



Dr. Rainer Wild-Stiftung  
Stiftung für gesunde Ernährung

# Unsere Ernährung



heute und morgen

Eine Stellungnahme

# Inhalt

Unsere Ernährung heute und morgen	[ 3 ]
1 Der Lebensmittelmarkt in Deutschland	[ 4 ]
2 Informationen über gesunde Ernährung	[ 7 ]
3 Unsere Lebensweise	[ 10 ]
4 Essen „in Gesellschaft“	[ 14 ]
Gesunde Ernährung als Lebensprinzip	[ 18 ]
Die Dr. Rainer Wild-Stiftung	[ 20 ]

## Unsere Ernährung heute und morgen

In den westlichen Industrienationen ist das Angebot an Lebensmitteln so groß wie nie zuvor. Dennoch greift längst nicht jeder zu gesunder Nahrung oder hat Zugang dazu. Das Umfeld, der Lebensstil und die Kenntnisse über Lebensmittel haben einen großen Einfluss und verhindern oft ein gesundheitsbewusstes, ausgewogenes Ernährungsverhalten. Die Folgen sind Übergewicht, ernährungsbedingte Krankheiten und ein Verlust an Lebensqualität.

Viele der heutigen Ernährungsprobleme sind bei Fachleuten und in der Bevölkerung bekannt. Doch fehlt es oft an der Bereitschaft, das als sinnvoll Erkannte im eigenen Leben umzusetzen. Eines der Anliegen der Dr. Rainer Wild-Stiftung ist es, diesen Missstand zu beseitigen. Dazu zählt auch, gesunder Ernährung ihr farbloses, genussfeindliches Image zu nehmen und ein breiteres und vor allem tieferes Verständnis für die existenzielle Bedeutung gesunder Ernährung zu schaffen.

Mit einzelnen Anstrengungen ist es dabei aber nicht getan. Es geht auch darum, persönliche, politische und gesellschaftliche Weichen zu stellen. Nach Auffassung der Dr. Rainer Wild-Stiftung braucht es Strukturen, die eine systematische Ernährungsbildung und verantwortungsbewusstes Handeln ermöglichen.

Wie die aktuelle Ernährungssituation aussieht und welche Schlussfolgerungen sich daraus ziehen lassen, zeigt dieser Text. Ernährung ist dabei nicht Sache des Einzelnen, sondern Teil eines komplexen Geflechts, bei dem der Lebensmittelmarkt, Informationen zu Lebensmitteln, die Lebensweise und das soziale Umfeld eine entscheidende Rolle spielen. Was und wie wir essen, wird maßgeblich von diesen Faktoren geprägt.

## 1 Der Lebensmittelmarkt in Deutschland ist ...

- **global**
- **reichhaltig**
- **qualitativ hochwertig**
- **preiswert**

Unsere Welt wächst zusammen, **Globalisierung** ist das Stichwort unserer Zeit. Die Grenzen Europas öffnen sich und mit ihnen auch die Küchen: Nationale oder regionale Speisen und Vorlieben vereinen sich mit Neuem. Unser Nahrungsangebot erweitert sich um einst unbekannte Speisen. Traditionelle Gerichte wie der Weihnachtskarpfen finden ebenso Anklang wie Sushi und Tapas. Lebensmittelproduzenten passen sich den gesellschaftlichen Trends an, wie Tiefkühlpizzen „Greek-“ oder „Indian-Style“ beweisen. Lebensmittel für den deutschen Markt werden längst nicht mehr alleine in Deutschland, sondern in der ganzen Welt produziert. Der Markt wird von weltweit agierenden Unternehmen bestimmt.

Das Angebot von heute ist **reichhaltig** und mehr als sechsmal so groß wie noch vor 50 Jahren. Der moderne Supermarkt in Mitteleuropa bietet ca. acht- bis neuntausend verschiedene Produkte an, Tendenz steigend. Abteilungen mit exotischen Lebensmitteln aus fernen Ländern sind mittlerweile Standard. Außerdem rücken zunehmend Angebote in die Regale, die einen Mehrwert versprechen und zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen sollen.

Die (mittel-)europäischen Lebensmittel sind von sehr guter Qualität. Schlechte Ware ist selten und kommt in der Regel nur als Folge kriminellen Verhaltens vor. Die Lebensmittel sind hygienisch einwandfrei, frisch und meist frei von Schadstoffbelastungen und Verunreinigungen. Umfassende rechtliche Regelungen auf nationaler und internationaler Ebene sowie hohe Standards in den verarbeitenden Betrieben tragen zu sicheren und **qualitativ hochwertigen** Lebensmitteln bei.

