



Perspektiven einer Ökotröphologie der Zeit

Dr. Gesa Schönberger

Ökotrophologie

- die Haushalts- und Ernährungswissenschaft, beinhaltet in
- ***oikos*** (griechisch: Haus, Herdstelle, familiäre Wirtschaftsgemeinschaft) und ***trophe*** (griechisch: Nahrung, Ernährung) die Dimensionen von Raum und Zeit(en).

„Ökotrophologie der Zeit“ ist eine Doppelung

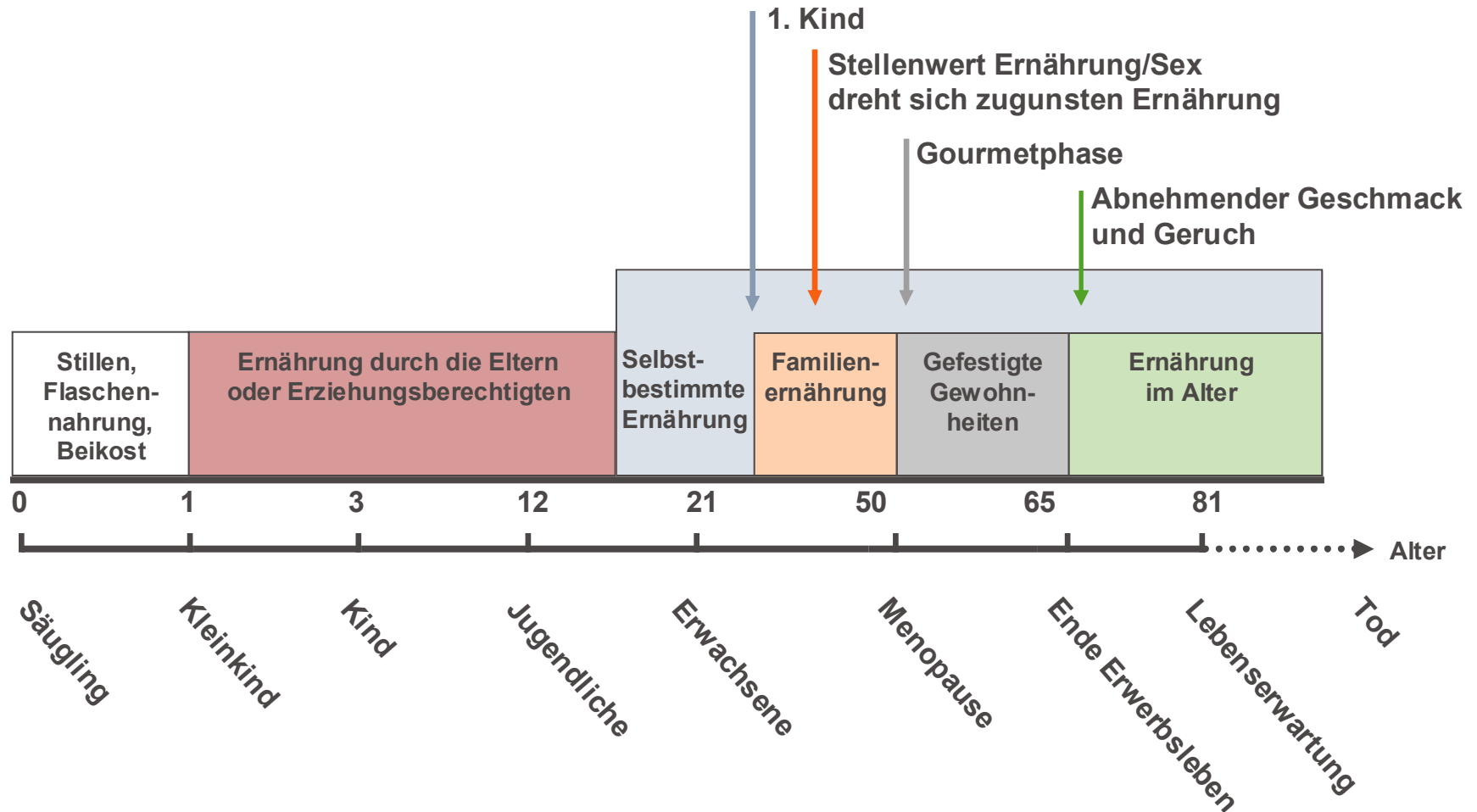
- um den speziellen Blick auf die Zeiten und mit Hilfe der Zeiten auf die Ernährung zu betonen.

