

Editorial

Vom Ernährungswissen zum Ernährungsverhalten

Das meinem Referat überschriebene Thema mag manchen von uns abgegriffen erscheinen. Schon Tiere erweisen sich im Besitz der Gabe, aus gegebenem Angebot das für sie Richtige zu wählen, um sich und ihre Art zu erhalten. So wird sich ein winterschlafendes Tier währenddem keine so grosse Ermattung erlauben, dass es im Frühjahr sein Futter nicht mehr suchen könnte. Und begänne ein Igel schon im Juni sich den Winterspeck zuzulegen, er käme bald so ausser Atem, «dass ihm die Schnecken davonliefen».

Weshalb nun für das vernunftbegabte Wesen Mensch viel Worte machen? Wer gut informiert ist, ernährt sich auch richtig... meint man wohl.

Der zweite schweizerische Ernährungsbericht und vor und nach ihm die Berichte aus anderen Ländern haben gezeigt, dass sich der Wohlstandsbürger krank und ins Grab isst. Aber es sei nicht Ziel dieses Vortrages, näher darauf einzugehen, wie hohe Prozentsätze unserer «mündigen Bürger» an Herz- und Kreislaufleiden, an Übergewicht oder an Obstipation leiden oder wie viele leber- und nierenkrank, diabetisch oder gichtig sind. Wir wissen darum, denn besagte Berichte und ihr Medienecho halten uns ununterbrochen auf dem laufenden.

Aber zwischen der kognitiven Seite, dem Wissen um *wiev*iel und *was* ich esse und den Einstellungs- und Verhaltensaspekten, *weshalb* ich dies tue, liegt ein weites Feld. Neben genetischen Faktoren schliesst es Begriffe ein, wie *Sozialisierung* (das Ergebnis eines Wechsels zwischen Strafe und Belohnung), also *Erziehung* (die gezielte, bewusst angestrebte Sozialisierung), und *Enkulturation* (das mehr passive *Sozialwer-denlassen*) – ferner die betonte Durchsetzungskraft, die Aggression und die mehr reaktiv verstehbare Frustration. Alle diese verschiedenen Arten von Verhalten beeinflussen Menge und Qualität des Verzehrs.

Zum Beispiel haben Leute, die früh und unnachgiebig von der Mutterbrust entwöhnt und an feste Speisen gewöhnt wurden, später, wenn sie an irgendeiner Krankheit leiden, öfter als andere den Eindruck, sie hätten etwas Giftiges zu essen bekommen. Ihre Beziehung zu Speise und Trank ist angstbesetzt geworden.

Es gibt viele interessante Erkenntnisse über die Heranbildung menschlichen Verhaltens unter den vielgestaltigen Einflüssen der soziokulturellen Umwelt: Hält man unser Schulwesen und unsere Heilkunde dagegen, so lässt sich nicht behaupten, das Gros der Pädagogen und Ärzte hätte grossen Nutzen daraus gezogen. Dabei kann man kaum eine von Ärzten für Ärzte

geschriebene Zeitschrift durchsehen, ohne das Postulat zur Kenntnis zu nehmen, der Arzt solle seinen Patienten *ganzheitlich* begegnen, ja es wird gefordert, es sei *Sache des Arztes, der nächste Mitmensch des Menschen* zu sein. Die Botschaft wird so oft verkündet, dass jeder sie kennt und viele ihre Verwirklichung auch wünschen.

Der konkreten Handlungen und Erfahrungen sind andere: Rasch wird an Spezialisten überwiesen, damit man sich selbst wieder geläufigeren Aufgaben zuwenden kann. Erfreulicherweise gibt es für Fragen des richtigen Ernährungsverhaltens, im Gegensatz zu Problemen, die dem sozialen Umfeld, dem Beziehungsnetz gelten, eine Alternative. Denn der Stand der früheren Diätassistentinnen hat sich zur Berufsgruppe der Ernährungsberater herangebildet, eine Gruppierung, deren wir Wohlstandsbürger dringend bedürfen. Ich freue mich somit besonders, so viele Mitglieder der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, soweit wir sie hierher einladen konnten, auch hier zu begrüßen. Seien Sie sich bewusst, dass die Kollektive der bei Ihnen Ratsuchenden, zum Beispiel die «Konsumenten», allein häufig nicht die optimale Lösung finden können. Aber sie vermögen die Erziehungshilfen einzelner zu nutzen, deren «Rezepte» nachzuvollziehen. Damit ist gesagt, eine wie hohe Verantwortung Ihr Berufsstand trägt.