Dennoch ist das Image von Lebensmitteln – insbesondere von tierischen Produkten – häufig schlecht. Verbraucher misstrauen den Produzenten und den hohen Sicherheitsstandards und reagieren auf immer neue und von den Medien breit berichtete Skandale

der Lebensmittelindustrie – zumindest temporär – mit Konsumverzicht oder verändertem Einkaufsverhalten. Umfragen haben ergeben, dass die Verbraucher bereit sind, für gute Qualität mehr Geld zu zahlen. Dies spiegelt sich jedoch nicht immer im Einkaufsverhalten wider. Insgesamt gibt die Bevölkerung in Deutschland mit knapp 14 % nur einen geringen Teil ihres verfügbaren Einkommens für Essen und Trinken aus. Das ist fast genauso viel, wie wir für Freizeit, Unterhaltung und Kultur ausgeben (durchschnittlich 11 %). Allerdings ist dieser Anteil stark einkommensabhängig. Bei einkommensschwachen Haushalten liegt der Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel deutlich höher. Der niedrige Ausgabenanteil für Lebensmittel in Deutschland wird dadurch begünstigt, dass diese im europäischen Vergleich sehr **preiswert** sind.

### **Daraus folgt ...**

In Mitteleuropa sind Lebensmittel prinzipiell im Überfluss vorhanden. Sie sind immer verfügbar und vergleichsweise günstig. Kaum jemand braucht Hunger zu leiden. In Zeiten des Überflusses ist Maßhalten nicht notwendig. Gegessen wird häufig bereits bevor Hunger auftritt. Oft essen wir unbewusst und nebenbei und unterschätzen dabei den Energiegehalt der Speisen. Schnell kommen über den Tag viele Kalorien zusammen und am Ende der Woche zeigt die Waage spürbar mehr an.

Dabei ist es nicht egal, wie, wo und wann wir essen. Wer sehr schnell isst, drückt dadurch auch aus, wie er Lebensmittel bewertet und schätzt – nämlich eher gering. In Wohlstandszeiten haben Lebensmittel oft einen geringen Stellenwert. Die Produkte sollen verfügbar und billig sein. Wie und wo sie produziert werden, oder wie viel Aufwand es für den Landwirt bedeutet, ein Kilo Kartoffeln herzustellen, ist Nebensache. Unser Lebensstil entfernt sich zunehmend von der Natur, von der Landwirtschaft und der Lebensmittelproduktion. Immer mehr fertige Speisen mit allerlei Zutaten werden gekauft. Kochen und Abschmecken werden überflüssig – der ursprüngliche Geschmack der Grundnahrungsmittel sowie der kompetente Umgang mit ihnen werden uns mehr und mehr fremd. Gegentrends sind allerdings sichtbar. Bisher noch eher kleine Verbraucherguppen haben bei der Wahl ihrer Lebensmittel bereits von der reinen Preisorientierung Abschied genommen und besinnen sich auf Werte wie Genuss, Regionalität, Ursprünglichkeit, Bio und fair gehandelte Produkte.

## **So sieht die Dr. Rainer Wild-Stiftung den Lebensmittelmarkt**

Der Lebensmittelmarkt bietet vielfältige Möglichkeiten, den Speiseplan abwechslungsreich und kreativ zu gestalten. Zugleich stellt er aber die Gesellschaft vor nie da gewesene Herausforderungen. Hierbei sind folgende Punkte für die Dr. Rainer Wild-Stiftung von zentraler Bedeutung:

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dafür, ...**

- die hohen Qualitätsstandards zu erhalten, kontinuierlich zu aktualisieren und zu verbessern.
- den Austausch mit den Esskulturen anderer Länder zu fördern und diese anzuerkennen.
- regionale Esskulturen zu bewahren und zu entwickeln.
- Vielfalt und Abwechslung bei Lebensmitteln und Speisen zu unterstützen.
- Lebensmittel als wertvolle Güter anzuerkennen.
- angemessene Preise für qualitativ hochwertige Produkte zu befürworten.
- das Vertrauen in die Lebensmittelproduktion (wieder) herzustellen.

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dagegen, ...**

- die Lebens- und Ernährungsweise der Vergangenheit zu verklären und eine Rückkehr dahin zu fordern.
- Maßlosigkeit und Verschwendung zu betreiben.
- Qualitätsstandards vorsätzlich zu missachten.
- verantwortungsloses Unternehmensverhalten zu tolerieren.
- einseitige Schuldzuweisungen einzelner Akteure der „Wertschöpfungskette Lebensmittel“ zu akzeptieren.
- Preise zu Lasten der Lebensmittelqualität zu senken.

## 2 Informationen über gesunde Ernährung sind ...

- **allgemein bekannt**
- **widersprüchlich**
- **unverständlich**
- **isoliert**

Lebensmittel können bis auf die kleinste Stufe ihrer Inhalts- und Wirkstoffe untersucht werden. Der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln und unserer Gesundheit ist **allgemein bekannt**. Das Wissen über eine gesunde Ernährung ist nicht mehr ausschließlich Ernährungswissenschaftlern und Ärzten vorbehalten, sondern auch einem großen Teil der Bevölkerung zugänglich. Der Verbraucher kann sich in Zeitschriften, im Internet oder anderen Medien umfassend informieren und so zum „informierten Verbraucher“ werden. Er muss aber selbst aktiv werden.

