Übungen.

- *Informationsveranstaltungen für Eltern mit Migrationshintergrund* beinhalten Informationen über optimiX, Anregungen für die Umstellung auf gesündere Ernährungsgewohnheiten und die Zubereitung von kulturspezifischen Speisen.

[15] Die nachfolgenden Informationen basieren auf einer schriftlichen Antwort des Referates 221 des BMVEL vom 23.11.2006 auf eine E-Mail der Verfasserin vom 13.09.2006. Zum Projekt selbst werden keine offiziellen Unterlagen herausgegeben.

[16] www.kinder-leicht.net

- Darüber hinaus bieten die Verbraucherzentralen bundesweit *Sinnesschulungen für Erzieher und Eltern* an, die sich spielerisch mit dem Geschmack und Erfühlen von Lebensmitteln auseinandersetzen. Im theoretischen Teil der Fortbildung wird den Teilnehmern u.a. vermittelt, wie Essgewohnheiten entstehen, welche Möglichkeiten hinsichtlich der Ernährungserziehung zu Hause oder in Kinderbetreuungseinrichtungen bestehen und wie sich eine vollwertige Ernährung kindgerecht umsetzen lässt. Im praktischen Teil werden Beispiele zur Sinnesschulung sowie Möglichkeiten zur Integration in den Alltag erarbeitet.

Seit Beginn des Projektes fanden fünf große Fortbildungsveranstaltungen mit insgesamt 800 Teilnehmern (Erziehern, Küchenpersonal, Essensanbietern, Eltern) statt. Darüber hinaus werden unterschiedliche Infoveranstaltungen für die genannten Gruppen angeboten. Es wird geschätzt, dass rund 2.500 Kitas das Angebot von FIT KID bisher wahrgenommen haben. Dabei gibt es regionale Unterschiede: Baden-Württemberg und Bayern nutzen FIT KID wenig. Dies könnte auf die ländlichen Strukturen mit einer schlechten Infrastruktur an Ganztagsbetreuungen zurückzuführen sein. Insgesamt geht die Nachfrage nach Schulungen für Hauswirtschaftskräfte zurück, da sich zunehmend mehr Einrichtungen das Essen liefern lassen und nicht mehr selbst zubereiten. Die Informationsveranstaltungen für Eltern mit Migrationshintergrund werden hauptsächlich in Großstädten durchgeführt.

Von den Kitas kommt selten von selbst Rückmeldung, inwiefern das durch FIT KID erworbene Wissen in die Praxis eingebunden wird. Im Rahmen der hauswirtschaftlichen Schulung fordern die Organisatoren an dem Veranstaltungstag sowie nach vier bzw. 12 Wochen Speisepläne an. Diese Speisepläne werden anhand der Bremer Checkliste[17] kontrolliert und Veränderungen festgehalten. Darüber, inwiefern sich durch FIT KID tatsächlich Veränderungen in den Speiseplänen der Kitas ergeben haben, existieren aber offensichtlich keine offiziellen Daten.

Seit 2007 werden nur noch Teile des Projektes weitergeführt. Es ist geplant, die Angebote der DGE und der Verbraucherzentralen enger aufeinander abzustimmen und miteinander zu verzahnen.

[17] Die Bremer Checkliste beruht auf den Empfehlungen der optimierten Mischkost und sieht für einen fünftägigen Wochenspeiseplan in einer Kita (1) ein Fleischgericht, (2) einen Eintopf oder Auflauf, (3) ein Seefischgericht, (4) ein vegetarisches Gericht und (5) ein frei gewähltes Gericht vor. Zusätzlich sollen den Kindern (6) mindestens zweimal frisches Obst, (7) mindestens zweimal Rohkost oder frischer Salat und (8) mindestens zweimal frische Kartoffeln angeboten werden.

3.5.4.2 Gesund sind wir stark! Sagliki daha güclüyüz![18]

»Gesund sind wir stark! Sagliki daha güclüyüz!« ist als eins von insgesamt 24 Projekten innerhalb des BMELV-Vorhabens »Besser essen. Mehr bewegen« angesiedelt. Als Zielgruppe werden Schwangere und Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren, vorrangig mit türkischem und arabischem Migrationshintergrund, genannt. Den Kern des Projektes stellt die Aus- und Fortbildung von z.T. muttersprachlichen Multiplikatoren dar, die (werdende) Eltern über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und einer regelmäßigen Bewegung aufklären sollen. Die Maßnahmen beschränken sich auf sechs Stadtteilgebiete in Berlin-Kreuzberg, die aufgrund diverser Problemlagen (u.a. niedriger Sozialindex, hoher Anteil an Arbeitslosen und Sozialhilfeempfängern, hoher Anteil an Migranten) ausgewählt wurden.

Das Projekt wird von drei Akteuren koordiniert: dem Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften (ZAGG), der Plan- und Leitstelle Gesundheit des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg und einer selbstständigen Ernährungsberaterin. Außerdem sind über 20 weitere Netzwerkakteure in das Vorhaben eingebunden, darunter der Berliner Hebammenverband, die Nachbarschaftseinrichtung Kotti e.V., das Begegnungszentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO), das Vivantes-Klinikum Am Urban, die Volkshochschule Friedrichshain-Kreuzberg und drei Kinderärzte.

Im Multiplikatorenprogramm werden zwei Schwerpunkte gesetzt:

- *Fachleute als Gesundheitstrainer:* Professionelle Berater wie Sozialarbeiter, Hebammen und Krankenschwestern, die bereits in Kreuzberg mit Migrantenfamilien arbeiten, erhalten in einer 20 Stunden umfassenden Fortbildung umfassende Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und systemische Familienberatung. Diese Kenntnisse tragen sie als Gesundheitstrainer in ihre gewohnten Settings weiter. Die Teilnehmer werden über die am Projekt partizipierenden Netzwerkakteure rekrutiert.

- *Muttersprachler als Mentoren:* Laien mit türkischem oder arabischen Migrationshintergrund wird in einer 30 Stunden dauernden Fortbildung Basiswissen zu den drei oben genannten Themen vermittelt. Besonders geeignet sind Personen, die bereits im Stadtteil oder in der Nachbarschaft sozial engagiert sind. Das neu gewonnene Wissen tragen die Mentoren in ihre eigenen Familien, an Freunde und Bekannte weiter oder bauen Selbsthilfegruppen auf.

In jeweils zwei Ausbildungsgruppen werden 30 Gesundheitstrainer und 30 Mentoren ausgebildet. Die Fortbildungen basieren auf den Erkenntnissen der

[18] Die nachfolgenden Informationen basieren auf dem Projektantrag im Rahmen des BMELV-Modellvorhabens »Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT«.

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), die jedoch in Zusammenarbeit mit den muttersprachlichen Experten an die spezifische Ernährungskultur der Zielgruppe angepasst werden. Dabei wird insbesondere auf die spezielle Lebensmittelauswahl, die besondere Bedeutung von Festen und das von deutschen Kriterien abweichende Körperideal Rücksicht genommen. Nachdem die Fortbildungen abgeschlossen sind, erfolgt die Betreuungsarbeit durch die Trainer und Mentoren. Dies geschieht in Form von aufsuchenden Hausbesuchen, Sprechstunden, Einzelberatungen, Gruppen- und Fortbildungsangeboten im Rahmen von Stadtteiltreffs, Vereinen, Nachbarschaft und Familien.

Die Qualitätssicherung der Interventionen erfolgt über Supervision und Coaching, die von den drei Koordinatoren übernommen werden. Dazu gehören eine Beratungshotline sowie Superventionsgruppen und Qualitätszirkel, die monatlich für Mentoren und vierteljährlich für Trainer angeboten werden. Eine Evaluation von »Gesund sind wir stark! Sagliki daha güclüyüz!« wurde noch nicht durchgeführt, weil der Startschuss für das Projekt erst Ende 2006 fiel.

3.5.4.3 Stadtteilmütter[19]

Im Jahr 2000 fand im Berliner Stadtbezirk Neukölln, initiiert vom Quartiersmanagementbüro Schillerpromenade, eine Sprachkonferenz mit Kita- und Schulleitern, Vertretern von Migrationsorganisationen und Beratungseinrichtungen statt, um sich darüber auszutauschen, wie man den Problemen im Stadtteil begegnen könnte. Neukölln ist ein Stadtbezirk mit hoher Bevölkerungsdichte, hoher Arbeitslosigkeit und einem geringen Bildungsgrad. Ein Drittel der Bevölkerung ist nicht-deutscher Herkunft, die Hälfte der Vorschulkinder wird nicht in einem Kindergarten betreut, 50 Prozent der Erstklässler haben keine ausreichenden Deutschkenntnisse. Hinzu kommen bei den Kindern häufige Entwicklungsverzögerungen sowie Erkrankungen aufgrund mangelhafter Ernährung.

Nach dem Vorbild des Rucksack-Konzeptes[20], entwickelt in Rotterdam (Niederlande), wurde für das QM-Gebiet *Schillerpromenade* das Projekt »Stadtteilmütter« entwickelt, das auf die Sprachförderung und Elternbildung von Migrantenfamilien abzielt, deren Kinder nicht älter als sechs Jahre und nicht in Kindertagesstätten untergebracht sind. Im Rahmen des Projektes werden Frauen in einem halbjährigen Qualifizierungskurs zu Stadtteilmüttern ausge-

[19] Die nachfolgenden Informationen basieren auf dem Evaluationsbericht des Projektes vom Februar 2006, einer Pressemitteilung vom Juli 2006 und dem Projektflyer.

[20] Die Bezeichnung *Rucksack-Konzept* lässt sich darauf zurückführen, dass Multiplikatoren Eltern in ihrem häuslichen Umfeld aufsuchen und an sie Info- und Spielmaterialien verteilen, die ihnen Anregungen für die Förderung ihrer Kinder geben sollen. Ihre Materialien transportieren sie in einem Rucksack (Springer-Geldmacher 2005).

bildet. Frauen, die eine derartige Multiplikatorenfunktion übernehmen wollen, müssen drei Voraussetzungen erfüllen: Sie haben eigene Kinder, sind arbeitslos und ernsthaft an einer entlohnten Beschäftigung interessiert. Zu den Bestandteilen der Ausbildung gehören (1) Kindertagesstätten und Schulsystem, (2) Sprachförderung, (3) Sexualentwicklung, (4) Suchtvorbeugung, (5) Verhütung von Kinderunfällen, (6) motorische Entwicklung, (7) Rechte des Kindes, (8) Medienerziehung, (9) körperliche Entwicklung und (10) gesunde Ernährung. Ergänzt wird die Ausbildung durch Seminare zu Gesprächsführungstechniken und Zeitmanagement, Computerkurse sowie Hospitationen in lokalen Beratungsstellen, Vereinen und Kitas. Auch nach Abschluss des Kurses treffen sich die Stadtteilmütter wöchentlich unter der Leitung einer Sozialpädagogin mit Migrationshintergrund, um Organisationsfragen zu klären und Erfahrungen auszutauschen. Während der erste Ausbildungslehrgang ausschließlich aus türkischen Frauen bestand, setzen sich die neuen Gruppen aus Frauen verschiedener Nationalitäten zusammen. Darunter finden sich auch deutsche Mütter.

Seit Januar 2005 haben 23 ausgebildete Stadtteilmütter 74 Neuköllner Mütter in ihrem häuslichen Umfeld aufgesucht (Stand: Februar 2006). Der Kontakt kommt mehrheitlich durch Mundpropaganda im Bezirk zustande. In insgesamt zehn Besuchen von jeweils einer Dauer zwischen anderthalb und zwei Stunden werden den Eltern Kenntnisse zu den zehn Schwerpunktthemen vermittelt. Für die zehn Besuche werden die Stadtteilmütter pauschal mit 180 Euro entlohnt. Das Neuköllner Jobcenter stellt dafür ein spezielles ABM-Kontingent zur Verfügung.

Eine erste Evaluation des Projektes zeigte, dass knapp 88 Prozent der aufgesuchten Mütter laut eigener Aussage die neuen Erkenntnisse in den Alltag umsetzen. Der Erfolg der »Stadtteilmütter« führte dazu, dass das Projekt seit September 2006 – vorerst finanziert bis Dezember 2008 – auf alle neun Neuköllner QM-Gebiete ausgeweitet wurde. Als Träger des Projektes fungiert das Diakonische Werk Neukölln-Oberspree, das aus Mitteln der *Sozialen Stadt* finanziert wird, die ihrerseits durch den Europäischen Sozialfonds EFRE, den Bund, das Land Berlin und den Bezirk Neukölln unterstützt wird.

Fazit

Die Ernährungskommunikation für die Zielgruppe der (werdenden) Eltern kann der Alltagskommunikation zugeordnet werden. Die Alltagstauglichkeit von Ernährungsempfehlungen kann durch die Einbindung von Multiplikatoren verstärkt werden. Als Multiplikatoren kommen Bezugspersonen aus dem primären, sekundären und tertiären Netzwerk der (werdenden) Eltern in Frage. Die drei vorgestellten Praxisprojekte machen deutlich, dass persönliche Kommunikationsstrategien ein geeignetes Vorgehen darstellen, um Familien eine gesündere (und insgesamt nachhaltigere) Ernährung alltagsnah zu vermitteln. Dies gilt insbesondere für Personen mit Migrationshintergrund sowie

Personen aus sozial schwächeren und bildungsfernen Schichten, die mit anderen Maßnahmen nur schwer erreicht werden können. Allen drei Projekten ist gemeinsam, dass sie dem Setting-Ansatz folgen, d.h. die Interventionen werden in den natürlichen Lebensräumen der Zielgruppe (z.B. Stadtteil, Kindergarten, Kinderarztpraxis) durchgeführt.

4 Kriterien für eine nachhaltige Ernährung

Ende der 1990er Jahre wurde im Zuge der BSE-Krise auf drastische Weise deutlich, dass die Agrar- und Ernährungswirtschaft infolge ihrer intensiven Produktionsmethoden in eine Sackgasse geraten war. Die Forderungen nach zukunftsfähigeren Alternativen wurden lauter. Obwohl sich in den letzten Jahren eine intensive Diskussion zum Thema entwickelt hat, ist bis heute nicht eindeutig geklärt, was sich hinter dem Begriff der nachhaltigen Ernährung verbirgt. Ziel des Kapitels wird es deshalb sein, aus dem aktuellen Forschungsstand Kriterien für eine nachhaltige Ernährung herauszuarbeiten. Für jede Stufe des Ernährungssystems werden Kriterien abgeleitet und am Ende des Kapitels zu einem Kriterienkatalog zusammmengefasst. Dieser Kriterienkatalog wird als Operationalisierungsgrundlage für den empirischen Teil (Kapitel 5 und 6) dienen.

4.1 Die Rolle des Konsumenten im Ernährungssystem

Einflussmöglichkeiten

Die Konsumenten sind direkt oder indirekt mit allen Stufen des Ernährungssystems verbunden. Dabei haben sie ein nicht zu unterschätzendes Machtpotential, um das Ernährungssystem in nachhaltigere Bahnen zu lenken (Gottwald 2002: 19, Müller 2001: 42). Man denke an die Kampagnen gegen die Waldrodung und Agrarproduktion von McDonald's und gegen die Marketingaktivitäten für künstliche Säuglingsnahrung, die Nestlé in Entwicklungsländern durchführte (Bell & Valentine 1997: 198). Insofern macht auch die Entwicklung eines Kriterienkataloges Sinn, der speziell auf die Zielgruppe der Konsumenten zugeschnitten ist.

Grenzen des Einflusses

Bei aller Macht, die Verbraucher innerhalb des Ernährungssystems ausüben können, muss allerdings auch berücksichtigt werden, dass es Probleme gibt, auf die sie nur wenig Einfluss haben und die stattdessen von anderen Akteursgruppen gelöst werden müssen (Fuchs & Lorek 2004: 18ff.). Wie soll der Konsument z.B. kontrollieren können, woher die Futtermittel für die Tiere kommen, deren Fleisch er isst? Wie soll er ohne Auto einkaufen können, wenn sich das nächste Einkaufszentrum kilometerweit entfernt auf der »grünen Wiese« befindet, zu der es keine Nahverkehrsanbindung gibt? Auch gerechte Preise liegen nicht ausschließlich in der Hand des Verbrauchers: Solange der Staat hohe Subventionen an die Agrarwirtschaft zahlt und externe Umweltkosten nicht in die Preiskalkulation einbezogen werden, wird es keine Preise geben,

die dem tatsächlichen Wert der Produkte entsprechen.

Wenn es um nicht-nachhaltige Ernährungsweisen geht, stehen also nicht allein die Konsumenten in der Verantwortung, denn:

> »[D]ietary choices, as they relate to the reduction of greenhouse gas emissions, will not produce any changes in the level of emissions without necessary changes in the existing production methods in farming, processing, and distribution.« (Wallén et al. 2004: 531)

Eine Ernährungskommunikation muss sich an alle Akteure des Bedürfnisfeldes richten, also nicht nur an Verbraucher, sondern auch an Produzenten, Verarbeiter und Händler (Brand et al. 2003: 15, Eberle 2006b, Marshall 2001: 335, Schack 2005: 139, Wüstenhagen et al. 2001: 183, Zöller & Stroth 1999: 41).

4.2 Einführung in die Forschung zu nachhaltiger Ernährung

4.2.1 Zu den Ursprüngen des Forschungsfeldes

Vor etwas mehr als drei Jahrzehnten beurteilten die renommierten Ernährungsethnologen Teuteberg & Wiegelmann (1972: 72ff.) die Entwicklung des Ernährungssystems infolge der Industrialisierung noch durchweg positiv. Als fortschrittlich galten insbesondere folgende drei Faktoren:

1. die *Agrarrevolution*, die durch Fruchtwechselwirtschaft, künstliche Düngung, Mechanisierung und eine neue Bodenverteilung infolge der Agrarreformgesetzgebung eine erhebliche Produktivitätssteigerung möglich machte,

2. die *Transportrevolution*, d.h. die Erschließung des Übersee- und Eisenbahnverkehrs für den Nahrungstransport, was zu einer »Emanzipation von lokal-regional gebundener und daher sehr eintöniger Kost« führte (ebd.: 74) und schließlich

3. die *Revolutionierung der vorindustriellen Konservierungsmethoden*, die die beiden Autoren als »Teil jenes großartigen Wandels im 18. und 19. Jahrhundert« bezeichnen, der eine »Emanzipation aus den Schranken der Natur« zur Folge hatte (ebd.: 73).

Negative Entwicklungen

Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die neuartigen Veränderungen in der Ernährungswirtschaft nicht nur Vorteile mit sich brachten. Zum einen ergaben sich Bedenken gegenüber den Lebensmitteleigenschaften, wie sie Spiekermann (1999: 49) treffend formuliert:

> »Unsere Nahrung verändert sich qualitativ. Sie ist immer weniger über ihr Aussehen, ihre Zusammensetzung, ihren Geruch, ihren Geschmack und

> ihre Konsistenz zu identifizieren. Stattdessen ist sie verarbeitet, verpackt, erscheint gleichsam entmaterialisiert, eigenartig unsichtbar.«

Zum anderen wurde man sich zunehmend der Tragweite der ökologischen Auswirkungen bewusst. Heute verursacht der Ernährungsbereich zwischen 16 und 26 Prozent der im Haushalt direkt oder indirekt verbrauchten Energie (Carlsson-Kanyama et al. 2005: 227). Marshall (2001: 329) beschreibt den desolaten Zustand unseres Ernährungssystems wie folgt:

> »What we have today in Europe is a modern highly industrialized food system that relies on high inputs and effectively eliminates the problem of seasonality in supply by sourcing products from around the world using a mixture of trading and preservation techniques.«

Auch Libby (2000: 74) trifft die ernüchternde Feststellung:

> »A first step to a sustainable cuisine is to acknowledge we don't have one now.«

Ernährung und Nachhaltigkeit

Seit den späten 1980er Jahren beschäftigen sich Forscher verschiedenster Disziplinen mit der Ausgestaltung eines nachhaltigen Ernährungssystems (vgl. Dahlberg 1993, Gussow & Clancy 1986, Herrin & Gussow 1989, Müller-Reißmann 1990, Spitzmüller et al. 1993). Nach einem Rückgang der Publikationstätigkeit Mitte der 1990er Jahre wird seit der Jahrtausendwende wieder verstärkt in diesem Bereich geforscht (vgl. Brunner 2002, Brunner et al. 2007, Eberle et al. 2006a, Erdmann et al. 2003, Hayn & Empacher 2004a, Heller & Keoleian 2003, Hofer 1999, Koerber et al. 2004, Meyer 2000, Öko-Institut 1999, Rösch 2002, Schönberger & Brunner 2005, Zöller & Stroth 1999).

4.2.2 Bisherige Begriffsbestimmungen

Bis heute existiert kein völliger Konsens darüber, was unter nachhaltiger Ernährung zu verstehen ist (Eberle et al. 2006a: 51, Schönberger & Brunner 2005: 11). Es gibt allerdings zahlreiche Ansätze, den komplexen Sachverhalt der nachhaltigen Ernährung auf eine prägnante Definition festzulegen. In einigen Arbeiten wird nachhaltige Ernährung auf eine gesundheitsfördernde und umweltverträgliche Ernährung beschränkt (Heller & Keoleian 2003: 1029, Simshäuser 2005: 13, Wallén et al. 2004: 525f.). Andere Definitionen berücksichtigen zusätzlich soziale und ökonomische Aspekte, u.a. schichtspezifische und kulturelle Unterschiede bei der Ernährung, die Wiederbelebung der Koch- und Ernährungskultur, existenzsichernde Erlöse für Erzeuger von landwirtschaftlichen Produkten und die Verringerung der ernährungsbedingten Kosten im Gesundheitswesen (vgl. Hayn & Empacher 2004a: 10, Rösch 2002: 121, Tansey & Worsley 1995: 5, Wilkins 2000). Allen Begriffsbestimmungen ist gemeinsam, dass sie auf verschiedenen Ebenen eine Verbesserung der Ernährungsqualität als erstrebenswert erachten.

Idealtypen

Aus der Sicht mancher Forscher kommen einige bereits existente Ernährungsweisen dem Leitbild einer nachhaltigen Ernährung schon sehr nahe. Duchin (2005) sieht in der mediterranen Kost, die viel Obst und Gemüse, dafür aber nur einen geringen Anteil an Zucker und tierischen Produkten enthält, den Idealtypus einer nachhaltigen Ernährung, die mit positiven Auswirkungen für Gesundheit und Umwelt einhergeht. Koerber et al. (2004: 110) halten die Vollwerternährung für eine nachhaltige Form der Ernährung. Demnach gelten als Pfeiler für eine zukunftsfähige Ernährungsweise: 1) genussvolle und bekömmliche Speisen, 2) bevorzugt pflanzliche Lebensmittel, 3) bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel, 4) ökologisch erzeugte Lebensmittel, 5) regionale und saisonale Erzeugnisse, 6) umweltverträglich verpackte Produkte und 7) fair gehandelte Lebensmittel. Diese Definition ist in leicht modifizierter Form auch in anderen deutschsprachigen Forschungsarbeiten zum Thema zu finden (vgl. Brand et al. 2003: 19, Brunner 2002: 262f., Brunner 2003: 22, Schack 2005).

Indikatorensysteme

Eine andere Möglichkeit, nachhaltige Ernährung begrifflich zu fassen, wird in der Bildung von detaillierten Indikatorensystemen gesehen. Studien, die sich mit derartigen Indikatorensystemen beschäftigen, liegen bisher von Erdmann et al. (2003), Heller & Keoleian (2003), Hofer (1999), Lass & Reusswig (1999), der OECD (2002: 155) und Zöller & Stroth (1999) vor, wobei sich diese Arbeiten mitunter sehr in Umfang und Qualität unterscheiden.

Ernährungsparadigmata

Lang & Heasman (2004: 18ff.) beschreiben drei gegensätzliche, aber dennoch koexistierende Trends: a) das *produktionszentrierte Paradigma*, das auf die Industrialisierung des Ernährungssektors mit billigen, aber dafür qualitativ minderwertigen Lebensmitteln setzt, b) das *biowissenschaftlich gesteuerte Paradigma*, das funktionelle und gentechnisch veränderte Lebensmittel bereitstellt, deren bessere Produkteigenschaften die menschliche Gesundheit positiv beeinflussen sollen, und c) das *ökologisch gesteuerte Paradigma*, das auf die Einheit mit der Natur verweist und darauf abzielt, Biolebensmittel auf dem Massenmarkt zu etablieren. Die Autoren lassen keinen Zweifel daran, dass sie das Ökoparadigma als nachhaltigste Variante favorisieren, machen allerdings deutlich, dass sich der »Underdog« erst noch gegen seine marktfähigen Konkurrenten behaupten muss (ebd.: 30ff.)[1].

4.2.3 Dimensionen einer nachhaltigen Ernährungsweise

Problem der Komplexität

Als Knackpunkt für die Forschung zu nachhaltiger Ernährung hat sich herausgestellt, dass sie mit einem Begriff arbeiten muss, der nur schwer fassbar ist –

[1] Im englischen Original heißen die drei Typen wie folgt: *Productionist Paradigm*, *Life Sciences Integrated Paradigm* und *Ecologically Integrated Paradigm*. Es wurde versucht, die Begriffe möglichst bedeutungsgleich ins Deutsche zu übersetzen.

übrigens ein generelles Problem im Nachhaltigkeitsdiskurs (Bayer et al. 1999: 87, Brand et al. 2003: 13ff., Preisendörfer 2001: 48, Schönberger & Brunner 2005: 10). So wie kein universelles Einverständnis darüber existiert, wie die Umwelt am besten vor negativen Einflüssen geschützt werden kann (Roberts 1996: 228), so gibt es auch nicht das ideale nachhaltige Lebensmittel, weil es u.a. zu viele, sich teilweise überschneidende Kriterien zu beachten gilt (Bergmann 1999: 122, Zöller & Stroth 1999: 32). Es »wird deutlich, dass es *die* Perspektive auf nachhaltige Ernährung nicht gibt und vermutlich auch nicht geben kann. Dazu ist das Konzept zu allgemein, mit vielen Unklarheiten verbunden und aufgrund unterschiedlicher Zielsetzungen auch schwer einheitlich zu fassen« (Brunner 2005: 197).

Ökologische Dimension

Trotzdem zeigt sich eine deutliche Akzentsetzung: Wenn es um die Bestimmung von nachhaltiger Ernährung geht, dominieren bisher – wie auch beim übergeordneten Leitbild der nachhaltigen Entwicklung – ökologische Kriterien (Brand 2000b: 4, Eberle et al. 2006a: 51, Grunwald & Kopfmüller 2006: 41ff.). Dieser Umstand könnte darauf zurückgeführt werden, dass die Operationalisierung der ökologischen Dimension als naturwissenschaftlicher Kategorie auf den ersten Blick weniger Probleme bereitet als die der ökonomischen, sozialen oder auch institutionellen Dimension (Brand et al. 2003: 16). Erdmann et al. (2003: 39) weisen allerdings darauf hin, dass es sich auch bei der Ökobilanzierung, die oft zur Bewertung der ökologischen Dimension herangezogen wird, um eine tendenziell eher subjektive und somit nicht unbedingt verlässliche Methode handelt, weil die Analysekriterien von den Verfassern der Studien nach eigenem Ermessen festgelegt werden.

Soziale und ökonomische Dimension

Durch die Dominanz der ökologischen Dimension wird es schwierig, andere Aspekte einer nachhaltigen Ernährung gleichrangig in die Betrachtung einfließen zu lassen (Brand et al. 2003: 16f.), obwohl das allgemein anerkannte *Drei-Säulen-Modell der Nachhaltigkeit* (Enquête-Kommission 1998: 27ff.) die Gleichrangigkeit der ökologischen, sozialen und ökonomischen Dimension vorsieht.[2] Stattdessen wird »nachhaltig« häufig mit »umweltfreundlich« und »ökologisch« in einen Zusammenhang gebracht, es ist aber nur ein Kriterium der Nachhaltigkeit (Christen 2003: 2). Einige Forscher sehen in dem Übergewicht der ökologischen Dimension kein Problem. Begründet wird dieser Standpunkt damit, dass der Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen der Menschheit Vorrang vor den anderen Zielsetzungen haben müsse und die öko-

[2] Die drei klassischen Dimensionen der Nachhaltigkeit werden in neueren Modellen häufig um eine institutionelle Dimension erweitert (vgl. Abschnitt 3.1.1). Diese Dimension bleibt in den Arbeiten zu nachhaltiger Ernährung weitgehend unberücksichtigt. Auch in diesem Kapitel wird die institutionelle Einbettung des Ernährungsverhaltens nicht explizit behandelt. Deshalb wird an dieser Stelle ausdrücklich betont, dass bei der Aufstellung von Kriterien für eine nachhaltige Ernährung jederzeit auch die institutionelle Dimenison, d.h. deren Alltagstauglichkeit, bedacht werden sollte. Anderenfalls lassen sie sich nicht in die Praxis überführen.

logischen Anforderungen so sozial-, ökonomie- und alltagsverträglich wie möglich umgesetzt werden sollten (vgl. Meyer 2000: 12).

Gesundheitliche Dimension

Dagegen kommen Erdmann et al. (2003: 39) zu dem Schluss, dass die klassischen Dimensionen der Nachhaltigkeit zur Beschreibung des Begriffs der nachhaltigen Ernährung nicht ausreichen. Eine Unterordnung der gesundheitlichen Aspekte unter die soziale Dimension würde deren Bedeutung im Ernährungsbereich nicht gerecht werden, daher wäre die Einführung der Gesundheitsförderlichkeit als eigenständige Dimension in die Nachhaltigkeitsdiskussion sinnvoll. Diese Ansicht wird von Hofer (1999), Koerber et al. (2004), Leitzmann (1997: 250), Riegel & Hoffmann (2006) und Schönberger & Brunner (2005: 11) geteilt.

4.2.4 Ganzheitliche Betrachtung des Ernährungssystems

Die wissenschaftliche Diskussion zum Thema *Nachhaltige Ernährung* dreht sich im Wesentlichen um die Betrachtung und Beurteilung der landwirtschaftlichen Produktion oder auch des Konsumentenverhaltens. Allerdings bleibt die Perspektive auf das gesamte Ernährungssystem auf diese Weise unterbelichtet (Brunner 2001: 207f., Brunner 2002: 257, Dahlberg 1993: 75, Hayn & Empacher 2004b: 16, Hofer 1999: 7f., Kutsch 1993: 99, Meyer 2000: 12, Tanner & Jungbluth 2003: 3). Sollen nicht nur Teilbereiche einer nachhaltigen Ernährung erfasst werden, müssen alle Stufen des Ernährungssystems »vom Anbau bis zum Abbau« berücksichtigt werden.

Jede Stufe des Ernährungssystems ist mit verschiedenen Aspekten verbunden, die im Hinblick auf das Leitbild der Nachhaltigkeit von Belang sind:

1. Unter die *Vorproduktion* fallen alle Industrien, die der landwirtschaftlichen Produktion vorgelagert sind, u.a. der Saatgut- und Zuchtguthandel, der Futtermittelanbau, die Maschinen- und Gerätehersteller, die Düngemittel- und Pestizidproduktion, die Stallbaubranche und die Tiermedizinindustrie (Gottwald 2002: 15, Korbun et al. 2004). Fragen, die sich im Rahmen einer nachhaltigen Ernährung stellen, können z.B. sein: Woher kommen die Futtermittel? Wird gentechnisch verändertes Saatgut verwendet?

2. Unter der *Erzeugung* werden Ackerbau und Viehzucht subsumiert, die betrieben werden, um pflanzliche und tierische Rohprodukte herzustellen. Nahrungsmittel können konventionell, integriert oder ökologisch erzeugt werden. Mögliche Fragen: Nach welchem Anbausystem ist der Ackerbau ausgerichtet? Werden die Tiere artgerecht gehalten?

3. Die Spannbreite der *Verarbeitung* reicht von der Sortierung der Ernte über die Produktion von Zwischenerzeugnissen oder Hilfsstoffen für an-

dere Verarbeiter bis zur Herstellung von tischfertigen Mahlzeiten (Hofer 1999: 10). Beispielfragen: Wie viele Verarbeitungsstufen durchläuft das Produkt? Welche Zusatzstoffe werden verwendet?

4. Bei der *Vermarktung* geht es darum, die Rohwaren oder verarbeiteten Lebensmittel über verschiedene Absatzkanäle des Handels an Konsumenten zu vertreiben und so eine Wertschöpfung zu erzielen. Mögliche Fragen: Wird das Produkt in der Region vermarktet? Mit welchen Verkehrsmitteln werden die Produkte transportiert?

5. In der nächsten Phase – *Einkauf und Lagerung* – treten erstmals die Konsumenten als Hauptakteure in Erscheinung. Durch ihre Produktwahl, ihr Einkaufsverhalten und ihre Aufbewahrungstechniken können sie wesentlich zur Gestaltung des Ernährungssystems beitragen (Brunner 2005: 198, Meyer 2000: 9, Pretty et al. 2005: 16). Mögliche Fragen: Werden regionale und ökologisch produzierte Produkte bevorzugt? Wird motorisiert eingekauft?

6. Bei *Zubereitung und Verzehr* geht es schließlich darum, die Verwertung von Nahrungsmitteln durch den Verbraucher und Aspekte der Ernährungskultur zu beleuchten. Fragen können sein: Wie wird das Essen zubereitet? Werden Mahlzeiten oder Snacks bevorzugt?

7. Die *Entsorgung* umfasst die Beseitigung von Lebensmittelverpackungen, von Lebensmittelresten und verdorbenen Lebensmitteln (Erdmann et al. 2003: 108). Beispielfragen: Wird der Müll getrennt? Werden Mehrwegverpackungen bevorzugt?

4.2.5 Inter- und intragenerative Gerechtigkeit

Ökologische und soziale Aspekte

Im Brundtland-Bericht wird Nachhaltigkeit als Konzept verstanden, das die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse nicht befriedigen können (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung 1987: 387). Im Zentrum der Betrachtung steht die dauerhafte Sicherung der natürlichen Lebensbedingungen. Diese *inter*generative Perspektive, die in erster Linie auf die ökologische Dimension der Nachhaltigkeit zielt, wird ergänzt durch eine *intra*generative Perspektive, die die Grundbedürfnisse aller Menschen auf der Erde, d.h. sowohl auf der Nord- als auch auf der Südhalbkugel, in angemessener Weise zu befriedrigen sucht und damit eine Verbesserung der derzeit herrschenden sozialen Verhältnisse in den Blickpunkt rückt (Brand 2001: 31). Während die intergenerative Perspektive im Nachhaltigkeitsdiskurs allgemein anerkannt ist, wird der intragenerative Aspekt sozialer Gerechtigkeit höchst unterschiedlich interpretiert:

> »Für die einen garantiert die Liberalisierung des Weltmarkts und der Technologietransfer die bestmöglichen Chancen für Wohlstandsentwicklung und ein umweltverträgliches Wachstum auch im Süden, für die anderen erfordert letzteres die Regionalisierung von Wirtschaftskreisläufen und wesentliche Einschränkungen des westlichen Konsumniveaus, die Entwicklung eines neuen, dematerialisierten Wohlstandsmodells.« (Brand 2001: 25)

Der Westen als Vorbild?

Den Verfechtern der Weltmarktliberalisierung sollte vor Augen geführt werden, dass die Industrieländer 20 Prozent der Gesamtbevölkerung stellen, aber für 80 Prozent des globalen Umweltverbrauchs verantwortlich sind (Nuscheler 1997: 483). Viele westliche Verbraucher kaufen Produkte aus Übersee, benutzen selbst für kurze Einkaufsfahrten das Auto und nehmen zu viel Nahrungsenergie zu sich (Bin & Dowlatabadi 2005). Angebracht wäre vielmehr eine Einschränkung des westlichen Konsumstils, der mit den natürlichen Ressourcen weniger verschwenderisch umgeht. Im Zentrum der nun folgenden Betrachtung wird deshalb die Rolle des westlichen Konsumenten innerhalb eines nachhaltigen Ernährungssystems stehen. Jedoch kommt man nicht umhin, neben den Gegebenheiten in den Industriestaaten auch die Situation in den Entwicklungsländern zu betrachten. Durch eine Gegenüberstellung der Verhältnisse wird einem die Widersinnigkeit mancher Entwicklungen womöglich erst bewusst.

4.3 Detaillierter Blick auf das Ernährungssystem

4.3.1 Vorproduktion

Gesundheitsförderlichkeit

Gentechnik

Der Einsatz der Gentechnik in der Pflanzenzucht, hauptsächlich bei Soja, Getreide, Baumwolle, Raps und Kartoffeln, sorgt bis heute für Diskussionsstoff. Für die westlichen Verbraucher liegt der Nutzen von gentechnisch veränderten Lebensmitteln nicht auf der Hand, zumal die langfristigen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit schwer einzuschätzen sind (Malarkey 2003). Dagegen könnte der mit Vitamin A und Eisen angereicherte »Goldene Reis« Millionen von Menschen in der Dritten Welt vor schweren Sehstörungen und dem Tod bewahren (Al-Babili & Beyer 2005, Zimmermann & Qaim 2004), wobei Skeptiker davon ausgehen, dass erst Fett die dem Reis zugesetzten Nährstoffe für den Körper verfügbar macht. Diese Voraussetzung – eine insgesamt ausgewogene Ernährung – ist jedoch in den meisten Ländern der Dritten Welt nicht erfüllt (Simon 2001: 131).

Futtermittel

Welche weit reichenden gesundheitlichen Folgen der falsche Umgang mit Futtermitteln haben kann, zeigte sich spätestens am 20. November 2000, als der erste BSE-Fall in Deutschland bekannt wurde (Lenz 2006: 156). Rinder,

die sich eigentlich naturgemäß pflanzlich ernähren, wurden mit Tiermehl gemästet und erkrankten (Buschmann et al. 2007). Im darauf folgenden Jahr kam es zu einem weiteren Lebensmittelskandal, weil Getreide, das wegen unsachgemäßer Lagerung mit dem Unkrautvernichtungsmittel Nitrofen belastet war, an Hühner aus deutschen Ökobetrieben verfüttert wurde.

Umweltverträglichkeit

Dünger und Pestizide

Die Vorleistungen im Agrarbereich haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie umweltfreundlich sich die landwirtschaftliche Produktion von Lebensmitteln gestaltet (Weiss 2004). Z.B. ist die Düngewirtschaft für 9,7 Prozent der Methan- und 8,6 Prozent der Stickstoffdioxidemissionen verantwortlich und trägt damit nicht unwesentlich zum Treibhauseffekt bei (Duchateau & Vidal 2003: 2). Die Herstellung von chemischen Düngern und Pestiziden verbraucht fast 40 Prozent der Energie, die insgesamt für die Agrarproduktion aufgewendet wird (Heller & Keoleian 2003: 1032).

Gentechnik

Einige Wissenschaftler sind der Meinung, dass die Gentechnik einen effizienteren Beitrag zur Verringerung des Pestizideinsatzes leisten könnte als der Ökolandbau (Neumann Andersen et al. 2007, Vries 2000). Tappeser & Hermanowski (2001: 89) weisen jedoch darauf hin, dass sich gentechnisch verändertes Saatgut über Auskreuzung oder horizontalen Gentransfer unkontrolliert verbreiten kann, sodass selbst chemische Bekämpfungsmittel nichts mehr bewirken können. In Kanada wuchs infolge des parallelen Anbaus von unterschiedlichen herbizidresistenten Rapssorten ein dreifach herbizidresistenter Raps heran, der in den nachfolgenden Kulturen kaum mehr bekämpft werden kann. Aller Wahrscheinlichkeit nach haben beide Parteien nicht vollkommen unrecht: Einige gentechnisch veränderte Sorten werden ökologischen Nutzen bringen, andere werden zu einem erhöhten Verbrauch von Herbiziden und anderen Chemikalien führen (Michaelis & Lorek 2004: 15).

Futtermittel

Ein hoher Umweltverbrauch wird zudem durch Futtermittel verursacht, einerseits durch den Anbau, andererseits durch die damit verbundenen Transporte. Der Hauptanteil der Futtermittel wird in Entwicklungsländern produziert und über lange Transportwege nach Europa und Nordamerika exportiert, wodurch hohe Emissionen verursacht werden (Steger 2005: 76f.).

Sozialverträglichkeit

Gentechnik

Die kontroverse Diskussion über den Sinn und Unsinn der Gentechnik ist auch in sozialer Hinsicht von Belang. Alvensleben (2001: 393) vermutet, dass die Biotechnologie und Gentechnik zu den Technologien gehören, die die Lebensbedingungen der Mehrzahl der Menschen nicht verbessern. 79 Prozent der Deutschen lehnen gentechnisch manipulierte Lebensmittel ab, selbst wenn

diese billiger sein sollten (forsa 2005: 5). Maxeiner & Miersch (2003: 95) dagegen verbinden mit dem Einsatz gentechnisch veränderten Saatguts v.a. eine Linderung der harten Lebenssituation für die Bevölkerung der Dritten Welt. Die Aussaat von »Goldenem Reis« kann Mangelerkrankungen entgegenwirken und die Selbstversorgung der Kleinbauern in den Entwicklungsländern fördern, da die Wissenschaftler ihre Erfindung kostenlos zur Verfügung gestellt haben und jede Ernte zur Wiederaussaat verwendet werden kann (Eicher et al. 2006).

Futtermittel

Unstrittig ist dagegen, dass die soziale Lage in der Dritten Welt verbessert werden könnte, wenn die Futtermittelimporte aus den Entwicklungsländern, die immerhin 38 Prozent der Weltgetreideernte ausmachen, in erster Linie als Nahrungsmittel für die Eigenversorgung genutzt werden würden (Koerber et al. 2004: 161, Schäfer & Schön 2000: 78ff.). Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden 16 Kilo Futtergetreide benötigt, während ein Kilo Brot aus einem Kilo Getreide hergestellt werden kann (Rosen 2000: 45).

Wirtschaftlichkeit

Dünger und Pestizide

Durch einen bewussten Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden können Kosten gespart werden. Lütke et al. (2005: 21) beziffern die Einsparungen durch konservierende Bodenbearbeitung und eine erweiterte Fruchtfolge auf 30 Euro pro Hektar für Dünger und auf 20 Euro pro Hektar für Pflanzenschutzmittel. Beachtet werden sollte allerdings in diesem Zusammenhang, dass nicht alle Fruchtarten gleich sind und auch Einzeljahreseffekte auftreten, sodass der Einsatz von Dünger und Pestiziden immer wieder neu an den jeweiligen Bedingungen ausgerichtet werden muss. Pauschalaussagen sollten daher mit Zurückhaltung betrachtet werden.

Gentechnik

Der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) kann für Landwirte ebenfalls mit ökonomischen Vorteilen verbunden sein, denn die Gentechnik macht es möglich, ertragreiche Sorten mit hoher Nährstoffeffizienz zu produzieren, genauso wie Pflanzensorten, die gegen Schädlinge und Krankheiten widerstandsfähig sind und so den Einsatz von teuren Pestiziden verringern (Erdmann et al. 2003: 71, Heller & Keoleian 2003: 1014). Gegen die Verwendung von gentechnisch verändertem Saatgut spricht, dass u.U. herbizidresistente Pflanzen herangezüchtet werden, die nicht mehr unter Kontrolle gehalten werden können und so Kosten verursachen. Zudem wird die Existenz von Landwirten gefährdet, die traditionelle Pflanzensorten anbauen, weil eine Koexistenz von gentechnisch unveränderten und gentechnisch veränderten Ernten fraglich ist (Belcher 2005, Levidow & Boschert 2007). Ein weiterer Nachteil besteht darin, dass Landwirte, die gentechnisch manipulierte Sorten anbauen, immer abhängiger von der Saatgutindustrie werden. Die ursprünglich mittelständisch geprägte Saatgutbranche wird zunehmend von multinationalen

Saatgutkonzernen dominiert, die den Verkauf von nicht vermehrungsfähigen Hybridsorten kontrollieren (Erdmann et al. 2003: 80, Newport 2000: 52, Weidenbach 2003: 27). Die zehn größten Firmen kontrollieren bereits 32 Prozent des globalen Saatguthandels, die fünf größten Gemüsesaatgut-Unternehmen überwachen 75 Prozent des weltweiten Handels mit Gemüsesaatgut (Heller & Keoleian 2003: 1012f.). Die Monopolisierung der Branche ist eindeutig auf den vermehrten Einsatz von GVO zurückzuführen.

Futtermittel

Der Import von Futtermitteln aus der Dritten Welt lohnt sich wiederum nur deshalb, weil das Getreide dort zu einem Bruchteil der in den Industriestaaten benötigten Kosten angebaut werden kann. Die Subventionierung im Transportsektor trägt ihr Übriges dazu bei, dass das Futter für Tiere, die in den wesentlichen Ländern gehalten werden, Tausende von Kilometern von einem Kontinent auf den anderen befördert wird.

Kriterien

Bei der Vorproduktion geht es im Wesentlichen um den Verbrauch von Dünger und Pestiziden, die Anwendung der Gentechnik im Pflanzenanbau und den Einsatz von Futtermitteln in der Tierzucht. Dünger und Pestizide haben einen hohen Umweltverbrauch und finanzielle Aufwendungen zur Folge und könnten durch die Umstellung auf ökologischen Landbau reduziert werden *(= Ökologischer Anbau)*.

Gentechnik ist mit Vor- und Nachteilen verbunden: Einerseits können mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel die Bevölkerung in der Dritten Welt vor Mangelerkrankungen schützen, einige gentechnisch veränderte Sorten führen zu einem verringerten Pestizideinsatz und liefern höhere Erträge. Andererseits kann die Gentechnik zu unabsehbaren ökologischen und gesundheitlichen Negativfolgen führen. Zudem ist schon jetzt eine Monopolisierung in der Saatgutbranche zu beobachten, die Mittelständler und Kleinbauern wirtschaftlich benachteiligt und auf den Handel mit vermehrungsunfähigen Hybridsorten zurückzuführen ist. Da die Auswirkungen in ihrer Vielfältigkeit nicht abgeschätzt werden können, wäre es zu empfehlen, auf den Einsatz von Gentechnik zu verzichten *(= Verzicht auf Gentechnik)*.

Futtermittel werden größtenteils in Entwicklungsländern angebaut. Das bringt zwei große Nachteile mit sich: Zum einen fallen dadurch landwirtschaftliche Flächen weg, die sonst für die Eigenversorgung der Bevölkerung genutzt werden könnten *(= Soziale Gerechtigkeit)*, zum anderen müssen die Futtermittel zu den Tieren in den Industrieländern transportiert werden, was mit hohen Emissionen verbunden ist und ohne die Niedriglöhne in der Dritten Welt und die Subventionen im Transportsektor wirtschaftlich nicht tragbar wäre. Die Anpflanzung auf räumlich nahe gelegenen Feldern hätte zudem ein vermindertes Transportaufkommen zur Folge *(= Regionalität)*. Die Reduzierung des Fleischkonsums in den westlichen Ländern könnte dazu führen, dass in den Entwicklungsländern weniger Felder durch den Futtermittelanbau belegt

werden *(= Mäßig: Tierische Lebensmittel).*

4.3.2 Erzeugung

Gesundheitsförderlichkeit

Tierische Produkte

Häufig wird die toxikologische Qualität von Lebensmitteln als Indikator für ihre Gesundheitsförderlichkeit angesehen. Werden Tiere artgerecht gehalten, bekommen sie keine Hormone, Tranquilizer und Antibiotika als Mastförderer zugesetzt und werden gemäß ihrer natürlichen Bedürfnisse untergebracht (Müller 2001: 41). Tiere, die artgerecht gehalten werden, leiden seltener an Tierkrankheiten und brauchen deshalb weniger Medikamente wie Antibiotika, die auch für den Menschen schädlich sein können (Gupfinger et al. 2000: 25). Manche Tierarzneien stehen im Verdacht, Krebs erregend zu sein (Mersch-Sundermann 1996: 206). Die Frage, ab welcher Konzentration diese Medikamente auch für den Menschen gefährlich werden, ist allerdings noch nicht hinreichend geklärt. Daran, dass Antibiotika-Resistenzen über tierische Nahrungsmittel auch auf den Menschen übertragen werden, besteht allerdings kein Zweifel (Smith et al. 2005, Soil Association 2004: 3).

Pflanzliche Produkte

Da im Biolandbau die Verwendung von leicht-löslichen Mineraldüngern und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln verboten ist, sind pflanzliche Ökoprodukte in der Regel weniger mit Schadstoffen belastet als konventionelle Produkte: Z.B. ist die Nitratkonzentration in biologisch erzeugten Lebensmitteln in der Regel signifikant niedriger als in konventionell erzeugten Produkten (Bourn & Prescott 2002). Auch die Pestizidkonzentrationen fallen geringer aus (BNN 2004, Kouba 2003). Pestizidfreiheit kann für Ökoprodukte allerdings nicht garantiert werden, weil Boden und Wasser durch konventionelle Bewirtschaftung jahrelang kontaminiert wurden und viele Rückstände nur schwer abbaubar sind (Koerber et al. 2004: 159). Oft hängt der Pestizidgehalt auch vom geographischen Ursprung des Lebensmittels ab. So enthalten Früchte aus Deutschland meist weniger Schädlingsbekämpfungsmittel als solche aus südlichen Ländern, weil durch den kürzeren Transportweg eine Konservierung durch Pestizide weniger notwendig ist (o.A. 2004a: 16f.).

Pestizid-vergiftungen im Landbau

Auch wenn für den Verbraucher durch den Pestizidgehalt in der Regel keine gesundheitliche Gefahr besteht, so sollte doch bedacht werden, dass der Umgang der Landwirte und Landarbeiter mit derartigen Giften ein weitaus größeres Problem darstellt: Insbesondere in den Entwicklungsländern werden die Landarbeiter unter arbeitsschutzwidrigen Bedingungen beschäftigt und nicht über mögliche Gefahren aufgeklärt. Weltweit sterben pro Jahr 20.000 Beschäftigte aufgrund eines unfachmännischen Umgangs mit Pestiziden, eine Million erleidet schwere Vergiftungen, die sich durch Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Hyperaktivität und Depressionen äußern und auch Krebs verursachen

können (Möllenberg 2004: 240). Laut PAN Germany (2005) belaufen sich die Zahlen gar auf 25 Millionen jährliche Vergiftungsfälle durch Pestizideinsatz. 70 Prozent aller Pestizidvergiftungen ereignen sich in der Dritten Welt, wo nur 20 Prozent der Pflanzenschutzmittel verbraucht werden. Durch Pestizide verursachte Parkinson-Erkrankungen sind inzwischen in einigen Ländern, darunter Deutschland, als Berufskrankheit anerkannt (Lai et al. 2002).

Nährstoffgehalt

Hinsichtlich des Nährstoffgehalts konnten bisher keine bedeutenden Unterschiede zwischen ökologischen und konventionellen Produkten festgestellt werden. In einigen Studien wurde für biologisch erzeugte Lebensmittel ein höherer Nährstoffgehalt ermittelt (z.B. Bergamo et al. 2003). Die Frage, ob Lebensmittel aus ökologischem Anbau gesünder sind als konventionell hergestellte Nahrungsmittel, hängt allerdings im Wesentlichen davon ab, welche Kriterien der Bewertung zugrunde liegen (Schönberger 1999: 109). Stärker als das Anbausystem scheint sich die Herkunft der Lebensmittel auf den Nährstoffgehalt auszuwirken. Wird das Produkt in der Region vermarktet, kann es länger reifen und weist deshalb gewöhnlich bessere Eigenschaften auf (Koerber et al. 2004: 158).

Umweltverträglichkeit

Tierische Produkte

85 Prozent der Klimabelastung durch die landwirtschaftliche Produktion lassen sich auf die Herstellung von tierischen Nahrungsmitteln zurückführen (Enquête-Kommission 1994: 182). Allein die Erzeugung von Rindfleisch und Milchprodukten ist für etwa 60 Prozent der klimawirksamen Emissionen der Landwirtschaft verantwortlich (Koerber & Kretschmer 2000: 40), denn Milchvieh produziert durch Verdauungsprozesse und Viehdung erhebliche Mengen an CH_4 (Duchateau & Vidal 2003: 3). Seemüller (2000: 80) weist darauf hin, dass für eine flächendeckende Umstellung der deutschen Landwirtschaft eine Reduktion des tierischen Lebensmittelverbrauchs von 39 Prozent im Jahr 2000 auf 24 Prozent nötig wäre, um die dadurch frei werdenden Flächen für die Ernährungssicherung zu nutzen.

Pflanzliche Produkte

Die Nachfrage nach Saisonobst und -gemüse auch außerhalb der eigentlichen Erntezeiten hat in den Industrieländern dazu geführt, dass viele Lebensmittel in beheizten Gewächshäusern anstatt auf dem Feld angebaut werden. Dabei benötigt der Anbau von Treibhausprodukten durchschnittlich das Zehnfache an Energie als der Anbau von Freilandprodukten (Jungbluth & Emmenegger 2002: 256). Die Gewächshausproduktion kann also als unökologisch eingestuft werden (Erdmann et al. 2003: 74, Hoffmann 2000: 5, Taylor 2001: 12).

Formen der Landwirtschaft

Hinsichtlich der Erzeugung von tierischen und pflanzlichen Produkten werden drei Systeme unterschieden: die konventionelle, die ökologische und die integrierte Landwirtschaft (Tab. 4.1).

	Konventionelle Landwirtschaft	**Integrierte Landwirtschaft**	**Ökologische Landwirtschaft**
Saatgut- und Viehzucht	Traditionelle und ggf. gentechnische Kreuzung und Züchtung	Traditionelle und ggf. gentechnische Kreuzung und Züchtung	Traditionelle Kreuzung und Züchtung
Anbau			
Vielfalt	Häufig Monokulturen	Standortangepasst	Standortangepasst
Bodenbearbeitung	Mechanisch intensiv	Konservierend und pfluglos	Schonende Lockerung
Humuswirtschaft und Düngung	Synthetischer Phosphat-, Stickstoff und Kalidünger, Klärschlamm	Verantwortungsbewusster Umgang mit Agarchemikalien und Klärschlamm	Kompost, Stallmist, Jauche, Stroh, mineralischer Ergänzungsdünger
Pflanzenschutz	Überwiegend synthetisch	Bevorzugt angepasste biologisch-mechanische Unkrautbekämpfung	Boden-Abwehrkräfte, biologisch-mechanisch, mineralisch
Viehhaltung			
Vielfalt	Massenviehhaltung	Flächenbezogene artgerechte Tierhaltung	Flächenbezogene artgerechte Tierhaltung
Futterherkunft	Großer Importanteil	Importreduktion	Idealerweise hofeigene Produktion
Futterzusätze	Antibiotika, Hormone, Kraftfutter, Pharmaka	Optimiert und bedarfsorientiert	Verbot von Zusatzstoffen
Stoff- und Energieströme	Hoher externer Stoff- und Energiebedarf	Optimiert, von regional bis großräumig geschlossen	Geschlossenheit auf Betriebsebene angestrebt

Tabelle 4.1: Vergleich zwischen den drei Formen der Landwirtschaft [Erdmann et al. 2003: 72]

Konventionelle Landwirtschaft

Die konventionelle Landwirtschaft ist durch eine zunehmende Intensivierung der Bewirtschaftung und Massenproduktion gekennzeichnet. Möglich geworden ist dies durch den Einsatz von Düngemitteln, Antibiotika und anderen Chemikalien, technische Geräte, die Zusammenlegung von zersplittertem Grundbesitz (Flurbereinigung) sowie die Vergrößerung der durchschnittlichen Betriebsgröße. Da in der konventionellen Landwirtschaft keine geschlossenen Stoffkreisläufe angestrebt werden, werden die natürlichen Ressourcen auf lange Sicht nicht erhalten werden können. Die intensive Produktionsweise führt u.a. zu einem Rückgang der pflanzlichen und tierischen Artenvielfalt, der Bodenfruchtbarkeit und zu einer Belastung von Luft, Klima sowie Grund- und Oberflächenwasser (Dabbert & Häring 2003: 105, Jungbluth & Emmenegger 2002: 255). In den letzten 40 Jahren haben konventionelle Anbaumethoden weltweit ein Drittel des fruchtbaren Ackerlandes unbrauchbar gemacht, jährlich werden es zehn Millionen Hektar mehr (Niggli 2003: 99). Gupfinger et al. (2000: 13) beziffern den Anteil an Vegetationsflächen, der zwischen 1945 und 1990 infolge einer mechanischen Bearbeitung großflächiger Monokulturen mit Pestizideinsatz zu Steppen und Wüsten verkommen ist, auf 17 Prozent – das entspricht der Fläche Lateinamerikas.

Ökologische Landwirtschaft

Der ökologische Landbau hingegen wird von Gottwald (2002: 11) als »weit reichende und konsequente Art und Weise einer schonenden, ressourcensichernden und gerechten Landwirtschaft wie zugleich Lebensmittelerzeugung angesehen, die zu qualitativ hochwertigen und gesundheitlich förderlichen Produkten führt«. Die biologische Landwirtschaft ist u.a. gekennzeichnet durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und mineralische Dünger, den Einsatz von vielfältigen Fruchtfolgen, das Verbot von Gentechnik sowie von Hormonen und Medikamenten als Futterzusatzstoffe (Alvensleben 1998: 381, Maurer 1998: 307). Daher entspricht der ökologische Landbau am ehesten einer nachhaltigen Agrarproduktion (Köpke 2002: 6, Meyer 2000: 7, Pacini 2003). Gerade in benachteiligten Gebieten kann der Übergang zu extensiven Bewirtschaftungsformen die Bodenqualität und die Biodiversität erhöhen (Hole 2005). Pretty et al. (2005: 4) haben berechnet, dass sich bei einer hundertprozentigen Umstellung der britischen Landwirtschaft auf den ökologischen Landbau die Emissionen um ein Vielfaches reduzieren lassen: Der Nitratgehalt des Trinkwassers würde um 20 Prozent sinken, Phosphat um 75 Prozent, Methanemissionen durch Viehbestand um 5 Prozent, Ammoniak um 25 Prozent und indirekte Emissionen durch Düngemittel und Pestizide um 88 Prozent (s. auch Wood et al. 2006).

Integrierte Landwirtschaft

Angesichts der Nachteile, die auch der Ökolandbau mit sich bringt (z.B. erhöhte Schädlingsanfälligkeit durch Verbot synthetischer Dünger, Benötigung größerer landwirtschaftlicher Flächen), wird immer wieder auch darüber diskutiert, ob der integrierte Anbau als Kompromiss zwischen konventionellen

und ökologischen Methoden die beste Lösung sei. Wüstenhagen et al. (2001: 179f.) sehen für Lebensmittel aus integrierter Produktion auf dem Markt bessere Chancen, weil sie sich aufgrund des niedrigeren Preises auf dem Massenmarkt besser durchsetzen lassen als Öko-Premium-Produkte und wegen des höheren Marktanteils schon kleine Umweltverbesserungen große Breitenwirkung zeigen. Allerdings gibt es bisher keine verbindlichen Richtlinien für diese Form des Anbaus, so dass eine klare Abgrenzung zu den beiden anderen Systemen praktisch unmöglich ist (Erdmann et al. 2003: 71). Zudem steht die integrierte Produktion im Verdacht, dem Verbraucher nur den Eindruck einer umweltschonenden Landwirtschaft suggerieren zu wollen, ohne jedoch entsprechende Umweltmaßnahmen durchzuführen (Rösler 2004). Eine Langzeituntersuchung der FAL (2004: 6) ergab, dass der integrierte Anbau nur dann bei der Ökobilanzierung ähnliche Vorteile wie der Ökoanbau bringt, wenn er extensiv und nicht intensiv erfolgt.

Sozialverträglichkeit

Arbeitsalltag in Entwicklungsländern

Was menschenwürdige Arbeitsbedingungen anbetrifft, so gibt es v.a. in den Entwicklungsländern große Defizite. Grundsätze wie die Wahrung der Menschenrechte, der Schutz vor Diskriminierung, eine existenzsichernde Bezahlung der Arbeitnehmer, geregelte Arbeitszeiten, Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, Sozialversicherungen und demokratische Gewerkschaften werden nach wie vor nur vereinzelt umgesetzt (Erdmann et al. 2003: 56, Gupfinger et al. 2000: 35f.). Inwieweit eine bessere Arbeits- und Lebenssituation in der Dritten Welt verwirklicht werden kann, hängt darüber hinaus wesentlich davon ab, wie sich die internationale Gerechtigkeit ausgestaltet, d.h. inwieweit auch die westlichen Länder ihre Handelsbeziehungen zu den Entwicklungsländern so ausrichten, dass ein Wohlergehen aller Menschen möglich ist (Meyer 2000: 7, Zöller & Stroth 1999: 33). Fairer Handel kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten.

Arbeitsalltag in Industrieländern

Sozialverträgliche Beschäftigungsbedingungen im landwirtschaftlichen Sektor sind auch in den Industrieländern noch nicht selbstverständlich. Der Arbeitsalltag der westlichen Landwirte und Landarbeiter ist geprägt durch Arbeitsüberlastung, monotone Tätigkeiten, Isolierung, Einkommensprobleme und Überschuldung (Meyer 2000: 8). Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit von 60 Stunden liegt weit über dem Bevölkerungsmittel (Schäfer & Schön 2000: 83). Sozialversicherungen gehören nicht ohne weiteres zum Standard: In den USA arbeiten 52 Prozent der landwirtschaftlichen Kräfte illegal und für wenig Lohn (Heller & Keoleian 2003: 1019). Bauern finden aufgrund der schlechten Arbeits- und Lebensbedingungen häufig keine gesicherte Hofnachfolge (Schäfer & Schön 2000: 76). Resultat ist ein rasantes »Hofsterben«. Obwohl 84 Prozent der Bundesbürger der Auffassung sind, dass Bauern für ihre

Produkte auch angemessen bezahlt werden sollten (forsa 2005: 4), ist der Preiskampf in der Lebensmittelbranche enorm und viele Landwirte müssen infolgedessen Konkurs anmelden.

Problem der Entfremdung

Ein weiteres Problem, mit dem die Landwirte zu kämpfen haben, ist die wachsende Entfremdung des Verbrauchers von der Landwirtschaft und der Ernährung im Allgemeinen (Kutsch 1993: 101, Torjusen et al. 2004: 43).

> »Now the source of our food is everywhere and nowhere – everywhere because affluent consumers can buy food from anywhere in the world, and nowhere because there is no personal connection that traces the food back to a particular farmer's field.« (Libby 2000: 74)

Lebensmittel werden so zu anonymen Massengütern und die Agrarproduktion zum bloßen Rohstofflieferanten für die Nahrungsmittelindustrie degradiert (Erdmann et al. 2003: 49, Hofer 1999: 2, Jahnen 1998: 61). Die Bauern werden in den Augen der Bevölkerung immer mehr zu Subventionsempfängern, Umweltverschmutzern und Tierquälern (Schäfer & Schön 2000: 82). Da die Nähe des Konsumenten zur Landwirtschaft wesentlich durch den Grad der Urbanisierung bestimmt wird, kann diese Entwicklung in den Industrieländern stärker wahrgenommen werden als in den Ländern der Dritten Welt, in denen infolge des hohen Eigenanbau-Anteils die Produktion von Nahrungsmitteln noch sehr viel enger mit den anderen Stufen des Ernährungssystems verbunden ist (Dahlberg 1993: 83ff.). In westlichen Ländern – in erster Linie in Großbritannien und den USA – gibt es allerdings auch Gemeindegärten, in denen Städter eigenes Obst und Gemüse anbauen können (Newport 2000: 53, Sherriff 2005).

Soziale Aspekte des Ökolandbaus

Dass sich immer weniger Menschen mit der Landwirtschaft verbunden fühlen, liegt vor allem daran, dass im Vergleich zu früheren Zeiten nur noch ein Bruchteil der Arbeitskräfte in diesem Sektor beschäftigt ist. In Deutschland wird gegenwärtig über die Hälfte der Fläche landwirtschaftlich genutzt, aber nur zwei Prozent aller erwerbstätigen Deutschen arbeiten in der Agrarproduktion (Hofer 1999: 20). Durch die Umstellung auf ökologischen Anbau können aufgrund der arbeitsintensiveren Verfahren zusätzliche Arbeits- und Ausbildungsplätze geschaffen werden (Gupfinger et al. 2000: 38). Zudem siedeln sich Ökobetriebe stärker in benachteiligten Regionen an, schaffen dort Arbeitsplätze und leisten so einen Beitrag zur ländlichen Entwicklung (Dabbert & Häring 2003: 101, Dabbert et al. 2002: 75). Zudem steht die ökologische Landwirtschaft in dem Ruf, sozialverträglicher zu sein als der konventionelle Teil der Branche. Die bisherigen empirischen Ergebnisse unterstützen diese Annahme: Zwei Drittel der Landwirte sind nach der Umstellung ihres Betriebes auf Bioproduktion zufriedener mit ihrer Arbeit (Koerber et al. 2004: 161), viele Ökobetriebe sind in ihrer Region sozial engagiert und nehmen durch ihre vielfältigen Aktionen eine Brückenfunktion zwischen Stadt und Land ein (Schä-

fer 2004, Schäfer & Sherriff 2005: 54). Eine Studie vom Forum Umwelt & Entwicklung (2005: 15ff.) belegt, dass die ökologische Landwirtschaft einen wichtigen Beitrag zur Armutsbekämpfung in den Entwicklungsländern leisten kann, indem sie auf marginalen Standorten höhere Erträge verspricht als die konventionelle Landwirtschaft und das Empowerment der dort arbeitenden Kleinbauern unterstützt. Allerdings existieren bis heute keine einheitlich definierten Standards für die Arbeitsbedingungen von Landarbeitern auf Ökoplantagen. Hier wäre eine engere Verknüpfung zwischen Öko- und Sozialsiegeln wünschenswert (ebd.: 39f.).

Wirtschaftlichkeit

Subventionen

Viele Bauern befinden sich derzeit in einer ökonomisch schwierigen Lage. Sie beziehen immer weniger Einkommen, während die nachfolgenden Stufen des Ernährungssystems immer mehr an Nahrungsmitteln mit hoher Fertigungstiefe verdienen (Erdmann et al. 2003: 49, Hofer 1999: 1, Marshall 2001: 328). Oft lohnt sich ein landwirtschaftlicher Betrieb nur noch als Nebenerwerb (Heller & Keoleian 2003: 1016). Ein Indikator dafür, dass sich die Agrarproduktion nur schwer wirtschaftlich selbst tragen kann, ist die Höhe der Subventionen. Die Prämien machen ca. 60 Prozent des gesamten EU-Budgets aus (Hodges 2005: 9). Ohne Subventionen könnte die Mehrzahl der agrarwirtschaftlichen Betriebe nicht überleben (Herrmann 2001, Meyer 2000: 8, Rösch 2002: 119). Theoretisch müssten die Landwirte das Doppelte für ihre Erzeugnisse erhalten, um ohne Unterstützung des Staates arbeiten zu können (Koerber et al. 2004: 212).

Existenzsicherung im Ökolandbau

Die gesunkenen Erzeugerpreise in der konventionellen Landwirtschaft, die gestiegene Nachfrage nach Bioprodukten und Fördergelder haben den ökologischen Landbau für Bauern in den letzten Jahren wirtschaftlich attraktiver gemacht: Die Biolandwirtschaft verspricht den Bauern ein ausreichendes Einkommen zur Existenzsicherung und größere Planungssicherheit (Erdmann et al. 2003: 75). Allerdings hängen die Gewinne erheblich von der Art des Produktes ab: Während Ökoweizen um 50 bis 200 Prozent über dem konventionellen Preisniveau liegt, lassen sich für ökologisch erzeugte Milch nur zwischen 10 und 20 Prozent mehr erwirtschaften (Offermann & Nieberg 2001: 10f.). Dass Bioprodukte teurer sind, bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Gewinnmargen viel höher ausfallen. Lebensmittel aus ökologischem Anbau kosten mehr Geld als konventionell erzeugte Produkte, weil sie einen höheren Arbeitsaufwand erfordern und gleichzeitig mit einem höheren Ertragsrisiko verbunden sind: Die Tiere werden langsamer gemästet, haben mehr Auslauf und werden in artgerechten Ställen untergebracht, die Lohnkosten liegen höher durch die vermehrte Handarbeit beim Jäten von Unkraut und durch die intensivere Betreuung der Tiere, außerdem fallen Lizenz- und Zertifizierungsgebühren

an (Alt 2001: 38, Bodenstein & Spiller 2001: 191ff., Schönberger 1999: 113). Dadurch, dass Pflanzenschutzmittel im Ökolandbau verboten sind, muss der Landwirt zudem eher einkalkulieren, die Ernte durch Pilz- und Schädlingsbefall zu verlieren (Erdmann et al. 2003: 76). Dieses Risiko muss mittels höherer Preise kompensiert werden. Generell ist in der Ökolandwirtschaft mit durchschnittlich 20 Prozent niedrigeren Erträgen zu rechnen (Koerber et al. 2004: 160). In den letzten Jahren wurde der Bioanbau in den EU-Ländern vermehrt durch staatliche Zuwendungen gefördert, denn ohne Prämien wäre für einige Betriebe die kostenintensive Umstellung auf Bioproduktion nicht wirtschaftlich gewesen (Offermann & Nieberg 2001: 12).

Effizienz der Anbausysteme

Die Frage, welches Anbausystem die Umweltziele am wirtschaftlichsten umsetzt, ist nicht leicht zu beantworten. Mann (2003a: 110) kommt zu dem Schluss, dass der administrative Aufwand beim ökologischen Landbau durch dessen transparente Produktionsweise überschaubar bliebe. Das klare Regelwerk, z.B. der Verzicht auf chemische Dünger und Pestizide, führe dazu, die ökologischen Vorteile ohne große Kosten zu realisieren und zu kommunizieren. Berücksichtigt man bei der Produktionsweise zusätzlich die externen Kosten durch Umweltschäden, so schneidet der Ökolandbau ebenfalls besser ab: Ein Kilogramm Schweinefleisch aus ökologischer Haltung verursacht beispielsweise mit 14,5 Cent weit weniger Belastungen als konventionelles Schweinefleisch mit 47,3 Cent (Korbun et al. 2004). Dahlberg (1993: 79) und Erdmann et al. (2003: 47) räumen zwar ein, dass die intensive Landwirtschaft kurzfristig als produktivere Alternative erscheine, aber auf lange Sicht nicht tragbar sei, weil sie regenerative Ressourcen wie Böden überbeanspruchen und sich erschöpfende Ressourcen wie Mineralien unwiederbringlich verbrauchen würde. Aus der Sicht von Alvensleben (1998: 381f.) ist es allerdings unverständlich, warum begrenzte Mengen an Mineraldünger im Ökolandbau nicht zugelassen sind, obwohl z.B. Getreide auf diese Weise bei kaum merklichen Qualitätsunterschieden kostengünstiger produziert werden könnte. Hier zeige sich das Dilemma des ökologischen Landbaus: Um eine erhöhte Effizienz zu erreichen, käme man nicht umhin, einige »heilige Kühe« zu schlachten, d.h. einige überkommene Anbaurichtlinien zu überdenken. Seiner Meinung nach wäre das Ziel einer umweltgerechteren Landwirtschaft am effizientesten zu erreichen, wenn statt einer Umstellung auf den Ökolandbau die konventionelle Landwirtschaft weiterentwickelt werden würde oder integrierte Methoden angewendet werden würden. Auch Dabbert et al. (2002: 73) vertreten die Meinung, dass die konventionelle Landwirtschaft theoretisch dieselben Umweltgüter erzeugen könnte wie der ökologische Landbau, aber zu niedrigeren Kosten. Die Autoren räumen allerdings ein, dass der Ökolandbau die günstigere Wahl ist, wenn es darum geht, mehrere Umweltprobleme gleichzeitig zu lösen.

Kriterien

Hinsichtlich der Erzeugung ist zwischen pflanzlichen und tierischen Produkten zu unterscheiden. Pflanzliche Lebensmittel, die aus der Region stammen, können am längsten reifen und sind weniger mit Schadstoffen belastet, weil sie aufgrund der kürzeren Transportwege nicht so stark konserviert werden müssen *(= Regionalität)*. Werden regionale Produkte zudem auch saisonal angebaut, bringt das weitere Vorteile mit sich, denn dann erfolgt ihre Erzeugung im Freiland und nicht in energieintensiven Treibhäusern *(= Saisonalität)*. Lebensmittel aus ökologischem Anbau verursachen weniger Umweltkosten als konventionelle Lebensmittel. Da im ökologischen Landbau der Einsatz von Pestiziden und künstlichen Düngern verboten ist, fällt bei Ökoprodukten außerdem der Schadstoffgehalt niedriger aus als bei konventionellen Lebensmitteln *(= Ökologischer Anbau)*. Bei tierischen Produkten sollte darauf geachtet werden, dass sie aus artgerechter Haltung stammen, weil dort weniger Medikamente eingesetzt werden, die auch für den Menschen schädlich sein können. Für Biobetriebe, die in der Tierproduktion tätig sind, ist – im Gegensatz zu konventionellen landwirtschaftlichen Unternehmen – zwangsläufig vorgeschrieben, dass sie ihr Vieh artgerecht zu halten haben *(= Ökologischer Anbau)*. Allerdings sollte der Konsum von tierischen Produkten generell reduziert werden, weil sie für den Hauptteil der Klimabelastung verantwortlich sind *(= Mäßig: Tierische Lebensmittel)*.

Aus sozialer und wirtschaftlicher Perspektive sollten sowohl in Entwicklungs- als auch in Industrieländern akzeptable Arbeits- und Lebensbedingungen für die in der Landwirtschaft Beschäftigten sichergestellt werden *(= Soziale Gerechtigkeit)*. Dazu gehören auch angemessene Preise, damit die Landwirte und Landarbeiter über ein ausreichendes Einkommen verfügen und ohne staatliche Subventionen überleben können *(= Gerechte Preise für Lebensmittel)*. Der Ökolandbau zeigt von allen drei Anbausystemen die größten Bemühungen hinsichtlich einer sozialverträglichen Ausgestaltung der Arbeitsbedingungen für Landwirte und Landarbeiter *(= Ökologischer Anbau)*.

4.3.3 Verarbeitung

Gesundheitsförderlichkeit

Zwischen 80 und 90 Prozent aller Lebensmittel gelangen nicht als Rohprodukt zum Verbraucher, sondern werden vorher be- und verarbeitet (Gupfinger et al. 2000: 87). Selbst in der Biobranche ist ein starker Aufwärtstrend zu hoch verarbeiteter Industrienahrung zu erkennen (Fink-Keßler 2002: 25).

Convenience Food

Speziell Convenience Food erfreut sich wachsender Beliebtheit. Darunter werden Lebensmittel verstanden, die so vorbehandelt sind, dass sie für den Konsumenten bequemer zu verzehren sind (Meyer & Sauter 2004: 100f.). Im Einzelnen können darunter verstanden werden: 1) tiefgefrorene oder aluver-

packte Fertigprodukte (z.B. Fertigpizza), 2) dehydrierte Fertigprodukte (z.B. Tütensuppen), 3) zu kühlende Fertigprodukte (z.B. Speiseeis), 4) Dauerfertigprodukte (z.B. Snackartikel wie Chips) und 5) Halbprodukte (z.B. Gewürzmischungen) (Enquête-Kommission 1994: 118).

Functional Food

Erst seit ein paar Jahren auf dem Markt ist Functional Food, ebenfalls eine Produktgruppe, die den Konsumenten die Ernährung erleichtern soll (Bech-Larsen & Scholderer 2007). Unter diesem Begriff werden Lebensmittel zusammengefasst, die sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken sollen, indem ihnen während der Verarbeitung bestimmte Mikroorganismen oder Nährstoffe wie Ballaststoffe, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugesetzt werden (Lavermicocca 2006). Während manche Wissenschaftler argumentieren, dass funktionelle Lebensmittel eine ausgewogene Ernährung erleichtern und damit ein wesentliches Ziel einer nachhaltigen Ernährung erfüllen (Sibbel 2007), gehen andere Forscher davon aus, dass der Konsum von Functional Food als Hinweis darauf interpretiert werden kann, dass nicht abwechslungsreich genug gegessen wird (Alvensleben 2001: 390). Funktionelle Lebensmittel können eine ungesunde Lebensweise noch verstärken, indem sie dazu verführen, auf unnatürliche Weise Nährstoffe zu sich zu nehmen anstatt die Ernährungsgewohnheiten langfristig zu ändern (Schäfer & Schön 2000: 87). Lediglich bei Jod, Fluorid und Folsäure kann der tägliche Bedarf nur schwer über die Nahrung gedeckt werden, sodass eine künstliche Zusetzung sinnvoll erscheint (Gedrich & Karg 2001: 19).

Nährstoffe

Je mehr Verarbeitungsstufen ein Lebensmittel durchläuft, desto mehr Nährstoffe verliert es – es sei denn, ihm werden wie bei funktionellen Lebensmitteln künstliche Substanzen zugesetzt. Bei Erhitzungsprozessen werden wertvolle Vitamine zerstört, durch die Herstellung von weißen Auszugsmehlen werden essentielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe abgetrennt (Koerber et al. 2004: 118). Außerdem wird aufgrund der Verarbeitungsschritte die Nahrungsenergie häufig konzentriert. Dadurch steigt die Gefahr, zu schnell und zu viel Nahrungsenergie zu sich zu nehmen. Wenn, um Übergewicht vorzubeugen oder zu reduzieren, dann die Gesamtnahrungsmenge vermindert wird, aber immer noch vorwiegend auf industriell vorgefertigte Ware zurückgegriffen wird, wächst das Risiko einer Nährstoffunterversorgung (Koerber & Kretschmer 2000: 40).

Zusatzstoffe

Stark verarbeiteten Produkten werden häufig Zusatzstoffe beigemengt, die sie künstlich haltbar machen oder appetitlich schmecken und aussehen lassen sollen. Selbst Bioprodukten können Aromen zugesetzt werden, die sich nicht von den im konventionellen Bereich verwendeten Substanzen unterscheiden (o.A. 1997: 90). Neben einigen Konservierungsstoffen stehen auch Farbstoffe, Emulgatoren und Geschmacksverstärker u.a. im Verdacht, Krebs hervorzurufen, das Erbgut zu beeinflussen und Organe zu schädigen (Sasaki 2002). Be-

stimmte Zusatzstoffe, die Lebensmitteln während der industriellen Verarbeitung beigefügt werden, können bei empfindlichen Personen wie Kindern oder Allergikern zu Nesselsucht, Asthma, Kopfschmerzen, Übelkeit und Durchfall führen (Potthast 1993: 21). Die Konsumenten scheint das wenig zu stören: Während sich über die Hälfte der britischen Verbraucher Gedanken über Pestizidrückstände macht, stehen von ihnen mehr als drei Viertel der Beimischung von Zusatzstoffen sorglos gegenüber (Beardsworth et al. 2002: 476). Bei aller berechtigten Skepsis gegenüber Konservierungsstoffen sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass viele Mikroorganismen, die bspw. durch zu lange Lagerung entstehen, mindestens genauso unvorteilhaft für die Gesundheit sind (Gupfinger 2000: 20).

Umweltverträglichkeit

Verarbeitungsgrad

Es bedarf keiner großen Rechenkünste, um zu erkennen, dass die Umweltbelastung eines Produktes mit dem Grad der Vorverarbeitung steigt (Gupfinger 2000: 20, Meyer 2000: 8). Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr Primärenergie wurde bei seiner Herstellung verbraucht und desto mehr Emissionen wurden dabei verursacht. Bei tiefgekühltem Gemüse liegen die Umweltbelastungen zehnmal höher als bei frischer Ware und fünfmal höher als bei gekühlter Ware (Koerber et al. 2004: 148f.). Mit der Zahl der Verarbeitungsschritte steigt auch die Länge der »versteckten« Transportwege (Gupfinger 2000: 19f.). Zur Herstellung eines Bechers Joghurt werden für die unterschiedlichen Zutaten und die Verpackung 1.400 Transport-Kilometer verfahren, für einen Laib Brot werden 1.460 Kilometer zurückgelegt (Koerber et al. 2004: 163). Verstärkt wird diese Entwicklung durch die Konzentration der Nahrungsmittelverarbeitung in wenigen zentralen Produktionsstätten (Hoffmann 2000: 5, Meyer 2000: 8).

Zuckergehalt

Ein weiterer wichtiger Umweltfaktor ist der Zuckergehalt eines Produktes. Die Zucker- und Süßwarenindustrie, die ausschließlich Lebensmittel mit geringem Nährwert herstellt, verbraucht allein 20 bis 30 Prozent der Gesamtenergie im produzierenden Ernährungsgewerbe, wobei die meiste Energie für die Erzeugung und Verarbeitung der Zuckerrüben zu Zucker benötigt wird (Carlsson-Kanyama et al. 2003: 293, Weiss 2004). Für Getränke wurde nachgewiesen, dass deren Zuckergehalt direkt mit der Höhe der Umweltwirkungen und Emissionen zusammenhängt. Wird Mineralwasser statt Limonade getrunken, kann der Umweltverbrauch um 85 Prozent reduziert werden (Koerber et al. 2004: 149).

Umweltmanagement

Umweltmanagementsysteme können dazu beitragen, die Umweltwirkungen zu vermindern. Im Verarbeitungsgewerbe kommen Zertifizierungen nach der EU-Öko-Audit-Verordnung und nach ISO 14001 in Betracht. Zu den ökologisch vorteilhaften Maßnahmen gehören u.a. eine dezentrale, prozessnahe Ab-

wassererfassung und die Rückgewinnung von Teilströmen, der Einsatz biologisch abbaubarer Reinigungs- und Desinfektionsmittel, eine Biofilter-Abluftreinigung und der Bezug von Ökostrom (Erdmann et al. 2003: 85ff.).

Sozialverträglichkeit

Vereinfachung der Ernährung

Die steigende Verarbeitungsintensität im Nahrungsmittelsektor kann als Folge veränderter Lebens- und Ernährungsgewohnheiten interpretiert werden (Künast 2002: 32) und hat durchaus ihre Vorzüge: Die Menschen werden durch die unkomplizierte Vor- und Zubereitung des Essens zeitlich weniger festgelegt und können sich verstärkt anderen Tätigkeiten widmen, denen sie mehr Gewicht beimessen, sei es im Erwerbs- oder Freizeitbereich.

Zusatzstoffe und Kosten

Diesen Vorteilen stehen allerdings erhebliche Nachteile gegenüber. Ein nicht zu unterschätzendes Manko ruft die Überfrachtung der Fertigkost mit industriellen Aromen und Geschmacksverstärkern hervor, die den Verlust des ursprünglichen Geschmackssinns und nachlassende Kenntnisse über naturbelassene Lebensmittel zu Folge hat (Öko-Institut 1999: 20). Außerdem sind stark verarbeitete Nahrungsmittel um einiges teurer als frische oder gering verarbeitete Lebensmittel, was zu einer überdurchschnittlichen Beanspruchung des Haushaltsbudgets führt und damit eine finanzielle Belastung insbesondere für sozial schwächere Bevölkerungsgruppen darstellt (Hofer 1999: 17, Koerber et al. 2004: 149).

Arbeitsklima

Was die Beschäftigungsbedingungen in der Verarbeitungsbranche betrifft, so sieht Meyer (2000: 8) keine spezifischen Probleme. Es zeichnet sich allerdings eine negative Entwicklung in diesem Bereich ab: Auf den zunehmenden Kostendruck und die aggressive Preispolitik des Handels reagieren immer mehr verarbeitende Betriebe mit Rationalisierung, Arbeitsplatzabbau und einer Veränderung der Arbeitsverhältnisse von Vollzeitarbeitsplätzen hin zu problematischen Beschäftigungsformen mit niedrigem Lohnniveau. Dadurch kommt es auf volkswirtschaftlicher Ebene vermehrt zu Steuer- und Sozialversicherungsausfällen sowie zu höheren Ausgaben bei der Arbeitslosenunterstützung (Hofer 1999: 55, Möllenberg 2004: 240).

Wirtschaftlichkeit

Wettbewerbsdruck

Inzwischen macht sich zunehmend das Überangebot an Produktionskapazitäten und Produkten wirtschaftlich bemerkbar – der Markt ist gesättigt (Meyer 2000: 8). In der ersten Stufe der Verarbeitung – dazu gehören Mühlen, Zucker- und Stärkefabriken, Molkereien und Schlachtereien – finden beachtliche Konzentrationsprozesse statt. Große Unternehmen wie Nestlé, Kraft und Unilever beherrschen das ansonsten mittelständig geprägte Verarbeitungsgewerbe und produzieren die Hälfte der für den EU-Markt hergestellten Lebensmit-

tel (Lang & Heasman 2004: 155). Die zweite Verarbeitungsstufe, früher durch Einzelbetriebe wie Bäckereien und Metzgereien geprägt, vollzieht immer mehr den Wandel zu Filialketten und Shop-in-Shop-Abteilungen. Durch den steigenden Wettbewerbsdruck kann der Handel seine Machtposition ausbauen, um die Abhängigkeit der Verarbeitungsbetriebe zu erhöhen und seine harte Sortiments- und Distributionspolitik durchzusetzen (Hofer 1999: 21). Dadurch steigt auch das Risiko von Lebensmittelskandalen: Die Gebäude und Maschinen, die rund um die Uhr intakt sein müssen, um den Betrieb auf dem Markt nicht ins Hintertreffen geraten zu lassen, können nicht mehr regelmäßig gewartet werden, Desinfektionsmittel können in die Lebensmittel gelangen, weil die Produktion für den Zeitraum der Reinigung nicht mehr unterbrochen wird, Niedriglöhner werden beschäftigt, die sich unter Wert bezahlt fühlen, was zu einer sinkenden Arbeitsmotivation und Sorgfalt führen kann und eine zusätzliche Gefahrenquelle für Produktqualität und Unfälle eröffnet (Möllenberg 2004: 237).

Umweltmanagement

Viele verarbeitende Betriebe vernachlässigen, dass ein gutes Umweltmanagement auch mit Effizienzsteigerungen, insbesondere in den Bereichen Energie, Wasser und Rohstoffe, verbunden sein kann. Einige Umweltmaßnahmen lohnen sich allerdings erst ab einer bestimmten Betriebsgröße, z.B. kostspielige Wärmerückgewinnungsanlagen und Logistikkonzepte. In kleinen und mittleren Unternehmen fehlen oft die personellen und finanziellen Kapazitäten, um derartige Maßnahmen umzusetzen (Erdmann et al. 2003: 91).

Probleme von Bioverarbeitern

Bioverarbeiter haben mit brancheneigenen Effizienzproblemen zu kämpfen, die insbesondere auf fehlende Größenvorteile zurückzuführen sind. Die meisten Unternehmen sind zu klein, um durch Automatisierung und Rationalisierung Effizienzvorsprünge zu erlangen. Auch bei großen Lebensmittelherstellern, die sowohl konventionelle als auch ökologisch erzeugte Ware produzieren, steigen die Verarbeitungskosten, weil beide Produktionsprozesse getrennt voneinander ablaufen müssen (Röver 2003: 46).

Kriterien

Lebensmittel können nach ihrem Verarbeitungsgrad unterschieden werden. Mit der Anzahl der Verarbeitungsstufen steigen in der Regel auch die Umweltbelastung, die Anzahl und Menge der Zusatzstoffe sowie der Preis, während der Nährstoffgehalt sinkt *(= Frische)*. Fertigkost schmeckt im Gegensatz zu unverarbeiteter Ware oft ähnlich und lässt so die ursprüngliche Geschmacksvielfalt der Lebensmittel und die Besonderheiten der jeweiligen regionalen Küche in Vergessenheit geraten *(= Regionalität)*. Es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass verarbeitete Lebensmittel auch ihre Vorteile haben: Sie vereinfachen die Ernährung, sodass jeder die Möglichkeit hat, sich unabhängig von seinen Kochkenntnissen zu versorgen *(= Balance zwischen Fertigkost und selbst zubereiteten Mahlzeiten)*.

Zunehmend negativ wirken sich im Verarbeitungsgewerbe Wettbewerbsdruck und Konzentrationsprozesse aus. Die starke Konkurrenz führt zu schlechteren Arbeitsbedingungen, die u.a. dadurch bedingt sind, dass die Verbraucher immer weniger für Lebensmittel bezahlen wollen *(= Gerechte Preise für Lebensmittel)*. Rigorose Rationalisierungsmaßnahmen sind die Folge, die allerdings nur in ungenügendem Maße in ein verbessertes Umweltmanagement münden. Die Konzentration der Verarbeitung auf immer weniger Produktionsstätten bringt es mit sich, dass der Anteil der Produkte, der in der Region verkauft wird, zunehmend geringer ausfällt. Das dadurch erhöhte Transportaufkommen ist mit negativen Folgen für die Umwelt verbunden *(= Regionalität)*.

