

Perspektiven einer Ökötrophologie der Zeit

Thesepapier zur Tagung:

„Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung“, Tutzing 27.-29.9.2005

Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

1 Ökötrophologie, die Haushalts- und Ernährungswissenschaft, beinhaltet sowohl in *oikos* (griechisch: Haus, Herdstelle, familiäre Wirtschaftsgemeinschaft) als auch in *trophe* (griechisch: Nahrung, Ernährung) die Dimensionen von Raum und Zeit(en). Deshalb ist „Ökötrophologie der Zeit“ eine Doppelung. Sie wurde gewählt, um den speziellen Blick auf die Zeiten und mit Hilfe der Zeiten auf die Ernährung zu betonen.

Die Zeiten lassen sich an zahlreichen Beispielen in der Ernährung des Menschen fassen: Zum einen leben wir *in* einer Zeit (-epoche). Wir sind Kinder unserer Zeit, d. h. wir denken, urteilen und handeln aufgrund unserer Erfahrungen und Bewertungen, die wir und unsere Gesellschaft während unserer Lebenszeit machen. Wir sind also in die Gegenwart historisch eingebunden. Zum anderen leben wir *mit* der Zeit. Die Zeiten ändern sich und wir ändern uns mit ihnen. Jede Lebenszeit ermöglicht und erfordert eine bestimmte Ernährung. Dies betrifft das Lebensalter, biographische Phasen (Schwangerschaft) sowie soziokulturelle Zeiten. Wir nutzen die Zeit als Uhren- und Kalenderzeit, um Art, Zeitpunkt und Dauer unseres Essens und unserer Mahlzeiten festzulegen, sie zu planen, vor- und zuzubereiten, ihren Ablauf wahrzunehmen und sie zu bewerten. Zum dritten gestalten und bestimmen wir die Zeit: Durch unsere Mahlzeiten teilen wir unseren Tag ein und geben ihm bzw. der Tageszeit eine bestimmte Bedeutung. Wir teilen die Woche und das Jahr ein, z. B. in Arbeits- und Feiertage durch einfach Mahlzeiten, gehobene Mahlzeiten und Festmahle.

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

2 Die Ökötrophologie ist eine Wissenschaft, die sich u. a. grundsätzlich mit der Frage beschäftigt, was hält den Menschen gesund (*Salutogenese*, A. Antonowski) und leistungsfähig, wie verschafft er sich Regeneration und Wohlbefinden. Ernährung erfolgt üblicherweise in Rhythmen. Wir essen im Mittel drei bis sechs Mal am Tag und meist Ähnliches Morgen für

Morgen, Abend für Abend. Jede Mahlzeit hat dabei eigene Charakteristika, gesellschaftlicher, familiärer und individueller Art. Denn Essen, auch das Essen zubereiten und das Essen besorgen, sind Handlungen, die – vergleichbar mit dem Autofahren – stark routiniert ablaufen. Diese Routine entlastet von permanenter Entscheidungsnotwendigkeit und bietet Sicherheit. Essen und Essensrhythmen sind stark mit Identität verbunden. Essensrhythmen sind zudem eng verknüpft mit soziokulturellen Rhythmen. An ihnen werden z. B. kulturelle, religiöse, ökonomische oder familiale Strukturen deutlich; und wie diese durch Essen und Mahlzeiten konstruiert werden.

Die rhythmische Nahrungsaufnahme hat noch eine weitere Qualität: Sie ist, wie der hell-dunkel-Rhythmus des Tageslichts, der Schlaf-Wach-Rhythmus und der Wechsel von Aktivität und Ruhe ein sogenannter „Zeitgeber“, d. h. sie bestimmt die biologischen, circadianen¹ Rhythmen des Organismus (die sogenannte „innere Uhr“) mit. Zugleich wird die rhythmische Nahrungsaufnahme von den anderen Zeitgebern maßgeblich beeinflusst und wirkt sich zumindest teilweise auch auf diese aus. Die ureigene Qualität des menschlichen Mahlzeitenrhythmus ist nur wenig erforscht. Es ist jedoch davon auszugehen, dass der Rhythmus der Nahrungsaufnahme neben der geistigen und seelischen auch wesentlich zur körperlichen Reproduktion und Regeneration beiträgt.

These: Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme ist von biologischer, psychischer und soziokultureller Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

3 Ernährung sollte weitgehend ausgewogen sein, d. h. sie sollte in Art und Menge vielfältig, abwechslungsreich und bedarfsgerecht zusammengesetzt sein. Dafür sind Qualität und Quantität der Ernährung wichtig. Was als vielfältig und bedarfsgerecht verstanden wird und was als qualitativ hochwertig empfunden wird, ist soziokulturell unterschiedlich. Sowohl Qualitäten als auch Quantitäten haben einen zeitlichen Bezug. Die Produktion unterliegt z. B. Produktions- und Prozesszeiten (Wachstums-, Reifezeiten, Arbeitszeiten u. a.), der Handel wird z. B. von Jahreszeiten, Haltbarkeiten, Transport- und Lagerzeiten bestimmt, der Konsum von Jahres-, Wochen- und Tageszeiten, Zeitpunkten und Mahlzeitennormen.

