

# ERNÄHRUNGS WENDE!

## **Ernährungsstile im Alltag** **Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung**

Diskussionspapier Nr. 5

Immanuel Stieß, Doris Hayn,  
Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)

unter Mitarbeit von  
Konrad Götz, Steffi Schubert, Gudrun Seltmann  
und Barbara Birzle Harder

Frankfurt am Main  
Februar 2005

„Ernährungswende – Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“ ist ein Verbundvorhaben des Forschungsverbundes Ökoforum unter der Leitung des Öko-Instituts. Beteiligt sind folgende Verbundpartner:

Öko-Institut e.V. – Institut für angewandte Ökologie

Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW)

KATALYSE – Institut für angewandte Umweltforschung

Österreichisches Ökologie Institut für angewandte Umweltforschung

Das Projekt wird im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.



# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>1</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>4</b>
1.1 Zielsetzung der Untersuchung.....	4
1.2 Ausgangsthese: Ernährungsalltag im Wandel .....	5
1.3 Leitfragen der Untersuchung.....	6
1.4 Aufbau des Berichts.....	7
<b>2 Methodik und Vorgehensweise .....</b>	<b>8</b>
2.1 Der sozial-ökologische Lebensstilansatz .....	8
2.2 Befragungsdimensionen und Erhebungsmethode .....	9
2.3 Feldarbeit .....	11
2.4 Datenanalyse.....	11
2.4.1 Faktorenanalyse.....	11
2.4.2 Clusteranalyse.....	12
<b>3 Ergebnisse der Grundauszählung zu ausgewählten Bereichen des Ernährungshandelns.....</b>	<b>14</b>
3.1 Einkaufen .....	14
3.2 Kochen .....	15
3.2.1 Häufigkeit der Zubereitung warmer Mahlzeiten im Haushalt .....	15
3.2.2 Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung .....	15
3.2.3 Kochen für Gäste .....	16
3.3 Häufigkeit gemeinsam eingenommener Mahlzeiten.....	17
3.4 Häufigkeit der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten.....	17
3.5 Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte und Produktgruppen .....	18
<b>4 Die Ernährungsstile .....</b>	<b>19</b>
4.1 Desinteressierte Fast-Fooder .....	20
4.2 Die Billig- und Fleisch-Esser .....	22
4.3 Die freudlosen GewohnheitsköchInnen.....	23
4.4 Die fitnessorientierten Ambitionierten .....	25
4.5 Die gestressten AlltagsmangerInnen.....	27
4.6 Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen .....	29
4.7 Die konventionellen Gesundheitsorientierten.....	31
4.8 Die Ernährungsstile im Überblick.....	34
<b>5 Mahlzeiten am Stichtag.....</b>	<b>36</b>
5.1 Mahlzeitenordnung.....	37
5.1.1 Anzahl der Mahlzeiten .....	37
5.1.2 Frühstück .....	38
5.1.3 Mittagessen.....	39
5.1.4 Abendessen.....	44

5.2	Soziale Esssituationen .....	46
5.3	Tätigkeiten während des Essens.....	51
5.4	Bewertung der Mahlzeiten .....	53
5.5	Mahlzeitenzubereitung am Stichtag.....	55
5.5.1	Zubereitungsdauer .....	56
5.5.2	Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung und Nutzung von professionellen Angeboten.....	59
5.6	Zwischenfazit: Ernährungsstile und Mahlzeiten am Stichtag.....	62
<b>6</b>	<b>Ernährungsarbeit und Ernährungsverantwortung und deren geschlechtsspezifische Aufteilung.....</b>	<b>66</b>
6.1	Geschlechtsspezifische Beteiligung beim Einkaufen und Kochen in Mehr-Personen-Haushalten .....	66
6.2	Ernährungsstile und Versorgungszuständigkeit .....	68
<b>7</b>	<b>Ernährungsalltag und berufliche Eingebundenheit .....</b>	<b>69</b>
7.1	Der Flexibilisierungsindex .....	69
7.2	Beruflichen Eingebundenheit und Ernährung .....	71
7.2.1	Nutzung von Außer-Haus-Angeboten .....	71
7.2.2	Zubereitung von Mahlzeiten im eigenen Haushalt.....	71
7.2.3	Mahlzeitendauer .....	72
7.2.4	Einschätzung der Qualität von Mahlzeiten.....	73
7.2.5	Fazit.....	73
<b>8</b>	<b>Kochkompetenzen.....</b>	<b>74</b>
8.1	Kochen: Lust oder Frust .....	74
8.1.1	Erwerb von Kochkenntnissen .....	75
8.1.2	Erweiterung des Mahlzeitenrepertoires .....	76
<b>9</b>	<b>Ernährungsinformation und -kommunikation .....</b>	<b>78</b>
9.1	Interesse an Ernährungsfragen und -informationen .....	78
9.2	Bevorzugte Informationsquellen und -medien .....	79
9.3	Bevorzugte GesprächspartnerInnen .....	80
9.4	Risikokommunikation .....	81
<b>10</b>	<b>Ernährungstrends und Veränderungen der Ernährungsweise.....</b>	<b>83</b>
10.1	Ernährungstrends .....	83
10.2	Diäten .....	86
10.3	Ernährungsumstellung und biografische Brüche.....	86
<b>11</b>	<b>Ausblick.....</b>	<b>90</b>
<b>12</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>92</b>

## Vorwort

Die vorliegende Untersuchung erfolgte im Verbundprojekt „Ernährungswende – sozial-ökologische Transformationen im Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ gefördert wurde. Ernährungswende ist ein Gemeinschaftsvorhaben des Forschungsverbunds ökoforum – ein Zusammenschluss unabhängiger, außeruniversitärer Forschungsinstitute – das vom Öko-Institut geleitet wird. Das Projekt hat zum Ziel, Wege in Richtung einer „Ernährungswende“ aufzuzeigen.

### *Das Projekt „Ernährungswende“*

Ernährung in Deutschland kann heute nicht mehr (ausschließlich) als Frage von Nahrungssicherheit bzw. Grundsicherung der Ernährung der Bevölkerung diskutiert werden. Aktuell stehen Fragen eines nachhaltigen Umgangs mit Nahrungswohlstand im Zentrum:

- Wie können Ernährungsbedürfnisse auf nachhaltige Weise befriedigt werden?
- Wie kann Lebensmittelsicherheit, d.h. der Schutz der KonsumentInnen vor gesundheitlichen und wirtschaftlichen Schäden, gewährleistet werden?
- Wie ist Über- und Fehlernährung „in den Griff zu bekommen“?

Es geht somit nicht mehr um Quantität, sondern um Qualität sowohl hinsichtlich der Produkte und (Dienstleistungs-)Angebote als auch hinsichtlich der Ausgestaltung des Ernährungsalltags der KonsumentInnen.

In Politik wie Wissenschaft werden Umweltauswirkungen und Gesundheitsfragen im Zusammenhang mit Ernährung meist getrennt thematisiert. Die Wechselwirkungen zwischen diesen Bereichen werden nur unzureichend erfasst. Was fehlt, ist eine integrierte Betrachtung der stofflichen, soziokulturellen und strukturellen<sup>1</sup> Dimensionen von Ernährung sowie eine integrative Beschreibung des Handlungsfelds Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Vor allem mangelt es jedoch an Visionen und Leitbildern einer nachhaltigen Ernährung (vgl. Eberle et al. 2004).

*Vor diesem Hintergrund ist es Ziel des Verbundprojekts „Ernährungswende“, Strategien für die Förderung einer nachhaltigen Ernährung auszuarbeiten.*

Ernährung wird im Projekt nicht nur im engeren ernährungswissenschaftlichen Sinne als physiologisch-stoffliche Prozesse der Nährstoffaufnahme und Nährstoffverwertung, sondern auch als Kulturtechnik, die mit Handlungen verbunden ist, verstanden. Die Handlungen schließen dabei die Bereiche des Anbaus, der Verarbeitung, des Vertriebs, der Nutzung und des Verbrauchs sowie der Entsorgung mit ein und zwar in ihrer stofflichen, soziokulturellen und strukturellen Dimension.

---

<sup>1</sup> Die strukturelle Dimension der Ernährung umfasst die übergreifenden gesellschaftlichen Strukturen sowie die institutionellen Kontexte und Rahmenbedingungen, die das Handlungsfeld Ernährung prägen.

Unter *nachhaltiger Ernährung* wird im Projekt eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Ernährung verstanden, die alltagsadäquat und soziokulturell vielfältig gestaltet ist. Nachhaltige Ernährung in diesem Sinne muss nicht nur gesundheitsfördernd und umweltverträglich sein, sie muss auch im Alltag der KonsumentInnen praktisch umgesetzt werden können. Dem bisher stärker produktbezogenen Zugang zum Thema Ernährung wird folglich im Projekt die Perspektive der KonsumentInnen und Konsumenten als Fokus gegenübergestellt: Der Ernährungsalltag der KonsumentInnen ist somit die zentrale Forschungsperspektive des Vorhabens.

Zentrale Fragestellungen des Forschungsverbunds sind daher:

- Wie sollte Ernährungsverantwortung unter Bezug auf diese KonsumentInnenperspektive (neu) gestaltet werden?
- Welche Erfordernisse bringt eine Vorsorgeorientierung im Feld Ernährung mit sich?

### *Die Projektstruktur*

Das Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit wird anhand von vier Problemzugängen untersucht, die unterschiedliche Aspekte fokussieren und in Modulen von unterschiedlichen Forschungsinstituten bearbeitet werden:

- „*Ernährung im Alltag*“ (Institut für sozial-ökologische Forschung, Frankfurt am Main) legt den Fokus auf die KonsumentInnenperspektive und untersucht Ernährung im Kontext von Alltagsorganisation und -gestaltung, Ernährungs-, Essverhalten und Motivationen sowie Orientierungen von KonsumentInnen.
- „*Ernährung Außer Haus*“ (Institut für Ökologische Wirtschaftsforschung, Regionalbüro Heidelberg) untersucht die Bedingungen der Außer-Haus-Ernährung, insbesondere neue Formen der Verantwortungsübernahme für Ernährung in der Schule sowie mögliche Akteure und erforderliche Infrastrukturen.
- „*Ernährung und Produkte*“ (Öko-Institut e.V., Berlin/Darmstadt/Freiburg) betrachtet Ernährung entlang der Produktlinien. Dies beinhaltet sowohl die Analyse der Stoff- und Energieflüsse (Stoffstromanalyse), die Modellierung künftiger Entwicklungsoptionen im Bedürfnisfeld (Stoffstromszenarien), die Betrachtung der ökonomischen Aspekte von Ernährung (Lebenszykluskosten, Wertschöpfungsketten) als auch die Analyse struktureller gesundheitlicher Risiken.
- „*Ernährung und Öffentlichkeit*“ (Katalyse-Institut für angewandte Umweltforschung, Köln) untersucht Ernährungspolitik sowie Funktionsweisen und Mechanismen medial vermittelter gesellschaftlicher Ernährungskommunikation am Beispiel BSE.

Ferner werden wegweisende Erfahrungen (Strategien und Best Practices) ausgewählter europäischer Länder (Schweiz, Schweden und Österreich) in Form von Fallstudien eingebracht (Österreichisches Ökologie-Institut, Wien).

Weitere Informationen zum Projekt finden sich unter [www.ernaehrungswende.de](http://www.ernaehrungswende.de)

### *Das Projektmodul „Ernährung im Alltag“*

Im Modul „Ernährung im Alltag“ des Verbundprojekts wird der zentrale Ansatzpunkt einer Ernährungswende in den Blick genommen: das Ernährungshandeln<sup>2</sup> der KonsumentInnen in ihrem jeweiligen Alltagskontext. Untersucht werden die Orientierungen und Einstellungen, das konkrete Ernährungs- und Essverhalten sowie die Art der Alltagsorganisation und -gestaltung.

Alltag wird hier verstanden im Sinne von alltäglicher Lebensführung, als Zusammenhang aller Tätigkeiten einer Person in den verschiedenen für sie jeweils relevanten sozialen Lebensbereichen: Erwerbstätigkeit, Familie und Hausarbeit, Freizeit und Erholung, Bildungsaktivitäten usw. Alltag umfasst somit die gesamte Breite des tätigen Lebens und muss von Individuen aktiv hergestellt und stabilisiert werden.

In der ersten Arbeitsphase wurde eine Abschätzung von Trends und Entwicklungen für den Bereich „Ernährung im Alltag“, unter Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Unterschieden und weiteren sozialen Differenzierungen (bspw. ethnischer Hintergrund) vorgenommen (vgl. Hayn et al. 2004). Ferner wurden Entwicklungslinien von sich wandelnden Leitbildern von Ernährung und damit verbundene Vorstellungen von Gesundheit und Umwelt in Deutschland nachgezeichnet. Eine solche Analyse liefert Hinweise auf Hemmnisse und Potenziale neuer Vermittlungsformen im Bereich Ernährung (vgl. Hayn/Empacher 2004).

In der zweiten Arbeitsphase wurden bestehende Erhebungsmethoden im Bereich Ernährungs- und Essverhalten (z.B. Einkaufslisten, Inventurmethode, Verzehrprotokolle etc.) sowie Methoden der Verknüpfung von Ernährungsverhalten und -orientierungen aufgearbeitet und auf ihre Relevanz für die Durchführung der empirischen Phase (siehe unten) überprüft. Daraus wurde der Schluss gezogen, das Methodenrepertoire um den sozial-ökologischen Lebensstilansatz zu erweitern. Dieser umfasst neben kontextbezogenen Merkmalen (z. B. Haushaltssituation und -organisation) die Orientierungen sowie das Verhalten. Auf Basis der Sichtung bestehender Ernährungserhebungsmethoden wurden geeignete Methoden der Verhaltenserhebung, wie die Stichtagsmethode ausgewählt, die problemadäquat an den sozial-ökologischen Lebensstilansatz angepasst und mit diesem kombiniert wurden (vgl. Kapitel 2.1).

Die dritte Arbeitsphase dient dazu, Handlungsmöglichkeiten und -spielräume von KonsumentInnen im Feld Umwelt-Ernährung-Gesundheit sowie deren Ansprüche an eine nachhaltige, gesunde Ernährung aufzuzeigen. Hierfür wurde eine zweistufige empirische Befragung<sup>3</sup> auf Basis des sozial-ökologischen Lebensstilansatzes durchgeführt. Ziel ist die Entwicklung einer *Typologie von Ernährungsstilen*, die neben den Ernährungs- und Lebensstilorientierungen auch den konkreten Alltagskontext mit seinen familiären und beruflichen Anforderungen und das tatsächliche Ernährungsverhalten berücksichtigen. Weitere Informationen zum Projektmodul finden sich unter

[www.isoe.de/projekte/ernaehrf.htm](http://www.isoe.de/projekte/ernaehrf.htm)

---

<sup>2</sup> Der Begriff des Ernährungshandelns betont die aktive Dimension der mit der Ernährung verbundenen Deutungs- und Handlungsprozesse (vgl. Spiekermann 2004: 50). Er umfasst sowohl Handlungsmotive und -gründe als auch das beobachtbare Ernährungsverhalten.

<sup>3</sup> Im Anschluss an eine qualitative Phase mit 100 Interviews erfolgte eine repräsentative Befragung.

## 1 Einleitung

Der vorliegende Bericht fasst Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung zum Thema „Ernährung im Alltag“ auf Basis des sozial-ökologischen Lebensstilansatzes zusammen (zur Methodik siehe Kap. 2). Die quantitative Erhebung baut auf den Ergebnissen einer qualitativen Untersuchungsphase auf, in der die Bedeutungen und Orientierungen, die hinter den verschiedenen mit Ernährung verbundenen Aktivitäten, wie Einkauf, Zubereitung und Verzehr von Mahlzeiten stehen, qualitativ erhoben wurden (vgl. Empacher et al. 2005). Diese explorative Phase ermöglichte ein differenziertes Verständnis der Motivhintergründe des Ernährungsverhaltens und gab Anhaltspunkte über deren Einbettung in den konkreten Alltagskontext mit seinen familiären und beruflichen Anforderungen. Sie lieferte zugleich erste Annahmen über Handlungsspielräume und -möglichkeiten aus Sicht der KonsumentInnen für eine nachhaltigere Gestaltung des Ernährungsalltags für die vorliegende Untersuchung.

### 1.1 Zielsetzung der Untersuchung

Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, die in der qualitativen Untersuchungsphase gewonnenen Erkenntnisse und Hypothesen im Rahmen einer repräsentativen Untersuchung zu überprüfen. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen den Motivhintergründen und dem Ernährungsverhalten im Alltag unter besonderer Berücksichtigung von Lebensphase, sozialer Situation und der Einbettung von Ernährung in unterschiedliche Versorgungsarrangements im Haushalt. Der Entwicklung einer Typologie von Ernährungsstilen kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu. Dabei wird das bereits in anderen Bedürfnisfeldern praktizierte Verfahren der Betrachtung von Orientierungen und Handeln auf das Feld der Ernährung angewandt. Zunächst wird dabei eine hypothesengestützte Clusterung von Ernährungsorientierungen vorgenommen. Für diese Cluster wird dann, auf Basis einiger entscheidender Indikatoren, das Verhalten untersucht. Erst die Zusammenschau von Orientierungen und Verhalten, sowie deren Einbettung in unterschiedliche Lebensphasen und Lebenslagen erlauben es, von Ernährungsstilen zu sprechen.

Diese Typologie von Ernährungsstilen ermöglicht zum einen ein besseres Verständnis der unterschiedlichen und zum Teil auch widersprüchlichen Trends im Handlungsfeld Ernährung, wie bspw. die wachsende Gesundheitsorientierung, bei gleichzeitiger zunehmender Auflösung fester Mahlzeitenmuster oder den Trend zu einfachen und zeitsparenden Lösungen bei der Mahlzeitenbereitung (vgl. Eberle et al. 2004: 42ff.). Sie erlaubt zum anderen die Identifizierung von Potenzialen sowie Hemmnissen für eine nachhaltigere und gesündere Ernährung und erleichtert so die sozial differenzierte Abschätzung von Handlungsmöglichkeiten und -spielräumen. Darüber hinaus liefert sie Anforderungen und Kriterien, die bei der Entwicklung von problemgerechten, sozio-



kulturell vielfältigen und alltagadäquaten Strategien für eine gesundheitsfördernde und umweltverträglichere Ernährung berücksichtigt werden sollten.

## 1.2 Ausgangsthese: Ernährungsalltag im Wandel

Der Untersuchung liegt die These zugrunde, dass gegenwärtig im Handlungsfeld Ernährung zu beobachtende Trends nur dann angemessen verstanden werden können, wenn sie vor dem Hintergrund einschneidender gesellschaftlicher Veränderungsprozesse betrachtet werden: Wandel der Arbeitswelt, Veränderungen der Geschlechterverhältnisse und -beziehungen, Individualisierung und Pluralisierung von Wertorientierungen und Lebensstilen stellen veränderte Anforderungen an die Gestaltung der individuellen Lebensführung und an die Organisation der Haus- und Versorgungsarbeit. Lebensstilorientierungen differenzieren sich aus und bieten unterschiedliche Leitlinien für Entscheidungen darüber, wie vorhandene Handlungsspielräume und -optionen im Alltag genutzt werden.

Von diesem gesamtgesellschaftlichen Wandel ist das alltägliche Ernährungshandeln in besonderem Maß betroffen. Traditionelle Formen der raum-zeitlichen Organisation von Ernährungspraktiken werden in Frage gestellt. Ähnliches gilt für den sozialen und kommunikativen Kontext des Essens z.B. in der Familie oder bei der Arbeit.

Die Erhöhung gesellschaftlicher Handlungsoptionen und eine wachsende Stilisierung der Ernährungsweisen (vgl. Hayn et al. 2004) gehen mit einem zunehmenden Wissensbedarf und einem erhöhten Koordinierungs-, Beschaffungs- und Zubereitungsaufwand einher. Gleichzeitig erodieren tradierte Muster der Weitergabe von ernährungsrelevanten Kompetenzen zwischen den Generationen und werden durch neue medial vermittelte Formen der Ernährungskommunikation überlagert und zum Teil auch ersetzt.

Dieser Wandel verlangt den AlltagsakteurInnen ein hohes Maß an Integrations- und Konstruktionsleistungen bei der Organisation ihres Ernährungsalltags ab. Die Anforderungen von Beruf und Arbeitswelt müssen sowohl mit den eigenen Ansprüchen als auch mit denen der Familienmitglieder bzw. des Partners oder der Partnerin in Einklang gebracht, eingespielte Ernährungspraktiken durch neue Routinen und Institutionalisierungen ersetzt werden. Wie diese unterschiedlichen Anforderungen in den Ernährungsalltag integriert werden, ist durch die gegebenen Rahmenbedingungen allerdings nicht festgelegt. Vielmehr wird das tatsächliche Ernährungshandeln maßgeblich vom Umgang der AlltagsakteurInnen mit bestehenden Handlungsspielräumen und Restriktionen bestimmt.

Dass solche Konstruktions- und Integrationsleistungen gelingen, ist jedoch keinesfalls garantiert. Nicht immer ist es möglich, Bedürfnisse und Wünsche mit äußeren Restriktionen und Zwängen in Einklang zu bringen. Nicht selten scheitert der Wunsch nach einer gesünderen und ausgewogenen Ernährung an fehlender Zeit, mangelhafter Unterstützung durch andere Haushaltsmitglieder, unzureichenden Angeboten oder mangelnden finanziellen Ressourcen. Nicht alle sind gleichermaßen in der Lage, angesichts erhöhter beruflicher und privater Belastungen die für die Ernährung unverzichtbaren Versor-

gungstätigkeiten auszulagern. Stress und Hektik als Folge von Zeitmangel und Überlastung, Gefühle von Überforderung bis hin zu manifesten Ernährungsstörungen oder Fehlernährung sind deutliche Hinweise darauf, dass die Integration der unterschiedlichen Anforderungen, die an die Gestaltung der Ernährung im Alltag gerichtet sind, zumindest partiell misslingen kann.

### 1.3 Leitfragen der Untersuchung

Vor dem Hintergrund der Annahme, dass das Ernährungshandeln das Ergebnis von Integrations- und Konstruktionsleistungen ist, mit denen Akteure aktiv die unterschiedlichen Anforderungen und Bedürfnisse bei der Gestaltung ihres Ernährungsalltags integrieren, lässt sich die Fragestellung der empirischen Erhebung folgendermaßen umreißen: Wie werden die Anforderungen, die mit der Flexibilisierung der Arbeitswelt, der Pluralisierung der Lebensformen, dem Wandel der Geschlechterbeziehungen, der Individualisierung sowie der Ausdifferenzierung von Lebensstilen verbunden sind, bei der (Re-)Organisation von Ernährungspraktiken im Alltag aufgenommen? Welche Auswirkungen hat dies auf die Versorgungsarrangements? Welche Routinen und Institutionen des Ernährungsalltags lösen sich auf? Welche bilden sich neu heraus?

Im Einzelnen ergeben sich daraus folgende Themenkomplexe und Fragestellungen für die empirische Untersuchung:

- Ein erstes Themenfeld sind die Mahlzeiten, deren Zubereitung und Gestaltung: Wie werden Mahlzeiten räumlich und zeitlich organisiert und in welche sozialen Kontexte sind sie eingebettet? Welche Mahlzeiten werden zu Hause eingenommen, welche außer Haus? Welche Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen, welche nicht? Werden Mahlzeiten selbst zubereitet? Welche Rolle spielen Convenience-Produkte bei der Zubereitung von Mahlzeiten? Welche Dienstleistungsangebote (Take-Away, Lieferdienste) werden genutzt?
- Ein zweiter Schwerpunkt betrifft die Organisation der Haus- und Versorgungsarbeit vor dem Hintergrund von Haushaltskontext und Geschlechterbeziehungen: Wie ist die Haus- und Ernährungsarbeit im Haushalt verteilt? Wer ist zuständig für Planung, Einkauf, Zubereitung? Wie viel Zeit wird für die Zubereitung aufgewendet?
- Ernährungskompetenzen und -information bilden einen weiteren Themenfeld der Untersuchung: Wie schätzen die Befragten ihren Kenntnisstand zu verschiedenen Themen rund um die Ernährung ein? Wo haben sie kochen gelernt? Welche Informationsquellen zum Thema Ernährung nutzen sie?
- Darüber hinaus wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und beruflicher Einbindung, insbesondere der Umgang mit beruflicher Flexibilisierung untersucht: Wie findet die Verpflegung im Arbeitsalltag statt? Welche Auswirkungen hat die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit auf die Gestaltung des Ernährungsalltags?
- Ein wichtiger Aspekt für eine Ernährungswende ist ein Verständnis der Ursachen und Anlässe für eine Veränderung der Ernährungsweise: Wie beeinflussen biografi-

sche Brüche individuelle Ernährungsroutinen? Welche Rolle spielen Informations- und Kommunikationsangebote? Welche Rolle spielen Lebensmittelskandale und die Kommunikation über Risiken?

Die zentrale Aufgabe der Erhebung besteht darin, die Verknüpfung von Ernährungsorientierungen und Handlungsmustern zu untersuchen. Sie zielt damit auf die Identifikation von Ernährungsstilen auf Basis einer Differenzierung von Ernährungs- und Lebensstilorientierungen unter Berücksichtigung von Lebensphasen und sozialer Situation.

Insgesamt zielt die Untersuchung auf eine präzise und differenzierte Beschreibung des Ernährungsalltags, der gegenwärtig erheblichen Veränderungen ausgesetzt ist. Auf diese Weise wird deutlich, mit welchen Strategien AlltagsakteurInnen auf diese Veränderungen reagieren und in welchem Maß die Organisation des Ernährungsalltags gelingt.

## 1.4 Aufbau des Berichts

Die Darstellung der Ergebnisse der repräsentativen Untersuchung zum Thema Ernährung im Alltag auf Basis des sozial-ökologischen Lebensstilansatzes ist folgendermaßen aufgebaut: Kapitel 2 enthält eine Beschreibung der Methodik und der Vorgehensweise der Untersuchung. Kapitel 3 gibt einen Überblick über wichtige Ergebnisse der Grundauszählung zu ausgewählten Bereichen des Ernährungshandelns, wie Frequenzen des Lebensmitteleinkaufs, des Kochens, Häufigkeit gemeinsamer Mahlzeiten sowie dem Verzehr ausgewählter Produkte.

Schwerpunkt des vierten Kapitels ist die Typologie der Ernährungsstile. Die Beschreibung der einzelnen Ernährungsstile erfolgt anhand der Dimensionen Ernährungs- und Lebensstilorientierungen, soziale Situation sowie ausgewählter Bereiche des Ernährungsverhaltens.

In Kapitel 5 erfolgt eine detaillierte Analyse des Ernährungshandelns am Stichtag. Untersucht werden u.a. Mahlzeitenmuster, -dauer, -beteiligung, soziale und kommunikative Esssituation, neben dem Essen verrichtete Tätigkeiten, Einschätzung der Qualität der Mahlzeit sowie Zubereitungsdauer und -beteiligung. Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt als Gesamt sowie differenziert nach Ernährungsstilen.

Die darauf folgenden Kapitel enthalten thematische Auswertungen zu weiteren Aspekten und Themen der Ernährung im Alltag. In Kapitel 6 wird die geschlechtsspezifische Verteilung der Ernährungsarbeit und Ernährungsverantwortung analysiert. In Kapitel 7 werden die Auswirkungen beruflicher Einbindung und Flexibilisierung der Erwerbsarbeit auf die Ernährung im Alltag mit Hilfe eines eigens entwickelten Flexibilisierungsindicators, dargestellt. Weitere Themen der Untersuchung sind Kochkompetenzen (Kapitel 8), Ernährungskommunikation (Kapitel 9) sowie Veränderungen der Ernährungsweise (Kapitel 10). Abschließend gibt das Kapitel 11 einen Ausblick über die weiteren Arbeitsschritte zur Entwicklung von Handlungsstrategien.

## 2 Methodik und Vorgehensweise

### 2.1 Der sozial-ökologische Lebensstilansatz

Die Untersuchung wurde mit Hilfe des vom Institut für sozial-ökologische Forschung entwickelten sozial-ökologischen Lebensstilansatz durchgeführt.<sup>4</sup> Die Lebensstilforschung zeichnet sich dadurch aus, dass nicht mehr ausschließlich objektive Faktoren (sozial-strukturelle Merkmale), sondern auch subjektive Faktoren zur Erklärung von Handlungsmustern herangezogen werden. Lebensstilansätze betonen die Bedeutung von Einstellungen sowie soziokultureller Kriterien für die Differenzierung sozialer Segmente: Durch die Unterteilung von Gesellschaften nicht nur vertikal in Ober-, Mittel- und Unterschicht, sondern auch horizontal anhand soziokultureller Kriterien, wird ein Bild verschiedener Milieus in einem sozialen Raum gezeichnet, die sich jeweils durch unterschiedliche Lebensstile auszeichnen (vgl. Götz 2001). Lebensstile sind in diesem Sinne abgrenzbare, alltagsweltlich identifizierbare, durch Fremd- und Selbsttypisierung hergestellte soziale Formationen, die durch Muster der Lebensführung konstituiert werden (vgl. Hörning/Michailow 1990).

Um das Lebensstilkonzept für die Nachhaltigkeitsforschung zu optimieren, hat das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) einen sozial-ökologischen Lebensstilansatz entwickelt, der Handeln als abhängig von motivationalen Hintergründen im „Handlungsmilieu“ untersucht. Dabei werden drei zentrale Dimensionen berücksichtigt:

- Orientierungen:
  - Lebensstilspezifische Orientierungen: Werthaltungen, Arbeits-, Freizeitorientierungen etc.
  - Handlungsfeldspezifische Orientierungen: Einstellungen, Haltungen, Vorlieben, Abneigungen im Hinblick auf Ernährung, Konsum oder Mobilität etc.
- Soziale Situiertheit: Soziodemografische Faktoren wie Alter und Geschlecht, sozial-strukturelle Merkmale sowie Haushaltstyp und Lebensphase
- Verhalten bezogen auf das jeweilige Handlungsfeld

Der sozial-ökologische Lebensstilansatz weist mehrere Vorteile auf. Durch die Berücksichtigung des Haushaltskontexts wird das jeweilige Handlungsfeld im Alltagszusammenhang betrachtet sowie die Einbettung von Individuen in ihren sozialen Kontext verdeutlicht. Damit kommen die konkreten sozialen Zusammenhänge der Individuen in den Blick, die zum einen insbesondere für Frauen eine zentrale Rolle bei der Gestaltung der Haus- und Versorgungsarbeit spielen und zum anderen das Alltagshandeln in Richtung „Nachhaltigkeit“ beeinflussen können. Des Weiteren besteht ein wesentlicher Vorteil des Ansatzes in der Einbeziehung der Verhaltensdimension: dies erlaubt es, die Abhängigkeit von Orientierungen und Verhalten im Handlungsfeld gruppenspezifisch zu ü-

---

<sup>4</sup> Vgl. zum Hintergrund und bisherigen Anwendungen näher Götz 2001

berprüfen. Ferner können mit diesem Ansatz die für eine nachhaltige Entwicklung bedeutsamen stofflich-energetischen Aspekte in den Blick genommen werden: Umweltauswirkungen verschiedener Lebensstile können analysiert, Reduktionspotenziale abgeschätzt und Strategien entsprechend gestaltet werden. Die hier vorgestellte sozial-ökologische Typologie von Ernährungsstilen zeigt somit – anhand von ganzheitlichen und verstehbaren Charakterisierungen verschiedener Typen – gruppenspezifische Muster von Orientierungen, sozialer Situiertheit und Verhalten (vgl. Empacher/Hayn 2005, Empacher/Schultz 2001).

## 2.2 Befragungsdimensionen und Erhebungsmethode

Im Rahmen der hier vorgestellten empirischen Erhebung wurden die soziale Situation, allgemeine Lebensstilorientierungen, ernährungsrelevante Einstellungen und Orientierungen sowie das Ernährungsverhalten untersucht. Zur Eruierung der sozialen Situation wurden neben den soziodemografischen und sozialstrukturellen Merkmalen auch differenzierte Angaben zur beruflichen Tätigkeit erhoben. Ergänzend wurden biometrische Merkmale (Körpergröße, Gewicht) erfragt, auf deren Basis der Body-Maß-Index berechnet wurde. Erhoben wurden außerdem Angaben zur sportlichen Betätigung, Bewegung im Freien und Zigarettenkonsum.

Bei der Erhebung der Orientierungen wurden zum einen allgemeine Lebensstilorientierungen ermittelt. Zum anderen wurden handlungsfeldspezifische Orientierungen zu Ernährung allgemein sowie zu einzelnen mit der Ernährung und Versorgung verbundenen Aktivitäten wie Einkaufen, Kochen und Verzehr von Mahlzeiten sowie zu ausgewählten Produkten und Produktqualitäten erhoben.

Themenschwerpunkte für die Erhebung des Ernährungsverhaltens waren u.a. Gewohnheiten beim Einkaufen, bei der Zubereitung, und beim Verzehr von Mahlzeiten, Außer-Haus-Verpflegung, Verzehr ausgewählter Produktgruppen sowie das ernährungsbezogene Informationsverhalten und Veränderungen der Ernährungsweise.<sup>5</sup>

Für die Erhebung des Ernährungsverhaltens bietet die Ernährungsverhaltensforschung mit ihren verschiedenen disziplinären Ausrichtungen eine Vielzahl von Erhebungsmethoden. Da im Projekt Ernährungswende sowohl die zeitliche, räumlich und soziale Dimension des Ernährungsalltags als auch die stofflich-materielle Dimension (als potenzielle Schnittstelle für Stoffstromanalysen) untersucht werden sollte, wurde die Kombination zweier retrospektiver Methoden gewählt: (1) der Food-Frequency-Questionnaire (FFQ) und (2) die Stichtagmethode (auch 24-Stunden-Recall genannt).

Der Food-Frequency-Questionnaire wurde in dieser Untersuchung zur Erhebung der produktbezogenen Ernährungsgewohnheiten herangezogen. Die interviewten Personen wurden über ihren üblichen Verzehr bestimmter Produkte innerhalb eines Zeitraums

---

<sup>5</sup> Darüber hinaus enthielt der Fragebogen weitere Themen, die für andere Module des Projektverbundes relevant sind: Dies betrifft zum einen die Auswirkung der BSE-Krise auf den Fleischkonsum sowie zur Verpflegung von Kindern und Jugendlichen in Betreuungseinrichtungen.



befragt. Dabei wurde die Variante der qualitativen FFQ gewählt, in dem nicht quantitativ geschätzte Nahrungsmengen (wie 200g Fleisch pro Woche) sondern Verzehrshäufigkeiten (wie z.B. 1- bis 2-mal Fleisch pro Woche) abgefragt wurden (vgl. AGEV 2002; Prahl/Setzwein 1999: 64; Anders et al. 1990: 14). Darüber hinaus wurden mittels der Frequency-Analyse die Einkaufs- und Kochgewohnheiten, die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten, die Verwendung von Fertiggerichten sowie der Kauf von Bio-Lebensmitteln erfragt.

Die Stichtagmethode bietet die Möglichkeit einen ‚typischen Ernährungsalltag‘ in seinen Mahlzeitenmustern und ihren sozial-räumlichen Ausprägungen zu erheben. Im Projekt Ernährungswende wurden die Befragten gebeten, sich an einen bestimmten Tag zu erinnern und für diesen Tag sämtlich Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Snacks anzugeben. Erhoben wurden dabei: Uhrzeit, Ort und Dauer der Nahrungsaufnahme, die persönliche Kategorisierung der Mahlzeit als Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Zwischenmahlzeit/Snack, kalte oder warme Mahlzeit, die Bestandteile der Mahlzeit (anhand einer vorgegebenen Liste), der soziale Kontext, die nebenher verrichteten Tätigkeiten, ob die Mahlzeit selbst zubereitet oder gekauft wurde, die Dauer der Zubereitung, Ort des Erwerbs der Mahlzeit. Für Mittag- und Abendessen wurden detailliertere Informationen erhoben als für Frühstück und Zwischenmahlzeiten. Dieses Verfahren ermöglicht es, darüber hinaus auch Aussagen über Mahlzeitenrhythmen zu machen, beispielsweise ob Personen die drei Hauptmahlzeiten einnehmen oder fünfmal am Tag eine Kleinigkeit essen.

Aufgrund der besseren Erinnerbarkeit, wird bei der Stichtagmethode zumeist der Tag vor dem Interview ("gestriger Tag") erhoben (24-Stunden-Recall), dies kann aber auch bis zu einem 7-Tage-Recall zurückgeführt werden. Da eine zentrale Hypothese im Projekt Ernährungswende ist, dass die Ernährung an Werktagen weitaus stärker den Anforderungen des Erwerbsalltags und der Versorgungsverpflichtungen unterworfen ist als am Wochenende, war es notwendig zwei Stichtage zu erheben, einen Tag unter der Woche und einen Wochenendtag. Für die Befragung bedeutet dies, dass bei allen Befragten jeweils der "gestrige" Tag als Stichtag erhoben wurde. Handelte es sich bei diesem Tag um einen Wochentag wurde zusätzlich der letzte Sonntag als zweiter Stichtag erhoben. Handelte es sich beim ersten Stichtag um einen Wochenendtag, wurde zusätzlich der letzte Freitag abgefragt. Da Sonntage sozusagen ‚außergewöhnliche Tage‘ sind, können sie auch über mehrere Tage zurück gut erinnert werden. Dies ist bei Wochentagen schon schwieriger, deswegen wurde hier der Freitag, als der am kürzesten zurückliegende Wochentag gewählt. Um für den Sonntag eine angemessene Stichprobengröße zu erhalten, wurden in der Analyse grundsätzlich die Sonntage des ersten Stichtags und der Sonntag des zweiten Stichtags zusammengenommen. Die Samstage<sup>6</sup> des ersten Stichtags werden dabei nicht berücksichtigt. Die Auswertung erfolgt differenziert nach Werktagen und Sonntagen.

---

<sup>6</sup> Samstage haben mit Blick auf den Ernährungsalltag einen besonderen Status, da sie zwar für viele nicht durch den Erwerbsalltag bestimmt sind, dennoch dazu dienen eine Vielzahl von Aufgaben zu erledigen.

## 2.3 Feldarbeit

Die repräsentative Bevölkerungsbefragung wurde im Januar/Februar 2004 von TNS-Infratest in Form von persönlich-mündlichen Interviews mit Hilfe der CAPI-Befragungstechnik<sup>7</sup> durchgeführt. Befragt wurden deutsch sprechende Personen ab 18 Jahren, die in einem eigenen Haushalt leben. Die Größe der Nettostichprobe beträgt 2.039 Personen.

Die Auswahl der Befragten erfolgte durch eine mehrfach geschichtete, mehrstufige Zufallsstichprobe nach ADM-Standard<sup>8</sup> (TNS Healthcare 2004: 3).

