

700007

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Straße 200-Tel.. 8992-0
51109 Köln
Telefax-Nr. 0221-8992-300

L E I T S T U D I E

Informationsverhalten,
Einstellungen und
Motivationen
zum Thema

E R N Ä H R U N G

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100001
(10.1)

FELDARBEIT: November 1970

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
PROBLEMSTELLUNG UND METHODEN-BESCHREIBUNG	
I. DIE EINSTELLUNG ZUR ERNÄHRUNG ALLGEMEIN	
1. Die allgemeine Bedeutung der Ernährung für die Be- fragten	1
2. Die Bewertung des Themas "Ernährung" in der heuti- gen Zeit	4
3. Das persönliche Ernährungs- Bewußtsein der Befragten	9
4. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit im Bewußtsein der Befragten	23
5. Die Rangfolge und Bedeutung einzelner Ernährungs-Fakto- ren in der Vorstellung der Befragten	32
II. DIE ÜBEREINSTIMMUNG ZWISCHEN DEM THEORETISCHEN WISSEN UND DEM TATSÄCHLICHEN VERHALTEN	39
III. DIE ALLGEMEINE BEURTEILUNG DES INFORMATIONEN-ANGEBOTS ZUM THEMA ERNÄHRUNG	
1. Umfang des Informations- Angebots	52
2. Inhalt und Themen des In- formations-Angebots	58
3. Informationsbedarf, Infor- mationslücken	61
IV. DAS INFORMATIONEN-VERHALTEN BEZÜGLICH ERNÄHRUNGS-FRAGEN	
1. Aktuelle Informations- Quellen auf dem Gebiet der Ernährung	71

	Seite
2. Präferenz und Intensität der Nutzung der verschiedenen Informations-Quellen	73
3. Grad der Meinungsprägung durch diese Informations-Quellen	88
V. DIE BEURTEILUNG DER WICHTIGSTEN MEDIEN IM EINZELNEN	
1. Das Thema "Ernährung" in Tages- und Wochenzeitungen	93
2. Das Thema "Ernährung" in Zeitschriften und Illustrierten	108
3. Das Thema "Ernährung" in Fernsehen und Rundfunk	121
4. Die Beurteilung und Nutzung von Ernährungs-Fachbüchern und Kochbüchern	135
5. Die Beurteilung und Nutzung spezieller Broschüren über Ernährungs-Fragen	139
VI. DER FAKTOR "GLAUBWÜRDIGKEIT" VON INFORMATIONEN	
1. Ausschlaggebende Kriterien für die Glaubwürdigkeit von Ernährungs-Informationen	144
2. Hinweise zur Erhöhung der Glaubwürdigkeit	149
3. Der Zusammenhang zwischen Glaubwürdigkeit und dem Befolgen von Ratschlägen	152
VII. DIE ROLLE DES STAATES AUF DEM GEBIET DER ERNÄHRUNG	156

ANHANG: Gesprächsleitfaden

I

PROBLEM-STELLUNG UND METHODEN-BESCHREIBUNG

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, beauftragte die Gesellschaft für Grundlagenforschung mbH., München, mit einer psychologischen Studie zu den Themen:

1. Gesunde Ernährung
2. Suchtbildende Mittel
3. Einstellung zum eigenen Körper

Ziel der Untersuchung war:

- o Einstellungen, Motive und Verhaltensweisen hinsichtlich dieser drei Problembereiche herauszufinden
- o und speziell das Informations-Verhalten zu diesen drei Bereichen genau zu erfassen.

Die Ergebnisse dieser Motivstudien sollen als Grundlage für eine nachfolgende quantitative Erhebung dieser Themen dienen.

Aufbau der Untersuchung:

Die Untersuchung fand in Form von Explorationen, d.h. freien Gesprächen statt.

Jeder Interviewer hatte einen Gesprächsleitfaden zu jedem dieser Themen bei sich, der jedoch weder in der Reihenfolge noch im exakten Wortlaut der aufgeführten Fragen bindend war. Vielmehr sollten die für die Untersuchung wichtigen Punkte in Form eines flexiblen Gesprächs behandelt werden.

II

Die Explorationen wurden fast ausschließlich von Psychologen durchgeführt, zum Teil wurden auch noch Pädagogen und Soziologen eingesetzt.

Die Gespräche dauerten ein bis drei Stunden.

Ca. dreiviertel der Explorationen wurden per Tonband durchgeführt, die übrigen Gespräche wurden protokolliert.

Befragungspersonen:

Zu jedem der drei Problemkreise wurden 40 Explorationen durchgeführt, wobei für die Untersuchung zur Ernährung 39 Explorationen ausgewertet wurden, zum Themenkreis "suchtbildende Mittel" 36 Explorationen zur Analyse herangezogen wurden und zum Themenkreis "Die Einstellung zum eigenen Körper" alle 40 Interviews berücksichtigt wurden.

Daß bei den Themen "Ernährung" und "suchtbildende Mittel" nicht alle 40 Interviews für die Analyse herangezogen werden konnten, lag in einem Fall am Versagen des Tonbandgerätes (zwei Interviews waren nur noch bruchstückartig zu verstehen) und in dem anderen Fall daran, daß dort zu einschlägig vorgebildete Fachleute befragt wurden und diese vom Institut aus nicht mehr als Befragungspersonen zugelassen wurden.

Die Befragungspersonen wurden nach groben Quotenvorgaben ausgesucht: es sollten zu jedem Thema jeweils

o zur Hälfte Männer und zur
Hälfte Frauen

o und zur Hälfte Personen unter
30 Jahren und zur Hälfte Per-
sonen über 30 Jahren

befragt werden.

III

In dem vorliegenden Bericht geht es um das Thema "ERNAHRUNG".

Hier wurden folgende Personen befragt:

19 Männer
20 Frauen

16 von ihnen waren bis zu 30 Jahren
9 von ihnen waren bis zu 40 Jahren
7 von ihnen waren bis zu 50 Jahren
4 von ihnen waren bis zu 60 Jahren
3 von ihnen waren bis zu 70 Jahren

(Durchschnittsalter ca. 37 Jahre)

13 von ihnen gehörten der sozialen
Oberschicht an,
14 der sozialen Mittelschicht und
12 der sozialen Unterschicht.

(Zu den Schichtkriterien ist zu sagen,
daß sie grob nach den Faktoren "Schul-
bildung", "Beruf" und "Einkommen" aus-
gerichtet wurden.)

Ort und Zeitraum der Untersuchung:

Die Explorationen zur Ernährungsstudie wurden
im November 1970 durchgeführt.

Sie fanden in allen Bundesländern Deutschlands
statt.

I. DIE EINSTELLUNG ZUR ERNÄHRUNG ALLGEMEIN

1. Die allgemeine Bedeutung der Ernährung für die Befragten

Der Berichterstattung über eine Studie, welche das Thema "Ernährung" in vorgegebenen Aspekten abzuhandeln hatte, muß die Definition dieses Begriffes vorausgehen.

Die Fragen:

- a) Was versteht der Kreis der Befragten unter dem Begriff "Ernährung"?
- b) Welche Bedeutung hat der Begriff "Ernährung" grundsätzlich für den Kreis der Befragten?

Diese beiden Fragen lassen sich nach Auswertung der Explorationen zu dieser Studie eindeutig beantworten:

1. Der Begriff Ernährung hat eine stark emotionale, vorwiegend lustbetonte Bedeutung.
2. Dieser Begriff hat aber auch eine rational begründete, rein funktionale Bedeutung.

Ernährung bedeutet für die Befragten "Essen" (viel eher als "Trinken"). Essen macht in erster Linie Spaß, ist mit Lustgefühlen verbunden. Man ist eben gerne.

Daneben ist dieses Essen aber auch eine Funktion der Lebens- und Gesunderhaltung. Man muß sich richtig und ausreichend ernähren, um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Wenn auch in weit kleinerem Ausmaß, so hat der Begriff "Ernährung" einen weiteren Aspekt:

Die "Ernährung" ist ein Welt-Problem, da sie nicht für die ganze Menschheit in gleicher Weise gesichert ist.

Die häufigsten Assoziationen (unwillkürlich entstehende Vorstellungs-Zusammenhänge) zu dem Begriff "Ernährung" sind deshalb auch:

- o gut essen
- o gesund ernähren
- o Hunger in der Welt
Welternährung in der Zukunft

Welcher dieser Haupt-Aspekte der Ernährung jeweils in der persönlichen Einstellung und im persönlichen Verhalten des Einzelnen dominiert, hängt ganz vom jeweiligen Ernährungs-Typ ab.

Man kann sagen, daß gerade das Mischungsverhältnis, in dem diese Faktoren im Ernährungs-Bewußtsein des Einzelnen zueinander stehen, den jeweiligen Ernährungs-Typ ausmachen.

Es gibt Befragte, bei denen jeweils ein Aspekt dominiert, und es gibt Befragte, bei denen alle drei Aspekte in etwa gleich stark im Bewußtsein sind.

Auf dem Hintergrund dieser grundsätzlichen Feststellungen - ein Ergebnis der Studie - sollen nun alle weiteren Ergebnisse dargestellt werden.

2. Die Bewertung des Themas "Ernährung" in der heutigen Zeit

Die Mehrzahl unserer Befragungs-Personen vertritt die Ansicht:

"das Thema "Ernährung" spielt heutzutage eine große Rolle."

Fast alle stellen fest, daß das Thema "Ernährung" gerade in den letzten Jahren immer bedeutungsvoller wurde.

Auch die einzelnen Medien haben nach Meinung der Befragten Ernährungs-Themen verstärkt aufgegriffen. Hier besteht einhellig der Eindruck, daß über Fragen der Ernährung gerade in letzter Zeit sehr viel berichtet und informiert wurde.

Hierzu meint ein 28-jähriger Industriemeister:

"Die Ernährung spielt eine große Rolle. Man liest und hört doch überall davon. Ich glaube, das Thema wird allgemein so geachtet, weil so viele Leute krank sind. Außerdem wird man ja bei der wachsenden Bevölkerung neue Wege der Nahrungsbeschaffung gehen müssen, man muß herausfinden, was der Mensch wirklich zum Leben braucht."

Ein weiterer Indikator für die große Rolle, die die Ernährung in der heutigen Zeit spielt, ist für viele die Tatsache, daß das Angebot an Lebensmitteln in unseren Geschäften heute sehr umfangreich und vielfältig ist und die Leute auch wieder viel Geld für ihre Ernährung ausgeben.

Man erklärt sich das mit dem allgemein wachsenden Wohlstand unserer Bevölkerung, der sich gerade in den Ernährungs-Gewohnheiten widerspiegelt.

Als weitere Ursache dafür wird von etwas älteren (35+) unter den Befragten immer noch ein gewisser Nachholbedarf an guter und ausreichender Nahrung angegeben, der nach Meinung unserer Befragten durch die kargen Nachkriegsjahre entstanden ist.

Eine unserer Befragten drückt das so aus:

"Die Ernährung spielt heute bei den Bundesbürgern wieder eine große Rolle. Es wird viel Geld für Ernährung ausgegeben. Das sieht man immer wieder, wenn man in den Selbstbedienungsläden einkauft. Der Hang zum guten Essen ist aus den Nachkriegsjahren erhalten geblieben."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

Einige unserer Befragten sind der Ansicht, daß man mit der Betonung - ihrer Meinung nach sogar Problematisierung - des Themas Ernährung in der heutigen Zeit zu sehr übertreibe.

Zitate:

"Das Thema Ernährung spielt eine sehr wichtige Rolle, aber man sollte auch nicht übertreiben. Es wird ein ziemlicher Rummel damit gemacht. Ich finde, man soll das essen, was einem schmeckt und sich nicht mit dem dauernden Kalorienzählen verrückt machen."
(29-jährige Hausfrau, Abitur)

"Zur Gesunderhaltung ist die richtige Ernährung sehr wichtig, aber einige Leute haben da direkt einen Spleen entwickelt und übertreiben da meiner Meinung nach. Man will krampfhaft gesund bleiben."

(29-jährige Arztwitwe, mittlere Reife)

Gerade diese fast unmutigen Äußerungen zeigen jedoch, daß sich, manchmal entgegen den eigenen Intensionen, ein verschärftes Bewußtsein von der Bedeutung der Ernährung entwickelt hat. Man fühlt sich von außen her zum Teil stärker mit diesem Thema konfrontiert, als man es für nötig hält.

Der weitaus größere Teil unserer Befragten bejaht jedoch die Bedeutung, die der Ernährung heutzutage zugeschrieben wird.

Diese Bejahung hat vor allem zwei Gründe:

- o einmal die Erkenntnis, daß Ernährung und Gesundheit in einem direkten Zusammenhang stehen, - und die Gesundheit erachtet doch jeder für wichtig.
- o Zum anderen die immer mehr aufkommenden Gedanken - man könnte fast sagen "Sorgen" - um die Ernährung der ständig wachsenden Bevölkerung in der Zukunft.

Obwohl der zweite Punkt für die meisten doch mehr theoretischer Art ist, wurde man durch entsprechende Berichte, z.B. über Hungersnöte in Indien und Südamerika und über Ernährungsprobleme in der Zukunft, aufgeschreckt.

Dem ersten Punkt, dem gesundheitlichen Aspekt, wird die große Bedeutung zuerkannt, weil die richtige Ernährung ja jetzt schon ein wesentlicher Lebensfaktor ist, dem zweiten Punkt wird sie zuerkannt, weil die Welternährung in der Zukunft für jeden einzelnen zu einem Problem werden kann.

Hier sind nun bereits drei wichtige Punkte festzuhalten:

- o erstens die Feststellung, daß in Bezug auf die Ernährung doch bei einem großen Teil unserer Befragten ein ganz bestimmter Aspekt im Vordergrund steht, nämlich der Aspekt: gesunde, richtige Ernährung.
Jeder unserer Befragten brachte Ernährung im engeren oder weiteren Sinne mit Gesundheit oder zumindest "körperlichem Intakt-Sein" in Verbindung. Auch wenn Ursache und Wirkung einzelner Ernährungs-Faktoren einigen nicht detaillierter bekannt oder bewußt waren und das tatsächliche Ernährungs-Verhalten den theoretischen Erkenntnissen nicht immer entsprach, so waren sie sich doch alle darüber im klaren, daß die Ernährung für das richtige Funktionieren des Körpers von erheblicher Bedeutung ist.
- o Der zweite wichtige Punkt, der sich in diesem Zusammenhang bereits erwiesen hat, ist, daß von fast allen Befragten die Aktivität der Medien bezüglich der Information über Ernährungs-Fragen als sehr stark empfunden wurde.

- o Drittens kann hier schon aufgezeigt werden, daß durch den Einfluß der Medien ein neues, kritisches Ernährungs-Bewußtsein bei einem großen Teil der Befragten hervorgerufen wurde. Man kann sagen, daß ein bestimmtes Problem-Bewußtsein erzeugt wurde, das in fast jedem unserer Gespräche in irgendeiner Form mehr oder weniger deutlich zutage trat.

Allgemein wird also den Ernährungs-Fragen eine erhebliche Rolle innerhalb der aktuellen Themen unserer Zeit beigemessen.

3. Das persönliche Ernährungs-Bewußtsein der Befragten

Die Befragten, die das "Problem" Ernährung als ein aktuelles und wichtiges Thema unserer Zeit betrachten, sind - in der überwiegenden Zahl der Fälle - geneigt, dem "Thema" Ernährung auch im Privatleben eine entsprechende Bedeutung einzuräumen.

Wer dagegen der Meinung war, daß Fragen der Ernährung heutzutage übertrieben würden oder daß die Ernährung gar keine so große Rolle spiele, schenkt ihr auch in seinem persönlichen Denken und Verhalten weniger Beachtung.

Dieser Personenkreis ist jedoch unter unseren Befragten bei weitem in der Minderzahl.

Grundsätzlich also ist das "Ernährungs-Bewußtsein" bei allen Befragten vorhanden, unterschiedlich jedoch ist die Rolle, die es für den Einzelnen spielt und die Intensität seiner Wirkung.

Die innerhalb dieser Studie von den befragten Personen geäußerten Einstellungen unterscheiden sich so prägnant von einander, daß Gruppierungen vorgenommen werden können.

Diese Gruppierungen sind in ihren Einstellungen und Verhaltensweisen so typisch, daß man von "Ernährungs-Typen" sprechen kann.

Die Charakterisierung dieser verschiedenen Ernährungs-Typen läßt sich anhand folgender Kriterien vornehmen:

- o Welche Einstellung hat der Befragte persönlich zur Ernährung?
- o Welche Bedeutung mißt er der Ernährung in seinem persönlichen Leben bei?

- o Wie ernährungs-bewußt zeigt er sich?
- o Das persönliche Interesse an Fragen der Ernährung?

Insgesamt können wir in dieser Untersuchung von sechs verschiedenen Ernährungs-Typen sprechen, die nun im Folgenden beschrieben werden sollen.

1. Der aufgeschlossene, maßvolle Ernährungs-Typ:

Diesem Ernährungs-Typ kann etwa ein Viertel unserer Befragten zugeordnet werden.

Die Einstellung dieser Gruppe zum Thema Ernährung kann als "normal" bezeichnet werden, d.h. sie weist keinerlei Extreme in ihren Verhaltens-Weisen und Einstellungen auf.

Sie ist ernährungsbewußt, ohne in irgendeiner Form übertreiben zu wollen.

Die Befragten dieser Gruppe interessieren sich für alle Fragen der Ernährung und stehen allen Informationen darüber aufgeschlossen gegenüber.

Sie versuchen, sich nach allgemein gültigen und vor allem modernen Maßstäben zu ernähren, stellen ihre Nahrung bewußt zusammen und achten darauf, was sie essen.

Eines wollen sie jedoch nicht, nämlich den Gesundheits-Aspekt in der Ernährung verabsolutieren.

Sie wollen sich richtig und gesund ernähren und zeigen sich dahingehend auch recht gut informiert, stehen jedoch allen "Übertreibungen" in dieser Richtung kritisch gegenüber. Sie messen der Ernährung eine durchaus wichtige Rolle bei, kreisen aber

nicht wie die Personen anderer Gruppen ängstlich und besorgt um das Thema Ernährung. Das "Fanatisieren" des Themas Ernährung wird von ihnen ebenso abgelehnt wie die gegenteilige Haltung, nämlich der Ernährung nur eine ganz untergeordnete Rolle zuzumessen.

Die spontanen Reaktionen dieser Gruppe auf das Wort "Ernährung" (Assoziationen) fallen entsprechend gemäßigt und neutral aus:

"Bei dem Wort Ernährung denke ich an die verschiedenen Arten, wie man sich ernähren kann: vernünftig ernähren oder totfressen im Extremfall, was nicht heißen muß, daß man sich z.B. nur von Rohkost, Reformkost, Haferflocken und Orangensaft ernährt. Man muß hier nicht übertreiben."
(38-jähriger Angestellter, Finanzamt, mittlere Reife)

"Bei dem Wort Ernährung denke ich an Essen, an das Einkaufen, Kochen, an das richtige Kochen, daß man auf das Gesunde achtet, sich nicht falsch ernährt."
(34-jährige Kontoristin)

"Ich finde, die Ernährung muß abwechslungsreich sein, man muß so kochen, daß sie gesund ist. Zur gesunden, guten Ernährung gehört besonders viel frisches Obst und Salat, weil das sehr vitaminreiche Kost ist. Es gibt ein Sprichwort, das gefällt mir sehr gut und nach dem halte ich mich auch: "gut essen und trinken hält Leib und Seele zusammen". Ich bin ein großer Freund von gutem Essen und möchte daneben auch gesund essen."
(54-jähriger Sportlehrer, mittlere Reife)

2. Der konservative, einfache Ernährungs-Typ:

Anzahlmäßig etwa gleich stark wie die vorangegangene Gruppe, sehen diese Befragten jedoch die Ernährung unter einem völlig anderen Motto:

die Hauptsache ist für sie "satt werden". Was sie jeweils essen, ist erst zweitrangig; die Hauptsache ist, daß es ihnen schmeckt, es muß kräftig und deftig sein, am liebsten gute deutsche Hausmannskost.

Die Ernährung spielt für diese Gruppe durchaus eine große Rolle, ihr Ernährungsbewußtsein bezieht sich jedoch nicht darauf, was sie ißt, sondern daß sie ißt.

Der Gesundheits-Aspekt tritt bei dieser Gruppe ziemlich in den Hintergrund. Gesund ist hier, was schmeckt und bekommt. Vorherrschend ist dabei die Vorstellung, daß man sich ja wohl richtig ernähre, weil einem körperlich ja nichts fehle.

In dieser Gruppe wird auch am stärksten an alten, eingefahrenen Eßgewohnheiten festgehalten. Man weiß zwar, daß es modernere Ernährungs-Maßstäbe gibt als die eigenen und ist in etwa auch darüber informiert, aber diese Informationen sind nur oberflächlicher Art und schlagen sich in den wenigsten Fällen im tatsächlichen Ernährungsverhalten nieder. Im Gegenteil, oft werden neuere Erkenntnisse in Bezug auf die Ernährung strikt abgelehnt.

So ist es auch nicht verwunderlich, daß diese Befragten wenig Interesse für spezielle Ernährungs-Fragen zeigen.

Ihr Haupt-Interesse gilt hier den Preisen. Nur wenige von ihnen zeigen sich geneigt, wenigstens ab und zu ihr Ernährungs-Denken nach moderneren Maßstäben zu richten. Die meisten von ihnen gehen bei der Zusammenstellung ihrer Nahrung nach sehr einfachen und sehr konservativen Vorstellungen vor.

Charakteristisch für die Einstellung dieser Gruppe sind folgende Zitate:

"Bei mir ist an der ganzen Ernährung am wichtigsten, daß ich immer satt zu essen habe, und ich lege Wert darauf, daß es ein kräftiges Essen ist, daß es eben nahrhaft ist und auch vorhält. Ich will beim Essen etwas Handfestes, nicht so einen verfeinerten Kram. Das kostet bloß einen Haufen Geld. Daß ich mich an bestimmte Regeln oder Grundsätze halte, das gibt es bei uns nicht, wir sind einfache Leute."
(29-jähriger Kraftfahrer, Volksschule)

"Das Essen soll mir in erster Linie gut schmecken und es soll satt machen und nahrhaft sein."
(45-jähriger Angestellter, Volksschule)

Auf die Frage, was ihnen zu dem Wort Ernährung einfällt, kommen aus dieser Gruppe spontan Nennungen wie:

"Da denke ich zuerst nur an die Hauptsache: satt werden. Was mir da vorge-setzt wird, ist mir im Grunde ganz egal. Ich brauche deftige Hausmannskost. Man liest zwar jetzt viel über richtige Ernährung, aber was heißt schon "richtig". Wenn man körperlich schwer arbeiten muß, dann muß man doch als erstes richtig satt werden."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

"Bei Ernährung da denke ich daran, daß die Ernährung immer teurer wird, die Lebensmittelpreise steigen am meisten."
(29-jährige Hilfsarbeiterin)

Anzumerken ist hier noch, daß sich in dieser Gruppe fast vorwiegend Arbeiter aus den unteren sozialen Schichten befinden.

3. Der ängstliche, überbesorgte Ernährungs-Typ:

Diese Gruppe kann als die ernährungs-
bewußteste bezeichnet werden.

Charakteristisch für diese Gruppe ist, daß sich in ihr fast ausschließlich ältere Menschen befinden, deren Gedanken ständig und intensiv um das Thema Ernährung und vor allem die gesunde und richtige Ernäh-
rung kreisen.

Diese Personen zeigen sich äußerst bestrebt, sich um jeden Preis gesund und richtig zu ernähren. Ihr Verhalten und ihre Einstellung kann zum Teil schon als überangepaßt bezeichnet werden. Essen hat für sie fast ausschließlich die Funktion der Gesunderhaltung.

Für diese Gruppe spielt die Ernährung die zentrale Rolle in ihrem Leben überhaupt.

Sie sind in hohem Grade an allen Informationen über das Thema Ernährung interessiert und sind meistens sehr gut über alle Ernährungs-Fragen informiert.

Ein Teil dieser Befragten hat allerdings schon irgendein Leiden, sei es an der Leber, Galle, Herz oder Niere, auf das sie besonders Rücksicht nehmen müssen und über dessen Behandlung von der Ernährungs-Seite her sie meist auch bestens Bescheid wissen.

So kommt es, daß diese Gruppe nicht bedenkenlos alles in sich hineinstopft, was es an Eßbarem gibt, sondern daß sie vielmehr mit allen Nahrungsmitteln sehr vorsichtig ist und lieber auf etwas verzichtet, wenn auch nur der Schatten eines Verdachts über eine eventuelle Schädlichkeit für die eigene Gesundheit besteht. Sie lauschen sozusagen ständig in sich hinein, welche Speisen sie vertragen und welche nicht.

Charakteristisch für diese Gruppe sind folgende Zitate:

"Für mich ist die Erhaltung der Gesundheit am wichtigsten. Nach dieser Maxime richte ich meine ganze Ernährung aus."
(62-jähriger Kriminalrat a.D.)

"Für mich ist Maßhalten das Wichtigste. Der Großteil der Menschen legt heute nicht so großen Wert wie ich auf gesunde Kost. Das ist ein Fehler. Dadurch entstehen immer mehr Herzinfarkte. Man sieht das immer wieder."
(69-jähriger Ministerialrat, Universität)

Die starke Gesundheits-Orientierung dieser Gruppe schlägt sich auch besonders in der spontanen Nennung zu dem Wort Ernährung nieder:

"Bei der Ernährung denke ich selbstverständlich an das, was der Gesundheit am meisten dient."
(56-jähriger Bundesbahn-Oberauptmann)

"Da sehe ich mein Mittagessen vor mir: eiweißreiche und kalorienarme Kost, viel Gemüse und Salat, der sinnvolle Speisezettel, fünfmal Fleisch, einmal Fisch, einmal fleischlos."

(45-jährige Ehefrau eines Amtsgerichtsrats)

Als eine Art Untergruppe dieses Ernährungstyps sind hier zwei Personen zu nennen, die man als sogenannte "Gesundheits-Apostel" bezeichnen könnte.

Diese beiden Personen zeigen eine noch extremere Einstellung zur Ernährung: sie verabsolutieren das Motto "gesund leben" und "gesund ernähren" geradezu.

Es sind dies eine 39-jährige Angestellte (mittlere Reife, ledig, neuapostolisch), die während des Interviews bittere Vorwürfe über die ihrer Meinung nach völlig falsche Ernährung der Bevölkerung erhebt.

