

# ERNÄHRUNGS UMSCHAU

[www.ernaehrungs-umschau.de](http://www.ernaehrungs-umschau.de)

*Forschung & Praxis*

7

Juli 2003  
50. Jahrgang



- Jugendliche: Lebensstil und Ernährung
- Esspedition Schule
- Qualität von Obst und Gemüse
- Patulin
- Wirkt D-Limonen antikanzerogen?

# Sag mir, wie Du lebst, und ich sage Dir, was Du isst

## Der Zusammenhang zwischen den Lebensstilen und der Ernährung von Jugendlichen

Jürgen Gerhards und Jörg Rössel, Institut für Kulturwissenschaften, Lehrstuhl Kulturosoziologie und Allgemeine Soziologie der Universität Leipzig

Eine gesundheitsabträgliche Ernährungsweise und geringe oder falsche Bewegung sind Hauptursachen für zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Das Ernährungsverhalten von Menschen lässt sich jedoch nicht so einfach ändern. Denn zum einen sind die Ernährungsmuster von Menschen sozialisierte Gewohnheiten, d. h. sie werden während der Kindheit und Jugend in der Familie, der Schule und in Freundesgruppen erlernt und verfestigen sich dann zu Routinen. Zum anderen stellt das Ernährungsverhalten keine isolierbare Verhaltensweise dar. Sie ist vielmehr eingebettet in ein gesamtes Verhaltenssyndrom, das verschiedene Freizeitaktivitäten umfasst und von unterschiedlichen Vorstellungen einer richtigen Lebensführung geprägt ist.

Zur Beschreibung des Zusammenhangs verschiedener Freizeitaktivitäten hat sich in der neueren Sozialstrukturanalyse der Begriff des Lebensstils durchgesetzt [1]. Der Lebensstil einer Person besteht aus einem zusammenhängenden Bündel von Verhaltensmustern der Alltags- und Freizeitgestaltung. Es ist davon auszugehen, dass das Ernährungsverhalten der Menschen entscheidend von ihren Lebensstilen beeinflusst, ja dass das Ernährungsverhalten ein integraler Bestandteil unterschiedlicher Lebensstile ist. Ein solcher Zusammenhang könnte auch erklären, warum Ernährungsweisen gegenüber Änderungsbemühungen häufig resistent

sind. Denn eine Änderung von Essen und Trinken erfordert oft eine Veränderung des gesamten Lebensstils und damit aller Alltagsroutinen.

### Fragestellung und empirisches Vorgehen

In der vorliegenden Studie wurde das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren [2] untersucht. Von besonderem Interesse war dabei das Ausmaß einer „gesunden“ bzw. einer „ungesunden“ Ernährungsweise. Ausgangspunkt bildete die Hypothese, dass die jeweiligen Lebensstile das Ernährungsverhalten entscheidend prägen. Um diese Prägekraft gewichten zu können, muss man allerdings mögliche andere Einflussfaktoren (z. B. das Geschlecht oder das Wissen über Ernährung) berücksichtigen.

Leipziger Mittel- und Gymnasialschüler wurden zum Konsum unterschiedlicher Lebensmittel, dem Wissen über Ernährung, den Freizeitaktivitäten und dem Freundeskreis sowie den soziodemografischen Merkmalen des Elternhauses befragt. In drei Schulen wurden 2001 jeweils Schüler der Klassenstufen 8, 9 und 10 aus insgesamt 18 Klassen befragt, so dass Antworten von 400 Schülern vorlagen.

Zusätzlich wurden mit 25 Schülern Leitfadengespräche geführt, um noch besser die Einbettung von Ernährungsverhaltensweisen in die alltäglichen Handlungsroutinen und Lebensstile der Jugendlichen beschreiben zu können.

### „Gesunde Ernährung“ und Lebensstile

#### „Gesunde“ Ernährung

Zur Operationalisierung des Ernährungsverhaltens haben die Ernährungsgesellschaft für Ernährung (DGE) gedeutet [3]. Die DGE betont, dass es keine grundsätzlich „gesunden“ oder „ungesunden“ Lebensmittel gibt, sondern dass es bei einer „gesunden“ Ernährung auf eine vielfältige Kombination ankommt, bei der kein Lebensmittel im Übermaß genossen werden soll. Der Verzehr einiger Lebensmittel wird jedoch hervorgehoben und als „gesund“ bzw. „ungesund“ beschrieben. Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Ernährungsmuster der Schüler und nennt die jeweiligen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Möglichst mehrmals am Tag sollen Getreide-, am besten Vollkornprodukte verzehrt werden. Operationalisiert wird dies durch die Häufigkeit des Konsums von Vollkornbrot. Da die durchschnittlichen Verzehrshäufigkeiten der befragten Schüler unter den Empfehlungen liegen, ist eine Steigerung des Konsums als wünschenswert zu betrachten.

