

„Zeit & Ernährung“

Ein Kooperationsprojekt der Dr. Rainer Wild-Stiftung und der Evangelischen Akademie Tutzing

Zeit ist Grundbedingung unserer Lebenswelt. Nichts läuft ohne die Zeit und überall spielt sie eine nicht zu unterschätzende Rolle. Insbesondere in unserer heutigen kurzlebigen, beschleunigten Gesellschaft gilt Zeit als ein teures Gut und als knapp bemessene Ressource. Die Zeit ist eine vielfältige Dimension. Sie weist eine Komplexität auf, die es einem fast unmöglich macht, von ihr im Singular zu sprechen. „Zeit offenbart sich als Uhrenzeit, Naturzeit und kosmische Zeit, als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, als Dauer, Geschwindigkeit und Intensität, als Endlichkeit und Ewigkeit, als Veränderlichkeit und das Schöpferische, als Rhythmus und Takt, als quantitative Größe und qualitative Erfahrung“ (Adam 1995, S. 20). Während also die Zeit einen essentiellen Rahmen bildet, ist die Ernährung eine grundlegende Voraussetzung des Lebens. Es gehört zur Natur des Menschen, Nahrung aufzunehmen und so seinen täglichen Bedarf an essentiellen Nährstoffen zu decken. Zugleich gehört es zur Kultur des Menschen seine Nahrungsaufnahme zu gestalten und seine Natur damit zu überformen. Gemäß dieser Doppelnatur des Menschen folgt Essen natürlichen und kulturellen Zeiten.

„Pausenlos Fast Food nebenher essen. Die Mahlzeiten kommen ebenso wie unsere inneren Rhythmen von Aktivität und Ruhe unter Druck. Was sind die Grundlagen einer ‚Zeit gemäßen‘ Ernährung?“

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, die Bedeutung der Zeit in der Ernährung sichtbar zu machen und die Gesellschaft und speziell Fachleute der Ernährung für den Faktor Zeit zu sensibilisieren. Aus diesem Grund findet vom 27. bis 29. September 2005 eine Tagung statt, bei der das Thema „Zeit und Ernährung“ in unterschiedlichster Weise aufgearbeitet werden soll. Die Tagung läuft unter dem Titel

„Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung“

und wird zusammen mit der Evangelischen Akademie Tutzing organisiert und durchgeführt. Veranstaltungsort ist Tutzing.

Die Akademie beschäftigt sich bereits seit Anfang der 90er Jahre im Rahmen des Projektes „Ökologie der Zeit“ mit dem Thema „Zeit“ in Form von jährlichen Zeitakademien und Publikationen und ist somit der ideale Partner für dieses Projekt. Zur Themengenerierung und Vorbereitung auf die im September geplante Tagung fanden und finden noch mehrere Workshops statt. Durch die „Rekrutierung“ von Fachleuten aus den unterschiedlichsten Bereichen steht dem Projekt permanent eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe zur Verfügung, die eine ganzheitliche Betrachtung des Themas und damit eine optimale Tagungsvorbereitung ermöglicht. Von den bereits durchgeführten Workshops, die in Heidelberg stattfanden und unter der Leitung von Dr. Martin Held, Evangelische Akademie Tutzing und Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung standen, soll im Folgenden kurz berichtet werden.

Am 7. und 8. März 2004 fand der erste Workshop zum Thema „Zeit & Ernährung“ statt. In einer interdisziplinären Gruppe, bestehend aus elf Experten, wurde über die Zusammenhänge von Zeit und Ernährung und über mögliche Zugänge zu diesem Thema diskutiert. Zentraler Punkt war die Frage nach der Bedeutung der Zeiten in der Ernährung. Arbeiten aus verschiedenen Bereichen der Naturwissenschaften, aus der Psychologie, Soziologie und den Kulturwissenschaften liefern hierfür aufschlussreiche Ansatzpunkte.

