

Martina Ehrentreich

Essen zwischen Hektik und Genuss

Das Schwerpunktthema der Offensive MACH'S MAHL 2016/17

Gutes Essen im Alltag scheitert oft an der Hektik im Beruf und/ oder in der Familie. Getrieben von Terminen und Anforderungen bleibt kaum Zeit fürs Kochen oder ein gemeinsames Essen. Der schnelle Snack am Mittag unter Zeitdruck am Schreibtisch, die Tiefkühlpizza aus dem Backofen, die Schokolade zwischendurch oder das Glas Wein zu viel am Abend machen uns ein schlechtes Gewissen. Wie ist es möglich unter oft schwierigen Alltagsbedingungen sich gut zu ernähren und zu genießen?

Mit dem Schwerpunkt „Essen zwischen Hektik und Genuss“ spricht die Offensive MACH'S MAHL des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg besonders junge Erwachsene und Berufstätige an.

In Workshops und Informationsveranstaltungen werden über Hektik und Genuss diskutiert, gemeinsam gekocht und gegessen und individuelle Lösungen für gutes Essen trotz Hektik entworfen.

Hektik und Genuss – eine Begriffsdefinition

Ob etwas als hektisch oder genussvoll empfunden wird, ist eine individuelle Wahrnehmung, die durch unsere Lebensbedingungen, unsere Persönlichkeit und unsere Prägungen beeinflusst werden. Laut Duden bedeutet „hektisch“ etwas unter großer Eile, rastlos zu tun. In Hektik fehlen im Tagesablauf kurze, vorübergehende Unterbrechungen, die wir als Pause, Auszeit oder Rast bezeichnen.

Essen wird individueller

Wenn es um Identität und Selbstinszenierung geht, ist die Art wie wir uns ernähren, was wir wann essen, wo wir was essen oder mit wem wir uns wo treffen inzwischen aussagekräftiger als unsere Kleidung. Essen wird zunehmend Ausdruck einer Ideenfindung über uns selbst. Diese neue Individualität zeigt sich im Alltag auf unterschiedlichste Weise und oft prallen dabei die Gegensätze aufeinander.

Im aktuellen Foodreport 2016 der Lebensmittelzeitung beschreibt Hanni Rützler drei aktuelle Entwicklungen, die nebeneinander in unserem Alltag zu finden sind.

- Gegessen wird rund um die Uhr und immer mehr an Orten, die bisher andere Zwecke erfüllten.
- Der wachsende Wunsch nach veganen, halal oder koscheren Lebensmitteln hebt Essen auf eine spirituelle Ebene: Essen wird zur Religion.
- Schnelles Essen erlebt eine Revolution im Hinblick auf Qualität. Fast Food muss nicht mehr nur schnell, sondern auch gut sein.

Zunehmend steht Kochen für ein neues Luxusverständnis: den Luxus sich Zeit nehmen zu können für kreative Tätigkeiten, die sich finanziell nicht lohnen müssen. Vor allem junge Menschen sehen im Kochen ein lustvolles Gegengewicht zur digitalisierten Arbeit und zum stressigen städtischen Leben.

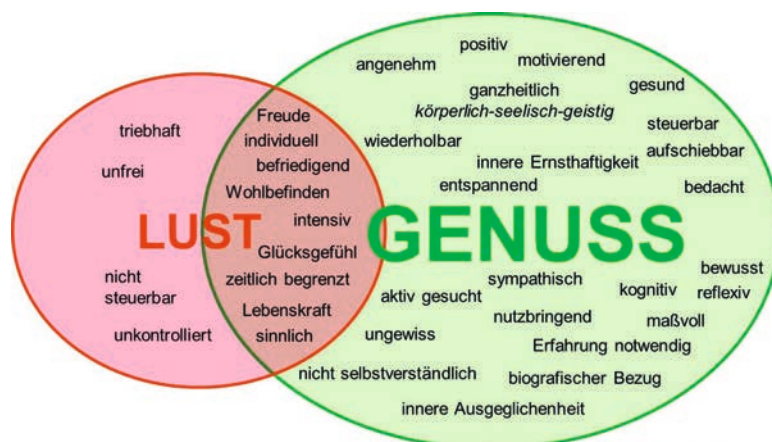
Dieser Trend zur Individualisierung des Essens birgt viele Chancen für die Ernährungsinformation und -bildung. Sich mit seiner Ernährung zu beschäftigen ist in Mode und Essen erfährt insbesondere bei jungen Erwachsenen mehr Wertschätzung. „Essen zwischen Hektik und Genuss“ ist für alle ein Thema.