Um eine durch den Ausfall von Interviews verursachte Verzerrung der Stichprobe auszugleichen und ein repräsentatives Abbild der Grundgesamtheit zu erhalten, wurde eine Gewichtung der Stichprobe durchgeführt.<sup>9</sup>

## 2.4 Datenanalyse

Die Auswertung erfolgte in mehreren Schritten. Zunächst fand eine bivariate Auswertung nach ausgewählten sozialstrukturellen Merkmalen statt. Durch eine multivariate Analyse mit Hilfe von Faktor- und Clusteranalysen wurde eine Typologie von Ernährungsstilen entwickelt. Ergänzend wurden auf Basis ausgewählter Variablen Indizes zu „Ernährungsverantwortung“ und zu „beruflicher Flexibilisierung“ gebildet, mit deren Hilfe weitere Analysen durchgeführt wurden.

### 2.4.1 Faktorenanalyse

Die Ernährungsstil-Typologie wurde auf Basis von Ernährungsorientierungen und ausgewählten sozialstrukturellen Merkmalen gebildet. Zunächst wurden die übergreifenden Orientierungen zum Thema Ernährung sowie Einkaufs- und Qualitätsorientierungen und Orientierungen zum Kochen einer Faktorenanalyse unterzogen. Auf diese Weise wurden zusammenhängende Hintergrundmotive identifiziert, die als latente Einflussgrößen das Antwortverhalten bestimmen, und die vorliegende Vielfalt an Informationen verdichtet und reduziert.

#### *Übergreifende Orientierungen zum Thema Ernährung*

Diese übergreifenden Orientierungen zum Thema Ernährung wurden durch Items konstruiert, die sich aus dem qualitativen Material ergeben haben. Dabei konnten acht relevante Faktoren<sup>10</sup> identifiziert werden.

---

<sup>7</sup> CAPI steht für „Computer Aided Personal Interviews“.

<sup>8</sup> Arbeitskreis deutscher Marktforscher (ADM)

<sup>9</sup> Die Gewichtungsmethode und -parameter sind detailliert im Erhebungsbericht dargestellt (TNS Healthcare 2004).

<sup>10</sup> Die Faktoren (Eigenwert > 1) wurden mit Hilfe einer Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation ermittelt. Die Varianzaufklärung insgesamt 55,1%.

- Gezieltes Essen als Mittel für Fitness und Gesundheit
- Relevanz regelmäßigen, warmen Essens
- Essen als lästige Nebensache
- Bevorzugung von Bio-Produkten
- Kontrolliertes Essen (Gewicht, Süßigkeiten)
- Widerwille gegenüber Fleisch
- Fast Food, Take-Away und nebenbei Essen
- Affinität zu funktionalen und chemischen Zusätzen

### *Einkaufs- und Qualitätsorientierungen*

Die Orientierungen zum Einkaufen und zu Lebensmittelqualitäten wurden ebenfalls mit Items operationalisiert, die sich aus dem qualitativen Material ergeben haben. Mit den Ergebnissen wurde ebenfalls eine Faktorenanalyse durchgeführt, bei der drei relevante Faktoren<sup>11</sup> (Eigenwert > 1) identifiziert wurden.

- Vorrang niedriger Preis
- Qualitätseinkauf, Muße, Regionalität
- Werbung als Reduzierung von Zeitdruck

### *Kochorientierungen*

Auch die Kochorientierungen wurden durch Items konstruiert, die aus dem Material der qualitativen Befragung gebildet wurden. Die Faktorenanalyse ergab hier vier relevante Faktoren<sup>12</sup> (Eigenwert > 1):

- Kochen als Stress und lästige Pflicht
- Kochen als Muße und Kreativität
- Bevorzugung von Fertig- und Convenience-Produkten
- Fleischvorrat als schnelle Mahlzeit

## **2.4.2 Clusteranalyse**

Die Clusteranalysen wurden zum einen auf Basis der oben dargestellten Faktoren durchgeführt. Zum anderen gingen die standardisierten sozialstrukturellen Variablen „Alter“, „Anzahl Personen im Haushalt“, „Einkommen“ sowie „Bildungsabschluss“ in die Clusterung ein. Die gleichzeitige Verwendung von sozialstrukturellen und Orientierungs-Variablen für die Clusterung bedeutet eine Weiterentwicklung des Lebensstilan-

---

<sup>11</sup> Die Varianzaufklärung beträgt 58,5%.

<sup>12</sup> Die Faktoren haben eine Varianzaufklärung von 62,3 %.



satzes hin zu einer Betrachtung, die Orientierungen als eingebettet in eine Soziale Situation betrachtet. Durch die Variablen Alter und Haushaltsgröße wurden die Lebensphase und der Haushaltstyp (v.a. mit/ohne Kinder im Haushalt) operationalisiert, die einen starken Einfluss auf die Ernährung haben (vgl. ISOE 2003). Durch Einkommen und Bildung wurden Verfügbarkeit von bzw. der Zugang zu materiellen Ressourcen operationalisiert. Es wurden zahlreiche Cluster-Analysen sowohl auf Faktor- als auch auf Itembasis jeweils mit und ohne soziodemografische Variablen durchgeführt, wobei jeweils 4er bis 10er Lösungen gerechnet wurden. Folgende Cluster erwiesen sich als stabil:

- „Ernährung-ist-lästig“, Delegationswunsch und Außer-Haus-Orientierung
- Interesse an Ernährungsfragen, Kochen, Öko-Orientierung und Lifestyle
- Versorgung der Familie, Pflicht und Stress
- Gesundheitsorientierung

Die gewählte 7er-Lösung lässt sich plausibel interpretieren und ermöglicht eine Differenzierung zwischen Fitness vs. Interesse an Ernährung & Genießen, zwischen Delegationswunsch & Außer-Haus- vs. Preis- & Fleischorientierung sowie eine Differenzierung der Versorgungsorientierung in Pflichterfüllung & Stress vs. Festhalten an Routinen.

### 3 Ergebnisse der Grundauszählung zu ausgewählten Bereichen des Ernährungshandelns

In den folgenden Abschnitten werden ausgewählte Ergebnisse der Grundauszählung frequenzanalytischer Fragen zu ausgewählten Themen (Einkaufen, Kochen, gemeinsame Mahlzeiten im Haushalt, Nutzung von Außer-Haus-Angeboten sowie Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte) dargestellt. Damit werden diejenigen Themen herausgegriffen, die für die Charakterisierung der Ernährungsstile (vgl. Kapitel 4) verwendet werden.

#### 3.1 Einkaufen

Insgesamt geben 41 % der Befragten an, immer selbst über den Lebensmitteleinkauf zu entscheiden. 37 % beteiligen sich etwa zur Hälfte an der Entscheidung. 22 % tun dies nur ab und zu oder nie. Die Zuständigkeit für die Planung des Einkaufs ist unterschiedlich zwischen den Geschlechtern verteilt. Von den Personen, die in einem Mehr-Personen-Haushalt leben, entscheiden 70 % der Frauen und nur 10 % der Männer (fast) immer, darüber welche Lebensmittel eingekauft werden.

38 % aller Befragten geben an, dass zumindest ab und zu auch die Kinder über den Einkauf entscheiden. Bei immerhin 13 % reden Verwandte, Eltern oder Schwiegereltern zumindest ab und zu ein Wort bei der Gestaltung des Einkaufszettels mit.

Bei der Ausführung des Lebensmitteleinkaufs zeigt sich ein ähnliches Bild wie bei der Einkaufsplanung. 45 % der Befragten, die in Mehr-Personen-Haushalten leben, kaufen (fast) immer selbst ein. 33 % teilen sich diese Aufgabe zu gleichen Teilen mit dem Partner oder der Partnerin. Die übrigen 14 % beteiligen sich ab und zu am Einkauf. Die übrigen 8 % tun das so gut wie nie. Auch bei der Einkaufsbeteiligung werden deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern sichtbar. Während ebenfalls 70 % der Frauen in Mehr-Personen-Haushalten (fast) immer die Lebensmittel einkaufen, tun dies lediglich 16 % der Männer.<sup>13</sup>

26 % aller Befragten geben an, dass der Partner oder die Partnerin (fast) immer für den Einkauf von Lebensmitteln zuständig ist. Bei einem Drittel der Befragten kaufen auch Kinder oder Enkelkinder zumindest ab und zu Lebensmittel ein. 15 % haben Eltern, Schwiegereltern oder andere Verwandte, die sich ab und zu oder häufiger am Einkauf von Lebensmitteln beteiligen. Die Beteiligung von anderen Personen, wie Haushaltshilfen oder Au Pair fällt beim Einkauf von Lebensmitteln dagegen statistisch nicht ins Gewicht.

---

<sup>13</sup> Eine vertiefende Analyse der Aufgabenteilung zwischen den Geschlechtern erfolgt in Kapitel 6.

## 3.2 Kochen

Mit Hilfe von Fragen, die sich auf die Frequenz bezogen, wurde untersucht, wie häufig im Haushalt eine warme Mahlzeit zubereitet wird und welche Personen die Zubereitung übernehmen. Darüber hinaus wurde gefragt, wer für das Bekochen von Gästen zuständig ist. Auf diese Weise entsteht ein Bild von der Versorgungssituation im Haushalt, das Aufschlüsse über die Aufteilung der Versorgungstätigkeiten zulässt.

### 3.2.1 Häufigkeit der Zubereitung warmer Mahlzeiten im Haushalt

Insgesamt gibt gut zwei Drittel der Befragten an, dass in seinem oder ihrem Haushalte täglich oder fast täglich eine warme Mahlzeit zubereitet wird. In etwa 15 % der Haushalte kommt mindestens jeden zweiten Tag eine warme Mahlzeit auf den Tisch. In etwa ebenso vielen Haushalten wird lediglich dreimal in der Woche und seltener gekocht.

Wie oft gekocht wird, hängt von der Haushaltszusammensetzung und vom Alter der im Haushalt lebenden Personen ab. Am häufigsten wird in Haushalten gekocht, in denen Kinder leben. In 80 % der Haushalte mit Kindern wird täglich oder fast täglich eine warme Mahlzeit zubereitet. Auch bei älteren Menschen kommt überdurchschnittlich oft eine selbst zubereitete warme Mahlzeit auf den Tisch. In der Altersgruppe der über 60-Jährigen wird in drei von vier Haushalten täglich oder fast täglich gekocht, während dies bei den unter 25-Jährigen lediglich in weniger als der Hälfte der Haushalte geschieht.

### 3.2.2 Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung

Ein gutes Drittel aller Befragten bereitet täglich oder fast täglich eine warme Mahlzeit selbst zu. Ein weiteres Drittel kocht mindestens einmal wöchentlich, während der Rest seltener als einmal in der Woche ein warmes Essen selbst zubereitet. Bei der Zubereitung von Mahlzeiten sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen besonders deutlich (vgl. Kapitel 6). Während zwei Drittel der Frauen (fast) täglich kochen, tun dies bei den Männern lediglich 7 %. Über die Hälfte der Männer kocht seltener als einmal in der Woche oder nie. Bei den Frauen sind dies weniger als 5 %.

Die Häufigkeit des Kochens verändert sich mit dem Alter der Befragten. Ältere Menschen kochen überdurchschnittlich oft. In der Gruppe der über 60-Jährigen bereitet fast jede zweite Person täglich oder beinahe täglich eine warme Mahlzeit selbst zu. Bei den unter 25-Jährigen tun dies lediglich 15 %. In dieser Altersgruppe kocht etwa die Hälfte ein- bis dreimal wöchentlich oder seltener. Männer können sich beim Kochen weitaus häufiger auf die Unterstützung ihrer Partnerin verlassen als umgekehrt. Bei mehr als 70 % der männlichen Befragten springt an Tagen, an denen der Befragte nicht selbst kocht, die Partnerin ein. Dagegen können lediglich 28 % der Frauen in dieser Situation auf die Hilfe des Partners zählen.

Darüber hinaus kommen noch weitere Personen für die Zubereitung von Mahlzeiten in Betracht. Allerdings beteiligt sich nur in etwa jedem zehnten Haushalt mit Kindern der Nachwuchs am Kochen. Bezogen auf die gesamte Stichprobe entspricht dies einem Anteil von etwa 7 %.

Auch die Verwandten kümmern sich bisweilen um die Mahlzeitenzubereitung. In etwa 5 % der Haushalte helfen Eltern, Schwiegereltern oder sonstige verwandte Personen beim Kochen aus. Vor allem bei den unter 25-Jährigen stellen die Eltern auch nach dem Auszug aus dem Elternhaus weiterhin eine wichtige Stütze in Sachen Ernährung dar. Etwa jede dritte Person dieser Altersgruppe lässt sich zumindest gelegentlich weiterhin von den Eltern bekochen. Dagegen fällt die Zubereitung von Mahlzeiten durch Haushaltshilfen oder Au-Pairs nicht ins Gewicht. Die Ernährungsverantwortung zwischen den Generationen ist also ungleich verteilt. Während viele Eltern die Ernährungsverantwortung für ihre Kinder auch nach deren Auszug aus dem elterlichen Haushalt übernehmen, beteiligen sich Kinder kaum an der Versorgung der Eltern.

Schließlich hat die ungleiche Verteilung der Haus- und Versorgungsarbeit zwischen den Geschlechtern einen weiteren Effekt. Während nur in 20 % der Haushalte der befragten Männer keine weitere Person zur Verfügung steht, die das Kochen übernehmen kann, bleibt bei über der Hälfte der befragten Frauen die Küche kalt, wenn sie sich nicht selbst an den Herd stellen (vgl. Kap. 6). Frauen sind also weitaus häufiger als Männer die einzige Person im Haushalt, die für die Zubereitung warmer Mahlzeiten in Frage kommt.

### ***3.2.3 Kochen für Gäste***

In mehr als der Hälfte aller Haushalte wird mindestens einmal im Monat für Gäste gekocht. In knapp 5 % der Haushalte ist sogar ein- oder mehrmals in der Woche eine haushaltsfremde Person zum Essen zu Gast. Vor allem jüngere Personen laden gerne Freunde und Bekannte zum Essen ein. In der Altersgruppe der unter 25-Jährigen werden in etwa 8 % der Haushalte ein- oder mehrmals wöchentlich Gäste bekocht.

Die Zubereitung warmer Mahlzeiten für Gäste liegt überwiegend in den Händen der Frauen. Jedoch stellt sich immerhin ein Viertel aller männlichen Befragten an den Herd, wenn es um die Bewirtung von Gästen geht. Gemeinsam kochen ist vor allem bei den Jüngeren beliebt. In der Altersgruppe der unter 25-Jährigen beteiligen sich bei knapp einem Viertel der Befragten auch die Gäste an der Zubereitung der Mahlzeiten.

### 3.3 Häufigkeit gemeinsam eingenommener Mahlzeiten

Von den Befragten in Mehr-Personen-Haushalten frühstücken 60 % täglich oder fast täglich, 14 % ab und zu und 21 % nur am Wochenende gemeinsam mit anderen Mitgliedern des Haushalts. Die übrigen Befragten frühstücken seltener als einmal in der Woche oder nie mit anderen Haushaltsmitgliedern. Frauen frühstücken etwas häufiger mit anderen Angehörigen des Haushalts als Männer. 54 % der Frauen und 48 % der Männer nehmen (fast) täglich das Frühstück gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern ein.

Das Mittagessen findet bei 55 % täglich/fast täglich, bei 14 % ab und zu und bei 26 % nur am Wochenende gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern statt. Mittags zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Während bei den Männern 44 % das Mittagessen (fast) täglich mit anderen Angehörigen des eigenen Haushalts einnehmen, tun dies 32% lediglich am Wochenende. Dagegen essen 61 % der Frauen (fast) täglich mit anderen Personen des eigenen Haushalts zu Mittag. Lediglich 22 % verzehren das Mittagessen nur am Wochenende mit anderen Haushaltsmitgliedern.

Das Abendessen findet bei 76 % täglich oder fast täglich, bei 14 % ab und zu und bei 5 % nur am Wochenende gemeinsam mit einem anderen Haushaltsmitglied statt. Auch hier gibt es leichte Unterschiede zwischen den Geschlechtern. 79 % der Frauen im Vergleich zu 74 % der Männer essen so gut wie jeden Tag mit einer anderen Person aus ihrem Haushalt zu Abend.

### 3.4 Häufigkeit der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten

Tabelle 3.1 gibt einen Überblick über die Häufigkeit der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten. Am häufigsten werden Mensen, Kantinen bzw. Cafeterien aufgesucht. Belegte Brötchen vom Bäcker oder der Imbiss vom Metzger werden ebenfalls häufig genutzt. An dritter Stelle folgt die Verpflegung in Restaurant, Kneipe oder Café.

	4- bis 7-mal pro Woche	1- bis 3-mal pro Woche	1- bis 3-mal pro Monat	Seltener als einmal pro Monat/nie
Mensa/Kantine/Cafeteria	7 %	6 %	4 %	84 % <sup>14</sup>
Restaurant/Kneipe/Cafe	2 %	8 %	27 %	63 %
Fastfood-Restaurant	1 %	4 %	12 %	82 %
Stehimbiss/Schnellimbiss	1 %	5 %	10 %	84 %
Bäckerei/Metzgerei	4 %	8 %	11 %	78 %
Take-Away	2 %	5 %	8 %	85 %
Bringdienst	1 %	2 %	7 %	91 %

*Tabelle 3.1 Häufigkeit der Nutzung von Außer-Haus Angeboten*

<sup>14</sup> Durch Rundungsdifferenzen kann die Zeilensumme der Werte von 100 abweichen.

Außer-Haus-Angebote werden häufiger von Männern als von Frauen genutzt. So essen 10 % der Männer 4-mal pro Woche und häufiger in Kantine oder Cafeteria im Vergleich zu 3 % der Frauen. Dieser Unterschied kann nicht zuletzt auf die unterschiedliche Erwerbsbeteiligung von Männern und Frauen zurückgeführt werden. Während 57 % der befragten Männer berufstätig sind oder sich in Ausbildung befinden, sind dies bei den Frauen lediglich 45 % (vgl. Kapitel 7.1).

### 3.5 Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte und Produktgruppen

Von den erfragten Verzehrhäufigkeiten von Produkten und Produktgruppen, werden hier die Werte dargestellt, die für die Charakterisierung der Ernährungsstile (Kapitel 4) verwendet werden. In Tabelle 3.2 wird die Verzehrhäufigkeit von frischem Gemüse/Obst, Fleisch (verschiedene Sorten), Wurst und Frischkäse wiedergegeben. Darüber hinaus wird die Verzehrhäufigkeit von funktionalen Lebensmitteln, d.h. von Produkten, die mit gesundheitsfördernden Zusätzen versetzt sind.

	4- bis 7-mal pro Woche	1- bis 3-mal pro Woche	1- bis 3-mal pro Monat	Seltener als einmal pro Monat/nie
Frisches Gemüse/Obst	78 %	18 %	3 %	1 %
Frischkäse	39 %	28 %	15 %	18 %
Cholesterinsenkende Margarine	18 %	3 %	4 %	76 % <sup>15</sup>
Probiotischer Joghurt	18 %	12 %	11 %	60 %
Vitamin-/Mineralstofftabletten	15 %	7 %	6 %	72 %
Wurst	58 %	29 %	7 %	6 %
Schweinefleisch	17 %	45 %	24 %	15 %
Geflügel	15 %	43 %	31 %	12 %
Rindfleisch	6 %	31 %	36 %	27 %

Tabelle 3.2 Verzehrhäufigkeiten ausgewählter Produkte und Produktgruppen

<sup>15</sup> Durch Rundungsdifferenzen kann die Zeilensumme der Werte von 100 abweichen.

## 4 Die Ernährungsstile

Ernährungsstile verknüpfen die motivationale Ebene der Einstellungen und Orientierungen mit der Verhaltensebene. Sie ermöglichen daher Aussagen über den Zusammenhang von Motiven und Verhaltensweisen.

Die auf Grundlage der repräsentativen Befragung entwickelte Typologie umfasst insgesamt sieben Ernährungsstile, deren Anteile in der folgenden Grafik dargestellt sind:

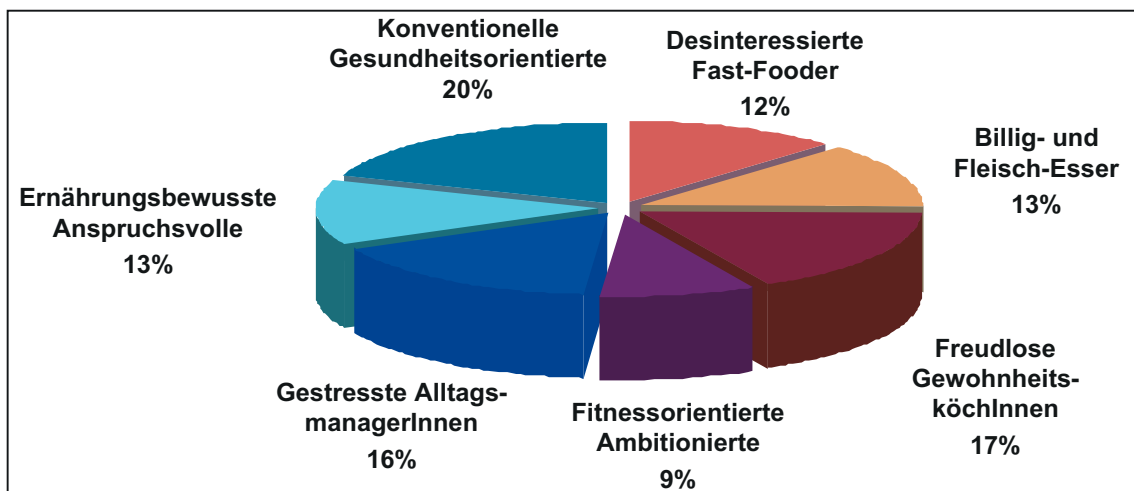


Abbildung 4.1: Typologie der Ernährungsstile

Die Typologie der Ernährungsstile zeigt eine deutliche Differenzierung von Orientierungen und Motivlagen in zentralen Dimensionen des Ernährungsalltags als auch im Hinblick auf die Lebensstilorientierungen. Die Ernährungsstile weisen zudem mehr oder weniger ausgeprägte Schwerpunkte in bestimmten Lebensphasen auf.

Die Typologie der Ernährungsstile wurde auf Grundlage von ernährungsbezogenen Orientierungen und ausgewählten sozialstrukturellen Merkmalen entwickelt (vgl. Kap. 2.4). Die Beschreibung der Ernährungsstile erfolgt auf Basis der Items zu den Orientierungen zum Einkaufen, Kochen, bevorzugten Produktqualitäten (Obst, Gemüse, Bio-Lebensmittel, Regionalität) sowie zu allgemeinen Aspekten von Ernährung (Mahlzeitenrhythmen etc.), allgemeiner Lebensstilorientierungen sowie sozialstruktureller Merkmale. Die Charakterisierung der einzelnen Ernährungsstile erfolgt zudem anhand ausgewählter Dimensionen des Ernährungsverhaltens (vgl. Kap. 2.2). Berücksichtigt werden die Häufigkeit der Zubereitung warmer Mahlzeiten, gemeinsam eingenommene Mahlzeiten, Nutzung von Außer-Haus-Verpflegung sowie Verzehr ausgewählter Produktgruppen. Dabei zeigt sich ein hohes Maß an Kohärenz zwischen den Orientierungen und dem Ernährungsverhalten. Dies belegt eindrucksvoll die Auswirkungen der Orientierungen auf das Ernährungsverhalten im Alltag.



## 4.1 Desinteressierte Fast-Fooder

### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Der Ernährungsstil der desinteressierten Fast-Fooder, dem sich 12 % der Befragten zuordnen lassen, ist geprägt durch starke Flexibilisierung, Enthäuslichung und ein ausgeprägtes Desinteresse an Fragen, die mit Ernährung oder Gesundheit zusammenhängen. Die Bereitschaft, sich über eine gesunde, ausgewogene Ernährung Gedanken zu machen ist gering. Festen Essensrhythmen und -routinen wird nur wenig Bedeutung beigemessen. Der Einkauf von Lebensmitteln ist Stress und lästige Pflicht. Bei der Auswahl von Produkten bieten Anregungen der Werbung eine willkommene Hilfe. Das Interesse am Kochen ist nur gering. Werden Mahlzeiten selbst zubereitet, soll es möglichst rasch gehen und der Aufwand muss sich in Grenzen halten. Dies gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Auffällig ist, dass die Bindung der Ernährung an den eigenen Haushalt merklich gelockert ist. Dafür besitzt das Essen außer Haus, in Schnellimbiss, Fastfood-Restaurant, Kantine oder Mensa, einen hohen Stellenwert.

Die Tendenz zur Spontaneität spiegelt sich in den Lebensstilorientierungen wider. Es dominiert ein starker Wunsch nach Unabhängigkeit von Konventionen und Verpflichtungen. Arbeit ist lediglich Mittel zum Zweck. Weitaus mehr Aufmerksamkeit richtet sich auf die Freizeitgestaltung, die vorwiegend in der Peergroup verbracht wird und in der starke Reize und Erlebnisse gesucht werden.

Der Ernährungsstil der desinteressierten Fast-Fooder ist vor allem bei jüngeren Singles und Paaren verbreitet, wobei Männer – im Unterschied zu allen anderen Stilen – überdurchschnittlich vertreten sind. Das Durchschnittsalter der desinteressierten Fast-Fooder liegt bei 33 Jahren. Ein Drittel ist nicht älter als 25 Jahre, nur wenige sind über 45 Jahre. Mehr als die Hälfte ist erwerbstätig. Von den übrigen befinden sich viele noch in der Ausbildung. Bei den Einkommen überwiegen geringe bis mittlere Einkommensgruppen. Der Ernährungsstil findet sich quer durch alle Bildungsabschlüsse.

### *Ernährungsverhalten*

Die geringe Bedeutung des eigenen Haushalts für die Ernährung zeigt sich auf der Ebene des Verhaltens eindrücklich. Von allen Ernährungsstilen sind die desinteressierten Fast-Fooder diejenigen, bei denen am seltensten gekocht wird. Lediglich in jedem fünften Haushalt wird täglich eine warme Mahlzeit zubereitet (im Vergleich zu 68 % insgesamt). Bei mehr als der Hälfte bleibt jeden zweiten Tag die Küche kalt.



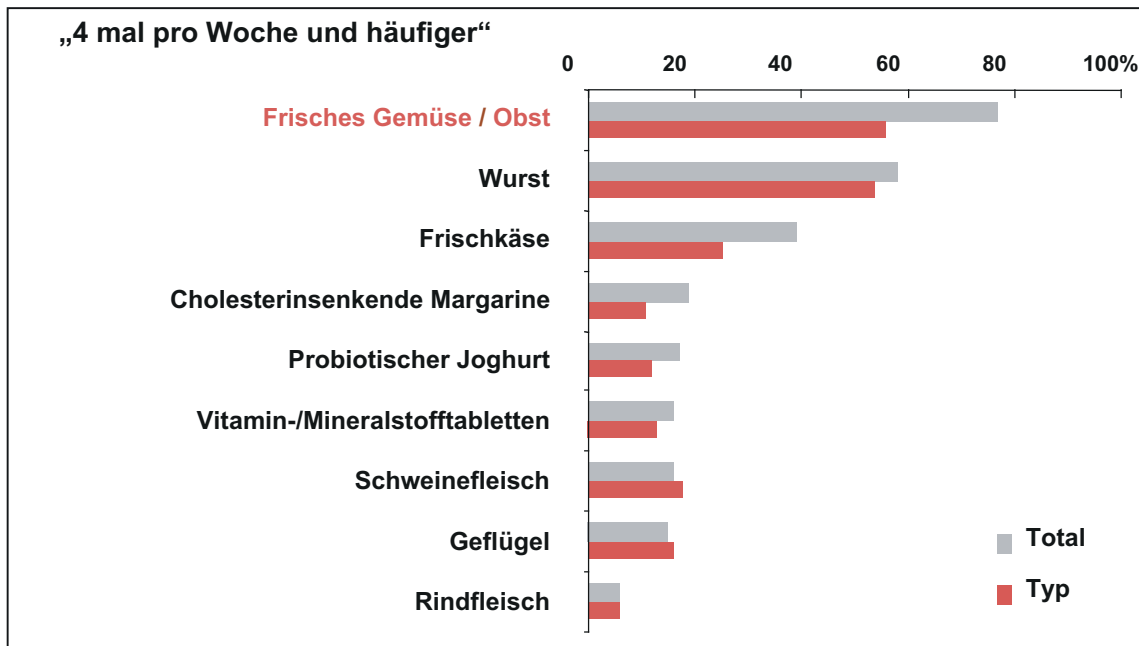


Abbildung 4.2: Die desinteressierten Fast-Fooder:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

Lediglich in jedem dritten Mehr-Personen-Haushalt dieser Gruppe wird regelmäßig ein gemeinsames Mittagessen eingenommen. Etwas mehr als die Hälfte trifft sich beim gemeinsamen Abendessen.

Ein großer Teil des Ernährungsalltags spielt sich somit außerhalb der eigenen vier Wände ab. Dabei werden nicht nur Fastfood-Restaurants, sondern auch sonstige Außer-Haus-Angebote überdurchschnittlich häufig genutzt. Mit deutlichem Abstand am häufigsten frequentiert werden Mensa, Kantine oder Cafeteria: JedeR Dritte isst dort mindestens einmal in der Woche; jedeR Fünfte sogar häufiger als jeden zweiten Tag. JedeR Vierte besucht mindestens einmal in der Woche ein Fastfood-Restaurant: 6 %) Ähnlich beliebt sind Stehimbisse sowie Restaurants.

Convenience-Produkte werden im eigenen Haushalt überdurchschnittlich häufig verwendet. Über die Hälfte bereitet mindestens einmal in der Woche ein Fertiggericht (Mikrowellengericht, Tiefkühlpizza etc.) zu (Gesamt: 24 %). Etwas überdurchschnittlich oft werden Schweinefleisch und Geflügel verzehrt. Frisches Gemüse, Obst und Frischkäse spielen eine vergleichsweise geringe Rolle. Produkte mit gesundheitsfördernden Zusätzen, wie Multivitaminsäfte oder Sport- und Energy-Drinks werden überdurchschnittlich oft konsumiert. Lebensmittel aus ökologischem Anbau werden eher sporadisch gekauft: JedeR Dritte isst hin und wieder Bio-Lebensmittel.

## 4.2 Die Billig- und Fleisch-Esser

### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Etwa 13 % der Befragten lassen sich dem Ernährungsstil der Billig- und Fleisch-Esser zuordnen. Dominierendes Motiv ist, dass Ernährung preiswert und unkompliziert ist, während Gesundheit nur eine untergeordnete Rolle spielt. Das Bedürfnis nach einer Vereinfachung des Lebens führt zu einer Auflösung von Ernährungsroutinen, dem Bedeutungsverlust gemeinsamer Mahlzeiten und einer verstärkten Hinwendung zu Convenience-Lösungen. Gegessen wird nach Lust und Laune. Dabei soll das Essen in erster Linie schmecken und satt machen. Die Essenszeiten müssen keinem festen Schema folgen. Auch die Zubereitung von warmen Mahlzeiten ist kein unbedingtes Muss. Fleisch ist für Vertreter dieses Ernährungsstils das ideale Nahrungsmittel, da es einfach und kreativ zubereitet werden kann. Bedenken gegen die Massentierhaltung bestehen kaum. Bio-Lebensmittel stoßen auf massive Ablehnung. Sie gelten als zu teuer, nicht schmackhaft und besitzen keinen erkennbaren Nutzen.

Das Bedürfnis nach Spontaneität und Vereinfachung prägt auch die Lebensstilorientierung. Erwerbsarbeit wird als belastend und eintönig empfunden. Umso stärker ausgeprägt ist der Wunsch nach Abwechslung, Spaß und Unterhaltung in der Freizeit. Aktivitäten außer Haus nehmen einen breiten Raum ein und verstärken das Bedürfnis nach Vereinfachung und unkomplizierten Lösungen im Haushalt.

Der Ernährungsstil der Billig- und Fleischesser ist an keinen bestimmten Haushaltstyp und keine klar abgegrenzte Lebensphasen gebunden. Schwerpunkt ist die Altersgruppe der Endzwanziger bis Mittvierziger. Männer und Frauen sind etwa zu gleichen Teilen vertreten. In jedem vierten Haushalt leben Kinder. Das Durchschnittsalter liegt bei 38 Jahren. Allerdings ist diese Gruppe auch in der Altersgruppe der 46- bis 60-Jährigen und bei den unter 25-Jährigen verbreitet. Es überwiegen einfache und mittlere Bildungsabschlüsse. Die Mehrheit ist berufstätig; der größte Teil geht einer Vollzeitbeschäftigung nach. Etwa 15 % sind ohne Beschäftigung. Damit ist der Anteil der Arbeitslosen überdurchschnittlich hoch.

### *Ernährungsverhalten*

In knapp 60 % der Haushalte wird täglich oder fast täglich gekocht (Gesamt: 68 %.) Allerdings ist auch der Anteil derjenigen, die nur gelegentlichen am Herd stehen, recht hoch. In jedem fünften Haushalt wird seltener als jeden zweiten Tag eine warme Mahlzeit zubereitet. Vergleichsweise häufig wird dabei auf Fertiggerichte zurückgegriffen.

Als Folge des hohen Anteils an Berufstätigen wird das Mittagessen lediglich in jedem dritten Mehr-Personen-Haushalt täglich oder fast täglich gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern eingenommen. Über die Hälfte isst nur ab und zu bzw. am Wochenende gemeinsam zu Mittag. Häufiger treffen sich die Haushaltsmitglieder zum gemeinsamen Abendessen. Jedoch ist auch hier der Anteil derer, bei denen dies nur ab und zu der Fall ist, mit knapp 20 % überdurchschnittlich hoch.

Die ausgeprägte Vorliebe für Fleisch und Wurst prägt den Ernährungsalltag. Knapp 70 % verzehren mindestens viermal wöchentlich Wurst, auch Fleischgerichte stehen überdurchschnittlich häufig auf dem Speiseplan. Dies gilt für Schweine- und Geflügelfleisch, in besonderem Maße jedoch für Rindfleisch. JedeR Zehnte isst diese Fleischsorte mindestens jeden zweiten Tag, das sind doppelt so viele wie der Durchschnitt. Frisches Obst und Gemüse sind dagegen weniger beliebt. Der Konsum liegt unter dem Durchschnitt. Gleiches gilt für Milch- und Käseprodukte. Lebensmittel aus ökologischem Anbau spielen für die überwiegende Mehrheit keine Rolle. Knapp 90 % essen Bio-Lebensmittel selten oder nie.

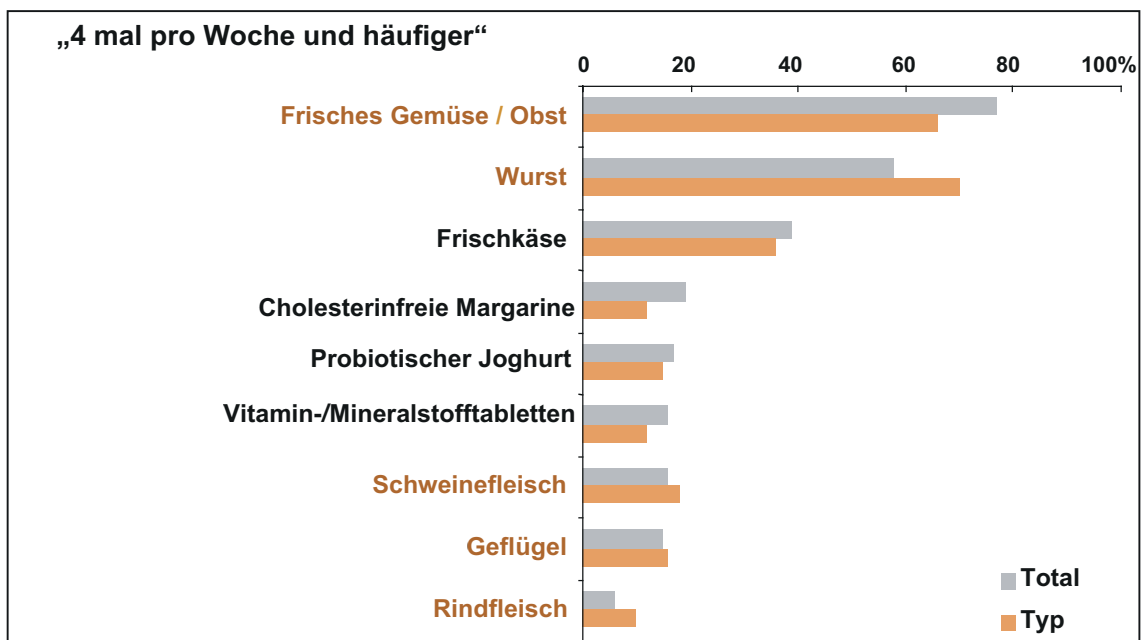


Abbildung 4.3: Billig- und Fleisch-Esser:  
Häufigkeit des Verzehr ausgewählter Produkte

Versorgungsangebote außer Haus werden überdurchschnittlich häufig genutzt. Spitzenreiter in der Gunst der Billig- und Fleisch-Esser sind Mensa, Kantine oder Cafeteria, wo annähernd jedeR Fünfte mindestens einmal in der Woche isst. Überdurchschnittlich oft genutzt werden Fastfood-Angebote. Beinahe jedeR Zehnte verzehrt einmal wöchentlich einen Imbiss beim Metzger oder Bäcker. Beinahe ebenso viele nutzen wöchentlich einen Stehimbiss, immerhin 6 % gehen mindestens einmal in der Woche ins Fastfood-Restaurant.

### 4.3 Die freudlosen GewohnheitsköchInnen

#### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Mit einem Anteil von 17 % ist der Ernährungsstil der freudlosen GewohnheitsköchInnen relativ weit verbreitet. Seine herausragenden Kennzeichen sind fest verankerte Ernährungsgewohnheiten, eine starke Orientierung an Routinen und ein gering ausge-

prägtes Interesse an Ernährungsfragen. Nach den desinteressierten Fast-Foodern zeigen die freudlosen GewohnheitsköchInnen das geringste Interesse an Fragen einer gesunden Ernährung. Über die Jahre hinweg ausgebildete Ernährungsgewohnheiten werden nicht im Lichte veränderter körperlicher Bedürfnisse oder gewandelter Alltagsanforderungen überprüft. Regelmäßige, im eigenen Haushalt eingenommene Mahlzeiten strukturieren den Tagesablauf und liefern eine Orientierung für die übrige Alltagsgestaltung. Das Essen hat den Charakter einer Pflichterfüllung und ist kaum mit Freude und Genuss verbunden. Einkaufen und Kochen sind ebenfalls in starkem Maße durch ausgeprägte Gewohnheiten und Routinen geprägt. Der Speiseplan ist einfach, traditionell und wenig abwechslungsreich. Entscheidendes Kriterium beim Einkauf ist der Preis.

Die Ernährungsorientierungen der freudlosen GewohnheitsköchInnen sind fest verankert in einem häuslichen, bescheidenen und traditionellen Lebensstil. Der eigene Haushalt bildet den Lebensmittelpunkt und das Festhalten am Bewährten vermittelt Sicherheit. Soziale Kontakte spielen keine große Rolle (mehr). Diese Tendenz zur Isolation, die starke Gewohnheitsfixierung und geringe Offenheit für Neues tragen dazu bei, dass Anregungen von Außen nur in geringem Maße aufgenommen werden.

