

Kluß, Nicola

Essen und (Ess-)Genuss als Chance und Aufgabe der Ernährungsbildung

Haushalt in Bildung & Forschung 8 (2019) 1, S. 17-32



Quellenangabe/ Reference:

Kluß, Nicola: Essen und (Ess-)Genuss als Chance und Aufgabe der Ernährungsbildung - In: Haushalt in Bildung & Forschung 8 (2019) 1, S. 17-32 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-214043 - DOI: 10.25656/01:21404

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-214043>

<https://doi.org/10.25656/01:21404>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<https://www.budrich.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen, solange sie den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen und die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrags identisch, vergleichbar oder kompatibel sind.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work or its contents in public and alter, transform, or change this work as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. New resulting works or contents must be distributed pursuant to this license or an identical or comparable license.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS

DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation

Informationszentrum (IZ) Bildung

E-Mail: pedocs@dipf.de

Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Bildung Haushalt in & Forschung



***Aus der Praxis
für die Praxis***

<i>Claudia Angele & Ursula Buchner</i>	
Editorial	2
<i>Susanne Obermoser</i>	
Beraten und Diagnostizieren – Nuancen im fachlichen und pädagogischen Verständnis	3
<i>Nicola Kluß</i>	
Essen und (Ess-)Genuss als Chance und Aufgabe der Ernährungsbildung	17
<i>Verena Permoser, Manuel Schätzer & Birgit Wild</i>	
Zucker – verlockend süß, doch im Überschuss bitter	33
<i>Ulrike Barta & Ursula Buchner</i>	
Aufgaben analysieren – bewerten – gestalten	49
<i>Inka Engel</i>	
Handlungsorientiertes Lernen zwischen Instruktion und Konstruktion anhand der unterrichtlichen Umsetzung in der Ernährungsbildung	65
<i>Inga Asbeck & Birgit Peuker</i>	
Einsatz der Methode Lernwerkstatt im Fach Ernährung und Verbraucherbildung – Barrieren überwinden und Potenziale nutzen	77
<i>Ines Waldner</i>	
„Die guten Geister der Ernährung“ – Interdisziplinäre Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung am NAWImix	89
<i>Rim Abu Zahra-Ecker, Maria Magdalena Fritz & Marlene Wahl</i>	
Der Einsatz von Experimenten in der Primarstufe – die Verknüpfung von Theorie und Praxis	105

Nicola Kluß

Essen und (Ess-)Genuss als Chance und Aufgabe der Ernährungsbildung

Es bedarf vielfältiger Genusskompetenzen, um beim Essen ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Diese Genusskompetenzen werden insbesondere durch die Familie und das familiäre Umfeld weitergegeben. Es stellt sich die Frage, welche Aufgabe der Ernährungsbildung in der Schulung von Genussfähigkeit zukommt und welche Chancen und Grenzen sich in Anbetracht der Heterogenität der Schülerinnen und Schüler auftun.

Schlüsselwörter: Essgenuss, Geschmacksbildung, Ernährungsbildung, Ressourcen, Heterogenität

1 Einleitung

1.1 Mmhhh, ist das lecker ...

Essen wird mit Lust, Freude und Genuss assoziiert. Das Wichtigste beim Essen ist der gute Geschmack (Pudel, 2002, S. 375). Zwei Drittel der deutschen Bevölkerung geben aber an, nicht ohne Schuldgefühle genießen zu können. Es plagen sie zum Teil Ängste und Schuldgefühle (Bergler & Hoff, 2002; Dubé, LeBel & Lu, 2005). Oftmals steckt dahinter die Furcht, der eigenen Gesundheit zu schaden, dem Schlankheitsideal nicht entsprechen zu können und die Kontrolle über die Lieblingsspeisen, die gerne und dadurch häufig auch in großen Mengen verzehrt werden, zu verlieren (Bergler & Hoff, 2002). Ein Großteil der Menschen nimmt zudem eine Kluft wahr zwischen angeeignetem Wissen um gesundheitsförderliche Ernährung und dem, was ihnen schmeckt. Oftmals wird gesundheitsförderliches Essen mit einem Verlust an Genuss und Geschmack gleichgesetzt (Heindl, 2016; Pudel, 2002, S. 375).

In Anbetracht des oftmals angst- und stressbesetzten Genussumgangs und der empfundenen Diskrepanz zwischen Gesundheit und Genuss stellt sich die Frage, wie Genuss als individuelle Ressource den persönlichen Essalltag bereichern kann – ohne später das Gefühl zu haben, diesen bereuen zu müssen. Vor dieser Herausforderung steht auch die schulische Ernährungsbildung und sucht nach Wegen, bei Heranwachsenden in einer Altersphase der Orientierung Kompetenzen zu entwickeln, genussvoll mit der eigenen Lust umgehen zu lernen.

1.2 Fragestellung und Vorgehensweise

Wenig erforscht ist, in welcher Weise der Essalltag vom individuellen Genussverständnis, der Fähigkeit, Genuss wahrnehmen zu können und von der Bedeutung, die Genuss im jeweiligen Alltag einnimmt, beeinflusst wird. Um Antworten auf die Frage „*Welche Bedeutung haben Genussfähigkeit¹ und Genussorientierung² für das Ess- und Ernährungsverhalten im Alltag?*“ finden zu können, wurden in Form einer Sekundäranalyse³ 26 Einzelfallinterviews analysiert. Ausgehend von den subjektiven Theorien zu Essgenuss sowie den Erzählungen der Interviewten über den Stellenwert und den Umgang mit Genuss im Essalltag wurde auf die Fähigkeit geschlossen, Genuss wahrnehmen und erleben zu können.

Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Arbeit wurden über leitfadengestützte und problemzentrierte Einzelfallinterviews generiert. Zur Klärung der oben genannten Fragestellung ist auf Grund der Bedeutung der subjektiven Sichtweisen nur ein qualitatives, offenes Vorgehen möglich. Es wurde sich bewusst für Interviews mit Erwachsenen entschieden, da sie im Lebensrückblick über ihr Ess- und Ernährungsverhalten resümieren können (Lebensalter der Befragten zwischen 25 und 59 Jahren). Die Materialanalyse der vorliegenden Interviews erfolgte durch deduktive sowie induktive Kategorienbildung (Kuckartz, 2014, S. 77ff.). Das Material wurde mit einem ausdifferenzierten Kategoriensystem, bestehend aus den theoretisch abgeleiteten Haupt- und den direkt aus dem Material bezogenen weiteren Haupt- und Subkategorien, codiert. Im Anschluss an diese Codierphase wurde für jeden Einzelfall eine Zusammenfassung in paraphrasierender Form erstellt.

Ziel der Interviewanalyse war die Generierung verschiedener Genusstypologien. Die Typenbildung erfolgte durch das Vergleichen und das Kontrastieren vorliegender Einzelfälle (Kuckartz, 2014, S. 129). Diese Erkenntnisse stellten im weiteren Forschungsprozess einen Ausgangspunkt dar um herauszuarbeiten, welche Chancen, aber auch welche Grenzen und Herausforderungen in der Genussthematik für die schulische Ernährungsbildung liegen. Die zweite Fragestellung lautete: *Was kann ein genuss- und sinnesorientierter Ansatz in der schulischen Ernährungsbildung leisten?*

2 Theoretische Fundierung

2.1 Soziale, physische und psychische Bedeutung von Genuss

Genuss wird im Allgemeinen als „eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist“ (Gruber, 2015, S. 15) assoziiert (Lutz, 1983, S. 11; Wierlacher, 2008). Das Wort Genuss verweist zudem auf den Genossen, auf einen bzw. eine Gruppe von Mitgenießenden (Platt, 2004, S.

31f.; Wierlacher, 2008, S. 166). 59 Prozent der Deutschen verbinden mit Genuss gemeinsames Genießen (Apollinaris & forsa, 2009).

Genuss stellt eine Möglichkeit dar, den ganz persönlichen, individuellen Stil zum Ausdruck bringen zu können. Hinsichtlich des Essgenusses gerät nach Schulze der eigentliche Zweck einer Mahlzeit zu sättigen in den Hintergrund. Es geht vielmehr darum, sich etwas Besonderes einzuverleiben, etwas, das zum Genuss führt und das eigene Leben bereichert, ihm einen Sinn gibt (Schulze, 2005, S. 105f.). Über das Einverleiben des Besonderen wird der Essende ebenfalls zu etwas Besonderem (Wierlacher, 2008).

Laut Wierlacher kann jedes Lebensmittel ein Auslöser für Genuss darstellen, sofern es positiv auf Körper und Psyche einwirkt. Was dabei genossen wird, kann individuell sehr unterschiedlich sein und ist immer abhängig von soziokulturellen Rahmenbedingungen. Leitmilieus setzen Ernährungstrends und zeigen, welche Genüsse beim Essen moralisch erlaubt sind (Rose, 2009, S. 286ff.). Essgenüsse beziehen sich auf den gesamten Essprozess und umfassen dabei unter anderem die Nahrungszubereitung, das Ambiente, die Atmosphäre und die Kommunikation über das Essen und beim Essen (Schönberger, 2005, S. 3f.).

Physiologisch bewirkt Genuss zum Beispiel die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin. Weitere bekannte Botenstoffe, die bei Essgenüssen freigesetzt werden, sind Serotonin und opioide Neuropeptide wie Endorphine und Enkephaline. Sie wirken befreiend, entspannend und versetzen in eine leicht euphorische Stimmung (Dürschmid, 2013, S. 117f.). Dies erfolgt aber nur, wenn der Genuss als solcher auch wahrgenommen und nicht durch andere Aktivitäten überlagert wird (Gruber, 2015, S. 77ff.). Zeit übernimmt hierbei eine wesentliche Funktion.

Genuss hat Immunisierungs-, Ausgleichs- und Therapiefunktion. Er beugt Depressionen vor, da Genuss in vielfältigen Varianten das Alltagsgeschehen bereichern kann (Bergler & Hoff, 2002, S. 281ff.; Endres, 2012, S. 102; Gruber, 2015, S. 40ff.; Warburton, 2000, S. 24f.). Genuss ist in diesem Sinne ein präventiver Faktor, der kurz-, mittel- und langfristig die physische und psychische Gesundheit fördert und stabilisiert (Lutz & Koppenhöfer, 1983, S. 112ff.; Lutz, 1996, S. 352f.; Lutz & Sundheim, 2002).

2.2 Essgenuss und die belastenden Gedanken an Sünde und Schuld

Obwohl Essen grundlegende Bedürfnisse unter anderem nach Lustgewinn, Entspannung, Zufriedenheit (Grawe, 2004) befriedigt, hat eine Studie ergeben, dass 49 Prozent der Befragten Genuss mit Sünde verbinden und 24 Prozent nicht ohne Reue genießen können (Bergler & Hoff, 2002; Dubé et al., 2005). Die Schuldgefühle belasten den Genuss zum Teil so sehr, dass dieser zum Stressor wird.

Eine breit angelegte wissenschaftliche Studie von Bergler und Hoff identifiziert drei Genusstypen, den Genießer, den ambivalenten Genießer bzw. Genusszweifler und den Nichtgenießer. Zu je einem Drittel sind diese Genusstypen auf die deutsche Bevölkerung verteilt. Bergler und Hoff schlussfolgern daraus, dass nur ein kleiner Teil der Bevölkerung vollumfänglich genussfähig ist. Die Mehrzahl weist eine eingeschränkte Genussfähigkeit auf (Bergler & Hoff, 2002, S. 235ff.).

Auch Warburton führt an, dass sich die deutsche Bevölkerung innerhalb der Europäer in Bezug auf das Einverleiben von Genüssen am stärksten schuldig fühlt (Warburton, 2000, S. 29). Zudem gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede beim Ausleben von Genuss. Frauen plagt häufiger ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Fettes und Süßes gönnen. Männer hingegen ziehen überwiegend die positiven Seiten aus dem Einverlebten für sich heraus (Dubé et al., 2005). Es stellt sich die Frage, wie sich die ambivalenten Empfindungen und Wahrnehmungen gegenüber Genuss begründen lassen.