4.3.4 Vermarktung

Gesundheitsförderlichkeit

Regional vs. Global

In der heutigen Zeit verfügt der Verbraucher über die breiteste Angebotspalette an Lebensmitteln, die es jemals gab. Theoretisch stehen also auch die Chancen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, besser denn je. War es zu früheren Zeiten für Nord- und Mitteleuropäer aufgrund der klimatischen Bedingungen noch schwierig, ihren Nährstoffbedarf über einheimisches Obst und Gemüse zu decken, so stellt dies heutzutage kein Problem mehr dar, weil Früchte aus allen Teilen der Welt bezogen werden können (Leonhäuser et al. 2004: I/36). Obwohl die globalisierte Wirtschaft das Angebot an Lebensmitteln abwechslungsreicher gemacht hat, sollten trotzdem frische Lebensmittel aus der näheren Umgebung bevorzugt werden, denn Obst und Gemüse kann nur in der Region voll ausreifen und ist deshalb in der Regel reicher an Vitaminen und Nährstoffen (Koerber et al. 2004: 167).

Ökologisch nicht gleich gesund

Auch die Auswahl an ökologisch erzeugter Kost hat sich in den letzten Jahren zusehends erweitert. Inzwischen haben sich auch stark verarbeitete Lebensmittel wie Pizzen aus Weißmehl und stark zuckerhaltige Müslis auf dem Markt etabliert, die mit den ursprünglichen Ideen der Biobranche nicht mehr viel gemein haben (Gupfinger et al. 2000: 33, Schweisfurth & Koerber 2001: 54). Die Konsequenz: Ökologische Lebensmittel können nicht mehr ohne weiteres mit gesunder Ernährung gleichgesetzt werden (Maurer 1998: 307). An dieser Stelle bietet sich erneut eine Profilierungschance für den Biofachhandel, der für den Konsumenten eine Vorauswahl gesundheitlich unbedenklicher Produkte vornehmen könnte – eine nicht zu unterschätzende Serviceleistung angesichts der Produkt- und Informationsflut im Ernährungsbereich (Schweisfurth & Koerber 2001: 55).

Umweltverträglichkeit

Länge der Transportwege

Laut Zängler & Karg (2002: 225) können 22 Prozent der Güterverkehrsleistung auf die menschliche Ernährung zurückgeführt werden. Dabei hat sich die Menge der transportierten Lebensmittel in den letzten 20 Jahren verdoppelt, während die pro Person verbrauchte Lebensmittelmenge von 1.400 Kilogramm annähernd gleich geblieben ist (Koerber et al. 2004: 162, Oltersdorf 2001: 104). Der Transport von Lebensmitteln ist mit vielfältigen ökologischen Auswirkungen verbunden, darunter fallen höhere Emissionen, ein steigender Ressourcenverbrauch, Lärm, Unfälle und Staus (Hoffmann 2000: 6). Diese Umweltbelastungen werden infolge von Konzentrationsprozessen und infolge der weltweiten Marktöffnung weiter zunehmen (Erdmann et al. 2003: 45). Der Markt für Ökolebensmittel bleibt davon nicht ausgenommen: Insbesondere durch die unterschiedlichen klimatischen Bedingungen werden viele Bioprodukte von Süd- nach Mittel- und Nordeuropa transportiert (Hamm & Michelsen 2000: 32). Manche Vermarkter von Ökoware beteiligen sich inzwischen ohne größere Vorbehalte am globalen Handel, bei dem Regionalität und Saisonalität keine Rolle mehr spielen (Groß 2001: 58, Raynolds 2004). In einer von Greenpeace (2005) aufgestellten Rangliste der zehn Produkte mit dem unnötigsten Transportweg finden sich auch zwei Biolebensmittel (Tab. 4.2).

Rang	Produkt	Herkunftsland
1	Äpfel	Neuseeland
2	Frühzwiebel	Chile
3	Pflaumen	Chile
4	Weintrauben	Chile
5	Birnen	Chile
6	Äpfel	Argentinien
7	Bio-Birnen	Argentinien
8	Bio-Sonnenblumenkerne	Argentinien
9	Pflaumen	Argentinien
10	Rindfleisch	Argentinien

Tabelle 4.2: Top Ten der Produkte mit dem unnötigsten Transportweg [Greenpeace 2005]

Obwohl nach Angaben von Lauber & Hoffmann (2001: 109ff.) sowie Koerber et al. (2004: 162) fast 90 Prozent der von den Deutschen konsumierten Lebensmittel innerhalb des Landes befördert werden, sind die Importe aus Übersee für mehr als zwei Drittel der Transportleistung verantwortlich. Entwicklungsländer, in denen hauptsächlich lokal vermarktet wird, verhalten sich um einiges umweltfreundlicher (Hodges 2005: 10).

Regionalität

In diesem Zusammenhang stellt sich jedoch immer wieder die Frage, wo regionaler Konsum anfängt und wo er aufhört. Der Begriff der Region ist sozial konstruiert und fußt auf emotionalen Assoziationen (Bell & Valentine 1997: 153, Claupein 2003: 57). Es gibt keine verbindliche Definition, und so wird der Umkreis der Region je nach Lebensmittel unterschiedlich bestimmt (Wilkins 1995: 163). Obwohl der Begriff der Region also nicht ganz eindeutig geklärt werden kann, kommen verschiedene Forscher, darunter Pretty et al. (2005), zu dem Schluss, dass sich der Konsum von regionalen Produkten erheblich positiver auf die Ökobilanz auswirkt als der Kauf von Bioprodukten. Tatsächlich können australische Lebensmittel aus ökologischem Anbau, die nach Europa importiert werden, umweltschädigender sein als konventionell hergestellte Lebensmittel, die aus der näheren Umgebung stammen (Tanner & Jungbluth 2003: 3). Schlich & Fleissner (2003) vertreten eine extreme Gegenposition zum sonst vorherrschenden Konsens. Sie gehen davon aus, dass regionale Lebensmittel im Regelfall mehr Energie benötigen als Ware aus Übersee. Eine wichtigere Rolle als die durch die Transportentfernungen verursachten Umweltbelastungen spielt nach Ansicht der Autoren die Auslastung der Produktions- und Transportmittel, deren Effizienz unmittelbar mit der Betriebsgröße verknüpft ist (vgl. auch Eberle 2006c: 105). Kleine Betriebe verbrauchen mehr Energie und können nicht in Sparmaßnahmen investieren:

> »Der global entfernte Großbetrieb mit hocheffizienter Betriebsführung und allen Möglichkeiten der Optimierung des Transportes ist in der Massengesellschaft ökologischer als der kleine Bäcker nebenan, so bitter das auch für viele Öko-Romantiker sein mag.« (Schlich 1999: 131)

Demmeler et al. (2005: 2) bemängeln allerdings die gravierenden Unzulänglichkeiten in der Methodik der Studie, die nicht dem derzeitigen Stand der Ökobilanzierung entspricht und die eine nicht repräsentative Auswahl von kleinen regionalen Verarbeitungsbetrieben als empirische Basis verwendet.

Wahl der Transportmittel

Neben der Länge und der Auslastung der Transporte spielt hinsichtlich der Umweltverträglichkeit auch die Art des genutzten Verkehrsmittels eine wichtige Rolle:

> »[P]roximity alone may not be a good measure of sustainability, as a long journey on water has a lower impact than a shorter one by road.« (Pretty et al. 2005: 16, vgl. auch Gupfinger 2000: 19f., Gupfinger et al. 2000: 15)

Berücksichtigt man die Menge der Transporte, so werden 83 Prozent der Waren mit Lkws, 9 Prozent mit Binnenschiffen, 4,5 Prozent mit Hochseeschiffen und 3,7 Prozent mit der Bahn befördert. Für Flugzeuge liegen bisher keine Daten vor. Wird die zurückgelegte Entfernung als Maßstab herangezogen, so werden zwei Drittel der Lebensmittel mit Hochseeschiffen, knapp 30 Prozent mit Lkws und zwei Prozent mit der Bahn von A nach B gebracht (Koerber et

al. 2004: 162). Die geringsten Umweltbelastungen verursacht die Bahn, gefolgt von Schiffen, Lkws und Flugzeugen (Abb. 4.3).

Transport-mittel	**Kumulierter Energieaufwand pro t und km**	**Vergleichbar mit Fernseh-dauer**	**Klimabelastung CO_2-Äquivalent pro t und km**
Zug	0,12 kWh	45 min	0,03 kg
Schiff	0,15 kWh	1 h	0,04 kg
Lkw	0,2 kWh	1 h 20 min	0,05 kg
Flugzeug	6,79 kWh	45 h	0,05 kg

Tabelle 4.3: Energieaufwand und Klimabelastung durch Transportmittel [Gupfinger et al. 2000: 16]

Flugzeug

Mit dem Flugzeug werden in erster Linie leicht verderbliche Lebensmittel aus außereuropäischen Ländern transportiert, z.B. Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch (Jungbluth & Emmenegger 2002: 257). Der Flugverkehr ist besonders umweltrelevant, weil er für erhebliche Emissionsausstöße verantwortlich ist: Pro Liter Sprit werden 10.000 Liter Luft verpestet (Alt 2001: 41). Wird ein Kilo Bananen aus Übersee importiert, so verursacht der Transport per Flugzeug 170mal mehr Emissionen als der Transport mit einem Hochseeschiff (Koerber et al. 2004: 164).

Lkw

Auch Lkws sorgen für ökologisch belastende Transporte: Jeder fünfte Lkw, der auf deutschen Straßen fährt, hat Nahrungsmittel geladen (Erdmann et al. 2003: 42). Dabei verbrauchen Lkws mehr als 90 Prozent der Primärenergie, die in der Bundesrepublik für Ernährungstransporte erforderlich ist (Koerber et al. 2004: 163).

Bahn und Binnenschifffahrt

Bahn und Binnenschifffahrt führen dagegen ein Schattendasein. Für den Schifftransport sind die Erntemengen meist zu gering. Der Transport auf der Schiene erscheint am ökologisch sinnvollsten, geht jedoch kontinuierlich zurück – vermutlich wegen der eingeschränkten Flexibilität (Erdmann et al. 2003: 95, Möllenberg 2004: 240).

Beispiel: Kiwis

Gupfinger et al. (2000: 16) veranschaulichen den Einfluss von Transportmittel und -entfernung auf den Energieverbrauch wie folgt: Wird ein Kilogramm Kiwis aus Neuseeland etwa 20.000 Kilometer weit mit dem Flugzeug nach Mitteleuropa transportiert, werden dadurch 136 Kilowattstunden verbraucht, was einem 38-tägigem Nonstop-Fernsehen entspricht. Für einen derartigen Energieaufwand können statt einem Kilo aus Neuseeland 680 Kilo Kiwis aus Italien oder 6.800 Kilo regionales Obst transportiert werden.

Sozialverträglichkeit

Fairer Handel

Fairer Handel gehört zu den wichtigsten Grundpfeilern eines nachhaltigen Ernährungssystems (Lobel 2006). Produzenten aus Entwicklungsländern erhalten durch Fair-Trade-Produkte, in erster Linie Kaffee, Tee, Bananen, Schokolade und Orangensaft, Preise über Weltmarktniveau und dadurch einen höheren Anteil an der Wertschöpfung der Lebensmittel. Außerdem werden die Arbeiter unter besseren Bedingungen beschäftigt, als sie sonst in der Dritten Welt üblich sind. Sie haben Versammlungsrechte, können auf transparente, langfristige Lieferbeziehungen zurückgreifen und sich an Bildungs- und Sozialprogrammen beteiligen. Bis jetzt beläuft sich der Anteil des fairen Handels am Weltmarkt lediglich auf ein bis zwei Prozent (Koerber et al. 2004: 181). Obwohl die Fair-Trade-Organisationen ihr Angebot nicht ausschließlich auf Bioprodukte beschränken, gewinnt der ökologische Anbau immer mehr an Bedeutung (Forum Umwelt & Entwicklung 2005: 42f., Overath 2001: 230). Allerdings sollten die in jedem Fall hohen Transportaufwendungen für Nahrungsmittel aus fairem Handel nicht ausgeblendet werden (Erdmann et al. 2003: 97, Koerber et al. 2004: 185).

Regionaler Konsum

Regionaler Konsum ist für die Mehrzahl der Verbraucher von weitaus größerer Bedeutung als der faire Handel mit Entwicklungsländern. 62 Prozent der deutschen Konsumenten sind der Meinung, dass man sich stärker auf Produkte aus der eigenen Region besinnen sollte (forsa 2005: 3). Umweltverträglichkeit spielt beim Kauf regionaler Produkte in der Regel keine entscheidende Rolle. Selbst Haushalte, die überwiegend Lebensmittel aus ökologischem Anbau konsumieren, verzichten nicht auf überregionale Produkte und nehmen sogar einen Mehrpreis in Kauf, wenn diese Produkte außerhalb der Saison angeboten werden (Brombacher 1992: 144). Viele Verbraucher kaufen Lebensmittel aus dem Umkreis, um die Region zu unterstützen, dort Arbeitsplätze zu sichern oder gegebenenfalls neu zu schaffen (Dorandt & Leonhäuser 2001: 223). Ein weiterer wichtiger Grund für den Kauf von Produkten aus der Umgebung: Räumliche Nähe und Überschaubarkeit schaffen Transparenz (Ulbricht 2002: 162).

Direkter Kundenkontakt

Richtiges Vertrauen und Glaubwürdigkeit kommen allerdings erst durch persönlichen Kontakt zustande, da stellt der Nahrungsmittelsektor keine Ausnahme dar. Discounter oder Supermärkte eignen sich nur bedingt, um durch Lebensmittelskandale hervorgerufene Unsicherheit und Zweifel auszuräumen. Aufgrund des größeren Kundenkreises bei gleichzeitig eingeschränktem und wechselndem Personal sowie durch Selbstbedienung und Ladengröße werden soziale Kontakte stark eingeschränkt (Meyer 2000: 9). Kleine Naturkostläden können den direkten Kundenkontakt als wichtigen Vorteil gegenüber größeren Konkurrenten nutzen (Richter 2000: 41f.). Allerdings zeigt sich anhand der Ausweitung der Biobranche von der Nische zum Massenmarkt, dass sich

auch die Biobewegung von einem lokalen System mit engen Vertrauensbeziehungen zu einem globalisierten System ohne direkte Beziehungen zwischen Produzenten, Handel und Konsumenten entwickelt (Schäfer & Sherriff 2005: 52, Torjusen et al. 2004: 43).

Bioprodukte für alle

Die Ausweitung der Biobranche geht damit einher, dass der Zusatzaufwand für die Beschaffung umweltfreundlicher Produkte zunehmend wegfällt und breitere Bevölkerungsschichten ein weniger standardisiertes Angebot vorfinden und weniger gebräuchliche Lebensmittel wie Dinkel, Bulgur oder Produkte alter Haustierrassen ohne große Mühe kaufen können (Empacher et al. 2002: 200). Eine wichtige Voraussetzung für die steigende Akzeptanz von Ökoprodukten war die Entideologisierung der Biobewegung. Ideologisch motivierte Konsumenten stellten im Deutschland der 1980er Jahre die wichtigste Zielgruppe für Ökolebensmittel dar, schreckten aber die Mehrheit der Bevölkerung vom Kauf ab (Alvensleben 2001: 386). Mit der Abkehr vom »Jesuslatschen-Image« (Löwenstein 2003: 181) ist der Bioladen für viele Konsumenten zur normalen Einkaufsstätte geworden, der noch dazu eine ruhige, vertrauensvolle Einkaufsatmosphäre bietet (Fricke 1996: 376, Schäfer 2003: 105).

Soziale Benachteiligung

In den letzten Jahren mussten aufgrund des harten Wettbewerbs überproportional viele kleine Geschäfte schließen, sodass es in den Innenstädten nur noch eingeschränkt Lebensmittel zu kaufen gibt. Die Konsumenten sind gezwungen, auf die »grüne Wiese« zu fahren, um dort in riesigen Supermarkthallen ihren Wocheneinkauf zu erledigen. Dies hat v.a. negative Auswirkungen für alte, behinderte und sozial benachteiligte Menschen, die weniger mobil sind (Davies 2001: 375, Hoffmann 2000: 6, Kuhlicke et al. 2005: 87ff.).

Wirtschaftlichkeit

Die Macht des Handels

In der Bundesrepublik bestimmen die zehn größten Ketten über 80 Prozent des Lebensmittelsektors (Müller 2001: 42). Diese Zentralisierung des Marktes führt dazu, dass der Handel seine Macht gegenüber den vorgelagerten Stufen des Ernährungssystems gnadenlos ausnutzen kann (Hoffmann 2000: 6, Meyer 2000: 8). Die Lieferanten werden zu Preisabschlägen und Zugeständnissen ohne jegliche Gegenleistung gezwungen, sonst wird das angebotene Produkt nicht ins Sortiment aufgenommen (Möllenberg 2004: 237). Der Konkurrenzkampf ist groß: Selbst in Supermärkten mit einer sehr großen Ladenfläche können nur 50.000 der insgesamt 340.000 auf dem Markt erhältlichen Produkte angeboten werden (Exler 2005).

Preiswettbewerb in der Biobranche

Darüber, inwieweit auch die Biobranche von diesem negativen Trend betroffen ist, gibt es verschiedenartige Aussagen. Einerseits wird darauf hingewiesen, dass der Preiswettbewerb auf dem Markt für ökologisch erzeugte Lebensmittel noch derart entspannt ist, dass die Branche an ihrem »Apothekerpreisimage« festhalten kann (Spiller 2002: 19). Im Gegensatz zur konventionellen

Branche steigerte der Naturkosthandel seinen Umsatz im Jahr 2004 um rund zehn Prozent (Knuf 2005). Bioläden sehen sich deshalb auch kaum dazu gezwungen, Sonderangebote und andere preispolitische Instrumente einzusetzen (Bodenstein & Spiller 2001: 196). Andererseits ist davon die Rede, dass auch Biobauern sich nicht dem Preisdiktat des Handels entziehen können (Ulferts 2005) und dass insbesondere für kleinere Anbieter von ökologischen und fair gehandelten Erzeugnissen durch die hohen Listungsgelder der Markteintritt erschwert wird (Exler 2005). Rippin et al. (2006: 18ff.) beobachten auf dem deutschen Öko-Markt starke Preisschwankungen, die wesentlich von Überangebot und Angebotsengpässen abhängen: Während durch die wegbrechenden Exportmärkte und die zunehmende Importkonkurrenz, die Produkte weit unter dem heimischen Preisniveau anbot, seit Ende der 1980er Jahre ein zunehmender Preisdruck zu verzeichnen war, führt ein Nachfrageboom seit gut zwei Jahren zu einer Angebotsverknappung, die die Preise für Öko-Produkte wieder ansteigen lässt.

Größenvorteile

Tatsächlich verhält es sich so, dass vor allem der großbetriebliche Einzelhandel von dem Verkauf von Bioprodukten profitiert (Bodenstein & Spiller 2001: 191). Bio-Supermärkte und Discounter können die größten Umsatzzuwächse vorweisen (Hamm 2006: 14f.). Bei kleineren Unternehmen fällt die Umsatzentwicklung weniger positiv aus, weil sie bei der Vermarktung keine Größenvorteile nutzen können (Dabbert & Häring 2003: 103). Fast die Hälfte aller ökologisch erzeugten Lebensmittel wird immer noch über den Naturkostfachhandel und Reformhäuser abgesetzt. Im Vergleich zu größeren Läden liegen in diesen Geschäften die Personal- und Flächenkosten sowie der Anteil der verdorbenen Waren höher, während gleichzeitig mit einer niedrigeren Umschlagshäufigkeit zu rechnen ist (Bodenstein & Spiller 2001: 193).

Kleinbetriebliche Vermarktung

Die kleinbetriebliche Vermarktung von Bioprodukten ist für den größten Teil der Mehrkosten verantwortlich und wäre prinzipiell vermeidbar (Bodenstein & Spiller 2001: 194). Als problematisch haben sich v.a. die getrennten Wege für die Vermarktung von konventionellen und ökologischen Lebensmitteln herausgestellt (Meyer 2000: 8).

> »Da werden viele kleine Mengen von vielen verschiedenen Zwischenhändlern quer durch die Republik in unzählige kleine Bioläden gekarrt.« (Röver 2003: 46f.)

Eine dezentrale regionale Vermarktung kann aus ökologischer Sicht zwar als erstrebenswert, aber aus wirtschaftlicher Perspektive nur als äußerst uneffizient bewertet werden (ebd.: 47).

Neue Absatzkanäle für Ökoprodukte

Eine ausschließliche Vermarktung über den Naturkostfachhandel, Reformhäuser, Einkaufsgenossenschaften, Wochenmärkte, Hofläden oder Abokisten stellte sich auch insofern als problembehaftet heraus, als dass durch diese speziellen Absatzkanäle nicht genügend Kunden erreicht werden konnten und der

Umsatz stagnierte. Inzwischen haben sich die Absatzkanäle gewandelt: Im Jahr 2005 wurden Ökoprodukte bereits zu 41 Prozent über den konventionellen Lebensmitteleinzelhandel vermarktet, zu 25 Prozent über Naturkostfachgeschäfte, zu 14 Prozent über Erzeuger einschließlich Wochenmärkten und Lieferdiensten, der Rest verteilte sich auf Reformhäuser, Drogerien, Lieferdienste sowie Fachgeschäfte wie Bäckereien und Metzgereien (Hamm 2006: 15). Eberle et al. (2004: 28) halten diese Entwicklung wie folgt fest:

> »Eine Neupositionierung des Ökosegments im Lebensmitteleinzelhandel ist sowohl auf Seiten des konventionellen als auch auf Seiten des ökologischen Segments zu beobachten: auf der einen Seite werden Ökoprodukte zunehmend in das konventionelle Angebot aufgenommen, auf der anderen Seite werden die Öko-Verkaufsstätten den konventionellen Verkaufsstätten im Produktangebot (Vollsortiment, Ausdifferenzierung) zunehmend ähnlicher.«

Die Konventionalisierung der Vermarktungswege hat sich als wichtiger Erfolgsfaktor erwiesen: Da mehr als 80 Prozent der deutschen Verbraucher Bioprodukte im Supermarkt einkaufen wollen (Lorek 2001: 13), wird der Absatz von Bioprodukten wohl in erster Linie über den herkömmlichen Lebensmitteleinzelhandel erfolgen müssen (Eberle et al. 2004: 28, Hamm 2000: 278, Herrmann 2001, Meyer & Sauter 2004: 113, Schaer 2001: 133).

Prozentaufschläge

Dadurch wird allerdings nicht das gravierende Problem der Preisaufschläge gelöst, mit denen der Handel die Kosten für Bioprodukte zusätzlich in die Höhe treibt. In Deutschland wird mit Prozentaufschlägen von ca. 25 Prozent gearbeitet: Da Ökowaren bereits in der Herstellung teurer sind als konventionelle Produkte, liegt bei ihnen auch der prozentuale Anteil durch den Preisaufschlag höher. Dadurch ergibt sich ein erhöhter Endpreis, obwohl der Handel mit beiden Produkten genau denselben Arbeitsaufwand hat (Röver 2003: 46f., Spiller 2002: 16ff.). Da in anderen EU-Ländern nicht Prozentaufschläge, sondern absolute Aufschläge üblich sind, verringert sich dort der Preisabstand von Ökoprodukten zu konventionellen Lebensmitteln mitunter erheblich (Hamm 2000: 278).

Externe Umweltkosten

Konventionelle Lebensmittel sind außerdem so billig, weil bei der Berechnung die externen Umweltkosten und die erhaltenen Subventionen außen vor bleiben. Nach Berechnungen des Worldwatch-Instituts müsste ein doppelter Hamburger 200 Dollar kosten, um alle bei seiner Herstellung entstehenden Umweltbelastungen abzudecken (UBG & SÖL 2001: 80). Bioprodukte sind also nicht zu teuer, so wie allgemein behauptet wird, sondern konventionelle Nahrungsmittel sind zu billig (Spiller 2002: 15). Dem Konsumenten ist meist auch nicht bewusst, wie viel er indirekt für seine Einkäufe bezahlt. In Form von Steuern entrichtet er in Großbritannien mindestens 11,8 Prozent mehr für Lebensmittel, als er dafür zunächst an der Ladenkasse ausgibt (Pretty et al. 2005: 16). Der Sinn von anderen subventionspolitischen Maßnahmen

bleibt ebenfalls unverständlich: So macht es die fehlende Kostenwahrheit im Transportsektor möglich, dass die Transportaufwendungen für ausländische Lebensmittel trotz der langen Wege in der Regel niedriger liegen als für inländische. Das ist sowohl wirtschaftlich als auch ökologisch eigentlich nicht tragbar (Möllenberg 2004: 240). Zudem ließe sich eine Vielzahl von Importen leicht umgehen:

> »For example, Americans import Danish sugar cookies, and Danes import American sugar cookies. Exchanging the recipes would surely be more efficient.« (Daley 1993, zitiert nach Wilkins 1995: 154)

Kriterien

Die Vermarktung bewegt sich zwischen den zwei Polen der Regionalität und der Globalisierung und den zwei Polen der Spezialisierung und Standardisierung.

Der internationale Handel hat einerseits die Vielseitigkeit der Ernährung gefördert, andererseits können Lebensmittel aus der Region voll ausreifen und enthalten daher häufig mehr Nährstoffe. Aus Übersee importierte Produkte werden häufig per Flugzeug befördert, das von allen Verkehrsmitteln die meisten Emissionen verursacht. Regionale Produkte werden zwar überwiegend mit Lkws transportiert, die die Umwelt ebenfalls erheblich belasten, legen aber wesentlich kürzere Transportwege zurück als importierte Ware. Regionaler Konsum bringt auch soziale Vorteile: Oft kaufen Verbraucher Nahrungsmittel aus der näheren Umgebung, um die örtliche Wirtschaft zu unterstützen, weil sie auf deren Qualität vertrauen und sich dadurch sicherer vor Lebensmittelskandalen fühlen *(= Regionalität)*. Im internationalen Kontext hat sich die Berücksichtigung sozialer Aspekte, z.B. in Form von fairen Handelsbedingungen, bisher kaum durchgesetzt *(= Soziale Gerechtigkeit)*.

Aufgrund des ausgeprägten Preiswettbewerbs und der Konzentration auf wenige Konzerne haben spezialisierte Produkte neben Massenware meist keine Chance mehr, sodass sich im Handel eine zunehmende Standardisierung des Angebotes zeigt *(= Regionalität)*. Lebensmittelketten mit großen Umschlagzahlen, aber mit eingeschränkter Produktvielfalt können die Preise niedrig halten, während kleine und mittelständische Läden mit spezialisiertem Sortiment auf dem Markt ins Hintertreffen geraten *(= Gerechte Preise für Lebensmittel)*. Ein positiver Aspekt, der mit der Ausweitung der Biobranche einhergeht, besteht darin, dass breiten Bevölkerungsgruppen Lebensmittel zur Verfügung gestellt werden, die woanders nicht erhältlich sind. Der Biomarkt leistet somit einen wichtigen Beitrag gegen die Vereinheitlichung der Ernährung *(= Ökologischer Anbau)*. Gleichzeitig konnten hinsichtlich des Absatzes von Ökoprodukten bis jetzt zwei wesentliche Probleme nicht gelöst werden: Zum einen die ineffiziente kleinbetriebliche Vermarktung, die im Wesentlichen für die Mehrkosten von Biolebensmitteln verantwortlich ist, zum anderen die

Anwendung von prozentualen Preisaufschlägen, durch die der Handel erhöhte Endpreise verursacht *(= Gerechte Preise für Lebensmittel).*

4.3.5 Einkauf und Lagerung

Gesundheitsförderlichkeit

Unterversorgung

Die Mehrzahl der Menschen in den Entwicklungsländern hat nur in sehr begrenztem Umfang Zugang zu Lebensmitteln. Während die Bewohner in den Industrieländern täglich etwa 3.400 kcal zu sich nehmen – das entspricht 136 Prozent des Mindestbedarfs –, verbrauchen die Bewohner in den Entwicklungsländern täglich nur etwa 2.100 kcal – 84 Prozent des Mindestbedarfs (Koerber & Kretschmer 2000: 43). 790 Millionen Menschen hungern, 31 Prozent davon in Ost- und Südostafrika, 31 Prozent in Südasien, 25 Prozent in Afrika südlich der Sahara, 8 Prozent in Lateinamerika und in der Karibik, 5 Prozent in Nordafrika und im Nahen Osten (Pretty et al. 2003: 217f.). Der ständige Mangel an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett ruft v.a. bei Kindern Marasmus – eine Protein-Energie-Unterversorgung, die mit nachlassenden Körperkräften einhergeht – oder Kwashiorkor – Eiweißmangel, der u.a. zu Ödemen führt – hervor. Infolge von Vitamin-A-Mangel erblinden pro Jahr zwischen 250.000 und 500.000 Kinder. Erwachsene haben mit Eisen- und Jodmangel, mentalen Störungen und Zwergwüchsigkeit zu kämpfen (Müller & Becher 2006).

Überversorgung

In einem starken Gegensatz zum Nahrungsmangel auf der südlichen Welthalbkugel steht der Nahrungsüberfluss in den industrialisierten Staaten. Dort stellt es an sich kein Problem dar, sich angesichts des reichhaltigen Lebensmittelangebots gesund und ausgewogen zu ernähren (Saba 2001: 239). Trotzdem sind viele Menschen nicht der Lage, aus der Palette das für sie Richtige auszuwählen. Das hat weit reichende Folgen: Ein nicht unerheblicher Teil der westlichen Bevölkerung leidet an Wohlstandserkrankungen wie Fettleibigkeit, Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes und erhöhtem Blutdruck.

Gesundheit als Kaufmotiv für Bio

Trotz – oder gerade wegen der ungesunden Ernährungspraktiken in den Industrieländern hat dort der Gesundheitsaspekt zunehmend an Bedeutung gewonnen. Bioprodukte werden von den Konsumenten hauptsächlich deshalb gekauft, weil sie als gesund eingestuft werden (Mann 2003b: 466f., Schäfer & Schön 2000: 93). Obwohl Lebensmittel aus ökologischem Anbau im Vergleich zu konventionellen Produkten häufig bessere organoleptische Eigenschaften wie Struktur, Geruch und Geschmack aufweisen, konnte bisher eine bessere gesundheitsfördernde Wirkung nicht nachgewiesen werden (Mansfelt 2001: 6). Zwar fallen die Nitrat- und Pestizidkonzentrationen in Bio-Produkten geringer aus (s. S. 99), aber es konnte bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden, ob Fremd- und Schadstoffe in Lebensmitteln überhaupt negative gesundheitliche Folgen haben können (Mersch-Sundermann 1996: 201ff., Schönberger 1999:

110). Bei Tierprodukten konnten allerdings mehrere Studien zeigen, dass sich in konventionellem Fleisch eher Antibiotika-Rückstände finden lassen, weil in der ökologischen Viehhaltung zuerst versucht wird, die Tiere mit naturheilkundlichen Mitteln zu behandeln, anstatt sofort zu chemischen Medikamenten zu greifen (Kouba 2003).

Lagerbedingungen

Wenn es um den Nährstoffgehalt und die Gesundheitsverträglichkeit von Lebensmitteln geht, erweist sich die Lagerung im Haushalt als wichtiger Faktor. Je nach Produkteigenschaften sollte man Nahrungsmittel kühl lagern, einfrieren, einkochen oder einlegen (Erdmann et al. 2003: 108). Lässt man frisches Obst oder Gemüse zu lange bei Zimmertemperatur liegen, geht ein Großteil der Vitamine verloren. Da das Gefrieren von pflanzlichen Nahrungsmitteln fast alle Stoffwechselreaktionen, die die Inhaltsstoffe angreifen, unterdrückt, kann tiefgekühltes Obst und Gemüse qualitativ hochwertiger sein als rohe, lange gelagerte Früchte (o.A. 2004a: 11). Dosenware schneidet nicht nur beim Vitamingehalt schlecht ab, sondern kann auch mit Blei und anderen Schadstoffen kontaminiert sein (Rexroth 2006). Nicht selten werden lange haltbare Produkte auch falsch gelagert, wenn sie geöffnet sind. Bei einem Drittel der H-Milch und einem Fünftel des Dosengemüses stimmen Aufbewahrungsort und -dauer nicht mit den Empfehlungen der Nahrungsmittelhersteller überein, werden aber trotzdem verzehrt (BFE 2001: 26).

Umweltverträglichkeit

Umweltverträglichkeit als Kaufmotiv für Bio

In Deutschland räumen 38 Prozent der Konsumenten der Ernährung mit Bio-Lebensmitteln einen hohen Stellenwert ein (Kuckartz et al. 2006). Der Kauf von Bio-Produkten wird sehr viel häufiger mit Gesundheitsaspekten als mit dem Umweltargument begründet (Alvensleben 2001: 384, Davies 2001: 375, Magnusson et al. 2003). Umweltfreundlichkeit spielt für die Verbraucher beim Nahrungsmittelkonsum nur eine untergeordnete Rolle und wird lediglich als Zusatznutzen verstanden (Chryssohoidis & Krystallis 2005, Löwenstein 2003: 178, Mann 2003b: 466f., Schäfer 2003: 104). Um breite Käuferschichten anzusprechen, empfiehlt es sich deshalb nach Ansicht von Belz (2001: 26) und Empacher et al. (2002a: 121), den ökologischen Nutzen von Biolebensmitteln weniger hervorzuheben als deren gesundheitliche Vorteile – die allerdings fraglich sind. Polonsky & Rosenberger (2001: 26) weisen sogar darauf hin, dass sich eine zu starke Hervorhebung des Umweltthemas negativ auf den Verkauf auswirken könnte. Dabei war bei den Biokonsumenten das Gesundheitsargument nicht schon immer so stark ausgeprägt: Erst mit der Marktausweitung der Biobranche zeigt sich bei den Kaufmotiven ein Übergang von ehemals gemeinnützigen Motiven wie dem Umweltschutz zu eigennützigen Motiven wie Geschmack und der eigenen Gesundheit (Ziemann & Thomas 2003: B23).

Regionalität als Kaufmotiv

Bezüglich der Regionalität von Lebensmitteln zeigen die Verbraucher eher inkonsistente Einkaufspraktiken: Obwohl Produkte aus der Region wegen ihres Vertrauensvorsprungs sehr gefragt sind, steigt auch die Nachfrage nach außersaisonalem Obst und Gemüse sowie nach exotischen Früchten und Gewürzen stetig an (Carlsson-Kanyama 1998: 278, Chambers et al. 2007, Stefani et al. 2006). Und die Öko-Käufer von heute sehen Regionalität nicht als zentrales Auswahlkriterium, sondern lediglich als ergänzendes Kaufmotiv (Schaer 2001: 156).

Motorisierter Einkauf

Die Einkaufsfahrten werden hauptsächlich mit dem Pkw erledigt (Lang & Heasman 2004: 237, OECD 2002: 28, Schäfer & Schön 2000: 95, Taylor 2001: 12). Bei sechs von zehn Einkaufsfahrten zum Supermarkt benutzen die Deutschen das Auto (Rohwetter 2005b). Obwohl 29 Prozent der Deutschen aussagen, dass sie das Autofahren der Umwelt zuliebe einschränken würden (Kuckartz 1997: 449), hat die Verlagerung der Einkaufsmöglichkeiten aus der Innenstadt heraus auf die »grüne Wiese« den motorisierten Konsum weiter verstärkt. Zudem gibt es Landkreise in Deutschland, in denen mehr als drei Viertel aller Gemeinden weder über Lebensmittelgeschäfte noch über eine befriedigende Nahverkehrsanbindung verfügen (Rohwetter 2005b). Lebensmittelläden sind deshalb für den Verbraucher zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht oder nur schwer zu erreichen (Heller & Keoleian 2003: 1024). Hoffmann (2000: 7) schätzt, dass allein in Deutschland 32 Milliarden Kilometer pro Jahr für Einkaufsfahrten zum Lebensmittelhandel anfallen. Zängler & Karg (2002: 222ff.) halten derartige Schätzungen für unmöglich, weil keine geeigneten Daten vorliegen, gehen aber davon aus, dass der Ernährungsbereich für 27 Prozent aller Wege im motorisierten Personenverkehr verantwortlich ist.

Vermehrter Konsum von lagerfähigen Produkten

Dadurch, dass infolge des motorisierten Einkaufs in entlegenen Supermärkten außerhalb der Stadt meist nur einmal in der Woche, wenn nicht noch seltener eingekauft wird, nimmt auch der Konsum von länger haltbaren, zum Teil zu kühlenden Lebensmitteln zu. Die Herstellung von lange haltbarer Nahrung und ihrer Verpackung ist mit einem hohen Verbrauch von Energie und Rohstoffen verbunden (Koerber et al. 2004: 56). Und obwohl neue Kühlschränke in der Regel sehr energieeffizient arbeiten, ist auch die Lagerung von Tiefkühlkost bei Minustemperaturen mit einem höheren Energieaufwand verbunden als die Lagerung von Frischwaren. Positiv hervorzuheben ist, dass sich 82 Prozent der deutschen Bevölkerung nach eigenen Angaben bei einem Neukauf für einen energiesparenden Kühlschrank entscheiden würden, selbst wenn damit zunächst höhere Anschaffungskosten verbunden sind (Kuckartz & Rheingans-Heintze 2004: 80). Die Umsatzzahlen von Kühlschränken aus dem Jahr 2004 zeigen jedoch, dass nur zwischen 6 und 13 Prozent der Kühlgeräte den Energieeffizienzklassen A+ und A++ zugeordnet werden können. Ein Kühlschrank

der Klasse A++ verbraucht rund die Hälfte, ein Kühlschrank der Klasse A+ immerhin noch drei Viertel an Energie wie ein Kühlschrank der Klasse A, der in deutschen Haushalten immer noch am verbreitetsten ist (Rüdenauer 2006: 5f.).

Sozialverträglichkeit

Zwei Formen der Fehlernährung

Paradoxerweise steht den Nahrungsmittelüberschüssen in den Industrieländern eine Nahrungsmittelknappheit in den Entwicklungsländern gegenüber (Lang & Heasman 2004: 60ff.). Lebensmittel gäbe es genügend, um Nahrungssicherheit für die gesamte Weltbevölkerung zu gewährleisten, vielmehr besteht ein Verteilungsproblem (Erdmann et al. 2003: 46). Ein signifikanter Zusammenhang zwischen Fehlernährung und sozialer Benachteiligung kann nicht nur in den Entwicklungs-, sondern auch in den Industrieländern festgestellt werden. Allerdings zeigt sich hier nicht das Problem der Unterernährung, sondern der zunehmenden »Verfettung« der unteren sozialen Schichten (vgl. Costa-Font & Gil 2007, Manios 2005).

Geringe Wertschätzung

Obwohl in den Industrieländern das Angebot an preiswerten Lebensmitteln mit hohem Nährwert kontinuierlich zugenommen hat (Heller & Keoleian 2003: 1028), wird für Ernährung immer weniger ausgegeben und der Wert von Nahrungsmitteln zunehmend geringer geschätzt (Erdmann et al. 2003: 60). Lebensmittel müssen billig sein (Knuf 2004). 70 Prozent der Deutschen geben zwar an, willens zu sein, für Fair-Trade-Produkte mehr Geld auszugeben (Kuckartz & Rheingans-Heintze 2004: 84), tatsächlich beläuft sich deren Marktanteil aber auf knapp drei Prozent (Hamm 2006: 15). Also ist diese hohe Prozentangabe wohl eher auf soziale Erwünschtheit zurückzuführen (vgl. Bortz & Döring 2003: 233).

Vereinheitlichung der Ernährung

Ein weitere Entwicklung zeigt sich in der Vereinheitlichung der Ernährungsgewohnheiten. Die Einkaufsregale werden mit standardisierten Produkten bestückt, die die ursprüngliche kulturelle Vielfalt der Ernährung verkümmern lassen (Kutsch 1993: 105, Lorek 2001: 12). Fast-Food-Ketten bieten auf der ganzen Welt das gleiche Repertoire an Burgern, Chicken Nuggets und frittierten Pommes an. Saisonale Veränderungen und die Verschiedenartigkeit der regionalen Küchen geraten auf diese Weise immer mehr in Vergessenheit (Westenhöfer 1999: S148). Unterstützt wird die Standardisierung der Ernährung auch durch die strengen EU-Qualitätsnormen: Ein Obsthändler aus Westfalen musste zwei Jahre vor Gericht kämpfen, damit er in seinem Laden eine regional angebaute Birnensorte verkaufen konnte, die nicht dem in der EU gängigen Einheitsstandard von 45 Millimeter Mindestdurchmesser entsprach (Reinecke & Thorbrietz 1997: 57). Der Zugang zu einem weniger standardisierten Angebot hängt wesentlich von kleinen Lebensmittelgeschäften, Wochenmärkten etc. im unmittelbaren Wohnumfeld ab, die jedoch nicht überall gleichermaßen

vertreten sind. Häufig können diese alternativen Einkaufsstätten auch nicht dauerhaft dem Konkurrenzdruck, der von den großen Lebensmittelketten ausgeht, standhalten.

Soziale Unterschiede

Von den meisten Konsumenten wird positiv wahrgenommen, dass das breite Angebot an lagerfähigen Produkten und die flächendeckende Verfügbarkeit von Kühlschränken zu einer Flexibilisierung der Ernährungsgewohnheiten geführt haben. Von dieser neuen Flexibilität profitieren allerdings nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen: Es ist statistisch nachweisbar, dass über lange Zeit haltbare und vorgefertigte Produkte wie beispielsweise Dosenware in erster Linie von sozial benachteiligten Personen konsumiert werden (Petrowsky & Osthorst 2000: 198). Gleichzeitig sind es in erster Linie die Angehörigen unterer sozialer Schichten, die mit Ernährungsproblemen zu kämpfen haben.

Geschlechterunterschiede

Nicht zuletzt zeigt sich auch im Ernährungsbereich die noch immer bestehende Ungleichheit zwischen den Geschlechtern: In Mehrpersonenhaushalten sind es meistens die Frauen, die für den Lebensmitteleinkauf verantwortlich sind (vgl. Abschnitt 3.2.4.4). Als logische Folge wissen Frauen auch besser über die Lagerung von Lebensmitteln Bescheid als Männer (BFE 2001: 26).

Wirtschaftlichkeit

Preis als Kaufbarriere für Bio

Der hohe Preis von Bioprodukten hat sich als wichtigste Kaufbarriere herausgestellt (Bruhn 2002: 97, Kihlberg & Risvik 2007, Mann 2003b: 466, Wirth 2003: 17). In Befragungen geben die Konsumenten zwar immer wieder an, dass sie Premiumpreise für Bioprodukte akzeptieren würden (Batte et al. 2007, Bodenstein & Spiller 2001: 199). Jedoch wird diese Behauptung häufig nicht in die Tat umgesetzt – und das selbst in guten wirtschaftlichen Zeiten (Lampe & Gazda 1995: 308ff., Roberts 1996: 217f.). So erklären sich 63 Prozent der Deutschen dazu bereit, höhere Preise für umweltfreundliche Produkte zu bezahlen (Kuckartz & Rheingans-Heintze 2004: 84), in der Realität werden aber drei Viertel der Bio-Lebensmittel von weniger als acht Prozent der Kundschaft gekauft (BMBF 2004: 6). Und obwohl die deutsche Bevölkerung in Befragungen angibt, 28 Prozent ihrer gekauften Lebensmittel würden aus ökologischem Anbau stammen, liegt der derzeitige Marktanteil bei fünf Prozent (Mann 2003b: 464).

Kosten durch Überernährung

Ernährungsbedingte Krankheiten verursachen ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen (Künast 2003: 2, Meyer 2000: 9). In Deutschland entspricht das einem finanziellen Aufwand von 70 Milliarden Euro pro Jahr (Bündnis 90/Die Grünen 2004).

Kriterien

Inwieweit einem Menschen die Voraussetzungen für eine qualitativ hochwertige Ernährung gegeben sind, hängt wesentlich von seinem sozioökonomischen

Status ab. Auch das Wohnumfeld nimmt Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten, weil dadurch der Zugang zum Nahrungsmittelangebot entscheidend bestimmt wird *(= Soziale Gerechtigkeit)*.

Darüber hinaus zeigt sich im Einkaufsverhalten die noch immer bestehende Ungleichheit der Geschlechter: Nach wie vor trägt in den meisten Fällen die Frau die Ernährungsverantwortung. Angesichts des zunehmenden Anteils erwerbstätiger Frauen kann die traditionelle Rollenverteilung im Haushalt als nicht mehr vertretbar angesehen werden *(= Gleichberechtigung)*.

Obwohl die Mehrheit der westlichen Bevölkerung über genügend Geld verfügt, ist der Preis auch in den Industrieländern ein wichtiges Kaufkriterium. An Ökoprodukten zeigt sich die Ausprägung der Motivlagen am deutlichsten: Wenn überhaupt teurere Biolebensmitteln konsumiert werden, dann häufig aufgrund von eigennützigen Aspekten wie Gesundheitsförderlichkeit, Geschmack und Genuss. Altruistische Motive, die auf die Umwelt- und Sozialverträglichkeit der Ernährung abzielen, sind für die Mehrzahl der Konsumenten beim Einkauf von nachrangiger Bedeutung und dienen lediglich als untergeordnete Kaufmotive. Gleichzeitig hat der Siegeszug von billigen Lebensmitteln in den Industrieländern zu einem rasanten Anstieg von ernährungsbedingten Wohlstandserkrankungen geführt, die erhebliche Gesundheitskosten verursachen *(= Gerechte Preise für Lebensmittel)*.

Wenn es darum geht, konsumbezogene Umweltbelastungen zu reduzieren, sollten Lebensmittel aus ökologischem Anbau *(= Ökologischer Anbau)* und aus der Region *(= Regionalität)* bevorzugt werden. Wichtig ist außerdem, dass der Einkauf nicht mit dem Auto erfolgt *(= Einkauf zu Fuß, per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln)*. Um nach dem Einkauf die Qualität von Lebensmitteln zu erhalten, sollte darauf geachtet werden, dass die Produkte gemäß den Empfehlungen aufbewahrt werden *(= Richtige Lagerung von Nahrungsmitteln)*.

4.3.6 Zubereitung und Verzehr

Gesundheitsförderlichkeit

Regeln der DGE

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden zehn Regeln für eine ausgewogene Ernährung vorgeschlagen (Abb. 4.1). Neben einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung wird dazu geraten, häufig Vollkornprodukte und Kartoffeln zu essen, da diese Lebensmittel zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten. Zu den zehn DGE-Regeln zählt auch die Empfehlung, täglich mindestens fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse zu verzehren: Früchte enthalten viel Vitamine, Mineralien, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, bestehen bis zu 90 Prozent aus Wasser und enthalten deshalb kaum Kalorien. Der menschliche Körper reagiert auf

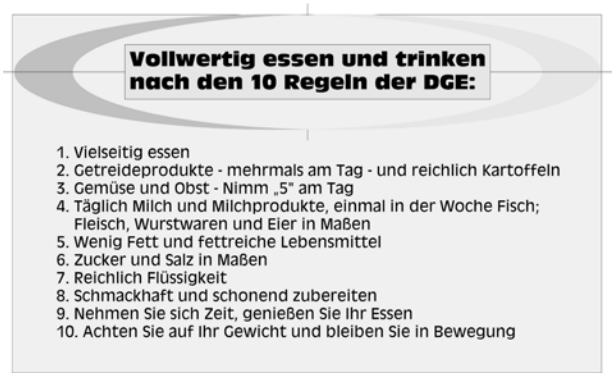


Abbildung 4.1: Die zehn Regeln der DGE (2003: 96f.)

den reichlichen Verzehr von Obst und Gemüse u.a. mit einer verstärkten Immunabwehr, niedrigeren Blutzuckerwerten, einem sinkenden Cholesterinspiegel und abnehmendem Blutdruck (vgl. Southon 2000). Auch Fleisch versorgt den Körper mit wertvollem Eisen und Vitamin B. Zur Bedarfsdeckung reichen aber 300 bis 600 Gramm pro Woche aus. Ein übermäßiger Verzehr geht mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit einher, denn der hohe Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin kann zu Übergewicht, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Arteriosklerose führen (Koerber et al. 2004: 113ff.). Weitere Empfehlungen bestehen darin, stark zucker- und salzhaltige Speisen nur in Maßen zu verzehren, reichlich zu trinken, auf eine schonende Zubereitung zu achten, sich Zeit beim Essen zu nehmen und sich ausreichend zu bewegen. An den DGE-Empfehlungen orientiert jedoch nur ein geringer Prozentsatz der deutschen Bevölkerung.

Gesundheitsrisiken durch Zubereitung

Neben einer ausgewogenen Ernährung wird die Gesundheit auch von dem Stand der Technik, der in der Küche vorherrscht, beeinflusst: Während in Industrieländern Küchen so gut mit Haushaltsgeräten ausgestattet sind, dass schonende Zubereitungsmethoden problemlos möglich sind, ist das Kochen in den Entwicklungsländern, insbesondere in Afrika, mit einem erheblichen Gesundheitsrisiko verbunden. Netzhammer (2006: 282) schätzt, dass weltweit 2,5 Milliarden Menschen ihre Speisen auf offenem Feuer kochen. Davon sterben jährlich 1,6 Millionen Menschen, weil sie die tödlichen Schadstoffe einatmen, die durch das Verbrennen von Holz, Pflanzenabfällen oder Tierdung entstehen. Betroffen sind hauptsächlich Frauen und Kinder, die traditionsgemäß für die Essenszubereitung zuständig sind oder sich häufiger im Haus aufhalten. Viele Todesfälle könnten vermieden werden, wenn die Menschen statt der herkömmlichen Materialien Holzkohle verwenden würden (Bailis et

al. 2005: 98).

Zusätzliche Haushaltstechnik

In den Industrieländern haben zusätzliche Haushaltsgeräte zu weit reichenden Erleichterungen des Kochalltags geführt. Gegenüber mikrowellenerhitzten Lebensmitteln gibt es bisher keine gesundheitlichen Bedenken (Koerber et al. 2004: 122), allerdings sorgt der gesundheitliche Wert der Speisen, die in diesen Geräten erwärmt werden, für Diskussionsstoff, denn das sind in erster Linie Fertiggerichte, die Zusatzstoffe enthalten (Koerber et al. 2004: 148). Die steigende Anzahl an biologisch erzeugtem Convenience Food kann diese Risiken größtenteils umgehen, wird aber eher skeptisch beurteilt:

> »Primäres Interesse ist dabei der Austausch konventioneller durch ökologisch erzeugte Tiefkühlprodukte und weniger eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten.« (Schäfer & Schön 2000: 94, vgl. auch Öko-Institut 1999: 14, Schönberger 1999: 115, Spiekermann 1999: 48)

Abnehmende Kontrolle

Durch den Verzehr von Fertigprodukten fällt es den Konsumenten zunehmend schwerer, die Zusammensetzung ihrer Nahrung zu kontrollieren. Gleiches gilt für den Außer-Haus-Verbrauch: Menschen, die täglich Fast Food essen, nehmen überdurchschnittlich viel Fett und Cholesterin zu sich (Heller & Keoleian 2003: 1028). Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, dass es auch gesunde Angebote gibt, sodass der Verzehr außerhalb der eigenen vier Wände nicht generell mit einer Verschlechterung der Ernährungsqualität gleichgesetzt werden kann.

Zeit

Dem Zeitfaktor, der bei Fertigprodukten und beim Außer-Haus-Verzehr eine wichtige Rolle spielt, ist es außerdem zuzuschreiben, dass zwar die Anzahl der Hauptmahlzeiten stabil bleibt, aber die Mahlzeitenhäufigkeit abnimmt, also Zwischenmahlzeiten wegfallen (Meyer & Sauter 2004: 119). Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist diese Entwicklung als wenig gesundheitsförderlich zu bewerten. Aus Zeitmangel wird das Essen häufig auch einfach heruntergeschlungen, weshalb das Sättigungsgefühl erst viel später einsetzt. Das kann wiederum zu einer erhöhten Nahrungszufuhr und Gewichtsproblemen führen (Toschke et al. 2005).

Bio und Gesundheit

Noch in den 1980er Jahren hing der Biolandbau eng mit dem Gesundheitsbegriff zusammen. Menschen, die Ökoprodukte konsumierten, ernährten sich in der Regel auch gesund und wurden als »Müsliesser« belächelt (Maurer 1998: 307). Noch vor 15 Jahren konnten Brombacher & Hamm (1990: 92) empirisch nachweisen, dass Biokunden tendenziell gesündere Ernährungsgewohnheiten praktizieren:

> »Insgesamt ist festzustellen, daß Bio-Haushalte deutlich größere Mengen an Getreide, Gemüse, Obst und Milchprodukten nachfragen, dafür aber wesentlich weniger Fleisch und Fleischwaren, alkoholische Getränke sowie Zucker. Die Bio-Haushalte kommen mit dieser Verbrauchsstruktur bei Lebensmitteln den Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler für eine

gesündere Ernährung sehr viel näher als die konventionellen Vergleichs-Haushalte.« (vgl. auch Brombacher 1992: 138)

Mit dem Erschließen neuer Kundenkreise sind auch die Zielgruppen für Biolebensmittel verschiedenartiger geworden. Eine ökologische und eine gesunde, ausgewogene Ernährung gehen nicht mehr zwangsläufig eine Einheit ein (Brunner 2004: 2, Fink-Keßler 2002: 25, Gupfinger et al. 2000: 31, Schönberger 1999: 116).

Umweltverträglichkeit

Tierische Produkte

Zu den wichtigsten Umweltmaßnahmen, zu denen Konsumenten im Ernährungsbereich beitragen können, zählt ein stark eingeschränkter Fleischkonsum (Carlsson-Kanyama 1998: 292, Carlsson-Kanyama et al. 2003: 294, Heller & Keoleian 2003: 1031, Lang & Heasman 2004: 248, Pretty et al. 2005, Taylor 2001: 12). Fleisch- und Milchprodukte sind im Ernährungsbereich für über die Hälfte des gesamten Energieverbrauchs verantwortlich, versorgen die Bevölkerung aber zu unter 50 Prozent mit Kalorien (Jungbluth & Emmenegger 2002: 258). Außerdem verursachen sie im Vergleich zu anderen Lebensmitteln überdurchschnittlich hohe Ausstöße an CH_4- und CO_2-Emissionen (Koerber et al. 2004: 116). Laut Erdmann et al. (2003: 104) wäre durch eine Reduzierung des jährlichen Konsums von Fleisch (40 kg statt 60 kg), Milch (315 l statt 360 l) und Eiern (9 kg statt 11,5 kg) eine komplette Umstellung auf ökologische Produktion möglich. Obwohl der Verzehr von Fisch als gesundheitsförderlich gilt und oft als adäquater Ersatz für Fleischprodukte gesehen wird, muss auch hier wegen der Überfischung der Meere und der Gewässerverschmutzung in Küstennähe durch konventionelle Fischfarmen mit massiven ökologischen Belastungen gerechnet werden (Lang & Heasman 2004: 242ff.). Eine kleine Lachsfarm erzeugt die gleiche Abwassermenge wie eine Kleinstadt mit 7.500 Einwohnern (o.A. 2004a: 89). Drei Viertel aller natürlichen Fischgründe auf der Welt sind bis an die Grenze der Umweltverträglichkeit bewirtschaftet. Der Marine Stewardship Council vergibt das einzige Gütesiegel für nachhaltiges Fischen. Für die Fischbestände innerhalb der EU spielt es allerdings so gut wie keine Rolle (Rohwetter 2005a).

Energiesparende Küchengeräte

Obwohl die Essenszubereitung nur für etwa zehn Prozent des Energie- und Wasserverbrauchs im Haushalt verantwortlich ist und der Großteil durch Raumwärme und Waschen verbraucht wird (Michaelis & Lorek 2004: 22, OECD 2002: 27), versprechen auch energiesparende Küchengeräte einen großen ökologischen Nutzen (Carlsson-Kanyama 1998: 292, Taylor 2001: 12). Eine wesentliche Rolle für die Umweltfreundlichkeit von Küchengeräten spielt außerdem die Energiequelle: So kann das Essen mit Gasherden viel umweltverträglicher zubereitet werden als mit Elektroherden (Hoffmann 2000: 6). Der Bezug von Ökostrom verspricht weitere Verbesserungen, weil er aus regenera-

tiven Energiequellen gewonnen wird. Allerdings wird er bislang nur von drei Prozent der Deutschen genutzt (Kuckartz & Rheingans-Heintze 2004: 82). In Afrika wiederum könnten sich der Waldbestand, die Bodenfruchtbarkeit und die Artenvielfalt qualitativ verbessern, wenn zum Kochen Holzkohle statt anderer Brennmaterialien verwendet werden würde (Bailis et al. 2005: 102).

Energiebewusstes Kochen

Umweltvorteile können auch infolge eines energiebewussten Kochverhaltens – z.B. durch Benutzung von Schnellkochtöpfen und passenden Töpfen, Verwendung von Topfdeckeln, Nutzung der Restwärme, Verzicht auf das Vorheizen beim Backen und Vermeidung von Standby-Energie – erzielt werden (EPOC 2002: 20, Erdmann et al. 2003: 108, UBA 2002a: 33). Außerdem könnte Energie eingespart werden, indem die westliche Bevölkerung ihren Verzehr tatsächlich auf die von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Menge reduziert (Hoffmann 2000: 8).

Energieverbrauch durch Außer-Haus-Verzehr

Die Umweltwirkungen des Außer-Haus-Verzehrs können nicht pauschalisiert werden: Zum einen erfolgt ein Restaurantbesuch häufig mit dem Auto, der Gang in eine Kantine ist in der Regel nicht mit zusätzlichen Verkehrsleistungen verbunden. Zum anderen bringt das vielfältige Angebot an Speisen im Restaurant keine energetischen Vorteile, in der Kantine wird dagegen effizienter gearbeitet, weil viele gleiche Essen gekocht werden (Hoffmann 2000: 6, Schäfer & Schön 2000: 93).

Energieverbrauch durch Fertiggerichte

Genauso schwierig ist es, aus energetischer Sicht ein Urteil über Fertiggerichte zu treffen, wenn man die Haushaltsgröße als bestimmende Variable wählt: Kocht eine Person mit Elektroherd lediglich für sich allein eine Mahlzeit, erfordert das etwa die anderthalbfache Primärenergie gegenüber Convenience-Produkten, sodass es sich aus Umweltsicht eigentlich erst ab drei Personen lohnt, das Essen selbst zuzubereiten (Hoffmann 2000: 6).

Sozialverträglichkeit

Zeitgewinn durch Convenience Food

Zeitmangel stellt für ein Drittel der EU-Bürger einen wesentlichen Faktor dar, wenn es um die Ausgestaltung ihres Ernährungsverhaltens geht (Lappalainen et al. 1998: 472). Die erhöhte Erwerbstätigkeit von Frauen, gesteigerte Freizeitbedürfnisse und Bequemlichkeit haben dazu geführt, dass die Zubereitung des Essens zeitsparender erfolgen muss (Blaylock et al. 1999: 275). Durch Convenience Food und Mikrowellen ist der Aufwand stark gesunken, und auch Menschen, die weniger geübt im Kochen sind, können auf diese Weise ohne Probleme Mahlzeiten zu sich nehmen (Mensink 2004: 2, Michaelis & Lorek 2004: 14).

Kontroll- und Kompetenzverlust durch Convenience Food

Negative soziale Folgen haben der steigende Verzehr von Außer-Haus-Produkten und Fertiggerichten insofern, als dass diese Entwicklung auch mit einem zunehmenden Kontrollverlust und einer wachsenden Unsicherheit der Verbraucher hinsichtlich der Zusammensetzung der Nahrung verbunden ist

(Davies 2001: 374, Marshall 2001: 336). Nachteilig auf die Ernährungskultur wirkt sich die Vereinheitlichung des Geschmacks aus (Koerber et al. 2004: 57). Gleichzeitig verfügen immer weniger Menschen über eine gute Ernährungskompetenz und ausreichende Kochkenntnisse. Müller (2003: 207) spricht sogar von einem Vormarsch der »Kochanalphabeten« (vgl. auch Claupein 2003: 54, Davies 2001: 368, Lorek 2001: 10, Marshall 2001: 318f., Meyer & Sauter 2004: 119f.).

Soziale Bedeutung von Mahlzeiten

Die Flexibilisierung und Individualisierung der Ernährungsgewohnheiten hat zur Folge, dass das soziale Erlebnis des Essens zunehmend in den Hintergrund rückt (Sobal 2006). Zum einen hat die Zahl der Singlehaushalte in den letzten Jahren stark zugenommen, bei denen gemeinschaftlich eingenommene Mahlzeiten seltener als in Familien vorkommen. Zum anderen stellt es selbst in Familienhaushalten keine Zwangsläufigkeit mehr dar, dass sich alle Angehörigen an einen Tisch setzen, um zusammen eine Mahlzeit einzunehmen, sondern es kann passieren, dass jeder zu einer anderen Zeit isst (Bell & Valentine 1997: 82). Knuepling (2005: 82) hält auf treffende Weise fest: »Man snackt sich durchs Leben, aus der ›Mahlzeit‹ wurde ein ›Mal eben‹.«

Soziale Unterschiede

Obwohl die flexibilisierten Ernährungsgewohnheiten auf eine Individualisierung der Gesellschaft zurückzuführen sind, muss festgehalten werden, dass sich durch Ernährung auch soziale Unterschiede manifestieren (Brunner 2002: 258). Global gesehen lassen sich die Gegensätze hinsichtlich der Nahrungsversorgung mit extremen Einkommensdifferenzen begründen. Allerdings gibt es auch in westlichen Staaten, in denen theoretisch alle Bürger über genügend Mittel verfügen sollten, um sich gesundheitsverträglich ernähren zu können, gravierende Unterschiede im Ernährungsverhalten. Diese Ungleichheiten lassen sich in erster Linie mit dem Bildungsgrad in Zusammenhang bringen, der wiederum direkt mit Einkommensunterschieden verbunden ist. Das bedeutet: Menschen, die über einen hohen Bildungsgrad und ein hohes Einkommen verfügen, ernähren sich tendenziell gesünder und auch umweltbewusster als Menschen, die weniger gebildet sind und über ein geringeres Einkommen verfügen (vgl. Abschnitte 3.2.4.1 und 3.2.4.2).

Geschlechterunterschiede

Auch hinsichtlich des Geschlechts sind Unterschiede im Ernährungsverhalten nachweisbar: In der Mehrzahl der Paar- und Familienhaushalte bereiten Frauen die Mahlzeiten zu (Henson et al. 1998: 186, Stieß & Hayn 2005: 15). Selbst wenn Frauen und Männer allein leben, sind Unterschiede festzustellen: Frauen nehmen sich mehr Zeit für ihre Ernährung (Empacher et al. 2002b: 184, Koerber et al. 2004: 200), achten eher auf ihre Gesundheit (Beardsworth et al. 2002, Fagerli & Wandel 1999: 178, Prahl & Setzwein 1999: 77, Saba 2001: 236), kaufen umweltbewusster ein (Beardsworth et al. 2002: 478, Grunenberg & Kuckartz 2003: 191) und halten es für wichtiger, dass Lebensmittel aus der Region stammen und gentechnisch unverändert sind (forsa 2005: 3ff.).

Wirtschaftlichkeit

Convenience Food

Den Komfort- und Zeitgewinn, der mit dem Konsum von Convenience Food und Außer-Haus-Verpflegung einhergeht, haben sich die Verbraucher in den westlichen Ländern teuer erkauft, denn diese Dienstleistungsprodukte sind in der Regel um Einiges teurer als selbst zubereitete Mahlzeiten (Meier-Gräwe 2005, Rösch 2002: 120). Trotzdem hat sich z.B. der Umsatz von Tiefkühlkost in den letzten 30 Jahren mehr als verdreifacht (Koerber et al. 2004: 122). Dass die finanzielle Schmerzgrenze der meisten Konsumenten noch nicht erreicht ist, liegt wohl daran, dass Lebensmittel generell viel zu preisgünstig verkauft werden. Dabei sind Nahrungsmittel in Industrieländern gar nicht billig, wenn man die externen Kosten einbezieht, die durch ernährungsbedingte Krankheiten und Umweltschäden entstehen (Hodges 2005: 9). Powell et al. (2006) konnten einen empirischen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fast Food und einem ungesunden Ernährungsverhalten nachweisen: Je teurer Fast-Food-Mahlzeiten sind, desto mehr steigt der Konsum von Obst und Gemüse an und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, an Übergewicht zu leiden. Dieses Ergebnis lässt vermuten, dass mit einem Anstieg der Preise für Fast Food gleichzeitig die ernährungsbedingten Kosten im Gesundheitswesen sinken würden.

Kosten einer nachhaltigen Ernährung

Obwohl sich die Mehrzahl der Menschen, die in den Industrieländern leben, umweltgerecht produzierte Lebensmittel leisten könnten, werden sie überwiegend deshalb nicht gekauft, weil sie teurer sind als konventionelle Lebensmittel. Darüber, wie viel Kosten eine umwelt- und gesundheitsverträgliche Ernährung verursacht, ist die Wissenschaft geteilter Meinung. Einige Studien kommen zu dem Ergebnis, dass eine Ernährung, die ausschließlich mit Bioprodukten erfolgt, nicht wesentlich teurer sein muss, wenn man auch zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten übergeht. Insbesondere der Konsum von Fleisch und Wurst macht sich in der Haushaltskasse bemerkbar, aber auch der Verzehr von Genussmitteln wie Alkohol und Süßwaren (Brombacher & Hamm 1990: 95f., UGB & SÖL 2001: 79). In anderen Studien wird festgestellt, dass bei einem durchschnittlichen Mehrpreis von 40 Prozent eine ökologische Ernährung sich selbst dann nicht an das Preisniveau einer konventionellen Ernährung annähert, wenn auf Fleisch und Süßigkeiten verzichtet wird (Koerber et al. 2004: 216).

Finanzielle Anreize für Energieeffizienz

Ein weiterer Punkt, der aus Nachhaltigkeitsaspekten bemängelt werden muss, sind die niedrigen Energie- und Wasserpreise (EPOC 2002). Wenn sich die Energiekosten auf gerade mal drei bis vier Prozent des Haushaltsbudgets belaufen, besteht für die Konsumenten kein finanzieller Anreiz, zu einem umweltfreundlicheren Verhalten überzugehen (Michaelis & Lorek 2004: 26). Trotzdem sehen in Deutschland 88 Prozent der Konsumenten die Energieeffizienz von Haushaltsgeräten als entscheidendes Kaufkriterium an (Kuckartz &

Rheingans-Heintze 2004: 80ff.).

Kriterien

Zu einer nachhaltigen Kost gehören gesunde Ernährungsgewohnheiten, die sich z.T. auch positiv auf die Umwelt auswirken *(= Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung; Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke; Mäßig: Tierische Lebensmittel; Sparsam: fett- und zuckerhaltige Lebensmittel; Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag).* Wichtig ist außerdem, dass das Essen schonend zubereitet wird, denn dadurch bleiben zum einen mehr Nährstoffe erhalten, zum anderen kann Energie eingespart werden *(= Energiebewusstes Kochverhalten).* Einerseits lässt sich die Zusammensetzung der Ernährung am besten kontrollieren, wenn selbst gekocht wird, andererseits bieten Fertiggerichte und Außer-Haus-Verzehr den Nutzen der Zeitersparnis und darüber hinaus in bestimmten Fällen energetische Vorteile, z.B. in Singlehaushalten *(= Balance zwischen vorgefertigten und selbst zubereiteten Speisen).* In jedem Fall sollte der Konsument versuchen, beim Essen eine nachhaltige Ernährungskultur zu praktizieren, indem er seine Mahlzeiten auch wirklich genießt und nicht einfach nur als Mittel zum Zweck der Nahrungsaufnahme sieht *(= Ernährungskultur).*

Bei der Zubereitung und beim Verzehr von Lebensmitteln zeigt sich wiederholt die Manifestierung sozialer und geschlechtsspezifischer Unterschiede: Menschen mit geringem Einkommen und geringer Bildung ernähren sich weniger nachhaltig als Menschen mit hohem Einkommen und hoher Bildung *(= Soziale Gerechtigkeit).* Männer ernähren sich weniger nachhaltig als Frauen *(= Gleichberechtigung).*

4.3.7 Entsorgung

Gesundheitsförderlichkeit

Bewertung verschiedener Verpackungsmaterialien

Der flächendeckende Einsatz von Verpackungen hat in den Industrieländern dazu geführt, dass immer weniger Lebensmittel weggeworfen werden müssen, denn sie schützen die Produkte während des Transportes und der Lagerung vor dem Verderb (Michaelis & Lorek 2004: 22f., OECD 2002: 30). Der Qualitätserhalt der Nahrung unterscheidet sich allerdings je nach Verpackungsmaterial. Glas geht als einziger Stoff keine Wechselwirkungen mit dem Füllgut ein, ist aber luft- und lichtdurchlässig. PET kann mit Geschmacksbeeinträchtigungen einhergehen, außerdem ist es pilzanfällig und lässt Sauerstoff in das Behältnis. Kartons weisen eine hohe Sauerstoff- und Lichtbarriere auf, sind aber auch nicht geschmacksneutral (Beck 2005: 47f., Kopytziok 2003: 20). Konserven können Lebensmittel mit Schadstoffen belasten. In Deckeldichtungen von Schraubgläsern sind oft Weichmacher enthalten, die sich in fetthaltigen Lebensmitteln lösen können und in Tierversuchen Krebs erzeugt und die Fruchtbarkeit beeinträchtigt haben (Peters 2005). Viele Verpackungen erfüllen auch keine nachweisbare Funktion, sondern dienen nur Werbezwecken

oder der Täuschung der Verbraucher (Stichwort »Mogelpackung«).

Gesundheitliche Risiken durch Müllverbrennung

Obwohl ein zunehmender Anteil des Hausmülls der Wiederverwertung zugeführt wird, landet eine erhebliche Müllmenge immer noch in Müllverbrennungsanlagen. Dabei werden gesundheitsschädliche Stoffe wie Schwefeldioxid, Chlorwasserstoff, Feinstaub, Blei, Quecksilber, Cadmium und verschiedene Dioxine freigesetzt. Das Einatmen dieser Gifte und das Verzehren von verseuchten Lebensmitteln, die in der Nähe von Müllverbrennungsanlagen angebaut wurden, können beim Menschen u.a. Krebs, Atemwegserkrankungen und körperliche Anomalien wie Gesichtsspalten verursachen (Allsopp et al. 2001: 31ff., Glorennec et al. 2005). In Nigeria wird die Asche sogar im Gemüseanbau eingesetzt. Obwohl diese Praxis anscheinend nicht zu einer flächendeckenden Kontaminierung mit Metallen führt, wurden doch in vereinzelten Salatkopf-Proben 20- bis 40mal höhere Konzentrationen an Eisen und Blei nachgewiesen, als nach WHO- und FAO-Grenzwerten zulässig sind. In Möhren fanden sich in einigen Fällen bis zu zehnmal höhere Konzentrationen an Cadmium (Pasquini 2006).

Umweltverträglichkeit

Verursachte Müllmenge pro Kopf

In Deutschland herrscht »Müllnotstand« (Petrowsky & Osthorst 2000: 196). Jeder Bundesbürger wirft jährlich etwa 440 Kilogramm Müll in die Abfalltonne, wobei sich das Gewicht seit 1950 verdoppelt hat. Davon machen Lebensmittelverpackungen gewichtsmäßig etwa 27 Prozent des Hausmülls aus (Koerber & Kretschmer 2000: 41).

Anteil des Hausmülls am Abfallaufkommen

Aus ökologischer Sicht kommt der Entsorgung im Vergleich mit den vorhergehenden Stufen des Ernährungssystems nur eine untergeordnete Bedeutung zu (Jungbluth & Emmenegger 2002: 257). Der Hausmüll trägt gerade einmal mit 13 Prozent zum gesamten Abfallaufkommen bei (Petrowsky & Osthorst 2000: 197). Trotzdem ist es wichtig, Hausabfälle zu reduzieren, denn ein Großteil der Verpackungen kann nicht wiederverwertet werden und verursacht deshalb Umweltschäden. Bei der thermischen Verwertung in Müllverbrennungsanlagen werden umweltschädliche Stoffe freigesetzt (Gupfinger 2000: 17). Wird der Müll auf Deponien abgeladen, belastet er das Grundwasser (Möllenberg 2004: 240). Bei Kunststoffen wird die Umweltproblematik besonders deutlich: Da es aus ökologischer Sicht keinen großen Unterschied macht, ob Plastik rohstofflich[3] oder energetisch[4] verwertet wird (Braun 2000: 67, Kaimer & Schade 2002: 88f.), wird die Hälfte vom Dualen System Deutschland (DSD) nicht recycelt, sondern zur Müllverbrennung ins Ausland gebracht (Schlich 1999: 131).

[3] Bei der rohstofflichen Verwertung werden Abfälle oder Teile davon aufbereitet, um Sekundärrohstoffe zu gewinnen, z.B. Kompost aus organischen Abfällen.

[4] Unter energetischer Verwertung versteht man den Einsatz von Abfällen als Ersatzbrennstoff, z.B. in Zementwerken, Kohlekraftwerken oder Müllverbrennungsanlagen.

Mehrweg- vs. Einwegsysteme

Um Müll gar nicht erst entstehen zu lassen, sind Mehrwegsysteme Einwegsystemen generell vorzuziehen (Erdmann et al. 2003: 105, Gupfinger 2000: 20, Koerber et al. 2004: 168, Kopytziok 2003: 22f.). Gerade bei Getränkeverpackungen, die rund die Hälfte der Lebensmittelverpackungen stellen, könnten wiederverwendbare Flaschen durchgesetzt werden. Es darf allerdings nicht vergessen werden, dass auch Mehrwegsysteme nicht das Nonplusultra darstellen und mitunter gravierende Unterschiede zwischen den einzelnen Mehrwegsystemen bestehen (Kopytziok 2003: 22):

- Erstens belasten auch Mehrwegflaschen die Umwelt durch den Rücktransport zum Hersteller und durch die Reinigung in ca. 54°C heißen Laugetauchböden.
- Zweitens ist zu beachten, dass ab einer Transportentfernung von 600 Kilometern Einweggebinde aus ökologischer Sicht besser abscheiden.
- Drittens braucht eine Glas-Mehrwegflasche zehn und eine PET-Mehrwegflasche fünf Umläufe, um einen geringeren Energieverbrauch als ihre Einwegkonkurrenten zu verursachen.
- Viertens sind PET-Flaschen aufgrund ihres geringeren Gewichts besser für den Transport geeignet als Glasbehälter. Der Lkw kann mehr Flaschen laden bzw. verbraucht weniger Benzin.

Aufgrund der vielfältigen Bedingungen, die bei Mehrwegsystemen eine Rolle spielen, werden Kartonverpackungen deshalb in der Regel als ökologisch gleichwertig betrachtet (Bayer et al. 1999: 89). Aludosen und Konserven sollten ausnahmslos gemieden werden, weil sie nur mit einem enorm hohen Energieeinsatz produziert und wieder recycelt werden können (Gupfinger 2000: 20, Gupfinger et al. 2000: 17). Einweg-Glasflaschen schneiden nach Kopytziok (2003: 21) energetisch allerdings noch schlechter ab. An der vorhergehenden Schilderung zeigt sich, dass die ökologische Bewertung von Verpackungen auf Schwierigkeiten stößt. Die Kriterien in den Ökobilanzen werden vom Verfasser der Studie festgelegt und unterliegen somit nicht vollständiger Objektivität (Gupfinger 2000: 20f.).

Organische Abfälle

Einen anderen wichtigen Problembereich der Entsorgung von Hausmüll stellt der Umgang mit Essensresten dar, die einen großen Anteil am Hausmüll ausmachen (Kaimer & Schade 2002: 72). In den Entwicklungsländern werden die meisten Bioabfälle wiederverwertet, indem sie an Tiere verfüttert werden (Dahlberg 1993: 83, Erdmann et al. 2003: 60). Im Vergleich dazu werden in Schweden durchschnittlich zehn Prozent der Essensreste verschwendet (Carlsson-Kanyama et al. 2003: 304). Spitzenreiter sind die USA: Dort werden 26 Prozent der Nahrungsmittel weggeworfen (Heller & Keoleian 2003: 1031)

und davon wiederum nur vier Prozent kompostiert (OECD 2002: 30). Interessanterweise landen kaum Grundnahrungsmittel wie Brot und Milch oder Essensreste vom Teller in der Abfalltonne, sondern eher große Mengen von einzelnen Lebensmitteln (z.B. Salatköpfe, halb verzehrte Cracker-Packungen) oder Convenience-Artikel wie Hot-Dog-Brötchen (Heller & Keoleian 2003: 1031). Lebensmittel werden jedoch auch schon in großen Mengen aussortiert, bevor sie beim Konsumenten ankommen – gefördert wird die Vernichtung von Lebensmitteln durch Ausgleichszahlungen der EU:

> »1992/93 wurden insgesamt 4,3 Millionen Tonnen Obst und Gemüse aus dem Handel genommen. Zwei Prozent gingen für wohltätige Zwecke an Krankenhäuser und Schulen, 14 Prozent wurden zu Viehfutter verarbeitet, 24 Prozent zu Industriealkohol vergoren. 60 Prozent aber wurden weggeworfen.« (Reinecke & Thorbrietz 1997: 50, vgl. auch Schäfer Elinder 2003: 25)

Verpackungsaufwand

Convenience-Produkte haben tendenziell aufwendige Verpackungen, die sich nur schwer wiederverwerten lassen (Koerber et al. 2004: 167). Dagegen kann der Außer-Haus-Verzehr wegen der größeren Verpackungen, die in der Gastronomie und in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen verwendet werden, zu weniger Verpackungsabfällen führen (Erdmann et al. 2003: 105). Viele Verpackungen, insbesondere für Obst und Gemüse, sind überflüssig. Bestes Beispiel: in Folien eingeschweißte Bananen.

Sozialverträglichkeit

Soziale Position

Während in den Entwicklungsländern überwiegend Armut herrscht und sich dort der Verpackungsmüll und organische Abfälle in Grenzen halten, entwickeln sich die Industrieländer immer mehr zu Wegwerfgesellschaften (Petrowsky & Osthorst 2000: 196). Doch auch in diesen Staaten gibt es Bedürftige, die nicht über genug Essen verfügen. Hier können Suppenküchen und Tafeln sowohl soziale als auch ökologische Arbeit leisten: Sie versorgen mittellose Menschen mit Nahrung und sorgen gleichzeitig dafür, dass noch essbare Lebensmittel nicht unnötig weggeworfen werden (Dahlberg 1993: 83). Ansonsten zeigt sich in Konsumgesellschaften jedoch ein umgekehrter Trend: Es sind nicht die wohlhabenden Bürger, die mehr Müll erzeugen, sondern die armen Haushalte, die billige Lebensmittel mit aufwendigen Verpackungen oder in Konserven kaufen (Petrowsky & Osthorst 2000: 198).

Wohnsituation

Von der sozialen Position wird auch die Wohnsituation wesentlich beeinflusst – ein zweiter wichtiger Faktor, der sich auf das Müllverhalten auswirkt. Wenn wie in vielen Mietshäusern der Platz in der Wohnung und die Stellmöglichkeiten auf dem Grundstück begrenzt sind, hat das auch negative Auswirkungen auf das Entsorgungsverhalten (ebd.: 197). Erstens wird weit weniger Biomüll als in Ein- und Zweifamilienhäusern erfasst, weil das Sammeln in

Wohnsiedlungen mit ästhetischen und hygienischen Problemen verbunden ist, d.h. in der Wohnung entstehen Gerüche und es kann sich Ungeziefer ausbreiten (Kaimer & Schade 2002: 74f.). Zweitens wird weniger bewusst getrennt, d.h. die Wertstoffe werden von Mietern häufiger in die falschen Tonnen geworfen als von Eigenheimbewohnern (Petrowsky & Osthorst 2000: 208).

Familienstand

Zusammenhänge lassen sich darüber hinaus zwischen Familienstand und Entsorgungsverhalten finden: Singles verursachen tendenziell mehr Abfall als Mehrpersonenhaushalte, weil sie bevorzugt kleine Nahrungsmengen mit relativ größerem Verpackungsvolumen konsumieren (ebd.: 198). Bei Paaren und Familien lässt sich eine »Feminisierung des Müllverhaltens« beobachten (vgl. Schultz & Weiland 1992, Silberzahn-Jandt 1999). Eigentlich ist es nur eine logische Folge, dass die Frau, die hauptsächlich für Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln verantwortlich ist, auch die Aufgabe der Entsorgung übernimmt.

Wirtschaftlichkeit

Verpackungskosten

Einige Verpackungsmaterialien haben einen nicht unwesentlichen Einfluss auf die Preisgestaltung der Lebensmittel: Bei Getränken liegen die Verpackungskosten bei 38 Prozent des Warenwertes, bei Obst und Gemüse sind es 16 Prozent, bei Eiern ein Prozent (Hoffmann 2000: 7). Bei Mehrwegsystemen werden die finanziellen Aufwendungen für den Hin- und Rücktransport und die Reinigung mitberechnet. Bei Einwegprodukten fließen die Lizenzgebühren für den Grünen Punkt direkt in die Preiskalkulation ein (Kaimer & Schade 2002: 89). Diese Preisaufschläge belaufen sich für jeden Bundesbürger auf 23 Euro pro Jahr (Kriener 2003).

Der »Grüne Punkt«

Der Grüne-Punkt-Betreiber – das Duale System Deutschland (DSD) – und seine 300 angeschlossenen Entsorgungsunternehmen sind wiederholt wegen ihrer Monopolstellung und ihrer uneffizienten Arbeitsweise in die Kritik geraten. Einwände gegen das DSD konzentrieren sich im Wesentlichen auf vier Punkte:

- Erstens könnten die Gebühren auffallend sinken, wenn moderne Sortiermaschinen die Mülltrennung übernehmen würden, denn die gelben Tonnen enthalten nach wie vor 20 bis 30 Prozent Fehlwürfe. Allerdings sind diese Anlagen mit sehr hohen Anschaffungskosten verbunden.

- Zweitens nehmen die Verpackungsabfälle in der Abfallwirtschaft nur eine untergeordnete Stellung ein. Durch den Grünen Punkt werden lediglich 17 Prozent der gesamten Hausmüllmenge erfasst.

- Drittens ist die stoffliche Verwertung von Kunststoffen, die gewichtsmäßig knapp die Hälfte der eingesammelten Verpackungen ausmachen, mit keinen nennenswerten Umweltvorteilen verbunden und liefert nur

qualitativ minderwertige Materialien. Dagegen können Papier und Altglas effizient recycelt werden, sind aber im Hausmüll weniger vertreten als Kunststoffe (Kaimer & Schade 2002: 86, Kriener 2003, Wacker-Theodorakopoulus 2000).

- Viertens kann der Biomüll nicht kostendeckend eingesammelt und kompostiert werden. Seine Qualität hängt zudem direkt vom Müllverhalten der Konsumenten ab (Kaimer & Schade 2002: 75, Petrowsky & Osthorst 2000: 207).

Finanzielle Anreize für Mülltrennung

Ein weiteres Problem besteht darin, dass viele Konsumenten keine wirtschaftlichen Vorteile darin sehen, ihren Müll zu trennen oder gar zu reduzieren: Dass Bewohner von Ein- und Zweifamilienhäusern weniger Fehlwürfe verursachen, liegt zum großen Teil daran, dass die finanziellen Anreize für sie offensichtlicher auf der Hand liegen als für Mieter in dicht besiedelten Wohngebieten. Bewohner von Mietshäusern erhalten keine Nachlässe, wenn sie den Müll sauber trennen oder Müll vermeiden. Für Eigenheimsiedlungen ergeben sich Geldvorteile, weil für Rohstofftonnen weniger Gebühren erhoben werden als für Restmülltonnen und die Anzahl der Tonnen pro Haushalt genau abgerechnet wird (Petrowsky & Osthorst 2000: 203).

Kriterien

Die durch die Ernährung verursachte Müllmenge muss reduziert werden. Dies kann nur geschehen, wenn die Konsumenten versuchen, an erster Stelle Müll zu vermeiden und erst an zweiter Stelle Müll zu trennen *(= Müllvermeidung vor Mülltrennung)*. Erreichen lässt sich das, indem möglichst unverpackte Lebensmittel gekauft werden. Da allerdings über 80 Prozent der Lebensmittel in verarbeiteter Form in die Läden gelangen, können Verbraucher lose Ware nur noch sehr eingeschränkt erwerben. Als umweltfreundlichste Verpackungen gelten bis dato Mehrwegsysteme und Verbundkartons *(= Mehrweg- oder Kartonverpackungen)*.

In den Industrieländern hängt das Müllaufkommen der Haushalte entscheidend von der sozialen Position, der Wohnsituation sowie vom Familienstand ab. Personen mit niedrigem sozioökonomischen Status, die in Mietshäusern wohnen, erzeugen tendenziell mehr Müll als Menschen, die einen höheren Status haben und in Ein- oder Zweifamilienhäusern wohnen *(= Soziale Gerechtigkeit)*. In Mehrpersonenhaushalten ist in erster Linie die Frau dafür verantwortlich, ob verpackungsarme Lebensmittel gekauft werden und auf welche Weise Verpackungen entsorgt werden *(= Gleichberechtigung)*. Um die Abfallmenge zu minimieren, erscheint es sinnvoll, die Preisgestaltung der Lebensmittel auch nach dem Verpackungsaufwand auszurichten und die finanziellen Anreize für Mülltrennung zu verstärken *(= Gerechte Preise für Lebensmittel)*.

4.4 Der Kriterienkatalog

Multi-optionalität

Analog zu der Erkenntnis, dass es *das* nachhaltige Lebensmittel schlechthin nicht gibt (vgl. S. 92), muss auch beim Ernährungsverhalten davon ausgegangen werden, dass ein einheitliches und konsistentes Handlungsmuster lediglich als Idealtypus existiert und dafür eher Patchworkmuster entwickelt werden (Brand 2001: 15, Preisendörfer 1993: 49, Preisendörfer 1999: 71, Schack 2005: 136, Schultz 1996: 57). In diesem Zusammenhang ist immer wieder vom multioptionalen Konsumenten die Rede, der Qualitäts- und Massenprodukte parallel kauft, zwischen verschiedenen Ernährungsgewohnheiten hin- und herwechselt und »Luxese«, eine Kombination zwischen Luxus und Askese, als Konsumstil praktiziert (Claupein 2003: 53, Hofer 1999: 32, Reusswig 1993: 9, Reusswig 1994: 95ff., Rösch 2002: 120).

Inkonsequenz

Beschränkt man den Begriff des Ernährungsverhaltens nicht nur auf den Aspekt der Nahrungsaufnahme, sondern bezieht auch den Kauf der Lebensmittel, die Zubereitung und die Entsorgung ein, so tritt die Unbeständigkeit des Ernährungsverhaltens noch deutlicher zu Tage. Diejenigen Konsumenten, die sich bspw. beim Einkaufen, bei der Müllentsorgung sowie beim Energie- und Wassersparen im Haushalt überdurchschnittlich ökologisch verhalten, benutzen für die Fahrten zum Supermarkt überdurchschnittlich oft das Auto und selten umweltfreundliche Verkehrsmittel wie das Fahrrad oder die Bahn (Preisendörfer 1999: 70). Außerdem verhält es sich so, dass das energie- und müllbezogene Umweltbewusstsein in der Bevölkerung insgesamt stark bis sehr stark ausgeprägt ist, das konsumbezogene Umweltbewusstsein im Mittelbereich rangiert und das verkehrsbezogene Umweltbewusstsein die größten Probleme bereitet (ebd.: 54).