Die DGE legt in ihren Empfehlungen großen Wert auf den Verzehr von Obst und Gemüse (möglichst 5-mal am Tag). Die Indikatoren für Obst und Gemüse, Salat und Fruchtsaft sind in der Befragung entsprechend zu einem Ernährungsmuster mit dem Namen Obst/Gemüse zusammengefasst wor-

Tab. 1: Übersicht über Ernährungsverhaltensmuster

Ernährungsmuster	Ernährungsempfehlung
Snacks	selten konsumieren
Süßigkeiten	selten konsumieren
Drogen (Alkohol, Nikotin)	selten konsumieren
Süßgetränke	selten konsumieren
Obst/Gemüse	häufig konsumieren
Vollkornbrot	häufig konsumieren

den. Da nur ein Teil der Schüler täglich Gemüse (27,8 %), Salat (11,3 %), Obst (55,3 %) und Fruchtsaft (35,5 %) zu sich nimmt, ist eine Steigerung des Konsums als förderlich für die Gesundheit zu betrachten.

Weiter betont die DGE in ihren Empfehlungen, dass nicht zu viele fettthaltige Speisen verzehrt werden sollen. Dies kann in der vorliegenden Studie über den Indikator der Häufigkeit des Verzehrs meist fettreicher Snacks (Pommes Frites, Bratwurst, Döner Kebab, Pizza, Chips und Hamburger) operationalisiert werden. Bei den Snacks finden sich bei den interviewten Jugendlichen folgende Verzehrshäufigkeiten: Pommes Frites 24,9 %, Bratwurst 28,1 %, Döner Kebab 29,7 %, Pizza 47,7 %, Hamburger 28,6 %, Chips 51,4 %, und zwar mindestens einmal in der Woche.

Zucker und Salz sollen laut DGE nur in Maßen verzehrt werden. Doch schon die genannten Snacks sind meist salzreich und Zucker findet sich in hohem Maße in Süßigkeiten sowie in zahlreichen Süßgetränken. Diese zuckerhaltigen Lebensmittel werden von vielen Schülern mindestens einmal in der Woche verzehrt: Kuchen 70,3 %, Schokolade 85,4 %, Schokoriegel 74, %, Teilchen 54,3 %, Eis 92,8 %, Cola 59,2 %, Limonade 73,2 % und Powerdrinks 21,0 %.

Die DGE hebt ferner hervor, dass alkoholische Getränke nur gelegentlich in geringen Maßen konsumiert werden sollen. Dies gilt natürlich in besonderem Maße für die befragten Schüler. Bei dieser Gruppe ließ sich ein Ernährungsmuster bestimmen, das einerseits den Alkoholkonsum (Wein, Bier, Schnaps) und andererseits das Rauchen von Zigaretten enthält und unter der Bezeichnung Drogen geführt wird. Es hat sich gezeigt, dass 40 % der befragten Schüler ab und zu rauchten und ein größerer Anteil Bier (36,4 %), Wein (61,1 %) oder härtere alkoholische Getränke (34,1 %) zu sich nahm.

## Lebensstile von Jugendlichen

Vermutlich spielen die Lebensstile für die Erklärung des Ernährungsverhaltens eine wichtige Rolle. Einer der einflussreichsten Versuche zur Gliederung von Lebensstilen stammt von Gerhard SCHULZE [4]. Er bezeichnet die Präferenzmuster als alltagsästhetische Schemata und unterscheidet drei typische inhaltliche Muster. Das *Hochkulturschema* kann durch den Besuch

Tab. 2: Determinanten des Ernährungsverhaltens von Schülern

	Snacks	Süßes	Süßgetränke	Drogen	Obst/ Gemüse	Voll- Kornbrot
Spannung, häuslich	0,11**	0,16***	0,16***	-0,24***	-	-
Spannung, außerhäuslich	0,28***	0,26***	0,26***	0,51***	-	-
Fernsehen	-	-	-	-	-	-0,17***
Sport	-	-	-	-	0,20***	0,12**
Hochkultur	-	-	-0,32***	-	0,17***	0,24***
Wissen	-0,18***	-0,09*	-0,19***	-	0,17***	-
Geschlecht	0,31***	-	-	0,21***	-	-
Alter	-	-	-	0,15***	-	-
Taschengeld	0,13***	-	-	-	-	-
Einkommen	-	-	-	0,18***	-	-
Korr. R <sup>2</sup>	0,30	0,13	0,31	0,42	0,11	0,13
N	315	333	322	328	358	349