Ärzte und Pädagogen, so sagte ich, kümmern sich im allgemeinen wenig, zu wenig, darum, wie das an *ihre* Klientel herangetragene Wissen weiterverarbeitet werde.

Vielleicht wissen andere Meinungsbildner, Politiker, Werbeleute, Medienvertreter, etwas mehr darüber, wie man Verhalten beeinflusst. Das heisst mitnichten, dass *sie* darauf aus wären, dass die Zielerreichung, zum Beispiel das Verzehrverhalten, dem Wissen und der Vernunft entspräche. Die genannten Berufsvertreter folgen bekanntlich anderen Prioritäten. Wiederwahl, Auflage und Einschaltquoten, Verkaufsziffern und Marktanteile stehen im Vordergrund. (Oder kennt jemand von Ihnen einen Werbefachmann, der für den Inhalt seiner lauthals geäusserten «Überzeugung» etwa freiwillig im Gefängnis sässe? – oder sonst eine Last auf sich nähme, es sei denn die des Geldverdienens?) Als Folge einer «guten», ich meine ihr Ziel erreichenden Werbung besteht doch immer die Gefahr, dass der Umworbene zu falschen Identifikationen gelangt, dass er schlechter lebt als noch nicht unter Werbeeinfluss stehend, Produktion und Wer-

bung aber gerade deshalb gut leben. (Beispiele zur Werbung bezogen auf Tabakwaren, Süssigkeiten oder Schlachtfette könnten aufs leichteste zitiert werden.) Für die Medien sind die «Bad News» die willkommenen Nachrichten, die «Good News». Es gehört zur journalistischen Kunst, das Schlechte «schriftstellerisch überhöht», sprich: masslos übertrieben, weiterzugeben. Ich wünschte Ihnen und mir, vor allem aber den uns Anvertrauten, die oft nicht das Privileg haben, sich in Ernährungsthemen eine eigene Meinung zu bilden, ich wünschte ein Medienzeitalter herbei, wo nicht jeder Unfall, beispielsweise mit einem Lebensmittel, zum Skandal hochstilisiert wird. Unfälle können sich ja auch innerhalb der Legalität ereignen. Aber Presse und Fernsehen dehnen das Ereignis auf «die Lebensmittel» schlechthin aus und bringen so den Mann, die Frau auf der Strasse ausser Rand und Band. Ich wünschte mir eine Zeit, in der die Zeitungen die Leistungen der Produzenten und des Staates für gesunde Lebensmittel verdeutlichen, so, dass der Bürger bei einem unerwünschten Einzelfall nicht aus der Fassung gerät. Wenn's dadurch ein bisschen weniger Sensationspresse gäbe, liesse es sich verschmerzen. Der Glaube an das in Zeitungen Gedruckte ist ohnehin nichts als ein mächtiger Aberglaube. So scheint es, dass der Mensch seine Weltoffenheit, die er dem Tier voraus hat, mit grosser Störanfälligkeit seines Verhaltens bezahlen muss – und erst noch in diesem Zustand von der «Fachwelt» allein gelassen wird. Im Krieg, den Tiere nicht kennen, kommt diese Störung am drastisch-tragischsten zum Ausdruck – kein reissender Wolf würde Glieder des eigenen Rudels töten! Solchen Störanfälligkeiten des menschlichen Verhaltens (Ernährung inbegriffen) begegnen wir, so meine ich, auch in der (Gesundheits-)Politik. Hier ein Beispiel krass missachteten Ernährungswissens und dessen Konsequenz im Verhaltensbereich: Letztes Jahr stand in der Eidgenössischen Ernährungskommission ein Traktandum ins Haus, der von Produzenten- und Handelsseite gestellte Antrag nämlich, Spirituosenzusätze zu Konfitüre zu erlauben. In Entsprechung ihres Auftrags, die Volksgesundheit durch Ausschaltung, zumindest Abschwächung, alimentärer Risiken zu schützen, äusserte sich die Ernährungskommission einstimmig und ohne Enthaltung dagegen. Wir dachten besonders an die Kinder, die sich vielleicht solch «neue Konfitüre», die man doch in manchem Haushalt zu den Grundnahrungsmitteln zählen kann, hinter dem Rücken der Mutter einverleiben. Aber ein Rekurs der Gegenseite – er ging bis zum Bundesgericht – bescherte uns das Geschäft ein zweitesmal auf den Tisch mit der Aufforderung, «lebensmittelrechtlich relevant» (so hiess der Ausdruck) zu beweisen, dass versüsster Schnapskonsum, zumal beim Kind, den Einstieg in den Alkoholismus fördert – als wäre die Genese des Alkoholismus durch immer wieder erhärtete Indizienketten nicht längst erwiesen! Sollten wir vielleicht eine Kindergruppe jahrelang mit Schnaps-

