



# Perspektiven einer Ökotrophologie 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.

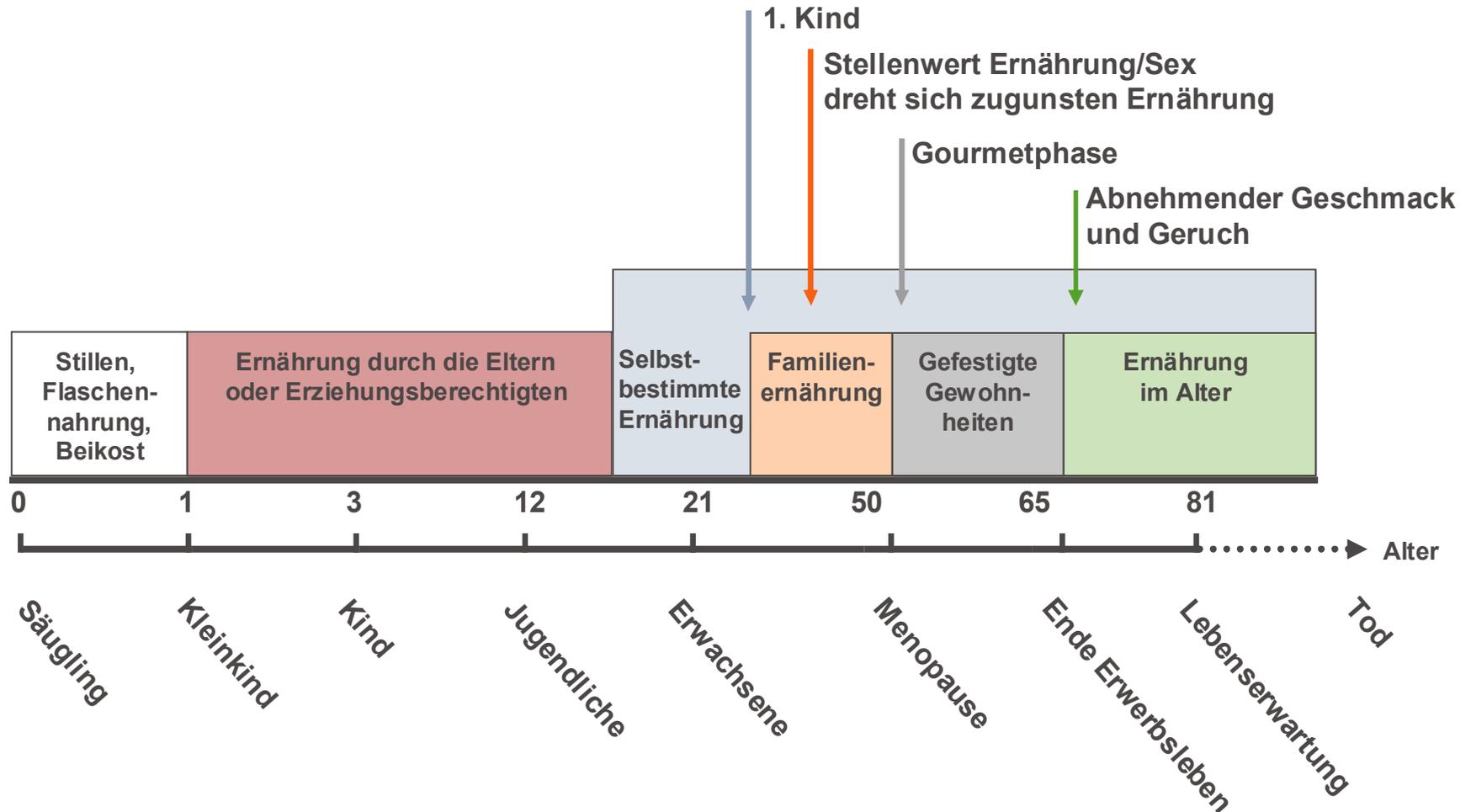


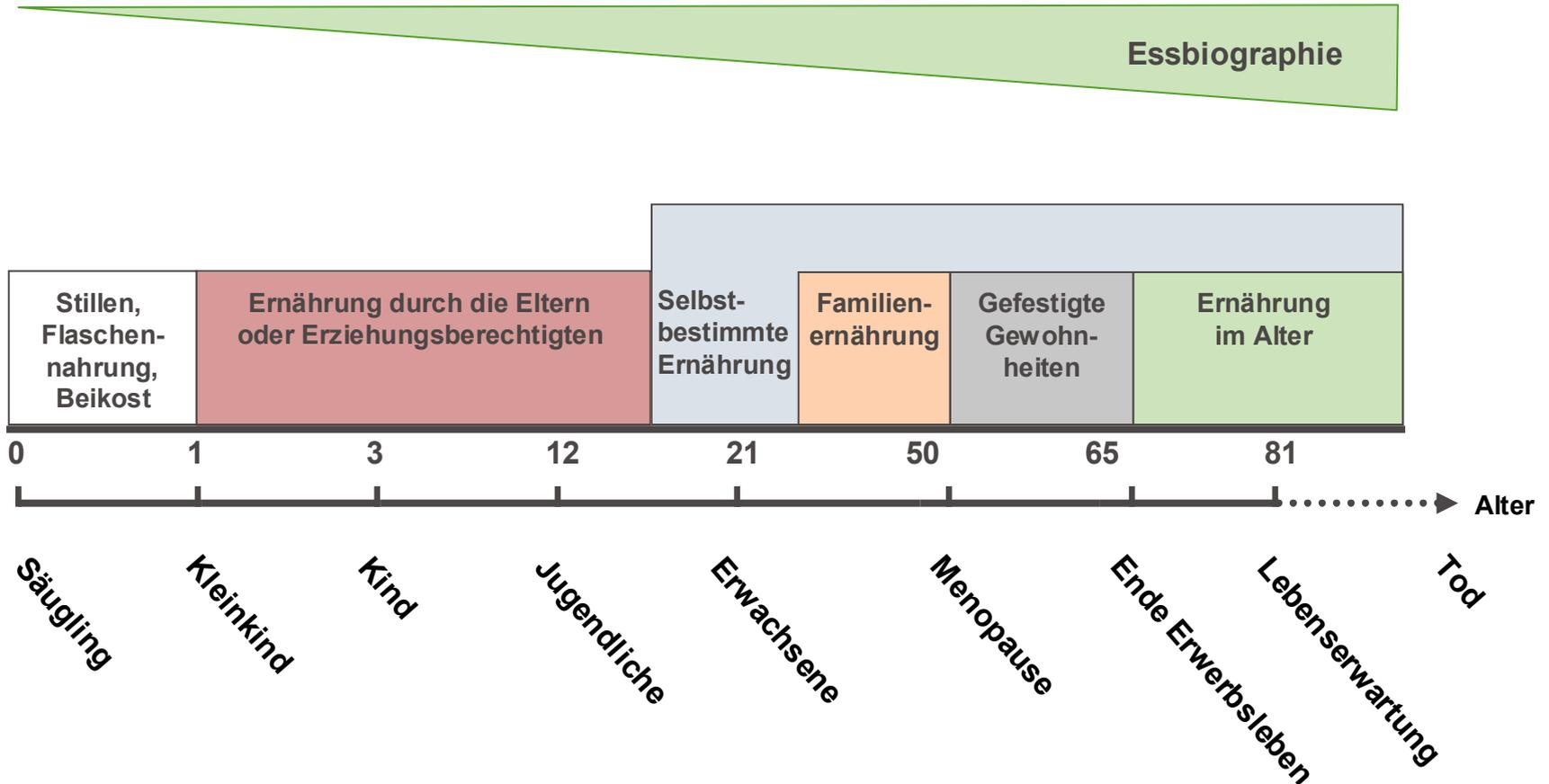