Der Ernährungsstil der freudlosen GewohnheitsköchInnen hat einen eindeutigen Schwerpunkt bei Haushalten in der Nachfamilienphase. Das Durchschnittsalter liegt bei über 67 Jahren. Über die Hälfte der Personen sind verheiratet, ein Drittel ist verwitwet. Die überwiegende Mehrzahl befindet sich im Ruhestand oder war nie berufstätig. Wegen des hohen Durchschnittsalters überwiegen einfache Bildungsabschlüsse. Die Haushalte verfügen über geringe bis mittlere Einkommen.

Die freudlosen GewohnheitsköchInnen weisen den höchsten Body-Maß-Index aller Ernährungsstile auf. Dies weist darauf hin, dass bei diesem Ernährungsstil der Anteil übergewichtiger Personen überdurchschnittlich hoch ist und dass folglich ein erhöhtes Risiko ernährungsmitbedingter Krankheiten besteht.

### *Ernährungsverhalten*

Der Ernährungsalltag ist durch gemeinsame häusliche Mahlzeiten geprägt. In etwa zwei Dritteln der Haushalte wird annähernd täglich gekocht. In vier von fünf Mehr-Personen-Haushalten wird das Mittagessen fast täglich gemeinsam eingenommen, beim Abendessen ist dies sogar bei mehr als 90 % der Fall (Gesamt: 80 %). Abgesehen von einer kleinen Gruppe, die mehrmals in der Woche Fertiggerichte verwenden, werden Convenience-Angebote vergleichsweise selten genutzt.

Mahlzeiten außer Haus werden dagegen vergleichsweise selten verzehrt. Wird auswärts gegessen, werden Restaurants oder Cafés bevorzugt oder warme Angebote beim Metzger oder Bäcker genutzt. Fastfood-Restaurants oder Take-Aways sind diesem Typus fremd.

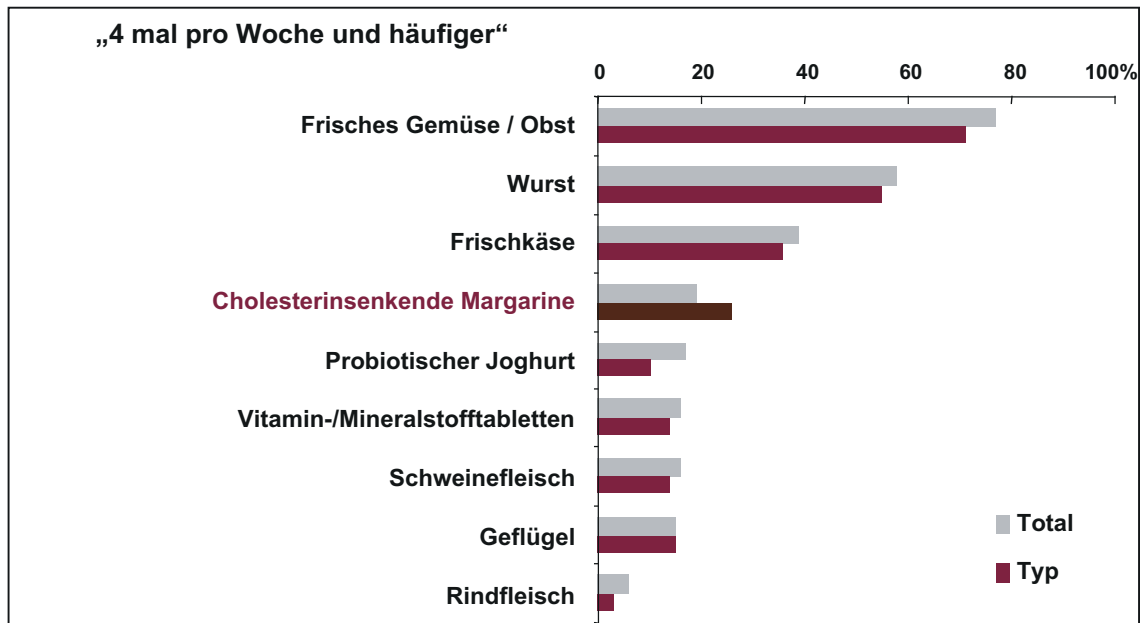


Abbildung 4.4: Die freudlosen GewohnheitsköchInnen:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

Die Häufigkeit des Verzehrs von Fleisch und Wurst entspricht weitestgehend dem Durchschnitt oder liegt knapp darunter. Dies gilt auch für die Mehrzahl der übrigen untersuchten Produktgruppen. Auffällig ist jedoch die überdurchschnittliche häufige Verwendung cholesterinsenkender Margarine. Dies sowie die Bevorzugung „leichter“ Fleischsorten (Geflügel) können als Versuch interpretiert werden, mit diesen Hilfsmitteln, das eigene Gewicht bzw. die Gesundheit in eine günstige Richtung zu beeinflussen. Bio-Lebensmittel spielen für die Ernährung so gut wie keine Rolle. Weit über 90 % verwenden Lebensmittel aus ökologischem Anbau selten oder nie (Gesamt: 75 %). Dies ist der bei weitem größte Anteil an Nicht-KäuferInnen beim Vergleich aller Ernährungsstile.

#### 4.4 Die fitnessorientierten Ambitionierten

##### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Mit 9 % bilden die fitnessorientierten Ambitionierten das kleinste Segment der Typologie. Dieser Ernährungsstil ist durch das starke Bedürfnis gekennzeichnet, mit Hilfe einer hochwertigen und disziplinierten Ernährung die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers zu erhalten. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass diese Gruppe pragmatisch und realistisch mit den beruflichen und privaten Flexibilisierungsanforderungen umgehen muss. Das Ernährungsinteresse gründet sich vor allem in dem Bestreben, die eigene Leistungsfähigkeit und Fitness aufrecht zu erhalten. Durch kontrolliertes Essen soll zudem die eigene Attraktivität positiv beeinflusst werden. Eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Produkten bildet den Ausgleich zu den hohen Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags. Bio-Lebensmittel genießen als hochwertige Nahrungsmittel überdurchschnittliches Vertrauen. Zur Verbesserung der Fitness werden auch gesundheits-

fördernde Zusatzstoffe akzeptiert. Der Preis ist beim Einkauf von Lebensmitteln zweitrangig. Gekocht wird gerne, kreativ und abwechslungsreich. Wegen der hohen beruflichen Belastung bleibt die Realisierung dieser Vorlieben jedoch überwiegend auf das Wochenende beschränkt. Die Bereitschaft zu pragmatischen Lösungen und Kompromissen wirkt sich auch in anderen Bereichen der Ernährung aus. Eine gewisse Flexibilisierung von Essenszeiten wird akzeptiert, nicht jeden Tag muss warm gekocht werden, solange eine gemeinsame Mahlzeit am Tag zusammen mit den übrigen Familienmitgliedern bzw. dem Partner oder der Partnerin gewährleistet ist.

Für den Lebensstil der fitnessorientierten Ambitionierten spielen Leistung und beruflicher Erfolg eine zentrale Rolle. Zugleich wird großer Wert auf die Verwirklichung kultureller Interessen und auf soziales Engagement gelegt. Hohe berufliche Flexibilisierungsanforderungen verbinden sich dabei mit einem starken Bedürfnis nach Flexibilität und Zeitsouveränität. Der eigene Erfolg misst sich nicht zuletzt an der Wahrnehmung des eigenen Auftretens in den Augen der anderen. Dies ist ein wichtiges Motiv dafür, dass auf die eigene Figur und ein tadelloses äußeres Erscheinungsbild viel Wert gelegt wird.

Der Ernährungsstil der fitnessorientierten Ambitionierten findet sich überwiegend bei Paaren und Haushalten in der Familienphase. Familien mit einem oder mehreren Kindern haben einen Anteil von knapp 40 %. (Verglichen mit dem Durchschnitt sind dies 13 %). Frauen sind in dieser Gruppe etwas stärker vertreten als Männer. Das Durchschnittsalter liegt bei 45 Jahren. Schwerpunkte bestehen sowohl in der Altersklasse der 25- bis 45- als auch bei den 46- bis 65-Jährigen. Mittlere und höhere Bildungsabschlüsse überwiegen. Zwei Drittel sind berufstätig, knapp die Hälfte geht einer Vollzeitbeschäftigung nach. Viele arbeiten als FreiberuflerInnen und Selbstständige. Entsprechend hoch ist das durchschnittliche Einkommen, das deutlich über dem der anderen Gruppen liegt.

### *Ernährungsverhalten*

Warme Mahlzeiten werden regelmäßig zubereitet, allerdings kommt nicht jeden Tag etwas Warmes auf den Tisch. Der Anteil der Haushalte, in denen 4- bis 5-mal wöchentlich gekocht wird, ist aber überdurchschnittlich hoch.

Wegen des hohen Anteils an Berufstätigen findet lediglich in einem guten Drittel der Mehr-Personen-Haushalte täglich ein gemeinsames Mittagessen statt. Weitaus größere Bedeutung für das häusliche Zusammenleben hat das Abendessen, das von etwa drei Vierteln gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern eingenommen wird.

Als Folge der hohen Berufstätigkeit werden Außer-Haus-Angebote überdurchschnittlich oft genutzt. Das Budget für Außer-Haus-Ernährung liegt deutlich über dem der anderen Ernährungsstile. JedeR Dritte gibt monatlich über 100 Euro für das Essen außer Haus aus (+20 %). Restaurant bzw. Cafés werden von knapp einem Viertel wenigstens einmal pro Woche aufgesucht. JedeR Fünfte nimmt mindest einmal wöchentlich eine Mahlzeit in einer Kantine oder Cafeteria ein.

Der Wunsch nach einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmt die Auswahl der Produkte. Frisches Obst und Gemüse finden sich ebenso wie Fleisch und Wurst regelmäßig auf dem Speiseplan. Bei Fleisch und Wurst werden fettarme Sorten wie Geflügel, aber auch Rindfleisch bevorzugt. Obst und Gemüse werden ebenso wie Nahrungsmittel mit gesundheitsfördernden Zusätzen, wie probiotischer Joghurt, Vitamin- und Mineralstofftabletten oder cholesterinsenkende Margarine, überdurchschnittlich oft verzehrt. JedeR Dritte kauft zumindest gelegentlich Lebensmittel aus ökologischem Anbau.

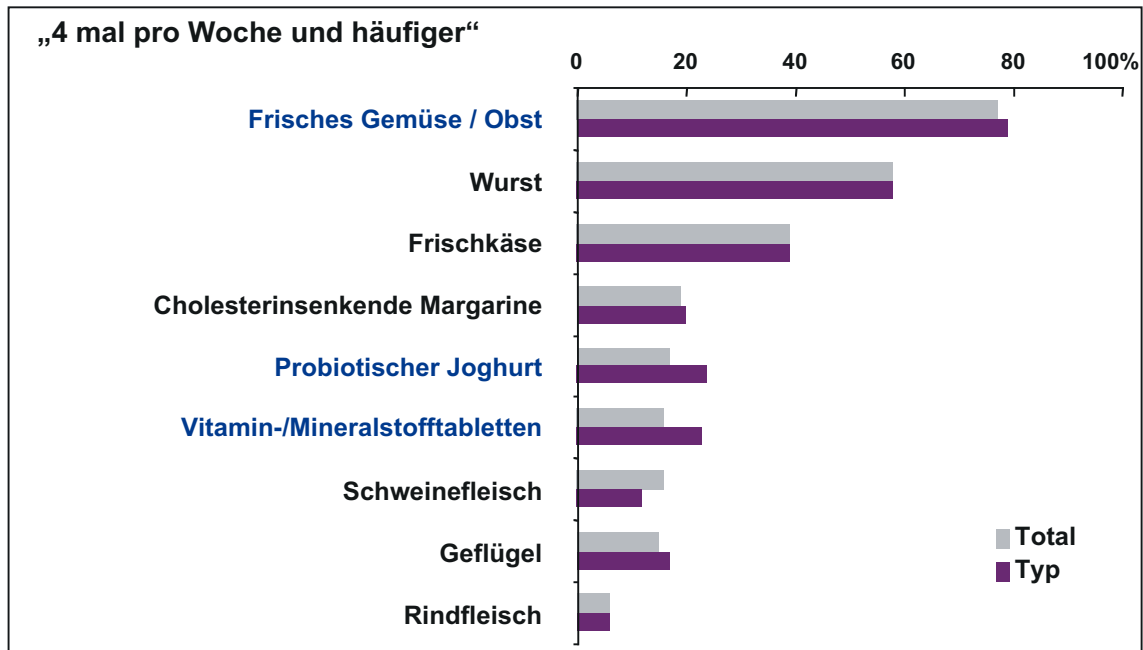


Abbildung 4.5: Die fitnessorientierten Ambitionierten:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

## 4.5 Die gestressten AlltagsmangerInnen

### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Die gestressten AlltagsmangerInnen bilden mit 16 % eines der größeren Segmente der Ernährungsstil-Typologie. Kennzeichnend für diesen Ernährungsstil ist eine starke Ambivalenz, die sich in einem aufreibenden Spagat zwischen den hohen Ansprüchen an die Ernährung für sich und die Familie und den Kräfte zehrenden Anforderungen des familiären und beruflichen Alltags äußert. Das ausgeprägte Interesse an Ernährungsfragen ist von dem Bestreben geleitet, den eigenen Kindern eine möglichst optimale Ernährung zu bieten. Damit verbunden ist der Anspruch, regelmäßig, abwechslungsreich und möglichst mit frischen Zutaten zu kochen. Vielfach mangelt es jedoch an Zeit und an der Unterstützung durch andere Haushaltsmitglieder, so dass dieser Anspruch im Alltag nur schwer aufrechterhalten werden kann. Ständige Zeitnot macht Einkauf und Kochen zur lästigen Pflicht, die Ernährungsverantwortung führt mehr und mehr zu Überlastung und Stress. Entlastungsmöglichkeiten, wie Convenience-Lösungen werden ambivalent be-



wertet. Sie laufen tendenziell den eigenen hohen Ansprüchen zuwider und übersteigen häufig auch das verfügbare Budget. Umso wichtiger ist die Einhaltung familiärer Rituale. Es gibt den Anspruch, wenigstens einmal am Tag gemeinsam und ohne störende Ablenkung durch das Fernsehen zu essen. Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Zusatzstoffen werden als Kompromiss akzeptiert. Bio-Lebensmittel werden nicht grundsätzlich abgelehnt, jedoch mit Skepsis betrachtet.

Das Wohl der Familie bestimmt den gesamten Alltag und lässt zumindest im gegenwärtigen Lebensabschnitt andere Interessen in den Hintergrund treten. Die Versorgung der Familie beansprucht einen großen Teil der eigenen Kräfte und verleiht zugleich dem Leben einen Sinn. Angesichts der Kräfte zehrenden Anforderungen des Haushalts, die nicht selten durch Erwerbstätigkeit zusätzlich verstärkt werden, besteht eine starke Sehnsucht nach Entpflichtung und Zeitsouveränität, um mehr Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu haben.

Der Ernährungsstil der gestressten AlltagsmangerInnen ist an die Familienphase gebunden und weist von allen Ernährungsstilen den deutlichsten geschlechtsspezifischen Charakter auf. Etwa drei Viertel der Personen, die diesem Segment zugeordnet werden können, sind Frauen. In vier von fünf Haushalten leben Kinder. Das Durchschnittsalter liegt bei 40 Jahren, der Ernährungsstil ist relativ klar auf die Altersgruppe der Ende 20- bis Ende 40-Jährigen beschränkt. Über die Hälfte ist berufstätig, ein Drittel geht einer Vollzeitbeschäftigung nach. Einfache und mittlere Bildungsgrade überwiegen. Das Haushaltseinkommen ist relativ niedrig. Der finanzielle Spielraum für die Auslagerung von Versorgungstätigkeiten oder die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten ist daher gering.

### *Ernährungsverhalten*

Die Versorgung der Kinder wirkt sich deutlich auf den Ernährungsalltag aus. In vier von fünf Haushalten wird täglich oder fast täglich eine warme Mahlzeit zubereitet. Auffällig ist die geringe Beteiligung der übrigen Familienmitglieder beim Einkaufen oder der Zubereitung von Mahlzeiten. Trotz der hohen Belastung durch Familie und Beruf erhalten zwei von drei haushaltsführenden Frauen keine Unterstützung beim Kochen von ihren Partnern. Eine gewisse Entlastung bieten Convenience-Produkte, die in fast jedem vierten Haushalt mindestens einmal wöchentlich genutzt werden.

Das gemeinsame Essen im Familienkreis findet vor allem abends statt. Knapp 80 % treffen sich mit anderen Familienmitgliedern beim Abendessen. Mittags sind dies weit aus weniger, nämlich 57 %.

Die Ernährungsversorgung ist sehr stark auf den eigenen Haushalt konzentriert. Außer-Haus-Angebote werden vergleichsweise selten genutzt. Bevorzugt werden relativ preiswerte Essensangebote, die schnell und ohne großen Aufwand genutzt werden können. Knapp jedeR zehnte kauft mindestens einmal wöchentlich ein warmes Gericht beim Bäcker oder Metzger, 6 % holen mindestens einmal wöchentlich ein Essen beim Take-Away (Gesamt: 11 % bzw. 7 %)



Vor allem Obst und Gemüse werden überdurchschnittlich häufig verzehrt. Auch Fleisch ist ein selbstverständlicher Bestandteil des Speiseplans. Der Konsum von Schweinefleisch und Geflügel liegt ebenso wie der von Wurst über dem Durchschnitt. Funktionale Lebensmittel werden vor allem dann genutzt, wenn als gesund angesehene Produkte zusätzlich mit gesundheitsfördernden Stoffen angereichert sind. Dies ist beispielsweise bei ACE-Säften und probiotischem Joghurt der Fall. Etwa die Hälfte isst selten oder nie Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Diejenigen, die Bio-Lebensmittel verzehren, tun dies größtenteils sporadisch. Aber immerhin 5 % verwenden häufig Bio-Lebensmittel.

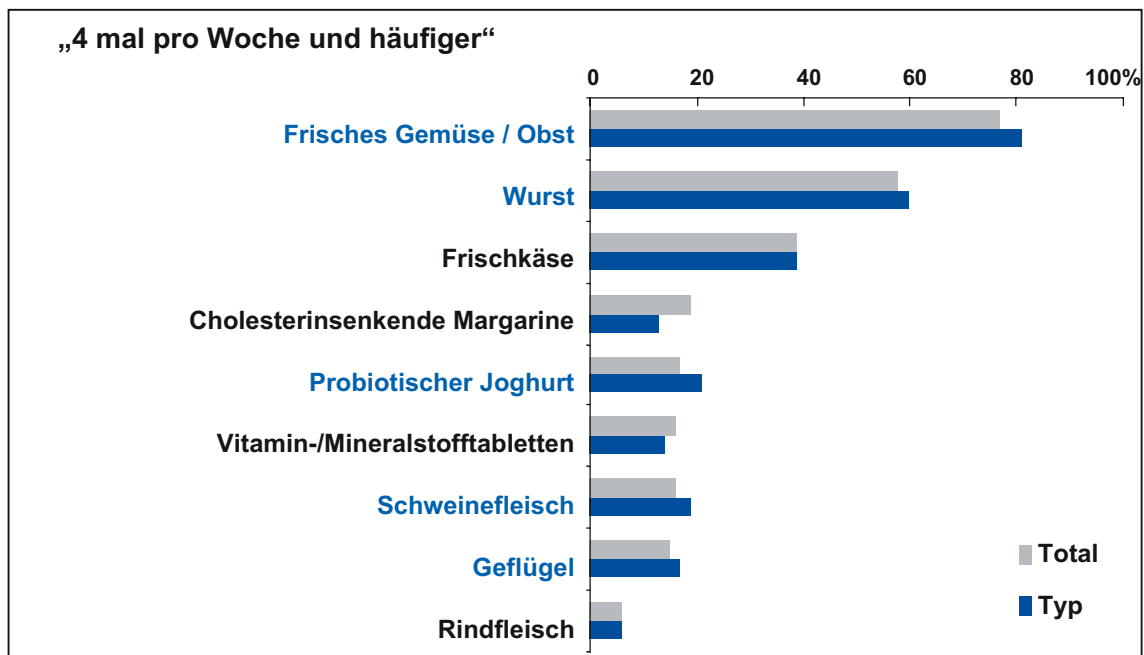


Abb 4.6: Die gestressten AlltagsmanagerInnen:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

## 4.6 Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen

### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

13 % der Befragten können den ernährungsbewussten Anspruchsvollen zugeordnet werden. Dieser Ernährungsstil ist durch ein ausgeprägtes Interesse an Ernährungsfragen und die Bereitschaft gekennzeichnet, für eine hochwertige Ernährung einen höheren Preis zu bezahlen. Zudem zeigt sich eine große Sensibilität für ein ganzheitliches Ernährungsverständnis und ein starkes Bewusstsein für die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Besonderes Augenmerk wird auf Qualität und Frische der Lebensmittel, aber auch auf eine regionale Herkunft gerichtet. Naturbelassenheit ist ein Kriterium, dem große Aufmerksamkeit entgegen gebracht wird, synthetische Zusätze in Lebensmitteln werden dagegen strikt abgelehnt. Bio-Lebensmittel genießen eine hohe Wertschätzung. Sie versprechen größeren Genuss und stellen eine Wohltat für Körper, Geist

und Seele dar. Essen gilt als genussvolles Erlebnis für alle Sinne. Der Speiseplan ist weltoffen, kreativ und vielseitig. Gemüse, Salat und Obst bilden die Basis einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Dagegen spielt Fleisch eine weitaus geringere Rolle, nicht zuletzt aufgrund der Ablehnung von Massentierhaltung. Eine kommunikative Esskultur wird hoch geschätzt, zwanghafte Ritualisierungen werden allerdings abgelehnt.

Diese Ernährungsorientierungen sind eingebettet in einen Lebensstil, der sich nicht primär am beruflichen Erfolg in der Arbeitswelt orientiert. Es besteht ein starkes Bedürfnis nach Zeitsouveränität und nach flexibler Gestaltung der eigenen Arbeit. Großer Wert wird darauf gelegt, dass genügend Raum bleibt für die Verwirklichung der vielseitigen kulturellen und Interessen und für soziales Engagement.

Der Ernährungsstil der ernährungsbewussten Anspruchsvollen ist weder an eine bestimmte Lebensphase noch an ein bestimmtes Alter gebunden. Das Durchschnittsalter liegt bei 44 Jahren. Der Schwerpunkt liegt in der Altersgruppe der 26-45 Jährigen, weist aber eine relativ breite Streuung in den älteren Altersgruppen auf. Ebenso breit ist das Spektrum an Lebensphasen. Paare, die ohne Kinder im Haushalt leben, sind mit 40 % in der Mehrzahl, in jedem dritten Haushalt leben Kinder, jedeR Vierte lebt alleine. Auffallend hoch sind aber die Formalbildungsabschlüsse. Drei Viertel haben einen akademischen Abschluss, dies ist von allen Segmenten der Typologie der höchste Anteil. Etwa 60 % sind berufstätig, davon gehen zwei Drittel einer Vollzeitbeschäftigung nach. Es überwiegen mittlere bis hohe Einkommen.

Trotz des vergleichsweise hohen Durchschnittsalters weist dieser Ernährungsstil mit einem Body-Maß-Index von 23,9 den niedrigsten Wert im Typenvergleich auf. Schlüsselt man zusätzlich nach Geschlecht auf, so ergibt sich ein ähnliches Bild. Mit 23,2 haben die Frauen dieses Ernährungsstils den geringsten BMI. Die Männer kommen auf einen Wert von 24,8 und liegen damit an zweiter Stelle knapp hinter den männlichen desinteressierten Fast-Foodern mit einem BMI 24,6.

### *Ernährungsverhalten*

Ähnlich wie bei den fitnessorientierten Ambitionierten ist die starre Ordnung der Mahlzeitenmuster auch bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen gelockert. Eine warme Mahlzeit wird nur in gut der Hälfte der Haushalte täglich oder fast täglich zubereitet. In jedem fünften Haushalt wird nur ein- bis dreimal pro Woche gekocht. In beinahe jedem zweiten Mehr-Personen-Haushalt findet regelmäßig ein gemeinsames Mittagessen, in drei von vier ein gemeinsames Abendessen statt. Überdurchschnittlich oft bildet das Essen in den eigenen vier Wänden ein Zentrum des geselligen Lebens. Jeder dritte Haushalt bewirbt mindestens einmal im Monat Gäste.

Die Verpflegung außer Haus hat eine relativ hohe Bedeutung. JedeR Fünfte isst mindestens einmal wöchentlich in einer Kantine bzw. Cafeteria. Etwa genauso viele greifen ebenso häufig auf Imbiss-Angebote beim Bäcker oder Metzger zurück. Auch Fastfood-Restaurants und Take-Aways werden von etwa 15 % wöchentlich genutzt.

Ein Blick auf die Häufigkeit des Konsums ausgewählter Produktgruppen verdeutlicht den geringen Stellenwert von Fleisch. Während frisches Obst und Gemüse ebenso wie Milchprodukte überdurchschnittlich häufig verzehrt werden, liegt der Konsum von Fleisch und Wurst deutlich unter dem Durchschnitt. Dies gilt für alle Fleischsorten gleichermaßen. Die Wertschätzung für Bio-Lebensmittel schlägt sich in einem hohen Anteil an Intensiv-Käufern nieder. JedeR Vierte kauft häufig Lebensmittel aus ökologischem Anbau ein.

Trotz der starken Ablehnung synthetischer Zusätze in Nahrungsmitteln werden funktionale Lebensmittel und Ergänzungsstoffe nicht gänzlich verschmäht, sondern selektiv konsumiert. Probiotischer Joghurt oder Vitamin- und Mineralstoffabletten werden vergleichsweise häufig verwendet. Dagegen werden Produkte wie ACE-Säfte oder cholesterinsenkende Margarine unterdurchschnittlich oft gekauft.

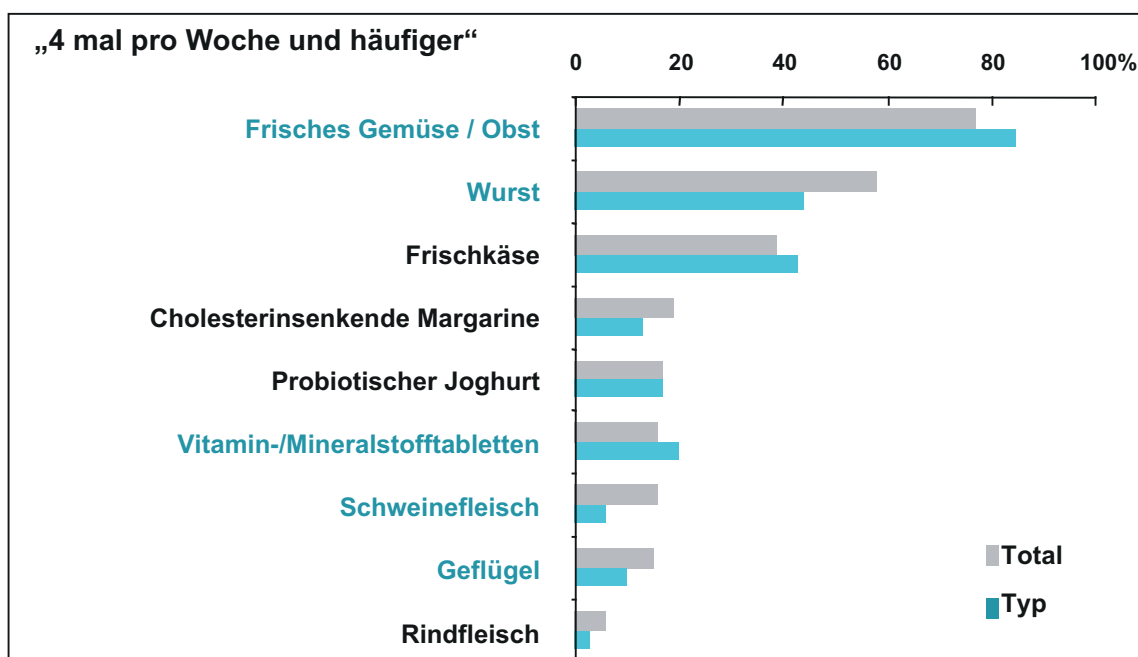


Abbildung 4.7: Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

## 4.7 Die konventionellen Gesundheitsorientierten

### *Ernährungsorientierungen, Lebensstil und soziale Situation*

Der Ernährungsstil der konventionellen Gesundheitsorientierten bildet mit 20 % das größte Segment der Typologie. Er zeichnet sich durch eine hohe Wertschätzung von gutem, abwechslungsreichem Essen und einem starken Interesse an Ernährungsfragen aus. Sinnlichkeit und Genussfreude geraten allerdings nicht selten in Konflikt mit der Notwendigkeit, sich mit zunehmendem Alter kontrollierter zu ernähren, um teilweise vorhandene Gewichts- und Gesundheitsprobleme in den Griff zu bekommen. Die hohe Wertschätzung des Essens stützt sich auf ein umfangreiches Wissen über Lebensmittel und ihre Zubereitung. Gekocht wird gerne, gut und reichlich. Der abwechslungsreiche

Speiseplan hat eine traditionelle und bürgerliche Grundlage, die kreativ abgewandelt wird. Regelmäßiges Essen in kommunikativer Atmosphäre nimmt einen hohen Stellenwert ein. Der Einkauf ist positiv besetzt. Man achtet auf Qualität, Frische, regionale Herkunft und die jahreszeitlichen Angebote – dabei spielt auch der Preis eine wichtige Rolle. Geschmacks- und Gesundheitsmotive fördern die Aufgeschlossenheit gegenüber Bio-Lebensmitteln. Es gibt ein klares Bewusstsein über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Der Kampf gegen die Pfunde dämpft jedoch die Freude am Essen, und erzwingt einen Verzicht auf Süßes und eine Einschränkung des Fleischkonsums. Angesichts dieses Dilemmas sind gesundheitsfördernde Ergänzungsstoffe eine willkommene Hilfe.

Das sinnlich geprägte Ernährungsbewusstsein ist fest verankert in einem eher traditionell orientierten Lebensstil, der jedoch aufgeschlossen ist für neue Eindrücke und Erfahrungen. Familie und Heim bilden das Zentrum, von dem aus sich ein ausgeprägtes geselliges Leben und soziales Engagement entfaltet. Die Frauen dieser Gruppe haben sich ein eigenes Selbstverständnis jenseits der traditionellen Pflichterfüllung geschaffen. Es besteht ein starkes Bedürfnis nach einem aktiven und sinnvollen Umgang mit der nicht mehr durch Erwerbsarbeit ausgefüllten Zeit. Ein positiver Bezug zum eigenen Körper und dessen Gesundheit sowie der hohe Stellenwert eines gepflegten Äußeren fördern die Bereitschaft, sich auch im Alter sportlich zu betätigen.

Der Ernährungsstil der konventionellen Gesundheitsorientierten ist bei Paaren und Alleinstehenden in der Nachfamilienphase verbreitet, wobei Frauen etwas in der Überzahl sind. Das Durchschnittsalter beträgt 63 Jahre. Der Schwerpunkt liegt in der Altersgruppe der über 60-Jährigen, zu einem geringeren Anteil ist auch die Altersklasse der 46- bis 60-Jährigen vertreten. Ein Drittel lebt nach dem Tod des Partners bzw. der Partnerin, nach einer Scheidung oder war nie verheiratet. Es überwiegen einfache Bildungsabschlüsse. Die überwiegende Mehrheit befindet sich im (Vor-)Ruhestand oder war nie berufstätig. Nur jedeR Fünfte geht einer Erwerbsarbeit nach. Es überwiegen niedrige bis mittlere Einkommen.

### *Ernährungsverhalten*

Selbst zubereitete warme Mahlzeiten besitzen für die Ernährung eine zentrale Bedeutung. Obwohl keine Kinder mehr im Haushalt zu versorgen sind, wird in vier von fünf Haushalten weiterhin täglich oder fast täglich gekocht. Dabei spielen Fertiggerichte für die überwiegende Mehrheit kaum eine Rolle.

Das Essen bildet einen festen Orientierungspunkt im gemeinsamen Alltag. In drei von vier Mehr-Personen-Haushalten wird das Mittagessen gemeinsam eingenommen, beim Abendessen sind dies sogar 90 %. Gesellige Mahlzeiten sind nicht auf den Kreis der Haushaltsmitglieder beschränkt. In 20 % der Haushalte wird mindestens einmal im Monat für Gäste gekocht.

Das Essen außer Haus hat eine vergleichsweise untergeordnete Bedeutung. Knapp jedeR Zehnte geht mindestens einmal wöchentlich zum Essen ins Restaurant oder Café (Gesamt: 11 %). Sonstige Außer-Haus-Angebote werden in einem deutlich geringeren Ausmaß genutzt.

Das starke Bedürfnis nach einer abwechslungsreichen Ernährung kommt auch auf der Ebene der verzehrten Produkte und Produktgruppen zum Ausdruck. Die konventionellen Gesundheitsorientierten liegen beim Konsum von Obst und Gemüse an der Spitze. In neun von zehn Haushalten werden diese Produkte mindestens viermal pro Woche verzehrt. Auch Fleisch ist ein fester Bestandteil der Ernährung. Vor allem Wurst und Schweinefleisch werden überdurchschnittlich häufig verzehrt. Auch beim Käsekonsum liegt dieser Ernährungsstil an der Spitze. Produkte mit gesundheitsfördernden Zusatzstoffen werden ebenfalls überdurchschnittlich oft konsumiert. Mehr als jedeR Vierte verwendet beinahe täglich cholesterinsenkende Margarine, 16 % greifen ebenso häufig zu Vitamin- und Mineralstofftabletten, jedeR Zehnte isst beinahe täglich probiotischen Joghurt (Gesamt: 13 %/10 %/8 %).

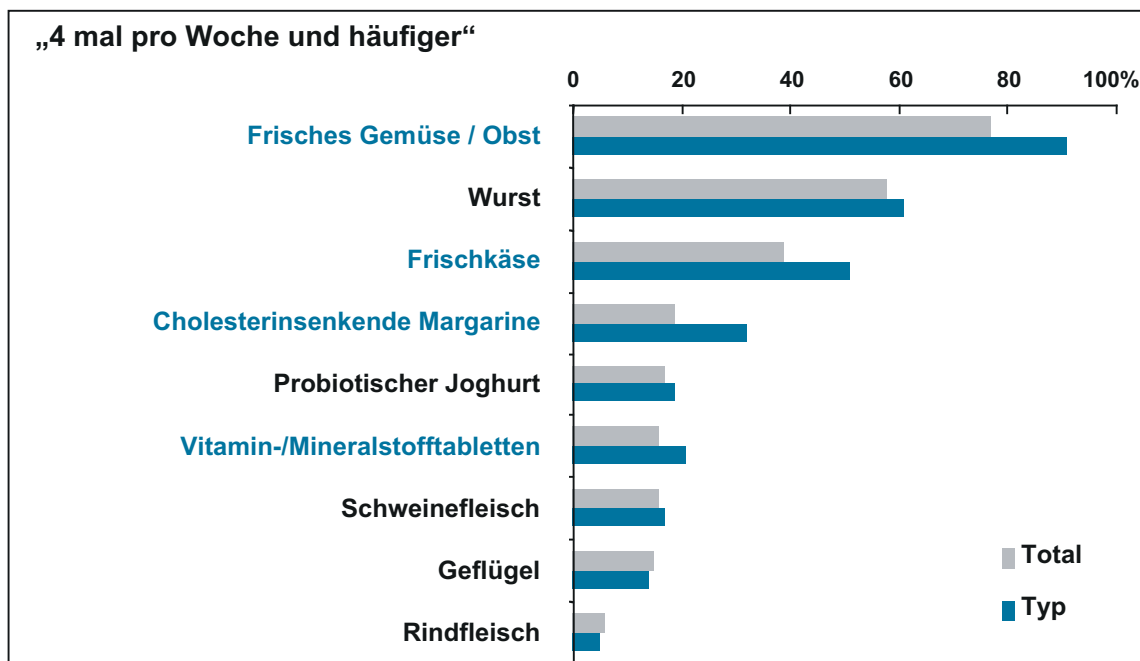


Abbildung 4.8: Die konventionellen Gesundheitsorientierten:  
Häufigkeit des Verzehrs ausgewählter Produkte

### 4.8 Die Ernährungsstile im Überblick

Zum Abschluss sollen die sieben Ernährungsstile in einem Überblick betrachtet werden. Die Darstellung erfolgt im Rahmen des ISOE-Lebensphasenmodells (vgl. Abb. 4.9). Dieses Modell gibt auf seiner horizontalen Achse sowohl die Lebensphasen (Sozialisation, berufsaktive Phase, Ruhestand) als auch die einzelnen Phasen des Familienzyklus wieder und berücksichtigt dabei die Ausdifferenzierung von Lebensformen (Singles bzw. kinderlose Paare, Familien). Auf diese Weise können die Schwerpunkte der einzelnen Ernährungsstile in den verschiedenen Lebensphasen auf einen Blick sichtbar gemacht werden. Darüber hinaus können auf der horizontalen Achse die einzelnen Ernährungsstile nach weiteren Kriterien verglichen werden. Dies geschieht im vorliegenden Fall anhand des Interesses an Ernährungsfragen. Stile, mit einem geringen Interesse an Ernährungsfragen sind weiter unten dargestellt, während Stile mit einem starken Interesse weiter oben angeordnet sind.