Angegeben sind die standardisierten Regressionskoeffizienten für die statistisch signifikanten Parameter.  
\*p < 0,1; \*\*p < 0,05; \*\*\*p < 0,01

von klassischen Konzerten, das Lesen von Literatur und die Wahl von Informationssendungen im Fernsehen gekennzeichnet werden. Das *Trivialschema* orientiert sich mehr an Harmonie und Gemütlichkeit und schließt Aktivitäten wie das Hören von Volksmusik und Schlagern, das Lesen von Trivilliteratur und die Beteiligung an Kaffeefahrten ein. Dazu hat sich in den letzten Jahrzehnten als drittes Schema das *Spannungsschema* gesellt. Damit sind Aktivitäten wie Kino- und Pop-/Rock-Konzertbesuche sowie Vorlieben für Actionfilme gemeint.

Das von SCHULZE beschriebene Hochkulturschema findet sich auch bei den befragten Schülern in ausgeprägter Form. Das Spannungsschema tritt als Lebensstilorientierung bei den Jugendlichen ebenfalls auf. Allerdings haben empirische Analysen ergeben, dass es in zwei Unterfälle differenziert werden sollte. Dementsprechend kann man zwischen einem außerhäuslichen und einem innerhäuslichen Spannungsschema unterscheiden. Ersteres ist vor allem auf spannungsorientierte Freizeitaktivitäten außerhalb des Hauses gerichtet und umfasst Aktivitäten, wie in die Disco, Kneipe, zum Imbiss, in Jugendclubs bzw. ins Kino gehen, mit Freunden rumhängen, bummeln, Rock, Pop oder Techno hören. Das zweite Schema bezieht sich auf spannungsorientierte Aktivitäten, die im Haus ausgeübt werden, z. B. Musik hören, Videos ansehen, Computer spielen, Zeitschriften oder Comics lesen und im Internet surfen.

Zu erwarten gewesen wäre, dass Fernsehen ein Bestandteil des innerhäuslichen Spannungsschemas ist. Dies ist empirisch aber nicht der Fall.

Die Fernsehdauer am Wochenende und unter der Woche konnte weder diesem noch einem anderen Lebensstilschema zugeordnet werden. Insofern und angesichts der erheblichen Dauer dieser Freizeitaktivität kann man sie als eigenes Lebensstilschema betrachten. Entsprechend ist eine eigenständige Freizeitorientierung als *Fernsehschema* ausgewiesen worden.

Auch die Sportpräferenzen der Jugendlichen lassen sich nicht den drei Schemata von SCHULZE zuordnen. Ein eigenes *Sportschema* umfasst daher folgende Indikatoren: Sport treiben, Sportveranstaltungen besuchen, Mitglied im Sportverein sein und Anzahl der Tage, die man im Verein verbringt.

Die unterschiedenen jugendlichen Lebensstilschemata sind nach statistischen Kriterien ausreichend homogen und zugleich nicht weiter reduzierbar<sup>1</sup>.

## Lebensstile und deren Einfluss auf das Ernährungsverhalten

Der Einfluss der Lebensstile ist für verschiedene Nahrungsprodukte unterschiedlich stark ausgeprägt (Tab. 2). Für Produkte, die offenbar vornehmlich im Haushalt konsumiert werden und entsprechend stärker unter der elterlichen Kontrolle stehen, ist der Einfluss geringer als für überwiegend außerhalb des elterlichen Haushaltes verzehrte (Snacks, Süßgetränke und Drogen). Zwei der Lebensstilorientierungen, nämlich das Hochkultur- und das Sportschema, sind im Hinblick auf

<sup>1</sup>Die Werte für Cronbach's  $\alpha$  liegen zwischen 0,61 und 0,79

eine „gesunde“ Ernährung tendenziell förderlich. Die anderen drei Schemata, d. h. die beiden spannungsorientierten und das fernsehorientierte, führen eher zu einer „gesundheitsschädlichen“ Ernährung. Eine sportorientierte Lebensstilführung fördert insofern eine „gesunde“ Ernährung, als Obst, Gemüse und Vollkornbrot bevorzugt werden. Ein ähnlicher, noch stärkerer Zusammenhang ergibt sich für die Jugendlichen, die dem Hochkulturschema folgen, also Bücher lesen, ins Theater gehen, musizieren oder klassische Musik hören. Sie bevorzugen nicht nur „gesündere“ Speisen, sondern erweisen sich auch als resistent gegenüber Süßgetränken.

