

28.-29. September 2016, Heidelberg



Dr. Rainer Wild  
STIFTUNG

## **Essbiografie. Warum wir essen wie wir essen.**

### **20. Heidelberger Ernährungsforum 2016**

Die Essbiografie eines Menschen setzt sich aus Erfahrungen zusammen, die während des gesamten Lebens erworben werden und die sich im aktuellen Handeln bewusst oder unbewusst ausdrücken. Das 20. Heidelberger Ernährungsforum, ausgerichtet durch die Dr. Rainer Wild-Stiftung in Heidelberg, hat das Thema Essbiografie aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. In die Thematik eingeführt hat Frau Dr. Ute Zocher mit ihrem Vortrag „Cappuccino e cornetto con la crema, per favore!“ – Essen als Teil biographischen Werdens und Seins. Dabei ging es um eine Vertiefung der Biografie als anthropologische Dimension sowie um Deutungs- und Erkenntnismöglichkeiten des Konzepts Biografie für das Thema Ernährung und die Ernährungswissenschaft.

Im anschließenden Vortrag „Essbiografie – auf dem Teppich der Erinnerung“ hat Markus Biedermann deutlich gemacht, dass Essen eines der wichtigsten Kulturgüter ist. Essen ist aber auch ein Teil der eigenen Kultur, die sich von Geburt an entwickelt. Der eigene Lebensmittelwarenkorb wird in den ersten 20 Jahren in der Küche der Mutter gefüllt, dann kommt vielleicht noch etwas Neues durch die Partnerschaft hinzu. Dieser Korb begleitet uns ein Leben lang.

Simone Schiller hat in ihrem Vortrag „Was wollen wir essen? Gibt es für jede Lebensphase das passende Produkt?“ die Ergebnisse einer qualitativen Studie vorgestellt, in der der Frage nachgegangen wurde, ob es Zusammenhänge von Lebensphase und Ernährungsgewohnheiten gibt. Das Ergebnis zeigt, dass es keinen Zusammenhang zwischen den Lebensmittel und der Lebensphase von Verbrauchern gibt, vielmehr noch, es wurde festgestellt, dass kein Bedürfnis nach Lebensabschnittsprodukten besteht.

In ihrem Vortrag „Großeltern – Eltern – Kinder. Ernährungsverhalten im Verlauf von drei Generationen“ hat Frau Prof. Dr. Christine Brombach deutlich gemacht,



dass Essen mehr ist als eine bloße Nahrungsaufnahme. Essen und Essverhalten sind eingebunden in einen gesellschaftlich-sozialen und (zeit)historischen Kontext. Und obwohl Diskurse über „richtiges“, „gesundes“ oder auch „moralisch angemessenes Essen“ heute weit verbreitet sind, haben Familien nach wie vor die prägende Rolle als Ort der (Ess)Sozialisation ihrer Kinder.

Prof. Dr. Angela Häußler hat in ihrem Vortrag „Essalltag in Familien aus der Lebensverlaufsperspektive aufgezeigt, dass mit einer biografisch ausgerichteten Lebensverlaufsperspektive auf das Thema Essen und Ernährung, die jeweils gelebte Ernährungsweise zum einen immer in Verbindung mit den Aufgaben steht, die aus der jeweiligen Lebensphase resultieren und gleichzeitig nicht zu trennen ist, von den biografischen Erfahrungen in frühen Lebensphasen.

In seinem Vortrag „Einfluss intensiver Stressoren und traumatischer Erfahrungen auf die Essbiografie“ hat Prof. Dr. Michael Macht deutlich gemacht, dass Stress und Essverhalten unmittelbar zusammenhängen. So verändert sich das Essverhalten nach einer traumatischen Erfahrung (Naturkatastrophen, sexueller Missbrauch, Krieg, Geiselnahme) dramatisch. Grund ist eine defizitäre Emotionsregulation infolge der intensiven Belastung. Die Folge ist ein emotionales Essmuster, welches sogar pathologische Dimensionen annehmen kann.

Zum Abschluss des ersten Tages hat die selbsternannte Glücksministerin Gina Schöler die Arbeit in ihrem Ministerium für Glück und Wohlbefinden vorstellt und berichtet, wie sie Menschen dazu bewegt, ein glücklicheres Leben zu leben.

Am zweiten Tag startete Frau Dr. Zocher mit dem Part „Biografiearbeit in der Ernährungsberatung – ein Ansatz in der Arbeit mit Beratenden und Ratsuchenden. Dabei hat Frau Dr. Zocher deutlich gemacht, wie wichtig es ist, das eigene Essverhalten zu verstehen. Es ist die Voraussetzung für Veränderungen im Essverhalten und für die Gestaltung der eigenen Essbiografie. Dr. Zocher ist auf die Bedeutung eingegangen wie wichtig ein erweitertes Verständnis für soziokulturelle Einflussfaktoren auf das Ernährungshandeln ist, um die eigene Essbiografie zu reflektieren.



Anika Klein hat in ihrem Vortrag „Ernährungsbiografien – Ernährungsbezogene Lern- und Bildungsprozesse im Lebensverlauf“ das Phänomen des Ernährungslernens von einem lern- und bildungstheoretischen Standpunkt in den Blick genommen und ist der Frage nachgegangen, wie und unter welchen Bedingungen ernährungsbezogene Lernprozesse im Lebensverlauf stattfinden.

Wie alltagsküchenspezifische Aneignungsprozesse verlaufen, hat Eva Koch in ihrem Vortrag „Wie wir werden, wer wir sind, wenn wir kochen lernen“ dargestellt. Frau Koch konnte zeigen, dass für die Kompetenz des Kochens Lernens hauptsächlich die Mutter sowie das Selbstlernen verantwortlich sind. Dabei wird das Selbstlernen vor allem durch Ausprobieren und Kochbücher unterstützt.

*Dr. Svenja Stein,*

*Wissenschaftliche Leitung, Dr. Rainer Wild-Stiftung*

---

Tel.: +49 6221 7511-200  
info@gesunde-ernaehrung.org  
www.gesunde-ernaehrung.org

**info@gesunde-ernaehrung.org**  
**www.gesunde-ernaehrung.org**