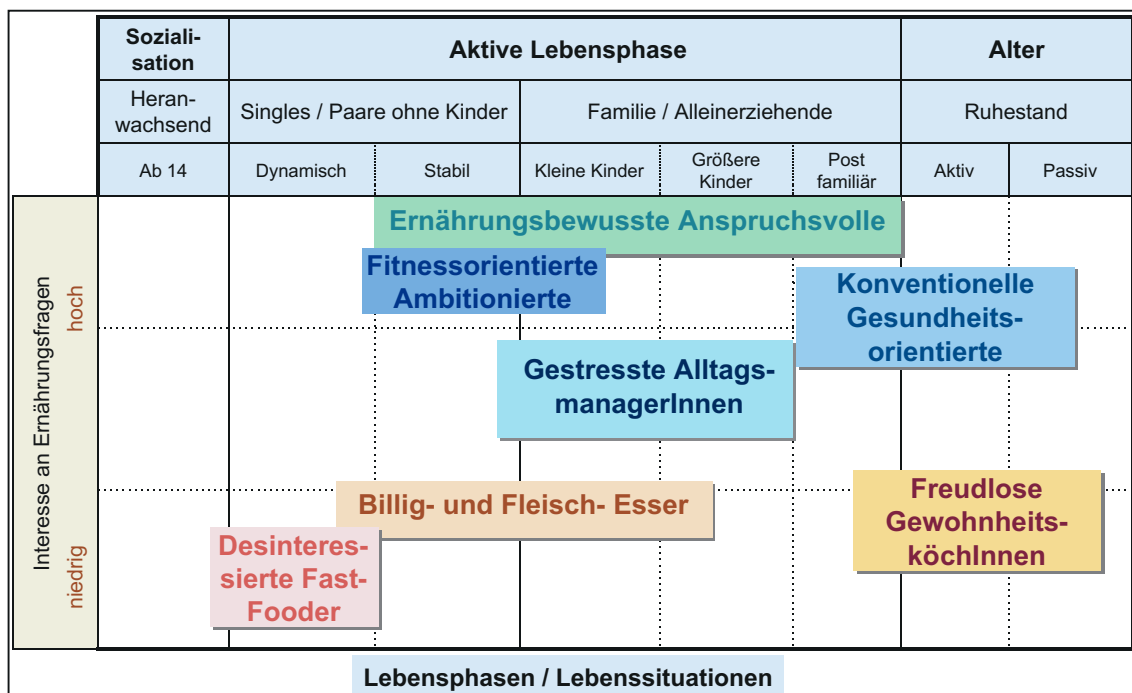


Abbildung 4.9: Ernährungsstile, Lebensphasen und Interesse an Ernährungsfragen

Die Abbildung zeigt, dass die Mehrzahl der Ernährungsstile relativ eindeutig einzelnen Lebens- bzw. Familienphasen zugeordnet werden kann. Zugleich wird jedoch deutlich, dass den meisten Lebensphasen mehrere Ernährungsstile entsprechen. Für die meisten Lebensphasen gibt es also zwei oder mehr mögliche Ernährungsstile.

In der Grafik erkennt man dies daran, dass mehrere Ernährungsstile in einer Spalte, die jeweils eine bestimmte Lebensphase repräsentiert, übereinander angeordnet sind. Dies bedeutet nichts anderes, als dass die einzelnen Ernährungsstile eindeutig durch soziodemografische und sozialstrukturelle Merkmale, wie Alter, Haushaltsstruktur oder Ein-

kommen bestimmt sind. Dies verweist auf die zentrale Bedeutung, die Einstellungen und Orientierungen für die Gestaltung des Ernährungsalltags besitzen.

Der Vergleich der konventionellen Gesundheitsorientierten und der freudlosen GewohnheitsköchInnen zeigt dies eindrucksvoll: Beide Ernährungsstile treten in einer vergleichbaren Lebensphase auf. Jedoch unterscheiden sich die Ernährungsorientierungen wie auch das ernährungsbezogene Verhalten fundamental. Während bei den konventionellen Gesundheitsorientierten eine hohe Wertschätzung guter Ernährung und ein ausgeprägtes Interesse an Ernährungsfragen besteht, ist dies bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen nicht der Fall.

Die Grafik zeigt, dass die Ernährungsstile mit Blick auf das Interesse an Ernährungsfragen (vertikale Achse) in zwei Gruppen unterschieden werden können. Bei den desinteressierten Fast-Foodern, den Billig- und Fleisch-Essern sowie bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen ist das Interesse an Ernährung nur gering ausgeprägt. Diesen drei Segmenten stehen die übrigen vier Ernährungsstile gegenüber, die ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Interesse an einer gesunden Ernährung haben.

Die Folgerungen für die Entwicklung von Handlungsstrategien können an dieser Stelle nur angedeutet werden. Während bei der zweiten Gruppe an das vorhandene Interesse an Ernährungsfragen angeknüpft werden kann, ist dies bei der ersten Gruppe nicht direkt möglich. Bei diesen Ernährungsstilen müssen Handlungsansätze entweder Allianzen mit anderen Motiven (z.B. Convenience) herstellen oder Angebote müssen so gestaltet sein, dass sie helfen, existierende Hemmnisse abzubauen oder zu „entschärfen“.



## 5 Mahlzeiten am Stichtag

Ernährung erfolgt nicht als isolierte Nahrungsaufnahme, sondern ist in einen zeitlichen, räumlichen und sozialen Kontext eingebettet. Die über den Tag verteilten Ernährungsereignisse sind an Routinen gebunden. Sie folgen zeitlichen Mustern und besitzen eine geordnete Struktur in Form von Haupt- und Zwischenmahlzeiten. Das Verzehren von Mahlzeiten ist an privilegierte Orte gebunden, wobei zumindest hierzulande der eigene Haushalt nach wie vor eine dominierende Rolle spielt. Zudem haben Ernährungsereignisse eine wichtige soziale Funktion im Alltag. Sowohl innerhalb als auch außerhalb des eigenen Haushalts bilden Mahlzeiten Knotenpunkte für soziale Kontakte zwischen Familien- und Haushaltsmitgliedern oder Verwandten sowie im Kreis von FreundInnen, Bekannten, KollegInnen oder KommilitonInnen.

Dieser zeitliche, räumliche und soziale Kontext der Ernährung wurde mit Hilfe der Stichtagsmethode empirisch untersucht. Die Befragten wurden gebeten, einen detaillierten Rückblick über ihr Ernährungshandeln am Vortag oder dem zurückliegenden Sonntag zu geben (vgl. Kap. 2.2). Dabei mussten sie die von Ihnen am Stichtag verzehrten Mahlzeiten den Kategorien Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Zwischenmahlzeit zuordnen. Die Angabe, welche Mahlzeit zu einem bestimmten Zeitpunkt verzehrt wurde, beruht folglich auf der subjektiven Einschätzung der Befragten. Sie konnten beispielsweise selbst entscheiden, ob die am Mittag verzehrte Mahlzeit eine Mittagsmahlzeit oder eine Zwischenmahlzeit darstellt. Auf diese Weise konnte ein umfassendes Bild des Ernährungsalltags erfasst werden, das sowohl Ernährungsereignisse innerhalb als auch außerhalb des eigenen Haushalts erfasst. Schwerpunkte der Erhebung waren

- die Mahlzeitenordnung, d.h. die zeitliche und räumliche Dimension der Mahlzeiten. Berücksichtigt wurden die Mahlzeitenhäufigkeit, Mahlzeitenbeteiligung, Art der Mahlzeit (warm/kalt), Verzehrdauer sowie der Ort des Verzehrs,
- die soziale Esssituation, d.h. die bei einer Mahlzeit anwesenden Personen,
- die während des Essens nebenbei verrichteten Tätigkeiten,
- die individuelle Bewertung der Mahlzeit durch die Befragten im Hinblick auf Geschmack, Qualität, Gesundheit, ausreichende Zeit und Atmosphäre
- sowie die Dauer der Zubereitung

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt getrennt nach Werk- und Sonntagen. Dabei werden die Durchschnittswerte der gesamten Stichprobe dargestellt sowie relevante Ergebnisse zu den einzelnen Ernährungsstilen berichtet. Bei einigen Themen wird ergänzend eine Auswertung nach ausgewählten sozialstrukturellen Variablen durchgeführt.

Eine zentrale Hypothese der Untersuchung ist, dass sich das Ernährungsverhalten werktags und sonntags erheblich unterscheidet. Während werktags eine möglichst rationell und effiziente Bewältigung des Ernährungsalltags im Vordergrund steht, bietet der



Sonntag eher einen Rahmen, die eigene Ernährungsvorstellungen und -ansprüche in die Tat umzusetzen und damit den Stress und die Hektik des Ernährungsalltags unter der Woche zumindest ein Stück weit zu kompensieren.

Besondere Aufmerksamkeit richtet sich zudem auf die Auswirkung von übergreifenden gesellschaftlichen Trends, wie die Zunahme von Ein-Personen-Haushalten, die zunehmende Alterung der Bevölkerung, die Differenzierung von Lebensstilen und der Anstieg der mit der Erwerbstätigkeit verbundenen Flexibilisierungsanforderungen auf den Ernährungsalltag.

Damit verbunden ist die Hypothese, dass diese Trends zu einem veränderten Ernährungsalltag führen, wobei sich beispielsweise neue Mahlzeitenmuster herausbilden. Indikatoren dieses Wandels sind u.a. die Auflösung der traditionellen Mahlzeitenordnung und -rhythmen, die „Enthäuslichung“ des Ernährungsalltags durch eine zunehmende Ernährung außer Haus, die Auflösung kollektiver Mahlzeitentermine oder die „Banalisierung“ des Essens, d.h. die Entwicklung des Essens zu einer Tätigkeit, die nebenbei ausgeführt wird.

## 5.1 Mahlzeitenordnung

### 5.1.1 Anzahl der Mahlzeiten

Die durchschnittliche Anzahl der Mahlzeiten einschließlich der Zwischenmahlzeiten liegt insgesamt bei 3,14 pro Tag. Allerdings weist die Mahlzeitenfrequenz an Werktagen und am Wochenende deutliche Differenzen auf. Während der Woche ist die Anzahl der Mahlzeiten geringer als am Sonntag. Während werktags durchschnittlich 3,08 Mahlzeiten verzehrt werden, sind dies am Sonntag 3,24.

Die Ernährungsstile weisen deutliche Unterschiede in der Mahlzeitenfrequenz auf. Während die desinteressierten Fast-Fooder *an Wochentagen* im Durchschnitt lediglich 2,62 Mahlzeiten verzehren, essen die konventionellen Gesundheitsorientierten 3,41 und die freudlosen GewohnheitsköchInnen 3,25 Mahlzeiten am Tag. Auffällig ist dabei, dass die desinteressierten Fast-Fooder nicht häufiger, sondern seltener als die anderen Ernährungsstile essen. Die Auflösung fester Mahlzeitenrhythmen führt also nicht etwa dazu, dass häufiger etwas „zwischen durch“ gegessen wird, sondern hat zur Folge, dass einzelne Mahlzeiten quasi übersprungen werden.

*Sonntags* ist die bei allen Ernährungsstilen die Anzahl der verzehrten Mahlzeiten höher als in der Woche. Das Verhältnis zwischen den einzelnen Ernährungsstilen ist ähnlich wie an Werktagen.

## 5.1.2 Frühstück

### Stellenwert und Beteiligung

Für die überwiegende Mehrheit stellt das Frühstück nach wie vor einen unverzichtbaren Bestandteil ihres Ernährungsalltags dar. Allerdings zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Werk- und Sonntagen. Während unter der Woche lediglich gut 8 % auf das Frühstück verzichten, tun dies am Sonntag immerhin 14 %.

Diese Durchschnittswerte verdecken allerdings erhebliche Differenzen zwischen den einzelnen Ernährungsstilen. Lediglich etwa 5 % der konventionellen Gesundheitsorientierten, der gestressten AlltagsmanagerInnen sowie der freudlosen GewohnheitsköchInnen verzichten werktags auf das Frühstück. Dagegen kommen 11 % der Billig- und Fleisch-Esser sowie knapp 17 % der desinteressierten Fast-Fooder unter der Woche ohne Frühstück aus.

### Dauer

Noch augenfälliger sind die Unterschiede bei der mit dem Frühstück verbrachten Zeit. Dauert das Frühstück unter der Woche durchschnittlich 23,1 Minuten, so nimmt man sich am Wochenende 32,2 Minuten Zeit. Fasst man die Werkstage sowie Samstag und Sonntag zusammen, so werden durchschnittlich 24,9 Minuten für das Frühstück aufgewendet.

Auch die Frühstücksdauer variiert zwischen den einzelnen Ernährungsstilen erheblich. Während die konventionellen Gesundheitsorientierten und die freudlosen GewohnheitsköchInnen werktags 27,8 bzw. 26 Minuten beim Frühstück zubringen, schwankt die Dauer des Frühstücks bei den übrigen Ernährungsstilen werktags zwischen 19,4 Minuten (desinteressierte Fast-Fooder) und 22,4 Minuten (fitnessorientierte Ambitionierte).

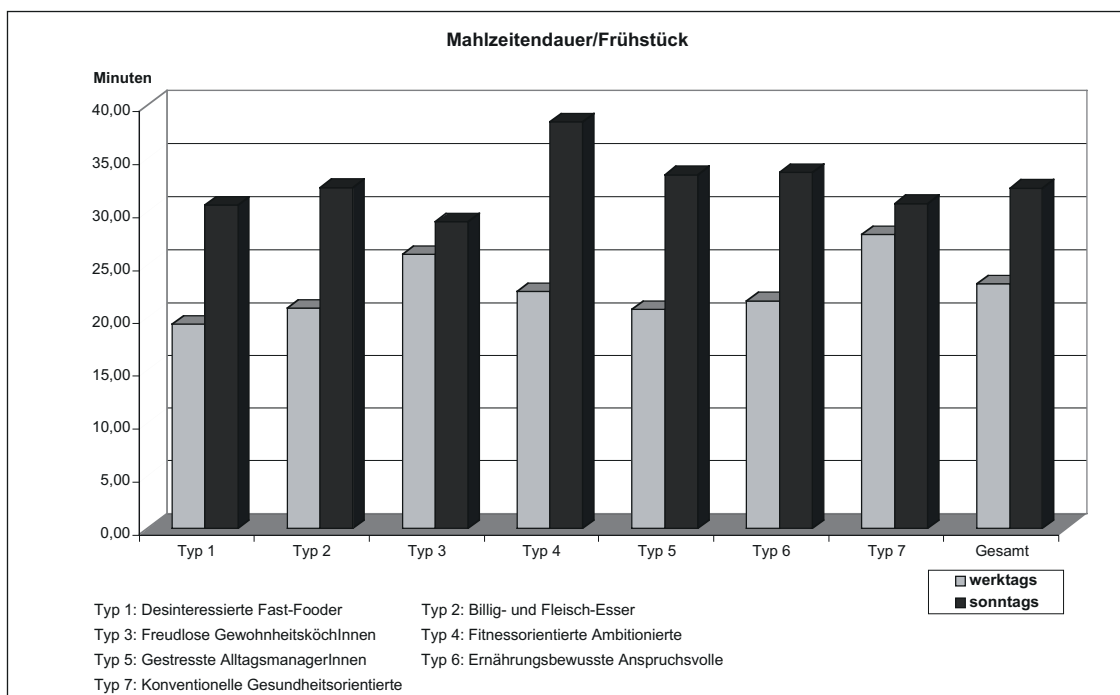


Abbildung: 5.1 Frühstücksdauer werktags/sonntags nach Ernährungsstilen

Bemerkenswerterweise kehrt sich am Sonntag die Relation zwischen den verschiedenen Stilen um. Während die konventionellen Gesundheitsorientierten und die freudlosen GewohnheitsköchInnen zum Frühstück eine knappe halbe Stunde benötigen, lassen sich die anderen Ernährungsstile zum Teil deutlich mehr Zeit. Dauert das Frühstück bei den gestressten AlltagsmanagerInnen und den ernährungsbewussten Anspruchsvollen sonntags etwa 33,7 Minuten, so verbringen die fitnessorientierten Ambitionierten über 38,5 Minuten. Die desinteressierten Fast-Fooder verbringen sonntags im Durchschnitt etwa eine halbe Stunde am Frühstückstisch.

Beim Frühstück werden also zwei zeitliche Muster sichtbar. Vor allem die Ernährungsstile mit einem hohen Anteil älterer, nicht mehr berufstätiger Personen weisen über die gesamte Woche hindurch relativ gleichförmige Routinen auf. Dagegen verbringen die übrigen Ernährungsstile, die werktags unter einer hohen beruflichen und/oder familiären Belastung stehen, am Wochenende mehr Zeit mit Frühstück.

Daraus kann gefolgert werden, dass für diese Gruppen das sonntägliche Frühstück nicht nur den Alltagsstress kompensieren hilft, sondern auch für eine alternative Ernährungskultur zu stehen scheint.

### *Ort*

Die überwiegende Mehrheit frühstückt *werktags* zu Hause. Nur jeder Zehnte verzehrt das Frühstück außer Haus. Bevorzugt geschieht dies am Arbeitsplatz, wo knapp 7 % aller Befragten die erste Mahlzeit des Tages einnehmen.

Am häufigsten gehen werktags die desinteressierten Fast-Fooder ohne Frühstück aus dem Haus. In dieser Gruppe frühstücken knapp 20 % auswärts. Bei den Billig- und Fleisch-Essern sind dies knapp 17 %. Etwas geringer ist dieser Anteil bei den fitnessorientierten Ambitionierten (14 %), den gestressten AlltagsmanagerInnen (11 %) sowie den ernährungsbewussten Anspruchsvollen (knapp 10 %). Die übrigen Ernährungsstile frühstücken werktags fast ausschließlich zu Hause.

Am *Sonntag* ist die Tendenz zum Frühstück im eigenen Haushalt noch ausgeprägter. Knapp 97 % frühstücken zu Hause. Selbst bei den desinteressierten Fast-Fooder liegt der Anteil bei über 90 %. Findet das Frühstück außer Haus statt, so geschieht dies am ehesten bei PartnerInnen, FreundInnen, Bekannten oder Verwandten, wo sonntags etwa 3 % der fitnessorientierten Ambitionierten, der ernährungsbewussten Anspruchsvollen und der desinteressierten Fast-Fooder frühstücken.

### **5.1.3 Mittagessen**

#### *Stellenwert und Beteiligung*

Das Mittagessen stellt für die Mehrzahl die tägliche Hauptmahlzeit dar. Knapp drei Viertel aller Befragten verzehren mittags eine warme Mahlzeit, wobei der Anteil an Werktagen (73 %) etwas niedriger liegt als am Sonntag (74 %). Dies bedeutet, dass für etwa jede vierte befragte Person das Mittagessen sowohl an Werktagen als auch an

Sonntagen nicht mehr den Stellenwert einer Hauptmahlzeit besitzt: Ungefähr 10 % nehmen werktags nur eine kalte Mittagsmahlzeit zu sich, am Sonntag tut dies nur ein verschwindend kleiner Anteil. Unter der Woche verzichten 18 % und sonntags sogar 24 % darauf, mittags eine größere Mahlzeit<sup>16</sup> einzunehmen.

Das Mittagessen hat für die einzelnen Ernährungsstile einen sehr unterschiedlichen Stellenwert. Etwa 60 % der desinteressierten Fast-Fooder und der Billig- und Fleisch-Esser essen *an Werktagen* mittags eine warme Mahlzeit. Etwa ein Viertel von ihnen verzichtet ganz auf das Mittagessen. Der Rest zieht eine kalte Mahlzeit vor. Im Unterschied dazu ist das Mittagessen für die große Mehrheit der freudlosen GewohnheitsköchInnen und der konventionellen Gesundheitsorientierten die Hauptmahlzeit des Tages. In diesen Gruppen essen etwa 85 % mittags warm. Lediglich etwas mehr als 10 % kommen ohne eine Mittagsmahlzeit aus. Bei den übrigen Gruppen schwankt der Anteil derjenigen, die mittags eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, um 70 %. Vergleichsweise häufig verzichten die ernährungsbewussten Anspruchsvollen und die fitnessorientierten Ambitionierten auf das Mittagessen (19 bzw. 22 %).

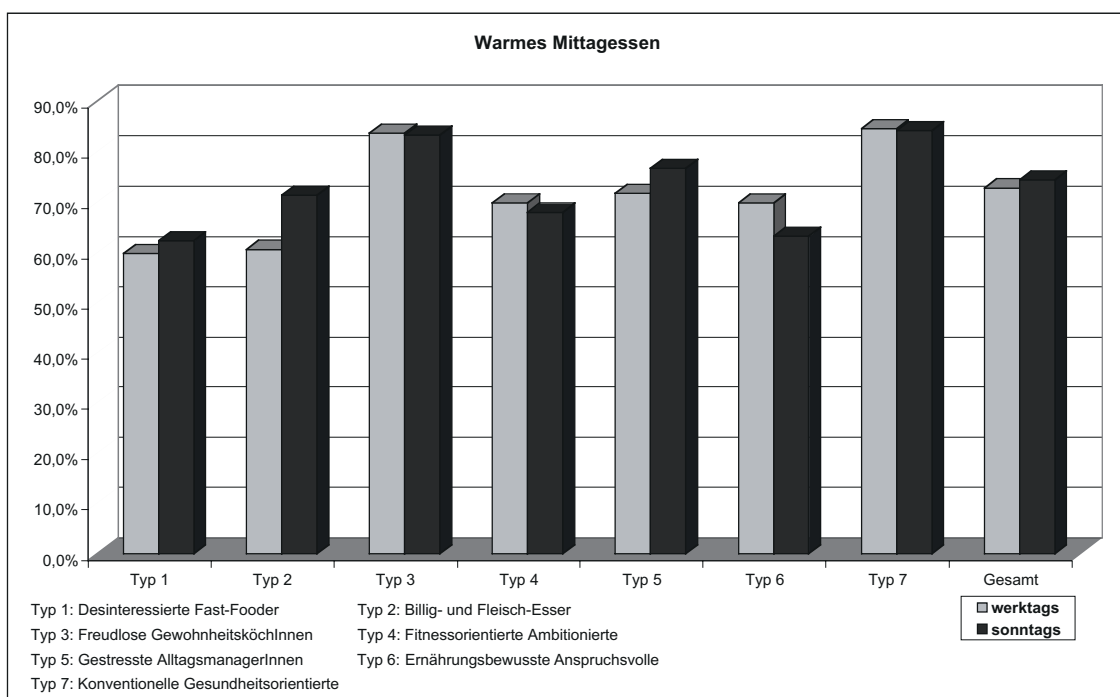


Abbildung 5.2: Warmes Mittagessen werktags/sonntags nach Ernährungsstilen

*Sonntags* sind die Unterschiede zwischen den Ernährungsstilen weniger ausgeprägt. Dafür ist bei allen Gruppen die Tendenz, auf das Mittagessen zu verzichten noch größer

<sup>16</sup> Die Angabe, ob eine Mittagsmahlzeit oder eine Zwischenmahlzeit verzehrt wurde, beruht auf der subjektiven Einschätzung der Befragten. Aus dem Verzicht auf eine Mittagsmahlzeit kann daher nicht gefolgert werden, dass mittags überhaupt keine Mahlzeit verzehrt wurde. Er kann jedoch als Indiz gewertet, dass mittags keine größere bzw. Hauptmahlzeit eingenommen wurde.

als an den Werktagen. Mehr als ein Drittel der desinteressierten Fast-Fooder verzichtet sonntags auf das Mittagessen. Bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen und den fitnessorientierten Ambitionierten tun dies etwa 30 %. Vergleichsweise selten lassen die konventionellen Gesundheitsorientierten (14 %) und die freudlose GewohnheitsköchInnen (16 %) das Mittagessen ausfallen. Doch auch bei diesen beiden Gruppen ist dieser Wert sonntags höher als unter der Woche. Das kalte Mittagessen spielt lediglich bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen (5 %) eine Rolle.

### Dauer

Im Vergleich zum Frühstück nimmt das Mittagessen etwas mehr Zeit in Anspruch. Durchschnittlich dauert das Mittagessen 27,3 Minuten. Werktags beträgt die Dauer der Mittagsmahlzeit durchschnittlich 25,6 und sonntags durchschnittlich 34,1 Minuten.<sup>17</sup>

Werktags weist die Mahlzeitendauer der einzelnen Ernährungsstile deutliche Unterschiede auf. Die zum Mittagessen benötigte Zeit schwankt zwischen 22,1 Minuten (desinteressierte Fast-Fooder) und 28 Minuten (fitnessorientierte Ambitionierte). Auffällig ist, dass sich werktags die fitnessorientierten Ambitionierten trotz ihrer hohen beruflichen Belastung mehr Zeit fürs Mittagessen nehmen als die konventionellen Gesundheitsorientierten oder die freudlosen GewohnheitsköchInnen (27,3 bzw. 26,8 Minuten).

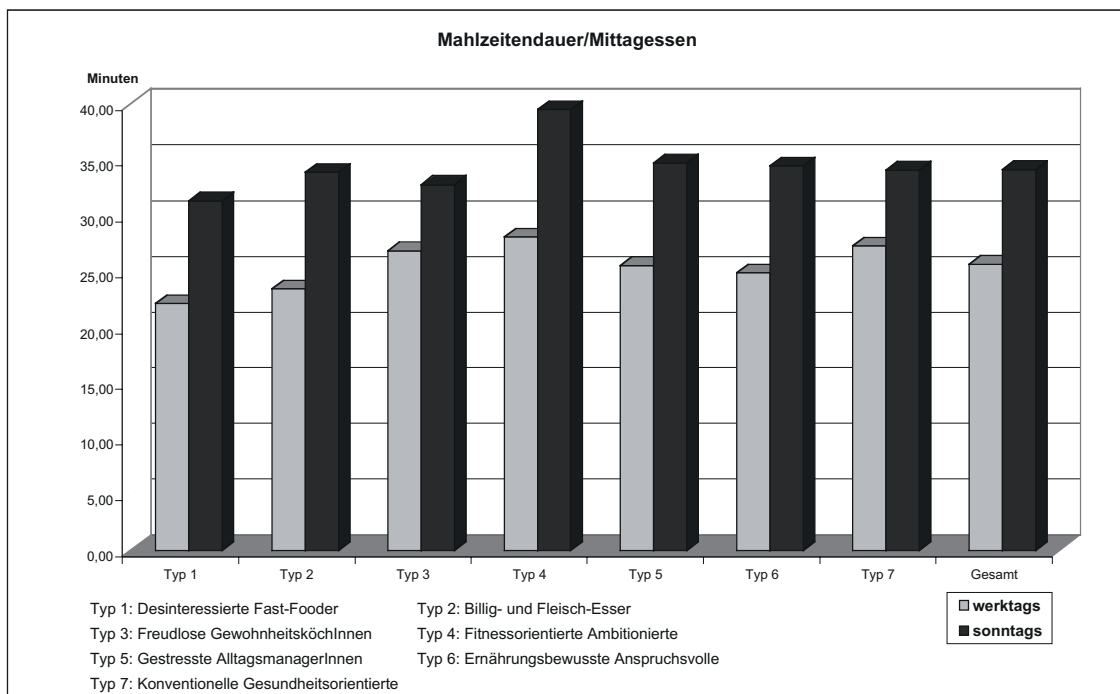


Abbildung 5.3: Dauer Mittagessen werktags/sonntags nach Ernährungsstilen

<sup>17</sup> Für die Berechnung der durchschnittlichen Mahlzeitendauer wurden nur die Fälle herangezogen, die nach eigenen Angaben eine Mittagsmahlzeit verzehren.

Am *Sonntag* dauert das Mittagessen deutlich länger. Abgesehen von zwei Ausnahmen variiert die Dauer der Mittagsmahlzeit zwischen den einzelnen Ernährungsstilen bemerkenswert wenig und schwankt zwischen 31,3 und 34,7 Minuten. Lediglich die fitnessorientierten Ambitionierten verbringen sonntags beim Mittagessen mit 39,5 Minuten deutlich mehr Zeit.

### Ort

An *Werktagen* essen etwa drei Viertel mittags zu Hause. 8 % suchen eine Kantine oder Mensa auf, etwa ebenso viele essen am Arbeitsplatz etwas, das sie von zu Hause mitgebracht oder unterwegs gekauft haben. Der Rest verteilt sich auf die Kategorien Restaurant/Kneipe/Cafe, sowie Stehimbisse und Fastfood-Restaurants. Knapp 2 % essen werktags bei PartnerInnen, FreundInnen oder Verwandten.

Berücksichtigt man, dass 30 % der Befragten einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen, so wird deutlich, dass nur etwa ein Viertel der Vollzeitbeschäftigten in einer Kantine zu Mittag isst. Rechnet man die weiteren 15 %, die eine Teilzeitstelle haben oder sich in Studium oder Ausbildung befinden, noch hinzu, so zeigt sich, dass weniger als die Hälfte der Erwerbstätigen (Voll- und Teilzeitbeschäftigte sowie Studierende und in Ausbildung befindliche Personen) für das Mittagessen an Werktagen außer Haus Angebote nutzt. Über die Hälfte der Erwerbstätigen verzehrt mittags entweder einen selbst mitgebrachten Imbiss oder isst zu Hause.

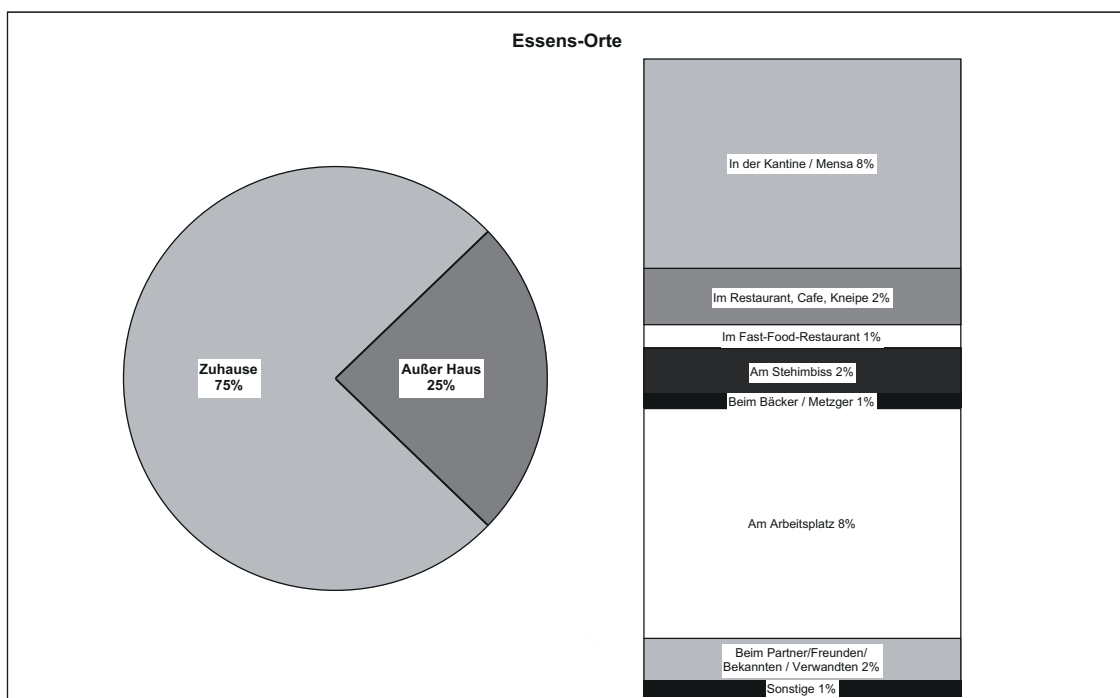


Abbildung 5.4: *Essensorte Mittagessen am Werktag*

Zwischen den einzelnen Ernährungsstilen gibt es erhebliche Unterschiede, was den Ort des Mittagessens anbelangt. Während lediglich ein Drittel der desinteressierten Fast-Fooder zu Hause isst, verzehrt die überwiegende Mehrzahl der konventionellen Gesundheitsorientierten und der freudlosen GewohnheitsköchInnen (89 % bzw. 94 %) die Mittagsmahlzeit im eigenen Haushalt. 80 % der gestressten AlltagsmanagerInnen isst mittags zu Hause. Dies entspricht dem Anteil der Haushalte mit Kindern in diesem Segment der Typologie.

Kantine und Mensa sind die Orte für das Essen außer Haus, die von den desinteressierten Fast-Foodern, den fitnessorientierten Ambitionierten sowie den ernährungsbewussten Anspruchsvollen am häufigsten genutzt werden. An zweiter Stelle folgt der Verzehr selbst mitgebrachter Speisen am Arbeitsplatz. Für die Billig- und Fleisch-Esser und für die gestressten AlltagsmanagerInnen ist dies die häufigste Form der Außer-Haus-Verpflegung.

Abbildung 5.5 zeigt die am häufigsten genutzten Essens-Orte außer Haus für ausgewählte Ernährungsstile. Die desinteressierten Fast-Fooder und die fitnessorientierten Ambitionierten nutzen an Werktagen am häufigsten Kantine oder Mensa für das Mittagessen außer Haus, während die Billig- und Fleisch-Esser und die gestressten AlltagsmanagerInnen an Werktagen auswärts vorwiegend am Arbeitsplatz essen.

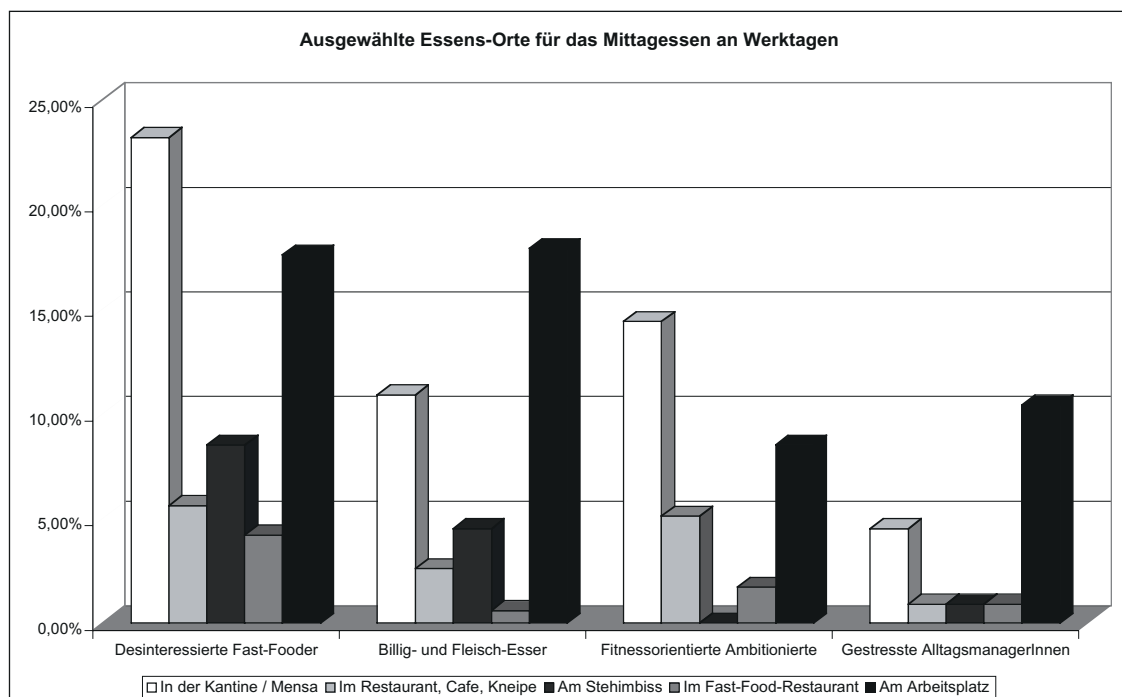


Abbildung 5.5: Ausgewählte Essens-Orte für das Mittagessen außer Haus an Werktagen (ausgewählte Ernährungsstile)



*Sonntags* ist das häusliche Mittagessen noch verbreiteter als unter der Woche. Im Durchschnitt verzehren knapp 85 % die Mittagsmahlzeit zuhause. Etwa 7 % essen mittags bei PartnerInnen, FreundInnen oder Verwandten, etwa 5 % gehen in Restaurant, Kneipe oder Café.

Die Unterschiede zwischen den Ernährungsstilen sind sonntags weitaus weniger ausgeprägt als an Werktagen. Bei der Mehrzahl der Ernährungsstile liegt der Anteil derjenigen, die mittags zu Hause essen am Sonntag bei etwa 90 %. Ausnahmen bilden die desinteressierten Fast-Fooder (60 %), die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (78 %) und die fitnessorientierten Ambitionierten (82 %). Diese Gruppen essen häufiger außer Haus. Dabei werden bevorzugt Restaurant, Kneipe und Café aufgesucht (8 - 12 %). Der Anteil derjenigen, die das Mittagessen beim Partner oder der Partnerin bzw. bei Verwandten oder Bekannten einnehmen, schwankt bei den einzelnen Ernährungsstilen zwischen 4 % und 8 %. Für die desinteressierten Fast-Fooder ist das „Hotel Mama“ sonntags sogar die am weitesten verbreitete Form, außerhalb des eigenen Haushalts zu Mittag zu essen (20 %).

#### **5.1.4 Abendessen**

##### *Stellenwert und Beteiligung*

Bei der Mehrheit der Befragten kommt an *Werktagen* abends eine kalte Mahlzeit auf den Tisch. Dies ist bei 57 % aller Befragten der Fall. Knapp 30 % essen abends warm. Der Anteil derjenigen, die abends keine größere Mahlzeit isst, liegt bei knapp 14 %.

Bei den Ernährungsstilen mit einem hohen Anteil an Berufstätigen ist der Anteil derjenigen, die abends eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, überdurchschnittlich hoch. Etwa 40 % der Billig- und Fleisch-Esser, der fitnessorientierten Ambitionierten und der ernährungsbewussten Anspruchsvollen verzehren werktags ein warmes Abendessen. Etwas geringer ist dieser Anteil bei den gestressten AlltagsmanagerInnen (29 %) und den desinteressierten Fast-Foodern (34 %). Dagegen halten drei Viertel der freudlosen GewohnheitsköchInnen bzw. zwei Drittel der konventionellen Gesundheitsorientierten am kalten Abendbrot fest. Von diesen Gruppen essen lediglich 15 % (freudlose GewohnheitsköchInnen) bzw. 18 % (konventionelle Gesundheitsorientierte) abends warm.

Der Anteil derjenigen, die abends keine größere Mahlzeit essen, ist deutlich geringer als am Mittag und schwankt zwischen 10 % (freudlose GewohnheitsköchInnen) und 19 % (Billig- und Fleisch-Esser).

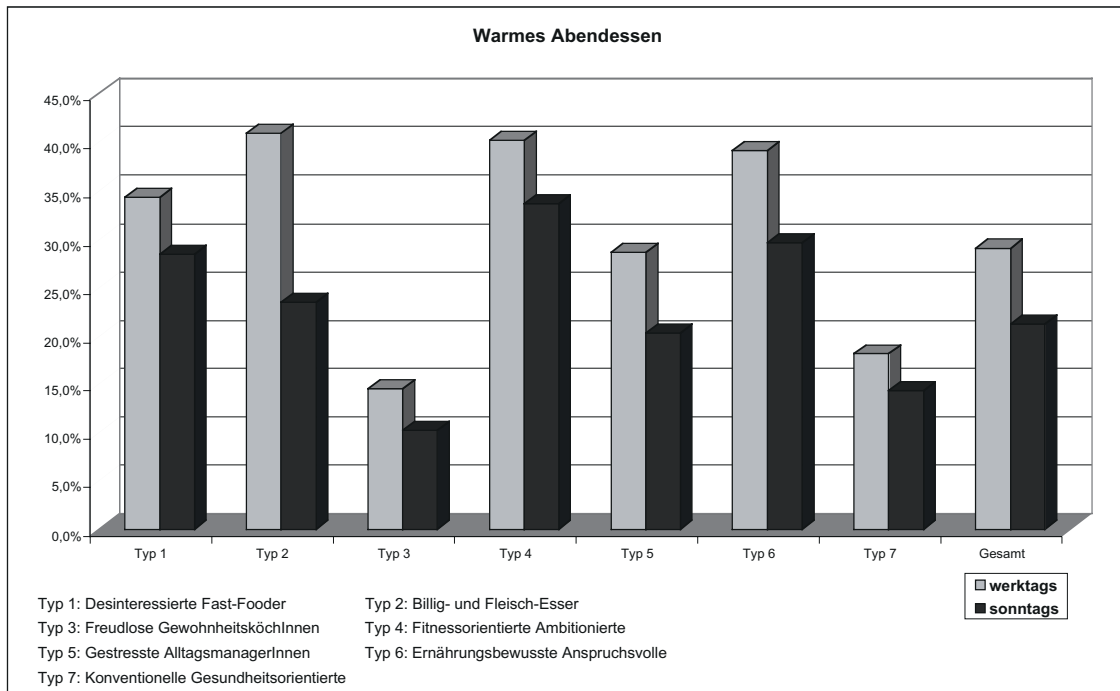


Abbildung 5.6: Warmes Abendessen werktags/sonntags nach Ernährungsstilen

Am *Sonntag* ist das warme Abendessen weniger verbreitet als unter der Woche, während sich die Werte bei der kalten Mahlzeit nur wenig unterscheiden. 58 % essen ein kaltes Abendbrot, 21 % essen eine warme Mahlzeit und 20 % nehmen keine bzw. keine größere Mahlzeit zu sich.