Informationen zu gesunder Ernährung können allerdings leicht unübersichtlich und **widersprüchlich** sein. Verschiedene Quellen äußern sich unterschiedlich zu bestimmten Themen. Außerdem werden gewisse „auflagenstarke“ Themen (hauptsächlich skandalträchtige Berichte) von den Medien häufiger erwähnt und ausgiebiger berichtet. So werden beispielsweise Lebensmittelskandale stärker wahrgenommen und in den Köpfen der Bevölkerung kann eine verzerrte Wirklichkeit entstehen. Den meisten Menschen fehlen aber die Fachkenntnisse, um die Glaubwürdigkeit der Aussagen zu überprüfen und nachzuvollziehen.

Die Forschungsergebnisse der Wissenschaft sind für Laien oft **unverständlich**. Selten wenden sich Wissenschaftler mit ihren Ergebnissen direkt an die breite Öffentlichkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse sind meist nur den Kollegen gleicher Fachrichtungen zugänglich. Auch der Austausch zwischen Wissenschaftlern und Ernährungsexperten bzw. zwischen den unterschiedlichen Fachrichtungen – wie zum Beispiel Medizin, Kulturwissenschaften und Soziologie – ist selten. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden oft **isoliert** betrachtet. Es gibt nur sehr wenige Studien, die Ernährung und Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln interpretieren.

### **Daraus folgt ...**

Wer mehr über Ernährung, bestimmte Lebensmittel oder eine Diät erfahren will, steht häufig einer Flut von Informationen gegenüber. Welches Medium (TV, Hörfunk, Print, Web etc.) das richtige ist und welche Quellen glaubwürdig sind, bleibt oft unbeantwortet.

Der Begriff „Ernährungsberater“ ist in Deutschland nicht geschützt. Damit können durch mehrjährige Ausbildung qualifizierte Experten wie beispielsweise Diätassistenten oder Ökotrophologen gemeint sein. Es finden sich hier aber auch selbsternannte „Experten“, die teilweise zweifelhafte Lehren verbreiten.

Wer als Konsument auf detaillierte Angaben angewiesen ist, wie beispielsweise Allergiker, muss im Umgang mit Verpackungsaufdrucken geschult sein. Für die häufigsten Auslöser von Allergien besteht seit 2005 bei verpackten Lebensmitteln Kennzeichnungspflicht. Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Konservierungsmittel, Aromen, Süß- und Zuckeraustauschstoffe müssen ebenfalls in der Zutatenliste angegeben werden. Allerdings sind die Informationen häufig nur schwer verständlich oder verwirren durch Abkürzungen, E-Nummern und uneinheitliche Bezeichnungen. Wer mehr wissen möchte, findet sich schnell in einem Dschungel widersprüchlicher Informationen wieder. Das Internet bietet sehr viele Informationen an; allerdings ist es ratsam, deren Seriosität und Glaubwürdigkeit zu prüfen.

Wissenschaftler und Spezialisten wiederum schauen selten über den eigenen Tellerand. Anstatt ihre Erkenntnisse auszutauschen und zu vernetzen, gehen sie isoliert mit Informationen an die Öffentlichkeit und liefern dem Verbraucher sich scheinbar widersprechende Aussagen. Folge ist eine zunehmende Verunsicherung der Verbraucher. Selbst Aussagen unabhängiger Wissenschaftler steht man inzwischen mit einer gewissen Skepsis gegenüber.



## **So sieht die Dr. Rainer Wild-Stiftung Informationen zu gesunder Ernährung**

Klare Aussagen sind wichtig; Informationen sind nur dann nützlich, wenn sie dem Adressaten dienen. Folgende Punkte sind für die Dr. Rainer Wild-Stiftung von zentraler Bedeutung:

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dafür, ...**

- neutrale und verlässliche Informationen zu Lebensmitteln zu verbreiten.
- den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit zu verdeutlichen.
- eine fundierte Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen zu fördern.
- die Sinne von Geburt an zu schulen.
- sich für lebenslanges Lernen einzusetzen.
- ernährungsbezogene Forschung auszubauen und zu vernetzen.
- Erkenntnisse der Wissenschaft in verständlicher Form an die Öffentlichkeit weiterzugeben.

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dagegen, ...**

- die Verunsicherung von Verbrauchern durch widersprüchliche Informationen zu vergrößern.
- Denken und Forschen unvernetzt zu lassen.
- dogmatische Ge- und Verbote aufzustellen.
- über Medienberichte Angst auch vor unbegründeten Gefahren zu verbreiten.

