



Tagungsbericht zum 16. Heidelberger Ernährungsforum

Tempodiät. Essen in der Nonstop-Gesellschaft

Highspeed-Internet, Express-Kassen, Nonstop-Flug; immer mehr kann in immer kürzerer Zeit erledigt werden; das knappe Gut „Zeit“ wird möglichst ökonomisch eingeteilt, Zeitmanagement scheint der Schlüssel zum Erfolg zu sein. Denn in unserer modernen multilokalen Gesellschaft gelten Geschwindigkeit und Effizienz als Vorteil – und machen auch vor der Ernährung nicht Halt: Die Zeit für die Nahrungszubereitung kann heute auf ein Minimum beschränkt werden, alles ist überall und schnell verfügbar. Flexibilität und Individualität bestimmen unser Leben und unser Essverhalten. Doch was bedeuten diese Entwicklungen für unsere Esskultur? Kann „Nonstop und immer alles auf einmal“ mit einem gesunden Essen in Einklang gebracht werden? Was sind die Vorteile, was die Nachteile? Diese Fragen diskutierten die rund 130 Teilnehmer am 19. und 20. September 2012 auf dem 16. Heidelberger Ernährungsforum, das in Kooperation mit der Zeitakademie des Tutzinger Projekts „Ökologie der Zeit“ stattfand.

Was dauert, dauert zu lange

Der Lebensmittel- und Ernährungssektor verfügt über ein enormes Innovationspotenzial, bei dem der Faktor Zeit eine wesentliche Rolle spielt. Und das nicht nur in den Bereichen Fast Food und Convenience, sondern entlang der kompletten „Wertschöpfungskette Ernährung“, erläuterte **Dr. Lisa Hahn** von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg. So werden z. B. in der Landwirtschaft die von der Natur vorgegebenen biologischen Zeiten durch bestimmte Züchtungen oder Krafffutter verändert. Musste ein Schwein vor 100 Jahren noch fast ein ganzes Jahr gemästet werden, um auf 100 kg Schlachtgewicht zu kommen, reichen heute ca. fünf Monate. Drive in-Supermärkte ermöglichen einen noch schnelleren Einkauf, Weiterentwicklungen von ohnehin schon einfachen Produkten wie der Tütensuppe eine noch schnellere Zubereitung ohne lästigen Abwasch. Solange keine monetären Gründe dagegen sprechen – man denke hier z. B. an die Nordseekrabbe, die zum Pulen einen „Ausflug“ nach Marokko macht – gilt in den meisten Fällen „Was dauert, dauert zu lange“. Schnelligkeit sei nicht per se schlecht; Zeitersparnis gehe jedoch häufig mit Einbußen einher, z. B. bei der Qualität.

Vom Prinzip der Delegation

Zeitersparnis und Zeitmanagement sind auch in Privathaushalten ein wichtiges Thema, zeigte **Harald Seitz** vom aid infodienst, Bonn. Um sämtlichen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, müssen Prioritäten gesetzt werden; unwichtigere Aufgaben werden nicht oder nicht selbst erledigt. Wenn es um das Essen geht, scheint Delegation eine gute Möglichkeit, Zeit für Anderes zu gewinnen. Ein sehr erfolgreiches Beispiel finde man in Südkorea („Homeplus“). Dort habe ein Handelskonzern in U-Bahnhöfen Fotos von Supermarktregalen installiert – gekauft wird per Smartphone. Kommen die gestressten Südkoreaner nach einem langen Arbeitstag nach Hause, sind die Waren, die sie beim Warten auf die U-Bahn bestellt haben, bereits da. Ganz so fortschrittlich ist Deutschland vielleicht noch nicht, aber auch hier

verschmelzen in vielen Bereichen reale und digitale Welt – denn auch hier ist fast alles fast immer und fast überall (online) bestellbar.

Wie viel Rhythmik braucht die Mahlzeit?