## Beispiele

- 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)



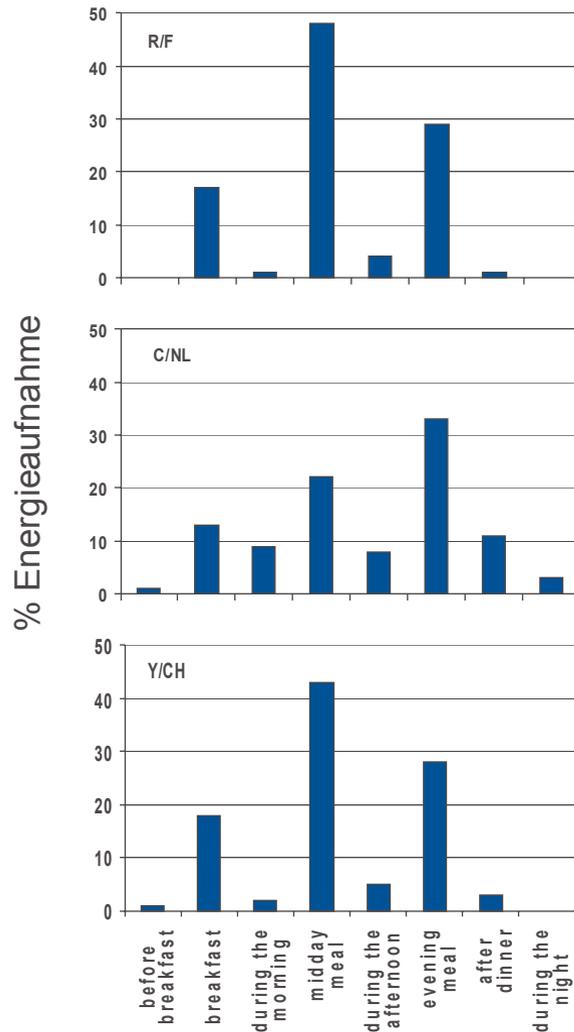
Dr. Rainer Wild-Stiftung  
Stiftung für gesunde Ernährung