Ähnlich ereifert sich eine 21-jährige Steuersekretärin (ledig, Sportlerin), die vor allem die jungen Leute anklagt, sich unvernünftig und ungesund zu ernähren.

Beide wirken sie ausgesprochen belehrend und in gewisser Hinsicht "fanatisch". Sie stellen sozusagen den extremen Teil dieser an sich schon sehr gesundheits-orientierten Gruppe dar.

4. Der unmäßige und inkonsequente Ernährungs-Typ:

Charakteristisch für Personen dieser Gruppe ist der Ausspruch:

"Ich weiß, daß ich bei meiner Ernährung oft sündige."

Er stammt von Personen, für die die Ernährung ebenfalls ein zentraler Punkt in ihrem Leben darstellt, allerdings in Form eines täglichen "Kleinkrieges". Die Ernährung ist für sie eines der größten Probleme überhaupt:

sie essen nämlich für ihr Leben gern, haben aber ständig mit ihrem Körpergewicht zu kämpfen.

Man kann sie als ziemlich ernährungs-bewußt bezeichnen, allerdings ist dieses Bewußtsein äußerst ambivalent, d.h. man ist sich genau darüber im klaren, wie man sich eigentlich ernähren sollte und setzt sich andererseits dauernd mit Ausreden vor sich selbst darüber hinweg.

Kennzeichnend für diese Gruppe ist, daß sie zum Teil ausgezeichnet über moderne Ernährungs-Grundsätze informiert ist, jedoch einen täglichen Schau-Kampf mit diesen Vorschriften führt. So ist das Interesse auch verstärkt auf Abmagerungskuren und Diäten ausgerichtet, die jedoch immer wieder in lustvolle, private Eßsünden führen.

Wieviel das Essen für diese Personen-Gruppe bedeutet, sollen die folgenden Zitate wiedergeben:

"Essen ist mit das Schönste in meinem Leben, nur schlägt es leider sehr leicht bei mir an."
(22-jährige kaufmännische Angestellte)

"Ich soll zwar vom Arzt aus Diät halten, aber das ist nichts für mich. Da verzichte ich lieber auf paar Jahre meines Lebens."
(49-jähriger Friseur)

Die tägliche Sorge um das Gewicht spiegelt sich bei diesen Personen schon in den ersten Assoziationen zum Thema Ernährung wider:

"Wenn ich den Begriff Ernährung höre, dann denke ich zuerst an herrliche Menüs, an Kuchenberge und an die Zeit, wo ich einmal alles essen kann, wonach ich gerade Lust habe, ohne gleich an die Pfunde denken zu müssen, die daraus entstehen. Gerade das Thema Essen ist bei mir ein ganz schwacher Punkt. Ansonsten denke ich bei dem Wort Ernährung noch an meine zahlreichen Abmagerungskuren, die ich schon hinter mir habe."
(22-jährige Studentin)

"Da denke ich ans Essen, vor allem ans gute Essen, wobei das Trinken nicht fehlen darf. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die nur essen, um zu leben. Mir schmeckt es immer, viel zu oft zu gut, das sehen sie an meiner Figur. Ich habe ungefähr 50 kg Übergewicht."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

Anzahlmäßig ist diese Gruppe etwa genauso groß wie die vorangegangene Gruppe drei; beide Gruppen sind jedoch kleiner als die zuerst aufgeführten beiden Gruppen (der normale Ernährungs-Typ und der konservative Ernährungs-Typ).

5. Der unaufmerksame, uninteressierte Ernährungs-Typ:

Für die Personen dieser Gruppe spielt die Ernährung eine untergeordnete, zweitrangige Rolle.

Man ernährt sich, weil man muß, weil Nahrungsaufnahme zur Lebenserhaltung nötig ist.

In dieser Gruppe befinden sich ausschließlich jüngere Männer.

Daß sie ihrer Ernährung so wenig Aufmerksamkeit schenken, begründen sie mit zu viel Arbeit und einem daraus resultierenden Zeitmangel.

Das soll nun nicht heißen, daß diese Personen bewußt ungesund leben, aber sie räumen Ernährungs-Fragen grundsätzlich nur den allernotwendigsten Platz ein und achten lediglich darauf, daß ihre körperliche Konstitution einigermaßen in Ordnung ist.

Diese Gruppe kann als die am wenigsten ernährungs-bewußteste bezeichnet werden.

Typisch für diese Personen sind folgende Zitate:

"Ernährung ist für mich nicht so vorrangig. Ich muß viel zu viel arbeiten. Ich betrachte Essen und Trinken lediglich als physische Notwendigkeit."
(29-jähriger Steuerbevollmächtigter, Hochschulstudium)

"Ernährung ist für mich ein untergeordnetes Problem, andere Dinge sind primär. Ich besorge mir Vitamin-tabletten und tue auf diese Weise etwas für meine Gesundheit."
(31-jähriger Lehrer)

Schon die ersten spontanen Einfälle und Gedanken dieser Befragten zu dem Wort Ernährung sind daher auch sehr theoretischer Art. Sie denken nicht wie die meisten anderen unserer Befragungs-Personen an Essen und Trinken, sondern an die Ernährung der Welt überhaupt, an Armut, Wohlstand, Entwicklungsländer u.ä.

"Ich denke da an Welternährung, Ernährungs-Probleme der Entwicklungsländer, Ernährungs-Probleme der deutschen Landwirtschaft."
(27-jähriger Student)

6. Der ablehnende, bagatellisierende Ernährungs-Typ:

Dieser, wenn auch relativ kleinen, Gruppe gehören ausnahmslos Frauen der oberen sozialen Schicht an, also gebildete, wohlhabende Frauen. Für sie stellt das Kochen und die tägliche Ernährung eher eine lästige Pflicht dar. Man kann sagen, daß sie dem Thema Ernährung irgendwie überdrüssig, fast negativ gegenüberstehen, sie weigern sich, diesem für sie so "profanen" Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken als unbedingt nötig.

Diese Frauen wollen nicht ernährungs-bewußt sein, oder zumindest auf keinen Fall so wirken. Sie ordnen der Ernährung insgesamt eine sehr untergeordnete, eher nebensächliche Rolle zu.

Diese Frauen äußern sich folgendermaßen über die Rolle, die die Ernährung persönlich für sie spielt:

"Ich denke ungern darüber nach. Ich mache mir damit möglichst wenig Arbeit. Es sollte auch nebensächlich bleiben."
(44-jährige Hausfrau, Oberschicht)

"Für mich spielt die Ernährung keine sehr große Rolle. Ich verwende keine Sorgfalt darauf, neue Gerichte kennenzulernen oder zu kochen. Kochen und diese Dinge laufen für mich mehr nebenbei."

(33-jährige Hausfrau, Hochschulbildung)

Besonders typisch für diese Gruppe ist es, daß sie auf das Wort Ernährung in den ersten Assoziationen sofort sehr heftig und ablehnend reagieren. Dies soll das folgende Zitat verdeutlichen:

"Das Thema Ernährung ist mir ausgesprochen lästig. Die täglichen Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, sich jeden Tag was einfallen zu lassen, finde ich ganz scheußlich."

(43-jährige Hausfrau, mittlere Reife)

Das bedeutet jedoch nicht, daß diese Frauen nicht über die wesentlichsten Grundsätze moderner Ernährung informiert wären - im Gegenteil, sie wissen sogar erstaunlich gut Bescheid und richten sich mehr automatisch und wie selbstverständlich danach.

Sie behaupten auch von sich, alles Wesentliche über diese Fragen zu wissen und interessieren sich insofern nicht weiter für dieses Thema.

In dieser Haltung gegenüber Ernährungs-Fragen spiegelt sich eigentlich hauptsächlich ein soziologisches Problem dieser Gruppe wider, nämlich daß man aus einem Emanzipationsstreben heraus, das in dieser Frauenschicht besonders akut ist, jede Verbindung mit Küche

und Herd strikt ablehnt, man will damit nichts zu tun haben. Die Reaktionen auf das Thema Ernährung spiegeln also mehr die Ablehnung einer bestimmten Rolle wider, nämlich die der Hausfrau, die fürsorglich für ihre Familie kocht und ein wachsames Auge über deren Gesundheit und Ernährung hat.

Das tatsächliche Verhalten dieser Frauen im Ernährungs-Bereich zeugt jedoch von einem aufgeklärten, sicheren Ernährungs-Bewußtsein.

Die Verleugnung dieser Tatsache ist also mehr eine aus anderen Motiven entstandene Ablehnung nach außen hin.

Diese letzten beiden Ernährungs-Typen sind im Kreis unserer Befragten jedoch anzahlmäßig wesentlich geringer vertreten als die übrigen Gruppen.

Trotzdem gehören sie jeweils einer eigenen Einstellungs- und Verhaltens-Kategorie an, die auf keinen Fall unerwähnt bleiben durfte.

4. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit im Bewußtsein der Befragten

Eine grundsätzliche Frage in der Analyse dieser Ernährungs-Studie ist, inwieweit und wie stark die Ernährung mit Gesundheit assoziiert, d.h. in einen unwillkürlichen, vorstellungsmäßigen Zusammenhang gebracht wird.

Denkt man also, wenn man von Ernährung spricht, automatisch auch an Gesundheit, setzt man die Ernährung mit der Gesundheitserhaltung des Menschen gleich.

ANMERKUNG:

Alle Ernährungs-Gespräche wurden so angelegt, daß von Seiten der Interviewer das Wort "Gesundheit" oder "gesunde Ernährung" nie gebraucht wurde. Wenn also Ernährung in Zusammenhang mit Gesundheit gebracht wurde, so geschah das aus dem Vorstellungszusammenhang der Befragten heraus.

Was in der Beschreibung der verschiedenen Ernährungs-Typen schon zum Ausdruck kam, kann hier nun noch deutlicher aufgezeigt werden:

Ernährung und Gesundheit werden stark miteinander verbunden.

Wenn man aber von "gesunder Ernährung" spricht, so ist dieser Begriff doch mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen verbunden:

- o für Personen des konservativen Ernährungs-Typs bedeutet gesunde Ernährung
viel, kräftig, fett essen
- o für den sehr ernährungs-bewußten, ängstlichen Ernährungs-Typ bedeutet gesunde Ernährung
wenig, leicht, fettarm, "Rohkost" essen
- o für den "normalen", ausgeglichenen Ernährungs-Typ bedeutet gesunde Ernährung
nicht zu viel und nicht zu wenig und in der richtigen, wohl abgemessenen Zusammensetzung essen.
- o für den unaufmerksamen, uninteressierten Ernährungs-Typ bedeutet gesunde Ernährung
sich irgendwie so viel Nahrung zuführen, daß der Körper funktioniert
- o für den bagatellisierenden Ernährungs-Typ bedeutet gesunde Ernährung
"natürlich" nach modernen, wissenschaftlichen Erkenntnissen kochen

- o für den unmäßigen Ernährungs-Typ bedeutet gesunde Ernährung alles was auf nicht schädigende Weise schlank macht und schlank erhält.

Für jeden Ernährungs-Typ läßt sich also sagen, daß - von der jeweiligen Warte aus - zwischen Ernährung und Gesundheit ein enger Zusammenhang besteht.

Der jeweilige Bewußtseins - Grad hinsichtlich dieses Zusammenhangs ist jedoch unterschiedlich, d.h. nicht alle sehen diesen Zusammenhang gleich intensiv, nicht allen ist er gleich stark bewußt.

Die Stärke der Assoziation ist hier abhängig von folgenden Faktoren:

von der allgemeinen Orientierung nach gesundheitlichen Aspekten

von der generellen Aufgeklärtheit und dem generellen Informationsgrad

vom persönlichen Ernährungsbewußtsein

vom Alter und von der sozialen Schicht

und in gewisser Hinsicht auch von geschlechts-spezifischen Komponenten.

Das bedeutet: Ernährung wird am stärksten mit Gesundheit assoziiert von

- o Personen, die sich auch generell sehr für Fragen der Gesundheit interessieren,
- o die ausgezeichnet über Ernährungs-Fragen informiert sind und auch ein großes Interesse dafür zeigen,
- o es sind vorwiegend Personen aus den oberen sozialen Schichten,
- o es sind mehr ältere Menschen als jüngere (die meisten von ihnen sind über 40 Jahre).

Diese starke Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit trat bei etwa einem Drittel unserer Befragten zutage. Der Anteil an Männern und Frauen ist hier etwa gleich.

Nicht mehr ganz so stark, aber doch noch in erheblichem Maß werden von einem weiteren Viertel Ernährung und Gesundheit in einem direkten Zusammenhang gesehen.

Es sind auch hier vorwiegend Personen aus den oberen sozialen Schichten, wobei die Frauen überwiegen.

Nur noch relativ verschwommen trat der assoziative Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit bei einem kleineren Teil unserer Befragten zutage.

Dies war vor allem bei Oberschicht-Frauen der Fall, die ganz betont jede größere Bedeutung der Ernährung abgelehrt haben und hierbei auch den Gesundheitsaspekt nicht betont haben.

Außerdem finden wir hier wieder die Personen, die der Ernährung sowieso keine besonders große Rolle zubilligten, für die sie nicht mehr war als eine physische Notwendigkeit.

Die letzte, hier kleinste Gruppe, kann als höchstens "sekundär" gesundheits-assoziiert bezeichnet werden.

Es sind fast ausnahmslos Personen der unteren sozialen Schichten, vorwiegend Männer, die sich für den satten Magen interessierten und sich solange gesund fühlten, solange sie satt waren. Echt gesundheits-assoziiert in dem Sinne sind sie aber nicht mehr.

Man kann also grundsätzlich sagen, je älter die Menschen sind, je aufgeklärter, je interessierter und je gebildeter sie sind, desto stärker sehen sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.

Besonders deutlich wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit im Bewußtsein der Befragten in der Auffassung, daß man sich durch eine bestimmte Ernährung erheblich schaden kann. Dieser Ansicht sind nämlich ausnahmslos alle unserer Befragten.

Am stärksten ist hier im Bewußtsein, daß zu viel Essen der Gesundheit sehr abträglich ist:

"Durch übermäßiges Essen kann man viel Schaden anrichten. Das Herz und der Kreislauf werden zu sehr in Anspruch genommen."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

"Durch maßloses Fressen kann man sich ganz schön schaden."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

Fast ebenso gefährlich und schädlich werden einmal die Fette gesehen und zum anderen Schlankheitskuren. Damit sind vor allem falsche Diätkuren gemeint, die entweder auf einer zu einseitigen Ernährung basieren (z.B. 8 Tage nur hartgekochte Eier) oder den Körper insgesamt zu sehr schwächen. Auch chemische Schlankheitsmittel fallen darunter.

"Durch starken Fettgenuß kann man sich sehr schaden, denn er führt zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels und auch zu Fettleibigkeit."
(21-jährige Beamtenanwärterin)

"Durch zuviel Fasten und Diät kann man sich sehr schaden, vor allem durch Schlankheitsmittel. Da hat man sich gleich verdorben."
(34-jährige Kontoristin)

Auch die allgemein einseitige, vitaminarme Ernährung wird als sehr schädlich angeführt.

Hier muß nun natürlich auch die Frage beantwortet werden:

Wie sehen unsere Befragten die Gesundheit überhaupt, was bedeutet die Gesundheit für sie?

Obwohl sich die einen mehr, die anderen weniger Gedanken um ihre Gesundheit machen, sehen sie doch fast alle die Gesundheit als ein sehr kritisches Problem in der heutigen Zeit an.

Hier kann man von einer gewissen Verunsicherung sprechen, die sich vor allem darin ausdrückt, daß man die Gesundheit heute als gefährdeter erlebt als früher. Nur ganz wenige sind der Meinung, daß die Gesundheit der Menschen heute gesicherter ist als früher, daß man in diesem Punkt optimistischer denken kann als vor einigen Jahrzehnten.

Das Ernährungs-Bewußtsein hat sich in der letzten Zeit verändert und zwar positiv intensiviert.

Dasselbe gilt, wenn auch unter umgekehrten Vorzeichen, für das Gesundheits-Bewußtsein. Ein anderes Vorzeichen deshalb, weil sich mit zunehmendem Informationsgrad über Fragen der Gesundheit auch eine zunehmende Unsicherheit verbreitet hat. Man sieht sich Einflüssen von außen unterworfen, gegen die man sich in gewisser Hinsicht machtlos fühlt.

Als große Gefahren für unsere Gesundheit in der heutigen Zeit werden folgende Punkte besonders häufig angeführt:

- o die Hektik unserer Zeit, vor allem in beruflicher Hinsicht
- o die zunehmende Verschmutzung von Luft und Wasser
- o zu wenig körperliche Bewegung
- o zunehmende Chemikalien in unseren Lebensmitteln (man spricht sogar von "Vergiftung" der Lebensmittel)

Dann folgen mit etwas Abstand Klagen über

- o das Überangebot an Lebens- und Genußmitteln und den davon ausgehenden Verlockungen: übermäßiges und zu üppiges Essen, Rauchen und Trinken, einseitige Lebensweise.

So ist es auch nicht verwunderlich, daß alle - mit einer einzigen Ausnahme - der Meinung sind, daß man die gesundheitlichen Gefahren heutzutage in keiner Weise übertreibt, sondern man sollte, wie eine ganze Anzahl fordert, die Bevölkerung noch viel mehr darauf hinweisen und diese Gefahren noch viel mehr in den Vordergrund stellen.

Trotz dieser aufgezeigten, manchmal beinahe fatalistischen Einstellung bezüglich der Gefährdung der Gesundheit ist jedoch der größte Teil unserer Befragten der Meinung, daß man durchaus etwas für seine Gesundheit tun kann.

Man könne seine Gesundheit durchaus beeinflussen, auch wenn man gegen gewisse Krankheiten, wie z.B. Krebs oder auch gegen vererbte Krankheiten machtlos sei.

Auch wenn diese Erkenntnisse zum Teil sehr theoretischer Art sind, d.h. daß sie durchaus nicht immer im täglichen Leben befolgt werden, so weiß man doch grundsätzlich was zur Erhaltung der Gesundheit nötig ist:

Die richtige Ernährung, viel Bewegung, Sport, frische Luft, regelmäßige Untersuchungen durch den Arzt.

"Man kann durchaus etwas für seine Gesundheit tun, durch richtige Ernährung, durch Bewegung und regelmäßige ärztliche Untersuchungen."
(22-jährige kaufmännische Angestellte)

"Man kann sich nicht vor allem schützen, aber man kann sehr viel selbst tun, um gesund zu bleiben. Sogar bis ins hohe Alter."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter)

5. Die Rangfolge und Bedeutung einzelner Ernährungs-Faktoren in der Vorstellung der Befragten

Bisher wurde aufgezeigt, was man heutzutage unter Ernährung versteht, wie man die Ernährung sieht, welche Einstellungen man dazu generell hat.

Hierzu soll nun noch detaillierter aufgeführt werden, welche Faktoren das Ernährungs-Denken bestimmen, welche Punkte dabei besonders im Bewußtsein vorherrschen, von welchen Vorstellungen man ausgeht.

Hierin schlägt sich zugleich das Wissen der Befragten über bestimmte wichtige Komponenten der Ernährung nieder.

Man kann nun sagen, daß die Gedanken der Befragten in ihren Ausführungen über verschiedene Themen der Ernährung fast "schlagwortartig" immer wieder um folgende Aspekte kreisen:

- o die Schädlichkeit der Fette
- o Sinn und Unsinn von Abmagerungskuren
- o übermäßiges Essen
- o zu schweres Essen
- o Wichtigkeit der Vitamine
- o abwechslungsreiche Nahrung
- o es soll gut schmecken, schmackhafte Rezepte
- o die Bedeutung der Kalorien
- o Krankheiten durch falsche Ernährung
- o chemische Zusatzmittel

Diese Punkte haben sich besonders stark im Ernährungsbewußtsein festgesetzt. Man weiß, daß sie für die Ernährung wichtig sind.

Weit weniger sind nun Faktoren im Bewußtsein, aus denen ein detaillierteres Wissen abzusehen ist.

So wird weit weniger über

Eiweiße
Kohlehydrate
Gewürze, besonders Salz
Eisengehalt
Mineralien-Spurenelementen überhaupt
Aufbaustoff
Rohkost
Konservenkost, Tiefkühlkost

gesprochen.

Insgesamt gesehen bedeutet das also:

1. Man weiß, daß man sich möglichst gesund ernähren soll.
2. Man möchte sich auch gerne gesund ernähren.
3. Man weiß aber nur mehr oder weniger grob darüber Bescheid, was zu einer gesunden Ernährung gehört.
4. Das Ernährungs-Bewußtsein kreist in etwa um die Punkte:
nicht zu fett essen,
nicht zu viel essen,
möglichst vitaminreich essen,
sich nicht einseitig, sondern
möglichst abwechslungsreich
ernähren.

Diese einzelnen Punkte - Beachtung der Fette, Abwechslungsreichtum, Maßhalten, Vitaminreichtum etc. - werden von unseren Befragten als allgemein gültige Ernährungs-Maßstäbe bezeichnet. Nach solchen Maßstäben gefragt, werden von ihnen genau diese Faktoren genannt.

Allgemein gültige Ernährungs-Maßstäbe sind demnach:

"Nicht zu viel und nicht zu fett essen, beim Kochen darauf achten, daß die Nährstoffe drin bleiben, nicht zu viel Süßigkeiten."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Man soll auf jeden Fall mäßig essen und nicht zu einseitig."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Die Ernährung muß vitaminreich, eiweißreich, aber fettarm sein, man soll abwechslungsreiche Kost essen, dann hat der Körper gewiß was er braucht."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Man sollte darauf achten, daß die Nahrung genügend Vitamine und Eiweiß enthält, daß man nicht zu viel und nicht zu wenig ißt."
(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

"Man soll zwar nicht übertreiben, aber grundsätzlich aufpassen auf tierische Fette und die Zusammensetzung der Speisen. Die Menge richtet sich nach der Tätigkeit, die man ausübt."

(38-jähriger kaufmännischer Angestellter, mittlere Reife)

"Man soll vor allem nicht zu viel Fett essen, weil man dann zu rasch zunimmt und früher verkalkt."

(38-jährige Kontoristin, Volksschule)

Hier ist es interessant, noch einmal auf einzelne Ernährungs-Typen einzugehen. Denn: je unterschiedlicher das Ernährungs-Bewußtsein, desto differenzierter oder verschwommener sind die Vorstellungen von diesen allgemeinen Ernährungs-Maßstäben:

Personen, die dem konservativen Ernährungs-Typ zugehören, es waren besonders Personen aus den unteren sozialen Schichten, reagieren auch hier sehr typisch, nämlich ziemlich unreflektiert und oberflächlich, in gewissem Sinne auch unbekümmert und sehr geradezu:

"Immer satt essen. Wenn man arbeiten muß, dann muß man auch richtig essen."

(29-jähriger Kraftfahrer, Volksschule)

"Der beste Ernährungs-Maßstab ist meine Gesundheit, mein Wohlbefinden."

(43-jähriger Schweißer, Volksschule)

Für den Ernährungs-Typ, für den die Ernährung mehr Nebensache war, der er keine große Bedeutung beimessen wollte -"Essen ist lediglich eine physische Notwendigkeit"-, kann auch wenig über allgemeine Ernährungs-Maßstäbe sagen, denn es ist ihm zu mühsam, genau darüber nachzudenken:

"Sicher wird es allgemein gültige Ernährungs-Maßstäbe geben, genau kann ich Ihnen das nicht sagen."
(33-jähriger Diplom-Ingenieur)

Bei dem ängstlichen, sehr bestrehten Ernährungs-Typ kommen auch hier die Vorsorge- und Angst-Komponenten besonders deutlich heraus:

"Man muß sich vor gespritzten Zitronen usw. hüten, außerdem bin ich mißtrauisch gegen Tiefkühlkost. Man soll nur Olivenöl nehmen, Butaris z.B. hat einen viel zu hohen Kolesteringehalt."
(45-jährige Hausfrau, Abitur)

"Man soll immer etwas Gemüse oder Salat essen und nicht nur Fleisch und Soßen. Außerdem soll man wenig Brot essen, die Speisen nicht zu lange kochen und dann möglichst nur dämpfen, zumindest bei Gemüse wegen der Vitamine."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

Der ungezügelter, maßlose EStyp, also die "Sünder" unter unseren Befragten weichen dem Thema allgemeiner Ernährungs-Maßstäbe geflissentlich aus. Sie äußern sich, wenn überhaupt, nur sehr kärglich zu diesem Thema.

Auch mit welcher Intensität man im persönlichen Ernährungs-Verhalten diese Regeln verfolgt, hängt vom jeweiligen Ernährungs-Typ ab.

Für die einen stehen diese Punkte besonders im Vordergrund, für andere weniger.

Diese hier angeführten Erkenntnisse unserer Befragten werden als große Wandel der Ernährungs-Gewohnheiten im Gegensatz zu früher überhaupt gesehen. Sie fühlen sich hier auf dem aktuellsten und neuesten Wissensstand, was sich in folgenden Zitaten ausdrückt:

"Man ernährt sich heute ganz anders als früher, früher kam es doch nur darauf an, möglichst viel zu essen, das sieht man an den alten Kochbüchern. Das Essen war auch viel schwerer."
(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

"Heute ernährt man sich bestimmt gesünder. Wenn ich denke, wie sich alte Leute heute noch ihr Mittagessen kochen: Kartoffel und Gemüse kochen eine Stunde und länger, damit ja alle Vitamine kaputt sind. Sie verwenden viel zu viel Fett und Sahne. Und dann brüsten sie sich noch, was alles Gutes am Essen ist."
(45-jährige Hausfrau, Abitur)

Hier ist noch ein interessanter Zusatz zu dem Punkt "man soll auf keinen Fall zu viel essen" hinzuzufügen:

Sowohl das Thema Über- als auch Untergewicht wird von allen als sehr bedenklich angesehen.

Alle sind sich über die Schädlichkeit sowohl des einen als auch des anderen im klaren, wobei die Mehrzahl der Meinungen ist, daß Übergewicht noch wesentlich schädlicher sei als Untergewicht. Alle sind auch in der Lage, einen Grund dafür anzugeben, nämlich, daß körperliches Übergewicht den gesamten Organismus sehr schwer belastet, vor allem Herz, Kreislauf und Magen.

