

3. BZfE-Forum

Mehr oder weniger?!

Lebensstiländerung als gesellschaftliche Herausforderung

5. September 2019, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn

Sehr geehrter Herr Staatssekretär Fuchtel,
sehr geehrte Frau Professorin Arens-Azevêdo,
meine Damen und Herren!

Für die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, in der das Bundeszentrum für Ernährung ja beheimatet ist, möchte ich Sie zur diesjährigen Forums-Veranstaltung des Bundeszentrums herzlich begrüßen und ich verspreche Ihnen bereits jetzt: Am Ende dieses Tages werden Sie mehr wissen als vorher: Zum Beispiel über Nudging und betriebliche Gesundheitsförderung. Und mehr darüber, wie wir bereits heute Lebensmittel so herstellen können, dass sie weniger Zucker, Fette oder Salz enthalten.

Das sind nur drei der verschiedenen Wege, die Ihnen unsere Referentinnen und Referenten heute vorstellen, damit es den Menschen leichter fällt, ihren Lebensstil zu ändern, um auf individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen zu antworten. Das ist das zentrale Thema, über das wir gerne mit Ihnen diskutieren wollen: Im Anschluss an die Vorträge, in den Pausen oder im Rahmen des Bonner Ernährungstalks zum Abschluss dieses Forums.

Ich freue mich darüber sehr, mit Ihnen heute hier zu sein und Sie so zahlreich auf dem 3. BZfE-Forum als Abschluss der 3. Bonner Ernährungstage begrüßen zu können. Dieser Zuspruch ist überwältigend und ermutigend zugleich! Wie in den beiden Vorjahren fand gestern und vorgestern die jährliche Arbeitstagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. statt. Gestern Abend haben wir mit einer gemeinsamen Abendveranstaltung in der Bundeskunsthalle diese Tagung mit dem heutigen Forum des Bundeszentrums für Ernährung verknüpft. In der Gesamtschau bilden die beiden Veranstaltungen die 3. Bonner Ernährungstage.

Diese „Bonner Ernährungstage“ zählen nun nach rheinischer Interpretation offiziell zum anerkannten Brauchtum. Mit gutem Grund. Denn hier in Bonn sind mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Bundeszentrum für Ernährung in der BLE zwei anerkannte Institutionen zuhause, deren Aufgabe es ist, Brücken zwischen Wissenschaft und Praxis zu bauen und die Menschen in unserem Land und darüber hinaus dabei zu unterstützen, sich besser zu ernähren.

Als „Bonner Ernährungstage“ präsentieren wir unsere geballte Ernährungsexpertise durchaus selbstbewusst nach außen. Und positionieren die DGE und das BZfE als Ansprechpartner in Sachen Ernährung und gesundheitsförderlicher Lebensstil. Als Ihre Ansprechpartner und Begleiter in Ihrer Multiplikatorenrolle.

Worum geht es dabei? Wo auch immer Sie stehen, ob in der wissenschaftlichen Forschung, in der Ernährungsberatung, in der Ernährungsbildung oder in der Kommunikation: Sie und uns eint das Ziel, den Menschen einen Ernährungs- und Lebensstil nahezubringen, mit dem sie gesund bleiben und gesund alt werden können. Das bedeutet in sehr vielen Fällen: Veränderung! Die Dinge werden nicht besser, wenn alles so weitergeht wie bisher. Dass sich was ändern muss in unserem Lebensstil, das dämmert vielen.

Mir scheint, mit dem diesjährigen Thema „Lebensstiländerung als gesellschaftliche Herausforderung“ haben wir einen „Nerv getroffen“. Das zeigt mir das Interesse an dieser Veranstaltung. In diesem Jahr wurde mit fast 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Rekord gebrochen.

Lassen Sie uns darüber sprechen, wie wir unserem Ziel zum Erfolg verhelfen können. Und nicht frustriert beklagen, dass es trotz aller Bemühungen bisher nicht ausreichend gelungen ist, dass wir Menschen unser Wissen auch in Handeln umsetzen und mit unserem Lebensstil eine Antwort auf die großen Herausforderungen geben.

Aber: Ist das die eigentliche Fragestellung? Ist jeder wirklich seines eigenen Glückes Schmied? Kann er oder sie ihren Lebensstil ändern, so er oder sie es nur will? Oder geht diese Annahme an der Realität des Alltags vorbei? Ich denke, wir sind uns einig, dass wir auch in unserer Gesellschaft die Weichen so stellen müssen, dass sich ein gesunder Lebensstil im Alltag einstellen kann! Und das nicht als immenser Kraftakt, der lebenslanger Disziplin verlangt!