### 3 Unsere Lebensweise ist oft gekennzeichnet durch ...

- **Übergewicht**
- **zu fettes und zu einseitiges Essen**
- **Zivilisationskrankheiten**
- **Esstörungen**
- **Diäten**
- **mangelnde Bewegung**

Mehr als die Hälfte der erwachsenen deutschen Frauen und etwa zwei Drittel der deutschen Männer sind übergewichtig. Längst treten **Übergewicht** und seine Folgen auch in jüngeren Lebensjahren auf: Jedes achte Kind und jeder sechste Jugendliche bringt zu viel Gewicht auf die Waage.

Im Durchschnitt wird zu viel, zu kalorienreich, **zu fett** und **zu einseitig** gegessen: zu viel Fleisch, tierische Fette und Zucker; zu wenig frisches Obst und Gemüse, Fisch, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle. Verarbeitete Produkte überwiegen in den Regalen der Supermärkte. Die Zubereitung ist zeitsparend und bequem, der Verbraucher kann aber schwer beurteilen, wie die Produkte zusammengesetzt sind. Die Nährwertangaben und Inhaltsverzeichnisse werden selten gelesen und noch seltener verstanden.

Dem „Durchschnittsesser“ stehen einige Extreme gegenüber: Auf der einen Seite sind die Gesundheits- und Körperbewussten, die sich intensiv mit sich und ihrer Ernährung auseinandersetzen. Andere suchen sich „Idole“ aus den Medien, die das gerade populäre Schlankeitsideal verkörpern und eifern diesen nach, ohne über gesunde Ernährung ernsthaft nachzudenken. Auf der anderen Seite gibt es die Desinteressierten, die sich kaum für ihre Essgewohnheiten interessieren und häufig erst auf den Zusammenhang ihrer Ernährung mit ihrer Gesundheit aufmerksam werden, wenn Probleme auftreten.

Zu fettes und zu reichhaltiges Essen, zu wenig Bewegung und das dadurch entstehende Übergewicht führen zunehmend zu so genannten **Zivilisationskrankheiten**. Dazu gehören unter anderem Diabetes (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck) und Knochen- und Gelenkerkrankungen (z. B. Arthrose). Diese Krankheiten verursachen häufig großes persönliches Leid und Ängste. Sie schränken die Lebensqualität ein und steigern die Ausgaben des Gesundheitssystems. Viele Übergewichtige fühlen sich sozial ausgegrenzt und minderwertig.

Immer wieder geraten vor allem Mädchen und Frauen in eine Spirale von **Essstörungen**. Sie nehmen sich, ihren Körper und ihr Körperbild verzerrt wahr, essen zu viel oder zu wenig und beschäftigen sich fast ausschließlich mit ihrer Ernährung. Sie greifen zu Medikamenten oder Diätmitteln, um schlechte Essgewohnheiten auszugleichen. Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die professioneller Hilfe bedürfen.

**Diäten** und Diätmittel boomen oft auf Grund des Ideals „je schlanker, desto schöner“. Es gibt zahlreiche Diätkonzepte, die auf ebenso zahlreichen Theorien basieren. Bisher liegen nur wenige wissenschaftlich fundierte Studien zu einzelnen Diätkonzepten vor. Der langfristige Erfolg solcher Diäten bleibt aber meist aus, weil sie nicht ganzheitlich und nachhaltig konzipiert sind.

Steigendes Körpergewicht ist aber nicht alleine auf eine ungünstige Ernährung zurückzuführen. Übergewicht wird auch durch **mangelnde Bewegung** gefördert. Häufig wird mehr gegessen, als der Körper benötigt. Sitzende Tätigkeiten und eine gewisse Bequemlichkeit führen dazu, dass sich die meisten Menschen nicht ausreichend bewegen und somit zu wenig Energie verbrauchen. Wo die täglichen Wege zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen mit dem Auto zurückgelegt werden, entstehen neben steigendem Körpergewicht auch gesundheitliche Probleme: Haltungsschäden, mangelnde Körperkontrolle und ein geschwächtes Immunsystem. Das Muskel-Fett-Verhältnis im Körper verschiebt sich. Die Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch gerät aus dem Gleichgewicht und das Körpergewicht steigt an.

### **Daraus folgt ...**

Durchschnittlich wird heute mehr Zeit mit dem Essen verbracht als noch vor 15 Jahren. Allerdings läuft das Essen oft nebenher, die Aufmerksamkeit gehört dem Fernseher oder dem Computer. Je schneller wir essen und je mehr Dinge wir neben dem Essen tun, umso weniger nehmen wir den Geruch und Geschmack der Speisen wahr. Wer unter Zeitdruck steht und gestresst ist, isst unbewusst.

Wo unbewusst gegessen wird, werden Hunger- und Sättigungssignale nicht beachtet. Personen, die nebenher essen, essen mehr als solche, die sich voll auf das Essen konzentrieren. Es wird dauernd gegessen, geknabbert und „gesnackt“ – Hunger kommt gar nicht erst auf. Hungergefühle und Sättigungssignale sind aber wichtig. Sie sorgen dafür, dass wir nur soviel essen, wie unser Körper benötigt.