konfitüre füttern und dann auf Frühalkoholiker warten – womöglich im Doppelt-Blind-Versuch? Sehen Sie, hier hat die Verhältnismässigkeit Handelsfreiheit hier, Volksgesundheit dort, ihre giftigen Blüten im politischen Dschungel getrieben – und der alte Führungssatz «Unkenntnis erleichtert das Urteil» winkte von ferne.

Unter dasselbe Prinzip – Wahltaktik, Opportunismus – subsummiere ich, teilweise zumindest, den Sachverhalt, dass die biologisch-grüne Welle als umweltpolitisch derzeit heilige Kuh in allen Parteien gepflegt und gehätschelt wird. Es ist dies mehrheitlich als Kompromiss der politisch Aktiven an ihre Wähler zu sehen und nicht als Trendwende oder gar Durchbruch der Wahrheit. Die zunehmend feindliche Einstellung gegenüber der Chemie ist die mit Medienhilfe stark verallgemeinerte Reaktion gegenüber Ereignissen wie Seveso, Tschernobyl, Bhopal und Schweizerhalle. Nun war's nur ein kleiner Schritt, in Gazetten und Pamphleten auch die «Chemie im Kochtopf» zu verdammen und für alle möglichen Gesundheitsdefizite allein verantwortlich zu erklären.

Hatten nicht Menschen, besonders als Phänomen der Gruppe, seit jeher die Tendenz, sich für unerfüllte Wünsche des primitivsten Erklärungsklischees zu bedienen, indem sie Schwächere, meist Minoritäten, zu Sündenböcken stempeln? Gibt es prinzipielle Differenzen zwischen der Verfolgung früher Christen, den Judenpogromen unserer Zeit, der Apartheidpolitik, die sich im Wesen nicht auf Südafrika beschränkt, und andern, vielleicht subtileren Mechanismen, um die, die sich der Macht nicht fügen, an Ort und Stelle fertigzumachen? – Die, die Macht besitzen, bestimmen selbst die schwächeren Gruppen, gegen die sie erfolgreich kämpfen wollen.

Gesinnungsethisches Handeln hat bei vielen Politikern keinen langen Atem; höchstens den einer Legislaturperiode. Mancher hoffte, bei den Grünen sei dies anders. Aber so mancher stellte auch bei diesen enttäuscht fest, dass sie zwar mit Ideen umherspringen, aber nicht mit Erfahrung umgehen können.

Tab. 1. Sozialökonomischer Status und Zusammensetzung der Nahrung.

	Unterschicht n = 290	Mittelschicht n = 329	Oberschicht n = 65
Mindestens 2x Milch am Vortag	22,4%	36,5%	49,2%

Mindestens 2x Früchte am Vortag	31,7%	40,7%	60,0%
		**	
Ausgewogenheit der Nahrung (3 oder 4 Youngsche Kriterien erfüllt)	20,7%	29,8%	33,9%
		**	

** 0,01 > p > 0,001

*** p < 0,001

Quelle: G. Ritzel / R. Bruppacher: Basler Adoleszentenstudie

Damit Information zu Verhalten wird, Verhalten also gebildet oder bestehendes verändert wird, muss Energie aktiviert werden. Diesen Prozess nennen wir Motivation – den notwendigen Funken, der das Lehrziel des Lehrenden als Lernziel auf den Lernenden überspringen lässt. Hier liegt vielleicht der Ansatz zum Verständnis unterschiedlicher schichtspezifischer Ernährungsgewohnheiten.

In einer unserer früheren Studien zeigten sich Kinder der sozialen Grundschicht schlechter ernährt als wirtschaftlich Begünstigtere. Unterschiede bezüglich Wissen über und Kosten der Lebensmittel dürften zur Erklärung dieses Sachverhalts kaum hinreichen. Hatten sich doch in anderen Erhebungen zum Beispiel Gymnasiasten unvernünftiger in der Pausenverpflegung gezeigt als gleichaltrige Schüler aus Schulen mit geringerem Bildungsanspruch und – leider selbstverständlich – aus wirtschaftlich schwächeren Kreisen.