Unser Alltag. Er führt uns in die Vielzahl ganz unterschiedlicher „Settings“. Ein solches Alltagssetting ist die Kantine. Die Bühnendekoration will Sie ganz bewusst in eine solche Alltagssituation hineinversetzen, damit wir wirklich aus dieser Wahrnehmung heraus diskutieren und relevante, übertragbare Erkenntnisse gewinnen. Ich finde die Dekoration besonders gelungen. Fühlen Sie sich willkommen in der Kantine der BLE! Die Idee dazu verdanken wir unseren Kolleginnen Jasmin Friedenburg und Claudia Schmidt-Packmohr, denen ich für diese wahrhaft inspirierende Aufmachung herzlich danke.

Damit wir das Thema unseres Forums wirklich fundiert angehen können, wird uns die Trendforscherin Hanni Rützler aus Wien zunächst auf eine Zeitreise durch die Jahrzehnte der Ernährungswissenschaft mitnehmen. Frau Rützler wird aus diesem historischen Kontext heraus die verschiedenen Sichtweisen der Generationen auf Zucker, Fette und Salz erklären. In der Tat: Nach dem großen Mangel der Kriegsjahre, die die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt haben, war es in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts lange primäres Ziel, erst einmal richtig satt zu werden. Nahrung musste reichlich vorhanden sein. Reich an Kohlenhydraten und Fetten. Der Fokus lag lange Zeit auf Fleisch und Zucker. Reich an dem also, was lange entbehrt worden war.

Allerdings veränderte sich gleichzeitig unser durchschnittlicher täglicher Kalorienverbrauch. Es veränderte sich auch immer mehr unser tägliches Lebensumfeld. Und es veränderte sich schließlich der Blick auf unser Essverhalten.

Deshalb ist die Foodbranche mehr denn je in Bewegung. Sie muss sich mit veränderten Erwartungen, auch an eine gesündere Ernährung, auseinandersetzen und auf sehr variable Erwartungen an Convenience. Dabei spielen andere Aspekte eine Rolle als die Nährstoffe...

Ich bin gespannt auf Frau Rützlers perspektivischen Blick auf eine moderne Ernährungswissenschaft und ihre Prognose für die Zukunft der Ernährung und die Ernährung der Zukunft. Diese Prognose ist wichtig für unsere Antwort auf die Herausforderungen, vor denen wir stehen.

Dazu gehört zum Beispiel, dass jeder zweite bis dritte vorzeitige Todesfall in Europa durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht wird und durch eine bessere Ernährung vermieden werden könnte. Das berichtete Anfang des Jahres ein internationales Forscherteam unter Beteiligung der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg, der Friedrich-Schiller-Universität Jena, des Kompetenzclusters nutriCARD und der University of Washington im European Journal of Epidemiology.

Wir haben den Ko-Autor dieser Studie und Sprecher des Kompetenzclusters nutriCARD eingeladen, seinen fachlichen Beitrag in unsere Diskussion einzubringen: Herrn Professor Stefan Lorkowski von der Universität Jena. Er hat seinen Vortrag überschrieben mit: „Essen XXL: Isst sich Deutschland krank?“ Dieser starke Titel rüttelt auf. Es geht hier nicht um ein paar Kilo mehr oder weniger auf den Hüften, um Babyspeck oder übertriebene Schönheitsideale. Professor Lorkowski wird über Adipositas als Krankheit sprechen. In Deutschland sind 47 Prozent der Frauen und 62 Prozent der Männer übergewichtig. Die Folgen sind individuelles physisches und psychisches Leid, aber auch ganz erhebliche volkswirtschaftliche Kosten. Es geht nicht nur um Einzelfälle. Es geht um Millionen von Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen als Folgeerkrankung von Übergewicht.

Warum können wir diese Entwicklung nicht aufhalten? Warum fällt es vielen von uns so schwer, ein normales Gewicht zu halten? Es gelingt uns offensichtlich nur schwer, mehr Gemüse zu essen und weniger Fleisch, mehr Wasser zu trinken und weniger gesüßte Getränke. Stattdessen essen die meisten Menschen nach wie vor zu viel, zu süß, zu fett und zu salzig. Und das, obwohl wir eigentlich in der Theorie ganz gut Bescheid wissen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht.

Das ist nun – leider – keine neue Erkenntnis. Bereits vor zwei Jahren hat das BZfE-Forum unter der Überschrift „Vom Wissen zum Handeln“ nicht nur Erklärungen dafür gesucht, warum wir Menschen scheinbar so unverbesserlich sind: Etwa, weil wir viele der täglich 200 Entscheidungen, was wir essen oder nicht, eigentlich unterbewusst treffen. Oder weil wir auf gut gemeinte Gesundheitsbotschaften abwehrend reagieren und auf Verbote gar mit dem Reflex „jetzt erst recht“.

