

Das Essverhalten im Wandel der Arbeits- und Familienverhältnisse

„Und weil der Mensch ein Mensch ist, drum will er was zum Essen.“ (Berthold Brecht)

Der Essalltag ist in großem Maße von sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen geprägt. Im vergangenen Jahrhundert haben Industrialisierung, Urbanisierung und veränderte Familienmodelle die Herstellung, Verfügbarkeit und Zubereitung der Lebensmittel sowie das Essen im Allgemeinen stark beeinflusst. Eine zunehmende flexibilisierte Arbeit führt dazu, dass Berufstätige nahezu ständig verfügbar sein müssen und häufig unterwegs sind. Laut WHO ist Stress am Arbeitsplatz eines der größten Gesundheitsprobleme des 21. Jahrhunderts. Wie andere Haushaltsbereiche auch wurden verschiedene Schritte der Essensversorgung nach und nach aus dem privaten Haushalt ausgelagert. Traditionelle Mahlzeitenstrukturen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) finden heute weniger zu Hause statt. Die Mittagsmahlzeit wird überwiegend in der Kantine oder Mensa eingenommen und nur noch selten im Kreis der Familie. 13 % der Deutschen frühstücken sogar außer Haus. Bereits 15 % der Kinder und Jugendlichen verzichten ganz auf das Frühstück. Die Abendmahlzeiten unter der Woche sollen schnell und einfach sein. Am Wochenende hingegen ist ein Trend zum Kochen als Freizeitbeschäftigung und Ausdruck von Identität festzustellen. Mit mehr Zeit werden aufwendigere Rezepte gekocht, die Zutaten auf dem Bauernmarkt eingekauft, Freunde eingeladen.

Zu diesen Veränderungen traditioneller Essgewohnheiten hat auch die zunehmende Erwerbstätigkeit von Frauen beigetragen. Convenience und Fertiggerichte wurden im Zuge dessen als willkommene Arbeitserleichterung begrüßt. Wird gefordert, dass mehr gekocht, mehr selbst angebaut, mehr eingekocht werden soll, muss auch gefragt werden, wer diese zusätzliche Arbeit leisten soll. Eine Rückkehr zu traditionellen Essgewohnheiten kann daher keine Lösung sein. Vielmehr erfordern die heutigen Arbeits- und Familienverhältnisse eine zeitgemäße und alltagspraktische Auseinandersetzung mit den Essgewohnheiten: Wie kann Gemeinschaftsverpflegung gesund und nachhaltig gestaltet werden? Wie können Familien mit wenig Aufwand gemeinsame Mahlzeiten genießen? Wie können Frauen in der Hausarbeit und Kinderbetreuung effizient entlastet werden? Wie können Lebensmittel in Gemeinschaft (und nicht nur im kleinen Kreis der Familie) angebaut und zubereitet werden?

Aufgrund der Corona-Pandemie zeigt sich aktuell eine Verschiebung der Arbeits- und Familienverhältnisse. Zu den Veränderungen in der Arbeitswelt zählen beispielsweise die Zunahme von Homeoffice und Kurzarbeit. Bezüglich der Familienverhältnisse mussten pandemiebedingt häufig Kindergärten, Kindertagesstätten und Schuleinrichtungen schließen, weshalb sich Kinder hauptsächlich zu Hause aufhielten. All diese Faktoren wirken sich auf unseren Alltag aus. Das Essverhalten unterliegt einem Wandel. Insbesondere der Außer-Haus-Verzehr ist hiervon betroffen. Während bisher Kantinen oder Verpflegungsangebote unterwegs genutzt wurden, fördert das Homeoffice das gemeinsame Essen zu Hause. Somit sind nunmehr sowohl das Mittag- als auch das Abendessen wieder als Familienmahlzeiten zu bewerten.

Bezüglich der Aufteilung der Essenszubereitung zwischen Mann und Frau zeigen sich bereits gewisse Tendenzen. So wurde laut einer Umfrage deutscher Erwerbstätiger die Kinderbetreuung vornehmlich von Frauen kompensiert. Doppelt so viele berufstätige Frauen wie Männer reduzierten ihre Arbeitszeit zugunsten der Kinderbetreuung. Bereits vor der Pandemie konnte festgestellt werden, dass Frauen hauptsächlich für das Kochen zuständig sind. Einer Studie aus 2009 zufolge waren 79 % der berufstätigen und 92 % der nicht berufstätigen Mütter für die Mahlzeitenzubereitung verantwortlich. Aktuelle Zahlen bestätigen, dass Frauen immer noch den Großteil des Haushalts und der Kinderbetreuung meistern. Dass sich Männer während der Corona-Pandemie verstärkt am Kochen beteiligen, scheint also unwahrscheinlich. Letztlich zeigt die Pandemie

eine schon lange bestehende Ungleichverteilung auf. Hierfür besteht zwar erheblicher gesellschaftspolitischer Handlungsbedarf, eine effektive und nachhaltige Auseinandersetzung hat bisher jedoch nicht stattgefunden. Ob sich mit der Pandemie traditionelle Rollenmuster verfestigen oder die Krise als Chance des Wandels genutzt werden kann, wird sich in Zukunft zeigen.

Eva-Maria Endres, MSc Public Health Nutrition
Ewa Schuster, BSc Psychologie

www.wsi.de/de/faust-detail.htm?sync_id=8906 (Zugriff: 22.05.2020).

<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/5427/borrmann.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Zugriff: 10.02.2021).

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19362-1_7 (Zugriff: 10.02.2021).

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-92886-9_9 (Zugriff: 13.02.2021).

www.futurefoodstudio.at/publikationen/ (Zugriff: 13.02.2021).

www.nestle.de/sites/g/files/pydnoa391/files/asset-library/documents/medien/medieninformationen/2014/2014-11-18-factsheet-umfrage-deutschland-verzichtet-auf-fruehstueck.pdf (Zugriff: 13.02.2021).

20 JAHRE **my|LINE**
macht schlank



20 Jahre höchste fachliche Kompetenz 200 Ernährungsexperten aus Österreich 1 gemeinsames Kochbuch

- ▶ Von und mit Österreichs myLINE-Ernährungsexperten entwickelt
- ▶ Gesunde und alltagstaugliche Rezepte für Genießer
- ▶ Leicht verständliche Fachinformationen zu Ernährungsthemen
- ▶ Optimal in deiner Ernährungsberatung einsetzbar



In diesem Kochbuch finden meine KlientInnen eine große Auswahl an gesunden und abwechslungsreichen Rezepten, die schnell im Alltag zuzubereiten sind. Neben den schmackhaften Gerichten erhalten sie auch fachliche Infos zu Nährstoffen und Lebensmitteln. Eine perfekte Mischung aus Ernährungswissen und kulinarischen Köstlichkeiten, alles aus diätologischer Hand.

Jennifer Kellner, Bsc.
Diätologin

Hol dir jetzt das erste Kochbuch von Ernährungsfachkräften für Ernährungsfachkräfte – ein Benefit für jede Praxis!

Gleich unter office@aengus.at oder 0800 220 810 bestellen und deine KlientInnen profitieren um nur € 24,90 von der Erfahrung von Ernährungsexperten.