Kann der Mensch diese Freiheiten uneingeschränkt genießen oder ist beim Essen eine gewisse Regelmäßigkeit sinnvoll und wichtig? Biologisch gesehen ist der Mensch ein rhythmisches Wesen, so **Dr. Gesa Schönberger** von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg. Seine innere Uhr steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Stoffwechsel, die Aktivität innerer Organe und den Hunger. Beeinflusst wird die innere Uhr durch verschiedene Zeitgeber wie Licht, Temperatur, körperliche Aktivitäten, soziale Interaktionen und auch durch Mahlzeiten. Geht man davon aus, dass wir nicht nur essen, weil wir Hunger haben, sondern auch weil Essen Pause, Geselligkeit und Austausch mit anderen bedeutet, machen regelmäßige Mahlzeiten durchaus Sinn. Denn Mahlzeiten strukturieren den Tag und sind wichtiger Bestandteil der menschlichen Gemeinschaft. Rituale rund um das Essen, die Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten, prägen das Essverhalten – oft ein Leben lang. Chronobiologische Vorteile eines bestimmten Mahlzeiten-Rhythmus seien zwar möglich, allerdings (noch) nicht belegt, so Schönberger. Man wisse aber, dass sich biologische Rhythmen – wenn auch langsam – verschieben und sich dem Angebot bzw. Lebensstil anpassen können. Die Biologie gibt sozusagen nur das Grundmuster vor, das dann vom Individuum ausgestaltet wird.

Hunger und Sättigung

Der Organismus hat keine freie Zeit. Die menschlichen Organe sind ununterbrochen aktiv und benötigen Energie- und Nährstoffzufuhr. Trotzdem müssen Menschen nicht ständig essen. Verantwortlich dafür ist der Hunger-Sättigungs-Mechanismus, ein sehr komplexer Vorgang, an dem zahlreiche Faktoren beteiligt sind und dessen Schaltstelle im Gehirn sitzt, erklärte **Prof. Dr. Barbara Methfessel** von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Dabei haben sowohl Hunger als auch Sättigung ihre Zeiten: Wenn der Magen leer und der Verdauungsprozess reduziert ist, wenn der Blut-Glukose-Spiegel sinkt, Sinne verführen und das Angebot verlockt, dann sind die Zeiten des Hungers. Wenn dagegen der Magen gefüllt und der Stoffwechsel angekurbelt ist, dann sind die Zeiten der Sättigung. Je mehr Zeit wir uns für das Essen nehmen, umso deutlicher sind die eintretenden Sättigungssignale und umso weniger wird gegessen. Neben der physiologischen Sättigung benötigt der Mensch aber auch sensorische Reize wie Geruch, Aussehen, die Anordnung auf dem Teller oder einen bestimmten Geschmack. Denn auch die Sinne wollen satt sein und das braucht seine Zeit.

Zeitdruck und Essstress

Sich Zeit für das Essen zu nehmen, ist allerdings nicht immer einfach, da gesellschaftlicher Fortschritt die Zeitstrukturen verändere, so **Prof. Dr. Nanette Ströbele** von der Universität Hohenheim. Dazu zählen nicht nur die längeren Arbeitszeiten von häufig beiden Elternteilen, sondern auch die Veränderungen der Freizeitgestaltung. Der Mensch verfüge heute über sehr viel mehr Dinge, die Zeit brauchen und auch genutzt werden wollen, allen voran die neuen Medien. Die Deutschen üben durchschnittlich rund 27 unterschiedliche Freizeitaktivitäten pro Woche aus, fast 2 mehr als im Jahr 2007. Viele haben das Gefühl, zu wenig (Frei-)Zeit zu haben. Das wirke sich direkt auf das Essen aus: Immer weniger Zeit werde für die Mahlzeitenzubereitung aufgewendet, der Konsum nebenher steige und auch die

Lebensmittelauswahl verändere sich. So sei der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten zwischen 1996 und 2001 um 35 % gestiegen und der Absatz von TK-Pizza habe sich zwischen 1990 und 2000 verdreifacht. Zeitdruck kann aber auch Stress erzeugen und darüber Essgewohnheiten verändern, so Ströbele. Gestresste Menschen griffen z. B. eher zu ungesünderen, hochkalorischen Lebensmitteln und auch die Snackhäufigkeit nehme zu.