Das Idealbild

Wenn Meier-Gräwe (2005) nachfolgend als Gegentendenz zur übergewichtigen Konsumgesellschaft das Bild des sich bewusst und gesund ernährenden Menschen entwirft, kann davon ausgegangen werden, dass es sich dabei um ein Ideal handelt, das in der Realität in dieser Form nicht existiert:

> »Sie streben nach mehr Lebensqualität und Genuss, indem sie frische, einheimische Lebensmittel kaufen, Obst und Gemüse saisongerecht konsumieren – und damit zugleich zur Entwicklung ihrer Region beitragen wollen. Sie fragen Bioprodukte nach und legen sich selbst Rechenschaft über die Auswirkungen ihrer Verzehrgewohnheiten auf die regionale wie die globale Umwelt ab. Sie kennen die Stichworte: Überfischung der Meere, Pestizideinsatz, Arbeitsbedingungen von Kaffeepflückerinnen. Diese Konsumenten verfügen zumeist über ein hohes Bildungsniveau, sind typischerweise sportlich aktiv, kulturell vielseitig interessiert und im Beruf erfolgreich. Und sie sind schlank, zumindest in der Tendenz.«

Die Mehrheit der Konsumenten wird sich nicht an alle Anforderungen einer nachhaltigen Ernährung halten können, weil es einfach zu viele Aspekte zu

beachten gilt und die Anforderungen entsprechend hoch sind. Darüber hinaus gibt es einige Punkte, bei denen gar nicht feststeht, was nachhaltig ist und was nicht. In der Gentechnik-Diskussion z.B. hat sich bis heute kein eindeutiges Stimmungsbild herauskristallisiert: Kann der Einsatz von Gentechnik nachhaltig sein, weil er die Bevölkerung in der Dritten Welt vor Mangelerkrankungen bewahren kann? Oder ist er nicht nachhaltig, weil die ökologischen und gesundheitlichen Folgen auf lange Sicht nicht unter Kontrolle gehalten werden können? Das gleiche Problem zeigt sich bei dem Verzehr von Fertiggerichten: Ist Convenience Food nicht nachhaltig, weil es viele energieintensive Verarbeitungsschritte durchläuft, bevor es im Einkaufswagen landet? Oder ist es vielleicht sogar doch nachhaltig, weil es aus energetischer Sicht sinnvoller ist, dass nicht jeder Single »sein Süppchen allein kocht«, sondern auf vorgefertigte Massenware zurückgreift? Die Entscheidung, ob etwas als nachhaltig einzustufen ist oder nicht, richtet sich auch oftmals danach, welcher Sache man mehr Gewicht beimisst – dem Wohlergehen der Menschen, der Umwelt oder ökonomischen Aspekten. Die Frage, was nun zu einer nachhaltigen Ernährung gehört, ist daher häufig auch eine Frage der Weltanschauung und der eigenen subjektiven Prioritätensetzung. Diese Umstände sollten berücksichtigt werden, wenn es darum geht, einen Kriterienkatalog für eine nachhaltige Ernährung auf Konsumentenebene aufzustellen.

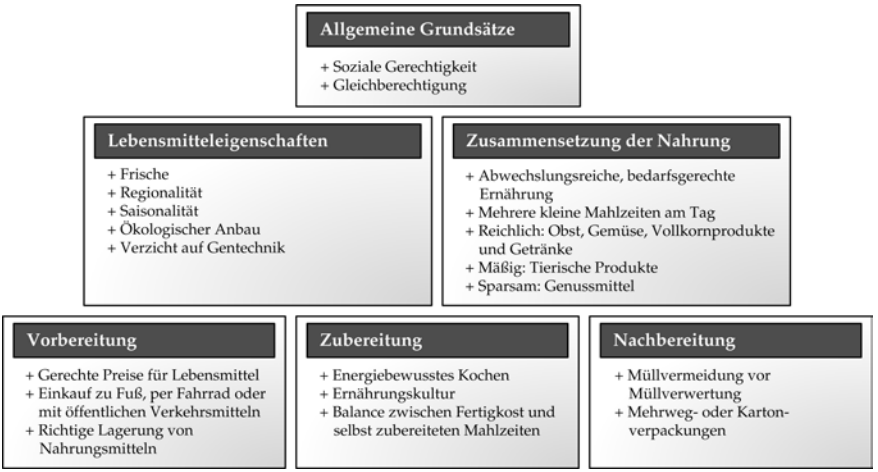


Abbildung 4.2: Kriterien für eine nachhaltige Ernährung auf Konsumentenebene

4.4.1 Allgemeine Grundsätze

Zwei Punkte, die grundlegende Bestandteile einer nachhaltigen Ernährung darstellen und auf alle Stufen des Ernährungssystems abzielen, sind soziale Gerechtigkeit und die Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern. Menschen, die aufgrund ihrer Bildung, ihres Einkommens oder des Wohnumfeldes sozial benachteiligt sind, sollten die gleichen Möglichkeiten haben, sich nachhaltig zu ernähren, wie Menschen, die sozial privilegiert sind. Insbesondere die Kluft hinsichtlich der Lebensmittelversorgung zwischen den Entwicklungs- und Industrieländern muss abgebaut werden. Zu den Grundpfeilern einer nachhaltigen Ernährungsweise gehört außerdem, dass Frauen und Männer annähernd die gleiche Verantwortung für Ernährungsbelange tragen. Da die historische Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern nicht mehr existiert, ist es auch nicht tragbar, wenn ausschließlich den Frauen die ernährungsbezogenen Aufgaben zufallen.

4.4.2 Lebensmitteleigenschaften

Aus den vorliegenden Untersuchungen geht hervor, dass Lebensmittel, die im Rahmen einer nachhaltigen Ernährungsweise konsumiert werden, frisch, regional, saisonal, ökologisch produziert und gentechnisch unverändert sein sollten. Sind Nahrungsmittel frisch, enthalten sie mehr Nährstoffe und sind förderlicher für die Gesundheit. Hinsichtlich der Umweltverträglichkeit und Gesundheitsförderlichkeit haben sich außerdem die regionale Herkunft und die saisonale Verfügbarkeit von Lebensmitteln als entscheidend herausgestellt. Der ökologische Anbau wird als die nachhaltigste Alternative unter den Anbauformen angesehen. Angesichts der unabsehbaren Risiken, die mit der Verwendung von gentechnisch verändertem Saatgut einhergehen, sollte auf grüne Gentechnik vollkommen verzichtet werden.

4.4.3 Zusammensetzung der Nahrung

Eine Ernährung, die aus einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sowie reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukten besteht, hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Es wird empfohlen, tierische Lebensmittel wie Fleisch- und Milchprodukte nur mäßig sowie Genussmittel wie Süßigkeiten, Snacks und Alkohol nur sehr eingeschränkt zu konsumieren. Obendrein sollte als wichtiges Ernährungs- und Umweltziel die Reduzierung des Nahrungsmittelverbrauchs umgesetzt werden. Dazu eignen sich mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt besser als drei üppige Essen (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot) ohne Zwischenmahlzeiten, weil auf diese Weise bedarfsgerechter portioniert werden kann.

4.4.4 Vorbereitung

Zu einer nachhaltigen Ernährung gehören gerechte Preise. Konkret heißt das, dass Lebensmittel so viel kosten sollten, dass die Menschen, die dieses Produkt hergestellt haben, auch davon leben und unter angemessenen Bedingungen arbeiten können. Die Preisentwicklung sollte so gestaltet sein, dass jeder Konsument den gleichen Zugang zu Lebensmitteln hat und nicht einige Bevölkerungsgruppen aufgrund der zu hohen Preise ausgeschlossen werden. Zudem wäre eine Entwicklung dahingehend wünschenswert, dass die Konsumenten so wenig wie möglich mit dem Auto einkaufen fahren. Die genaue Einhaltung der Lagerungsbedingungen für Lebensmittel ist eine weitere wichtige Maßnahme, die zeitlich vor der Zubereitung von nachhaltiger Ernährung steht.

4.4.5 Zubereitung

Durch schonende Zubereitungsmethoden (Benutzung von Schnellkochtöpfen etc.) wird nicht nur mit Umweltressourcen sorgsam umgegangen, es bleiben außerdem mehr Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Unterstützt werden kann ein nachhaltiges Kochverhalten durch den Einsatz von umweltfreundlichen Haushaltsgeräten, die bevorzugt aus regenerativen Energiequellen gespeist werden. Die Zubereitung und der anschließende Verzehr können dazu genutzt werden, eine nachhaltige Ernährungskultur zu pflegen, d.h. den ursprünglichen Geschmacksinn beizubehalten, in Ruhe und in Gemeinschaft zu genießen sowie Kochkenntnisse und Ernährungswissen anzuwenden und wenn möglich zu erweitern. Wünschenswert wäre ein Gleichgewicht zwischen vorgefertigten und selbst zubereiteten Speisen, das je nach Haushaltskonstellation unterschiedlich ausfällt. Obwohl der Konsum von Fertigkost große Zeitersparnisse und zumindest in kleineren Haushalten eine energieeffizientere Zubereitung mit sich bringt, hat die eigenständige Zubereitung aus Nachhaltigkeitssicht etliche Vorteile: Sie eröffnet vielfältigere Möglichkeiten, Ernährung als soziales Ereignis zu begreifen und nicht einfach nur als physiologisches Bedürfnis, das schnell und möglichst unaufwendig befriedigt werden muss.

4.4.6 Nachbereitung

Ist das Essen verzehrt worden, beginnt die Entsorgungsphase. Müllvermeidung steht vor Mülltrennung. Je weniger Verpackung für ein Lebensmittel benötigt wird, desto weniger Abfall entsteht. Mehrwegverpackungen stellen eine umweltfreundliche Alternative zu Einwegverpackungen dar, wobei in einigen Fällen auch Verbundkartons mit Mehrwegsystemen konkurrieren können. Wenn Müll entstanden ist, sollte er – wenn möglich – getrennt werden, bevor er auf Mülldeponien entsorgt wird. Gut recyceln lassen sich Altpapier, Glas und mit

Einschränkungen auch organische Abfälle, wohingegen die Aufbereitung von Kunststoffen nicht sehr effizient erfolgen kann.

5 Methodik der empirischen Erhebungen

Der empirische Teil dieser Arbeit setzt sich aus insgesamt drei Befragungen zusammen. Die Befragung der (werdenden) Eltern erfolgt mittels eines standardisierten Fragebogens und mittels leitfadengestützter Gruppendiskussionen. Die Befragung der Bezugspersonen aus dem sozialen Netzwerk der Eltern wird mittels leitfadengestützter Experteninterviews durchgeführt.

Der Fragebogen kann den Erhebungsmethoden der quantitativen Sozialforschung zugerechnet werden, mit denen messbare und numerisch ausdrückbare Eigenschaften erhoben werden können und die daher ab einer bestimmten Fallzahl eine statistische Auswertung der Daten ermöglichen (Hillmann 1994: 701). Gruppendiskussionen und Experteninterviews zählen zu den qualitativen Erhebungsmethoden, mit denen typische oder signifikante Fälle mit Hilfe nicht- oder teilstandardisierter Instrumente erhoben werden, die nicht statistisch, sondern interpretativ ausgewertet werden (Fuchs-Heinitz et al. 1995: 613). In diesem Kapitel wird die Konstruktion des Fragebogens bzw. der Leitfäden, die Durchführung der Erhebungen, die Auswertungsmethoden und die Charakteristik der Stichproben erläutert.

5.1 Fragebogen

Bei einem Fragebogen handelt es sich um ein Instrument zur Durchführung standardisierter Interviews. Er besteht aus einer schriftlich festgelegten Abfolge von Fragen, die entweder offen, halboffen oder geschlossen formuliert worden sind (Hillmann 1994: 234f.). Bei offenen Fragen können die Probanden ohne Antwortvorgabe vollkommen frei antworten (z.B. *Was bedeutet eine gesunde Ernährung für Sie?*). Bei halboffenen Fragen gibt es keine Antwortvorgaben, aber bestimmte Restriktionen hinsichtlich der Antwortmöglichkeiten, um die Antwort zu präzisieren (z.B. *Auf welche drei Aspekte achten Sie bei Ihrer Ernährung besonders?*). Bei geschlossenen Fragen werden bestimmte Antwortmöglichkeiten vorgegeben (z.B. *Ernähren Sie sich fleischlos? Ja/Nein*). Die Antworten der offenen und halboffenen Fragen werden nachträglich in verschiedene Kategorien gefasst, sodass mit ihnen – genauso wie mit geschlossenen Fragen – eine statistische Auswertung möglich ist (Bortz & Döring 2003: 212ff.).

5.1.1 Fragebogenkonstruktion

Der Fragebogen für die quantitative Elternbefragung besteht insgesamt aus 29 Fragen, mit denen im Wesentlichen die in Kapitel 4 entwickelten Kriterien für eine nachhaltige Ernährung operationalisiert werden (Abb. 5.1 sowie Anhang). Bei der Anordnung der Fragen wurde versucht, den herkömmlichen Ernährungsablauf (Vorbereitungs-, Zubereitungs-, Nachbereitungsphase) zu berücksichtigen. Darüber hinaus werden Informationen über mögliche Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährungsweise erhoben. Zwölf Fragen werden mittels einer fünf-, sechs- oder siebenstufigen Likert-Skala erfasst. Davon enthalten elf Fragen Itempaare, mit denen die Daten für jeweils zwei Zeitpunkte (jetziger Zeitpunkt und Zeit vor der Schwangerschaft) erfragt werden. Mit Hilfe von Rating-Skalen und Itempaaren lassen sich die Veränderungen des Ernährungsverhaltens im Zuge der Elternschaft systematisch erfassen.

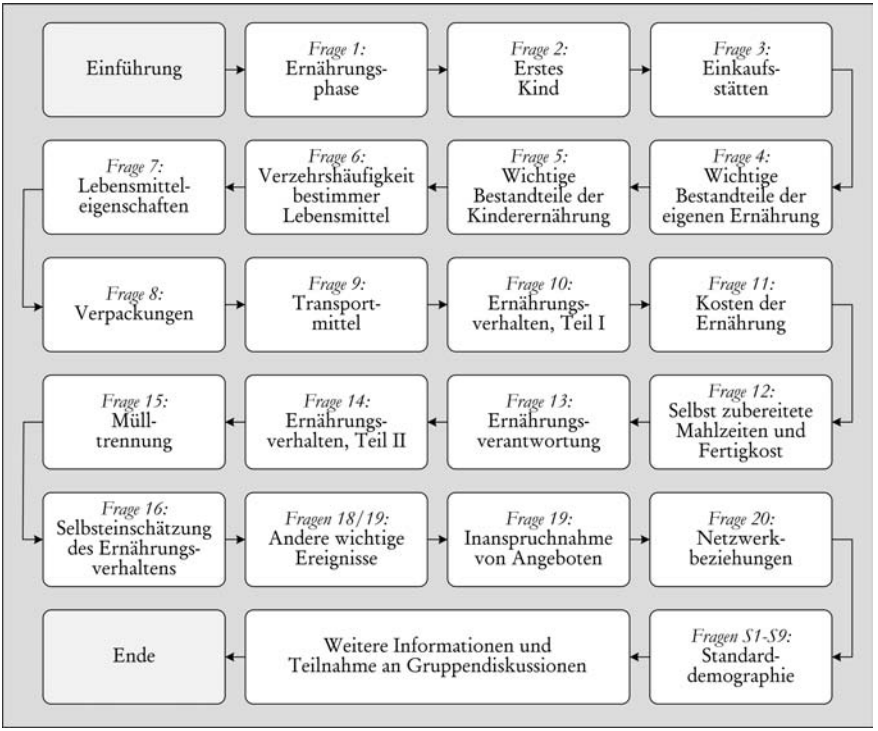


Abbildung 5.1: Aufbau des Fragebogens

Themenkomplexe

Die Fragen 1 und 2 dienen als Filter, um sicherzustellen, dass es sich bei den Befragten um Ersteltern handelt, deren Kind nicht älter als drei Jahre ist. Mit Hilfe der Fragen 3 bis 15 werden die Kriterien für eine nachhaltige Ernährung operationalisiert. Die Fragen 16 bis 18 schließen den Ernährungskomplex ab: Die Befragten schätzen zum einen selbst ein, inwieweit sich ihr Ernährungsverhalten seit der Schwangerschaft verändert hat, zum anderen geben sie darüber Auskunft, ob es andere wichtige Ereignisse außer der Geburt des Kindes gegeben hat, die ihre Ernährung beeinflusst haben. In den Fragen 19 und 20 geht es darum, die Bezugsgruppen im Übergang zur Elternschaft und somit potentielle Multiplikatoren, die die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährungsweise erleichtern können, zu identifizieren. Mit den Fragen S1 bis S9 werden standarddemographische Daten wie Bildung, Einkommen, Geschlecht und Wohnumfeld erhoben. Abschließend werden auf freiwilliger Basis die Adressdaten von denjenigen Personen erfragt, die über die Ergebnisse der Umfrage informiert werden möchten und/oder an den anschließenden Gruppendiskussionen teilnehmen wollen.

Allgemeine Grundsätze

Die allgemeinen Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung werden im Wesentlichen über die Abfrage von soziodemographischen Merkmalen erfasst. Mit der Abfrage von Bildung, Einkommen und Wohnumfeld können Aussagen über die Ausprägung der sozialen Gerechtigkeit in der Stichprobe getroffen werden. Die Abfrage von Geschlecht und Haushaltsstruktur (Mütter mit Partner vs. allein erziehende Mütter) liefert Daten, die Schlussfolgerungen bezüglich der Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern zulassen. In Frage 13 wird darüber hinaus die Verteilung der Ernährungsverantwortung zwischen Frau und Mann erfragt, aus der sich ebenfalls herleiten lässt, wie weit die Gleichberechtigung bereits vorangeschritten ist.

Lebensmitteleigenschaften

In Frage 7 wird danach gefragt, wie häufig darauf geachtet wird, dass frische, regionale, saisonale, ökologisch angebaute und gentechnisch unveränderte Produkte konsumiert werden. Damit können Informationen über »nachhaltige« Lebensmitteleigenschaften erfasst werden. Ferner gibt die Wahl der Einkaufsstätten (Frage 3) darüber Auskunft, welchen Stellenwert die Konsumenten bestimmten Lebensmitteleigenschaften beimessen: Im Bioladen werden z.B. ökologische und gentechnikfreie Produkte, auf Wochenmärkten vornehmlich regionale und saisonale Produkte angeboten.

Zusammensetzung der Nahrung

Mit Hilfe der Fragen 4, 5 und 6, mit denen die drei wichtigsten Bestandteile der eigenen Ernährung und der Ernährung des Kindes sowie die Verzehrshäufigkeit bestimmter Lebensmittel erfasst werden, lassen sich Informationen zur Zusammensetzung der Ernährung gewinnen. Darüber hinaus finden sich in der 10. Frage Statements zu einer abwechslungsreichen und bedarfsgerechten Ernährung.

Mittels Frage 11 lassen sich Schlussfolgerungen ziehen, ob die Mehrheit der Konsumenten bereit ist, für Lebensmittel gerechtere Preise zu bezahlen. In Frage 9 geht es darum, welche Transportmittel genutzt werden, um zu den Einkaufsstätten zu gelangen. Die Fortbewegung zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird als »nachhaltiger« eingestuft als der motorisierte Verkehr. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln fällt ebenfalls in die Vorbereitungsphase und wird in Frage 14 erfasst. Vorbereitung

Die Fragen 10 und 14 enthalten Statements zu Aspekten der Ernährungskultur, z.B. zu Geschmack, Kochkenntnissen und der Wertschätzung für Tischmanieren. Inwieweit ein energiesparendes Kochverhalten beim Zubereiten der Speisen eine Rolle spielt, wird in Frage 14 erfasst. Mit Hilfe von Frage 12 wird die Verzehrshäufigkeit von selbst zu bereiteten Mahlzeiten bzw. Fertigkost erfragt. Zubereitung

Mit dem Thema Müll und Entsorgung beschäftigen sich drei Fragen. In Frage 8 wird danach gefragt, wie oft Lebensmittel in bestimmten Verpackungen gekauft werden. Wie oft z.B. Einweg- oder Mehrwegflaschen gekauft werden, lässt Rückschlüsse darauf zu, ob sich die Befragten schon im Vorfeld der Nachbereitungsphase darum bemühen, Müll zu reduzieren. In Frage 14 gibt es ein Statement, in dem direkt noch einmal danach gefragt wird, ob die Probanden versuchen, Müll zu vermeiden, indem sie Lebensmittel mit wenig Verpackung kaufen. In Frage 15 geht es schließlich darum, wie oft Lebensmittelverpackungen und Lebensmittelabfälle vom Restmüll getrennt werden. Nachbereitung

5.1.2 Durchführung

Nach der Fragebogenkonstruktion wurden Pretests mit sieben Personen – drei Müttern, einem Vater, zwei kinderlosen Frauen und einer Sozialwissenschaftlerin – durchgeführt. Die Probanden füllten den Fragebogen selbstständig aus. Sie benötigten durchschnittlich 20 Minuten, um die Fragen zu beantworten. Mit Hilfe der teilnehmenden Beobachtung konnte festgestellt werden, an welchen Stellen des Fragebogens Verständnisprobleme auftraten und welche Antwortmöglichkeiten fehlten. Durch die Pretests konnte das Fragebogeninstrument optimiert werden. Die Erhebungsphase begann am 1. August 2005 und wurde am 31. Oktober 2005 abgeschlossen. Pretests

Die Rekrutierung der Mütter und Väter erfolgte in Berlin und Umgebung über 14 Kindergärten, drei Nachbarschaftszentren mit Angeboten für junge Eltern (z.B. Müttertreffs und Eltern-Kind-Kurse), zwei Schwangeren- und Familienberatungsstellen, ein Geburtshaus, zwei an Krankenhäuser angeschlossene Familienzentren, zwei Stillgruppen, eine Stillberaterin eines Krankenhauses, eine Schuldnerberatung, eine Leiterin von Yoga-Kursen für Schwangere, eine Ernährungsberaterin sowie Freunde und Bekannte. Zusätzlich wurden Aufrufe und Kleinanzeigen in regionalen Zeitungen und Internetforen geschaltet, Rekrutierung

u.a. in KIDSgo![1], der Marzahn-Hellersdorfer Zeitung, bus - berlins universelles studentenmagazin, dem Mitteilungsblatt der Wohnungsbaugenossenschaft Bremer Höhe, tip[2], der Zweiten Hand[3], Internetforen wie babyflohmarkt.de, bambino.de und kinder.de sowie auf der Homepage und im halbjährlich erscheinenden Newsletter der Zentralen Frauenbeauftragten der Technischen Universität Berlin. Außerdem wurden Projektflyer in einem Geburtshaus, einem Krankenhaus, einer Frauenarztpraxis, einem Familienzentrum und einem Yogazentrum ausgelegt. Aufgrund der unterschiedlichen Rekrutierungskanäle kann keine Aussage über die Rücklaufquote getroffen werden.

Schriftlich/ elektronisch

Der Fragebogen stand in schriftlicher und elektronischer Form zur Verfügung. Der schriftliche Fragebogen wurde entweder über die oben genannten Personen bzw. Institutionen an ausfüllwillige Eltern verteilt oder die Eltern bekamen den Fragebogen per Post zugesendet. Der elektronische Fragebogen konnte mit Hilfe der Formularfunktion problemlos in Microsoft Word ausgefüllt werden. Er wurde entweder auf Anfrage zugemailt oder konnte selbst auf der Projekthomepage[4] heruntergeladen werden. Diese Form der Befragung wurde v.a. von Eltern genutzt, die in den Internetforen auf die Befragung aufmerksam wurden oder sich per E-Mail auf einen Zeitungsaufruf meldeten.

5.1.3 Auswertung

Mittelwert-vergleiche

Ausgewertet wurden die Daten der Befragung mit Hilfe der Statistiksoftware SPSS 12.0. Im Mittelpunkt der Auswertung standen Mittelwertvergleiche. Abhängig von der Stichprobenkonstellation kamen folgende Tests zur Anwendung: der T-Test bei gepaarten Stichproben, der T-Test bei unabhängigen Stichproben oder die einfaktorielle ANOVA. Der T-Test bei gepaarten Stichproben eignet sich für den Vergleich zweier Mittelwerte, die von der gleichen Person zu verschiedenen Zeitpunkten erfasst wurden und daher systematisch miteinander verbunden sind. Er kommt insbesondere für die Überprüfung von Veränderungshypothesen in Betracht, also auch für die Frage, inwieweit sich durch die Geburt eines Kindes Veränderungen im Ernährungsverhalten der Eltern ergeben. Die beiden anderen Tests werden zur Überprüfung von Unterschiedshypothesen herangezogen. Der T-Test bei unabhängigen Stichproben dient dazu, zwei Mittelwerte miteinander zu vergleichen, die von zwei voneinander unabhängigen Fallgruppen stammen. Er wird z.B. eingesetzt, um das Ernährungsverhalten von Müttern mit Partner und allein erziehenden Müttern zu untersuchen. Liegen mehr als zwei Fallgruppen vor, deren Mittelwerte miteinander verglichen werden sollen, dann kommt eine einfaktorielle ANOVA

[1] Veranstaltungsmagazin für junge Eltern: www.kidsgo.de
[2] Veranstaltungsmagazin für Berlin: www.tip-berlin.de
[3] Zeitung für private und gewerbliche Kleinanzeigen: www.zweitehand.de
[4] www.ernaehrung.tu-berlin.de.vu

zum Einsatz. Dies ist u.a. der Fall, wenn Unterschiede im Ernährungsverhalten von Personen mit geringem, mittlerem und hohem Einkommen untersucht werden sollen (Bortz 1984: 504ff., Brosius 2004: 475ff.). Von all den genannten Tests werden Signifikanzen ausgewiesen, die die Irrtumswahrscheinlichkeit angeben, d.h. die Wahrscheinlichkeit, dass zwischen zwei Werten doch kein Zusammenhang besteht. Für das Signifikanzniveau werden die Werte 5%, 1% und 0,1% festgelegt[5]. Das bedeutet: Ergebnisse, deren Irrtumswahrscheinlichkeit kleiner als 5% ist, sind auf dem 5%-Niveau signifikant (α<.05). Stichprobenergebnisse mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit kleiner als 1% bzw. 0,1% sind auf dem 1%- bzw. 0,1%-Niveau signifikant (α<.01 bzw. α<.001).

Kreuztabellen

Neben Mittelwertvergleichen werden vereinzelt auch Kreuztabellen bei der Auswertung eingesetzt, um die gemeinsame Häufigkeitsverteilung zweier Variablen darzustellen. Ein möglicher Zusammenhang kann mit Hilfe des Chi-Quadrat-Tests untersucht werden. Für den Chi-Quadrat-Wert χ^2 gelten die gleichen Signifikanzniveaus wie für α, d.h. kleiner als 0,1%, 1% oder 5% (Brosius 2004: 415ff.).

5.1.4 Stichprobe

Insgesamt gingen 286 gültige Fragebögen in die Auswertung ein. Einzelheiten zur Zusammensetzung der Stichprobe finden sich in Tabelle 5.1. Alle Befragten wohnen in Berlin oder im Berliner Umland. Über ein Drittel kommt aus zwei Bezirken: 21 Prozent leben in Marzahn und 15 Prozent in Neukölln. Danach folgen mit jeweils sieben Prozent Friedrichshain und Hellersdorf sowie Spandau mit fünf Prozent. Die restlichen 45 Prozent verteilen sich auf die anderen Berliner Bezirke. Wird die Stichprobe in die vier Ernährungsphasen aufgeteilt, so befinden sich 17 Prozent der Befragten in der Schwangerschaft, 17 Prozent in der Stillzeit, 12 Prozent der Eltern geben ihren Kindern bereits Breimahlzeiten und 54 Prozent feste Nahrung. Insgesamt lässt sich feststellen, dass in der Stichprobe Frauen und Personen mit höheren Bildungsabschlüssen eindeutig überrepräsentiert sind. Das Haushaltsnettoeinkommen liegt ebenfalls über dem Bevölkerungsmittel, wobei zu beachten ist, dass sich das angegebene durchschnittliche Haushaltsnettoeinkommen von 1205 Euro nicht ausschließlich auf Familien bezieht, sondern auf die Gesamtbevölkerung, also auch auf Singles, die im Allgemeinen über ein geringeres Einkommen verfügen. Aufgrund der abweichenden soziodemographischen Merkmale und der begrenzten Fallzahl der vorliegenden Stichprobe handelt es sich nicht um eine repräsentative Untersuchung, sondern um eine explorative Studie mit beschränkter Aussagekraft, in der erste Erkenntnisse über das Ernährungsverhalten im Übergang zur Elternschaft gewonnen werden sollen.

[5] Die Signifikanzniveaus sind in den Sozialwissenschaften konventionell festgelegt (vgl. Bortz & Döring 2003: 32)

Soziodemographisches Merkmal	Stichprobe	Gesamtbevölkerung[6]
Geschlecht		
- weiblich	95%	54%
- männlich	5%	46%
Alter zu Beginn der Schwangerschaft	28 Jahre[7]	29 Jahre
Monatl. Haushaltsnettoeinkommen	1500 bis < 2000 €	1205 €
Schulbildung		
- (noch) keinen Abschluss	4%	7%
- Hauptschule	3%	46%
- Realschule	35%	27%
- (Fach-)Abitur	58%	20%
Berufsbildung		
- (noch) keinen Abschluss	17%	29%
- Ausbildung	49%	60%
- Studium	33%	11%
Alleinerziehende	15%	20%

Tabelle 5.1: Zusammensetzung der Stichprobe

5.2 Gruppendiskussionen

Gruppendiskussionen haben den Zweck, im Rahmen von dynamischen Gruppenprozessen verschiedene Meinungen, Einstellungen und Werthaltungen zu einem bestimmten, vorher in der Regel bereits festgelegten Thema zu ermitteln (Hillmann 1994: 312). Durch gegenseitige Anregungen und das Reagieren auf die Beiträge der anderen Teilnehmer können kollektiv geteilte Orientierungsmuster erfasst werden (Schäffer 2003: 76). Gruppendiskussionen sind zudem eine effektive Methode, um mehrere Menschen mit reduziertem Zeit- und Geldaufwand zur gleichen Thematik zu befragen (Flick 2002: 170). Sie haben sich als Instrument in der Umwelt- und Nachhaltigkeitsforschung bewährt (Henseling 2006).

5.2.1 Leitfaden

Komplement zum Fragebogen

Qualitative Daten werden häufig erhoben, um exploratives Material für größer angelegte quantitative Befragungen zu liefern (Lamnek 2005: 71f.). Dies muss jedoch nicht zwangsläufig der Fall sein. Es bietet sich ebenfalls an, »Gruppendiskussionen als Korrektiv zur individuellen Fragebogenerhebung einzu-

[6] Der Anteil in der deutschen Gesamtbevölkerung lässt Aussagen über die Repräsentativität der Stichprobe zu. Die Daten stammen aus dem Jahr 2004 und können unter www.destatis.de abgerufen werden.

[7] Die jüngste Befragte war zu Beginn der Schwangerschaft 14 Jahre alt, die älteste 43 Jahre.

setzen, denn die standardisierten Erhebungsinstrumente können trotz Pretest etc. das Spektrum der Einstellungen und Meinungen nur unzureichend und die Relevanzsysteme der Betroffenen eventuell überhaupt nicht erfassen [...]. So bringt eine im Anschluss an einen Survey durchgeführte Gruppendiskussion möglicherweise genauere Aufschlüsse über die in der Fragebogenerhebung ermittelten Ergebnisse« (ebd.: 73). Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden Gruppendiskussionen durchgeführt, um die statistischen Daten mit qualitativen Material zu illustrieren und bestimmte Aspekte zu vertiefen.

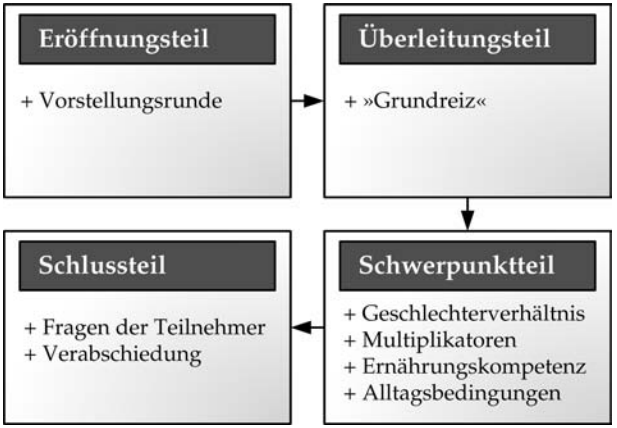


Abbildung 5.2: Struktur des Leitfadens für die Gruppendiskussionen

Struktur des Leitfadens

Der Diskussionsleitfaden besteht aus einem Eröffnungs-, Überleitungs-, Schwerpunkt- und Schlussteil (Abb. 5.2). Begonnen wird mit einer Vorstellung der Moderatoren und einer kurzen Einführung in die Themenstellung sowie einer Vorstellungsrunde der Diskussionsteilnehmer untereinander. Die eigentliche Diskussion wird durch einen »Grundreiz« eingeleitet, der den Einstieg in das Thema durch eine provokante Formulierung, ambivalente Darstellung oder persönliche Bezugnahme erleichtern soll (Flick 2002: 176, Lamnek 2005: 149ff.). Als Grundreiz dient in diesem Fall ein Artikelausschnitt aus einer Elternzeitschrift, in dem eine schwangere Frau von einer Einkaufssituation im Supermarkt erzählt: Ihrem Heißhunger auf Chips gibt sie ohne Reue nach, weil sie ihr noch ungeborenes Kind für diese neue Nahrungsvorliebe verantwortlich macht. Der Ausschnitt wird auf einer CD abgespielt und soll die Teilnehmer zur freien Diskussion anregen. Gefragt wird zunächst, ob es den Teilnehmern ähnlich wie der Frau aus dem Artikelausschnitt ergangen ist und welche Erfahrungen sie mit dem Thema Ernährung im Übergang zur Elternschaft gesammelt haben. Es wird bewusst auf einen Text über gesunde Ernährung oder Bioprodukte verzichtet, um das Problem der sozialen Erwünschtheit zu

umgehen, möglicherweise Widerspruch hervorzurufen und so die Diskussion in Gang zu bringen. Nach der Überleitungsphase folgt eine Schwerpunktsetzung: Die quantitative Befragung hatte ergeben, dass es sich hinsichtlich 1) des Geschlechterverhältnisses, 2) der Ernährungskompetenz, 3) der Alltagsbedingungen, die die Ernährung beeinflussen, und 4) der Erfahrungen mit bestimmten Bezugsgruppen um Themen handelt, die für die Bearbeitung der übergeordneten Problemstellung von großer Wichtigkeit sind und bei denen daher eine eingehendere Untersuchung ein besseres Verständnis der gesamten Thematik verspricht. Die Diskussion endet mit einer Abschlussrunde, in der die Teilnehmer auch selbst Fragen stellen können. Der Leitfaden findet sich im Anhang.

5.2.2 Durchführung

Rekrutierung

Insgesamt wurden fünf Gruppendiskussionen durchgeführt. Elf der 17 Teilnehmer wurden über den Fragebogen rekrutiert. Die ersten vier Diskussionsrunden fanden zwischen Ende Februar und Anfang März 2006 im Eltern-Kind-Zimmer der Technischen Universität Berlin statt. Es wurde eine Co-Moderatorin hinzugezogen. Eine Kinderbetreuung wurde angeboten. Ursprünglich waren nur diese vier Gruppendiskussionen geplant. Aufgrund des starken Übergewichts an Diskussionsteilnehmern mit hohem Bildungsniveau wurde jedoch eine fünfte Runde angesetzt, mit der überwiegend Eltern mit geringer bis mittlerer Bildung erreicht werden sollten. Diese Gruppendiskussion wurde Mitte April 2006 in einer Einzelmoderation im Frauencafé Gropiusstadt während eines Mutterfrühstücks durchgeführt. Die Kinderbetreuung übernahm freundlicherweise die Leiterin des Cafés. Die Diskussionsrunden setzten sich aus drei bis fünf Teilnehmern zusammen. In der letzten Runde waren sechs Mütter anwesend, von denen jedoch vier Mütter bereits zwei oder mehr Kinder hatten. Das Datenmaterial dieser vier Mütter wurde daher nicht in die Auswertung einbezogen. Aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl ist in der Fachliteratur von sog. *Mini-Groups* die Rede (Lamnek 2005: 129). Die Diskussionen waren auf die Dauer einer Stunde angesetzt. Die Diskussionen dauerten jedoch in der Regel länger als 60 Minuten, wobei die Befragung am Ende in der Regel in ein eher informelles, für das Untersuchungsthema jedoch ebenfalls relevantes Gespräch mündete.

5.2.3 Auswertung

Transkription

Die Auswertung qualitativer Daten beginnt für gewöhnlich mit dem Transkribieren. Bisher existieren in den Sozialwissenschaften keine allgemein anerkannten Transkriptionsstandards (Kuckartz 2005: 43). Die Genauigkeit der Transkription richtet sich immer nach dem Erkenntnisinteresse:

> »[D]ie Formulierung von Transkriptionsregeln [verleitet] häufig zu einem Fetischismus, der in keinem begründbaren Verhältnis mehr zu Fragestellung und Ertrag der Forschung steht.« (Flick 2002: 253)

Im vorliegenden Fall dienen die qualitativen Daten als Ergänzung zur quantitativen Befragung, d.h. es zählt in erster Linie der Informationsgehalt. Wenn ein Text keiner linguistischen Analyse standhalten muss, ist es üblich, ihn zu glätten und in normales Schriftdeutsch zu übertragen, um ihn leichter lesbar zu machen (Kuckartz 1999: 45f.). Auf die Transkription von Dialekten, Planungspausen (»ähm« etc.), Selbstkorrekturen (z.B. Wort- und Satzabbrüche) und non-verbalen Handlungen (z.B. Lachen) wird dann zugunsten der Verständlichkeit verzichtet.

Cut-and Paste-Technik

Die für diese Studie gewonnenen qualitativen Daten werden mit der sog. Cut-and-Paste-Technik ausgewertet (vgl. Lamnek 2005: 183ff.). Eine wesentliche Voraussetzung für diese deskriptiv-reduktive Analyse besteht darin, dass bereits vor der Auswertung Dimensionen definiert wurden. Dies ist in der vorliegenden Untersuchung der Fall: Die im Fragebogen untersuchten Kategorien dienen als Grundlage für die Strukturierung der Gruppendiskussionen.

5.2.4 Stichprobe

Die qualitative Stichprobe besteht aus 17 Teilnehmern, darunter sind 14 Frauen und drei Männer. Neun Befragte verfügen über ein abgeschlossenes Studium, drei über eine abgeschlossene Ausbildung, fünf befinden sich noch in der Studienphase. 15 Personen leben mit ihrem Partner zusammen; unter den Befragten befinden sich zudem eine Alleinerziehende sowie eine Mutter, die nach der Geburt des Kindes wieder zu ihren Eltern gezogen ist. 15 Befragte sind deutscher Herkunft, zwei stammen aus dem osteuropäischen Ausland (Ungarn und Bulgarien). Hinsichtlich des monatlichen Haushaltsnettoeinkommens ist in der Stichprobe die volle Bandbreite von »unter 500 Euro« bis »4000 Euro und mehr« vertreten. Mehr als der Hälfte der Teilnehmer steht im Monat ein Haushaltsnettoeinkommen von weniger als 2000 Euro zur Verfügung. Die Mütter und Väter sind zu Beginn der Schwangerschaft durchschnittlich 30 Jahre alt, wobei das Spektrum von 23 bis 39 Jahren reicht. Das jüngste Kind ist drei Monate, das älteste drei Jahre alt. Der Altersdurchschnitt aller Kinder liegt bei 13 Monaten. Davon werden sechs voll gestillt, zwei bekommen vorwiegend Breimahlzeiten und sieben Familienkost[14].

[14] Die Statistik umfasst ingesamt nur 15 Kinder, weil an den Gruppendiskussionen zwei Elternpaare teilnahmen.

5.3 Experteninterviews

Beim Experteninterview handelt es sich um eine qualitative Befragungsmethode, bei der der Gesprächspartner über ein überdurchschnittliches Fachwissen bezüglich einer bestimmten Thematik verfügt. Der Interviewpartner wird als Repräsentant einer Gruppe und nicht als Einzelperson in die Untersuchung einbezogen (Flick 2002: 139).

5.3.1 Leitfaden

Die beiden vorab dargestellten Erhebungen (Fragebogen, Gruppendiskussionen) zielen darauf ab, die Einstellungen und das Verhalten im Handlungsfeld Ernährung aus Sicht von werdenden und jungen Eltern zu erfassen. In der dritten Erhebung werden Bezugspersonen, an die sich Frauen und Männer vermehrt in der Phase des Übergangs zur Elternschaft wenden, dazu befragt, wie sie das Ernährungsverhalten von (werdenden) Eltern einschätzen und welche Ansatzpunkte für eine erfolgreiche zielgruppengerechte Ernährungskommunikation aus ihrer Sicht bestehen. Die Befragung wurde auf vier Bezugsgruppen beschränkt[15]: a) Kinderärzte, b) Hebammen, c) Kita-Erzieher und d) Leiter von Eltern-Kind-Gruppen.

Struktur des Leitfadens

Die Experteninterviews folgen einem Leitfaden, der an den von Seibt (2003: 153) aufgestellten Erfolgsfaktoren für eine Kommunikation zwischen Multiplikator und Zielperson angelehnt ist (vgl. Abschnitt 3.5.3). Die Operationalisierung der Erfolgsfaktoren ist überblicksartig in Abbildung 5.3 dargestellt.

Abbildung 5.3: Operationalisierung der Erfolgsfaktoren von Seibt (2003)

Daraus ergeben sich u.a. Fragen dazu, was den Experten während ihrer Ausbildung über das Thema Ernährung vermittelt wurde, ob sie selbst Eltern sind und daher praktische Erfahrungen weitergeben können, ob sie bereits aktiv in der Ernährungsaufklärung sind bzw. sich vorstellen könnten, als Multiplikatoren in der Ernährungsaufklärung zu fungieren, über welches Bildungsniveau die Experten verfügen und mit welchen Bildungsgruppen sie vornehmlich zu

[15] Der Auswahlprozess der vier Bezugsgruppen wird in Abschnitt 6.1.4 näher beschrieben.

tun haben, mit wie vielen Schwangeren bzw. Eltern von Säuglingen oder Kleinkindern sie im Durchschnitt in Kontakt kommen, wie regelmäßig diese Kontakte sind und über welchen Zeitraum sie sich erstrecken. Der vollständige Leitfaden findet sich im Anhang.

5.3.2 Durchführung

Die Rekrutierung der Gesprächspartner erfolgte über eine Kontaktaufnahme per E-Mail. Die E-Mail-Adressen wurden u.a. auf den Internetseiten des Berliner Hebammenverbandes, der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage, des PEKiP-Vereins, der Initiative »Kinder- und Jugendärzte im Netz« sowie Kitanetz.de recherchiert. Durchgeführt wurden die insgesamt 18 Experteninterviews im August und September 2006, davon neun telefonisch und neun face-to-face. Die Gespräche hatten im Durchschnitt eine Dauer von 20 Minuten.

5.3.3 Auswertung

Die Interviews wurden nach der Erhebung transkribiert, wobei die gleichen Kriterien wie bei der Transkription der Gruppendiskussionen angewendet wurden. Zur Interpretation des qualitativen Datenmaterials wurde das Verfahren des thematischen Kodierens herangezogen (vgl. Flick 2002: 271ff.). Diese Methode eignet sich insbesondere für Gruppenvergleiche. Im vorliegenden Fall sollen Unterschiede zwischen den vier ausgewählten Multiplikatorengruppen (Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher, Leiter von Eltern-Kind-Gruppen) bezüglich der in Abbildung 5.3 dargestellten Erfolgsfaktoren für eine Multiplikator-Zielperson-Kommunikation erforscht werden. Um die Vergleichbarkeit der Daten zu gewährleisten, werden die Daten beim thematischen Kodieren nicht offen, sondern mittels eines Leitfadens erhoben.

5.3.4 Stichprobe

Die Stichprobe setzt sich aus sieben Kinderärzten, vier Hebammen, drei Kita-Erziehern und vier Leitern von Eltern-Kind-Gruppen zusammen:

- Von den *Kinderärzten* arbeiten vier Ärzte in den Problemvierteln Neukölln, Wedding und Hohenschönhausen. Drei Ärzte haben ihre Praxis in Friedrichshain, Köpenick und Wilmersdorf. Die Stichprobe der Kinderärzte besteht aus sechs Frauen und einem Mann.

- Die vier befragten *Hebammen* sind freiberuflich tätig, d.h. sie bieten ein breites Spektrum an Dienstleistungen an, die von der Vorsorge bis zur Wochenbettbetreuung reichen. Alle Hebammen sind bezirksübergreifend

tätig. Eine Hebamme betreibt eine eigene Praxis, die anderen Hebammen kooperieren überwiegend mit Geburtshäusern und Familienzentren.

- Alle drei *Kita-Erzieherinnen* leiten Kindertagestätten, die sich in freier Trägerschaft befinden. Die Kitas sind in den Bezirken Hellersdorf, Neukölln und Steglitz angesiedelt.
- Von den vier *Leiterinnen von Eltern-Kind-Gruppen*, die interviewt wurden, bieten zwei Frauen PEKiP-Kurse und zwei Frauen Kurse zur Babymassage an.

6 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die ausgewerteten Daten der drei empirischen Erhebungen ausführlich dargestellt:

Die *Befragung der Eltern* basiert auf 286 Fragebögen und fünf Gruppendiskussionen mit insgesamt 17 Teilnehmern. Zunächst wird erläutert, wie die Befragten das Ausmaß der Veränderungen, die mit der Elternschaft einhergehen, alles in allem einschätzen und welche überlagernden Lebensereignisse eingetreten sind, die das Ernährungsverhalten womöglich stärker beeinflusst haben als die Elternschaft. Weiterhin wird aufgezeigt, welche Veränderungen sich infolge der Elternschaft in Bezug auf eine nachhaltige Ausgestaltung der Ernährungsweise ergeben. In diesem Zusammenhang wird auch auf sozialstrukturelle Abhängigkeiten eingegangen. Im Einzelnen gehören dazu:

- *Allgemeine Grundsätze:* Bildungs-, einkommens- und wohnumfeldabhängiges Ernährungsverhalten liefert Erkenntnisse im Hinblick auf soziale Gerechtigkeit. Mit der Erforschung geschlechtsspezifischer Unterschiede und dem Vergleich des Ernährungsverhaltens zwischen Müttern mit Partner und allein erziehenden Müttern vor und seit dem Übergang zur Elternschaft wird das Kriterium der Gleichberechtigung näher beleuchtet.

- *Lebensmitteleigenschaften:* An dieser Stelle werden Veränderungen hinsichtlich der Wertschätzung von Lebensmitteleigenschaften, die als nachhaltig gelten, untersucht.

- *Zusammensetzung der Nahrung:* In diesem Abschnitt geht es um Veränderungen hinsichtlich der Bestandteile der Ernährung von (werdenden) Eltern und deren Bedeutung für die Ausgestaltung einer nachhaltigen Ernährungsweise. Darüber hinaus wird auf Veränderungen hinsichtlich des Ernährungswissens und der Ernährungskompetenz eingegangen.

- *Vorbereitung:* Themen dieses Abschnittes sind durch die Elternschaft bedingte Veränderungen hinsichtlich der Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel, der Lagerung von Lebensmitteln und der Transportmittelwahl zu den Einkaufsstätten.

- *Zubereitung:* Dazu gehört die Untersuchung von Veränderungen hinsichtlich der Praktizierung einer nachhaltigen Ernährungskultur, der Anwen-

dung von Kochkenntnissen und der investierten Zeit für Zubereitung und Verzehr des Essens.

- *Nachbereitung:* Darunter fallen Veränderungen hinsichtlich des Entsorgungsverhaltens von Lebensmittelverpackungen und -abfällen.

Abschließend wird untersucht, welche Abweichungen im Ernährungsverhalten zwischen den vier Ernährungsphasen (Vor der Geburt, Stillen, Breimahlzeiten, Familienkost) bestehen und wie sich die wichtigsten Bezugsgruppen im Übergang zur Elternschaft hinsichtlich der a) Zeitaufwendung, b) Kontakthäufigkeit, c) Nützlichkeit der Ratschläge und d) Wahl der Gesprächsthemen voneinander unterscheiden.

Die *Befragung der Bezugsgruppen* basiert auf insgesamt 18 Experteninterviews mit Kinderärzten, Hebammen, Kita-Erziehern und Leitern von Eltern-Kind-Gruppen. Die vergleichende Auswertung baut auf folgenden Kategorien auf: a) Einschätzung der Ernährungssituation in jungen Familien, b) Expertenwissen aufgrund von Berufserfahrungen, c) Praxiswissen aufgrund privater Erfahrungen, d) Statusunterschiede zwischen Bezugsperson und den Eltern, mit denen die Bezugsperson Kontakt hat, e) Möglichkeiten zur sozialen Kontrolle durch die Bezugsperson und f) bekundetes und tatsächlich ausgeübtes Engagement im Rahmen der Ernährungsaufklärung.

6.1 Befragung der Eltern

6.1.1 Allgemeines zum Ernährungsverhalten

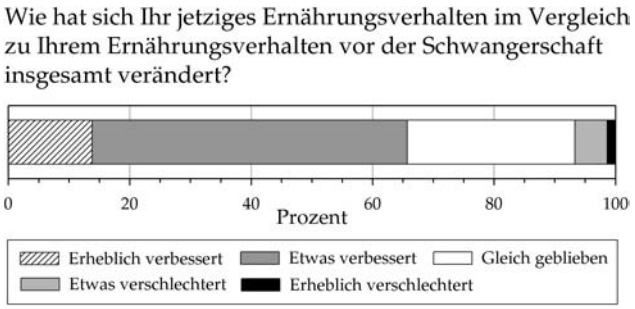


Abbildung 6.1: Selbsteinschätzung des Ernährungsverhaltens – Häufigkeiten

Danach gefragt, inwieweit sich ihr Ernährungsverhalten infolge der Schwangerschaft geändert hat, antworten 14 Prozent der Befragten, ihre Gewohnheiten hätten sich erheblich verbessert. Mehr als die Hälfte, nämlich 52 Prozent,

geben an, ihre Ernährung hätte sich etwas verbessert. Zwei Drittel der Befragten schätzen ihr Ernährungsverhalten somit besser ein als vor der Schwangerschaft (Abb. 6.1).

Die Elternschaft und die damit verbundene neue Aufgabe, sich um das Wohlergehen des Kindes zu sorgen, scheinen Ansatzpunkte dafür zu bieten, mit dem Thema Ernährung bewusster umzugehen. Dafür finden sich auch beispielhafte Äußerungen in den Gruppendiskussionen[1]:

> »Man hat – das ist tatsächlich so – einen anderen Blickwinkel, wenn man ein Kind hat. Man sagt halt für sich: Gut, dann esse ich jetzt eben die Chips oder dann esse ich jetzt die Schokolade, ist jetzt nicht so schlimm. Und mit dem Kind sagt man: Na ja, ist ja doch Verantwortung für ein anderes Lebewesen, was du jetzt hast. Da geht man nicht ganz so sorglos mit diesem Thema um.«
> *(Kaufmännische Angestellte mit vier Monate altem Sohn)*

> »Ich war mein eigener Herr. Ich hatte nur Verantwortung für mich. Das war mir eigentlich egal. Und das hat sich also schon geändert.«
> *(Pensionierte Beamtin mit 24 Monate altem Sohn)*

28 Prozent sehen keinerlei Veränderungen:

> »Also war jetzt nicht so, dass wir gesagt haben: Oh, jetzt kriegen wir ein Kind und jetzt nur noch Bio. Also wir haben vorher schon ziemlich drauf geachtet. Konserven oder so hatten wir irgendwie noch nie, also dass wir so Ravioli aus der Dose gegessen haben.«
> *(Student mit sieben Monate alter Tochter)*

> »Bei uns hat sich nichts so gravierend geändert dadurch. Also jetzt nichts, wo ich sagen würde, das ist jetzt ganz anders. Und also dadurch, dass wir sowieso auch vorher eben schon darauf geachtet haben, dass wir eher Bio-Gemüse und so essen, das werden wir auch beibehalten.«
> *(Wissenschaftlerin mit fünf Monate alter Tochter)*

Nur ein geringer Prozentsatz der Eltern bewertet das aktuelle Ernährungsverhalten schlechter als vor der Schwangerschaft. Fünf Prozent geben an, ihre Ernährung hätte sich etwas verschlechtert, bei einem Prozent geht die Elternschaft nach eigener Einschätzung mit einer erheblichen Verschlechterung des Ernährungsverhaltens einher:

> »So Schwangerschaft war noch ganz normal und dann mit der Stillzeit habe ich überhaupt keine Zeit mehr gehabt und dann habe ich eigentlich nur noch gegessen und so. Und dann habe ich ganz viel bei Lidl gekauft. Da habe ich angefangen, Fertigpizza zu kaufen, was ich vorher nie gemacht habe.« *(Studentin mit elf Monate altem Sohn)*

[1] Die Zitate aus den Gruppendiskussionen dienen dazu, die quantitativen Ergebnisse zu illustrieren. An dieser Stelle soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass die quantitativen und qualitativen Daten separat erhoben wurden. Daher basieren sie auch auf zwei unterschiedlichen Stichproben und hängen nicht unmittelbar miteinander zusammen.

Ereignisse außer der Elternschaft

15 Prozent der Personen in der quantitativen Befragung geben an, dass seit dem Beginn der Schwangerschaft auch andere wichtige Ereignisse in ihrem Leben stattfanden, die ihre Ernährung beeinflusst haben (Tab. 6.1). Dazu gehören in erster Linie gesundheitliche Probleme der (werdenden) Mutter wie Gestationsdiabetes und Gewichtszunahme, die jedoch direkt mit der Schwangerschaft verbunden sind. An zweiter Stelle steht die Veränderung der Wohnsituation infolge eines Umzugs oder Zusammenzugs mit dem Partner. Eine veränderte finanzielle Situation spielt bei einigen Befragten ebenfalls eine Rolle, ebenso eine Allergie des Kindes und die Verunsicherung durch Gentechnik und Lebensmittelskandale. Darüber hinaus werden Veränderungen in der Paarbeziehung, d.h. Trennung vom Partner oder Umstellung auf eine Wochenendbeziehung, sowie die Krebserkrankung eines Familienangehörigen als beeinflussende Faktoren genannt.

Ereignis	**N**
Eigene gesundheitliche Probleme	14
Veränderung der Wohnsituation	11
Andere finanzielle Situation	4
Allergie des Kindes	2
Gentechnik und Lebensmittelskandale	2
Veränderung in der Paarbeziehung	2
Erkrankung eines Familienangehörigen	2
Andere	5

Tabelle 6.1: Andere Lebensereignisse außer der Geburt des Kindes

Dass solch ein Ereignis die Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger beeinflussen kann als die Geburt des Kindes selbst, zeigt die folgende Aussage einer Mutter im Rahmen einer Gruppendiskussion:

> »Bei uns hat sich's, glaube ich, schon geändert, weil wir während der Schwangerschaft erst zusammengezogen sind. Mein Freund hat erst auch nicht in Berlin gewohnt und ist dann wegen dem Kind eigentlich nach Berlin gezogen. Deswegen hat sich sein Essen, glaube ich, schon ganz schön geändert, weil er, glaube ich, vorher gar nicht selbst für sich gekocht hat, entweder in der Mensa oder zu Hause gab's Bratkartoffeln oder so. Und dann seitdem, würde ich sagen, mit der Geburt des Kindes hat sich dann aber nichts mehr geändert. Also das ist gleich geblieben bis jetzt. Einmal richtig kochen und schön Frühstück mit viel Obst. Und für mich hat sich insgesamt dadurch nicht viel geändert.«
> *(Wissenschaftlerin mit drei Monate alter Tochter)*

6.1.2 Kriterien für eine nachhaltige Ernährung

Die folgende Auswertung richtet sich nach den in Kapitel 4 aufgestellten Kriterien für eine nachhaltige Ernährung. Es wird dargestellt, welche Verbesserungen und Verschlechterungen sich diesbezüglich mit dem Übergang zur Elternschaft ergeben.

6.1.2.1 Allgemeine Grundsätze

Unter die allgemeinen Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung fallen 1) soziale Gerechtigkeit und 2) Gleichberechtigung.

6.1.2.1.1 Soziale Gerechtigkeit

Im Sinne einer nachhaltigen Ernährung wäre es wünschenswert, wenn sich die bildungs-, einkommens- und wohnumfeldabhängigen Unterschiede bei der Ernährung mit dem Übergang zur Elternschaft reduzieren würden. Es ist eine durchaus denkbare Möglichkeit, dass die Sorge um die Gesundheit des Kindes dazu führt, dass sozioökonomische Unterschiede bei der Ernährung mit dem Beginn der Schwangerschaft weniger ins Gewicht fallen. In diesem Abschnitt wird untersucht, welche bildungs-, einkommens- und wohnumfeldabhängigen Unterschiede sich in der Stichprobe zeigen.

Bildung

Die Stichprobe setzt sich in puncto Bildung wie folgt zusammen:

Höchster Schulabschluss	**N**	**Höchster Berufsabschluss**	**N**
Noch Schüler	4	Kein Abschluss	28
Kein Abschluss	6	Azubi	4
Hauptschule	9	Student	17
Realschule	100	Ausbildung	140
(Fach-)Abitur	165	Studium	94
Keine Angabe	2	Keine Angabe	3
Gesamt	*284*	*Gesamt*	*283*

Tabelle 6.2: Häufigkeitsverteilung beim höchsten Schul- und Berufsabschluss

Als Indikator für den Bildungsgrad wird die Anzahl der Bildungsjahre gewählt. Dazu werden der höchste Schulabschluss und der höchste Bildungsabschluss in Bildungjahre »übersetzt« (Tab. 6.3). Nachdem die Bildungsjahre der beiden Variablen zusammengerechnet wurden, konnten drei Gruppen gebildet werden (Tab. 6.4). Personen, die der Gruppe mit geringer Bildung zugerechnet werden, können weniger als 13 Bildungsjahre vorweisen, d.h. sie haben in der

Regel höchstens einen Realschulabschluss und bisher keine Ausbildung abgeschlossen. Personen mit mittlerer Bildung haben zwischen 13 und 17 Bildungsjahre absolviert, d.h. sie haben mindestens einen Realschulabschluss und eine Ausbildung. In der Gruppe mit hoher Bildung finden sich ausschließlich Abiturienten mit einem abgeschlossenen Studium, die mindestens 18 Bildungsjahre hinter sich haben. Insgesamt können 29 Befragte der Gruppe mit geringer Bildung, 161 der Gruppe mit mittlerer Bildung und 93 der Gruppe mit hoher Bildung zugerechnet werden (N=283).

Schulabschluss	**Bildungsjahre**	**Berufsabschluss**	**Bildungsjahre**
Noch Schüler	0	Kein Abschluss	0
Kein Abschluss	0	Azubi	0
Hauptschule	8	Student	0
Realschule	10	Ausbildung	3
(Fach-)Abitur	13	Studium	5

Tabelle 6.3: Bildungsjahre

Soziodemographische Merkmale

Der Bildungsgrad weist mit einigen anderen standarddemographischen Variablen Zusammenhänge auf: Je höher die Bildung, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Befragten in Bezirken mit einem guten nachhaltigen Marktangebot leben (vgl. Tab. 6.8), dass ihnen ein höheres Einkommen zur Verfügung steht, dass sie nicht allein erziehend, sondern mit einem Partner im gleichen Haushalt leben und dass sie zum Zeitpunkt der ersten Schwangerschaft älter waren (alle χ^2<.001). Dies sollte bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden.

Gruppe	**Bildungsjahre**
Geringe Bildung	weniger als 13
Mittlere Bildung	13 bis 17
Hohe Bildung	18 und mehr

Tabelle 6.4: Bildungsgruppen

Einkaufsstätten

In Bioläden und Reformhäusern kaufen Personen mit hoher Bildung schon vor der Schwangerschaft häufiger ein als Personen mit mittlerer und geringer Bildung (Abb. 6.2). Mit dem Übergang zur Elternschaft steigert die obere Bildungsgruppe ihren Konsum in beiden Einkaufsstätten noch dazu am meisten (0,73 bzw. 0,44). Danach folgt die Mittelgruppe (0,49 bzw. 0,28). Personen mit geringer Bildung kaufen zwar auch etwas häufiger als vor der Schwangerschaft in Bioläden und Reformhäusern ein, jedoch weit weniger als die anderen beiden Gruppen (0,11 bzw. 0,04). Folglich werden die bildungsabhängigen Unterschiede sehr viel ausgeprägter. Hinsichtlich des Einkaufs auf dem Wochenmarkt zeigt sich ebenfalls ein Zusammenhang mit dem Bildungsgrad. Die Einkaufszuwächse verlaufen jedoch im Gegensatz zu den anderen beiden Einkaufsstätten in allen drei Gruppen relativ gleich, sodass mit der Elternschaft

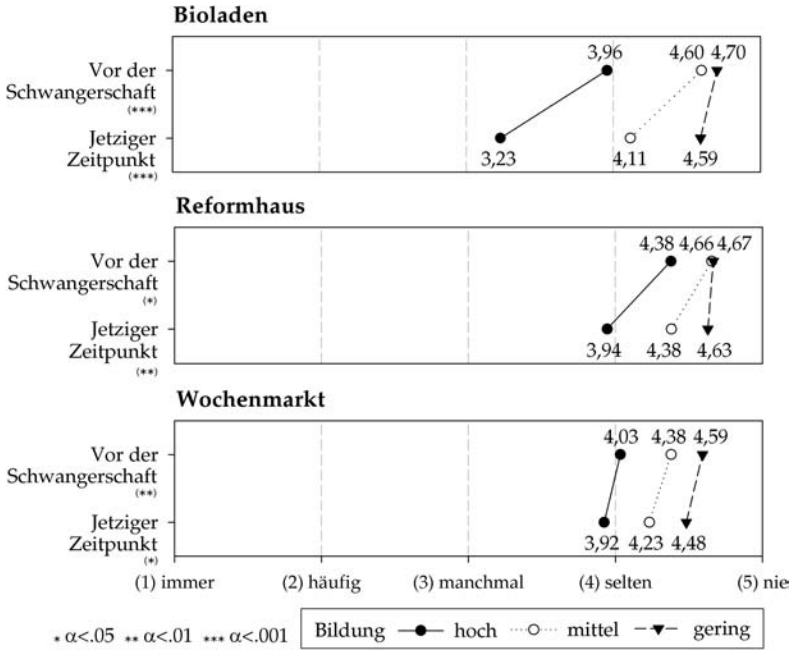


Abbildung 6.2: Besuch von Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

keine größeren Abweichungen entstehen. Die Einkäufe werden allerdings auch insgesamt weniger gesteigert als in Bioläden und Reformhäusern: obere Gruppe (0,11), mittlere Gruppe (0,15), untere Gruppe (0,11).

Lebensmitteleigenschaften

Entsprechend unterschiedlich fällt auch die Wertschätzung für bestimmte Lebensmitteleigenschaften aus (Abb. 6.3). Personen mit hoher Bildung achten beim Einkauf sehr viel häufiger auf eine ökologische Produktqualität als die beiden anderen Personengruppen. Mit dem Übergang zur Elternschaft treten die Unterschiede zwischen den Gruppen noch deutlicher zutage, weil die Zuwächse vom Bildungsniveau abhängig sind, d.h. die obere Bildungsgruppe zeigt die größten Veränderungen (0,64) und die untere Bildungsgruppe die geringsten (0,17). Hinsichtlich der regionalen Herkunft von Lebensmitteln sind ebenfalls bildungsabhängige Abweichungen zu verzeichnen. Hier sind es die Befragten mit geringer Bildung, die sich deutlich von den Befragten mit mittlerer und hoher Bildung abgrenzen und Regionalität weitaus weniger Beachtung schenken. Der Übergang zur Elternschaft bewirkt in allen drei Gruppen eine positivere Einstellung zu regionalen Lebensmitteln. Wieder gehen von der oberen Bildungsgruppe die größten Veränderungen aus (0,39) und von der unteren Bildungsgruppe die geringsten (0,08), sodass sich die Unterschiede mit

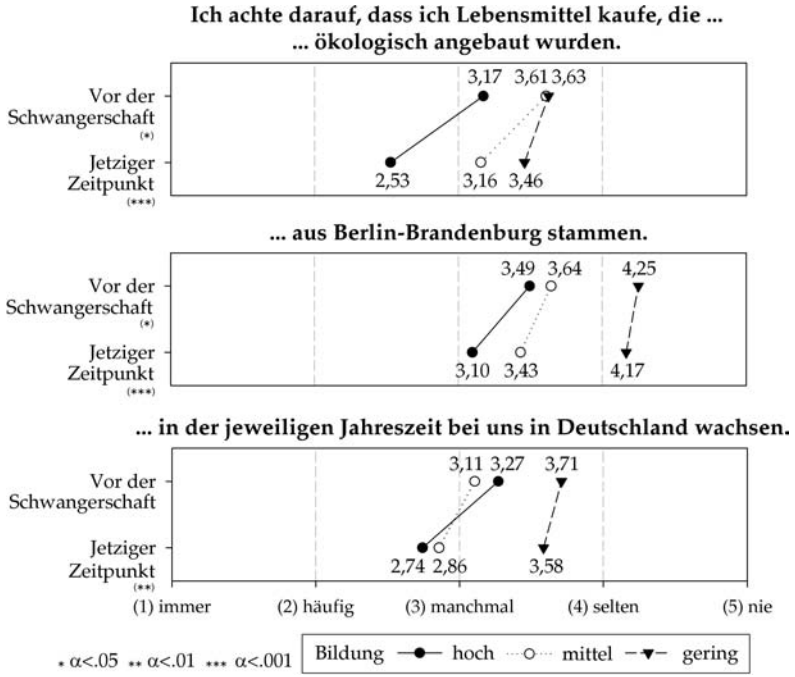


Abbildung 6.3: Wertschätzung für Lebensmitteleigenschaften in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

der Elternschaft noch verstärken. Auch bei den saisonalen Lebensmitteln hat die Elternschaft zur Folge, dass die Abweichungen zwischen den Gruppen größer werden. Während vor der Schwangerschaft noch keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden konnten, hat mit der Elternschaft wiederholt die Personengruppe mit hoher Bildung die größten Verhaltensänderungen in Richtung Saisonalität vollzogen (0,53) und die Gruppe mit geringer Bildung die geringsten (0,13). Dadurch ergeben sich signifikante Abweichungen: Die untere Bildungsgruppe achtet weitaus weniger darauf, saisonale Lebensmittel zu kaufen, als die anderen beiden Gruppen.

Zahlungsbereitschaft

Personen mit geringer Bildung achten schon vor der Schwangerschaft etwas mehr darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten (Abb. 6.4). Dieser Unterschied wird jedoch nicht als signifikant ausgewiesen. Mit dem Übergang zur Elternschaft ändert sich das Preisbewusstsein abhängig vom Bildungsgrad. Personen mit hoher Bildung achten dann sehr viel weniger darauf, was Lebensmittel kosten, als Personen mit mittlerer Bildung (0,44 vs. 0,08). Und diese wiederum zeigen ein schwächer ausgeprägtes Preisbewusstsein als Personen mit geringer Bildung (0,00). Aufgrund der unterschiedlichen Tragweite der

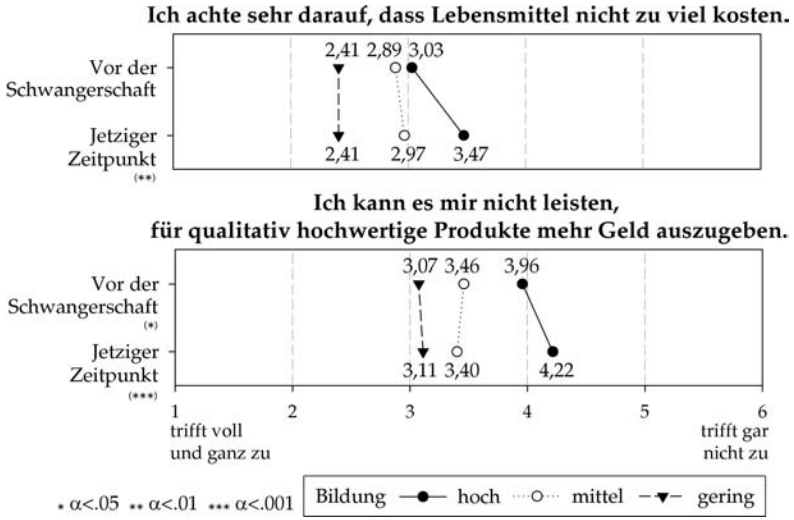


Abbildung 6.4: Zahlungsbereitschaft für Lebensmitteln in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

Veränderungen werden die Abweichungen zwischen den drei Gruppen größer. Zudem geben Personen mit hoher Bildung schon für den Zeitpunkt vor der Schwangerschaft seltener an, dass sie sich den Kauf von teureren Qualitätsprodukten nicht leisten können. Mit dem Übergang zur Elternschaft entfernt sich die obere Bildungsgruppe (-0,26) noch weiter von der mittleren und unteren Bildungsgruppe (0,06 bzw. -0,04), sodass sich hier ein höheres Signifikanzniveau zeigt. Diese Unterschiede sind vermutlich auf die Einkommensdifferenzen zwischen den Gruppen zurückzuführen.

Zusammensetzung der Nahrung

Was die Zusammensetzung der Nahrung anbetrifft, so unterscheiden sich Personen mit hoher Bildung von den beiden anderen Gruppen insofern, als dass sie schon vor der Schwangerschaft signifikant weniger Fleisch, Wurst und Limonade/Colagetränke konsumieren, dafür aber mehr Naturjoghurt und frische Milch (Tab. 6.5). Abgesehen vom Fleischverzehr nehmen die bildungsabhängigen Unterschiede bei all den genannten Lebensmitteln mit dem Übergang zur Elternschaft zu. Der Grund dafür liegt darin, dass der Konsum von gesunden Lebensmitteln wie Naturjoghurt und frischer Milch weiterhin mit dem Bildungsgrad wächst, d.h. Eltern mit hoher Bildung steigern den Konsum infolge der Schwangerschaft bzw. Geburt mehr als Eltern mit geringer Bildung. Genau umgekehrt verhält es sich bei weniger gesunden Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Limonade, die von Befragten mit hoher Bildung weitaus mehr reduziert werden als von Befragten mit geringer Bildung. Zu den Produkten, die von der unteren Bildungsgruppe weitaus seltener konsu-

Wie oft essen oder trinken Sie folgende Lebensmittel? [b]		**Bildung** gering	mittel	hoch
Naturjoghurt	Vor der Schwangerschaft ***	5,78	5,26	4,31
	Jetziger Zeitpunkt ***	5,56	4,84	3,91
Frische Milch	Vor der Schwangerschaft **	5,27	5,04	4,20
	Jetziger Zeitpunkt **	5,08	4,68	3,72
Fleisch/	Vor der Schwangerschaft ***	3,38	3,41	4,11
Geflügel	Jetziger Zeitpunkt ***	3,19	3,40	3,96
Wurst-	Vor der Schwangerschaft ***	3,12	3,13	4,12
aufschnitt	Jetziger Zeitpunkt ***	3,04	3,10	4,30
Gemüse-	Vor der Schwangerschaft *	4,58	5,09	5,33
konserven	Jetziger Zeitpunkt ***	4,38	5,23	5,57
Limonade/	Vor der Schwangerschaft **	4,27	4,89	5,40
Colagetränke	Jetziger Zeitpunkt ***	4,42	5,27	5,96
(Mineral-)	Vor der Schwangerschaft ***	3,33	1,99	1,70
Wasser	Jetziger Zeitpunkt ***	2,70	1,73	1,35
Käse	Vor der Schwangerschaft ***	3,41	2,50	2,28
	Jetziger Zeitpunkt ***	3,33	2,47	2,27
Alkoholische	Vor der Schwangerschaft ***	5,96	5,01	4,63
Getränke	Jetziger Zeitpunkt	6,08	5,58	5,78

[b] Skala von 1 bis 7 (1 = mehrmals täglich, 2 = täglich oder fast täglich, 3 = mehrmals pro Woche, 4 = etwa 1x pro Woche, 5 = 2-3x im Monat, 6 = 1x im Monat oder seltener, 7 = nie)

* $\alpha<.05$, ** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

Tabelle 6.5: Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

miert werden als von den anderen Gruppen, gehören (Mineral-)Wasser, Käse und alkoholische Getränke. Mit dem Übergang zur Elternschaft zeigen sich hier Annäherungen zwischen den Gruppen. Die Angleichung beim Wasserverbrauch lässt sich darauf zurückführen, dass die untere Bildungsgruppe ihren Konsum sehr viel mehr steigert als die beiden anderen Gruppen. Hinsichtlich des Käseverbrauchs findet nur eine minimale Annäherung statt, aber auch sie lässt sich aus dem gesteigerten Konsum der unteren Bildungsgruppe herleiten. Der Alkoholkonsum fällt bei Personen mit geringer Bildung schon vor der Schwangerschaft sehr niedrig aus, sodass der Übergang zur Elternschaft für diese Gruppe keine Veranlassung gibt, den Verbrauch von alkoholischen Getränken rigoros einzuschränken. Hier sind es die obere und mittlere Bildungsgruppe, die sich den Konsumgewohnheiten der unteren Bildungsgruppe anpassen.

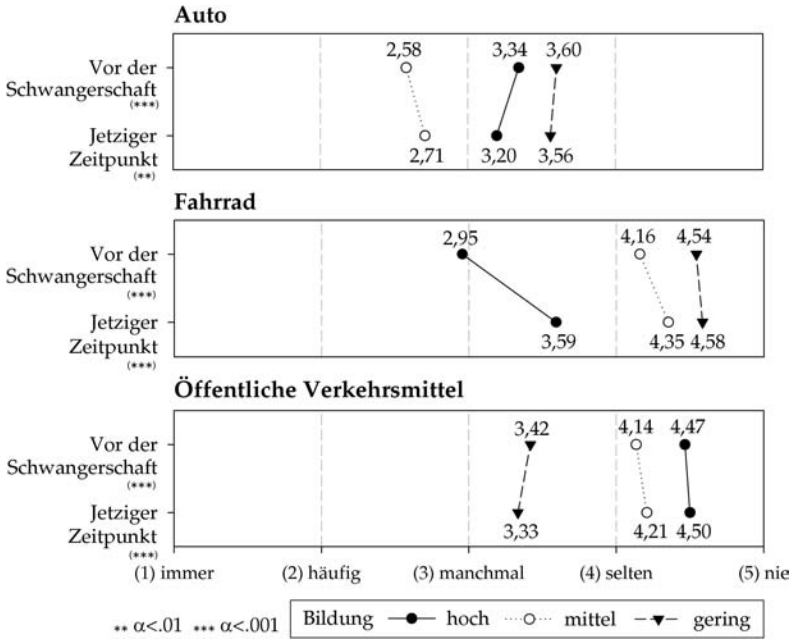


Abbildung 6.5: Nutzung des Autos für Einkaufsfahrten in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

Transportmittel

Das Auto wird von der mittleren Bildungsgruppe sehr viel häufiger für Einkaufsfahrten genutzt als von den beiden anderen Gruppen (Abb. 6.5). Mit dem Übergang zur Elternschaft benutzen Personen mit hoher Bildung das Auto häufiger für Einkaufsfahrten (0,14), während die mittlere Bildungsgruppe weniger Auto fährt (-0,13). Bei der unteren Gruppe bleibt die Pkw-Nutzung nahezu unverändert (0,04). Insgesamt lässt sich daher eine Annäherung der drei Gruppen erkennen. Dass die untere Bildungsgruppe am seltensten Auto fährt, hängt vermutlich mit finanziellen Engpässen zusammen. Da mit dem Bildungsgrad auch das Einkommensniveau fällt, kann sich die Mehrzahl der Befragten mit geringer Bildung kein Auto leisten und nutzt deshalb andere Transportmittel, um zu den Einkaufsstätten zu gelangen. Bei der Nutzung von Fahrrädern und öffentlichen Verkehrsmitteln zeigt sich dagegen eine klare Abhängigkeit vom Bildungsstatus: Höher gebildete Befragte radeln weitaus häufiger zu den Einkaufsstätten als Befragte aus den beiden anderen Gruppen. Alle drei Gruppen reduzieren mit dem Übergang zur Elternschaft ihre Fahrradnutzung, die obere Bildungsgruppe jedoch viel stärker (-0,64) als die mittlere und untere Bildungsgruppe (-0,19 bzw. -0,04). Die Gruppen nähern sich folglich in ihren Fahrradnutzungsverhalten an, wobei das Signifikanzni-

veau trotzdem erhalten bleibt. Öffentliche Verkehrsmittel werden wiederum von Personen mit geringer Bildung sehr viel häufiger als von Personen aus den anderen beiden Gruppen genutzt. Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel für Einkaufsfahrten verändert sich in allen drei Gruppen mit dem Übergang zur Elternschaft nicht signifikant. Während die untere Bildungsgruppe den ÖPNV allerdings etwas häufiger als vor der Schwangerschaft nutzt (0,09), haben die mittlere und hohe Bildungsgruppe die Nutzung etwas eingeschränkt (-0,07 bzw. -0,03).

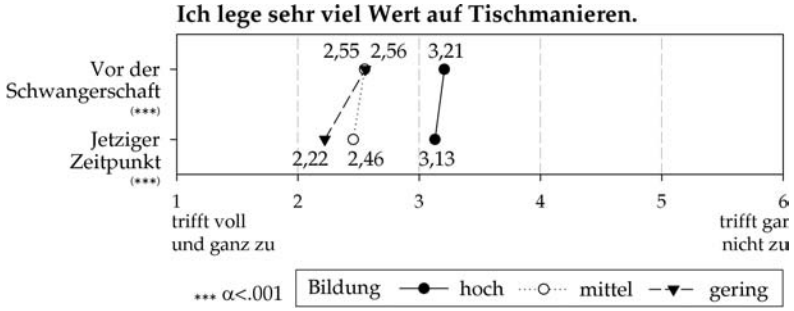


Abbildung 6.6: Wertschätzung für Tischmanieren in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

Ernährungskultur

Signifikante Unterschiede hinsichtlich der Ernährungskultur finden sich lediglich bei den Tischmanieren (Abb. 6.6). Personen mit hoher Bildung achten schon vor der Schwangerschaft weit weniger auf gutes Benehmen am Esstisch als Befragte, die den beiden anderen Bildungsgruppen angehören. Mit dem Übergang zur Elternschaft steigert sich in der unteren Bildungsgruppe die Wertschätzung für Tischmanieren noch einmal merkbar (0,34), auch die mittlere und obere Gruppe zeigen etwas mehr Interesse daran (0,09 bzw. 0,08). Die bildungsabhängigen Unterschiede bleiben erhalten: Hoch gebildete Personen achten weniger auf Tischmanieren als Personen mit mittlerer und geringer Bildung. Vermutlich kann dies darauf zurückgeführt werden, dass antiautoritäre Erziehungsmethoden in den oberen Bildungsschichten verbreiteter sind.

Ernährungsverantwortung

Hinsichtlich der Ernährungsverantwortung nehmen die Unterschiede zwischen den drei Bildungsgruppen infolge der Elternschaft ab (Abb. 6.7). Vor der Schwangerschaft bestand zwischen der Gruppe mit geringer Bildung und der Gruppe mit hoher Bildung ein erwähnenswerter Unterschied: Personen mit hoher Bildung praktizierten häufiger eine gleichberechtigte Arbeitsteilung als Personen mit geringer Bildung. Mit dem Übergang zur Elternschaft nähern sich die obere und mittlere Gruppe (-0,13 bzw. -0,12) der unteren Gruppe (0,00) an, sodass keine signifikanten Unterschiede mehr bestehen.

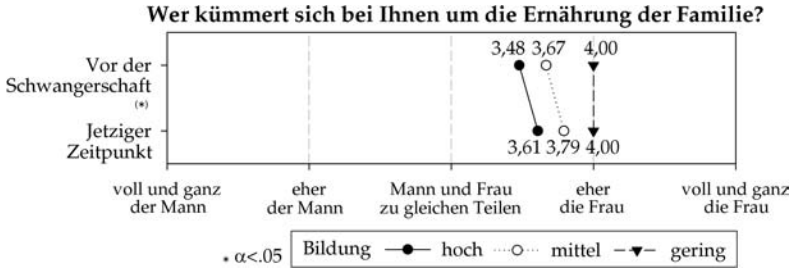


Abbildung 6.7: Ernährungsverantwortung in Abhängigkeit vom Bildungsgrad – Einfaktorielle ANOVA

Fazit

Vor der Schwangerschaft lassen sich bildungsabhängige Unterschiede u.a. beim Konsum von Lebensmitteln mit nachhaltigen Produkteigenschaften und hinsichtlich einer gesunden Ernährung nachweisen. Personen mit höherer Bildung kaufen eher in Bioläden, Reformhäusern und auf Wochenmärkten ein als Personen mit geringerer Bildung. Das Preisbewusstsein sinkt mit steigender Bildung. Der Einkauf mit dem Fahrrad steigt mit dem Bildungsgrad, während der Einkauf mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit dem Bildungsgrad sinkt. Mit dem Übergang zur Elternschaft vergrößern sich die meisten Differenzen zwischen den Bildungsgruppen noch weiter.

Einkommen

Haushaltsnetto-einkommen in €	**N**
Unter 500	1
500 bis unter 1000	17
1000 bis unter 1500	56
1500 bis unter 2000	47
2000 bis unter 2500	41
2500 bis unter 3000	34
3000 bis unter 3500	13
3500 bis unter 4000	5
4000 und mehr	8

Tabelle 6.6: Einkommen in Paarhaushalten

In der Umfrage konnten sich die Eltern einer von neun vorgegebenen Einkommensgruppen zuordnen (Tab. 6.6). Um den Einfluss des Einkommens auf die Ernährungsweise zu untersuchen, werden nur Paarhaushalte in die Auswertung aufgenommen. Würden alle Haushaltsformen (z.B. auch Alleinerziehende und WGs) einbezogen werden, wäre die Aussagekraft der Ergebnisse womöglich eingeschränkt. Für die Mittelwertvergleiche wird die Stichprobe in drei Einkommensgruppen unterteilt (Tab. 6.7). In die Gruppe mit geringem Einkommen fallen diejenigen Befragten, deren monatliches Haushaltsnettoeinkommen unter 1.500 Euro liegt. Das Einkommen der mittleren Gruppe beläuft sich auf 1.500 bis unter 3.000 Euro. Befragte, die der Gruppe mit hohem Einkommen zugerechnet werden, haben ein Haushaltsnettoeinkommen von 3.000 Euro und mehr zur Verfügung. Von den 222 Befragten,

die in Paarhaushalten leben und Auskunft über ihr Einkommen gaben, können 74 der unteren Einkommensgruppe, 122 der mittleren Einkommensgruppe und 26 der oberen Einkommensgruppe zugeordnet werden.

Gruppe	Haushaltsnettoeinkommen in €
Geringes Einkommen	unter 1.500
Mittleres Einkommen	1.500 bis unter 3.000
Hohes Einkommen	3.000 und mehr

Tabelle 6.7: Einkommensgruppen

Soziodemographische Merkmale

Bei der Auswertung der Daten sollten folgende Zusammenhänge bedacht werden: Je höher das Einkommen ist, über das eine Person verfügt, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Bildungsgrad höher einzustufen ist, dass sie in einem Bezirk mit einem guten nachhaltigen Marktangebot wohnt und dass sie zum Zeitpunkt der Schwangerschaft älter war (alle χ^2<.001).

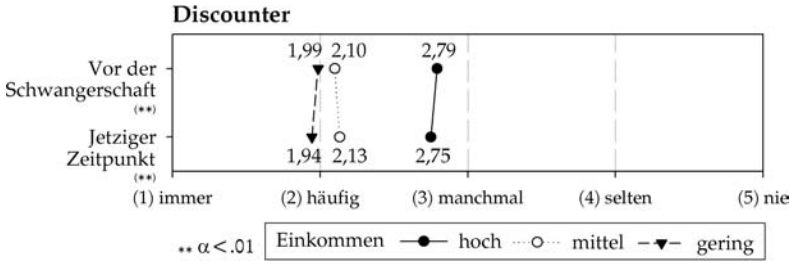


Abbildung 6.8: Einkauf in Discountern in Abhängigkeit vom Einkommen – Einfaktorielle ANOVA

Einkaufsstätten

Hinsichtlich des Einkaufs in Bioläden, Reformhäusern, auf Wochenmärkten und in ethnischen Geschäften finden sich keinerlei signifikante Unterschiede zwischen den drei Einkommensgruppen. Jedoch kaufen Personen mit hohem Einkommen bereits vor der Schwangerschaft weitaus seltener in Discountern ein als Personen mit mittlerem und geringem Einkommen (Abb. 6.8). Das Verhalten bleibt auch mit dem Übergang zur Elternschaft in allen drei Gruppen nahezu unverändert, weswegen auch die einkommensabhängigen Unterschiede erhalten bleiben. Beim Konsum von frischen, regionalen, saisonalen, ökologisch angebauten und gentechnikfreien Produkten zeigen sich keine erwähnenswerten einkommensabhängigen Abweichungen.

Zahlungsbereitschaft

Wie Abbildung 6.9 zeigt, ist die Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel schon vor der Schwangerschaft eindeutig vom Einkommen abhängig. Je weniger Einkommen den Befragten zur Verfügung steht, desto mehr achten sie darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten. Alle drei Einkommensgruppen schauen mit

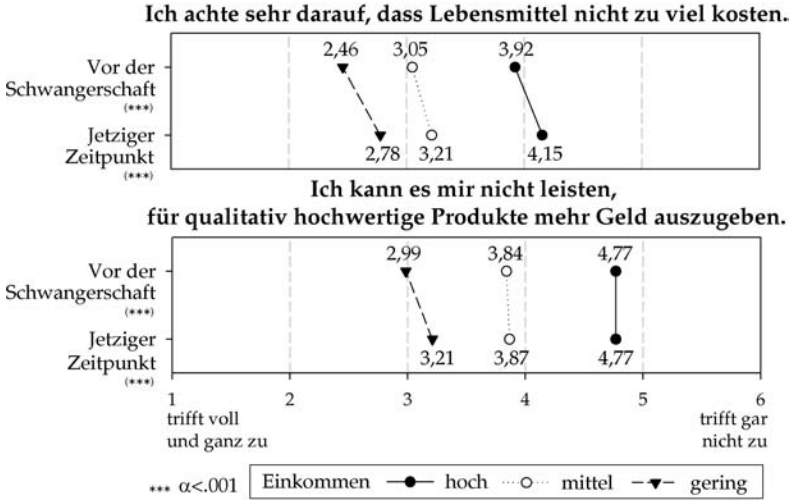


Abbildung 6.9: Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel in Abhängigkeit vom Einkommen – Einfaktorielle ANOVA

dem Übergang zur Elternschaft weniger auf die ernährungsbedingten Kosten. Die ausgewiesenen Unterschiede zwischen den drei Gruppen bleiben daher bestehen. Beim zweiten Statement liegen ähnliche Abweichungen vor: Je weniger Geld im Haushalt vorhanden ist, desto häufiger geben die Befragten an, sich teure Lebensmittel nicht leisten zu können. Mit der Elternschaft ändern lediglich die Personen mit geringem Einkommen ihr Verhalten bemerkenswert: Sie geben seltener an, dass sie sich Qualitätsprodukte nicht leisten können (-0,22).

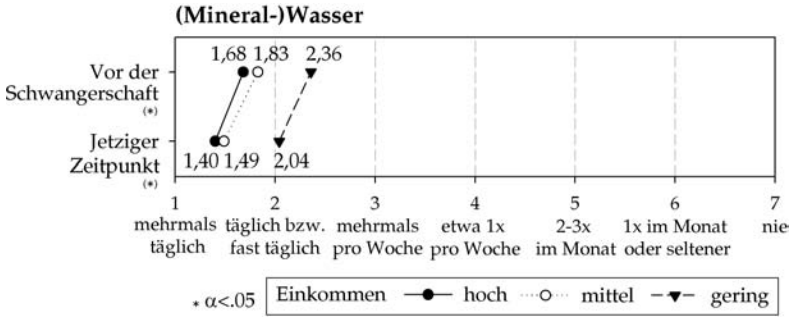


Abbildung 6.10: Verzehrshäufigkeit von (Mineral-)Wasser in Abhängigkeit vom Einkommen – Einfaktorielle ANOVA

Zusammensetzung der Nahrung

Hinsichtlich des Konsums von Lebensmitteln besteht lediglich ein Zusammenhang zwischen dem Einkommen und dem Verbrauch von (Mineral-)Wasser (Abb. 6.10). Es lässt sich erkennen, dass die untere Einkommensgruppe zu beiden Zeitpunkten weniger Wasser trinkt als die beiden anderen Gruppen.