Von diesen beiden Gruppen unterscheiden sich Jugendliche, welche die

beiden spannungsorientierten Schemata und das Fernsehschema präferieren. Außerhalb des Hauses verbrachte, spannungsorientierte Freizeitaktivitäten erhöhen den Konsum von zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln deutlich und führen zu einer kräftigen Ausweitung des Drogenkonsums. Ähnliches gilt für die im Haus verbrachten, spannungsorientierten Freizeitaktivitäten. Ein fernsehorientierter Lebensstil steht im Zusammenhang mit einem unterdurchschnittlichen Verzehr von Vollkornbrot.

Außer den Lebensstilen sind noch andere Einflussgrößen für das Ernährungsverhalten von Jugendlichen relevant. Erstens zeigt sich, dass das Ernährungswissen einen deutlich förderlichen Einfluss auf den Verzehr „ge-

sunder“ Lebensmittel ausübt. Ähnliches gilt für das Geschlecht. Hier ist festzustellen, dass Mädchen weniger Snacks und Drogen konsumieren als Jungen. Ältere Jugendliche trinken häufiger Alkohol und rauchen auch häufiger als jüngere. Zudem geben Jugendliche das ihnen zur Verfügung stehende Geld (Taschengeld, Einkommen) eher für „ungesunde Lebensmittel“ aus als für „gesunde“.

Die statistischen Zusammenhänge zwischen der Lebensstilorientierung von Jugendlichen und ihrem Ernährungsverhalten lassen sich durch Ergebnisse aus den Leitfadenterviews verdichten. Sieht man alle transkribierten Interviews durch und unterzieht sie einer typologischen Analyse, kann man sie jeweils einem der jugendlichen Lebensstile zuordnen [5]. Im Folgenden werden exemplarisch zwei Typen dargestellt.

## Fallbeispiel 1

Anne hat 3 Geschwister. Die Mutter ist Pädagogin, der Vater Bankangestellter. Die Familie wohnt in einem großen Haus mit Garten. Anne besucht eines der „besseren“ Gymnasien der Stadt. Sie ist 1,67 m groß, wiegt 53 kg, trägt ihr schulterlanges, aschblondes Haar zu einem Zopf gebunden.

Da die Familie außerhalb der Stadt wohnt, müssen die Kinder um 6.30 Uhr aufbrechen, um rechtzeitig in der Schule zu sein. Das frühe Aufstehen wird zwar nicht als angenehm empfunden, aber ohne größeres Murren hingenommen. Nach der Schule in ihrer Freizeit hört Anne Musik, liest Bücher, spielt Badminton, sie musiziert selbst und bekommt Musikunterricht. Diese intensive hochkulturelle Freizeitorientierung führt zu einem dichten Terminkalender: „Donnerstag sieht es so aus, dass ich nach der Schule zum Cellounterricht gehe, da habe ich dann zwei Stunden Cellounterricht. Danach treffe ich mich mit ein paar Freunden. Vor dem Orchester sitzen wir dann alle in der Musikschule und unterhalten uns oder wir gehen noch mal kurz in die Stadt oder setzen uns in den Park, dann hab ich dann noch 2,5 Stunden Orchester danach. Also, das ist so der Donnerstag. Das ist ganz schön lang, aber ich würde es nicht aufgeben, weil es so ein Spaß macht“ (Interview 219: 4).

Mit dieser dominant hochkulturellen Orientierung korrespondiert eine Indifferenz, zum Teil eine Abneigung gegenüber anderen Lebensstilen. Der Fernseher bleibt meist ausgeschaltet, der Vater sieht manchmal die Tagesschau, die kleineren Geschwister den Sandmann, Anne selbst „guckt eigentlich nie, oder ganz selten Fernsehen“ (Interview 219: 6). Auch eine spannungsorientierte Freizeitorientierung ist ihr fremd: Auf die Frage, ob sie denn abends nochmals rausgeht, antwortet Anne: „ich lauf noch 'ne Runde oder spiele Badminton mit meinem Bruder“ (Interview 219: 6).