Essen und Emotionen

Dass Essen dazu genutzt werden kann, Stress und negative Emotionen besser zu bewältigen, bestätigte **Prof. Dr. Michael Macht** von der Universität Würzburg, denn zwischen Essen und Psyche gebe es zahlreiche Wechselwirkungen. So können intensive Emotionen wie Prüfungsangst beispielsweise die Lust auf das Essen hemmen, da sie mit Reaktionen verknüpft sind, die sich nicht mit Essen vereinbaren lassen (Angst = Flucht). Anders herum könne das Essverhalten aber auch die Emotionen verändern, und zwar mit ganz unterschiedlichen Mechanismen: Neben energetischen, neurochemischen und pharmakologischen Wirkungsweisen sei Essen auch immer mit bestimmten Vorstellungen und Erfahrungen sowie mit einer Vielfalt sensorischer Reize verknüpft, vor allem mit Geruchs- und Geschmacksreizen. Macht ist der Ansicht, dass für das emotionale Essverhalten vor allem die hedonischen Reize eine Rolle spielen, da diese sofort Wirkung zeigen und nicht erst mit einer 30- bis 60-minütigen Verzögerung wie z. B. psychotrope Inhaltsstoffe. Maßgeblich ist also auch hier der Faktor Zeit, denn wer sich schlecht fühlt, will seine Stimmung sofort verbessern und nicht erst mit zeitlicher Verzögerung.

Vom gesunden Zeitmaß bei der Arbeit

Individuelle Bedürfnisse und biologische Rhythmen des Menschen finden auch in der Arbeitswissenschaft immer mehr Beachtung, erläuterte **Dr. Martin Braun** vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation Stuttgart. Jahrhundertlang war der Arbeitsablauf vor allem durch die Natur geprägt. Im Zeitalter der Industrialisierung wurde die Arbeitszeit dann zunehmend durch Maschinen bestimmt; aus der Strukturierung des Tages in verschiedene Zeiteinheiten ergaben sich definierte Arbeits-, Schicht- und Pausenzeiten. Der Zeit wurden monetäre Werte zugeordnet, was den Zeitdruck erhöhte – Produktivität war das Maß aller Dinge. In der modernen Arbeitsgesellschaft nehmen dagegen eigenständige Arbeitsformen und der Anteil geistiger Tätigkeiten stetig zu, die kognitiven und sozialen Ressourcen des Menschen gewinnen an Bedeutung. Um diese optimal zu fördern, bedarf es einer regelmäßigen Regeneration, so Braun, die wiederum nur erreicht werden könne, wenn auch (chrono-)biologische Rhythmen in die Arbeitsgestaltung mit einbezogen werden. Wichtig sei dabei auch die Möglichkeit für regelmäßige Essenszeiten. In der Praxis stießen diese Ansätze allerdings noch häufig auf Unverständnis.

Esskultur braucht Zeitkultur

Wir leben in einer globalisierten Zeit-Beschleunigungsgesellschaft, die auch die Esskultur in ihren Strudel gezogen hat, erläuterte der Pädagoge **Manfred Molicki** von der Gesellschaft für Zeitkultur, Königfeld. Hintergrund dieser „Ess-Unkultur“ sei das mechanistische Weltbild des „Habens“: Zeit wird zur Ware, die man auch so behandeln kann. Esskultur basiere dagegen auf einem Weltbild des „Seins“: Der Mensch wird nicht als Maschine wahrgenommen, sondern als hochkomplexer Organismus mit individuellen Eigenschaften, Rhythmen und Eigenzeiten. Scheinbar habe aber die Zeit verschiedene Wertigkeiten, denn außerhalb des Arbeitslebens

schätzen z. B. auch Hektiker eine bewusst gepflegte Zeit- und Esskultur. Zeit ist also viel mehr als Uhrzeit – sie ist Chronos (der chronologische Ablauf, die Quantität der Zeit) und Kairos (die richtige Gelegenheit, die Qualität der Zeit). Jeder Einzelne müsse sich bewusst machen, wie und wofür er die Zeit einsetzen möchte – für das „Produkt Sattmacher“ (Haben) oder den „Prozess Essgenuss“ (Sein). Wichtig sei eine gesunde Zeitbalance, zwischen fremdbestimmter Zeit und Eigenzeit, zwischen den Anforderungen von Außen und dem inneren Rhythmus, zwischen Chronos und Kairos.