Die Art, wie wir essen und leben, kann zu Übergewicht und Krankheiten führen oder uns davor bewahren. Teilweise spielt auch unsere Veranlagung eine Rolle: Einige Menschen können viel essen und sich wenig bewegen und nehmen trotzdem nicht zu; andere werden bei dieser Lebensweise schnell dick und krank. Das bedeutet aber nicht, dass Menschen mit einer gewissen familiären Veranlagung zwangsläufig dick werden müssen. Wer sich ausgewogen und gesund ernährt und für die nötige Bewegung sorgt, findet sein individuelles Idealgewicht. Zudem können eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität altersbedingte Veränderungen, wie beispielsweise die Abnahme der Muskelkraft und der Immunfunktionen, verlangsamen und so langfristig zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Die Konsequenzen des eigenen Handelns werden uns häufig erst viel zu spät bewusst. Meist muss erst eine handfeste Krankheit oder Übergewicht bestehen, bevor wir aktiv werden. Dann aber ist es mit einer gesunden Ernährung im Sinne der Dr. Rainer Wild-Stiftung häufig nicht mehr getan: Fundierte ärztliche und oft auch psychologische Beratung, Behandlung und der Einsatz von Medikamenten oder medizinischen Eingriffen werden notwendig. Sobald ein handfestes gesundheitliches Problem

besteht, ist medizinische Hilfe angezeigt. Eine grundlegende Änderung der Lebens- und Ernährungsweise kann zu neuem Wohlbefinden führen. Eine enge Abstimmung zwischen ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung oder „Coaching“ und der Ernährungstherapie unterstützen den Heilungsprozess und verhindern ernsthaftere Komplikationen.

Die „Ernährungssünden“ der Vergangenheit lassen sich aber nicht innerhalb weniger Tage oder Wochen beheben. Eine einfache Lösung gibt es nicht. Bestimmte Medikamente mögen zwar dabei helfen, kurzfristig abzunehmen, doch ohne eigene Kraft und Anstrengung geht es nicht. Ein über Jahre unausgewogener Lebensstil kann nicht von heute auf morgen geändert werden. Und wer nach einer Diät seinen Lebensstil im alten Muster fortsetzt, hat schnell wieder das alte Gewicht. Disziplin und Ausdauer sind gefragt, wenn es darum geht, langfristig erfolgreich zu sein. Es ist nicht unmöglich, abzunehmen oder sich ausgewogener zu ernähren. Jeder ist selbst für sich und sein Handeln verantwortlich.

## **So sieht die Dr. Rainer Wild-Stiftung unsere heutige Lebensweise**

Die heutige Lebensweise ist Ausdruck und Folge unserer Lebensbedingungen, auf die der Mensch je nach Situation reagiert. Die Gesellschaft steht hier mittel- und langfristig vor großen Herausforderungen. Folgende Punkte sind für die Dr. Rainer Wild-Stiftung von zentraler Bedeutung:

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dafür, ...**

- bewusst und kompetent sowie maßvoll und bedarfsgerecht mit Lebensmitteln umzugehen.
- individuelle Rhythmen und Routinen beim Essen einzuhalten.
- eine selbstbewusste Körperwahrnehmung zu fördern.
- ein Wohlfühlgewicht zu halten, das gesundheitsfördernd ist.
- der Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen größere Bedeutung zuzumessen.

- gesunde Ernährung als Grundlage medizinischer Maßnahmen zu sehen.
- gesunde Ernährung auch in der Gemeinschaftsverpflegung zu berücksichtigen.
- im Rahmen eines gesunden Lebensstils regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

**Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dagegen, ...**

- der Ausbreitung ernährungsbedingter Erkrankungen tatenlos zuzusehen.
- ein übertriebenes Schlankeitsideal aufzustellen.
- Diäten durchzuführen, außer sie sind medizinisch notwendig.
- Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel als Ersatz für eine gesunde Ernährung zu propagieren.
- falschen Idealen und Vorbildern nachzueifern.

#### **4 Essen „in Gesellschaft“ ist oft gekennzeichnet durch ...**

- **veränderte Haushaltsstrukturen**
- **Unregelmäßigkeit**
- **längere und flexiblere Arbeitszeiten**
- **beruflichen und privaten Stress**
- **die Doppelrolle der Frau**

Insgesamt wird heute mehr Zeit mit dem Essen verbracht als noch zu Beginn der 1990er Jahre. Obwohl sich die **Haushaltsstrukturen verändern** und in Großstädten inzwischen in der Hälfte der Haushalte nur noch eine Person lebt, wird die Hauptmahlzeit von den meisten Personen in (wechselnder) Gesellschaft eingenommen. Gemeinsame Mahlzeiten haben nach wie vor ihren festen Platz. Es gibt aber oft **keine festen Regeln** mehr, wann und wo die Mahlzeiten stattfinden. Gemeinsam gegessen wird, wenn alle „da“ sind.