Untergewicht wird für nicht ganz so schädlich gehalten; als problematisch wird daran gesehen, daß der Körper bei Untergewicht über keine Kraftreserven verfüge und so anfälliger für Krankheiten werden könne und diesen kaum Widerstand entgegensetzen habe.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Mehrzahl der Befragten glaubt, im großen und ganzen über die wesentlichsten Punkte der Ernährung Bescheid zu wissen. Das schließt jedoch nicht aus, daß noch Informations-Lücken bestehen und man über einige Punkte gerne noch besser Bescheid wüßte.

Wo Unsicherheit und ein Informations-Bedürfnis in puncto Ernährung bestehen, soll in einem eigenen Kapitel beantwortet werden.

Als nächstes soll nun zuerst die Frage geprüft werden, inwieweit das theoretische Wissen der Befragten mit ihrem tatsächlichen Ernährungsverhalten übereinstimmt, also wie sehr sich die Befragten in ihrem täglichen Leben nach den von ihnen als richtig befundenen und auch, zumindest theoretisch, akzeptierten Grundsätzen richten.

II. DIE ÜBEREINSTIMMUNG ZWISCHEN DEM THEO- RETISCHEN WISSEN UND DEM TATSÄCHLICHEN VER- HALTEN

In dem vorangegangenen Kapitel haben wir erfahren, was unsere Befragten unter einer richtigen Ernährung verstehen und wie sie diese Ernährungs-Grundsätze beurteilen und in welchem Maße sie diese akzeptieren.

Die Frage ist nun, ob sich die Befragten in ihrem täglichen Leben, in ihrer täglichen Ernährung auch nach diesen Grundsätzen richten.

Es wurde aufgezeigt, daß das theoretische Wissen und die persönliche Einstellung zum "Problem" Ernährung nicht immer übereinstimmen.

Fast alle wußten in etwa, worauf es in der Ernährung ankommt, aber sie zeigten sich unterschiedlich geneigt, diese Maßstäbe in ihr Einstellungsgefüge einzubauen bzw. ihre Einstellung zur Ernährung diesen Maßstäben anzupassen.

Als dritter Faktor kommt zum theoretischen Wissen und zur persönlichen Einstellung das persönliche Verhalten.

Hier zeigte sich nun, daß das tatsächliche Ernährungs-Verhalten fast immer mit den geäußerten Einstellungen übereinstimmte oder höchstens geringfügig davon abwich.

Die Distanz zwischen dem aktuellen Verhalten und dem theoretischen Wissen dagegen ist wesentlich größer.

Wenn man also eine Beziehung zwischen Verhalten, Einstellung und Wissen aufstellt, so kann man sagen, daß die Distanz immer ein Stückchen größer wird, d.h. das Verhalten weicht nur geringfügig von der geäußerten Einstellung ab, weicht jedoch zum Teil erheblich vom theoretischen Wissen um Ernährungs-Fragen ab.

Ein besonders deutliches Beispiel ist ein Befragter aus der unteren sozialen Schicht, ein 26-jähriger Arbeiter, er ist Weißbinder, verheiratet, ein Kind: seine Einstellung zur Ernährung lautet folgendermaßen:

"Für mich spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle, aber nicht das Thema, also was um die Ernährung rings herum vor sich geht, da kümmere ich mich nie, ich bin einfach dafür, richtig zu essen und zu trinken, und um etwas anderes kümmere ich mich nicht. Für mich ist der einzig gültige Ernährungs-Maßstab: esse, was dir schmeckt, das ist gesund und richtig. Und so meine ich sollte es jeder halten."

Sein tägliches Ernährungs-Verhalten entspricht dieser Einstellung:

"Nein, an bestimmte Regeln oder Grundsätze halten wir uns in unserer täglichen Ernährung nicht. Ich bin sowieso nicht der Typ, der jetzt nun sagt, fettes Fleisch, das ist ungesund. Ich mag nun mal fettes Fleisch und da nehme ich eben ein bißchen Senf dazu, es schmeckt mir halt und da nehme ich auf gar nichts anderes Rücksicht."

"Doch, ich glaube natürlich, daß ich mich richtig ernähre. Es ist schon eine alte Bauernregel, daß man sagt, was schmeckt ist gut. Daß man sich bei der Ernährung übernimmt, das kommt natürlich auch schon mal vor. Man weiß schon vorher, daß man z.B. Bauchschmerzen bekommt, wenn man viel Sauerkraut ißt, aber wenn man nun mal gerne Sauerkraut ißt, da achtet man dann gar nicht weiter drauf, sondern man ißt es eben aus Appetit."

Verhalten und Einstellung dieses Mannes stehen jedoch in einem deutlichen Widerspruch zu seinem theoretischen Wissen, denn befragt, ob man sich durch gewisse Ernährungs-Weisen auch schaden könnte, äußert er:

"Wenn ich da an einen Büroangestellten denke, der einfach körperlich gar nichts tut und wenn der dann besonders fett ißt, das glaube ich schon, daß das schädlich ist."

Hier tritt außerdem noch ein interessantes psychologisches Phänomen auf: dieser Mann weiß von der Schädlichkeit übermäßiger Fettzufuhr, läßt aber eine Anwendung dieser Erkenntnis auf seinen persönlichen Fall nicht zu, "denn er verträgt das Fett".

Das falsche Verhalten wird hier unbewußt auf den Büroangestellten projiziert, "der andere macht es falsch". Würde er sein eigenes Verhalten als falsch bezeichnen, dann würde er es auch ändern müssen. Um diesem Konflikt von vornherein auszuweichen, wird das dem theoretischen Wissen widersprechende Verhalten dem Anderen "unterschoben".

Als weiteres Beispiel dafür soll ein 29-jähriger Schweißer, verheiratet, zwei Kinder, angeführt werden, bei dem das Verhältnis Einstellung - Wissen - Verhalten ähnlich gelagert ist. Seine Einstellung zur Ernährung lautet:

"Bei der Ernährung ist für mich die Hauptsache satt werden. Es muß vor allem bei mir ein Mittagessen geben, so richtig deftig, ich glaube, man hat da den Hauptausdruck "Hausmannskost". Die Ernährung ist eben notwendig und so möchte man eben was Ordentliches essen, denn außer Essen gibt es doch sonst keine schönere Beschäftigung und außerdem arbeitet man ja auch dafür."

Dieser Einstellung entsprechend verhält er sich auch:

"Ich esse in der Werkskantine und dort bekommt man auch nicht immer das Beste gereicht. So möchte ich wenigstens zu Hause meine gute, alte Kost haben. Einfache Hausmannskost, wie sie schon meine Mutter gekocht hat, schmeckt mir sehr viel besser als irgendwelche Extras."

Dieses Verhalten steht jedoch in einem ziemlichem Gegensatz zu seinem theoretischen Wissen:

"Man liest ja jetzt viel von richtiger Ernährung. Meiner Meinung nach wird heutzutage viel zu viel über richtige Ernährung gesprochen.

Es gibt bestimmt eine Ernährungsweise, die schaden kann, z.B. falsche Diät oder zu viel essen. Heute sollte man wohl nicht mehr ganz so schwer und nicht zu fett kochen, weil wir nicht mehr so viel Bewegung wie früher haben. Etwas richte ich mich auch danach, aber im Moment ist es eben noch nicht so wichtig. Wenn ich 10 Jahre älter bin, da kommt es mehr für mich infrage."

Die mögliche Übereinstimmung zwischen Wissen, Einstellung und Verhalten konnte außerdem anhand folgender Punkte überprüft werden:

- o nach dem Bewußtsein, in der Ernährung zu sündigen, also sich nicht an die aufgezeigten Maßstäbe zu halten.
- o nach der Beurteilung des persönlichen Körpergewichts - ein Hauptpunkt im Ernährungs-Bewußtsein war ja, daß man nicht zu viel essen dürfe -.
- o durch projektive Fragen: wie glaubt man wohl, daß Andere diese Punkte sehen?

ANMERKUNG: zur Projektion.

Die Methode der Projektion ist ein bewährtes Mittel, um evtl. verdrängte Erlebnis-Inhalte herauszufinden. Diese Methode beruht auf der Erkenntnis von FREUD, daß man Einstellungen und Verhaltensweisen, die man bei sich selbst unbewußt unterdrückt, gerne anderen Personen zuschreibt, also auf diese projiziert und sie diesen unterstellt. Dieser Vorgang muß dem Projizierenden selbst gar nicht bewußt werden. Er vollzieht sie hauptsächlich bei solchen Erlebnis-Inhalten, die man an sich selbst bewußt oder unbewußt verdrängt, also nicht wahrhaben will.

Aus dem projektiven Einschätzen des Ernährungsverhaltens "der Anderen" aus der Sicht unserer Befragten, wurden also indirekt Rückschlüsse auf das eigene Verhalten der Befragten gezogen.

Die Analyse der Gespräche ergab nun:

1. daß die Diskrepanz zwischen theoretischem Wissen und aktuellem Verhalten umso geringer ist, je ernährungs-bewußter die Befragten sind und
2. daß die Diskrepanz als umso störender, also konfliktreicher empfunden wird, je ernährungs-bewußter die Menschen sind.

In der Sozialpsychologie gibt es den Begriff der "kognitiven Dissonanz" von FESTINGER. Dieser Begriff meint genau diese Diskrepanz zwischen theoretischen Werten und aktuellem Verhalten, also zwischen Sollen und Sein, zwischen Wissen und Handeln. Je nach dem Ernährungs-Typ, nämlich je kritischer, rationaler und bewußter der Einzelne lebt, desto stärker wird diese Diskrepanz empfunden und desto stärker wird sie zum Teil dann auch verdrängt.

Ein guter Indikator dafür, wie die Befragten das Verhältnis zwischen theoretischen Forderungen und praktiziertem Verhalten sehen, ist die Frage gewesen, ob sie manchmal in ihrer Ernährung "sündigen".

Dazu ist zu bemerken, daß dieses "Sündigen" von allen gleich verstanden wurde, nämlich als ein Verstoßen gegen allgemeine Ernährungs-Grundsätze wider besseres Wissen, also durchaus das Bewußtsein vom "Sündigen" zu haben.

Die Mehrzahl unserer Befragten sagt nun, daß sie manchmal mehr oder weniger sogar erheblich "sündigt". Davon haben nun wiederum diejenigen die meisten Gewissensbisse, die sich betont um eine gesunde und richtige Ernährung bemühen.

"Im großen und ganzen halte ich mich ja an meine Grundsätze, aber ich sündige schon auch mal, vor allem mit Süßigkeiten und nachher setzt natürlich die große Reue ein."
(45-jährige Hausfrau, Abitur)

"Ab und zu esse ich allerdings unvernünftig, das kommt immer wieder vor, aber ich versuche nachher immer wieder die überschüssigen Kalorien durch bremsen abzubauen. Man will ja nicht an Herzverfettung sterben oder mit 50 verkalkt sein."
 (38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

Solche Äußerungen von dem starken Bewußtsein des an sich widersprüchlichen Verhaltens kommen vorwiegend von Personen, die wir dem ängstlichen, überangepaßten Ernährungs-Typ zugeordnet haben.

Je weniger ernährungs-bewußt die einzelnen Gruppen sind, desto weniger macht es ihnen etwas aus zu sündigen und im Extremfall wird es überhaupt nicht als eine "Sünde" akzeptiert.

So meint ein 29-jähriger Kraftfahrer:

"Was heißt denn schon sündigen, man überfrißt sich mal, aber deshalb würde ich noch lange nicht von sündigen sprechen. Ein Sündigen gibt es bei mir in der Ernährung überhaupt nicht. Wer knausrig ist und am Essen spart, der ist meiner Ansicht nach verrückt."

Ein 45-jähriger Angestellter mit Fachschulbildung, der weiß, daß man sich heutzutage nicht so kompakt ernähren darf, versucht die kognitive Dissonanz hier folgendermaßen zu überbrücken:

"Ab und zu ist man vielleicht ein bißchen zuviel oder abends zu schwer. Das erzeugt Sodbrennen und Magen- druck. Aber besondere Gedanken mache ich mir dabei nicht, denn da gibt es ja Tabletten, die helfen sehr gut."

Dieser Mann kann zur Gruppe der gemäßigt ernährungs- bewußten und durchaus normal Eingestellten gerechnet werden. Er ist stellvertretend aufgeführt dafür, daß diese Gruppe sehr wohl die Dissonanz und Diskrepanz zwischen Verhalten und theoretischem Wissen empfindet, aber man versucht natürlich Auswege aus diesem Dilemma zu finden. In diesem Fall sind es Tabletten.

Ebenfalls so gut wie kein schlechtes Gewissen - diesmal aus einer totalen Verdrängung heraus - zeigt eine Frau, die selbst am Anfang erwähnt hat, daß sie einen Zentner Übergewicht habe:

"Solange der Körper nicht gegenteilig reagiert, kann man von einem Sündigen nicht sprechen."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

Die Gruppe der Sünder ist überhaupt ein gutes Beispiel für das Verdrängen unstimmgiger Tatsachen. Sie waren ja diejenigen, die sich durch unmäßiges und zum Teil auch sehr ungesundes Essen auszeichneten. Gerade aber von ihnen wird oft behauptet, daß sie beim Essen überhaupt nicht sündigen.

Die Personen, die sagen, daß sie in ihrer Ernährung sich ganz genau an allgemeine Grundregeln halten und es in ihren Schilderungen von ihrem Ernährungs-Verhalten auch aufzeigen, sind erheblich in der Minderzahl und gehören wiederum dem ängstlichen, bestrebtsten Ernährungstyp an. Sie halten sich mit Akribie an ihre Ernährungs-Pläne und man kann sagen, daß das Verfolgen dieser Grundsätze eine Art Lebensprinzip für sie geworden ist.

Aus dem projektiven Einschätzen des Ernährungsverhaltens "der Anderen", denen sie nämlich weit weniger zutrauen, daß sie sich nach den als richtig bezeichneten gesunden Maßstäben richten, kann der psychologische Rückschluß gezogen werden, daß sie es selbst auch nicht in dem vorgegebenen Maße tun.

Die Mehrzahl unserer Befragten ist nämlich der Meinung, daß sich die Anderen oder die Bevölkerung allgemein wohl kaum und zum Teil gar nicht an diese Maßstäbe, die als offiziell gesund usw. bezeichnet werden, halten.

Gerade das projektive Bild spiegelt die derzeitige Situation allgemein sehr gut wider:

"Viele fangen an, sich darüber Gedanken zu machen, aber die meisten richten sich noch nicht danach."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Berufsschule)

"Sicher gibt es welche, die sich besser als ich daran halten und andere bringen es überhaupt nicht fertig."
(56-jähriger verheirateter kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Bei der Zusammenstellung und Art des Kochens wird viel gesündigt."
(33-jährige Hausfrau, Abitur)

Nur die überängstlichen Ernährungs-Typen sind der Meinung, daß sich auch andere nach diesen Ernährungs-Maßstäben richten, denn sie können sich gar nicht vorstellen, daß es jemand gibt, der dieses Thema nicht genauso ernsthaft betrachtet wie sie.

Auch die Frage nach dem persönlichen Körpergewicht, es ist sozusagen der Indikator der jeweiligen Ernährungs-Weise, gibt ein ähnliches Bild wieder: wieder hat die Mehrzahl der Befragten - mehr oder weniger - Übergewicht.

Das theoretische Wissen um die Bedeutung des Körpergewichts ist bei allen vorhanden - man weiß, wie sich gezeigt hat, daß Übergewicht schädlich für den ganzen Körper und für die Gesundheit ist -. Die Tatsache, daß man sich heute regelmäßig wiegt oder zumindest öfter einmal auf die Waage steigt, bedeutet jedoch nicht, daß man aus dem Ergebnis auch immer entsprechende Konsequenzen zieht.

Etwa die Hälfte unserer Befragten gibt an, eine Faustregel über das richtige Körpergewicht zu kennen und zwar ist die bekannteste:

man soll so viel wiegen, wie man cm über einen Meter groß ist.

Etwa ein Viertel der Befragten differenziert diese Faustregel dahingehend,

daß man von den kg entsprechend der Anzahl an cm über einen Meter der persönlichen Körpergröße jeweils noch 10 % wieder abziehen muß.

Diese Faustregeln werden jedoch nicht immer voll bejaht, sondern von einigen auch sehr kritisch betrachtet. Sie meinen,

man müsse den Körperbau berücksichtigen,

andere meinen,

auch die Tätigkeit, die man ausübe, müsse berücksichtigt werden.

Wieder andere halten diese Regel überhaupt für veraltet.

Frauen gehen zum Teil nach ihren Röcken, d.h. solange ihnen der Rock paßt, nicht eng ist oder spannt, meinen sie das richtige Gewicht zu haben.

Ein älterer Herr meint, solange er die Treppe ohne Atembeschwerden und Blutdruckbeschwerden erklimmen könne, habe er wohl das richtige Gewicht.

Bei Männern fällt auf, daß sie sich häufiger nach den Tabellen, die auf öffentlichen Personenwaagen, z.B. vor dem Bahnhof oder in Apotheken aufgestellt sind, richten, d.h. sie stellen sich auf die Waage und vergleichen dann ihr persönliches Gewicht mit den Richtwerten auf diesen Tabellen.

Einige wenige meinen kategorisch, daß die beste Faustregel sei: f.d.h., also nur jeweils die Hälfte von dem essen, was man eigentlich möchte oder noch einfacher, einfach aufhören mit dem Essen, wenn man satt ist.

Immerhin weiß etwa die Hälfte nicht, wieviel man wiegen darf und geht da ganz nach persönlichen Eindrücken (Atembeschwerden, Enge der Röcke) vor.

Wenn es darum geht, auf welche dieser von uns aufgezeigten Gruppen von der gesundheitlichen Aufklärung her am meisten Einfluß ausgeübt werden muß, können wir also folgende Personen nennen:

1. diejenigen, die die Diskrepanz zwischen Wissen und Verhalten so gut wie gar nicht empfinden, das sind vor allem Personen des konservativen, ignoranten Ernährungstyps (es sind dies vor allem die Personen aus der Unterschicht).
2. Personen, die diesen Konflikt bewußt verdrängen, also hauptsächlich Personen aus unserer "Sünder"-Gruppe.

Die "Normalen", die Überängstlichen und auch die eher negativ Eingestellten haben zumindest dieses Problem-Bewußtsein, es muß bei ihnen nicht erst hervorgerufen werden.

III. DIE ALLGEMEINE BEURTEILUNG DES INFORMATIONS-ANGEBOTES ZUM THEMA ERNÄHRUNG

1. Der Umfang des Informations-Angebotes

Das Angebot an Informationen zum Thema Ernährung wird allgemein als sehr umfangreich bezeichnet.

Die Mehrzahl unserer Befragten ist der Meinung, daß man heute sehr viel über Ernährung erfährt. Vor allem ist man der Meinung, daß man fast überall, d.h. in fast allen Medien und auch sonst von vielen Seiten etwas über Ernährung erfahren kann, bzw. informiert wird.

"Überall, nicht nur in Frauenzeitschriften, auch in politischen Zeitungen, selbst im "Stern" und in Tageszeitungen wird über Ernährung berichtet. Es gibt nichts, was nicht erwähnt wird, es gibt nichts, was nicht publizistische Beachtung findet."

(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Man kann über das Thema Ernährung überall Lektüre finden. Man braucht sich bloß vor einen Kiosk zu stellen: in irgendeiner Zeitschrift findet man bestimmt etwas über Ernährung, entweder für Schwangere oder für alte Leute, für Kinder oder Ernährung im Büro etc."

(25-jährige Hausfrau, Abitur)

Aber auch hier gibt es wieder einige unter unseren Befragten, die der Meinung sind, daß das Angebot der Informationen generell noch zu gering sei, daß man noch viel zu wenig über Ernährung erfahre. Dies sind wieder ausnahmslos Personen, die als betont ernährungs-bewußt charakterisiert wurden und dem ängstlichen, überangepaßten Ernährungs-Typ zugeordnet werden können.

"Man sollte noch mehr über richtige Ernährung aufklären! Man hört und liest viel zu wenig darüber."
(69-jähriger Ministerialrat a.D.)

Es gibt aber auch eine kleine Anzahl von Personen, die hinsichtlich dieser Information zum Thema Ernährung von einem Über-Angebot sprechen.

Auch diese Auffassung stammt wieder von einem ganz bestimmten Ernährungs-Typ:

Zuviel wird nach Meinung derjenigen über Ernährung gesprochen und geschrieben, für die die Ernährung an sich "Nebensache" ist, deren Ernährungs-Bewußtsein als unterdurchschnittlich bezeichnet werden kann.

"Es wird zuviel über die persönliche Ernährung berichtet, vor allem immer das gleiche. Diese Publikationen stiften letztlich nur Verwirrung."
(27-jähriger Student)

Auf die Frage, wo man überhaupt etwas über Ernährungs-Fragen erfahren kann, also von welchen Stellen man Informationen bekommen kann, werden eine ganze Reihe von verschiedensten Informations-Quellen angegeben.

Bei weitem am häufigsten werden genannt:

o Zeitschriften und Illustrierte

Hierbei sind etwas öfter Frauenzeitschriften (wie z.B. die Brigitte oder die FÜR SIE) gemeint, als allgemeine Zeitschriften und Illustrierte.

Dann folgen mit Abstander erst

- o das Fernsehen, wobei hier nicht nur fachliche Beiträge gemeint sind, sondern zum Teil auch Reklamesendungen.
- o Apotheken, Drogerien, Reformhäuser allgemein, sowie deren Zeitschriften, die dort aufliegen und mitgegeben werden.
- o kleinere Zeitschriften, die beim Bäcker und Metzger aufliegen.
- o Zeitungen, gemeint sind hier hauptsächlich Tageszeitungen, weniger Wochenzeitungen.
- o Broschüren von amtlichen und staatlichen Stellen, wie z.B. vom Lebensmittelverband, vom Gesundheitsministerium, vom Gesundheitsamt, von der deutschen Gesellschaft für Ernährung in Frankfurt.

Wieder mit einigen Abständen folgen:

- o Rundfunk
- o Bücher,
gemeint ist hier Fachliteratur,
nicht so sehr Kochbücher
- o Ärzte allgemein,
besonders der persönliche
Hausarzt
- o Reklame, Werbung allgemein

Die folgenden Informations-Quellen werden
nur vereinzelt genannt:

- o der Lebensmittelkaufmann
- o Vorträge allgemein
- o Kurse und Vorträge in Volks-
hochschulen
- o Kochkurse
- o Kurse von Stadtwerken
- o Berufsschule
- o Bekannte, ältere Leute
- o Messestände auf Ausstellungen
- o Beilagen von Aufklärungsschriften
in Nahrungsmitteln von Herstellern
bestimmter Marken

Aus dieser Aufstellung geht hervor, daß eine ganze Anzahl von verschiedenen Informations-Quellen im Bewußtsein der Befragten sind.

Diese Informations-Quellen wurden sozusagen auf Anhieb genannt, wobei in den Aufzählungen der einzelnen Befragten in etwa auch diese Reihenfolge, wie sie hier aufgeführt ist, zum Ausdruck kommt, d.h. also auch innerhalb der einzelnen Vorstellungen vom Informations-Angebot bzw. von den Informations-Möglichkeiten diese Dominanzreihe vorherrscht.

Es gab unter unseren Befragten nur einen einzigen - einen 63-jährigen Landwirt -, der meinte:

"Da wüßte ich eigentlich gar nicht, wo man da hingehen müßte, wenn man sich informieren will."

Hierzu ist jedoch zu bemerken, daß gerade dieser Befragte aufgrund seines Berufes ausgezeichnet über Ernährung Bescheid wußte.

Alle diese Informations-Quellen werden aber auch von Personen angeführt, die von ihrer Einstellung zur Ernährung her gar nicht so sehr an diesen Informationen interessiert sind, d.h. daß der Eindruck von der Fülle des Angebots und der Vielseitigkeit der Informations-Quellen nicht nur bei denen vorherrscht, die von sich aus solche Informationen suchen, sondern auch bei denen, die daran weniger interessiert sind.

Wie umfangreich und vielseitig die einzelnen Informations-Möglichkeiten gesehen werden, soll noch durch die folgenden Zitate veranschaulicht werden:

"Man kann heute überall etwas über Ernährung erfahren: in Zeitungen, Zeitschriften, Apothekerschaufenstern, Reklame und Büchern."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Wo man etwas erfahren kann, überall! Von der Kundenzeitschrift des Fleischers angefangen, bis hin zu den Berichten der Welt-Gesundheits-Organisation."

(45-jährige Innenarchitektin)

"Man kann heute etwas von Ärzten erfahren, in Zeitschriften, Rundfunk, Fernsehen, Werbung, man kann auch haufenweise neue Bücher kaufen, wenn man sich für so etwas interessiert."

(28-jähriger Industriemeister, Volksschule)

"Man hört und liest bald überall über Ernährung, in Illustrierten, in Zeitungen, im Fernsehen, in Prospekten und auch in der Reklame."

(38-jähriger Finanzamts-Angestellter)

Es schließt sich nun die Frage an, worüber man nach Meinung der Befragten heute hauptsächlich informiert wird, wenn es um Ernährung geht.

2. Inhalt und Themen des Informations-Angebots

Auf die Frage, worüber man heute auf dem Gebiet der Ernährung hauptsächlich erfährt, antwortet ein großer Teil unserer Befragten spontan:

- o über Schlankheitskuren, Diät und Übergewicht
- o über die Gesundheit, darüber, was nützlich für die Gesundheit ist, wie man sich richtig ernähren soll.

Dieses sind die Hauptpunkte, um die sich die Informationen zum Thema Ernährung in der Vorstellung der Befragten drehen.

"Viel erfährt man über Gesundheit, was nützlich ist für die Gesundheit. Hervorgehoben wird wohl am meisten, wie wichtig die Schlankheit ist oder was man gegen einen Herzinfarkt machen kann."
(28-jähriger Arbeiter, Fachschule)

"Man erfährt viel über Schlankheitskuren und an und für sich auch viel über richtige und falsche Ernährung."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Man erfährt viel, was man essen soll, was nicht, wie es zubereitet wird, man erfährt über alles etwas. Diäten und Möglichkeiten, schlanker zu werden, fast in jeder Zeitung."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

Auch diejenigen, die sich nur ganz allgemein äußern, nämlich, daß über alles gesprochen werde, fügen oft nur in einem Nebensatz hinzu: "eben darüber, wie man sich richtig ernähren soll".

Der Gesundheits-Aspekt bezüglich der Ernährung wird also nach Meinung unserer Befragten in allen Publikationen und Informationen in den Vordergrund gestellt.