Durch welches Ernährungsverhalten zeichnet sich nun Anne aus und in welcher Beziehung steht dieses zu der hochkulturellen Freizeitorientierung? „Also bei uns gibt es morgens dann immer Müsli und ja zum Frühstück unterhalten wir uns dann und meistens gibt es dann was Warmes zu Trinken, aber meistens Orangensaft und dann halt so die unterschiedlichsten Arten Müsli. Ja und ich esse meistens so Vollkornmüsli und schneid' mir Bananen rein“ (Interview 219: 2). Die Eltern achten darauf, dass Anne ein Schulbrot mitnimmt. Wenn sie lange in der Stadt bleibt, dann kauft sie sich zwischendurch etwas zu essen. „Also wenn ich in der Musikschule bin, da ist ein Bäcker gegenüber, dann kauf' ich mir meistens ein Vollkornbrötchen, weil die so gut schmecken“. Wenn ich mir was leiste, dann kauf ich mir mal ein' Berliner oder so was leckeres Süßes, und meine Mutter sagt immer, ich soll mir einen Salat kaufen, aber der ist immer so teuer.“ (Interview 219: 4).

Süßigkeiten, wie ein Berliner, werden von Anne als die Ausnahme interpretiert, bei der man sich was leistet. In aller Regel isst sie zum Frühstück und während des Tages Produkte, die als gesund und zugleich wohlschmeckend eingestuft werden. Das Abendessen findet im Familienkreis statt. „Also wir essen eigentlich immer Brot mit Aufschnitt. Tee gibt's bei uns zum Abendbrot und dann halt Gurken, geschnitten, und Tomaten, ... Aber ansonsten, also ich ess' gerne Joghurt zum Abendbrot. Das ist schön frisch“ (Interview: 219: 5). Frisch ist für Anne ein durchgehendes Kriterium für gutes Essen: Sie mag Joghurt, frisches Obst, frisches Gemüse, und frisch gepresste Obstsaft.

## Hochkulturorientierung und „gesundes“ Ernährungsverhalten

Mit der Hochkulturorientierung geht nach den statistischen Analysen der Autoren eine Präferenz für eine „gesunde“ Ernährung einher: Vollkornbrot, Obst und Gemüse werden überdurchschnittlich, Süßgetränke wie Cola sowie Snacks zwischendurch und Drogen unterdurchschnittlich konsumiert. Das lässt sich recht gut am Beispiel der 16-jährigen Anne verdeutlichen (Fallbeispiel 1).

## Häusliche Spannungsorientierung und gesundheitsabträgliche Ernährungsweise

Unter die häusliche Spannungsorientierung fallen Jugendliche, die ihre Freizeit vor allem zu Hause verbringen und dort Aktivitäten nachgehen, die auf Ablenkung und Action ausgerichtet sind. Die statistischen Analysen der Autoren haben gezeigt, dass eine solche Freizeitausrichtung mit einem erhöhten Konsum von Fleisch, Süßigkeiten, Süßgetränken und Snacks verbunden ist und damit insgesamt auf eine gesundheitsabträglichere Ernährung hinweist. Beispielhaft lässt sich das an einer weiteren Einzelfallanalyse verdeutlichen (Fallbeispiel 2). Die beiden Analysen sollen den Zusammenhang zwischen Lebensstilen und Ernährungsverhalten veranschaulichen. Diese folgen einer gemeinsamen „Logik“. Lebensstile sind Ausdruck einer generalisierten Verhaltensorientierung, die man als generali-



sierte Präferenzen oder als Habitus bezeichnen kann und die auch die Auswahl von Nahrungsprodukten bestimmen.

## Zusammenfassende Schlussfolgerungen

Die beschriebene Untersuchung zeigt, dass das Ernährungsverhalten von Schülern in hohem Maße durch deren Lebensstil geprägt wird. Darüber hinaus ergibt sich aber auch, dass Ernährungswissen, Geschlecht und Alter sowie die ökonomischen Ressourcen der Schüler ihre Verzehrsgewohnheiten beeinflussen. Alle diese Faktoren können selbst wieder in einen größeren sozialen Kontext eingeordnet werden. Dies wird im Folgenden anhand eines Kausalmodells erläutert [2] (Abb. 1).

**Ernährungsverhalten:** Das Erkenntnisinteresse der Studie hat es nahegelegt, die empirischen Ernährungsverhaltensweisen in gesundheitsförderliche und -abträgliche Verhaltensweisen zu gruppieren. Die Klassifikation orientiert sich an den Richtlinien der DGE. Die Reduktion des Konsums von Snacks, Süßigkeiten, Drogen und Süßgetränken sowie die Steigerung des Verzehrs von Obst und Gemüse und Vollkornbrot können vor dem Hintergrund des Ernährungsverhaltens der befragten Schüler als gesundheitsförderlich interpretiert werden.