Wir suchen einen besseren Weg und fordern seitdem: Die gesündere Wahl muss die einfachere sein. Und das in den realen Alltagssituationen! Also hier in der Kantine, zu Hause, in der Schule, unterwegs und in beruflichen Kontexten, die von jedem und jeder eine hohe Flexibilität verlangen und jede Regelmäßigkeit vermissen lassen.

Die gesündere Wahl muss die einfachere sein! Mir gefällt dieser Satz. Ich finde es gut, dass er auch die Inhalte des heutigen Forums mitbestimmt. Wer will denn jeden Tag jede einzelne Entscheidung immer genau abwägen? Schokoriegel oder Apfel? Gut oder böse? Als wäre das Leben nicht schon anstrengend genug. Wäre es nicht einfacher, wenn mich an der Kasse unserer Kantine ein frisches Stück Obst anlachen würde? Wäre es nicht einfacher, wenn weniger Zucker im Pudding oder weniger Salz in der Wurst nicht verbunden wäre mit weniger Geschmack?

Um solche Lösungsansätze geht es heute. Um Lösungsansätze, die unterschiedlichen Realitäten gerecht werden und sich wie Puzzlestücke zusammenfügen lassen und ein Gesamtbild ergeben. Dabei glaube ich nicht, dass alle bisherigen Bemühungen überholt sind. Im Gegenteil: Natürlich bauen auch wir im Bundeszentrum für Ernährung weiterhin und sogar zunehmend auf Ernährungsbildung und Ernährungskompetenz in allen Lebensphasen. Was das im Detail bedeutet, haben wir im vergangenen Jahr auf dem 2. BZfE-Forum „Ich kann. Ich will. Ich werde! Ernährungskompetenz früh fördern, lebenslang begleiten“ mit starker Unterstützung durch Frau Bundesministerin Klöckner diskutiert.

Aber ich teile die Haltung der Ministerin, dass wir diesen Ansatz ergänzen und erweitern müssen. Weil wir neue Impulse brauchen, um die Menschen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen. Aus Sicht der Public Health Nutrition stehen neben der Ernährungsbildung eine ganze Reihe solcher weiteren Maßnahmen zur Verfügung.

Darüber wird Frau Professorin Buyken von der Universität Paderborn heute Nachmittag referieren. Eine ganz zentrale Maßnahme heißt Reformulierung. Frau Bundesministerin Julia Klöckner hat hier mit der von ihr verfolgten nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für einen kräftigen Schub gesorgt. Aktuell arbeiten die Wissenschaft und die Wirtschaft intensiv an diesem Thema.

Zunächst geht es um die Verringerung von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten, einem wesentlichen Teil der Ernährungswirklichkeit vieler Menschen. Dieser Blick auf die Wirklichkeit ist wichtig. Ein aus frischen Zutaten selbst zubereitetes Gericht ist zwar oft die natürlichere und gesündere Wahl als ein Fertiggericht. Aber es handelt sich nicht zwingend um die einfachere Wahl! Für viele Verbraucher aus den verschiedensten Gründen nicht! Der Reformulierungsansatz ist also ein wichtiges Puzzleteil in unserem großen Lebensstil-Puzzle. Er wird den Gewohnheiten und Vorlieben vieler Menschen in der heutigen Zeit gerecht und berücksichtigt ihren Alltag.

Das Max Rubner-Institut untersucht solche neuartigen lebensmitteltechnologischen Ansätze zur Reduktion von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten. Sein Leiter, Herr Professor Pablo Steinberg, wird einen Überblick darüber geben, welche neuen Rezepturen es heute schon gibt. Er wird auch aufzeigen, wo die Grenzen der Lebensmitteltechnik liegen.

Die Forschung: Ohne sie werden wir das Puzzle nicht vollenden. Deshalb stellen wir Ihnen in der Sonderausstellung „Sehen, schmecken, entdecken: Forschung erleben“ im „Kleinen Saal“ verschiedene Forschungsprojekte vor, die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert und in der BLE als Projektträger betreut werden. Sie alle greifen die Themen dieser Bonner Ernährungstage auf und wollen mithelfen, die gesündere Wahl zur einfacheren zu machen.

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, direkt mit den anwesenden Forschungsleitern und wissenschaftlichen Mitarbeitern ins Gespräch zu kommen. Sie geben Ihnen interessante Einblicke in den Aufbau ihrer Studien und Versuche. Die sich daraus ergebenden Anstöße tun unserer Diskussion sicher gut! Nutzen sie dabei auch die Gelegenheit, die neuesten Ergebnisse aus den Versuchsküchen der Lebensmittelentwickler zu probieren: Wie schmecken Backwaren mit reformulierten Fetten oder neuartigen Zuckern? Wie reformulierter Matjes oder Lachs?

