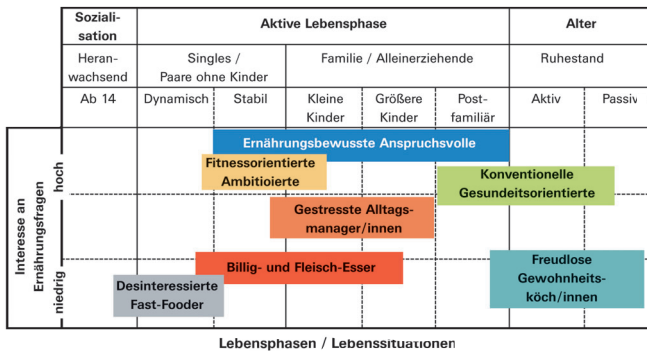


Ernährungsstile und Lebensphasen

Die Ernährungsstile können in einem Überblick im ISOE-Lebensphasenmodell dargestellt werden. So werden die Schwerpunkte der einzelnen Ernährungsstile in den verschiedenen Lebens- und Familienphasen sowie unterschiedlichen Lebensformen auf einen Blick sichtbar. Die Darstellung zeigt, dass die Mehrzahl der Ernährungsstile relativ deutlich einzelnen Lebens- bzw. Familienphasen zugeordnet werden kann und sich die Ernährungsstile somit im Laufe des Lebens verändern können. Zugleich wird offensichtlich, dass in den meisten Phasen mehrere Ernährungsstile zu finden sind.



Ansatzpunkte für eine Ernährungswende

Die entwickelte Typologie ermöglicht ein besseres Verständnis des Ernährungshandelns im Alltag und zeigt ein differenziertes Bild der Wünsche und Bedürfnisse unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Die Ernährungsstile lassen sich mit Blick auf das Interesse an Ernährungsfragen (vertikale Achse des Lebensphasenmodells) unterteilen: Drei Ernährungsstile weisen ein nur geringes Ernährungsbewusstsein auf und stehen vier Ernährungsstilen gegenüber, die ein ausgeprägteres Interesse an gesunder Ernährung zeigen. Für die Entwicklung adäquater Handlungsstrategien liefert diese Unterscheidung wichtige Hinweise auf Potentiale aber auch Hemmnisse für eine nachhaltigere und gesündere Ernährung. So kann bei einigen Ernährungsstilen an das vorhandene Interesse an gesunder Ernährung angeknüpft werden, während für die anderen Ernährungsstile Handlungsstrategien erarbeitet werden müssen, die entweder Allianzen mit anderen Motiven (z.B. Convenience) herstellen oder Angebote bereitstellen, mit denen Hemmnisse abgebaut oder entschärft werden können. Die Typologie liefert damit insgesamt wichtige Ansatzpunkte zur Entwicklung von alltagsadäquaten Produkten und Dienstleistungen sowie zielgruppenbezogenen Kommunikations- und Beratungsangeboten.

Zum Weiterlesen

Stieß, Immanuel/Doris Hayn (2005): Ernährungsstile – Ergebnisse einer quantitativen empirischen Untersuchung. Diskussionspapier Nr. 5.

Weitere Informationen

www.ernaehrungswende.de (Informationen zum Forschungsverbund und Downloads der Diskussionspapiere)
www.isoe.de/projekte/ernaehrf.htm (Informationen zum Teilprojekt »Ernährung im Alltag«)

Durchführendes Institut Teilprojekt »Ernährung im Alltag«

Das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) ist ein theoretisch geleitetes und zugleich anwendungsorientiertes gemeinnütziges Forschungsinstitut. Es erarbeitet im Rahmen der transdisziplinären Nachhaltigkeitsforschung Gestaltungswissen für Probleme an der Schnittstelle zwischen gesellschaftlichen und ökologischen Fragestellungen. Zu den Methoden-Schwerpunkten gehört u.a. der vom ISOE entwickelte sozial-ökologische Lebensstilansatz, der nicht nur im Themenfeld Ernährung, sondern auch in den Bereichen Mobilität, Freizeit und Tourismus in empirischen Untersuchungen angewandt wird.