Eine zentrale Furcht und Ursache für Schuldempfinden, ist die Angst vor einer Gewichtszunahme bei zu häufigen und zu ausgiebigen Essgenüssen. Dickleibigkeit wird in unserer Gesellschaft vorwiegend mit Kontrollverlust gleichgesetzt, negativ bewertet und birgt die Angst vor gesellschaftlichem Abstieg in sich (Barlösius, 2014). Ein schlanker Körper steht für Produktivität, Leistung, Schnelligkeit und Effizienz (Montanari, 1999, S. 200). Mäßigung ist heutzutage gleichbedeutend mit der Wahrung der Gesundheit und einem langen, glücklichen und erfolgreichen Leben dank eines schlanken Körpers und eines kontrollierten Verhaltens in (nahezu) allen Lebenslagen.

2.3 Essvorlieben: Genetische Programmierung auf Viel, Fett und Süß verwoben mit positiven Esserlebnissen

Von Natur aus liegt eine menschliche Orientierung vor, besonders reichhaltig zu essen sowie sich viele zucker- und fettreiche Lebensmittel einzuverleiben (Meyerhof, 2013; Nachtsheim, 2014). Diese Präferenzen haben das Überleben in einer Gesellschaft des Mangels „gesichert“, da die genannten Vorlieben unter anderem viel Energie beinhalten. In Überflussgesellschaften ist aber nicht nur das Zuviel an verzehrten Lebensmitteln und Speisen als problematisch zu bewerten. Den industriell gefertigten Lebensmitteln werden Aromastoffe und Geschmacksverstärker zugesetzt, so dass die Auswahl und die Bewertung der Lebensmittel auch durch ein entsprechendes Marketing erschwert werden (Methfessel, Höhn, Miltner-Jürgensen & Arens-Azevêdo, 2016). In einer Überflussgesellschaft muss daher der Umgang mit der Lust auf Viel, Fett und Süß gelernt werden (Methfessel, 2017, S. 165f.; Methfessel, 2013).

Die eigenen Essvorlieben entstehen, indem bestimmte Lebensmittel und Speisen regelmäßig im Essalltag der Familie verzehrt werden. Esserlebnisse und Ge-

schmackserfahrungen werden dabei auf Grund ihrer Bedeutung für das menschliche Überleben nicht neutral im Gehirn abgespeichert, sondern immer zusammen mit den durchlebten Emotionen (Brombach, 2000; Bowlby, 2010; Methfessel, 2005; Pudel & Westenhöfer, 2003). Das, was einmal als wohltuend erfahren wurde, löst den Wunsch aus, das positive Esserlebnis immer und immer wieder erleben zu wollen. Deshalb kann auf die Lieblingsspeisen und den favorisierten Geschmack so schwer verzichtet werden (Butler-Bowdon, 2007; Macht, 2014, S. 79f.; Methfessel, 2014, S. 41ff.). Die erinnerten Emotionen sind wesentlich bei der Speisenauswahl beteiligt und werden vom limbischen System des Gehirns verwaltet, das auch das Hunger- und Sättigungszentrum beeinflusst. Dies erklärt, warum nicht unbedingt Hunger und Sättigung, sondern oftmals die positiv wie negativ abgespeicherten Emotionen das Ess- und Essgenussverhalten eines Individuums entscheidend mitbestimmen (Gniech, 2002, S. 168; Methfessel et al., 2016, S. 40ff. und S. 60f.).

3 Forschungsergebnisse: Genusstypologien und ihre Ausprägungen im Essalltag

Über die von der Autorin durchgeführte Sekundäranalyse zur Frage nach der Bedeutung von Genussfähigkeit und Genussorientierung für den Essalltag der Befragten, konnten drei Genusstypologien generiert werden, die Genuss-, die Ratio- und die Lustorientierten.

Für die Typologie der *Genussorientierten* stellt Genuss das zentrale und handlungsleitende Motiv bei der Auswahl von Speisen dar. Sie genießen jede Mahlzeit und sind dafür bereit, Geld und Zeit zu investieren. Über das Zubereiten und Einverleiben von Schmackhaftem drücken die Genussorientierten ihre Wertschätzung gegenüber sich selber aus. Sie essen vorwiegend gesundheitsförderlich und verfügen über hohe Nahrungszubereitungskompetenzen. Schuldgefühle bzgl. ihres Genussverhaltens belasten sie nicht. Tendenziell haben sie weder mit Gewichtsproblemen noch mit gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen. Die Gruppe der Genussorientierten geht achtsam mit sich um. Sie essen weder zu viel noch zu wenig oder aus emotionalen Stimmungsschwankungen heraus. Der Genuss beim Essen bereichert ihren Ess- und Lebensalltag und erhöht ihre allgemeine Lebenszufriedenheit.

Das Ess-, Essgenuss- und Ernährungsverhalten der *Ratioorientierten* wird vorrangig durch den Wunsch nach einem schlanken Körper, nach Gesundheit sowie von den vorhandenen zeitlichen und finanziellen Ressourcen bestimmt. Individuelle Essgenüsse stehen dazu häufig konträr und werden nur bedingt im Essalltag berücksichtigt. Dies zieht zum Teil eine gewisse Unzufriedenheit im Hinblick auf ihren Essgenussalltag nach sich. Je öfter es den einzelnen Befragten der Ratioorientierten gelingt, individuelle Essgenüsse einzuplanen und im Alltag erfahren zu dürfen, desto zufriedener sind sie mit diesem. Die Gruppe der Ratioorientierten verfügt überwie-

gend über hohe Nahrungszubereitungs Kompetenzen und ernährt sich vorwiegend gesundheitsförderlich.