Reformulierung will schon schmecken! Genuss erleichtert alles immens. Er ist die beste Form von Nudging. Nudging wiederum ist ein weiteres wichtiges Teil unseres Lebensstil-Puzzles. Gebote und Verbote bewirken weniger als ein sanftes Anstupsen in Richtung eines als wünschenswert anerkannten Tuns.

Was bedeutet Nudging, wenn es um Apfel oder Schokoriegel geht? Ich greife das Beispiel vom Beginn meiner Rede noch einmal auf. An der Kasse unserer Kantine? Oder im Supermarkt, dort, wo gerne leckere Kleinigkeiten angeboten werden? Ein Apfel ist im Vergleich zum Schokoriegel ohne Zweifel das gesündere Lebensmittel. Wenn er appetitlich genau vor meiner Nase an der Kasse liegt - und nicht nur der Schokoriegel - erleichtert er mir die gesündere Wahl sehr. Ich kann natürlich trotzdem den Schokoriegel nehmen. Ich behalte ja die freie Wahl. Aber vielleicht spricht mich so ein saftiges Prachtstück doch mehr an!

Leider ist die Sache nicht immer so eindeutig wie in diesem Beispiel. Außerdem ist es nur eines von vielen. Daher werden Ernährungs-Nudges durchaus kontrovers diskutiert. Damit Sie sich Ihre eigene Meinung bilden können, wird Ihnen Dr. Kai Purnhagen von der Universität Wageningen nachher erläutern, was sich alles hinter dem Nudging verbirgt. Und er wird Beispiele aus anderen europäischen Ländern vorstellen, die hier schon weiter sind als wir.

Kaum Kontroversen gibt es dagegen mit Blick auf die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung. Frau Professorin Annegreth Flothow von der Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg wird aufzeigen, dass Unternehmen den idealen Rahmen dafür bieten, Menschen mit Präventionsmaßnahmen zu erreichen. Damit kommt der betrieblichen Gesundheitsförderung eine weit über das einzelne Unternehmen und sein Interesse an leistungsfähigen Mitarbeitern hinausgehende Bedeutung zu. Wie muss betriebliche Gesundheitsförderung aussehen, damit sie diese Menschen erreicht und tatsächlich Wirkung entfaltet? Und welche Rolle spielen hierbei Sie als Ernährungsfachkräfte bei diesem weiteren Puzzlestück in dem Bemühen, den Lebensstil so zu ändern, dass er für uns und im gesellschaftlichen Kontext förderlich ist?

All die Lösungsansätze für einen gesünderen Lebensstil sind Impulse für das, was uns auf diesem Forum besonders wichtig ist: Die Diskussion. Deshalb haben wir das Format dieser Veranstaltung um den Bonner Ernährungstalk erweitert. Er ist mit den Vorträgen zu einem weiteren kennzeichnenden Element der Bonner Ernährungstage geworden. Die Referentinnen und Referenten aus dem BZfE-Forum und der DGE-Arbeitstagung treffen sich im Ernährungstalk zu einem übergreifenden Austausch.

Mit Frau Professorin Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften Wädenswil, Herrn Professor Erdmann von der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf und der Wissenschaftsjournalistin Johanna Bayer diskutieren Referenten der DGE-Arbeitstagung heute mit Frau Professorin Sibylle Adam von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg und Herrn Dr. Hans-Jörg Lutzeyer von der EU-Kommission zum Thema: „Lebensstiländerung – Was ist der beste Weg?“

Lassen Sie uns gemeinsam um die Lösungen ringen, die die gesündere Wahl zur einfacheren machen. In ganz unterschiedlichen Alltagskontexten. Mit diesem Appell komme ich zum Schluss. Und ich möchte wiederholen, was ich an dieser Stelle bereits vor zwei Jahren auf dem 1. BZfE-Forum gesagt habe: Ich bin optimistisch, dass es klappt. Darin bestärken mich das Programm dieses Forums, die hochkarätigen Referentinnen und Referenten, die vielversprechende Forschung, der Blick in diesen ausgesprochen gut gefüllten Saal und das starke politische Bekenntnis der Bundesregierung.

Ich wünsche uns allen einen erkenntnisreichen Tag.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Es gilt das gesprochene Wort.

Kontakt:

Dr. Hanns-Christoph Eiden
Hanns-Christoph-Eiden@BLE.de
www.BLE.de
Twitter: @HannsEiden