Auf der Basis von Impulsreferaten diskutierte die Arbeitsgruppe insbesondere über soziale und kulturelle Zeiten des Essens sowie über biologische Zeitstrukturen des Menschen.

Welchen Einfluss die Kultur und das soziale Umfeld eines Menschen auf das Mahlzeitverhalten haben kann, zeigte Frau Prof. Barbara Methfessel, Pädagogische Hochschule Heidelberg, in ihrem Vortrag „Essen und Zeit. Zeitempfinden – Zeiträume –

Esskultur“. Nähere Ausführungen können Sie ihrem Beitrag „Esskultur, Essen und Zeit“ in Heft 12 der Mitteilungen des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens entnehmen.

Ein wesentliches Grundprinzip des menschlichen Organismus ist der Rhythmus. Dieser kann sowohl biologischen Ursprungs sein, als auch auf sozialen und gesellschaftlichen Gegebenheiten beruhen. Die biologischen Rhythmen des Menschen waren Thema des zweiten Beitrags „*Chronobiologische Grundlagen – zur Zeitstruktur des Menschen*“ von Herrn Prof. Björn Lemmer, Universität Heidelberg. Demnach laufen viele der natürlichen Vorgänge im menschlichen Organismus nach einer biologischen Uhr ab, die wiederum durch äußere Faktoren beeinflusst und synchronisiert werden kann. Auch die Nahrungsaufnahme und die anschließende Verdauung bilden dabei keine Ausnahmen, sondern sind natürlichen Rhythmen unterworfen.

Der zweite Workshop fand am 11. und 12. November 2004 statt. Im Mittelpunkt der Diskussion standen diesmal Lebens- und Ernährungsstile. Horst Nowak, Geschäftsführer der Sinus Sociovision GmbH, stellte in seinem Beitrag „*Ernährungsgewohnheiten in verschiedenen Milieus – Ergebnisse der Sinus-Milieu-Studien*“ das Konzept der sogenannten Sinus-Milieus vor. Sinus erforscht die Lebenswelten unserer Gesellschaft und gestaltet aus diesen Erkenntnissen heraus ein Zielgruppenmodell. Es besteht aus sozialen Milieus, in denen Menschen mit verwandter Alltagswirklichkeit gruppiert sind, d. h. die sich einander in Lebensauffassung, Lebensweise, Wertprioritäten, sozialer Lage und Lebensstil ähneln.

Nowak ging auch der Frage nach, wie man Effekte der Ernährung beim Menschen messen kann. Hierzu setzte er den Body-Maß-Index (BMI) mit verschiedenen Einflussfaktoren wie Einkaufs- und Essgewohnheiten in Beziehung. Auf diese Weise konnten statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen einzelnen Einflussgrößen und dem BMI gewonnen werden.

Ernährung wird mehr und mehr als gesellschaftliches Problem mit dramatischen Auswirkungen diskutiert. Im Forschungsprojekt „*Ernährungswende*“, das von Frau Dr. Doris Hayn, Institut für sozialökologische Forschung, Frankfurt, vorgestellt wurde, stand der Ernährungsalltag der Konsumenten im Zentrum. Im Rahmen einer repräsentativen Erhebung wurden sowohl ernährungsrelevante Einstellungen und Orientierungen als auch das Ernährungsverhalten untersucht. Auf der Basis dieser Daten konnte eine Typologie von sieben Ernährungsstilen entwickelt werden. Hayn stellte ausgewählte Ergebnisse zu Mahlzeiten vor, anhand derer das heutige Mahlzeitenmuster allgemein und innerhalb der einzelnen Ernährungstypen verdeutlicht wurde. Auffällig war hier vor allem, dass sich, entgegen aller Trendaussagen, am traditionellen Mahlzeitenmuster kaum etwas geändert hat. Auch heute noch werden vorzugsweise drei Hauptmahlzeiten am Tag verzehrt.

