

Wie kommt der Mensch zu seinem Ernährungsstil?

ZWW Flensburg, 21. Juni 2006

Essen *oder* Ernährung...



Biographie und Essverhalten

- Nachdenken über Essgewohnheiten und wiederkehrende Muster
- Wann entstanden sie? Wer/Was beeinflusste sie?
- Lebenslinie/Zeitleiste...

Von Mythen und Irrtümern

Zucker ist Nervennahrung...

Eine warme Mahlzeit braucht der Mensch am Tag...

Fleisch ist ein Stück Lebenskraft...

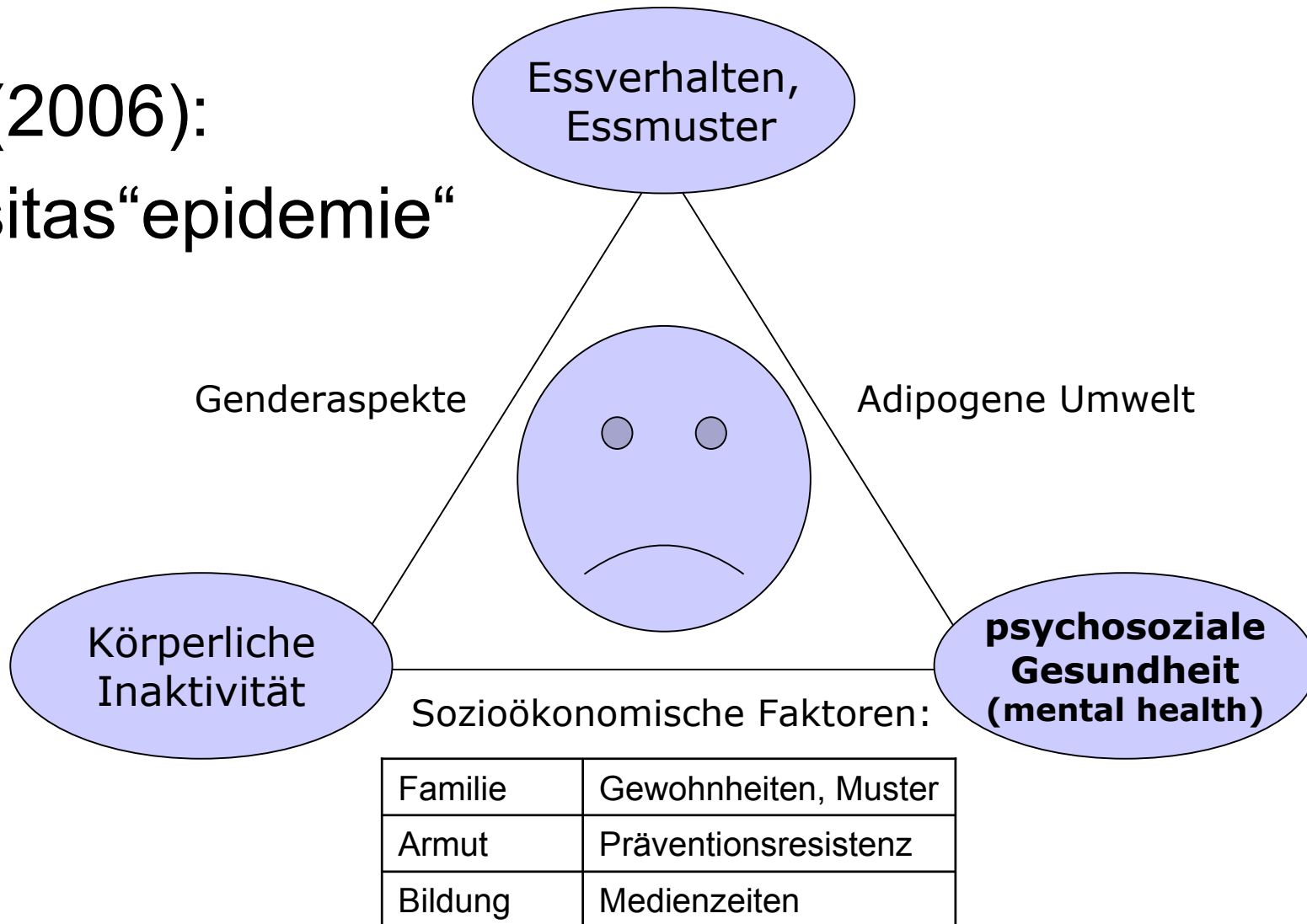


Hintergründe, Fakten, Daten

- 3,7 Mio. Übergewichtige in Deutschland
- 5 Mio. leiden an Diabetes mellitus II (...Kinder!!)
- Herz-/Gefäßkrankheiten (2004)
- Krebserkrankungen (2004)
- Kosten durch ernährungsabhängige Krankheiten:
120 Mrd. (2000)

Verändertes Krankheitspanorama

WHO (2006): Adipositas“epidemie“



Die Krise des Gesundheitswesens ist eine verkannte Bildungskrise

Im Mittelpunkt stehen materielle und
soziale Ernährungsarmut

Warum isst der Mensch, wie er isst?

- Konsumverhalten dominiert
- Individuelle Entscheidungsspielräume der Erwachsenen..., Kinder??
- Emanzipation bis in die Küche
- Qualitative Veränderung der Nahrung
- Essen entgleitet den Sinnen
- Funktionelle Lebensmittel und NEM
- Projektionen für Wünsche des Alltags