Aber wo wirtschaftliche Probleme – und da ist vor allem die soziale Grundschicht angesprochen – sonst schon dringender und drückender sind, mehr «auf den Nägeln brennen», da fehlt die Energie in bezug auf die Gestaltung *künftiger* Lebensbereiche, um Vorsorge walten zu lassen; so auch im alimentären Bereich. Das Energiepotential ist vielmehr auf die Lösung oder Abschwächung aktuellerer Lasten und Probleme ausgerichtet als auf eine erst künftig zum Tragen kommende Gesunderhaltung. So werden bei Essen und Trinken immer die gleichen Fehler begangen, falsches Verhalten wird fixiert, und Lustverzicht wird klein geschrieben ... dafür sind dann später sowohl Morbidität wie Mortalität messbar höher.

Die Graphik (Abb. 1), die sich Überlegungen des Gesundheitsökonom Herder-Dorneich zunutze

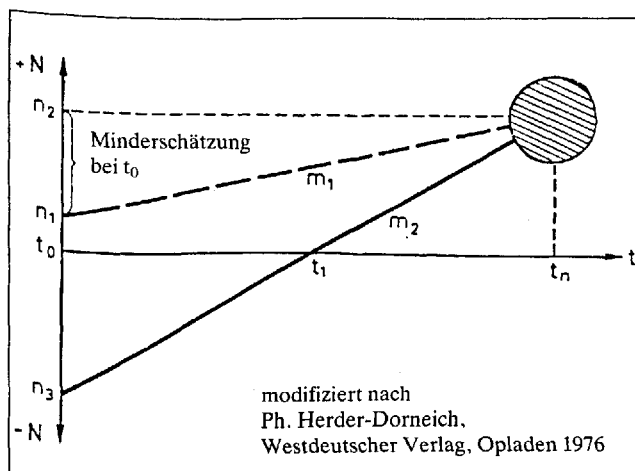


Abb. 1. Auswirkungen der ökonomischen Lage und des sozialen Konfliktpotentials auf das Ernährungsverhalten.

- +N - N: positive, negative Nutzenschätzung in fiktiven Nutzen-einheiten gemessen
- t: Zeitachse, in Zeiteinheiten gemessen
- m_1 : zeitliche Nutzenkurve eines Gutes m_1
- m_2 : zeitliche Nutzenkurve eines Gutes m_2
- t_1 : Zeitpunkt des Umschlags der Abwehr in Bedürfnis

macht, symbolisiert im Kreis oben rechts das richtige, ausgewogene, gesunde Ernährungsverhalten.

Bis dies erworben und eingeübt ist, vergeht die Zeit t_0 bis t_n . Weniger mit Konflikten auf materieller Basis Belastete (n_1) werden sich schon in t_0 annähernd gesund ernähren, die Steigung des Gradienten zum Idealzustand kann relativ flach verlaufen. Nicht so beim wirtschaftlich schwachen Kollektiv n_3 : Hier herrscht zunächst, nämlich bis zum Zeitpunkt t_1 , Abwehr; zwar nicht *Wesentlicheres*, aber – wie oft – *Dringlicheres* ist zu bewältigen. Erst mit der Zeit mag die Abwehr dem Bedürfnis nach gesunder Ernährung, nach Gesundheitserhaltung weichen. Solche Überlegungen reden, in der Sozialversicherung zum Beispiel, einem Obligatorium für wirtschaftlich Schwächere, das Wort. Für uns heute wären sie Argument dafür, gesunde Grundnahrungsmittel staatlich zu verbilligen, gesundheitsschädigende dafür fiskalisch zu belasten.

Bisher habe ich versucht zu zeigen, dass Aneignung von Wissen, wie oft unter Zwang erfolgend, recht wenig mit Handeln und Verhalten zu tun hat. Mit der Mehrung der Kenntnisse, im Lauf der Wissensvermittlung also, soll *Interesse* geweckt werden, Interesse daran, wie sich die Umsetzung gewonnenen Wissens in der tätigen Auseinandersetzung mit alltäglichen Aufgaben vollzieht, zum Beispiel beim Essakt Übergewichtiger, das normale Essverhalten wieder zu üben. Lernt jemand nicht, weil er muss, sondern weil sein Interesse, das Gelernte zu verwerten, die Leitschnur bildet, dann ist der Schritt vom Wissen zum Verhalten recht viel kleiner geworden.