Zeit- und Esskultur im Selbstversuch

Eine Bewegung, welche die Esskultur ganz bewusst entschleunigen möchte, ist die 1989 von Carlo Petrini gegründete internationale Organisation Slow Food, so **Dr. Ursula Hasler** und **Guiseppe Domeniconi** von Slow Food Schweiz. Unter dem Motto „Gut, sauber und fair“ stehe die Lebensqualität im Vordergrund. Dabei habe Slow Food aber nicht nur das Essen im Blick, sondern alles, was das Essen beeinflusst: Die Produkte sollen nicht nur von guter Qualität, sondern auch frei von künstlichen Zusatzstoffen, nachhaltig und zu fairen Preisen erhältlich sei. Der Mensch solle nicht nur Verbraucher sein, sondern zum Ko-Produzenten werden, indem er bewusst eine Beziehung zu den Erzeugern und ihren Produkten aufbaut. Bewusstes Genießen im häufig von Zeitdruck bestimmten Alltag stehe ebenso im Mittelpunkt wie Saisonalität und Regionalität.

Um Regionalität geht es auch bei **Andreas Hoppes** „abenteuerlichem Versuch, sich regional zu ernähren“, von dem der aus dem ARD-Tatort bekannte Schauspieler gemeinsam mit seiner Co-Autorin **Jaqueline Roussety** in dem Buch „Allein unter Gurken“ erzählt. Was anfänglich als unmöglich erschien, habe sich mit der Zeit als alltagstauglich erwiesen und wider Erwarten sogar Spaß gemacht. Für Hoppe war es ein Abenteuer im positiven Sinn – ein sinnliches Erlebnis in einem sonst sehr hektischen Alltag, das er jedem empfehlen könne.

Die Tagung zeigte, dass ein Punkt erreicht ist, an dem das Essen nicht unendlich weiter der Beschleunigung der Nonstop-Gesellschaft unterliegen kann. „Die Mahlzeit als soziale Situation benötigt einen Gegentrend – eine Entschleunigung – wenn sie ihre biologischen, sozialen und kulturellen Funktionen weiter erfüllen soll“, so Tagungsleiterin Dr. Gesa Schönberger von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg. Allerdings ist nicht alles, was schnell ist, unbedingt immer schlecht. Wir können von den Möglichkeiten, die sich uns bieten, auch durchaus profitieren. Voraussetzung ist, dass wir lernen, mit der Komplexität des modernen Alltags umzugehen – und dass wir manchmal auch bereit sind, uns von Dingen zu befreien, die wir gelernt haben, ohne sie je kritisch zu hinterfragen. Mehr denn je ist also Kompetenz gefragt – und zwar nicht nur Kompetenz im Umgang mit dem Essen, sondern auch im Umgang mit der Zeit. DIE Lösung für DEN richtigen Umgang konnte die Tagung zwar nicht aufzeigen. Es wurde aber deutlich, dass viele Bereiche unseres Lebens, wie das Essen oder die Arbeit, ohne die Dimension der Zeit(en) nicht zu verstehen sind. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sich die verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zukünftig noch stärker den Aspekten der Zeitforschung öffnen.

Ein Tagungsband mit den überarbeiteten Vorträgen ist für Mitte 2013 geplant.

Dr. Rainer Wild-Stiftung, Nicole Schmitt

Tel: +49 (0)6221 – 7511 200, nicole.schmitt@gesunde-ernaehrung.org; www.gesunde-ernaehrung.org