Thema: „Gesunder Menschenverstand statt erhobener Zeigefinger – die neue Form der Ernährungskommunikation“

aid-Hörfunkbeitrag für Juni 2016

Länge: 03:50 Min.

Anmoderationsvorschlag

Über 90 % aller Bundesbürger ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung sehr wichtig bzw. wichtig – so eine Umfrage des Bundesernährungsministeriums. Doch wie soll eine solche Ernährung im Alltag aussehen? Antworten gibt es in Hülle und Fülle, aber oft widersprechen sie sich. Am Ende bleibt ein eher verwirrter Verbraucher zurück, der dann mit schlechtem Gewissen die Currywurst mit Pommes isst, weil es in der Mittagspause schnell gehen muss. Das alles müsste nicht sein, sagen mittlerweile viele Ernährungswissenschaftler. Was wir brauchen sind keine weiteren gute Ratschläge, sondern eine ganz neue Form der Ernährungskommunikation. Mein Kollege Andreas Schulte berichtet.

Beitrag:

Jeder von uns kann sich über das Thema Ernährung informieren und wir werden informiert. In Zeitungen und Zeitschriften, in der Werbung, in Kochbüchern und im Internet – die Fülle der Informationen, was man essen soll oder was besser nicht, ist geradezu erschlagend.

O-Ton:

„Und genau das ist ein Teil des Problems.“

Sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst.

O-Ton:

„Auf jeder Müslipackung stehen Tabellen und Daten mit detaillierten Nährwertangaben. Aber Fakt ist, dass 91 % der Deutschen diese Angaben nur teilweise oder maximal größtenteils verstehen. Und Fakt ist auch, dass wir umgeben sind von viel zu vielen Informationen zur sogenannten richtigen Ernährung. Das Ergebnis: Wir verzichten auf alle Informationen und kaufen wirklich nur das, was wir kennen und uns schmeckt oder was so aussieht als könnte es uns schmecken.“

Das alles kommt nicht von ungefähr. Über Jahre hinweg wurden wissenschaftliche Erkenntnisse genommen, daraus eine Ernährungsempfehlung formuliert und die galt dann pauschal für alle – ohne Rücksicht auf einen körperlichen, sozialgesellschaftlichen Status. Und dann gibt es sogar noch

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid), Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Telefon: 0228 8499-0, Telefax: 0228 8499-177,
Geschäftsführender Vorstand: Frau Dr. Margareta Büning-Fesel, eingetragen im Vereinsregister (Registernr. 2240) beim Amtsgericht Bonn

gegensätzliche Pseudoempfehlungen: Zum Beispiel soll man einmal „Mit Margarine gesünder leben“ und auf der anderen Seite erfährt man, dass „Butter zu Unrecht verteufelt wird“.

O-Ton:

„Man muss sich darüber im Klaren sein, dass bei bestimmten Ernährungsratschlägen knallharte wirtschaftliche Interessen eine ganz große Rolle spielen. Ein Beispiel ist Butter versus Margarine. Ein anderes ist das Thema Nährstoffe. Natürlich ist eine Nährstoffversorgung für den Körper wichtig. Das ist aber bei uns über die tägliche Ernährung auch abgedeckt. Und trotzdem liegt der Umsatz mit Nahrungsergänzungsmittel jährlich bei mehr als einer Milliarde Euro – und das noch ohne den zunehmenden Online-Versand. Um da nur ein Beispiel zu nennen: Etwa 14 Millionen Vitamin-C Präparate gehen pro Jahr über die Ladentheke. Da würde es eigentlich auch schon ein frischer Apfel oder eine Portion Brokkoli tun.“

Essen wir also anders, als wir uns ernähren sollten? Wie kann man das erklären? Ein Ansatz: Beim Essen sind Emotionen im Spiel. Jeder für uns muss essen und zwar mehrmals am Tag. Das macht uns natürlich zu Fachleuten beim Thema „eigene Ernährung“. Einem Thema, das für uns nicht nur persönlich wichtig ist, sondern auch mit Emotionen verbunden wird.

O-Ton:

„Also auch beim allerletzten Experten in Sachen Ernährung sollte sich inzwischen herumgesprochen haben, dass die Aufforderung 'Essen Sie gesund' für den Konsumenten, also für uns, wirklich keine Bedeutung hat. Auch eine reine Wissensvermittlung hat überhaupt keine Chance, gehört oder sogar noch im Alltag umgesetzt zu werden. Grundvoraussetzung ist nämlich, dass wir endlich übers Essen und Trinken reden, nicht über eine Ernährung in einer abstrakten Form. Es nutzt auch Niemandem, jeden einzelnen Nährstoff in jeder Petersiliensorte von mir aus bis aufs Nanogramm bestimmen zu können. Ganz einfach, weil die rationale Ansprache – egal, wie gut die Argumente sind – der emotionalen Ansprache weit unterlegen ist.“

Harald Seitz sieht eine Lösung darin, den Alltag der Menschen zu berücksichtigen, praxisorientierte Hilfestellungen zu geben. Und dabei dann auch im Blick zu behalten, dass beim Essverhalten kulturelle, soziale, praktische, kurzum ganz persönliche Faktoren die Hauptrolle spielen.

O-Ton:

„Vor allem ist unser Essverhalten sehr, sehr individuell. Wenn wir die Menschen mit Informationen über Lebensmittel und vor allen Dingen auch ganz konkreten Alltagstipps erreichen wollen, dann müssen wir das über Kopf und Herz machen. Und wir sollten das auch

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid), Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Telefon: 0228 8499-0, Telefax: 0228 8499-177,
Geschäftsführender Vorstand: Frau Dr. Margareta Büning-Fesel, eingetragen im Vereinsregister (Registernr. 2240) beim Amtsgericht Bonn

nicht der Werbung oder selbsternannten Experten überlassen. Jeder einzelne Verbraucher ist der Experte des eigenen Essalltags. Und das muss man auch so als solches akzeptieren. Der braucht nämlich auch niemanden, der ihm sagt, was er essen soll und was nicht. Es geht wirklich darum zu helfen, den persönlichen Weg selbst zu bestimmen und entsprechend der eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Das Wichtigste dabei ist, dass Essen immer verbunden ist mit Genuss. Und manchmal hilft da auch schon der gesunde Menschenverstand.“

Abmoderation

Weitere Informationen in Sachen Ernährung finden Sie im Netz unter www.aid.de

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid), Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Telefon: 0228 8499-0, Telefax: 0228 8499-177,
Geschäftsführender Vorstand: Frau Dr. Margareta Büning-Fesel, eingetragen im Vereinsregister (Registernr. 2240) beim Amtsgericht Bonn