Die Zeiten, zu denen gegessen wird, sind abhängig von den Lebensbedingungen der jeweiligen Personen: Die **Arbeitszeiten werden länger und flexibler**. Kindergarten-

und Schulzeiten variieren von Tag zu Tag. Unter der Woche passen sich die Mahlzeiten den Zeiten des Alltags an. **Beruflicher und privater Stress** und damit der Zeitdruck nehmen zu. Mit durchschnittlich einer Stunde und sechs Minuten werden ca. 20 Minuten weniger auf die Zubereitung des Essens verwendet als noch zu Beginn der 1990er Jahre. Am Wochenende oder im Urlaub verbringen wir wiederum mehr Zeit mit dem Einkauf, der Zubereitung und dem eigentlichen Essen.

Frauen und insbesondere Mütter haben eine **Doppelrolle** zu leisten: Sie sind in zunehmendem Maße erwerbstätig und gleichzeitig vorwiegend alleine für die häusliche Versorgung der Familie zuständig. Nach wie vor ist es bei gemeinsamen Haushalten meist die Frau, die das Essen einkauft und zubereitet. Im Durchschnitt verbringt sie 2,8-mal mehr Zeit damit als ihr Partner. Für viele Frauen ist es schwer, Beruf und Familie zu vereinen.

Die Generationen leben heute meist in getrennten Haushalten mit teilweise großer räumlicher Distanz. Eltern befreien ihre Kinder zunehmend von Aufgaben im Haushalt, um ihnen den Rücken für Schule und Freizeit frei zu halten. Kinder wissen heute kaum noch, wie Speisen in ihrem ursprünglichen Zustand aussehen und welche Obst- oder Gemüsesorten gerade Saison haben. Früher wurden das Wissen und die Kompetenz im Umgang mit Lebensmitteln von Generation zu Generation weitergegeben. Die Familien lebten eng beieinander und ein Austausch fand regelmäßig statt. Kinder halfen von jungen Jahren an im Haushalt und Garten, so dass Fertigkeiten gelernt und Familienrezepte weitergegeben werden konnten.

### **Daraus folgt ...**

Veränderungen in Lebensweise und Lebensform führen auch zu Veränderungen im Mahlzeitenmuster. Zunehmend leben Menschen in Single- oder Zweipersonen Haushalten – zu kochen lohnt sich häufig nicht. Alternativen sind oftmals Fertiggerichte, Mahlzeiten außer Haus oder Gerichte vom Lieferservice. Verbunden ist damit unweigerlich eine steigende Individualität der Mahlzeiten – das heißt, man isst, was schmeckt und was den individuellen Bedürfnissen angepasst ist.

Allerdings dienen Mahlzeiten nicht nur der Nahrungsaufnahme. Eltern vermitteln ihren Kindern dabei gesellschaftliche Normen und Werte, der soziale Zusammenhalt wird gestärkt. Essen dient dem Austausch und der Kommunikation. Mahlzeiten ermöglichen den Erhalt der Tisch- und Esskultur, die wichtiger Bestandteil unserer Kultur sind. Kinder, die in die Gepflogenheiten der Familie und des Kulturkreises eingeführt werden, haben später oft weniger Schwierigkeiten, sich in andere Gesellschaften einzugliedern. Wie wir aufwachsen beeinflusst, was und wie viel wir zukünftig essen.

Bereits in der frühesten Kindheit werden Vorlieben für bestimmte Lebensmittel geprägt. Kinder übernehmen häufig zunächst das Verhalten und die Vorlieben der Eltern. Manche werden sie auch im späteren Leben beibehalten und nur schwer ändern können. Die Verantwortung dafür ist vielen Eltern nicht bewusst. Sie belohnen und bestrafen Kinder mit bestimmten Speisen, ohne zu wissen, dass sie ihre Kinder damit prägen. Schokolade als Trostpflaster ist nur ein Beispiel. Wenn Kinder gezwungen werden, den Teller leer zu essen, verlernen sie, auf eigene Hunger- und Sättigungssignale zu hören. Sie werden dann auch später so lange essen, bis der Teller leer ist. Wenn Kinder aber frühzeitig die Menge selbst bestimmen dürfen und eine Vielzahl verschiedener Lebensmittel und Speisen kennen lernen, werden sie später eher maßvoll und abwechslungsreich essen und Neues probieren.

Generationen leben oft nicht mehr unter einem Dach. Das Wissen der älteren Generationen geht verloren und muss mühsam wieder erworben werden, wenn die Kinder erwachsen sind und ihren eigenen Haushalt gründen. Aus Unkenntnis und Bequemlichkeit wird häufig zu Lebensmitteln gegriffen, die fett- und kalorienreich sind und nur wenige gesunde Inhaltsstoffe enthalten. Unwissenheit fördert einen ungünstigen Lebensstil.