Genuss ist,...

...mir Zeit für etwas zu nehmen
 ...es mir wirklich zuzugestehen
 ...es nicht nebenbei zu machen
 ...zu wissen, was mir gut tut
 ...meine Vorlieben, klar benennen zu können
 ...bereit sein, sich täglich Freude zu gönnen
 ...zu akzeptieren, dass weniger mehr ist
 ...Enthaltbarkeit in Vorfreude umzuwandeln

aus: Beate Handler „Mit allen Sinnen leben“
 Vortrag bei der Tagung
 „Essen zwischen Hektik und Genuss“,
 23. Februar 2016, Stuttgart



 Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

Hektisch bedeutet demnach ohne Pause, ohne Mahlzeit, durchgehend und ohne „aufzutanken“. Der Zeit- und Leistungsdruck wird als hoch empfunden, man fühlt sich oft fremdbestimmt. Wird dann „mal schnell“ was gegessen, fehlt die Aufmerksamkeit für das, was gegessen wird. Man fühlt sich unwohl, das Essen wird vielleicht schlecht vertragen und führt nicht zur gewünschten Entspannung. Wenn es hektisch zugeht, fehlt der notwendige Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.

Auf hektische Situationen sollten daher im Alltag kleine selbstbestimmte Auszeiten folgen, die Entspannung ermöglichen. Mahlzeiten sind gute Auszeiten: Sie sättigen, führen uns lebensnotwendige Nährstoffe zu und unterbrechen unsere Arbeit regelmäßig. Die Auszeit kann auch ein kurzer Spaziergang, ein nettes Gespräch außerhalb des Büros, eine kurze Meditation sein. Entscheidend ist, dass diese Zeit bewusst als Auszeit und als Unterbrechung der Tätigkeit wahrgenommen wird.

Genuss ist ein sinnliches Erleben, das zu unserem Wohlbefinden beiträgt, entspannt und die Gesundheit fördern kann. Dabei löst nicht nur das angenehme Erlebnis selbst diese positiven Gefühle aus, sondern auch die Erwartung auf etwas Angenehmes und die Erinnerung daran. Was Menschen als Genuss empfinden ist dabei sehr individuell. Häufig werden Genussmittel wie Tee, Kaffee, Wein, Schokolade in Verbindung mit Gemeinschaft, Geselligkeit, Urlaub aber auch als tägliche persönliche Auszeit genannt. Genuss be-

reiten vielen Menschen auch Naturerlebnisse wie Spaziergänge im Wald, Tätigkeiten im Garten, Sonnenaufgänge, einsame Inseln uvm. Auch die Kommunikation mit Familie und Freunden am gemeinsamen Esstisch wird als besonderer Genuss empfunden.

Egal was man genießt, Genuss ist immer sinnlich, lustvoll und reflexiv, so beschreibt es der Psychologe und Genussforscher Rainer Lutz:

- Genuss ist immer an unsere Sinne gebunden. Wir schmecken, sehen, hören, riechen oder tasten etwas, das Genuss bereitet. In der Erinnerung können wir diese Sinneserfahrungen wieder hervorholen: „Ich erinnere mich, an diesen intensiven Duft...“, „Das Licht war ganz anders...“
- Genuss ist immer auch mit Lust verbunden. Nicht jede Lust ist allerdings genießerisch. Sobald die Eigensteuerung fehlt, liegt eher ein Suchtverhalten vor.
- Genuss wird als solcher wahrgenommen und bewusst erlebt, Genuss ist reflexiv. Im Unterschied zur Sucht wird die Befriedigung der Bedürfnisse bewusst gesteuert. Ein gewisses Maß an Selbstkontrolle ist daher wichtig.