An Beispielen wird dann angeführt, daß man vor allem über

- o die richtige Zusammensetzung des Essens erfährt,
- o insbesondere über den Umgang mit Fetten,
- o auch die Wichtigkeit der Eiweiße wird nach Meinung unserer Befragten betont,
- o über die Schädlichkeit von Düngemitteln wird viel geschrieben,
- o über die Ernährung von Kleinkindern,
- o über Herzinfarkte, ausgelöst durch falsche Ernährung,
- o Rezepte allgemein werden sehr viel gebracht,
- o über hungernde Menschen in aller Welt und
- o über die Preise werde sehr viel geschrieben.

Die Informationen über die Preise werden von denjenigen angeführt, die in der Ernährung sehr preisorientiert denken, es waren dies vor allem Frauen der unteren sozialen Schichten.

"Es wird dauernd über Ernährung gesprochen, in den Zeitungen liest man auch, was schon wieder teurer geworden ist. In erster Linie liest man etwas über Preise. Die Milch wird schon wieder teurer."
(29-jährige Hausfrau, Volksschule)

3. Informationsbedarf, Informationslücken

Nun gibt es aber nach Meinung der Befragten eine ganze Reihe von Themen, die im Rahmen des gesamten Informations-Angebots nicht ausführlich genug behandelt werden.

Man bestätigt zwar allgemein, daß heute sehr viel über Ernährung informiert wird und man über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ausreichend aufgeklärt wird, aber es fehlt für viele an genauen detaillierten Informationen.

Ein Informations-Bedarf besteht deshalb hauptsächlich

- o bezüglich detaillierter Angaben von Auskünften zur richtigen, gesunden Ernährung.

Diese Fragen werden nach Meinung der Bevölkerung insgesamt noch zu allgemein behandelt, es fehlt oft an klaren, verständlichen Fakten, an die man sich dann auch halten kann.

- o bezüglich der genaueren Zusammenhänge und Wirkungsweisen einzelner Ernährungs-Faktoren.

Es werden also auch gewisse Hintergrund-Informationen gewünscht.

Der Umfang des Informations-Bedarf des Einzelnen hängt wieder mit dem Ernährungs-Typus zusammen:

Wer sich insgesamt weniger für spezielle Ernährungs-Fragen interessierte, neigt eher zu der Ansicht, daß die Bevölkerung über Ernährungs-Fragen genügend informiert sei und es keine Informations-Lücken mehr gäbe.

Es sind dies vorwiegend Personen, die wir dem konservativen Ernährungs-Typ zugeordnet haben. Unter diesen Personen herrscht zum Teil sogar die Meinung vor, daß man nicht zu sehr übertreiben dürfe mit dem Angebot an Information, weil das die Leute nur verwirren würde.

"Die Bevölkerung ist im allgemeinen wohl genug informiert, denn zuviel Information ist auch nicht gut, weil man sonst am Ende gar nicht mehr weiß, was gut oder schlecht ist."

(29-jähriger Fernsehtechniker,
Volksschule)

"Man erfährt genügend über richtige Ernährung, man hat genug Gelegenheit, sich darüber zu informieren. Allzuviel ist ungesund, sonst werden die Leute verrückt gemacht und wissen gar nicht mehr, was sie essen sollen."

(38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

Psychologisch gesehen bedeutet diese ablehnende Haltung gegenüber dem Angebot an Informationen eine Abwehr gegen eine Einstellungsänderung. Man möchte sich nicht von dem konventionellen Ernährungs-Schema lösen. Gerade diese Gruppe zeichnete sich ja dadurch aus, daß sie verstärkt an alt-hergebrachten Ernährungs-Vorstellungen festhält und sich gegen jede Neuerung - "dem modernen Kram", wie es ein Befragter dieser Ernährungs-Gruppe ausdrückte - wehrt.

Aber auch von den Personen, die eine durchaus "normale" und gemäßigte Einstellung zur Ernährung haben, sind eine ganze Reihe der Meinung, daß man "im großen und ganzen" hinreichend über Ernährung informiert werde.

Insgesamt gesehen jedoch ist die Gruppe unserer Befragten größer, die der Meinung ist, daß man noch nicht ausreichend genug informiert würde, daß noch ein erheblicher Informations-Bedarf und viel Informations-Lücken beständen.

Besonders interessiert an Informationen dieser Art ist dabei wieder der Personenkreis, der dem ängstlichen, überangepaßten Ernährungs-Typ zugeordnet wurde. Aber auch hier sind daneben wieder alle anderen Ernährungs-Typen in unterschiedlicher Anzahl vertreten.

Worüber möchte man nun hauptsächlich mehr erfahren, auf welchen Gebieten besteht dieser Informationsbedarf:

Als erstes, wichtigstes wird gefordert:

1. Genaue Aufklärung über den Nährwertgehalt der einzelnen Nahrungsmittel.

Man weiß zwar, welche Nährwerte besonders wichtig für die Gesunderhaltung sind, man weiß aber nicht, welche Nährstoffe genau in welchen Lebensmitteln enthalten sind und vor allem nicht, in welcher Anteiligkeit das jeweils der Fall ist.

"Wer weiß schon, wieviele Vitamine oder Kalorien das jeweilige Nahrungsmittel wirklich hat?"
(28-jähriger Industriemeister,
Fachschule)

"Ich möchte vor allem gerne viel über den Nährwert, den Kaloriengehalt und die Vitamine wissen, vor allem, wie sie jeweils verteilt sind. Es gibt ja verschiedene Vitamine, das eine ist gut für die Nerven, das andere gut für die Blutbildung."

(54-jähriger Sportlehrer, mittlere Reife)

2. Information über brauchbare Rezepte, die nicht dick machen bzw. das Abnehmen erleichtern. Man bemängelt an den derzeitigen Diätplänen, daß sie zu wenig schmackhaft, zu teuer und zu arbeitsaufwendig wären. Außerdem möchte man grundsätzlich bei allen Rezepten Kalorienangaben, Angaben über die Nährwerte, also Vitamin-, Eiweißgehalt und die Spurenelemente haben.

"Man erfährt zwar über Abmagerungskuren, nämlich, wie man in 14 Tagen 10 kg abnehmen kann, aber man findet wenig Rezepte, die schmackhaft und auch einfach zuzubereiten sind. Es gibt auch zu wenig Rezepte, um das Zunehmen zu verhindern."

(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Ich möchte vor allem mehr darüber wissen, wie man sein Gewicht halten kann, ohne zu fasten und trotzdem schmackhaft essen kann."

(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

Des öfteren werden hier als gute Beispiele Diätpläne aus der Zeitschrift "Brigitte" erwähnt: hier gefiel besonders, daß genaue Kalorienangaben gemacht wurden und die Zusammenstellung der einzelnen Menüs mit Angaben über die enthaltenen Nährstoffe versehen waren.

3. Von vielen Befragten wird auch ganz allgemein eine Aufklärung darüber gewünscht, wie man seine Speisenfolge in der täglichen Ernährung zusammenstellen soll, damit man alle wichtigen Stoffe zu sich nimmt.

Gewünscht wird also ein Ernährungs-Fahrplan für die Gesundheit, nach dem man sich grundsätzlich richten kann. Entscheidend ist hier, daß die Informationen über eine gesunde Ernährung zwar als vielseitig, aber nicht als zusammenhängend erlebt werden, d.h. man hat noch keinen Überblick über die gesamten Faktoren. Gewünscht wird also mehr oder weniger ein "Kompendium von Ernährungs-Ratschlägen", die in Form von modernen "Faustregeln" eine gesunde Ernährung garantieren.

"Man sollte viel mehr über die richtige Zusammenstellung der Speisen erfahren. Es sollen im Essen ja alle notwendigen Bestandteile, Minerale, Spurenelemente, enthalten sein, auch wenn man in erster Linie günstig und jahreszeitgemäß einkaufen möchte. Es wären überhaupt Tabellen gut, in denen jahreszeitlich günstige Lebensmittel aufgeführt sind. Dann soll man auch gesagt bekommen, wie man kochen soll, damit man die Vitamine auch bewahrt."

(33-jährige Hausfrau, Hochschule)

In diesem Zusammenhang wird auch öfter gefordert, daß man noch mehr und stärker auf die Schädlichkeit bestimmter Ernährungsweisen hinweisen soll, vor allem, welche Schäden durch eine einseitige Ernährung entstehen können.

"Es ist wichtig, noch mehr über einseitige - oder Über-Ernährung zu erfahren: wenn man z.B. zuviel Eiweiß oder zuviel Kohlehydrate zu sich nimmt, oder nur Kartoffeln isst, welche Folgen dann daraus entstehen, d.h. also, man sollte darüber erfahren, wie abwechslungsreich der tägliche Speiseplan sein muß, wenn man sich richtig ernähren will."
(63-jähriger Landwirt)

4. Ein weiterer wichtiger Punkt, über den sehr viele gern genauer Bescheid wissen möchten, ist die Schädlichkeit von chemischen Zusatzstoffen in der Nahrung und die Schädlichkeit von chemischen Düngemitteln.

Man möchte genau wissen, wie gefährlich diese chemischen Zusätze sind und vor allem, bei welchen Lebensmitteln man mit chemischen Zusätzen zu rechnen hat.

"Man spricht oft über eine schädliche Düngung in der Landwirtschaft. Kein Verbraucher kann aber erfahren, wie sein eben gekaufter Artikel gedüngt wurde. Eine Kontrolle ist nicht möglich. Man sollte wissen, ob den Bauern da freie Hand gelassen wird und sie düngen können, wie sie wollen."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

"Man sollte vielmehr über die Gifte und schädlichen Chemikalien erfahren, die in der Nahrung sind und beim Nahrungsmittelanbau vorkommen."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Ich interessiere mich für alle Ernährungs-Fragen. Ich würde z.B. gerne öfter Orangen- oder Zitronenschalen verwenden, ich traue mich aber nicht, weil ich nicht weiß, ob sie gespritzt sind. Niemand gibt einem eine verbindliche Auskunft!"
(45-jährige Hausfrau, Hauswirtschaftsabitur)

"Ich fände es wichtig, viel wichtiger als Kalorienzählen, eine genaue und sachliche Information über schädliche Konservierungsmittel zu bekommen, denn alle diese Chemikalien wirken ja auf die Dauer gesundheitsschädigend. Darüber müßte die Bevölkerung aufgeklärt werden, Dieses Nitrit z.B., das das Fleisch so rot macht, das ist ja jetzt verboten."
(29-jährige Hausfrau, Abitur)

5. Von Frauen kommt auch öfter der Wunsch nach besserer Aufklärung über Kindernahrung.
6. Auch hinsichtlich der Frische der Lebensmittel möchte man jeweils genauer Bescheid wissen.

"Man weiß oft gar nicht, wie alt das Zeug eigentlich ist. Auf allen Produkten sollte das Herstellungsdatum angegeben sein. Auch über die Verpackung sollte man besser informiert werden und welchen Weg die Lebensmittel jeweils gehen, bis sie z.B. im Supermarkt landen."
(20-jährige Hausfrau, Germanistin)

7. Ein weiterer Punkt sind Fette.

Man weiß zwar, daß das Fett ein Ernährungs-
Faktor ist, der besonders beachtet werden
muß, aber es besteht doch eine erhebliche
Unsicherheit darüber, welche Art von Fett
besser ist - tierisches Fett oder Pflanzen-
fett -, und auch in welcher Menge man das
Fett normalerweise zu sich nehmen soll. Fast
allen ist aufgrund allseitiger Warnungen bis-
her zumindest klar geworden, daß man nicht
zuviel Fett essen soll.

Gerade das Thema Fett führt zu folgenden
Reaktionen:

"Man darf auch nicht auf alles
gehen, sonst dürfte man nur noch
ganz wenige Dinge essen, z.B.
dürfte man überhaupt keine Butter
mehr essen, das ist doch Quatsch.
Man ißt doch die Butter nicht
pfundweise, sondern in normalen
Mengen und dabei schadet sie doch
bestimmt nicht."

(36-jähriger kaufmännischer Ange-
stellter, mittlere Reife)

"Man sollte insbesondere im Fern-
sehen mehr über die richtige An-
wendung von Fetten (Tier- und
Pflanzenfetten) sprechen, denn
Tierfette sind doch angeblich
weniger bekömmlich."

(21-jährige Beamtenanwärterin)

"Man sollte mehr über die richtige
Anwendung von Fett, Salz und Essig
aufklären und zwar soll der Ver-
braucher in allen Massenmedien auf-
geklärt werden."

(69-jähriger Ministerialrat a.D.)

"Also ich muß sagen, ich habe mir da so ein Diätbüchlein gekauft und da habe ich gelesen, daß man nur reine Butter nehmen soll. Anderweitig hört man auch wieder, daß die Butter gar nicht so gesund sein soll. Ich weiß auch nicht. Also mein Schwiegersohn sagt immer, Butter sei nicht so gesund, woher er das weiß, das weiß ich nicht. Er sagt, Margarine sei gesünder wie Butter. Ich weiß auch nicht, wer da recht hat, ob er recht hat oder ich."

(57-jährige Hausfrau, Volksschule)

8. Vereinzelt werden nun noch ausführlichere Informationen zu folgenden Punkten gewünscht:

- über Rezepte allgemein
- mehr Rezepte über Hausmannskost
- Aufklärung darüber, daß die Genussmittel, die in der Werbung angepriesen werden, im Grunde viel schädlicher sind als sie dort dargestellt werden
- Aufklärung über die radioaktive Verseuchung
- über die ernährungs-bedingten Ursachen des Herzinfarkts
- Aufklärung über die Welternährungslage in Bezug auf die Bevölkerungsexplosion
- über die Lebensmittelpreise und zwar einmal, wie sie überhaupt zustandekommen, und dann ausführlichere Informationen über alle Preisveränderungen, auch sofortige Informationen über preisgünstige Angebote.

Die Aufzählung all dieser Punkte, über die genauere Informationen gewünscht werden, soll nun nicht bedeuten, daß man nicht irgendwo auch zu diesen Dingen Informationen finden könnte.

An einem späteren Punkt des Gespräches gestehen nämlich viele unserer Befragten ein, daß wohl die entsprechenden Informations-Quellen gar nicht in diesem Ausmaß genutzt werden.

Dieses Ergebnis erhielten wir vor allem auf projektivem Wege: es wurde nämlich dahingehend gefragt, ob man der Meinung sei, daß alle Möglichkeiten zur Information von der Bevölkerung voll genutzt würden. Und hier waren nun faßt ausnahmslos alle der Meinung: nein, das sei nicht der Fall.

"Nein, diese Informations-Möglichkeiten werden nicht voll genutzt. Z.B. diese Broschüren von staatlichen Stellen: die sind einmal zu wenig bekannt und zum anderen sind viele auch zu bequem, extra eine Broschüre zu bestellen."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Nein, in großem Umfang nicht. Die Informations-Möglichkeiten werden nur genutzt, wenn die Informationen attraktiv aufgemacht sind."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur, technische Hochschule)

"Die Bevölkerung ist zwar interessiert, nur macht sie von den vorhandenen Möglichkeiten nicht Gebrauch. Sie ist da zu träge und zu faul, sich Wissen anzueignen."
(21-jährige Beamtenanwärterin)

IV. DAS INFORMATIONEN-VERHALTEN
BEZÜGLICH ERNÄHRUNGS-FRAGEN

1. Aktuelle Informations-Quellen auf dem Gebiet der Ernährung

Die erste Frage, die sich im Zusammenhang mit dem Informations-Verhalten auf dem Gebiet der Ernährung stellt, ist:

Wie informiert man sich überhaupt über Ernährungs-Fragen, welche Informations-Quellen werden dafür insgesamt herangezogen?

Wie sich bei der Behandlung des Informations-Angebots zum Thema Ernährung schon gezeigt hat, sind den Befragten eine ganze Anzahl von Informations-Quellen bekannt.

Als ihre hauptsächlichsten Informations-Quellen geben unsere Befragten an:

1. Illustrierte und Zeitschriften
- besonders Frauenzeitschriften -
2. - Fachzeitschriften (von Reformhäusern, Apotheken, Drogerien) -
- Broschüren amtlicher Stellen (z.B. Krankenkassen, Gesundheitsämter, Ministerien, Verbraucherverbände) -
3. der Arzt (meist der Hausarzt)
4. das Fernsehen
5. Tageszeitungen
6. Fachbücher
7. der Reformhauskaufmann, Drogist
8. Radio
9. Verwandte (Mutter, Schwiegermutter, Ehefrau)
10. Bekannte, Freunde, Kollegen
11. Kochkurse

Seltener werden noch folgende Quellen genannt:

Werbung, Reklame

Ausstellungen

einfach die "eigene Erfahrung"

der Sportverein

der Kneippverein

eine Kinderschwester

Sozusagen "außer Konkurrenz" laufen hier die Kochbücher, die in diesem Sinne nicht als Informations-Quelle über grundlegende Erkenntnisse zur Ernährungsweise gesehen werden, sondern hauptsächlich unter dem Aspekt "Rezept-Nachschlagewerk" laufen. Fast jeder besitzt ein Kochbuch, bezeichnet es aber nicht als direkte Informations-Quelle über spezielle Ernährungs-Fragen.

Diese Aufstellung umfaßt alle Informations-Quellen, die von unseren Befragten im Ernährungs-Bereich überhaupt genutzt wurden. Jeder unserer Befragten gab dabei mehrere dieser Möglichkeiten als Informations-Quelle an.

2. Präferenz und Intensität der Nutzung der verschiedenen Informations-Quellen

Die Häufigkeit der Nutzung und auch die Präferenz einzelner Informations-Möglichkeiten hängt vom Zusammenspiel folgender Faktoren ab:

- o wie bequem und leicht man an die jeweilige Informations-Quelle herankommt
- o vom Umfang und der Fülle des jeweiligen Informations-Angebots
- o von der Art der Darbietung der Informationen
- o von der Glaubwürdigkeit der Informations-Quelle

Hier ist ein wichtiger Punkt festzuhalten:

Die Intensität und Häufigkeit der Nutzung einer Informations-Quelle setzt nicht immer zugleich auch eine entsprechende Präferenz dieser Quelle voraus.

Für die Häufigkeit der Nutzung spielen die ersten drei Faktoren - nämlich "bequemes Erreichen der Informationen", "Umfang und Fülle der Information" und "Darbietungsart, Stil" - eine stärkere Rolle;

für die Präferenz einer Informations-Quelle ist der Faktor "Glaubwürdigkeit" ausschlaggebender.

So kann es sein, daß eine Informations-Quelle grundsätzlich vom Faktor der Glaubwürdigkeit her zwar mehr bevorzugt wurde, tatsächlich aber weniger genutzt wird, weil es dem Einzelnen nicht so leicht fällt, sich dieser Informations-Quelle ständig zu bedienen.

Informations-Quellen, die man häufiger nutzt, müssen also nicht unbedingt mit den Quellen identisch sein, die man grundsätzlich bevorzugen würde.

Dieser Zusammenhang soll an einem Beispiel verdeutlicht werden:

Der Arzt gilt z.B. als eine äußerst glaubwürdige und vertrauenswürdige Informations-Quelle, die man auch gerne häufiger nutzen würde, wenn man dafür nicht den beschwerlichen Weg zum Arzt machen müßte. Diese für manche unbequeme Beschaffungsart der Information wirkt sich also vermindernd auf die Häufigkeit der Nutzung aus.

Grundsätzlich werden diejenigen Medien am häufigsten genutzt, an die man am leichtesten herankommt und die die meisten Informationen auf die anschaulichste Art bieten: dies sind auf dem Gebiet der Ernährung mit Abstand Illustrierte und Zeitungen, vor allem Frauenzeitschriften.

Bevorzugt werden Informations-Quellen, deren Glaubwürdigkeit und Objektivität in noch größerem Maße gewährleistet scheint, z.B. das Fernsehen und der Arzt.

Vom Informations-Angebot und davon abhängig, dann auch von der Nutzung her, rangieren diese Informations-Möglichkeiten jedoch hinter den Zeitschriften.

Zusammenfassend läßt sich also sagen:

Eine Informations-Quelle gilt grundsätzlich dann für gut, wenn sie folgende Bedingungen in der nachstehenden Reihenfolge erfüllt:

1. sie muß gut und bequem erreichbar sein
2. sie muß die Informationen auf verständliche, anschauliche Art bieten
3. sie muß viel Information bieten
4. sie muß glaubwürdig sein, d.h. objektiv und von der Sachkenntnis her fundiert
5. die Information muß frei von Werbung und Reklame sein, d.h. sie soll keinen erkennbaren kommerziellen Hintergrund haben.

Als derzeit gute Informations-Möglichkeiten werden demnach hauptsächlich Zeitschriften und Illustrierte betrachtet,

daneben mit einigem Abstand Reformhauszeitschriften und Broschüren, die ins Haus gesandt oder mitgegeben werden,

dann folgt das Fernsehen, das eben zu wenig bietet, aber von der Darbietungsform her als optimal erlebt werden würde,

in etwa ist es auch noch so mit dem Hörfunk, der jedoch grundsätzlich weniger genutzt wird.

Weiter unten rangieren dann Fachbücher, die wiederum von der Darbietungsform und auch von der Beschaffung her als zu schwierig erlebt werden und

als letztes etwa die Tageszeitung, deren Funktion als Informations-Träger für Ernährungs-Fragen jedoch von vornherein von manchen abgelehnt wird.

Wenn von schlechten Informations-Quellen gesprochen wird, so bedeutet das praktisch die Umkehrung der Argumente, die für eine gute Informations-Quelle sprechen. D.h. eine Informations-Quelle ist dann schlecht,

1. wenn sie mit Werbung verbunden ist, also der eigentlich erkennbare Informations-Grund Verkauf- und Gewinnabsicht ist
2. wenn der Verdacht der Unglaubwürdigkeit besteht (mangelnde Fachkenntnisse, mangelnde Objektivität)
3. wenn zu wenig gebracht wird
4. wenn Schwierigkeiten in der Beschaffung dieser Informationen bestehen.

So werden von einigen Befragten Radio und Fernsehen als "schlechte" Informations-Quelle betrachtet, weil man dort nur sehr wenig Informationen bekommen kann, also der Informations-Bedarf dort nur in sehr geringem Maße gedeckt wird.

Ebenfalls als "schlechte" Informations-Quelle zählen für einige Befragte die Illustrierten, weil sie ihrer Meinung nach zu sehr aufbauschen und die Probleme nur oberflächlich behandeln. Außerdem wird hinsichtlich der Illustrierten der Verdacht gehegt, daß die Berichterstatter über keine fundierten Sachkenntnisse verfügen. Diese Bedenken resultieren also vor allem aus dem Faktor "Glaubwürdigkeit".

Ebenfalls als "schlechte" Informations-Möglichkeiten werden in diesem Sinne Reformhäuser und Apotheken beurteilt, wenn diese nur "verkaufen" wollen.

Auch Bücher werden als Informations-Quelle schlecht beurteilt, weil man zu ihrer Beschaffung eine gewisse Bequemlichkeit überwinden muß und zum anderen, weil sie schwerer zu lesen sind.

Bekannte und Kollegen werden als Informations-Quelle nicht so geschätzt, weil man ihnen "nicht ganz glauben darf". Ihnen fehlt es meist an Sachkenntnis und fundiertem Wissen.

Am allerschlechtesten aber wird in diesem Sinne die Information durch die Werbung beurteilt. Reklame dieser Art wird als "Pseudo-Information" betrachtet. Werbung wird als Informations-Quelle in diesem Sinne von den meisten überhaupt abgelehnt.

Mit in die Werbung einbezogen werden hier im negativen Sinne auch die Lebensmittelverkäufer. Auch ihnen darf man in puncto Information nach Meinung sehr vieler Befragter gar nicht glauben, denn auch sie wollen nicht objektiv und unvoreingenommen beraten, sondern in erster Linie verkaufen.

Hinsichtlich der Präferenz und der Intensität der Nutzung läßt sich nun zu den jeweiligen Informations-Quellen im einzelnen sagen:

Zeitschriften und Illustrierte sind die am meisten genutzten Medien und gehören auch zu den beliebtesten Medien. Die Mehrzahl unserer Befragten ist der Meinung, daß man von den Zeitschriften und Illustrierten am meisten hat.

Sie werden aus folgenden Gründen so geschätzt:

Zeitschriften und Illustrierte sind überall und zu jeder Zeit leicht und bequem erhältlich,

die Informationen zu Ernährungs-Fragen werden anschaulich und leicht verständlich gebracht,

das Angebot an Informationen ist vielseitig und reicht von theoretischen Informationen bis zu praktischen Ratschlägen,

man hat die Möglichkeit, diese Artikel öfter zu lesen, man ist also nicht auf ein einmaliges Einprägen angewiesen,

man kann diese Beiträge ausschneiden und aufheben.

"Am meisten hat man von Illustrierten; es sind schöne Bilder drin, die man ausschneiden und aufbewahren kann. Auch die Aufmachung ist gut. Man liest auch alles genauer als in den Zeitungen."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

"Man hat von Illustrierten am meisten, weil sie am ausführlichsten und praktischsten sind."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Ich lese in den Illustrierten lieber über Ernährung als in den Zeitungen, da die Beispiele meist bunt gedruckt sind und auch Rezepte dabei sind. In der Zeitung liest man viel eher darüber hinweg."
(38-jähriger Angestellter im Finanzamt, mittlere Reife)

"Ich würde den Illustrierten den
Vorzug geben, weil sie ausführlich
sind, bunt sind und auch gut auf-
bewahrt werden können."
(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

Einen gewissen Abbruch erleiden Zeitschriften in der Präferenz bei einer zwar kleinen, aber sehr kritischen Gruppe unserer Befragten: sie sind der Meinung, daß Illustrierte nicht objektiv genug berichten und nicht immer ganz frei vom Verdacht der Kommerzialität sind. Für diese Gruppe mangelt es den Illustrierten auch an Wissenschaftlichkeit und vor allem fundierter Sachkenntnis in der Berichterstattung.

Das Fernsehen wäre vielen im Vergleich zu den Illustrierten als Informations-Quelle noch lieber, da es als ein noch bequemeres und vor allem noch glaubwürdigeres Informations-Mittel gilt. Da das Fernsehen aber nach Meinung unserer Befragten nur relativ wenig Ernährungs-Informationen bietet, kann es auch nicht mit der Häufigkeit genutzt werden, wie z.B. Illustrierte und Zeitschriften.