Familie und Erwerbstätigkeit in Einklang zu bringen, ist schwierig. Es bedarf gewisser Voraussetzungen, um verantwortungsbewusstes Handeln zu ermöglichen bzw. Kinder zu verantwortungsbewussten Menschen erziehen zu können. Diese sind jedoch noch



nicht in der notwendigen gesellschaftlichen Breite gegeben. Sowohl auf politischer als auch auf sozialer Ebene fehlen umsetzbare Konzepte für die Ernährungs- und Hausarbeit.

## **So sieht die Dr. Rainer Wild-Stiftung das Essen in Gesellschaft**

Die Bedeutung, die das Essen in Gesellschaft für die Ernährung hat, wird erst nach und nach klar und wird nur langsam anerkannt. Folgende Punkte sind für die Dr. Rainer Wild-Stiftung von zentraler Bedeutung:

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dafür, ...**

- innerhalb von Familien Wissen, Regeln und Werte weiterzugeben.
- gesundheitsfördernde Koch-, Tisch- und Esskultur zu erhalten und zu fördern.
- Essen zu genießen, dabei zu entspannen und zu kommunizieren.
- eine gesunde Ernährung als Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils anzusehen.
- Verantwortung für den eigenen Lebensstil zu übernehmen.
- kompetent mit Zeit umzugehen.
- neue Konzepte für die Haushaltsführung zu entwickeln.
- eine umfassende Ernährungspolitik in Deutschland zu etablieren.

### **Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist dagegen, ...**

- die Verantwortung für die eigene Gesundheit auf andere bzw. auf das Gesundheitssystem abzuwälzen.
- gegenüber Lebensstilen, Esskulturen oder Bevölkerungsgruppen intolerant zu sein.

# **Gesunde Ernährung als Lebensprinzip**

## **Die Leitsätze der Dr. Rainer Wild-Stiftung**

### **Gesunde Ernährung gibt uns alles, was wir brauchen.**

Eine Ernährung, die sowohl den Bedarf als auch die Bedürfnisse der Menschen erfüllt, ist eine gesunde Ernährung.

### **Gesunde Ernährung ist präventiv.**

Je eher wir lernen, uns ausgewogen und genussvoll zu ernähren, umso selbstverständlicher wird gesunde Ernährung, wenn wir heranwachsen. Eine ausgewogene Balance zwischen gesunder Kost, Bewegung und Entspannung beugt vielen Erkrankungen vor und schafft somit Lebensqualität bis ins hohe Alter.

### **Essen ist mehr als Ernährung.**

Eine gesunde Ernährung fördert nicht nur körperliches, sondern auch seelisches und geistiges Wohlbefinden. Deshalb ist es nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch wie, wo, wann, mit wem und warum.

### **Gesunde Ernährung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

Die Wissenschaft liefert das Fundament für eine gesunde Ernährung. Dabei werden Erkenntnisse aus Natur-, Sozial- und Kulturwissenschaften zusammengeführt. Denn nur so lässt sich die gesamte Tragweite gesunder Ernährung erfassen.

### **Gesunde Ernährung erfordert gegenseitiges Verständnis.**

Transparenz baut Misstrauen ab und schafft Verständnis. Daher ist es wichtig, Informationen und Erkenntnisse anschaulich und klar zu vermitteln und zielgruppengerecht umzusetzen. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung fördert den Austausch zwischen allen Akteuren der „Wertschöpfungskette Ernährung“.

## **Jeder hat das Recht auf Ernährungsinformation und Ernährungsbildung.**

Jeder sollte Zugriff auf ausführliche, sachlich richtige Ernährungsinformation und -bildung haben. Nur so sind wir in der Lage, uns gesund zu ernähren.

## **Verantwortungsbewusster Umgang mit Ernährung ist nachhaltig.**

Der Mensch ist nicht nur für sich, sondern auch für seine Umwelt verantwortlich. Umso wichtiger ist ein nachhaltiger Konsum, denn er schont die natürlichen Ressourcen.

## **Gesunde Ernährung ist einfach umzusetzen und praxisnah.**

Gesunde Ernährung ist einfach nachvollziehbar und lässt sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Die Umsetzung erfordert keine teuren Hilfsmittel, Präparate oder komplizierten Tabellen.

## **Gesunde Ernährung erfordert den bewussten Umgang mit unserer Esskultur.**

Essen findet immer in einem kulturellen Rahmen, z. B. einer Mahlzeit, statt. Anstatt jedoch den Verlust der bürgerlichen Mahlzeitenstrukturen zu beklagen, setzt die Dr. Rainer Wild-Stiftung auf die Diskussion neuer und zeitgemäßer Modelle.