- Identitätssuche und Image

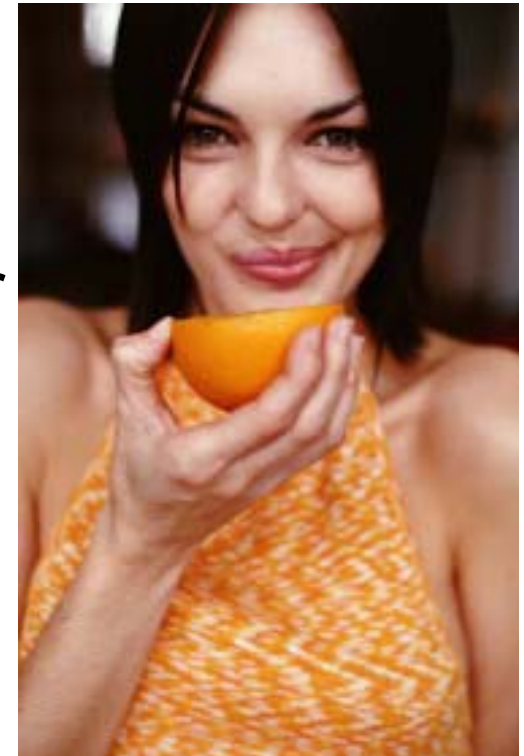
Berlin 1975 – drei „einfache Fragen“:

Warum beginnen wir zu essen?

Warum beenden wir das Essen?

Warum essen wir genau das, was wir

**...Geburtsstunde der
Ernährungspsychologie**



Lebensstil – Essen und Ernährung

- Struktur und Form der Lebensorganisation
- in biographischen Prozessen
- Zusammenhang von Alltagsroutinen, Symbolen, Verhaltensmustern
- alltagsästhetische Muster von Vorlieben und Abneigungen
- Hochkultur-, Trivial-, Spannungsschemata

Essmuster = Kommunikationsmuster

- Beispiele
- Stand der Biografieforschung
- Narrative Interviews – erste Ergebnisse
- Essgeschichte und Essgeschichten
- Essen selbst wird zur Kommunikation: „Wenn die Sprache versagt...“, bei Essstörungen.
- Geschichten einer Gesundheit, die sich lohnt.

Essen und Gefühle ...Sinnlichkeit

Sinneswahrnehmung als Voraussetzung für Bildung überhaupt

- Nichts gelangt in den Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war,
- Sensusmotorische Anreize als Voraussetzung von Gesundheit,
- Sinnesreize und neuronale Verknüpfungen,
- **Essenlernen...** durch Tasten, Riechen, Schmecken, Hören, Sehen,
- „Sinnliche Intelligenz“ als Teil des Lebensstils.

(Heindl 2003 und 2006)