Ansprechpartnerin: Dr. Doris Hayn, E-Mail: hayn@isoe.de

Institut für sozial-ökologische
 Forschung (ISOE) GmbH
 Hamburger Allee 45
 D-60486 Frankfurt am Main
 Tel. +49 (0) 69-707 69 19 – 0
 Fax +49 (0) 69-707 69 19 – 11
 E-Mail: info@isoe.de
www.isoe.de

Institut für
 sozial-ökologische
 Forschung (ISOE)



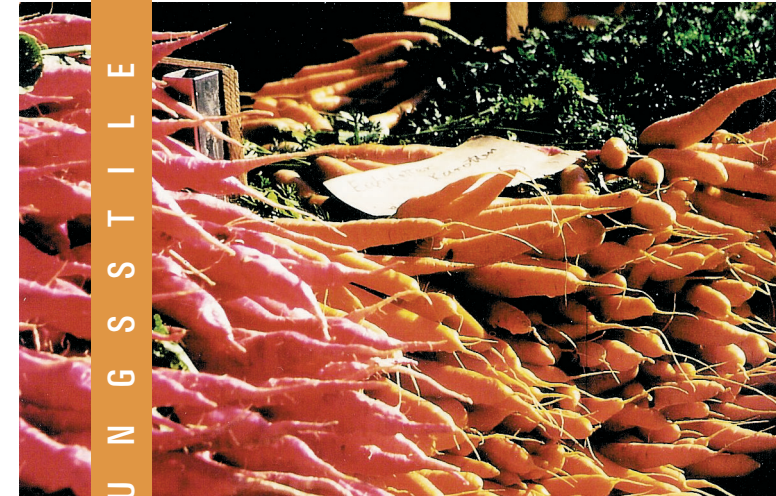
Forschungsverbund

»Ernährungswende« ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forschungsnetzwerks ökoforum, unter der Leitung des Öko-Instituts e.V., an dem das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), das KATALYSE-Institut für angewandte Umweltforschung und das Österreichische Ökologie Institut für angewandte Umweltforschung beteiligt sind.

gefördert durch



ERNÄHRUNGS
 WENDE! ALLTAG



ERNÄHRUNGSSTILE

ERNÄHRUNGSSTILE

Ergebnisse einer Studie des
 Instituts für
 sozial-ökologische Forschung
 im Rahmen des Projekts
 »Ernährungswende«

Institut für
 sozial-ökologische
 Forschung (ISOE)



Ernährungsstile



Das Verbund-Forschungsvorhaben »Ernährungswende« verfolgt das Ziel, Strategien für eine nachhaltige Ernährung zu entwickeln. Dies bedeutet eine Ernährung, die umweltverträglich, gesundheitsfördernd und in den Alltag integrierbar ist sowie soziokulturelle Vielfalt ermöglicht. Die beteiligten Institute bearbeiten diese Aufgabe mit einem integrativen Forschungsansatz innerhalb von vier Teilprojekten: »Ernährung im Alltag«, »Ernährung und Produkte«, »Ernährung Außer Haus« und »Ernährung und Öffentlichkeit«.

Konsument/innen als zentraler Ausgangspunkt

Im Teilprojekt »Ernährung im Alltag« untersucht das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) die Frage, welche Orientierungen und Verhaltensweisen den Ernährungsalltag der Deutschen prägen. In einer repräsentativen Untersuchung wurden 2.039 Erwachsene ab 18 Jahren zu ernährungsrelevanten Einstellungen und Orientierungen sowie zum Ernährungsverhalten befragt. Darüber hinaus wurden allgemeine Lebensstilorientierungen, soziodemographische und sozialstrukturelle Merkmale sowie differenzierte Angaben zur beruflichen Tätigkeit erhoben. Auf Basis dieser Ergebnisse identifizierte das ISOE eine Typologie von Ernährungsstilen, die im Projekt »Ernährungswende« einen zentralen Ausgangspunkt für die Entwicklung von Handlungsstrategien zur Förderung einer nachhaltigen Ernährung darstellt.