Genuss ist für die Gruppe der *Lustorientierten* wichtig, auch wenn sie diesen selten bewusst einplanen. Ihr Essalltag ist ungeregt und ungeplant. Die Lustorientierten essen, wenn sie hungrig sind und orientieren sich dabei vorwiegend an Außer-Haus-Angeboten im Fast Food Bereich und an Convenience Produkten. Ihr Interesse an der Nahrungszubereitung ist gering ausgeprägt. Daher bereiten sie sich tendenziell selten etwas zu und verfügen über geringe Nahrungszubereitungs Kompetenzen. Sie haben des Öfteren die Erfahrung gemacht, dass von ihnen selbst Zubereitetes wenig schmackhaft ist. Dies macht die Lustorientierten abhängig, sich anderweitig verköstigen zu lassen. Essgenuss verbindet die Gruppe der Lustorientierten vorwiegend mit großen Portionen, die viel Fett enthalten und stark gewürzt sind. Gehäuft essen sie über ihren Hunger hinaus und fühlen sich oft nach Mahlzeiten übersättigt und unwohl. Ihr schlechtes Gewissen bzgl. der Menge und der zu sich genommenen Speisen ist tendenziell hoch ausgeprägt. Gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen oder auch naturbelassene Lebensmittel stehen selten auf dem Speiseplan der Lustorientierten. Sie verbinden mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln vorwiegend einen Verlust an Geschmack und Genuss.

Die Interviewanalyse hat ergeben, dass nur 6 der 26 Interviewten die Fähigkeit aufweisen, Essgenuss vollumfänglich und gemäß der Definition zu *Genussfähigkeit* wahrnehmen zu können. Sie gehören alle der Gruppe der Genussorientierten an.

Genussorientierung weist für den Großteil der Befragten einen wichtigen Stellenwert im Alltag auf. Für 15 von 26 Interviewten ist Essgenuss im Alltag handlungsleitend. Die übrigen Befragten planen Essgenüsse im Alltag nicht ein, genießen sie aber, wenn sie auftreten und erleben sie als etwas Bereicherndes. Nur für zwei Interviewte ist Essgenuss vorwiegend unerwünscht oder störend.

Eine hohe Genussorientierung korreliert tendenziell mit einer hohen Zufriedenheit bzgl. des eigenen Ess- und Essgenussverhaltens. Am zufriedensten sind die Befragten der Typologien Genuss- und Ratioorientierte. Diese Zufriedenheit entsteht dadurch, dass Genuss regelmäßig in den Essalltag eingebaut wird und nicht das Gefühl eines Genussverzichts entsteht. In der Gruppe der Lustorientierten mindert das schlechte Gewissen häufig den Genuss, der nach dem Verzehr von vorwiegend wenig gesundheitsförderlichen Speisen oftmals einsetzt. Eine hohe Genussorientierung muss aber nicht mit der Fähigkeit einhergehen, Genuss auch vollumfänglich wahrnehmen zu können.

Eine hohe Genussorientierung geht oftmals mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsstil einher. 10 von 12 Befragten mit hoher Genussorientierung haben für sich einen Weg gefunden, Genuss ohne schlechtes Gewissen ausleben zu können. Sie haben individuell "passende" Genusspräferenzen entwickelt, die sich insbesondere im gesundheitsförderlichen Bereich bewegen. Die Ergebnisse der Interviewanalyse zeigen aber auch, dass hohe Genussorientierung nicht mit einem gesundheitsförderli-

chen Ernährungsstil korrelieren muss. Bei den Lustorientierten liegt bei hoher Genussorientierung ein vorwiegend gesundheitsabträglicher Ernährungsstil vor.

Einen wesentlichen genussfördernden Faktor stellt für alle Interviewten die soziale Komponente beim Essen dar. Gemeinsam zu speisen wird als eine Quelle der Freude wahrgenommen. Genusshemmende Faktoren sind vor allem der Wunsch nach einem geringeren Gewicht, gesundheitliche Einschränkungen, die zum Teil mit Genussgeboten oder -verboten einhergehen, geringe Kompetenzen in der Nahrungszubereitung sowie geringe zeitliche und finanzielle Ressourcen.

Die vorhandenen *Nahrungszubereitungskompetenzen* stellen eine entscheidende Schlüsselkompetenz dar. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass gute Kenntnisse in der Nahrungszubereitung zum einen die Freude und zum anderen die Wahrscheinlichkeit erhöhen einen eher gesundheitsförderlichen Ernährungsstil zu entwickeln. Zudem werden Kenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung benötigt, um sich etwas Schmackhaftes zubereiten zu können. Vor allem in der Gruppe der Lustorientierten weist die Mehrheit der Befragten kaum Kenntnisse in der Nahrungszubereitung auf. Sie sind abhängig von familiären Einladungen, Einladungen von Freunden und Bekannten sowie Außer-Haus-Angeboten. Mehrfach haben die Interviewten davon berichtet, dass sie selbst Zubereitetes weggeworfen haben, weil es ihnen nicht zugesagt hat. Die Genussorientierten im Kontext der Typologie der vorliegenden Arbeit weisen nahezu alle hohe Nahrungszubereitungskompetenzen auf, die es ihnen ermöglichen, sich gesundes und schmackhaftes Essen zuzubereiten. Zudem haben sie Spaß an der Nahrungszubereitung und bringen dem Bereich Essen und Ernährung Interesse entgegen.

In der Literatur finden sich Hinweise darauf, dass Kinder, die früh an die Nahrungszubereitung herangeführt werden, oftmals auch später Ernährungsverantwortung übernehmen, da die Übernahme von Ernährungsverantwortung Ernährungs-kompetenz bedingt (Brunner, 2007, S. 122). Zutreffen würde diese These auf die vorliegende Studie. Besonders die Befragten des genussorientierten Typus haben früh Erfahrungen mit der Speisenzubereitung gemacht, verfügen aber auch über fundiertes Ernährungswissen. Es ist zu vermuten, dass Wissen und Können einander bedingen. Inwiefern und in welchem Verhältnis es aber einer Verknüpfung von Theorie und Praxis bedarf, um Wissen im Alltag in Handeln überführen zu können, muss durch weitere Wirkungsforschung in diesem Bereich überprüft werden.