Am *Sonntag* ergibt sich für die Relationen zwischen den einzelnen Ernährungsstilen ein ähnliches Bild wie am *Werktag*. Während die freudlosen GewohnheitsköchInnen (72 %), die konventionellen Gesundheitsorientierten (69 %) und die gestressten AlltagsmanagerInnen (58 %) am *Sonntag*abend überdurchschnittlich häufig eine kalte Mahlzeit verzehren, essen die anderen Ernährungsstile vergleichsweise häufig warm. Allerdings weisen die Ernährungsstile, die vergleichsweise häufig warme Mahlzeiten essen, größere Abweichungen zwischen *Sonn-* und *Werktagen* auf. Besonders auffällig ist dies bei den Billig- und Fleisch-Essern (24 % *sonntags* und 41 % *werktags*), den ernährungsbewussten Anspruchsvollen (30 % und 39 %) und den gestressten AlltagsmanagerInnen (20 % und 29 %).

### *Dauer*

Das Abendessen dauert durchschnittlich 27,6 Minuten. *Unter der Woche* nimmt das Abendessen etwa 25,7 Minuten in Anspruch. *Am Sonntag* sind dies 29,2 Minuten.

*Werktags* weichen die einzelnen Ernährungsstile mit einer Ausnahme von dem Mittelwert nur geringfügig ab. Nur die desinteressierten Fast-Fooder benötigen mit lediglich 22,4 Minuten deutlich weniger Zeit.

*Sonntags* gibt es allerdings deutliche Abweichungen bei den einzelnen Ernährungsstilen. Am wenigsten Zeit benötigen die freudlosen GewohnheitsköchInnen mit 26,5 Minuten. Dagegen nehmen sich die ernährungsbewussten Anspruchsvollen mit 37,3 Minuten deutlich mehr Zeit für das sonntägliche Abendessen als die anderen Ernährungsstile.

### *Ort*

*Werktags* ist das Abendessen die Mahlzeit, die am häufigsten im eigenen Haushalt eingenommen wird. 93 % essen abends zu Hause, 2 % gehen in Restaurant, Café oder Kneipe, 2 % essen bei PartnerInnen, Bekannten oder Verwandten.

Auch *am Sonntag* isst die überwiegende Mehrheit abends zu Hause. Jedoch ist der Anteil derjenigen, die auswärts essen, mit knapp 10 % deutlich höher als unter der Woche. Im Vergleich zu den Werktagen essen am Sonntag mit 4 % etwa doppelt so viele bei PartnerIn, Bekannten oder Verwandten; eine ähnliche Relation ergibt sich für das Abendessen in Restaurant, Café oder Kneipe (4 %).

*Unter der Woche* essen mehr als 95 % der „häuslichen“ Ernährungsstile, wie die freudlosen GewohnheitsköchInnen, die konventionellen Gesundheitsorientierten oder die gestressten AlltagsmanagerInnen zu Hause. Weniger häufig tun dies die desinteressierten Fast-Fooder (88 %), die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (89 %) und die fitnessorientierten Ambitionierten (90 %). Bei diesen Gruppen liegt der Anteil der in Restaurant, Café oder Kneipe eingenommenen Mahlzeiten zwischen 3 % und 5 %. An zweiter Stelle folgt das Abendessen bei PartnerInnen, Bekannten oder Verwandten (etwa 3 %).

*Am Sonntag* verzehren die konventionellen Gesundheitsorientierten und die gestressten AlltagsmanagerInnen das Abendessen etwa ebenso häufig im eigenen Haushalt wie unter der Woche. Die desinteressierten Fast-Fooder essen sonntags deutlich häufiger auswärts (78 %) als unter der Woche. Über 10 % der desinteressierten Fast-Fooder und der fitnessorientierten Ambitionierten gehen zum Essen in Restaurant, Café oder Kneipe. Etwa 7 % der desinteressierten Fast-Fooder und der ernährungsbewussten Anspruchsvollen nehmen das Abendessen bei PartnerIn, Bekannten oder Verwandten ein.

## **5.2 Soziale Esssituationen**

Mahlzeiten dienen nicht nur der individuellen Nahrungsaufnahme, sondern stellen auch wichtige soziale Ereignisse im Alltag dar. Das gemeinsame Essen im Familien- oder Freundeskreis, das Speisen an einer gemeinsamen Tafel sind untrennbar mit Bildern des „guten Essens“ verbunden (Empacher/Hayn 2004).

Welche Auswirkungen haben die zunehmende Individualisierung und Flexibilisierung auch innerhalb von Haushalten auf den Ernährungsalltag? Welche Esssituationen kennzeichnen den Arbeitsalltag? Welche Unterschiede zeigen sich zwischen Werktagen und Sonntagen? Diese Fragen sollen im Folgenden näher betrachtet werden.

## Frühstück

Die Mahlzeit, die am häufigsten alleine verzehrt wird, ist das Frühstück an Werktagen. 46 % nehmen unter der Woche die erste Mahlzeit des Tages alleine ein. JedeR Zweite frühstückt mit anderen Haushaltsmitgliedern, fast 5 % gemeinsam mit KollegInnen und knapp 3 % mit FreundInnen, Bekannten oder Verwandten. Berücksichtigt man, dass knapp 30 % der Befragten allein leben, so wird deutlich dass das Frühstück an Werktagen die Mahlzeit darstellt, bei der die Flexibilisierung der Alltagsgestaltung am stärksten ausgeprägt ist. Bei annähernd jeder vierten befragten Person in einem Mehr-Personen-Haushalt ist eine Individualisierung dieser Mahlzeit im Sinne einer Auflösung fester kollektiver Essenszeiten zu verzeichnen.

Weitaus häufiger als an Werktagen stellt das Frühstück am *Sonntag* eine gemeinsame Mahlzeit dar. An diesem Tag frühstückten 63 % mit anderen Haushaltsmitgliedern, während knapp 30 % alleine essen. Etwa 6 % treffen sich am Sonntag mit FreundInnen oder Bekannten zum Frühstück.

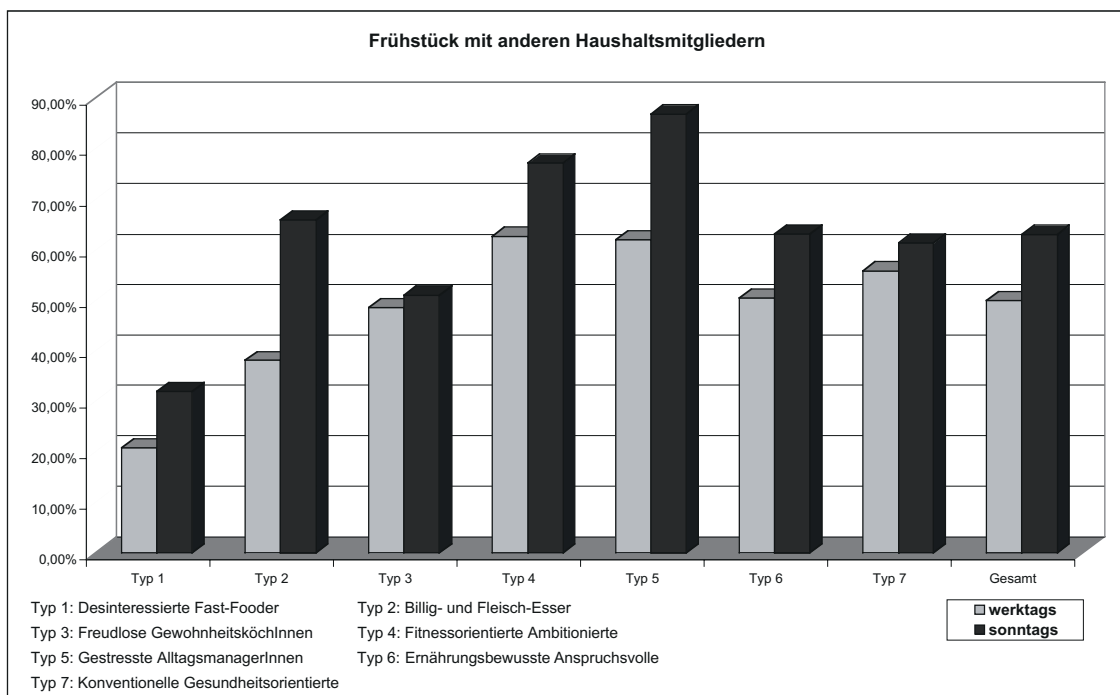


Abbildung 5.7: Frühstück mit anderen Haushaltsmitgliedern werktags/sonntags

Eine ausgeprägte "Frühstücksindividualisierung" zeigt sich bei den desinteressierten Fast-Foodern. Knapp drei Viertel frühstückten *werktags* alleine, 20 % essen zu Hause zusammen mit anderen Haushaltsmitgliedern, und gut 4 % mit FreundInnen, Bekannten oder Verwandten. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass in dieser Gruppe der Anteil der Singles 64 % beträgt.

Im Unterschied dazu frühstückten die fitnessorientierten Ambitionierten, die gestressten AlltagsmanagerInnen und die konventionellen Gesundheitsorientierten auch unter der Woche überdurchschnittlich häufig in Gesellschaft. Mehr als 60 % der ersten beiden

Gruppen bzw. knapp 56 % der konventionellen Gesundheitsorientierten nehmen die erste Mahlzeit des Tages gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern ein. Relativ häufig im Beisein von FreundInnen oder Bekannten frühstücken die fitnessorientierten Ambitionierten (6 %) und die Billig- und Fleisch-Esser (7 %).

Berücksichtigt man den weitaus größeren Anteil an Mehr-Personen-Haushalten in diesen Gruppen so wandelt sich das Bild: Annähernd 100 % der gestressten AlltagsmanagerInnen, 90 % der fitnessorientierten Ambitionierten und 66 % der konventionellen Gesundheitsorientierten leben mit anderen Personen zusammen. Vor allem die ersten beiden Gruppen weisen also eine ausgesprochen starke Flexibilisierung und Auflösung kollektiver Essenszeiten beim Frühstück auf.

Die Mehrzahl der desinteressierten Fast-Fooder frühstückt auch *am Sonntag* allein, allerdings ist der Anteil mit etwa 53 % deutlich geringer als an Werktagen. Auch die freudlosen GewohnheitsköchInnen weisen sonntags mit 44 % einen vergleichsweise hohen Anteil an Personen auf, die allein frühstücken. Dies entspricht dem Anteil der Ein-Personen-Haushalte bei diesem Typus. Im Unterschied dazu macht die überwiegende Mehrheit der gestressten AlltagsmanagerInnen und der fitnessorientierten Ambitionierten das sonntägliche Frühstück zum geselligen Ereignis. 87 % bzw. 77 %, und damit deutlich mehr als an Werktagen, frühstücken an diesem Tag gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern. Überdurchschnittlich häufig mit FreundInnen, Bekannten und Verwandten frühstücken die desinteressierten Fast-Fooder (13 %), die ernährungsbe-wussten Anspruchsvollen (10 %) und die fitnessorientierten Ambitionierten (8 %).

### *Mittagessen*

Das Mittagessen wird *unter der Woche* größtenteils in Gesellschaft eingenommen. Allerdings spielt die Familie bzw. die anderen Haushaltsmitglieder eine geringere Rolle. Knapp 47 % essen mittags mit anderen Mitgliedern des Haushalts, etwa 16 % mit KollegInnen und knapp 7 % treffen sich mit FreundInnen oder Bekannten. Etwa 31 % verzehrt das Mittagessen alleine.

Das *sonntägliche* Mittagessen ist diejenige Mahlzeit, die am häufigsten in geselliger Form stattfindet. 64 % nehmen diese Mahlzeit gemeinsam mit Familien- bzw. Haushaltsmitgliedern ein. 17 % essen zusammen mit FreundInnen oder Bekannten. Lediglich 19 % sind sonntags beim Mittagessen allein.

*Werktags* weisen die Ernährungsstile mit den höchsten Anteilen an Ruheständlern auch die meisten Personen auf, die mittags alleine essen. 43 % der freudlosen GewohnheitsköchInnen und 36 % der konventionellen Gesundheitsorientierten verzehren unter der Woche das Mittagessen ohne Gesellschaft. Dies entspricht in etwa dem Anteil der Ein-Personen-Haushalte dieser Typen (45 % bzw. 34 %). Am stärksten sind kollektive Essenszeiten bei der Mittagsmahlzeit bei den gestressten AlltagsmanagerInnen ausgeprägt. In dieser Gruppe essen lediglich 11 % allein, während fast drei Viertel gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern, insbesondere mit den Kindern, zu Mittag essen. Die Ernährungsstile mit einem hohen Erwerbstätigenanteil essen mittags überdurchschnittlich

häufig im Kollegenkreis: Der Anteil variiert von 27 % bei den Billig- und Fleisch-Essern bis hin zu 19 % bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen. Einen Sonderfall stellen die desinteressierten Fast-Fooder dar, bei denen sich ein großer Teil in Ausbildung oder Studium befindet. In dieser Gruppe isst beinahe die Hälfte mittags gemeinsam mit KollegInnen, KommilitonInnen oder MitschülerInnen.

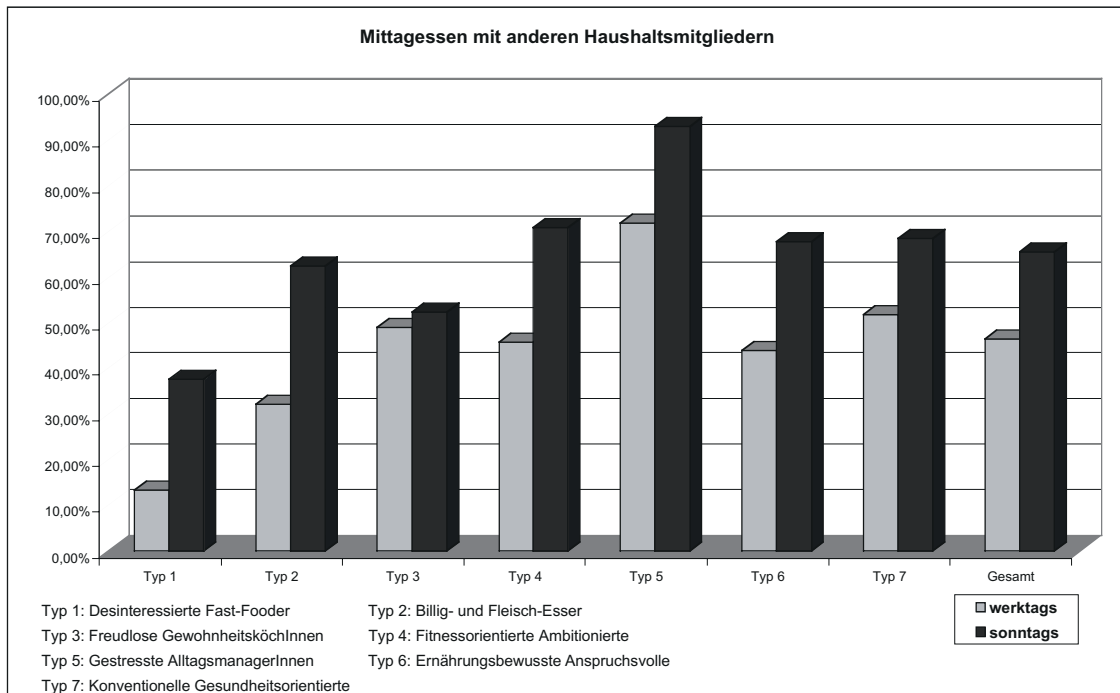


Abbildung 5.8: Mittagessen mit anderen Haushaltsmitgliedern (werktags/sonntags)

Auch *am Sonntag* essen die freudlosen GewohnheitsköchInnen und die konventionellen Gesundheitsorientierten überdurchschnittlich häufig allein (35 % bzw. 24 %). Allerdings ist der Anteil der „Allein EsserInnen“ deutlich geringer als der Anteil der Ein-Personen-Haushalte (jeweils -10 %). Bei beiden Typen gibt es also unter den allein lebenden Befragten recht viele Personen, die sonntags zusammen mit Personen, die nicht zum eigenen Haushalt gehören, zu Mittag essen.

Die gestressten AlltagsmanagerInnen und die fitnessorientierten Ambitionierten essen fast ausschließlich in Gesellschaft zu Mittag, überwiegend im Kreis der Haushalts- bzw. Familienmitglieder. 89 % der gestressten AlltagsmanagerInnen und 74 % der fitnessorientierten Ambitionierten essen sonntags gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern. Dies sind deutlich mehr als an Werktagen. Auch bei den Billig- und Fleisch-Essern und bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen essen sonntags deutlich mehr Personen gemeinsam mit Familien- bzw. Haushaltsmitgliedern als während der Woche. Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen treffen sich sonntags 21 % vergleichsweise häufig mit FreundInnen, Bekannten oder Verwandten zum Essen. Einen Sonderfall stellen die desinteressierten Fast-Fooder dar. In dieser Gruppe essen sonntags 26 % allein zu Mittag. Lediglich ein knappes Drittel (32 %) isst gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern,

während sich 41 % mit FreundInnen, Bekannten und Verwandten zum Mittagessen treffen: Bei diesem Typus ist also die Attraktivität des „Hotel Mama“ weiterhin ungebrochen.

### Abendessen

An *Werktagen* ist das Abendessen die Mahlzeit, bei der am häufigsten andere Haushaltsmitglieder zugegen sind. Etwa 61 % essen abends gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern, das sind fast 15 % mehr als am Mittag. 7 % treffen sich mit FreundInnen und Bekannten und knapp 31 % verzehren das Abendessen allein.

*Sonntags* ist die Bedeutung des Abendessens als gemeinsamer Mahlzeit für die Familie noch ausgeprägter als unter der Woche. Knapp 64 %, also fast ebenso viele wie am Mittag, essen auch am Abend gemeinsam mit anderen Haushaltsmitgliedern. Etwa 12 % treffen sich mit FreundInnen, Verwandten und Bekannten. Fast jedeR Vierte ist beim Abendessen ohne Gesellschaft.

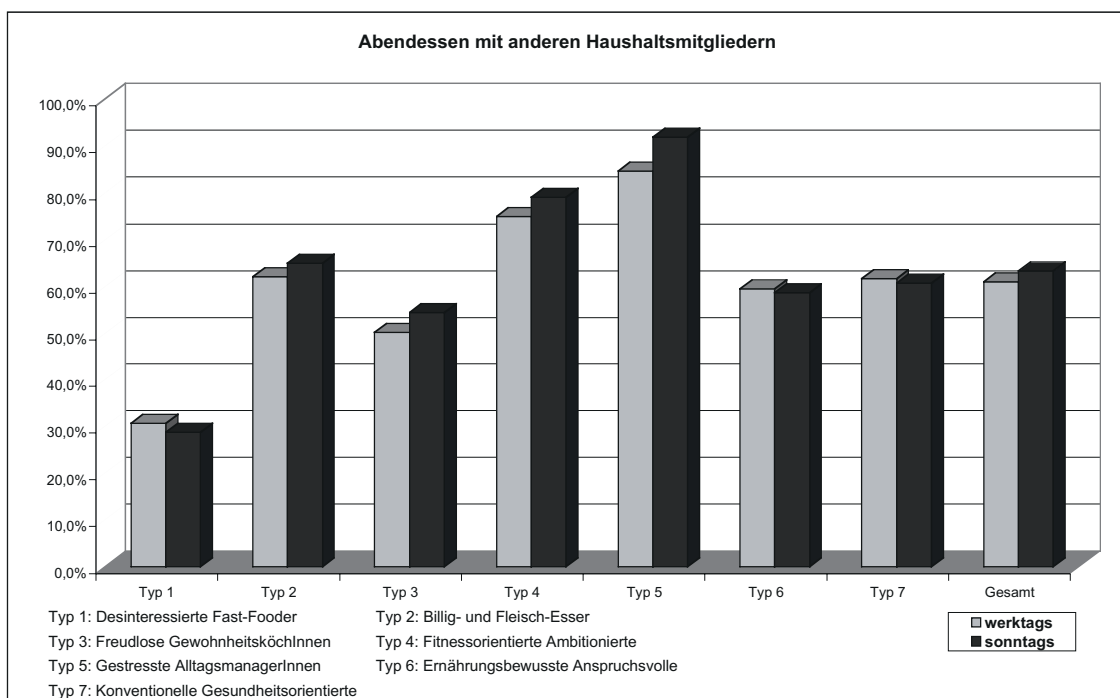


Abbildung 5.9: Abendessen mit anderen Haushaltsmitgliedern (werktags/sonntags)

*Werktags* essen die desinteressierten Fast-Fooder (53 %), die freudlosen GewohnheitsköchInnen (44 %) sowie die konventionellen Gesundheitsorientierten (35 %) vergleichsweise häufig alleine. Dagegen verzehren die fitnessorientierten Ambitionierten und die gestressten AlltagsmanagerInnen das Abendessen besonders häufig mit Familien- und Haushaltsmitgliedern (75 % bzw. 85 %). Überdurchschnittlich oft mit FreundInnen, Verwandten oder Bekannten essen die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (10 %) und die desinteressierten Fast-Fooder (14 %) zu Abend.



*Am Sonntag* ergeben sich zwischen den einzelnen Ernährungsstilen ähnliche Relationen wie an Werktagen. Allerdings ist bei allen Ernährungsstilen der Anteil derjenigen, die abends alleine essen, deutlich niedriger als an Werktagen. Mit Ausnahme der desinteressierten Fast-Fooder ist zudem bei allen Gruppen das Abendessen mit Familien- bzw. Haushaltsmitgliedern verbreiteter als unter der Woche. Besonders ausgeprägt ist dies bei den fitnessorientierten Ambitionierten und den gestressten AlltagsmanagerInnen. Bei diesen Gruppen essen sonntags knapp 80 % bzw. über 90 % im Familienkreis zu Abend. Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen und die desinteressierten Fast-Fooder essen abends überdurchschnittlich häufig mit FreundInnen, Bekannten oder Verwandten (19 % bzw. 27 %).

### 5.3 Tätigkeiten während des Essens

Der Stellenwert des Essens bemisst sich nicht zuletzt an der Aufmerksamkeit, die einer Mahlzeit entgegen gebracht wird. Diese Aufmerksamkeit variiert erheblich, je nachdem ob das Essen beiläufig nebenher bspw. am Computer verzehrt wird oder ob eine Mahlzeit ein abgegrenztes und damit exklusives Ereignis darstellt, das eine klare Zäsur im Ablauf des Alltags markiert. Die Untersuchung der während der Mahlzeiten ausgeübten Tätigkeiten liefert daher wichtige Hinweise auf die Einbettung des Essens in den Tagesablauf. Darüber hinaus erlaubt sie Rückschlüsse darauf, welche Aufmerksamkeit der eigenen Ernährung entgegen gebracht wird und welche Qualität die Esssituation hat. Dabei ist allerdings zu beachten, dass nicht jede während des Essens nebenher ausgeübte Tätigkeit mit einer Beeinträchtigung der Esssituation gleichgesetzt werden kann. So kann das Verrichten von Hausarbeit während des Mittagessens als Indikator für Zeitmangel und eine „gehetzte“ Atmosphäre beim Essen angesehen werden, während das Zeitungslesen beim Frühstück als ein Hinweis auf eine entspannte und genussvolle Esssituation gewertet werden kann.

Erfragt wurden Nebentätigkeiten, die die Aufmerksamkeit vom Essen ablenken, wie lesen, Erledigung von (Erwerbs-)Arbeit, Verrichten von Hausarbeit, Beschäftigung mit dem Computer, fernsehen und telefonieren. Das Gespräch mit anderen Personen ist Teil einer kommunikativen Esssituation und wurde daher nicht unter der Kategorie der Nebentätigkeiten erfasst.

#### *Frühstück*

Werktags verrichten zwei Drittel der Befragten während des Frühstücks keine weiteren Tätigkeiten. Sonntags ist dieser Anteil höher und liegt bei 79 %. Die am häufigsten nebenher ausgeübte Tätigkeit ist Lesen: 23 % nutzen an Werktagen das Frühstück zur Lektüre von Zeitungen, Zeitschriften oder Büchern. Sonntags sind es nur etwa halb so viele, die beim Frühstück etwas lesen. An zweiter Stelle steht das Fernsehen; werktags wie sonntags sehen 7 % beim Frühstück fern. Radio hören beim Frühstück an Werktagen 3 %, an Sonntagen ist der Anteil der RadiohörerInnen geringer. Werktags sind 2 % während des Frühstücks mit (Erwerbs-)Arbeit beschäftigt, 1 % verrichtet nebenher Hausarbeit.

Bei den konventionellen Gesundheitsorientierten, den freudlosen GewohnheitsköchInnen sowie bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen ist der Anteil derjenigen, die dem Frühstück *werktags* ihre ungeteilte Aufmerksamkeit widmen vergleichsweise hoch. Bei diesen Gruppen verrichten 68 % (konventionelle Gesundheitsorientierte sowie freudlose GewohnheitsköchInnen) bzw. 66 % (ernährungsbewusste Anspruchsvolle) während des Frühstücks keine weiteren Tätigkeiten. Auffällig ist, dass sich *sonntags* die gestressten AlltagsmanagerInnen weitaus stärker auf das Frühstück konzentrieren als unter der Woche. An diesem Tag verrichten 89 % dieser Gruppe während des Frühstücks keine weiteren Tätigkeiten im Vergleich zu 62 % an Werktagen. Dies ist deutlich mehr als bei den konventionellen Gesundheitsorientierten (84 %) und bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen (82 %). Unter der Woche verrichten immerhin knapp 4 % der gestressten AlltagsmanagerInnen neben dem Frühstück Hausarbeit.

Vergleichsweise häufig üben die desinteressierten Fast-Fooder und die Billig- und Fleisch-Esser neben dem Frühstück weitere Tätigkeiten aus. Der Anteil derjenigen, die sich ausschließlich auf das Frühstück konzentrieren, liegt *werktags* lediglich bei 54 % (desinteressierte Fast-Fooder) bzw. bei 58 % (Billig- und Fleisch-Esser). Am Sonntag ist dies bei 59 % bzw. 69 % der Fall. Beide Gruppen sehen überdurchschnittlich oft beim Frühstück fern. An Werktagen läuft bei 10 % der desinteressierten Fast-Fooder und bei 16 % der Billig- und Fleisch-Esser nebenher der Fernseher, am Sonntag bei 20 % bzw. 14 %.

### *Mittagessen*

Das Mittagessen ist die Mahlzeit, der am häufigsten die ungeteilte Aufmerksamkeit gewidmet wird. Während des Mittagessens verrichten *werktags* 82 % und *sonntags* sogar 87 % keine weiteren Aktivitäten. Die am meisten verbreitete Tätigkeit während des Mittagessens ist das Fernsehen. *Werktags* läuft bei 8 % der Fernseher während des Essens, *sonntags* sind dies sogar 9 %. An zweiter Stelle folgt Lesen (*werktags* 5 %; *sonntags* knapp 2 %). Radio hören während des Mittagessens *werktags* 2 %; an *Sonntagen* tun dies gut 1 %. Auch *mittags* ist das Essen relativ klar von Erwerbsarbeit und Hausarbeit getrennt. Lediglich 2 % arbeiten *werktags* beim Essen, etwa 1 % erledigt nebenher Hausarbeiten. *Sonntags* fallen diese Tätigkeiten kaum ins Gewicht.

Auch *mittags* sind die desinteressierten Fast-Fooder und die Billig- und Fleisch-Esser die Gruppen, die am häufigsten beim Essen noch etwas anderes tun. Der Anteil derjenigen, die während des Mittagessens keine weiteren Tätigkeiten verrichten, ist daher bei beiden Gruppen vergleichsweise niedrig. Bei den desinteressierten Fast-Foodern widmen *werktags* 78 % (*sonntags* 79 %) dem Mittagessen ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Bei den Billig- und Fleisch-Essern tun dies *werktags* 73 % (*sonntags* 75 %). Bei den übrigen Ernährungsstilen schwankt dieser Anteil zwischen 80 % und 85 % an *Werktagen* bzw. zwischen 88 % und 91 % an *Sonntagen*.

Überdurchschnittlich oft läuft der Fernseher während des Essens bei den Billig- und Fleisch-Essern und den desinteressierten Fast-Foodern (werktags 10 % bzw. 16 %; sonntags 19 % bzw. 14 %). Vergleichsweise häufig arbeiten an Werktagen die gestressten AlltagsmanagerInnen (5 %), die desinteressierten Fast-Fooder sowie die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (je 3 %) während des Mittagessens. Hausarbeit neben dem Essen erledigen werktags v.a. die fitnessorientierten Ambitionierten (gut 2 %) und die gestressten AlltagsmanagerInnen (2 %). Sonntags sind etwas weniger als 2 % der gestressten AlltagsmanagerInnen mit Hausarbeit beschäftigt.

### *Abendessen*

Abends werden während des Essens häufiger weitere Tätigkeiten ausgeübt als beim Mittagessen. Allerdings findet eine Ablenkung von Essen seltener statt als beim Frühstück, das am häufigsten allein eingenommen wird. Werktags ist etwa jeder Dritte neben dem Essen mit weiteren Tätigkeiten beschäftigt, am Sonntag sind dies gut 30 %. Die mit Abstand häufigste Nebenbeschäftigung beim Abendessen ist das Fernsehen (werktags wie sonntags etwa 28 %). Der Anteil weiterer Aktivitäten wie Lesen oder Radiohören schwankt werktags zwischen 1 % bis 2 % und ist sonntags noch geringer. An Werktagen verrichtet gut 1 % nebenher Erwerbsarbeit.

Wie bei den anderen Mahlzeiten beschäftigen sich auch am Abend die desinteressierten Fast-Fooder und die Billig- und Fleisch-Esser am häufigsten mit anderen Tätigkeiten während des Essens. Bei den desinteressierten Fast-Fooder tun dies werktags sogar mehr als die Hälfte, lediglich 43 % richten ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Essen. Werktags wie sonntags läuft bei etwa 40 % dieser Gruppe der Fernseher, noch häufiger essen die Billig- und Fleisch-Esser vor dem TV zu Abend (werktags 57 %; sonntags 43 %). Unter der Woche essen 3 % der desinteressierten Fast-Fooder vor dem Computer, knapp 3 % telefonieren während des Abendessens.

Am wenigsten Ablenkung beim Abendessen gönnen sich die gestressten AlltagsmanagerInnen, wohl weil sie sich auf die Familie konzentrieren müssen. In dieser Gruppe üben werktags wie sonntags über 80 % keine weitere Tätigkeit während des Essens aus. Der Anteil der Fernseh-ZuschauerInnen liegt werktags bei 14 % und sonntags bei 17 %.

## **5.4 Bewertung der Mahlzeiten**

Schließlich wurden die Befragten gebeten, das Mittagessen am Stichtag aus ihrer Sicht zu bewerten. Die Bewertung bezog sich zum einen auf Aspekte wie Geschmack und Qualität sowie auf eine gesundheitliche Sicht. Darüber konnten die Befragten die Esssituation bewerten. Dabei wurde erfragt, ob ausreichend Zeit zum Essen zur Verfügung gestanden hat und wie die Atmosphäre, in der das Essen stattgefunden hat, beurteilt wird.

Insgesamt werden Mahlzeiten und Esssituationen überwiegend positiv bewertet. Dabei zeigen sich jedoch deutliche Unterschiede zwischen Werktagen und Wochenende<sup>18</sup>. Zu berücksichtigen ist, dass ein relativ konstanter Anteil von etwa 25 % der Befragten zur warmen Mahlzeit am Werktag (bzw. 28 % zur Mahlzeit am Wochenende) keine Angaben macht.

Werktags beurteilen knapp 27 % den *Geschmack* der Mahlzeit als „sehr gut“. 44 % hat die Mahlzeit „gut“ und knapp 3 % „weniger gut“ geschmeckt. Am Wochenende wird der Geschmack deutlich besser beurteilt. Etwa 36 % bewerten den Geschmack der Hauptmahlzeit am Wochenendstichtag als sehr gut und 34 % als gut.

Bei der Bewertung der *Qualität* der am Stichtag verzehrten warmen Mahlzeit wurde kein festgelegter Qualitätsbegriff vorgegeben, so dass die Befragten selbst entscheiden konnten, woran sie die Qualität der Mahlzeit messen. 28 % schätzen die Qualität der warmen Mahlzeit an Werktagen als „hoch“ ein. 44 % sind der Ansicht, dass das Essen von mittlerer Qualität war, 3 % halten die Qualität der Mahlzeit für gering. Auch die Qualität der warmen Hauptmahlzeit wird am Wochenendstichtag deutlich besser beurteilt. 39 % der Befragten sind der Ansicht, dass das Essen an diesem Tag eine hohe Qualität hatte. 32 % beurteilen die Qualität des Essens als „mittel“.

Eine weitere Frage bezog sich auf die Einschätzung der gesundheitlichen Qualität der Mahlzeit. Dabei wurde gefragt, ob die Mahlzeit (sehr) gesund, weniger gesund oder ungesund war. Dabei zeigt sich, dass die Bewertung der *gesundheitlichen Qualität* der Mahlzeit an Werktagen und an Sonntagen bemerkenswert konstant ist. Werktags halten 13 % das Essen für „sehr gesund“, sonntags sind 12 % dieser Ansicht. Etwas mehr als die Hälfte schätzen die Hauptmahlzeit sowohl unter der Woche als auch am Samstag oder Sonntag als gesund ein. Lediglich 9 % halten das Essen an Werktagen für weniger gesund (gegenüber 7 % am Wochenende).

Die überwältigende Mehrheit bewertet die *Atmosphäre* beim Essen positiv. Allerdings gibt es auch hier deutliche Unterschiede zwischen Werktagen und Wochenende. An Werktagen beurteilen 23 % die Atmosphäre als „sehr angenehm“. Am Wochenende tun dies etwa 31 %. So gut wie alle Befragten erklären, dass sowohl an Werktagen als auch am Wochenende ausreichend *Zeit* für die Mahlzeit zur Verfügung gestanden hat.

Sowohl an Werktagen als auch am Wochenende beurteilen die konventionellen Gesundheitsorientierten und die fitnessorientierten Ambitionierten den Geschmack, die gesundheitliche Qualität und die Qualität der warmen Hauptmahlzeit im Allgemeinen überdurchschnittlich gut. Bei den konventionellen Gesundheitsorientierten entspricht dieser Befund den Erwartungen, da ein überdurchschnittlich hoher Anteil (knapp 90 %) dieses Typus sowohl an Werktagen als auch am Sonntag zu Hause isst. Dagegen über-

---

<sup>18</sup> Die Bewertung der Mahlzeit wurde ausschließlich für die warme Mahlzeit am ersten Stichtag erfragt. Als Wochenendstichtag wurden überwiegend der Sonntag und zu einem kleinen Teil auch der Samstag erhoben.

rascht die positive Einschätzung der warmen Hauptmahlzeit durch die fitnessorientierten Ambitionierten. Denn lediglich 67 % dieses Typus isst an Werktagen mittags zu Hause, während Kantine oder Restaurant an Werktagen überdurchschnittlich häufig genutzt werden. Eine mögliche Erklärung für die hohe Zufriedenheit ist die relativ stark ausgeprägte Verlagerung der warmen Hauptmahlzeit in die Abendstunden (vgl. Kapitel 5.1).

Die Billig- und Fleisch-Esser essen an Werktagen noch seltener zu Hause zu Mittag als die fitnessorientierten Ambitionierten. Bei ihnen sind die Unterschiede bei der Bewertung der Mahlzeiten an Werktagen und am Wochenende weitaus stärker ausgeprägt. Der Geschmack und die Qualität der warmen Hauptmahlzeit im Allgemeinen werden am Wochenende deutlich positiver bewertet als an Werktagen. Auch bei diesem Typus wird an Werktagen überdurchschnittlich oft zu Hause ein warmes Abendessen gegessen. Allerdings gehen die Billig- und Fleisch-Esser seltener in die Kantine oder ins Restaurant und essen häufiger am Stehimbiss oder verzehren einen selbst mitgebrachten Imbiss. Offensichtlich spielen also auch die Art der genutzten Außer-Haus-Angebote sowie die Umstände des Essens eine wichtige Rolle.

Erwartungsgemäß werden Mahlzeit und Esssituation an Werktagen und an Sonntagen unterschiedlich bewertet. Allerdings fällt auf, dass die gesundheitliche Qualität der Mahlzeit relativ konstant eingeschätzt wird. Daraus kann gefolgert werden, dass ein beträchtlicher Anteil der Befragten werktags Abstriche beim Essen macht und sich dessen auch bewusst ist. Dagegen wird am Sonntag Wert darauf gelegt, geschmacklich besser, qualitativ hochwertiger und in einer angenehmeren Atmosphäre zu essen als dies unter der Woche möglich ist. Zumindest nach der subjektiven Einschätzung der Befragten wird dabei die gesundheitliche Qualität des Essens jedoch nicht beeinträchtigt. Festzuhalten ist schließlich noch, dass trotz der sehr unterschiedlichen Mahlzeitendauer an Sonn- und Werktagen (vgl. Kapitel 5.1) die knapper bemessene Essenszeit an Werktagen als ausreichend empfunden wird.

## 5.5 Mahlzeitenzubereitung am Stichtag

Das Verzehren von Mahlzeiten stellt nur einen Ausschnitt der Handlungen dar, die für die Bewältigung des Ernährungsalltags erforderlich sind. Hinzu kommen Tätigkeiten, die dem Verzehr von Mahlzeiten vor- und nachgelagert sind. Lebensmittel müssen eingekauft, zu Hause gelagert und zubereitet werden. Vor dem Essen muss der Tisch gedeckt und nach dem Essen wieder abgeräumt werden. Benutztes Geschirr muss gespült und wieder eingeräumt, übrig gebliebene Essensreste aufbewahrt oder entsorgt werden. Diese Tätigkeiten benötigen Zeit. In Haushalten mit mehreren Personen sind sie zudem in der Regel ungleich auf die einzelnen Mitglieder des Haushalts verteilt.