Gerade dem Fernsehen würde man bezüglich der Glaubwürdigkeit, Objektivität und der Fachkenntnisse der Berichterstatter, sehr viel mehr Kredit einräumen. Man kann das Fernsehen in diesem Sinne als das potentiell optimalste Informations-Medium zu Ernährungs-Fragen ansehen; es scheitert hier aber am zu geringen Angebot.

Als ebenfalls noch nachteilig wird im Fernsehen erlebt, daß die jeweiligen Informationen nur einmalig geboten werden, also hier nicht die Möglichkeit besteht, diese Informationen später noch einmal nachzulesen.

"Am meisten hat man vom Fernsehen. Gäbe es in den Illustrierten eine Zusammenfassung von diesen Sendungen, die als Nachschlagewerk und Gedächtnisstütze dienen würde, würde das eine ganz perfekte Angelegenheit. Für alle anderen Medien braucht man zu viel Zeit, die man in den meisten Fällen nicht hat."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

"Das Fernsehen ist eigentlich der beste Weg, da hört und sieht man es zugleich."
(28-jähriger Industriemeister)

"Ich persönlich würde Fernsehen den Zeitschriften vorziehen, da kann man es am besten zeigen. Andererseits kann man in Zeitschriften Artikel wieder ausschneiden und aufheben."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

Fachzeitschriften:

(Hierunter fallen eigentlich sowohl Reformhaus-Drogisten- und Apotheker-Zeitschriften als auch Broschüren und Blätter amtlicher Stellen).

Die Broschüren sollen jedoch als eine eigene Kategorie behandelt werden, da sie sich meist ausschließlich mit den jeweiligen Informationsthemen befassen, die Zeitschriften dazu auch noch andere, rein unterhaltende Beiträge bieten.

Bei den oben genannten Zeitschriften sprechen unsere Befragten deshalb von "Fachzeitschriften", weil sich der Inhalt hauptsächlich um das Thema "Gesundheit" dreht.

Diese Zeitschriften erfreuen sich ziemlicher Beliebtheit, werden aber nur von einem bestimmten Kreis intensiver gelesen, nämlich von Personen, die an gesundheitlichen Informationen überhaupt stärker interessiert sind. Ihre Nutzungschance ist an sich relativ groß, weil man häufig und leicht an sie herankommt.

Von der Aufmachung und dem Stil her werden sie jedoch nicht besonders hoch eingeschätzt. Die Glaubwürdigkeit der Informationen an sich wird aber nicht bezweifelt.

Letztlich sind diese Zeitschriften jedoch zu wenig profiliert und zu unattraktiv aufgemacht, als daß man sie als die Informations-Quelle schlechthin bezeichnen würde; sie gelten nur "unter anderem" als eine ganz gute Informations-Quelle.

Broschüren werden von vielen unserer Befragten beachtet und auch gelesen. Sie gelten - wenn sie nicht unter dem Motto "Reklame, Werbung" erscheinen - von der Glaubwürdigkeit und vom Informations-Gehalt her als ein sehr gutes Informations-Medium. Aber auch hier war das Angebot nicht so groß und häufig, daß sie zu einer kontinuierlichen Informations-Quelle werden konnten.

Die Nutzungschancen hängen hier wiederum davon ab, daß diese Broschüren auf dem bequemsten Wege angeboten werden, also z.B. ins Haus geschickt werden, und daß sie deutlich als von amtlichen bzw. staatlichen Stellen stammend gekennzeichnet sind. Je deutlicher diese Kennzeichnung ist, desto höher ist der Aufmerksamkeitsgrad und die Glaubwürdigkeit, den diese Broschüre beim Empfänger erreicht.

Auch die Aufmachung der Broschüre spielt eine gewisse Rolle: sie muß anschaulich abgefaßt und vom Äußeren her ansprechend sein. Vor allem darf sie nicht nach einmaligem Gebrauch in viele einzelne Blätter zerfallen, was manchmal bemängelt wird.

Der Arzt ist eine wichtige Informations-Quelle, wird aber bei weitem nicht so häufig genutzt wie andere Informations-Quellen, denn man geht in der Regel - den Krankheitsfall ausgenommen - nicht zum Arzt um sich informieren zu lassen. Der Arzt wird erst aufgesucht, wenn man ein spezielles Problem hat.

Von der Glaubwürdigkeit her genießt der Arzt sozusagen absolute Priorität: wenn er etwas sagt, dann glaubt man das einfach. Seine Ratschläge und Anordnungen werden auf dem Ernährungs-Sektor vor allen anderen befolgt oder gelten zumindest als am befolgenswertesten. Der Arzt hat nach Meinung der Befragten den Vorzug, daß er den Einzelnen wirklich persönlich berät und ganz auf den jeweiligen individuellen Fall eingeht. Die Befragten meinen hier: "Nur der Arzt kann ganz genau wissen, was für mich persönlich gut ist".

Die Meinung eines Arztes gilt auch dann noch mehr als andere Meinungen, wenn sie in öffentlichen Publikationsmitteln wie im Fernsehen oder in der Zeitung wiedergegeben wird.

Die Tageszeitungen folgen, was die Beliebtheit als Informations-Mittel auf dem Ernährungs-Sektor betrifft, erst mit weitem Abstand nach den Medien Illustrierte, Fernsehen und Broschüren.

Hinsichtlich des Mediums Tageszeitung bestehen einmal schon unterschiedliche Auffassungen darüber, ob Ernährungs-Themen überhaupt hineingehören.

Bei der Tageszeitung wird außerdem als möglicher Nachteil gesehen, daß solche Ernährungs-Beiträge im allgemeinen Umfeld anderer Informationen leicht übersehen werden.

"In der Tageszeitung übersieht man solche Artikel meistens. Man liest darüber hinweg."

(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

Andererseits räumt man der Tageszeitung wiederum einen hohen Kredit ein, was die Glaubwürdigkeit der Informationen betrifft.

Die Tageszeitung kommt also, was Informationen über Ernährungs-Fragen betrifft, nicht als ständiges Informations-Mittel in Frage, sondern sollte nur mehr oder weniger dann Informationen bringen, wenn sie von ganz aktueller Bedeutung sind und in aller Kürze auch in der Zeitung gut abgehandelt werden können. Ausführlichere Stellungnahmen gerade zu solchen Themen passen nämlich nach Meinung einiger Befragter nicht unbedingt zum Image einer Zeitung.

Man möchte gerade Ernährungs-Beiträge gerne so anschaulich, so ausführlich und auch so bunt und bebildert wie möglich, diese Gestaltungsart entspricht jedoch nicht der Darstellungsform, wie sie in der Tageszeitung geboten wird.

In der Tageszeitung genügt es also, wenn Ernährungs-Informationen auf kurze, aktuelle Informationen beschränkt werden.

"Wenn man sich informieren will, dann ist die Tageszeitung, z.B. die Bild-Zeitung, das Beste. Sie ist billig, es steht alles drin. Zwar nicht so ausführlich, aber man will ja auch nur informiert werden und nicht studieren."

(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

Fachbücher gelten zwar als eine sehr gute Informations-Quelle, werden aber nur von einem bestimmten Personenkreis als Informations-Mittel genutzt und geschätzt. Dies sind vorwiegend gebildete und vor allem besonders interessierte Personen. Man kann Fachbücher in diesem Sinne als das Informations-Medium einer bestimmten "Zielgruppe" bezeichnen.

Fachbücher sind nur für diese Zielgruppe ein optimales Informations-Mittel, für einen breiteren Nutzerkreis ist die Beschaffung und vor allem die Nutzung selbst, nämlich das Lesen, bereits zu beschwerlich.

An der Glaubwürdigkeit der Informationen wird bei Büchern nicht gezweifelt, Bücher werden auf dem Ernährungs-Sektor mit Sachlichkeit, gut fundiertem Wissen und objektiven Informationen assoziiert.

Das Gespräch und die Beratung mit dem Reformhaus-Kaufmann oder Drogisten, der hier in diesem Zusammenhang von den Befragten als echter Fachmann gesehen wird, kommt auch nur für diejenigen als Informations-Quelle in Frage, die zum Kundenkreis von Reformhäusern gehören. Auch dies sind wiederum nur sehr ernährungs-bewußte Personen.

Hörfunk rangiert, was die Beliebtheit und den Nutzungsgrad betrifft, ziemlich weit hinten.

Das liegt einmal daran, daß man überhaupt wenig Radio hört und zum anderen, daß die Sendezeiten für solche Beiträge meist untertags sind, wo viele berufstätig oder sonst anderweitig beschäftigt sind. Außerdem ist man der Meinung, daß im Radio auch nicht übermäßig viel zu Ernährungs-Fragen gebracht wird.

Familienangehörige, vor allem die Mutter oder Schwiegermutter, werden als Informations-Quelle weniger genannt als vielleicht zu erwarten gewesen wäre. Der Grund hierfür mag darin liegen, daß durch das ständige und vielseitige Informations-Angebot, das dem Einzelnen heutzutage in fast allen Medien geboten wird, die früheren Informationen, die von der Mutter kamen, überdeckt wurden und so in den Hintergrund getreten sind.

Insgesamt wird der Mutter und auch anderen Verwandten weniger Bedeutung als Informations-Quelle beigemessen als anderen Quellen.

Der Informationsaustausch und die Annahme von Ratschlägen aus dem Bekanntenkreis soll hier ebenfalls noch besonders untersucht werden.

Hier macht sich ganz deutlich die Auffassung bemerkbar, daß man Bekannte und Freunde in den wenigsten Fällen als eine zuverlässige Informations-Quelle betrachtet. Man legt auch gar keinen großen Wert auf Ratschläge von dieser Seite.

Ernährung wird im Freundes- und Bekanntenkreis gar nicht als ein sehr wichtiges Gesprächs-Thema angesehen, der Informations-Austausch erschöpft sich mehr in einem Austausch von Rezepten.

Ein erheblicher Teil unserer Befragten meint, daß die Ratschläge von Freunden und Bekannten sehr mit Vorsicht zu genießen wären und diese Informations-Quelle für das eigene Verhalten in keiner Weise maßgeblich sei. Man geht hier sehr stark nach der Devise:

Was für den einen gut ist, muß für mich noch lange nicht gut sein.

Diese Einstellung beruht vor allem darauf, daß man den Bekannten und Freunden zu wenig Sachkenntnis zutraut. Da verläßt man sich dann doch lieber auf wissenschaftlich fundierte Informationen oder auf die eigene Erfahrung.

"Von Bekannten und Verwandten lasse ich mich weniger beeinflussen. Da kann es einem passieren, daß einem fetter Speck empfohlen wird und hinterher ein paar Schnäpse."
(38-jähriger kaufmännischer Angestellter, mittlere Reife)

"Was für andere gut ist, braucht doch für mich noch lange nicht gut sein. Jeder hat sein Wehwehchen und Spezialrezept. Nein, auf so ein Gerede gebe ich wenig."
(45-jähriger Angestellter, Fachschule)

"Ratschläge von Freunden und Bekannten sind mit Vorsicht zu genießen. Ernährungs-Fragen können nicht verallgemeinert werden. Sie sind auf jede Person individuell zuzuschneiden bezüglich Beruf, Lebensgewohnheiten usw."
(45-jährige Innenarchitektin)

ANMERKUNG:

Wie bei manchen anderen Ergebnissen dieser Studie ist auch hier zu beachten, daß die Anzahl der Explorationen nur insgesamt 40 Fälle für das Thema Ernährung betrug. Gerade an dieser Stelle scheint es dem untersuchungsführenden Institut geraten, anzumerken, daß diese geringe Anzahl von Fällen eine Repräsentanz in keiner Weise gewährleistet.

Aus Veröffentlichungen von ärztlicher Seite, insbesondere aber auch aus Veröffentlichungen von Schulärzten, ist bekannt, daß z.B. junge Menschen sich häufig den Ernährungsgewohnheiten von Meinungsbildnern unter ihnen anschließen. Z.B. wenn es als "schick" gilt zu hungern, um abzunehmen.

In der, dieser Studie folgenden, quantitativen Untersuchung ist auf diese Probleme besonders zu achten.

Der Besuch von Kochkursen, sofern er nicht in der Schule geboten wird, ist äußerst selten und kommt daher auch nur für einen bestimmten Personenkreis in Frage, jetzt vor allem für hauswirtschaftlich ausgerichtete Schülerinnen. Früher war es noch öfter die Regel, daß man von sich aus einen Kochkurs besuchte.

3. Der Grad der Meinungsprägung durch diese Informations-Quellen

Das Problem der Einstellungs- und Meinungs-Prägung muß grundsätzlich als eine Wechselbeziehung zwischen dem Vermittler von Informationen und dem Empfänger dieser Informationen gesehen werden.

Das bedeutet, daß die meinungsprägende Wirkung einer Information auch davon abhängt, inwieweit sich der Informations-Empfänger überhaupt beeinflussen lassen will. Natürlich gibt es auch die unbewußte Beeinflussung, aber gerade wenn es darum geht, wem man mehr und wem man weniger glaubt, spielt die grundsätzliche Bereitschaft zur Informations-Aufnahme des Betroffenen eine besondere Rolle.

In unserem Fall bedeutet das, daß wir wieder auf die verschiedenen Ernährungs-Typen zurückgreifen müssen.

Ein wesentliches Kriterium bei der Einteilung in verschiedene Typen war das Interesse bzw. das Bedürfnis nach Informationen auf dem Ernährungs-Gebiet. Je ernährungs-bewußter jemand war, desto begieriger zeigte er sich auch nach Informationen und desto bereiter war er von vornherein zur Aufnahme und Verwertung dieser Informationen.

Hier gab es nun eine Gruppe unter unseren Befragten, nämlich diejenigen, die dem konservativen, starren Ernährungs-Typ zugeordnet wurden, die bewußt an alten, herkömmlichen Einstellungen festhielten und sich neuen Informationen gegenüber eher ablehnend verhielten. Diese Ablehnung resultierte vor allem daraus, daß sie sich in ihrem Einstellungsgefüge und in den daraus resultierenden Gewohnheiten nicht stören lassen wollten.

Diese Personengruppe will sich also gar nicht so sehr von neueren Informationen und damit einhergehend neuen Ideen und Erkenntnissen prägen lassen. Dies schließt nun nicht aus, daß diese Personen trotzdem in gewisser Hinsicht von den auf sie zukommenden Informationen beeinflußt werden, aber es ist weit weniger der Fall, als bei solchen Personen, die von vornherein einer solchen "Prägung" offenstehen

Die grundsätzliche Einstellung des konservativen Ernährungs-Typs wurde einmalig geprägt und fixiert und hat sich seither nur geringfügig verändert.

Die stärkste und meinungs-prägendste Informations-Quelle war da jeweils die familiäre Umgebung und die "Erfahrung am eigenen Körper". Man will sich auch weiterhin so ernähren, "wie man es schon immer tat", nämlich wie man es von der Mutter von jeher gewöhnt ist.

Für diesen Personenkreis spielt eigentlich dann nur noch das Fernsehen eine gewisse meinungs-prägende Rolle, denn das Fernsehen ist für sie ein Hauptunterhaltungs- und Informationsmittel und sie zeigen sich auch weitgehend "fernseh-gläubig". Wenn also im Fernsehen etwas über Ernährung kommt, dann beeindruckt das diese Personen noch am ehesten.

Bei diesem Personenkreis kommen auf die Frage, wonach sie sich am meisten in ihrer Ernährung letztlich richten, Antworten wie:

"nach meiner eigenen Erfahrung",
 "nach meinem Appetit",
 "nach den Preisen",
 "nach dem Fernsehen".

Alle anderen Ernährungs-Typen können im weiteren zusammengefaßt werden, für sie gelten die folgenden Ausführungen in etwa gleichem Maße.

Zuerst muß noch einmal festgehalten werden, daß die Meinungsprägung durch eine Informations-Quelle mit am stärksten von der Glaubwürdigkeit der Informations-Quelle abhängt.

Glaubwürdig ist ein Informations-Träger und damit eine Information für unsere Befragten dann, wenn diese Information fachlich, wissenschaftlich belegt werden kann, der Informant also fundierte Sachkenntnisse aufweist; außerdem muß der Informant neutral sein, d.h. hier, er muß objektiv und unvoreingenommen und von keiner kommerziellen Seite beeinflusst, Stellung nehmen.

Am stärksten meinungs-prägend sind in diesem Sinne

Wissenschaftler, vor allem Ärzte (und auch Chemiker) und amtliche bzw. staatliche Stellen.

Wenn es also darum geht, wonach man sich in seinem persönlichen Verhalten am meisten richtet, kann man kurz sagen, immer nach der Meinung von kompetenten Leuten, von Fachleuten.

"Den Empfehlungen von Ärzten und medizinischem Hilfspersonal, Gesundheitsämtern, Veröffentlichungen von Reformhäusern und Apotheken-Zeitungen kann man ohne weiteres glauben und vertrauen, weil sie aus fachlichem Wissen kommen."
(62-jähriger Kriminalrat a.D.)

Das jeweilige Medium, in dem diese Fachleute sich äußern, steht von der Bedeutung her erst an zweiter Stelle. Wenn also in einem gut beleumundeten Medium ein Laie Stellung nimmt, der "von Tuten und Blasen keine Ahnung hat" oder den Eindruck erweckt, von irgendeiner Seite gekauft worden zu sein, dann ist diese Information für die meisten wenig maßgebend, ganz egal, ob es dann im Fernsehen oder in der Tageszeitung gebracht wird.

"Am glaubwürdigsten sind für mich Veröffentlichungen von Fachleuten, die sich auf Erfahrung und wissenschaftliche Erkenntnisse stützen. Es ist mir dabei gleichgültig, durch welches Kommunikationsmittel sie zu mir herangetragen werden."
(56-jähriger Bundesbahnoberamtmann)

Das beste Image als Medium hat hier das Fernsehen. Wenn dort etwas über Ernährung gebracht wird, hat es auch eine sehr meinungsprägende Wirkung. Man hält das Fernsehen - die Werbung ausgenommen! - bezüglich Ernährungs-Fragen für objektiv und sachlich und glaubt, daß dort echte Fachleute zu Wort kommen.

Illustrierte kommen hier, was die Meinungs-Prägung betrifft, an zweiter Stelle. Das Image von Illustrierten ist, was die Glaubwürdigkeit und die Sachkenntnis des Berichterstatters betrifft, zwar nicht ganz makellos, aber doch weitgehend gut. Von Illustrierten wird deshalb in puncto Ernährung sehr viel übernommen.

Auch den Broschüren von amtlichen Stellen kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Ihnen glaubt man gerne, weil hier nach Meinung der Befragten Sachlichkeit und Objektivität am stärksten gewährleistet sind. Der Herausgeber oder Initiator, nämlich der Staat, gilt ja überhaupt als oberste und auch glaubwürdigste Institution.

Fachzeitschriften, wie Reformhaus- und Drogerieblätter, wirken insgesamt etwas weniger stark, haben aber doch auch eine gewisse Bedeutung als Einstellungs- und Meinungsbildner.

Auch die Tageszeitung hat zwar hinsichtlich der Glaubwürdigkeit der Information über Ernährung ein gutes Image, aber ihr wird insofern weniger Bedeutung beigemessen, da sie auf dem Ernährungsgebiet nicht als der ideale Informations-Träger gesehen wird.

Alle übrigen Informations-Quellen - Radio, Bekannte, Familie - sind nur in Einzelfällen noch besonders meinungs-prägend, insgesamt aber müssen sie in der Bewertung als Meinungsbildner gegenüber anderen Quellen zurückstehen.

V. DIE BEURTEILUNG DER
WICHTIGSTEN MEDIEN
IM EINZELNEN

Um dem Hauptthema dieser Untersuchung - dem Informations-Verhalten zum Thema Ernährung - auch in vollem Umfang gerecht zu werden, soll in den folgenden Kapiteln noch einmal ausführlich auf die einzelnen Medien eingegangen werden.

Die Explorationen zu dieser Studie waren so angelegt, daß die wesentlichsten Medien ausführlich besprochen wurden.

1. Das Thema Ernährung in Tages- und Wochenzeitungen

a) Das Erwartungsbild von einer Tageszeitung hinsichtlich Ernährungs-Fragen

Die erste Frage in diesem Zusammenhang ist:

Erwartet man von einer Tages- oder Wochenzeitung überhaupt, daß sie über Ernährungs-Fragen berichtet?

Hierüber sind die Ansichten ziemlich geteilt:

etwa die Hälfte unserer Befragten ist nämlich der Meinung, daß Ernährungs-Themen nicht in die Zeitung gehören oder daß es zumindest nicht die Aufgabe einer Zeitung wäre, darüber zu schreiben.

Hierzu meint ein 26-jähriger Arbeiter, Volksschule:

"Meiner Ansicht nach sollte eine Zeitung über das Zeitgeschehen in der Politik und auch über das Lokale berichten, das andere soll den anderen Blättern überlassen bleiben."

"Solche Themen passen besser in entsprechende Zeitschriften. Wir Männer lesen solches Zeug ja meist doch nicht. Die Zeitung ist außerdem nicht kompetent, nicht fachmännisch genug und auch nicht auf die Einzelperson abgestimmt."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

"Ich finde es nicht so wichtig, daß die Tageszeitung darüber schreibt."
(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

"Ich sehe es nicht als die vordringliche Aufgabe einer Tageszeitung an, über Ernährungs-Fragen zu informieren."
(54-jähriger Sportlehrer, mittlere Reife)

Die andere Hälfte unserer Befragten ist durchaus der Meinung, daß in der Zeitung auch Ernährungs-Fragen behandelt werden sollen; sie begründen dies folgendermaßen:

"Ja, wozu sind denn Zeitung sonst da. Zeitungen sollen über alles berichten, auch über Ernährung und Lebenshaltungskosten."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

"Ja, so etwas gehört auch in eine Zeitung, denn eine Zeitung soll über alles berichten, was das Leben betrifft."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

"Eine Zeitung soll informieren, warum also nicht auch über Ernährungs-Fragen."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter)

Aus der Unterschiedlichkeit der Meinungen zu diesem Punkt geht hervor, daß die Zeitung zumindest nicht das Medium ist, das für Ernährungs-Fragen in erster Linie zuständig ist bzw. dafür als besonders geeignet angesehen wird.

Zum Erwartungsbild, das man von der Zeitung auf dem Ernährungs-Sektor hat, gehört auch, wer nach Meinung der Befragten in der Zeitung zu Ernährungs-Fragen Stellung nimmt bzw. nehmen sollte; das Image der Zeitung bezüglich Ernährungs-Fragen hängt ja auch davon ab, für wie kompetent man die Verfasser solcher Artikel hält.

Hier fällt auf, daß man nicht so recht weiß, ob es nun wirklich Fachleute sind, die in der Zeitung über Ernährung schreiben. Man vermutet oder hofft es.

"Genau weiß man das nie, ich hoffe, daß es Fachleute sind."
(45-jähriger Angestellter, Fachschule)

"Ich hoffe, daß da Fachleute schreiben. Ein Laie ist dazu nicht berufen."
(21-jährige Angestellte, Handelsschule)

"Ich weiß es nicht genau, sicher sind es Fachleute, sonst dürften sie wohl nicht darüber schreiben."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

Eine ganze Anzahl unserer Befragten neigt jedoch zu der Ansicht, daß hier auch Laien ohne fundierte Sachkenntnisse über Ernährungs-Fragen schreiben. Die Artikel werden dann entweder als eine unengagierte Berichterstattung oder als eine unqualifizierte Stellungnahme angesehen.

"Meistens berichten Journalisten, die nichts davon verstehen."
(63-jähriger Landwirt)

"Es berichten meistens Laien darüber, die ich für vollkommen ungeeignet halte."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

Diese Abneigung gegen Laien als Berichterstat-
ter in einer Zeitung, die hier zum Ausdruck
kommt, wird jedoch nicht von allen geteilt:

Auf die Frage, wer denn überhaupt in
der Zeitung Stellung nehmen sollte,
wird nämlich zum Teil eine Kombina-
tion gewünscht: es sollen nach dem
Wunsch einiger Befragter sowohl Laien
als auch Fachleute über Ernährungs-
Fragen informieren.

"Es berichten meistens Fachleute,
aber es sollten ruhig auch Laien
zu Wort kommen. Jedenfalls sollten
Leute gehört werden, die ihre Metho-
den auch ausprobiert haben."
(26-jähriger Arbeiter, Volksschule)

"Es berichten sowohl Laien als auch Fachleute und das ist ganz richtig, daß beide Seiten so berücksichtigt werden, denn nur mit theoretischen Erläuterungen eines Ernährungs-Wissenschaftlers allein gibt sich wohl kaum ein Leser zufrieden."
(22-jährige Studentin)

Grundsätzlich sollten jedoch nach Vorstellungen der Befragten immer oder zumindest hauptsächlich Fachleute dazu Stellung nehmen.

Mit Fachleuten sind Ärzte und andere einschlägig erfahrene Wissenschaftler gemeint, zum Teil auch noch Journalisten, die sich intensiv mit Ernährungs-Fragen befaßt haben und darauf spezialisiert sind.

Als ebenfalls sehr kompetent werden hier "Stellen mit zuverlässigem Untersuchungsmaterial: Verbrauchergemeinschaft, Gesundheitsministerium, Ernährungs-Institute" angesehen.
(33-jährige Hausfrau, Hochschulstudium)

Als "Fachmann" wird einmal auch ein Koch gewünscht oder einfach Frauen, die über Ernährung Bescheid wissen.

Insgesamt ist zu diesen Vorstellungen zu sagen, daß die Erwartungen der Befragten hinsichtlich einer fachmännischen Aufklärung über Ernährungs-Fragen in den Zeitungen nicht immer erfüllt wurden.

b) Allgemeine Beurteilung des Angebots an Informationen über Ernährung in den Zeitungen

Hier muß vorausgeschickt werden, daß manche unserer Befragten nicht immer ganz scharf zwischen Zeitungen und Zeitschriften getrennt haben. Für einige ist eben eine "Zeitung" mehr als eine Tages- oder Wochenzeitung, es ist praktisch alles, was an Blättern angeboten wird, also z.B. auch eine Illustrierte.

Trotzdem hat sich sehr gut herauskristallisiert, wie das Angebot der Zeitung auf dem Ernährungs-Sektor gesehen wird:

Wer der Meinung war, daß Ernährungs-Fragen grundsätzlich auch in die Zeitung gehören, hielt das Angebot in der Zeitung für zu gering.