Solches Festmachen des Lernprozesses am Interesse und das damit erfolgende Lösen von Leistungsdruck und Selektion heisst soviel wie sich orientieren am Schülerbedürfnis, bei Konsumentenschulung an deren konkretem Bedarf. Der Meinung vieler nach wird dieses sozialisierende Lernen, diese schulische Sozialisation in den Staatsschulen – ich kann hier nur allgemein sprechen – zu sehr vernachlässigt. Natürlich können die Lehrkräfte entgegen, dieser Teil der Erziehung sei Elternsache. Aber das ist doch eher eine Ausrede. Denn die Grenzen der familiären Erziehung sind offensichtlich, weil das überbordende Angebot an Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten die Fremdeinflüsse, denen ein Kind ausgesetzt ist, ins Unkontrollierbare anschwellen liess. Spätestens in der Pubertät des Heranwachsenden sind seine Eltern allein überfordert.

All dem soll die Schule, soll die Lehrfirma Rechnung tragen und nicht weiterhin der Wissensvermittlung den Vorzug geben, sondern erzieherische (definitions-gemäss: sozialmachende) Aufgaben wahrnehmen. Nur durch Vorbild und Üben im Sinne des interessierten Lernens können erwünschte Verhaltensmuster schrittweise aufgebaut werden.

Im Alter von etwa 13 bis 19 Jahren sind beim Kind und Adoleszenten die *Schüler-* bzw. *Lehrlingsexistenz* die dominanten Daseinsformen. Das bedeutet aber auch, sich den Normen der Schule oder der Lehrstelle zu

fügen. Wer das nicht vermag, versucht, dem eintönigen Alltag zu entrinnen oder ihn zumindest aufzulockern, anzureichern. Die heutzutage schon bei den Jungen oft vorhandene Flüssigkeit der Mittel erleichtert ihrerseits Entwicklung und Einhaltung besonderer, zumeist devianter Lebensweisen.

Auf die Ernährung bezogen sind das Überangebot an Lebensmitteln und die dazugehörige Werbung die Rahmenbedingungen für Über-, Fehl- und Unterernährung. In ihren Auswirkungen sind sie analog zu der soeben erwähnten generellen Reizüberflutung zu sehen.

In Göttingen und Giessen sind Korrelationen zwischen latenten Vitaminmängeln und klinischen Testergebnissen, die auf Verhaltensstörungen hinweisen, beschrieben worden. Wenn hier auch noch vieles Interessante erwartet werden darf, so ist doch kaum anzunehmen, dass es uns so einfach gemacht werde, unser Verhalten, somit auch unser Ernährungsverhalten nur durch Chemie der Nahrung, die wir uns zuführen, zu steuern. Es bleibt der komplizierte Weg der Information, der Interessensweckung und der so erzielten Einstellungs- und Verhaltensbeeinflussung. Davon war hier die Rede.

Dass dem Gesagten viel Präventives innewohnt, ist, so hoffe ich, offensichtlich geworden. Dereinst wird auch im alimentären Bereich dem gesunden Körper die gebührende Aufmerksamkeit gezollt werden, die heute erst die Pathologie, sei es das erste Zahnweh oder die letzte Kreislaufstörung, erfährt. Gesundheit wird kein ignoriertes Prozess mehr sein, der unmerklich in irgendeine Form der Devianz, der Krankheit, ja Verkrüppelung ausmündet. Weil sich die Ernährungsmöglichkeiten und erst damit auch die Ernährungsgewohnheiten im Laufe der letzten Jahrzehnte *mehr* geändert haben als in all den Jahrtausenden menschlicher Existenz zuvor, gilt es, geduldige Hilfe anzubieten, um den an Überfluss erst kurz Gewöhnten die Chance zu geben, sich besser als heute in der Wahl ihrer Nahrung zurechtzufinden. Erst nach dieser Phase der Adaptation – sagen wir in ein bis zwei Generationen – wird der Konsument die nun mehr definitiv erworbenen Gewohnheiten einhalten können, der Lernprozess liegt dann hinter ihm, denn er hat erfahren, dass *Umfang* des Wissens und *Tiefe* der Einsicht nicht dasselbe sind.

Günther Ritzel, Basel