**Unmittelbare Einflussfaktoren:** Die empirischen Analysen haben gezeigt, dass es abhängig von den Lebensmitteln eine unterschiedliche Kombination und Stärke der unmittelbaren Einflussfaktoren gibt. Wichtigster Einflussfaktor ist der jeweilige Lebensstil der Jugendlichen. Die beiden spannungsorientierten Lebensstilschemata und der fernsehorientierte Lebensstil wirken sich negativ auf das Ernährungsverhalten aus, die Hochkulturorientierung und die Sportorientierung hingegen führen zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise. Ins-besondere beeinflusst der Lebensstil die Auswahl der Lebensmittel, die die Jugendlichen außerhalb der Haushalte verzehren. Die Ergebnisse der standardisierten Befragung haben sich auch in Leitfadenterviews bestätigt.

Weiterhin zeigt sich, dass das Wissen über Ernährung einen positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten hat und sich Mädchen deutlich gesünder ernähren als Jungen. Schließlich spielen die finanziellen Ressourcen der Jugendlichen eine Rolle. Sie wer-

den vor allem für den Konsum von „weniger gesunden“ Lebensmittel genutzt.

**Mittelbare Einflussfaktoren erster Ordnung:** Die Faktoren, die das Ernährungsverhalten von Jugendlichen erklären können, sind zum Teil durch andere soziale Faktoren bedingt. Die Ressourcenausstattung der Jugendlichen mit Taschengeld hängt ab vom Einkommen und Besitzstand der Eltern. Das Wissen über Ernährung ist insofern vom Schultyp abhängig, als Gymnasiasten deutlich besser über

Ernährung informiert sind als Mittelschüler. Darüber hinaus werden die Lebensstile der Jugendlichen im hohen Maße von denen der Eltern und von den Einflüssen in der Schule geprägt. Die Analysen machen zugleich deutlich, dass diese intergenerationale „Vererbung“ vor allem für die Hochkulturorientierung gilt.

Man kann die Kausalkette noch einen Schritt weiter verfolgen, indem man untersucht, welche Faktoren die Auswahl des Schultyps und welche den Lebensstil der Eltern prägen (*mit-*

### Fallbeispiel 2

Thomas ist 16 Jahre alt, 1,72 m groß und mit 83 kg faktisch, aber auch von seiner äußeren Erscheinung, übergewichtig. Zusammen mit seinen Eltern – die Mutter ist als Verwaltungsangestellte tätig, der Vater als Geologe – und seiner 19-jährigen Schwester bewohnt die Familie eine 4-Zimmer-Wohnung. Thomas verbringt seine Freizeit vor allen Dingen zu Hause, manchmal geht er mit seinen Freunden Minigolf spielen, selten in die Kneipe oder ins Kino. Zu Hause spielt er meist mit seinem Computer, sieht fern oder liest Science-Fiction-Bücher. Ein typischer Nachmittag sieht für Thomas folgendermaßen aus: „Also, wie gesagt, erst mal nach Hause kommen, Mittagessen. Dabei guck ich erst mal fern und äm, wenn ich dann fertig bin, da geh ich meistens in mein Zimmer. Ja, was mach ich da? Manchmal höre ich ein bisschen Musik (Rock, Hip Hop, Techno) und lese halt auch mal was, ja hauptsächlich ist eigentlich Computer spielen“ (Interview 335: 5).

Eine hochkulturelle Orientierung ist Thomas ebenso fremd wie ein sportorientierter Lebensstil. Er will in seiner Freizeit Ruhe haben und zugleich Ablenkung, und keine Anstrengungen bewältigen müssen. Diese zurückgezogene Grundhaltung äußert sich auch in seiner geringen Teilnahme am Familienleben. Während Mutter und Tochter morgens vor der Schule zum Frühstück zusammen in der Küche sitzen, setzt sich Thomas in die Stube, schaltet den Fernseher an und frühstückt.

Die zurückgezogene Haltung von Thomas wird durch die Eltern gefördert. Gemeinsame Mahlzeiten sind eher selten: Mittags ist Thomas alleine, weil die Eltern beide berufstätig sind und die Schwester meist zu ihrem Freund geht, abends isst Thomas meist allein mit seinem Vater, „meine Mutter und meine Schwester, die essen eigentlich grundsätzlich nicht mit, weil, die haben sich mal so eine Regel auferlegt, die essen nichts nach 18.00 Uhr“. (Interview 335: 6). Und das Essen zusammen mit dem Vater zeugt auch nicht gerade von großer Geselligkeit: „Jeder stellt das auf den Tisch, was er isst und äm, räumt das dann auch wieder ab. Und die Schnitten schmiert sich jeder selber dann“ (Interview 335: 6).

