

„Vom Wissen zum Handeln“ – Das 1. BZfE-Forum

BZfE-Hörfunkbeitrag für September 2017

Länge: 3:12 Min.

Anmoderationsvorschlag

Seien wir ehrlich, eigentlich wissen wir ganz genau, was gut für uns ist und was wir täglich essen sollten. Trotzdem halten wir uns nicht daran. Woran liegt das? Auf Einladung des Bundeszentrums für Ernährung kamen jetzt Wissenschaftler und Ernährungsexperten zusammen, um genau darüber zu diskutieren. Mein Kollege Andreas Schulte berichtet.

Beitrag

Vom Wissen zum Handeln – Herausforderungen in der Ernährungskommunikation, der Titel des ersten Forums des Bundeszentrums für Ernährung bringt das Problem auf den Punkt. Wir wissen, was wir auf unserem täglichen Speiseplan haben sollten - mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch, weniger Fett, mehr Vollkornprodukte - aber wir handeln nicht danach. Ein Studie des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe spricht da eine deutliche Sprache: Von 15.000 Befragten hielten sich gerade mal zwei an gängige Empfehlungen. Die Gesundheitspsychologin Prof. Britta Renner von der Uni Konstanz überrascht das nicht. Bezüglich unseres Essens treffen wir pro Tag mehr als 200 Entscheidungen sagt sie und nicht immer treffen wir diese bewusst.

O-Ton:

„Wir haben im Grunde genommen zwei Systeme, die unser Verhalten steuern: [...] wir können uns bewusst aufgrund der Konsequenzen für eine Handlung entscheiden, die können wir auch unterbrechen. Es gibt aber auch ganz viele [...] Gewohnheiten, das ist eigentlich eine gute Sache, aber da werden eben auch Verhaltensweisen gesteuert, die sozusagen unter dem Radar laufen. Wenn Sie jetzt an die Ernährungsempfehlungen denken, das würde eigentlich bedeuten, dass Sie die ganze Zeit bewusste Entscheidungen treffen. Das ist sehr schwierig, ich würde sagen, das ist eigentlich nicht artgerecht.“

Dies soll aber keine Entschuldigung dafür sein, sich künftig nur von Fast Food zu ernähren, weil man ja unbewusste Entscheidungen nicht ändern kann. Was wir brauchen sind einfache Regeln, die leicht umzusetzen sind. Ein Beispiel: Das Zusammenrechnen der Kalorien einzelner Lebensmittel ist mühselig und wird selten über einen längeren Zeitraum durchgehalten.

O-Ton:

„Eine ganze einfache Regel ist zum Beispiel, wenn Sie versuchen, bunt zu essen, dann sind Sie meistens schon auf einer richtigen Seite, ohne dass Sie eigentlich die Kalorien zählen müssen.“

Falsch dagegen sind strikte Verbote. Das kann zu dem sogenannten Bumerang-Effekt führen, sagt Prof. Matthias Hastall von der Uni Dortmund.

O-Ton:

„Also denken wir uns eine Kampagne für weniger Alkoholkonsum und am Ende bemerken wir, dass ein Teil der Personen, die die Kampagne gesehen haben, tatsächlich mehr trinken als vorher, nur aufgrund der Kampagne. Das hat man für sehr viele Kampagnen bestätigen können und für viele Informationen. Und das liegt halt daran, dass Menschen sehr sensibel reagieren auf Einschränkungen ihrer wahrgenommenen Freiheiten und dann meistens halt mit dem Gegenteil reagieren.“

Wie sollten also Ernährungsratschläge aussehen, damit sie wahrgenommen und umgesetzt werden? Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung in Bonn:

O-Ton:

„Also Bevormundung und Manipulation und Bedrohung geht überhaupt nicht, sondern die Schlagworte, die mir immer wichtig sind, ist Spaß, Genuss, Lebensfreude, also es muss Spaß machen sich gesundheitsförderlich zu verhalten und zu ernähren. Das heißt, das Angebot muss attraktiv sein und Dinge, die gesund sind, müssen auch lecker sein, das muss einfach auch schmecken, es gibt viele attraktive Möglichkeiten, Gemüse zu zubereiten, [...] die dann auch zum Zugreifen animieren und Lust darauf machen.“

Studien zeigen, dass gerade sozial schlechter gestellte Verbraucher häufiger zu Übergewicht und ungünstigen Ernährungsgewohnheiten neigen. Das Problem: Diese Zielgruppe erreicht man nicht mit Appellen und Ernährungstipps.

O-Ton:

“Da muss ich wirklich direkt in die Umgebung reingehen. Oder auch vielleicht als Anbieter Dienstleistungen zur Verfügung stellen, in dem das Essen in den Schulen kostenfrei ist [...] das ist natürlich ,eine Möglichkeit, um alle gleich zu stellen, egal mit welchem sozialen Hintergrund und allen etwas in einer gleich hohen Qualität anzubieten, ohne dass sich jemand ausgrenzt fühlen muss.“

Abmoderation

Informationen zum Thema finden Sie im Netz unter www.bzfe.de.