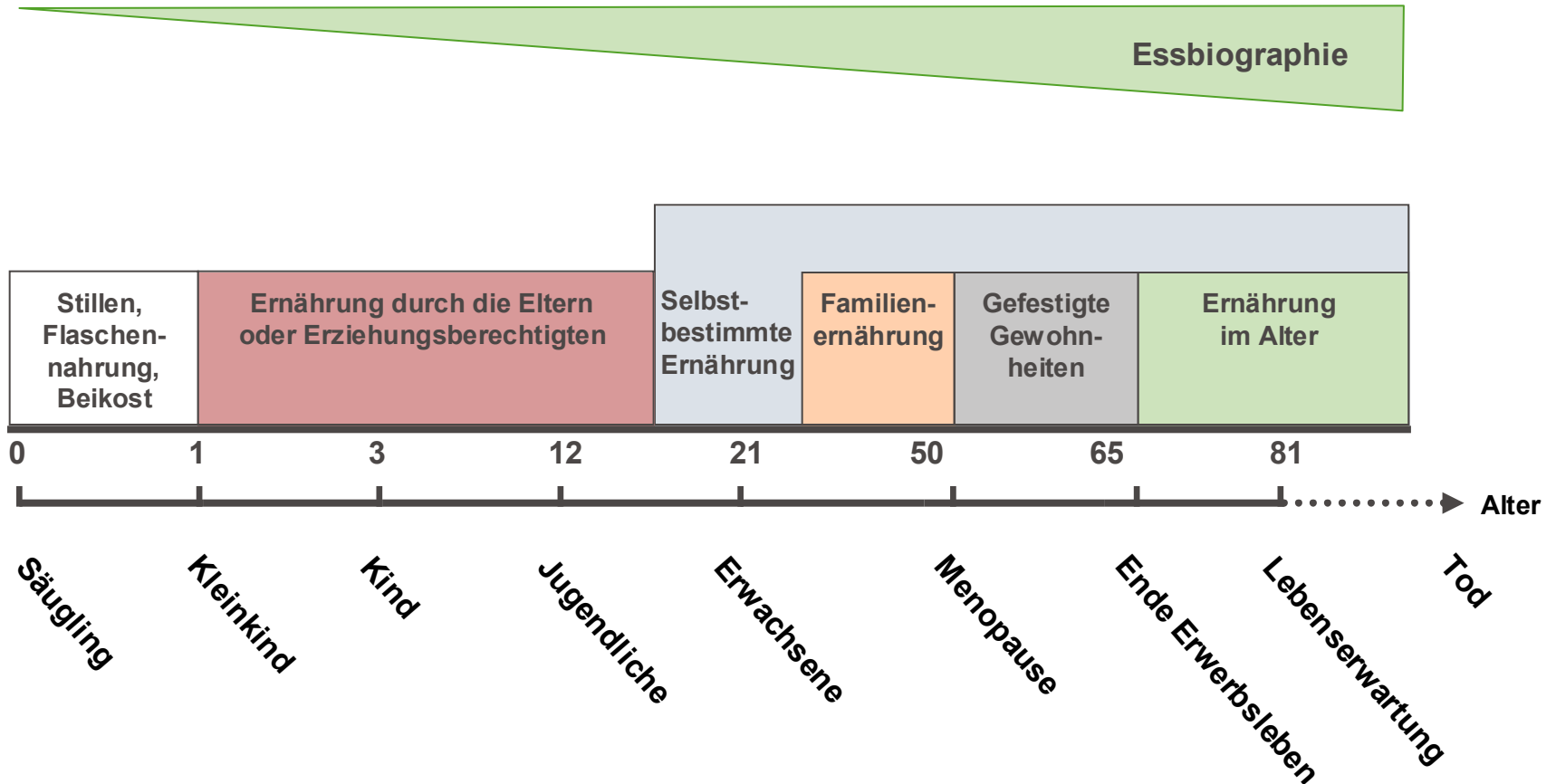
Beispiele

- Fokus Mensch:
Naturzeiten – Kulturzeiten
- Fokus Lebensmittel:
Produktion – Verarbeitung –
Handel – Konsum – Entsorgung
- Fokus Lebensführung:
subjektive und
objektive Zeitstrukturen
- Fokus Gender:
Frauenzeiten – Männerzeiten
- ...

Werfen Fragen auf nach

- Qualität
- Rhythmus
- Gesundheit
- ...