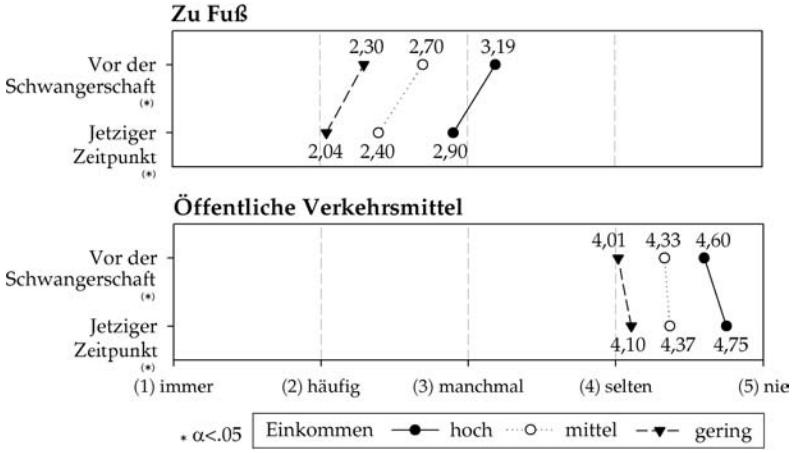


Abbildung 6.11: Nutzung von Transportmitteln zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Einkommen – Einfaktorielle ANOVA

Transportmittel

Mit sinkendem Einkommen wird häufiger zu Fuß eingekauft (Abb. 6.11). Mit dem Übergang zur Elternschaft steigern alle Gruppen ihre zu Fuß zurückgelegten Einkäufe in etwa auf die gleiche Weise. Daher bleibt auch das Signifikanzniveau bestehen. Zwischen dem Einkommen und der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln besteht ebenfalls schon vor der Schwangerschaft ein Zusammenhang. Alle drei Gruppen fahren infolge der Schwangerschaft bzw. Geburt etwas seltener mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Signifikante Veränderungen zeigen sich jedoch nicht, sodass die Unterschiede zwischen den Gruppen bestehen bleiben.

Fazit

Die Wertschätzung für nachhaltige Lebensmitteleigenschaften und eine gesunde Ernährung hängen nicht vom Einkommen ab. Unterschiede bei der Zahlungsbereitschaft bestehen bereits vor der Schwangerschaft und bleiben mit dem Übergang zur Elternschaft bestehen. Damit hängt eng zusammen, dass der Einkauf in Discountern mit steigendem Einkommen sinkt. Auch der Einkauf zu Fuß und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sinkt mit steigendem Einkommen.

Wohnumfeld

Das Ernährungsverhalten hängt wesentlich von den Zugangsbedingungen zu Lebensmitteln ab, die je nach Wohnumfeld unterschiedlich ausfallen können. Es wird untersucht, welchen Einfluss das nachhaltige Marktangebot im Stadtbezirk – gemessen an den vor Ort zugänglichen Naturkostläden, Reformhäusern, Eine-Welt-Läden, Feinkostläden, Wochenmärkten, Öko-Märkten und Öko-Restaurants – auf eine nachhaltige Ernährung ausüben. Dazu wird die Stichprobe in drei Gruppen eingeteilt (Tab. 6.8).

Wohnumfeld mit nachhaltigem Marktangebot		
gut ausgestattet	mittelmäßig ausgestattet	schlecht ausgestattet
Charlottenburg	Köpenick	Hellersdorf
Friedrichshain	Neukölln	Hohenschönhausen
Kreuzberg	Pankow	Lichtenberg
Mitte	Reinickendorf	Marzahn
Prenzlauer Berg	Spandau	Treptow
Schöneberg	Steglitz	Weißensee
Wilmersdorf	Tempelhof	Tiergarten
Zehlendorf	Wedding	

Tabelle 6.8: Nachhaltiges Marktangebot in den Berliner Alt-Bezirken

Gemäß den sieben genannten Indikatoren (Anzahl der Naturkostläden, Reformhäuser etc.), die zu der im Stadtbezirk lebenden Bevölkerungszahl ins Verhältnis gesetzt werden, lassen sich die 23 Berliner Alt-Bezirke[2] den Kategorien »gut ausgestattetes Wohnumfeld«, »mittelmäßig ausgestattetes Wohnumfeld« und »schlecht ausgestattetes Wohnumfeld« zuordnen[3]. Befragte, die angeben, dass sie aufgrund der Schwangerschaft bzw. Geburt des Kindes den Wohnort gewechselt haben, werden aus der Auswertung ausgeschlossen. Das ist bei elf Personen der Fall. Zudem werden die zwölf Befragten aus dem Berliner Umland nicht in die Auswertung einbezogen, da die Landkreise sehr heterogen mit einem nachhaltigen Marktangebot ausgestattet sind und eine Einteilung in die drei Kategorien deshalb schwer fällt.

Soziodemographische Merkmale

Das Wohnumfeld weist einen starken Zusammenhang mit dem Bildungsgrad auf (χ^2<.001). Während in der Gruppe derjenigen Befragten, die in gut ausgestatteten Bezirken wohnen, 61 Prozent über einen hohen Bildungsabschluss verfügen, sind es in schlecht ausgestatteten Bezirken lediglich sieben

[2] Als Grundlage für die Auswertung fungiert die Einteilung der Bezirke vor der Bezirksreform im Jahr 2001, bei der die bestehenden Alt-Bezirke zu 12 Großbezirken fusioniert wurden.

[3] Die Einteilung der Alt-Bezirke in die drei Kategorien basiert auf den Angaben der Online-Datenbank der Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V. (www.foel.de).

Prozent. Um eventuelle Bildungseffekte zu vermeiden, werden in die folgende Auswertung nur Befragte mit mittlerem Bildungsniveau einbezogen. Von den 150 Personen mit mittlerer Bildung können 27 der Gruppe mit gutem Marktangebot, 49 der mit mittlerem Marktangebot und 74 der mit schlechtem Marktangebot zugeordnet werden.

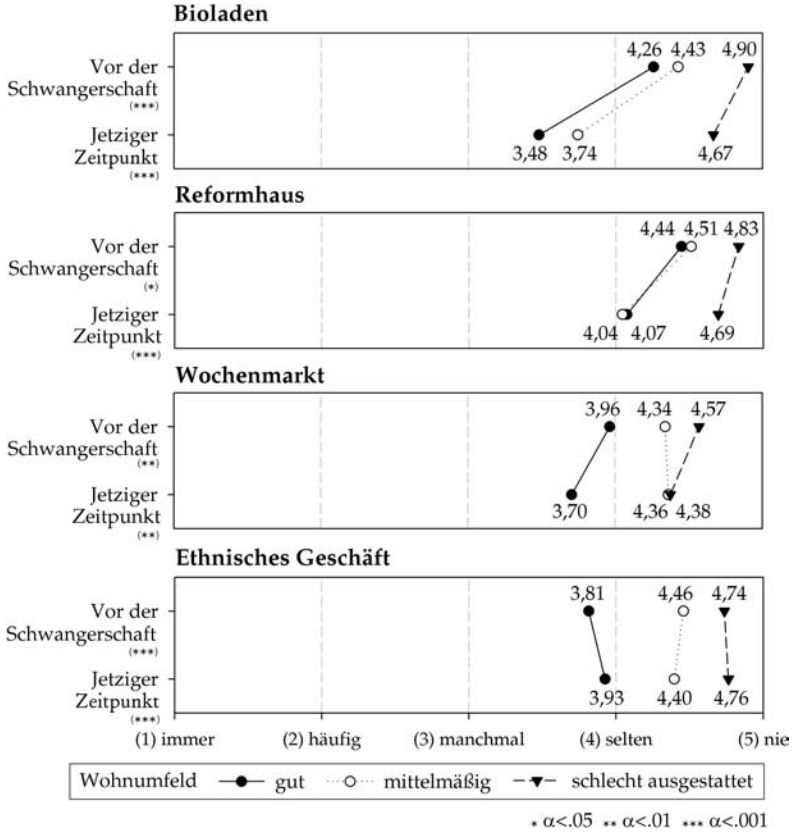


Abbildung 6.12: Besuch von Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Wohnumfeld – Einfaktorielle ANOVA

Einkaufsstätten

Nicht überraschend dürfte sein, dass der Einkauf in Bioläden und Reformhäusern steigt, je besser das Wohnumfeld ausgestattet ist (Abb. 6.12). Eltern, die in schlecht ausgestatteten Bezirken wohnen, kaufen in diesen Einkaufsstätten weitaus seltener ein als Eltern, die aus besser ausgestatteten Bezirken stammen. Die Abweichungen zwischen der Gruppe mit einem schlecht ausgestatteten Wohnumfeld und den beiden anderen Gruppen vergrößern sich mit dem Übergang zur Elternschaft noch weiter, da Eltern, die in schlecht

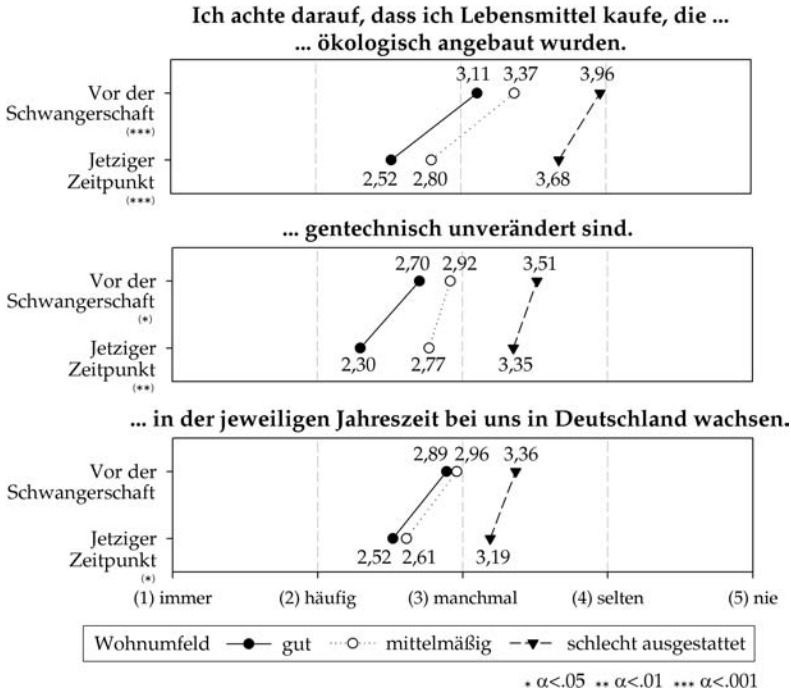


Abbildung 6.13: Wertschätzung für Lebensmitteleigenschaften in Abhängigkeit vom Wohnumfeld – Einfaktorielle ANOVA

ausgestatteten Bezirken wohnen, ihre Einkäufe weniger steigern (0,23 bzw. 0,14) als Eltern, die in mittelmäßig (0,69 bzw. 0,47) bis gut (0,78 bzw. 0,37) ausgestatteten Bezirken wohnen. Auch auf Wochenmärkten und in ethnischen Geschäften ist ein vom nachhaltigen Marktangebot abhängiges Kaufverhalten zu beobachten. Je besser das Wohnumfeld mit einem nachhaltigen Marktangebot ausgestattet ist, desto häufiger wird auch auf Wochenmärkten eingekauft. Das Kaufverhalten entwickelt sich mit dem Übergang zur Elternschaft bei Eltern aus mittelmäßig ausgestatteten Bezirken allerdings anders als bei den beiden anderen Gruppen: Während diejenigen Befragten, die in gut bzw. schlecht ausgestatteten Bezirken wohnen, häufiger ihre Einkäufe auf Wochenmärkten tätigen als früher (0,26 bzw. 0,19), ändert sich die Häufigkeit der Einkäufe bei denjenigen Befragten, die in mittelmäßig ausgestatteten Bezirken wohnen, so gut wie gar nicht (-0,02). Gravierende Unterschiede bestehen daher infolge der Elternschaft nur noch zwischen der Gruppe mit einem gutem nachhaltigen Marktangebot und den beiden anderen Gruppen. In ethnischen Geschäften steigert die mittlere Gruppe ihre Einkäufe mit dem Übergang zur Elternschaft geringfügig (0,06), während die obere und untere Gruppe et-

was seltener dort einkaufen (-0,12 bzw. -0,02). Die Unterschiede zwischen den Gruppen bleiben daher im Wesentlichen bestehen.

Lebensmitteleigenschaften

Blickt man auf die Wertschätzung der Lebensmitteleigenschaften, so lassen sich auch hier Unterschiede erkennen, die vom Wohnumfeld abhängen (Abb. 6.13). Befragte, die in schlecht ausgestatteten Bezirken leben, achten seltener darauf, dass Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen, gentechnisch unverändert sind und während der jeweiligen Saison angebaut werden, als Befragte aus den anderen Bezirken. In allen drei Gruppen erhöht sich zwar mit dem Übergang zur Elternschaft die Wertschätzung für derartige Produkteigenschaften, bei den Befragten aus Bezirken mit einem schlechten nachhaltigen Marktangebot jedoch weniger als bei den Befragten aus Bezirken mit einem guten und – abgesehen von gentechnikfreien Lebensmitteln – auch mit einem mittelmäßigen nachhaltigen Marktangebot. Daher vergrößert sich die Abweichung zwischen der Gruppe aus schlecht ausgestatteten Bezirken und den beiden anderen Gruppen infolge der Elternschaft noch mehr.

Zusammensetzung der Nahrung

Beim Konsum von Naturjoghurt und von Fleisch/Geflügel zeigt sich schon vor der Schwangerschaft ein wohnumfeldabhängiges Ernährungsverhalten (Abb. 6.14). Beim Naturjoghurt sind die Unterschiede jedoch im Unterschied zu Fleisch/Geflügel signifikant. Bei beiden Produktgruppen werden die Abweichungen zwischen den Gruppen mit dem Übergang zur Elternschaft etwas größer. Befragte aus gut ausgestatteten Bezirken steigern ihren Verbrauch von Naturjoghurt mehr (0,67) als Befragte, die in mittelmäßig und schlecht ausgestatteten Bezirken leben (0,35 bzw. 0,36). Hinsichtlich des Fleisch- und Geflügelkonsums finden mit der Elternschaft eigentlich keine nennenswerten Veränderungen statt. Personen, die in Bezirken mit einem schlechten nachhaltigen Marktangebot leben, steigern jedoch ihren Konsum etwas (0,11), während Personen, die in Bezirken mit einem guten bzw. mittelmäßigen nachhaltigen Marktangebot wohnen, ihren Konsum etwas einschränken (-0,14 bzw. -0,08). Das hat zur Folge, dass zwischen den Gruppen laut einfaktorieller ANOVA nun Abweichungen registiert werden. Bei Genussmitteln zeigt sich ein gegensätzliches Verhalten: Das vor Ort verfügbare nachhaltige Marktangebot wirkt sich eher negativ auf die Ernährungsgewohnheiten aus. Es lässt sich erkennen, dass die Befragten aus gut ausgestatteten Bezirken Alkohol und Süßigkeiten/fette Snacks am häufigsten konsumieren, die Befragten aus schlecht ausgestatteten Bezirken dagegen am seltensten. Mit dem Übergang zur Elternschaft egalisiert sich der Alkoholkonsum weitgehend, weil die Gruppe mit einem guten nachhaltigen Marktangebot ihren Verbrauch sehr viel mehr reduziert (-1,26) als die Gruppen mit einem mittleren und schlechten Marktangebot (-0,54 bzw. -0,32). Folglich werden keine signifikanten Unterschiede mehr angezeigt. Bei Süßigkeiten/fetten Snacks verläuft die Entwicklung mit der Elternschaft anders: Die mittlere Gruppe vermindert ihren Konsum am stärksten (-0,47) und

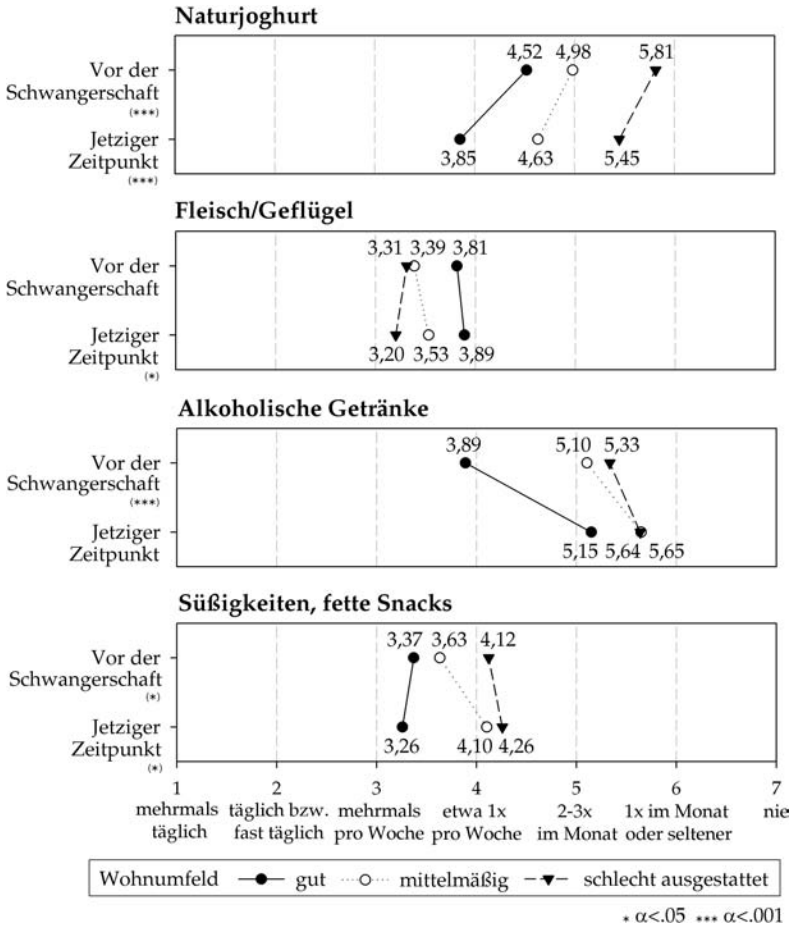


Abbildung 6.14: Verzehrshäufigkeit von ausgewählten Lebensmitteln in Abhängigkeit vom Wohnumfeld – Einfaktorielle ANOVA

nähert sich somit dem Mittelwert der Gruppe mit schlechtem Marktangebot an, die ihren Verbrauch weniger eingeschränkt hat (-0,14). Im Gegensatz zu den zwei anderen Gruppen steigern die Befragten, die in gut ausgestatteten Bezirken wohnen, ihren Verbrauch von Süßigkeiten und fetten Snacks mit dem Übergang zur Elternschaft (0,11). Sie entfernen sich damit von den beiden anderen Gruppen, auch wenn sich das Signifikanzniveau nicht erhöht.

Transportmittel

Die Nutzung des Autos und des Fahrrades für Einkaufsfahrten hängt vom Wohnumfeld ab (Abb. 6.15). Befragte, die in gut ausgestatteten Bezirken le-

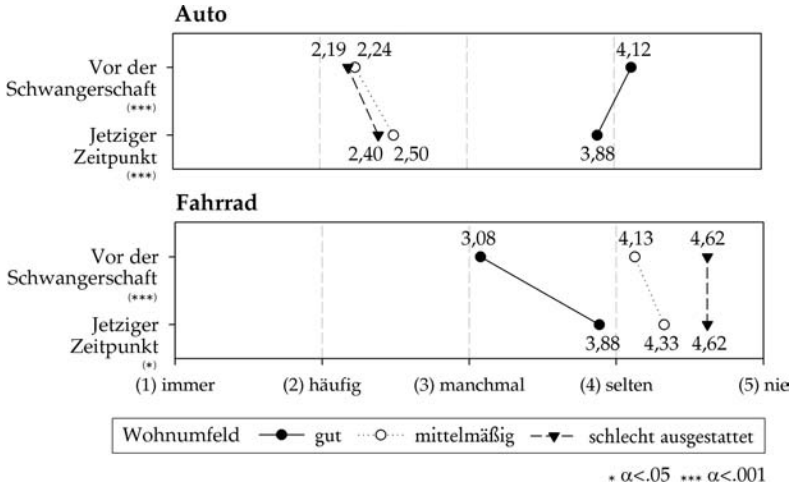


Abbildung 6.15: Transportmittel zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit vom Wohnumfeld – Einfaktorielle ANOVA

ben, nutzen das Auto weitaus seltener für Einkaufsfahrten als Befragte, die in den anderen Bezirken wohnen. Diejenigen, die in ihrem Wohnumfeld mittelmäßig bis schlecht mit »nachhaltigen« Einkaufsmöglichkeiten versorgt sind, schränken allerdings ihre Pkw-Fahrten mit dem Übergang zur Elternschaft ein (-0,21 bzw. -0,26), während diejenigen, die in einem gut ausgestatteten Bezirk wohnen, den Pkw häufiger nutzen, um einzukaufen (0,24). Die Unterschiede zwischen den Gruppen werden daher geringer, wobei das Signifikanzniveau von 0,1% bestehen bleibt. Das Fahrrad wird für Einkaufsfahrten von Befragten, die in Bezirken mit einem guten nachhaltigen Marktangebot wohnen, sehr viel häufiger genutzt als von den anderen zwei Gruppen. Mit dem Übergang zur Elternschaft schränken die Befragten, die in einem gut ausgestatteten Wohnumfeld leben, ihre Fahrradnutzung allerdings sehr viel stärker ein (0,80) als diejenigen Befragten, die in mittelmäßig bis schlecht ausgestatteten Bezirken wohnen (0,20 bzw. 0,00). Daher werden die Unterschiede zwischen den Gruppen weniger signifikant.

Fazit

Der Zugang zu einem nachhaltigen Marktangebot, der wesentlich vom Wohnumfeld abhängt, hat einen positiven Einfluss auf den Konsum von »nachhaltigeren« Lebensmitteln, wirkt sich aber nicht signifikant auf eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise aus. Die Nutzung von Auto und Fahrrad zu den Einkaufsstätten weist einen Zusammenhang mit dem Wohnumfeld auf.

6.1.2.1.2 Gleichberechtigung

Zu den Grundpfeilern einer nachhaltigen Ernährung gehört auch die Gleichberechtigung von Mann und Frau. In diesem Abschnitt soll untersucht werden, welche Auswirkungen die Geburt eines Kindes auf die Verteilung der Ernährungsverantwortung und auf das Ernährungsverhalten der Mütter und Väter hat. Außerdem wird geprüft, welche Unterschiede im Ernährungsverhalten von Müttern, die mit ihrem Partner in einem Haushalt leben, und allein erziehenden Müttern bestehen. Auf diese Weise können Rückschlüsse gezogen werden, welchen Einfluss Männer auf die Ernährung der Familie ausüben.

Geschlecht

Geschlechterverhältnis nach der Geburt

Die Gruppendiskussionen zeigen, dass die Entwicklung des Verhältnisses zwischen Frau und Mann im Übergang zur Elternschaft von den Befragten unterschiedlich erlebt wird. Während die einen eine zunehmende Gleichberechtigung wahrnehmen, sehen sich andere nach der Geburt des Kindes mit einer traditionellen Neuverteilung der Geschlechterrollen konfrontiert:

> »Das Wohltuende finde ich, dass quasi so in der meiner Elterngeneration jetzt, so kann ich das dann ja jetzt vielleicht sagen, das schon mehr querbeet geht also zwischen den Geschlechtern, dass es nicht nur ein Thema bei den Frauen ist, sondern auch bei den Männern.«
> *(Wissenschaftlerin mit 19 Monate alter Tochter)*

> »Ich muss sagen, das ist noch sehr viel geschlechtsgebundener, dieses Kinderthema, als ich erwartet hatte. Also ich habe das eher umgekehrt erlebt. Ich dachte, dass das schon viel stärker ist, dass irgendwie Mann und Frau gleichermaßen zuständig sind, aber ich habe z.B. bisher kaum einen Mann erlebt, der z.B. bereit ist, Abstriche zu machen wegen des Kindes.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

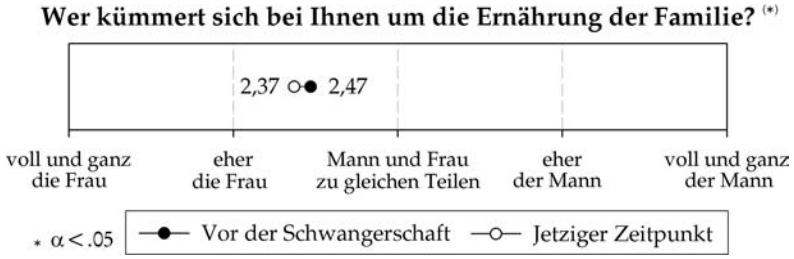


Abbildung 6.16: Verteilung der Ernährungsverantwortung in Paarhaushalten – T-Test bei gepaarten Stichproben

Ernährungsverantwortung

Die quantitativen Daten zeigen, dass die Ernährungsverantwortung sowohl vor der Schwangerschaft als auch zum Zeitpunkt der Befragung eher bei der Frau liegt. Die Mittelwertabweichung zwischen beiden Zeitpunkten ist zwar signifikant, fällt aber dennoch nicht sonderlich hoch aus. Nimmt man die gesamte Stichprobe, also alle Haushaltsformen, als Basis, so ergibt sich für die Zeit vor der Schwangerschaft ein Mittelwert von 2,37 und zum jetzigen Zeitpunkt ein Mittelwert von 2,25, was einer Mittelwertdifferenz von 0,12 entspricht. Nimmt man nur die Paarhaushalte als Grundlage, verringert sich die Mittelwertdifferenz auf 0,10 (Abb. 6.16).

In 18 Prozent der Paarhaushalte findet eine Traditionalisierung des Geschlechterverhältnisses statt, d.h. die Frau übernimmt mit dem Übergang zur Elternschaft mehr Ernährungsverantwortung. In 10 Prozent der Haushalte ist eine Modernisierung zu verzeichnen, d.h. der Mann beteiligt sich mehr an der Hausarbeit als vor der Schwangerschaft. In 72 Prozent der befragten Haushalte bleibt die Verteilung der Ernährungsverantwortung unverändert.

In welche Richtung sich das Geschlechterverhältnis im Übergang zur Elternschaft entwickelt, hängt wesentlich davon ab, ob die Väter erwerbstätig sind oder nicht. Berufstätige Männer steigern häufig ihre Arbeitszeit, um die finanziellen Einbußen, die mit dem Erziehungsurlaub der Mutter einhergehen, auszugleichen. Dafür reduzieren sie ihren Anteil am Familienleben und an der Hausarbeit:

> »Wenn sie zu Hause sind, dann kümmern sie sich, die ganzen Väter [...]. Aber die Arbeit wird nicht aufgegeben, es wird sogar mehr gearbeitet. Habe ich auch ganz oft erlebt, dass die sich so reinhängen und nur noch auf der Arbeit sind. [...] Obwohl man sich als Mutter den Vater mehr zu Hause wünscht.« *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Wenn die Väter noch studieren und nicht am Erwerbsleben teilnehmen, sind sie oft auch zu einer gleichberechtigten Verteilung der Aufgaben bereit:

> »Mein Freund studiert noch, ich bin jetzt in Elternzeit. Also wir beide sind immer zu Hause. Sonst wäre das natürlich anders. Klar. Und das hat sich genau mit dem Kind geändert, seit der Geburt, als ich dann erstmal ein paar Tage schön im Bett lag, hatte sich das so eingependelt, dass er einfach mehr macht und dass er einfach erstmal alles gemacht hat. Aber jetzt im Moment, würde ich sagen, mittlerweile gleich viel. Aber das liegt, schätze ich, mehr daran, dass wir beide immer zu Hause sind.« *(Wissenschaftlerin mit drei Monate alter Tochter)*

Manche Frauen übernehmen als Abwechslung zur Kinderbetreuung bereitwillig die Ernährungsverantwortung:

> »Ich bin dann immer abends, wenn mein Freund nach Hause kommt, ganz froh, wenn er dann das Kind mal nimmt und ich was anderes machen kann. [...] Früher haben wir dann schon mal zusammen gekocht eher, aber jetzt muss sich eher schon mal jemand ums Kind kümmern, dann koche doch eher immer ich.« *(Wissenschaftlerin mit fünf Monate alter Tochter)*

> »Wenn er [der Ehemann, A.d.V.] nach Hause kommt, dann koche ich meistens und er beschäftigt sich mit ihm. Also er übernimmt das Kind und ich übernehme die Küche. Das ist mir lieber. Wenn ich das Kind abgeben kann, ist das schon mal ganz gut.« *(Ärztin mit vier Monate altem Sohn)*

Wer die Verantwortung für das Kind und für die Ernährung übernimmt, wird jedoch nicht ausschließlich zwischen Mutter und Vater ausgehandelt. Häufig erfolgt eine traditionelle Rollenzuweisung auch durch Bezugspersonen:

> »Es ist auch eine Sache der Ansprache, also welche Kleidung das Kind tragen soll und wie es sich ernähren soll, dazu wird die Mutter angesprochen, also sprich in unserer Konstellation ich, von der Großmutter. [...] Vom Großvater nicht, der kümmert sich da überhaupt nicht drum, der hat sich nie drum gekümmert. Und es ist auch nicht so, dass jetzt die Mutter von meinem Partner denkt, dass das sein Thema ist, sondern das ist mein Thema, welches Jäckchen und welches Gläschen und welches was weiß ich da irgendwie gegeben wird.«
> *(Wissenschaftlerin mit 19 Monate alter Tochter)*

Manchmal sind es auch die Mütter selbst, die den Vater unbeabsichtigt ausgrenzen, sodass für ihn gar keine Möglichkeiten bestehen, mehr Verantwortung zu übernehmen, oder es ihm zumindest erleichtert wird, sich aus der Verantwortung zu ziehen:

> »Ja, da bin ich außen vor [...]. Auch wenn ich sonst auch sehr viel Nähe suche auch zum Kind, bin ich da eben doch ein ganzes Ende weg. Ist schon anders.« *(Selbstständiger Elektromeister mit 24 Monate altem Sohn)*

> »Das machen vielleicht auch viele Frauen falsch, die die Väter da so außen vor lassen. [...] Ich glaube, das ist eigentlich auch wichtig, das Kind auch nur mal beim Vater zu lassen für ein paar Stunden. Wirklich weg. Gar nicht, dass man ständig dahintersteht: Ah, das musst du doch anders machen und so. [...] Ich glaube, das stärkt auch die Bindung ungemein, dass sie da auch selber merken: Ha, das ist mein Kind.«
> *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Zusammensetzung der Nahrung

Anhand der quantitativen Stichprobe ist es leider nicht möglich, das Ernährungsverhalten von Müttern und Vätern einander gegenüberzustellen, weil das Verhältnis von 272 Frauen zu elf Männern einen Vergleich nicht zulässt. Es lässt sich jedoch die Tendenz ablesen, dass Frauen bereits vor der Schwangerschaft weniger alkoholische Getränke, dafür aber mehr Obst und frische Lebensmittel zu sich genommen haben und dass diese Unterschiede auch mit dem Übergang zur Elternschaft erhalten bleiben. Außerdem reduzieren Frauen mit der Elternschaft ihren Konsum von Weißmehlprodukten und Pommes frites/Bratkartoffeln sowie den Besuch von Kantinen und Mensen, sodass zum Zeitpunkt der Befragung geschlechtsspezifische Unterschiede auftreten.

In den Gruppendiskussionen zeigt sich ein ähnliches Bild – Frauen achten eher auf eine gesunde Ernährung als Männer:

> »Wo er gar nicht drauf achtet, das ist Obst und Gemüse, so Rohkost. Ich weiß nicht, also irgendwie behaupte ich langsam, Männer brauchen das nicht.« *(Bauingenieurin mit vier Monate alter Tochter)*

> »Was jetzt so gesunde Ernährung anbelangt, ich will jetzt nicht sexistisch sein, aber ich glaube, das ist schon eher so ein Frauending. Also ich kümmere mich da nicht so viel drum.« *(Student mit acht Monate altem Sohn)*

Auch Lebensmitteln aus biologischem Anbau stehen Frauen im Allgemeinen offener gegenüber als Männer:

> »Mein Freund macht sich eigentlich auch total lustig mit so Öko-Dings und behauptet halt, das ist doch das Gleiche wie das andere.«
> *(Studentin mit elf Monate altem Sohn)*

> »Ich glaube dann immer mehr so Studien und sage dann so: Nein, nein, lass uns jetzt im Bioladen einkaufen, und das darfst du gar nicht mehr im Discounter. Und er ist immer so: Ja, mir schmeckt das aber genauso gut, dann ist es bestimmt auch nicht schlechter.«
> *(Wissenschaftlerin mit drei Monate alter Tochter)*

Eine dekorative Zubereitung des Essens als Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährungskultur ist ebenfalls nicht Sache der Männer:

> »Also wenn ich ein bisschen Obst klein schnipple, dann isst er meistens. Ist dann so schön auf dem Teller. Aber er würde das nicht von sich aus machen. Er würde dann eher einen Apfel nehmen und den dann essen.«
> *(Bauingenieurin mit vier Monate alter Tochter)*

> »Wenn es schön garniert ist und schön fertig, dann wird alles gegessen. So selber schön was machen, das ist nicht.«
> *(Studentin mit elf Monate altem Sohn)*

Fazit

Aus Geschlechterperspektive ergeben sich infolge der Elternschaft keine größeren Veränderungen: Die Frauen übernehmen schon vor der Schwangerschaft mehr Ernährungsverantwortung als die Männer. Infolge der Elternschaft zeigen sich keine gravierenden Traditionalisierungserscheinungen. In den Gruppendiskussionen zeigt sich die Tendenz, dass Frauen eher auf eine gesunde Ernährung und eine dekorative Zubereitung des Essens achten.

Haushaltsstruktur

Mehrere Studien zu geschlechtsspezifischen Unterschieden bei der Ernährung kommen zu dem Ergebnis, dass Väter einen negativen Einfluss auf das Essverhalten haben, indem sie z.B. hinsichtlich des Fleischkonsums ihre Interessen durchsetzen (u.a. Beardsworth et al. 2002: 473, Fagerli & Wandel 1999: 185). Da sich Frauen gesünder ernähren als Männer (u.a. Mensink 2004: 4,

Setzwein 2004), könnte man die Schlussfolgerung ziehen, dass sich allein erziehende Mütter, die nicht die Nahrungsvorlieben des Mannes berücksichtigen müssen, eine gesündere Ernährungsweise realisieren können als Frauen in Paarhaushalten. Diese Vermutung wird jedoch von Helfferich et al. (2003: 16) widerlegt, die nachweisen konnten, dass Alleinerziehende weniger auf eine gesunde Ernährung achten als verheiratete Mütter (vgl. Abschnitt 3.2.4.5). Aufgrund der widersprüchlichen Ergebnisse soll dieser Sachverhalt mit Hilfe des vorliegenden Datensatzes untersucht werden.

Mütter mit Partner vs. Alleinerziehende

Um den Einfluss der Haushaltsstruktur auf das Ernährungsverhalten zu untersuchen, wurde die Stichprobe in Mütter, die mit ihrem Kind allein in einem Haushalt leben – nachfolgend als »allein erziehende Mütter« bezeichnet –, und in Mütter, die mit ihrem Kind und ihrem Partner in einem Haushalt wohnen – nachfolgend »Mütter mit Partner« genannt –, geteilt. Diejenigen befragten Frauen, die in einer anderen Haushaltsform leben (z.B. WGs, noch bei den Eltern wohnend), wurden bei der Auswertung nicht berücksichtigt. Insgesamt konnten 262 Fälle einer der beiden Haushaltsformen zugerechnet werden, davon waren 41 allein erziehende und 221 mit dem Partner zusammenlebende Mütter.

Soziodemographische Merkmale

Bei Alleinerziehenden besteht eine größere Wahrscheinlichkeit, dass sie über eine geringere Bildung verfügen und ein geringeres Haushaltsnettoeinkommen haben (beide $\chi^2<.001$). Zudem sind sie zu Beginn der Schwangerschaft häufiger jüngeren Alters ($\chi^2<.01$) und wohnen in Bezirken mit einem schlechteren nachhaltigen Marktangebot ($\chi^2<.05$).

Zahlungsbereitschaft

Ein Blick auf Abbildung 6.17 zeigt, dass die Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel bei allein erziehenden Personen sehr viel eingeschränkter ist als bei Personen, die mit ihrem Partner zusammenleben. Die Mittelwertabweichungen nehmen mit dem Übergang zur Elternschaft weiter zu. Zwar achten beide Gruppen infolge der Schwangerschaft bzw. Geburt weniger darauf, was Lebensmittel kosten, bei allein erziehenden Müttern sind jedoch dahingehend geringere Veränderungen zu beobachten als bei Müttern, die in Paarhaushalten leben (-0,12 vs. -0,22). Und während Alleinstehende es sich nun weniger leisten können, teure Qualitätsprodukte zu kaufen, als vor der Schwangerschaft (0,07), lässt sich bei Müttern mit Partner eine Tendenz in die entgegengesetze Richtung feststellen (-0,09). Dies lässt sich wohl in erster Linie auf die eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten allein stehender Mütter zurückführen:

> »Ich bin allein erziehend. Habe eine kleine Tochter. Und man muss kucken, wo man bleibt. Und arbeitslos bin ich dann auch noch. Da ist echt der Preis für mich schon ziemlich ausschlaggebend.«
> *(Bürokauffrau mit 36 Monate alter Tochter)*

Trotzdem sind allein erziehende Frauen generell eher dazu bereit, für Fair-

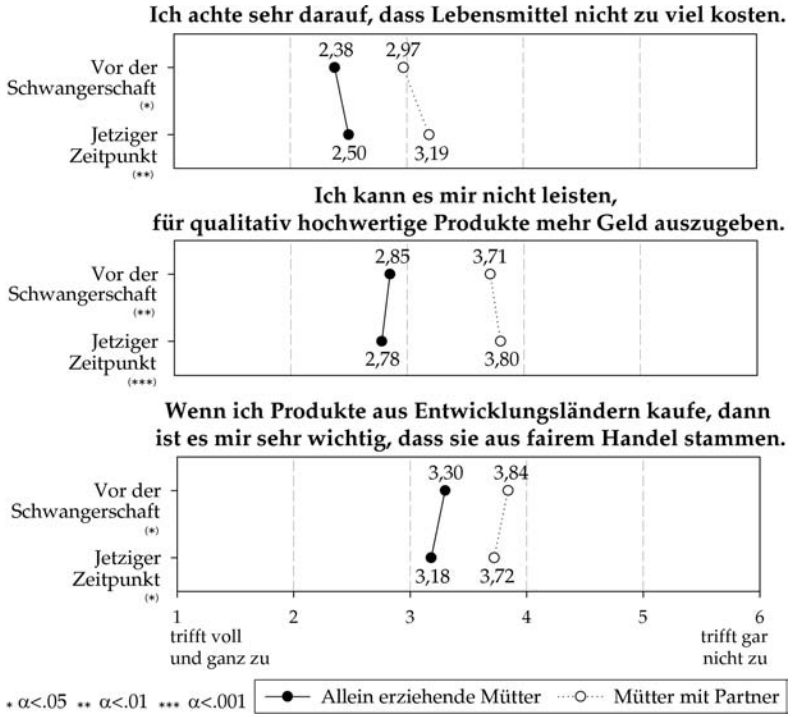


Abbildung 6.17: Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel in Abhängigkeit von der Haushaltsstruktur – T-Test bei unabhängigen Stichproben

Trade-Produkte einen höheren Preis zu bezahlen. Mit dem Übergang zur Elternschaft entwickeln sowohl die allein erziehenden als auch die in Paarhaushalten lebenden Mütter eine etwas höhere Sensibilität für Fair-Trade-Produkte (beide 0,12). Damit bleibt auch die Mittelwertabweichung auf dem gleichen Signifikanzniveau wie vor der Schwangerschaft.

Zusammensetzung der Nahrung

Dass zwischen Alleinerziehenden und Müttern mit Partner keine größeren Abweichungen in Bezug auf das Verzehrsverhalten zu Tage treten, könnte damit zusammenhängen, dass sich Väter zu Hause durchaus der Familienkost anpassen – die von der Partnerin bestimmt wird – und abweichende Vorlieben auswärts zufrieden gestellt werden:

> »Fleisch z.B. essen wir zu Hause gar nicht, weil ich Vegetarierin bin. Und er isst eigentlich gerne Fleisch, aber das isst er dann immer auswärts. Da macht er eigentlich nie einen Vorschlag, dass wir auch ein bisschen Fleisch kochen könnten und so. Das ist klar, dass wir das zu Hause nicht machen.« *(Wissenschaftlerin mit fünf Monate alter Tochter)*

> »Also ich glaube, dass ich mich schon mit umgestellt habe so, außer wenn

ich auswärts war. Also durch dieses Stillen, da der Kleine viel mit Monatskolik und so zu tun hatte, wollten wir halt auf dieses ganze Kohl und Zwiebeln verzichten. Und ich muss sagen, dass ich sehr gerne Gerichte mit Zwiebeln esse. Das fiel mir dann auch sehr schwer, weil das Essen dann auch ziemlich lasch wurde. Weil man ja auch keinen Knoblauch nehmen soll, weil die Milch auch bitter wird und so. Da habe ich dann schon lieber auch mal auswärts was anderes gegessen. Aber so, um meine Freundin zu unterstützen, habe ich mir schon Mühe gegeben, wenn ich dann mit ihr gegessen habe, dass wir dann was gekocht haben, was wir dann beide essen konnten.« *(Student mit acht Monate altem Sohn)*

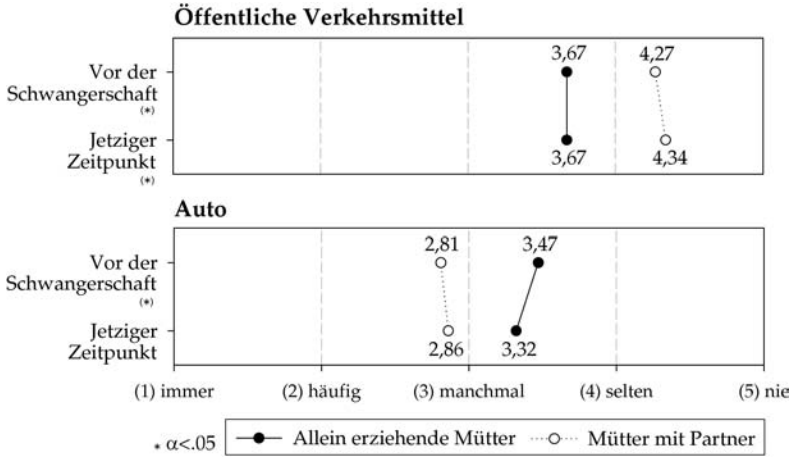


Abbildung 6.18: Transportmittel zu den Einkaufsstätten in Abhängigkeit von der Haushaltsstruktur – T-Test bei unabhängigen Stichproben

Transportmittel

Allein erziehende Mütter fahren häufiger mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Einkaufsstätten, dagegen weniger häufig mit dem Auto, auch wenn die Unterschiede nicht sehr signifikant ausfallen (Abb. 6.18). Während die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel sowohl bei den Alleinerziehenden als auch bei den Müttern mit Partner weitgehend unverändert bleibt (0,00 vs. 0,07), lässt sich hinsichtlich der Pkw-Nutzung einer Annäherung zwischen den beiden Gruppen erkennen. Diese Angleichung kann darauf zurückgeführt werden, dass allein erziehende Mütter das Auto infolge der Elternschaft etwas häufiger für Lebensmitteleinkäufe nutzen (0,15), Mütter mit Partner dagegen etwas seltener (-0,05).

Fazit

Die Präsenz eines Partners im Haushalt scheint keinen signifikanten Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Mütter zu haben: Zwischen allein erziehenden Müttern und Müttern in Paarbeziehungen treten keine größeren Abweichungen auf. Aufgrund der eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten ist das

Preisbewusstsein von Alleinerziehenden allerdings stärker ausgeprägt.

6.1.2.2 Lebensmitteleigenschaften

Im folgenden Abschnitt wird die Wertschätzung für Lebensmitteleigenschaften, die positive Einflüsse auf eine nachhaltige Ausgestaltung des Ernährungssystems haben, in der Stichprobe untersucht. Auf Veränderungen im Zuge der Elternschaft wird eingegangen.

Ich achte darauf, dass ich Lebensmittel kaufe, die...	**Mittelwert** [c] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
... frisch sind. ***	1,73	1,44
... gentechnisch unverändert sind. ***	2,97	2,78
... in der jeweiligen Jahreszeit bei uns in Deutschland wachsen. ***	3,22	2,89
... ökologisch angebaut sind. ***	3,46	2,97
... aus Berlin-Brandenburg stammen. ***	3,64	3,38

[c] Skala von 1 bis 5 (1 = immer, 2 = häufig, 3 = manchmal, 4 = selten, 5 = nie)
*** α<.001

Tabelle 6.9: Lebensmitteleigenschaften – T-Test bei gepaarten Stichproben

Tabelle 6.9 zeigt, dass mit dem Übergang zur Elternschaft eindeutig mehr »nachhaltigere« Lebensmittel konsumiert werden. Die Veränderungen bewegen sich allesamt auf 0,1%-Signifikanzniveau. Produkte aus ökologischem Anbau konnten am meisten zulegen (0,49), danach folgen saisonale (0,33), frische (0,29), regionale (0,26) und gentechnisch unveränderte Lebensmittel (0,19). Die Rangfolge der Lebensmitteleigenschaften hat sich mit dem Übergang zur Elternschaft nicht geändert: 1) Frische, 2) Gentechnikfreiheit, 3) Saisonalität, 4) ökologischer Anbau und 5) Regionalität.

In den Gruppendiskussionen zeigt sich, dass frische Lebensmittel vor allem aufgrund ihres besseren Geschmacks bevorzugt werden. Gesundheits- und Umweltaspekte spielen eine eher untergeordnete Rolle:

> »Wir sind, glaube ich, ganz zufrieden mit unserer Ernährung, weil dadurch, dass wir jeden Tag kochen, ist alles frisch. Also wir essen keine Tiefkühlkost, und zwar nicht, weil ich das für so ungesund halte, sondern wenn man sich an den frischen Geschmack gewöhnt, dann mag man das einfach nicht mehr essen. Der Unterschied ist gewaltig, wenn man das schmeckt.« *(Ärztin mit vier Monate altem Sohn)*

> »Ich koche sehr gerne frisch und einige Jahre komme ich dann mal auch auf die Idee, mir mal Tiefkühlgemüse zu kaufen. Ich bin dann immer total

> begeistert, dass die Qualität auch sehr gut ist inzwischen, aber ich bin halt Frischefanatiker. Ganz ehrlich, und das macht was aus für mich.« *(Kaufmännische Angestellte mit vier Monate altem Sohn)*

Für saisonale Aspekte der Ernährung zeigen diejenigen Befragten, die Obst und Gemüse aus eigenem Anbau beziehen können, eine höhere Sensibilität als Befragte, die ihre Lebensmittel ausnahmslos in Geschäften kaufen:

> »Wir sind in der tollen Situation, dass meine Eltern ein ziemlich großes Grundstück haben. Und die haben auch ein richtiges Feld, also wo auch Kartoffeln angebaut werden. Und also es sind auch so viel Kartoffeln, dass wir das ganze Jahr über keine Kartoffeln kaufen müssen. [...] Ja, und haben wir auch so ein relativ gutes Gefühl dafür, welche Produkte saisonal auch hier richtig sind und welche halt mehr oder weniger artfremd sind.« *(Student mit sieben Monate alter Tochter)*

> »Solange ich mich erinnern kann, gibt's immer bestimmte Lebensmittel, die es eben nur zu bestimmten Jahreszeiten gibt: Und ganz vorne natürlich der Spargel, den gibt's eben nur im Mai. Ja, das ist so das Beispiel. Den Kürbis gibt's bei uns eben auch genau wie Pflaumen in der Jahreszeit, wo die halt vom Baum bzw. aus der Erde wachsen. Und ich würde, glaube ich, auch gar nicht auf die Idee kommen, einen Kürbis zu einer anderen Jahreszeit zu kaufen. Das ist einfach so eine Sozialisierung schon von meiner Familie her.« *(Kaufmännische Angestellte mit vier Monate altem Sohn)*

Gentechnisch veränderten Lebensmitteln stehen die Befragten skeptisch gegenüber, sehen aber nur wenige Möglichkeiten, sie von den übrigen Nahrungsmitteln zu unterscheiden. Bioprodukte werden als eine Alternative angesehen, um den Kauf von Genprodukten zu vermeiden. Lebensmittel aus ökologischem Anbau werden hauptsächlich fürs Kind gekauft, was allerdings auch dazu führen kann, dass sie von den Eltern konsumiert werden:

> »Wir haben schon dann mehr Biosachen gekauft, auch einfach fürs Kind. Und dadurch, dass man dann mehr Biosachen kauft, dann sind die einfach auch zu Hause und dadurch isst man selber auch mehr Bio. Also so war das bei uns. Und doch, ich würde sagen, der Anteil von Biosachen in unserem Kühlschrank ist schon erheblich gestiegen, seit unser Kind da ist. Aber mehr darüber, dass ich mir halt Gedanken mache, was das Kind isst und dann sind die Sachen halt da. Dann esse ich die auch.« *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

> »Am Anfang habe ich noch diese Trennung geschafft. Für seinen Brei dann den Bio-Kürbis gekauft und gekocht. [...] Aber es war jetzt so wenig für ihn. Und jetzt ist es halt wirklich so, dass ich fast nur noch Bio kaufe.« *(Pensionierte Beamtin mit 24 Monate altem Sohn)*

Regionale Produkte werden vornehmlich gekauft, um die Wirtschaft in Berlin-Brandenburg zu unterstützen. Insgesamt hat die regionale Herkunft allerdings keinen besonders hohen Stellenwert, weil die Auswahl an Lebensmitteln dadurch vor allem in der kalten Jahreszeit merklich eingeschränkt wird.

> »Was uns sehr wichtig ist und was wir eigentlich gerne unterstützen, dass die Produkte kommen von einem Bauern aus Berlin-Brandenburg. Und dass praktisch die lokale Wirtschaft gestärkt wird. Einfach lokal bleiben und Strukturen unterstützen.« *(Ärztin mit vier Monate altem Sohn)*

> »Also wenn's passt, dass das, was ich gerne essen möchte, aus der Region kommt, dann würde ich das vorziehen, aber wenn ich jetzt gern Tomaten auch im Winter esse, also ich kaufe auch im Winter Tomaten.« *(Wissenschaftlerin mit drei Monate alter Tochter)*

Häufig müssen bei der Lebensmittelauswahl auch unfreiwillig Prioritäten gesetzt werden, weil sich manche Produkteigenschaften nur schwer miteinander vereinbaren lassen und das Angebot dadurch stark eingeschränkt wird. Dieses Dilemma wird anhand der Aussagen zweier Mütter deutlich, die sich für den biologischen Anbau entschieden haben und damit unfreiwillig ihre Prioritäten gegen Regionalität und Saisonalität setzen mussten:

> »Ich habe früher immer unheimlich gerne Tomaten aus Werder gegessen, also vor dieser Biozeit, vor der Kinderzeit. Und da haben wir vielleicht schon mal eher so ein bisschen gekuckt. Aber das ist jetzt eigentlich..., weil in den Bioläden kauft man das, was da ist. Da ist halt nicht mehr die Auswahl so groß. Und von daher hat sich das erledigt für uns.« *(Pensionierte Beamtin mit 24 Monate altem Sohn)*

> »Ja, also ich achte so ein bisschen drauf. Aber z.B. bei der Abokiste, die ist aus Brodowin und die kaufen total viel dazu. Also man kriegt dann immer die Rechnung und da steht dann immer, was eigen ist und was anderes. Und letztlich sind die Kartoffeln und die Möhren im Moment eigen und alles andere kommt woanders her und dann teilweise auch viel aus dem Ausland und jetzt nicht hier aus der Gegend. Eigentlich finde ich's schon gut, eigentlich schon mehr regional zu haben.« *(Wissenschaftlerin mit fünf Monate alter Tochter)*

Die Annahme, dass »nachhaltige« Lebensmittel mit der Elternschaft an Bedeutung gewinnen, wird dadurch unterstützt, dass auch Einkaufsstätten, in denen solche Produkte angeboten werden, vermehrt aufgesucht werden (Tab. 6.10). Für die gesteigerte Wertschätzung von ökologisch angebauten und gentechnikfreien Lebensmitteln sprechen der häufigere Besuch von Bioläden, Reformhäusern und Einkaufsgenossenschaften. Auch Fachgeschäfte[4], Wochenmärkte und Bauernhöfe[5] in der Umgebung werden häufiger aufgesucht, was dafür spricht, dass der Konsum von frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln an Bedeutung gewonnen hat. Nichtsdestotrotz sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass diese Einkaufsstätten nach wie vor nur manchmal bis

[4] Bäckereien, Fleischereien etc. mit hauseigener Produktion

[5] In dieser Kategorie wurden sowohl der Einkauf im Hofladen als auch der Bezug von Abokisten zusammengefasst.

Wo kaufen Sie Lebensmittel ein?	**Mittelwert** [c] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Discounter	2,16	2,16
Supermarkt/Großes Kaufhaus	2,75	2,77
Fachgeschäft ***	3,23	3,01
Wochenmarkt ***	4,29	4,16
Ethnisches Geschäft	4,31	4,35
Bioladen ***	4,39	3,87
Reformhaus ***	4,56	4,26
Direkt vom Bauernhof ***	4,80	4,68
Einkaufsgenossenschaft ***	4,83	4,69

[c] Skala von 1 bis 5 (1 = immer, 2 = häufig, 3 = manchmal, 4 = selten, 5 = nie)
*** $\alpha < .001$

Tabelle 6.10: Besuch von Einkaufsstätten – T-Test bei gepaarten Stichproben

selten aufgesucht werden und dass Discounter und Supermärkte/große Kaufhäuser in der Gunst der Eltern weit vor den zuvor genannten Einkaufsstätten liegen.

Fazit

Mit der Elternschaft steigt die Wertschätzung für nachhaltige Produkteigenschaften. Die Rangfolge hat sich durch die Elternschaft nicht verändert: Noch immer wird auf die Frische der Lebensmittel am häufigsten geachtet, auf Regionalität dagegen am seltensten.

6.1.2.3 Zusammensetzung der Nahrung

Im folgenden Abschnitt wird untersucht, ob sich die Zusammensetzung der Ernährung mit der Elternschaft geändert hat. Damit eng verbunden ist auch die Ernährungskompetenz, d.h. das Wissen darüber, welche Bestandteile zu einer nachhaltigen Ernährung gehören. Daher wird auch auf diesen Aspekt näher eingegangen.

Ernährungswissen

Im Zuge der Elternschaft besteht häufig der Wunsch, sich über das Thema Ernährung eingehender zu informieren:

> »Man liest ja unheimlich viel. Also bei mir war's z.B. so, dass man irgendwie die ganze einschlägige Literatur irgendwie liest. [...] Im Internet, dann diese Zeitschriften, ›Eltern‹ und was es da so gibt. Und ich habe auch echt einige Ratgeber mir gekauft. Also ich bin eigentlich überhaupt nicht so der Ratgebertyp. Ich habe mir davor, glaube ich, fast nie einen Ratgeber gekauft, aber ich hatte so'n Bedürfnis nach solchen Ratgebern. Ich hatte dann am Ende zehn Ratgeber oder so in meinem Regal. Und

> Ernährung ist da immer ein ziemlich weites Feld auch. Und das liest man dann einfach. Ohne Kind wäre ich sicherlich nie auf die Idee gekommen, so viel über jetzt Ernährung zu lesen.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

Werdende und junge Eltern fühlen sich aufgrund der Fülle und Widersprüchlichkeit an neuen Informationen häufig überfordert. Welche Ernährungsinformationen übernommen werden, richtet sich im Wesentlichen nach ihrer Alltagstauglichkeit:

> »Ich bin dann an einen Punkt gekommen, wo ich das Gefühl hatte: So, jetzt reicht's mir auch. [...] Ich fand das dann ganz okay. Jetzt habe ich die gängigen Sachen gelesen und jetzt aber auch weg damit irgendwie. [...] Ich hatte dann schon das Gefühl, ich muss mich dann wirklich auch davon distanzieren, sonst macht mich das eben gaga. Also dass ich irgendwann dann schon auch den Eindruck hatte, dass das dann eben eher in Richtung Verunsicherung irgendwann umschlagen kann, wenn man da nicht irgendwann auch sagen kann: Okay, ich habe jetzt ein gewisses Wissen, aber ich lege das jetzt auch erstmal weg und kucke jetzt mal in meinem Alltag irgendwie, was für mich und mein Kind jetzt irgendwie auch so passt.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

> »Irgendwann muss man einfach sagen: So, ich habe mich jetzt entschieden, ihr braucht mich jetzt gar nicht weiter zulabern, sage ich jetzt mal, sondern ich mache das jetzt einfach so. Ich finde, das ist nicht einfach, weil es ist teilweise auch einfach zu viel Information und überall jeder sagt's ein bisschen anders nach dem Stand der Forschung oder nach eigenem Gutdünken.« *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Was ist Ihnen seit Ihrer Schwangerschaft bei Ihrer Ernährung besonders wichtig? (N=234)		Was ist Ihnen bei der Ernährung Ihres Kindes besonders wichtig? (N=226)	
Obst	31,9%	Obst	31,9%
Nährstoffe	29,5%	Wenig Zucker	31,0%
Gemüse	28,3%	Gemüse	28,8%
Ausgewogenheit	23,2%	Nährstoffe	23,0%
Gesunde Ernährung	19,3%	Vielfalt	19,9%
Ausreichend trinken	16,9%	Ausgewogenheit	19,9%
Vielfalt	16,9%	Gesunde Ernährung	19,0%
Regelmäßige Ernährung	13,0%	Bioprodukte	16,4%
Frische	12,6%	Regelmäßige Ernährung	13,3%
Geschmack	12,2%	Frische	12,4%

Tabelle 6.11: Wichtige Bestandteile der Ernährung – Die zehn häufigsten Nennungen

Ernährungskompetenz

Aufgrund des Interesses an Ernährungsfragen verfügen die Befragten über ein akzeptables Ernährungswissen (Tab. 6.11). Obst, Gemüse und Nährstoffe – in erster Linie Vitamine – spielen sowohl bei der eigenen Ernährung als auch bei der Ernährung des Kindes eine wichtige Rolle. Die Eltern setzen weniger rigide Anforderungen an ihre eigene Ernährung als an die des Kindes, was den Zuckergehalt, den Anteil an Bioprodukten und die Vielfalt anbetrifft. Dafür nennen sie häufiger Ausgewogenheit, eine ausreichende Zufuhr von Getränken und Geschmack als wichtige Bestandteile ihrer Ernährung. Dass viele Eltern eine Trennung zwischen der eigenen Ernährung und der ihres Kindes vollziehen, wurde auch in den Gruppendiskussionen deutlich:

> »Für den Kleinen kucke ich, dass der halt nur Biosachen kriegt und so und wir weiter die normalen Äpfel.« *(Studentin mit 11 Monate altem Sohn)*

> »Ich bin halt so ein Nutella-Junkie, und ich esse das jetzt halt immer noch. Und das ist halt so ein Punkt. Also ich denke, vielleicht würde er sogar gesünder leben, wenn ich nicht mehr stillen würde, weil ich bei ihm total aufpasse.« *(Pensionierte Beamtin mit 24 Monate altem Sohn)*

Statement	**Mittelwert** [a] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich achte immer darauf, dass ich mich abwechslungsreich ernähre. **	2,74	2,07
Ich esse über den Tag verteilt fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten. **	3,91	3,54
Für mich ist es sehr wichtig, dass ich nur so viel esse, wie mein Körper auch verbraucht.	3,20	3,12
Ich treibe regelmäßig Sport. **	3,44	3,97

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)

** $\alpha < .01$

Tabelle 6.12: Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung – T-Test bei gepaarten Stichproben

Hinsichtlich einer bedarfsgerechten Ernährung achten die Befragten bei sich selbst zwar stärker auf eine abwechslungsreiche Ernährung als vor der Schwangerschaft (Tab. 6.12). Abgesehen von dieser positiven Entwicklung lassen sich jedoch keine nennenswerten Verbesserungen erkennen. Zwar wird auch auf eine regelmäßige Energie- und Nährstoffzufuhr in Form von kleineren Mahlzeiten mehr Wert gelegt als früher, insgesamt zeigt sich jedoch, dass diese Ernährungsempfehlung nur von wenigen Eltern berücksichtigt wird. Darauf, dass dem Körper nur so viel Energie zugeführt wird, wie er tatsächlich verbraucht,

wird ebenfalls nicht oft geachtet. Hier tritt auch keine signifikante Änderung des Verhaltens ein. Dazu treiben die Eltern – in der Stichprobe mehrheitlich Mütter – sehr viel unregelmäßiger Sport als früher, wobei sich die Mehrheit der Befragten schon vor der Schwangerschaft wenig sportlich betätigt hat. Wenn nicht auf eine angemessene Energiezufuhr und genug Bewegung geachtet wird, kann es nach der Schwangerschaft leicht zu Übergewicht kommen.

Obst und Gemüse

Wenn man die Verzehrshäufigkeit einzelner Lebensmittel berücksichtigt, zeigen sich dennoch vielfältige Verbesserungen beim Ernährungsverhalten werdender und junger Eltern (Tab. 6.13). Der Konsum von frischem Obst und Gemüse ist mit dem Übergang zur Elternschaft signifikant angestiegen (0,55 bzw. 0,40). Die Empfehlungen der Ernährungswissenschaft (»Fünfmal am Tag«) werden allerdings nicht erreicht. Einmal pro Tag werden nun Früchte gegessen. Frisches Gemüse wird lediglich mehrmals pro Woche verzehrt, dafür wird Gemüse häufiger als Obst in Form von Tiefkühlprodukten und Konserven konsumiert. Tiefkühlware enthält ebenso viele Vitamine wie frische Produkte und kann somit als gesundheitlich gleichwertig bewertet werden. Bei Konserven gehen jedoch infolge der starken Verarbeitung Nährstoffe verloren. Zudem besteht die Gefahr der Verunreinigung durch die Verpackung, z.B. durch Blei. Aus Umweltgesichtspunkten sollte sowohl auf Tiefkühlprodukte als auch auf Konserven verzichtet werden, weil deren Herstellung viel Energie benötigt. Daher kann in der Stichprobe der Verzehr von Obst insgesamt als vorbildlicher bezeichnet werden als der von Gemüse, weil mehr frische Produkte und dafür weniger Tiefkühl- und Dosenwaren konsumiert werden.

Getreideprodukte

Vollwertige Getreideprodukte sollten gemäß den Regeln der DGE ebenfalls mehrmals pro Tag gegessen werden. Zwar steigern die Befragten den Konsum von Vollkornprodukten mit dem Übergang zur Elternschaft signifikant (0,32), aber die Empfehlung wird noch nicht erreicht. Der Verbrauch könnte sehr viel höher ausfallen, wenn Lebensmittel aus Weißmehl durch Vollkornprodukte ersetzt werden würden. Zwar reduziert sich der Konsum von Weißmehlprodukten mit dem Übergang zur Elternschaft (-0,13), sie werden aber nach wie vor mehrmals pro Woche gegessen. Das Mengenverhältnis zwischen Vollkorn- und Weißmehlprodukten kehrt sich im Zuge der Elternschaft um.

Kartoffelprodukte

Kartoffeln sollen nach Ansicht der DGE ebenfalls reichlich verzehrt werden. Die Befragten konsumieren Salz-/Pellkartoffeln jedoch nur etwas mehr als einmal in der Woche. Immerhin hat sich der Verzehr durch die Elternschaft signifikant gesteigert (0,19). Es gibt allerdings auch »ungesunde« Kartoffelprodukte, die weitaus seltener gegessen werden sollten. Dazu gehören fetthaltige Lebensmittel wie Pommes frites und Bratkartoffeln. Die Verzehrshäufigkeit derartiger Lebensmittel liegt bei zwei- bis dreimal pro Monat und damit im vertretbaren Rahmen. Sie nimmt mit dem Übergang zur Elternschaft merkbar ab (-0,31).

Wie häufig essen oder trinken Sie folgende Lebensmittel?	**Mittelwert** [b] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Obst und Gemüse		
Obst frisch ***	2,41	1,86
Obst tiefgekühlt *	6,45	6,41
Obstkonserven	5,96	5,99
Gemüse frisch ***	2,88	2,48
Gemüse tiefgekühlt	4,50	4,49
Gemüsekonserven **	5,12	5,26
Getreideprodukte		
Vollkornprodukte ***	2,69	2,37
Produkte aus Weißmehl **	2,93	3,06
Kartoffelprodukte		
Pell-/Salzkartoffeln ***	3,60	3,41
Pommes frites/Bratkartoffeln ***	5,28	5,59
Milchprodukte		
Käse	2,51	2,49
H-Milch	3,75	3,88
Frische Milch ***	4,78	4,40
Fertiger Fruchtjoghurt	4,09	4,04
Naturjoghurt ***	5,00	4,61
Fleisch und Fisch		
Fleisch/Geflügel	3,65	3,57
Wurstaufschnitt	3,46	3,49
Fisch ***	5,09	4,80
Getränke		
(Mineral-)Wasser ***	2,02	1,70
Fruchtsaft (100%)	3,15	3,15
Limonade/Colagetränke ***	4,86	5,24
Genussmittel		
Alkoholische Getränke ***	4,99	5,70
Süßigkeiten, fette Snacks **	3,80	3,97

[b] Skala von 1 bis 7 (1 = mehrmals täglich, 2 = täglich oder fast täglich, 3 = mehrmals pro Woche, 4 = etwa 1x pro Woche, 5 = 2-3x im Monat, 6 = 1x im Monat oder seltener, 7 = nie)

* $\alpha<.05$, ** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

Tabelle 6.13: Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln – T-Test bei gepaarten Stichproben

Milchprodukte

Ähnlich wie bei Getreide- und Kartoffelprodukten lässt sich bei Milchprodukten eine Tendenz in Richtung wenig verarbeiteter Lebensmittel erkennen. Naturjoghurt und frische Milch können infolge der Elternschaft die größten Zuwächse verzeichnen (0,39 bzw. 0,38), werden allerdings auch dann immer noch weitaus seltener verzehrt als fertiger Fruchtjoghurt und H-Milch, bei denen sich keine signifikanten Veränderungen ergeben (0,04 bzw. -0,13). Auch die Verzehrshäufigkeit von Käse ist annähernd gleich geblieben (0,02). Die DGE empfiehlt eine tägliche Aufnahme von Milchprodukten. Rechnet man den Konsum von Naturjoghurt, frischer Milch, Fruchtjoghurt und H-Milch zusammen, so wird diese Zielvorgabe weitgehend erreicht. Es gibt jedoch anerkannte Ernährungsformen, die ganz auf Milchprodukte verzichten, z.B. Makrobiotik und Veganismus. Unter Umweltgesichtspunkten wäre es auf jeden Fall ratsam, den Verzehr von tierischen Lebensmitteln einzuschränken, weil sie einen Großteil der Emissionen im Ernährungssektor verursachen. Zudem könnte der Verbrauch von Fruchtjoghurt weiter durch Naturjoghurt und von H-Milch durch frische Milch ersetzt werden. Fertiger Fruchtjoghurt durchläuft im Vergleich zu Naturjoghurt bei seiner Herstellung mehr Verarbeitungsschritte und enthält in der Regel Zucker (Lange 2005). H-Milch weist hinsichtlich des Nährstoffgehaltes keine bedeutsamen Unterschiede zu frischer Milch auf, jedoch könnte auch hier der erhöhte Energieverbrauch durch die Vermeidung zusätzlicher Verarbeitungsschritte umgangen werden.

Fleisch und Fisch

Eine signifikante Abnahme beim Verzehr von Fleisch- und Wurstprodukten war nicht zu erwarten, da Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit in der Regel dazu geraten wird, genügend Fleisch zu sich zu nehmen, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Der Konsum von Fleisch/Geflügel sowie Wurstaufschnitt weist mit dem Übergang zur Elternschaft keine bemerkenswerten Veränderungen auf (0,08 bzw. 0,03). Die Angaben der Befragten bewegen sich dabei im Rahmen der allgemeinen Empfehlungen, nicht mehr als zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu essen. Eine Reduzierung des Fleischkonsums wäre jedoch durchaus noch möglich und unter Umweltgesichtspunkten wünschenswert. Hinsichtlich der Verzehrshäufigkeit von Fisch erreichen die befragten Personen die Vorgaben der DGE nicht. Empfohlen wird, dass einmal pro Woche Fisch auf den Tisch kommt. Der Konsum wird zwar mit dem Übergang zur Elternschaft signifikant gesteigert (0,29), aber auch dann essen die Eltern nur etwa zwei- bis dreimal pro Monat Fisch. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass die Fischzucht weitreichende Umweltbelastungen verursachen kann und ein eingeschränkter Fischkonsum somit einen Beitrag zum Umweltschutz leistet.

Getränke

Hinsichtlich des Trinkverhaltens haben sich merkbare Veränderungen ergeben. (Mineral-)Wasser wird sehr viel häufiger getrunken als vor der Schwangerschaft (0,32), zucker- und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke dagegen weitaus

seltener (-0,38). Der Konsum von Fruchtsaft bleibt unverändert (0,00). Der Wasserkonsum liegt mit dem Übergang zur Elternschaft bei mindestens einmal pro Tag. Dieser Wert lässt sich durchaus noch steigern. Limonade und Colagetränke werden seltener als zwei- bis dreimal pro Woche getrunken. Auch wenn hier eine weitere Reduzierung möglich erscheint, bewegt sich der Verbrauch durchaus im Rahmen der Empfehlungen der Ernährungswissenschaft für zucker- und koffeinhaltige Getränke. Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz wird lediglich mehrmals pro Woche konsumiert. Um Defizite bei der Zufuhr von frischem Obst und Gemüse auszugleichen, könnte der Genuss von Fruchtsäften erhöht werden.

Genussmittel

Der Verzehr von Genussmitteln mit starkem Verarbeitungsgrad wurde infolge der Elternschaft stark eingeschränkt. Dabei zeigen sich beim Konsum von alkoholischen Getränken jedoch weitaus größere Abweichungen (-0,71) als beim Konsum von Süßigkeiten und fetten Snacks (-0,17). Alkohol wird nun höchstens einmal im Monat getrunken. Dies kann sicherlich damit erklärt werden, dass die Schädlichkeit von Alkohol während der Schwangerschaft und in der Stillphase für das Kind eindeutig belegt ist. Süßigkeiten und fette Snacks werden dagegen immer noch etwa einmal pro Woche verzehrt. Beide Werte sind allerdings sowohl aus gesundheitlicher als auch aus ökologischer Sicht vertretbar.

Fazit

Die Eltern verfügen über ein gutes Ernährungswissen, wobei in der Praxis an die Ernährung des Kindes häufig rigidere Anforderungen gestellt werden als an die eigene Ernährung. Die Mütter und Väter legen im Zuge der Elternschaft signifikant mehr Wert auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Auch die Zusammensetzung hat sich sowohl aus gesundheitlicher als auch aus ökologischer Sicht verbessert. Der Verzehr von gesunden und unverarbeiteten Produkten wie z.B. frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, (Mineral-)Wasser, frischer Milch und Naturjoghurt hat zugenommen, während der Konsum von weniger gesunden und stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Limonade/Colagetränken, Alkohol sowie Süßigkeiten und fetten Snacks abgenommen hat.

6.1.2.4 Vorbereitung

In die Vorbereitungsphase fällt die Zahlungsbereitschaft für faire Preise, die richtige Lagerung der Lebensmittel und die Nutzung von Transportmitteln zu den Einkaufsstätten. Auf Veränderungen im Zuge der Elternschaft wird eingegangen.

Zahlungsbereitschaft

Mit dem Übergang zur Elternschaft achten die Befragten etwas weniger darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten (-0,18)(Tab. 6.14). Bei der Auswahl der Lebensmittel spielt für einige Befragte die Qualität eine größere Rolle als

Statement	Mittelwert [a] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich achte sehr darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten. **	2,89	3,07
Es ist mir sehr wichtig, dass die Landwirte einen gerechten Preis bekommen. ***	3,52	3,40
Wenn ich Produkte aus Entwicklungsländern kaufe, dann ist es mir wichtig, dass sie aus fairem Handel stammen. ***	3,74	3,63

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)
** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

Tabelle 6.14: Gerechte Lebensmittelpreise – T-Test bei gepaarten Stichproben

der Preis, selbst wenn sie nur über ein geringes Einkommen verfügen:

> »Bei uns sind Esssachen so ziemlich mit das Letzte, wo wir sparen würden. Also eher machen wir das Licht aus oder so, bevor wir dann da an Essen sparen.« *(Student mit sieben Monate alter Tochter)*

> »Was ich jetzt mache, ist Fleisch wirklich beim Fleischer frisch kaufen. Habe ich früher doch auch viel abgepackt im Plus oder so. Ist uns aber jetzt auch bewusst geworden, dass es einfach viel besser schmeckt und dass wir das Geld dafür einfach doch ausgeben sollten. Und insoweit ist die Ernährung bewusster geworden, ich würde sagen, nicht gesünder.« *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Die Bereitschaft, gerechte Lebensmittelpreise zahlen zu wollen, ist allerdings insgesamt eher mäßig ausgeprägt. Zwar zeigt sich mit dem Übergang zur Elternschaft ein stärkeres Bewusstsein dafür, dass Landwirte einen gerechten Preis für ihre Produkte erhalten (0,12) und dass Lebensmittel aus der Dritten Welt fair gehandelt werden sollten (0,11). Das ändert jedoch wenig daran, dass knapp die Hälfte der Befragten diesen beiden Punkten tendenziell eher eine geringe Bedeutung beimisst oder aufgrund eingeschränkter finanzieller Möglichkeiten beimessen kann.

Lagerung von Lebensmitteln

Rund ein Drittel der Befragten gibt an, aufgrund zu langer Lagerung viele Lebensmittel wegwerfen zu müssen. Diese Praxis wird auch mit dem Übergang zur Elternschaft weitgehend beibehalten, da keine signifikante Änderung eintritt (-0,09)(Tab. 6.15). Dass relativ häufig Lebensmittel verderben, kann einerseits daran liegen, dass sie nach wie vor zu billig sind und deshalb nicht so sehr darauf geachtet wird, sie zu verzehren, bevor das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Andererseits ist es möglich, dass die Befragten nicht jeden Tag

Statement	Mittelwert [b] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich muss viele Lebensmittel wegwerfen, weil ich sie zu lange liegen lasse.	4,10	4,19

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)

Tabelle 6.15: Lagerung von Lebensmitteln – T-Test bei gepaarten Stichproben

einkaufen wollen und ihre Konsumgewohnheiten daher einen langen Planungshorizont erfordern, der es mitunter schwer macht, realistisch einzuschätzen, wie viele Lebensmittel wirklich gebraucht werden. Aber auch eine derartige Überkonsumption würde letztendlich daher rühren, dass Lebensmittel zu preiswert angeboten werden.

Wie gelangen Sie zu den Einkaufsstätten?	Mittelwert [c] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Zu Fuß ***	2,58	2,29
Mit dem Fahrrad ***	3,77	4,10
Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln	4,17	4,22
Mit dem Auto	2,95	2,96

[c] Skala von 1 bis 5 (1 = immer, 2 = häufig, 3 = manchmal, 4 = selten, 5 = nie)
*** $\alpha < .001$

Tabelle 6.16: Transportmittel zu den Einkaufsstätten – T-Test bei gepaarten Stichproben

Transportmittel

In die Vorbereitungsphase fällt auch der Besuch der Einkaufsstätten: Am häufigsten gelangen die Befragten dorthin zu Fuß, danach folgen das Auto, das Fahrrad und zuletzt die öffentlichen Verkehrsmittel (Tab. 6.16). Während die Einkäufe, die zu Fuß erledigt werden, durch die Schwangerschaft bzw. Geburt des Kindes signifikant zugenommen haben (0,29), wird das Fahrrad weitaus seltener genutzt (-0,33). Die Einkäufe mit dem Auto sowie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind in etwa gleich geblieben (0,01 bzw. -0,05). Diese Ergebnisse lassen den Rückschluss zu, dass diejenigen Befragten, die ihre Einkäufe infolge der Elternschaft nicht mehr mit dem Fahrrad tätigen, nun zu Fuß zu den Einkaufsstätten gelangen. Häufig werden Spaziergänge mit dem Kind und Einkäufe miteinander verbunden:

> »Also beim Spazierengehen kann man doch die Zeit eigentlich ganz gut nutzen und dann noch einmal in den Laden einkaufen gehen.«

(Bauingenieurin mit vier Monate alter Tochter)

Fazit Der Preis der Lebensmittel spielt im Zuge der Elternschaft eine weniger große Rolle. Hinsichtlich der Lagerung von Lebensmitteln zeigen sich keine Veränderungen. Einkäufe werden zu Fuß signifikant häufiger als vor der Schwangerschaft erledigt, das Fahrrad wird dagegen seltener genutzt.

6.1.2.5 Zubereitung

In diesem Abschnitt werden durch die Elternschaft bedingte Veränderungen hinsichtlich der Praktizierung von Aspekten einer nachhaltigen Ernährungskultur, der Anwendung von Kochkenntnissen und der aufgewendeten Zeit bei der Zubereitung und beim Verzehr des Essens dargestellt.

Statement	**Mittelwert** [a] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich esse das, was mir schmeckt. **	1,67	1,83
Ich lege sehr viel Wert auf Tischmanieren. **	2,76	2,65
Geselligkeit beim Essen ist für mich sehr wichtig. ***	2,14	1,98
Beim Essen lasse ich nie den Fernseher laufen. ***	3,12	2,54

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)
** α<.01, *** α<.001

Tabelle 6.17: Aspekte der Ernährungskultur – T-Test bei gepaarten Stichproben

Ernährungskultur

Hinsichtlich der Ernährungskultur haben sich Verbesserungen ergeben (Tab. 6.17): Die Befragten achten infolge der Elternschaft sehr viel mehr darauf, dass während des Essens nicht der Fernseher läuft (0,58), ihnen ist Geselligkeit wichtiger (0,16) und Tischmanieren bekommen einen höheren Stellenwert (0,11). Interessanterweise wird auf den Geschmack des Essens weniger geachtet als vor der Schwangerschaft (-0,16), er spielt aber nach wie vor mit einem Mittelwert von 1,83 eine herausragende Rolle innerhalb der Ernährungskultur.

Kochkenntnisse

Die Kochkenntnisse haben sich nach der eigenen Einschätzung der Befragten mit dem Übergang zur Elternschaft etwas verbessert (0,10)(Tab. 6.18). Neue Rezepte werden nicht häufiger ausprobiert (0,05). Knapp über die Hälfte der Befragten achtet auf eine energiesparende Kochweise. Mit dem Übergang zur Elternschaft wird zwar signifikant mehr darauf geachtet, beim Zubereiten der Mahlzeiten Energie einzusparen, aber mit 0,11 fällt die Mittelwertdifferenz nicht besonders hoch aus. Auf eine nährstoffschonende Kochweise achten

Statement	Mittelwert [a] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich kann sehr gut kochen. **	2,60	2,50
Ich probiere viele neue Rezepte aus.	3,19	3,14
Ich koche möglichst schonend, damit die Nährstoffe erhalten bleiben. ***	3,00	2,62
Ich versuche, energiesparend zu kochen. ***	3,41	3,30

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)
** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

Tabelle 6.18: Kochkenntnisse – T-Test bei gepaarten Stichproben

schon vor der Schwangerschaft sehr viel mehr Personen, nämlich zwei Drittel der Befragten. Mit dem Übergang zur Elternschaft zeigt sich hier auch eine Mittelwertdifferenz von 0,38. An dieser Stelle wird deutlich, dass bei der Mahlzeitenzubereitung eher gesundheitliche Aspekte im Vordergrund stehen und ökologische Aspekte nicht an Gewicht gewinnen.

Wie oft essen Sie...?	Mittelwert [b] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
selbst zubereitete Mahlzeiten ***	2,60	2,23
vom Partner zubereitete Mahlzeiten	4,28	4,24
Fertiggerichte ***	4,86	5,24
Fast Food ***	5,48	5,86
in Kantinen und Mensen ***	5,69	6,29
in Restaurants und Gaststätten ***	5,14	5,55

[b] Skala von 1 bis 7 (1 = mehrmals täglich, 2 = täglich oder fast täglich, 3 = mehrmals pro Woche, 4 = etwa 1x pro Woche, 5 = 2-3x im Monat, 6 = 1x im Monat oder seltener, 7 = nie)
*** $\alpha<.001$

Tabelle 6.19: Selbst zubereitete Mahlzeiten, Fertigkost und Gemeinschaftsverpflegung – T-Test bei gepaarten Stichproben

Die Häufigkeit von selbst zubereiteten Mahlzeiten nimmt infolge der Elternschaft signifikant zu (0,37)(Tab. 6.19). Die Anzahl der vom Partner zubereiteten Mahlzeiten – in 96,1 Prozent der Fälle ist dies der Mann – hat sich nur unwesentlich geändert (-0,04). Der Verzehr von Fertiggerichten (-0,38), Fast Food (-0,38), in Restaurants und Gaststätten (-0,41) und in Kantinen und

Mensen (-0,60) hat dagegen stark abgenommen. Aufgrund der Elternschaft wird also häufiger selbst gekocht:

> »Jetzt bin ich ja auch zu Hause, sonst habe ich ja viel gearbeitet. Also seit dem Mutterschutz koche ich auch noch öfter. Also ich habe sonst auch gekocht, aber eben vielleicht zwei-, dreimal in der Woche. Und jetzt koche ich doch öfter noch, dass ich jetzt mindestens jeden zweiten Tag was Warmes esse zu Hause.«
> *(Wissenschaftlerin mit fünf Monate alter Tochter)*

> »Dadurch, dass das Kind jetzt mittags isst, koche ich jetzt zu Hause Mittag, was ich vorher nicht so jeden Tag gemacht habe, nur sporadisch ab und zu mal. Da das Kind halt normal Mittag isst, muss man halt normal kochen, isst man halt mit. War vorher vielleicht nicht so gewesen.«
> *(Sekretärin mit 24 Monate alter Tochter)*

Statement	**Mittelwert** [a] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich esse das, was schnell und einfach zuzubereiten ist.	3,09	3,22
Es ist mir sehr wichtig, genug Zeit zu haben, um mein Essen in Ruhe genießen zu können. *	2,37	2,21

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu); * $\alpha < .05$

Tabelle 6.20: Der Zeitfaktor beim Essen – T-Test bei gepaarten Stichproben

Zeitfaktor

Auf eine schnelle und einfache Zubereitung der Mahlzeiten legten die Befragten vor der Schwangerschaft geringfügig mehr Wert (-0,13)(Tab. 6.20). Eine signifikante Veränderung im Zuge der Elternschaft ist nicht zu verzeichnen: Mehr als jeder zweite Elternteil präferiert noch immer eine möglichst unaufwendige Zubereitungsweise. Mehr Bedeutung als dem Zubereiten der Speisen kommt der Mahlzeit an sich zu: Zwei von drei befragten Eltern ist es wichtig, genug Zeit zu haben, um das Essen in Ruhe genießen zu können. Hier zeigt sich eine signifikante Differenz zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten (0,16).

Man könnte vermuten, dass sich insbesondere kurz nach der Geburt für Mütter durch die Unterbrechung bzw. Reduzierung der Erwerbstätigkeit mehr Freiräume ergeben, um der Zubereitung und dem Verzehr von Speisen eine größere Bedeutung beimessen zu können. Die qualitativen Daten zeigen jedoch, dass selbst Mütter, die sich im Erziehungs»urlaub« befinden, Zeit als etwas sehr Wertvolles empfinden, weil die neuen Lebensumstände eine Umstrukturierung der bisherigen Gewohnheiten erfordern, was mit Stress einhergehen kann. Lieber wird die Zeit mit dem Kind verbracht oder für die

Verwirklichung anderer Interessen genutzt als für die Zubereitung von Mahlzeiten:

> »Wenn man sieht, dass er [der Sohn, A.d.V] jetzt ruhig ist und vielleicht eine Stunde alleine spielt, dann hat man auch so genug zu tun, Wäsche waschen, aufräumen und was weiß ich. Und wenn er dann schläft, dann vielleicht selber, weiß nicht, lesen oder im Internet oder irgendwas, einfach sich nicht unbedingt verpflichtet zu fühlen, irgendwas zu machen wie kochen z.B. Und deswegen finde ich's problematisch auch. Ich mag nicht kochen, wenn er da ist. Also wenn er schläft, mache ich das nicht, weil ich finde, die Zeit kann ich besser nutzen. Und ansonsten, wenn ich ihn mitnehme, dann klappt's manchmal gut, manchmal nicht so gut. Und ich habe keine Lust, dass ich da koche und dass er ständig meckert. Also die Zeit ist auf jeden Fall weniger, d.h. man hat ganz viel Zeit, aber man kann das gar nicht nutzen.« *(Ärztin mit vier Monate altem Sohn)*

> »Also manchmal, wenn ich das nicht schaffe, zum Mittag zu Hause zu sein, weil ich einfach auch viel zu viel Zeit mit der Kleinen verbringe, koche ich mir dann auch kurz mal ein Tiefkühlgericht oder so. Aber ist dann halt nur mal, wenn er [der Partner, A.d.V] mal nicht da ist und wir nicht zusammen kochen, weil ich dann einfach nicht für mich selber koche, einfach nicht die Zeit habe, die Lust nicht habe, für mich da jetzt ein großes Essen zu kochen. Ist es dann halt mal ein Tiefkühlgericht oder so.«
> *(Studentin mit sieben Monate alter Tochter)*

> »Also der [Sohn, A.d.V] ist jetzt in der Kita, ich studiere und mir macht das viel mehr Spaß, wenn ich acht Stunden woanders bin, als wenn ich da immer beim Kind zu Hause hocke und gut koche und so.«
> *(Studentin mit elf Monate altem Sohn)*

Sind beide Elternteile erwerbstätig oder studieren, verschärft sich der Zeitdruck durch die Dreifachbelastung mit Arbeit, Haushalt und Kind, was ebenfalls zu Lasten der Ernährung gehen kann:

> »Also morgens, wenn's schnell gehen muss oder du hast einen Termin hier oder irgendwie. Ja, ich meine, der Alltag wird ja auch oft so durcheinander gebracht durch das Kind. Es ist mal krank, dann hat's mal dies, dann hat's mal das. Und du musst irgendwie sehr viel organisieren. Und da finde ich das dann auch schwer auch, diese Rhythmizität irgendwie dann zu haben, z.B. dann essen wir und dann. Also wirklich so diese alltagspraktischen Unwägbarkeiten. Also das merke ich dann bei mir, das fällt mir dann schon schwer. Ich glaube, ich lasse mich dann leicht durcheinander bringen und abbringen davon. Und dann muss es halt mal schnell gehen. Und wie gesagt, ich gebe meinem Kind jetzt keine ungesunden Sachen natürlich, aber dann ist es vielleicht nicht so reflektiert und nicht genau das, sondern dann ist es halt was, was jetzt schnell geht und wo ich weiß, das isst es jetzt.« *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

Fazit Die Befragten achten infolge der Elternschaft häufiger darauf, dass während des Essens der Fernseher nicht läuft, ihnen ist Geselligkeit wichtiger und Tischmanieren bekommen einen höheren Stellenwert. Auch die Kochkenntnisse haben sich etwas verbessert und die Mahlzeiten werden häufiger als früher selbst zubereitet. Für den Verzehr des Essens nehmen sich die Eltern, insbesondere die Mütter, mehr Zeit. Es besteht aber weiterhin Zeitknappheit.

6.1.2.6 Nachbereitung

In der Nachbereitungsphase geht es schließlich um die Entsorgung von Lebensmittelabfällen und Lebensmittelverpackungen. Die umweltfreundlichste Strategie besteht darin, Müll gar nicht erst entstehen zu lassen. Knapp 40 Prozent der Befragten bemühen sich, Lebensmittel mit wenig Verpackung zu kaufen, um unnötige Abfälle zu vermeiden. Das Lebensereignis *Elternschaft* hat auf dieses Verhalten so gut wie keinen Einfluss (0,07)(Tab. 6.21).