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

# Mahlzeitenrhythmus und -anzahl



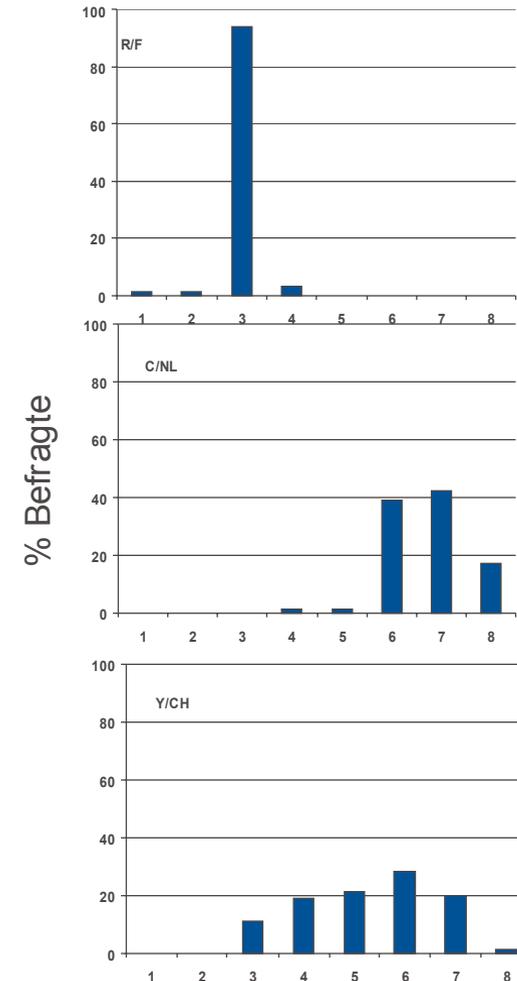
(nach Schlettwein-Gsell & Barclay 1996)