## **Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sind wesentlich für Lebensqualität bis ins hohe Alter.**

Ein verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es die Aufgabe jedes Einzelnen, gesunde Ernährung, Entspannung und körperliche Aktivitäten in seine Lebensführung zu integrieren und in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

## Die Dr. Rainer Wild-Stiftung

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung hat früh erkannt, dass gesunde Ernährung einen umfassenden Ansatz erfordert. Kalorien zählen und Inhaltsstoffe messen, damit ist es nicht getan. Was nützen genaue Nährwertanalysen, wenn der Genuss auf der Strecke bleibt? Wie lassen sich Ernährungsprobleme fassen, wenn das gesamte Umfeld nicht berücksichtigt wird? Mit diesen und anderen Fragen setzt sich die Stiftung auseinander und hat aktiv Konsequenzen gezogen: mit einer umfassenden Herangehensweise, die das Thema Ernährung aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet; mit einem Konzept, das die individuellen Bedingungen ebenso unter die Lupe nimmt wie soziale und kulturelle Einflüsse. Denn es ist nicht nur wichtig, **was** wir essen, sondern auch **wie, wann, wo, mit wem** und **warum**.

Eine ihrer zentralen Aufgaben sieht die Dr. Rainer Wild-Stiftung darin, verschiedene fachliche Blickrichtungen und Denkweisen zusammenzubringen und den Wissenstransfer, die Kommunikation und die Vernetzung der Gruppen untereinander zu fördern. Mit ihren Aktivitäten wendet sie sich vor allem an Wissenschaftler und Experten aus der Ernährungsbranche. Themenschwerpunkte sind Ernährungsbildung, Verbraucherverhalten, Esskultur und Geschmacksforschung. Alle Aktivitäten stehen auf einem wissenschaftlichen Fundament.

## **Die Arbeit der Dr. Rainer Wild-Stiftung umfasst folgende Aktivitäten:**

- Die Dr. Rainer Wild-Stiftung initiiert Projekte rund um das Thema gesunde Ernährung, teilweise in enger Zusammenarbeit mit ausgesuchten Partnern.
- Das „Heidelberger Ernährungsforum“ ist die Tagungsreihe der Dr. Rainer Wild-Stiftung, bei der ausgewählte Fragen zu gesunder Ernährung interdisziplinär diskutiert werden.
- Die Stiftung veröffentlicht in Zusammenarbeit mit verschiedenen Verlagen oder im Eigendruck Sammel- und Tagungsbände, Monografien sowie Broschüren und Reader zu ausgewählten Themen.
- Herausragende Leistungen im Bereich der gesunden Ernährung zeichnet die Dr. Rainer Wild-Stiftung in regelmäßigen Abständen mit dem Dr. Rainer Wild-Preis aus, der mit 15.000 Euro dotiert ist.
- Die Dr. Rainer Wild-Stiftung stellt verschiedene Informationsdienste für Fachleute und Multiplikatoren sowie für alle interessierten Personen bereit, wie z. B. das Themenpapier „Fakten, Trends und Meinungen. Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet“, eine Suchmaschine für Ernährungsinformationen sowie ein umfassendes, aktuelles online-Angebot inklusive Linkliste.
- Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens ist ein interdisziplinärer Kreis natur- und kulturwissenschaftlicher Experten. Die Geschäftsstelle obliegt der Dr. Rainer Wild-Stiftung, die regelmäßig Symposien zum Thema „Esskultur“ veranstaltet und ein Mitteilungsheft herausgibt.

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung wurde 1991 von Prof. Dr. Rainer Wild, einem Unternehmer der Lebensmittelindustrie, in Heidelberg gegründet. Sie ist gemeinnützig, unabhängig und operativ, d. h. sie verwendet ihre Mittel für eigene Projekte.

## **Impressum**

Herausgeber:

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Redaktion:

Karolin Höhl

Nicole Schmitt

Dr. Gesa Schönberger

Layout und Satz:

PR-Graphix, Karl C. Stahl, Heidelberg

Druck:

City-Druck Offsetdruck GmbH, Heidelberg

2. überarbeitete Auflage

Dezember 2009

Zu beziehen bei:

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10

D - 69123 Heidelberg

Tel: +49 (6221) – 7511 200

Fax: +49 (6221) – 7511 240

[info@gesunde-ernaehrung.org](mailto:info@gesunde-ernaehrung.org)

[www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)

Diese Stellungnahme steht im Internet unter [www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)  
kostenfrei zum Herunterladen zur Verfügung.

**Dr. Rainer Wild-Stiftung**

Stiftung für gesunde Ernährung

Mittelgewannweg 10

D - 69123 Heidelberg

Tel: +49 (6221) – 7511 200

Fax: +49 (6221) – 7511 240

[info@gesunde-ernaehrung.org](mailto:info@gesunde-ernaehrung.org)

[www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)