Statement	**Mittelwert** [a]	
	Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Ich versuche immer, Müll zu vermeiden, indem ich Lebensmittel mit wenig Verpackung kaufe.	3,80	3,73

[a] Skala von 1 (trifft voll und ganz zu) bis 6 (trifft gar nicht zu)
** α<.01, *** α<.001

Tabelle 6.21: Müllvermeidung – T-Test bei gepaarten Stichproben

Positiv hervorzuheben ist, dass bei den Lebensmittelverpackungen Mehrwegflaschen an erster Stelle stehen (Tab. 6.22). Gleich darauf folgen Tetra Paks, die bei der ökologischen Bewertung als gleichwertig einzustufen sind (vgl. Abschnitt 4.3.7). An dritter und vierter Stelle stehen Kunststoffe und Einwegflaschen. Bezüglich dieser Verpackungen zeigen sich keine nennenswerten Veränderungen. Papier und Konserven befinden sich vor der Schwangerschaft beide auf Platz 5. Infolge der Elternschaft werden häufiger Lebensmittel in Papier eingekauft (0,14), was daher rühren kann, dass vermehrt im Bioladen eingekauft wird, in dem bspw. auch Obst, Gemüse und Fleischwaren in Papier verpackt werden. Konserven werden hingegen seltener gekauft (-0,24).

Wie oft kaufen Sie Lebensmittel in den folgenden Verpackungen?	**Mittelwert** [c] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Konserven ***	3,40	3,64
Papier ***	3,40	3,26
Tetra Paks	2,31	2,29
Plastik/Kunststoffe *	2,51	2,55
Einwegflaschen **	2,92	3,00
Mehrwegflaschen	2,16	2,10

[c] Skala von 1 bis 5 (1 = immer, 2 = häufig, 3 = manchmal, 4 = selten, 5 = nie)
* α<.05, ** α<.01, *** α<.001

Tabelle 6.22: Kauf von Lebensmittelverpackungen – T-Test bei gepaarten Stichproben

Ein Blick auf Tab. 6.23 zeigt, dass am häufigsten Papier und Glas vom Restmüll getrennt werden. Danach folgen Kunststoffe und erst mit einigem Abstand Lebensmittelabfälle. Das Entsorgungsverhalten hat sich durch Schwangerschaft bzw. Geburt kaum geändert. Nur das Sammeln von Altpapier weist eine signifikante Mittelwertabweichung auf, die aber mit 0,09 nicht besonders hoch ist.

Wie oft trennen Sie Lebensmittelverpackungen und -abfälle vom Restmüll?	**Mittelwert** [c] Vor der Schwangerschaft	Jetziger Zeitpunkt
Papier, Pappe, Karton **	1,59	1,50
Glas	1,56	1,54
Kunststoffe	1,95	1,89
Lebensmittelabfälle	3,20	3,24

[c] Skala von 1 bis 5 (1 = immer, 2 = häufig, 3 = manchmal, 4 = selten, 5 = nie)
** α<.01

Tabelle 6.23: Mülltrennung – T-Test bei gepaarten Stichproben

Fazit

Die Elternschaft hat auf das Abfall- und Entsorgungsverhalten nur einen sehr begrenzten Einfluss. Konserven und Einwegflaschen werden signifikant seltener gekauft als vor der Schwangerschaft, Produkte mit Papierverpackung signifikant häufiger. Papier wird häufiger vom Restmüll getrennt, bei den übrigen Verpackungen zeigen sich im Zuge der Elternschaft keine signifikanten Veränderungen.

6.1.3 Ernährungsverhalten in den vier Ernährungsphasen

In der Forschung zu nachhaltiger Ernährung wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass mit zunehmendem Alter des Kindes die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Familie wieder zu ihren herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten zurückkehrt (vgl. Abschnitt 3.4.2). Diese Annahme soll mit Hilfe der Stichprobe empirisch überprüft werden. Als Analysekriterium wird jedoch nicht das Alter des Kindes herangezogen, sondern es wird nach Unterschieden in den vier Ernährungsphasen gesucht, die ein Kind von seiner Zeugung bis zum Übergang zu fester Nahrung durchläuft[6]. Die Untersuchung des Ernährungsverhaltens in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen ist bei der vorliegenden quantitativen Befragung allerdings mit methodischen Problemen verbunden. Eine Schwierigkeit besteht darin, dass sich in der Stichprobe innerhalb der verschiedenen Phasen ein sehr unterschiedliches Bildungsniveau zeigt (χ^2<.001), was sich erwiesenermaßen auch auf das Ernährungsverhalten auswirkt. Während 64,6 Prozent der Schwangeren einen hohen Bildungsabschluss haben, sind es bei den Eltern, die ihrem Kind bereits Familienkost geben, lediglich 13,2 Prozent. Daher ist eine Beschränkung auf eine Bildungsgruppe angebracht. Für die Auswertung der quantitativen Daten bieten sich Befragte mit hoher Bildung an, da hier die Häufigkeiten in den vier Phasen im Gegensatz zu den anderen Bildungsgruppen relativ gleich verteilt sind. Allerdings können nur Befragte in die Auswertung aufgenommen werden, bei denen eine eindeutige Zuordnung zu einer der vier Ernährungsphasen möglich ist. Bspw. werden Eltern, deren Kind gleichzeitig mit Muttermilch, Brei und fester Nahrung ernährt wird, ausgeklammert. Die Datenbasis beschränkt sich daher auf insgesamt 74 Befragte: 30 Schwangere, 15 Eltern in der Stillphase, 14 Eltern mit Kindern, die Breimahlzeiten bekommen, und 15 Eltern, die ihrem Kind feste Nahrung geben.

Bei der Durchführung der einfaktoriellen ANOVA zeigt sich, dass die Mittelwerte der vier Gruppen vor der Schwangerschaft relativ gleich verteilt sind, sodass sich zu diesem Zeitpunkt keine signifikanten Unterschiede zeigen. Mit dem Übergang zur Elternschaft entstehen Abweichungen beim Konsum von frischem Obst und Alkohol (Abb. 6.19). In allen vier Gruppen liegt die Verzehrshäufigkeit von Obst über den Niveau, das vor der Schwangerschaft bestand. Es lässt sich jedoch erkennen, dass der Obstkonsum in der Schwangerschaft am höchsten ist und mit dem Fortschreiten der Ernährungsphasen wieder sinkt. Bei alkoholischen Getränken verhält es sich genau andersherum. In der Schwangerschaft wird am wenigsten Alkohol getrunken. Die Verzehrshäufigkeit steigt jedoch wieder in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen.

Auf eine abwechslungsreiche Ernährung wird in der Schwangerschaft ebenfalls am meisten geachtet (Abb. 6.20). Die Bedeutung der Ernährungsvielfalt

[6] (1) Vor der Geburt, (2) Stillen, (3) Breimahlzeiten, (4) Familienkost

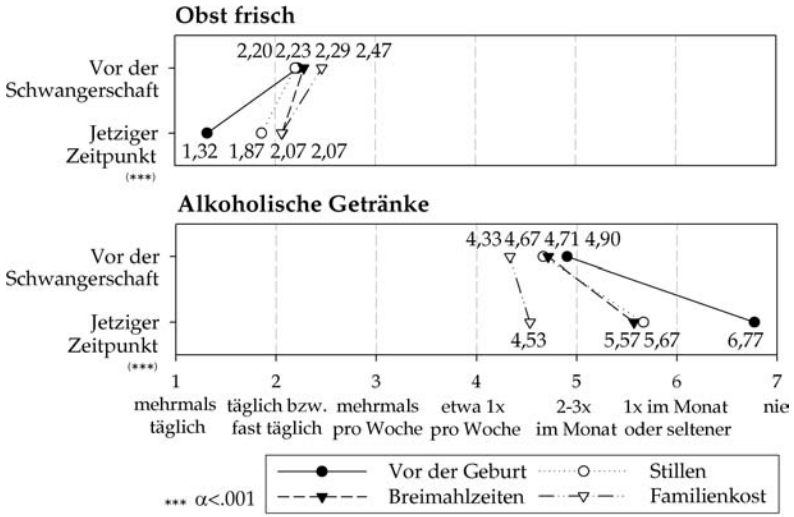


Abbildung 6.19: Verzehrshäufigkeit von frischem Obst und alkoholischen Getränken in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen – T-Test bei gepaarten Stichproben

sinkt jedoch mit den Ernährungsphasen, sodass sie sich beim Übergang zur Familienkost wieder auf dem Ausgangsniveau befindet. Ähnlich verhält es sich bei der Mahlzeitenverteilung. In der Schwangerschaft wird am meisten darauf Acht gegeben, dass über den Tag verteilt fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten verzehrt werden. In den nachfolgenden Ernährungsphasen verlieren kleine Mahlzeiten zunehmend an Wichtigkeit.

In den Gruppendiskussionen wird deutlich, welche Potentiale für die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährungsweise existieren, aber auch, welche Umsetzungsschwierigkeiten bestehen. Die Schwangerschaft gibt häufig den ersten Anstoß dafür, sich intensiver als zuvor mit den bisherigen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen:

> »Ich habe davor, also bevor ich schwanger war, eigentlich relativ wenig Aufmerksamkeit Ernährung gewidmet, muss ich sagen. Ich habe eigentlich immer gegessen, worauf ich gerade Lust hatte und auch Chips und alles Mögliche und so. Also ich habe während der Schwangerschaft dann eher mal darauf geachtet, jeden Tag mal einen Apfel zu essen oder so was, irgendwie so ein bisschen ausgewogener zu essen.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

Es gibt auch Frauen, die die Schwangerschaft nicht als Chance für eine nachhaltigere Ernährung begreifen, sondern als starke Einschränkung ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten empfinden:

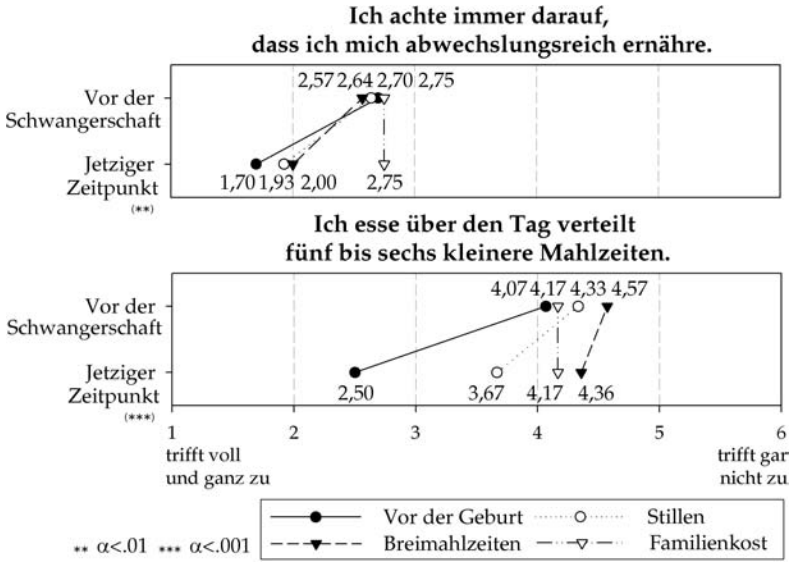


Abbildung 6.20: Abwechslungsreiche Ernährung und Mahlzeitenverteilung in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen – T-Test bei gepaarten Stichproben

> »Was mir ein bisschen zu schaffen gemacht hat in der Schwangerschaft, sind diese, ich sage es mal in Anführungszeichen, Verbote, die überall stehen. Man darf nicht diesen Käse essen, also Rohmilchkäse bspw. ist ja auf dem Index sozusagen für Schwangere. Und da ich nun absolut gerne Käse esse, stand ich immer vor den riesigen Käsetheken und habe immer gedacht: Oh nein, das darfst du jetzt nicht! Warum nicht? Und gegen Ende der Schwangerschaft bin ich auch sorgloser damit umgegangen, so nach dem Motto: Na ja, bis jetzt hat es nicht geschadet, dann kann es jetzt auch nicht mehr schaden.«
> *(Kaufmännische Angestellte mit vier Monate altem Sohn)*

Auch die Stillzeit wird häufig als einschränkende Ernährungsphase empfunden. Die Ernährung muss sich an die Verdauung des Kindes anpassen, weshalb zahlreiche Lebensmittel gemieden werden müssen. Die Umstellung der Ernährung ist in dieser Ernährungsphase in der Regel nicht auf Langfristigkeit ausgelegt, sondern beschränkt sich auf das Vermeiden blähender Speisen:

> »Bei uns gab's die starke Umstellung in der Ernährung halt wirklich durch dieses Stillen, also dass man halt kein Kohlzeug mehr gegessen hat und Knoblauch, was wir vorher sehr gern und viel benutzt haben, dann erstmal gar nicht vorhanden war und auch so Zwiebeln und so.«
> *(Student mit acht Monate altem Sohn)*

> »In der Stillzeit hat dann auch die Hebamme gesagt, sei mal ganz vorsichtig mit allem, was bläht. Und das war am Anfang auch so, da haben

> wir uns die Gemüsesorten angekuckt: Nein, das darfst du nicht essen, das darfst du nicht essen. Und dann stand ich so davor und dachte: Okay, was darf ich denn überhaupt noch essen?«
> *(Kaufmännische Angestellte mit vier Monate altem Sohn)*

Beim Übergang zu Breimahlzeiten beschäftigen sich die meisten Eltern verstärkt mit dem Thema »Bio«. Ökoprodukte werden in erster Linie fürs Kind gekauft. Dies kann dazu führen, dass sich auch der Biokonsum der Eltern erhöht, der womöglich – aber nicht gezwungenermaßen – auch nach der Beikostphase beibehalten wird:

> »Es steht jetzt vielleicht bevor nach dem vierten Monat, dann mal was zuzufüttern und insofern beschäftigt man sich schon damit: Was gibt man dann? Und da habe ich für mich auch den Anspruch, irgendwie was Hochwertiges, also Bio zu geben. Insofern beschäftigt man sich schon mit dem Thema.« *(Erziehungswissenschaftlerin mit drei Monate alter Tochter)*

> »Dann habe ich angefangen erstmal mit Gläschenkost, habe das im Bioladen gekauft. Und der ist bei mir aber nicht gleich um die Ecke. Dadurch, dass ich wegen diesen Gläschen hingegangen bin, habe ich mir auch öfter mal andere Lebensmittel da gekauft. Fing dann mit acht, neun Monaten an, dass ich selber gekocht habe für ihn, denn hörte das auf mit den Gläschen und seitdem gehe ich auch nicht mehr in den Bioladen.«
> *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Wird schließlich zur Familienkost übergegangen, unterscheidet sich die Ernährung des Kindes kaum noch von der der Eltern[7]. Dies kann zur Folge haben, dass sich Eltern ihrer Vorbildfunktion im Hinblick auf eine gesunde Ernährung bewusst werden und ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten überdenken:

> »Auf lange Perspektive, glaube ich schon, dass wir uns gesünder ernähren werden, weil so ab einem Jahr sagt man ja, dass die Kinder ein bisschen mitessen können, wenn die dann schon Zähne haben, was die Eltern essen. Und da will ich dann, glaube ich, nicht so weiter essen, wie ich es bisher getan habe.« *(Student mit acht Monate altem Sohn)*

Gleichzeitig wird es aber auch schwieriger, Aspekte einer nachhaltigen Ernährung langfristig durchzusetzen, weil das Kind immer häufiger äußeren Einflüssen ausgesetzt ist:

> »Wenn man sich jetzt nicht von morgens bis abends nur um das Kind kümmern kann oder möchte oder will oder auch da denkt, vielleicht ist es für das Kind ja gut, wenn's ins Leben hinausgeht ab einem bestimmten Zeitpunkt, mit anderen Menschen zu tun hat, nicht nur mit den Eltern oder nicht nur mit der Mutter, dann kann man so einen Idealzustand, den man sich ausdenkt, nicht aufrechterhalten.«
> *(Wissenschaftlerin mit 19 Monate alter Tochter)*

[7] In der Regel wird das Essen des Kleinkindes noch weniger gewürzt.

Bei der Auswahl der Tagesmutter oder des Kindergartens spielt das Thema Ernährung häufig nur eine untergeordnete Rolle. Andere Prioritäten, z.B. die Erreichbarkeit und Öffnungszeiten der Kita oder die pädagogische Kompetenz der Erzieher, stehen auf der Prioritätenliste weiter oben, sodass eher als in den vorangegangenen Ernährungsphasen Kompromisse eingegangen werden müssen:

> »Ernährung ist ja nur ein Thema von ganzen vielen Dingen, muss man dazu sagen. Also bei uns, was die Wahl der Tagesmutter angeht, also wir freuen uns sehr, dass sie eben dieses vegetarische-biologische Essen macht, aber das war eigentlich nur ein Zufall. Wir haben uns die aufgrund anderer Kriterien ausgesucht, weil wir die eben menschlich sehr nett fanden und die Gruppe nett und weil das Nachbarkind da ist. Und da war die Ernährung halt wirklich nicht das wesentliche Thema.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

> »Am Freitag gibt's immer Eis zum Nachtisch, aber da hätte ich auch den Impuls zu sagen: Nein, das soll mein Kind nicht kriegen, es soll kein Eis essen. Aber das würde dann heißen, dass mein Kind das einzige am ganzen Tisch ist, das kein Eis essen darf, wenn alle anderen Eis bekommen.«
> *(Wissenschaftlerin mit 19 Monate alter Tochter)*

Fazit

Insgesamt zeigen sich in Abhängigkeit von den Ernährungsphasen nur wenige Veränderungen hinsichtlich des Ernährungsverhaltens. Die vorliegenden Ergebnisse lassen jedoch zumindest die Tendenz erahnen, dass das Ernährungsbewusstsein mit dem Fortschreiten der Elternschaft wieder sinkt. Es ist zudem möglich, dass sich bei Personen mit mittlerer und geringer Bildung größere Unterschiede ergeben, da sich als Datenbasis nur Frauen mit hohem Bildungsniveau angeboten haben. Wie sich in den Gruppendiskussionen zeigt, ist jede Phase zudem mit spezifischen Potentialen für eine Ernährungsumstellung verbunden.

6.1.4 Bezugspersonen im Übergang zur Elternschaft

Da es zahlreiche wissenschaftlich fundierte Belege dafür gibt, dass der Bedarf an sozialem Rückhalt mit der Geburt des ersten Kindes steigt, werden an dieser Stelle die wichtigsten Bezugsgruppen in dieser biographischen Umbruchphase sowie die Eigenschaften der Beziehungen zwischen Bezugspersonen und den befragten Eltern (u.a. Kontakthäufigkeit, Nützlichkeit der Ratschläge) dargestellt. Die Qualität der Beziehungen lässt Rückschlüsse darauf zu, ob die jeweiligen Bezugsgruppen als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung potenziell geeignet sind.

Viele Mütter und Väter informieren sich im Zuge der Elternschaft sehr eingehend über das Thema Ernährung, fühlen sich jedoch angesichts der Fülle

an Informationen häufig überfordert, wenn sie sich nicht mit anderen Personen darüber austauschen können. Persönliche Gespräche sind daher sehr wichtig:

> »Man kann sich sehr gut informieren, aber wenn man nicht mit jemand vielleicht drüber spricht oder in so einen Kurs geht [...], dann ist man so ein bisschen verloren, finde ich manchmal.«
> *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Angebot	**%**
Kindergarten	94,0
Geburt des Kindes im Krankenhaus	87,7
Kurs zur Geburtsvorbereitung	78,5
Rückbildungsgymnastik	77,8
Babyschwimmen	66,5
Sport für Kinder und Eltern	52,1
Babymassage	47,2
PEKiP	44,4
Spielkreis	44,0
Eltern-Kind-Gruppe	39,8
Kurs zur Säuglingspflege	32,4
Ernährungs- und Gesundheitsberatung	***27,1***
Stillgruppe	24,0
Yoga für Schwangere	21,8
Geburt des Kindes im Geburtshaus	16,5

Tabelle 6.24: Offenheit für elternspezifische Angebote

Nutzung von Angeboten

Tabelle 6.24 gibt einen Überblick darüber, für welche elternspezifischen Angebote die Befragten besonders offen sind. Als Richtwert dient der Anteil der Eltern, die auch direkt über eine Ernährungs- und Gesundheitsberatung erreicht werden können. In der vorliegenden Stichprobe zeigen 77 von insgesamt 284 Personen, die diese Frage beantwortet haben, Interesse an diesem Angebot, d.h. sie haben eine Ernährungs- und Gesundheitsberatung bereits in Anspruch genommen oder werden dies in Zukunft tun. Das entspricht einem Prozentanteil von 27 Prozent. Den meisten Zuspruch bekommt der Kindergarten: 94 Prozent der Eltern bringen ihre Kinder in öffentlichen Betreuungseinrichtungen unter oder haben vor, dies in Zukunft zu tun. Eine große Offenheit herrscht außerdem gegenüber der Geburt des Kindes im Krankenhaus (88%), Geburtsvorbereitungskursen (79%), Rückbildungsgymnastik (78%) und Babyschwimmen (67%). Auch über Sportkurse für Kinder und Eltern, Babymassage, PEKiP-Kurse, Spielkreise, Eltern-Kind-Gruppen[8] und Kurse zur Säug-

[8] 35,4 Prozent der Eltern, die sich für Eltern-Kind-Gruppen interessieren, präferieren privat von den Eltern organisierte Gruppen, 33,6 Prozent von einem öffentlichen Träger organisierte Gruppen, 31,0 Prozent sind für beide Organisationsformen offen.

lingspflege lassen sich mehr Eltern erreichen als über die Ernährungs- und Gesundheitsberatung. Dagegen stoßen Stillgruppen, Yogakurse für Schwangere und die Entbindung im Geburtshaus auf weniger Zuspruch.

Bezugsperson	**%**
Mutter	69,8
Kinderarzt	67,6
Freunde mit Kind(ern)	60,7
Partner	29,0
Hebamme	22,1
Bekannte mit Kind(ern)	21,4
Schwester	16,4
Schwiegermutter	13,0
Vater	9,5
Kita-Erzieher	9,2
Gynäkologe	6,9
Großmutter	6,1
Schwägerin	5,7
Leiter der Eltern-Kind-Gruppe	5,7
Kollegen	5,4

Tabelle 6.25: Bezugspersonen im Übergang zur Elternschaft

Bezugspersonen

Danach gefragt, von welchen Personen sie sich am ehesten Rat holen, wenn es um das Wohlergehen ihres Kindes geht, antworten 183 von 262 – also knapp 70 Prozent der Eltern, sie würden sich an ihre Mutter wenden (Tab. 6.25). Angesichts der Tatsache, dass in der Netzwerkforschung häufig davon ausgegangen wird, dass die eigenen Eltern aufgrund ihres veralteten Erfahrungsschatzes von ihren Kindern immer seltener um Rat gefragt werden (vgl. Huwiler 1995: 22ff.), ist dies ein recht überraschendes Ergebnis. An zweiter und dritter Stelle folgen der Kinderarzt (68%) und Freunde, die selbst Kinder haben (61%). Dass der (meist männliche) Partner mit 29 Prozent weit abgeschlagen erst an vierter Stelle genannt wird, kann vermutlich darauf zurückgeführt werden, dass Gespräche mit dem Partner gewöhnlich nicht geführt werden, um einen Rat einzuholen, sondern um einer gemeinsamen Entscheidungsfindung näher zu kommen. Zweistellige Prozentzahlen können außerdem vorweisen: Hebamme (22%), Bekannte (21%), Schwester (16%) und Schwiegermutter (13%). Von den 15 Bezugspersonen, die in der Umfrage am häufigsten genannt werden, können zehn dem primären Netzwerk[9] und fünf dem sekundären Netzwerk[10]

[9] Mutter, Freunde, Partner, Bekannte, Schwester, Schwiegermutter, Vater, Großmutter, Schwägerin, Kollegen

[10] Kinderarzt, Hebamme, Kita-Erzieherin, Gynäkologe, Leiter von Eltern-Kind-Gruppen; Leiter von Eltern-Kind-Gruppen werden im Allgemeinen dem tertiären Netzwerk zugeordnet.

zugeordnet werden.

Soziodemographische Merkmale

Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass einige Bezugsgruppen Zusammenhänge mit soziodemographischen Merkmalen aufweisen. Insbesondere bezüglich der Ernährungsphasen zeigen sich signifikante Unterschiede: So nennen Schwangere den Gynäkologen sehr viel häufiger als Befragte, deren Kind bereits geboren ist. Der Kinderarzt wird dagegen erst genannt, wenn das Kind auf der Welt ist. Die Hebamme erhält von schwangeren und vor allem von stillenden Frauen häufig Nennungen, dafür seltener von Frauen mit älteren Kindern. Genau umgekehrt verhält es sich beim Kita-Erzieher und Leiter der Eltern-Kind-Gruppe (alle $\chi^2<.001$). Mit steigendem Bildungsgrad werden Freunde häufiger als Bezugspersonen genannt ($\chi^2<.05$), die Großmutter und der Vater dagegen seltener (beide $\chi^2<.01$). Die Nennungshäufigkeit von Kollegen hängt wiederum deutlich mit dem Einkommen zusammen ($\chi^2<.01$) – vermutlich, weil das Einkommen eng mit der Berufstätigkeit verknüpft ist. Auch bezüglich des Alters der Befragten finden sich Zusammenhänge: Je jünger die Eltern zum Zeitpunkt der Schwangerschaft waren, desto häufiger nennen sie die Mutter ($\chi^2<.001$) und den Vater ($\chi^2<.05$) und desto seltener den Leiter von Eltern-Kind-Gruppen ($\chi^2<.05$) als Bezugspersonen.

	Zeit (in %)		
Bezugsperson	viel	ausreichend	wenig
Mutter	***68,5***	28,1	3,4
Kinderarzt	17,1	70,3	12,6
Freunde mit Kind(ern)	49,4	48,1	2,5
Partner	67,6	26,8	5,6
Hebamme	42,9	55,4	1,7
Bekannte mit Kind(ern)	32,7	61,8	5,5
Schwester	48,8	43,9	7,3
Schwiegermutter	57,6	39,4	3,0
Vater	68,0	24,0	8,0
Kita-Erzieher	17,4	***73,9***	8,7
Gynäkologe	22,2	55,6	***22,2***
Großmutter	37,5	62,5	0,0
Schwägerin	60,0	33,3	6,7
Leiter der Eltern-Kind-Gruppe	28,6	57,1	14,3
Kollegen	14,3	71,4	14,3

Tabelle 6.26: Zeitaufwendung von Bezugspersonen

Da es sich bei den von den Befragten besuchten Kursen mehrheitlich um entgeltpflichtige Angebote mit einer formellen Kursstruktur handelt, werden die Leiter von Eltern-Kind-Gruppen in diesem Fall aber Vertreter sekundärer Netzwerke eingestuft.

Zeit-aufwendung

Wenn es darum geht, wie viel Zeit sich die Bezugspersonen für die Gespräche mit den werdenden und jungen Eltern nehmen, schneiden die Mütter wieder am besten ab (Tab. 6.26). Knapp 69 Prozent der Befragten geben an, dass sich ihre Mutter viel Zeit nimmt, um Ratschläge zu geben. Auch Vater, Partner, Schwägerin und Schwiegermutter nehmen sich viel Zeit. Aus der Sicht der Eltern planen die meisten Bezugspersonen aus sekundären Netzwerken – dazu gehören in erster Linie Kita-Erzieher und Kinderarzt – ausreichend Zeit ein, um über das Wohlergehen des Kindes zu sprechen. Auch Vertreter primärer Netzwerke, die nicht zum engsten Kreis der Vertrauten gehören – Kollegen und Bekannte –, nehmen sich ausreichend Zeit. Am schlechtesten schneidet der Gynäkologe ab: 22 Prozent der Befragten urteilen, dass er sich nicht genug mit ihren Fragen beschäftigt.

	Kontakt (in %)			
Bezugsperson	täglich oder fast täglich	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Monat	seltener
Mutter	25,0	44,9	18,8	11,3
Kinderarzt	0,0	1,7	37,3	***61,0***
Freunde mit Kind(ern)	10,1	49,4	31,0	9,5
Partner	***87,3***	9,9	2,8	0,0
Hebamme	3,5	29,9	33,3	33,3
Bekannte mit Kind(ern)	10,7	41,1	37,5	10,7
Schwester	25,6	33,3	25,6	15,5
Schwiegermutter	0,0	56,3	28,1	15,6
Vater	41,7	41,7	8,3	8,3
Kita-Erzieher	86,4	4,5	9,1	0,0
Gynäkologe	0,0	5,6	***83,3***	11,1
Großmutter	12,5	37,5	31,5	18,8
Schwägerin	6,7	40,0	33,3	20,0
Leiter Eltern-Kind-G.	0,0	***100,0***	0,0	0,0
Kollegen	78,6	21,4	0,0	0,0

Tabelle 6.27: Kontakthäufigkeit mit Bezugspersonen

Kontakt-häufigkeit

Tabelle 6.27 gibt einen Überblick über die Kontakthäufigkeit mit den genannten Bezugspersonen. 87 Prozent der Befragten, die ihren Partner als Bezugsperson angeben, sehen diesen täglich oder fast täglich. Ähnlich häufig wird mit Kita-Erziehern (86%) und Kollegen (79%) gesprochen. Holen sich die Eltern beim Leiter einer Eltern-Kind-Gruppe Ratschläge, so treffen sie diese mindestens einmal pro Woche zu den Kursterminen (100%). Auch die Schwiegermutter (56%), Freunde (49%) und die eigene Mutter (45%) werden von den meisten Befragten mindestens einmal pro Woche besucht. Von denjenigen Befragten, die den Gynäkologen als Bezugsperson nennen, befindet sich die

Mehrzahl in der Schwangerschaft. 83 Prozent dieser Frauen sehen ihn daher mindestens einmal pro Monat im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Der Kinderarzt wird dagegen von 61 Prozent der Eltern, die ihn als Bezugsperson angeben, seltener als einmal im Monat aufgesucht.

	Ratschläge (in %)[11]		
Bezugsperson	sehr hilfreich	eher hilfreich	weniger hilfreich
Mutter	47,1	40,8	12,1
Kinderarzt	58,7	37,8	3,5
Freunde mit Kind(ern)	55,4	40,8	3,8
Partner	49,3	42,5	8,2
Hebamme	60,3	37,9	1,8
Bekannte mit Kind(ern)	27,8	63,0	9,2
Schwester	57,9	36,8	5,3
Schwiegermutter	27,3	60,6	12,1
Vater	50,0	41,7	8,3
Kita-Erzieher	***65,2***	34,8	0,0
Gynäkologe	55,6	38,9	5,5
Großmutter	50,0	37,5	12,5
Schwägerin	53,3	33,3	***13,3***
Leiter der Eltern-Kind-Gruppe	42,9	57,1	0,0
Kollegen	28,6	***64,3***	7,1

Tabelle 6.28: Nützlichkeit der Ratschläge von Bezugspersonen

Nützlichkeit der Ratschläge

Am nützlichsten sind aus Sicht der Befragten die Ratschläge des Kita-Erziehers einzustufen (Tab. 6.28). 65 Prozent der Eltern, die einen Kita-Erzieher als Bezugsperson angeben, schätzen die Gespräche mit ihm als sehr hilfreich ein. Auch die Ratschläge der Hebamme (60%), des Kinderarztes (59%) und des Gynäkologen (56%) werden überwiegend als sehr hilfreich empfunden. Bezugspersonen aus dem Verwandten- und Freundeskreis, die in der Regel gleichaltrig sind und Kinder haben, geben ebenfalls sehr hilfreiche Empfehlungen, z.B. die Schwester (58%), Freunde (55%) und die Schwägerin (53%). Vielen Eltern ist es wichtig, dass ihre Ansprechpartner schon einmal in derselben Situation waren wie sie selbst und daher auch eine praktische Hilfestellung geben können, die aus eigenen Erfahrungen heraus resultiert:

> »Also es wird auf jeden Fall immer diskutiert mit allen Müttern, die man so trifft, einfach auch, um zu wissen: Wie haben die das gemacht? Wie machen die das? Was planen die? Das ist schon ein Austausch, das ist

[11] Es gibt keinen Befragten, der die Ratschläge einer von ihm genannten Bezugsperson für gar nicht hilfreich hält. Deshalb wird diese Antwortkategorie nicht aufgeführt, obwohl sie im Fragebogen zur Auswahl stand.

> schon so ein Thema geworden.«
> *(Kaufmännische Angestellte mit 4 Monate altem Sohn)*

Ratschläge von Kollegen (64%), Bekannten (63%) und der Schwiegermutter (61%) werden als eher hilfreich beurteilt. In der Umfrage werden nicht viele Bezugspersonen genannt, deren Ratschläge als weniger hilfreich eingestuft werden. Dazu gehören am ehesten die Schwägerin und die Großmutter (beide 13%) sowie die Mutter und die Schwiegermutter (beide 12%). In den Gruppendiskussionen wurde die häufig ambivalente Beziehung zu den eigenen Eltern bzw. den Schwiegereltern deutlich. Diese werden zwar oft in die Betreuung der Kinder einbezogen, aber nicht als Autorität in Ernährungsfragen angesehen:

> »Ich denke immer, früher, vielleicht war da auch immer noch viel mehr Austausch innerhalb der Familien, wurde weitergegeben von Mutter zu Tochter oder so. Und da muss ich aber sehen, jetzt bei mir in meiner Familie, und ich denke auch dadurch, dass sich alles so wahnsinnig geändert hat seit der Zeit, wo wir klein waren, das ist ja einfach völlig unterschiedlich, und zwar, was alles angeht: die ganze Erziehung, mit dem Stillen, mit dem Ernähren, alles. Also wenn ich mich mit meiner Mutter unterhalte, da stoßen dann Welten aufeinander. [...] Also da muss ich sagen, das funktioniert bei mir gar nicht mehr, dass da von Mutter zu Tochter oder von Vater zu Tochter eben Wissen irgendwie weitervermittelt wird.«
> *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

> »Zu Erziehungsfragen frage ich meine Mutter und meine Schwiegermutter schon, aber Ernährung auch fast gar nicht. [...] Gefragt habe ich natürlich oder man unterhält sich einfach. Gott sei dank respektieren sie das, wenn ich das nicht so machen will. [...] Da würde ich nie mein Kind da anvertrauen, wenn ich immer wüsste, sie gibt ihm jetzt Schokolade oder irgendwas, was ich nicht will. Kenne ich auch von einigen Freunden, dass die Eltern das einfach nicht akzeptieren, dass man sein Kind so nicht ernähren möchte.« *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

Gesprächsthemen

Wie aus Tabelle 6.29 zu ersehen, wird mit den Bezugspersonen am häufigsten über die Gesundheit, Ernährung, Entwicklung und Erziehung des Kindes gesprochen. 90 Prozent der Eltern, die ihre Freunde als Bezugspersonen angeben, fragen diese um Rat, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Erst danach folgen der Kinderarzt (83%) und der Gynäkologe (67%). Zur Ernährung des Kindes werden am ehesten der Leiter der Eltern-Kind-Gruppe und Bekannte (beide 46%) konsultiert:

> »Bei uns war das sehr stark in dieser PEKiP-Gruppe. Man hat da ja so Gruppen, wo eben die verschiedenen Mütter oder Väter mit ihrem Kind so Übungen machen und Kontaktspielchen. Und da war es eben bei uns immer sehr stark Thema. Und die Leiterin war auch sehr nett. Die macht das nun auch professionell schon seit Jahren. Und die hat dann auch immer die neuesten Studien kopiert für uns von Öko-Test und die eine oder andere ausgehändigt. [...] Und dann unterhält man sich halt darüber. [...] Also

Bezugsperson	Gesprächsthemen (in %)			
	Gesundheit	Ernährung	Entwicklung	Erziehung
Mutter	34,8	36,1	21,5	31,6
Kinderarzt	82,7	32,7	37,7	1,9
Freunde mit Kind(ern)	***90,2***	38,5	36,4	25,9
Partner	40,5	38,1	26,2	***61,9***
Hebamme	25,5	25,5	23,5	2,0
Bekannte mit Kind(ern)	17,4	45,7	19,6	17,4
Schwester	43,2	40,5	32,4	16,2
Schwiegermutter	31,0	27,6	31,0	27,6
Vater	39,1	26,1	34,8	47,8
Kita-Erzieher	8,3	41,7	***58,3***	25,0
Gynäkologe	66,7	22,2	0,0	0,0
Großmutter	33,3	20,0	20,0	33,3
Schwägerin	28,6	0,0	28,6	7,1
Leiter Eltern-Kind-G.	23,1	***46,2***	30,8	38,5
Kollegen	25,0	33,3	50,0	25,0

Tabelle 6.29: Häufigste Gesprächsthemen mit Bezugspersonen

> das war für mich so eben neben Ratgebern die Informationsquelle da.« *(Wissenschaftlerin mit 20 Monate alter Tochter)*

Obwohl 42 Prozent der Eltern auch die Erzieher im Kindergarten in Sachen Ernährung um Rat bitten, erfahren sie von diesen nicht immer eine befriedigende Unterstützung:

> »Das finde ich manchmal auch einen Hinderungsgrund, die Kita. Bin mit der Erzieherin sehr zufrieden und der ganzen Kita, aber mit der Ernährung muss man wirklich sagen: Ich möchte bitte das und das, und das möchte ich bitte nicht.« *(Studentin mit 14 Monate altem Sohn)*

> »Ich bin in dem Zusammenhang wirklich untröstlich, dass die Kita ganz normales Essen dem Kind gibt und er soll ja wirklich unter dem ersten Lebensjahr halt wirklich nur Biosachen kriegen. Die geben standardmäßig gar nichts anderes und akzeptieren keine Gläschen, wo ja immer Bio drin sein muss und so.« *(Studentin mit 11 Monate altem Sohn)*

Um Auskünfte über den Entwicklungsstand ihres Kindes zu bekommen, wenden sich die Eltern am häufigsten an den Kita-Erzieher (58%), Kollegen (50%) und den Kinderarzt (38%). Über Erziehungsfragen wird mit dem Partner (62%), dem Vater (41%) und dem Leiter der Eltern-Kind-Gruppe (38%) gesprochen.

Fazit

Betrachtet man die vier untersuchten Kriterien (Zeitaufwendung, Kontakthäufigkeit, Nützlichkeit der Ratschläge, Gesprächsthemen) zusammenfassend,

dann bieten Bezugspersonen aus dem primären Netzwerk, v.a. Freunde, Partner und Bekannte, die meisten Potentiale, was den Einsatz als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung betrifft. Aus dem sekundären Netzwerk kommen in erster Linie Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen als Multiplikatoren in Frage. Geeignete Multiplikatoren aus dem tertiären Netzwerk lassen sich in der Stichprobe nicht finden.

6.2 Befragung der Bezugsgruppen

In Abschnitt 6.1.4 wurde bereits ausführlich dargestellt, an welche Bezugsgruppen sich Frauen und Männer in der Phase des Übergangs zur Elternschaft verstärkt wenden, um Unterstützung und Rat zu erhalten. Hinsichtlich der Zeitaufwendung, Kontakthäufigkeit, Nützlichkeit der Ratschläge und der Themen, die bei den Gesprächen eine Rolle spielen, kommen insbesondere Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährungsweise in Betracht. Diese Bezugsgruppen bieten den Vorteil, dass sie aufgrund ihrer mehr oder weniger formellen Verankerung in organisationalen Strukturen leichter erreichbar sind als primäre Bezugsgruppen wie Verwandte, Freunde und Bekannte. Die Tatsache allein, dass diese vier Bezugsgruppen als Multiplikatoren geeignet sind, bedeutet jedoch noch nicht, dass diese dazu bereit sind, eine derartige Funktion zu übernehmen. Experteninterviews mit Vertretern der genannten Gruppen sollten Aufschluss darüber geben, wie sie die Ernährungssituation von jungen Familien einschätzen, welchen Handlungsbedarf sie sehen und welche Rolle sie bei der Ernährungsaufklärung übernehmen können und wollen.

6.2.1 Kinderärzte

Urteil über Ernährungssituation

Vor allem die Kinderärzte, die ihre Praxen in Problembezirken wie Neukölln oder Wedding betreiben und deren Patienten eher aus sozial benachteiligten Schichten kommen, schätzen die Ernährungssituation von jungen Familien als überwiegend unbefriedigend ein. Es wird zu früh Beikost eingeführt, Fertiggerichte kommen zu oft auf den Tisch, und auch der Konsum von Eistee stellt aufgrund seines hohen Zuckergehalts ein gravierendes Problem dar. Die interviewten Ärzte beklagen häufig auch, dass vielen Eltern die Erziehungskompetenz fehlt und sie gesunde Ernährungsgewohnheiten gegenüber ihren Kindern nicht durchsetzen können, wenn diese nach Süßigkeiten und Fast Food verlangen. Oft genug ernähren sich die Eltern selbst sehr ungesund und erfüllen ihre Vorbildfunktion nicht. Häufig fehlen einfach auch grundlegende Kenntnisse darüber, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat:

> »Das ist schwer, da die größten Defizite zu benennen. Wenn wir es mal zeitlich sehen, dass die meisten Eltern zum Zeitpunkt der Geburt – meine

> Klientel – überhaupt nichts über moderne Kinderernährung wissen oder keine zeitgemäßen Informationen über Ernährung haben.«
> *(Frau V., Ärztin in Neukölln)*

Auch in den Problembezirken gibt es Eltern, die sich mit der Geburt ihres Kindes vermehrt Gedanken über das Thema Ernährung machen. In den meisten Fällen findet eine Sensibilisierung jedoch nur in Bezug auf die Ernährung des Kindes statt, ohne dass die eigenen Ernährungsgewohnheiten einer Prüfung unterzogen werden:

> »Wenn ein Neugeborenes in der Familie ist, da erkundigen sich die Eltern schon sehr genau nach der Ernährung für das neugeborene Kind, aber beschäftigen sich gerade in dem Moment sicher selten mit der eigenen Ernährung.« *(Frau Dr. S., Ärztin in Wedding)*

Expertenwissen

Die befragten Kinderärzte haben weder während ihres Medizinstudiums noch bei der Facharztausbildung Ernährungswissen vermittelt bekommen. Jediglich eine Befragte hat während ihrer Zeit als Ärztin im Praktikum zusammen mit einer Ökotrophologin eine Studie über Neurodermitiserkrankungen bei Säuglingen durchgeführt. Niedergelassene Ärzte müssen pro Jahr eine bestimmte Anzahl an Fortbildungspunkten sammeln, damit ihnen nicht die Approbation entzogen wird. Die Punkte werden von den jeweiligen Fachgesellschaften vergeben, die u.a. auch Veranstaltungen zu den Themen Ernährung, Adipositas und Allergien anbieten. Dabei besteht für die Ärzte die Freiheit, die Wahl der Fortbildungsveranstaltungen auf den von ihnen gesetzten Schwerpunkt abzustimmen. Es ist für die Ärzte also nicht verpflichtend, Veranstaltungen zum Thema Ernährung zu besuchen. Viele Ärzte bilden sich in diesem Bereich mit Hilfe von pädiatrischen Fachzeitschriften weiter oder nutzen das Infomaterial von Unternehmen, die Kindernahrung vertreiben.

> »Speziell Ernährungsfortbildung hat man im Studium nicht. Im Studium sowieso nicht, wenn dann höchstens in der Facharztausbildung. Und da hat man auch keine spezielle Fortbildung zu dem Thema. Es sei denn, man interessiert sich dafür, also besucht Fortbildungsveranstaltungen aus eigenem Interesse heraus. Aber so ein speziell vorgesehenes Kapitel gibt es nicht.« *(Herr Dr. K., Arzt in Hohenschönhausen)*

Praxiswissen

Sechs der sieben interviewten Kinderärzte haben selbst Kinder und sehen den durch die Elternschaft gewonnenen Erfahrungsschatz als Bereicherung für ihre tägliche Arbeit. Einige Ärzte betonen, dass sie sich aufgrund der Geburt ihres eigenen Kindes verstärkt mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt haben und ihre Kenntnisse an ihre Patienten weitervermitteln können.

> »Man kann auch anders beraten, wenn man eigene Kinder hat, weil man manche Sachen vielleicht auch durchlebt hat.«
> *(Frau Dr. K., Ärztin in Wilmersdorf)*

Aber auch die kinderlose Ärztin in der Stichprobe vertritt die Meinung, die Eltern ihrer kleinen Patienten gut in Ernährungsfragen beraten zu können, auch wenn sie nicht auf eigene praktische Erfahrungen zurückgreifen kann:

> »Also denke ich jetzt mal nicht, dass das eine Rolle spielt. Das wäre ja schlimm, wenn man sozusagen nur über das reden dürfte, was man am eigenen Leib erfahren hat. Ich meine, das ist jetzt sicherlich hilfreich, wenn man jetzt eine Fütterungsproblematik beim eigenen Kind vielleicht so anders mitteilen kann, aber kriegt man von den Eltern letztendlich ja auch jeden Tag mehrfach ja auch erzählt.« *(Frau Dr. S., Ärztin in Neukölln)*

Status-unter-schiede

Eine Kinderärztin beschreibt ihre Klientel als gut situiert, zwei Kinderärzte als bunt gemischt, die übrigen vier Kinderärzte haben in ihren Praxen überwiegend mit Familien aus sozial schwachen Schichten zu tun. Keiner der interviewten Ärzte spricht Verständigungsprobleme mit Eltern, die über ein geringeres Bildungsniveau als sie selbst verfügen, an. Im Gegenteil, in den Interviews gibt es Hinweise darauf, dass Eltern mit geringerer Bildung den Kinderarzt öfter besuchen als Eltern mit höherer Bildung, weil sie bei Erkrankungen ihres Kindes eher verunsichert sind und professionelle Unterstützung benötigen:

> »Dann kann man auch sagen, auch die [Eltern, A.d.V.] mit der höheren Schulbildung kommen auch seltener als die mit der niedrigeren. Die mit der niedrigen sind halt viel öfter da, weil sie eben einfach auch so sehr unsicher sind oder viele Sachen, weiß ich, nicht verstehen oder auch nicht machen. Fieber messen oder so.« *(Frau Dr. K., Ärztin in Wilmersdorf)*

Soziale Kontrolle

Im ersten Lebensjahr des Kindes werden allein sechs Vorsorgen (U1-U6) durchgeführt, um die Entwicklungsfortschritte zu protokollieren. Während die U1 direkt nach der Geburt und die U2 in der ersten Lebenswoche meistens im Kranken- oder Geburtshaus stattfinden, werden die weiteren Untersuchungen von einem niedergelassenen Kinderarzt übernommen. Bei den Untersuchungen wird auch das Verhältnis von Körpergröße und -gewicht überprüft. Wenn das Verhältnis nicht der Norm entspricht, wird über Lösungsmöglichkeiten gesprochen. Darüber hinaus sind Impfungen und Infekte bei Säuglingen sehr häufig. Das bedeutet, dass Eltern mit ihrem Baby den Kinderarzt bis zum Ende des ersten Lebensjahres im Durchschnitt alle zwei Monate aufsuchen, danach deutlich seltener. Kinder, die tagsüber im Kindergarten untergebracht sind, besuchen allerdings auch nach dem ersten Lebensjahr kontinuierlich den Kinderarzt, weil sie sich bei anderen Kindern häufig mit Infekten und den typischen Kinderkrankheiten (Windpocken, Röteln etc.) anstecken. Die Vorsorgeuntersuchungen dauern in der Regel 20 bis 30 Minuten, akute Erkrankungen zwischen drei und zehn Minuten. Die befragten Kinderärzte behandeln pro Quartal zwischen 200 und 600 Kinder im Alter von bis zu drei Jahren. Trotz der augenscheinlichen Regelmäßigkeit der Kontakte über eine relativ lange

Zeit hinweg sind alle befragten Kinderärzte skeptisch, was die tatsächliche Umsetzung ihrer Ratschläge angeht:

> »Das, was ich feststelle, ist, dass auch wenn man die Eltern berät, dass die oft nicht das machen, was man ihnen empfiehlt, dass sie dann doch immer so eigene Sachen machen und auch, wenn man sie darauf hinweist, dass das eben z.B. ungünstig ist, das trotzdem immer irgendwie weitermachen.«
> *(Frau Dr. K., Ärztin in Wilmersdorf)*

> »Man muss eigentlich glauben, was die Eltern sagen. Aber ich persönlich glaube, dass relativ wenig von dem, was man empfiehlt, umgesetzt wird. Dann wäre sonst das Ergebnis ein anderes, gerade bei den adipösen Kindern. Überwiegend wird es schlecht umgesetzt.«
> *(Frau Dr. S., Ärztin in Wedding)*

Engagement

Auf die Frage, wie sie ihre Rolle in der Ernährungsaufklärung einordnen, reagieren die meisten Kinderärzte mit Zurückhaltung:

> »Ich denke, das kann ein Kinderarzt nicht schaffen, die Eltern dahingehend so zu beraten und so zu lenken, um irgendwie so zu motivieren, dass sie das auch umsetzen. Das kann einer Einzelberatung, auch wenn man noch so gut ausgebildet ist, nicht gelingen. Das geht nicht. Das ist jetzt, sagen wir mal, nicht nur eine mangelnde Fähigkeit des Kinderarztes, sondern es ist eben u.a. auch ein Zeitproblem. Und es ist einfach ein Problem, dass es nicht ausreicht, den Eltern das zu erklären, sondern die müssen ja selber ihre Lebensweise umstellen. Und das geht nicht alleine durch Beratung. Es ist eigentlich, denke ich, unvorstellbar.« *(Frau Dr. S., Ärztin in Wedding)*

Eine Ärztin vertritt die Meinung, dass eine Ernährungsaufklärung in der Kinderarztpraxis zu einem zu späten Zeitpunkt ansetzt und dafür die Phase der Schwangerschaft eine geeigneterer Zeitpunkt wäre. In diesem Fall wären Hebammen besser als Multiplikatoren für die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährungsweise geeignet als Kinderärzte:

> »Ich glaube, dass der richtige Zeitpunkt, um sowas zu initiieren, eigentlich die Schwangerschaft wäre, wenn man über Ernährung sprechen will. Ich glaube, dass es da eher günstig ist, weil wenn das Kind da ist, dann haben die so viel andere Probleme, dass die für die Ernährung ganz sicher keine Zeit haben und auch keine Nerven, um sich damit zu beschäftigen.«
> *(Frau Dr. B., Ärztin in Köpenick)*

Hervorgehoben wird darüber hinaus das Zeitproblem. Die Zeitplanung in den Praxen ist stark durchstrukturiert. Würde eine Ernährungsberatung in jeden Arztbesuch eingebaut werden, würde auch der Termin mehr Zeit in Anspruch nehmen. Der Arzt erhält dafür aber keinen finanziellen Ausgleich:

> »Das Ganze ist natürlich extrem sprechintensiv. [...] Wir sind eine große Praxis und ich kann die Beratung nur leisten, wenn ich sozusagen die Zeit dafür habe und – natürlich das leidige Thema Geld – diese Zeit, die Beratungszeit auch entsprechend honoriert kriege.«
> *(Frau Dr. S., Ärztin in Neukölln)*

Einige Kinderärzte delegieren das Ernährungsthema deshalb an anderes medizinisches Fachpersonal: Eine Befragte teilt ihre Praxis mit einer Heilpraktikerin, die den Bereich Ernährung übernimmt. In der Praxis einer anderen Ärztin fragt die Arzthelferin im Vorzimmer standardmäßig nach den Ernährungsgewohnheiten der Familie und gibt den Eltern dazu Rückmeldung. Außerhalb der Sprechzeiten bietet sie eine Ernährungsberatung an und besucht regelmäßig Weiterbildungsveranstaltungen zum Thema. Eine Ärztin spricht im Interview klar aus, dass Ernährungsaufklärung nicht in ihren Kompetenzbereich fällt, sondern von einer Arzthelferin übernommen werden kann:

> »Ich denke, dass es eigentlich eine Arbeit ist, die ein mittleres medizinisches Personal durchaus ausfüllen könnte. Ich denke nicht, dass das eine ärztliche Aufgabe in erster Linie ist, um das mal ganz klar auszusprechen.« *(Frau Dr. B., Ärztin in Köpenick)*

Nichtsdestotrotz wären drei der sieben Kinderärzte dazu bereit, ein Fortbildungsseminar zum Thema Ernährung zu besuchen und als Multiplikator zu fungieren. Wichtig scheint den Ärzten zu sein, dass ihnen ergänzend Material von unabhängiger Seite zur Verfügung gestellt wird, das sie den Eltern mitgeben können.

6.2.2 Hebammen

Urteil über Ernährungssituation

Die vier befragten Hebammen sehen bei jungen Familien folgende Ernährungsdefizite: Schwangere Frauen versuchen häufig, ihre unausgewogene Ernährung mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln zu kompensieren, viele Mütter stillen nicht lange genug und fangen schon sehr früh an, ihr Kind mit Fertignahrung (künstliche Säuglingsmilch, Breigläschen) zu füttern. Zudem wird sehr selten in Gemeinschaft gegessen und auf eine angenehme Atmosphäre Wert gelegt.

Expertenwissen

Zwei der befragten Frauen haben neben der Hebammenausbildung eine Weiterbildung zur Stillberaterin absolviert. Eine Befragte hat vor ihrer Hebammenausbildung eine Lehre als Krankenschwester und nach etlichen Jahren Berufstätigkeit kurz vor dem Interview ein Studium im Bereich Pflegemanagement abgeschlossen. Die Meinungen darüber, ob das Thema Ernährung in der Hebammenausbildung ausreichend behandelt wird, gehen auseinander. Dies liegt v.a. daran, dass das Fach Ernährung zwar im Lehrplan Pflicht ist, aber in den einzelnen Hebammenschulen unterschiedlich gelehrt wird, sodass sich manche Hebammen in Sachen Ernährungsberatung besser ausgebildet fühlen als andere. Dies ist entscheidend davon abhängig, ob die Hebammenschule eher für eine klinische oder freiberufliche Tätigkeit ausbildet:

> »Ich denke, dass ich mit dem, was ich in der Ausbildung vermittelt bekommen habe, viel anfangen kann jetzt in meiner Arbeit. Aber ich denke, das liegt mit Sicherheit auch daran, dass ich an einer Schule war, die sehr für

> Freiberuflichkeit ausgebildet hat. Also ich weiß von anderen Hebammenschülerinnen usw., dass es oft weniger Thema ist und die Schulen weniger gemüht sind, jetzt für diese freiberufliche Beratungssituation auszubilden. Da habe ich schon auf jeden Fall Glück gehabt.«
> *(Frau M., Hebamme aus Zehlendorf)*

Als freiberufliche Hebammen bieten die Befragten im Gegensatz zu fest angestellten Hebammen, die in der Regel auf einen ganz bestimmten Bereich spezialisiert sind, eine Vielzahl an Beratungsleistungen (Vorsorge, Geburtsvorbereitung, Geburt, Wochenbett, Rückbildungsgymnastik, Stillberatung, Beikostberatung etc.) an. Häufig haben sie sich deswegen auch intensiver mit Ernährungsfragen auseinandergesetzt und können die Schwangeren und jungen Mütter entsprechend kompetent beraten.

Praxiswissen

Alle vier Hebammen sind selbst Mütter. Die Geburt ihrer Kinder war für die Befragten ein Anlass, sich intensiver mit ihrer eigenen Arbeit auseinanderzusetzen:

> »Ich habe [...] sehr lange in der Klinik gearbeitet und mich dann so auf Wochenbettsachen beschränkt. Da war dann der Horizont auch nicht sehr viel weiter als so acht bis 12 Wochen nach der Geburt. Hat sich dann verändert, als ich dann selber eine Tochter bekommen habe. Dann ging es ja weiter.« *(Frau H., Hebamme aus Falkensee)*

Die vier Befragten waren allesamt schon vor der Geburt ihrer Kinder ernährungsbewusst und aufgeschlossen gegenüber Produkten aus ökologischem Anbau.

Statusunterschiede

Zwei Hebammen arbeiten bezirksübergreifend in Stadtteilen mit sehr unterschiedlicher Sozialstruktur und bieten Kurse zur Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik an. Daher haben sie in der Regel auch mit Müttern aus verschiedenen Bildungs- und Einkommensschichten zu tun:

> »Das ist auch sehr breit gefächert. Das ist wirklich von der 16jährigen Schülerin, die aus Versehen schwanger wurde, bis halt zur 43jährigen Erstgebärenden mit künstlicher Befruchtung, die nun unbedingt noch ihren unerfüllten Kinderwunsch erfüllt haben muss. Da ist alles mit bei, das ist auch wirklich von jeder sozialen Ebene dann auch mit bei.«
> *(Frau H., Hebamme aus Falkensee)*

Eine Hebamme betreut vorwiegend Hausgeburten, eine andere arbeitet schwerpunktmäßig in einem Geburtshaus. Die Klientel dieser beiden Befragten stammt vorwiegend aus gehobeneren sozialen Schichten, hat einen akademischen Hintergrund oder arbeitet in medizinischen Berufen. Das Altersspektrum bewegt sich zwischen Ende Zwanzig und Anfang Vierzig. Dadurch, dass diese Frauen – wie übrigens die meisten Hebammen – Abitur gemacht haben und somit über ein gehobenes Bildungsniveau verfügen, wird ihnen die Kommunikation mit den zu betreuenden Müttern erleichtert.

Soziale Kontrolle

Über welchen Zeitraum sich die »Beziehung« zwischen Hebamme und (werdender) Mutter erstreckt, hängt zum einen davon ab, wann die Mutter die Hebamme zum ersten Mal aufsucht. Möglich ist dies von Beginn der Schwangerschaft an, häufig kommen die Frauen aber erst später, weil sie die Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen durchführen lassen. Zum anderen bestimmt die Hebamme selbst, wann sie die Betreuung beendet. Die Wochenbettbetreuung erstreckt sich in der Regel über zehn Tage. Alle vier befragten Hebammen empfinden diesen Zeitraum als zu kurz:

> »Das ist was, was der Hebammenverband auch schon immer bemängelt, dass wir nicht lang genug zu den Frauen hingehen, dass wir die Betreuung abschließen [...]. Das ist dann irgendwie vorbei und aus und nur wenige melden sich dann nochmal, dass man da mehr ein bisschen kontinuierlicher dranbleiben sollte.« *(Frau W., Hebamme aus Zehlendorf)*

Zwei der vier befragten Hebammen besuchen die Mütter deshalb auch noch vier bis acht Wochen nach der Geburt in größeren Abständen. Für eine Vorsorgeuntersuchung und einen Wochenbettbesuch planen freiberufliche Hebammen in der Regel 45 bis 60 Minuten ein. Parallel betreuen sie im Durchschnitt drei bis fünf Frauen in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Darüber hinaus bieten sie Kurse wie Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Stillberatung und Einführung in die Beikost an. Drei der vier Hebammen sind eher skeptisch, was die Umsetzung ihrer Ratschläge in puncto Ernährung angeht:

> »Es ist schwierig herausbekommen, was sie nun tatsächlich essen und wie sie essen, weil sie beschreiben es ja immer aus ihrer Warte. Also manche sagen: Ich esse ganz viel und ich esse auch ganz viel Gemüse und Obst und so. Aber es ist eben relativ auch aus deren Fokus. Eine objektive Betrachtung ist da schwierig.« *(Frau W., Hebamme aus Zehlendorf)*

In den Interviews wird immer wieder betont, dass erst ein Vertrauensverhältnis entstanden sein muss, bevor die Hebamme eine gewisse Autorität entwickelt hat, damit die Eltern deren Ratschläge auch wirklich annehmen und umsetzen. Dazu das Zitat einer Hebamme, die vorwiegend Hausgeburten intensiv über einen längeren Zeitraum betreut:

> »Überprüfen kann ich es natürlich nicht. Aber es ist einfach so, dass wenn ich im Wochenbett angekommen bin, dann betreue ich die [Mütter, A.d.V.] seit Monaten. Und da sind oft einfach ganz enge Vertrauensbeziehungen ja geschaffen also zwischen Familie und Hebamme.«
> *(Frau M., Hebamme aus Zehlendorf)*

Engagement

Eine Hebamme hat bereits eine Ökotrophologin aufgesucht, um Mütter besser in Ernährungsfragen beraten zu können. Eine andere Hebamme vertritt die Meinung, bereits genug über Ernährung zu wissen und dieses Thema auch ausreichend in die Beratung der von ihr betreuten Mütter einfließen zu lassen, sodass aus ihrer Sicht keine Notwendigkeit bestehen würde, an einem Multiplikatorenprogramm zum Thema Ernährung teilzunehmen:

> »Andere Themen wären, glaube ich, neuer für mich. Und ich glaube, ich könnte es eher noch gebrauchen, dass ich mich in einer anderen Richtung weiterbilde. [...] Deshalb würde ich erstmal im Moment anderes in den Vordergrund stellen, weil ich denke, dass für mich eh Thema ist, gesunde Ernährung. Und ich glaube, dass ich einfach auch aus meiner Erfahrung da genug weitergeben kann. Das ist jetzt bei mir nicht so eine Wissenslücke, wo ich denke: Mensch, da müsste ich mal was für mich tun.«
> *(Frau M., Hebamme aus Zehlendorf)*

Zwei der vier Hebammen wären dazu bereit, ein Multiplikatorenprogramm zu besuchen, wenn es die Zeit zulässt. Eine dieser beiden Hebammen äußert dennoch Bedenken, ob sich das Thema Ernährung gut in die Umbruchphase der Schwangerschaft und des Wochenbettes integrieren lässt. Aus ihrer Sicht kommt für eine Ernährungsumstellung eher die Zeit, in der das Kind zur Beikost oder Familienkost übergeht, in Frage. Dies ist natürlich eine Zeit, in der viele Hebammen vermutlich nicht mehr zu den Bezugsgruppen von jungen Eltern gehören:

> »Ich finde es schwierig, einer Frau im Wochenbett meinetwegen zu stecken, dass ich ihre Ernährung eigentlich nicht besonders vorteilhaft finde. [...] Das finde ich im Wochenbett schwierig, weil das einfach so eine sensible Zeit ist, wo man sich wirklich behütet und wohlfühlen soll. Und das ist nicht die Zeit, wo man eine Ernährungsumstellung macht. Deshalb finde ich eigentlich einen ganz guten Zeitpunkt, den anzufangen, wenn die Eltern für ihr Kind kucken, was könnte jetzt gut sein.«
> *(Frau B., Hebamme aus Charlottenburg)*

6.2.3 Kita-Erzieher

Urteil über Ernährungssituation

Die vier befragten Kita-Erzieherinnen schätzen v.a. den Umgang mit Süßigkeiten als problematisch ein. Süßigkeiten werden in den Familien heutzutage nicht mehr als Genussmittel angesehen, sondern sind einfach tägliches Nebenbei, das vollkommen selbstverständlich konsumiert wird. Mangelhaft erscheint den drei Befragten außerdem die derzeitige Esskultur. Häufig erlernen die Kinder nicht mal mehr den einfachen Umgang mit Messer und Gabel.

Ernährungskonzeptionen der Kitas

Die Sensibilität für Ernährungsfragen ist bei der Stichprobe unterschiedlich ausgeprägt. Dies hat auch Auswirkungen auf die Ernährungskonzeption des jeweiligen Kindergartens, die entscheidend von der Kita-Leitung geprägt wird: Frau V., Leiterin einer kirchlichen Kindertagesstätte im Hellersdorfer Ortsteil Kaulsdorf, schätzt die Ernährungssituation der von ihr betreuten Kinder insgesamt positiv ein. Eher als mit Übergewicht haben die Kinder mit Allergien und Neurodermitis zu kämpfen. Die Kita von Frau V. achtet bei der Ernährung auf einen ausreichenden Milchanteil und wenig Süßigkeiten. Da Bio einen zu großen Kostenfaktor darstellt und Frau V. an der Echtheit mancher Bioprodukte zweifelt, werden die Kinder mit Lebensmitteln aus konventionellem

Anbau versorgt. Wichtiger erscheint Frau V. der regionale Bezug zur Ernährung: Ihre Milch bezieht die Kita aus der Uckermark. Das Frühstück wird den Kindern von ihren Eltern mitgegeben. Das Mittagessen kommt aus einer Zuliefererküche, die aufgrund ihrer Zuverlässigkeit, ihrer Nähe zum Kindergarten und aufgrund des guten Preis-Leistungs-Verhältnisses ausgewählt wurde.

> »Naja, Mittagessen ist eben normales Großküchenessen. Nicht umwerfend, aber auch nicht schlecht.« *(Frau V., Leiterin einer Kita mit konventioneller Mischkost in Hellersdorf)*

Die von Frau S. geleitete Kita im Steglitzer Ortsteil Lankwitz befindet sich in privater Trägerschaft. Der Kindergarten ist als Musikkita konzipiert und konzentriert sich daher auf die musische Erziehung der Kinder. Trotzdem betrachtet Frau S. die Vollwerternährung der Kinder als einen wesentlichen Bestandteil der Konzeption der Kita. Sie selbst ist Allergikerin und daher für Ernährungsfragen sensibilisiert. Der Kindergarten wird über eine Eigenbetriebsküche des Trägers beliefert, die aufgrund ihrer Nähe, der Vollwertküche und aufgrund von Kostenüberlegungen ausgewählt wurde. Zu den wichtigsten Komponenten der Ernährung zählen ausreichend Milch, wenig Süßigkeiten und viel Obst und Gemüse:

> »Den ganzen Tag steht den Kindern Obst zur Verfügung. Das wird vormittags hingestellt in die Gruppe, wird auch immer nachgefüllt, verschiedene Sorten, was wir da haben. Den ganzen Tag über. Und Getränke genauso außer Milch, also Wasser und Tee steht den Kindern den ganzen Tag zur Verfügung. Wird immer wieder genascht. Also im Vorbeigehen auch.« *(Frau S., Leiterin einer Kita mit konventioneller Vollwertkost in Steglitz)*

Frau K., Leiterin einer ebenfalls von einem privaten Träger betriebenen Kita in Neukölln-Buckow, ist sehr ernährungsbewusst und ernährt sich selbst hauptsächlich von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau. Die Kinder werden ausschließlich mit Bio-Vollwertkost versorgt. Auf teure Lebensmittel wie Fleisch und Süßigkeiten wird weitgehend verzichtet, weshalb durch die Umstellung auf Bio keine wesentlichen Mehrkosten entstanden sind. Aufgrund ihres vorbildhaften Konzeptes wurde die Kita im Jahr 2006 mit dem BUND-Umweltpreis in der Kategorie »Kinder und Jugend« ausgezeichnet.

> »Uns ist eine Bioernährung ganz wichtig. Also uns ist wichtig, dass die Lebensmittel möglichst unbehandelt sind, dass sie vom Biobauern kommen, weil es notwendig ist, dass die Kinder gesund ernährt werden.« *(Frau K., Leiterin einer Kita mit Bio-Vollwertkost in Neukölln)*

Dadurch, dass das Essen in einer eigenen Küche zubereitet wird, kann es täglich frisch zubereitet werden. Auf Tiefkühlkost wird konsequent verzichtet. Durch die Eigenzubereitung der Mahlzeiten ergeben sich in der Kita auch viel mehr Möglichkeiten, die Kinder in die Abläufe in der Küche einzubinden und ihnen schon frühzeitig Ernährungswissen zu vermitteln:

> »Wir vermitteln ja den Kindern auch einiges. Die Köche kochen auch mit den Kindern. Die Kinder erleben, wie sieht das Gemüse tatsächlich aus. Sie schrubben die Kartoffeln mit einer Wurzelbürste. Die Kinder essen die Kartoffeln auch mit Schale. Sie erleben die Köche in der Arbeit. Bei uns wird dann das Korn zu Mehl gemahlen. Also die Kinder erleben es tatsächlich auch vor Ort. Und wir reden auch viel mit den Kindern über unsere Lebensmittel.«
> *(Frau K., Leiterin einer Kita mit Bio-Vollwertkost in Neukölln)*

Nicht nur die Kinder, auch die Eltern werden in die Ernährungskonzeption der Neuköllner Kita einbezogen. Z.B. werden von den Köchen ab und zu Aufstriche zubereitet, die die Eltern probieren können. Sie geben auch Rezepte an die Mütter und Väter weiter.

Expertenwissen

In der Erzieherausbildung, die die drei befragten Leiterinnen abgeschlossen haben, spielte das Ernährungsthema nur eine sehr untergeordnete Rolle, auch wenn das Unterrichtsfach Ernährungslehre in den Lehrplan integriert war. Frau K., Leiterin der Neuköllner Kita, hat zusätzlich eine Ausbildung als Kinderpflegerin absolviert, in der Ernährungsfragen vertiefend behandelt wurden:

> »Ich habe angefangen, als Kinderpflegerin zu arbeiten und da war damals die Ernährung noch ein ganz wichtiges Thema. Wir hatten da auch in der Ausbildung eine Küche und haben kindgerecht gekocht. [...] Und als ich die Erzieherausbildung machte, gab es dieses Thema überhaupt nicht. Das wurde gar nicht angesprochen.«
> *(Frau K., Leiterin einer Kita mit Bio-Vollwertkost in Neukölln)*

Praxiswissen

Zwei Kita-Leiterinnen haben keine eigenen Kinder. Während die eine in ihrer Kinderlosigkeit keine Probleme sieht, weil sie auf Erfahrungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis zurückgreifen und diese im Gespräch anbringen kann, empfindet die andere dies durchaus als Nachteil, weil sie keine praktischen Beispiele geben kann:

> »Manchmal denke ich, es wäre vielleicht schöner noch, wenn ich jetzt mit Eltern spreche, wenn ich dann manchmal einflechten könnte: Ach ja, das war bei meinem Kind auch so oder das habe ich auch so erlebt. Weil dann weiß ich, dann habe ich nochmal eine andere Gesprächsbereitschaft mit den Eltern, weil dann würden die Eltern wissen: Ach ja, sie hat das auch mitgemacht oder ähnlich erlebt. Und dadurch könnte es sein, dass es manchmal etwas abgehoben erscheint.«
> *(Frau K., Leiterin einer Kita mit Bio-Vollwertkost in Neukölln)*

Statusunterschiede

Zwei der drei Kitas befinden sich in den Ortsteilen Kaulsdorf und Lankwitz, in denen eine mehrheitlich gut situierte Bevölkerung ansässig ist. Die Neuköllner Kita befindet sich in einer Gegend mit Einfamilienhäusern einerseits und einer Siedlung, in der die Mehrheit der Bewohner Sozialhilfe erhält, andererseits. Rund 15 Prozent der Kinder haben dort einen Migrationshintergrund.

Der große Vorteil von Erziehern besteht darin, dass sie in der Regel nicht akademisiert sind und Themen verständlicher vermitteln können als bspw. Kinderärzte. Auf diese Weise können sie breite Bevölkerungsschichten erreichen. Möglicherweise schreiben ihnen Eltern deshalb aber auch eine geringere Autorität zu.

Soziale Kontrolle

Die Kita-Leiterinnen sehen die Eltern der von ihnen betreuten Kinder (fast) täglich, mindestens jedoch zweimal in der Woche. Häufig ergeben sich kurze Gespräche, wenn das Kind in die Kita gebracht oder dort abgeholt wird:

> »Vieles findet zwischen Tür und Angel statt. Innerhalb von zwei, drei Minuten werden ein paar Sätze hin- und hergeworfen.« *(Frau V., Leiterin einer Kita mit konventioneller Mischkost in Hellersdorf)*

Außerdem werden regelmäßig Sprechzeiten angeboten. Üblich sind auch halbstündige Entwicklungsgespräche mit den Eltern, die alle drei bis sechs Monate durchgeführt werden. In der Kaulsdorfer Kita wird darüber hinaus einmal pro Monat nachmittags ein Elterncafé organisiert, wo sich die Eltern untereinander, aber auch mit den Erziehern unterhalten können. In der Neuköllner Kita wurden sog. Elternvertretertreffen eingeführt, die ebenfalls einmal im Monat stattfinden. Die Elternvertreter fungieren als Multiplikatoren und tragen die auf den Treffen besprochenen Themen an die anderen Eltern weiter oder sprechen sie auf den Elternabenden an. Bei den Gesprächen zwischen Kita-Erzieher und Eltern spielt das Thema Ernährung eine eher untergeordnete Rolle, häufiger geht es um organisatorische Angelegenheiten oder die Entwicklungsfortschritte der Kinder. Die befragten Kita-Erzieherinnen sind sich einig, dass es nur sehr eingeschränkte Möglichkeiten gibt, das Essverhalten der Familien zu überprüfen. Eine gute Gelegenheit, um festzustellen, ob die Ratschläge der Kita-Erzieher von den Eltern angenommen werden, bieten jedoch Kindergeburtstage und der Blick in die Brotdosen der Kinder. Wie viel soziale Kontrolle vom Kindergarten ausgeübt wird, hängt dabei augenscheinlich nicht von der Anzahl der betreuten Kinder ab, sondern vom Engagement der Erzieher. In der sehr ernährungsbewussten Neuköllner Kita werden 140 Kinder vom ersten Lebensjahr bis zum Vorschulalter betreut. Die Steglitzer Kita, die Vollwertkost anbietet, hat Plätze für 55 Kinder. Die Hellersdorfer Kita mit konventionellem Essen bietet Platz für 30 Kinder.

Engagement

Im Gegensatz zu den anderen Bezugsgruppen gibt es für Kita-Erzieher bereits ein Multiplikatorenprogramm für die Vermittlung einer nachhaltigen Ernährungsweise. »FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas« soll Kinderbetreuungseinrichtungen dabei unterstützen, Ernährungsbildung in ihr pädagogisches Konzept zu integrieren (vgl. Abschnitt 3.5.4.1). Zwei der drei befragten Kita-Leiterinnen haben noch nie von diesem Programm gehört, in der Steglitzer Kita ist aber bereits eine Fortbildung zum Thema Ernährung angedacht. Die Neuköllner Kita hat sich an »FIT KID« bereits beteiligt.

Betont wird von allen drei Befragten, dass nicht nur die Kita die Ernährungsverantwortung zu tragen hat, sondern dass auch die Eltern selbst Verantwortung übernehmen müssen:

> »Auf der anderen Seite, ja gut, sind da auch Eltern, denke ich, in der Pflicht, ein bisschen ausgleichend mit einzugreifen. Denn das ist ja nun nicht meine vordringliche Aufgabe, Kinder zu ernähren.« *(Frau V., Leiterin einer Kita mit konventioneller Mischkost in Hellersdorf)*

Oft genug zeigen sich die Eltern aber selbst nicht interessiert oder untergraben sogar das Engagement der Erzieher, indem sie Angebote wie eine Ernährungsberatung ablehnen oder ihre Kinder gar nicht erst in Kitas, die (Bio-)Vollwertkost anbieten, anmelden, weil sie Bedenken haben, dass ihr Kind dort nicht »ordentlich« ernährt wird:

> »Dieses Jahr im März hatten wir eine Frau, die Ernährungsberatung anbietet, zu einem Elternabend thematisch eingeladen [...]. Ich sage mal, die [Eltern, A.d.V.] haben sich das angehört, es wurde diskutiert, es wurde teilweise belächelt. Ich sage mal, war kein vordringliches Thema.« *(Frau V., Leiterin einer Kita mit konventioneller Mischkost in Hellersdorf)*

> »Wir hatten Eltern, die auch da waren und gesagt haben: Wir werden diese Kita nicht nehmen, weil wir uns von den Kindern später nicht sagen lassen wollen, wir hätten unsere Kinder nicht richtig ernährt.«
> *(Frau K., Leiterin einer Kita mit Bio-Vollwertkost in Neukölln)*

6.2.4 Leiter von Eltern-Kind-Gruppen

Urteil über Ernährungssituation

Die befragten Leiterinnen der Eltern-Kind-Gruppen können sehr detailliert beschreiben, welche Defizite sie bei der Ernährung von jungen Familien sehen. Dazu gehören Fast Food, zu viel Süßigkeiten und die viel zu zeitige Einführung von Beikost. Die Mütter und Väter in ihren Kursen gehören jedoch in der Regel zu den bildungsstärkeren Schichten und haben ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein.

Expertenwissen

Die Kursleiterinnen haben sehr unterschiedliche Ausbildungswege durchlaufen, in die aber das Ernährungsthema in der Regel wenig bis gar nicht integriert war. Aufgrund der Tatsache, dass es sich bei PEKiP um ein pädagogisches Programm für die kindliche Bewegungsentwicklung handelt, haben die meisten Frauen vor ihrer Schulung zur PEKiP-Leiterin eine pädagogische Ausbildung beendet. Dies ist auch bei den beiden befragten PEKiP-Leiterinnen der Fall. Die eine Befragte hat zunächst eine Lehre als Erzieherin, dann ein Studium der Sozialpädagogik absolviert. Zusätzlich hat sie einen Grundkurs in systemischer Familientherapie besucht. Das Thema Ernährung wurde lediglich während der Ausbildung zur Erzieherin marginal behandelt. Die andere Befragte ist Diplom-Pädagogin und hat eine Weiterbildung zur Ehe- und Familienberaterin absolviert. Dort hat Ernährung keine Rolle gespielt. Auch die

zwei Babymassage-Kursleiterinnen haben verschiedene Ausbildungsgänge abgeschlossen, bevor sie bei der Deutschen Gesellschaft für Babymassage eine entsprechende Fortbildung absolviert haben. Die eine Befragte hat Floristin und Sekretärin gelernt sowie eine Schulung zur Kinesiologin beendet. Die andere Befragte hat in der DDR zunächst eine Lehre als Funkmechanikerin gemacht, nach dem Abitur Informationstechnik studiert, ist Tragetuchberaterin und ehrenamtliche Stillberaterin der La-Leche-Liga. Zum Zeitpunkt des Interviews steht sie kurz vor dem Abschluss einer Fortbildung zur Kindermassage-Leiterin.

Praxiswissen

Drei der vier Kursleiterinnen haben Kinder. Zwei von ihnen haben sich infolge der Elternschaft intensiver mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt:

> »Wir haben vorher schon Biokost gegessen und haben es mit den Kindern, sagen wir mal, erst recht getan. [...] Also ich habe [...] mich dann stärker nochmal mit Ernährung mit dem Zusammenhang auseinandergesetzt.« *(Frau S., PEKiP-Kursleiterin aus Lichtenberg)*

Insbesondere Frau H., Babymassage-Leiterin, stellt in ihren Kursen eine Autorität dar, weil sie als Mutter von vier Kindern auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Zudem gewinnt sie zusätzlich an Glaubwürdigkeit, weil sie als ehrenamtliche Stillberaterin unentgeltliche Beratungsdienstleistungen anbietet. Bei der La-Leche-Liga darf man nur als Stillberaterin fungieren, wenn man selbst über eine bestimmte Zeit gestillt hat.

Statusunterschiede

Durch die relativ hohen Kursgebühren von 70 bis 85 Euro bleibt die Klientel auf Bildungsschichten mit ausreichendem Einkommen beschränkt. Nur eine befragte PEKiP-Leiterin erinnert sich an eine sehr junge Mutter, der die Teilnahme an einem Kurs durch das Jugendamt finanziert wurde. Da die Leiterinnen von Eltern-Kind-Kursen häufig über eine höhere Bildung, mindestens Abitur, verfügen, dürften sich mit den Kursteilnehmern eher selten Kommunikationsschwierigkeiten ergeben.

Soziale Kontrolle

Die PEKiP-Kurse teilen sich für gewöhnlich in zehn wöchentliche Termine mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten. Nicht selten besuchen die Mütter und Väter drei Durchgänge hintereinander, sodass die Leiterin sie über ein Jahr hinweg betreut. Kurse für Babymassage haben ein sehr viel kleineres Zeitfenster: In der Regel wird der Kurs, der sich aus vier bis fünf 90minütigen Terminen zusammensetzt, von den Eltern nur einmal besucht. Eine Babymassage-Kursleiterin bietet auch Einzelunterricht an. Private Termine finden in der Wohnung der Eltern statt und dauern 60 Minuten. Vermutlich ist es auf den derzeitigen Boom von PEKiP zurückzuführen, dass die beiden befragten PEKiP-Leiterinnen deutlich mehr Kurse durchführen als die Babymassage-Leiterinnen. Die PEKiP-Leiterinnen betreuen parallel vier bis sechs Kurse mit einer Gruppenstärke von acht bis zehn Eltern. Die Kinder in den PEKiP-Kursen sind in der Regel nicht jünger als acht Wochen. Die

beiden Babymassage-Kursleiterinnen betreuen jeweils nur einen Kurs mit vier bis fünf Eltern. Die meisten Kinder sind zwischen vier Wochen und drei Monaten alt. Die eine befragte Babymassage-Leiterin arbeitet hauptberuflich als Sekretärin und führt den Kurs am Wochenende durch, die andere Leiterin betreut zum Zeitpunkt des Interviews »hauptberuflich« ihren Sohn, für den sie noch keinen Kitaplatz hat. Alle vier Befragten betonen ausdrücklich den Selbsthilfecharakter der Kurse. Sich selbst sehen die Leiterinnen eher in der Rolle der neutralen Moderatorin als in der Rolle der Ratgeberin:

> »Mir geht es drum, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken. Und das, denke ich, wird man nicht, wenn man sich einen guten Ratschlag abholt, sondern indem man sich selbst einen Kopf macht.«
> *(Frau S., PEKiP-Kursleiterin aus Lichtenberg)*

> »Ich versuche, die Eigenkompetenz der Eltern zu stärken, und nicht, dass sie sich immer auf jemanden verlassen. Ist schon schlimm genug, wenn die Leute mit ihren ganzen Tipps und gut gemeinten Ratschlägen kommen. Also ich bin eher der Typ Mensch, der in dem Kurs die Eltern da abholt und sagt: Okay, was würdet ihr denn machen? Was wünschtet ihr denn für euch selber, was gemacht werden sollte? Und dann kommen die schon ganz von alleine drauf. Jeder hat ja schon sein Wissen in sich.«
> *(Frau U., Babymassage-Kursleiterin aus Tiergarten)*

> »Ich bin damit auch vorsichtig, weil es so ein gewisses Gewicht kriegt, wenn ich was sage dazu. Deswegen. Ich gebe auch sehr viel darauf, dass sie sich untereinander beraten können. Ich halte da sehr viel von. Eigentlich wissen sie es alle und wollen dann aber trotzdem nochmal fragen oder so.«
> *(Frau C., PEKiP-Kursleiterin aus Schöneberg)*

> »Das ist ja auch so, dass wir [...] ganz doll sensibilisiert wurden dafür, dass wir die Kompetenz der Eltern stärken [...]. Ich kann auch keinem sagen, er muss jetzt aber sein Kind so ernähren.«
> *(Frau H., Babymassage-Kursleiterin aus Köpenick)*

Engagement

Aufgrund ihres neutralen Rollenbildes sind die Kursleiterinnen auch eher zurückhaltend, was ihre Einbindung als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung angeht. Frau S. z.B. hat zwar bereits eine Fortbildung zum Thema Ernährung besucht, spricht sich aber trotzdem eher dagegen aus, die Eltern in den PEKiP-Kursen in eine bestimmte Richtung hin zu beraten:

> »Ich habe zwei verschiedene Ernährungsflyer, die sind so dreiseitig jeweils, sind von zwei unterschiedlichen Herausgebern. Und ich lege das aus und die [Eltern, A.d.V.] können sich das oder das nehmen. Aber ich sage immer: Das ist nur eine Meinung, es gibt viele Meinungen und die widersprechen sich manchmal auch komplett.«
> *(Frau S., PEKiP-Kursleiterin aus Lichtenberg)*

Drei der befragten Kursleiterinnen sehen in ihren Kursen von Seiten der Eltern keinen Aufklärungsbedarf hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährung,

weil sie die teilnehmenden Mütter und Väter, die überwiegend über hohe Bildungsabschlüsse verfügen, bereits als sehr ernährungsbewusst einschätzen. Frau C. vertritt die Meinung, dass sie Eltern in ihren Kursen eher dahin tendieren, sich zu viele Sorgen um eine gesunde Ernährung zu machen:

> »Ich weiß nicht, ob ich das so gut finde. Ich halte das im Augenblick für etwas überbewertet. Also das ist irgendwie so eine Art Blüte. Auf der einen Seite der Welt wird gehungert und auf der anderen machen sie sich Gedanken, wie das Baby noch sonstwas essen könnte und unter welchen Umständen noch. Also das kommt mir so ein bisschen, ja ich weiß auch nicht. Essen ist doch eine Lust, oder?«
> *(Frau C., PEKiP-Kursleiterin aus Schöneberg)*

Nichtsdestotrotz wären zwei der vier befragten Leiterinnen von Eltern-Kind-Kursen dazu bereit, eine kostenlose Multiplikatorenschulung zum Thema Ernährung zu besuchen:

> »Dann würde ich das auf jeden Fall in Anspruch nehmen, weil man immer was dazulernt. Und dann bin ich ja vielleicht auch mitunter sehr eingegrenzt dadurch, dass ich Veganer bin. Und wir würden ja vielleicht über Vollwertkost sprechen und über Fleisch usw. Ich will ja keinem meine Veganer-Ernährung aufdrängeln. Müsste ich mich wahrscheinlich sogar weiterbilden, um dann auch wieder da was dazuzulernen.«
> *(Frau H., Babymassage-Kursleiterin aus Köpenick)*

Fazit

Alles in allem lässt sich festhalten, dass die vier untersuchten Bezugsgruppen eher mit Zurückhaltung reagieren, wenn es um die Einbindung in ein Multiplikatorenprogramm für nachhaltige Ernährung geht. Dabei stellen Kinderärzte aufgrund ihrer Autorität und ihrer enormen Reichweite von mehreren Hundert Kindern pro Quartal eine wichtige potentielle Multiplikatorengruppe dar. (Freiberufliche) Hebammen zeichnen sich v.a. durch ihre intensive Betreuung und Beratung aus, Kita-Erzieher durch ihre hohe Kontakthäufigkeit mit den Eltern und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen durch ihr Bemühen um Neutralität und ihre damit verbundene Glaubwürdigkeit.

7 Diskussion

Dieses Kapitel teilt sich in drei Komplexe: Im ersten Teil werden Vor- und Nachteile der gewählten empirischen Methoden diskutiert, im zweiten Teil erfolgt eine inhaltliche Auseinandersetzung mit den gewonnenen empirischen Daten und im dritten Teil wird die Rückbindung des empirischen Materials an das aufgestellte Erklärungsmodell bewertet.

7.1 Methodische Diskussion

Die methodische Diskussion bezieht sich auf die Operationalisierung, Durchführung und Auswertung der drei empirischen Befragungen (Fragebogen, Gruppendiskussionen, Experteninterviews).

7.1.1 Fragebogen

Repräsentativität

Bei der Bewertung der quantitativen Ergebnisse sollte beachtet werden, dass es sich nicht um eine repräsentative Erhebung, sondern um eine explorative Studie handelt. Die Stichprobengröße und -zusammensetzung entsprechen nicht der demographischen Struktur der Gesamtbevölkerung: So waren Männer und Migranten stark unterrepräsentiert, sodass hinsichtlich Geschlecht und Kulturkreis keine statistische Auswertung möglich war.

Ernährungsprotokolle

Es ist anzunehmen, dass andere Erhebungsmethoden Ergebnisse liefern können, die eine höhere Validität aufweisen. Eine bereits vor dem Eintritt der Schwangerschaft beginnende Längsschnittuntersuchung, in der Ernährungsprotokolle eingesetzt werden, würde mit Sicherheit zu objektiveren Resultaten führen. Mit Ernährungsprotokollen könnten genauere Angaben – u.a. über die Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln, die Nutzung von Transportmitteln und das Entsorgungsverhalten – eingeholt werden, wobei auch hier das Problem der sozialen Erwünschtheit besteht. Allerdings dürfte es äußerst schwierig sein, Leute für eine derartige Befragung zu rekrutieren, die sich nicht im Übergang zur Elternschaft befinden, d.h. die nicht bereits planen, ein Kind zu bekommen, und deren Ernährungsgewohnheiten sich daraufhin nicht schon verändert haben. Man müsste also theoretisch ein Sample von Frauen und Männern im gebärfähigen Alter bilden und diese schon vor ihrer Entscheidung für eine Elternschaft erstmals zu ihrem Ernährungsverhalten befragen. Solch eine Studie

würde ein Vielfaches an personellen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen benötigen.

Ex-post-Befragung

Im Fragebogen wurde sowohl das aktuelle Ernährungsverhalten als auch ex post das Ernährungsverhalten vor der Schwangerschaft erhoben. In der Ernährungsforschung sind Ex-post-Befragungen in Form von Recalls üblich. Mehrheitlich handelt es sich um die 24-Stunden-Rückruf-Methode, die gewährleistet, dass bei den Befragten keine Erinnerungslücken auftreten und zuverlässige Angaben erhoben werden (vgl. Baxter et al. 2007, Subar et al. 2007). In der vorliegenden Untersuchung lag das Ernährungsverhalten vor der Schwangerschaft bei einigen Befragten schon Monate bzw. Jahre zurück, sodass davon ausgegangen werden kann, dass die Daten aufgrund des weniger zuverlässigen Langzeitgedächtnisses eine geringere Reliabilität aufweisen als bei 24-Stunden-Rückrufen. Eine Befragung mit zwei unterschiedlichen Erhebungszeitpunkten war aufgrund der zeitlichen Begrenzung des Projektes auf insgesamt zwei Jahre nicht möglich. Da es sich bei der vorliegenden Befragung zudem um eine Erhebung mit explorativem Charakter handelt, fiel die Wahl auf die beschriebene, weniger aufwendige Erhebungsmethode.