Frankreich

Niederlande

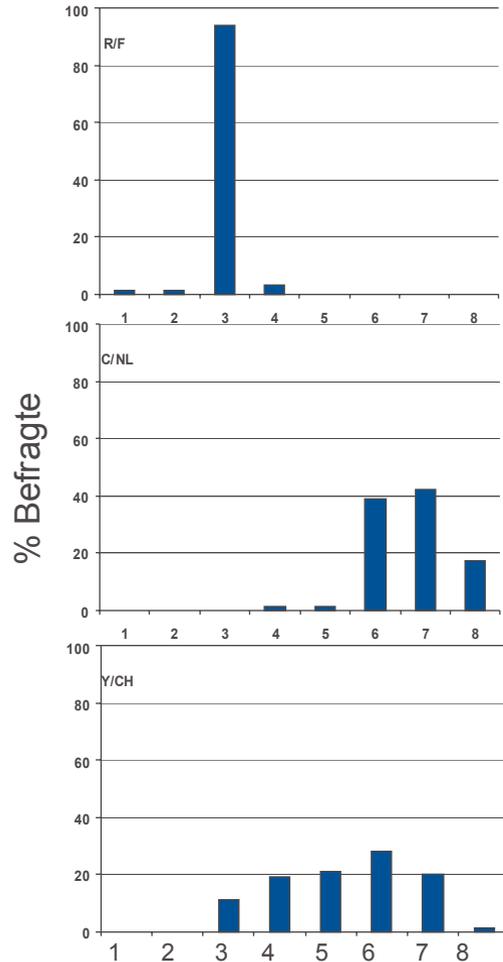
Schweiz



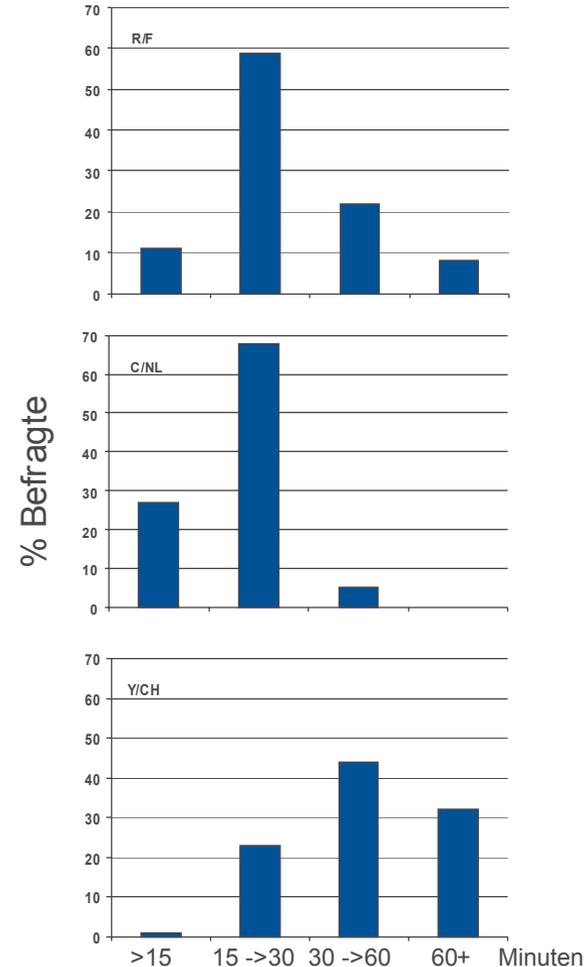
# Mahlzeitenanzahl und Zeit zum Essen



(nach Schlettwein-Gsell & Barclay 1996)



Frankreich



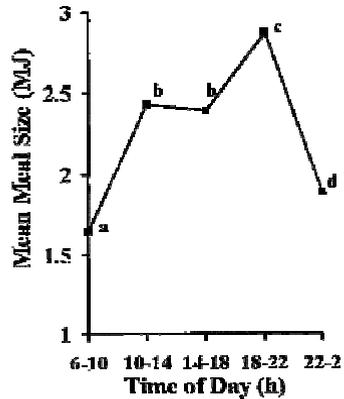
Niederlande

Schweiz

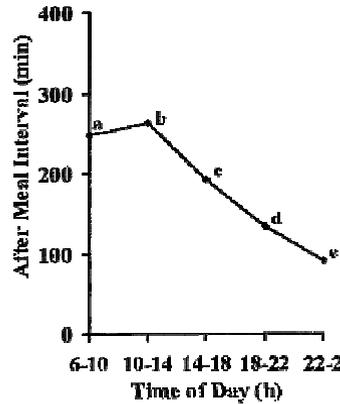
# Portionsgrößen<sup>1</sup>, essfreie Intervalle<sup>2</sup>, Sättigung<sup>3</sup> und Zwischenmahlzeiten<sup>4</sup>



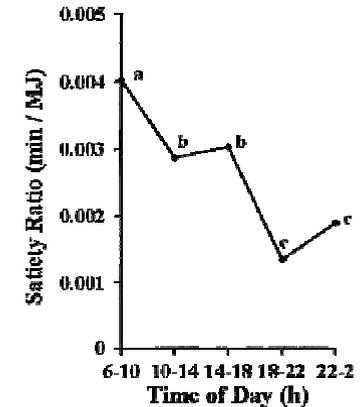
1



2



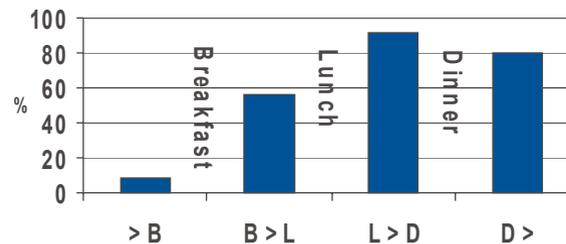
3



(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 = Geld?



	<b>Zeit als Ressource</b> (Zeit = Geld)	<b>Zeit als Rahmenbedingung</b> (Zeit = Verfügungsrahmen)
<b>Beispiele</b>	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
<b>Dauer</b>	Uhrzeit bestimmt, objektiv, kürzer	Eigenzeit bestimmt, subjektiv, länger
<b>Regenerations- möglichkeit</b>	Geringer	größer



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