4 Einordnung der Forschungsergebnisse

4.1 Der Einfluss der Herkunftsfamilien

Die vorliegenden Ergebnisse müssen im Hinblick auf die Ressourcen gesehen werden, die Menschen im Laufe eines Lebens entwickeln und entwickeln können. Ressourcen „bilden [dabei] die Grundlage der Bedürfnisbefriedigung (...)“ (Schlegel-

Matthies & Methfessel, 2009, S. 3). Entscheidende Voraussetzungen sind die lebensweltlichen Bezüge, in die ein Mensch hineinwächst. Insbesondere über die Familie erfahren Themenfelder wie Genuss, Gesundheit, ein gesundheitsförderlicher Lebensstil eine Bewertung unter anderem auch im Hinblick auf die Kategorien lohnenswert bzw. weniger lohnenswert (Zocher, 2011 und 2017). Der soziokulturelle Einfluss der Herkunftsfamilien wird zum Beispiel durch Studien wie die HBSC-Studie (HBSC-Team Deutschland, 2015a und 2015b) und die NVS II-Studie (Max-Rubner Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008) belegt.

Vorliegende Studie verdeutlicht unter anderem, welchen entscheidenden Einfluss die Herkunftsfamilien auf die Ausbildung von Genusskompetenzen der Befragten genommen haben. Die Genussorientierten verfügen in der vorliegenden Sample von klein auf über vielfältige Erfahrungen im Umgang mit der Nahrungszubereitung. Ebenso lernen sie über die Herkunftsfamilien eine Vielfalt an sinnlichen Erfahrungen kennen, die wiederum darin mündet, dass sie sich verhältnismäßig offen gegenüber neuen Lebensmitteln und Speisen zeigen und diese verkosten. Ihre Sinne sind geschärft und durch den geringen Verzehr von industriell gefertigten Produkten wenig im Hinblick auf süß, fett und salzig „manipuliert“.

Im Gegensatz dazu stehen die Lustorientierten der vorliegenden Studie, bei denen durch Geschmacksgewöhnung an Fast Food und Convenience Produkten davon auszugehen ist, dass sie sich an den Zusatz von Geschmacksverstärkern im Essen gewöhnt haben und diesen mit Wohlgeschmack assoziieren (auf die favorisierte starke Würzung der Speisen weisen mehrere Lustorientierte hin). Den Genussorientierten stehen zudem verstärkt die finanziellen Ressourcen zur Verfügung, um sich qualitativ hochwertige Produkte kaufen zu können.

Wissen beeinflusst mit zunehmendem Alter die Steuerung des eigenen Ess- und Ernährungsverhaltens und stellt damit eine wesentliche Ressource dar, die Lust am Essen in einen kultivierten Genuss überführen zu können bzw. zu wollen. Darüber können Körper und Geist langfristig Zufriedenheit und Gesundheit erfahren (Pudel & Westenhöfer, 2003). Voraussetzung dafür, das eigene Ess- und Essgenussverhalten zu überdenken und aktiv gestalten zu wollen, ist die innere Einstellung, dass eine ausgewogene und bedarfsorientierte Ernährung für sich selbst als lohnenswert und sinnvoll erachtet wird (Antonovsky & Franke, 1997; Methfessel, 2008). Dazu benötigt wird die Kompetenz, vorhandenes Wissen zu aktivieren und für eine eventuell gewünschte Umstellung des eigenen Essalltags nutzbar machen zu können. Werden aber alle Kräfte vom Alltag aufgesogen, mangelt es an sinnlichen und praktischen Erfahrungen sowie fachlichem Wissen, so fehlen entscheidende Ressourcen, um den eigenen Essalltag bewusster gestalten und entwickeln zu können.

Essen wird oftmals auch als Quelle zur Stressreduktion, zur Entspannung und als Stimmungsaufheller eingesetzt. Zu beobachten ist dies vor allem bei dem Typ der Lustorientierten. Hier fehlt es oftmals an den Ressourcen Geld, Zeit, Ernährungswis-

sen, Kenntnissen in der Nahrungszubereitung, Geschmackserfahrungen mit naturbelassenen und eher gesundheitsförderlicheren Lebensmitteln und der inneren Vorstellung, dass sich ein bewusstes Gestalten des eigenen Essgenussalltags positiv auf ihre Zufriedenheit und ihre allgemeine Lebensqualität auswirken könnte. In ihren Lebenskontexten erfüllt ihr momentaner Umgang mit der Lust durchaus einen Sinn, Sinn unter anderem hin zu mehr positiven Gefühlen im Alltag, zum Abschalten und Vergessen, zum Dazugehören (Zocher, 2015). Zudem kann nur gegessen werden, was auch gut zu denken ist (Kaufmann, 2005, S. 18). Wenn aber gesundheitsförderliche Lebensmittel wie Salat oder mageres Fleisch mit einem hohen Genussverlust assoziiert werden, oder mit einer Lebensweise, die so gar nicht zum eigenen Konzept passt, werden sie kaum regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Es bedarf eines inneren Gefühls der Satttheit, seine eigene Lust aufschieben und in einen genussvollen Umgang mit den Essvorlieben münden zu lassen (Methfessel, 2013, S. 32). Insbesondere der Gruppe der Lustorientierten mangelt es an diesem Gefühl, weil ihre Lebensumstände ihnen viel abverlangen und sie oftmals bedürftig zurücklassen. Diesen Zustand des Mangels beantworten sie zum Beispiel durch das Ausleben ihrer Esslust.

In der distinktiven Genussdiskussion werden die Ressourcen, die zur Verfügung stehen müssen, um Lust in Genuss überführen zu können, nicht berücksichtigt. Ein gesellschaftlich als gesundheitsabträglich wahrgenommener Umgang mit der eigenen „unkultivierten“ Lust führt oftmals zu Schuldzuweisungen, die kaum gerechtfertigt sind in Anbetracht dessen, welche Ressourcen benötigt werden, um Lust in Genuss überführen zu können.