- **Das Totalphänomen Essen/Ernährung ist ohne die Dimension der Zeit(en) nicht zu verstehen.**



- Vorstellungen von Qualität sind soziokulturell unterschiedlich
- Beispiel für vorherrschende Trends:
 - Nebeneinander von Festessen – Kantine – Snack
 - Be-/Entschleunigung von Prozessen
 - Endlichkeit bekämpfen – Unendlichkeit schaffen
 - ...



- Das Totalphänomen Essen/Ernährung ist ohne die Dimension der Zeit(en) nicht zu verstehen.
- Qualität ist eng mit Zeit(en) verbunden.

■ besonders mit Rhythmen?

- Körpereigene Rhythmen
- Essen – Nicht essen/Fasten
- Mahlzeiten
- Warme Speisen – kalte Speisen
- Tageszeitlich unterschiedlicher Bedarf/Bedürfnisse (?)
- Wochen-/Monatsrhythmen (??)
- Saisonale Lebensmittel – saisonaler Bedarf/Bedürfnisse (?)
- ...

Zubereitung von Gerichten

(Sellach 1996)



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

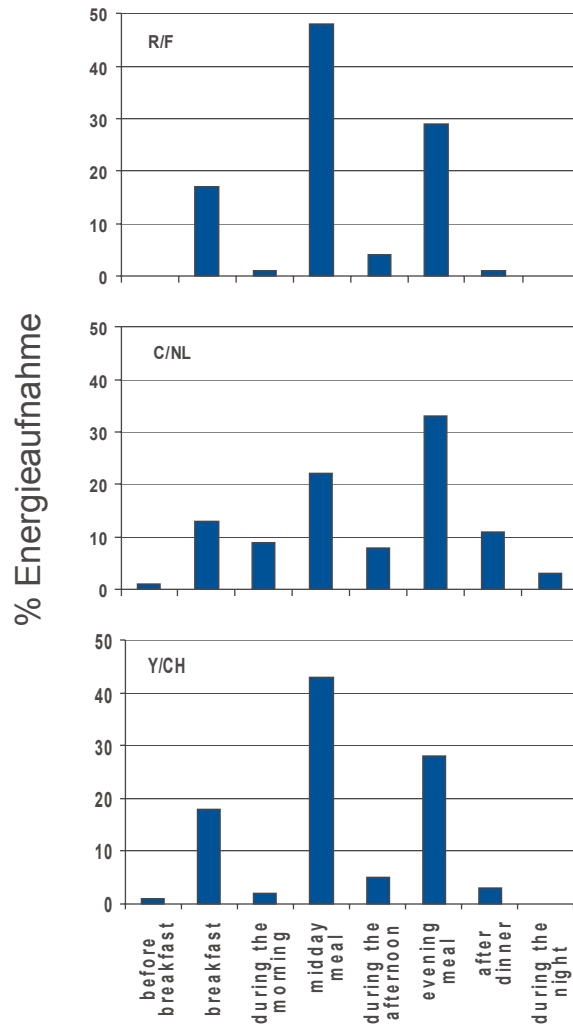
Gerichte	Nennungen (%)	selten/nie < 1/Monat	ab und zu 1-3/Monat	öfter 1- 4/Woche	täglich 5-7/Woche
Fertiggerichte (n = 423)		70	25	5	0
Schnelle Gerichte (n = 422)		5	23	58	14
Aufwändige Gerichte (n = 422)		12	35	47	7
Brot/Kuchen/Gebäck (n = 421)		25	38	25	13

Mahlzeitenrhythmus und -anzahl



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

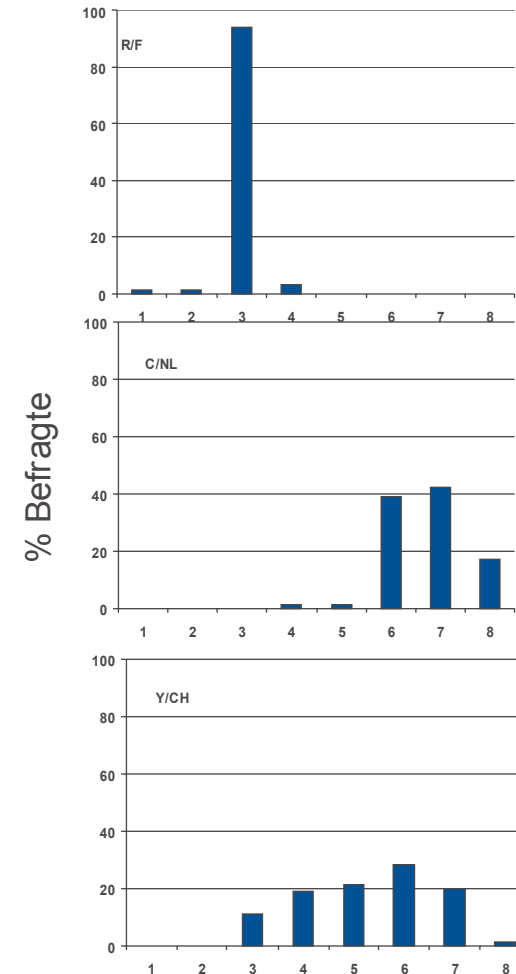
(nach Schlettwein-Gsell & Barclay 1996)