Geschlossene Fragen

Außerdem hat die Auswertung der Daten gezeigt, dass es bei einigen geschlossenen Fragen sinnvoll gewesen wäre, zusätzliche Kategorien zur Auswahl zu stellen. Die neuen Kategorien wurden nicht nachträglich in die Auswertung aufgenommen, weil sie nur von wenigen Untersuchungsteilnehmern vorgeschlagen wurden und die Ergebnisse demnach keine Aussagekraft für die gesamte Stichprobe gehabt hätten:

- *Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel ein? (Frage 3)*: Von mehreren Befragten wurden die Kategorien »SB-Warenhaus« (Kaufland, real etc.), »Großhandel«, »Selbstanbau im eigenen Garten« und »Drogerie« genannt.
- *Wie oft kaufen Sie Lebensmittel in den folgenden Verpackungen? (Frage 8)*: Einige Befragte gaben an, dass sie bewusst darauf achten, Lebensmittel ohne Verpackung zu kaufen. »Ohne Verpackung« hätte demnach als zusätzliche Kategorie aufgenommen werden können.
- *Welche der folgenden Angebote nehmen Sie in Anspruch oder haben Sie in Anspruch genommen? (Frage 19)*: Als weitere Angebote wurden u.a. Krabbelgruppe, Schwangerschaftsgymnastik, Bauchtanz für Schwangere, Pickler-Kurs und Tagesmutter genannt.

7.1.2 Gruppendiskussionen

Motivationsanreize

Insbesondere bei der Erhebung qualitativer Daten, die im Vergleich zu quantitativen Befragungen in der Regel ein Vielfaches an Zeit erfordern, hängt der Erfolg der Rekrutierung von der Höhe der materiellen Anreize ab. Wird ein

finanzieller Ausgleich zum zeitlichen Aufwand in Aussicht gestellt, steht dem Forscher für gewöhnlich ein breiterer und damit heterogenerer Fundus an potentiellen Probanden zur Verfügung, als wenn er allein auf das Interesse der Teilnehmer setzt (Lamnek 2005: 124f.). Aufgrund eingeschränkter finanzieller Möglichkeiten konnte in der vorliegenden Untersuchung lediglich ein Anreiz in Form von Bio-Snacks und Bio-Getränken sowie in Form einer Kinderbetreuung geboten werden. Neben diesen vergleichsweise geringen materiellen Anreizen wurde darauf hingewiesen, dass sich für die Mütter und Väter durch die Teilnahme an den Gruppendiskussionen die Chance bieten würde, andere Eltern zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen. Diese Motivationsanreize reichten augenscheinlich nicht aus, um alle Bildungsgruppen von der Teilnahme an den Gruppendiskussionen zu überzeugen. Auf die Einladungen zu den ersten vier Diskussionsrunden meldete sich jediglich eine Person mit Realschulabschluss und abgeschlossener Ausbildung. Die übrigen Eltern konnten entweder einen Studienabschluss vorweisen oder befanden sich noch im Studium. Aufgrund der Durchführung einer fünften Diskussionsrunde an einem anderen Ort konnten immerhin noch zwei Mütter mit mittlerer Bildung gewonnen werden. Für eine in soziodemographischer Hinsicht ausgewogene Zusammensetzung der Gruppendiskussionen wären also andere Anreize, z.B. finanzieller Art, von Vorteil gewesen.

Art der Rekrutierung

Eine Möglichkeit, Personen mit geringer und mittlerer Bildung ohne größere finanzielle Aufwendungen zu erreichen, besteht darin, Diskussionsrunden nicht mit Ad-hoc-Gruppen, sondern mit natürlichen Gruppen durchzuführen:

> »Bei der Rekrutierung der Teilnehmer einer Gruppendiskussion hat der Forscher prinzipiell zwei Möglichkeiten: Er kann die Gruppe entweder nach einem bestimmten gemeinsamen Merkmal, das für die Untersuchung als relevant erachtet wird, ad hoc auswählen [...] oder die Teilnehmer danach rekrutieren, ob sie auch in der natürlichen sozialen Wirklichkeit als Realgruppe existieren.« (Lamnek 2005: 107)

In Berlin gibt es zahlreiche Familienzentren, in denen sich Mütter und Väter regelmäßig zum Elternfrühstück treffen können. Findet eine Gruppendiskussion dort im bekannten Rahmen statt und wird darüber hinaus die Verpflegung für das Frühstück gestellt, ist es wahrscheinlicher, dass sich zum einen mehr Eltern, zum anderen auch Eltern unterschiedlicher sozialer Bildungsschichten zu einer Teilnahme bereit erklären als bei einer Ad-hoc-Rekrutierung. Diese Art des Vorgehens wurde bei der fünften Gruppendiskussion gewählt. Hier bestätigte sich die Annahme: Von den sechs Müttern, die an der Diskussionsrunde im Frauencafé Gropiusstadt teilnahmen, hatte keine studiert. Gleichzeitig eröffnete sich ein anderes Problem, das bei der Rekrutierung von Ad-hoc-Gruppen umgangen werden kann: Es besteht keine völlige Kontrolle darüber, ob die Untersuchungsgruppe im Hinblick auf das primär interessierende Merkmal – hier die Erstelternschaft – homogen zusammengesetzt ist

(ebd.: 107f.). So waren dann auch vier der sechs interviewten Frauen bereits Mütter mindestens zweier Kinder. Ihre Aussagen konnten deshalb nicht in die Auswertung einbezogen werden. Man sieht also, dass sowohl Ad-hoc- also auch natürliche Gruppen mit Vor- und Nachteilen einhergehen, sodass nicht generell zu der einen oder anderen Rekrutierungsform geraten werden kann.

Verhältnis qualitative/ quantitative Methoden

Die Gruppendiskussionen haben sich im Rahmen des untersuchten Forschungsthemas als Komplement zur Fragebogenerhebung bewährt. Während die quantitative Befragung standardisierte und damit statistisch auswertbare Ergebnisse geliefert hat, konnten mit der qualitativ angelegten Befragung ausgewählte Aspekte vertiefend untersucht und die Motivlagen der Zielgruppe erhoben werden. Auf diese Weise ist es den Befragten nicht nur möglich, mittels Rating-Skalen ihre Einschätzungen abzugeben, sondern auch Begründungen für ihr Verhalten zu liefern. Durch die Kombination standardisierter und interpretativer Methoden, mit denen auf unterschiedliche Weise Datenmaterial generiert und ausgewertet wird, ergibt sich somit ein umfassenderes Bild im Hinblick auf die Forschungsthematik. Damit wird auch der Informationsgehalt erhöht. Ein Beispiel: Die quantitativen Daten zeigen, dass die Befragten selten regionale Lebensmittel konsumieren. Die qualitativen Daten können erklären, warum das so ist. Zum einen wird v.a. im Winter nur eine sehr beschränkte Auswahl an regionalen Produkten in den Einkaufsstätten angeboten. Die Mehrzahl der Befragten möchte aber unabhängig von der Jahreszeit auf die gesamte Palette an Lebensmitteln zurückgreifen können. Zum anderen müssen von einigen Befragten auch unfreiwillig Prioritäten gesetzt werden. So ist die Verfügbarkeit von ökologisch produzierten und zugleich regional angebauten Lebensmitteln sehr eingeschränkt, weshalb sich die Konsumenten entscheiden müssen, welcher Lebensmitteleigenschaft sie mehr Gewicht beimessen.

7.1.3 Experteninterviews

Stichprobe

Die ursprüngliche Befürchtung, dass sich für die Interviews ausschließlich überdurchschnittlich ernährungsbewusste Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen bereit erklären würden, hat sich nicht bestätigt. Positiv hervorzuheben ist, dass dadurch ein weniger einseitiges Bild über die Mitwirkungsbereitschaft dieser Bezugsgruppen gezeichnet werden kann und nicht nur Chancen, sondern auch Barrieren für eine Ernährungsaufklärung unter Einbindung von Multiplikatoren aufgezeigt werden. Kritisch anzumerken ist hingegen, dass es sich um eine sehr kleine Stichprobe handelt, die zudem hinsichtlich der Bezugsgruppen ungleich verteilt ist, weil die Gesprächsbereitschaft sehr unterschiedlich ausgeprägt war (z.B. sieben Kinderärzte vs. drei Kita-Erzieher). Dennoch konnte insbesondere bei der Gruppe der Kita-Erzieher trotz der kleinen Fallzahl ein breites Meinungsspektrum eingefangen werden, weil es sich um drei Kitas mit sehr unterschiedlichen

Ernährungskonzeptionen (konventionelle Mischkost, konventionelle Vollwertkost, Bio-Vollwertkost) handelte.

Zeit

Die durchschnittliche Interviewdauer von 20 Minuten bietet ein eher beschränktes Zeitfenster, um den Leitfaden eingehend mit den Gesprächspartnern zu erörtern. Die Dauer des Interviews wurde begrenzt, um auch zeitlich sehr eingespannte (insb. Kinderärzte) und sich weniger für das Ernährungsthema interessierende Personen zum Gespräch zu motivieren. Dies ist augenscheinlich gelungen. Der Leitfaden musste aufgrund der relativ knapp bemessenen Dauer der Interviews auf relativ wenige Fragen beschränkt werden, was sich aber in der Erhebungsphase nicht als problematisch herausgestellt hat. Die Erfolgsfaktoren der Kommunikation zwischen Multiplikator und Zielperson wurden operationalisiert und im Gespräch an den jeweiligen Interviewpartner angepasst.

Fazit

Alles in allem hat sich der Methodenmix bewährt: Die statistisch auswertbaren quantitativen Daten konnten im Rahmen der qualitativen Erhebungen (Gruppendiskussionen, Experteninterviews) einer vertiefenden Betrachtung unterzogen werden, was allein mit den quantitativen Methoden nicht möglich gewesen wäre.

7.2 Inhaltliche Diskussion

In diesem Abschnitt geht es um die inhaltliche Diskussion der Ergebnisse. Dazu gehört die Rückbindung der empirischen Resultate an die in der Einleitung formulierten beiden Ausgangshypothesen, die bereits durch Forschungsfragen konkretisiert wurden. Bei diesem Vorgehen handelt es sich um eine Hypothesenprüfung. Da die Ausgangshypothesen auf der Basis der empirischen Ergebnisse um Unterhypothesen erweitert werden sollen, die den Sachverhalt nochmals spezifizieren, wird die Hypothesenprüfung um eine Hypothesenerkundung erweitert. Die Verbindung von prüfenden und erkundenden Untersuchungen stellt die gängige Forschungspraxis dar (Bortz & Döring 2003: 34f.). Im Anschluss daran erfolgt die Darstellung neuer Erkenntnisse und des weiteren Forschungsbedarfs.

7.2.1 Ausgangshypothese I

In Ausgangshypothese I wurde die Annahme aufgestellt, dass sich durch den Übergang zur Elternschaft Chancen für die Umstellung auf nachhaltige Ernährungsgewohnheiten ergeben:

> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet.*

Die Ausgangshypothese wurde in Kapitel 2 durch fünf Forschungsfragen konkretisiert, auf die nun im Einzelnen eingegangen wird.

Welche Ernährungsgewohnheiten bestehen vor dem Eintritt des Lebensereignisses »Elternschaft«?

Lebensmitteleigenschaften

Bei den Lebensmitteleigenschaften steht Frische unangefochten auf Platz 1, danach folgen mit großem Abstand Gentechnikfreiheit, Saisonalität, ökologischer Anbau und Regionalität. Zu den am häufigsten genutzten Einkaufsstätten gehören Discounter und Supermärkte bzw. große Kaufhäuser. Die anderen Einkaufsstätten folgen erst mit weitem Abstand. Diese Daten zeigen, dass als nachhaltig einzustufende Lebensmittel vor der Schwangerschaft kaum in das alltägliche Konsumverhalten integriert wurden. Diese Ergebnisse stimmen weitgehend mit den verfügbaren aktuellen Umfragedaten überein, die zeigen, dass drei Viertel der Deutschen vermeiden, gentechnisch manipulierte Lebensmittel zu kaufen (Kuckartz et al. 2006: 34), während fast zwei Drittel der Deutschen keine Bio-Lebensmittel konsumieren (ebd.: 39).

Zusammensetzung der Nahrung

Die Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln entspricht in der Stichprobe weitgehend den wissenschaftlichen Empfehlungen. Lediglich der Verzehr von frischem Obst und Gemüse steht höchstens einmal täglich auf den Speiseplan und liegt damit unter den Anforderungen der DGE und der Deutschen Krebsgesellschaft, fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Bezüglich der Abwechslung der Ernährung, der Einnahme kleinerer Mahlzeiten, der Einhaltung der empfohlenen Kalorienmenge und regelmäßiger sportlicher Betätigung zeigen sich größere Defizite, wodurch ein erhöhtes Risiko für Übergewicht gegeben ist. Auch hier lässt sich eine weitgehende Übereinstimmung zu aktuellen repräsentativen Daten wie z.B. dem Ernährungsbericht 2004, herausgegeben von der DGE, finden (Karg 2004).

Vorbereitung

Die Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel ist in der Stichprobe eher mittelmäßig ausgeprägt: Gerechte Preise für die heimischen Landwirte und Produzenten aus Entwicklungsländern sind den Befragten nicht besonders wichtig. Besonders vor dem Hintergrund sozialer Gerechtigkeit wäre eine erhöhte Sensibilität für gerechte Preise zu begrüßen. Auch hier zeigen sich Parallelen zu anderen Untersuchungen, die ebenfalls zu dem Schluss kommen, dass die meisten Konsumenten nicht dazu bereit sind, für »nachhaltige« Lebensmittel höhere Preise zu bezahlen (vgl. Kihlberg & Risvik 2007). Zugleich liegen allerdings auch wissenschaftliche Ergebnisse dazu vor, dass Konsumenten willens sind, Premiumpreise für derartige Lebensmittel zu entrichten (vgl. Batte et al. 2007, Loureiro & Lotade 2005). Ein eindeutiges Stimmungsbild lässt sich demnach bisher nicht erkennen. Zum Verkehrsverhalten ist anzumerken, dass am häufigsten zu Fuß und am zweithäufigsten mit dem Auto eingekauft wird. Weit abgeschlagen folgen das Fahrrad und die öffentlichen Verkehrsmittel. Eine gesteigerte Nutzung von Fahrrad und ÖPNV sowie eine reduzierte

Pkw-Nutzung wären aus Umwelt- und Gesundheitsaspekten wünschenswert. Gärling et al. (2000) schlussfolgern, dass für eine reduzierte Pkw-Nutzung das verfügbare Angebot an Einkaufsstätten direkt vor Ort ausschlaggebend ist. Das Marktangebot im unmittelbaren Wohnumfeld kann von den Konsumenten jedoch kaum beeinflusst werden, weshalb Verhaltensänderungen nur beschränkt umsetzbar sind. Die Lagerung der Lebensmittel erfolgt bereits vor der Schwangerschaft bei der Mehrheit der Befragten laut eigener Aussage so, dass kaum Lebensmittel weggeworfen werden müssen.

Zubereitung

Geschmack und Geselligkeit beim Essen sind den Befragten wichtig. Knapp die Hälfte der Befragten legt keinen oder nur einen geringen Wert auf Tischmanieren und lässt beim Essen immer oder zumindest häufig den Fernseher laufen. Mehr als die Hälfte der Befragen verfügt laut eigener Aussage über gute Kochfähigkeiten, weniger als die Hälfte probiert jedoch oft neue Rezepte aus. Eine nährstoffschonende Kochweise ist wichtiger als eine energiesparende Kochweise. Dies kann als Hinweis darauf interpretiert werden, dass die Gesundheitsförderlichkeit der Ernährung für die Befragten eine größere Rolle spielt als deren Umweltverträglichkeit. Diese Vermutung kann durch andere empirische Studien untermauert werden, die zeigen, dass die Mehrheit der Konsumenten Bio-Produkte nicht konsumiert, weil sie als umweltverträglicher als konventionelle Lebensmittel gelten, sondern weil viele Konsumenten davon ausgehen, dass sie aufgrund der geringeren Schadstoffbelastung gesünder sind (vgl. Davies 2001, Magnusson et al. 2003). Mahlzeiten werden von den Befragten im Durchschnitt häufiger als einmal pro Woche zubereitet. Fertiggerichte, Fast Food sowie Mahlzeiten in Gemeinschaftseinrichtungen (Kantinen, Mensen, Restaurants) werden weitaus seltener als selbst zubereitete Mahlzeiten eingenommen. Trotzdem ist knapp der Hälfte der Befragten schnelles und einfach zuzubereitendes Essen wichtig. Für den Verzehr des Essens wird in den meisten Fällen mehr Zeit aufgewendet als für das Zubereiten. Dass das Gefühl der Zeitknappheit viele Menschen in ihrem Ernährungsverhalten wesentlich beeinflusst, konnten auch andere Studien belegen (vgl. Jabs & Devine 2006, Larson et al. 2006). Hinsichtlich der Praktizierung einer nachhaltigen Ernährungskultur sind bei der vorliegenden Stichprobe weiterhin Verbesserungen möglich: Insbesondere könnte häufiger und abwechslungsreicher gekocht werden. Positiv hervorzuheben ist, dass die Befragten laut eigener Aussage schon vor der Schwangerschaft selten Fertiggerichte und Fast Food zu sich nehmen. Dies steht jedoch in einem gewissen Widerspruch zum allgemeinen gesellschaftlichen Trend zu schnellem Essen und auch dazu, dass in der vorliegenden Stichprobe die Hälfte der Befragten angeben, dass ihnen schnell und einfach zubereitete Mahlzeiten wichtig sind.

Nachbereitung

Die Mehrheit der Befragten versucht nicht, Müll durch den Verzicht auf Verpackungsmaterial zu vermeiden. Am häufigsten werden Lebensmittel in Mehr-

wegflaschen, Tetra Paks, Kunststoffverpackungen und Einwegflaschen gekauft. Erst mit großem Abstand folgen Konserven und Papier. Getrennt werden häufig Papier, Glas und Kunststoffe, erst mit großem Abstand folgen Lebensmittelabfälle. Alles in allem wären in der Nachbereitungsphase beträchtliche Verbesserungen möglich und aus Nachhaltigkeitsperspektive empfehlenswert: Der Verzicht auf Verpackungsmüll schon während des Einkaufs würde zu einer merkbaren Ressourcenschonung führen. Der häufige Gebrauch von Mehrwegflaschen und Tetra Paks wäre zu begrüßen, wobei gleichzeitig der Kauf von Produkten in Kunststoffverpackungen und Einwegflaschen zugunsten der beiden anderen Verpackungen oder sogar loser Ware reduziert werden könnte. Die Mülltrennung funktioniert bereits vor der Schwangerschaft recht gut, nur die Trennung von Lebensmittelabfällen vom Restmüll stellt die Befragten aufgrund von internen Hindernissen (z.B. Vorbehalte wegen Geruchsentwicklung) und/oder externen Hindernissen (z.B. keine Verfügbarkeit von Biotonnen vor Ort) vor Probleme. Berglund (2006) fand in diesem Zusammenhang heraus, dass moralische Motive eine entscheidende Rolle hinsichtlich der Bereitschaft zur Mülltrennung und Müllvermeidung spielen und weniger finanzielle Vorteile. Von Bedeutung sind zudem soziale Normen (Hormuth 1999).

An dem Verhalten vor der Schwangerschaft zeigt sich, dass der Ernährungsbereich eine »kleine Lebenswelt« unter vielen ist, die in der täglichen Lebensführung miteinander vereinbart werden müssen. Entsprechend gehen die Befragten den Weg des geringsten Widerstandes: Sie kaufen in der Regel die Lebensmittel, die relativ preiswert und leicht verfügbar sind. Es wird zwar regelmäßig gekocht, aber die Zubereitung des Essens darf nicht übermäßig viel Zeit in Anspruch nehmen. Dies ist vermutlich auch ein Grund dafür, warum die Experimentierfreude beim Kochen nicht stark ausgeprägt ist, sondern eher auf einen bewährten Fundus an Rezepten zurückgegriffen wird. Die Zusammensetzung der Ernährung ist in der Stichprobe schon vor der Schwangerschaft zufrieden stellend, sodass davon ausgegangen werden kann, dass sich die Befragten bereits vor der Geburt ihres Kindes relativ gesund ernährt haben. Aber auch hier sind weitere Verbesserungen möglich. Unter Umweltgesichtspunkten sind vielfältige Defizite zu erkennen (z.B. Konsum »nachhaltigerer« Lebensmittel, Pkw-Nutzung zu den Einkaufsstätten, Vermeidung von Verpackungsmüll).

Welche Veränderungen des Ernährungsverhaltens ergeben sich durch den Übergang zur Elternschaft?

Bevor auf Veränderungen des Ernährungsverhaltens eingegangen wird, sollte angemerkt werden, dass sich eine Ernährungsumstellung nicht ausschließlich aufgrund der Elternschaft ergeben muss, sondern dass sie auch aufgrund anderer, zum Teil überlagernder Lebensereignisse wie gesundheitlichen Problemen,

der Veränderung der Wohnsituation oder der finanziellen Lage hervorgerufen werden kann.

Lebensmitteleigenschaften

Der Übergang zur Elternschaft geht mit einer signifikant höheren Wertschätzung für die als nachhaltig erachteten Lebensmitteleigenschaften einher: Die größten Veränderungen zeigen sich beim ökologischen Anbau, die geringsten Veränderungen beim Verzicht auf Gentechnik. Trotzdem bleibt die Rangfolge unverändert: Die Frische steht noch immer an der Spitze, während auf die anderen Lebensmitteleigenschaften nach wie vor nur »manchmal« geachtet wird. Die größere Wertschätzung für »nachhaltige« Lebensmitteleigenschaften spiegelt sich auch in einer veränderten Wahl der Einkaufsstätten wider: Der Einkauf wird deutlich häufiger in Bioläden, Reformhäusern und Fachgeschäften getätigt, wobei Discounter und Supermärkte/große Kaufhäuser nach wie vor unangefochten auf Platz 1 und 2 der Prioritätenliste stehen. Es kann also festgehalten werden, dass die Elternschaft positive Effekte auf die Wertschätzung für »nachhaltige« Lebensmittel zur Folge hat. Gleichzeitig muss angemerkt werden, dass mit »Frische« eine Lebensmitteleigenschaft an der Spitze steht, die primär auf die Gesundheitsförderlichkeit und nicht auf die Umweltverträglichkeit der Ernährung zielt. An dieser Stelle zeigt sich, dass Gesundheit den entscheidenden Faktor darstellt, wenn es um die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten dieser Zielgruppe geht.

Zusammensetzung der Nahrung

Hinsichtlich der Verzehrshäufigkeit zeigen sich infolge der Elternschaft signifikante Veränderungen. Dazu gehören ein gestiegener Konsum gesunder und gering verarbeiteter Lebensmittel (frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Pell-/Salzkartoffeln, frische Milch, Naturjoghurt, (Mineral-)Wasser) sowie ein gesunkener Konsum tendenziell ungesunder und stark verarbeiteter Lebensmittel (Pommes frites/Bratkartoffeln, Limonade/Colagetränke, Süßigkeiten/fette Snacks, Weißmehl-Produkte, alkoholische Getränke, Gemüsekonserven). Hierdurch ergeben sich positive Veränderungen sowohl hinsichtlich der Gesundheitsförderlichkeit als auch hinsichtlich der Umweltverträglichkeit der Ernährung. Zudem gewinnt in der vorliegenden Stichprobe eine abwechslungsreiche Ernährung an Bedeutung. Die Einnahme kleinerer Mahlzeiten zugunsten weniger großer Mahlzeiten nimmt ebenfalls zu, auch wenn die Häufigkeit aus ernährungswissenschaftlicher Sicht noch nicht befriedigend ausfällt. Hinsichtlich der Einhaltung der empfohlenen Kalorienmenge finden keine signifikanten Veränderungen statt. Auch Olson (2005) konnte in einer Studie mit 360 US-amerikanischen Frauen feststellen, dass die Mutterschaft mit positiven Veränderungen des Ernährungsverhaltens einhergeht: Bei den Befragten konnte ein höherer Konsum von Obst und Gemüse und eine regelmäßigere Einnahme des Frühstücks ermittelt werden (vgl. auch Verbeke & De Bourdeaudhuij 2007). Für die vorliegende Stichprobe muss angemerkt werden, dass die Befragten ihre sportliche Betätigung infolge der Elternschaft (und auch über die

Schwangerschaft hinaus) einschränken, was u.U. das Risiko einer Gewichtszunahme begünstigt. Die Befragungen haben außerdem ergeben, dass die Eltern über ein gutes Ernährungswissen verfügen, wobei sie rigidere Anforderungen an die Ernährung ihres Kindes als an ihre eigene Ernährung stellen (insb. in Bezug auf Zuckergehalt, Bioqualität, Ernährungsvielfalt). Zu diesem Ergebnis kommen auch Brunner et al. (2006) in ihrer qualitativ angelegten Studie, in der u.a. das Lebensereignis *Elternschaft* im Hinblick auf seine Potentiale in Richtung Bio-Konsum untersucht wurde.

Vorbereitung

Die Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel nimmt durch die Elternschaft signifikant zu, ist aber immer noch mittelmäßig ausgeprägt. Bezüglich des Mobilitätsverhaltens zeigen sich keine positiven Veränderungen, die auf ein gesteigertes Umweltbewusstsein schließen lassen: Einkäufe zu Fuß werden signifikant gesteigert, während Einkäufe, die mit dem Fahrrad getätigt werden, signifikant eingeschränkt werden. Bei der Pkw-Nutzung treten keine Verhaltensänderungen auf. Mit dem Auto gelangen die Befragten nach wie vor am zweithäufigsten zu den Einkaufsstätten. Heine & Mautz (1999) gehen dagegen davon aus, dass der Pkw-Gebrauch infolge der Geburt des ersten Kindes bei Müttern ansteigt, weil junge Eltern ihren Wohnsitz häufig an den Stadtrand verlegen. Best & Lanzendorf (2005) können wiederum infolge der Erstelternschaft eine »Traditionalisierung des Verkehrsverhaltens« feststellen, d.h. die Frau fährt nach der Geburt des Kindes seltener mit dem Auto, während der Mann es häufiger nutzt. Hinsichtlich der Lagerung von Lebensmitteln zeigen sich in der Berlin-Brandenburger Stichprobe keine Veränderungen, wobei die Mehrheit der Befragten schon für den Zeitpunkt vor der Schwangerschaft angab, kaum Lebensmittel aufgrund unsachgemäßer Lagerung wegwerfen zu müssen. In der Vorbereitungsphase zeigen sich demnach insgesamt wenige Veränderungen. Insbesondere eine reduzierte Pkw-Nutzung wäre aus Umweltgesichtspunkten vorteilhaft gewesen.

Zubereitung

Auf Mahlzeiten ohne laufenden Fernseher, Geselligkeit und Tischmanieren wird im Zuge der Elternschaft signifikant mehr Wert gelegt. Auf Geschmack wird dagegen weniger geachtet, wobei die Priorität für das Aroma und die Würze des Essens trotzdem immer noch stark ausgeprägt ist. Insbesondere der Verzicht aufs Fernsehen während des Essens kann positiv hervorgehoben werden, weil ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen dem Fernsehkonsum und ungesunden Ernährungsgewohnheiten besteht (vgl. FitzPatrick et al. 2007, Francis & Birch 2006, Gable et al. 2007). Die Kochkenntnisse werden von den Befragten infolge der Elternschaft etwas besser eingeschätzt, während die Experimentierfreudigkeit mit Rezepten unverändert auf mittlerem Niveau bleibt. Eine nährstoffschonende und energiesparende Kochweise gewinnt an Bedeutung, wobei der Erhalt von Nährstoffen aus Sicht der (werdenden) Mütter und Väter eine sehr viel wichtigere Rolle spielt als das Einsparen von

Energie. Dies kann als Hinweis darauf interpretiert werden, dass das Gesundheitsmotiv für die Befragten eine größere Bedeutung hat als das Umweltmotiv. Die Anzahl selbst zubereiteter Mahlzeiten nimmt zu, während die Einnahme von Fertiggerichten, Fast Food und Mahlzeiten in Gemeinschaftseinrichtungen merkbar reduziert wird. Hinsichtlich der Wertschätzung für schnelles und einfach zuzubereitendes Essen findet keine signifikante Veränderung statt. Die Zeit während des Essens selbst wird als etwas wichtiger erachtet als vor der Schwangerschaft. Alles in allem kann festgehalten werden, dass sich durch die Elternschaft bei den meisten Befragten merkbare Verbesserungen hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährungskultur ergeben haben, die auf eine verstärkte Berücksichtigung sozialer Aspekte bei der Ernährung schließen lassen.

Nachbereitung

Bezüglich der Müllvermeidung durch den Verzicht auf Verpackungen zeigen sich keine Veränderungen. Infolge der Elternschaft werden jedoch weniger Lebensmittel in Konserven, Einwegflaschen und Kunststoffverpackungen gekauft, dafür häufiger Lebensmittel in Papierverpackungen. Wünschenswert wären hier insbesondere ein verstärkter Verzicht auf Verpackungen beim Einkauf, z.B. durch den Konsum von loser Ware, sowie eine erhöhte Bereitschaft, Lebensmittelabfälle vom Restmüll zu trennen.

Gemein- vs. Eigennutz

Die quantitativen und qualitativen Daten lassen die Annahme zu, dass sich die durch die Elternschaft bedingten Veränderungen der Verhaltensmuster nicht pauschal auf die verursachten Kosten zurückführen lassen. Sie werden auch nicht durch eine Sensibilisierung für gemeinnützige Motive – wie Umweltschutz oder fairen Handel – eingeleitet. Vielmehr spielen Beweggründe eine Rolle, die einen direkten Selbstbezug erkennen lassen und die eng an das eigene Wohlergehen und das des Kindes gekoppelt sind. Dazu gehören in erster Linie gesundheitsbezogene Motive, aber auch soziale Aspekte des Essens. Veranschaulichen lässt sich dies bspw. daran, dass den Befragten eine nährstoffschonende Kochweise (als Ausdruck eines eigennützigen Verhaltens, das sich gesundheitsfördernd auswirkt) sehr viel wichtiger ist als eine energiesparende Kochweise (als Ausdruck eines gemeinnützigen Verhaltens, das ökologische Vorteile mit sich bringt). Dementsprechend können auch beim Verzehr und bei der Zubereitung des Essens zahlreiche Verbesserungen hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährung festgestellt werden (u.a. erhöhter Konsum von gesunden Lebensmitteln, verstärkte Berücksichtigung einer nachhaltigen Ernährungskultur, d.h. Essen ohne laufenden Fernseher, Tischmanieren, Geselligkeit bei den Mahlzeiten, selbst zubereitete Mahlzeiten), während sich beim Verkehrs- und beim Entsorgungsverhalten keine Veränderungen zeigen, die auf ein umweltgerechteres Verhalten schließen lassen.

Ernährungsphasen

Darüber hinaus lässt sich festhalten, dass sich in den einzelnen Ernährungsphasen (Vor der Geburt, Stillen, Breimahlzeiten, Familienkost) verschiedene Potentiale für eine Ausrichtung der Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien er-

geben. Während der Schwangerschaft und Stillphase wird häufig sehr strikt auf eine Ernährung geachtet, die dem Baby nicht schadet. Im Zuge des Übergangs zu den Breimahlzeiten erfolgt eine Trennung der Ernährung von Kind und Eltern, wobei für das Kind oft sehr viel strengere Regeln gelten als für die Erwachsenen (v.a. Zuckerfreiheit, Lebensmittel aus ökologischer Produktion). In der Familienkostphase entscheidet sich letztendlich, ob für alle Familienmitglieder, d.h. sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, nachhaltige Ernährungsgewohnheiten eingeführt bzw. beibehalten werden oder ob die Familie wieder zu ihren herkömmlichen Ernährungsmustern zurückkehrt. Insgesamt zeichnet sich die Tendenz ab, dass die Befragten, die sich im Stadium der Schwangerschaft befinden, am häufigsten auf Aspekte einer nachhaltigen Ernährung achten und diese Sensibilität mit dem Alter des Kindes wieder abnimmt.

Wie beeinflusst die Sozialstruktur die Ausrichtung der Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien?

Bildung

Zu den bildungsabhängigen Unterschieden gehört die Präferenz für Einkäufe im Bioladen, im Reformhaus, und auf dem Wochenmarkt. Dies wirkt sich augenscheinlich auch auf den Konsum von ökologisch produzierten, regionalen und saisonalen Lebensmitteln aus, der ebenfalls vom Bildungsniveau beeinflusst wird. Darüber hinaus zeigen sich bildungsabhängige Unterschiede hinsichtlich der Zahlungsbereitschaft. Der Konsum von Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad (Naturjoghurt, frische Milch, (Mineral-)Wasser) nimmt mit steigendem Bildungsgrad zu, während der Konsum von Lebensmitteln mit hohem Verarbeitungsgrad (Gemüsekonserven, Limonade/Colagetränke, Wurstaufschnitt) abnimmt[1]. Andere Studien zeigen ebenfalls, dass die Bildung einen signifikanten Einfluss auf ein gesundes und umweltgerechtes Ernährungsverhalten ausübt (vgl. Guenther et al. 2005, Hart et al. 2006, Torjusen et al. 2004) Auf das Verkehrsverhalten hat die Bildung keinen eindeutigen Einfluss: Zwar steigt mit der Bildung auch die Fahrradnutzung, gleichzeitig sinkt aber die Nutzung des ÖPNV. Die Pkw-Nutzung hängt nicht vom Bildungsniveau ab. Alles in allem kann festgehalten werden, dass viele der genannten bildungsabhängigen Differenzen mit dem Eintritt der Elternschaft noch größer ausfallen als davor. Eine Angleichung wäre im Sinne der sozialen Gerechtigkeit wünschenswert gewesen.

Einkommen

Sowohl der Einkauf in Discountern als auch die Zahlungsbereitschaft für Lebensmittel hängen vom verfügbaren Einkommen ab. Dieser Zusammenhang erscheint logisch: Menschen, denen nur wenig Geld zur Verfügung steht, müssen bei der Auswahl der Lebensmittel auf ihr Budget achten und bevorzugen

[1] Eine Ausnahme stellt der Konsum von alkoholischen Getränken dar, der mit dem Bildungsgrad steigt.

folglich preiswerte Produkte. Dagegen finden sich keine Unterschiede hinsichtlich der Zusammensetzung der Ernährung und der Wertschätzung für »nachhaltige« Lebensmitteleigenschaften. Das Ergebnis, dass sich die Zusammensetzung der Ernährung in den drei untersuchten Einkommensgruppen nicht signifikant voneinander unterscheidet, steht im Gegensatz zu den Schlussfolgerungen verschiedener Studien, die ein einkommensabhängiges Verhalten bei der Lebensmittelauswahl feststellen (vgl. Dibsdall et al. 2003, Jetter & Cassidy 2006, Lehmkühler 2000). Der Einfluss des Einkommensniveaus auf den Konsum von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau wird in einigen Studien nachgewiesen (Boccaletti & Nardella 2000, Onyango et al. 2006) und in anderen Studien widerlegt (Cicia et al. 2002, Lockie et al. 2004). Bezüglich der Mobilität zeigt sich kein konsequentes Verhaltensmuster: Zwar steigen die Einkäufe zu Fuß und mit dem ÖPNV mit sinkendem Einkommen, aber es findet sich kein Zusammenhang zwischen Pkw-Nutzung und Einkommen. Damit zeigen sich zwischen Einkommen und Ernährungsverhalten weit weniger Zusammenhänge als zwischen Bildung und Ernährungsverhalten.

Wohnumfeld

Wenn ein nachhaltiges Marktangebot direkt vor Ort erreichbar ist, dann kann festgestellt werden, dass dieses Angebot auch in Anspruch genommen und vermehrt in Bioläden, Wochenmärkten und Reformhäusern eingekauft wird. Der häufigere Besuch dieser Einkaufsstätten wirkt sich in der Stichprobe auch positiv auf den Konsum ökologisch produzierter, gentechnisch unveränderter und saisonaler Lebensmittel aus. Diese Ergebnisse stimmen mit denen der Studie von Weiss (2006) überein, in der u.a. eine Abhängigkeit zwischen Wohnumfeld und dem Konsum von Bio-Produkten, Freiland-Eiern und Milch aus der Mehrwegflasche aufgezeigt werden konnte. Ein Zusammenhang zwischen der Zusammensetzung der Ernährung und dem Wohnumfeld lässt sich für die Berlin-Brandenburger Stichprobe nicht festzustellen. Dieses Ergebnis steht im Wiederspruch zu den Schlussfolgerungen von Jetter & Cassady (2006) und Block et al. (2004), die für den US-amerikanischen Raum ein vom Wohnumfeld abhängiges Ernährungsverhalten (insb. hinsichtlich des Konsums von Vollkornprodukten, Fleisch mit hohem Fettanteil, Fast Food) konstatieren, was darauf zurückzuführen ist, dass in Wohngegenden, in denen v.a. Personen mit geringem Einkommen leben, kaum Einkaufsstätten mit einem Angebot an gesunden Lebensmitteln und vermehrt Fast-Food-Restaurants zu finden sind. Im Gegensatz dazu besteht aber auch in der Berlin-Brandenburger Stichprobe zwischen der Zusammensetzung der Ernährung und dem Einkommensniveau kein Zusammenhang (s. S. 242). Das Verkehrsverhalten ist in der vorliegenden Stichprobe abhängig vom Wohnumfeld: Die Pkw-Nutzung sinkt mit gutem Marktangebot und guten Versorgungsstrukturen, während die Fahrrad-Nutzung steigt. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass sich ein gutes »nachhaltiges« Marktangebot schwerpunktmäßig

in Innenstadtbezirken befindet, wo der ÖPNV besser ausgebaut ist als in den Randbezirken (vgl. Frank et al. 2007). Für die Berlin-Brandenburger Stichprobe kann also davon ausgegangen werden, dass der Konsum von »nachhaltigeren« Lebensmitteln und das Mobilitätsverhalten vom Wohnumfeld abhängig sind.

Geschlecht

Die Ernährungsverantwortung liegt bereits vor der Schwangerschaft eher bei den Frauen. Dies wird auch durch andere Studien bestätigt (vgl. Bayer et al. 1999, Dibsdall et al. 2003: 161, Henson et al. 1998). In fast drei Viertel der befragten Paarhaushalte bleibt die Verteilung der Ernährungsverantwortung auch mit dem Übergang zur Elternschaft unverändert[2]. Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu anderen Studien, die von einer Traditionalisierung des Geschlechterverhältnisses im Zuge der Erstelternschaft ausgehen, die auch mit einer erhöhten Ernährungsverantwortung der Frau einhergeht (Bauer 1992, Fthenakis et al. 2002, Grau & Bierhoff 2003). Aufgrund der geringen Teilnahme von Männern an der Fragebogen-Aktion sind keine statistisch auswertbaren Daten bezüglich der Geschlechterdifferenzen beim Ernährungsverhalten verfügbar. Die qualitativen Daten lassen jedoch Schlussfolgerungen dahingehend zu, dass Frauen eher auf eine gesunde Ernährung und auf den Konsum von Bio-Lebensmitteln achten. Geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Ernährung wurden auch in anderen Studien empirisch nachgewiesen (vgl. Bowman 2005, Kiefer et al. 2005). Im Sinne der Gleichberechtigung wäre es erstrebenswert, wenn sich Frauen und Männer gleichermaßen an den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen orientieren würden.

Haushaltsstruktur

Von der Haushaltsstruktur abhängige Unterschiede im Ernährungsverhalten zeigen sich bezüglich der Zahlungsbereitschaft: Allein erziehende Mütter achten häufiger darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten, und können es sich häufiger nicht leisten, für Qualitätsprodukte mehr Geld auszugeben, als Mütter mit Partner. Trotzdem sind Alleinerziehende offener für Produkte aus fairem Handel. Hinsichtlich der Zusammensetzung der Nahrung und des Kaufs von »nachhaltigeren« Lebensmitteln sind keine größeren Abweichungen zwischen den beiden Gruppen feststellbar. In der Studie von Helffe-rich et al. (2003) zeigen sich dagegen zwischen verheirateten und allein erziehenden Müttern Unterschiede beim Ernährungsverhalten: Alleinerziehende achten weniger auf eine gesunde Ernährungsweise und essen unregelmäßiger. Laut Grunenberg & Kuckartz (2003) sind sie auch weniger dazu bereit,

[2] Dieses Ergebnis beruht mehrheitlich auf der Selbstauskunft der weiblichen Befragten in der quantitativen Untersuchung, die zu 95 Prozent aus Frauen besteht. Die Frage lautete: »Wer kümmert sich bei Ihnen um die Ernährung der Familie?« (voll und ganz der Mann/eher der Mann/Mann und Frau zu gleichen Teilen/eher die Frau/voll und ganz die Frau). Es kann davon ausgegangen werden, dass das Ergebnis trotz des überproportionalen Anteils an Frauen aussagekräftig ist, weil Männer in Befragungen, die sich mit der Arbeitsteilung im Haushalt befassen, dazu tendieren, ihren Anteil zu überschätzen, während Frauen wahrheitsgemäß antworten (vgl. Kamo 2000).

für Bio-Lebensmittel höhere Preise zu bezahlen was sich vermutlich darauf zurückführen lässt, dass allein stehenden Eltern weniger Geld zur Verfügung steht. Der enger gesteckte finanzielle Spielraum führt wahrscheinlich auch dazu, dass Alleinerziehende in der Berlin-Brandenburger Stichprobe ein umweltfreundlicheres Mobilitätsverhalten zeigen: Sie fahren weniger mit dem Pkw, dafür häufiger mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Fazit

Ausgangshypothese I hat sich bestätigt: Durch den Übergang zur Elternschaft eröffnen sich Potentiale für eine nachhaltige Ernährung. Bei der Ernährungsumstellung stehen eigennützige Motive (Gesundheit, soziale Aspekte des Essens[3]) im Vordergrund. Uneigennützige Motive (Umweltschutz, fairer Handel) unterstützen den Übergang zu einer nachhaltigen Ernährungsweise höchstens, stellen aber keine entscheidenden Faktoren dar. Verschiedene Bereiche des Ernährungsverhaltens hängen schon vor der Schwangerschaft wesentlich von Bildung, Wohnumfeld und Geschlecht ab. Diese Unterschiede bleiben stabil oder vergrößern sich sogar vereinzelt. Hinsichtlich der Ernährungsphasen kann festgehalten werden, dass die Sensibilität für Ernährungsfragen mit dem Alter des Kindes sinkt und die Elternschaft damit nur ein begrenztes Gelegenheitsfenster für den Übergang zu einer nachhaltigen Ernährung darstellt. Die Ausgangshypothese kann daher durch folgende Unterhypothesen spezifiziert werden:

> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann führen eigennützige Motive mit einer größeren Wahrscheinlichkeit zu einer Umstellung auf eine nachhaltige Ernährung als gemeinnützige Motive.*
>
> *Je gebildeter eine Person ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet.*
>
> *Je besser das Wohnumfeld, in dem eine Person lebt, mit einem nachhaltigen Marktangebot ausgestattet ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Person ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet.*
>
> *Wenn eine Person weiblichen Geschlechts ist, dann ist es wahrscheinlicher, dass sie ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet, als wenn eine Person männlichen Geschlechts ist.*
>
> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann nimmt die Wahrscheinlichkeit, dass diese Person ihre Ernährung an Nachhaltigkeitskriterien ausrichtet, mit jeder neuen Ernährungsphase des Kindes ab.*

[3] u.a. Verzicht aufs Fernsehen beim Essen, Wertschätzung von Tischmanieren, Geselligkeit beim Essen

7.2.2 Ausgangshypothese II

In Ausgangshypothese II wurde die Annahme aufgestellt, dass sich im sozialen Netzwerk der (werdenden) Eltern Bezugspersonen befinden, die als Multiplikatoren in die Ernährungskommunikation eingebunden werden können:

> *Wenn eine Person ihr erstes Kind bekommt, dann wendet sie sich auf der Suche nach Unterstützung an Bezugspersonen aus ihrem sozialen Netzwerk, die als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet sind.*

Die Ausgangshypothese wurde in Kapitel 2 durch drei Forschungsfragen konkretisiert, auf die nun im Einzelnen eingegangen wird.

An welche Bezugspersonen wenden sich Personen im Übergang zur Elternschaft?

Den Befragten sind persönliche Gespräche sehr wichtig, um sich mit anderen Menschen über Themen, die mit dem Wohlergehen des Kindes in Zusammenhang stehen, austauschen zu können. Damit geht ein erhöhter Informationsbedarf einher, der aufgrund der neuen Lebenssituation entsteht. Durch die Suche nach Informationen und die Bereitschaft, sich mit anderen Menschen auszutauschen, eröffnen sich für die Ernährungskommunikation viel versprechende Möglichkeiten. Anhand von vier Kriterien (Zeitaufwendung, Kontakthäufigkeit, Nützlichkeit der Ratschläge, Gesprächsthemen) wurde untersucht, welche Bezugsgruppen für (werdende) Eltern von besonderer Bedeutung sind. Diese Bezugspersonen kommen als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung in Betracht.

Kriterien

Besonders viel Zeit nehmen sich Mutter, Vater, Partner, Schwägerin und Schwiegermutter, während der Gynäkologe eher zu wenig Zeit in die Gespräche mit den Befragten investiert. Hinsichtlich der Kontakthäufigkeit stehen Kita-Erzieher und Kollegen an vorderster Stelle, mit denen täglich oder fast täglich gesprochen wird. Danach folgen Schwiegermutter, Freunde und eigene Mutter, die von den Befragten mindestens einmal pro Woche kontaktiert werden. Seltener werden dagegen Kinderarzt, Hebamme und Schwägerin aufgesucht. Was die Nützlichkeit der Ratschläge angeht, so werden Kita-Erzieher, Hebamme, Kinderarzt und Gynäkologe am positivsten bewertet, eher negativ dagegen Schwägerin, Großmutter, Mutter und Schwiegermutter. Zu den häufigsten Gesprächsthemen zählen Gesundheit, Ernährung, Entwicklung und Erziehung. Über Gesundheit wird am häufigsten mit Freunden gesprochen, über Ernährung mit dem Leiter der Eltern-Kind-Gruppe, über Entwicklungsfragen mit dem Kita-Erzieher und über Erziehung mit dem Partner.

Primäre Bezugsgruppen

Wenn man die vier genannten Kriterien gemeinsam berücksichtigt, dann gehören zu den wichtigsten primären Bezugspersonen Freunde mit eigenen Kindern, der Partner und Bekannte. Sie werden häufig um Rat gefragt, nehmen sich in der Regel viel Zeit für die Gespräche mit den Eltern und die Kontakthäufigkeit liegt zwischen einmal pro Woche und einmal pro Monat. Die Beziehungen zur Verwandtschaft werden in der Stichprobe weniger intensiv ausgebaut, als in anderen Studien belegt wurde (vgl. Ettrich & Ettrich 1995, Hammer et al. 1982, Huwiler 1995). Die Ratschläge von primären Bezugspersonen werden meist als hilfreich empfunden und Ernährung gehört zu den am häufigsten besprochenen Themen. Der entscheidende Vorteil von diesen Bezugspersonen liegt darin begründet, dass sie nicht auf eine bestimmte Ernährungsphase festgelegt sind und die Zielgruppe deshalb während des gesamten Übergangs zur Elternschaft begleiten können. Ein wesentlich entscheidenderer Nachteil besteht jedoch darin, dass sie nur sehr schwer erreicht werden können, was ihre Einbindung in Multiplikatorenprogramme für eine nachhaltige Ernährung nahezu unmöglich macht.

Sekundäre Bezugsgruppen

Zu den wichtigsten sekundären Bezugsgruppen zählen Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen. Ihnen wird ein hohes Maß an Kompetenz zugeschrieben. Dies gilt auch für den Bereich der Ernährung. Sie nehmen sich in der Regel ausreichend Zeit für die Eltern, allerdings ist es fraglich, ob sie zusätzliche Zeitressourcen aufbringen könnten, um das Thema nachhaltige Ernährung umfassend in die Gespräche einzubinden. Beim Kinderarzt scheint zudem die geringe Kontakthäufigkeit problematisch zu sein. Bei der Hebamme und dem Leiter einer Eltern-Kind-Gruppe erfolgt die Betreuung zwar intensiv, aber dennoch in einem zeitlich eher begrenzten Rahmen. Der Kita-Erzieher versorgt das Kind über einen längeren Zeitraum, weshalb sich auch zu den Eltern ein längerfristiger Kontakt ergibt. Problematisch könnte hier sein, dass viele Kinder erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres oder später in den Kindergarten gebracht werden und sich in der Familie zu diesem Zeitpunkt bereits weniger nachhaltige Ernährungsroutinen eingespielt haben könnten.

Welche Bezugspersonen von (werdenden) Eltern sind als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet?

Primäre Bezugsgruppen lassen sich nur äußerst schwer erreichen, weil sie nicht in formale Strukturen eingebunden sind. Sekundäre Bezugspersonen sind in der Regel Mitglieder von Organisationen oder Institutionen. Daher ist bei dieser Gruppe die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie systematisch als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung gewonnen werden können. Die Experteninterviews mit potentiellen Multiplikatoren beschränken sich aus diesem Grund auf Bezugsgruppen aus den sekundären Netzwerken der Zielgrup-

pe, d.h. Kinderärzte, Hebammen, Kita-Leiter sowie Leiter von Eltern-Kind-Gruppen.

Aus den Experteninterviews ergibt sich, dass die vier untersuchten Bezugsgruppen eher mit Zurückhaltung reagieren, wenn es um die Einbindung in ein Multiplikatorenprogramm für eine nachhaltige Ernährung geht. Desillusionierung angesichts der derzeitigen desolaten Ernährungssituation, eine geringe Sensibilität gegenüber den herrschenden Ernährungsdefiziten oder die Sorge um den Verlust der eigenen Glaubwürdigkeit sind nur einige Gründe, warum die befragten Vertreter der vier Bezugsgruppen zögern, sich an Maßnahmen der Ernährungsaufklärung zu beteiligen. Ein zentrales Hindernis stellt zudem der Sachverhalt dar, dass den Bezugspersonen der zeitliche Mehraufwand, der durch die Einbindung in ein Multiplikatorenprogramm entstehen würde, nicht bezahlt werden würde. Dabei stellen Kinderärzte aufgrund ihrer Autorität und ihrer enormen Reichweite von mehreren Hundert Kindern pro Quartal eine wichtige potentielle Multiplikatorengruppe dar. Hebammen zeichnen sich v.a. durch ihre intensive Betreuung und Beratung aus, Kita-Erzieher durch ihre hohe Kontakthäufigkeit mit den Eltern und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen durch ihr Bemühen um Neutralität und ihre damit verbundene Glaubwürdigkeit. Wäre eine flächendeckende Einbindung dieser Bezugsgruppen möglich, könnte der überwiegende Teil der anvisierten Eltern-Zielgruppe erreicht und womöglich für eine nachhaltige Ernährungsweise sensibilisiert werden. Dazu müsste jedoch zunächst geklärt werden, wie die Bezugsgruppen dazu gewonnen werden könnten, sich stärker in der Verantwortung zu sehen und in diese Richtung zu wirken.

Welche Anknüpfungspunkte ergeben sich für kognitionstheoretische Interventionsmaßnahmen, die auf die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung abzielen?

Die Ernährungskommunikation, die sich an die Zielgruppe der Eltern richtet, muss gleichzeitig an einer stärkeren Sensibilisierung für gemeinnützige Verhaltensweisen (u.a. Kauf »nachhaltigerer« Lebensmittel, gerechte Preise, weniger Verpackung, Trennung der Bioabfälle, energiesparendes Kochen, weniger motorisierte Einkäufe) und an einer Stabilisierung von eigennützigen Verhaltensweisen (u.a. Konsum von gesunden und wenig verarbeiteten Lebensmitteln, praktische Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungskultur) ansetzen.

Dabei sind Aktionen unverzichtbar, die die alltäglichen Rahmenbedingungen berücksichtigen. Dazu eignen sich settingbasierte Aufklärungskampagnen, die bisher verstärkt im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt wurden. Der Begriff *Setting* bezeichnet die Lebensbereiche, in denen Menschen den größten Teil ihrer Zeit verbringen. Das können zum einen Institutionen (z.B. Kindergarten), zum anderen soziale Zusammenhänge (z.B. Stadtteil) sein. Der

Setting-Ansatz zielt darauf ab, diese Lebensbereiche als Zugangsweg zur Vermittlung von Verhaltensänderungen zu nutzen. Im Mittelpunkt der settingbasierten Interventionen steht das Empowerment, d.h. die Kompetenzstärkung der jeweiligen Zielgruppe. Um (werdende) Eltern zu Verhaltensänderungen im Bereich der nachhaltigen Ernährung zu animieren, eignen sich daher am ehesten Informationen, die konkrete Verhaltensalternativen im Stadtteil aufzeigen. Stadtteile fungieren als zentrale Bezugspunkte der individuellen Lebensorganisation. Viele Alltagshandlungen, die mit dem Handlungsfeld Ernährung (Einkaufen, Mobilität, Entsorgung etc.) zusammenhängen, werden auf dieser Ebene organisiert. Von Vorteil ist, dass auch die wichtigsten sekundären Bezugsgruppen bzw. -institutionen von (werdenden) Eltern – Kinderärzte, Kitas, Eltern-Kind-Gruppen und Hebammen – ihren Sitz in der Regel in der Nähe des Wohnortes der Eltern haben. Daher können sie den Eltern neben allgemeinen Informationen (z.B. Saisonkalender, Rezepte mit »nachhaltigen« Zutaten, Infos über Kosten- und Umweltvorteile von energiesparendem Kochen) spezielle Auskünfte über Angebote im Stadtteil (z.B. Infos über lokale Einkaufsstätten mit einem breiten Angebot an »nachhaltigen« Lebensmitteln sowie loser Ware, Infos über lokale Car-Sharing-Angebote) geben bzw. aushändigen.

Vorher müssen jedoch die Bezugsgruppen selbst dazu motiviert werden, an Multiplikatorenprogrammen teilzunehmen. Wichtig ist zudem, dass neben den kognitionstheoretischen Maßnahmen ergänzend verhaltenstheoretische Maßnahmen eingesetzt werden, um positive Veränderungen in Richtung Nachhaltigkeit über längere Zeit stabilisieren zu können (z.B. flächendeckende Versorgung der Haushalte mit Biotonnen, verbesserte Verfügbarkeit eines nachhaltigen Marktangebots direkt vor Ort, Preisgestaltung, die den Umweltverbrauch bei der Lebensmittelproduktion in die Kostenkalkulation einbezieht). An dieser Stelle sind v.a. Politik und Wirtschaft gefragt.

Fazit

Ausgangshypothese II hat sich bestätigt: Die Befragten wenden sich im Zuge der Elternschaft verstärkt an Bezugspersonen aus dem primären und sekundären Netzwerk. Für die Ernährungskommunikation sind sekundäre Bezugspersonen geeigneter als primäre Bezugspersonen. Als Multiplikatoren kommen insbesondere Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen in Betracht. Aufgrund der gewonnenen empirischen Erkenntnisse kann die Ausgangshypothese durch folgende Unterhypothesen spezifiziert werden:

> *Wenn man Multiplikatoren in die Ernährungskommunikation einbinden will, dann lassen sich sekundäre Bezugsgruppen besser erreichen als primäre Bezugsgruppen.*

Wenn man sekundäre Bezugsgruppen als Multiplikatoren in die Ernährungskommunikation einbinden will, dann müssen ihnen Anreize geboten werden.

Wenn man sekundäre Bezugsgruppen als Multiplikatoren in die Ernährungskommunikation einbinden will, dann erhöht sich mit der Beteiligung verschiedener Bezugsgruppen die Erfolgswahrscheinlichkeit, weil so jeweils ihre spezifischen Stärken genutzt werden können.

7.2.3 Neue Erkenntnisse

Neues Forschungsfeld

Bei der Untersuchung von Lebensereignissen und ihrer Bedeutung für die Ausgestaltung nachhaltiger Konsummuster handelt es sich um eine recht junge und daher in weiten Teilen noch unzureichend behandelte Forschungsthematik. Mit dem Einfluss der Elternschaft auf eine nachhaltige Ernährungsweise, insb. auf den Konsum ökologisch produzierter Lebensmittel, hat sich bisher nur das Projekt »Konsumwende« beschäftigt (vgl. Abschnitt 3.3). Die drei Typen »Alles auf Naturbasis«, »Ich muss ganz sicher sein!« und »Überforderung« basieren in diesem Projekt auf qualitativen Daten (Brunner et al. 2006: 166ff.). Preisendörfer (1999: 146) überprüfte seine »Schatten-These« – die Annahme, dass Eltern die Zukunft ihrer Kinder immer im Hinterkopf behalten und daher sensibilisiert sind für umweltverträgliche Verhaltensweisen – auf der Basis quantitativer Daten. Der Methodenmix, d.h. die Kombination quantitativer und qualitativer Daten, im Rahmen des Forschungsprojektes stellt daher eine Neuerung dar.

Detailliertheit/ Nachhaltigkeitssäulen

Zudem wurden durch die Elternschaft bedingte Veränderungen des Ernährungsverhaltens noch nicht in dieser Detailliertheit untersucht und blieben bisher im Wesentlichen auf die ökologische Säule der Nachhaltigkeit beschränkt (vgl. Brunner et al. 2006, Grauvogl 2005). In der vorliegenden Arbeit werden neben der Umweltverträglichkeit auch Aspekte der Sozialverträglichkeit, Wirtschaftlichkeit und der Gesundheitsförderlichkeit betrachtet. Dazu wurde ein Kriterienkatalog für eine nachhaltige Ernährung erstellt, der es ermöglicht, durch Lebensereignisse bedingte Veränderungen in diesem Bereich empirisch zu untersuchen. Im Rahmen der empirischen Untersuchungen stellte sich dann auch heraus, dass mit der Geburt eines Kindes insbesondere gesundheitliche und soziale Aspekte der Ernährung an Bedeutung gewinnen und zu einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten führen können.

Geschlecht

Zu den überraschenden Erkenntnissen, die sich aus der Auswertung der empirischen Daten ergeben, gehört die Tatsache, dass zumindest in der vorliegenden Stichprobe die Traditionalisierung des Geschlechterverhältnisses im

Zuge der Elternschaft nicht in dem erwarteten Ausmaß stattgefunden hat[4] Vor der Schwangerschaft liegt die Ernährungsverantwortung tendenziell eher bei der Frau. In knapp drei Viertel der befragten Haushalte bleibt die Verteilung der Ernährungsverantwortung auch mit der Geburt des Kindes unverändert. Dieses Ergebnis stimmt nicht mit anderen Studien überein, die belegen, dass die Elternschaft dazu führt, dass Frauen und Männer verstärkt zu einer traditionellen Rollenverteilung übergehen (vgl. Abschnitt 3.2.4.5). Die relativ egalitäre Rollenverteilung kann daher rühren, dass sich in der Stichprobe ein recht hoher Anteil an Personen mit hoher Bildung findet. Jedoch sind die bildungsabhängigen Unterschiede hinsichtlich der Verteilung der Ernährungsverantwortung in der Familie vor der Schwangerschaft nur leicht signifikant und im Zuge der Elternschaft nicht mehr erkennbar (vgl. Seite 169). Eine andere Erklärung dafür, dass im Zuge der Elternschaft eine Umverteilung der Ernährungsverantwortung zuungunsten der Frau nicht im erwarteten Ausmaß stattgefunden hat, könnte sein, dass die Voraussetzungen für eine egalitäre Rollenverteilung in Berlin besser sind als in den alten Bundesländern, in denen drei Viertel der deutschen Bevölkerung leben. Kita-Plätze für Säuglinge und Kleinkinder sind in der Hauptstadt ausreichend verfügbar, sodass nicht – wie in vielen westdeutschen Bundesländern – die Notwendigkeit besteht, dass die Mütter in den drei ersten Lebensjahren zu Hause bleiben müssen. Dadurch, dass die Berliner Mütter nach der Geburt ihres Kindes im Durchschnitt früher ins Berufsleben zurückkehren als westdeutsche Mütter (Geisler & Kreyenfeld 2005: 10), ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich traditionelle Rollenmuster etablieren, vermutlich auch geringer.

Haushaltsstruktur

Interessant ist auch, dass die Präsenz eines männlichen Partners im Haushalt in der Stichprobe keinen signifikanten Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Frauen ausübt. Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu anderen Untersuchungen, die zeigen, dass die Ernährung in der Familie maßgeblich durch den Vater beeinflusst wird (vgl. Abschnitt 3.2.4.4). Die empirischen Erhebungen im Rahmen des Forschungsprojektes haben gezeigt, dass dieses Ergebnis nicht darauf zurückzuführen ist, dass keine gravierenden Unterschiede zwischen dem weiblichen und männlichen Ernährungsverhalten bestehen. Im Gegenteil: Insbesondere die qualitativen Daten zeigen, dass Männer weniger ernährungsbewusst sind und auch sozialen Aspekten der Ernährung eine geringere Wertschätzung entgegenbringen. In den Gruppendiskussionen berichteten mehrere Teilnehmer, dass sich der männliche Partner zu Hause häufig dem Ernährungsverhalten der Partnerin unterordnet und seine eigenen Nahrungsvor-

[4] Zwar besteht die vorliegende Stichprobe überwiegend aus weiblichen Untersuchungsteilnehmern, aber aufgrund der Selbstauskünfte und Einschätzungen der Frauen zu den durch die Elternschaft bedingten Veränderungen des Geschlechterverhältnisses sowohl in der quantitativen als auch in der qualitativen Befragung können trotzdem Aussagen zum Sachverhalt getroffen werden.

lieben, in erster Linie den höheren Fleischkonsum, außer Haus befriedigt. Dies würde dafür sprechen, dass die Frau, die bereits vor der Schwangerschaft eher die Ernährungsverantwortung übernimmt, auch im Wesentlichen die Entscheidungsgewalt darüber hat, welche Ernährungsweise in der Familie praktiziert wird.

Mobilität

Darüber hinaus gibt es in Studien Hinweise darauf, dass das Mobilitätsverhalten mit dem Übergang zur Elternschaft weniger umweltfreundlich ausfällt als davor, weil der motorisierte Autoverkehr zunimmt (vgl. Abschnitt 3.3). Zumindest für den Ernährungsbereich kann diese Veränderung für die vorliegende Stichprobe nicht festgestellt werden. Die Einkäufe zu Fuß nehmen zu, die mit dem Fahrrad zurückgelegten Einkäufe nehmen ab, aber die motorisierten Einkäufe bleiben unverändert. Es kann also davon ausgegangen werden, dass die mit dem Fahrrad zurückgelegten Einkäufe zugunsten der zu Fuß zurückgelegten Einkäufe reduziert werden. Dies kann damit erklärt werden, dass die Einkäufe mit dem Fahrrad nur schlecht transportiert werden können, wenn die Frau aufgrund einer Schwangerschaft körperlich beeinträchtigt ist oder die Mutter oder der Vater mit dem Säugling oder Kleinkind unterwegs ist.

Bezugsgruppen

Außerdem wurde bisher auch noch nicht erforscht, welche Bezugsgruppen von (werdenden) Eltern als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet sind und wie sie selbst ihre Rolle in der Ernährungskommunikation sehen. Dadurch können Grundlagen bereitgestellt werden, die für die Konzeption einer zielgruppenspezifischen Ernährungskommunikation genutzt werden können.

Weitere Erkenntnisse

Eine Reihe von Erkenntnissen konnte bestätigt werden. So hat die Bildung in der Stichprobe einen größeren Einfluss auf das Ernährungsverhalten als das Einkommen (vgl. Abschnitt 3.2.4.2). Mit dem Angebot und der Verfügbarkeit von »nachhaltigeren« Lebensmitteln steigt auch deren Konsum (vgl. Abschnitt 3.2.4.3). Der Konsum von »nachhaltigeren« Lebensmitteln nimmt mit dem Übergang zur Elternschaft zu (vgl. Abschnitt 3.3). Das Ernährungs- und Umweltbewusstsein der Eltern nimmt mit zunehmendem Alter des Kindes bzw. mit jeder Ernährungsphase ab (vgl. Abschnitt 3.4.2). Die abnehmende Sensibilisierung für Ernährungsfragen kann vermutlich auf eine zunehmende Routinisierung hinsichtlich des Alltags mit dem Kind zurückgeführt werden. Die Sorge um das Kind ist weniger stark ausgeprägt als noch zum Anfang der Elternschaft, weil mit der Zeit auch die starke Verunsicherung aufgrund der weit reichenden Veränderungen der Lebenssituation zurückgeht. Zugleich nimmt auch die Zeitknappheit zu. Es gilt, vielfältige, sich zum Teil widerstrebende Ansprüche miteinander so zu vereinbaren, dass der Tagesablauf gewährleistet bleibt. Mit zunehmendem Alter des Kindes machen sich viele Mütter auch Gedanken, wie sie wieder ins Berufsleben zurückkehren können. Außerdem rückt die Förderung des Kindes verstärkt in den Mittelpunkt (z.B.

PEKiP, Eltern-Kind-Turnen, musikalische Förderung). Gleichzeitig nimmt bei vielen Müttern auch der Wunsch zu, durch eigene Freizeitaktivitäten einen Ausgleich zur Familie und/oder zum Beruf zu schaffen.

7.2.4 Forschungsbedarf

Repräsentativität

Sowohl in der quantitativen als auch in der qualitativen Stichprobe sind Frauen, Personen mit hohem Bildungsniveau und Personen mit deutscher Nationalität stark überrepräsentiert. Die gewonnenen Erkenntnisse müssten daher durch eine repräsentativ angelegte Studie abgesichert werden, in der die Stichprobe sehr viel größer ist und die Ausprägung der soziodemographischen Merkmale dem Bevölkerungsdurchschnitt in der Bundesrepublik entspricht.

Ernährungskommunikation

Die empirischen Ergebnisse haben erste Ansatzpunkte dafür geliefert, welche Schwerpunkte bei elternbezogenen Kommunikationsstrategien gesetzt werden müssen, die auf eine Umsetzung nachhaltiger Ernährungsgewohnheiten zielen: Dazu gehören eine stärkere Sensibilisierung für gemeinnützige Verhaltensweisen und eine Stabilisierung von eigennützigen Verhaltensweisen (vgl. S. 248f.). Diese Erkenntnisse können dazu genutzt werden, eine passgerechte Ernährungskommunikation zu entwerfen und umzusetzen. Da sich bestätigt hat, dass es von Vorteil sein kann, geeignete Bezugspersonen aus dem sekundären Netzwerk der (werdenden) Eltern in die Ernährungskommunikation einzubinden, müssen auch Motivationsstrategien für potentielle Multiplikatoren entwickelt werden. Denn die Experteninterviews mit vier Bezugsgruppen (Kinderärzten, Hebammen, Kita-Erziehern, Leitern von Eltern-Kind-Gruppen) haben gezeigt, dass diese Personen zunächst eher mit Rückhaltung reagieren, was ihre Einbindung in die Ernährungskommunikation anbelangt. Vertiefende Gespräche mit den Bezugsgruppen sind nötig, um zu erkennen, welche Anreize für eine Teilnahme gesetzt werden können.

7.3 Theoretische Diskussion

In der theoretischen Diskussion geht es schließlich um die Frage, inwieweit das in Kapitel 2 vorgestellte Modell eine ausreichende wissenschaftlich fundierte Basis für das Forschungsthema geliefert hat und wo die Stärken und Schwächen der einzelnen Komponenten liegen.

Phänomenologische Soziologie

Eine zentrale Komponente des Erklärungsmodells stellt die Lebenswelt dar, die im Zentrum der phänomenologischen Soziologie steht. Positiv hervorzuheben ist, dass der Ansatz veranschaulichen kann, wie verschiedene Lebensbereiche in der alltäglichen Lebensführung miteinander vereinbart werden können. Die einzelnen Lebensbereiche (z.B. Familie, Beruf, Freizeit) werden als kleine soziale Lebenswelten mit jeweils spezifischen Handlungsroutinen betrachtet. Die Ansprüche in den jeweiligen kleinen Lebenswelten können miteinander in

Konkurrenz stehen: Während z.B. in der Lebenswelt *Familie* die Sorge um das Kind im Vordergrund steht, die sich u.a. in einer Priorität für nachhaltigere Ernährungsgewohnheiten niederschlägt, können die hohen Anforderungen in der Lebenswelt *Beruf* dazu führen, dass ein erhöhtes Bedürfnis nach einer zeitsparenden und womöglich weniger nachhaltigen Ernährung (z.B. in Form von Fast Food) wächst. Die Lebensbereiche miteinander in Einklang zu bringen, stellt daher in der Regel eine beachtliche Integrationsleistung dar. Auch in den durchgeführten Gruppendiskussionen wurde deutlich, dass verschiedene, z.T. durch die Elternschaft neu entstandene Lebenswelten miteinander vereinbart werden müssen (z.B. Familie vs. Freizeit) und dass so Zeitdruck entsteht, der die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise erschwert (vgl. S. 201). Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang ist allerdings, wie die Lebenswelt empirisch zu fassen ist. Wie lässt sich dieser doch recht abstrakte und diffuse Begriff operationalisieren? Was bedeutet Alltag für jeden Einzelnen mit seiner individuellen biographischen Prägung? Wie können unreflektierte »Selbstverständlichkeiten« durch dieses Konzept erkannt werden? Unbestritten ist, dass die alltägliche Lebensführung für die Ausgestaltung von Gewohnheiten und Routinen eine bedeutende Rolle spielt. Das bisherige Alltagskonzept ist jedoch wenig dazu geeignet, Alltagsbedingungen zu identifizieren, die die Ernährungsweise beeinflussen und in der Ernährungskommunikation berücksichtigt werden müssen. Im Fall der phänomenologischen Soziologie handelt es sich vornehmlich um ein theoretisches Konzept. Um mit ihr aber auch anwendungsorientiert arbeiten zu können, müsste sie weiter konkretisiert werden, um u.a. eine Operationalisierung der einzelnen theoretischen Konstrukte zu ermöglichen.

Kritische Lebensereignisse

Die Forschung zu kritischen Lebensereignissen stellt ebenfalls eine zentrale Komponente des Erklärungsmodells dar. Hierbei handelt es sich um ein sehr ausgereiftes Konzept, das bereits empirisch angewendet wurde. Die Lebensereignisforschung kann aus der entwicklungspsychologischen Perspektive erklären, warum Menschen ihre Verhaltensweisen an veränderte Lebensbedingungen anpassen. Sie zeigt zum einen auf, dass die Bewältigung von Lebensereignissen zu einer Veränderung der Personmerkmale führen kann, was sich u.a. in der Reformulierung von Handlungszielen niederschlägt. So geht die Geburt eines Kindes in der Regel nicht nur mit einer massiven Umstrukturierung des Tagesablaufs einher, sondern darüber hinaus auch mit einem radikalen Wandel der Sichtweise, in deren Mittelpunkt das Wohlergehen des Kindes rückt. Diese veränderte Sichtweise kann auch in einem veränderten Ernährungsverhalten der Eltern zum Ausdruck kommen, wie sich an den empirischen Daten vielfach erkennen lässt. Zum anderen berücksichtigt das Konzept, dass Lebensereignisse auch einen Wandel der Kontextmerkmale mit sich bringen können, z.B. Veränderungen im sozialen Netzwerk. So werden drei der vier Bezugsgruppen,

die als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung als geeignet identifiziert wurden, erst infolge der Geburt des ersten Kindes in das soziale Netzwerk der Eltern aufgenommen. Die Forschung zu kritischen Lebensereignissen kann allerdings nicht erklären, warum viele Menschen, die den Übergang zur Elternschaft durchlaufen, sukzessive zur ihren alten Gewohnheiten zurückkehren. An dieser Stelle kann die phänomenologische Soziologie einen Beitrag leisten, weil sie davon ausgeht, dass nach der Bewältigung von Krisensituationen im Wesentlichen eine Rückkehr zu alten Verhaltensmustern erfolgt und lediglich ein Rest an neuen Orientierungselementen zurückbleibt (vgl. S. 10). Der Schwerpunkt des Lebenswelt-Ansatzes liegt auf dem Bereich des fraglos Gegebenen, nicht auf dem des Problematischen. Eine – durchaus denkbare – radikale Umstellung der Alltagsroutinen wird damit aus Sicht der phänomenologischen Soziologie allerdings ausgeschlossen. Zur Erklärung von grundlegenden Verhaltensänderungen scheint daher die Lebensereignisforschung besser geeignet zu sein.

Konsumsoziologie

Die Konsumsoziologie wurde in den theoretischen Rahmen der Arbeit integriert, um den Einfluss ausgewählter soziokultureller Determinanten auf das Ernährungsverhalten zu untersuchen. Im Rahmen des *engeren sozialen Kontexts*, unter den der Einfluss von Familien- bzw. Haushaltsstrukturen fällt, wurde der Haushaltszyklus vorgestellt. Positiv ist anzumerken, dass die Einteilung nach Lebensphasen mit einem geringen Aufwand verbunden und keinen subjektiven Interpretationsprozessen unterworfen ist, wie dies z.B. bei der Segmentierung von Lebensstilen der Fall ist. Mit dem Haushaltszyklus können haushaltsstrukturelle Unterschiede im Konsumverhalten analysiert werden. Als Nachteil stellt sich hier heraus, dass Lebensereignisse, die einen Wandel der Konsumgewohnheiten bewirken können, bei denen aber die bisherige Haushaltsstruktur bestehen bleibt (z.B. Krankheit, Wohnortwechsel, Lebensmittelskandale) im Zyklusmodell unberücksichtigt bleiben. Der Haushaltszyklus beschränkt sich demnach auf Lebensereignisse, die mit einer veränderten Zusammensetzung des Haushalts einhergehen (z.B. Geburt eines Kindes, Auszug aus dem Elternhaus, Scheidung, Tod des Lebenspartners). Er ist also im Zusammenhang mit der Lebensereignisforschung nur begrenzt anwendbar. Im *weiteren sozialen Kontext* geht es um Zusammenhänge zwischen Konsumverhalten und sozialer Ungleichheit. Das Erklärungsmodell wurde dabei bewusst auf objektivierbare Faktoren (Bildung, Einkommen, Wohnumfeld, Geschlecht) beschränkt, obwohl in der Konsumsoziologie der Lebensstile-Ansatz, der zusätzlich Werte und Einstellungen in die Betrachtung einbezieht, inzwischen sehr viel verbreiteter ist als das Konzept der sozialen Ungleichheit. Allzu oft wird bei der Segmentierung von Lebensstilen allerdings vergessen, dass dieses Verfahren sehr hohe Kosten hervorruft und selbst dann nicht sicher ist, dass diese Lebensstile in der realen Welt tatsächlich existieren.

Umweltkommunikation

Der wesentliche Vorwurf, der der Umweltkommunikation gemacht werden kann, ist der, dass sie bisher auf kein fundiertes Theoriegerüst zurückgreifen kann, weil eine Austausch über die theoretischen Grundlagen nicht stattgefunden hat. Schack (2004) spricht von einer Theorielandschaft, bei der man allenfalls von Theoriebezügen sprechen kann. Stattdessen muss auf Grundlagenforschung – im psychologischen Bereich u.a. zum Verhältnis von Umweltbewusstsein und Umweltverhalten – zurückgegriffen werden. Eine wesentliche Erkenntnis, die die Forschungsrichtung zum Umweltbewusstsein und Umweltverhalten hervorgebracht hat, besteht darin, dass bei der Konzeption von Interventionen, die auf Verhaltensänderungen zielen, nicht ausschließlich auf Wissensvermittlung gesetzt werden kann. Dies steht im Einklang mit der Erfahrung, dass Nachhaltigkeits- bzw. Ernährungskommunikation, die sich nur auf die kognitive Komponente konzentriert, bisher nicht von Erfolg gekrönt war (vgl. Kruse 2005: 117). Zu den vernachlässigten Ansatzpunkten für eine Verhaltensänderung, die u.a. das Fietkau-Kessel-Modell aufgreift, gehören Rückmeldungsmechanismen von Bezugspersonen aus dem sozialen Netzwerk. Die vorliegende Untersuchung hat gezeigt, dass ein Lebensereignis wie die Geburt des ersten Kindes eine unterstützungsrelevante Krisensituation darstellt, bei der Ratschläge von geeigneten Bezugsgruppen durchaus wichtige Anregungen für Verhaltensänderungen liefern können. An dieser Stelle sollte die künftige Ernährungskommunikation weiter ansetzen. Positiv hervorzuheben ist, dass die Umweltkommunikation zunehmend in Richtung Nachhaltigkeitskommunikation ausgeweitet wird. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit konnte aufgezeigt werden, dass gerade eigennützige Motive wie der Wunsch nach einer gesunden Ernährung zu ökologischen Verbesserungen (z.B. dem verstärkten Konsum von Bio-Produkten) führen und gemeinnützige Motive wie der Umweltschutz allenfalls untergeordnete Motive darstellen. Es muss also nicht unbedingt ein hohes Umweltbewusstsein als Voraussetzung für umweltgerechtes Verhalten gegeben sein. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Ergebnissen der Forschung zum Umweltbewusstsein und Umweltverhalten. Gerade deswegen sollte aber anderen Dimensionen wie gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Aspekten verstärkt Beachtung geschenkt werden, wenn es um die Entwicklung von Interventionen geht. Hier muss noch verstärkt an den theoretischen Grundlagen gearbeitet werden, die sich bisher ausschließlich auf die ökologische Dimension der Nachhaltigkeit beziehen.

Soziale Netzwerke

Auch die Forschung zu sozialen Netzwerken kann lediglich eine rudimentäre Theoriebildung vorweisen, die sich im Wesentlichen auf die Unterscheidung dreier Netzwerktypen (primär, sekundär, tertiär) und anderer Distinktionsmerkmale (Dichte, Reziprozität etc.) beschränkt. Die Etablierung eines verbindlichen Theoriegerüsts wird durch die inflationäre Verwendung des Netzwerkbegriffs behindert. Es besteht sogar die Gefahr, dass er zu einem reinen

Modewort verkommt. Die stark empirische Ausrichtung kann jedoch auch dahingehend interpretiert werden, dass es sich hier um eine sehr praxisbezogene Methode zur Untersuchung sozialer Strukturen handelt. Damit hat die Netzwerkanalyse vielen theorielastigen Ansätzen einiges voraus. In der vorliegenden Studie jedenfalls hat sich die Unterscheidung zwischen primären und sekundären Netzwerken als sehr fruchtbar erwiesen, weil der Zugang zu diesen beiden Netzwerkformen grundsätzlich verschieden ist und sie daher auch unterschiedlich geeignet für die Einbindung als Multiplikatorengruppen in die Ernährungskommunikation sind. Denn während primäre Netzwerke informell organisiert sind und daher für Rekrutierungsmaßnahmen nur schwer erreichbar sind, stehen die Chancen dafür bei sekundären Netzwerken aufgrund ihrer formellen Struktur deutlich besser. Tertiäre Bezugsgruppen haben in der Stichprobe keine Rolle gespielt.

Fazit

Alles in allem lässt sich festhalten, dass die fünf Ansätze gut ineinander greifen, wodurch die einzelnen Erklärungslücken der Konzepte abgemildert werden können. Hinsichtlich der phänomenologischen Soziologie ist die Umsetzbarkeit der theoretischen Erkenntnisse in die Praxis jedoch erschwert, sodass verstärkt an der Operationalisierbarkeit dieses Konzeptes gearbeitet werden muss. Genau umgekehrt verhält es sich im Fall der Umweltkommunikation: Interventionsmaßnahmen im Umwelt- und Nachhaltigkeitsbereich werden bereits häufig in der Praxis umgesetzt, eine befruchtende Theoriediskussion, die als Fundament für dieses Forschungsfeld dienen kann, hat jedoch bisher nicht stattgefunden.

8 Zusammenfassung

Problemstellung

Das derzeitige Ernährungsverhalten in der Bundesrepublik entspricht nicht den Kriterien einer nachhaltigen Entwicklung: Neben gesundheitlichen Defiziten, die zu ernährungsbedingten Wohlstandserkrankungen führen, mangelt es an ökologischer Tragfähigkeit, ökonomischer Verträglichkeit und sozialer Gerechtigkeit. Um das Ziel einer nachhaltigen Ernährung zu erreichen, müsste die Mehrzahl der Deutschen ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Einschneidende Lebensereignisse können Ansatzpunkte für eine Ernährungsumstellung bieten, da sie in der Regel mit einer weit reichenden Umstellung der Lebensweise einhergehen. Dazu zählt die Geburt eines Kindes.

Ausgangshypothesen

Es wird davon ausgegangen, dass der Übergang zur Elternschaft dazu führt, dass eingespielte Alltagsroutinen neu geordnet werden müssen, und dass sich insbesondere durch die Sorge um das Kind Chancen eröffnen, dass die bisherigen Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestaltet werden. Daher wird im Rahmen der Arbeit untersucht, ob mit der Geburt eines Kindes die Wahrscheinlichkeit einer Ernährungsumstellung in Richtung Nachhaltigkeit steigt (Ausgangshypothese I). Dadurch, dass sich der Bedarf an sozialer Unterstützung mit dem Übergang zur Elternschaft erhöht, ergeben sich außerdem Potentiale, mittels persönlicher Ernährungskommunikation eine mögliche Ernährungsumstellung zu unterstützen. Daher wird im Rahmen der Arbeit auch untersucht, welche Bezugsgruppen aus dem sozialen Netzwerk der (werdenden) Eltern als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung geeignet sind (Ausgangshypothese II).

Theorie

Bisher existiert kein Ansatz, der eine theoretisch fundierte Erklärung für die Forschungsthematik bietet. Die Untersuchung der Problemstellung fußt daher auf einem Modell, das Ansätze aus der Soziologie des Alltags, der Konsumsoziologie, Umweltkommunikation, der Forschung zu kritischen Lebensereignissen und der Netzwerkforschung kombiniert.

Methoden

Die empirische Grundlage für die beiden Ausgangshypothesen besteht aus drei Erhebungen: 1) Mit Hilfe eines Fragebogens wurden Eltern u.a. dazu befragt, welche Veränderungen sich infolge der Elternschaft hinsichtlich des Einkaufs- und Ernährungsverhaltens ergeben, wie sich die Alltagsbedingungen verändern und an welche Bezugspersonen sie sich am häufigsten wenden. Als Operationalisierungsgrundlage wurde aus dem aktuellen Stand der Forschung ein Kriterienkatalog für eine nachhaltige Ernährung erarbeitet. Die Befragung wurde in SPSS mit Hilfe von Mittelwertvergleichen (T-Tests bei ge-

paarten Stichproben etc.) ausgewertet. 2) In den Gruppendiskussionen wurde vertiefend auf Veränderungen der Geschlechterverhältnisse, der Ernährungskompetenz und der Alltagsbedingungen sowie auf Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen eingegangen. Die Daten wurden mit Hilfe der Cut-and-Paste-Technik ausgewertet. 3) In Experteninterviews wurden Vertreter von vier Bezugsgruppen, die als Multiplikatoren für eine nachhaltige Ernährung am ehesten in Betracht kommen, dazu befragt, wie sie die Ernährungssituation von jungen Familien einschätzen, welchen Handlungsbedarf sie sehen und welche Rolle sie bei der Ernährungsaufklärung übernehmen können und wollen. Zur Auswertung des Datenmaterials wurde das Verfahren des thematischen Kodierens herangezogen. Die Studie hat keinen repräsentativen Charakter.

Ergebnisse

Ausgangshypothese I wurde durch die empirischen Ergebnisse bestätigt: Durch den Übergang zur Elternschaft eröffnen sich Potentiale für eine nachhaltige Ernährung. Am auffälligsten sind die positiven Veränderungen beim Lebensmittelkonsum: Die Verzehrshäufigkeit von gesunden und gering verarbeiteten Lebensmitteln steigt, während die Verzehrshäufigkeit von tendenziell ungesunden und stark verarbeiteten Lebensmitteln sinkt. Auch die Wertschätzung von Lebensmitteln mit nachhaltigen Produkteigenschaften (Frische, Gentechnikfreiheit, Saisonalität, ökologischer Anbau, Regionalität) erhöht sich. Die Auswertung der Daten zeigt zudem, dass insbesondere diejenigen Einkaufsstätten, die Lebensmittel mit nachhaltigeren Produkteigenschaften anbieten, ihren Kundenkreis durch werdende und junge Eltern signifikant erweitern: Es wird häufiger in Bioläden, Reformhäusern, Fachgeschäften, Einkaufsgenossenschaften, auf Wochenmärkten und Bauernhöfen eingekauft. Auch hinsichtlich einer nachhaltigeren Ernährungskultur ergeben sich positive Veränderungen. Die Befragten achten infolge der Elternschaft häufiger darauf, dass während des Essens der Fernseher nicht läuft, ihnen ist Geselligkeit wichtiger, Tischmanieren bekommen einen höheren Stellenwert und sie nehmen sich mehr Zeit für die Mahlzeiten. Die Anzahl der selbst zubereiteten Mahlzeiten erhöht sich mit dem Übergang zur Elternschaft signifikant, während der Verzehr von Fertiggerichten und Fast Food sinkt. Alles in allem lässt sich festhalten, dass die Ernährungsumstellung im Wesentlichen durch eigennützige Motive (Gesundheit, soziale Aspekte des Essens) eingeleitet wird. Uneigennützige Motive (Umweltschutz, fairer Handel) stellen keine entscheidenden Faktoren dar. Einschränkend muss erwähnt werden, dass sich die Veränderungen nicht auf alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen beziehen, sondern in unterschiedlichem Ausmaß von soziodemographischen Merkmalen abhängen. Dies gilt für Bildung, Geschlecht, Haushaltsstruktur (Frauen mit Partner vs. Frauen ohne Partner) und Wohnumfeld. Hinsichtlich der Ernährungsphasen kann festgehalten werden, dass die Sensibilität für Ernährungsfragen mit dem Alter des Kindes sinkt.

Ausgangshypothese II hat sich ebenfalls bestätigt: Die Befragten wenden sich im Zuge der Elternschaft verstärkt an Bezugspersonen aus dem primären und sekundären Netzwerk. Für die Ernährungskommunikation sind sekundäre Bezugspersonen geeigneter als primäre Bezugspersonen, weil sie besser erreichbar sind und daher leichter in Multiplikatorenprogramme eingebunden werden können. Als Multiplikatoren kommen aufgrund von vier Kriterien (Zeitaufwendung, Kontakthäufigkeit, Nützlichkeit der Ratschläge, Gesprächsthemen) insbesondere Kinderärzte, Hebammen, Kita-Erzieher und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen in Betracht. Aus den Experteninterviews ergibt sich, dass die vier untersuchten Bezugsgruppen eher mit Zurückhaltung reagieren, wenn es um die Einbindung in ein Multiplikatorenprogramm für nachhaltige Ernährung geht. Zu den Gründen, warum die befragten Vertreter der vier Bezugsgruppen zögern, sich an Maßnahmen der Ernährungsaufklärung zu beteiligen, gehören Desillusionierung angesichts der derzeitigen schlechten Ernährungssituation, eine geringe Sensibilität gegenüber den herrschenden Ernährungsdefiziten und die Sorge um den Verlust der eigenen Glaubwürdigkeit. Dabei stellen Kinderärzte aufgrund ihrer Autorität und ihrer enormen Reichweite von mehreren Hundert Kindern pro Quartal eine wichtige potentielle Multiplikatorengruppe dar. Hebammen zeichnen sich v.a. durch ihre intensive Betreuung und Beratung aus, Kita-Erzieher durch ihre hohe Kontakthäufigkeit mit den Eltern und Leiter von Eltern-Kind-Gruppen durch ihr Bemühen um Neutralität und ihre damit verbundene Glaubwürdigkeit. Wäre eine flächendeckende Einbindung dieser Bezugsgruppen möglich, könnte der überwiegende Teil der anvisierten Eltern-Zielgruppe erreicht und womöglich für eine nachhaltige Ernährungsweise sensibilisiert werden. Dazu bedarf es allerdings zunächst einer Ernährungskommunikation, die den Bezugspersonen auf glaubhafte Weise vermittelt, was sie als Multiplikatoren bewirken können, wie wichtig ihre Rolle in der Ernährungsaufklärung ist und dass sie trotz Engagement nicht mit dem Verlust ihrer Glaubwürdigkeit rechnen müssen. Dies ist eine grundlegende Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungsaufklärung, die auf die eigentliche Zielgruppe, d.h. Personen im Übergang zur Elternschaft, gerichtet ist.