4.2 Schlussfolgerungen für die Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB)

Gemäß dem EVB-Curriculum nach REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen) stellt es ein Ziel der Ernährungsbildung dar, in einer Überflussgesellschaft eine Esskultur zu entwickeln, die langfristig gesund erhält. Dazu benötigen die Heranwachsenden Orientierungswissen, um aus dem Überangebot von Lebensmitteln selbstbestimmt und reflektiert wählen zu können. Die Intention ist es, Handlungsoptionen zu erhöhen und im Laufe des Lebens weitere, auch altersentsprechende Optionen entwickeln zu können, um unter anderem zufriedener und gesundheitsförderlicher mit sich, seinem Körper und seinem Ess- und Essgenussverhalten umgehen zu können.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass viele Ressourcen zur Genussfähigkeit über die Herkunftsfamilie initiiert werden, stellt sich zum einen die Frage, welche Aufgabe Ernährungsbildung im Hinblick auf die Ausbildung von Genussfähigkeit zukommt und zum anderen, welche Rolle die schulische Ernährungsbildung in Anbetracht der Heterogenität der Jugendlichen und ihrer unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen spielen kann. Gerade wegen des starken familialen Ein-

flusses bzgl. der Ausbildung von Genussfähigkeit ist es für einen sozialen Ausgleich umso wichtiger, dass die schulische Ernährungsbildung sich der Herausforderung stellt, Genussfähigkeit bei den Heranwachsenden anzubahnen. In Anbetracht der Heterogenität der Schülerinnen und Schüler sollte ein breites, vielfältiges und gesundheitsförderliches Angebot an Genusserfahrungen ermöglicht werden. Es bleibt aber die Frage zu beantworten, wie mit den heterogen vorzufindenden „Genussvoraussetzungen“ der Schülerinnen und Schüler umgegangen werden kann.

Genussfähigkeit

Das EVB-Curriculum stellt den Rahmen, um unter anderem über Sinnesbildung Genussfähigkeit schulen zu können. In Anbetracht der Komplexität von Genussfähigkeit und der Ressourcen, die angesichts der vorliegenden Studie grundlegend scheinen, um Genussfähigkeit ausbilden zu können, befinden sich Schule und schulische Ernährungsbildung in einem Dilemma zwischen hohen Zielen und Überforderung, diese erreichen zu können.

Die Wissensvermittlung kann eine Stärke der schulischen Ernährungsbildung darstellen. Die Gruppe der Genussorientierten und auch ein Großteil der Ratioorientierten verfügen über fundiertes Fachwissen. Wie aber die Interviewbeispiele zeigen, reicht das Wissen alleine nicht aus, um einen für sich positiven Genussumgang entwickeln zu können. Wissen zieht nicht gleich Handeln nach sich. Es bedarf der Motivation und Volition, dieses Wissen anzuwenden und im Alltag zu leben. Inwiefern daher Bildung und Wissenszuwachs als zentrale Ressourcen in der schulischen Ernährungsbildung dazu beitragen können Genussfähigkeit zu schulen, bedarf weiterer Forschung.

Um genussvolles Verhalten wiederholen zu können, muss sich daran erinnert werden. Genuss wird aber nur dann als solcher wahrgenommen und erinnert, wenn das Gehirn diesen als Genusserlebnis abspeichert (Gruber, 2015, S. 70f. und S. 77f.; Macht, 2014, S. 76ff.). Wird man zum Beispiel durch Hektik und Stress abgelenkt, nimmt das Gehirn den Genuss nicht wahr. Ohne den wahrgenommenen Genuss bleibt aber auch die entspannende Wirkung des Genusses aus (Gruber, 2015, S. 70ff.). Zeit ist somit ein wesentlicher Faktor, um Genuss beim Essen überhaupt bewusst wahrnehmen zu können (Koppenhöfer, 2015; Lutz & Koppenhöfer, 1983). In der vorliegenden Arbeit werden als genusshemmende Faktoren von den Interviewten besonders Hektik und Stress empfunden. Werden die Genussregeln von Lutz und Koppenhöfer betrachtet, so muss festgestellt werden, dass im Unterricht vor allem Regeln wie „Genuss braucht Zeit“ und „Genuss geht nicht nebenbei“ (Koppenhöfer, 2015, S. 25) auf Grund der Zeitnot schwer zu erreichen sind.

Um Genuss wahrnehmen zu können, müssen die Sinne geschärft und trainiert werden (Bergler & Hoff, 2002, S. 160). Neben Nahrungszubereitungskompetenzen spielen Sinneserfahrungen mit eher naturbelassenen Lebensmitteln eine wichtige Rolle bei der Geschmacksentwicklung. Daher sollten Erfahrungen mit naturbelasse-

nen und gesundheitsförderlichen Lebensmitteln in der schulischen Ernährungsbildung angestrebt werden. Darüber erhalten die Heranwachsenden die Möglichkeit zur Geschmackserweiterung und erfahren die Unterschiede zu industriellen Produkten.

Genussorientierung

Die Freude am Essen kann unter anderem in Schule und schulischer Ernährungsbildung als Türöffner dienen, sich gegenüber neuen Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen zu öffnen. Dies stellt für die Verkostung und den Verzehr von eher gesundheitsförderlichen und naturbelassenen Lebensmitteln und Speisen eine gute Voraussetzung dar, den eigenen Geschmack erweitern und ergänzen zu können. Daher müssen gesundheitsförderliche Lebensmittel und Speisen als eine echte und schmackhafte Alternative erfahren werden, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, von den Heranwachsenden langfristig ausgewählt und verzehrt zu werden (Kaufmann, 2005, S. 18). Die große Chance von Familie und ernährungsbildenden Institutionen liegt zudem darin begründet, dass in einem weitestgehend vertrauensvollen und geschützten Raum Heranwachsende an neue Geschmäcker herangeführt, neue Genüsse gemeinsam erschlossen und der Umgang mit Genussquellen hinterfragt werden können. In einer Atmosphäre des wertschätzenden Miteinanders, in der Geschmackseindrücke und Genussvorlieben gleich welcher Art geäußert werden dürfen, können erinnerungswerte Begebenheiten und Situationen entstehen. Diese Momente werden zusammen mit dem jeweilig verkosteten Geschmack im limbischen System gespeichert. Positiv verankerte Lebensmittel und Speisen möchten wieder verzehrt werden und können darüber in das persönliche Geschmacksrepertoire aufgenommen werden (Methfessel et al., 2016, S. 40ff. und S. 60f.).