Frankreich

Niederlande

Schweiz

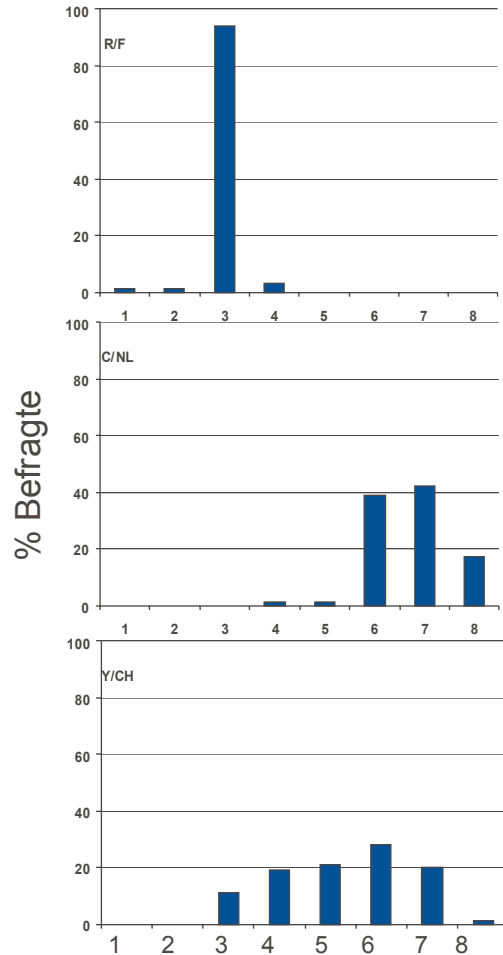


Mahlzeitenanzahl und Zeit zum Essen

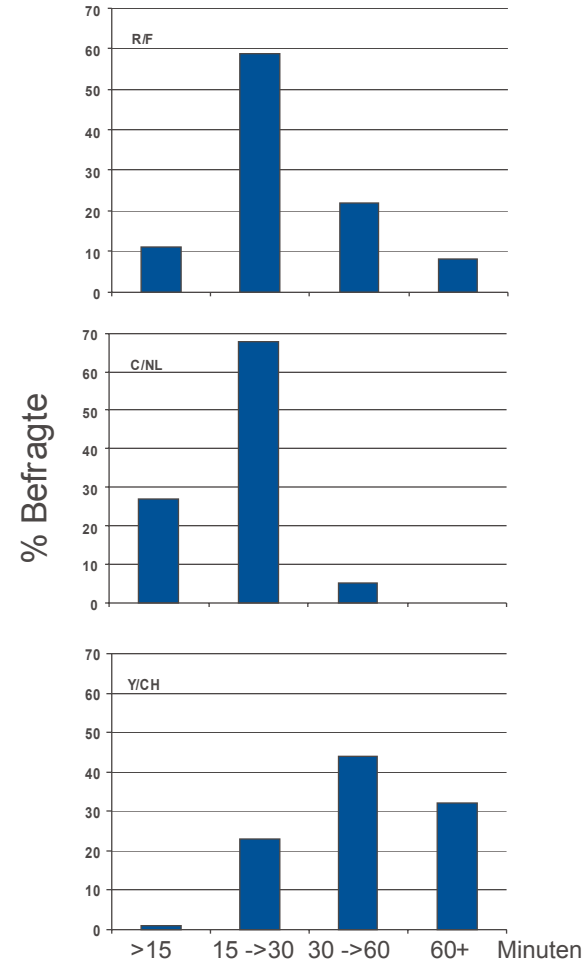


Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

(nach Schlettwein-Gsell & Barclay 1996)