Die zeitliche Dimension der Endlichkeit gilt sowohl für das Leben selbst, als auch für Vorräte oder Mahlzeiten. Gerade deshalb versuchen wir sie von den Zeiten zu entbinden, sie zeitlos zu machen: Es soll alles immer, überall und in unendlichen Mengen, „just-in-time“ zur Verfügung stehen. Obwohl die eigentlichen Motive dafür einem starken historischen Wandel unterliegen, ist diese Art der Kontrolle über die Zeit immer noch ökonomisch begründet. Die Verwandlung der Endlichkeit in die Unendlichkeit kann jedoch auch zu Lasten der Qualität

¹ *Circa dies* – etwa ein Tag

gehen; Vielfalt und Qualität wird begrenzt, biologische und soziokulturelle Rhythmen werden aufgelöst u. v. m.

Ähnlich ist es mit der Beschleunigung von Prozessen in der Nahrungskette. Oft hat diese zu großen Fortschritten geführt; bei der Lebensmittelverarbeitung z. B. das Schockgefrieren, das Pasteurisieren oder Cook-and-Chill-Systeme². Nicht alle Prozesse können jedoch (unbegrenzt) beschleunigt werden, oft gibt es Grenzen, die nicht nur durch das Machbare, sondern auch durch das Erwünschte bestimmt werden. So kann mancher Spitzensportler beispielsweise die Energiemengen, die er verbraucht hat, nicht in der vorhandenen Zeit aufnehmen (Zeit-Mengen-Problem); die Beschleunigung der Zubereitung ebenso wie der Mahlzeit selbst ist im gehobenen Restaurant nicht unbedingt erwünscht.

These: Qualität ist eng mit Zeit(en) verbunden. Bei Essen/Ernährung hat dies zahlreiche Dimensionen: 1) Qualität und Quantität als Grundlage einer gesunden Ernährung – i. S. von biologisch, sozial und psychisch bedarfsgerecht – sind abhängig von System- und Eigenzeiten. 2) Essen/Ernährung erhalten durch angemessene Zeiten eine eigene Qualität und 3) machen wiederum soziokulturelle Qualitäten sichtbar.

4 Zeit, auch in der Ernährungswissenschaft, ist durch die Pole „Zeit gleich Geld“ und „Zeit gleich Verfügungsrahmen“ geprägt. Wir leben mit dem „sowohl – als auch“ von Essen unter Zeitdruck und Essen ohne zeitliche Begrenzung, von Einkauf an Tankstelle und Wochenmarkt, von Fast Food und Grundnahrungsmittel. Beide Pole sind Teil der Ernährungsrealität, haben ihren eigenen Sinn und in Teilbereichen der Ernährung jeweils besondere Bedeutung. Dennoch überwiegt heute auch bei der Ernährung die Perspektive von Zeit gleich Geld, die leistungsorientierte Perspektive. Dabei wird gerne übersehen, dass die Zeit als Verfügungsrahmen ebenfalls wesentliche Qualitäten hat. In sie fällt die Regeneration, die Reproduktion, die Kommunikation u. v. m. Gesunde Ernährung hat nicht nur Nährwert, sondern auch Erholungs- und sozialen Wert. Deshalb ist ein ausgewogener Umgang mit den Zeitrealitäten notwendig, der nur durch eine größere Wertschätzung des Essens als Zeit zur Kommunikation, Muße und Entspannung gelingen kann.

These: Ein ausgewogener Umgang mit den Zeitrealitäten trägt zu einer gesunden Ernährung bei.

² In Großhaushalten, z. B. Krankenhäusern, werden Speisen während der normalen Arbeitszeiten in der Woche vor- und zubereitet und sofort (tief)gekühlt. Zu Zeiten mit weniger Personal, z. B. abends und an den Wochenenden werden diese Speisen dann gezielt erwärmt und ausgegeben.

In diesem Thesenpapier wurde anhand von Beispielen belegt, dass eine Ökotrophologie, die sich stärker als bisher den Aspekten der Zeitforschung öffnet, zu wesentlichen Erkenntnissen kommen kann. Erst durch den Einbezug der Zeiten – der Natur-, der Sozial- und der Kulturzeiten – kann das Totalphänomen Ernährung verstanden werden.

Zur Autorin:

Dr. Gesa Schönberger, geb.1968, studierte Ökotrophologie an der Universität Gießen. Sie ist Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg und des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens. Ihre Themenschwerpunkte sind die Ernährungsverhaltens- und Esskulturforschung, gesunde Ernährung aus ganzheitlicher Sicht sowie die Integration verschiedener disziplinärer Sichtweisen im Bereich Ernährung.