Dies konnte auch von Frau Dr. Erika Claupein, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe, bestätigt werden, die ausgewählte Ergebnisse der *Zeitbudgetstudie* des Statistischen Bundesamtes aus den Jahren 91/92 sowie 01/02 präsentierte. Das Hauptziel dieser Studie war es, Zeitverwendungsstrukturen von Bevölkerungsgruppen und Haushaltstypen – vor allem für frauen- und familienpolitische Themenbereiche – zu erfassen.

Da sich die Evangelische Akademie Tutzing schon seit mehr als zehn Jahren im Rahmen des Projektes „*Ökologie der Zeit*“ mit dem Thema „Zeit“ beschäftigt, gab Dr. Martin Held einen Überblick über die vorhandenen Zeitkategorien und -definitionen. Diesen können einzelne Ernährungsthemen zugeordnet werden. Neben grundlegenden Zeitkategorien – wie Rhythmus, Takt, Eigenzeiten u. a. – ging es ebenso um Zeit-Rahmen (Time Frames), gesellschaftliche Trends im Umgang mit Zeiten sowie die Ökonomie der Zeit.

Die konstruktive und zielgerichtete Diskussion der Teilnehmer beider Workshops zeigte deutlich, wie vielschichtig und verwoben der Faktor Zeit in der Ernährung ist. Sowohl biologische als auch soziale und kulturelle Faktoren beeinflussen und prägen das menschliche Handeln. „Zeit“ und „Ernährung“ verkörpern beide gleichsam Themenbereiche, deren Stellenwert in unserer heutigen Gesellschaft stetig angewachsen ist. Der Entschluss der Dr. Rainer Wild-Stiftung und der Evangelischen Akademie Tutzing, sich ausführlich, ganzheitlich und verschränkend dem Thema Zeit und Ernährung zu widmen ist nur die logische Folgerung, die sich zwangsläufig aus der Fülle der interessanten Ergebnisse ergeben hat.

Neben den bereits durchgeführten Veranstaltungen wird Anfang des Jahres ein weiterer Workshop stattfinden, bei dem bevorzugt Struktur und Ablauf der Tagung „Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung“ besprochen werden.

Die Thematik des Projektes berührt eine Vielzahl von interessanten und zugleich wichtigen methodischen Fragen, die auf Grund der Fülle an Diskussionsmaterial im Rahmen der Tutzinger Tagung nicht näher behandelt werden können. Es ist deshalb geplant, im Anschluss daran einen weiteren Workshop durchzuführen, in dem erörtert werden soll, ob und inwieweit in der aktuellen Wissenschaft der Zeitfaktor genügend Berücksichtigung findet. Erste Gesprächsrunden diesbezüglich lassen auf spannende und aufschlussreiche Erkenntnisse hoffen.

Literaturhinweise:

ADAM, Barbara: Von Urzeiten und Uhrenzeiten. Eine Symphonie der Rhythmen des täglichen Lebens. In: HELD, M. & GEIßLER, K.A. 1995, 19-29.

HAYN, Doris: Ernährungsstile. Über die Vielfalt des Ernährungshandelns im Alltag. In: AgrarBündnis (Hrsg.): Landwirtschaft 2005 Der kritische Agrarbericht. ABL-Verlag, Rheda-Wiedenbrück/Hamm 2005.(in Druck)

LEMMER, Björn: Chronopharmakologie. Tagesrhythmen und Arzneiwirkung, Stuttgart 2004.

HELD, Martin/GEIßLER, Karlheinz A. (Hrsg.): Von Rhythmen und Eigenzeiten. Perspektiven einer Ökologie der Zeit, Stuttgart 1995.

METHFESSEL, Barbara: Zeiträume für eine gemeinsame Esskultur. Warum wir sie in der Schule brauchen und wie wir sie ermöglichen, Haushalt & Bildung, 81 (1), 2004, 2–10.

SCHNEIDER, Manuel/GEIßLER, Karlheinz A./HELD, Martin (Hg.): Zeit-Fraß. Zur Ökologie der Zeit in Landwirtschaft und Ernährung, Politische Ökologie, Sonderheft 8, 1995.

Silke Allmann