Mit dieser häuslichen und ablenkungsorientierten Freizeitorientierung geht bei Thomas ein für diesen Lebensstil typisches Essverhalten einher. Das Frühstück von Thomas besteht aus zwei Scheiben Brot mit Nutella „und dann ess' ich meistens dazu noch eine Scheibe mit Fisch, also entweder Brathering oder eingelegten Hering mit Tomatensauce oder in Salz eingelegte Heringe“ (Interview 335: 2). Die Geschmacksorientierung ist dabei nicht auf Frische oder Gesundheit orientiert, sondern auf Menge und Sättigung. Auf die Frage, was ihm beim Frühstück besonders wichtig ist, antwortet Thomas: „Dass man früh's was zwischen die Zähne bekommt ... Hier geht's erst mal nur um Nahrungsaufnahme“. (Interview 335: 2). Als Pausenbrote schmiert ihm seine Mutter Schnitten mit Nutella und gibt ihm eine Flasche Orangensaft mit. Manchmal läuft er in der Pause zum Konsum und kauft sich 'ne Cola und beim Bäcker ein Brötchen oder ein Stückchen Kuchen. Zum Mittagessen zu Hause wärmt er sich meist Essen auf, „Nudeln, Fleisch, Rotkraut. Und dann mach ich mir noch teilweise was dazu, manchmal was aus dem Gefrierschrank, 'ne Pizza oder so, und manchmal ess' ich nur einfach Schnitte. (Interview 335: 4). Außer Rotkraut mag Thomas kein Gemüse, umso mehr mag er Fleisch. Ca. einmal die Woche isst Matthias mit Freunden außer Haus. Sie gehen dann zu einem Döner-Stand, „weil, da haben wir jemanden, den kennen wir ganz gut, zu so einem Dönerladen gehen wir immer hin, fast mindestens einmal die Woche“ (Interview 335: 4). Häufig, vor allem am Wochenende beschließt Thomas den Tag noch mit einem kleinen Snack aus dem Kühlschrank. Auf die Frage, was er machen würde, wenn er ausreichend Geld zur Verfügung hätte und eine Feier ausrichten würde, fällt Thomas im Hinblick auf das Essen nicht viel ein: Er würde beim Pizzaservice für jeden eine Pizza nach Wahl bestellen.

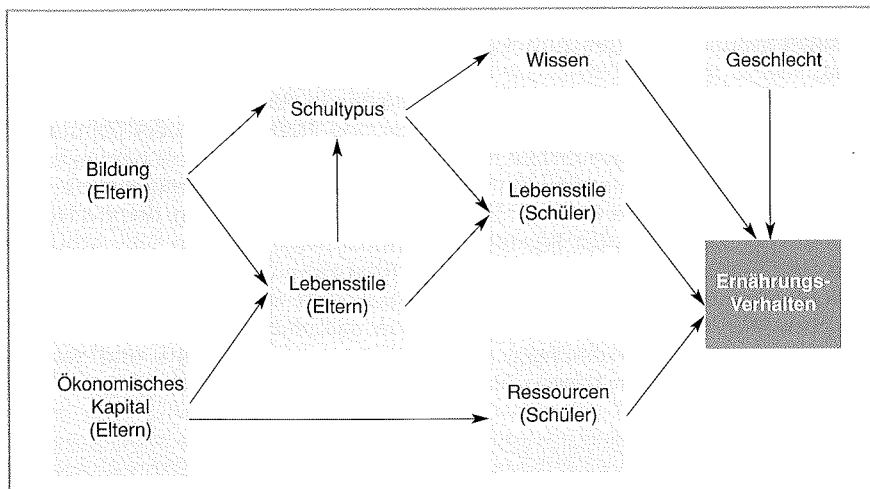


Abb. 1: Erklärungsmodell jugendlichen Ernährungsverhaltens

telbare Einflussfaktoren zweiter Ordnung). Dabei zeigt sich, dass der Schultyp auffallend durch das Bildungsniveau und die Hochkulturorientierung des Haushaltes bedingt ist. Zudem ist die Lebensstilorientierung der Eltern wiederum von deren Bildungsniveau und der sozialen Lage des Haushaltes abhängig.