Die Zeitung wird, was die Information über Ernährungs-Fragen anbetrifft, und zwar vor allem spezielle Ernährungs-Fragen mit Richtlinien und Ratschlägen, als sehr wenig aktiv empfunden.

Außerdem wird die Berichterstattung in den Zeitungen oft als zu wissenschaftlich, zu abstrakt und zu wenig brauchbar für den konkreten Verhaltensfall bezeichnet.

"Zeitungen bringen viel zu wenig über Ernährungs-Fragen und wenn, dann meistens zu wissenschaftlich, d.h. man ermüdet leicht beim Lesen und verliert dann das Interesse."

(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Tageszeitungen bringen meist nur Preisinformationen, aber kaum etwas über die richtige Ernährungsweise, d.h. die größeren Tageszeitungen bringen schon mal was über Ernährung, aber im Vergleich zu den Broschüren der Lebensmittelverbände doch viel zu wenig."
(27-jähriger Student)

"Wenn überhaupt etwas in der Zeitung gebracht wird, dann ist es sehr allgemein gehalten."
(56-jähriger Bundesbahnoberamtmann)

Als genügend wird das Angebot in der Zeitung vor allem von denjenigen empfunden und beurteilt, die der Meinung sind, daß solche Themen gar nicht unbedingt in die Zeitung gehören. Bei diesen Personen herrscht schon fast der Eindruck vor, daß man schon viel zu viel in der Zeitung darüber liest.

Vereinzelt ist es auch so, daß man meint, in der Zeitung werde zwar wenig über Ernährung berichtet, dies komme aber auch dem mangelnden Interesse an solchen Informationen entgegen.

Allgemein läßt sich also hier schon zusammenfassen:

1. daß das Angebot der Zeitungen auf dem Ernährungs-Sektor vom Umfang her fast durchwegs als sehr gering empfunden wird;
2. daß man mit der Zeitung insgesamt auf dem Gebiet der Ernährung wenig anfangen kann, weil sie zu nüchtern und wissenschaftlich berichtet, für viele zu wenig praktische Anregungen liefert;
3. daß die Zeitung auch gar nicht unbedingt als das hervorstechende oder besonders engagierte Medium auf diesem Gebiet angesehen wird.

Kehren wir aber noch einmal zu denjenigen unserer Befragten zurück, die grundsätzlich auch in der Zeitung über Ernährungs-Fragen informiert werden möchten und die der Meinung waren, daß die Zeitung da zu wenig bringe:

Diese, vom Umfang her immerhin doch recht große Gruppe unserer Befragten gibt zum Teil sehr detailliert an, was ihr im Angebot der Zeitung bezüglich Ernährungs-Fragen fehlt und was da gebracht werden sollte:

mehr Ergebnisse von Ernährungs-Kongressen und Ärzte-Tagungen,

Ergebnisse von wissenschaftlichen Untersuchungen,

mehr Informationen über gesunde Ernährung allgemein,

Informationen über Neuerungen auf dem Lebensmittelmarkt,

Informationen über neue Produkte und ihre Wirkungsweise (Schädlichkeit etc.),

Rezepte mit genauen Erläuterungen der Zubereitung und der Kalorienangaben.

Folgende Zitate sollen diese Wünsche verdeutlichen:

"Die Zeitschriften sollen mehr Rezepte bringen. Was nützt es, über gesunde Ernährung zu sprechen, wenn ich das nicht an einem handfesten Beispiel erläutern kann."

(54-jähriger Sportlehrer)

"Über neue Produkte sollten die Zeitungen meiner Meinung nach regelmäßig berichten, wie die Zusammensetzung ist, wie sich das Produkt auf die Gesundheit auswirkt, ob es schädlich ist."
(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

"Tageszeitungen bringen meist nur Preisinformationen, aber kaum etwas über die richtige Ernährungsweise. Es fehlen Hinweise über Nahrungsmittel, z.B. was das Nahrungsmittel jeweils an Kalorien hat, also nicht nur, daß es das Nahrungsmittel gibt oder daß ein Pfund Schweinefleisch den Bauern so und so viel kostet, sonder wieviel Kalorien so ein Stück Fleisch hat, das wäre eine Information."
(27-jähriger Student)

Es zeigt sich also, daß man an den Zeitungen in gewisser Hinsicht immer dasselbe auszusetzen hat, nämlich, daß sie zu wenig konkrete Beispiele bringen und zu wenig, direkt ins tägliche Verhalten übertragbare, Informationen bieten.

So wird die Frage, ob eine Zeitung grundsätzlich auch praktische Ernährungs-Ratschläge bringen soll, einhellig mit "ja" beantwortet. Gerade nach praktischen Ratschlägen besteht das größte Bedürfnis. Nur wer grundsätzlich gegen die Behandlung von Ernährungs-Fragen in der Zeitung war, möchte auch keine praktischen Ratschläge zur Ernährung in ihr finden.

Zweimal taucht in diesem Zusammenhang der Vorschlag auf, daß man gerade in der Zeitung eine extra Beilage über Ernährungs-Fragen bringen könnte oder zumindest diesen Problemen eine ganze extra Seite einräumen sollte:

"In der Süddeutschen-Zeitung könnte ruhig ein Blatt sein mit Kochrezepten, Kalorienangaben und darüber, wie man z.B. mit Fetten usw. umgehen soll."
(63-jähriger Landwirt)

"Man könnte vielleicht eine Sonderseite über Ernährungs-Fragen herausgeben, aber vielleicht gibt es die schon und man kennt sie nur nicht."
(33-jährige Hausfrau, Mittelschule)

Hier ist noch ein weiterer wichtiger Punkt festzuhalten, nämlich, daß es - wie sich auch an späteren Stellen noch zeigen wird - für die Zeitungsleser sehr wichtig ist, daß Artikel und Ernährungs-Fragen entsprechend aufgemacht sein müssen, um nicht von vornherein überblättert oder überlesen zu werden. Die Beiträge müßten vom Lay-out her schon die Aufmerksamkeit des Lesers auf sich ziehen. Das wäre z.B. bei einer ganzen Ernährungs-Seite der Fall. Denn öfter wird gesagt, daß der jeweilige Artikel über Ernährung gar nicht als spezielle Ernährungs-Information gesehen wird, wenn er sich nicht deutlich vom Umfeld der anderen Informationen abhebt.

Einigen unserer Befragten kam nämlich während des Gesprächs der Gedanke, daß sie die einzelnen Artikel in der Zeitung zu wenig wahrnehmen und wahrgenommen haben und deshalb vielleicht zu dem Eindruck kamen, daß die Zeitung an sich wenig über Ernährung bringe. Illustrierte und Zeitschriften bringen hierzu meist ja einen eigenen redaktionellen Teil, den Rezept- oder Kochteil.

Hinzu kommt bezüglich der Zeitung noch, von der äußeren Darbietungsform abgesehen, die Forderung, daß die Informationen gut verständlich gebracht werden müssen, d.h. nicht zu wissenschaftlich, nicht zu trocken, nicht zu nüchtern.

"In der Zeitung ist es im allgemeinen etwas zu abstrakt oder theoretisch, in Zeitschriften und Illustrierten gibt es immer gleich die Anwendung aus der Theorie für die Hausfrau."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

Als Vorteil der Zeitung als Informations-Medium gegenüber Fernsehen und Radio z.B. wird bei der Zeitung angeführt, daß man hier die Möglichkeit hat, einen Artikel öfter zu lesen, während es bei Fernsehen und Radio nur einmalig gesehen oder gehört werden kann.

Wer sich nämlich für Ernährungs-Fragen interessiert, schneidet auch hin und wieder einen Artikel aus, d.h. verwertet ihn also weiter. Diesen Vorteil sollte die Zeitung an sich dann schon wahren, zumal sie zum Teil einen anderen Leserkreis anspricht als Illustrierte und Frauenzeitschriften. Wer nicht mehr zum Illustrierten- oder Zeitschriftenlesen kommt, oder solche Informations-Quellen überhaupt ablehnt, liest doch oft die Tageszeitung und ist dann auch durchaus bereit, Informationen dieser Art aus der Tageszeitung aufzunehmen.

c) Die Nutzung der Zeitungsartikel über Ernährungs-
Fragen und der Einfluß dieser Informationen auf
das aktuelle Verhalten

Zur Nutzung der Informationen über Ernährung in der Tageszeitung gehört zunächst die Frage, ob diese Artikel überhaupt gelesen werden.

Hier gibt nun die Mehrzahl unserer Befragten an, daß sie diese Artikel durchaus liest. Nur einige meinen einschränkend, daß sie sie vielleicht nicht immer gründlich lesen, sondern eher überfliegen. Die Lese-Intensität wird dann nach dem jeweiligen Thema ausgerichtet. Einige meinen dazu, daß sie diese Artikel in der Zeitung auch nicht von sich aus suchen, wenn sie aber darauf stoßen, diese dann überfliegen oder gründlicher lesen.

"Ich lese Artikel über Ernährungs-Fragen nur manchmal. Ich habe kein übertriebenes Interesse daran. Es müßte mich schon speziell betreffen."
 (56-jähriger kaufmännischer Angestellter, mittlere Reife)

"Ich suche nicht nach solchen Artikeln und lese nur eklatante Sachen, die ins Auge springen."
 (28-jährige Germanistin)

"Ja, ich lese solche Artikel oft, vor allem, wenn sie interessant aufgemacht sind, lese ich sie gerne. Nur die vielen Schlankheitskuren sind lästig."
 (26-jähriger Arbeiter, mittlere Reife)

Hier läßt sich das Interesse für Ernährungs-Fragen in der Zeitung auch wieder auf den Ernährungs-Typ allgemein reduzieren, d.h. je interessierter jemand überhaupt an Ernährungs-Fragen ist und je mehr ihn dieses Thema persönlich beschäftigt, desto eher liest er solche Artikel.

Bedeutsam ist hier, daß diese Artikel in der Zeitung nicht unbedingt gesucht werden.

Nun folgt ein wichtiger Punkt, der sich speziell auf das Medium "Zeitung" bezieht:

wenn die Zeitung über Ernährungs-Fragen berichtet oder zu Ernährungs-Fragen Stellung nimmt, dann sind alle der Meinung, daß man diesen Informationen unbedingt glauben kann und daß man diese Informationen auch ernst nehmen muß.

Die Zeitung hat hier ein sehr seriöses Image.

Vereinzelt wird zwar die Reklame und Werbung als negativ angekreidet, aber man trennt gerade bei der Zeitung sehr stark zwischen Werbung und tatsächlichen Berichten und Artikeln.

Wenn jemand der Meinung ist, daß die Informationen in der Zeitung nicht ernst zu nehmen sind, so führt er das auf das Image der jeweiligen Zeitung zurück.

So meint z.B. einer unserer Befragten:

"Zeitungsartikel über Ernährungs-Fragen sind dann ernst zu nehmen, wenn sie in ernstzunehmenden Zeitungen erscheinen. Wenn die Bild-Zeitung irgend etwas groß herausbringen würde, wäre ich ziemlich mißtrauisch."

(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

"In der Süddeutschen-Zeitung z.B., ja da kann man die Artikel ernst nehmen. Da weiß man, daß sie nicht aus Gewinnabsicht schreiben."
(63-jähriger Landwirt)

Das generell positive Image der Zeitung hinsichtlich solcher Informationen beruht auf der sehr oft geäußerten Ansicht:

"Solche Artikel sind ernst zu nehmen, denn die können sich nicht erlauben, zu lügen."
(27-jähriger Student)

"Ich glaube schon, daß man sich nach solchen Ratschlägen richten kann: eine Zeitung kann sich heute keine falschen Ratschläge leisten."
(38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

Daraus läßt sich nun folgern, daß Zeitungen bei einem bestimmten Teil der Bevölkerung - nämlich dem, der überhaupt darüber in der Zeitung lesen will - aufgrund ihres glaubwürdigen Images ein guter Informationsträger für Ernährungs-Fragen sein könnten.

Besonders interessant ist hier nun noch die Frage, inwieweit man sich schon einmal nach Informationen und Ratschlägen aus der Zeitung gerichtet hat, also das Verhalten durch diese Informationen beeinflusst wurde.

Obwohl an sich relativ wenige Beispiele dafür aufgezählt werden, daß man sich einmal danach gerichtet hat, behaupten doch eine ganze Anzahl unserer Befragten, daß sie es schon getan haben oder es zumindest tun würden.

Aufgrund der Beispiele, die angeführt werden, hat man den Eindruck, daß man sich insbesondere dann nach irgendwelchen Informationen richtet, wenn die Gefahr großer Schädigungen durch ein bestimmtes Ernährungs-Verhalten besteht und wenn diese Gefahren besonders hervorgehoben und betont wurden:

So werden als Beispiele angeführt:

- o "Aufgrund der Zeitungsartikel habe ich den Süßstoff Assogrin nicht mehr verwendet."
(45-jährige Hausfrau, Hochschulstudium)
- o "Artikel über die Krebsförderung von Holzkohlengrill-Gerichten registrierte ich und ich richte mich auch danach."
(44-jährige Hausfrau, mittlere Reife)
- o "Ich habe z.B. gelesen, daß das Kochen auf einem Römertopf gesund ist und ich habe mir daraufhin einen gekauft."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)
- o "Ja, z.B. die AZ-Frühjahrskur (= Abendzeitung, Münchner Boulevard-Zeitung). Ich habe mich nach dieser Kur gerichtet."
(22-jährige Studentin)

Ansonsten kommen, wenn keine Beispiele direkt genannt werden, doch positive Kommentare, wie:

"Ich richte mich gern nach solchen Ratschlägen, wenn ich finde, daß der Schreiber was davon versteht."
(45-jährige Hausfrau, Hauswirtschaftsabitur)

"Ja, ich habe mich durchaus schon nach solchen Ratschlägen aus der Tageszeitung gerichtet, mir fällt aber jetzt kein Beispiel ein."
(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

2. Das Thema "Ernährung" in Zeitschriften und Illustrierten

a) Das Erwartungsbild von Zeitschriften und Illustrierten hinsichtlich Ernährungs-Fragen

Hier ist ein Großteil unserer Befragten der Meinung:

Ernährungs-Themen gehören unbedingt in Zeitschriften und Illustrierte, vor allem in Frauenzeitschriften.

Informationen über Ernährungs-Fragen sind für die meisten sozusagen ein wesentlicher Bestandteil einer Frauenzeitschrift und auch zum Teil einer Illustrierten. Dies soll das folgende Zitat verdeutlichen:

"Selbstverständlich sollen Zeitschriften und Illustrierte über Ernährung berichten. Diese Artikel sind meine größte Informations-Quelle. Ich lese sie immer sehr genau. Neben der Mode ist Ernährung ein sehr wichtiges Thema."
(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

Man kann, zumindest was Frauenzeitschriften betrifft, sogar so weit gehen, daß sie als "Fachzeitschriften" auf dem Ernährungs-Gebiet gelten.

Aber auch in Illustrierten allgemein hält man solche Themen für angebracht.

"Warum sollte man denn nicht darüber berichten, so eine Seite über solche Probleme ist in einer Illustrierten schon in Ordnung."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

Hier ist vor allem noch einmal hervorzuheben, daß ein Teil unserer Befragten der Meinung ist, daß Ernährungs-Themen viel eher in eine Illustrierte gehören als in eine Tageszeitung.

"Meiner Ansicht nach ist es nicht nötig, in Zeitungen darüber zu schreiben. Zeitschriften sind da besser, vor allem, weil sie vorwiegend von Frauen gelesen werden."
(45-jähriger Angestellter, Fachschule)

"In Illustrierten lese ich über Ernährungs-Fragen am allerliebsten. Die bringen es auch am ausführlichsten."
(54-jähriger Sportlehrer)

Man kann also sagen, daß es unbedingt zum Erwartungsbild von einer Frauenzeitschrift und weitgehend auch einer Illustrierten gehört, daß dort über Ernährungs-Fragen berichtet wird.

Auch hier ist die Frage wichtig, welche Vorstellungen man von den Verfassern dieser Artikel in den Zeitschriften hat. Von wem erwartet man, über Ernährung informiert zu werden:

Hier glaubt man, daß fast immer Fachleute oder wieder zumindest auf diesem Gebiet versierte Journalisten dazu Stellung nehmen.

Im Gegensatz zur Zeitung ist zu bemerken, daß man den Begriff "Fachmann" hier weiter faßt: es sind nicht immer nur Ärzte, Mediziner und Nahrungsmittelchemiker damit gemeint, sondern auch "entsprechende Leute, die etwas von Ernährung verstehen". Als Fachmann gilt hier auch, wer viel praktische Erfahrung gesammelt hat.

Auffallend ist hier im Unterschied zu den Zeitungen, daß gerade das Erfahrungsmoment sehr bevorzugt wird. Man erwartet von einer solchen Information in einer Illustrierten zwar eine gut fachliche Fundierung, sie braucht aber durchaus nicht nur von wissenschaftlich vorgebildeten Fachleuten kommen.

Eine unserer Befragten drückt das so aus:

"Es sollen beide zu Wort kommen, weil Fachleute etwas von einer Sache verstehen und Laien wiederum oftmals kleine Dinge wissen, die sogar Fachleute nicht kennen."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

Eine andere Befragte meint:

"Da können sich ruhig auch Hausfrauen äußern, vielleicht verstehen die oft eben soviel vom Thema wie eine Redakteurin."
(31-jährige Hausfrau, Mittelschule)

Hinsichtlich der Erwartung, die man also über die Informanten in der Illustrierten hat, glaubt man, von den richtigen Leuten informiert zu werden.

Die Kombination von Fachleuten und reinen Praktikern, die von der Erfahrungsseite her kommen, wird auch deshalb begrüßt, weil man der Meinung ist, daß die Informationen in den Illustrierten dadurch anschaulicher und leichter verständlich werden.

So meint ein Diplom-Ingenieur dazu, daß in den Illustrierten unbedingt Fachleute, nämlich Ärzte, zusammen mit Journalisten berichten sollen, "damit es lesbar wird".

Es darf jedoch nicht unerwähnt bleiben, daß vereinzelt auch der Eindruck besteht, daß "wirkliche Fachleute" in den gängigen Illustrierten kaum zu Wort kommen (29-jähriger Steuerbevollmächtigter) und der Wert dieser Informationen deshalb nicht sehr groß ist.

Hier berühren wir das Problem der "Glaubwürdigkeit" der Zeitschriften und Illustrierten überhaupt:

in Bezug auf die Glaubwürdigkeit der Informationen genießen Illustrierte und Zeitschriften einen guten, wenn auch nicht ganz untadeligen Ruf. Man indentifiziert sich mit dieser Informations-Quelle zwar weitgehend, aber nicht hundertprozentig.

Gemindert wird die Glaubwürdigkeit der Illustrierten und Zeitschriften durch die unterschiedlich starke und unterschiedlich bewußte Assoziation:

Illustrierte = Geschäftemacherei,
Marktschreierei,
Aufbauschen,
Oberflächlichkeit.

Bei den Frauenzeitschriften ist die Bereitschaft zur Identifikation größer; sie gehen vom Image her stärker in die Richtung "Fachblatt für Ernährungs-Fragen".

Es muß jedoch betont werden, daß das Thema "Ernährung" wiederum für so "neutral" gehalten wird, daß ihm das jeweilige Medium - also auch die Illustrierte - nicht soviel anhaben kann, daß sie völlig wertlos wird. Außerdem wird auch der Illustrierten hier ganz die positiv betrachtete Funktion der Aufklärung im Dienste der Gesundheit des Einzelnen zugeschrieben.

b) Allgemeine Beurteilung des Informations-Angebots über Ernährung in Zeitschriften und Illustrierten

In Zeitschriften und Illustrierten wird das Angebot an Informationen über Ernährungs-Fragen grundsätzlich als sehr umfangreich beurteilt.

Von reinen Fachbroschüren abgesehen, bringen nach Meinung unserer Befragten Zeitschriften und Illustrierte das meiste zur Ernährung überhaupt.

Von der Quantität her wird hier vor allem betont, daß Illustrierte doch wesentlich mehr bringen als z.B. Tageszeitungen.

"Illustrierte und Zeitschriften bringen da sehr viel, sonst würde man ja überhaupt von solchen Dingen nichts erfahren."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Illustrierte bringen ja öfter mal was und machen dann einen mords Wind, vor allem bei Mißständen und so."
(49-jähriger Friseur, Volksschule)

Hier werden nun auch ganz spezielle Zeitschriften und Illustrierte namentlich genannt:

sehr viel wird nach Meinung unserer Befragten in folgenden Zeitschriften gebracht:

Brigitte/Constanze	Praline
FÜR SIE	HÖR ZU
Petra	Readers Digest
Eltern	Spiegel
Bunten	D M
Quick	Bäckerblume

Am Angebot in den einzelnen Zeitschriften wird besonders gelobt, daß diese Artikel leicht verständlich und sehr anregend geschrieben sind und daß sehr viele praktische Beispiele gezeigt werden, vor allem anhand von Rezepten.

"In Zeitschriften gibt es gute Artikel, ganze Serien über Ernährung, die von Ärzten oder Fachleuten geschrieben sind. Daran halte ich mich, an wissenschaftlich fundierte Artikel. Ich lese in Illustrierten lieber als in der Zeitung, weil es da bunter gebracht wird. Ich bevorzuge den Stern, denn da sind gute Berichte drin. Ich lese aber auch ab und zu die Petra oder Brigitte, da kommt auch eine Menge. Sie geben sich große Mühe mit ihren Artikeln und nehmen die Sache ernst, besonders im Stern-Journal."
(38-jähriger Angestellter,
mittlere Reife)

"Die Ratschläge in den Illustrierten und Zeitschriften sind immer sehr interessant. Sie sind viel bunter und verständlicher als in den Zeitungen. Ich finde die Art von Erklärungen und Vorschlägen sehr gut. Die Rezepte sind sehr abwechslungsreich und ausgefallen, aber leider auch sehr teuer."
(29-jähriger Fernsehtechner,
Volksschule)

Obwohl das Angebot in den Illustrierten über Ernährungs-Fragen allgemein als zufriedenstellend bezeichnet wird, werden doch noch Wünsche laut, daß auch in Zeitschriften und Illustrierten ruhig noch mehr und intensivere Informationen gebracht werden können:

"Ernährungs-Fragen in Zeitschriften interessieren mich. Ich setze voraus, daß sie von Fachleuten geschrieben werden. Brigitte, Praline, Stern bringen gute farbige und auch einfach herzustellende Rezepte und Beiträge. Es sollte noch mehr und intensiver darüber gebracht werden."
(29-jährige Hausfrau, mittlere Reife)

"Die Darstellungsweise in den Zeitschriften ist gut und ausführlich. Es sollte jedoch noch etwas mehr berichtet werden, da das Thema Ernährung heute so wichtig ist."
(21-jährige Beamtenanwärterin)

Diejenigen, die gerne noch mehr in den Illustrierten und Zeitschriften über Ernährung erfahren möchten, gehören nun wiederum dem Ernährungs-Typ an, der sich besonders intensiv mit diesen Fragen beschäftigt: dem ängstlichen, überangepaßten Ernährungs-Typ.

Es gibt nun auch eine kleinere Gruppe unter unseren Befragten, die Illustrierte generell ablehnen und daher den Illustrierten auch auf dem Gebiet der Ernährungs-Fragen nicht viel zutrauen.

Ein gewisses Mißtrauen wird den Illustrierten und Zeitschriften jedoch von allen unseren Befragten dann entgegengebracht, wenn sie den Eindruck haben, daß die Informationen zu sehr unter dem Motto "Werbung, Reklame" laufen.

Gegen Informationen, die primär einen kommerziellen Hintergrund haben, sind unsere Befragten ziemlich allergisch. Wie sich noch zeigen wird, ist der Punkt "Reklame, Werbung" ein wichtiger Aspekt, wenn es um die Glaubwürdigkeit bzw. Unglaubwürdigkeit von Informationen geht.

Meistens wurden jedoch unter der "Behandlung von Ernährungs-Themen" Ernährungs-Ratschläge und Rezepte verstanden, in den wenigsten Fällen reine Werbung.

"Nein, ich lese so etwas nicht, das ist doch nur Geschäftemacherei. Ich würde allen Illustrierten und Zeitschriften miteinander nicht trauen."
(63-jähriger Landwirt)

"Ich halte wenig davon. Die oft sehr bunt angepriesenen Artikel mit Rezepten versehen, sind höchstens was für unbedarfte Hausfrauen."
(30-jährige Hausfrau, Studium)

c) Die Nutzung der Informationen über Ernährungs-
Fragen in Zeitschriften und Illustrierten und
der Einfluß dieser Informationen auf das aktuelle
Verhalten

Vom Nutzungsgrad der Informationen zum Thema Ernährung her liegen die Illustrierten und Zeitschriften sehr weit vorne, man kann fast sagen an erster Stelle.

Es liegt einmal daran, daß die Illustrierten und Frauenzeitschriften, wie schon erwähnt wurde, grundsätzlich als sehr kompetent und zuständig für dieses Gebiet erachtet werden, zum anderen wird es den Lesern dort jeweils sehr anschaulich geboten und es bietet sich für viele einfach an, daß man die vielen bunten Beiträge zu diesem Thema liest.

Begrüßt wird gerade bei Illustrierten und Zeitschriften, daß man diese Beiträge auch aus-schneiden und aufheben kann. Das wird als ein ungeheurer Vorteil gegenüber Fernsehen und Radio gewertet. Man schneidet auch lieber aus Illustrierten als aus Tageszeitungen aus, weil sich die Informationen in den Illustrierten oft in Sammelmappen (Rezeptmappen) sehr gut aufheben lassen.

Das Interesse an diesen Ernährungs-Beiträgen ist allgemein also sehr groß und fast alle sagen, daß sie diese Artikel auch lesen, wenn sie Illustrierte überhaupt lesen.

Am stärksten genutzt werden in Illustrierten und Zeitschriften mit Abstand die Rezepte.

Für Anregungen dieser Art sind fast alle der Befragten zu haben. Auch Männer, die nicht selbst kochen, begrüßen es doch, wenn ihre Frauen ab und zu etwas Neues kochen und registrieren, daß sie sich dabei oft an Rezept-Vorschläge aus Illustrierten und Zeitschriften gehalten haben.

Es gibt hier auch Männer, die von sich aus ihre Frauen auf solche Rezepte hinweisen und den Wunsch äußern, daß sie irgendeines dieser Gerichte gerne einmal ausprobieren würden.