Forschungsbedarf

In weiteren Studien sollte eine Absicherung der Ergebnisse durch repräsentative Daten erfolgen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Entwicklung konkreter Kommunikationsstrategien unter Einbeziehung von Multiplikatoren, wobei auf die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zurückgegriffen werden kann.

9 Summary

Current nutrition behaviours in Germany do not meet the criteria for sustainable development. As well as health deficits, which cause the diet-related diseases of prosperity, there is also a lack of ecological sustainability, economic compatibility and social justice. The majority of Germans must change their nutritional habits if the goal of sustainable nutrition is to be achieved. Crucial life events can provide starting points for changes in nutrition because they usually entail comprehensive lifestyle changes. The birth of a child may be one such change. Objective

It is assumed that the transition to parenthood means rearranging familiar daily routines and that caring for a child in particular provides a chance for previous nutritional habits to be made more sustainable. This paper therefore investigates the issue of whether the birth of a child increases the probability of changes in nutrition in the direction of sustainability (Initial hypothesis I). Since the transition to parenthood increases the need for social support, there is also potential for supporting changes in nutrition by means of personal communication about nutrition. The paper therefore also investigates which groups of trusted persons in the social networks of (expectant) parents would be suitable multipliers for sustainable nutrition (Initial hypothesis II). Initial hypothesis

So far, there is no approach providing a theoretically based explanation of the topic of this research. The investigation of this issue is therefore based on a model combining approaches from the sociology of everyday life, sociology of consumption, environmental communication, and research into critical life events and social networks/social support. Theory

The empirical basis for the two initial hypotheses consisted of three surveys: 1) Parents were asked in a survey what changes had resulted from parenthood in terms of shopping and nutritional behaviours, how the conditions of their daily lives had changed, and who they most frequently turned to for advice. A catalogue of sustainable nutrition criteria was developed from the current state of research as a basis for operationalisation. The surveys were evaluated in SPSS using comparisons of means (Paired-Samples T Tests etc.). 2) Changes in gender relations, nutritional skills and the conditions of daily life, as well as experience with important trusted persons were discussed in detail in group discussions. The data was evaluated using cut-and-paste technique. 3) Representatives from four groups of professionals who would be preferred as multipliers for sustainable nutrition, were asked in expert interviews how they Methods

rate the nutritional situation of young families, what need for action they see, and what role they could and would play in raising awareness about nutrition issues. A thematic coding procedure was used to evaluate the data. The survey is not a representative sample of all Germans.

Results

Initial hypothesis I was confirmed by the empirical results. The transition to parenthood provided potential for a change to sustainable nutrition. The positive changes in food consumption are the striking. The frequency of consumption of healthy, unprocessed foods increased, while the frequency of consumption of unhealthy, highly processed foods was reduced. Appreciation of foods with sustainable qualities (foods that are fresh, free of genetic manipulation, seasonal, organically produced, and regional) also increased. The evaluation of the data also showed that shops selling food with sustainable product features significantly expand their range of customers through the addition of expectant and young parents. They buy more often from health-food and whole-food shops, specialist shops, cooperatives, at farmer's markets and from farmyards. There are also positive changes in terms of sustainable food culture. Those surveyed more often ensure that the television is not on during meals and sociability is more important to them when they become parents. Table manners also become more important and they took more time for meals. The number of home-cooked meals increased significantly with the transition to parenthood, while consumption of instant meals and fast food was reduced. All in all, it can be stated that changes to nutrition were mainly introduced for reasons of self-interest (health, social aspects of food). Altruistic reasons (environmental protection, fair trade) were not decisive factors. It must be mentioned in qualification however, that the changes did not occur equally across all population groups, but depended to varying extents on socio-demographic traits, including education, gender, structure of the household (women with partners vs. women without partners) and residential area. In terms of nutritional phases, it was noted that sensitivity to nutrition issues reduced as the age of the child increased.

Initial hypothesis II was also confirmed. Those surveyed increasingly turn for advice to people in primary and secondary networks after becoming parents. For the purposes of communication about nutritional issues, people from secondary networks would be more suitable than people from primary networks, because they are easier to reach and can therefore be more easily involved in multiplier programmes. Paediatricians, midwives, kindergarten teachers and leaders of parent-child groups should be especially considered as multipliers due to four criteria (time involved, frequency of contact, usefulness of the advice given, topics discussed). Interviews with experts revealed however, that people from these four groups were rather reluctant to get involved in a multiplier programme for sustainable nutrition. The reasons why repre-

sentatives from the four groups surveyed hesitated to get involved in nutrition education activities included disillusion, in view of the current bad nutrition situation, a low level of awareness of prevailing nutritional deficits, and concerns about a loss of credibility. Paediatricians, due to their authority and the fact that they see several hundred children per quarter, are an important potential multiplier group. Midwives are characterised by the intensive support and consultation they provide, kindergarten teachers by the high frequency of their contact with parents, and leaders of parent-child groups by their efforts to remain neutral and their consequent credibility. If it were possible to involve these groups of trusted persons across the board, the majority of the parent groups targeted could be reached and perhaps sensitised to sustainable nutrition. This would require a form of communication about nutrition that can credibly demonstrate to people from these groups what they can achieve as multipliers, how important their role in nutrition education is, and that their involvement will not mean a loss of credibility. This is a basic precondition of successful nutrition education for the target group, i.e. people in transition to parenthood.

Need for further research

Further studies should concentrate on securing results through representative data. Another emphasis could also be on developing concrete communication strategies involving multipliers, for which the results of this thesis could be used.

Literaturverzeichnis

Adomßent, M./Michelsen, G. (2006): German Academia Heading for Sustainability? Reflections on Policy and Practice in Teaching, Research and Institutional Innovations. In: Environmental Education Research 12(1). S. 85-99.

Al-Babili, S./Beyer, P. (2005): Golden Rice – Five Years on the Road – Five Years to Go? In: Trends in Plant Science 10(12). S. 565-573.

Albrecht-Engel, I. (2001): Familie und Gesundheitsförderung. In: GesundheitsAkademie (Hrsg.): Gesundheit gemeinsam gestalten: Allianz für Gesundheitsförderung. Frankfurt a.M.: Mabuse. S. 126-131.

Alexy, U./Kersting, M. (1999): Was Kinder essen – und was sie essen sollten. München: Hans Marseille.

Allsopp, M./Costner, P./Johnston, P. (2001): Müllverbrennung und Gesundheit: Aktueller Forschungsstand über den Einfluss der Müllverbrennung auf die Gesundheit des Menschen. Wien: Greenpeace Österreich. Online unter www.bisalzbergen.de/images/greenpeace_lang.pdf; Zugriff am 25.05.2005.

Alt, F. (2001): Agrarwende jetzt: Gesunde Lebensmittel für alle. München: Goldmann.

Alvensleben, R.v. (1998): Ökologischer Landbau: ein umweltpolitisches Leitbild? In: Agrarwirtschaft 47(10). S. 381-383.

Alvensleben, R.v. (2001): Beliefs Associated with Food Production Methods. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 381-399.

Andreasen, A.R. (1984): Life Status Changes and Changes in Consumer Preferences and Satisfaction. In: Journal of Consumer Research 11(December). S. 784-794.

Aymanns, P. (1995): Soziale Netzwerke und kritische Lebensereignisse. In: Ningel, R./ Funke, W. (Hrsg.): Soziale Netze in der Praxis. Göttingen: Verl. für Angewandte Psychologie. S. 24-39.

Bailis, R./Ezzati, M./Kammen, D.M. (2005): Mortality and Greenhouse Gas Impacts of Biomass and Petroleum Energy Futures in Africa. In: Science 308 (April). S. 98-103.

Baltes, P.B./Brim, O.G. (Hrsg.)(1980): Life-span Development and Behavior (Volume 3). New York: Academic Press.

Bamberg, S. (2006): Is a Residential Relocation a Good Opportunity to Change People's Travel Behavior? Results from a Theory-Driven Intervention Study. In: Environment and Behavior 38. S. 820-840.

Barlösius, E. (1997): Essgeschmack und Lebensstil: Reduktion von Ernährungsrisiken und -unsicherheiten? In: aid spezial 3413. S. 5-7.

Barlösius, E. (2001): Ernährungsziele – Ein Kommentar aus Sicht der soziologischen Ess-Forschung. In: Oltersdorf, U./Gedrich, K. (Hrsg.): Ernährungsziele unserer Gesellschaft: die Beiträge der Ernährungsverhaltenswissenschaft. Karlsruhe: BFE. S. 113-125.

Barlösius, E./Rehaag, R. (Hrsg.)(2006): Anforderungen an eine öffentliche Ernährungskommunikation. Berlin: WZB. Online unter http://bibliothek.wz-berlin.de/pdf/2006/i06-306.pdf; Zugriff am 09.02.2007.

Barlösius, E./Schiek, D. (2006): Das Profil öffentlicher Ernährungskommunikation – eine Synopse. In: Barlösius, E./Rehaag, R. (Hrsg.)(2006). S. 9-19.

Barona-Vilar, C./Escribá-Agüir, V./Ferrero-Gandía, R. (2007): A Qualitative Approach to Social Support and Breast-feeding Decisions. In: Midwifery. (Im Erscheinen)

Batte, M.T./Hooker, N.H./Haab, T.C./Beaverson, J. (2007): Putting their Money Where their Mouths are: Consumer Willingness to Pay for Multi-ingredient, Processed Organic Food Products. In: Food Policy 32(2). S. 145-159.

Bauch, J. (2000): Soziale Netzwerke, sozialer Rückhalt – Eine medizinsoziologische Krankheitstheorie. In: ders.: Medizinsoziologie. München; Wien: Oldenbourg. S. 152-181.

Bauer, M. (1992): Übergang zur Elternschaft: Erlebte Veränderungen. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht 39. S. 96-108.

Baxter, S.D./Hardin, J.W./Royer, J.A./Smith, A.F./Guinn, C.H. (2007): Data from a Validation Study of the Effect of Order Prompts, and Information from School Foodservice Production Records, Provide Insight Into Sources of Intrusions in the School Meal Parts of Children's 24-Hour Dietary Recalls. In: Journal of the American Dietetic Association 107(8). S. A22.

Bayer, O./Kutsch, T./Ohly, H.P. (1999): Ernährung und Gesellschaft: Forschungsstand und Problembereiche. Opladen: Leske+Budrich.

Beardsworth, A./Bryman, A./Keil, T./Goode, J./Haslam, C./Lancashire, E. (2002): Women, Men and Food: The Significance of Gender for Nutritional Attitudes and Choices. In: British Food Journal 104(7). S. 470-491.

Bech-Larsen, T./Scholderer, J. (2007): Functional Foods in Europe: Consumer Research, Market Experiences and Regulatory Aspects. In: Trends in Food Science & Technology 18(4). S. 231-234.

Beck, A. (2005): Wie Lebensmittel durch die Verpackung beeinflusst werden. In: Ökologie & Landbau 33(134,2). S. 46-48.

Beck-Gernsheim, E. (1989): Die Kinderfrage: Frauen zwischen Kinderwunsch und Unabhängigkeit. 2. Aufl. München: Beck.

Beck-Gernsheim, E. (1990): Was Eltern das Leben erschwert: Neue Anforderungen und Konflikte in der Kindererziehung. In: Teichert, V. (Hrsg.): Junge Familien in der Bundesrepublik. Opladen: Leske+Budrich. S. 55-73.

Beck-Gernsheim, E. (2006): Die Kinderfrage heute: Über Frauenleben, Kinderwunsch und Geburtenrückgang. 3. Aufl. München: Beck.

Belcher, K./Nolan, J./Phillips, P.W.B. (2005): Genetically Modified Crops and Agricultural Landscapes: Spatial Patterns of Contamination. In: Ecological Economics 53(3). S. 387-401.

Bell, D./Valentine, G. (1997): Consuming Geographies: We Are Where We Eat. London; New York: Routledge.

Belz, F.-M. (2001): Nachhaltiges Öko-Marketing. In: Thexis 2. S. 24-28. Online unter www.iwoe.unisg.ch/org/iwo/web.nsf/SysWebRessources/Thexis/$FILE/Thexis.pdf; Zugriff am 30.10.2003.

Berg, I. (1997): Kochalltag in Deutschland – alles wie gehabt? In: Ernährungs-Umschau 44(10). S. B37-B39.

Bergamo, P./Fedele, E./Iannibelli, L./Marzillo, G. (2003): Fat-soluble Vitamin Contents and Fatty Acid Composition in Organic and Conventional Italian Dairy Products. In: Food Chemistry 82(4). S. 625-631.

Berglund, C. (2006): The Assessment of Households' Recycling Costs: The Role of Personal Motives. In: Ecological Economics 56(4). S. 560-569.

Bergmann, K. (1999): Industriell gefertigte Lebensmittel: Hoher Wert und schlechtes Image? In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)(1999). S. 121-123.

Bergmann, K.E./Bergmann, R.L. (1997): Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung in der Familie: Bedarf, Nachfrage, Ziele für die Umsetzung – Ergebnisse eines vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekts. Berlin: RKI.

Berlin, C.M./Briggs, G.G. (2005): Drugs and Chemicals in Human Milk. In: Seminars in Fetal and Neonatal Medicine 10(2). S. 149-159.

Bertram, H./Rösler, W./Ehlert, N. (2005): Zeit, Infrastruktur und Geld: Familienpolitik als Zukunftspolitik. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 23-24. S. 6-15.

Best, H./Lanzendorf, M. (2005): Division of Labour and Gender Differences in Metropolitan Car Use: An Empirical Study in Cologne, Germany. In: Journal of Transport Geography 13(2). S. 109-121.

BFE (2001): Zur Kompetenz der Verbraucher bei der kurzfristigen Lagerung von Lebensmitteln im privaten Haushalt. In: dies.: Jahresbericht 2001. Karlsruhe: BFE. S. 24-26.

Bin, S./Dowlatabadi, H. (2005): Consumer Lifestyle Approach to US Energy Use and the Related CO_2 Emissions. In: Energy Policy 33(2). S. 197-208.

Birkel, R.C./Reppucci, N.D. (1983): Social Networks, Information-Seeking, and the Utilization of Services. In: American Journal of Community Psychology 11(2). S. 185-205.

Bisogni, C.A./Winter Falk, L./Madore, E./Blake, C.E./Jastran, M./Sobal, J./Devine, C.M. (2007): Dimensions of Everyday Eating and Drinking Episodes. In: Appetite 48. S. 218-231.

Blaylock, J./Smallwood, D./Kassel, K./Variyam, J./Aldrich, L. (1999): Economics, Food Choices, and Nutrition. In: Food Policy 24. S. 269-286.

Block, J.P./Scribner, R.A./DeSalvo, K.B. (2004): Fast Food, Race/Ethnicity, and Income: A Geographic Analysis. In: American Journal of Preventive Medicine 27(3). S. 211-217.

BMBF (2004): So schmeckt die Zukunft: Sozial-ökologische Agrar- und Ernährungsforschung. Broschüre des Bundesministeriums für Bildung und Forschung; Online unter www.bmbf.de/pub/so_schmeckt_die_zukunft.pdf; Zugriff am 27.12.2004.

BMFSFJ/Destatis (2003): Wo bleibt die Zeit? Die Zeitverwendung der Bevölkerung in Deutschland 2001/02. Berlin: BMFSFJ. Online unter www.bmfsfj.de; Zugriff am 04.12.2003.

BNN (2004): Pestizid-Monitoring für Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau: Qualitätsvorsprung von Naturkost bewiesen. Pressemitteilung des Bundesverbandes Naturkost Naturwaren (BNN) Herstellung und Handel e.V. vom 18. November 2004; Online unter www.n-bnn.de/phpserve/input/pdf/PM_BNN_Obst_Gemuese.pdf; Zugriff am 25.11.2004.

Boccaletti, S./Nardella, M. (2000): Consumer Willingness to Pay for Pesticide-free Fresh Fruit and Vegetables in Italy. In: The International Food and Agribusiness Management Review 3(3). S. 297-310.

Bodenstedt, A. (1981): Lebenssituation und Selbsthilfe: Überlegungen zur soziologischen Einordnung von Ernährungsproblemen. In: Kappus, W./Pudel, V./Richter, M./Siegel, I./Weddige, A. (Hrsg.)(1981). S. 195-200.

Bodenstedt, A./Brombach, C. (2002): Food and Everyday Life in Copenhagen, Frankfurt-Giessen, London and Stockholm. Unveröffentlichter Abschlussbericht zum Forschungsprojekt. Justus-Liebig-Universität Gießen, Institut für Agrarsoziologie und Beratungswesen.

Bodenstein, G./Spiller, A. (2001): Preispolitik des deutschen Lebensmitteleinzelhandels und Preisbereitschaft der Konsumenten bei ökologischen Lebensmitteln. In: Schrader, U./Hansen, U. (Hrsg.)(2001). S. 189-207.

Boer, M. de/McCarthy, M./Cowan, C./Ryan, I. (2004): The Influence of Lifestyle Characteristics and Beliefs about Convenience Food on the Demand for Convenience Foods in the Irish Market. In: Food Quality and Preference 15. S. 155-165.

Bolscho, D. (2005): Der Beitrag der Erziehungswissenschaften für die Nachhaltigkeitskommunikation. In: Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005). S. 141-148.

Bortz, J. (1984): Lehrbuch der empirischen Forschung: Für Sozialwissenschaftler. Berlin [u.a.]: Springer.

Bortz, J./Döring, N. (2003): Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. 3. Aufl. Berlin [u.a.]: Springer.

Bourdieu, P. (2003): Der Habitus und der Raum der Lebensstile. In: ders.: Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Sonderausgabe. Frankfurt a.M.: Suhrkamp. S. 277-332.

Bourn, D./Prescott, J. (2002): A Comparison of the Nutritional Value, Sensory Qualities, and Food Safety of Organically and Conventionally Produced Foods. In: Critical Reviews in Food Science and Nutrition 42(1). S. 1-34.

Bowman, S.A. (2005): Food Shoppers' Nutrition Attitudes and Relationship to Dietary and Lifestyle Practices. In: Nutrition Research 25(3). S. 281-293.

Brand, K.-W. (2000a): »Ich lasse mir meinen Schweinebraten nicht vermiesen«. In: Günther, C./Fischer, C./Lerm, S. (Hrsg.): Neue Wege zu nachhaltigem Konsumverhalten: eine Veranstaltung der Deutschen Bundesstiftung Umwelt zur EXPO 2000. Berlin: Erich Schmidt. S. 13-26.

Brand, K.-W. (2000b): Kommunikation über nachhaltige Entwicklung, oder: Warum sich das Leitbild der Nachhaltigkeit so schlecht popularisieren lässt. In: sowi-onlinejournal 1. S. 1-18. Online unter www.sowi-onlinejournal.de/nachhaltigkeit/brand.htm; Zugriff am 20.04.2006.

Brand, K.-W. (2001): Wollen wir was wir sollen? – Plädoyer für einen dialogisch-partizipativen Diskurs über nachhaltige Entwicklung. In: Fischer, A./Hahn, G. (Hrsg.)(2001). S. 12-34.

Brand, K.-W./Brumbauer, T./Sehrer, W. (2003): Diffusion nachhaltiger Konsummuster. München: oekom.

Brand, K.-W. (2005): Nachhaltigkeitskommunikation: eine soziologische Perspektive. In: Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005). S. 149-159.

Braun, B. (2000): Die Entsorgung von Abfall im Privathaushalt – Ist-Situation und Zukunftsperspektiven. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft 48(2). S. 61-68.

Briefel, R.R./Reidy, K./Karwe, V./Jankowski, L./Hendricks, K. (2004): Toddlers' Transition to Table Foods: Impact on Nutrient Intakes and Food Patterns. In: Journal of the American Dietetic Association 104 (Supplement 1). S. S38-S44.

Brilling, O./Leal Filho, W. (1999): Umweltkommunikation. In: Brilling, O/Kleber, E.W. (Hrsg.): Hand-Wörterbuch Umweltbildung. Baltsmannsweiler: Schneider. S. 266.

Brombach, C. (2000): Mahlzeit – (H)Ort der Familie?! Eine empirische Deskription von Familienmahlzeiten. In: Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens, Mitteilungen 7. S. 2-13. Online unter www.gesunde-ernaehrung.org/de/Uber_uns/Aktivitaten/Internationaler_Arbeitskreis/1014656315; Zugriff am 06.02.2005.

Brombacher, J. (1992): Ökonomische Analyse des Einkaufsverhaltens bei einer Ernährung mit Produkten des ökologischen Landbaus. Münster-Hiltrup: Landwirtschaftsverlag.

Brombacher, J./Hamm, U. (1990): Ausgaben für eine Ernährung mit Lebensmitteln aus alternativem Landbau. In: Lebendige Erde 2. S. 90-101.

Brosius, F. (2004): SPSS 12. Bonn: mitp.

Brown, B.C./Riedy, C. (2006): Use of the Integral Framework to Design Developmentally-Appropriate Sustainability Communications. In: Leal Filho, W. (Hrsg.): Innovation, Education and Communication for Sustainable Development. Frankfurt a.M.: Lang. S. 661-687.

Bruhn, M. (2002): Die Nachfrage nach Bioprodukten: eine Langzeitstudie unter besonderer Berücksichtigung von Verbrauchereinstellungen. Frankfurt a.M. [u.a.]: Peter Lang.

Bruker, M.O./Gutjahr, I. (2001): Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind. Lahnstein: emu.

Brunner, K.-M. (2000): Soziologie der Ernährung und des Essens – die Formierung eines Forschungsfeldes? In: Soziologische Revue 23. S. 173-184.

Brunner, K.-M. (2001): Zukunftsfähig essen? Kommunikation über Nachhaltigkeit am Beispiel des Handlungsfeldes Ernährung. In: Fischer, A./Hahn, G. (Hrsg.)(2001). S. 207-228.

Brunner, K.-M. (2002): Menüs mit Zukunft: Wie Nachhaltigkeit auf den Teller kommt oder die schwierigen Wege zur gesellschaftlichen Verankerung einer nachhaltigen Ernährungskultur. In: Scherhorn, G./Weber, C. (Hrsg.)(2002). S. 257-267.

Brunner, K.-M. (2003): Konsumprozesse im Ernährungsfeld: Chancen für Nachhaltigkeit? In: Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens, Mitteilungen 10. S. 22-29. Online unter www.gesunde-ernaehrung.org/de/Uber_uns/Aktivitaten/Internationaler_Arbeitskreis/1014656315; Zugriff am 06.02.2005.

Brunner, K.-M. (2004): Nachhaltige Ernährung: Das ganze Ernährungssystem ist gefordert! Online unter www.nachhaltigkeit.at/monthly/2004-09/pdf/brunner.pdf; Zugriff am 08.12.2004.

Brunner, K.-M. (2005): Konsumprozesse im alimentären Alltag: Die Herausforderung Nachhaltigkeit. In: Brunner, K.-M./Schönberger, G.U. (Hrsg.)(2005). S. 191-221.

Brunner, K.-M. (2006): Risiko Lebensmittel? Lebensmittelskandale und andere Verunsicherungsfaktoren als Motiv für Ernährungsumstellungen in Richtung Bio-Konsum. Diskussionspapier Nr. 15 des BMBF-Forschungsprojektes »Von der Agrarwende zur Konsumwende?«. Online unter www.konsumwende.de/downloads_fr.htm; Zugriff am 12.01.2007.

Brunner, K.-M./Geyer, S./Jelenko, M./Weiss, W./Astleithner, F. (2007): Ernährungsalltag im Wandel: Chancen für Nachhaltigkeit. Wien; New York: Springer.

Brunner, K.-M./Kropp, C./Sehrer, W. (2006): Wege zu nachhaltigen Ernährungsmustern: Zur Bedeutung von biographischen Umbruchsituationen und Lebensmittelskandalen für den Bio-Konsum. In: Brand, K.-W. (Hrsg.): Von der Agrarwende zur Konsumwende? Ergebnisband 1. München: oekom. S. 145-196.

Brunner, K.-M./Schönberger, G.U. (Hrsg.)(2005): Nachhaltigkeit und Ernährung: Produktion – Handel – Konsum. Frankfurt a.M.; New York: Campus.

Bryant, C.A. (1982): The Impact of Kin, Friend and Neighbor Networks on Infant Feeding Practices: Cuban, Puerto Rican and Anglo Families in Florida. In: Social Science & Medicine 16. S. 1757-1765.

Buba, H.-P./Vaskovics, L.A. (1994): Arbeitsteilung und Tagesablauf beim Übergang junger Paare zur Elternschaft. In: Zeitschrift für Familienforschung 6(3). S. 150-176.

Buckley, M./Cowan, C./McCarthy, M. (2007): The Convenience Food Market in Great Britain: Convenience Food Lifestyle (CFL) Segments. In: Appetite. (Im Erscheinen)

Bündnis 90/Die Grünen (2004): Eine neue Ernährungsbewegung für Deutschland! Pressemitteilung der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen vom 17. Juni 2004; Online unter www.gruene-fraktion.de/cms/agrar_verbraucher/dok/28/28545.eine_ neue_ernaehrungsbewegung_fuer_deuts.pdf; Zugriff am 07.12.2004.

Bull, L./Burke, R./Walsh, S./Whitehead, E. (2007): Social Attitudes towards Smoking in Pregnancy in East Surrey: A Qualitative Study of Smokers, Former Smokers and Non-smokers. In: Journal of Neonatal Nursing 13(3). S. 100-106.

Bullinger, H. (1997): Wenn Paare Eltern werden: Die Beziehung zwischen Frau und Mann nach der Geburt ihres Kindes. Reinbek: Rowohlt.

Bullinger, H./Nowak, J. (1998): Soziale Netzwerkarbeit: Eine Einführung für soziale Berufe. Freiburg: Lambertus.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)(2003): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. Schwabenheim a.d. Selz: Peter Sabo.

Burkart, G. (2002): Entscheidung zur Elternschaft revisited: Was leistet der Entscheidungsbegriff für die Erklärung biographischer Übergänge? In: Schneider, N.F./Matthias-Bleck, H. (Hrsg.): Elternschaft heute: Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und individuelle Gestaltungsaufgaben. Opladen: Leske+Budrich. S. 23-48.

Burns, C.M./Inglis, A.D. (2007): Measuring Food Access in Melbourne: Access to Healthy and Fast Foods by Car, Bus and Foot in an Urban Municipality in Melbourne. In: Health & Place 13(4). S. 877-885.

Buschmann, A./Conraths, F.J./Selhorst, T./Schultz, J./Kramer, M./Groschup, M.H. (2007): Imported and Indigenous BSE Cases in Germany. In: Veterinary Microbiology. (Im Erscheinen)

Cameron, P./Smolka, S. (2005): Endstation Mensch: Über 300 Schadstoffe in der Muttermilch – Zeit für eine neue Chemikalienpolitik. Vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) geförderte Studie. Berlin: BUND. Online unter www.kinderumweltgesundheit.de/KUG/index2/pdf/dokumente/50135_1.pdf; Zugriff am 20.07.2007.

Canfield, M.A./Przybyla, S.M./Case, A.P./Ramadhani, T./Suarez, L./Dyer, J. (2006): Folic Acid Awareness and Supplementation among Texas Women of Childbearing Age. In: Preventive Medicine 43(1). S. 27-30.

Cantrup, A. (2004): Aller guten Dinge sind Brei oder Motive für eine Selbstherstellung von Säuglingskost. In: Ernährung im Fokus 4(1). S. 7-9.

Caplan, P. (Hrsg.)(1997): Food, Health and Identity. London; New York: Routledge.

Carlsson-Kanyama, A. (1998): Climate Change and Dietary Choices – How Can Emissions of Greenhouse Gases from Food Consumption Be Reduced? In: Food Policy 23(3/4). S. 277-293.

Carlsson-Kanyama, A./Engström, R./Kok, R. (2005): Indirect and Direct Energy Requirements of City Households in Sweden: Options for Reduction, Lessons from Modeling. In: Journal of Industrial Ecology 9(1-2). S. 221-235.

Carlsson-Kanyama, A./Pipping Ekström, M./Shanahan, H. (2003): Food and Life Cycle Energy Inputs: Consequences of Diet and Ways to Increase Efficiency. In: Ecological Economics 44(2-3). S. 293-307.

Caroli, M./Lagravinese, D. (2002): Prevention of Obesity. In: Nutrition Research 22(1-2). S. 221-226.

Carrigan, M./Szmigin, I./Leek, S. (2006): Managing Routine Food Choices in UK Families: The Role of Convenience Consumption. In: Appetite 47(3). S. 372-383.

Chambers, S./Lobb, A./Butler, L./Harvey, K./Traill, W.B. (2007): Local, National and Imported Foods: A Qualitative Study. In: Appetite 49(1). S. 208-213.

Chang, G./McNamara, T.K./Wilkins-Haug, L./Orav, E.J. (2007): Estimates of Prenatal Abstinence from Alcohol: A Matter of Perspective. In: Addictive Behaviors 32(8). S. 1593-1601.

Charles, N./Kerr, M. (1988): Women, Food and Families. Manchester; New York: Manchester University Press.

Christen, O. (2003): Nachhaltige Entwicklung in der Agrar- und Ernährungswirtschaft – Zeitgeist oder Megatrend? In: Girnau, M./Hövelmann, L./Wahmhoff, W./Wolf, W./Wurl, H. (Hrsg.)(2003). S. 1-5.

Chryssohoidis, G.M./Krystallis, A. (2005): Organic Consumers' Personal Values Research: Testing and Validating the List of Values (LOV) Scale and Implementing a Value-based Segmentation Task. In: Food Quality and Preference 16(7). S. 585-599.

Cicia, G./Del Giudice, T./Scarpa, R. (2002): Consumers' Perception of Quality in Organic Food: A Random Utility Model Under Preference Heterogeneity and Choice Correlation from Rank-Orderings. In: British Food Journal 104. S. 200-213.

Claupein, E. (2003): Verbraucherwunsch und Nachfrage nach Lebensmitteln aus der Region. In: Hutter, C.-P./Link, F.-G. (Hrsg.): Essen für die Region: Ernährung, Umwelt und Lebensmittelsicherheit. Stuttgart: Wiss. Verlagsgesellschaft. S. 53-63.

Costa, A.I. de A./Schoolmeester, D./Dekker, M./Jongen, W.M.F. (2007): To Cook or Not to Cook: A Means-end Study of Motives for Choice of Meal Solutions. In: Food Quality and Preference 18(1). S. 77-88.

Costa-Font, J./Gil, J. (2007): What Lies behind Socio-economic Inequalities in Obesity in Spain? A Decomposition Approach. In: Food Policy. (Im Erscheinen)

Cowan, P.A. (1988): Becoming a Father: A Time of Change, An Opportunity for Development. In: Bronstein, P./Cowan, C.P. (Hrsg.): Fatherhood Today: Men's Changing Role in the Family. New York [u.a.]: Wiley. S. 13-35.

Cutrona, C.E. (1984): Social Support and Stress in the Transition to Parenthood. In: Journal of Abnormal Psychology 93(4). S. 378-390.

Dabbert, S./Häring, A./Zanoli, R. (2002): Politik für den Öko-Landbau. Stuttgart: Ulmer.

Dabbert, S./Häring, M. (2003): Vom Aschenputtel zum Lieblingskind: Zur politischen Förderung des Ökolandbaus. In: GAIA 12(2). S. 100-106.

Dahlberg, K.A. (1993): Regenerative Food Systems: Broadening the Scope and Agenda of Sustainability. In: Allen, P. (Hrsg.): Food for the Future: Conditions and Contradictions of Sustainability. New York [u.a.]: Wiley. S. 75-102.

Dahlstrand, U./Biel, A. (1997): Pro-Environmental Habits: Propensity Levels in Behavioral Change. In: Journal of Applied Social Psychology 27(7). S. 588-601.

Danko, W.D./Schaninger, C.M. (1990): An Empirical Evaluation of the Gilly-Enis Updated Household Life Cycle Model. In: Journal of Business Research 21. S. 39-57.

Davies, S. (2001): Food Choice in Europe – The Consumer Perspective. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.): Food, People and Society: A European Perspective of Consumers' Food Choices. Berlin [u.a.]: Springer. S. 365-380.

Demmeler, M./Heißenhuber, A./Jungbluth, N./Burdick, B./Gensch, C.-O. (2005): Ökologische Bilanzen von Lebensmitteln aus der Region: Diskussion der Ergebnisse einer Forschungsstudie. Online unter www.esu-services.ch/download/demmeler-2005-natur+landschaft.pdf; Zugriff am 30.06.2005.

Deshmukh-Taskar, P./Nicklas, T.A./Yang, S.-J./Berenson, G.S. (2007): Does Food Group Consumption Vary by Differences in Socioeconomic, Demographic, and Lifestyle Factors in Young Adults? The Bogalusa Heart Study. In: Journal of the American Dietetic Association 107(2). S. 223-234.

Devaney, B./Kalb, L./Briefel, R./Zavitsky-Novak, T./Clusen, N./Ziegler, P. (2004): Feeding Infants and Toddlers Study: Overview of the Study Design. In: Journal of the American Dietetic Association 104(1, Supplement 1). S. S8-S13.

DGE (1976): Psychosoziale Ursachen des Fehlverhaltens in der Ernährung: Ergebnisse einer empirischen Testuntersuchung. In: dies. (Hrsg.): Ernährungsbericht 1976. Frankfurt a.M.: DGE. S. 395-445.

DGE (1999): Sind 3 oder 5 Mahlzeiten am Tag günstiger? – Stellungnahme der DGE. Pressemitteilung der DGE vom 20.07.1999. Online unter www.dge.de; Zugriff am 19.07.2007.

DGE (Hrsg.)(2003): 50 Jahre DGE – Ernährungswissen im Wandel der Zeit. Bonn: DGE.

DGE (Hrsg.)(2004): Ernährungsbericht 2004. Bonn: DGE.

DGE/ÖGE/SGE/SVE (Hrsg.)(2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt a.M.: Umschau Braus.

Diaz-Bone, R. (2004): Milieumodelle und Milieuinstrumente in der Marktforschung. In: Forum Qualitative Sozialforschung 5(2). S. 1-13. Online unter www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-04/2-04diazbone-d.htm; Zugriff am 20.05.2005.

Dibsdall, L.A./Lambert, N./Bobbin, R.F./Frewer, L.J. (2003): Low-Income Consumers' Attitudes and Behaviour towards Access, Availability and Motivation to Eat Fruit and Vegetables. In: Public Health Nutrition 6(2). S. 159-168.

Diedrichsen, I. (1995): Verhalten – Theorie und Beeinflussung. In: DGE (Hrsg.): Wechselwirkungen zwischen Ernährung und kindlichem Verhalten: Seminar der Sektion Baden-Württemberg der DGE. Kernen: DGE. S. 7-14.

Diekmann, A./Preisendörfer, P. (2001): Umweltsoziologie: Eine Einführung. Reinbek: Rowohlt.

Dillen, S.M.E. van/Hiddink, G.J./Koelen, M.A./Graaf, C. de/Woerkum, C.M.J. van (2006): Identification of Nutrition Communication Styles and Strategies: A Qualitative Study among Dutch GPs. In: Patient Education and Counseling 63. S. 74-83.

Dittmann, K.H. (1991): Perspektiven der Lebensereignisforschung: Eine kritische Diskussion theoretischer und methodischer Probleme und Lösungsansätze. Frankfurt a.M. [u.a.]: Peter Lang.

Doherty, D.A./Magann, E.F./Francis, J./Morrison, J.C./Newnham, J.P. (2006): Pre-pregnancy Body Mass Index and Pregnancy Outcomes. In: International Journal of Gynecology & Obstetrics 95(3). S. 242-247.

Dohrenwend, B.S./Dohrenwend, B.P. (1974): Stressful Life Events: Their Nature and Effects. New York: Wiley.

Dorandt, S./Leonhäuser, I.-U. (2001): Aus der Region – für die Region: Förderung eines nachhaltigen Lebensmittelkonsums in privaten Haushalten. In: Schrader, U./ Hansen, U. (Hrsg.)(2001). S. 177-188.

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)(1999): Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft: Die Arbeit der Dr. Rainer Wild-Stiftung. Münster: Rhema.

Düren, M./Kersting, M. (2003): Das Angebot an Kinderlebensmitteln in Deutschland: Produktübersicht und ernährungsphysiologische Wertung. In: Ernährungs-Umschau 50(1). S. 16-21.

Drosdowski, G. (Hrsg.)(1993): Duden »Zitate und Aussprüche«: Herkunft und aktueller Gebrauch. Der Duden; Band 12. Mannheim [u.a.]: Dudenverlag.

Duchateau, K./Vidal, C. (2003): Verringerung der Treibhausgasemissionen der europäischen Landwirtschaft um 6,4% (1990-2000). In: Statistik kurz gefasst: Umwelt und Energie 1. S. 1-7. Online unter www.eds-destatis.de/de/downloads/ sif/nq_03_01.pdf; Zugriff am 12.04.2005.

Duchin, F. (2005): Sustainable Consumption of Food: A Framework for Analyzing Scenarios about Changes in Diets. In: Journal of Industrial Ecology 9(1-2). S. 99-114. Online unter http://mitpress.mit.edu/journals/JIEC/v9n1_2/ jiec_9_1-2_099_0.pdf; Zugriff am 17.06.2005.

Düweke, P. (2005): Das Kind im Mann: Vater werden? Warum viele das größte Abenteuer des Lebens scheuen. In: Der Tagesspiegel vom 19.01.2005. S. 27.

Earth Pledge Foundation (Hrsg.)(2000): Sustainable Cuisine White Papers. 2. Aufl. New York: Earth Pledge Foundation.

Eberle, U./Fritsche, U.R./Hayn, D./Empacher, C./Simshäuser, U./Rehaag, R./ Waskow, F. (2004): Umwelt-Ernährung-Gesundheit: Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes. Diskussionspapier Nr. 1 des Projektes »Ernährungswende«. Frankfurt a.M.: ISOE. Online unter www.isoe.de/ftp/ EW_DP_Nr1.pdf; Zugriff am 01.04.2004.

Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (Hrsg.)(2006): Ernährungswende: Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft. München: oekom.

Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (2006a): Ziele nachhaltiger Ernährung. In: Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (Hrsg.)(2006). S. 51-54.

Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U./Fritsche, U.R./Stieß, I./Waskow, F. (2006b): Verantwortung teilen – Kompetenzen stärken – Qualitäten bündeln – Strukturen bilden. In: Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (Hrsg.) (2006). S. 119-132.

Eberle, U./Hayn, D./Wiegmann, K. (2006c): Ansatzpunkte für eine Ernährungswende. In: Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (Hrsg.)(2006). S. 99-111.

EEA (Hrsg.)(2005): Household Consumption and the Environment. EEA Report No 11/2005. Kopenhagen: EEA.

Eicher, C.K./Maredia, K./Sithole-Niang, I. (2006): Crop Biotechnology and the African Farmer. In: Food Policy 31(6). S. 504-527.

Eichholzer, M./Tönz, O./Zimmermann, R. (2006): Folic Acid: A Public-health Challenge. In: The Lancet 367(9519). S. 1352-1361.

Ekström, K.M. (1995): Children's Influence in Family Decision Making: A Study of Yielding, Consumer Learning, and Consumer Socialization. Dissertation, Göteborg University, Department of Business Administration.

El-Giamal, M. (1996): Die Analyse von Übergängen im Lebenslauf: Methodische Aspekte der Untersuchung von Streß und Coping bei Erstelternschaft. In: Brähler, E./Unger, U. (Hrsg.): Schwangerschaft, Geburt und der Übergang zur Elternschaft. Opladen: Westdt. Verlag. S. 192-212.

Elmadfa, I./Leitzmann, C. (2004): Ernährung des Menschen. 4. Aufl. Stuttgart: Ulmer.

Empacher, C./Götz, K./Schultz, I./Birzle-Harder, B. (2002a): Haushaltsexploration der Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen nachhaltigen Konsumverhaltens: Die Zielgruppenanalyse des Instituts für sozial-ökologische Forschung. In: UBA (Hrsg.) (2002). S. 87-181.

Empacher, C./Hayn, D./Schubert, S./Schultz, I. (2002b): Haushaltsexploration der Bedingungen, Möglichkeiten und Grenzen nachhaltigen Konsumverhaltens: Die Bedeutung des Geschlechterrollenwandels. In: UBA (Hrsg.)(2002). S. 182-214.

Engel, J.F./Blackwell, R.D./Miniard, P.W. (1990): Consumer Behavior. 6. Aufl. Chicago [u.a.]: The Dryden Press.

Enquête-Kommission »Schutz der Erdatmosphäre« (1994): Landwirtschaft und Ernährung. In: dies.: Studienprogramm: Band 1. Landwirtschaft: Teilband II. Bericht der Enquête-Kommission »Schutz der Erdatmosphäre« des 12. Deutschen Bundestages. Bonn: Economica.

Enquête-Kommission »Schutz des Menschen und der Umwelt« (1998): Konzept Nachhaltigkeit: Vom Leitbild zur Umsetzung. Abschlußbericht der Enquête-Kommission »Schutz des Menschen und der Umwelt« des 13. Deutschen Bundestages. Bonn: Dt. Bundestag, Referat Öffentlichkeitsarbeit.

EPOC (2002): Sector Case Studies Series Household Energy & Water Consumption and Waste Generation: Trends, Environmental Impacts and Policy Responses. Paris: OECD.

Erdmann, L./Sohr, S./Behrendt, S./Kreibich, R. (2003): Nachhaltigkeit und Ernährung. Berlin: IZT. Online unter www.izt.de/pdfs/IZT_WB57_Nachhaltigkeit_Ernaehrung.pdf; Zugriff am 13.12.2004.

Ettrich, C./Ettrich, K.U. (1995): Die Bedeutung sozialer Netzwerke und erlebter sozialer Unterstützung beim Übergang zur Elternschaft: Ergebnisse einer Längsschnittstudie. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht 42. S. 29-39.

EU-Kommission (2005): Kampf gegen Fettsucht in Europa. Ernährung im Fokus 5(5). S. 145f.

Exler, A. (2005): Lieferanten im Würgegriff: Um ihren Kunden immer billigere Waren bieten zu können, pressen Supermarktketten das Letzte aus den Herstellern heraus. In: Die Zeit vom 04.05.2005. S. 29.

Fagerli, R.A./Wandel, M. (1999): Gender Differences in Opinions and Practices with Regard to a »Healthy Diet«. In: Appetite 32. S. 171-190.

FAL (Hrsg.)(2004): Integrierter und biologischer Anbau im Vergleich – Anbausystemversuch Burgrain: Resultate aus 12 Jahren Forschung (1991-2002). Zürich: FAL.

Faltermaier, T. (1987): Lebensereignisse und Alltag: Konzeption einer lebensweltlichen Forschungsperspektive und eine qualitative Studie über Belastungen und Bewältigungsstile von jungen Krankenschwestern. München: Profil.

Feichtinger, E. (2000): Ernährung in Armut. In: Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen/DGE/ÄKN/AOK Niedersachsen/ML Niedersachsen (Hrsg.)(2000). S. 17-28.

Feichtinger, E./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1995): Current Research into Eating Practices: Contributions of Social Sciences. Frankfurt a.M.: Ernährungs-Umschau.

Fenner, A. (2005): Vegane Ernährung für Kinder nicht empfehlenswert. In: Ernährung im Fokus 5(2). S. 57f.

Ferber, C.v. (1980): Ernährungsgewohnheiten: Zur Soziologie der Ernährung. In: Zeitschrift für Soziologie 9(3). S. 221-235.

Ferstl, R. (1981): Verhalten – Begriffsbestimmung und Möglichkeiten der Korrektur des Ernährungsverhaltens. In: Kappus, W./Pudel, V./Richter, M./Siegel, I./Weddige, A. (Hrsg.): Möglichkeiten und Grenzen der Veränderung des Ernährungsverhaltens. Göttingen: Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten. S. 112-117.

Fietkau, H.-J./Kessel, H. (1981): Einleitung und Modellansatz. In: dies. (Hrsg.): Umweltlernen: Veränderungsmöglichkeiten des Umweltbewußtseins. Modelle – Erfahrungen. Königstein/Ts: Hain. S. 1-14.

Filipp, S.-H. (Hrsg.)(1995): Kritische Lebensereignisse. 3. Aufl. Weinheim: PsychologieVerlagsUnion.

Filipp, S.-H. (1995a): Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse. In: Filipp, S.-H. (Hrsg.)(1995). S. 3-52.

Filipp, S.-H. (1995b): Lebensereignisforschung – eine Bilanz. In: Filipp, S.-H. (Hrsg.) (1995). S. 293-326.

Fink-Keßler, A. (2002): Ernährung im Zeichen der Agrarwende: Neue Tendenzen im Bioangebot. Anmerkungen aus Verbrauchersicht. In: Lebendige Erde 53(3). S. 24-26.

Fischer, A./Hahn, G. (Hrsg.)(2001): Vom schwierigen Vergnügen einer Kommunikation über die Idee der Nachhaltigkeit. Frankfurt a.M.: VAS.

FitzPatrick, E./Edmunds, L.S./Dennison, B.A. (2007): Positive Effects of Family Dinner Are Undone by Television Viewing. In: Journal of the American Dietetic Association 107(4). S. 666-671.

FKE (2005): Sind Kinderlebensmittel sinnvoll? In: Ernährung im Fokus 5(5). S. 148.

Flick, U. (2002): Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung. 6. Aufl. Reinbek: Rowohlt.

forsa (2005): Meinungen zum Verbraucherschutz, zum Lebensmittelangebot, zur Bezahlung der Bauern und zu gentechnisch veränderten Lebensmitteln. Umfrage im Auftrag von Slow Food. Online unter www.slowmedia.de/forsa/15055_p5684.pdf; Zugriff am 26.08.2005.

Forum Umwelt & Entwicklung (Hrsg.)(2005): Ökologische Landwirtschaft: Ein Beitrag zur nachhaltigen Armutsbekämpfung in Entwicklungsländern? Bonn: Forum Umwelt & Entwicklung.

Fox, M.K./Pac, S./Devaney, B./Jankowski, L. (2004): Feeding Infants and Toddlers Study: What Foods Are Infants and Toddlers Eating? In: Journal of the American Dietetic Association 104(1, Supplement 1). S. S22-S30.

Francis, L.A./Birch, L.L. (2006): Does Eating during Television Viewing Affect Preschool Children's Intake? In: Journal of the American Dietetic Association 106(4). S. 598-600.

Frank, L.D./Saelens, B.E./Powell, K.E./Chapman, J.E. (2007): Stepping towards Causation: Do Built Environments or Neighborhood and Travel Preferences Explain Physical Activity, Driving, and Obesity? In: Social Science & Medicine. (Im Erscheinen)

Franke, S. (2000): Car-Sharing: vom Ökoprojekt zur Dienstleistung. Berlin: Ed. Sigma.

Franzkowiak, P. (2003): Soziale Unterstützung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)(2003). S. 216-219.

Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001): Food, People and Society: A European Perspective of Consumers' Food Choices. Berlin [u.a.]: Springer.

Fricke, A. (1996): Eine Kaufverhaltensanalyse bei Öko-Produkten unter besonderer Berücksichtigung des Kohortenkonzepts. In: Jahrbuch der Absatz- und Verbrauchsforschung 4. S. 372-400.

Frühschütz, L. (2003): Auf ständig neue Kunden einstellen: Gute Präsentation und kompetente Beratung bei Babykost erwünscht. In: BioHandel 3. S. 55-57.

Fthenakis, W.E./Kalicki, B./Peitz, G. (2002): Paare werden Eltern: Die Ergebnisse der LBS-Familien-Studie. Opladen: Leske+Budrich.

Fuchs, D.A./Lorek, S. (2004): Sustainable Consumption: Political Debate and Actual Impact. SERI Background Paper Nr. 4. Online unter www.seri.at; Zugriff am 05.12.2006.

Fuchs-Heinritz, W./Lautmann, R./Rammstedt, O. (Hrsg.)(1995): Lexikon zur Soziologie. 3. Aufl. Opladen: Westdt. Verlag.

Fürst, P. (2004): Umweltkontaminanten in der Frauenmilch. In: DGE (Hrsg.)(2004). S. 155-166.

Gable, S./Chang, Y./Krull, J.L. (2007): Television Watching and Frequency of Family Meals Are Predictive of Overweight Onset and Persistence in a National Sample of School-Aged Children. In: Journal of the American Dietetic Association 107(1). S. 53-61.

Gärling, T./Gärling, A./Johansson, A. (2000): Household Choices of Car-use Reduction Measures. In: Transportation Research Part A: Policy and Practice 34(5). S. 309-320.

Gedrich, K. (2003): Determinants of Nutritional Behaviour: A Multitude of Levers for Successful Intervention? In: Appetite 41. S. 231-238.

Gedrich, K./Karg, G. (2001): Welche Ernährung wäre für die Bevölkerung optimal? In: Oltersdorf, U./Gedrich, K. (Hrsg.): Ernährungsziele unserer Gesellschaft: die Beiträge der Ernährungsverhaltenswissenschaft. Karlsruhe: BFE. S. 19-38.

Gedrich, K./Oltersdorf, U. (Hrsg.)(2002): Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland. Karlsruhe: BFE. S. 157-166. Online unter www.agev-rosenheim.de/tagung2001/agev2001-ulbricht.pdf; Zugriff am 25.11.2004.

Geene, R./Rosenbrock, R. (2004): Soziallagenbezogene Gesundheitsförderung im Setting – Sozialräumliche Orientierung in der Planung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen. In: Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz (Hrsg.): Sozialstrukturatlas Berlin 2003: Ein Instrument der quantitativen, interregionalen und intertemporalen Sozialraumanalyse und -planung. Berlin: Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz. S. 193-206.

Geisler, E./Kreyenfeld, M. (2005): Müttererwerbstätigkeit in Ost- und Westdeutschland: Eine Analyse mit den Mikrozensen 1991-2002. Beitrag zur 4. Nutzerkonferenz »Forschung mit dem Mikrozensus: Analysen zur Sozialstruktur und zum Arbeitsmarkt«, 12./13.10.2005 in Mannheim. Online unter www.gesis.org/Dauerbeobachtung/gml/Service/Veranstaltungen/4.NK_2005/papers/01_Geisler_Kreyenfeld.pdf; Zugriff am 11.04.2007.

Geißler, R. (1998): Sozialstruktur. In: Schäfers, B./Zapf, W. (Hrsg.)(1998). S. 642-652.

Gerlach, B. (1991): Stillen – empfehlenswert, akzeptabel oder sogar schädlich? Ernährungsphysiologische Bedeutung von Muttermilch. In: AID-Verbraucherdienst 36(3). S. 47-52.

Gilles-Bacciu, A. (1994): Eltern-Kind-Gruppen: Neue Institutionen für die frühe Kindheit bilden sich heraus. In: Erwachsenenbildung 40(1). S. 34-36.

Gilly, M.C./Enis, B.M. (1982): Recycling the Family Life Cycle: A Proposal for Redefinition. In: Advances in Consumer Research 9. S. 271-276.

Girnau, M./Hövelmann, L./Wahmhoff, W./Wolf, W./Wurl, H. (Hrsg.)(2003): Nachhaltige Agrar- und Ernährungswirtschaft: Herausforderungen und Chancen in der Wertschöpfungskette. Berlin: Erich Schmidt.

Gloger-Tippelt, G. (1988): Schwangerschaft und erste Geburt. Stuttgart: Kohlhammer.

Glorennec, P./Zmirou, D./Bard, D. (2005): Public Health Benefits of Compliance with Current E.U. Emissions Standards for Municipal Waste Incinerators: A Health Risk Assessment with the CalTox Multimedia Exposure Model. In: Environment International 31(5). S. 693-701.

Gniech, G. (2002): Essen und Psyche: Über Hunger und Sattheit, Genuss und Kultur. 2. Aufl. Berlin [u.a.]: Springer.

Gofton, L. (1995): Convenience and the Moral Status of Consumer Practices. In: Marshall, D.W. (Hrsg.)(1995). S. 152-181.

Goldberg, J.P. (2000): Nutrition Communication in the 21st Century: What Are the Challenges and How Can We Meet Them? In: Nutrition 16(7/8). S. 644-646.

Gottwald, F.-T. (2002): Nachhaltige Landwirtschaft, neue Ernährungskultur? In: Jahrbuch Ökologie. S. 11-21.

Granovetter, M.S. (1973): The Strength of Weak Ties. In: American Journal of Sociology 78(6). S. 1360-1380.

Grau, I./Bierhoff, H.-W. (Hrsg.)(2003): Sozialpsychologie der Partnerschaft. Berlin [u.a.]: Springer.

Grauvogl, M. (2005): Von der Agrarwende zur Konsumwende? Eine empirische Fallstudie am Beispiel der Zielgruppe »junge Mütter«. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Technische Universität München, Wissenschaftszentrum Weihenstephan für Ernährung, Landnutzung und Umwelt, Fakultät für Landschaftsarchitektur und Landschaftsplanung.

Greenpeace (2005): Top-20-Liste: Waren mit weitem Transportweg. Online unter www.marktcheck.greenpeace.at/2018.html; Zugriff am 01.06.2005.

Grimm, H.-U./Sabersky, A. (2002): Mund auf, Augen auf: Der Ernährungsratgeber für Eltern und Kinder. München: Droemer.

Groß, D. (2001): Hauptsache Bio? Gefahren des Biomarkt-Ausbaus. In: Politische Ökologie 19(73-74). S. 56-60.

Grunenberg, H./Kuckartz, U. (2003): Umweltbewusstsein im Wandel: Ergebnisse der UBA-Studie »Umweltbewusstsein in Deutschland 2002«. Opladen: Leske+Budrich.

Grunert, K.G./Brunsø, K./Bredahl, L./Bech, A.C. (2001): Food-Related Lifestyle: A Segmentation Approach to European Food Consumers. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 211-230.

Grunwald, A./Kopfmüller, J. (2006): Nachhaltigkeit. Frankfurt a.M.: Campus.

Guenther, P.M./Jensen, H.H./Batres-Marquez, S.P./Chen, C.-F. (2005): Sociodemographic, Knowledge, and Attitudinal Factors Related to Meat Consumption in the United States. In: Journal of the American Dietetic Association 105(8). S. 1266-1274.

Gupfinger, H. (2000): Prost Mahlzeit: Auf der Basis von Ökobilanzen wurden Entscheidungshilfen für Konsumenten erarbeitet. In: Müllmagazin 4. S. 19-22.

Gupfinger, H./Mraz, G./Werner, K. (2000): Prost Mahlzeit: Essen und Trinken mit gutem Gewissen. Wien; München: Deuticke.

Gussow, J.D./Clancy, K.L. (1986): Dietary Guidelines for Sustainability. In: Journal of Nutrition Education 18(1). S. 1-5.

Habich, R./Noll, H.-H. (2004): Soziale Schichtung und soziale Lagen. In: Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Datenreport 2004 – Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Bonn: BpB. S. 603-613.

Häußler, A. (2002): Wie kommt der Mensch zu seinem Ernährungsstil? Hintergründe alternativer Ernährungsformen. In: Ernährungs-Umschau 49(4). S. 128-132.

Hagemann, H./Simshäuser, U./Rubik, F./Scholl, G. (2004): Instrumente und Strategien zur Förderung des nachhaltigen Konsums – Evaluation und Optimierung. Berlin; Heidelberg: IÖW.

Hamm, U. (2000): Der Markt für Öko-Lebensmittel – Ein lohnenswertes Betätigungsfeld für Marktforscher und Marketing-Experten. In: Agrarwirtschaft 49(8). S. 277-279.

Hamm, U. (2006): DE: Umsatzdaten 2005 detailliert nach Absatzwegen. In: ÖKOMARKT Forum 30. S. 14f.

Hamm, U./Michelsen, J. (2000): Die Vermarktung von Ökolebensmitteln in Europa. In: Ökologie & Landbau 28(113,1). S. 31-38.

Hammer, M./Gutwirth, L./Phillips, S.L. (1982): Parenthood and Social Networks. In: Social Science & Medicine 16. S. 2091-2100.

Harms, S./Truffer, B. (2005): Vom Auto zum Car Sharing: Wie Kontextänderungen zu radikalen Verhaltensänderungen beitragen. In: Umweltpsychologie 9(1). S. 4-27.

Hart, A./Tinker, L./Bowen, D.J./Longton, G./Beresford, S.A.A. (2006): Correlates of Fat Intake Behaviors in Participants in the Eating for a Healthy Life Study. In: Journal of the American Dietetic Association 106(10). S. 1605-1613.

Hartog, A.P. den (1995): Nutrition and Migration: Adaption of Food Habits and its Implications. In: Feichtinger, E./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1995). S. 61-66.

Hawks, L.K./Ackerman, N.M. (1990): Family Life Cycle Differences for Shopping Styles, Information Use, and Decision-Making. In: Lifestyles: Family and Economic Issues 11(2). S. 199-219.

Hayn, D. (2005): Ernährungsstile: Über die Vielfalt des Ernährungshandelns im Alltag. In: Agrarbündnis (Hrsg.): Der kritische Agrarbericht 2005. Hamm: ABL. S. 284-288.

Hayn, D. (2006): Der Alltag der KonsumentInnen: Ausgangspunkt einer Ernährungswende. In: Eberle, U./Hayn, D./Rehaag, R./Simshäuser, U. (Hrsg.)(2006). S. 135-139.

Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004): Ernährung anders gestalten: Leitbilder für eine Ernährungswende. München: oekom.

Hayn, D./Empacher, C. (2004a): Einleitung. In: Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004). S. 9-12.

Hayn, D./Empacher, C. (2004b): Leitbilder und Ernährung. In: Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004). S. 13-17.

Hayn, D./Empacher, C. (2004c): Ernährungsleitbilder und Alltag. In: Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004). S. 40-50.

Hays, J./Power, T.G./Olvera, N. (2001): Effects of Maternal Socialization Strategies on Children's Nutrition Knowledge and Behavior. In: Applied Developmental Psychology 22. S. 421-437.

Heine, H./Mautz, R. (1999): Die Mütter und das Auto: PKW-Nutzung im Kontext geschlechtsspezifischer Arbeitsteilung. In: SOFI-Mitteilungen 27. S. 31-48.

Helfferich, C./Hendel-Kramer, A./Klindworth, H. (2003): Gesundheit alleinerziehender Mütter und Väter. Berlin: RKI.

Heller, M.C./Keoleian, G.A. (2003): Assessing the Sustainability of the US Food System: A Life Cycle Perspective. In: Agricultural Systems 76. S. 1007-1041.

Henseling, C./Hahn, T./Nolting, K. (2006): Die Fokusgruppen-Methode als Instrument in der Umwelt- und Nachhaltigkeitsforschung. WerkstattBericht Nr. 82. Berlin: IZT.

Henson, S./Gregory, S./Hamilton, M./Walker, A. (1998): Food Choice and Diet Change within the Family Setting. In: Murcott, A. (Hrsg.)(1998). S. 183-196.

Herman, E. (2003): Vom Glück des Stillens: Körpernähe und Zärtlichkeit zwischen Mutter und Kind. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Herrin, M./Gussow, J.D. (1989): Designing a Sustainable Regional Diet. In: Journal of Nutrition Education 21(6). S. 270-275.

Herrmann, G.A. (2001): »Gerechte« Preise im Ökolandbau? In: Ökologie & Landbau 29(118,2). S. 14.

Hillmann, K.-H. (1994): Wörterbuch der Soziologie. 4. Aufl. Stuttgart: Kröner.

Himmerich, S./Gedrich, K./Karg, G. (2004): Bayerische Verzehrsstudie (BVS) II: Abschlussbericht. München: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz. Online unter www.wzw.tum.de/wdh/Res/BVS2/bvs2_condensed.pdf; Zugriff am 30.11.2004.

Hitzler, R./Honer, A. (1988): Der lebensweltliche Forschungsansatz. In: Neue Praxis 18(6). S. 496-501.

Hodges, J. (2005): Cheap Food and Feeing the World Sustainability. In: Livestock Production Science 92. S. 1-16.

Hörning, K.H. (1970): Ansätze zu einer Konsumsoziologie. Freiburg: Rombach.

Hörning, K.H. (1976): Sozialökonomische Schichtdifferenzierung und Konsumstandards. In: Specht, K.G./Wiswede, G. (Hrsg.): Marketing-Soziologie: Soziale Interaktionen als Determinanten des Marktverhaltens. Berlin: Duncker & Humblot. S. 111-131.

Hofer, K. (1999): Ernährung und Nachhaltigkeit: Entwicklungsprozesse – Probleme – Lösungsansätze. Online unter http://onlelib.uni-stuttgart.de/opus/volltexte/2004/1689/pdf/ab135.pdf; Zugriff am 13.12.2004.

Hoffmann, I. (2000): Öko-logische Ernährungsweise: Aspekte der Umweltverträglichkeit im Ernährungssystem. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie 1(1). S. 5-9.

Hoffmann, U. (2005): Prävention von Anfang an: Symposium der Stiftung Kindergesundheit. In: Ernährung im Fokus 5(1). S. 18.

Hole, D.G./Perkins, A.J./Wilson, J.D./Alexander, I.H./Grice, P.V./Evans, A.D. (2005): Does Organic Farming Benefit Biodiversity? In: Biological Conservation 122(1). S. 113-130.

Hradil, S. (2005): Soziale Ungleichheit in Deutschland. 8. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hormuth, S.E. (1999): Social Meaning and Social Context of Environmentally-relevant Behaviour: Shopping, Wrapping, and Disposing. In: Journal of Environmental Psychology 19(3). S. 277-286.

Huijbregts, M.A.J./Hellweg, S./Frischknecht, R./Hungerbühler, K./Hendriks, A.J. (2007): Ecological Footprint Accounting in the Life Cycle Assessment of Products. In: Ecological Economics. (Im Erscheinen)

Hupkens, C.L.H./Knibbe, R.A./Otterloo, A.H. van/Drop, M.J. (1998): Class Differences in the Food Rules Mothers Impose in their Children: A Crossnational Study. In: Social Science Medicine 47(9). S. 1331-1339.

Huwiler, K. (1995): Herausforderung Mutterschaft: Eine Studie über das Zusammenspiel von mütterlichem Erleben, sozialen Beziehungen und öffentlichen Unterstützungsangeboten im ersten Jahr nach der Geburt. Bern [u.a.]: Huber.

Ilmonen, K. (2001): Sociology, Consumption and Routine. In: Gronow, J./Warde, A. (Hrsg.): Ordinary Consumption. London; New York: Routledge. S. 9-23.

Irala-Estévez, J. de/Groth, M./Johansson, L./Oltersdorf, U./Prättälä, R./ Martínez-González, M.A. (2000): A Systematic Review of Socio-economic Differences in Food Habits in Europe: Consumption of Fruit and Vegetables. In: European Journal of Clinical Nutrition 54. S. 706-714.

Jabs, J./Devine, C.M. (2006): Time Scarcity and Food Choices: An Overview. In: Appetite 47(2). S. 196-204.

Jabs, J./Devine, C.M./Bisogni, C.A./Farrell, T.J./Jastran, M./Wethington, E. (2007): Trying to Find the Quickest Way: Employed Mothers' Constructions of Time for Food. In: Journal of Nutrition Education and Behavior 39(1). S. 18-25.

Jacobus-Schoof, G. (1998): Die Eltern-Kind-Gruppe: Ein Handbuch zur Planung und Gestaltung. Lahr: Ernst Kaufmann.

Jaeckel, Monika (1998): Familienselbsthilfe – die Aufkündigung des traditionellen Geschlechtervertrages. In: Diskurs 2. S. 40-47.

Jaeger, S.R./Meiselman, H.L. (2004): Perceptions of Meal Convenience: The Case of At-home Evening Meals. In: Appetite 42(3). S. 317-325.

Jahnen, A. (1998): Wechselbeziehungen ernährungsrelevanter gesellschaftlicher, gesundheitlicher und präventiver Faktoren als Bestimmungsmerkmale der Ernährungsberatung. In: dies.: Ernährungsberatung zwischen Gesundheit und Gesellschaft. Frankfurt a.M.: VAS. S. 50-166.

Jansen, D. (1999): Einführung in die Netzwerkanalyse: Grundlagen, Methoden, Anwendungen. Opladen: Leske+Budrich.

Jansson, S. (1995): Food Practices and Social Interaction: The Case of Becoming a Family. In: Feichtinger, E./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1995). S. 78-81.

Jäckel, M. (2006): Einführung in die Konsumsoziologie: Fragestellungen – Kontroversen – Beispieltexte. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Jetter, K.M./Cassady, D.L. (2006): The Availability and Cost of Healthier Food Alternatives. In: American Journal of Preventive Medicine 30(1). S. 38-44.

Jungbluth, N./Emmenegger, M.F. (2002): Ökologische Folgen des Ernährungsverhaltens – Das Beispiel Schweiz. In: Ernährung im Fokus 2(10). S. 255-258.

Kähler, H.D. (1983): Der professionelle Helfer als Netzwerker – oder: beschreib' mir dein soziales Netzwerk, vielleicht erfahren wir, wie dir zu helfen ist. In: Archiv für Wissenschaft und Praxis der sozialen Arbeit 4. S. 225-244.

Kaimer, M./Schade, D. (2002): Zukunftsfähige Hausmüllentsorgung: Effiziente Kreislaufwirtschaft durch Entlastung der Bürger. Berlin: Erich Schmidt.

Kaiser, L.L./Allen, L. (2002): Position of The American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. In: Journal of the American Dietetic Association 102(10). S. 1479-1490.

Kamo, Y. (1988): Determinants of Household Division of Labor: Resources, Power, and Ideology. In: Journal of Family Issues 9. S. 177-200.

Kamo, Y. (2000): »He Said, She Said«: Assessing Discrepancies in Husbands' and Wives' Reports on the Division of Household Labor. In: Social Science Research 29(4). S. 459-476.

Kappus, W./Pudel, V./Richter, M./Siegel, I./Weddige, A. (Hrsg.)(1981): Möglichkeiten und Grenzen der Veränderung des Ernährungsverhaltens. Göttingen: Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten.

Kardorff, E.v./Stark, W. (1987): Zur Verknüpfung professioneller und alltäglicher Hilfenetze. In: Keupp, H./Röhrle, B. (Hrsg.)(1987). S. 219-244.

Karg, G. (2004): Ernährungssituation in Deutschland. In: DGE (Hrsg.)(2004). S. 21-116.

Katschnig, H./Nouziak, A. (1992): Life-Event-Forschung. In: Asanger, R./Wenninger, G. (Hrsg.): Handwörterbuch der Psychologie. 4. Aufl. Weinheim: PsychologieVerlagsUnion. S. 398-405.

Keane, A. (1997): Too Hard to Swallow? The Palatability of Healthy Eating Advice. In: Caplan, P. (Hrsg.)(1997). S. 172-192.

Kemmer, D./Anderson, A.S./Marshall, W.D. (1998): The »Marriage Menu«: Life, Food and Diet in Transition. In: Murcott, A. (Hrsg.)(1998). S. 197-208.

Kennis, M.J.M. (1993): Die Entwicklung von Nahrungspräferenzen in der Kindheit. München: ASAP GmbH.

Kersting, M./Alexy, U./Sichert-Hellert, W. (2001): Dietary Intake and Food Sources of Minerals in 1 to 18 Year Old German Children and Adolescents. In: Nutrition Research 21. S. 607-616.

Kersting, M./Schöch, G. (1996): Ernährungsberatung für Kinder und Familien. Jena [u.a]: Fischer.

Keul, A.G. (1993): Soziales Netzwerk – System ohne Theorie. In: Laireiter, A. (Hrsg.): Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung: Konzepte, Methoden und Befunde. Bern [u.a.]: Huber. S. 45-54.

Keupp, H./Röhrle, B. (Hrsg.)(1987): Soziale Netzwerke. Frankfurt a.M.; New York: Campus.

Kiefer, I./Rathmanner, T./Kunze, M. (2005): Eating and Dieting Differences in Men and Women. In: The Journal of Men's Health & Gender 2(2). S. 194-201.

Kihlberg, I./Risvik, E. (2007): Consumers of Organic Foods – Value Segments and Liking of Bread. In: Food Quality and Preference 18(3). S. 471-481.

Kitzinger, S (1995): Gesunde Ernährung. In: dies.: Das Jahr nach der Geburt: Ein Überlebenshandbuch für Mütter. München: Droemer Knaur. S. 115-121.

Klocke, A. (1995): Der Einfluß sozialer Ungleichheit auf das Ernährungsverhalten im Kinder- und Jugendalter. In: Barlösius, E./Feichtinger, E./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1995): Ernährung in der Armut: Gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland. Berlin: Ed. Sigma. S. 185-203.

Klöckner, C.A. (2005): Können wichtige Lebensereignisse die gewohnheitsmäßige Nutzung von Verkehrsmitteln verändern? – Eine retrospektive Analyse. In: Umweltpsychologie 9(1). S. 28-45.

Knuepling, F. (2005): Isst denn niemand mehr normal? In: NEON 3. S. 82-86.

Knuf, T. (2004): Agrarbranche kritisiert Verbraucher: CMA: Schnäppchenjagd ist zu einem Volkssport geworden / Sorge um Arbeitsplätze und Qualität der Nahrungsmittel. In: Berliner Zeitung vom 14.01.2004. S. 27.

Knuf, T. (2005): Gut ist geil: Während der Lebensmittelhandel in der Krise steckt, brummt das Geschäft mit Bio-Produkten. Viele Kunden haben den Billig-Wahn satt. In: Berliner Zeitung vom 17.01.2005. S. 9.

Koebnick, C./Hoffmann, I./Dagnelie, P.C./Heins, U./Wickramasinghe, S.N./ Ratnayaka, I.D./Gruendel, S./Lindemans, J./Leitzmann, C. (2004): Long-term Ovo-lacto Vegetarian Diet Impairs Vitamin B_{12} Status during Pregnancy in Pregnant Women. In: Journal of Nutrition 134(12). S. 3319-3326.

Köhler, B.M. (1994): Bevölkerungsbezogene Präventionspolitik: Ernährung – Realisierungschancen und Probleme. In: Rosenbrock, R./Kühn, H./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1994): Präventionspolitik: Gesellschaftliche Strategien der Gesundheitssicherung. Berlin: Ed. Sigma. S. 305-324.

Köpke, U. (2002): Umweltleistungen des Ökologischen Landbaus. In: Ökologie & Landbau 30(122,2). S. 6-18.

Koerber, K.v./Kretschmer, J. (2000): Zukunftsfähige Ernährung: Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit im Lebensmittelbereich. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie 1(1). S. 39-46.

Koerber, K.v./Männle, T./Leitzmann, C. (2004): Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 10. Aufl. Stuttgart: Karl F. Haug.

Körner, U./Rösch, R. (2004): Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit. Stuttgart: Hippokrates.

Koester, R.J./Eflin, J./Vann, J. (2006): Greening of the Campus: A Whole-systems Approach. In: Journal of Cleaner Production 14(9-11). S. 769-779.

Kopytziok, N. (2003): Der Pflandflaschengeist: Ökologisch relevante Auswahlkriterien helfen bei der Beurteilung von Einweg- und Mehrweg-Getränkeverpackungen. In: Müll-Magazin 3. S. 20-23.

Korbun, T./Steinfeldt, T./Kohlschütter, N. (2004): Der wahre Preis für ein Schnitzel: Ökologisch-ökonomische Bewertung der Schweinemast. In: Ökologisches Wirtschaften 2. S. 5.

Kouba, M. (2003): Quality of organic animal products. In: Livestock Production Science 80(1-2). S. 33-40.

Kriener, M. (2003): Ab in die Mülltonne? Wenn sich moderne Sortieranlagen durchsetzen, könnte Mülltrennung im Gelben Sack überflüssig und das Duale System zerschlagen werden. In: natur & kosmos, Juli. S. 20f.

Kroeber-Riel, W./Weinberg, P. (2003): Konsumentenverhalten. 8. Aufl. München: Vahlen.

Kroke, A./Manz, F./Kersting, M./Remer, T./Sichert-Hellert, W./Alexy, U./Lentze, M.J. (2004): The DONALD Study: History, Current Status and Future Perspectives. In: European Journal of Nutrition 43(1). S. 45-54.

Kropp, C. (2006): Ernährungsarrangements im Alter – Spielräume und Grenzen der Gestaltung von Ernährungsmustern. In: Künemund, H./Schroeter, K.R. (Hrsg.): Soziale Ungleichheiten und kulturelle Unterschiede in Lebenslauf und Alter – Fakten, Prognosen und Visionen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kruse, L. (2005): Nachhaltigkeitskommunikation und mehr: die Perspektive der Psychologie. In: Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005). S. 109-120.

Kuckartz, U. (1997): Grünes Trikot für Deutschland? Das Umweltbewußtsein der Deutschen im internationalen Vergleich. In: Zeitschrift für Umweltpolitik und Umweltrecht 4. S. 433-462.

Kuckartz, U. (2002): Umweltbewusstsein in Deutschland 2002: Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Berlin: BMU. Online unter www.empirische-paedagogik.de/ub2002neu/indexub2002.htm; Zugriff am 27.10.2005.

Kuckartz, U. (2005): Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kuckartz, U./Rheingans-Heintze, A. (2004): Umweltbewusstsein in Deutschland 2004: Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Berlin: BMU. Online unter www.bmu.de/files/broschueren/faltblaetter/application/pdf/umweltbewusstsein2004.pdf; Zugriff am 27.10.2005.

Kuckartz, U./Rädiker, S./Rheingans-Heintze, A. (2006): Umweltbewusstsein in Deutschland 2006: Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Berlin: BMU. Online unter www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/3113.pdf; Zugriff am 26.01.2007.

Künast, R. (2002): Doppelt gut: Für die Bauern und für die Natur – Lehren aus der BSE-Krise. In: Jahrbuch Ökologie. S. 29-36.

Künast, R. (2003): Lust und Last des Essens – »Fit Kids« fallen nicht vom Himmel. Rede anlässlich des Kongresses »Kinder und Ernährung« am 8. Juli 2003 in Berlin. Online unter www.verbraucherministerium.de/reden/ministerin/2003-07-08-kinder-und-ernaehrung.pdf; Zugriff am 07.12.2003.

Kuhlicke, C./Petschow, U./Zorn, H. (2005): Versorgung mit Waren des täglichen Bedarfs im ländlichen Raum: Studie für den Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Endbericht. Online unter http://www.ioew.de/home/downloaddateien/studie_laendlicher_raum_lang.pdf; Zugriff am 30.09.2005.

Kutsch, T. (1993): Ernährungssoziologie. In: Kutsch, T. (Hrsg.): Ernährungsforschung – interdisziplinär. Darmstadt: Wiss. Buchgesell. S. 98-135.

Laberenz, H./Witkowski, T.H./Borchert, A. (2006): Lebensmittelmarketing aus Verbrauchersicht: Ein deutsch-amerikanisches Meinungsbild. In: Ernährung im Fokus 6(12). S. 342-347.

Lai, B.C.L./Marion, S.A./Teschke, K./Tsui, J.K.C. (2002): Occupational and Environmental Risk Factors for Parkinson's Disease. In: Parkinsonism & Related Disorders 8(5). S. 297-309.

Lamnek, S. (2005): Gruppendiskussion: Theorie und Praxis. 2. Aufl. Weinheim; Basel: Beltz.

Lampe, M./Gazda, G.M. (1995): Green Marketing in Europe and the United States: An Evolving Business and Society Interface. In: International Business Review 4(3). S. 295-312.

Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen/DGE/ÄKN/AOK Niedersachsen/ML Niedersachsen (Hrsg.)(2000): Suppenküchen im Schlaraffenland: Armut und Ernährung von Familien und Kindern in Deutschland. Hannover: Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen.

Lang, T./Heasman, M. (2004): Food Wars: The Global Battle for Mouths, Minds and Markets. London; Sterling, VA: Earthscan.

Lange, F. (2005): Ist ja süß: Warum unser Essen immer mehr Zucker enthält. In: Die Zeit vom 15.12.2005. S. 77.

Lappalainen, R./Kearney, J./Gibney, M. (1998): A Pan EU Survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health: An Overview. In: Food Quality and Preference 9(6). S. 467-478.

Larson, N.I./Perry, C.L./Story, M./Neumark-Sztainer, D. (2006): Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. In: Journal of the American Dietetic Association 106(12). S. 2001-2007.

Lass, W./Reusswig, F. (1999): Indikatoren im Bereich Ernährung. In: Konzeptionelle Weiterentwicklung der Nachhaltigkeitsindikatoren der UN-Commission on Sustainable Development (CSD). Teilvorhaben: Internationale Institutionen – Umweltbildung/Umweltbewußtsein – Nachhaltiger Konsum – Nachhaltiger Verkehr. Berlin: UBA. S. 45f.

Lauber, I./Hoffmann, I. (2001): Gütertransporte im Zusammenhang mit dem Lebensmittelkonsum in Deutschland. Teil I: Ausmaß und Verteilung. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie 2(2). S. 108-113.

Launer, E. (Hrsg.)(1991): Nestlé, Milupa: Babynahrung in der Dritten Welt. Göttingen: Lamuv.

Lavermicocca, P. (2006): Highlights on New Food Research. In: Digestive and Liver Disease 38(2). S. S295-S299.

Lawson, M. (1998): Recent Trends in Infant Nutrition. In: Nutrition 14(10). S. 755-757.

Lazarus, R.S./Folkman, S. (1984): The Coping Process: An Alternative to Traditional Formulations. In: dies.: Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. S. 141-180.

Leal Filho, W. (2000): Communicating Sustainability: Some International Considerations and Challenges. In: ders. (Hrsg.): Communicating Sustainability. Frankfurt a.M. [u.a.]: Peter Lang. S. 11-23.

Lee, C./Gramotnev, H. (2007): Life Transitions and Mental Health in a National Cohort of Young Australian Women. In: Developmental Psychology 43(4). S. 877-888.

Lee, E./Moschis, G.P./Mathur, A. (2001): A Study of Life Events and Changes in Patronage Preferences. In: Journal of Business Research 54. S. 25-38.

Lehmann, M./Sabo, P. (2003): Multiplikatoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)(2003). S. 154-156.

Lehmkühler, S. (2000): »Was bedeutet es, sich mit wenig Geld zu ernähren?«: Ergebnisse einer Untersuchung in einem Gießener sozialen Brennpunkt. In: Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen/DGE/ÄKN/AOK Niedersachsen/ML Niedersachsen (Hrsg.)(2000). S. 29-36.

Lehmkühler, S./Leonhäuser, I.-U. (1999): Das Ernährungsverhalten von ausgewählten Familien mit vermindertem Einkommen in Gießen – Eine qualitative Studie. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft 2. S. 86-92.

Leitzmann, C. (1997): Visionen über das haushälterische Dreieck und das ernährungsökologische Viereck. In: Meier, U. (Hrsg.): Vom Oikos zum modernen Dienstleistungshaushalt: Der Strukturwandel privater Haushaltsführung. Frankfurt a.M.; New York: Campus. S. 247-257.

Lenz, T. (2006): Lack of Clarity: Changing Roles and Responsibilities in the German Food System. In: Appetite 47(2). S. 152-160.

Leonhäuser, I.-U. (1999): Lifestyle und Gesundheit: Wie sieht es mit der Gesundheit in der Alltagswirklichkeit aus? In: Ernährungs-Umschau 46(9). S. 324-327.

Leonhäuser, I.-U./Dorandt, S./Willmund, E./Honsel, J. (2004): The Benefit of the Mediterranean Diet: Considerations to Modify German Food Patterns. In: European Journal of Nutrition 43(Supplement 1). S. I/31-I/38.

Levidow, L./Boschert, K. (2007): Coexistence or Contradiction? GM Crops versus Alternative Agricultures in Europe. In: Geoforum. (Im Erscheinen)

Libby, R. (2000): Food with a Face, a Place, a Taste. In: Earth Pledge Foundation (Hrsg.)(2000). S. 74-77.

Liem, D.G./Graaf, C. de (2004): Sweet and Sour Preferences in Young Children and Adults: Role of Repeated Exposure. In: Physiology & Behavior 83(3). S. 421-429.

Lindbladh, E./Lyttkens, C.H. (2002): Habit versus Choice: The Process of Decision-making in Health-related Behaviour. In: Social Science & Medicine 55. S. 451-465.

Lobel, O. (2006): Sustainable Capitalism or Ethical Transnationalism: Offshore Production and Economic Development. In: Journal of Asian Economics 17(1). S. 56-62.

Lockie, S./Lyons, K./Lawrence, G./Grice, J. (2004): Choosing Organics: A Path Analysis of Factors Underlying the Selection of Organic Food among Australian Consumers. In: Appetite 43(2). S. 135-146.

Löwenstein, F. Prinz zu (2003): Informationskampagnen für Ökolebensmittel – Botschaften und ihre Wirkungen. In: Girnau, M./Hövelmann, L./Wahmhoff, W./ Wolf, W./Wurl, H. (Hrsg.)(2003). S. 175-181.

Logue, A.W. (1998): Essen und Trinken in Schwangerschaft und Stillzeit. In: dies.: Die Psychologie des Essens und Trinkens. Heidelberg [u.a.]: Spektrum. S. 383-400.

Lorek, S. (2001): Die Macht der Verbraucher? In: Wohlan, M. (Hrsg.): Zukunft der Wirtschaft – Landwirtschaft und Ernährung. Bonn: BpB. S. 8-13.

Loureiro, M.L./Lotade, J. (2005): Do Fair Trade and Eco-labels in Coffee Wake up the Consumer Conscience? In: Ecological Economics 53(1). S. 129-138.

Lowe, C.F./Dowey, A./Horne, P. (1998): Changing What Children Eat. In: Murcott, A. (Hrsg.)(1998). S. 57-80.

Lütke Entrup, N./Kivelitz, H./Schneider, M./Ising, W. (2005): Produktionskosten im Griff? Durch Fruchtfolgegestaltung und konservierende Bodenbearbeitung die Wirtschaftlichkeit steigern. Präsentation der Fachhochschule Südwestfalen, Fachbereich Agrarwirtschaft Soest, auf der Fachtagung »Bodenbewirtschaftungssysteme innovativ gestalten« am 2. Juni 2005 in Anröchte-Effeln. Online unter www3.fh-swf.de/fbaw/kivelitz/download/Produktionskosten_im_Griff.pdf; Zugriff am 11.10.2005.

Luckmann, B. (1978): The Small Life-Worlds of Modern Man. In: Luckmann, T. (Hrsg.): Phenomenology and Sociology. Hardmondsworth [u.a.]: Penguin Books. S. 275-290.

Luhmann, N. (1986): Ökologische Kommunikation: Kann die moderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdungen einstellen? Opladen: Westdt. Verlag.

Maasberg, A./Richter, A. (2004): Armut und Ernährung. In: Deutsches Kinderhilfswerk (Hrsg.): Kinderreport Deutschland 2004. München: kopaed. S. 73-85.

Magnusson, M.K./Arvola, A./Koivisto Hursti, U.-K./Åberg, L./Sjödén, P.-O. (2003): Choice of Organic Foods is Related to Perceived Consequences for Human Health and to Environmentally Friendly Behaviour. In: Appetite 40(2). S. 109-117.

Malarkey, T. (2003): Human Health Concerns with GM Crops. In: Mutation Research/Reviews in Mutation Research 544(2-3). S. 217-221.

Maloney, M.P./Ward, M.P. (1973): Ecology: Let's Hear from the People. An Objective Scale for the Measurement of Ecological Attitudes and Knowledge. In: American Psychologist 28. S. 583-586.

Manios, Y./Panagiotakos, D.B./Pitsavos, C./Polychronopoulos, E./Stefanadis, C. (2005): Implication of Socio-economic Status on the Prevalence of Overweight and Obesity in Greek Adults: The ATTICA Study. In: Health Policy 74(2). S. 224-232.

Mann, S. (2003a): Meritorik und Transaktionskosten: Ökonomische Argumente für eine Förderung des ökologischen Landbaus. In: GAIA 12(2). S. 107-110.

Mann, S. (2003b): Why Organic Food in Germany is a Merit Good. In: Food Policy 28. S. 459-469.

Mansfelt, J.D. van (2001): Sind Ökolebensmittel qualitativ besser? In: Ökologie & Landbau 29(117,1). S. 6-10.

Marbach, J.H. (1989): Soziale Netzwerke von Familien – Wer hat, dem wird gegeben. In: Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): Familienalltag: Ein Report des Deutschen Jugendinstituts. Frauensichten – Männersichten. Reinbek: Rowohlt. S. 82-121.

Marshall, D.W. (Hrsg.)(1995): Food Choice and the Consumer. London [u.a.]: Blackie Academic & Professional.

Marshall, D.W. (1995a): Eating at Home: Meals and Food Choice. In: Marshall, D.W. (Hrsg.)(1995). S. 264-291.

Marshall, D.W. (2001): Food Availability and the European Consumer. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 317-338.

Marshall, D.W./Anderson, A.S. (2002): Proper Meals in Transition: Young Married Couples on the Nature of Eating Together. In: Appetite 39. S. 193-206.

Mathur, A./Lee, E./Moschis, G.P. (2006): Life-changing Events and Marketing Opportunities. In: Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing 14(2). S. 115-128.

Mathur, A./Moschis, G.P./Lee, E. (2003): Life Events and Brand Preference Changes. In: Journal of Consumer Behaviour 3(2). S. 129-141.

Matthes, J./Schütze, F. (1973): Zur Einführung: Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit. In: Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen (Hrsg.): Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit. Band 1: Symbolischer Interaktionismus und Ethnomethodologie. Reinbek: Rowohlt. S. 11-53.

Maurer, L. (1998): Biologischer Landbau und »gesunde Ernährung« – eine klare Sache? In: Arzt und Umwelt 11(4). S. 306-308.

Maxeiner, D./Miersch, M. (2003): Das »Grüne« an der Grünen Gentechnik: Potenziale der Gentechnik für Ökolandbau und Naturschutz. In: Politische Ökologie 21(81-82). S. 94-97.

McGuire, J.C./Gottlieb, B.H. (1979): Social Support Groups among New Parents: An Experimental Study in Primary Prevention. In: Journal of Clinical Child Psychology (Summer). S. 111-116.

Meadows, D.H./Meadows, D./Randers, J. (1972): The Limits to Growth: A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind. New York: Universe Books.

Meadows, D.H./Meadows, D./Randers, J. (1992): Beyond the Limits: Confronting Global Collapse, Envisioning a Sustainable Future. Vermont: Chelsea Green.

Meadows, D.H./Meadows, D./Randers, J. (2004): Limits to Growth: The 30-Year Update. Vermont: Chelsea Green.

Meffert, H./Kirchgeorg, M. (1998): Fallstudie HIPP KG. In: dies.: Marktorientiertes Umweltmanagement: Konzeption – Strategie – Implementierung von Praxisfällen. 3. Aufl. Stuttgart: Schäffer-Poeschel. S. 505-535.

Meier, U. (2004): Zeitbudget, Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile. In: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn: DGE. S. 72-94.

Meier-Gräwe, U. (2005): Das Essen verlernen wir zu Hause: Die Deutschen sind zu dick. Das ist nicht zuletzt ein Problem ihrer mangelnden Bildung. In: Die Zeit vom 17.02.2005. S. 12.

Meier-Ploeger, A. (2005): Grundsatzpapier Ernährungspolitik des Wissenschaftlichen Beirats »Verbraucher- und Ernährungspolitik« beim BMVEL. Online unter www.uni-kassel.de/fb11cms/nue/img/publication/Grundsatzpapier.pdf; Zugriff am 01.06.2006.

Mela, D.J. (2001): Development and Acquisition of Food Likes. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 9-21.

Menden, E. (Hrsg.)(1990): Wie funktioniert das? Die Ernährung. Mannheim: Meyers Lexikonverlag.

Mensink, G. (2004): Ernährung in Deutschland, Teil 1. In: Ernährung im Fokus 4(1). S. 2-6.

Mergenhagen, P. (1995): Targeting Transitions: Marketing to Consumers during Life Changes. Ithaca. American Demographics Books.

Mersch-Sundermann, V. (1996): Gesundheitliche Risiken durch Fremd- und Schadstoffe in Lebensmitteln? Eine kritische und holistische Betrachtung von Erkenntnissen und Meinungen. In: Haan, G. de (Hrsg.): Ökologie – Gesundheit – Risiko: Perspektiven ökologischer Kommunikation. Berlin: Akademie Verlag. S. 201-221.