Als genussfördernder Faktor wurde von den Interviewten durchgängig der gemeinsame Verzehr von Speisen in einer angenehmen Atmosphäre genannt. Der gemeinsame Verzehr von selbst Zubereitetem oder auch die Verkostung können eine Quelle der Freude und des Genusses im schulischen Alltag darstellen, sofern ein gewisser zeitlicher Rahmen dafür zur Verfügung gestellt wird.

Nahrungszubereitungskompetenzen

Wie bereits ausgeführt gibt es Hinweise darauf, dass Kinder, die früh an die Nahrungszubereitung herangeführt werden, später häufiger Ernährungsverantwortung übernehmen und mit Spaß und Freude am Herd stehen (Brunner, 2007, S. 122f.). Wird davon ausgegangen, dass ein frühes Heranführen an die Nahrungszubereitung eine spätere Aktivität in diesem Bereich fördert, liegt es nahe, den Aufbau solider Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung durch Schule und Unterricht aufzubauen. Nach Angaben der forsa (2012, S. 15) erlernen 20 Prozent der Heranwachsenden die Nahrungszubereitung über die Schule. In der BRD findet sich kein Schulfach, in dem die Nahrungszubereitung flächendeckend unterrichtet wird.

Um aber Nahrungszubereitungs Kompetenzen ausbilden zu können, müssen die Heranwachsenden in Schule und Unterricht die entsprechenden Möglichkeiten vorfinden und Rahmenbedingungen geschaffen werden, allen Kindern und Jugendlichen fundierte Kenntnisse in der Nahrungszubereitung zuteilwerden zu lassen.

5 Ausblick

Die vorliegende Studie verdeutlicht, wie komplex das menschliche Essgenussverhalten und seine Ausbildung sind. Um das komplexe Phänomen Essgenuss durchdringen und daraus Schlussfolgerungen unter anderem für Schule und schulische Ernährungsbildung ziehen zu können, bedarf es weiterer Forschung in diesem Bereich. Insbesondere durch die Komplexität des menschlichen Ess- und Essgenussverhaltens wird es der Forschung erschwert, Ursache und Wirkung direkt aufeinander beziehen und messen zu können.

Vorrangig werden im Bereich der Essgenussforschung erwachsene Personen befragt, da ihnen die Fähigkeit zugesprochen wird, sich reflexiv mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten auseinandersetzen zu können. Dadurch gibt es kaum Erkenntnisse zum jugendlichen Genussverständnis. Dies ist aber wesentlich, um jugendliche Essgenüsse im schulischen Alltag berücksichtigen und einbauen zu können.

Anmerkungen

- 1 Als Genussfähigkeit wird die Voraussetzung verstanden, die eigene Lust bewusst kontrollieren, Genuss aktiv suchen, wahrnehmen und empfinden zu können. Der Begriff Genussfähigkeit wird im Sinne einer Kompetenz verwendet, denn er schließt neben Wissen, Können und Verstehen ebenfalls die Bereitschaft ein sich zu öffnen, sich auf neue Situationen bzw. Essgenüsse einzulassen sowie reflexiv mit diesen umzugehen.
- 2 Genussorientierung wird definiert als eine vorwiegend lustvolle Handlung, um elementare Grundbedürfnisse zu stillen und positive Emotionen herbeizuführen. Es ist eine Handlung, die wenig reflektiert und kontrolliert stattfindet, eine Quelle der Freude aber ebenso auch der Schuldgefühle sein kann.
- 3 Die vorliegende Studie stützt sich auf die Auswertung des Datenmaterials der Dr. Rainer Wild-Stiftung, die im Jahr 2013 unter der Fragestellung „Warum essen wir Dinge, die uns nicht schmecken?“ erhoben wurde (Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2013a, 2013b, 2013c).

Literatur

- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVt.
- Apollinaris & forsa (2009). *Apollinaris-Studie Geschmack 2009*.
- Barlösius, E. (2014). *Dicksein: Wenn der Körper das Verhältnis zur Gesellschaft bestimmt*. Frankfurt/Main: Campus.
- Bergler, R. & Hoff, T. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Köln: Kölner Universitäts-Verlag.
- Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie*. München: Reinhardt.
- Brombach, C. (2000). *Ernährungsverhalten im Lebensverlauf von Frauen über 65 Jahren. Eine qualitativ biographische Untersuchung*. Gießen: Köhler.
- Brunner, K.-M. (2007). Alimentäre Biographien – Kontinuitäten, Umbrüche, Veränderungen. In K.-M. Brunner (Hrsg.), *Ernährungsalltag im Wandel* (S. 119-130). Wien: Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-211-48606-1_7
- Butler-Bowdon, T. (2007). *50 Klassiker der Psychologie. Die wichtigsten Werke von Alfred Adler, Sigmund Freud, Daniel Goleman, Karen Horney, William James, C. B. Jung, Jean Piaget, Viktor Frankl, Howard Gardner, Alfred Kinsey, Abraham Maslow, Iwan Pawlow, Stanley Milgram, Martin Seligman und vielen anderen*. Heidelberg: mvg.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013a). *Warum essen wir Lebensmittel, die uns nicht schmecken?* Themenkatalog/Leitfaden. Heidelberg: blaetterwald Design.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013b). *Warum essen wir Lebensmittel, die uns nicht schmecken?* Kurzporträts der interviewten Personen. Heidelberg: blaetterwald Design.
- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2013c). *Warum essen wir Lebensmittel, die nicht schmecken?* Daten Screener. Heidelberg: blaetterwald Design.
- Dubé, L., LeBel, J. L. & Lu, L. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86, 559-567.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023>
- Dürschmid, K. (2013). Vom Glück des Schmeckens. Psychologische Aspekte des Schmeckens. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken* (S. 115-138). Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Endres, E.-M. (2012). *Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-19627-5>
- forsa (2012). *Kinder und Kochen*.