Um Genuss erleben zu können bedarf es eines gewissen Zeitfensters, in welchen sich Genuss entfalten kann. Genuss entsteht nicht nebenbei, sondern er ist eine sehr bewusste Wahrnehmung. Vorfreude, Abwechslung und ein gewisses Maß an Enthaltbarkeit verstärken ihn.

Abbildung 1
 Die Dimensionen von Genuss,
 Dr. Rainer Wild-Stiftung,
 Heidelberg.

Von der Hektik zum Genuss – wie geht das beim Essen?

Genießen ist eine aktive Handlung. Genuss beim Essen und damit Entspannung und Wohlbefinden sind im hektischen Alltag möglich:

Essanlässe reduzieren

Wenn viele Termine anstehen und keine Chance besteht in Ruhe eine Mahlzeit einzunehmen, dann ist es besser, nur zu trinken oder eine Kleinigkeit zu essen statt schnell eine größere Mahlzeit hinunterzuschlingen. Stattdessen greift man beim Frühstück oder beim Abendessen mehr zu.

Bedürfnisaufschub üben

Vorfreude ist die größte Freude. Das gilt auch beim Essen. Statt die Brezel auf dem Weg zur S-Bahn zu essen, diese lieber in der S-Bahn im Sitzen mit mehr Aufmerksamkeit genießen.

Einfache Dinge bevorzugen und mit Neuem kombinieren

Oft sind es die einfachen Speisen, die uns in guter Erinnerung bleiben: frisch gebackenes Brot, Bratkartoffeln, Linsen, Vanillepudding... Neu kombiniert mit Gewürzen oder ergänzenden Zutaten werden neue Geschmackserlebnisse möglich, ohne dass aufwendiges Kochen notwendig ist.

Geschmacksschwellen senken

Wer gerne süß oder salzig isst, nimmt feine Unterschiede der natürlichen Lebensmittel und damit die Vielfalt des Geschmacks nicht wahr. Viele Genussserlebnisse im Alltag bleiben so verborgen.

Genussmomente bewusst herbeiführen

Genießen muss man wollen. Auch im hektischen Alltag ist es möglich, sich kurze Momente des Genießens zu gönnen. Die Tasse Tee im Lieblingssessel nach der Arbeit oder der Pausensnack auf der Parkbank in der Sonne gehen zwar nicht immer, aber einplanen sollte man sie schon.

Selbstverständlichkeiten schaffen

Genussmomente im Alltag gelingen dann am besten, wenn sie nicht jedes Mal neu überlegt werden müssen. Rituale wie z.B. ein gemeinsamer Kaffee nach dem Essen oder ein kurzer Verdauungsspaziergang tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei.

Das Schwerpunktthema „Essen zwischen Hektik und Genuss“

Mit dem neuen Schwerpunktthema rückt das individuelle Ernährungsverhalten der Verbraucher stärker ins Zentrum der Bildungsmaßnahmen des Ministeriums für Ländlichen und Verbraucherschutz und der unteren Landwirtschaftsbehörden. Besonders junge Erwachsene und Berufstätige, die ihren Alltag als hektisch empfinden und Kochen als zusätzliche Aufgabe wahrnehmen, sollen von den Bildungsangeboten angesprochen werden. Für die Zielgruppen wurden unterschiedliche Konzepte (siehe Abb. 2) ausgearbeitet, die folgende Ziele verfolgen:

Verbraucherinnen und Verbraucher...

...denken über den Stellenwert von Essen/Trinken in ihrem Alltag nach und finden ihren eigenen Weg.

...ernähren sich ausgewogener (nach 10 Regeln der DGE).

...ernähren sich nachhaltiger.

...finden und nutzen Möglichkeiten in ihrem Alltag Essen/Trinken zu genießen.

...können mit wenig zeitlichem Aufwand einfache Speisen ausgewogen, nachhaltig und genussvoll zubereiten.*

...lernen Lebensmittel und Speisen sensorisch zu beurteilen.*

* Diese beiden Ziele werden in Workshops mit Praxis vermittelt.