Methfessel, B. (2004): Ernährungsleitbilder und Geschlecht. In: Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004). S. 31-39.

Methfessel, B. (2006): Information – Belehrung – Begleitung. Ernährungskommunikation in Bildung und Beratung. In: Barlösius, E./Rehaag, R. (Hrsg.)(2006). S. 51-60.

Meyer, R. (2000): Nachhaltigkeit und Ernährung. In: TAB-Brief 18. S. 7-16. Online unter www.tab.fzk.de/de/brief/brief18.pdf; Zugriff am 31.03.2005.

Meyer, R./Sauter, A. (2004): Entwicklungstendenzen bei Nahrungsmittelangebot und -nachfrage: Eine Basisanalyse. Frankfurt a.M.: Deutscher Fachverlag.

Michaelis, L./Lorek, S. (2004): Consumption and the Environment in Europe: Trends and Futures. Kopenhagen: Danish Environmental Protection Agency. Online unter www.seri.at/Data/personendaten/sl/2004%20DEPA%20Michaelis%20Lorek.pdf; Zugriff am 13.04.2005.

Michelsen, G. (2005): Nachhaltigkeitskommunikation: Verständnis – Entwicklung – Perspektiven. In: Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005). S. 25-41.

Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005): Handbuch Nachhaltigkeitskommunikation: Grundlagen und Praxis. München: oekom.

Mierheim, H. (2001): Der neue Stellenwert der Umweltkommunikation in der Umweltpolitik. In: UBA (Hrsg.): Perspektiven für die Verankerung des Nachhaltigkeitsleitbildes in der Umweltkommunikation: Chancen, Barrieren und Potenziale der Sozialwissenschaften. Berlin: Erich Schmidt. S. 1-12.

Möllenberg, F.-J. (2004): Gesundheitliche und sozial-ökologische Aspekte der Ernährung. In: Gewerkschaftliche Monatshefte 55(4). S. 236-241.

More, J. (2002): Healthy Eating. In: Current Paediatrics 12. S. 87-92.

Moreira, P./Padrão, P. (2006): Educational, Economic and Dietary Determinants of Obesity in Portuguese Adults: A Cross-sectional Study. In: Eating Behaviors 7(3). S. 220-228.

Müller, E. (2001): Ambivalente Schlüsselfigur: Die Rolle des Verbrauchers für die Agrarwende. In: Politische Ökologie 19(73-74). S. 41-44.

Müller, E. (2003): Nachhaltige Agrar- und Ernährungswirtschaft aus Sicht der Verbraucher. In: Girnau, M./Hövelmann, L./Wahmhoff, W./Wolf, W./Wurl, H. (Hrsg.)(2003). S. 202-208.

Müller, O./Becher, H. (2006): Malnutrition and Childhood Mortality in Developing Countries. In: The Lancet 367(9527). S. 1978.

Müller-Reißmann, K.F. (Hrsg.)(1990): Ökologisches Ernährungssystem: ökologischer Landbau, regionale Märkte, Vollwert-Ernährung. Karlsruhe: Müller.

Murcott, A. (1983): »It's a Pleasure to Cook for Him«: Food, Mealtimes and Gender in Some South Wales Households. In: Gamarnikow, E./Morgan, D./Purvis, J./ Taylorson, D. (Hrsg.): The Public and the Private. London: Heinemann. S. 78-90.

Murcott, A. (Hrsg.)(1998): The Nation's Diet: The Social Science of Food Choice. London; New York: Longman.

Murphy, E./Parker, S./Phipps, C. (1998): Food Choices for Babies. In: Murcott, A. (Hrsg.)(1998). S. 250-266.

Nestmann, F. (1997): Familie als soziales Netzwerk und Familie im sozialen Netzwerk. In: Böhnisch, L./Lenz, K. (Hrsg.): Familien: Eine interdisziplinäre Einführung. Weinheim; München: Juventa. S. 213-234.

Netzhammer, M. (2006): Revolution gegen Rauch und Raubbau. In: Ernährung im Fokus 6(10). S. 282-285.

Neumann Andersen, M./Sausse, C./Lacroix, B./Caul, S./Messéan, A. (2007): Agricultural Studies of GM Maize and the Field Experimental Infrastructure of ECOGEN. In: Pedobiologia. (Im Erscheinen)

Newport, S. (2000): Food Choices and our Environment. In: Earth Pledge Foundation (Hrsg.)(2000). S. 50-53.

Nickerson, K. (2006): Environmental Contaminants in Breast Milk. In: Journal of Midwifery & Women's Health 51(1). S. 26-34.

Nicklaus, S./Boggio, V./Chabanet, C./Issanchou, S. (2004): A Prospective Study of Food Preferences in Childhood. In: Food Quality and Preference 15. S. 805-818.

Nicklaus, S./Boggio, V./Chabanet, C./Issanchou, S. (2005): A Prospective Study of Food Variety Seeking in Childhood, Adolescence and Early Adult Life. In: Appetite 44. S. 289-297.

Niedermann, A./Piel, E./Heil, M./Schönborn, H./Schmitt-Hauser, G. (2000): Wellness statt Askese: Gesunde Ernährung als Wunsch der Bevölkerung. In: Ernährungs-Umschau 47(5). S. 177-181.

Niemi, C.J./Hubacek, K. (2007): The Role of Social Capital in Sustainable Consumption. In: The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences 1(6). S. 1-10.

Niggli, U (2003): Unnötig und unverträglich: Ökologischer Landbau und Grüne Gentechnik. In: Politische Ökologie 21(81-82). S. 98-101.

NRC (Hrsg.)(1989): National Research Council. 10. Aufl. Washington D.C.: National Academies Press.

Nuscheler, F. (1997): Das Nord-Süd-Problem. In: BpB (Hrsg.): Grundwissen Politik. Bonn: BpB. S. 435-514.

o.A. (1997): ÖKO-Test-Ratgeber Essen, Trinken, Genießen. Sonderheft Nr. 21. Frankfurt a.M.: ÖKO-TEST Verlag.

o.A. (2004a): ÖKO-Test-Ratgeber Essen, Trinken, Genießen 4. Frankfurt a.M.: ÖKO-TEST Verlag.

o.A. (2004b): Wie essen Familien? In: Ernährungs-Umschau 51(5). S. 206f.

OECD (2002): Towards Sustainable Household Consumption? Trends and Policies in OECD Countries. Paris: OECD.

Öko-Institut (Hrsg.)(1999): Globalisierung in der Speisekammer: Auf der Suche nach einer nachhaltigen Ernährung. Band 1: Wege zu einer nachhaltigen Entwicklung im Bedürfnisfeld Ernährung. Freiburg [u.a.]: Öko-Institut.

Ökolandbau.de (2004): Aktuelles Ökobarometer: Mehr Bio für die Kids! Pressemitteilung vom 26.03.2004. Online unter www.oekolandbau.de/data/000E828417311063BCBE6521C0A8D816.0.pdf; Zugriff am 31.03.2004.

Offermann, F./Nieberg, H. (2001): Ökologischer Landbau in Europa – eine wirtschaftliche Alternative? In: Ökologie & Landbau 29(118,2). S. 10-13.

Olson, C.M. (2005): Tracking of Food Choices across the Transition to Motherhood. In: Journal of Nutrition Education and Behavior 37(3). S. 129-136.

Olson, C.M./Bove, D.F./Miller, E.O. (2007): Growing Up Poor: Long-term Implications for Eating Patterns and Body Weight. In: Appetite 49(1). S. 198-207.

Oltersdorf, U. (2001): Die Nachfrage nach Lebensmitteln in Deutschland: Rahmenbedingungen und Möglichkeiten für Entwicklung. In: Zeitschrift für Ernährungsökologie 2(2). S. 104-107. Online unter www.scientificjournals.com/sj/erno/Pdf/aId/4225; Zugriff am 26.05.2005.

Oltersdorf, U. (2003): Entwicklungstendenzen bei Nahrungsmittelnachfrage und ihre Folgen. Karlsruhe: BFE. Online unter www.bfa-ernaehrung.de/Bfe-Deutsch/Information/e-docs/R_03_01_Teil1.pdf; Zugriff am 12.04.2005.

Onyango, B./Bellows, A.C./Diamond, A./Hallman, W. (2006): What We Don't Understand about Public Interest in Organics. In: Appetite 47(3). S. 397.

Overath, D. (2001): TransFair – ein Siegel für Nachhaltigkeit. In: Schrader, U./Hansen, U. (Hrsg.)(2001). S. 227-231.

Pacini, C./Wossink, A./Giesen, G./Vazzana, C./Huirne, R. (2003): Evaluation of Sustainability of Organic, Integrated and Conventional Farming Systems: A Farm and Field-scale Analysis. In: Agriculture, Ecosystems & Environment 95(1). S. 273-288.

Palojoki, P. (1995): Nutrition Knowledge and its Relationship to Food Behaviour. In: Feichtinger, E./Köhler, B.M. (Hrsg.)(1995). S. 136-138.

PAN Germany (2005): Vergiftungen durch Pestizide: Jedes Jahr werden Millionen Menschen Opfer von Pestizid-Vergiftungen, besonders betroffen sind die Entwicklungsländer. Veröffentlichung des Pestizid Aktions-Netzwerk e.V. Online unter www.pan-germany.org/download/fs-vergiftungen.pdf; Zugriff am 07.04.2005.

Pappi, F.U. (1998): Soziale Netzwerke. In: Schäfers, B./Zapf, W. (Hrsg.): Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands. Bonn: BpB. S. 584-596.

Pasquini, M.W. (2006): The Use of Town Refuse Ash in Urban Agriculture around Jos, Nigeria: Health and Environmental Risks. In: Science of The Total Environment 354(1). S. 43-59.

Pearson, R.E. (1997): Beratung und soziale Netzwerke: Eine Lern- und Praxisanleitung zur Förderung sozialer Unterstützung. Weinheim; Basel: Beltz.

Perrig-Chiello, P./Hopflinger, F. (2001): Zwischen den Generationen: Frauen und Männer im mittleren Lebensalter. Zürich: Seismo.

Petermann, F. (1995): Identifikation und Effektanalyse von kritischen Lebensereignissen. In: Filipp, S.-H. (Hrsg.)(1995). S. 53-71.

Peters, M. (2005): Gefährliche Deckel: Käse, Babybrei und Pesto sind zum Teil mit Weichmachern belastet – Behörden sehen Handlungsbedarf. In: Der Tagesspiegel vom 12.04.2005. S. 17.

Peters, M./Shahd, M. (2004): Dicke Pläne für dünne Kinder: Verbraucherministerin Künast startet Initiative für gesunde Ernährung. Stiftung Warentest: Viele Kinderlebensmittel taugen nichts. In: Der Tagesspiegel vom 08.06.2004. S. 19.

Petrowsky, W./Osthorst, W. (2000): Hausmüllentsorgung im Umbruch: Ökologisches Handeln und soziale Differenzierungen. In: Lange, H. (Hrsg.): Ökologisches Handeln als sozialer Konflikt: Umwelt im Alltag. Opladen: Leske+Budrich. S. 195-212.

Petzold, M. (1991): Paare werden Eltern: Eine familienentwicklungspsychologische Längsschnittstudie. München: Quintessenz.

Petzold, M./Vogel, Y. (1998): Erwartungen und Erfahrungen von Müttern in Eltern-Kind-Spielgruppen. In: Empirische Pädagogik 12(3). S. 235-269.

Pfriem, R./Raabe, T./Spiller, A. (Hrsg.)(2006): OSSENA: Das Unternehmen nachhaltige Ernährungskultur. Marburg: Metropolis.

Plath, G. (1998): Aktuelle Aspekte in der Ernährung des älteren Säuglings. In: AID-Verbraucherdienst 43(1). S. 332-336.

Polonsky, M.J./Rosenberger III, P.J. (2001): Reevaluating Green Marketing: A Strategic Approach. In: Business Horizons (September-October). S. 21-30.

Potthast, U. (1993): Kindliche Ernährung und Schadstoffe. In: Böse, S./Krüger, E.H. (Hrsg.): Kind und Umwelt II: Münchner Ökopädiatrie-Seminar 1993. Frankfurt a.M.: Mabuse. S. 17-32.

Powell, L.M./Auld, M.C./Chaloupka, F.J./O'Malley, P.M./Johnston, L.D. (2006): Access to Fast Food and Food Prices: Relationship with Fruit and Vegetable Consumption and Overweight among Adolescents. In: Advances in Health Economics and Health Services Research 17. S. 23-48.

Prahl, H.-W. (2001): Die feinen Unterschiede: Eine ernährungssoziologische Betrachtung. In: Biologie unserer Zeit 31(6). S. 418-422.

Prahl, H.-W./Setzwein, M. (1999): Soziologie der Ernährung. Opladen: Leske+Budrich.

Preisendörfer, P. (1993): Der Bequemlichkeit erlegen: Die Diskrepanz zwischen Umweltbewußtsein und Umweltverhalten. In: Politische Ökologie Special »Lebensstil oder Stilleben«. S. 48-51.

Preisendörfer, P. (1999): Umwelteinstellungen und Umweltverhalten in Deutschland: Empirische Befunde und Analysen auf der Grundlage der Bevölkerungsumfragen »Umweltbewußtsein in Deutschland 1991 – 1998«. Opladen: Leske+Budrich.

Preisendörfer, P. (2001): Provokative und harmlose Thesen zum politischen Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung. In: Fischer, A./Hahn, G. (Hrsg.)(2001). S. 35-54.

Prentice, A. (2004): Nutrition and Pregnancy. In: Women's Health Medicine 1(1). S. 22-24.

Pretty, J.N./Ball, A.S./Lang, T./Morison, J.I.L. (2005): Farm Costs and Food Miles: An Assessment of the Full Cost of the UK Weekly Food Basket. In: Food Policy 30(1). S. 1-19.

Pretty, J.N./Morison, J.I.L./Hine, R.E. (2003): Reducing Food Poverty by Increasing Agricultural Sustainability in Developing Countries. In: Agriculture, Ecosystems and Environment 95. S. 217-234.

Pudel, V. (2000): Essverhalten und Ernährungszustand von Kindern und Jugendlichen – eine Repräsentativerhebung in Deutschland. In: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000. Frankfurt a.M.: DGE. S. 115-146.

Pudel, V. (2007): Essen ist mehr als Ernährung: Zur Psychologie des Essens und Trinkens. In: Biologie unserer Zeit 37(1). S. 18-24.

Raabe, T. (2006a): Die Grenzen naturwissenschaftlich-aufklärender Aktivitäten im Ernährungssektor. In: Pfriem, R./Raabe, T./Spiller, A. (Hrsg.)(2006). S. 25-39.

Raabe, T. (2006b): Die OSSENA-Strategie konkret: Interpretieren, Interventieren, Institutionalisieren. In: Pfriem, R./Raabe, T./Spiller, A. (Hrsg.)(2006). S. 139-160.

Raynolds, L.T. (2004): The Globalization of Organic Agro-Food Networks. In: World Development 32(5). S. 725-743.

Rehaag, R (2005): Ernährungskommunikation: Verständigung über eine zukunftsfähige Gestaltung unseres Ernährungsalltags. In: Ökologisches Wirtschaften 1. S. 15f.

Rehaag, R./Waskow, F. (2006): Rahmenbedingungen von Ernährungskommunikation. In: Barlösius, E./Rehaag, R. (Hrsg.)(2006). S. 21-37.

Reinecke, I./Thorbrietz, P. (1997): Lügen, Lobbies, Lebensmittel: Wer bestimmt, was Sie essen müssen. München: Kunstmann.

Reusswig, F. (1993): Die Gesellschaft der Lebensstile: Zur modernen Lebensstilforschung und ihrer ökologischen Bedeutung. In: Politische Ökologie Special »Lebensstil oder Stilleben«. S. 6-9.

Reusswig, F. (1994): Lebensstile und Ökologie: Gesellschaftliche Pluralisierung und alltagsökologische Entwicklung unter besonderer Berücksichtigung des Energiebereichs. Frankfurt a.M.: Verlag für Interkulturelle Kommunikation.

Rexroth, A. (2006): Neue Höchstwerte für BADGE und seine Derivate. In: Ernährung im Fokus 6(2). S. 48f.

Richter, T. (2000): Ist der Naturkosthandel in Deutschland überlebensfähig? In: Ökologie & Landbau 28(115,3). S. 40-42.

Riegel, M./Hoffmann, I. (2006): Leitbild für zukunftsfähige verarbeitete Lebensmittel als Basis einer ernährungsökologischen Bewertung. In: Brand, K.-W. (Hrsg.): Von der Agrarwende zur Konsumwende? Ergebnisband 1. München: oekom. S. 69-100.

Rippin, M./Kasbohm, A./Engelhardt, H./Schaack, D./Hamm, U. (2006): Ökomarkt Jahrbuch 2006 – Verkaufspreise im ökologischen Landbau. Bonn: ZMP.

Robbins, J. (1997): Ernährung für ein neues Jahrtausend. 3. Aufl. Waldfeucht: Hans Nietsch.

Robbins, J.M./Cleves, M.A./Collins, H.B./Andrews, N./Smith, L.N./Hobbs, C.A. (2005): Randomized Trial of a Physician-based Intervention to Increase the Use of Folic Acid Supplements among Women. In: American Journal of Obstetrics and Gynecology 192(4). 1126-1132.

Roberts, J.A. (1996): Green Consumers in the 1990s: Profile and Implications for Advertising. In: Journal of Business Research 36. S. 217-231.

Röhrle, B. (1994): Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. Weinheim: PsychologieVerlagsUnion.

Rölle, D./Weber, C./Bamberg, S. (2002): Vom Auto zum Autobus: Der Umzug als Einstieg zum Umstieg. In: GAIA 11(2). S. 134-138.

Rösch, C. (2002): Trends in der Ernährung – eine nachhaltige Entwicklung? In: GAIA 11(2). S. 119-123.

Rösler, S. (2004): Schillernde Begriffe, graue Wirklichkeit. Die Vogelwelt empfiehlt: Meiden Sie integriert produziertes Obst. In: Naturschutz heute 2. Online unter www.nabu.de/m09/m09_06/02327.html; Zugriff am 07.04.2005.

Röver, M. (2003): Müssen Ökoprodukte so teuer sein? In: natur & kosmos (September). S. 46f.

Rohwer, D. (1988): Ernährungsverhalten nach Tschernobyl: Eine Primäranalyse. In: Piorkowsky, M.-B./Rohwer, D.: Umweltverhalten und Ernährungsverhalten. Hamburg: Behr. S. 89-150.

Rohwetter, M. (2005a): Handel: Landflucht. In: Die Zeit vom 30.06.2005. S. 34.

Rohwetter, M. (2005b): Tägliche Versuchung: Die Industrie propagiert gesunde Ernährung – und wirbt am liebsten für das Gegenteil. In: Die Zeit vom 27.01.2005. S. 25.

Rosen, J. (2000): Sustainable Food Systems. In: Earth Pledge Foundation (Hrsg.) (2000). S. 44-47.

Rückert-John, J. (2004): Öko-Produkte in der Außer-Haus-Verpflegung. In: Ernährungs-Umschau 51(5). S. B17-B20.

Rüdenauer, I. (2006): Produkt-Nachhaltigkeitsanalyse (PROSA) von Kühl- und Gefriergeräten und Ableitung von Kriterien für die EcoTopTen-Verbraucher-informationskampagne. Freiburg [u.a.]: Öko-Institut. Online unter www.ecotopten.de/download/EcoTopTen_Endbericht_Kuehlen.pdf; Zugriff am 19.01.2007.

Ruhnau, I. (1990): Ernährungsberatung von Frauen mit normalem Schwangerschaftsverlauf: Eine Studie bei niedergelassenen Ärzten für Geburtshilfe und Frauenheilkunde. Doktorarbeit an der Justus-Liebig-Universität Gießen, Fachbereich Ernährungswissenschaften.

Saba, A. (2001): Cross-Cultural Differences in Food Choice. In: Frewer, L.J./Risvik, E./ Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 233-246.

Sackmann, R./Wingens, M. (2001): Theoretische Konzepte des Lebenslaufs: Übergang, Sequenz und Verlauf. In: dies. (Hrsg.): Strukturen des Lebenslaufs: Übergang – Sequenz – Verlauf. Weinheim; München: Juventa. S. 17-48.

Sasaki, Y.F./Kawaguchi, S./Kamaya, A./Ohshita, M./Kabasawa, K./Iwama, K./ Taniguchi, K./Tsuda, S. (2002): The Comet Assay with 8 Mouse Organs: Results with 39 Currently Used Food Additives. In: Mutation Research/Genetic Toxicology and Environmental Mutagenesis 519(1-2). S. 103-119.

SCF (1993): Report of the Scientific Committee on Nutrient and Energy Intakes for the European Community. Brüssel. Online unter http://europa.eu.int/comm/food/fs/ sc/scf/out199_en.pdf; Zugriff am 30.09.2005.

SCF (2003): Report of the Scientific Committee on Food on the Revision of Essential Requirements of Infant Formulae and Follow-on Formulae. Brüssel. Online unter http://europa.eu.int/comm/food/fs/sc/scf/out89.pdf; Zugriff am 30.09.2005.

Schack, K. (2004): Umweltkommunikation als Theorielandschaft: Eine qualitative Studie über Grundorientierungen, Differenzen und Theoriebezüge der Umweltkommunikation. München: oekom.

Schack, P.S. (2005): Patchworkmuster von Vollwert-Ernährungsstilen: Wie lassen sich nachhaltige Ernährungsstile im Alltag praktizieren? In: Ernährung im Fokus 5(5). S. 134-140.

Schäfer, M. (2002): Die täglichen Mühen der Ebene – von Ansprüchen und Widersprüchen nachhaltigen Konsumverhaltens. In: Scherhorn, G./Weber, C. (Hrsg.)(2002). S. 63-71.

Schäfer, M. (2003): Kundenvielfalt erfordert Marktvielfalt – eine Untersuchung der Potenziale von vier verschiedenen Bio-Einkaufsformen. In: Berichte über Landwirtschaft 81. S. 103-127.

Schäfer, M. (2004): Wie zukunftsfähig ist die Bio-Branche? Von den gesellschaftlichen Leistungen ökologischer Landwirtschaft, Verarbeitung und Vermarktung – am Beispiel Berlin-Brandenburgs. In: Zukünfte 13(48). S. 10f.

Schäfer, M./Schön, S. (2000): Das Bedürfnisfeld Ernährung. In: dies.: Nachhaltigkeit als Projekt der Moderne: Skizzen und Widersprüche eines zukünftigen Gesellschaftsmodells. Berlin: Ed. Sigma. S. 71-133.

Schäfer, M./Sherriff, G. (2005): Von alten Ansprüchen und neuen Anforderungen: Sollen soziale Aspekte in die Öko-Landbau-Richtlinien aufgenommen werden – und wenn ja: wie? Eine Übersicht über die internationale Debatte über soziale Standards für den Öko-Landbau. In: Ökologie & Landbau 33(135,3). S. 52-55.

Schäfer Elinder, L. (2003): Public Health Aspects of the EU Common Agricultural Policy: Developments and Recommendations for Change in four Sectors – Fruit and Vegetables, Dairy, Wine and Tobacco. Stockholm: FHI. Online unter www.fhi.se/shop/material_pdf/eu_inlaga.pdf; Zugriff am 24.03.2006.

Schäfers, B./Zapf, W. (Hrsg.)(1998): Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands. Bonn: BpB.

Schäffer, B. (2003): Gruppendiskussion. In: Bohnsack, R./Marotzki, W./Meuser, M. (Hrsg.): Hauptbegriffe Qualitative Sozialforschung. Opladen: Leske+Budrich. S. 75-80.

Schaer, B. (2001): Regionales Gemeinschaftsmarketing für Öko-Lebensmittel: dargestellt am Beispiel der Konzeption des Zeichens »Öko-Qualität, garantiert aus Bayern«. Hamburg: Kovač.

Schahn, J. (1993): Die Kluft zwischen Einstellung und Verhalten beim individuellen Umweltschutz. In: Schahn, J./Giesinger, T. (Hrsg.): Psychologie für den Umweltschutz. Weinheim: Beltz. S. 29-49.

Schahn, J./Damian, M./Schurig, U./Füchsle, C. (2000): Konstruktion und Evaluation der dritten Version des Skalensystems zur Erfassung des Umweltbewußtseins (SEU-3). In: Diagnostica 46(2). S. 84-92.

Schaninger, C.M./Danko, W.D. (1993): A Conceptual and Empirical Comparison of Alternative Household Life Cycle Models. In: Journal of Consumer Research 19 (March). S. 580-594.

Schaninger, C.M./Lee, D.H. (2002): A New Full-Nest Classification Approach. In: Psychology & Marketing 19(1). S. 25-58.

Scherhorn, G./Weber, C. (Hrsg.)(2002): Nachhaltiger Konsum: Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München: oekom.

Schlich, E.H. (1999): Haushaltstechnik und Ökologie. In: Hauswirtschaft und Technik 47(3). S. 128-131.

Schlich, E.H./Fleissner, U. (2003): Comparison of Regional Energy Turnover with Global Food. In: EHS 3(6). S. 1-6. Online unter www.uni-giessen.de/fbr09/hht/ladung/Schlich_IntJLCA_Online_2003.pdf; Zugriff am 08.12.2004.

Schmidt-Denter, U. (1984): Die soziale Umwelt des Kindes: Eine ökopsychologische Analyse. Berlin [u.a.]: Springer.

Schmitz, U./Rothermund, K./Brandtstädter, J. (1999): Persönlichkeit und Lebensereignisse: Prädiktive Beziehungen. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie & Pädagogische Psychologie 31(4). S. 147-156.

Schneider, W.L. (2002): Das Problem der Intersubjektivität: Alfred Schütz. In: ders.: Grundlagen der soziologischen Theorie. Band 1: Weber – Parsons – Mead – Schütz. Opladen: Westdt. Verlag. S. 234-289.

Schnell, R./Hill, P.B./Esser, E. (1999): Methoden der empirischen Sozialforschung. 6. Aufl. München; Wien: Oldenbourg.

Schöch, G. (2000a): Ernährungssituation in Kindertagesstätten: die Kindertagesstätten-Ernährungs-Situations-Studie »KESS«. In: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000. Frankfurt a.M.: DGE. S. 97-114.

Schöch, G. (2000b): Stillen und Säuglingsernährung in Deutschland – die »SuSe«-Studie. In: DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000. Frankfurt a.M.: DGE. S. 81-95.

Schönberger, G.U. (1999): Natürlich natürlich? Gesunde Ernährung im Spannungsfeld zwischen konventionellen und ökologischen Lebensmitteln. In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)(1999). S. 109-118.

Schönberger, G.U./Brunner, K.-M. (2005): Nachhaltigkeit und Ernährung – Eine Einführung. In: Brunner, K.-M./Schönberger, G.U. (Hrsg.)(2005). S. 9-21.

Scholl, G./Hage, M. (2004): Lebensstile, Lebensführung und Nachhaltigkeit. Berlin: IÖW.

Schrader, U./Hansen, U. (Hrsg.)(2001): Nachhaltiger Konsum: Forschung und Praxis im Dialog. Frankfurt a.M.; New York: Campus.

Schröder, N. (1999): Ärzte und Ernährung. In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)(1999). S. 83f.

Schütz, A./Luckmann, T. (1979): Strukturen der Lebenswelt (Band 1). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Schüz, B./Sniehotta, F.F./Scholz, U./Mallach, N. (2005): Gender Differences in Preventive Nutrition: An Exploratory Study Addressing Meat Consumption after Livestock Epidemics. In: Irish Journal of Psychology 26(3-4). S. 101-113.

Schultz, I. (1996): Nachhaltiger Konsum und Lebensstile: Welchen Beitrag kann die sozialwissenschaftliche Umweltforschung für eine Entwicklung von nachhaltigen Konsummustern liefern? In: Stiftung Verbraucherschutz (Hrsg.): Nachhaltiger Konsum: Welchen Beitrag kann die umweltbezogene Verbraucherarbeit leisten? Berlin: Stiftung Verbraucherschutz. S. 49-62.

Schultz, I./Weiland, M. (1992): »Frauen und Müll«: Frauen als Handelnde in der kommunalen Abfallwirtschaft. 3. Aufl. Frankfurt a.M.: IKO.

Schultz, I./Weller, I. (1997): Bestandsaufnahme der Ergebnisse der einschlägigen sozialwissenschaftlichen Forschung zu den Themenkreisen Umweltbewußtsein und -verhalten, Wertewandel, neue Lebensstile und neue Wohlstandsmodelle. In: UBA (Hrsg.): Nachhaltige Konsummuster und postmaterielle Lebensstile: Vorstudien. TEXTE-Veröffentlichung 30/97. Berlin: UBA. S. 110-188.

Schwartau, S. (1995): »Chemie« in der Kindernahrung? In: Enders, E./Stahl, G. (Hrsg.): »Chemie« in der Kindernahrung? Gefahrenquellen, Klinik, Prävention. Landsberg/Lech: ecomed. S. 15-33.

Schweisfurth, G./Koerber, K.v. (2001): Biotabak und Tiefkühlpizza: Eine Diskussion über die Ausrichtung von Bioläden. In: Politische Ökologie 19(73-74). S. 54f.

Seemüller, M. (2000): Der Einfluss unterschiedlicher Landbewirtschaftungssysteme auf die Ernährungssituation in Deutschland in Abhängigkeit des Konsumverhaltens der Verbraucher. Diplomarbeit an der Technische Universität München, Fakultät für Landwirtschaft und Gartenbau. Freiburg: Öko-Institut.

Sehrer, W. (2004): Krankheit als Chance für nachhaltige Ernährungsumstellungen. Diskussionspapier Nr. 5 des BMBF-Forschungsprojektes »Von der Agrarwende zur Konsumwende?«. Online unter www.konsumwende.de/downloads_fr.htm; Zugriff am 16.07.2005.

Seibt, A.C. (2003): Modell der überzeugenden Kommunikation. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)(2003). S. 152-154.

Setzwein, M. (2004): »Männliches Lustprinzip« und »weibliches Frustprinzip«? Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht. In: Ernährungs-Umschau 51(12). S. 504-507.

Sherriff, G. (2005): The Human Ecology of Urban Food: Understanding Environmental Justice through Participatory Research in Community Projects. Doktorarbeit an der University of Manchester, Faculty of Humanities, School of Environment and Development.

Sibbel, A. (2007): The Sustainability of Functional Foods. In: Social Science & Medicine 64. S. 554-561.

Siegrist, J. (2005): Medizinische Soziologie. 6. Aufl. München; Jena: Urban & Fischer.

Silberzahn-Jandt, G. (1999): Frauen, Müll und Geld: Zum Zusammenhang haushälterischen Handelns und Müllkultur. In: Hofmann, M./Maase, K./Warneken, B.J. (Hrsg.): Ökostile: Zur kulturellen Vielfalt umweltbezogenen Handelns. Marburg: AVK. S. 145-169.

Simon, C.P. (2001): Bananen auf Rezept. In: GEO WISSEN Nr. 28: Ernährung, Gesundheit & Genuss. S. 127-131.

Simshäuser, U. (2005): Mittelpunkt Alltag: Integrativer Forschungsansatz für eine Ernährungswende. In: Ökologisches Wirtschaften 1. S. 12f.

Sinus Sociovision (2002): Strategische Zielgruppenanalyse für den Öko-Ernährungs-Markt: Untersuchung für die CMA. Unveröffentlichte Studie. Heidelberg: Sinus Sociovision.

Skinner, J.D./Carruth, B.R./Bounds, W./Ziegler, P.J. (2002): Children's Food Preferences: a Longitudinal Analysis. In: Journal of the American Dietetic Association 102(11). S. 1638-1647.

Skinner, J.D./Carruth, B.R./Houck, K.S./Bounds, W./Morris, M./Cox, D.R./Moran III, J./Coletta, F. (1999): Longitudinal Study of Nutrient and Food Intakes of White Preschool Children Aged 24 to 60 Months. In: Journal of the American Dietetic Association 99(12). S. 1514-1521.

Skinner, J.D./Carruth, B.R./Houck, K.S./Coletta, F./Cotter, R./Ott, D./McLeod, M. (1997): Longitudinal Study of Nutrient and Food Intakes of Infants Aged 2 to 24 Months. In: Journal of the American Dietetic Association 97(5). S. 496-504.

Skinner, J.D./Ziegler, P./Pac, S./Devaney, B. (2004a): Meal and Snack Patterns of Infants and Toddlers. In: Journal of the American Dietetic Association 104 (1, Supplement 1). S. S65-S70.

Skinner, J.D./Ziegler, P./Ponza, M. (2004b): Transition in Infants' and Toddlers' Beverage Patterns. In: Journal of the American Dietetic Association 104 (1, Supplement 1). S. S45-S50.

Smith, D.L./Dushoff, J./Morris, J.G. (2005): Agricultural Antibiotics and Human Health: Does Antibiotic Use in Agriculture Have a Greater Impact than Hospital Use? In: Public Library Of Science: Medicine 2. S. e232.

Snoek, H.M./Engels, R.C.M.E./Janssens, J.M.A.M./Strien, T. van (2007): Parental Behaviour and Adolescents' Emotional Eating. In: Appetite 49(1). S. 223-230.

Sobal, J. (2006): Individualization of Eating. In: Appetite 47(3). S. 400.

Soeffner, H.-G. (1998): Handeln im Alltag. In: Schäfers, B./Zapf, W. (Hrsg.)(1998). S. 276-287.

Soil Association (2004): What We Can Say – The Quality and Benefits of Organic Food. Soil Association Information Sheet Document. Online unter www.soilassociation.org/web/sa/saweb.nsf/librarytitles/1B5BA.HTMl/$file/What%20we%20can%20say.pdf; Zugriff am 03.06.2005.

Sommer-Himmel, R. (2001): Beziehungen zwischen Großeltern und ihren Enkelkindern. In: dies.: Großeltern heute: Betreuen, erziehen, verwöhnen – Eine qualitative Studie zum Betreuungsalltag mit Enkelkindern. Bielefeld: Kleine. S. 93-123.

Sonnleitner, G. (2002): Neue Agrarpolitik – Ökologischer Landbau. In: Jahrbuch Ökologie. S. 22-28.

Southon, S. (2000): Increased Fruit and Vegetable Consumption within the EU: Potential Health Benefits. In: Food Research International 33(3-4). S. 211-217.

Spangenberg, J.H./Lorek, S. (2001): Sozio-ökonomische Aspekte nachhaltigkeitsorientierten Konsumwandels. In: Aus Politik und Zeitgeschichte B 24. S. 23-29.

Spiekermann, U. (1999): Eßkultur heute: Was, wie und wo essen wir? In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.)(1999). S. 41-56.

Spiekermann, U. (2004): Exkurs: Von Ernährungszielen zu Leitbildern für den Alltag – Rückfragen aus kulturwissenschaftlicher Perspektive. In: Hayn, D./Empacher, C. (Hrsg.)(2004). S. 18-23.

Spiekermann, U. (2006): Warum scheitert die Ernährungskommunikation? Eine Antwort aus kulturwissenschaftlicher Perspektive. In: Barlösius, E./Rehaag, R. (Hrsg.)(2006). S. 39-50.

Spiekermann, U./Schönberger, G.U. (2001): Wie alternativ ist alternativ? Ernährungsweisen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels. In: Ernährungs-Umschau 48(11). S. 442-446.

Spiller, A. (2002): Aktives Preismanagement für Bio-Lebensmittel. In: bioPress 31(2). S. 15-19.

Spiller, A./Lüth, M./Engelken, J. (2004): Der Kunde der Zukunft: Zielgruppenforschung analysiert neue Käuferschichten. In: BioHandel 3. S. 15-18.

Spitzmüller, E.-M./Pflug-Schönfelder, K./Leitzmann, C. (1993): Ernährungsökologie: Essen zwischen Genuß und Verantwortung. Heidelberg: Karl F. Haug.

Springer-Geldmacher, M. (2005): Rucksack-Projekt – Ein Konzept zur Sprachförderung und Elternbildung im Elementarbereich. Online unter www.stadtteilarbeit.de/seiten/projekte/essen/rucksack.htm; Zugriff am 19.07.2006.

Stark Casagrande, S./Wang, Y./Anderson, C./Gary, T.L. (2007): Have Americans Increased Their Fruit and Vegetable Intake? The Trends Between 1988 and 2002. In: American Journal of Preventive Medicine 32(4). S. 257-263.

Stefani, G./Romano, D./Cavicchi, A. (2006): Consumer Expectations, Liking and Willingness to Pay for Specialty Foods: Do Sensory Characteristics Tell the Whole Story? In: Food Quality and Preference 17(1-2). S. 53-62.

Steger, S. (2005): Der Flächenrucksack des europäischen Außenhandels mit Agrarprodukten: Welche Globalisierung ist zukunftsfähig? Wuppertal Paper Nr. 152. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Online unter www.wupperinst.org/Publikationen/wp.html; Zugriff am 03.07.2005.

Stellpflug, J./Arnold, M. (2002): Öko-Test-Ratgeber Kleinkinder. 16. Aufl. Reinbek: Rowohlt.

Stieß, I./Hayn, D. (2005): Ernährungsstile im Alltag: Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Diskussionspapier Nr. 5 des Projektes »Ernährungswende«. Frankfurt a.M.: ISOE. Online unter www.isoe.de/ftp/EW_DP_Nr5.pdf; Zugriff am 18.02.2005.

Stiftung Warentest (Hrsg.)(2001): Ernährung: Was taugen Fertigprodukte und Functional Food? Gentechnik und wie man sie vermeidet. Warenkundliche Hilfestellung. München: Econ.

Stöckler, A./Schoberberger, R. (1995): Bedingungen für die Entstehung von Übergewicht während der Schwangerschaft und des ersten Jahres nach der Geburt. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 2. S. 151-159.

Strehmel, P./Degenhardt, B. (1987): Arbeitslosigkeit und soziales Netzwerk. In: Keupp, H./Röhrle, B. (Hrsg.)(1987). S. 139-155.

Subar, A.F./Thompson, F.E./Potischman, N./Forsyth, B.H./Buday, R./Richards, D./McNutt, S./Hull, S.G./Guenther, P.M./Schatzkin, A. (2007): Formative Research of a Quick List for an Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Recall. In: Journal of the American Dietetic Association 107(6). S. 1002-1007.

Swoboda, B./Morschett, D. (2001): Convenience-Oriented Shopping: A Model from the Perspective of Consumer Research. In: Frewer, L.J./Risvik, E./Schifferstein, H. (Hrsg.)(2001). S. 177-196.

Tanner, C./Jungbluth, N. (2003): Evidence for the Coincidence Effect in Environmental Judgements: Why Isn't It Easy to Correctly Identify Environmentally Friendly Food Products? In: Journal of Experimental Psychology 9(1). S. 3-11.

Tansey, G./Worsley, T. (1995): The Food System: A Guide. London: Earthscan.

Tappeser, B./Hermanowski, R. (2001): Bio in der Sicherheitszone: Grüne Gentechnik und Agrarwende schließen sich aus. In: Politische Ökologie 19(73-74). S. 88-91.

Taylor, C.S. (2001): Welche Ernährungsweise ist am verträglichsten für die Umwelt? In: Ökologie & Landbau 29(120,4). S. 10-12.

Teuteberg, H.J./Wiegelmann, G. (1972): Der Wandel der Nahrungsgewohnheiten unter dem Einfluß der Industrialisierung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Tolksdorf, U. (1981): Ethnische und regionale Determinanten im Ernährungsverhalten. In: Kappus, W./Pudel, V./Richter, M./Siegel, I./Weddige, A. (Hrsg.)(1981). S. 14-20.

Torjusen, H./Sangstad, L./O'Doherty Jensen, K./Kjærnes, U. (2004): European Consumers' Conceptions of Organic Food: A Review of Available Research. Oslo: National Institute for Consumer Research. Online unter www.organichaccp.org/haccp_rapport.pdf; Zugriff am 12.04.2005.

Toschke, A.M./Küchenhoff, H./Koletzko, B./Kries, R.v. (2005): Meal Frequency and Childhood Obesity. In: Obesity Research 13. S. 1932-1938.

Trojan, A./Hildebrandt, H. (1990): »Zwischenstrukturen« und »neue Brückeneinrichtungen«: Mittlerinstanzen für den Prozess der Gesundheitsförderung. In: dies. (Hrsg.): Brücken zwischen Bürgern und Behörden: Innovative Strukturen der Gesundheitsförderung. Skt. Augustin: Asgard. S. 11-24.

Trojan, A./Legewie, H. (2001): Strukturen der Gesundheitsförderung. In: dies.: Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung: Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen. Frankfurt a.M.: VAS. S. 267-280.

UBA (Hrsg.)(2002): Nachhaltige Konsummuster: Ein neues umweltpolitisches Handlungsfeld als Herausforderung für die Umweltkommunikation; mit einer Zielgruppenanalyse des Frankfurter Instituts für sozial-ökologische Forschung. Berlin: Erich Schmidt.

UBA (2002a): Chancen und Barrieren im Alltagsverhalten. In: UBA (Hrsg.)(2002). S. 23-86.

UGB/SÖL (2001): Vollwert-Ernährung und Öko-Landbau: Eine Einführung in die ökologische Agrar- und Esskultur. Bad Dürkheim: SÖL.

Uhlendorff, H (2003): Großeltern und Enkelkinder: Sozialwissenschaftliche Perspektiven und Forschungsergebnisse hinsichtlich einer selten untersuchten Beziehung. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht 50(2). S. 111-128.

Ulbricht, G. (2002): Werden regionale Produkte vom Verbraucher bevorzugt? Ergebnisse einer Konsumentenbefragung in Berlin. In: Gedrich, K./Oltersdorf, U. (Hrsg.)(2002). S. 157-166.

Ulferts, F. (2005): Der Letzte macht den Stall zu: Milch, Fleisch, Eier – mit billigen Agrarprodukten locken Supermärkte ihre Kunden. Das treibt viele Kleinbauern in den Ruin. In: Die Zeit vom 10. Februar 2005. S. 25.

Velazquez, L./Munguia, N./Platt, A./Taddei, J. (2006): Sustainable University: What Can Be the Matter? In: Journal of Cleaner Production 14(9-11). S. 810-819.

Verbeke, W./De Bourdeaudhuij, I. (2007): Dietary Behaviour of Pregnant versus Non-pregnant Women. In: Appetite 48(1). S. 78-86.

Verlegh, P.W.J./Candel, M.J.J.M. (1999): The Consumption of Convenience Foods: Reference Groups and Eating Situations. In: Food Quality and Preference 10. S. 457-464.

Verville, E. (1988): Parents. In: dies.: Habit. Springfield: Charles C Thomas. S. 85-90.

Vogten, M. (2005): Angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft. In: Ernährung im Fokus 5(6). S. 169-172.

Vries, G.E. de (2000): Will GM Reduce Pesticide Use? In: Trends in Plant Science 5(6). S. 238.

Wachtel, U. (1990): Ernährung von gesunden Säuglingen und Kleinkindern. Stuttgart; New York: Thieme.

Wacker-Theodorakopoulos, C. (2000): Zehn Jahre Duales System Deutschland. In: HWWA-Forum X. S. 628-630. Online unter www.hwwa.de/Publikationen/Wirtschaftsdienst/2000/wd_docs2000/wd0010-theodorakopoulos.pdf; Zugriff am 23.05.2005.

Wackernagel, M./Rees, W. (1997): Unser ökologischer Fußabdruck: Wie der Mensch Einfluß auf die Umwelt nimmt. Basel [u.a.]: Birkhäuser.

Wallén, A./Brandt, N./Wennersten, R. (2004): Does the Swedish Consumer's Choice of Food Influence Greenhouse Gas Emissions? In: Environmental Science & Policy 7. S. 525-535.

Walter, N./Normann, K.v. (2004): Gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten bei Kleinkindern. In: Ernährung im Fokus 4(7). S. 186-189.

Wandel, M./Bugge, A. (1997): Environmental Concern in Consumer Evaluation of Food Quality. In: Food Quality and Preference 8(1). S. 19-26.

Wandersman, L./Wandersman, A./Kahn, S. (1980): Social Support in the Transition to Parenthood. In: Journal of Community Psychology 8. S. 332-342.

Wansink, B./Lee, K. (2004): Cooking Habits Provide a Key to 5 a Day Success. In: Journal of the American Dietetic Association 104(11). S. 1648-1650.

Wardle, J./Sanderson, S./Gibson, E.L./Rapoport, L. (2001): Factor-Analytic Structure of Food Preferences in Four-year-old Children in the UK. In: Appetite 37. S. 217-223.

Wege, B.v./Wessel, M. (2003): Mahlzeit: Ernährungserziehung in der KiTa. In: Kindergarten heute 10. S. 26-33.

Weidenbach, T. (2003): Wem gehört das Saatgut der Welt? Essay über den Kampf um die Rechte an Pflanzensamen. In: natur+kosmos (Juni). S. 20f.

Weiss, G. (2004): Ernährung wirkt gesundheitlich und ökologisch: Mit bewusster Ernährung lassen sich negative Umweltwirkungen minimieren. In: Lebendige Erde 55(3). S. 24-26. Online unter www.lebendigeerde.de/Ausgaben/ernaehrung_2004-03.html; Zugriff am 05.04.2005.

Weiß, J. (2006): Umweltverhalten beim Lebensmitteleinkauf: Eine Untersuchung des Einkaufsverhaltens und der Angebotsstrukturen in sechs Berliner Wohngebieten. Doktorarbeit an der Humboldt-Universität zu Berlin, Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät II. Online unter http://edoc.hu-berlin.de/dissertationen/weiss-julika-2006-06-06/PDF/weiss.pdf; Zugriff 09.03.2007.

Weller, I./Hayn, D./Schultz, I. (2002): Geschlechterverhältnisse, nachhaltige Konsummuster und Umweltbelastungen: Vorstudie zur Konkretisierung von Forschungsfragen und Akteurskooperationen. Abschlussbericht zur BMBF-Sondierungsstudie. Bremen; Frankfurt a.M.: Universität Bremen; ISOE.

Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987): Unsere gemeinsame Zukunft. Greven: Eggenkamp.

Westenhöfer, J. (1999): Familiäre Eßgewohnheiten mit Langzeitwirkung: Gegessen wird, was auf den Tisch kommt...!? In: Ernährungs-Umschau 46 (Sonderheft). S. S146-S148.

Wiegelmann, G. (2006): Alltags- und Festspeisen in Mitteleuropa: Innovationen, Strukturen und Regionen vom späten Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert. Münster: Waxmann.

Wiegmann, K./Eberle, U./Fritsche, U.R./Hünecke, K. (2005): Umweltauswirkungen von Ernährung – Stoffstromanalysen und Szenarien. Diskussionspapier Nr. 7 des BMBF-Projekts »Ernährungswende«. Darmstadt; Hamburg: Öko-Institut. Online unter www.ernaehrungswende.de; Zugriff am 26.01.2007.

Wilhelm, R./Kropp, C. (2007): Verbraucher zwischen Informationsflut und Informationsbedürfnis – integrierte Ernährungskommunikation als Lösungskonzept. In: Nölting, B./Schäfer, M. (Hrsg.): Vom Acker auf den Teller: Impulse der Agrar- und Ernährungsforschung für eine nachhaltige Entwicklung. München: oekom. S. 92-104.

Wilkes, R.E. (1995): Household Life-Cycle Stages, Transitions, and Product Expenditures. In: Journal of Consumer Research 22 (June). S. 27-42.

Wilkins, J.L. (1995): Seasonal and Local Diets: Consumers' Role in Achieving a Sustainable Food System. In: Research in Rural Sociology and Development 6. S. 149-166.

Wilkins, J.L. (2000): Sustainable Food Systems. In: Earth Pledge Foundation (Hrsg.)(2000). S. 12-16.

Wilm, S./Jork, K. (1987): Mangelnde Kooperationsfähigkeit der Ärzte in der Gesundheitserziehung – ein Resultat ihrer Ausbildung? In: Laaser, U./Sassen, G./ Murza, G./Sabo, P. (Hrsg.): Prävention und Gesundheitserziehung. Berlin [u.a.]: Springer. S. 453-460.

Wimmer-Puchinger, B (1992): Schwangerschaft als Krise: Psychosoziale Bedingungen von Schwangerschaftskomplikationen. Berlin [u.a.]: Springer.

Wirth, S. (2003): Öko-Marketing: Grundlagen – Chancen – Risiken. Düsseldorf: Dr. Müller.

Wiswede, G. (1972): Soziologie des Verbraucherverhaltens. Stuttgart: Ferdinand Enke.

Wiswede, G. (1983): Marktsoziologie. In: Irle, M. (Hrsg.): Marktpsychologie. 1. Halbband: Marktpsychologie als Sozialwissenschaft. Göttingen [u.a.]: Hogrefe. S. 151-224.

Wiswede, G. (2000): Konsumsoziologie – Eine vergessene Disziplin. In: Rosenkranz, D./ Schneider, N.F. (Hrsg.): Konsum: Soziologische, ökonomische und psychologische Perspektiven. Opladen: Leske+Budrich. S. 23-72.

Wolf, U. (1989): Ernährung im ersten Lebensjahr: Eine explorative Studie zu Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsberatung. Doktorarbeit an der Universität zu Köln, Medizinische Fakultät.

Wood, R./Lenzen, M./Dey, C./Lundie, S. (2006): A Comparative Study of Some Environmental Impacts of Conventional and Organic Farming in Australia. In: Agricultural Systems 89(2-3). S. 324-348.

Wüstenhagen, R./Villiger, A./Meyer, A. (2001): Bio-Lebensmittel jenseits der Öko-Nische. In: Schrader, U./Hansen, U. (Hrsg.)(2001). S. 177-188.

Yogman, M.W./Cooley, J./Kindlon, D. (1988): Fathers, Infants, and Toddlers: A Development Relationship. In: Bronstein, P./Cowan, C.P. (Hrsg.): Fatherhood Today: Men's Changing Role in the Family. New York [u.a.]: Wiley. S. 53-65.

Zängler, T.W./Karg, G. (2002): Interdependenz von Ernährung und Mobilität. In: Gedrich, K./Oltersdorf, U. (Hrsg.)(2002). S. 221-232.

Ziemann, M. (1999): Internationalisierung der Ernährungsgewohnheiten in ausgewählten europäischen Ländern. Frankfurt a.M. [u.a.]: Peter Lang.

Ziemann, A. (2005): Kommunikation der Nachhaltigkeit: Eine kommunikationstheoretische Fundierung. In: Michelsen, G./Godemann, J. (Hrsg.)(2005). S. 121-131.

Ziemann, M./Thomas, S. (2003): Wer kauft Bio-Handelsmarken? In: Ernährungs-Umschau 50(6). S. B21-B24.

Zimmermann, N.C. (2005): Im Bioland: Am Donnerstag beginnt die Grüne Woche in Berlin. Wenn eine Sparmentalität den Zeitgeist prägt, hat die Biokost dann noch Zukunft? In: Der Tagesspiegel vom 20.01.2005. S. 2.

Zimmermann, R./Qaim, M. (2004): Potential Health Benefits of Golden Rice: A Philippine Case Study. In: Food Policy 29(2). S. 147-168.

Zöller, K./Stroth, U. (1999): Nachhaltige Entwicklung im Handlungsfeld Ernährung: ein Diskursprojekt. Stuttgart: Akademie für Technikfolgenabschätzung in Baden-Württemberg. Online unter http://elib.uni-stuttgart.de/opus/volltexte/2004/1688/; Zugriff am 09.12.2004.

Ernährungs-typ	**Ernährungs-maximen**	**Soziodemographisches Profil**
Traditionelle (22%)	Traditional Food, Anti-Öko	Altersschwerpunkt über 60 Jahre, Altersspektrum ab 40 Jahre; hoher Anteil an Verheirateten und Verwitweten; geringes und mittleres Bildungsniveau; niedriges bis mittleres Einkommen
Fast-Food-Fans (18%)	Fast Food, De-Ritualisierung, Anti-Öko, Traditional Food	Alterschwerpunkt unter 29 Jahre, Altersspanne bis 59 Jahre; Männer deutlich überrepräsentiert; höchster Anteil an Singles; Schüler, Azubis, Studenten, Arbeitslose, einfache und qualifizierte Angestellte; viele wohnen bei den Eltern; breites Bildungs- und Einkommensspektrum
Gleichgültige (17%)	Keine	Breites Altersspektrum mit Schwerpunkt zwischen 40 und 49 Jahren; Männer sind deutlich überrepräsentiert
»Ökos« (16%)	Öko-Moral, Fresh & Natural	Altersschwerpunkt über 35 Jahre; Frauen deutlich überrepräsentiert; hohes Bildungsniveau (höchster Anteil an Studierten); höchster Anteil an Verheirateten; Zwei-Personen-Haushalte und junge Familien; hohes Einkommen
Fit-Food-Gourmets (15%)	Fast Food, Gourmet-Genuss, Technical Health, Fresh & Natural	Altersschwerpunkt zwischen 20 und 39 Jahren; Frauen überrepräsentiert; hohes Bildungsniveau; mittleres bis hohes Einkommen
Feinschmecker (11%)	Gourmet-Genuss, De-Ritualisierung, Öko-Moral, Fresh & Natural	Altersschwerpunkt zwischen 30 und 59 Jahren; hohes Bildungsniveau; hohes Einkommen

Tabelle 9.1: Sinus-Ernährungstypen [Sinus Sociovision 2002: 80ff.]

Ernährungsstil	Charakterisierung	Soziodemographisches Profil
Konventionelle Gesundheitsorientierte (20%)	Interesse an gutem Essen und an Ernährung; regionale und saisonale Produkte; teilweise Gewichts- und Gesundheitsprobleme	Haushalte der Nachfamilienphase; niedrige bis mittlere Einkommen; einfache Bildung
Freudlose Gewohnheits-köchInnen (17%)	Gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein; fest verankerte Ernährungsgewohnheiten; Essen als Pflichterfüllung	Singles, Paare im Ruhestand, geringes bis mittleres Einkommen; einfache Bildung
Gestresste Alltags-managerInnen (16%)	Ausgeprägtes Interesse an Ernährung, insb. an Kindererernährung; Umsetzungsprobleme infolge von Doppelbelastung durch Beruf und Familie; Einkauf und Kochen als lästige Pflicht	Frauen in der Familienphase; niedriges Einkommen; einfache und mittlere Bildung
Billig- und Fleisch-Esser (13%)	Ausgeprägtes Preisbewusstsein; Vereinfachung ist wichtig: flexible Ernährungsroutinen, Bedeutungsverlust gemeinsamer Mahlzeiten, Convenience; Fleisch als ideales Nahrungsmittel	Singles, Paare und Familien der jungen und mittleren Altersgruppe; einfache und mittlere Bildung
Ernährungsbewusste Anspruchsvolle (13%)	Ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein; Qualität, Frische, Regionalität und Naturbelassenheit der Nahrungsmittel; Offenheit für Bio-Lebensmittel; keine synthetischen Zusatzstoffe	Keine bestimmte Lebensphase; mittlere bis hohe Einkommen; drei Viertel mit akademischem Abschluss
Desinteressierte Fast-Fooder (12%)	Ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen; keine festen Essensrhythmen, wenig Interesse am Kochen; viel Außer-Haus-Verzehr	Jüngere Singles und Paare; Männer; geringes bis mittleres Einkommen, alle Bildungsabschlüsse
Fitnessorientierte Ambitionierte (9%)	Hochwertige und disziplinierte Ernährung, um Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhöhen; sowohl Bio-Lebensmittel als auch Functional Food	Paare und Haushalte in der Familienphase; Freiberufler, Selbstständige; hohes Einkommen; mittlere und hohe Bildung

Tabelle 9.2: ISOE-Ernährungsstile [Stieß & Hayn 2005]

Technische Universität Berlin
Zentrum Technik und Gesellschaft
Hardenbergstr. 36A, P 2-2
10623 Berlin

Ernährung im Übergang zur Elternschaft

Umfrage zum Forschungsprojekt

Sie werden gerade zum ersten Mal Eltern? Oder Sie haben bereits ein Kind, das in Ihrem Haushalt lebt und nicht älter als drei Jahre ist? Dann wäre es schön, wenn Sie diesen Fragebogen ausfüllen.

Die Umfrage ist Teil eines wissenschaftlichen Projektes an der TU Berlin, das sich mit der Ernährung von werdenden und jungen Eltern befasst. Es soll untersucht werden, ob sich die Ernährungsgewohnheiten durch die Geburt eines Kindes ändern. Die Fragen beschäftigen sich mit der Zusammensetzung der Ernährung, aber auch damit, wo Sie Lebensmittel einkaufen, wie Sie Ihr Essen zubereiten und wie Sie Lebensmittelverpackungen entsorgen. Unterstützt wird das Projekt durch das Stipendienprogramm der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU).

Die Studie dient rein wissenschaftlichen Zielen und unterliegt den Regelungen der Datenschutzgesetzgebung. Es ist absolut sichergestellt, dass Ihre Angaben nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden.

Falls Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Adina Herde:
telefonisch unter (030) 314-79674 oder per E-Mail unter herde@ztg.tu-berlin.de
Nähere Infos finden Sie auch im Internet: www.ernaehrung.tu-berlin.de.vu

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit! Berlin, im August 2005

1. In welcher Phase befinden Sie sich? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Ich bin schwanger / Meine Partnerin ist schwanger.
- ☐ Ich stille. / Meine Partnerin stillt.
- ☐ Mein Kind bekommt Milchfertignahrung.
- ☐ Mein Kind bekommt Brei.
- ☐ Mein Kind bekommt feste Nahrung, ist aber nicht älter als 3 Jahre.

2. Ist das Ihr erstes Kind in Ihrem Haushalt?

☐ Ja ▶ *Weiter mit Frage 3*

☐ Nein ▶ *Dankeschön, Sie brauchen den Fragebogen nicht weiter ausfüllen.*

Die Fragen, die Ihnen nun gestellt werden, drehen sich darum, inwieweit sich Ihre Ernährungsgewohnheiten durch Ihr Kind verändert haben. Deshalb ist es notwendig, dass Sie einmal für den jetzigen Zeitpunkt und einmal für die Zeit vor der Schwangerschaft antworten.

3. Wo kaufen Sie Ihre Lebensmittel ein?		(fast) nie	selten	manch-mal	häufig	(fast) immer
Supermarkt / Große Kaufhäuser (z.B. Kaisers, Edeka, Kaufhof)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Discounter (Aldi, Lidl, Plus etc.)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Deutscher Einzelhandel (z.B. Bäckerei, Fleischerei, Obst und Gemüse)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Wochenmarkt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Reformhaus (z.B. Vitalia)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Bioladen	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Einkaufsgenossenschaft (z.B. LPG Bio-Markt)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Direkt vom Bauernhof	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Ethnisches Geschäft (z.B. Asiashop, türkischer Lebensmittelhändler)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Woanders, nämlich:	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
.....	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

4. Was ist Ihnen seit der Schwangerschaft bei Ihrer Ernährung besonders wichtig?
Bitte geben Sie die drei wichtigsten Dinge an und sortieren Sie sie nach der Wichtigkeit.
1. ist am wichtigsten, 2. ist am zweitwichtigsten und 3. ist am drittwichtigsten.

1. ..... 2. ..... 3. .....

5. Und was ist Ihnen bei der Ernährung Ihres Kindes besonders wichtig?
(nicht für Schwangere)

1. ..... 2. ..... 3. .....

6. Wie häufig trinken und essen Sie folgende Lebensmittel?		mehrmals täglich	täglich bzw. fast täglich	mehrmals pro Woche	etwa 1x pro Woche	2-3x im Monat	1x im Monat oder seltener	nie
(Mineral-)Wasser	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fruchtsaft (kein Nektar)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limonade/ Colagetränke	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alkoholische Getränke	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vollkornprodukte (Brot, Nudeln etc.)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Produkte aus Weißmehl (Brot, Nudeln etc.)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pellkartoffeln/ Salzkartoffeln	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pommes frites/ Bratkartoffeln	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süßigkeiten, fette Snacks (z.B. Chips)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

[Fortsetzung der Frage auf der nächsten Seite]

6. Wie häufig trinken und essen Sie folgende Lebensmittel?		mehr-mals täglich	täglich bzw. fast täglich	mehr-mals pro Woche	etwa 1x pro Woche	2-3x im Monat	1x im Monat oder seltener	nie
Gemüse frisch	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gemüse tiefgekühlt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gemüsekonserven	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obst frisch	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obst tiefgekühlt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obstkonserven	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käse	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		mehr-mals täglich	täglich bzw. fast täglich	mehr-mals pro Woche	etwa 1x pro Woche	2-3x im Monat	1x im Monat oder seltener	nie
H-Milch	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frische Milch	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naturjoghurt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fertiger Fruchtjoghurt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fleisch/Geflügel	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wurstaufschnitt	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisch	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Ich achte darauf, dass ich Lebensmittel kaufe, die…		(fast) nie	selten	manch-mal	häufig	(fast) immer
… frisch sind.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
… aus Berlin-Brandenburg stammen.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
… in der jeweiligen Jahreszeit bei uns in Deutschland wachsen.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
… gentechnisch unverändert sind.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
… ökologisch angebaut wurden.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

8. Wie oft kaufen Sie Lebensmittel in den folgenden Verpackungen?		(fast) nie	selten	manch-mal	häufig	(fast) immer
Konserven	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Papier (z.B. Obst in der Papiertüte, Fleisch in Pergamentpapier)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Tetra Paks	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Plastik / Kunststoffe	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Einwegflaschen (mit oder ohne Pfand)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Mehrwegflaschen	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Andere, und zwar:	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
…….……..	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

9. Mit welchen Transportmitteln gelangen Sie zu den Einkaufsstätten?		(fast) nie	selten	manch-mal	häufig	(fast) immer
Zu Fuß	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Fahrrad	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Auto	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Anderes, und zwar:	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
.....	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

10. Bitte geben Sie für jede der nun folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 6 an, wie sehr diese auf Ihr Ernährungsverhalten zutrifft.		trifft voll und ganz zu 1	2	3	4	5	trifft gar nicht zu 6
Ich achte immer darauf, dass ich mich abwechslungsreich ernähre.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Für mich ist es sehr wichtig, dass ich nur so viel esse, wie mein Körper auch verbraucht.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse über den Tag verteilt fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse das, was mir schmeckt.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse das, was schnell und einfach zuzubereiten ist.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich treibe regelmäßig Sport.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Jetzt geht es um die Kosten Ihrer Ernährung. Bitte geben Sie für jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6 an, wie sehr diese auf Sie zutrifft.		trifft voll und ganz zu 1	2	3	4	5	trifft gar nicht zu 6
Ich achte sehr darauf, dass Lebensmittel nicht zu viel kosten.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir sehr wichtig, dass die Landwirte einen gerechten Preis für ihre Produkte bekommen, auch wenn sie etwas teurer sind.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann es mir nicht leisten, für qualitativ hochwertige Produkte mehr Geld auszugeben.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich Produkte aus Entwicklungsländern (z.B. Kaffee, Bananen) kaufe, dann ist es mir sehr wichtig, dass sie aus fairem Handel stammen, auch wenn sie etwas teurer sind.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Wie oft essen Sie…?		mehrmals täglich	täglich bzw. fast täglich	mehrmals pro Woche	etwa 1x pro Woche	2-3x im Monat	1x im Monat oder seltener	nie
…selbst zubereitete Mahlzeiten…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
…vom Partner zubereitete Mahlzeiten…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
…Fertiggerichte…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
…Fast Food…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
…in Kantinen oder Mensen…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
…in Restaurants oder Gaststätten…	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Wer kümmert sich bei Ihnen um die Ernährung der Familie?
(Alleinerziehende dann bitte „voll und ganz die Frau" bzw. „voll und ganz der Mann" ankreuzen)

	voll und ganz der Mann	eher der Mann	Mann und Frau zu gleichen Teilen	eher die Frau	voll und ganz die Frau
Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

14. Bitte geben Sie für jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6 an, wie sehr diese auf Ihr Ernährungsverhalten zutrifft.		trifft voll und ganz zu 1	2	3	4	5	trifft gar nicht zu 6
Ich kann sehr gut kochen.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich probiere viele neue Rezepte aus.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich koche möglichst schonend, damit die Nährstoffe erhalten bleiben.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche, energiesparend zu kochen.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lege sehr viel Wert auf Tischmanieren.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geselligkeit beim Essen ist für mich sehr wichtig.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beim Essen lasse ich nie den Fernseher laufen.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir sehr wichtig, genug Zeit zu haben, um mein Essen in Ruhe genießen zu können.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich muss viele Lebensmittel wegwerfen, weil ich sie zu lange liegen lasse.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche immer, Müll zu vermeiden, indem ich Lebensmittel mit wenig Verpackung kaufe.	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐

15. Wie oft trennen Sie Lebensmittelverpackungen und Lebensmittelabfälle vom Restmüll?		nie	selten	manch-mal	häufig	immer
Papier, Pappe, Karton	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Glas	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Kunststoffe (Grüner Punkt)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐
Lebensmittelabfälle (Biotonne)	Jetziger Zeitpunkt	☐	☐	☐	☐	☐
	Vor der Schwangerschaft	☐	☐	☐	☐	☐

16. Alles in allem: Wie hat sich Ihr jetziges Ernährungsverhalten im Vergleich zu Ihrem Ernährungsverhalten vor der Schwangerschaft insgesamt verändert?

☐ Erheblich verschlechtert ☐ Etwas verschlechtert ☐ Gleich geblieben ☐ Etwas verbessert ☐ Erheblich verbessert

17. Gab es seit dem Beginn Ihrer Schwangerschaft / der Schwangerschaft Ihrer Partnerin andere wichtige Ereignisse in Ihrem Leben, die Ihre Ernährung beeinflusst haben?

☐ Ja ▶ *Weiter mit Frage 18* ☐ Nein ▶ *Weiter mit Frage 19*

18. Welche Ereignisse waren das?

.....

19. Welche der folgenden Angebote nehmen Sie in Anspruch oder haben Sie in Anspruch genommen?	Werde ich in Zukunft in Anspruch nehmen	Nehme ich derzeit in Anspruch	Habe ich früher in Anspruch genommen	Kommt bzw. kam für mich nicht in Frage
Ernährungs- und Gesundheitsberatung	☐	☐	☐	☐
Geburt des Kindes im Krankenhaus	☐	☐	☐	☐
Geburt des Kindes im Geburtshaus	☐	☐	☐	☐
Kurs zur Geburtsvorbereitung	☐	☐	☐	☐
Yoga für Schwangere	☐	☐	☐	☐
Kurs zur Säuglingspflege	☐	☐	☐	☐
Babymassage	☐	☐	☐	☐
Babyschwimmen	☐	☐	☐	☐
Stillgruppe	☐	☐	☐	☐
Rückbildungsgymnastik	☐	☐	☐	☐
Sport für Kinder und Eltern	☐	☐	☐	☐
PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)	☐	☐	☐	☐
Spielkreis	☐	☐	☐	☐
Eltern-Kind-Gruppe, von öffentlichem Träger organisiert	☐	☐	☐	☐
Eltern-Kind-Gruppe, privat von Eltern organisiert	☐	☐	☐	☐
Kindergarten / Kindertagesstätte	☐	☐	☐	☐
Anderes Angebot, und zwar:	☐	☐	☐	☐

20. Nennen Sie bitte die fünf Personen, von denen Sie sich am ehesten Rat holen, wenn es um das Wohlergehen Ihres Kindes geht.

Person (z.B. Mutter, Kinderarzt, Bekannte aus der Stillgruppe)	Welche Dinge besprechen Sie am häufigsten mit dieser Person? (max. 3 Nennungen)	Wie viel Zeit nimmt sich diese Person für Sie?			Wie oft treffen Sie sich mit dieser Person?				Wie hilfreich sind die Ratschläge, die Ihnen diese Person gibt?			
		viel Zeit	aus-reichend Zeit	wenig Zeit	täglich oder fast täglich	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Monat	seltener	sehr hilfreich	eher hilfreich	wenig hilfreich	gar nicht hilfreich
1.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

S1. Welches Geschlecht haben Sie? ☐ Weiblich ☐ Männlich

S2. Wie alt waren Sie zu Beginn der Schwangerschaft? _ _ Jahre

S3. In welchem Berliner Bezirk wohnen Sie? (Einteilung vor der Bezirksreform)

..... ☐ Berliner Umland

S4. Abgesehen von Ihrem Kind: Leben Sie allein oder mit anderen Personen zusammen?

☐ Allein ☐ Mit meinem Partner ☐ Mit anderen, nämlich:

.....

S5. Welche Nationalität haben Sie?

☐ Deutsch ☐ Türkisch ☐ Andere, nämlich:

.....

S6. In welchem Land wurden Sie geboren?

☐ Deutschland ☐ Türkei ☐ Anderes, nämlich:

.....

S7. Welchen höchsten Schulabschluss haben Sie?

☐ Bin noch Schüler / Schülerin
☐ Schule beendet ohne Abschluss
☐ Hauptschulabschluss bzw. POS mit Abschluss 8. oder 9. Klasse
☐ Mittlere Reife, Realschulabschluss bzw. POS mit Abschluss 10. Klasse
☐ Fachhochschulreife, Abitur (Hochschulreife) bzw. EOS mit Abschluss 12. Klasse

S8. Welchen Berufsabschluss haben Sie? (abgeschlossene Ausbildung, Studium etc.)

.....

S9. Wie hoch ist das monatliche Netto-Einkommen Ihres Haushaltes insgesamt?
Damit ist die Summe gemeint, die nach Abzug der Steuern und Sozialversicherungsbeiträge in Ihrem Haushalt übrig bleibt.

☐ Unter 500 Euro
☐ 500 bis unter 1000 Euro
☐ 1000 bis unter 1500 Euro
☐ 1500 bis unter 2000 Euro
☐ 2000 bis unter 2500 Euro
☐ 2500 bis unter 3000 Euro
☐ 3000 bis unter 3500 Euro
☐ 3500 bis unter 4000 Euro
☐ 4000 Euro und mehr

Die folgenden Angaben unterliegen dem Datenschutz, d.h. sie werden nicht an Dritte weitergegeben und nach Abschluss des Projektes gelöscht. Ihr Name und Ihre Adresse werden nicht mit Ihren Antworten aus dem Fragebogen in Zusammenhang gebracht.

Falls Sie über die Ergebnisse der Studie informiert werden möchten, geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse an.

E-Mail:

Im Winter 2005/2006 werden an der TU Berlin Gruppendiskussionen mit werdenden und jungen Eltern durchgeführt, die ungefähr eine Stunde dauern. Es geht um Ihre Erfahrungen, die Sie mit der Ernährung während der Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes gesammelt haben. Für das Projekt sind diese Diskussionen sehr wichtig, um auf interessante Fragestellungen näher eingehen zu können. Für Sie bietet sich die Möglichkeit, andere Eltern zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen.

Wenn Sie Interesse daran haben, an einer Gruppendiskussion teilzunehmen, geben Sie bitte an, wie man Sie erreichen kann.

Tel.: oder

E-Mail: oder

Per Post:

An welchen Tagen hätten Sie am ehesten für eine Gruppendiskussion Zeit?

☐ Montag ☐ Dienstag ☐ Mittwoch
☐ Donnerstag ☐ Freitag ☐ Sonnabend

Welche Uhrzeit wäre Ihnen am liebsten?

☐ 10-12 Uhr ☐ 12-14 Uhr ☐ 14-16 Uhr
☐ 16-18 Uhr ☐ 18-20 Uhr

Wünschen Sie während dieser Zeit eine Kinderbetreuung?

☐ Ja ☐ Nein

Kontakt

Diplom-Sozialwissenschaftlerin
Adina Herde

Technische Universität Berlin
Zentrum Technik und Gesellschaft
Hardenbergstr. 36A, P 2-2
10623 Berlin

Telefon:
(030) 314-79674

Außerhalb der Bürozeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet. Bitte hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer, damit ich Sie zurückrufen kann.

E-Mail:
herde@ztg.tu-berlin.de

Internet:
www.ernaehrung.tu-berlin.de.vu

Gefördert durch das Stipendienprogramm der Deutschen Bundesstiftung Umwelt
DBU
Deutsche Bundesstiftung Umwelt

Technische Universität Berlin

Ernährung im Übergang zur Elternschaft

Umfrage

Projektflyer (Außenansicht)

Um was geht's?

Momentan wird an der TU Berlin ein wissenschaftliches Projekt durchgeführt, das sich mit der Ernährung von jungen Eltern befasst. Es soll untersucht werden, ob sich die Ernährungsgewohnheiten durch die Geburt eines Kindes ändern.

Dazu werden im Sommer/Herbst 2005 **Fragebögen** an Mütter und Väter verteilt, deren Kind nicht älter als drei Jahre ist.
Die Fragen drehen sich um die Zusammensetzung der Ernährung und die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten, die sich durch die Schwangerschaft bzw. die Geburt ergeben haben.

Im Winter 2005/06 werden zum gleichen Thema **Gruppendiskussionen** mit jungen Eltern durchgeführt.

Infos für Eltern

Sie sind schwanger oder Sie haben bereits ein Kind, das nicht älter als drei Jahre ist?

Wichtig für die Umfrage ist, dass Sie zum ersten Mal Eltern werden bzw. nur ein Kind haben.
In dem Projekt geht es darum, Veränderungen in der Ernährung von jungen Eltern aufzuzeigen. Das lässt sich am besten nachprüfen, wenn nur Mütter und Väter befragt werden, die davor noch kein Kind bekommen haben.

Je mehr Eltern an dieser Befragung teilnehmen, desto verlässlicher sind die Ergebnisse.
Deshalb ist es auch wichtig, dass Sie mitmachen. Gerne schicke ich Ihnen einen Fragebogen zu (am besten per E-Mail, 100 Kilobyte) oder komme persönlich bei Ihnen vorbei.
Außerdem werden noch Teilnehmer für die Gruppendiskussionen gesucht.
Sowohl die Auswertung der Fragebögen als auch der Gruppendiskussionen erfolgt vollkommen anonym.
Wenn Sie interessiert sind oder noch Fragen haben, rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Eine Auswertung wird Ihnen nach Abschluss der Befragung zugeschickt, falls Sie das möchten.

Infos für helfende Berufe

Sie sind Kinder- oder Frauenarzt? Krankenschwester? Hebamme? Kindergärtnerin? Oder Sie bieten Kurse bzw. Beratungsleistungen für Schwangere und junge Eltern an?

Für die Befragung ist es wichtig, dass die teilnehmenden Mütter und Väter zum ersten Mal Eltern werden bzw. nur ein Kind haben, das nicht älter als drei Jahre ist.
So lassen sich die Veränderungen in der Ernährung, die mit der Schwangerschaft bzw. Geburt einhergehen, am besten feststellen.

Da so viele junge Mütter und Väter wie möglich erreicht werden sollen, wäre es eine große Hilfe, wenn Sie Eltern auf die Befragung aufmerksam machen könnten und es möglich wäre, dass ich bei Ihnen ein paar Fragebögen verteile. Die Eltern könnten den Fragebogen z.B. während der Wartezeit beantworten. Die Befragung erfolgt vollkommen anonym.

Wenn Sie interessiert sind oder noch Fragen zum Projekt und zu dessen Durchführung haben, rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Projektflyer (Innenansicht)

Leitfaden: Gruppendiskussionen

Vorstellung (10 min.)

Guten Tag! Vielen Dank, dass Sie gekommen sind.
Wir möchten uns erst einmal kurz vorstellen: ...

Die meisten von Ihnen haben ja bereits im letzten Jahr den Fragebogen ausgefüllt und die Ergebnisse zugeschickt bekommen. Wir würden jetzt gern ungefähr eine Stunde lang mit Ihnen über ein paar Sachen reden, die in der Umfrage zu kurz gekommen sind. Die Diskussion würden wir gern aufnehmen, wobei die Auswertung vollkommen anonym erfolgt.

Zunächst wäre es schön, wenn Sie sich alle einmal kurz vorstellen, am besten mit Ihrem Namen und Ihrem Beruf. Natürlich ist auch wichtig, wie alt Ihr Kind ist und was es zu essen bekommt (also Muttermilch, Beikost usw.).

Einführung (20 min.)

Jetzt spielen wir Ihnen einen Ausschnitt aus einem Artikel vor, der vor kurzem in einer Elternzeitschrift veröffentlicht wurde.

(Text wird vom Tonband abgespielt)
»Das Tollste an der Schwangerschaft ist, wenn man mal davon absieht, wie schön und einmalig und aufregend es ist, ein Kind zu bekommen, aber das wissen wir ja alle – also das Tollste an der Schwangerschaft ist, in einem Laden zu stehen, vollgepackt mit Tee und Taschentüchern und lauter wichtigen Sachen vom wichtigen Einkaufszettel und dann – wenn man schon in der Schlange an der Kasse wartet, auf einmal Chips im Regal zu entdecken und sie im letzten Moment aufs Band zu werfen, noch während man den Einkauf verstaut, den ersten in den Mund zu stecken und sich dabei nicht verwerflich vorzukommen. Ja, das ist das Tollste. Ich bin schließlich schwanger. Kann ich was dafür, wenn das Baby auf einmal Heißhunger auf solch unsittliche Dinge hat? Kann ich was dafür, dass es erst drei Uhr nachmittags ist und damit eigentlich keine Zeit für kleine Sünden? Kann ich nicht. Und da ich nur das Beste für mein Baby will, kriegt es Chips, wann es möchte – zumindest, solange es in meinem Bauch steckt. Später gelten dann wieder ganz andere Regeln.«

Quelle: Barbara Hirt, Leitartikel, KIDSgo!, IV. Quartal 2005/06 (kleine Änderungen)

- Ist es Ihnen ähnlich wie dieser Frau ergangen und Sie haben während der Schwangerschaft weniger auf eine gesunde Ernährung geachtet? (Verantwortung für Gesundheit des Kindes? Intensivere Beschäftigung mit Nährstoffen, Inhaltsstoffen, Bio? Regelmäßige Mahlzeiten?)
- Wie sieht Ihre Ernährung jetzt aus?
- Wie hat sich Ihre Ernährung im Vergleich zu der Zeit vor der Schwangerschaft verändert?
- Was waren Ihre Motive, Ihre Ernährung umzustellen? (oder: Warum haben Sie Ihre Ernährung nach der Geburt nicht umgestellt?)
- Denken Sie, dass diese Ernährungsumstellung von Dauer sein wird?

Schwerpunktsetzung (25 min.)

Interessant ist v.a. die Frage, ob sich mit zunehmendem Alter des Kindes auch wieder Veränderungen ergeben haben. Nimmt das Interesse an Ernährung wieder ab, wenn das Kind älter wird?

1. Geschlechterverhältnis

- Welche Unterschiede in der Ernährung gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner?
- Inwiefern unterstützt oder erschwert Ihr Partner eine gesunde Ernährungsweise?
- Wie würde Ihre Ernährung aussehen, wenn Sie keinen Partner hätten? (Weniger Fleisch? Mehr Obst und Gemüse? Mehr Bio? Regelmäßiger?)
- Wer kümmert sich bei Ihnen um die Ernährung der Familie?
- Welche Aufgaben übernehmen Sie und welche Ihr Partner? (Einkaufen, Kochen, Abwaschen, Tisch decken, Müll rausbringen?)
- Hat sich bei der Aufgabenteilung im Haushalt etwas geändert, seit Sie Eltern sind?

2. Multiplikatoren

- Woran oder an wem orientieren Sie sich, wenn es um Ernährungsfragen geht? (Ratgeber, Ernährungsberater, Freunde, Familie, schriftlich/mündlich)
- Was halten Sie von professionellen Ernährungsberatern?
- Mit welchen Personen sprechen Sie sonst über Ihre Ernährung? (Kinderarzt, Hebamme, Gynäkologe, Leiterin der Mutter-Kind-Gruppe, Kita-Erzieherin, Mutter, Freunde)
- Welche speziellen Fragen besprechen Sie mit diesen Personen?
- Wie sind so Ihre Erfahrungen mit diesen Personen?
- Sind diese Gespräche hilfreich? Setzen Sie die Ratschläge auch in die Tat um?

3. Ernährungskompetenz

1. Haben Sie das Gefühl, Sie sind jetzt besser über das Thema Ernährung informiert als vor der Schwangerschaft?
2. Wenn ja, über welche Themen haben Sie sich v.a. informiert? (Nährstoffe, »gesunde«/»ungesunde« Lebensmittel, Bio, Fair Trade, Mahlzeitenverteilung, Preise der Lebensmittel)
3. Wo haben Sie sich informiert? Gibt es bestimmte Personen, mit denen Sie über Ihre Ernährung sprechen?
4. Gelingt es Ihnen, Ihr Wissen in die Tat umzusetzen? In welchen Bereichen gibt es Schwierigkeiten und warum?
5. Auf welche Dinge reagieren Sie sensibler als vor der Schwangerschaft (Inhaltsstoffe, Lebensmittelskandale etc.)?
6. Gibt es Fragen bezüglich Ihrer Ernährung, bei denen Sie sich verunsichert fühlen und für die Sie bisher keinen Ansprechpartner haben?

4. Alltagsbedingungen

- Was ist an Ihrem jetzigen Tagesablauf anders als an Ihrem Tagesablauf vor der Schwangerschaft? (Arbeit, Schlafrhythmus, »Verhäuslichung«)
- Wie beeinflusst die veränderte Lebensweise Ihre Ernährung? (Mehr oder weniger Zeit für die Mahlzeiten? Mehr Hektik beim Einkaufen durch das Kind? Veränderung der Ernährung durch Einschränkung der finanziellen Möglichkeiten?)
- Welche Unterschiede machen Sie zwischen sich selbst und Ihrem Kind?
- Hat sich mit zunehmendem Alter Ihres Kindes etwas verändert?

Abschlussrunde (5 min.)

- Für Mitarbeit bedanken.
- Hinweis darauf, dass die Möglichkeit besteht, die Ergebnisse zu verschicken.

Leitfaden: Experteninterviews

Vorstellung

Guten Tag! Vielen Dank, dass Sie sich zu einem Interview bereit erklärt haben. Ich hatte ja schon in der Mail, die ich an Sie geschrieben habe, erwähnt, dass ich im letzten Jahr eine Umfrage unter fast 300 jungen Eltern durchgeführt habe und sich dabei herausgestellt hat, dass sich Mütter und Väter sehr oft an ihren Kinderarzt (ihre Hebamme, ihren Kita-Erzieher, den Leiter ihrer Eltern-Kind-Gruppe) wenden, wenn es um das Thema Ernährung geht. Ein Ziel meines Projektes ist es daher, Strategien für eine Ernährungsaufklärung unter Einbeziehung von Kinderärzten (Hebammen, Kita-Erziehern, Leitern von Eltern-Kind-Gruppen) zu planen. Dazu gehört auch, wie diese die Ernährungssituation von jungen Familien einschätzen und wie sie ihre Rolle bei der Ernährungsaufklärung sehen. Und dazu würde ich Ihnen jetzt gern ein paar Fragen stellen.

Wo sehen Sie die größten Defizite bei der Ernährung von jungen Familien?

Hat sich Ihrer Ansicht nach das Wissen über Ernährung und das Ernährungsverhalten von Familien in den letzten Jahren verändert? Inwiefern?

Inwiefern denken Sie, dass der Übergang zur Elternschaft eine »sensible Phase« ist, in der sich Mütter und Väter vermehrt Gedanken über das Thema Ernährung in der Familie machen?

Gibt es – Ihrer Erfahrung nach – noch andere Lebenssituationen, in denen das Thema Ernährung für Familien an Bedeutung gewinnt (z.B. Erkrankung des Kindes)?

Glaubwürdigkeit

Welche Ausbildung haben Sie?

Was haben Sie während Ihrer beruflichen Ausbildung über das Thema Ernährung gelernt?

Fanden Sie das Thema im Nachhinein ausreichend behandelt?

Haben Sie selbst Kinder?

- *Wenn ja:* Inwiefern hat die Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder Ihren eigenen Umgang mit dem Thema Ernährung verändert? Haben Sie das Gefühl, dass die Eltern eher auf Sie hören, wenn Sie von eigenen Erfahrungen berichten können?
- *Wenn nein:* Inwiefern ist es ein Problem, dass Sie nicht auf eigene praktische Erfahrungen im Familienalltag zurückgreifen können?

Kita-Erzieher: Auf welche Aspekte achten Sie bei der Verpflegung der Kinder in der Kita besonders?

Reichweite

Kinderärzte: Wie viele Kinder im Alter zwischen 0 und 3 Jahren werden derzeit in Ihrer Praxis behandelt?
Hebammen: Wie viele Mütter werden derzeit von Ihnen betreut?
Kita-Erzieher: Wie viele Kinder werden insgesamt in Ihrer Kita betreut?
Leiter von Eltern-Kind-Gruppen: Wie viele Eltern-Kind-Gruppen leiten Sie derzeit? Wie groß sind die Gruppen?

Statusunterschiede

Haben Sie mit Eltern aus bestimmten Bevölkerungsgruppen zu tun oder ist das Spektrum weit gefächert?

Regelmäßigkeit der Kontakte

Kinderärzte: Wie regelmäßig sehen Sie die Eltern der von Ihnen behandelten Kleinkinder durchschnittlich?
Hebammen: Wie regelmäßig und über welchen Zeitraum sehen Sie die von Ihnen betreuten Mütter durchschnittlich?
Kita-Erzieher: Wie häufig sehen Sie die Eltern der von Ihnen betreuten Kinder durchschnittlich in der Woche?
Leiter von Eltern-Kind-Gruppen: Wie regelmäßig und über welchen Zeitraum finden die Eltern-Kind-Gruppen statt?

Zeit

Kinderärzte/Hebammen/Leiter von Eltern-Kind-Gruppen: Wie viel Zeit haben Sie im Durchschnitt pro Termin, um sich mit den Eltern zu unterhalten?
Kita-Erzieher: Wie viele Minuten haben Sie im Durchschnitt Zeit, um sich mit den Eltern zu unterhalten, wenn Sie die Eltern sehen?

Inwieweit spielt das Thema Ernährung eine Rolle, wenn Sie sich mit den Eltern unterhalten?

Sprechen Sie dieses Thema von sich aus an oder kommen die Eltern auf Sie mit Fragen zu?

Welche Themen sind wichtiger?

Soziale Kontrolle

Inwieweit können Sie überprüfen, dass die Eltern Ihre Ratschläge auch umsetzen?

Bereitschaft zum Engagement

Kinderärzte/Hebammen/Leiter von Eltern-Kind-Gruppen: Stellen Sie sich vor, die Bundesregierung würde ein Programm anbieten, das Kinderärzte (Hebammen, Leiter von Eltern-Kind-Gruppen) in Seminaren ausbildet, um junge Eltern über gesunde Ernährung aufzuklären und über längere Zeit zu begleiten. Würden Sie an so einem Programm teilnehmen? Welche Schwierigkeiten sehen Sie?
Kita-Erzieher: Kennen Sie das Projekt »FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas« von der Bundesregierung?

- *Wenn ja:* Was halten Sie von dieser Aktion? Haben Sie daran teilgenommen?
- *Wenn nein:* Stellen Sie sich vor, die Bundesregierung würde ein Programm anbieten, das Kita-Erzieher in Seminaren ausbildet, um junge Eltern über gesunde Ernährung aufzuklären und über längere Zeit zu begleiten. Würden Sie an so einem Programm teilnehmen? Welche Schwierigkeiten sehen Sie?

Danke an	für
Prof. Dr. Dr. Martina Schäfer, Technische Universität Berlin	die tolle Betreuung und Unterstützung
Prof. Dr. Ingrid Hoffmann, Justus-Liebig-Universität Gießen	die kurzfristige Übernahme des Zweitgutachtens
die Deutsche Bundesstiftung Umwelt	die finanzielle und fachliche Unterstützung
die Zentrale Frauenbeauftrage der TU Berlin	die Bewilligung des Promotionsabschlussstipendiums
Prof. Dr. Karl-Michael Brunner, Wirtschaftsuniversität Wien, Walter Sehrer, Dr. Cordula Kropp, Münchner Projektgruppe für Sozialforschung, Dr. Marina Hennig, Humboldt-Universität zu Berlin	die Anmerkungen zur Rohfassung der Dissertation
meine Eltern	die unzähligen Hilfen...
Volkmar Kirst	die Ablenkung und die schönen Stunden
das Zentrum Technik und Gesellschaft der TU Berlin	den Büroplatz und die Gesellschaft
Elke Baranek	die Co-Moderation der Gruppendiskussionen
Andrea Budnick	ihre Tipps im Bereich der empirischen Sozialforschung
Dr. Herbert Voss	die Einführung in LaTeX
alle Mamas und Papas	das Ausfüllen der Fragebögen und die Teilnahme an den Gruppendiskussionen