Die Studie lässt erkennen, dass die Lebensstile von Jugendlichen ihr Ernährungsverhalten deutlich prägen und diese von sozialen Kontextbedingungen geformt werden. Darüber hinaus kann die Entwicklung unterschiedlicher Lebensstile auch aus der Perspektive der Makrosoziologie be-

trachtet werden: Fünf verschiedene Lebensstile von Jugendlichen haben sich unterscheiden lassen. Drei davon, die alle mit einer „ungesunden“ Ernährungsweise verbunden sind, sind erst durch eine marktvermittelte „Kolonialisierung“ der jugendlichen Lebenswelt entstanden oder gefördert worden. Die enorme Steigerung von Konsummöglichkeiten (Zunahme der Kaufkraft in den Familien, Entwicklung einer Konsumindustrie für Jugendliche und normative Entgrenzung von Konsum- und Handlungsoptionen infolge des Wandels von Pflicht- zu Akzeptanzwerten) hat erst die Entstehung und Profilierung einer warenvermittelten Spannungsorien-

tierung ermöglicht. Das betrifft gleichermaßen die außerhäusliche (Diskos, Fußgängerzonen, Einkaufszentren) wie die innerhäusliche Variante (Computer, Play-Stations, Video-Spielen etc.).

Ganz ähnliche Rahmenbedingungen gelten für die Ausbildung eines fernsehorientierten Lebensstils, der in dieser Ausprägung unter monopolistischen Bedingungen der Dominanz öffentlich-rechtlicher Anstalten oder eines Staatsfernsehens (DDR) nicht entstanden wäre. Erst die Dualisierung des Fernsehens führte zur dynamischen Entwicklung des Medienangebots für Kinder und Jugendliche mit der Möglichkeit, die Freizeit vor dem Fernseher zu verbringen.

Gegen diese Dynamik der marktinduzierten Eroberung der Zimmer und Herzen von Kindern und Jugendlichen erweisen sich nur zwei Lebensstilorientierungen als relativ resistent, die beide mit einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise verbunden sind: die hochkulturelle Orientierung einerseits und die sportorientierte Freizeitorientierung andererseits. Interessanterweise ist die Infrastruktur, die das Angebot für diese beiden Lebensstilorientierungen zur Verfügung stellt, nur in geringerem Maße marktvermittelt. Eine Hochkulturorientierung entsteht vorrangig durch das familiäre Vorbild, eine Sportorientierung in den meist gemeinnützig organisierten Sportvereinen.

## Zusammenfassung

Sag mir, wie Du lebst, und ich sage Dir, was Du isst

Der Zusammenhang zwischen den Lebensstilen und der Ernährung von Jugendlichen

J. Gerhards, J. Rössel, Leipzig

Die vorliegende Untersuchung analysiert, in welchem Maße eine gesunde Ernährungsweise von Jugendlichen durch die Lebensstile der Jugendlichen erklärt werden kann. Empirische Grundlagen der Untersuchung bilden erstens eine standardisierte Befragung von Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren und zweitens Leitfadengespräche mit 25 Schülern. Die Analysen kommen zu folgendem Ergebnis: 1. Man kann empirisch zwischen fünf verschiedenen Lebensstilen von Jugendlichen unterscheiden. Die fünf Lebensstilorientierungen bilden einen guten Prädiktor für die Ernährung der Jugendlichen: Eine Hochkulturorientierung und eine Sportorientierung führen zu einer „gesunden“ Ernährungsweise, die beiden spannungsorientierten und der fernsehorientierte Lebensstil führen zu einer „ungesunden“ Ernährungsweise. Dieser Zusammenhang von Lebensstilen und Ernährungsweisen ist nicht nur statistisch nachweisbar, sondern auch durch die qualitativen Interviews illustrierbar. 2. Die Lebensstile der Schüler werden wiederum von den Lebensstilen der Eltern beeinflusst. 3. Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen wird nicht allein von ihren Lebensstilen, sondern zusätzlich von anderen Faktoren (Wissen, Geschlecht, Ressourcen) beeinflusst.

Ernährungs-Umschau 50 (2003), S. 252–256

## Literatur:

1. Hartmann, P.: Lebensstilforschung. Darstellung, Kritik und Weiterentwicklung. Opladen: Leske + Budrich 1999.
2. Gerhards, J.; Rössel, J.: Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile. Eine empirische Studie. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2003. Gerhards, J.; Rössel, J.: Lebensstile und ihr Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Jugendlichen. Soziale Welt 53 (2002): 261–284.
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2001.
4. Schulze, G.: Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt: Campus 1992.
5. Mayring, P.: Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. Weinheim: Psychologie Verlags Union 1999.

Anschrift der Verfasser:

Prof. Dr. Jürgen Gerhards

Dr. Jörg Rössel

Universität Leipzig

Institut für Kulturwissenschaften

Beethovenstr. 15

04107 Leipzig