Die Zubereitung von Mahlzeiten macht einen erheblichen Anteil an den gesamten Versorgungstätigkeiten aus (Claupein et al. 2001). Dieser Aufwand kann durch die Nutzung von Dienstleistungen (Liefersdienste, Take-Away etc.) reduziert werden. Für die Fragestellung dieser Untersuchung ist daher besonders interessant, wie viel Zeit für das Zubereiten von

Mahlzeiten aufgewandt wird, wer im Haushalt für das Kochen zuständig ist und in welchem Umfang externe Dienstleistungen für das Essen zu Hause in Anspruch genommen werden.

Im Rahmen der Stichtagserhebung wurde die am Stichtag für die Vor- und Zubereitung von Mittagessen und Abendessen einschließlich Tischdecken aufgewendete Zeit erfragt. Der Zeitaufwand wurde für das Mittag- sowie das Abendessen getrennt erfasst. Zudem erfolgte eine Differenzierung zwischen Wochentagen und Sonntagen. Die angegebenen Werte beziehen sich auf die durchschnittlich für die Zubereitung aufgewandte Zeit. Beim Errechnen der Durchschnittswerte wurden nur die Fälle berücksichtigt, bei denen Mahlzeiten selbst zubereitet wurden.

### 5.5.1 Zubereitungsdauer

#### Mittagessen

Durchschnittlich dauert die Zubereitung des Mittagessens unter der Woche 35,8 Minuten. Am Sonntag nehmen sich die Befragten weitaus mehr Zeit. An diesem Tag werden durchschnittlich 55,6 Minuten aufgewendet. Die für die Zubereitung von Mahlzeiten aufgewendete Zeit variiert also weitaus stärker als die Mahlzeitendauer.

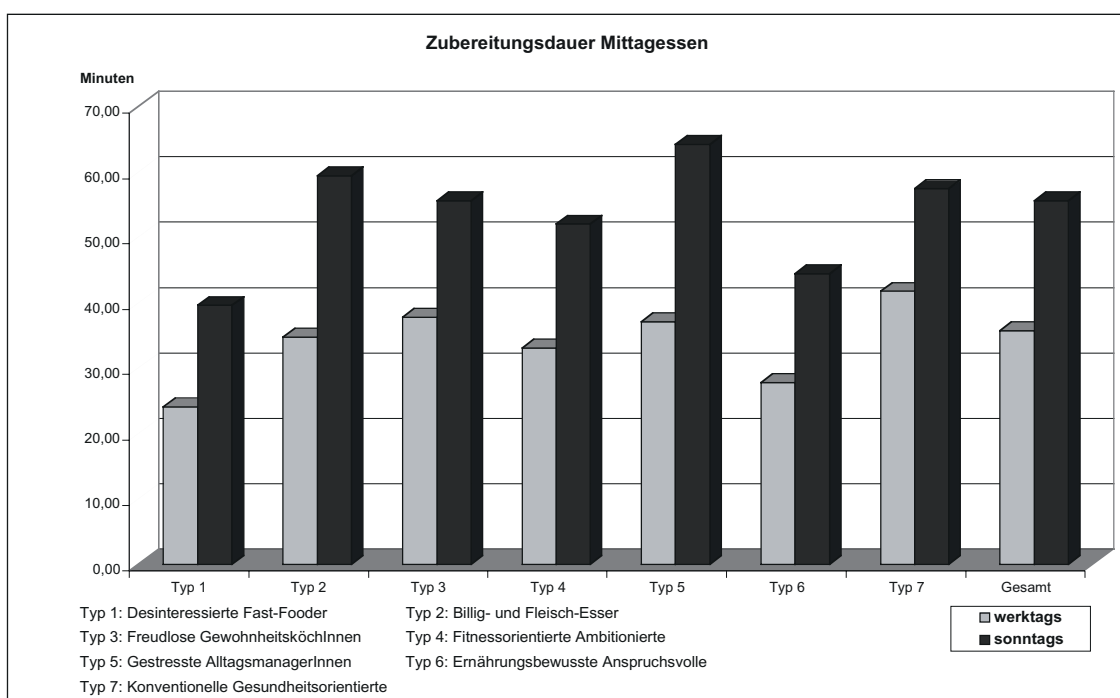


Abbildung 5.10: Zubereitungsdauer Mittagessen (werktags/sonntags)



Auch zwischen den verschiedenen Ernährungsstilen sind teilweise erhebliche Unterschiede zu verzeichnen. *Unter der Woche* nehmen sich die konventionellen Gesundheitsorientierten mit 41,8 Minuten am meisten Zeit für die Zubereitung des Mittagessens. Am wenigsten Zeit lassen sich die desinteressierten Fast-Fooder (24 Minuten) und die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (27,7 Minuten). Die übrigen Ernährungsstile weichen weniger als 2,5 Minuten vom Durchschnittswert ab.

*Am Sonntag* liegen die Werte für die einzelnen Ernährungsstile noch weiter auseinander als unter der Woche. Am wenigsten Zeit für die Zubereitung des Mittagessens benötigen die desinteressierten Fast-Fooder, die sich lediglich knapp 40 Minuten Zeit nehmen. Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen bereiten das Mittagessen in einer knappen dreiviertel Stunde zu. Überdurchschnittlich viel Zeit nehmen sich die Billig- und Fleisch-Esser (59,5 Minuten) sowie die gestressten AlltagsmanagerInnen (64,2 Minuten). Beide Ernährungsstile weisen auch die höchste Abweichung der Zubereitungsdauer zwischen Sonn- und Werktagen auf. So lassen sich sonntags die Billig- und Fleisch-Esser fast 25 Minuten und die gestressten AlltagsmanagerInnen sogar ein knappe halbe Stunde mehr Zeit für die Zubereitung des Mittagessens als unter der Woche.

Allerdings sind in beiden Fällen recht unterschiedliche Motive im Spiel: Für die gestressten AlltagsmanagerInnen bietet der Sonntag vor allem die Gelegenheit, die selbst gesteckten hohen Ansprüche an die Versorgung der Familie einzulösen und ohne störenden Zeitdruck aufwändig zu kochen. Dagegen zelebrieren die Billig- und Fleisch-Esser am Sonntag vor allem den Spaß am Kochen, wobei sich auch die Männer überdurchschnittlich häufig beteiligen (vgl. Kapitel 6.2). Zugleich wird bei diesem Ernährungsstil eine starke Ausdifferenzierung deutlich. Während an Werktagen einfach, unkompliziert und relativ häufig mit Convenience-Produkten gekocht wird, wird das Kochen am Sonntag mit einem weitaus größeren Aufwand betrieben.



## Abendessen

Abends ist die Zubereitung des Essens weniger aufwändig als am Mittag. Werktags dauert die Zubereitung des Abendessens durchschnittlich 18,2 Minuten. An Sonntagen werden durchschnittlich 20,3 Minuten benötigt. Damit variiert die Zubereitungsdauer für das Abendessen an Sonn- und Werktagen weitaus weniger als beim Mittagessen.

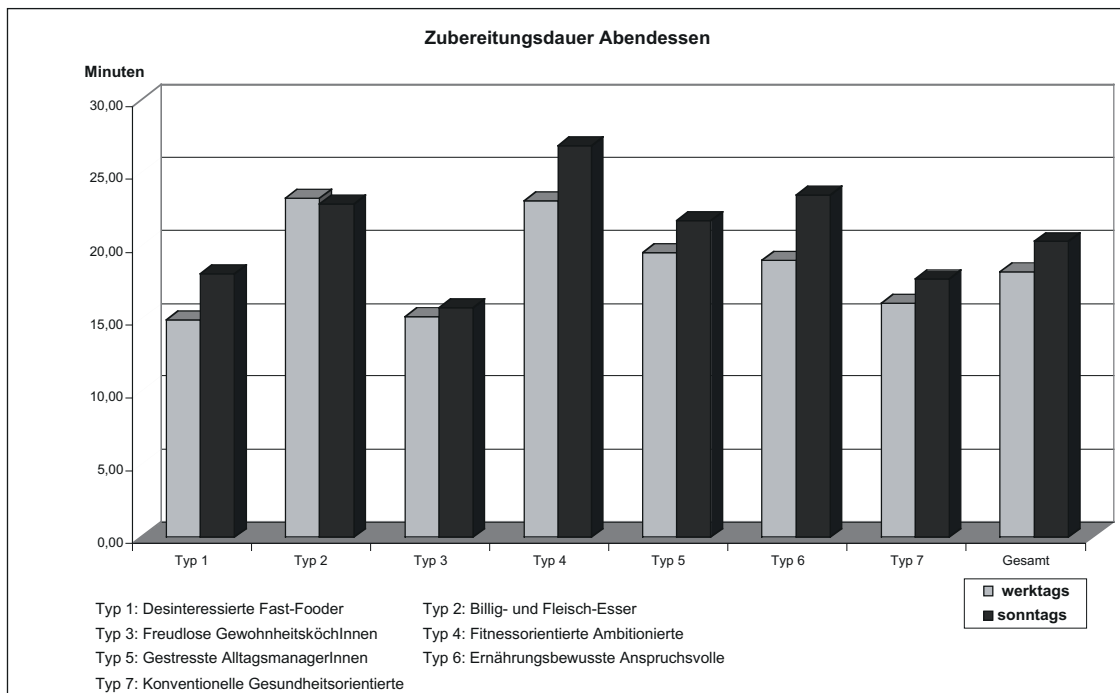


Abbildung 5.11: Zubereitungsdauer Abendessen (werktags/sonntags)

Ähnliches gilt für die Unterschiede zwischen den einzelnen Ernährungsstilen. Den geringsten Zeitaufwand für die Zubereitung des Abendessens haben *werktags* die desinteressierten Fast-Fooder sowie die freudlosen GewohnheitsköchInnen und die konventionellen Gesundheitsorientierten, die nur etwa eine viertel Stunde benötigen. Bei diesen beiden Stilen ist die relativ geringe Zubereitungsdauer ein deutlicher Hinweis auf das Festhalten an der traditionellen Mahlzeitenordnung mit einem kalten Abendessen.

Vergleichsweise viel Zeit nehmen sich dagegen die Billig- und Fleisch-Esser und die fitnessorientierten Ambitionierten und (jeweils etwa 23 Minuten). Diese Gruppen gehören zu den Ernährungsstilen, bei denen die warme Mahlzeit häufig auf den Abend verlegt wird (vgl. Kapitel 5.1).

Auch am *Sonntag* zeigt sich ein ähnliches Muster. Die freudlosen GewohnheitsköchInnen (15,8 Minuten) und die konventionellen Gesundheitsorientierten (17,7 Minuten) benötigen ebenso wie an Werktagen für die Zubereitung des (kalten) Abendessens vergleichsweise wenig Zeit. Dies hat zur Folge, dass die Zubereitungsdauer des Abendessens bei diesen Gruppen geringer ist, als bei den desinteressierten Fast-Foodern (18 Minuten). Vergleichsweise viel Zeit benötigen die Billig- und Fleisch-Esser

(22,9 Minuten), die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (23,5 Minuten) und die fitnesorientierten Ambitionierten (26,9 Minuten), die auch am Sonntag relativ häufig abends kochen.

### **5.5.2 *Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung und Nutzung von professionellen Angeboten***

Bei der Frage nach der Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung stehen zwei Aspekte im Vordergrund. Zum einen soll untersucht werden, wie die Ernährungsarbeit zwischen den im Haushalt lebenden Personen verteilt ist. Zum anderen geht es darum herauszufinden, welche Unterstützungen von haushaltsexternen Personen bzw. professionellen Dienstleistungsanbietern (Hol- und Bringdienste etc.) in Anspruch genommen werden. Bei der Befragung wurden lediglich diejenigen Haushalte berücksichtigt, die an dem Stichtag die betreffende Mahlzeit im eigenen Haushalt eingenommen haben. Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt getrennt für Ein- und Mehr-Personen-Haushalte. Auf diese Weise können Verzerrungen vermieden werden, die sich aus der unterschiedlichen Haushaltsgröße der einzelnen Ernährungsstile ergeben.

#### *Mittagessen*

*Während der Woche* bereiten gut 80 % der *Ein-Personen-Haushalte* das Mittagessen selbst zu. Immerhin 6 % lassen das Mittagessen vom Partner bzw. der Partnerin, Verwandten oder Bekannten zubereiten. 8 % nutzen Hol- und Bringdienste, die v.a. von den desinteressierten Fast-Foodern (21 %) und den freudlosen GewohnheitsköchInnen (10 %) in Anspruch genommen werden. *An Sonntagen* gewinnen familiäre Versorgungsleistungen stärker an Bedeutung. Während 70 % der *Ein-Personen-Haushalte* selbst kochen, werden 22 % vom Partner bzw. der Partnerin, Verwandten oder Bekannten bekocht. Lediglich 3 % nutzen Hol- und Bringdienste. Besonders die ernährungsbewussten Anspruchsvollen und die desinteressierten Fast-Fooder zählen auf die Kochkünste ihres sozialen Umfelds. Knapp die Hälfte der desinteressierten Fast-Fooder lässt sich etwa am Sonntag von einer Person aus dem sozialen Umfeld bekochen, wobei das Mittagessen bei den Eltern die häufigste Konstellation sein dürfte.

Im Durchschnitt bereiten 61 % der Befragten, die in *Mehr-Personen-Haushalten* leben, *werktags* das Mittagessen selbst zu. Knapp 30 % werden durch den Partner bzw. die Partnerin oder sonstige Familienangehörige versorgt. Etwa 5 % nutzen professionelle Angebote. Das gemeinsame Kochen mit dem Partner oder der Partnerin spielt kaum eine Rolle (2 %). *Sonntags* kocht gut die Hälfte selbst. Über 40 % werden von einer anderen Person aus dem eigenen Haushalt oder von Verwandten oder Bekannten bekocht. Knapp 4 % bereiten das Mittagessen gemeinsam mit dem Partner bzw. der Partnerin zu. Lediglich etwa 1 % lässt sich am Sonntag das Essen fertig anliefern.

Die Beteiligung an der Zubereitung von Mahlzeiten in *Mehr-Personen-Haushalten* folgt in starkem Maße geschlechtsspezifischen Zuweisungen. *Werktags* bereiten 83 % der befragten *Frauen* das Mittagessen selbst zu. Am wenigsten verbreitet ist das Kochen bei den

desinteressierten Fast-Fooderinnen (59 %) und bei den fitnessorientierten Ambitionierten (73 %). Während die fitnessorientierten Ambitionierten vergleichsweise häufig durch andere Partner, Verwandte oder Bekannte unterstützt werden (14 %) nutzen die desinteressierten Fast-Fooderinnen überdurchschnittlich oft Angebote von Lieferdiensten (30 %).

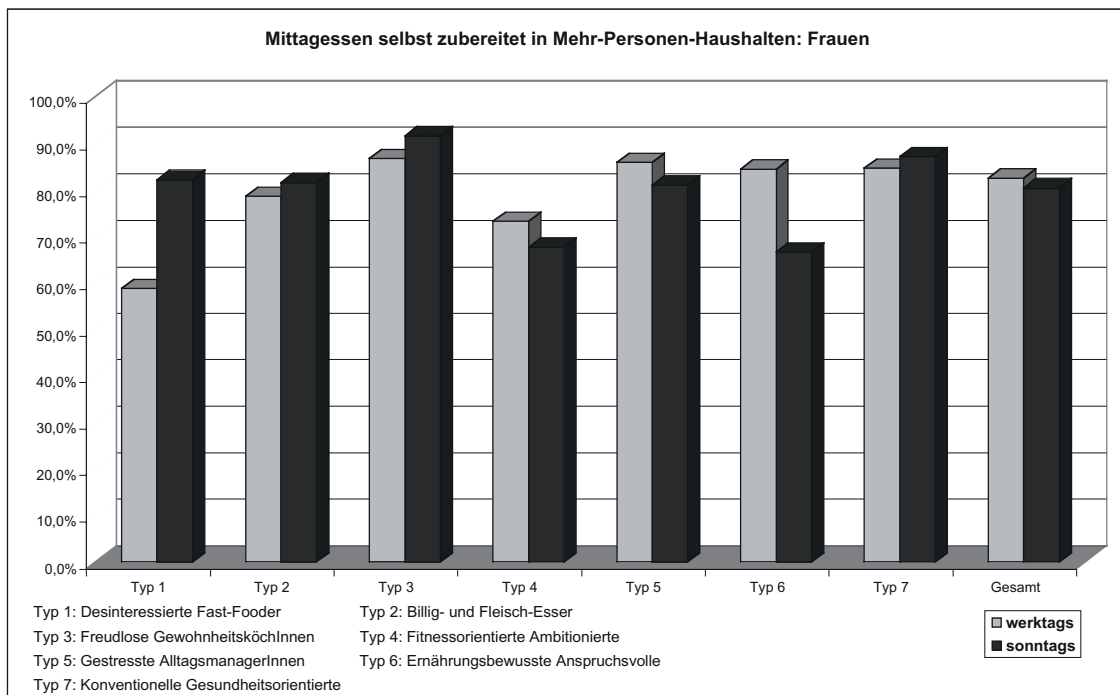


Abbildung 5.12: Zubereitungsbeitrag Mittagessen in Mehr-Personen-Haushalten an Werk- und Sonntagen (Frauen)

Nur jeder Vierte der *männlichen Befragten* in *Mehr-Personen-Haushalten* bereitet *werktags* das Mittagessen selbst zu. Noch seltener beteiligen sich die freudlosen Gewohnheitsköche am Kochen. In dieser Gruppe stellen sich lediglich 16 % der Männer selbst an den Herd. Vergleichsweise hoch ist der Anteil der Männer, die mittags kochen bei den Billig- und Fleisch-Essern (40 %) und bei den desinteressierten Fast-Foodern (33 %). Dies ist ein Hinweis darauf, dass die Verteilung der Ernährungsarbeit bei den jüngeren Ernährungsstilen weniger stark durch das traditionelle Geschlechterrollenmodell geprägt ist als bei den älteren Gruppen.

Am *Sonntag* kochen etwa 80 % der in *Mehr-Personen-Haushalten* befragten Frauen selbst. Erstaunlicherweise, aber auch dem Sportschau-Klischee folgend, beteiligen sich die Männer an diesem Tag weniger häufig an der Zubereitung des Mittagessens als während der Woche. Lediglich 13 % der männlichen Befragten kochen sonntags selbst. Vergleichsweise häufig kommt dies bei den Billig- und Fleisch-Essern vor (19 %). Weitere 7 % kochen gemeinsam mit der Partnerin. Es entspricht den milieuspezifischen Ansprüchen, dass dies auch für die ernährungsbewussten Anspruchsvollen gilt (19 %). Ausgesprochen gering ist die Beteiligung der Männer bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen und den gestressten AlltagsmanagerInnen (9 %).

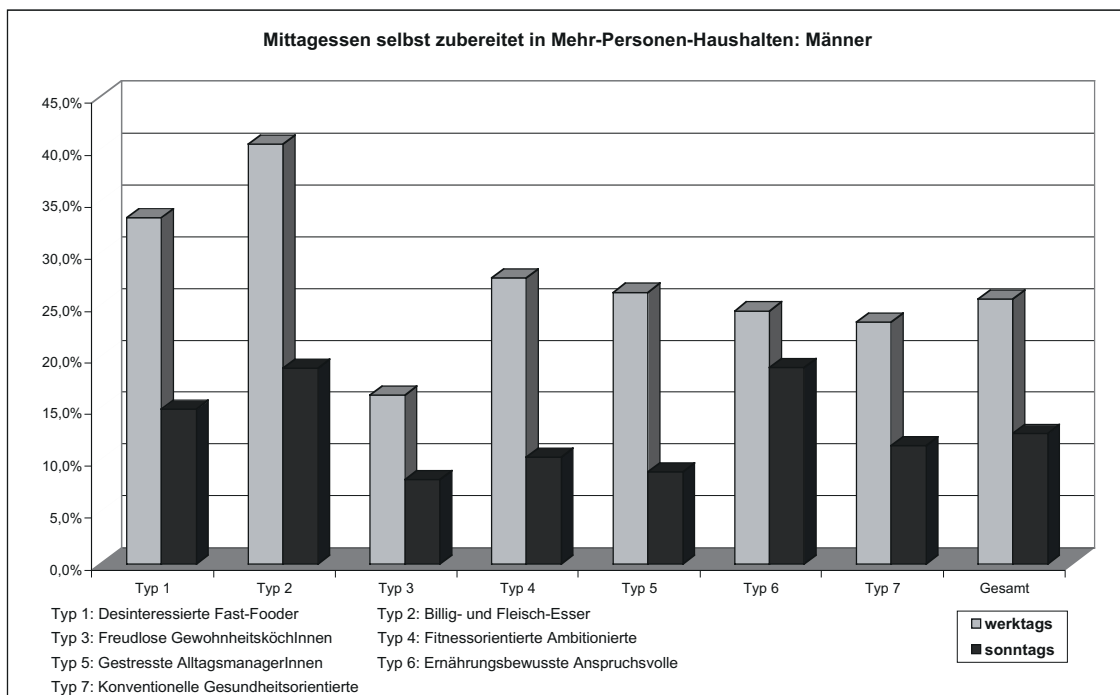


Abbildung 5.13: Zubereitungsbeitrag Mittagessen in Mehr-Personen-Haushalten an Werk- und Sonntagen (Männer)

### Abendessen

An *Werktagen* bereiten 90 % der *Ein-Personen-Haushalte*, die zu Hause essen, das Abendessen selbst zu. Bei knapp 5 % der Befragten bereitet die Partnerin bzw. der Partner, Verwandte oder Bekannte diese Mahlzeit zu. Knapp 3 % nehmen einen Lieferdienst oder Take-Away in Anspruch. Das sind deutlich weniger als beim Mittagessen. Überdurchschnittlich oft nutzen die desinteressierten Fast-Fooder das Angebot von Lieferdiensten (6 %). *Sonntags* ist der Anteil derjenigen, die das Abendessen selbst zubereiten, geringer als an *Werktagen*. 84 % essen abends eine selbst zubereitete Mahlzeit. Bei knapp 12 % kümmert sich die Partnerin oder der Partner oder eine andere Person aus dem persönlichen Umfeld um das Abendessen. Knapp 2 % bereiten das Essen gemeinsam mit einer anderen Person zu. 2 % verzehren eine fertig angelieferte Mahlzeit.

*Werktags* bereiten durchschnittlich 58 % der Befragten in *Mehr-Personen-Haushalten* das Abendessen selbst zu. Etwa 5 % tun dies gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin. 34 % beteiligen sich nicht an der Zubereitung des Abendessens im eigenen Haushalt. Knapp 2 % verzehren eine außer Haus fertig zubereitete Mahlzeit. An *Sonntagen* unterscheidet sich die Beteiligung an der Zubereitung des Abendessens nur geringfügig. Lediglich der Anteil derjenigen, die das Abendessen zusammen mit dem Partner oder der Partnerin zubereiten, ist mit knapp 8 % etwas höher als an *Werktagen*.

Nicht weiter verwunderlich ist, dass auch die Zubereitung des Abendessens in *Mehr-Personen-Haushalten* weitestgehend in den Händen von *Frauen* liegt. An *Werktagen* bereiten 82 % der weiblichen Befragten das Abendessen selbst zu. Knapp 4 % bereiten

gemeinsam mit dem Partner das Abendessen zu. Bei 12 % kümmert sich der Partner oder eine andere Person um das Abendessen.

Die Aufteilung der Ernährungsarbeit zwischen den Geschlechtern bei der Zubereitung des Abendessens in *Mehr-Personen-Haushalten* entspricht weitgehend demselben Muster wie am Mittag. Sowohl an Werktagen als auch während der Woche bereiten die Männer das Abendessen vergleichsweise häufig bei den fitnessorientierten Ambitionierten, den ernährungsbewussten Anspruchsvollen und bei den gestressten AlltagsmanagerInnen selbst zu. In dieser Gruppe werden werktags vergleichsweise häufig Lieferdienste oder Take-Aways in Anspruch genommen (4 % im Unterschied zu 1,5 % im Durchschnitt). Zur Entlastung von der Doppelbelastung durch Haus- und Erwerbsarbeit werden also – zumindest während der Woche – gelegentlich externe Dienstleistungen genutzt.

## 5.6 Zwischenfazit: Ernährungsstile und Mahlzeiten am Stichtag

Die Untersuchung ausgewählter Aspekte des Ernährungsalltags mit Hilfe der Stichtagsmethode liefert aussagekräftige Befunde und ergänzt und vertieft die auf Basis der univariaten Auszählung gewonnenen Erkenntnisse über die Organisation des Ernährungsalltags (Kapitel 3). So kann die – zugegeben nicht sehr fern liegende – Hypothese von der deutlich unterschiedlichen Gestaltung des Ernährungsalltags an Werk- und Sonntagen bestätigt werden. Sowohl im Hinblick auf Mahlzeitendauer und -beteiligung als auch auf soziale und kommunikative Aspekte unterscheiden sich die Mahlzeiten am Sonntag deutlich vom Essen unter der Woche. In weitaus stärkerem Maße als an Werktagen entspricht das Essen am Sonntag dem Ideal eines guten Essens in geselliger Atmosphäre. Dagegen ist die Gestaltung des Ernährungsalltags an Werktagen weitaus stärker von Kompromissen zwischen den unterschiedlichen Anforderungen von Berufstätigkeit und Versorgungsverpflichtungen geprägt.

Die Befunde des Stichtags zeigen zudem, dass die Gestaltung des Ernährungsalltags nicht nur von objektiven Merkmalen, wie Haushaltstyp oder Erwerbstätigkeit beeinflusst wird, sondern auch von den grundlegenden Orientierungen des jeweiligen Typs. Entsprechend unterschiedlich fallen auch die Befunde zu der eingangs aufgestellten These der Transformation des Ernährungsalltags auf. Dabei ist zunächst festzuhalten, dass der Trend zu einer generellen Enthäuslichung der Ernährung im Alltag oder zu einer Auflösung der traditionellen Mahlzeitenordnung durch die Ergebnisse der repräsentativen Befragung nicht bestätigt werden kann. Dies gilt auch für die vielfach geäußerte Sorge einer abnehmenden Verbindlichkeit kollektiver Mahlzeitentermine.

Allerdings unterscheiden sich die einzelnen Ernährungsstile teilweise deutlich im Hinblick auf die Mahlzeitendauer, die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten, die soziale Esssituation sowie die Beteiligung und Zeitverwendung bei der Mahlzeitenzubereitung. Aus der Vielzahl der in diesem Kapitel vorgestellten Einzelbefunde sollen daher zum Abschluss einige zentrale Ergebnisse hervorgehoben werden.

So bestätigt die Stichtagsanalyse den relativ hohen Grad der Enthäuslichung von Mahlzeiten sowohl an Werktagen als auch an Sonntagen bei den desinteressierten Fast-Foodern (vgl. Tab. 5.1). Der vergleichsweise hohe Anteil an außer Haus verzehrter Mahlzeiten am Sonntag (Mittag) deutet darauf hin, dass das Elternhaus auch nach dem Auszug in eine eigene Wohnung vor allem am Wochenende weiterhin eine wichtige Funktion für die Versorgung hat. Darüber hinaus weisen die Billig- und Fleisch-Esser, die fitnessorientierten Ambitionierten sowie die ernährungsbewussten Anspruchsvollen eine vergleichsweise starke Enthäuslichung der Mahlzeiten auf, die sich allerdings auf das Mittagessen an Werktagen beschränkt.

	Soziodemografie		Anteil: Essen außer Haus					
	Anteil Ein-Pers.-HH	Ant. Kinder im HH	Frühst. Werk.	Frühst. So.	Mittag Werk.	Mittag So.	Abend Werk.	Abend So.
Desinteressierte Fast-Fooder	64	12	19	8	63	40	12	22
Billig- und Fleisch-Esser	22	39	17	3	40	12	7	8
Freudlose GewohnheitsköchInnen	45	2	2	0	6	8	4	5
Fitnessorientierte Ambitionierte	10	38	14	5	33	18	10	15
Gestresste AlltagsmanagerInnen	0	91	11	3	19	10	5	5
Ernährungsbewusste Anspruchsvolle	27	33	10	8	27	22	11	12
Konventionelle Gesundheitsorientierte	34	6	0	2	11	12	3	8
Gesamt	30	30	9	4	25	16	7	10

*Tabelle 5.1: Anteil der außer Haus verzehrten Mahlzeiten*

Die Hypothese von der abnehmenden Verbindlichkeit gemeinsamer Mahlzeitentermine wird nur teilweise bestätigt (vgl. Tab.5.2). Bei allen Ernährungsstilen ist das Frühstück an Werktagen die Mahlzeit, die am häufigsten allein verzehrt wird. Der hohe Anteil an „Allein Essenden“ bei den desinteressierten Fast-Foodern kann nicht als Indiz für eine Auflösung gemeinsamer Mahlzeitentermine gewertet werden, da er in erster Linie eine Folge des hohen Anteils an Single-Haushalten bei diesem Typus ist. Verglichen mit den Billig- und Fleisch-Essern oder den Fitnessorientierten Ambitionierten ist der Anteil der desinteressierten Fast-Fooder, die in Mehr-Personen-Haushalten leben und allein frühstücken, sogar vergleichsweise gering. Bis auf das Frühstück essen auch die allein lebenden desinteressierten Fast-Fooder weitaus häufiger in Gesellschaft als dies beispielsweise bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen oder den konventionellen Gesundheitsorientierten der Fall ist.

	Soziodemografie		Anteil allein verzehrte Mahlzeiten					
	Anteil Ein-Pers.-HH	Ant. Kinder im HH	Frühst. Werk.	Frühst. So.	Mittag Werk.	Mittag So.	Abend Werk.	Abend So.
Desinteressierte Fast-Fooder	64	12	<b>74</b>	53	35	26	53	43
Billig- und Fleisch-Esser	22	39	<b>56</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	14	<b>28</b>	21
Freudlose GewohnheitsköchInnen	45	2	<b>50</b>	44	43	35	44	40
Fitnessorientierte Ambitionierte	10	38	<b>30</b>	13	<b>25</b>	7	<b>14</b>	9
Gestresste AlltagsmanagerInnen	0	91	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	1	<b>9</b>	<b>3</b>
Ernährungsbewusste Anspruchsvolle	27	33	<b>45</b>	25	<b>31</b>	13	<b>30</b>	22
Konventionelle Gesundheitsorientierte	34	6	<b>42</b>	34	36	24	35	30
Gesamt	30	30	<b>46</b>	30	31	19	31	25

Tabelle 5.2: Anteil allein verzehrte Mahlzeiten<sup>19</sup>

Nimmt man die Mahlzeitendauer und die für die Zubereitung verwendete Zeit als Indikator (vgl. Tab. 5.3), so wird eine Ausdifferenzierung der Mahlzeitenordnung deutlich. Die beiden Ernährungsstile mit dem höchsten Durchschnittsalter halten am stärksten am traditionellen Mahlzeitenschema fest, das durch eine warme Mittagsmahlzeit und ein kaltes Abendessen gekennzeichnet ist. Deutlich wird dies vor allem bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Mittags wird für das Kochen überdurchschnittlich viel Zeit aufgewendet, während die Zubereitung des Abendessens vergleichsweise rasch erledigt ist.

	Anteil Kinder im HH	Mahlzeitendauer						Zubereitungsdauer			
		Frühst. Werk.	Frühst. So.	Mittag Werk.	Mittag So.	Abend Werk.	Abend So.	Mittag Werk.	Mittag So.	Abend Werk.	Abend So.
Desinteressierte Fast-Fooder	12	19	31	22	31	22	30	24	40	15	18
Billig- und Fleisch-Esser	39	21	32	23	34	25	28	35	<b>60</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
Freudlose GewohnheitsköchInnen	2	<b>26</b>	29	<b>27</b>	33	25	27	<b>38</b>	56	18	16
Fitnessorientierte Ambitionierte	38	22	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	33	52	<b>23</b>	<b>27</b>
Gestresste AlltagsmanagerInnen	91	21	33	26	35	26	28	37	<b>64</b>	20	22
Ernährungsbewusste Anspruchsvolle	33	22	34	25	34	27	31	28	44	19	24
Konventionelle Gesundheitsorientierte	6	<b>28</b>	31	<b>27</b>	34	26	28	<b>42</b>	<b>57</b>	16	18
Gesamt	30	23	32	26	34	26	29	36	56	18	20

Tabelle 5.3: Mahlzeitendauer und Zubereitungsdauer  
(positive Abweichung von Dauer "Gesamt" sind grau hinterlegt)

<sup>19</sup> Felder, bei denen der Anteil der Allein Essenden mindestens 3 % größer ist als der Anteil der Ein-Personen-Haushalte sind fett hervorgehoben.



Die Ernährungsstile mit einem hohen Anteil an Berufstätigen weisen eine andere Organisation des Ernährungsalltags auf. Sowohl die Billig- und Fleisch-Esser als auch die fitnessorientierten Ambitionierten und die ernährungsbewussten Anspruchsvollen nehmen sich an Werktagen mehr Zeit für das Abendessen als für die Mittagsmahlzeit. Besonders deutlich ist die Abkehr vom traditionellen Mahlzeitenmuster bei den fitnessorientierten Ambitionierten erkennbar. Bis auf das Frühstück an Werktagen nimmt sich dieser Typ für die Mahlzeiten die meiste Zeit. Sowohl an Werktagen als auch an Sonntagen besitzt das Abendessen als gemeinsame Mahlzeit im Familienkreis einen vergleichsweise hohen Stellenwert. Am Sonntag wird zudem ausgiebig gefrühstückt und vergleichsweise viel Zeit beim Mittagessen verbracht. Dabei fällt auf, dass die fitnessorientierten Ambitionierten gemessen an der Mahlzeitendauer vergleichsweise wenig Zeit für die Zubereitung aufwenden, was sie beispielsweise von den gestressten AlltagsmanagerInnen unterscheidet. Die mit der Berufstätigkeit und der Versorgung der Kinder einhergehende Doppelbelastung wird offensichtlich dadurch gemildert, dass bei der Zubereitung der Mahlzeiten Zeit gespart wird, die für das gemeinsame Essen mit dem Partner bzw. der Partnerin und den Kindern genutzt werden kann.

Auch die ernährungsbewussten Anspruchsvollen weichen deutlich vom traditionellen Mahlzeitenmuster ab. Zwar steht auch bei diesem Typ das Mittagessen bei der Mehrheit weiterhin im Zentrum des Ernährungsalltags. Jedoch besitzt das Abendessen nicht nur unter der Woche, sondern auch am Sonntag einen vergleichsweise hohen Stellenwert. Ein deutlicher Hinweis darauf ist die überdurchschnittliche für Zubereitung und Verzehr des Abendessens aufgewendete Zeit. Bemerkenswert ist zudem, dass die ernährungsbewussten Anspruchsvollen sowohl an Werktagen als auch am Sonntag insgesamt vergleichsweise wenig Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten aufwenden. Dies kann als eine Folge einer relativ starken Auslagerung von Ernährung und einer weniger aufwändigen Zubereitung des Essens interpretiert werden, die beispielsweise durch eine weit aus geringere Verwendung von Fleisch gekennzeichnet ist.

Die gestressten AlltagsmanagerInnen weisen den höchsten Anteil an Haushalten mit Kindern auf. Erwartungsgemäß hoch ist der Aufwand bei der Zubereitung der Mahlzeiten. An Werktagen dauern das Mittag- und das Abendessen durchschnittlich gleich lang. Für die Zubereitung der Mahlzeiten am Mittag und am Abend wird überdurchschnittlich viel Zeit aufgewendet. Am Sonntag steht das Mittagessen eindeutig im Zentrum, dessen Zubereitung im Durchschnitt über eine Stunde in Anspruch nimmt. Bemerkenswert ist, dass dem hohen Zeitaufwand bei der Zubereitung von Mahlzeiten vergleichsweise knappe Essenszeiten gegenüber stehen.

## 6 Ernährungsarbeit und Ernährungsverantwortung und deren geschlechtsspezifische Aufteilung

Wie bereits mehrfach deutlich geworden ist, prägen das traditionelle Modell der Geschlechterrollen und die unterschiedliche Erwerbsbeteiligung von Männern und Frauen in starkem Maße die Verteilung von Tätigkeiten wie dem Einkauf von Lebensmitteln oder der Zubereitung von Mahlzeiten. Frauen übernehmen überdurchschnittlich häufig die Verantwortung sowohl für die eigene Versorgung als auch für diejenige der anderen Haushaltsmitglieder. Diese geschlechterspezifischen Unterschiede im Hinblick auf die Planung und Koordination als auch die Ausführung ernährungsrelevanter Tätigkeiten werden im folgenden Kapitel näher untersucht. Grundlage der Analyse sind die Angaben über die Häufigkeit der ausgeübten Tätigkeiten (vgl. Kapitel 3).

### 6.1 Geschlechtsspezifische Beteiligung beim Einkaufen und Kochen in Mehr-Personen-Haushalten

Bei der Zuständigkeit für Einkauf und Kochen zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Von den Personen, die in einem Mehr-Personen-Haushalt leben, haben 71 % der Frauen und nur weniger als 10 % der Männer die alleinige Verantwortung und damit auch Entscheidungsgewalt über die einzukaufenden Lebensmittel. Während ebenfalls 71 % der Frauen die Lebensmittel auch selbst fast immer oder immer einkaufen, liegt der Anteil der Männer an der Ausführung des Einkaufs bei 16 %. Dabei geben jedoch nur 6 % der Frauen an, dass der Partner fast immer oder immer einkauft. Interessant sind auch die geschlechterdifferierenden Angaben über die Aufteilung der Ernährungsarbeit. 44 % bis 46 %<sup>20</sup> der Männer sind der Ansicht, dass die Einkäufe etwa zu gleichen Teilen von ihnen selbst und von der Partnerin erledigt werden. Dagegen sind nur 24 bis 28 % der Frauen dieser Meinung.

Noch ungleicher verteilt ist die Zuständigkeit für das Kochen. Während zwei Drittel der Frauen täglich kochen, sind dies bei den Männern nur 7 %. Mehr als ein Drittel der Männer geben an, dass sie nie kochen und 30 % sind Gelegenheitsköche, d.h. dass die befragte Person max. einmal pro Monat selbst kocht. Bei den Frauen hingegen fallen insgesamt weniger als 3 % in die Kategorie der Nie- bzw. Gelegenheitsköchinnen.

Das gleiche Bild zeigt sich auch bei der Bewirtung von Gästen. Nach Angaben der Frauen wird das Essen für Gäste nur von 9 % arbeitsteilig, d.h. abwechselnd oder gemeinsam zubereitet. In 83 % der Fälle liegt die alleinige Zuständigkeit für das Wohl der Gäste bei den Frauen. Demgegenüber sind 15 % der Männer der Ansicht, dass Gäste

---

<sup>20</sup> Die zwei Angaben sind Resultat der Fragestellung, bei der einmal danach gefragt wurde, wie häufig der Befragte/die Befragte selbst die Lebensmittel einkauft und einmal, wie häufig der Partner/die Partnerin die Lebensmitteleinkäufe erledigt.

von ihnen und ihrer Partnerin abwechselnd oder gemeinsam bekocht werden. 68 % der Männer sehen die volle Zuständigkeit bei ihrer Partnerin und 13 % bei sich.