- http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Kita-Schule/Forsa-Umfrage-KinderUndKochen.pdf?__blob=publicationFile
- Gniech, G. (2002). *Essen und Psyche. Über Hunger und Satttheit, Genuss und Kultur*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-56074-3>
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gruber, M. (2015). *Mut zum Genuss. Warum uns das gute Leben gesund und glücklich macht*. Wien: edition a.
- HBSC-Team Deutschland (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.) (2015e). *Lebenszufriedenheit von Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14*. http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_Lebenszufriedenheit_2013_14.pdf
- HBSC-Team Deutschland (Statistisches Bundesamt & Robert Koch-Institut, Hrsg.) (2015d). *Psychosomatische Beschwerdelast bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2013/14*. http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_subjektive_beschwerdelast_2013_14.pdf
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft*. Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Kaufmann, J.-C. (2005). *Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen*. Konstanz: UVK.
- Kluß, N. (2018). *Essen und Essgenuss. Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag. Chancen eines genuss- und sinnesorientierten Ansatzes für schulische Bildungsprozesse*. <https://opus.ph-heidelberg.de/frontdoor/index/index/docId/321>
- Koppenhöfer, E. (2015). *Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Lutz, R. (1996). Genusschule: Kleine Schule des Genießens. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapie. Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen* (S. 352-356). Berlin: Springer.
- Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Depression und Genuss. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuss und Geniessen. Zur Psychologie der genussvollen Erlebens und Handelns* (S. 126-136). Weinheim: Beltz.
- Lutz, R. & Sundheim, D. (2002). Das Euthyme Konzept: Genuss zum Wohle der Gesundheit. Psychologische Aspekte gesundheitsfördernder Ernährung. *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens* (9), 14-24.

- Macht, M. (2014). Gefühlssessen. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 75-86). Heidelberg: 1-2-Buch.
- Max-Rubner Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. (2008). *Die Nationale Verzehrs Studie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen*. Karlsruhe.
- Methfessel, B. (2005). REVIS Fachwissenschaftliche Konzeption: Soziokulturelle Grundlagen des Essens und der Ernährung. In H. Hesecker & K. Schlegel-Matthies (Hrsg.), *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Paderborn.
- Methfessel, B. (2008). Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken heraus. Teil 2: Herausforderungen für die Gesundheitsförderung. *Ernährungs Umschau* (1), 37-43.
- Methfessel, B. (2013). Essen genießen als Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden. *Die Säule* (1), 30-33.
- Methfessel, B. (2014). Hunger & Sättigung – Rhythmik des Stoffwechsels. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 35-50). Heidelberg: 1-2-Buch.
- Methfessel, B. (2017). Warum i(s)t der Mensch, wie er isst? Essbiografie zwischen Tradition, wissenschaftlichen Empfehlungen und neuen Ernährungskonzepten. In Kulinaristik Forum (Hg.), *Jahrbuch für Kulinaristik* (S. 153-169). München: Iudicium Verlag.
- Methfessel, B., Höhn, K., Miltner-Jürgensen, B. & Arens-Azevêdo, U. (2016). *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Meyerhof, W. (2013). Alles geerbt? Geschmacksgenetik und ihr Einfluss auf das Essverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken* (S. 61-74). Heidelberg: Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Montanari, M. (1999). *Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa*. München: Beck.
- Nachtsheim, R. (2014). Fett schmeckt!? Der Einfluss der Fettwahrnehmung auf das Ernährungsverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 47-60). Heidelberg: 1-2-Buch.
- Platt, T. (2004). *Genussbarometer Deutschland. Wie wir zu leben verstehen*. Berlin: Ch. Links.
- Pudel, V. (2002). Medien und Ernährungsverhalten. In U. Maid-Kohnert (Hrsg.), *Lexikon der Ernährung* (S. 375-379). Heidelberg: Spektrum.
- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. Göttingen: Hogrefe.

Essen und (Ess-)Genuss

- Rose, L. (2009): Gesundes Essen. Anmerkungen zu den Schwierigkeiten, einen Trieb gesellschaftlich zu regulieren. In L. Rose & B. Sturzenhecker (Hrsg.), *Erst kommt das Fressen ...! Über Essen und Kochen in der sozialen Arbeit* (S. 281-293). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schlegel-Matthies, K. & Methfessel, B. (2009). Ressourcen im Rahmen des Haushaltshandelns. *Haushalt und Bildung*, 86 (2), 3-4.
- Schönberger, G. (2005). Sinne und Sensorik, Essen und Ambiente. In D. von Engelhardt, R. Wild & Gerhard Neumann (Hrsg.), *Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken* (S. 34-46). Frankfurt am Main: Campus.
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt/Main: Campus.
- Warburton, D. M. (2000). Wohlbefinden, Ernährung und Freude. *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens* (5), 24-30.
- Wierlacher, A. (2008). Oralität und Kulturalität von Geschmack und Genuss. In A. Wierlacher & R. Bendix (Hrsg.), *Kulinaristik. Forschung – Lehre – Praxis* (S. 157-171). Berlin: Lit.
- Zocher, U. (2011). Biographisch orientierte Gesundheitspädagogik. In W. Knörzer & R. Rupp (Hrsg.), *Gesundheit ist nicht alles – was ist sie dann?* (S. 34-46). Hohengehren: Schneider Verlag.
- Zocher, U. (2015). Biografisches Lernen. Weg zu mehr Lebensqualität. *Fokus* (1), 12-13.
- Zocher, U. (2017). Biografische Arbeit und Umgang mit subjektiven Theorien in der Ernährungsberatung. *Ernährungs Umschau* (6), M 340-M 351.

Verfasserin

Dr.ⁱⁿ Nicola Kluß

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Institut für Natur- und Gesellschaftswissenschaften
Fach Alltagskultur und Gesundheit
Im Neuenheimer Feld 561
D-69120 Heidelberg

E-Mail: kluss@ph-heidelberg.de
Internet: www.ph-heidelberg.de