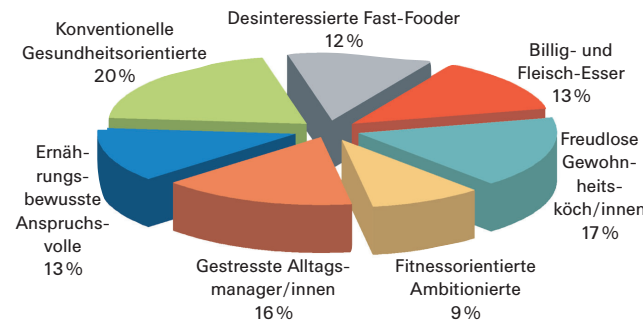
Ergebnisse im Überblick: Die Ernährungsstile der Deutschen

Die *desinteressierten Fast-Fooder* zeigen ein ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen. Feste Essensrythmen haben wenig Bedeutung, das Interesse an Kochen ist gering, während Essen Außer Haus einen hohen Stellenwert besitzt. Dieser Ernährungsstil ist vor allem bei jüngeren Singles und Paaren verbreitet; Männer sind überdurchschnittlich vertreten.

Für die *Billig- und Fleisch-Esser* muss Ernährung in erster Linie preiswert sein. Gesundheit spielt eine untergeordnete Rolle. Auch Vereinfachung ist wichtig: Starre Ernährungsroutinen lösen sich auf, gemeinsame Mahlzeiten verlieren an Bedeutung und Convenience-Lösungen werden geschätzt. Fleisch gilt als ideales Nahrungsmittel, da es einfach und zugleich vielseitig zubereitet werden kann. Dieser Ernährungsstil findet sich vorwiegend bei Singles, Paaren und Familien der jungen und mittleren Altersgruppe.

Die *freudlosen Gewohnheitsköch/innen* haben ein gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein und fest verankerte Ernährungsgewohnheiten, die den Tag strukturieren und Orientierung bieten. Essen hat den Charakter einer Pflichterfüllung und ist kaum mit Freude und Genuss verbunden. Dieser Ernährungsstil ist vor allem bei Alleinlebenden und Paaren im Ruhestand verbreitet.

Größe der Ernährungsstil-Segmente



Die *fitnessorientierten Ambitionierten* bevorzugen eine hochwertige und disziplinierte Ernährung, um damit ihre Leistungsfähigkeit und Fitness zu erhöhen. Hochwertige und gesundheitsfördernde Produkte wie Bio-Lebensmittel aber auch Functional Food spielen dabei eine wichtige Rolle.

Dieser Ernährungsstil findet sich überwiegend bei Paaren und Haushalten in der Familienphase, häufig bei Freiberufler/innen und Selbstständigen. In vielen Haushalten sind beide Partner berufstätig.

Die *gestressten Alltagsmanager/innen* haben ein ausgeprägtes Interesse an Ernährungsfragen, insbesondere um den eigenen Kindern eine optimale Ernährung zu bieten. Doppelbelastung durch Beruf und Familie und mangelnde Unterstützung durch andere Haushaltsmitglieder erschweren die Umsetzung dieses Anspruchs. Einkauf und Kochen werden somit zur lästigen Pflicht. Dieser Ernährungsstil ist vor allem bei Frauen in der Familienphase vertreten.

Die *ernährungsbewussten Anspruchsvollen* haben ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein, eine große Sensibilität für die ganzheitliche Bedeutung von Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheit. Qualität, Frische, Regionalität und Naturbelassenheit der Lebensmittel sind zentral. Bio-Lebensmittel gelten als Wohltat für Körper und Seele, synthetische Zusatzstoffe werden strikt abgelehnt. Dieser Ernährungsstil ist weder an eine bestimmte Lebensphase noch an ein bestimmtes Alter gebunden.

Die *konventionellen Gesundheitsorientierten* schätzen gutes Essen und sind sehr interessiert an Ernährung. Sie bevorzugen regionale und saisonale Produkte. Der Wunsch nach Genussfreude gerät jedoch in Konflikt mit der Bewältigung der teilweise vorhandenen Gewichts- und Gesundheitsprobleme. Vor allem in Haushalten der Nachfamilienphase ist dieser Ernährungsstil verbreitet.