Die von dem an der LEL einberufenen Arbeitsteam (siehe S. 3) ausgearbeiteten Konzepte orientieren sich an der Lebenswelt der Teilnehmer unter Berücksichtigung der ernährungsphysiologischen Erkenntnisse und den Aspekten der Nachhaltigkeit. Die Teilnehmer/innen sollen ermutigt werden, sich mehr mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen, sich Genuss zu erlauben, Freude bei der Lebensmittelzubereitung und individuelle Wege für gutes Essen zu finden.

Abbildung 2
Konzepte zum
Schwerpunktthema „Essen
zwischen Hektik und Genuss“



Die Ausstellungstafeln „Essen zwischen Hektik und Genuss“

	<p>Überblickstafel Essen zwischen Hektik und Genuss bewegt sich im Dreieck des guten Essens: „sich Zeit nehmen“, „Vielfalt ausprobieren“ und „Mahlzeiten genießen“. Vier Berufstätige bzw. junge Erwachsene in unterschiedlichen Lebenssituationen werden vorgestellt. Sie zeigen auf den weiteren Ausstellungstafeln ihre Wege auf, im hektischen Alltag Zeit, Genuss und Entspannung beim Essen zu finden. Der Betrachter kann sich mit diesen Beispielpersonen vergleichen, seinen eigenen Weg mit den gezeigten Wegen vergleichen, sich bestätigt fühlen oder neue Impulse erhalten. Mit der Ausstellung soll verdeutlicht werden, dass es unterschiedliche Wege für gutes Essen zwischen Hektik und Genuss gibt und dass sie vor allem individuell gestaltbar sind.</p>
	<p>Thema: „Sich Zeit nehmen zum Essen“ Der klassische Tagesablauf, der sich an den Mahlzeiten orientiert, ist auf dem Rückzug. Dabei sind Mahlzeiten ideale Entspannungspausen, um Kraft für einen anstrengenden Tag zu tanken. Wann wir essen, planen wir idealerweise nach der eigenen Leistungskurve und der individuellen Tagesstruktur. Für mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte man sich richtig Zeit nehmen und diese dann als kleines Fest im Alltag genießen.</p>
	<p>Thema: „Vielfalt an Lebensmitteln kennenlernen und ausprobieren“ Selber kochen, etwas Neues ausprobieren – das trainiert die Sinne und erweitert den Genusshorizont. Wir lesen ja auch nicht jeden Tag das gleiche Buch und haben mehr als eine App auf dem Smartphone. Geschmäcker sind verschieden – und damit das so bleibt, sollten wir die Vielfalt an Lebensmitteln und Zubereitungen nutzen.</p>
	<p>Thema: „Essen am Tisch genießen“ Wie und wo wir essen, entscheidet maßgeblich über unser Wohlbefinden und den Genuss. Denn gutes Essen ist viel mehr als die Aufnahme der richtigen Nährstoffe. Bereits der Einkauf von Lebensmitteln oder das gemeinsame Kochen mit Familie und Freunden kann so sinnlich sein wie das Genießen der Mahlzeiten selbst.</p>



Abbildung 3
Das Dreieck des guten Essens

Zu dem Schwerpunktthema wurden vier Ausstellungstafeln konzipiert. Im Zentrum stehen das Dreieck des guten Essens (siehe Abb. 3), sowie vier Protagonisten, die ihren individuellen Weg aufzeigen. Zu den Ausstellungstafeln wird es weitere Umsetzungshilfen geben, die vertiefte Gespräche und Diskussionen mit Verbraucherinnen und Verbrauchern unterstützen sowie zur Reflexion des individuellen Ernährungsverhaltens aufordern. Die freiberuflichen Ernährungsfachkräfte werden in den Veranstaltungen zunehmend nicht nur Ernährungsexperten sondern auch Moderatoren sein. Dies stellt die Arbeit der Ernährungsfachkräfte im Land vor spannende Herausforderungen. ■



Martina Ehrentreich
LEL Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171/ 917-212
Martina.Ehrentreich@lel.bwl.de