Die Aufteilung der Versorgungstätigkeiten zwischen den Geschlechtern verschärft sich, sobald Kinder im Haushalt sind. Bei der Entscheidung, welche Lebensmittel für den Haushalt eingekauft werden, steigt der Anteil der Frauen, die ausschließlich selbst über den Einkauf entscheiden, von 64 % in kinderlosen Haushalten auf 78 % in Haushalten mit Kindern. Bei den Männern hingegen steigt der Anteil der Nichtzuständigen von 39 % auf 47 % sobald Kinder im Haushalt leben. Diese verstärkte Zuweisung der Ernährungsarbeit in den Zuständigkeitsbereich der Frauen, sobald Kinder zu versorgen sind, zeigt sich auch bei der Durchführung der Lebensmitteleinkäufe. So steigt der Anteil derer, die immer selbst einkaufen bei den Frauen von 62 % auf 80 %. Dagegen erhöht sich der Anteil der Männer, die nicht für den Einkauf zuständig sind, von 38 % auf 46 % sobald Kinder im Haushalt leben.

Auch beim Kochen zeigt sich die stärkere Versorgungspflicht der Frauen. 88 % der Frauen mit Kindern im Haushalt kochen fast täglich gegenüber 79 % der Frauen ohne Kinder. Bei den Männern ist hier ein leichter Wandel erkennbar.<sup>21</sup> Zum einen nimmt der Anteil derjenigen, die nie selbst kochen von 52 % auf 48 % ab, sobald Kinder im Haushalt leben. Im ähnlichen Maße steigt der Anteil derjenigen, die zumindest einmal wöchentlich den Kochlöffel schwingen, von 34 % auf 40 %. Der Anteil der regelmäßigen Alltagsköche verharrt konstant auf dem Niveau von 13 % unabhängig davon, ob Kinder im Haushalt leben oder nicht

Um die Übernahme bzw. Delegation der Versorgungsverantwortung zu messen, wurden die Variablen „Entscheidung für einzukaufende Lebensmittel“, „Durchführung Lebensmitteleinkäufe“, Häufigkeit des eigenen Kochens“ und „Zuständigkeit Gäste bekochen“ zu einem additiven Index zusammengefasst, der Werte von 0 = keine Zuständigkeit für Versorgung bis 4 = alleinige Zuständigkeit für Versorgung umfasst. Mit Hilfe dieses Index wird die unterschiedliche Bereitschaft zur Übernahme von Versorgungsverantwortung zwischen den Geschlechtern noch deutlicher: Der Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und der Zuständigkeit für die Versorgung<sup>22</sup> ist statistisch höchst signifikant.<sup>23</sup> Wird außerdem berücksichtigt, ob Kinder im Haushalt leben oder nicht, so ist der Zusammenhang bei kinderlosen Haushalten etwas schwächer ausgeprägt, während er in den Haushalten mit Kindern deutlich stärker ist.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Leider verbietet das schlechte Signifikanzniveau hier von gesicherten Ergebnissen zu sprechen.

<sup>22</sup> Die Variablen „Entscheidung für einzukaufende Lebensmittel“, „Durchführung Lebensmitteleinkäufe“, Häufigkeit eigenen Kochens“ und „Zuständigkeit Gäste bekochen“ wurden zu einem additiven Index zusammengefasst, der von 0 = keine Zuständigkeit für Versorgung und 4 = alleinige Zuständigkeit für Versorgung reicht.

<sup>23</sup> Der statistische Zusammenhang weist ein Eta von 0,75 auf.

<sup>24</sup> Eta von 0,72 (Haushalte ohne Kinder) bzw. 0,78 (Haushalte mit Kindern.).

## 6.2 Ernährungsstile und Versorgungszuständigkeit

Betrachtet man die Ernährungsstile, so zeigt sich, dass die freudlosen GewohnheitsköchInnen und die desinteressierten Fast-Fooder im Schnitt am wenigsten Versorgungszuständigkeiten übernehmen. Demgegenüber weisen die gestressten AlltagsmanagerInnen, durchschnittlich die höchste Bereitschaft zur Übernahme von Versorgungsverantwortung auf.

Betrachtet man die Gruppen differenzierter im Hinblick auf Geschlecht und Kinder, so zeigen sich deutliche Zusammenhänge. Grundsätzlich sind in allen Ernährungsstilen Frauen deutlich stärker für die Versorgung zuständig als Männer. Besonders stark ist diese Differenz bei den gestressten AlltagsmanagerInnen. Während hier die Frauen einen Mittelwert von 3,5 aufweisen, liegt dieser bei den Männern bei nur 0,9 (auf der gebildeten Skala von 0 bis 4). Die zweithöchste Mittelwertsdifferenz zeigen die freudlosen GewohnheitsköchInnen mit 2,3 und die konventionellen Gesundheitsorientierten mit 2,2. Die geringste Differenz in der Versorgungszuständigkeit zwischen Frauen und Männern ist bei den desinteressierten Fast-Foodern zu finden (1,6). Ursache dafür ist jedoch nicht eine stärkere Übernahme der Ernährungsarbeit durch Männer als vielmehr eine vergleichsweise geringe Bereitschaft der weiblichen Fast-Fooder Versorgungsverantwortung zu übernehmen.

Die Übernahme von Versorgungsverantwortung nimmt zu, wenn Kinder im Haushalt versorgt werden müssen. Bei einem weiteren Analyseschritt, der sowohl das Geschlecht als auch die Versorgung von Kindern berücksichtigt, zeigt sich, dass die Frauen in allen Gruppen ihre Zuständigkeit für die Versorgung erhöhen sobald Kinder im Haushalt leben. Bei den Männern hingegen stellt sich der Zusammenhang zwischen den Gruppen heterogener dar. Bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen und den desinteressierten Fast-Foodern nimmt die Versorgungszuständigkeit der Männer bei Haushalten mit Kindern zu. Bei der ersten Gruppe fällt die Zunahme sogar stärker aus als bei den Frauen der gleichen Gruppe und verweist auf eine tendenziell partnerschaftliche Haushaltsführung. Bei den desinteressierten Fast-Foodern kann man hingegen eher davon ausgehen, dass der Eintritt in die Familienphase eine grundsätzliche Veränderung der Haushaltsführung mit sich bringt und weniger Ausdruck einer partnerschaftlichen Organisation der Versorgung ist.

Eher unbeeinflusst von Kindern erweist sich die Zuständigkeit der Männer für Ernährungsarbeit bei den fitnessorientierten Ambitionierten. Ursache hierfür könnte in einer verstärkten Delegation von Versorgungstätigkeiten nach außen liegen.

Bei den Billig- und Fleisch-Essern sowie den gestressten AlltagsmanagerInnen nimmt die Zuständigkeit für die Ernährungsarbeit bei den Männern sogar noch ab, sobald Kinder im Haushalt sind. Bei diesen beiden Ernährungsstilen scheint der Eintritt in die Familienphase die alten Rollenmuster samt geschlechtsspezifischer Arbeits-, „Teilung“ aufleben zu lassen.

Bei den anderen Ernährungsstilen sind die Teilgruppen der Stichprobe teilweise so gering besetzt, dass keine statistisch gesicherten Aussagen mehr machbar sind.

## 7 Ernährungsalltag und berufliche Eingebundenheit

Eine zentrale Hypothese der Untersuchung ist (vgl. Kapitel 1.2), dass die Ernährung im Alltag sowohl von den Einstellungen und Orientierungen und der Organisation der Haus- und Versorgungsarbeit als auch von der beruflichen Eingebundenheit beeinflusst wird. In diesem Zusammenhang richtet sich ein besonderes Interesse auf die Frage, wie sich die vielfach mit Erwerbstätigkeit einhergehende Flexibilisierung auf die Alltagsgestaltung und insbesondere auf den Ernährungsalltag auswirken.

Die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit bezieht sich auf zwei unterschiedliche Phänomene. Aus einer arbeitsmarktpolitischen Sichtweise geht es um den Rückgang von vertraglich abgesicherten zeitlich unbefristeter Vollzeitbeschäftigungsverhältnissen zugunsten anderer Beschäftigungsformen wie Teilzeit oder zeitlich befristete Arbeitsverhältnisse. Darüber hinaus bezieht sich Flexibilisierung auf die Auflösung von regelmäßigen Arbeitszeiten zugunsten einer flexibleren zeitlichen Einteilung der Erwerbsarbeit. Die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit hat daher zwei Seiten. Zum einen wirkt sie als Flexibilisierungsdruck von außen auf den Alltag ein und stellt erhöhte Anforderungen an die zeitliche Koordination von Tätigkeiten im Alltag. Zum anderen eröffnet die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit aber auch die Möglichkeit zu einer freieren Zeiteinteilung und schafft Spielräume für eine flexiblere Gestaltung des Alltags. Die Frage, wie sich die berufliche Flexibilisierung auf die Organisation der Ernährung im Alltag auswirkt, wird mit Hilfe eines Flexibilisierungsindex untersucht. Dieses Instrument erlaubt es, die mit der Erwerbstätigkeit verbundene Flexibilisierung zu messen und in ihrer Auswirkung auf ausgewählte Aspekte des Ernährungsalltags zu untersuchen.

### 7.1 Der Flexibilisierungsindex

#### *Definition des Flexibilisierungsindex*

Der Flexibilisierungsindex misst die Flexibilisierung, die von der Erwerbstätigkeit auf die Lebensführung ausgeht und gibt den Grad der beruflichen Einbindung an. Der Index berücksichtigt die Dimensionen Art der Erwerbstätigkeit, Abweichungen von der vertraglich geregelten Arbeitszeit, Regelmäßigkeit bzw. Unregelmäßigkeit der Arbeitszeiten und Geschäftsreisen.

Zur Operationalisierung der einzelnen Dimensionen wurden Indikatoren gewählt, die in zwei bzw. drei Ausprägungen unterteilt wurden, denen jeweils die Werte 0, (0,5) und 1 zugeordnet wurden. Auf diese Weise wurden folgende Indikatoren und Werte definiert:

#### 1. Art der Erwerbstätigkeit

- Vollzeit (einschl. Wehr-/Zivildienst und Berufsausbildung) (1)/Teilzeit (einschl. Schulausbildung oder Studium) (0,5)/geringfügig beschäftigt bzw. ohne Beschäftigung (0)

## 2. Abweichungen von der vertraglich geregelten Arbeitszeit

- Differenz zwischen realer und vertraglich geregelter Arbeitszeit: Keine (0)/bis 4h wöchentlich (0,5)/mehr als 4h pro Woche, keine Arbeitszeitregelung oder selbständige Tätigkeit (1)

## 3. Unregelmäßigkeit der Arbeitszeiten:

- Feste Arbeitszeiten (0), Gleitzeit mit Kernzeiten (0,5), Gleitzeit ohne Kernzeiten und keine Regelung (1)
- Schichtarbeit: Ja (1)/Nein (0)
- Mitnahme von Arbeit aus dem Büro nach Hause: Ja (1)/Nein (0)

## 4. Geschäftsreisen:

- Häufigkeit von ganztägigen Geschäftsreisen: ein- bzw. mehrmals pro Woche (1)/ein- bis dreimal pro Monat (0,5)/seltener als einmal im Monat (0)

### *Verteilung der beruflichen Flexibilisierung*

Anhand des Indexes wurde die gesamte Stichprobe in insgesamt vier Gruppen unterteilt (vgl. Tabelle 7.1). Deutlich wird, dass die Hälfte der befragten Personen nicht oder nur geringfügig erwerbstätig ist. Ein Viertel der Befragten geht Tätigkeiten nach, die mit geringen Flexibilisierungsanforderungen verbunden sind. Ein weiteres Viertel ist durch seine Erwerbstätigkeit mittleren und hohen Flexibilisierungsanforderungen ausgesetzt.

Gruppe	Wert	Anzahl Fälle	Anteil in %
Keine Erwerbstätigkeit	0	1015	49,8
Tätigkeiten mit geringen Flexibilisierungsanforderungen	0,5 – 1,5	514	25,2
Tätigkeiten mit mittleren Flexibilisierungsanforderungen	2 – 2,5	296	14,5
Tätigkeiten mit hohen Flexibilisierungsanforderungen	3 u. mehr	214	10,5

*Tabelle 7.1: Verteilung der beruflichen Flexibilisierungsanforderungen*

Männer weisen einen überdurchschnittlichen Grad an beruflicher Einbindung auf. Zum einen ist ein größerer Anteil der männlichen als der weiblichen Befragten (57 % vs. 45 %) erwerbstätig oder befindet sich in einer Ausbildung.

Zum anderen gehen Männer häufiger Tätigkeiten nach, die mit größeren Flexibilisierungsanforderungen verbunden sind. Jeweils knapp 18 % der männlichen Befragten üben eine Tätigkeit mit mittleren und hohen Flexibilisierungsanforderungen aus. Bei den Frauen sind dies lediglich 12 % bzw. 5 %.

Erwartungsgemäß weisen die mittleren Altersgruppen einen hohen Grad an beruflicher Einbindung auf. Im Hinblick auf die Flexibilisierungsanforderungen weist die Altersgruppe der 26- bis 45-Jährigen die höchsten Indexwerte auf.



Überdurchschnittlich beruflich eingebunden und gefordert sind die fitnessorientierten Ambitionierten. In dieser Gruppe geht ein Anteil von 43 % einer Tätigkeit nach, die mit mittleren oder hohen Flexibilisierungsanforderungen verbunden ist. Einen hohen Grad an beruflicher Einbindung und Flexibilisierungsanforderung weisen ferner die ernährungsbewussten Anspruchsvollen sowie die desinteressierten Fast-Fooder (jeweils 48 % mit mittleren bzw. hohen Flexibilisierungsanforderungen) auf.

## **7.2 Beruflichen Eingebundenheit und Ernährung**

Im Folgenden wird der Zusammenhang zwischen beruflicher Flexibilisierung und ausgewählten Aspekten der Ernährung untersucht. Dies betrifft die Häufigkeit der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten, das Zeitbudget für Ernährung, die Beteiligung bei der Mahlzeitenzubereitung sowie Bewertung der Mahlzeitenqualität. Die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten sowie die Beteiligung an der Mahlzeitenzubereitung wurden mit Hilfe der Frequenzanalyse operationalisiert. Für die übrigen Themen wurden die Befunde der Stichtagsuntersuchung herangezogen.

### **7.2.1 Nutzung von Außer-Haus-Angeboten**

Erwartungsgemäß nimmt mit zunehmender Flexibilisierung der Erwerbsarbeit die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten zu. Personen, die nicht erwerbstätig sind, essen weit aus seltener außer Haus als beruflich Eingebundene. Dies gilt nicht nur für den Besuch von Kantinen und Mensen, sondern auch für das Essen im Restaurant, Café, Fastfood-Restaurant oder Stehimbiss und die Nutzung von Take-Aways. In der Gruppe der beruflich Eingebundenen werden Außer-Haus-Angebote umso häufiger in Anspruch genommen, je höher die Flexibilisierungsanforderungen der ausgeübten Tätigkeit sind. Verglichen mit den beruflich nicht Eingebundenen sind die Unterschiede allerdings weniger gravierend. So suchen 23 % der gering Flexibilisierten ein- oder mehrmals wöchentlich eine Kantine oder Mensa auf, während dies 26,6 % der hoch Flexibilisierten tun. Eine Ausnahme stellt die Nutzung von Bringdiensten dar. Diese Angebote werden von den hoch flexibilisierten weniger häufig genutzt als von Personen, deren Tätigkeit einen geringen oder mittleren Flexibilisierungsgrad aufweist.

### **7.2.2 Zubereitung von Mahlzeiten im eigenen Haushalt**

Mit der beruflichen Eingebundenheit verändert sich die Häufigkeit, mit der im eigenen Haushalt gekocht wird. Dies zeigt sich besonders deutlich bei den Ein-Personen-Haushalten, da diese über keine Möglichkeit der Delegation der Haus- und Versorgungsarbeit an andere Haushaltsmitglieder verfügen. Berufstätige allein Lebende kochen weitaus seltener als solche, die nicht erwerbstätig sind. Dabei spielt der Grad der beruflichen Einbindung und Flexibilisierung nur eine geringe Rolle. Während zwei Drittel der nicht erwerbstätigen allein Lebenden mindestens jeden zweiten Tag zu Hau-



se eine warme Mahlzeit zubereiten, tut dies lediglich ein Drittel der beruflich Eingebundenen. In dieser Gruppe kocht die Mehrheit ein- bis dreimal wöchentlich. Daraus lässt sich folgern, dass in berufstätigen Ein-Personen-Haushalten eine warme Küche überwiegend am Wochenende praktiziert wird. Auch innerhalb der Gruppe der beruflich Eingebundenen unterscheidet sich die Häufigkeit des Kochens je nach dem Grad der beruflichen Flexibilisierung. Allerdings lässt sich keine eindeutige Tendenz erkennen: Allein Lebende mit mittleren Flexibilisierungsanforderungen und stark Flexibilisierte stehen häufiger am Herd als Personen, deren berufliche Tätigkeit nur geringe Flexibilisierungsanforderungen aufweist.

Dieses Muster zeigt sich bei beiden Geschlechtern. Zwar kochen allein lebende Frauen weitaus häufiger als Männer in derselben Situation. Allerdings ist der Abstand zwischen den Geschlechtern bei den Berufstätigen deutlich geringer als bei denen, die keiner Beschäftigung nachgehen. Auch für die Frauen gilt zudem, dass Berufstätige, die allein leben, weitaus weniger häufig kochen als nicht Erwerbstätige. Frauen mit gering flexibilisierten Tätigkeiten kochen weniger häufig als Frauen, deren Erwerbstätigkeit mittlere oder hohe Flexibilisierungsanforderungen aufweist.

Auch die Verwendung von Fertiggerichten unterscheidet sich je nach beruflicher Einbindung. Personen, die nicht erwerbstätig sind verwenden weniger häufig Fertiggerichte als berufliche Eingebundene. Allerdings besteht zwischen dem Ausmaß der beruflichen Flexibilisierung und der Häufigkeit der Verwendung von Fertiggerichten kein linearer Zusammenhang. Personen mit geringer Flexibilisierung greifen häufiger zu Convenience-Produkten als Erwerbstätige, die starken Flexibilisierungsanforderungen ausgesetzt sind.

### **7.2.3 Mahlzeitendauer**

Unabhängig davon, ob das Mittagessen im eigenen Haushalt oder außer Haus eingenommen wurde, unterscheidet sich die Dauer der Mittagsmahlzeit an Werktagen je nach dem Grad der beruflichen Einbindung. Erwartungsgemäß nehmen sich Personen, die nicht berufstätig sind, im Durchschnitt mehr Zeit als Erwerbstätige. Bemerkenswert ist jedoch, dass innerhalb der Gruppe der Erwerbstätigen die Dauer des Mittagessens mit zunehmendem Grad der beruflichen Einbindung nicht ab-, sondern zunimmt. Personen mit Tätigkeiten, die mit hohen Flexibilisierungsanforderungen verbunden sind, verbringen an Werktagen im Durchschnitt 2,4 Minuten länger beim Mittagessen als Personen, deren Tätigkeit nur geringe Flexibilisierungsanforderungen aufweist.

Auch die Dauer des Abendessens variiert mit dem Grad der beruflichen Eingebundenheit. Allerdings sind hier die Unterschiede weniger stark ausgeprägt. Die gering Eingebunden nehmen sich für das Essen durchschnittlich 1,8 Minuten weniger Zeit als Personen mit einem hohen Grad an beruflicher Einbindung und Flexibilisierung. Personen mit mittlerer und hoher Flexibilisierung verbringen mehr Zeit mit dem Abendessen als nicht Erwerbstätige. Dies ist ein Hinweis darauf, dass für Personen mit mittlerer und hoher beruflicher Einbindung das Abendessen einen erhöhten Stellenwert besitzt.

### 7.2.4 *Einschätzung der Qualität von Mahlzeiten*

Bei der Einschätzung der Mahlzeitenqualität bestehen erwartungsgemäß die größten Unterschiede zwischen den berufliche Eingebundenen und denen, die nicht erwerbstätig sind. Beruflich nicht Eingebundene schätzen Qualität, Bekömmlichkeit und Geschmack der werktags verzehrten Hauptmahlzeit besser ein als die übrigen Befragten. Berücksichtigt man, dass die nicht Erwerbstätigen weitaus häufiger zu Hause essen als die Berufstätigen, bestätigt sich damit offenkundig, dass es zu Hause eben am besten schmeckt. Dagegen sind die Unterschiede innerhalb der Gruppe der beruflich Eingebundenen relativ gering ausgeprägt, ohne dass sich eine klare Tendenz abzeichnet. Während die Qualität der Mahlzeit mit zunehmendem Flexibilisierungsgrad geringfügig schlechter eingeschätzt wird, bewerten die mittel und stark Flexibilisierten Geschmack und Bekömmlichkeit der Hauptmahlzeit etwas besser, als die geringer Eingebundenen.

### 7.2.5 *Fazit*

Der Flexibilisierungsindex hat sich bewährt, um Zusammenhänge zwischen der beruflichen Einbindung und der Organisation der Ernährung im Alltag sichtbar zu machen. Dabei zeigt sich vor allem, dass bereits ein relativ geringes Maß an beruflicher Eingebundenheit z.B. durch Teilzeitbeschäftigung den Ernährungsalltag deutlich verändert. Dies gilt sowohl für die Mahlzeitendauer als auch für die Zubereitung von Mahlzeiten und die Nutzung von Außer-Haus-Angeboten. Dagegen konnte die These, dass die Belastung des Ernährungsalltags durch zunehmende Flexibilisierungsanforderungen zunimmt, nur teilweise bestätigt werden. Ein klarer Zusammenhang lässt sich vor allem zwischen dem Grad der beruflichen Einbindung und Flexibilisierung und der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten feststellen. Allerdings kann nicht pauschal davon ausgegangen werden, dass sich mit zunehmender beruflicher Flexibilisierung die Qualität der Ernährung verschlechtert. Gemessen an der Mahlzeitendauer weist die Gruppe der beruflich gering Eingebundenen die problematischste Ernährungssituation auf. Berücksichtigt man, dass in dieser Gruppe der Anteil von Frauen deutlich überwiegt, so kann dies als ein deutlicher Hinweis auf die negativen Auswirkungen der Doppelbelastung durch Erwerbstätigkeit und Hausarbeit interpretiert werden.

Dieser auf den ersten Blick überraschende Befunde kann mit einer Reihe von Gründen zusammenhängen, die hier nicht im Einzelnen untersucht werden können. So verfügen beruflich eingebundene mit hohen Flexibilisierungsanforderungen vermutlich über bessere Verpflegungsangebote am Arbeitsplatz (Kantine), können häufiger Versorgungstätigkeiten delegieren und haben als Folge eines überdurchschnittlichen Einkommens ein höheres Budget für die Außer-Haus-Verpflegung als die übrigen Gruppen. Und schließlich ist nicht von der Hand zu weisen, dass durch die Flexibilisierung der Erwerbsarbeit, auch neue Spielräume für die Gestaltung des Ernährungsalltags entstehen können.

## 8 Kochkompetenzen

Unter Ernährungskompetenz wird allgemein die Fähigkeit verstanden, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in Bezug auf Ernährung in Ernährungssituationen in adäquates Handeln umzusetzen (Mrowka 1997). Neben anderen Kenntnissen, wie dem Wissen über die Nahrungskomponenten oder die richtige Aufbewahrung von Lebensmitteln, bildet das Wissen um die Zubereitung von Mahlzeiten und das Beherrschen der damit verbundenen praktischen Fertigkeiten einen zentralen Bestandteil der Ernährungskompetenz. Auch wenn bislang keine detaillierten Studien über die Veränderung von Ernährungskompetenzen vorliegen, gibt es deutliche Hinweise auf einen Rückgang der Ernährungskompetenzen v.a. bei den jüngeren Altersgruppen (Oltersdorf 1995: 803). Im Rahmen der repräsentativen Befragung wurden die Kochkompetenzen näher untersucht. Mit der Frage „Wie gerne kochen sie?“ wurde die grundsätzliche Einstellung zum Kochen erhoben. Außerdem wurde nach der Einschätzung der Kochkompetenz („wie gut können Sie kochen?“), der Vermittlung von Kochkompetenzen („wo haben Sie kochen gelernt?“) sowie der Erweiterung des Mahlzeitenrepertoires gefragt.

### 8.1 Kochen: Lust oder Frust

Insgesamt geben zwei Drittel der Befragten an, gerne oder sehr gerne zu kochen. Knapp 20 % kochen eher oder sehr ungern. Personen, die in Haushalten mit Kindern leben, schätzen ihre Kochkompetenzen überdurchschnittlich gut ein. Knapp 75 % der Personen aus dieser Gruppe sind der Meinung, gut oder sehr gut kochen zu können.

Die Beliebtheit des Kochens hängt sehr stark vom Geschlecht der Befragten ab. Während über 80 % der Frauen gerne oder sehr gerne kochen, ist bei den Männern die Abneigung gegenüber dem Kochen weit verbreitet. 22 % aller befragter Männer kochen eher oder sehr ungern. Weitere 30 % haben diese Frage erst gar nicht beantwortet.

Bei der Einschätzung der eigenen Kochkompetenzen zeigt sich ein ähnliches Bild. Insgesamt beurteilen etwa 70 % ihre Kochkünste als gut oder sehr gut. Allerdings variiert die Bewertung stark zwischen den Geschlechtern. Während über 90 % der weiblichen Befragten ihre Fähigkeiten am Herd als gut oder sehr gut einschätzen, ist nur weniger als die Hälfte der befragten Männer dieser Ansicht. Etwa ein Viertel von ihnen beurteilt seine Kochkompetenzen als weniger oder überhaupt nicht gut.

Knapp 30 % der Männer können oder wollen ihre Kochkompetenzen nicht beurteilen und machen keine Angaben. Daraus lässt sich folgern, dass fast jeder dritte Mann dem harten Kern der „Kochabstinenzler“ zugerechnet werden kann, der bestenfalls über geringe Kochkompetenzen verfügt und sich nicht an der Zubereitung warmer Mahlzeiten beteiligt. Diese „Kochabstinenz“ ist vor allem bei älteren Männern verbreitet. Die jüngeren Altersgruppen zeigen sich dem Kochen gegenüber etwas aufgeschlossener. Sowohl bei den 26- bis 45-Jährigen als auch in der Altersgruppe bis 25 Jahren ist der An-

teil derjenigen, die ihre Kochkompetenzen überhaupt nicht einschätzen können oder wollen, deutlich geringer als bei den Älteren.

Allerdings sind jüngere Personen von ihren Kochkompetenzen insgesamt weniger überzeugt als die älteren Jahrgänge. Lediglich 60 % der unter 25-Jährigen beurteilen ihre Fähigkeiten am Herd als gut oder sehr gut. 30 % sind der Ansicht, dass sie weniger oder überhaupt nicht gut kochen können. Hinzu kommen noch 9 % Kochabstinentler.

Betrachtet man die Selbsteinschätzung der Kochkompetenz in den verschiedenen Altersgruppen, so ergibt sich insgesamt ein ambivalentes Bild. Zwar ist bei den jüngeren Altersgruppen der Anteil der „kochabstinenten“ Männer deutlich geringer als bei Älteren. Allerdings ist aus Sicht der Befragten auch das Niveau der eigenen Kochkompetenz niedrig(er).

Die Lust am Kochen ist bei den Ernährungsstilen unterschiedlich ausgeprägt. Mehrheitlich wird gern oder sehr gern gekocht. Dabei liegt der Anteil der KochliebhaberInnen, die (sehr) gern kochen zwischen 70 % bei den gestressten AlltagsmanagerInnen und 80 % bei den Billig- und Fleisch-Essern. Dagegen weisen die desinteressierten Fast-Foodern und die freudlosen GewohnheitsköchInnen einen überdurchschnittlich hohen Anteil von Personen auf, die eher oder sehr ungern kochen. Erwartungsgemäß weisen die beiden Ernährungsstile mit dem höchsten Altersdurchschnitt einen überdurchschnittlichen Anteil an Personen auf, die keine Angabe machen.

Die Einschätzung der Kochkünste kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Bis auf die desinteressierten Fast-Fooder und die freudlosen GewohnheitsköchInnen hält bei allen Ernährungsstilen die überwiegende Mehrheit ihre Kochkünste für gut oder sehr gut. Die Werte liegen auch hier zwischen 74 % und 81 %. 41 % der desinteressierten Fast-Fooder und 19 % der freudlosen GewohnheitsköchInnen sind der Ansicht, dass sie weniger oder überhaupt nicht gut kochen können. Die beiden „älteren“ Ernährungsstile wiesen zudem einen überdurchschnittlichen Anteil von Personen auf, die keine Angaben machen.

### **8.1.1 Erwerb von Kochkenntnissen**

Für den Erwerb der grundlegenden Kochkenntnisse hat das Elternhaus eine zentrale Funktion. Über 60 % haben die Grundlagen des Kochens von den Eltern oder Großeltern gelernt. Knapp die Hälfte hat sich das Kochen mit Hilfe von Kochbüchern selbst beigebracht. Etwa 12 % haben das Kochen in der Schule gelernt, etwa ebenso viele vom Partner oder der Partnerin. Von geringerer Bedeutung für die Vermittlung von Kochkenntnissen sind Freunde und Bekannte bzw. Kochkurse (8 % bzw. 5 %). Sendungen im Fernsehen spielen zum Zeitpunkt der Befragung für das Kochen lernen praktisch keine Rolle.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Dabei muss berücksichtigt werden, dass der Boom der Kochsendungen im Fernsehen erst in den vergangenen Jahren eingesetzt hat (vgl. Hayn/Empacher 2004).

Beim Erwerb von Kochkenntnissen gibt es zwischen Männern und Frauen deutliche Unterschiede. Zwar ist das Elternhaus für beide Geschlechter die wichtigste Instanz für die Vermittlung von Kochkenntnissen. Allerdings unterscheiden sich die Zahlenwerte erheblich. Während über 80 % der Frauen von den Eltern oder Großeltern Kochen gelernt haben, sind es bei den Männern lediglich gut 40 %. Der Anteil von Frauen, die sich das Kochen selbst beigebracht haben, ist ebenfalls weitaus höher als bei den Männern (56 % bzw. 38 %). Der Kochunterricht wird vor allem von Frauen genutzt. Während etwa knapp 20 % der befragten Frauen in der Schule Kochen gelernt hat, sind dies bei den Männern lediglich etwa 5 %.

Ein relativ großer Anteil der Männer erwirbt seine Kochkompetenzen nicht im Elternhaus, sondern erst in der Partnerschaft. Knapp 20 % der Männer hat das Kochen von der Partnerin erlernt. Auch Kochkurse z.B. an Volkshochschulen werden überwiegend von Männern besucht.

Zudem gibt es deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen. Die jüngeren Altersgruppen eignen sich Kochkenntnisse häufiger im Elternhaus und in der Schule an. Bei den mittleren Altersgruppen (26- bis 60-Jährige) gewinnen die Partnerin (oder der Partner) für den Erwerb von Kochkenntnissen eine überdurchschnittliche Bedeutung.

### **8.1.2 Erweiterung des Mahlzeitenrepertoires**

Knapp die Hälfte der Befragten probiert zumindest gelegentlich oder sogar häufig neue Rezepte aus. Vor allem Frauen sind an einem abwechslungsreichen Speiseplan interessiert. Etwa die Hälfte probiert gelegentlich etwas Neues aus. Weitere 17 % wagen sich sogar häufig an neue Rezepte. Im Unterschied dazu zeigen sich Männer beim Kochen weitaus weniger experimentierfreudig. Von ihnen probiert lediglich jeder Dritte zumindest gelegentlich neue Rezepte aus. Knapp die Hälfte tut das nie bzw. macht keine Angabe zu dieser Frage.

Die Lust auf neue Gaumenfreuden nimmt mit zunehmendem Alter deutlich ab. Während über die Hälfte der unter 25-Jährigen gelegentlich oder häufig mit neuen Rezepturen experimentiert, sind lediglich ein gutes Drittel der über 60-Jährigen bereit, zumindest gelegentlich den Speiseplan durch neue Gerichte zu erweitern.

Im Vergleich mit anderen Haushaltstypen zeichnen sich Haushalte mit Kindern durch eine überdurchschnittliche Experimentierfreude aus. Fast 60 % der Befragten aus dieser Gruppe probieren gelegentlich oder häufig neue Rezepte aus.

Anregungen für neue Gerichte kommen vielfach von Verwandten oder aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Aber auch Zeitschriften, Kochbücher und Kochsendungen im Fernsehen werden häufig genutzt. Daraus lässt sich folgern, dass das Fernsehen weniger zum Erwerb Grundlegender Kochkenntnisse, sondern eher zur Erweiterung des Repertoires genutzt wird.

Dabei weisen Frauen andere Präferenzen auf als Männer. Auf der Suche nach neuen Kochideen stehen bei ihnen Zeitschriften an erster Stelle, die von über der Hälfte der befragten Frauen als Quelle für neue Rezepte genutzt werden. Hinweise von Personen aus dem nahen Umfeld folgen an zweiter Stelle (49 %). Häufig genutzt werden zudem Kochbücher (45 %) sowie Kochsendungen im Fernsehen (31 %). Männer verlassen sich in erster Linie auf Tipps von Verwandten oder aus dem Freundes- und Bekanntenkreis sowie auf Kochbücher (jeweils 22 %). An dritter Stelle folgen Rezeptideen aus Kochsendungen und Zeitschriften (jeweils 15 %).

Bei Kochsendungen im Fernsehen sind vor allem bei den mittleren und höheren Altersgruppen besonders beliebt. Rezeptbörsen im Internet und Kochbücher werden von Personen der Altersgruppe bis 25 Jahre überdurchschnittlich häufig genutzt.



## 9 Ernährungsinformation und -kommunikation

Ernährungskommunikation und die Vermittlung ernährungsrelevanter Informationen bilden ein zentrales Handlungsfeld einer Ernährungswende im Alltag. Nicht zuletzt angesichts des offenkundigen Scheiterns einer auf Expertenwissen gestützten Ernährungsaufklärung besteht ein dringender Bedarf nach neuen Formen der alltagsnahen Vermittlung ernährungsrelevanter Informationen. Davon zu unterscheiden ist ein zweiter Bereich der Ernährungskommunikation, bei dem die Information der KonsumentInnen über Lebensmittelrisiken und -skandale wie dem BSE-Skandal im Vordergrund steht („Risikokommunikation“).

Bislang liegen nur wenige Untersuchungen vor, die Informationspräferenzen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung untersuchen. Insbesondere die Bedeutung des Fernsehens für die Ernährungskommunikation wurde bislang nur vereinzelt untersucht (Rössler/Willhöft 2004). Bei der repräsentativen Befragung wurden beide Bereiche der Ernährungskommunikation untersucht. Dabei wurden das Interesse an Ernährungsfragen sowie bevorzugte Informationsquellen und -medien bei der Vermittlung neuer ernährungsrelevanter Erkenntnisse sowie die GesprächspartnerInnen, mit denen die Befragten bevorzugt über ernährungsrelevante Informationen sprechen möchten, erfragt. Getrennt davon wurden bevorzugte Informationsquellen und GesprächspartnerInnen im Zusammenhang mit der Kommunikation von Lebensmittelrisiken untersucht.

### 9.1 Interesse an Ernährungsfragen und -informationen

Das Interesse am Thema Ernährung ist bei den Befragten recht unterschiedlich ausgeprägt. Knapp die Hälfte der Befragten ist stark oder sehr stark an diesem Thema interessiert. Dagegen hat eine knappe Mehrheit weniger oder überhaupt kein Interesse an Ernährungsfragen. Auch hier zeigt sich eine deutliche Geschlechtsspezifität. Mehr als 60 % der Frauen interessieren sich stark oder sehr stark für Ernährungsfragen, während dies bei Männern lediglich bei 40 % der Fall ist.

Von allen Altersgruppen sind die 26- bis 45-Jährigen am stärksten am Thema Ernährung interessiert. Bei den übrigen Altersgruppen ist das Interesse relativ gleichmäßig verteilt. Die vielfach geäußerte Vermutung, dass Jüngere sich nur wenig um das Thema Ernährung kümmern, bestätigt sich also nicht. Das Interesse an Ernährungsfragen ist in der Altersgruppe bis 25 Jahren sogar etwas stärker ausgeprägt als bei den über 60-Jährigen.

Vergleicht man die verschiedenen Haushaltstypen, so zeigt sich, dass allein Lebende mit dem Thema Ernährung am wenigsten anfangen können. Bemerkenswert ist auch, dass sich Familien mit Kindern und Haushalte ohne Kinder in dieser Hinsicht nicht nennenswert unterscheiden.



Dagegen zeigt sich eine deutliche Korrelation mit dem sozialen Status. Das Interesse am Thema Ernährung nimmt mit wachsendem Bildungsgrad und Haushalts-Nettoeinkommen zu.

Die verschiedenen Ernährungsstile lassen sich im Hinblick auf das Interesse am Thema Ernährung zwei klar unterschiedenen Gruppen zuordnen. Auf der einen Seite gibt es die „Ernährungsinteressierten“, von denen über die Hälfte starkes oder sehr starkes Interesse am Thema Ernährung hat. Dazu gehören die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (72 % (sehr) starkes Interesse), die konventionellen Gesundheitsorientierten (62 %), die fitnessorientierten Ambitionierten (59 %) sowie die gestressten AlltagsmanagerInnen (54 %). Dieser Gruppe stehen auf der anderen Seite die „Ernährungsignoranten“ gegenüber, bei denen das Desinteresse am Thema Ernährung überwiegt. Dies gilt für die desinteressierten Fast-Fooder und die freudlosen GewohnheitsköchInnen (jeweils 72 % weniger oder kein Interesse) sowie die Billig- und Fleisch-Esser (70 % weniger oder kein Interesse).

## 9.2 Bevorzugte Informationsquellen und -medien

Auch jenseits des „Skandals der Woche“ gibt es ständig eine Vielzahl neuer Erkenntnisse und Informationen zum Thema Ernährung, Gesundheit und Umwelt. Bei der Verbreitung von Ernährungsinformationen kommen Printmedien und dem Fernsehen eine herausragende Rolle zu. Die Befragten möchten vor allem durch Tageszeitungen (41 %), TV-Ratgebermagazine (40 %), Zeitschriften bzw. Magazine (34 %), Fernsehnachrichten (26 %), TV-Kochsendungen (24 %) und durch Sendungen im Radio (19 %) über das Thema Ernährung informiert werden.

Informationen von Krankenkassen, Info-Broschüren von Apotheken und Drogerien sowie Informationen der Stiftung Warentest genießen eine hohe Glaubwürdigkeit und werden von 17 % der Befragten bevorzugt. Dagegen möchten lediglich 7 % der Befragten von staatlichen Stellen informiert werden.

Frauen wünschen überdurchschnittlich häufig durch Zeitschriften und Print-Magazine, TV-Kochsendungen sowie Info-Broschüren von Krankenkassen, Apotheken und Drogerien zum Thema Ernährung informiert zu werden. Männer bevorzugen eher die Fernsehnachrichten.