"Ich zeige manchmal solche Rezepte meiner Frau, besonders, wenn sie mir durch schöne Bilder ins Auge fallen."
(26-jähriger Schriftsetzer,
Volksschule)

"Ich mache meine Frau manchmal auf ein Rezept aufmerksam."
(27-jähriger Student)

Rezepte gehören zu den Ernährungs-Ratschlägen, die am häufigsten praktiziert werden, also ins Ernährungs-Verhalten umschlagen.

"Viele Ratschläge werden von mir praktiziert, z.B. die Gestaltung des Essens und Trinkens."
(43-jähriger Schweißer, Volksschule)

"Wir probieren schon Rezepte aus den Reformhauszeitschriften und Illustrierten aus und wenn es uns zusagt, kochen wir es öfter."
(69-jähriger Ministerialrat a.D.)

Sehr viele geben auch an, daß sie diese Rezepte ausschneiden und aufheben und im Bedarfsfall dann danach kochen.

Auch Diät-Rezepte, vor allem zum Schlankwerden sind sehr beliebt.

"Ja, ich habe schon verschiedene Ratschläge befolgt, z.B. bezüglich Fett und dickmachender Speisen, weil ich selbst damit Schwierigkeiten habe."
(38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

"Ich lasse mich vor allem von Rezepten anregen; da ist es besonders gut, wenn Rezepte auch gleich beschreiben, wie gesund die einzelne Speise ist, d.h. Fett und Kohlenhydratgehalt usw."
(42-jährige Hausfrau, Hochschule)

"Ich habe mich nach der Schwangerschaft-Ernährung aus "Eltern" gerichtet und z.B. Milch getrunken, obwohl es mir widerlich war."
(33-jährige Hausfrau, Universität)

Aber auch Hintergrundinformationen, wie der allgemeine Gesundheitsaspekt bei der Ernährung, sind sehr gefragt und werden auch größtenteils berücksichtigt und übernommen:

"Ich habe z.B. gelesen, daß man öfter essen soll und dafür jedesmal nicht so große Portionen. Das tue ich auch. Ich lese auch immer Berichte, in denen beschrieben ist, was gute Sportler zu sich nehmen. Ich habe auch mal gelesen, daß Weizenkeime sehr aufbauen und esse deshalb regelmäßig Weizenkeime."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

Als nachteilig bei vielen Rezepten wird oft gesehen, daß sie einmal sehr teuer in der Zubereitung sind und zum anderen sehr arbeitsaufwendig. Oft fehlen auch nach Ansicht der Befragten detaillierte Angaben über die Bestandteile und die Zusammensetzung eines speziellen Gerichts.

Hier möchte man doch gerne wissen, wieviel Kalorien es im einzelnen enthält.

Aber es wird immerhin schon lobend erwähnt, daß gerade solche Angaben in letzter Zeit immer öfter dabeistehen.

Zusammenfassend läßt sich somit über das Informations-Angebot und Informations-Verhalten hinsichtlich Ernährungs-Fragen bei Zeitschriften und Illustrierten sagen:

1. Zeitschriften, vor allem Frauenzeitschriften, und auch Illustrierte gehören zu den beliebtesten Medien auf dem Gebiet der Ernährungs-Fragen und gerade Frauenzeitschriften werden, was Ernährungs-Fragen und praktische Ratschläge betrifft, sozusagen als "Fachblätter" angesehen.
2. Ernährungs-Fragen werden als ein wesentlicher Bestandteil des gesamten Angebots an Illustrierten und Frauenzeitschriften gesehen.
3. Man ist mit dem Umfang des Angebots in Illustrierten und Zeitschriften recht zufrieden.
4. Die Vorschläge und Ratschläge an Informationen zum Thema Ernährung sind relativ unabhängig vom Image der jeweiligen Zeitschrift, d.h. das Thema Ernährung wird als relativ neutral innerhalb einer Zeitschrift betrachtet.

5. Es gibt kaum Personen, die Ernährungs-Informationen in Illustrierten direkt ablehnen. Es bestehen allerdings manchmal Zweifel an der Glaubwürdigkeit der Zeitschriften, weil man der Meinung ist, daß diese Informationen einmal zu sehr der Werbung, also der Wirtschaft, dienen und zum anderen zu wenig fachlich fundiert sind. Aber auch Personen, die die Illustrierten generell aus anderen Gründen ablehnen, finden, daß Ernährungs-Fragen in Illustrierten angebracht sind und durchaus hineinpassen.

3. Das Thema "Ernährung" in Fernsehen und Rundfunk

Fernsehen und Rundfunk werden hier zusammen behandelt, weil zum Hörfunk alleine sehr wenig Stellung genommen wurde. Die Befragten wichen thematisch immer wieder vom Hörfunk ab und gingen daher verstärkt auf das Fernsehen ein. Das liegt nun wohl hauptsächlich daran, daß man heute mehr fernsieht als Radio hört und das Fernsehen somit als Medium insgesamt auch stärker im Bewußtsein ist als der Hörfunk.

a) Das Erwartungsbild von Fernsehen und Hörfunk hinsichtlich der Informationen über Ernährungs-Fragen

Man erwartet vom Fernsehen viel mehr Informationen über Ernährung als dort tatsächlich gebracht werden.

Auch vom Radio erwartet man noch mehr Aufklärung dieser Art, jedoch nicht in so starkem Maße wie vom Fernsehen.

Der Grund für das etwas unterschiedliche Erwartungsbild hinsichtlich des Umfangs dieser Informationen liegt vor allem darin, daß das Fernsehen grundsätzlich bevorzugt wird: man sieht lieber fern, als daß man Radio hört, vorausgesetzt natürlich, daß ein Fernsehgerät vorhanden ist.

Während nun bei Zeitschriften und Illustrierten das Erwartungsbild sehr stark in Richtung Rezepte und praktische Vorschläge ging, geht es bei Fernsehen und Radio stärker in die Richtung allgemeine Aufklärung und Information.

Fernsehen und auch Radio werden bezüglich Ernährungs-Fragen mit als die seriösesten Informations-Quellen angesehen. Man hielt sie für sehr glaubwürdig und objektiv. Betont ausgeklammert werden müssen hier jedoch Werbefernsehen und Werbefunk.

Die hohen Erwartungen, die man hinsichtlich der Qualität und Glaubwürdigkeit der Informationen von Fernsehen und Radio hegt, beruhen vor allem auf der Vorstellung, daß sich das Fernsehen und Rundfunk von den finanziellen Mitteln her auch die besten und erfahrensten Leute als Berichtserstatter leisten können.

Ein 29-jähriger Arbeiter drückt das so aus:

"Am besten sind Ärzte und Wissenschaftler, wenn es um Ernährungs-Fragen geht. Im Fernsehen möchte man gern von den besten Leuten hören, denn das Fernsehen hat ja die besten Möglichkeiten."

Besonders wichtig ist für viele in diesem Zusammenhang auch die Tatsache, daß man die Berichtserstatter und Informanten in Fernsehsendungen auch sehen kann, d.h. man kann sich wirklich davon überzeugen, ob es auch der angekündigte Fachmann persönlich ist, der dazu Stellung nimmt. In Zeitungen und Illustrierten hat man diese Garantie nicht unbedingt. Diese Einstellung gibt ein 26-jähriger Schriftsetzer besonders gut wieder:

"Im Fernsehen kann man sich die Leute dann ja auch betrachten. Wie schon gesagt, wenn dann so ein dicker Kerl, der kaum Luft kriegt, Ratschläge gibt, können sie ja nicht viel taugen."

Im Vergleich zu den Zeitschriften und Illustrierten werden im Fernsehen betonter und ausschließlicher Fachleute - und zwar einschlägig vorgebildete Fachleute, wie Mediziner, Ernährungswissenschaftler und Chemiker - als Berichterstatter gewünscht. Auch amtliche Stellen und ihre Vertreter, wie z.B. der Gesundheitsminister oder Mitarbeiter der Gesundheitsämter, sollen besonders im Fernsehen Stellung nehmen.

Laien werden hier nicht so stark als Informanten gefordert wie in Zeitschriften und Illustrierten.

Etwas anders ist es im Radio: das Image des Rundfunks hinsichtlich Aufklärung über Ernährungs-Fragen geht stärker in Richtung "Hausfrauenfunk". Hier hört man auch gerne Erfahrungen von nicht einschlägig vorgebildeten Personen, wie z.B. Hausfrauen.

Zum Fernsehen ist noch hinzuzufügen, daß die Berichterstatter unabhängig sein müssen, d.h. vor allem unabhängig von irgendwelchen kommerziellen Organisationen.

Diese Unabhängigkeit ist für unsere Befragten grundsätzlich umso stärker gewährleistet, je objektiver und amtlicher die informierende Stelle ist und je wissenschaftlich fundierter die Informationen sind. Ganz oben stehen demnach Ernährungswissenschaftler, Ärzte, Wissenschaftler, die von Gremien oder staatlichen Stellen berufen wurden.

Dann folgen weniger wissenschaftlich betonte, aber auch vom Kommerziellen unabhängige Organisationen, wie z.B. Verbraucherorganisationen.

Der Verbraucher selbst soll zwar auch zu Wort kommen, aber lange nicht so vorrangig.

"Es sollen unabhängige Experten zu Wort kommen, Wissenschaftler, die von Gremien berufen werden, Verbraucherorganisationen sollen ebenfalls ein Mitspracherecht haben, um somit ein Höchstmaß an Objektivität zu gewährleisten."
(28-jährige Hausfrau, Hochschule)

"Über solche Fragen sollten noch mehr Ernährungswissenschaftler, Ärzte usw., also wirkliche Fachleute berichten."
(62-jähriger Kriminalrat a.D.)

"Es sollen Verbraucherverbände und Testinstitute zu Wort kommen."
(27-jähriger Student)

Trotz aller Wissenschaftlichkeit erwartet man jedoch im Fernsehen keine trockenen, langweiligen Berichte, sondern es soll, wie ein 45-jähriger Arbeiter meint:

"interessant an den Mann gebracht werden, die Vorträge dürfen auf keinen Fall langweilig sein."

Ein 31-jähriger Diplom-Ingenieur meint dazu:

"Es soll in aktueller Aufmachung seriös gebracht werden."

Auch hier ist also der Faktor "anschauliche, gefällige Berichterstattung" wichtig.

b) Die Beurteilung des Angebots an Informationen zum Thema "Ernährung" im Fernsehen und Rundfunk

Hier ist nun die Mehrzahl unserer Befragten einhellig der Meinung, daß sowohl Fernsehen als auch Radio sehr wenig über Ernährungs-Fragen bringen. Zum Teil besteht die Ansicht, daß man im Radio dann noch öfter etwas über Ernährung hören kann als im Fernsehen.

Gerade im Fernsehen möchte man aber unbedingt mehr Sendungen über Ernährung geboten bekommen.

Im Radio genügt es den Befragten vom Umfang her schon eher, denn Radio wird meist von Frauen untertags gehört und diese zeigen sich mit dem Angebot an solchen Sendungen relativ zufrieden.

"Das Fernsehen bringt wenig zur Ernährung, im Radio hört man schon etwas mehr."

(22-jährige kaufmännische Angestellte, Berufsschule)

Im Fernsehen wird als Beitrag zu Ernährungs-Fragen fast ausschließlich das "Gesundheitsmagazin" genannt, das sich auch großer Beliebtheit erfreut.

Im Radio wird der "Hausfrauenfunk" am Vormittag und hier wieder das "Notizbuch", das im Bayerischen Rundfunk gesendet wird, am häufigsten genannt.

Im Fernsehen sind dann noch Sendungen wie "der Fernsehkoch" und eine Sendung über Welt-ernährung sowie wissenschaftliche Beiträge im dritten Programm genannt worden.

Insgesamt werden die Sendungen sowohl im Radio als auch im Fernsehen sehr günstig beurteilt, man freut sich über die Anschaulichkeit und darüber, daß sie gut und fachmännisch gebracht werden.

Bedauert wird, daß man diese Sendungen jeweils nur einmal hören oder sehen kann und meistens nicht in der Lage ist, wichtige Dinge mitzuschreiben.

Insgesamt gesehen ist jedoch der Informations-Bedarf hinsichtlich Ernährungs-Themen durch das Medium Fernsehen weitgehend ungedeckt. Gerade das Fernsehen wurde ja, wie sich in vielen Untersuchungen gezeigt hat, eines der beliebtesten Informations- und Unterhaltungsmittel überhaupt.

"Das Fernsehen ist gerade für solche Sachen wichtig. Wenn da mehr gebracht würde, könnte man einen großen Bevölkerungskreis ansprechen und so etwas bleibt doch auch haften."
(29-jährige Arzthwitwe)

"Ja, im Fernsehen sollte viel mehr über Ernährung gebracht werden, weil es mit Bildern doch viel anschaulicher ist."
(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

"Im Fernsehen sollte viel mehr gebracht werden, denn was im Fernsehen an Reklame gebracht wird, sollte ersetzt werden durch gute Informationen über Produkte, also auch eine genaue Darstellung, wie gut oder wie schlecht ein neues Nahrungsmittel ist."
(29-jährige Hausfrau, Abitur)

Vom Radio wird nicht so sehr verlangt, daß mehr Informationen gebracht werden, denn Radio wird grundsätzlich weniger gehört.

Ein Teil unserer Befragten äußert sich nun auch ganz konkret, was sie bezüglich Ernährung im Fernsehen gerne sehen möchten:

Gefordert werden

- o regelmäßige, kleinere Sendungen,
- o regelmäßige Kurse.

An Themen wird gewünscht:

"Man sollte im Fernsehen regelmäßig Kurse über richtige Ernährung bringen, über die Anwendung von Salz, Gewürzen, Fetten usw. aufklären."
(69-jähriger Ministerialrat a.D.)

"Im Fernsehen sollten kleine Serien gebracht werden über die Schädlichkeit verschiedener Nahrungsmittel, so etwa in Form wie der "siebte Sinn", also ähnliche Aufklärung wie für die Autofahrer. Vor allem eben über falsche Ernährung, denn das ist schließlich bald genauso wichtig oder wichtiger als Aufklärung über richtiges Autofahren."
(38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

"Ich würde im Fernsehen Beiträge begrüßen, die von der gesundheitlichen Gefährdung des Menschen in der modernen, industriellen Gesellschaft, durch Verunreinigung der Luft und des Wassers, durch Verkehrslärm und Industrielärm und die Strahleneinwirkung atomarer Zerfallprodukte Hinweise bringen und wie man diesen Störungsfaktoren entgegenwirken kann."
(56-jähriger Bundesbahnoberamtmann)

"Vielleicht sollten auch noch Verbrauchertips gegeben werden, damit man weiß, wo man was billig bekommen kann."

(45-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

"Im Fernsehen sollte vor allem über die Gefahren durch falsche Ernährung und über Krankheiten infolge falscher Ernährung berichtet werden."

(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

Ein spezieller Punkt innerhalb des Informations-Angebots von Radio und Fernsehen zum Thema "Ernährung" ist noch die Werbung.

Die meisten unserer Befragten haben von sich aus sehr klar zwischen reinen Informations-Sendungen zum Thema "Ernährung" und Werbesendungen getrennt.

Während nun die Informations-Sendungen sehr gut beurteilt wurden, wird die Werbung fast durchwegs sehr negativ beurteilt. Man steht den Anpreisungen der Werbung sehr mißtrauisch gegenüber, vor allem, weil man Angst hat, falsch informiert zu werden. Man interessiert sich zwar noch in gewissem Sinne dafür, was angeboten wird. Das Interesse beruht aber eher auf einem allgemeinen Informationsbedürfnis als auf dem tatsächlichen Wunsch, diese angepriesenen Produkte auch zu kaufen. Viele unserer Befragten meinen jedoch, daß sie sich wahrscheinlich letztlich stärker beeinflussen lassen, als sie selbst es merken.

Zum Thema "Werbung" kommen zum Teil sehr scharfe Kommentare, wie:

"Die Werbung ist entsetzlich kitschig und doof, niveaulos, verlogen. Die Firmen wollen nur absetzen, völlig unabhängig von der Qualität. Es ist die reinste Verführung. Man kann sich auch ohne Werbung richtig ernähren. Auch wenn Ernährungs-Fragen gebracht werden, werden die so hingetrimmt, daß der Mensch unbedingt "Birkel-Nudeln" braucht."
(33-jährige Hausfrau, Hochschule)

"Bei der Werbung muß man vorsichtig sein, da geht es nur um den Umsatz."
(34-jährige Kontoristin, Volksschule)

"Man hat bei der Werbung den Eindruck, daß bestimmte Fabrikate unbedingt an den Mann gebracht werden müßten, z.B. Butaris. Ich nehme das nie mehr, ich habe viel zu viel Angst wegen des hohen Cholesteringehaltes."
(45-jährige Hausfrau, Hauswirtschaftsabitur)

"Von Werbung halte ich nicht viel. Man kann es nicht glauben, weil jeder nur sein Zeug verkaufen will."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Reklame halte ich für am ungeeignetsten für Ernährungs-Fragen, denn da geht es doch nur ums Geld. Die Leute wollen doch nur verkaufen."

(38-jähriger Angestellter im Finanzamt)

Hinsichtlich der Glaubwürdigkeit der Informationen ist es demnach von besonderer Wichtigkeit, daß diese sich deutlicher von jeder Werbung abheben und distanzieren.

c) Die Nutzung der Informationen über Ernährungs-
Fragen im Fernsehen und Radio und der Einfluß
der Informationen auf das aktuelle Verhalten

Wenn im Fernsehen Beiträge zur Ernährung kommen, werden sie auch sehr häufig angesehen. Vorbedingung ist dafür, daß die Sendezeit am Abend oder am Wochenende liegt, untertags bis ca. 19 Uhr sieht man weniger fern.

"Ja, ich schaue mir solche Sendungen an, wenn ich Zeit dazu habe, aber das Fernsehen bringt solche Sendungen ja oft, wenn man nicht zuhause ist."

(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Wenn Beiträge über Ernährung kommen, sind wir generell interessiert."

(21-jährige Beamtenanwärterin)

"Im Fernsehen sehe ich solche Beiträge eher an, als daß ich sie in der Zeitung oder in der Illustrierten lese."

(44-jährige Hausfrau, mittlere Reife)

Im Radio werden solche Beiträge meist nur vormittags gehört und dann mehr von Frauen. Sie schalten häufiger während der Hausarbeit das Radio ein.

Wenn Ernährungs-Beiträge von einigen im Fernsehen auch nicht direkt gesucht werden, so schaltet man zumindest auch nicht ab, wenn solche Sendungen kommen.

"Ich sehe diese Sendungen ab und zu, wenn man gerade davor sitzt. Aber im Programm extra nachschauen und einschalten, das tue ich an sich nicht."

(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

Man würde das Fernsehen insgesamt als Informations-Quelle noch viel stärker nutzen, wenn mehr Informationen geboten würden.

Hervorzuheben ist nämlich, daß Ernährungs-Beiträge im Fernsehen, z.B. Sendungen wie das "Gesundheitsmagazin", sehr stark im Bewußtsein und in der Erinnerung der Zuschauer haften bleiben.

Man ist auch bereit, sich nach Ratschlägen des Fernsehens zu richten, besonders wenn vor bestimmten Gefahren gewarnt wird. Dies war z.B. in einer Sendung aus dem "Gesundheitsmagazin" der Fall, wo davor gewarnt wurde, Pommes frites zu essen, die an Ständen verkauft werden, weil dort oft schlechtes Fett verwendet werde.

Auch Sendungen wie "Trimm dich" und die Warnungen vor Herzinfarkten sind stark im Bewußtsein unserer Befragten haften geblieben.

Man kann den Gedankengang der Zuschauer hier folgendermaßen beschreiben:

"Wenn sogar im Fernsehen davor gewarnt wird, dann ist es bestimmt besonders schlimm und allerhöchste Zeit, darauf zu achten, man tut bestimmt gut daran, sich danach zu richten."

Beim Hörfunk werden vor allem Preisinformationen genutzt. Man informiert sich gerne darüber, welche Nahrungsmittel gerade besonders günstig angeboten werden und versucht, die Einkäufe danach auszurichten.

Die Nutzung der Werbung ist bei beiden Medien wieder ein besonderes Kapitel:

Obwohl die Werbung einerseits heftig kritisiert wird, geben im Vergleich dazu doch relativ viele an, daß sie sich ab und zu nach den Empfehlungen der Werbung richten und dieses oder jenes Produkt kaufen. Nicht immer ist man aber dann mit dem Produkt zufrieden:

"Gekauft habe ich schon öfter etwas, wofür Reklame gemacht wurde, z.B. die köstliche Fleischnahrung aus Soja, aber es war ein Reinfall."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Ich habe öfter aus Neugierde Artikel gekauft, um sie auszuprobieren. Ich habe festgestellt, daß man an der Werbung nie die Nachteile dieser Produkte aufzeigt."
(43-jährige Innenarchitektin)

"Ja, jeder läßt sich wohl von der Werbung ein bißchen beeinflussen."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Man kann der Werbung zwar absolut nicht glauben, aber in indirekter Weise habe ich sicherlich schon manches befolgt."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

Zusammenfassend läßt sich zu Fernsehen und Radio in puncto Ernährung sagen:

1. Im Fernsehen wird nach Meinung der meisten Befragten viel zu wenig über Ernährungs-Fragen gebracht.

Im Rundfunk wird das Angebot als etwas umfangreicher beurteilt, aber auch hier ist es einigen noch zu wenig.

2. Vom Image her ist gerade Fernsehen eine sehr beliebte und geschätzte Informations-Quelle. Man hält das Fernsehen außerdem in solchen Fragen für sehr seriös und glaubwürdig.
3. Die Bedeutung des Fernsehens liegt vor allem in der allgemeinen Aufklärung über Ernährungs-Fragen.

Im Hörfunk werden dafür mehr praktische Tips und Hinweise erwartet.

4. Der Hörfunk hat als Informations-Quelle grundsätzlich weniger Chancen als das Fernsehen, weil er überhaupt weniger genutzt wird.
5. Wichtig ist, daß sich die Informationen in Fernsehen und Hörfunk deutlich von den Werbesendungen abheben, denn die Werbung selbst hat einen relativ schlechten Ruf und wird sehr mißtrauisch und kritisch betrachtet.
6. Fernsehen könnte die optimale Informations-Quelle zum Thema "Ernährung" und vor allem Aufklärung über Ernährungs-Fragen sein, wenn es sein Angebot entsprechend erweitert.

4. Die Beurteilung und Nutzung von Ernährungs- Fachbüchern und Kochbüchern

In diesem Kapitel geht es einmal um reine Fachliteratur zu Ernährungs-Fragen und zum anderen auch um Kochbücher, in denen es ja auch um Ernährung geht, wobei mehr aber Rezept-Vorschläge im Vordergrund stehen.

Reine Fachbücher über Ernährungs-Fragen sind nur in wenigen Haushalten vorhanden.

Auffallen, aber folgerichtig ist dabei, daß hauptsächlich solche Personen spezielle Ernährungsbücher besitzen, die dem ängstlichen, überangepaßten Ernährungs-Typ zuzurechnen sind.

Zum Teil sind diese Bücher auch noch deshalb vorhanden, weil man aus Krankheitsgründen auf bestimmte Ernährungsweisen achten muß. Außerdem steht der Besitz solcher Fachbücher auch noch im Zusammenhang mit der Berufsausbildung. Personen mit einschlägigen Berufen (z.B. medizinisch-technische Assistentin) besitzen solche Bücher eher.

An Fachliteratur wird genannt:

Professor Heutkes: Ernährungsfibel (Diätvorschriften),
 Dieter Nötzel: Kleine Ernährungslehre,
 Helga Buchenau: Was sollen wir essen,
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung:
 Richtig gekocht, vollwertig ernährt,
 Cooley: Ist dich schlank,
 und andere.

Bücher an sich sind in puncto Informationen zur Ernährung weniger gefragt, weil man es doch als sehr anstrengend und mühsam empfindet, extra ein Buch darüber zu lesen.

Das Bedürfnis nach Büchern über Ernährungs-Fragen hängt hier auch stark vom Bildungsgrad allgemein ab.

Allgemein müßten Bücher auf dem Ernährungs-Sektor stärker publik gemacht werden, wenn man möchte, daß davon mehr gelesen werden. Sie müßten von amtlichen oder fachlichen Stellen stärker empfohlen werden, denn z.B. auf Empfehlung des Arztes hin werden solche Bücher dann schon einmal gekauft.

"Wenn es etwas Interessantes wäre, etwa der neueste Stand, die neuesten Erkenntnisse bei den verschiedenen Nahrungsmitteln, dann würde ich mich schon dafür interessieren."
(63-jähriger Landwirt)

Ganz anders ist die Situation bei den Kochbüchern: sogut wie jeder Haushalt besitzt ein oder sogar mehrere Kochbücher.

Hierbei fällt nun auf, daß relativ viele unserer Befragten angeben, daß sie neue Kochbücher besitzen, die erst ein oder zwei Jahre alt sind.

Man kann sagen, je mehr Kochbücher jemand besitzt, desto mehr davon sind auch auf einem aktuellen, modernen Stand.

Wer nur ein Kochbuch besitzt, hat meist ein altes (oft bis zu 25 Jahre und älter), das er irgendwann einmal von der Mutter oder Schwiegermutter zur Hochzeit geschenkt bekam.

Ca. die Hälfte unserer Befragten besitzt noch Kochbücher alten oder älteren Datums (10 Jahre und älter).

Wer neuere Kochbücher besitzt, bevorzugt vor allem die neuen Taschenbuchreihen über Spezialitäten, ausländische Gerichte u.ä.

Weit verbreitet sind sowohl ältere als auch neuere Kochbücher von Dr. Oetker.

Zur Nutzung dieser Kochbücher ist zu sagen, daß man in ältere Kochbücher nur von Fall zu Fall hineinschaut, wenn man einmal einen besonderen Kuchen backen will oder ein Gericht kochen will, das es nicht so oft in der Familie gibt.

Neuere Kochbücher dagegen werden öfter genutzt, hieraus werden mehr Rezepte entnommen.

Insgesamt ist es so, daß die täglichen Gerichte meist ohne Kochbuch gekocht werden. Für seltenere oder besondere Gerichte zieht man dagegen öfter das Kochbuch zu Rate.

Wichtig ist hier nun, ob es den Befragten bewußt ist, daß sie zum Teil nach sehr alten Kochbüchern kochen und damit Gefahr laufen, auch nach veralteten oder zum Teil falschen Maßstäben zu kochen.