Frankreich



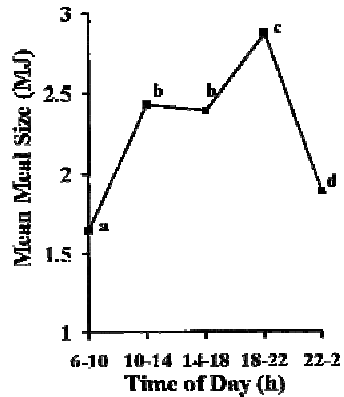
Niederlande

Schweiz

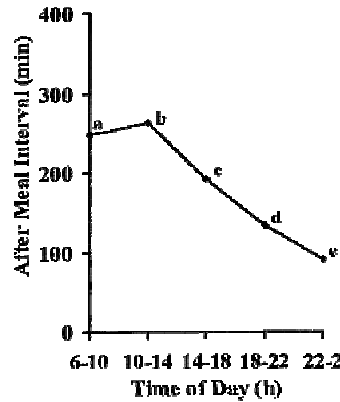
Portionsgrößen¹, essfreie Intervalle², Sättigung³ und Zwischenmahlzeiten⁴



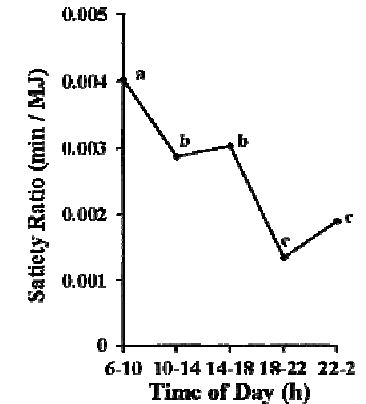
1



2



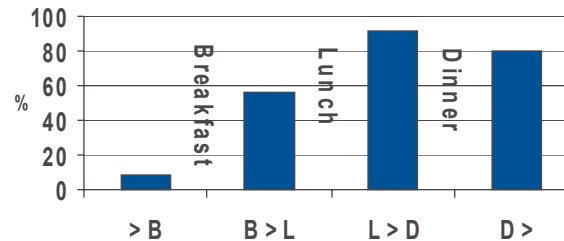
3



(De Castro, 2004)

4

Häufigkeit von Essen und Trinken*
zwischen den Mahlzeiten



* außer Wasser

(McCoy et al. 1986)



- Was hält den Menschen gesund?
- Inwiefern trägt die Ernährung dazu bei?
 - Essen und Trinken sind Teil der Regenerationsphasen des Tages
 - Biologisch wichtig für Produktion und Reproduktion (Regeneration)
 - Sozial wichtig für Zusammenleben, Kommunikation etc.
 - Psychisch wichtig: z. B. Wechsel von Anspannung und Entspannung
- Ernährung ist nicht nur produktiv, sondern auch reproduktiv und regenerativ



- Das Totalphänomen Essen/Ernährung ist ohne die Dimension der Zeit(en) nicht zu verstehen.
- Qualität ist eng mit Zeit(en) verbunden.
- **Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme ist von biologischer, psychischer und sozio-kultureller Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.**

	Zeit als Ressource (Zeit = Geld)	Zeit als Rahmenbedingung (Zeit = Verfügungsrahmen)
Beispiele	Essen aus der Hand, wochentags, Gemeinschaftsverpflegung, Einkauf in Discounter und Tankstelle, Mikrowelle, Functional Food, Convenience Food, Fast Food	Essen mit Gästen, am Wochen- ende, Einkauf auf dem Wochenmarkt, im Fachgeschäft, selbst kochen, Grundnahrungsmittel, Spezialitäten
Dauer	Uhrzeit bestimmt, objektiv, kürzer	Eigenzeit bestimmt, subjektiv, länger
Regenerations- möglichkeit	Geringer	größer



	Zeit als Ressource (Zeit = Geld)	Zeit als Rahmenbedingung (Zeit = Verfügungsrahmen)
Bedeutung von Ästhetik und Ambiente	Geringer	Größer
Sinnliche Wahrnehmung der Esssituation	Geringer	Größer
Nebentätigkeiten	Wahrscheinlicher	Seltener
Soziale Interaktion	Geringer	Größer
Wertung als	„Leistung“	„Kultur“
Orientierung auf	Ergebnis	Handlung



- Das Totalphänomen Essen/Ernährung ist ohne die Dimension der Zeit(en) nicht zu verstehen.
- Qualität ist eng mit Zeit(en) verbunden.
- Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme ist von biologischer, psychischer und sozio-kultureller Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.
- **Eine ausgewogener Umgang mit den Zeitrealitäten trägt zu einer gesunden Ernährung bei.**



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Gesa Schönberger