Auch das Alter spielt bei den Informationspräferenzen eine Rolle. Eine Vermittlung von Ernährungsinformationen durch das Internet wird von der Altersgruppe bis 25 Jahre überdurchschnittlich stark gewünscht. In der Altersgruppe der über 60-Jährigen ist der Wunsch nach Informationen zum Thema Ernährung in TV-Kochsendungen und Informationsbroschüren aus Apotheke und Drogerie besonders ausgeprägt.

Auch die einzelnen Ernährungsstile unterscheiden sich deutlich in ihren Informationsgewohnheiten. Ratgebermagazine im Fernsehen sind bei den konventionellen Gesundheitsorientierten und bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen überdurchschnittlich beliebt. Kochsendungen im Fernsehen werden vor allem von den konventionellen Gesundheitsorientierten und den Billig- und Fleisch-Essern gerne verfolgt. Ernäh-

rungsinformationen im Internet sind vor allem für die desinteressierten Fast-Fooder und die ernährungsbewussten Anspruchsvollen interessant. Zusammen mit den gestressten AlltagsmanagerInnen bevorzugt diese Gruppe überdurchschnittlich häufig Zeitschriften und Magazine als Informationsquelle. Ernährungsinformationen von Verbraucherschutzorganisationen werden vor allem von den ernährungsbewussten Anspruchsvollen und den fitnessorientierten Ambitionierten gewünscht. Informationsbroschüren in Apotheken und Drogerien werden vor allem von den konventionellen Gesundheitsorientierten, den gestressten AlltagsmanagerInnen und den freudlosen GewohnheitsköchInnen gerne genutzt.

Schließlich ist noch hervorzuheben, dass es einen Kern von etwa 10 % „chronisch“ Desinteressierten gibt, die überhaupt nicht über dieses Thema informiert werden wollen. In dieser Gruppe ist der Anteil der Männer doppelt so hoch wie derjenige der Frauen (14 % bzw. 7 %). Ebenfalls überdurchschnittlich vertreten ist die Altersklasse der über 60-Jährigen. Demnach kann also nicht pauschal davon ausgegangen werden, dass Jugendliche grundsätzlich weniger Interesse an Ernährungsfragen haben als die übrige Bevölkerung. Vielmehr zeigt sich, dass es auch bei vielen älteren Männern eine verbreitete Abneigung gibt, sich mit dem Thema Ernährung näher zu befassen.

Ein Blick auf die Ernährungsstile zeigt, dass dieses Desinteresse an Informationen zum Thema Ernährung bei den desinteressierten Fast-Foodern, den Billig- und Fleisch-Esser und bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen überdurchschnittlich verbreitet ist. Knapp ein Viertel der freudlosen GewohnheitsköchInnen möchten überhaupt nicht über neue Erkenntnisse zum Thema Ernährung informiert werden. Bei den beiden anderen Ernährungsstilen lehnen etwa 15 % Ernährungsinformationen rundweg ab.

### 9.3 Bevorzugte GesprächspartnerInnen

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung erfolgt nicht nur durch die Aufnahme medial vermittelter Informationen, sondern auch im persönlichen Gespräch. Solche Gespräche sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Ernährungskommunikation im Alltag, da sie alltagsnahe und interaktive Kommunikationssituationen herstellen, in denen die nicht selten widersprüchlichen Informationen zum Thema Ernährung eingeordnet und bewertet sowie in ihrer Bedeutung für die eigene Lebenssituation eingeschätzt werden können. Als Gesprächspartner oder Gesprächspartnerin kommen sowohl Laien als auch Experten in Betracht. Entsprechend kann die Gesprächssituation mehr oder weniger formalisiert sein.

Die überwiegende Mehrheit der Befragten (78 %) bevorzugt als GesprächspartnerInnen, mit denen sie über neue Informationen zum Thema Ernährung sprechen möchten, Personen aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld, wie Familienangehörige, Verwandte, Freunde, Bekannte oder KollegInnen. Knapp 30 % halten den Ärzte oder Ärztinnen für geeignete Partner, um neue Erkenntnisse zum Thema Ernährung zu besprechen. Dagegen werden stärker formalisierte Gesprächsangebote weitaus seltener als ein geeignetes Forum für diesen Zweck angesehen. Knapp 6 % der Befragten würden sich bevorzugt

an ErnährungsberaterInnen wenden, gut 3 % ein persönliches Beratungsgespräch in der Verbraucherzentrale nutzen. Immerhin knapp 6 % würden sich auch an VerkäuferInnen im Lebensmittelhandel oder das Personal in der Gastronomie wenden.

Festzuhalten ist schließlich, dass eine Gruppe von gut 10 % gibt, die kein Bedürfnis verspürt, mit einer anderen Person über das Thema Ernährung zu sprechen. Auch in diesem Fall zeigt sich vor allem bei den freudlosen GewohnheitsköchInnen und in geringerem Maße auch bei den desinteressierten Fast-Foodern und den Billig- und Fleisch-Esser ein überdurchschnittliches Desinteresse am Thema Ernährung.

## 9.4 Risikokommunikation

Die Information der KonsumentInnen über mögliche Risiken, die mit dem Verzehr von Lebensmitteln verbundenen sind, bildet einen wichtigen Bestandteil der Ernährungskommunikation. In den vergangenen Jahren erregten wiederholt potenziell gesundheitsschädigende Wirkungen von Lebensmitteln die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit. Der BSE-Skandal stellt in dieser Hinsicht nur ein einzelnes, wenn auch prominentes Beispiel für die öffentliche Thematisierung solcher Lebensmittelrisiken dar. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche Informationsmöglichkeiten bei einem Lebensmittelskandal für die KonsumentInnen besonders wichtig sind. In der vorliegenden Untersuchung wurden sowohl die Wichtigkeit von Informationsmedien als auch von personengebundenen Kommunikationsformen untersucht.

Die wichtigste Informationsquelle über Lebensmittelskandale sind Nachrichten im Fernsehen, die von 86 % der Befragten für wichtig oder sehr wichtig gehalten werden. An den weiteren Stellen folgen Informationen in Tageszeitungen (79 %), Radiosendungen (72 %), Broschüren von Verbraucherorganisationen (60 %), TV-Ratgebermagazinen (59 %), Krankenkassen-Informationen (53 %), Broschüren aus der Apotheke oder Drogerie (53 %), Zeitschriften und Magazinen (50 %). Von staatlichen Stellen herausgegebene Informationsangebote halten 47 % der Befragten für wichtig oder sehr wichtig. Das Internet stellt lediglich für jede vierte befragte Person eine (sehr) wichtige Informationsmöglichkeit dar. Eine größere Bedeutung haben Informationen aus dem Internet jedoch für die 26- bis 45-Jährigen (33 %) und in der Altersgruppe bis 25 Jahre (41 %). Diese Altersgruppe misst zudem Informationen von staatlichen Stellen eine überdurchschnittliche Wichtigkeit zu (56 %).

Von den personengebundenen Kommunikationsformen ist das Gespräch mit Personen aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld, wie Familienangehörigen, Verwandten, FreundInnen, Bekannten oder KollegInnen die wichtigste Informationsmöglichkeit bei Ernährungsskandalen und wird von 68 % der Befragten für wichtig oder sehr wichtig erachtet. Einen hohen Stellenwert im Zusammenhang mit Lebensmittelskandalen haben außerdem Informationen von Ärzten und Ärztinnen (60 %). Als wichtige Informationsmöglichkeiten bei Lebensmittelskandalen werden zudem die professionelle Ernährungsberatung sowie Informationen durch LebensmittelverkäuferInnen oder das Personal in der Gastronomie (36 %) genannt. 34 % der Befragten halten außerdem Informationen in

Läden und Supermärkten, wie vom Lebensmittelhandel herausgegebene kostenlose Infobroschüren für wichtig bzw. sehr wichtig.

Vor allem bei den jüngeren Altersgruppen ist der Wunsch nach Informationsangeboten zu Ernährungsskandalen überdurchschnittlich ausgeprägt. Bemerkenswert ist, dass dabei auch dem Lebensmittelhandel und der Gastronomie eine überdurchschnittlich wichtige Funktion zugesprochen wird.

Im Vergleich zur Ernährungskommunikation sind die Informationspräferenzen für die Risikokommunikation zwischen den Ernährungsstilen weniger stark ausgeprägt. Auffällig ist, dass die freudlosen GewohnheitsköchInnen ein vergleichsweise geringes Interesse an der Risikokommunikation an den Tag legen.

Insgesamt zeichnen sich bei Ernährungs- und Risikokommunikation unterschiedliche Präferenzen bei der Wahl von Informationsmedien und Gesprächspersonen ab. Bei der Vermittlung von allgemeinen Informationen zum Thema Ernährung übernehmen neben der Berichterstattung in Tageszeitungen vor allem solche Formate eine wichtige Funktion, die wie TV-Ratgeber- und Kochsendungen sowie Zeitschriftenberichte Informationsvermittlung und Unterhaltung verbinden. Dies gilt jedoch nicht für die Risikokommunikation. In diesem Zusammenhang werden vor allem die klassischen, auf Aktualität und „reine Nachricht“ spezialisierten Nachrichtenmedien und -formate, wie TV-Nachrichten, Tageszeitungen und Radiosendungen bevorzugt.

## 10 Ernährungstrends und Veränderungen der Ernährungsweise

Das Ernährungshandeln im Alltag stützt sich in großem Maße auf eingespielte Routinen. Die alltäglichen Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben etwa bei der Wahl des Einkaufsorts, der Entscheidung für bestimmte Produkte oder der Gestaltung der Esssituation werden nicht ständig neu überprüft und entsprechend verändert. Sie weisen folglich eine relativ große Beharrlichkeit auf. Aus dem Blickwinkel einer Ernährungswende besitzt daher die Frage nach der Veränderung bestehende Ernährungsroutinen einen besonderen Stellenwert.

Diese Frage wird aus unterschiedlichen Perspektiven thematisiert. Zum einen wird untersucht, wie sich der Ernährungsalltag der Befragten in den vergangenen fünf Jahren verändert hat. Zeitlich begrenzte Veränderungen der Ernährungsweise durch Diäten stellen einen zweiten Themenkomplex dar. Schließlich richtet sich die Aufmerksamkeit auf dauerhafte Veränderungen der Ernährungsweise und nach den Anlässen für diese Ernährungsumstellungen.

### 10.1 Ernährungstrends

Angesichts der zahlreichen und mitunter widersprüchlicher Trendaussagen über den Wandel des Ernährungshandelns sollten die Befragten angeben, ob und wie sich ihre Ernährung in den letzten fünf Jahren verändert hat. Dabei wurden neben Veränderungen der Ernährung insgesamt sowohl Veränderungen bei Aspekten von Mahlzeiten und ihrer Zubereitung als auch bei ausgewählten Produkten und Produktgruppen untersucht. Die Befragten konnten bei allen Fragen eine der drei Antwortkategorien „mehr“/„weniger“/„genauso oft wie vor fünf Jahren“ auswählen. Die folgende Tabelle 10.1 zeigt die Trends, die sich auf Basis der Antworten aller Befragten<sup>26</sup> ergeben im Überblick.

---

<sup>26</sup> Die Antworten weisen einen hohen Anteil fehlender Werte auf. Insgesamt wurde die Frage lediglich von 929 Personen beantwortet. Der Anteil der gültigen Antworten liegt also bei weniger als 50 %.

Essen insgesamt	→
Anzahl der Mahlzeiten pro Tag	→
Regelmäßigkeit der Mahlzeiten	↗
Häufigkeit Kochen	↗
Verzehr von Gemüse	↑
... Obst	↑
... Fleisch	↓
... Fett	↓
... Bio-Lebensmittel	↗
... Fertigprodukten	↘
... Mahlzeiten außer Haus	↘
Verwendung von Olivenöl	↑

*Tabelle 10.1: Ausgewählte Ernährungstrends im Überblick*

Diese Ergebnisse bestätigen teilweise Trends, die in anderen Studien konstatiert werden (Eberle et al. 2004). Der zunehmende Verzehr von Obst, Gemüse und Bio-Lebensmitteln, die Verringerung des Fleischkonsums und der deutliche verringerte Verzehr von Fett steht im Einklang mit beobachteten Trends. Die zunehmende Verwendung von Olivenöl kann als deutlicher Hinweis gewertet werden, dass die Ernährungsempfehlungen zu diesem Thema mittlerweile eine breite Wirkung entfaltet haben.

Dem überraschenden Befund einer größeren Regelmäßigkeit von Mahlzeiten steht der vielfach geäußerten Befürchtung über eine zunehmende Auflösung von Mahlzeitenrhythmen entgegen. Auch der Trend zu einer größeren Häufigkeit des Kochens steht im Gegensatz zu verbreiteten Kassandrarrufen über den Verlust häuslicher Ernährungskultur. Die seltenere Verwendung von Fertigprodukten und die seltenere Nutzung von Außer-Haus-Angeboten steht im Widerspruch zu aktuellen Trends (Eberle et al. 2004). Dieser Widerspruch ist möglicherweise eine Folge eines „sozial erwünschten“ Antwortverhaltens vor allem im Hinblick auf das in der Öffentlichkeit überwiegend negativ bewertete Thema Fertiggerichte. Dagegen kann die berichtete zurückgehende Häufigkeit des Außer-Haus-Essens auch als eine Reaktion auf gestiegene Preise in der Gastronomie bei gleichzeitig stagnierendem oder zurückgehendem Einkommen interpretiert.

Betrachtet man die einzelnen Ernährungsstile genauer, so werden weitere Differenzierungen möglich. Dass die Häufigkeit des Kochens zugenommen hat, wird vor allem von den Billig- und Fleisch-Esser, den desinteressierten Fast-Fooder sowie den ernährungsbewussten Anspruchsvollen bekundet. Bei den ersten beiden Ernährungsstilen kann dies als ein Hinweis darauf gewertet werden, dass der Auszug aus dem Elternhaus bzw. der Gründung eines gemeinsamen Haushalts mit dem Partner oder der Partnerin zur Folge hat, dass häufiger gekocht wird. Dazu passt, dass diese beiden Ernährungsstile auch



überdurchschnittlich häufig angeben, mehr zu essen als vor fünf Jahren. Dagegen kann die Tendenz zum häufigeren Kochen bei den ernährungsbewussten Anspruchsvollen sowohl auf ein gestiegenes Interesse an Ernährung und einen Rückgang der beruflichen Belastung zurückgeführt werden.

Vor allem die beiden älteren Ernährungsstile, die freudlosen GewohnheitsköchInnen sowie die konventionellen Gesundheitsorientierten sind überdurchschnittlich oft der Ansicht, sowohl weniger zu essen als auch weniger Fett zu verwenden als zuvor. Angesichts des überdurchschnittlich hohen BMI der beiden Ernährungsstile (vgl. Kap. 4) bleibt offen, ob die berichtete Veränderung tatsächlich der Wirklichkeit entspricht oder nicht eher Wunschdenken entspringt. Im Unterschied dazu kann der überdurchschnittliche Rückgang der Verwendung von Fett bei den fitnessorientierten Ambitionierten auf den Wunsch nach einer leichteren und gesunden Ernährung zurückgeführt werden. Dazu passt auch, dass die fitnessorientierten Ambitionierten zusammen mit den ernährungsbewussten Anspruchsvollen sowie den desinteressierten Fast-Foodern zu den Ernährungsstilen gehören, bei denen die Verwendung von Olivenöl überdurchschnittlich zugenommen hat.

Auch bei der Nutzung von Außer-Haus-Angeboten zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Ernährungsstilen. So hat bei den desinteressierten Fast-Foodern das Essen außer Haus stark zugenommen. Einen deutlich überdurchschnittlichen Zuwachs verzeichnen auch die fitnessorientierten Ambitionierten. Dagegen essen die freudlosen GewohnheitsköchInnen, die konventionellen Gesundheitsorientierten und die gestressten AlltagsmanagerInnen seltener auswärts als der Durchschnitt.

Fertigprodukte werden vor allem von den desinteressierten Fast-Foodern und den Billig- und Fleisch-Essern häufiger gegessen als von fünf Jahren. Dagegen verwenden die konventionellen Gesundheitsorientierten und die ernährungsbewussten Anspruchsvollen seltener Fertiggerichte.

Auch bei der Regelmäßigkeit und Häufigkeit der Mahlzeiten gibt es bei den Ernährungsstilen gegenläufige Tendenzen. So nehmen vor allem die desinteressierten Fast-Fooder als auch die Billig- und Fleisch-Esser ihre Mahlzeiten unregelmäßiger ein als früher. Dagegen essen die konventionellen Gesundheitsorientierten und die freudlosen GewohnheitsköchInnen eher regelmäßiger. Dabei wird deutlich, dass sich die Ent-rhythmisierung unterschiedlich auf die Häufigkeit der Mahlzeiten auswirken kann. Während die Billig- und Fleisch-Esser eher mehr Mahlzeiten verzehren, nimmt bei den desinteressierten Fast-Foodern die Häufigkeiten der Mahlzeiten ab.



## 10.2 Diäten

Diäten stellen eine bewusste, in der Regel jedoch zeitlich begrenzte Veränderung der Ernährungsweise dar. Unzufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers, gesundheitliche Gründe, der Wunsch nach einer langfristigen Ernährungsumstellung oder das Bedürfnis nach spiritueller Erfahrung sind häufig der Anlass, die eigene Ernährung einem mehr oder weniger strengen Reglement zu unterwerfen. Etwa ein Drittel der Befragten hat sich in seinem Leben schon einmal einer Diät unterzogen, die Mehrheit davon bereits mehrfach.

Frauen machen häufiger eine Diät als Männer. Während lediglich 20 % der Männer Diäterfahrungen haben, ist dies bei den Frauen knapp die Hälfte.

Die am häufigsten praktizierte Diät ist die Einschränkung der Nahrungsaufnahme nach dem Motto „Friss die Hälfte“. Diese Methode wird von 28 % praktiziert, gefolgt von Trennkost (13 %) Heilfastenkur (6 %), Brigitte-Diät (3 %) sowie dem Fasten (2 %). Ein Viertel hat schon einmal eine sonstige Diät praktiziert, um abzunehmen. Für 12 % war die Diät mit dem Ziel einer langfristigen Umstellung der Ernährung verbunden. 8 % unterzogen sich einer Diät, mit der sie beide Ziele erreichen wollten.

Ernährungsstile, die überdurchschnittlich häufig eine Diät machen, sind die gestressten AlltagsmanagerInnen (44 %), die ernährungsbewussten Anspruchsvollen (43 %) und die fitnessorientierten Ambitionierten (40 %).

Die Methode „Friss die Hälfte“ ist vor allem bei den Billig- und Fleisch-Essern und bei den gestressten AlltagsmanagerInnen verbreitet (jeweils 36 %). Heilfastenkuren werden überdurchschnittlich häufig von den ernährungsbewussten Anspruchsvollen (16 %) praktiziert.

## 10.3 Ernährungsumstellung und biografische Brüche

Vor dem Hintergrund der Ergebnisse der qualitativen Untersuchung (Empacher et al. 2005) kann die Hypothese aufgestellt werden, dass größere Veränderungen der individuellen und bisweilen auch der kollektiven Lebensführung Auswirkungen auf die Ernährung im Alltag haben. Beispielsweise können biografische Umbruchsituationen, wie der Auszug aus dem Elternhaus, die Gründung einer Familie, eine Veränderung der beruflichen Situation, die Trennung vom bzw. der Verlust des Partners oder der Partnerin mit einer Veränderung der Ernährungsweise verbunden sein. Aber auch Krankheiten und Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Allergien, die entweder am eigenen Leib oder von Mitgliedern des Haushalts erlitten werden, können zum Auslöser für eine Veränderung der Ernährungsweise werden. Darüber hinaus können äußere Ereignisse, z.B. Lebensmittelkandale dazu führen, dass sich bestehende Ernährungsroutinen wandeln.

Mit Hilfe der quantitativen Untersuchung wurde diese Hypothese überprüft und die Relevanz der einzelnen Anlässe für einen Wandel der Ernährungsweise untersucht.

Bei knapp 30 % der Befragten hat sich die Ernährungsweise in den vergangenen 5 Jahren grundlegend geändert.<sup>27</sup> Mehr als 80 % derjenigen, die ihre Ernährungsweise verändert haben, gibt an, dass sich dieser Wandel auf einen oder mehrere konkrete Auslöser zurückführen lässt.

Die folgende Tabelle zeigt, wie häufig die einzelnen Anlässe als Gründe für eine Veränderung der eigenen Ernährungsweise genannt werden. Grundgesamtheit sind diejenigen, die in den vergangenen fünf Jahren ihre Ernährung geändert haben – unabhängig davon, ob sie dafür einen oder mehrere konkrete Auslöser genannt haben oder nicht.

Eigene Krankheit oder Allergie	24 %
Eigene Gewichtsprobleme	19 %
Schwangerschaft bzw. Geburt eines Kinds	10 %
Beruflicher Wechsel	10 %
Übergang in den Ruhestand	4 %
Älter werden als wichtiger Auslöser	8 %
Auszug aus dem Elternhaus	7 %
Zusammenziehen mit dem Partner oder der Partnerin	7 %
Trennung, Scheidung oder Tod des Partners oder der Partnerin	6 %
Krankheit oder Allergie eines Haushaltsmitglieds	8 %
Gewichtsprobleme eines Haushaltsmitglieds	4 %
Lebensmittelskandal	8 %
Neue Informationen	6 %

*Tabelle 10.2: Anlässe für eine Änderung der Ernährungsweise*

Der häufigste Auslöser für eine Veränderung der Ernährungsweise ist eine selbst erlittene Krankheit oder Allergie. Bei knapp einem Viertel war dies der Anlass, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu ändern. An zweiter Stelle folgen Gewichtsprobleme (19,3 %).

Eine Schwangerschaft bzw. die Geburt eines Kinds haben für den Ernährungsalltag eine große Bedeutung. Dabei muss berücksichtigt werden, dass dieser Anlass für eine Ernährungsumstellung nur für Mütter in Betracht kommt, d.h. einer Gruppe, die deutlich weniger als die Hälfte der gesamten Stichprobe ausmacht. Innerhalb dieser Gruppe haben also mehr als 20 % Schwangerschaft und Geburt zum Anlass genommen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu überprüfen und zu verändern.

Auch Veränderungen im Berufsleben haben deutliche Auswirkungen auf die Ernährungsweise. Fast ebenso häufig wie die Geburt eines Kindes bildet ein beruflicher Wechsel den Anlass für eine Veränderung der Ernährung (10 %). Eine deutlich geringere Bedeutung hat der Übergang in den Ruhestand (4,1 %).

<sup>27</sup> Dabei ist jedoch zu beachten, dass weniger als die Hälfte der Befragten die Frage nach der Ernährungsumstellung überhaupt beantwortet hat.

Auch ohne konkrete gesundheitliche Anlässe achten viele mit zunehmendem Alter verstärkt auf eine bewusstere Ernährung. Von etwa 8 % wurde „Älter werden“ als ein wichtiger Auslöser für eine veränderte Ernährung genannt.

Die eigene Ernährungsweise wird nicht allein von individuellen Wünschen und Vorlieben geprägt, sondern wird auch von den Bedürfnissen der übrigen Haushaltsmitglieder beeinflusst. Daher überrascht es nicht, wenn sich die Veränderung der Haushaltskonstellation auch auf die Gestaltung des individuellen Ernährungsalltags auswirkt. Der Auszug aus dem Elternhaus sowie das Zusammenziehen mit dem Partner oder der Partnerin wurden von etwa 7 % als Anlass für eine Veränderung der Ernährungsweise angegeben. Etwas weniger häufig wurden Trennung, Scheidung oder Tod des Partners oder der Partnerin (6,7 %) als Anlass für einen Wandel des Ernährungshandelns genannt.

Zudem kann sich auch die gesundheitliche oder körperliche Situation eines Haushaltsmitglieds auf die eigene Ernährungsweise auswirken. Bei knapp 8 % waren Krankheit oder Allergie eines Haushaltsmitglieds der Anlass, die eigene Ernährung zu verändern. Gut 4 % nannten Gewichtsprobleme eines Haushaltsmitglieds.

Schließlich können auch Ereignisse, die keinen unmittelbaren Bezug zur biografischen Lebenssituation haben, zu einer Veränderung der Ernährungsweise führen. Bei knapp 8 % bildeten ein oder mehrere Lebensmittelskandale den Anlass, die Ernährungsweise zu verändern. Bei 6 % gaben neue Informationen zum Thema Ernährung den Anstoß für diesen Wandel.

Insgesamt kann man die verschiedenen Anlässe unterschiedlichen Gruppen zuordnen (Empacher et al. 2005). Den stärksten Einfluss auf die Veränderung der Ernährungsweise haben auf körperbezogene Veränderungen (Gesundheit, Übergewicht, Schwangerschaft etc.) mit 63 %. Eingerechnet sind hier auch diejenigen Anlässe, die mit gesundheitlichen Problemen etc. anderer Haushaltsmitglieder (= 12 %) zusammen hängen. Eine erhebliche Bedeutung haben auch Anlässe, die wie der Auszug aus dem Elternhaus, das Zusammenziehen mit einem Partner/einer Partnerin mit einer Veränderung der Versorgungssituation zusammenhängen (32 %). Dagegen führen berufliche Veränderungen oder Wissen/Information mit jeweils 14 % weitaus seltener zu Veränderungen der Ernährungsweise.

Insgesamt ist der Anteil derjenigen, die ihre Ernährung umgestellt haben, bemerkenswert hoch. Selbst unter der Annahme, dass alle Befragten, die auf diese Frage keine Antwort gegeben haben, ihre Ernährungsweise beibehalten haben, folgt daraus, dass immerhin knapp 15 % der gesamten Stichprobe in den vergangenen 5 Jahren ihre Ernährung grundlegend verändert haben. Dies macht deutlich, dass Ernährungsroutinen im Zeitverlauf eine gewisse Veränderbarkeit aufweisen. Allerdings sind diese Änderungen in der Regel an körperbezogene Anlässe oder an eine Veränderung der Versorgungssituation gebunden.

Bei diesem Befund muss allerdings berücksichtigt werden, dass nur erfasst wird, dass sich die Ernährungsweise überhaupt verändert hat. In welche Richtung dies geschehen ist, wurde nicht gefragt. Es können also keine Folgerungen darüber abgeleitet werden, ob die Ernährungsweise gesünder oder weniger gesund geworden ist.<sup>28</sup>

Zudem kann festgehalten werden, dass die quantitative Erhebung bestätigt, dass biografische Brüche und Umbruchsituationen eine Veränderung der Ernährungsweise bewirken, da mehr als 80 %, derjenigen, die ihre Ernährungsweise verändert haben, für diesen Wandel einen konkreten Anlass angeben.

---

<sup>28</sup> Einsichten in die Richtung dieser Veränderungen liefern die Befunde der explorativen Befragung (vgl. Empacher et al. 2005).

## 11 Ausblick

Die Ergebnisse der repräsentativen Befragung bestätigen die in der qualitativen Untersuchung aufgestellte Hypothese über die Auswirkungen gesellschaftlicher Veränderungsprozesse in Arbeitswelt und Privatleben auf die Gestaltung des Ernährungsalltags. Sie verdeutlichen zum einen die veränderten Anforderungen, die sich aus dem Wandel der Arbeitswelt, den Veränderungen der Geschlechterverhältnisse und -beziehungen, sowie durch die Individualisierung und die Pluralisierung von Wertorientierungen an die Gestaltung der individuellen Lebensführung und an die Organisation der Haus- und Versorgungsarbeit ergeben. Zum anderen belegen die Ergebnisse der Untersuchung, dass die Nutzung vorhandener Handlungsspielräume und -optionen im Alltag in starkem Maße von Lebensstil- und Ernährungsorientierungen geprägt ist.

Jenseits vereinfachter Trendaussagen und plakativer Schuldzuweisungen machen die Befunde der Untersuchung deutlich, wie die eigenen Vorlieben und Ansprüche an die Ernährung mit den Anforderungen von Beruf und Arbeitswelt und den Wünschen und Bedürfnissen der übrigen Familienmitglieder bzw. des Partners oder der Partnerin bei der Gestaltung des Ernährungsalltags miteinander verknüpft werden. Dadurch werden nicht zuletzt verbreitete Mythen relativiert. So führt der Wandel des Ernährungsalltags trotz einer zunehmenden Enthäuslichung und Flexibilisierung von Mahlzeiten keinesfalls zu einer Auflösung fester Mahlzeitenmuster oder dem Verlust einer kommunikativen Ernährungskultur. Vielmehr zeigt sich eine Vielfalt unterschiedlicher Handlungsmuster: Dies betrifft beispielsweise die Verlagerung der Hauptmahlzeit in die Abendstunden oder das gemeinsame zelebrierte Frühstück am Sonntag, die als deutliche Hinweise auf die Ausbildung neuer gemeinschaftlicher Ernährungsrituale gewertet werden können. Daneben ist aber auch ein Festhalten an tradierten Routinen bis hin zu einer Retraditionalisierung des Ernährungsalltags zu beobachten.

Angesichts dieser Ausdifferenzierung des Ernährungsalltags stellt die Typologie der Ernährungsstile ein wertvolles Instrument für eine Ernährungswende dar. Sie ermöglicht ein besseres Verständnis der unterschiedlichen und zum Teil auch widersprüchlichen Trends im Handlungsfeld Ernährung und macht die unterschiedlichen Bedürfnisse und Motivlagen sichtbar, die hinter diesen Trends stehen. Auf diese Weise werden sowohl Handlungspotenziale als auch Handlungsbarrieren sichtbar, die bei der Entwicklung alltagsadäquater und sozial vielfältig gestalteter Strategien für eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Ernährung berücksichtigen werden müssen. Hervorzuheben sind beispielsweise die große Bedeutung von Gesundheitsorientierungen für die Gestaltung des Ernährungsalltags oder das zunehmende Bedürfnis nach Komplexitätsreduktion. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Wunsch nach einfachen, robusten und alltagsadäquaten Lösungen, die sich unkompliziert in bestehende Routinen und Handlungsmuster einpassen lassen und eine Zeit sparende und unkomplizierte Organisation des Ernährungsalltags ermöglichen.

Darüber hinaus bildet die Typologie der Ernährungsstile ein wichtiges Element für die disziplin- und modulübergreifende Integration im Projektverbund. Ein entscheidender Schritt ist dabei die stoffstromanalytische Darstellung der verschiedenen Ernährungsstile, mit deren Hilfe die von den unterschiedlichen Ernährungsstilen ausgelösten Energie- und Stoffströme bewertet werden können. Die Ergebnisse dieser Analyse gehen in die Entwicklung von Szenarien ein, mit denen die umweltrelevanten Handlungsspielräume z.B. im Hinblick auf die Inanspruchnahme von Außer-Haus-Angeboten, die Nutzung von Convenience-Produkten, die Verwendung von biologisch erzeugten Nahrungsmitteln oder die Reduzierung des Fleischkonsums modelliert und bewertet werden können.

## 12 Literatur

- AGEV – Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. (2002): Direkte Verzehrshebungen. <http://www.agev-rosenheim.de/wissenswertes/ev/lm-nachfrage/lm-nachfrage3.htm> (10.12.2002)
- Anders, H.-J./ Rosenbauer, J./ Matiaske, B. (1990): Repräsentative Verzehrsstudie in der Bundesrepublik Deutschland incl. West-Berlin. Messung ernährungsphysiologischer Verhaltensweisen (Nationale Verzehrsstudie). Teil I Methodenbeschreibung, Schriftenreihe der AGEV, Band 8, Beiheft der Zeitschrift Ernährungs-Umschau, Jg. 37.
- Claupein, Erika/Oltersdorf, Ulrich/Walker, Georg (2001): „Zeit fürs Essen – Deskriptive Auswertung der Zeitbudgeterhebung.“ In: Ehling, Manfred/Merz, Joachim (Hg.): Zeitbudget in Deutschland – Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik Band Nr. 17. Wiesbaden: Metzler Poeschel. S. 202-213
- Eberle, Ulrike/Fritsche, Uwe R./Hayn, Doris/Empacher, Claudia/Simshäuser, Ulla/Rehaag, Regine/Waskow, Frank (2004): Umwelt-Ernährung-Gesundheit: Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes. Unter Mitarbeit von Kirsten Wiegmann/Katja Hünecke/Wolfgang Reuter/Immanuel Stieß/Konrad Götz/Eva Barlösius. Ernährungswende-Diskussionspapier, Nr. 1. Öko-Institut/Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE/IÖW/Katalyse-Institut. Freiburg, Hamburg, Darmstadt, Frankfurt, Heidelberg, Köln.
- Empacher, Claudia/Doris Hayn (2005): Ernährungsstile und Nachhaltigkeit im Alltag. In: Karl-Michael Brunner/ Gesa Schönberger (Hrsg.): Nachhaltigkeit und Ernährung. Produktion – Handel – Konsum, Frankfurt: Campus (im Druck)
- Empacher, Claudia/Doris Hayn (2004): Leitbilder in Kochbüchern. In: Doris Hayn, Claudia Empacher, (Hg.): Ernährung anders gestalten – Leitbilder für eine Ernährungswende. Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE. München: Ökom-Verl., S. 52-85
- Empacher, Claudia/Hayn, Doris/Stieß, Immanuel (2005): Orientierungsdimensionen und Motivhintergründe von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer qualitativen empirischen Untersuchung. Unter Mitarbeit von Konrad Götz/Christian Enenkel/Annett Höpfner. Ernährungswende-Diskussionspapier Nr. 4, Frankfurt am Main (in Vorbereitung)
- Empacher, Claudia/Irmgard Schultz (2001): Nachhaltige Konsumstile: Neue Erkenntnisse. In: Jahrbuch Ökologie 2002, S. 199-211



- Götz, Konrad (2001): Sozial-ökologische Typologisierung zwischen Zielgruppensegmentation und Sozialstrukturanalyse. In: Haan, Gerhard de/Lantermann, Ernst-Dieter/Linneweber, Volker/Reusswig, Fritz (Hg.), Typenbildung in der sozialwissenschaftlichen Umweltforschung. Lehrtexte Soziologie. Opladen: Leske und Budrich, S. 127-138
- Hayn, Doris/Empacher, Claudia (Hg.) (2004): Ernährung anders gestalten – Leitbilder für eine Ernährungswende. Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE. München: Ökom-Verl.
- Hayn, Doris/Empacher, Claudia/Halbes, Silja (2004): Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer Literaturrecherche. Unter Mitarbeit von Annett Höpfner und Gudrun Seltmann. Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE. Frankfurt am Main (in Vorbereitung)
- Hörning, Karl H./Gerhardt, Anette/Michailow, Matthias (1990): Zeitpioniere. Flexible Arbeitszeiten – neuer Lebensstil. Frankfurt am Main
- Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE (Hg.) (2003): Zielgruppen für den Bio-Lebensmittelmarkt. Eine Studie des Instituts für sozial-ökologische Forschung (ISOE) im Auftrag der Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau. Frankfurt am Main
- Meyer, Simone/Weggemann, Sigrid (2001): „Mahlzeitenmusteranalyse anhand der Daten der Zeitbudgeterhebung 1991/92.“ In: Ehling, Manfred/Merz, Joachim (Hg.): Zeitbudget in Deutschland – Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik Band Nr. 17. Wiesbaden: Metzler Poeschel. S. 188-201
- Mrowka, Petra (1997): Ernährungskompetenz von Jugendlichen. Diplomarbeit am Lehrstuhl für Wirtschaftssoziologie, Institut für Agrarpolitik, Marktforschung und Wirtschaftssoziologie, Universität Bonn
- Oltersdorf, Ullrich (1995): Wandel der Ernährungsgewohnheiten: Anregungen für die Lebensmittelwissenschaft. In: GIT – Zeitschrift für das Laboratorium (9). S 803f.
- Prahl, Hans-Werner/Setzwein, Monika (1999): Soziologie der Ernährung. Opladen
- Rössler, Patrick/Willhöft, Corinna (2004): Darstellungen und Wirkungen von Ernährungsinformationen im Fernsehen. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE (Hg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn. S. 347-406
- Spiekermann, Uwe (2004): Von der Agriculture zur Ernährungskultur. Eine begriffsgeschichtliche Analyse. In: BfN (Hg.): Ernährungskultur: Land(wirt)schaft, Ernährung und Gesellschaft. BfN-Skripten 123, Bonn. S. 38-54
- TNS Healthcare (2004): „Ernährungswende“ – Eine repräsentative Bevölkerungsbefragung zu Ernährungsorientierungen und Gesundheitsverhalten in Deutschland. Ein Bericht von TNS Healthcare für das Institut für sozial-ökologische Forschung. Bearbeitet von Bernd Güther. München, unveröffentlichter Bericht

# ERNÄHRUNGS WENDE

## Diskussionspapiere

Ergebnisse des Projekts „Ernährungswende – Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“ erscheinen in der Reihe Ernährungswende-Diskussionspapiere. Diese stehen, ebenso wie ausführliche Informationen zum Forschungsvorhaben, unter [www.ernaehrungswende.de](http://www.ernaehrungswende.de) kostenlos als pdf-Dateien zur Verfügung.

### Erschienene Diskussionspapiere:

- Nr. 1: Umwelt-Ernährung-Gesundheit. Beschreibung der Dynamiken eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes, Februar 2004
- Nr. 2: Lebenszykluskosten für Ernährung 2000, Juli 2004
- Nr. 3: Ernährungsrisiken. Identifikation von Handlungsschwerpunkten, November 2004
- Nr. 5 Ernährungstile – Ergebnisse einer quantitativen empirischen Untersuchung, Februar 2005
- Nr. 6 Ernährungspolitik nach der BSE-Krise – ein Politikfeld in Transformation, November 2004

### Diskussionspapiere im Erscheinen:

- Nr. 4: Orientierungsdimensionen und Motivhintergründe von Ernährung im Alltag – Ergebnisse einer qualitativen empirischen Untersuchung, 02/2005
- Nr. 7 Herausforderungen einer Ernährungswende in Schulen: Handlungsfelder und Akteure, 02/2005

### Geplante Diskussionspapiere (Auswahl, Arbeitstitel):

- Nachhaltige Ernährung. Beschreibung der Problemlagen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit, 02/2005
- KonsumentInnenperspektive. Eine Forschungsperspektive für mehr Nachhaltigkeit im Alltag, 02/2005
- BSE – Wie verändert sich ein Risikothema in der öffentlichen Ernährungskommunikation, 02/2005
- Lebenszyklen und Szenarien zur Ernährung aus ökologischer und ökonomischer Perspektive, 02/2005
- BSE – Wie verändert sich ein Risikothema im politischen Diskurs, 03/2005
- Methoden der Ernährungsverhaltensforschung in Deutschland, 05/2005

---

„Ernährungswende – Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forschungsverbundes ÖkoForum unter der Leitung des Öko-Instituts. Beteiligt sind folgende Verbundpartner:

- Öko-Institut e.V. – Institut für angewandte Ökologie
- Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE)
- Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW)
- KATALYSE – Institut für angewandte Umweltforschung
- Österreichisches Ökologie Institut für angewandte Umweltforschung

Das Projekt wird im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.