Diese Frage ist teilweise noch zu verneinen.

Nur wenigen kommt bei Benutzung dieser alten Kochbücher der Gedanke, daß diese Ernährungsweise bzw. die Zusammenstellung eines Gerichts veraltet sein und den modernen Ernährungsrichtlinien nicht mehr entsprechen könnte.

"Ich besitze z.B. auch ein altes Wiener Kochbuch, aber das kann man in einem modernen Haushalt kaum mehr verwenden. Die Rezepte enthalten immer viel zu viel Zutaten, z.B. 15 Eier für einen Kuchen, das ist viel zu schwer und auch ungesund."

(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

Der Verdacht, daß nach überholten Vorstellungen gekocht wird, ist auch dort berechtigt, wo man erklärt, daß man viele Gerichte "ganz aus dem Gedächtnis heraus" koche und kein Kochbuch mehr dazu brauche; man habe früher, als man noch Kochen lernte, oft genug hineingesehen. Hier wird also "aus dem Gedächtnis heraus" so gekocht, wie man es vor langer Zeit von der Mutter oder Schwiegermutter gelernt hat. Zum Teil wird aber gerade das von den Ehemännern verlangt:

"Wir haben ein Kochbuch, ja, aber meine Frau kocht nach dem Gedächtnis. Das schmeckt immer, da braucht man kein Kochbuch dazu. All diese Kochbücher, das ist so ein neumodischer Kram. Ich bin für das solide Essen und vor allen Dingen, was da in den Kochbüchern steht, das kostet ja alles zu viel Geld."
(29-jähriger Kraftfahrer, Volksschule)

Noch ein anderer Punkt ist zum "Kochbuch" im herkömmlichen Sinne zu erwähnen: heute zeichnet sich hier eine neue Entwicklung ab. Das alte "Kochbuch" wird immer mehr durch die Rezepte und Rezepthefte aus Illustrierten und Frauenzeitschriften ersetzt. Diese Rezepte werden immer häufiger gesammelt, aufgehoben und auch verwendet. "Omas Kochbuch" verschwindet also immer mehr in der Schublade.

5. Die Beurteilung und Nutzung spezieller Broschüren über Ernährungs-Fragen

Obwohl Broschüren noch zur Fachliteratur über Ernährungs-Fragen gehören, sollen sie hier doch extra aufgeführt werden, weil sie ein wichtiges Aufklärungs-Medium amtlicher Stellen sind.

Unter dem Begriff "Broschüren zu Ernährungs-Fragen" verstand man einmal die Hefte und Schriften aus Reformhäusern und Apotheken und zum anderen Hefte, die von staatlichen Stellen, städtischen Gesundheitsämtern und Krankenkassen mitgegeben oder zugeschickt werden.

Fast jeder hat schon einmal eine solche Broschüre in der Hand gehabt und auch durchgeblättert. Zum Teil bekam man diese Broschüren zugeschickt und zum Teil hat man sie sich auch selbst besorgt.

Folgende Broschüren wurden im einzelnen aufgeführt:

Reform-Zeitschriften,
 Apotheken-Drogerie-Zeitschriften,
 Broschüren von Krankenkassen,
 Broschüren vom Bundesausschuß für wirtschaftliche Aufklärung,
 Broschüren von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft,
 Broschüren über Schwangerschafts-ernährung,
 Broschüren der Kölln-Flocken-Werke,
 Broschüren von Ausstellungen und Messen,
 Molkerei-Blätter,
 Edeka-Zeitschriften

Aus dieser Aufzählung geht hervor, daß relativ viele Herausgeber-Quellen im Bewußtsein unserer Befragten sind.

Ein 26-jähriger Schriftsetzer, mittlere Reife, führt sie fast alle auf einmal an:

"Ja, ich habe schon Broschüren bekommen. Auf der Saar-Messe erhält man in jedem Jahr solche Broschüren. Auch die Kassen, wie DAK und BEK verschicken oftmals welche. Manchmal bringt auch meine Frau aus Geschäften, Drogerien und Apotheken welche mit. Diese Broschüren kommen entweder vom Gesundheitsministerium oder von den Krankenkassen."

Der Großteil dieser Broschüren wird nach dem Erhalten auch tatsächlich gelesen, zum Teil jedoch mit unterschiedlicher Gründlichkeit. Man kann hier zwischen Männern und Frauen einen gewissen Unterschied machen. Männer pflegen solche Broschüren nur flüchtig oder oberflächlich zu lesen, Frauen dagegen studieren sie gründlicher.

Ein Teil unserer Befragten gibt solche Broschüren auch an Freunde und Bekannte weiter, wenn sie von dem Inhalt besonders angetan sind.

Broschüren amtlicher und staatlicher Stellen genießen bei fast allen unserer Befragten einen außerordentlich guten Ruf. Sie werden als absolut glaubwürdig und objektiv beurteilt und man ist bereit, diese Informationen absolut ernst zu nehmen und sie auch zu verwerten. Das große Vertrauen, das man diesen Broschüren entgegenbringt, beruht vor allem darauf, weil sie nach Meinung der Befragten von Fachleuten herausgegeben werden und informieren und aufklären wollen. Außerdem ist der Informations-Gehalt nach Meinung der Befragten bei Broschüren am höchsten.

Abgelehnt werden die Broschüren von denjenigen, die Broschüren mit Reklame und Werbung gleichsetzen:

"Broschüren sind wohl schon ins Haus gekommen. Ich beachte sie aber nicht. Es kommt ja immer eine ganze Menge. Ich werfe das alles ungelesen weg. Das meiste ist ja doch Reklame."
(38-jähriger wissenschaftlicher Angestellter, Hochschule)

Diese Reaktion ist jedoch relativ selten.

Insgesamt werden nämlich diese Broschüren positiv beurteilt.

Obwohl die Aufmachung zum Teil bemängelt wird - vielen sind sie zu lose gebunden, das Papier und der Druck zu schlecht -, wird doch der Inhalt meistens sehr gelobt.

"Die Broschüre war sehr gut, aber von der Aufmachung her nichts wert, unhandlich und viel zu lose gebunden. Man konnte sie gar nicht lange benutzen, weil sie sich auflöste."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Im allgemeinen sind sie ziemlich einfach aufgemacht, der Inhalt ist aber immer besser als die Aufmachung."
(26-jährige Sekretärin, mittlere Reife)

"Ich fand diese Broschüren von einer Bundesstelle für Ernährungs-Fragen sehr aufschlußreich."
(37-jährige Hausfrau, Volksschule)

Der allgemein positiven Beurteilung solcher Broschüren entspricht auch, daß ein großer Teil unserer Befragten durchaus Wert darauf legen würde, mehr solcher Broschüren zu erhalten. Gewünscht wird dabei:

1. daß diese Broschüren von zuständigen Stellen herausgegeben werden, wie:

vom Gesundheitsministerium,
vom Gesundheitsamt,
von anderen staatlichen Stellen,
von Bauernverbänden u.ä.

2. daß diese Broschüren ins Haus geschickt werden.

3. daß diese Broschüren kostenlos sind.

Folgende Zitate sind hier zu erwähnen:

"Wenn vom Ministerium eine Ernährungs-Broschüre herausgegeben würde und die bekäme man dann zugeschickt, würde ich sie mit Interesse lesen."
(31-jährige Verwaltungsangestellte, mittlere Reife)

"Ja, ich würde mich schon für weitere Broschüren interessieren, denn es gibt ja immer wieder etwas Neues, vor allem von den genannten Stellen (Bundesausschuß für wirtschaftliche Aufklärung, DAK) hätte ich gerne wieder welche, weil die, die ich von dort bekommen habe, sehr gut waren."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Wenn es solche Broschüren kostenlos gibt, dann möchte ich welche, aber nicht, wenn ich sie bezahlen muß."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

"Ja, ich hätte gerne mehr solche Broschüren, z.B. vom Gesundheitsamt. Von solchen staatlichen Anstalten sind derartige Berichte glaubwürdiger als von Herstellerfirmen."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

Abschließend läßt sich hierzu also sagen, daß Broschüren dann eine optimale Chance als Informationsmittel haben, wenn sie von den richtigen Stellen herausgegeben werden, gut aufgemacht sind, kostenlos sind und - der natürlichen Trägheit entgegenkommend - ins Haus gebracht oder geschickt werden.

VI. DER FAKTOR "GLAUBWÜRDIG- KEIT" VON ERNÄHRUNGS-IN- FORMATIONEN

Es wurde wiederholt darauf hingewiesen, daß die Nutzung und vor allem die Präferenz einzelner Informations-Quellen in entscheidendem Maße von der Glaubwürdigkeit dieser Quellen abhängen.

Man kann generell sagen, daß nur glaubwürdige Informationen die Chance haben, akzeptiert zu werden und das Verhalten zu beeinflussen.

Gerade auf dem Gebiet der Ernährung wurden in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die zum Teil sogar in starkem Gegensatz zu den bisherigen Auffassungen standen.

Es wurden verschiedene Mittel und Wege angewandt, um auf dem Gebiet der Ernährung eine Einstellungs- und damit auch Verhaltensänderung in der Bevölkerung zu erzielen.

Je glaubhafter nun die jeweiligen, zum Teil sehr neuen Informationen dargestellt werden, desto akzeptabler sind sie für die Betroffenen. Die Betroffenen müssen eine Information als so "sicher" empfinden, daß sie bereit sind, sich mit ihr zu identifizieren.

Es soll nochmals detaillierter untersucht werden, wem man am ehesten glaubt und warum das so ist.

1. Ausschlaggebende Kriterien für die Glaubwürdigkeit von Ernährungs-Informationen

Informationen auf dem Gebiet der Ernährung sind dann glaubwürdig,

- o wenn sie von Fachleuten stammen, die über ein entsprechendes, fundiertes Sachwissen verfügen.

Als solche gelten in erster Linie Ärzte und andere einschlägig erfahrene Wissenschaftler.

- o wenn sie wissenschaftlich fundiert sind
- o oder auf möglichst weitgehend kontrollierten Erfahrungen beruhen.
- o wenn sie von amtlichen bzw. staatlichen Stellen kommen.
- o wenn sie von absolut neutraler, unabhängiger Stelle kommen, also keine anderen Ziele als die der objektiven Information verfolgen.
- o wenn sie auf das Wohl der Bevölkerung und nicht den eigenen kommerziellen Vorteil abzielen.

Sie dürfen also in keinem Fall der Absatz-Werbung dienen.

- o wenn sie von einer bekannt Stelle kommen, d.h. einer Stelle, die auf dem Ernährungs-Sektor bereits als zuständig und kompetent im Bewußtsein der Bevölkerung haftet.
- o wenn sie sachlich und anschaulich begründet und belegt werden.

Es muß hier deutlich hervorgehoben werden, daß unsere Befragten auf dem Gebiet der Ernährung äußerst wissenschaftsgläubig sind. Glaubwürdig ist - überspitzt ausgedrückt - nur das, was wissenschaftlich belegt ist. Auf Freunde und Bekannte und auf Laien überhaupt hört man nicht so gerne, denn ihnen fehlt nach Meinung der Befragten eben die Sachkenntnis, sie sind für das Gefühl des einzelnen zu subjektiv.

Wenn eine Aussage dagegen wissenschaftlich belegt ist, dann ist das für die Befragten sozusagen eine objektive Erfahrung, die dann auf jeden subjektiven Fall leichter übertragbar ist.

Der Staat ist hier so etwas wie die Inkarnation der Glaubwürdigkeit: wenn eine Information vom Staat kommt, so erscheint sie dem Betrachter als absolut glaubwürdig, von vielen Seiten objektiv geprüft, und unabhängig von irgendwelchen anderen Zielen als denen, der Bevölkerung zu nützen. Er vereinigt sozusagen alle Faktoren, die die Glaubwürdigkeit überhaupt ausmachen, in sich:

er hat Fachleute, Wissenschaftler zur Hand, er hat die besten Kontrollmöglichkeiten und hat bei allen Informationen das Wohl der Bevölkerung im Auge.

"Wenn es um wichtige Probleme geht, ist die Regierung eigentlich der einzige Informationsgeber, dem man Glauben schenken darf."

(26-jähriger Weißbinder, Volksschule)

Glaubwürdig ist auch, was einleuchtend dargestellt wird. Das beste sind hier anschauliche Beispiele zu den jeweiligen Informationen. Die Glaubwürdigkeit hängt also auch davon ab, wie sehr man es begreiflich und verständlich machen kann.

"Eine Information ist dann am glaubwürdigsten, wenn sie von einer Stelle kommt, die man kennt, die unabhängig ist. Am besten hört man so etwas im Fernsehen oder liest es in der Zeitung. Solche Dinge sollten nicht reißerisch aufgemacht sein, sondern nüchtern und sachlich und mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben erklärt werden."

(26-jähriger Schriftsetzer, Volksschule)

Eine Reihe von weiteren Zitaten soll diese Ausführungen zur Glaubwürdigkeit von Ernährungsinformationen noch veranschaulichen:

"Informationen über Ernährung müssen von Persönlichkeiten oder Stellen kommen, die am Gemeinwohl interessiert sind."
(22-jährige kaufmännische Angestellte, Volksschule)

"Ich halte die Informationen, die von Medizinern kommen für am glaubwürdigsten, weil sie wissenschaftlich begründet und beurteilt sind."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Am glaubwürdigsten sind für mich Ergebnisse von wissenschaftlichen Untersuchungen, von Ärztetagungen und von Tagungen von Ernährungs-Wissenschaftlern."
(38-jähriger Angestellter im Finanzamt, mittlere Reife)

"Für mich sind alle Berichte, die von Ärzten bzw. Wissenschaftlern verfaßt sind, glaubhaft."
(69-jähriger Ministerialrat a.D.)

"Für mich ist eine Information über Ernährung dann am glaubwürdigsten, wenn sie von neutralen Stellen kommt, die nicht irgendwie mit Firmen oder Herstellern zusammenhängen. Außerdem müssen diese Berichte statistisch abgesichert sein. Auch sollen sie sachlich abgefaßt sein und nicht zu ideologisch. Am liebsten wäre mir der Vortrag eines Mediziners."
(33-jährige Hausfrau, Universität)

"Am glaubwürdigsten sind für mich Informationen in Form von Broschüren, die vom Staat kommen."
(54-jähriger Sportlehrer, mittlere Reife)

"Diese Informationen sollen vom Arzt kommen. Er ist der Fachmann dafür, er kann über Ernährung am besten Auskunft geben. Auch Professoren oder Leute, die sich von berufswegen mit Ernährungs-Problemen befassen."
(49-jähriger Friseur, Volksschule)

"Für mich sind solche Informationen nur glaubwürdig in Form von fundierten und interessanten Vorträgen. Der Referent müßte ein Ernährungswissenschaftler oder versierter Arzt sein."
(29-jähriger Steuerbevollmächtigter, Abitur)

2. Hinweise zur Erhöhung der Glaubwürdigkeit

Aus den Kriterien, die die Glaubwürdigkeit einer Information über Ernährung ausmachen, läßt sich nun auch ableiten, wie man die Glaubwürdigkeit einer solchen Information erhöhen kann.

1. Wissenschaft und Sachkenntnis sind ein Optimum.

Je wissenschaftlich fundierter eine Information ist, desto glaubwürdiger wird sie.

D.h., daß eine Information auch umso eher geglaubt wird, je deutlicher sie als von Fachleuten (Ärzten, Chemikern) stammend gekennzeichnet ist.

Jede Information sollte hier in irgendeinem Zusammenhang mit Wissenschaftlern oder Ärzten gebracht werden.

2. Die Informationen müssen möglichst vielseitig abgestützt sein und zwar anhand von mehreren Aussagen verschiedener Fachleute. Je einhelliger die Meinung innerhalb von Fachkreisen vertreten wird, desto glaubwürdiger wird sie.

3. Die Glaubwürdigkeit steigt auch mit dem Grad der Bekanntheit der Informations-Quelle.

D.h. man sollte, falls man informieren oder aufklären will, auch möglichst Namen einflechten, die auf diesem Gebiet einen hohen Bekanntheitsgrad haben.

"Am wenigsten glaube ich
 Artikeln in den Frauenzeit-
 schriften. Man kennt da die
 Verfasser nicht und man hat
 das Gefühl, daß sie nicht
 objektiv sind."
 (37-jährige Hausfrau, Volks-
 schule)

4. Die Neutralität und Objektivität einer Informations-Quelle muß besonders deutlich herausgehoben werden.

5. Jede assoziative Verbindung zu kommerziellen Hintergründen einer Information muß von vornherein unterbunden werden.

Es muß deutlich sichtbar sein und wenn nötig auch erklärt werden, daß eine Information auf dem Ernährungs-Sektor nichts mit Werbung oder Reklame zu tun hat, also nicht irgendwelchen Verkaufsinteressen dient.

6. Man muß dem Informations-Suchenden den Eindruck vermitteln, daß er zu seinem persönlichen Wohl beraten wird.
 Je persönlicher er sich angesprochen fühlen kann, desto glaubwürdiger wird diese Information für ihn.

7. Je anschaulicher und an Beispielen gut demonstrierter die Informationen geboten werden, desto eher leuchten sie ein und desto eher finden sie Anerkennung und Glaubwürdigkeit.

8. Je "sachlicher" ein Bericht geschrieben ist oder eine Information vorgetragen wird und je weniger dabei aufgebauscht wird, desto glaubwürdiger erscheint sie.

"Ich glaube, daß man den Tageszeitungen und dem Fernsehen hier am meisten vertrauen kann. Die Illustrierten treiben gleich wieder so einen Kult, da hat man das Gefühl, die nutzen das nur aus, um wieder einmal ein attraktives Thema zu haben, aber sie sind nicht sachlich. Zeitungen und Fernsehen dagegen halte ich für sachlich."

(29-jährige Hausfrau, Abitur)

9. Wichtig für die Erhöhung der Glaubwürdigkeit ist auch, daß die Information modern und auf dem neuesten Stand erscheint.
10. Je stärker eine Information unter dem Motto "Achtung - Warnung!" läuft und diese Warnung auch noch in möglichst vielen Medien gleichzeitig gebracht wird, desto eher ist man auch geneigt, diese Information ernst zu nehmen.

3. Der Zusammenhang zwischen Glaubwürdigkeit und dem Befolgen von Ratschlägen

Grundsätzlich läßt sich sagen, daß zwischen der Glaubwürdigkeit einer Information und dem aktuellen Befolgen im persönlichen Ernährungs-Verhalten ein wesentlicher Zusammenhang besteht.

Das Befolgen von Verhaltens-Ratschlägen richtet sich aber wiederum nicht allein nur danach, ob eine Information glaubwürdig ist, sondern für das aktuelle Befolgen sind noch andere Faktoren ausschlaggebend, wie z.B.

die Eindringlichkeit, mit der eine Information vermittelt wird,

die Einsicht in die Wichtigkeit und Bedeutsamkeit einer Information,

die Intensität des Ernährungsbewußtseins überhaupt.

Hinsichtlich der Glaubwürdigkeit und ihrem Einfluß auf das tatsächliche Verhalten läßt sich sagen: je glaubwürdiger etwas dargestellt wird, desto eher hat es die Chance, auch ins Verhalten umzuschlagen.

Als Indikator dafür dienen folgende Aussagen:

man richtet sich am ehesten nach dem Arzt bzw. dessen Ratschlägen.

Der Arzt wird nämlich für am glaubwürdigsten gehalten was Ernährungs-Fragen betrifft. Er stellt hier sozusagen eine Institution dar.

"Ich richte mich am meisten nach meinem Arzt, weil er mir am vertrauenswürdigsten erscheint. Er hat kein Interesse daran, mir etwas aufzudrängen, was mir nicht gut täte."

(31-jährige Hausfrau, Handelsschule)

Ein anderes Beispiel: man richtet sich darüber hinaus am ehesten nach dem Fernsehen, weil auch das Fernsehen, was die Glaubwürdigkeit betrifft, einen hohen Kredit genießt.

Außerdem werden dort die Informationen sehr anschaulich und eindringlich geboten. Fernsehen hat auch den Vorteil der hohen Aktualität an sich und daneben den Vorteil seiner optischen Mittel.

Auch die Informationen aus Illustrierten werden befolgt, jedoch nicht mehr in dem starken Maße, wie das bei Informationen, die vom Arzt oder vom Fernsehen kamen, der Fall war. Der Grund dürfte darin liegen, daß die Glaubwürdigkeit der Illustrierten-Informationen für manchen nicht mehr ganz überzeugend gegeben ist.

"Ich richte mich am meisten nach wissenschaftlich fundierten Berichten im Fernsehen und in Zeitschriften."

(38-jährige Angestellte, mittlere Reife)

Die Informationen aus Broschüren werden ebenfalls öfter ins Verhalten umgesetzt, vor allem, wenn sie spezielle Informationen für verschiedene Leiden (Leber, Galle, Nierenleiden etc.) bieten.

Bei allgemeinen Broschüren kam es nicht so deutlich zum Ausdruck, wie sehr sie tatsächlich das Ernährungs-Verhalten beeinflussen. Erwähnt wurden hier bei der Nutzung hauptsächlich Broschüren, die über den Nährwert von Nahrungsmitteln, ihre Zusammensetzung, ihren Kalorieninhalt informieren.

Broschüren scheinen in ihrer Wirkung nicht ganz so nachhaltig zu sein wie das bei Fernsehen und Illustrierten der Fall ist.

Wenn in der Tageszeitung kurze und prägnante Warnungen vor bestimmten Nahrungsmitteln erschienen sind, so hatten sie einen großen Einfluß auf das Verhalten der Leser.

Als Beispiele können hier die Warnungen vor dem Süßstoff "Assugrin" angeführt werden, die von den Lesern sehr ernst genommen wurden. Eine unserer Befragten gab an, daß sie daraufhin "Assugrin" sofort nicht mehr genommen habe.

Besonders deutlich wird der Zusammenhang zwischen der Glaubwürdigkeit von Informationen und dem Befolgen der jeweiligen Ratschläge bei den Ratschlägen, die von Bekanntem und Freunden kommen.

Diesen Empfehlungen mißtraut man generell so sehr, daß man kaum geneigt ist, sie zu befolgen. Auf Bekannte und Freunde hört man auf dem Sektor der Ernährung mit am wenigsten - wenn nicht besondere Gegebenheiten das Mißtrauen überwinden lassen.

Als ein "kritisches" Moment der Glaubwürdigkeit einer Information an sich muß hier zum Abschluß noch folgender Punkt aufgezeigt werden:

das Befolgen von Ratschlägen ist sozusagen der zweite Schritt nach der Einsicht in die Glaubwürdigkeit und Ernsthaftigkeit einer Information. Dieser Schritt muß jedoch nicht zwangsläufig auf jede Einsicht, die durch eine glaubwürdige Information vermittelt wurde, folgen.

Das menschliche Verhalten kann oft auch völlig konträr zu der rationalen Einsicht stehen, d.h. man unterläßt ein bestimmtes Verhalten, auch wenn man es für das richtige und notwendige erkannt hat, bzw. man kann auch etwas tun, ohne daß man von der Richtigkeit des Verhaltens überzeugt ist.

Auf die Glaubwürdigkeit von Informationen übertragen bedeutet das, daß auch die glaubwürdigsten Informationen oft nicht befolgt werden, wenn sie dem allgemeinen Einstellungsgefüge des Betreffenden zuwiderlaufen, wenn sie ihm also schlicht ausgedrückt "nicht in den Kram passen".

Deshalb muß zum Schluß betont werden, daß eine Information von hohem Glaubwürdigkeitsgrad nicht immer bedeuten muß, daß sie auch ins Verhalten einbezogen wird und das Verhalten beeinflusst. Man kann nur sagen, daß die Chance der Verhaltensbeeinflussung einer Information mit dem Grad der Glaubwürdigkeit steigt.

VII. DIE ROLLE DES STAATES
AUF DEM GEBIET DER ER-
NÄHRUNG

Dem Staat fallen nach Meinung unserer Befragten im Ernährungsbereich ganz wesentliche Aufgaben zu.

Der Großteil unserer Befragten ist nämlich der Ansicht, daß die Ernährung nicht nur die Privatsache des Einzelnen ist, sondern auch Sache und Angelegenheit des Staates. Einige sprechen in diesem Zusammenhang nicht nur von einer Aufgabe, sondern sogar von einer Pflicht des Staates.

"Es ist nicht nur die Aufgabe, sondern die Pflicht des Staates, die breite Masse aufzuklären. Er hat die Aufgabe, vor Gefahren, z.B. hinsichtlich Genußmitteln zu warnen."

(39-jährige kaufmännische Angestellte, mittlere Reife)

"Natürlich ist Ernährung auch Sache des Staates. Er hat ja eine gewisse Verantwortung für seine Bürger."

(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Selbstverständlich sind Fragen der Ernährung Sachen des Staates und keinesfalls Privatsache des Einzelnen, denn er versteht so gut wie nichts davon."

(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

Nur ein relativ kleiner Teil unserer Befragten ist der Meinung, daß Ernährung doch eher die Privatsache jedes Einzelnen, als Sache des Staates sei:

"Der Staat hat dafür zu sorgen, daß ein genügend großes Angebot an guten Dingen da ist auf dem Nahrungssektor, aber ansonsten ist es die Privatsache des Einzelnen, was er daraus macht."
(25-jährige Hausfrau, Abitur)

"Ernährungsfragen sollten Privatsache bleiben und nicht vom Staat gelenkt werden."
(29-jähriger Arbeiter, Volksschule)

Auffallend ist jedoch, daß die Personen, die Ernährung ausschließlich für eine Privatsache halten, andererseits doch wieder erhebliche Anforderungen an den Staat stellen, wie z.B.:

"Der Staat braucht meinetwegen nichts besonderes unternehmen in Ernährungs-Fragen, das Geld kann anderweitig besser verwendet werden. Es genügt, wenn er die Lebensmittelvorschriften schafft und durchführt, Geschäfte auf Sauberkeit überwacht, chemische Zusätze im Rahmen hält und neue Produkte vor der Zulassung genügend testen läßt. Anregungen kann der Staat wohl geben, aber daß er den Leuten in den Kochtopf guckt, ist nicht nötig. Ein normaler Bürger weiß auch ohne staatliche Hilfe, wie er sich ernähren soll."
(38-jähriger Angestellter, mittlere Reife)

Welche Aufgaben hat nun der Staat nach Meinung der Befragten?

Diese Aufgaben können in zwei große Gebiete aufgeteilt werden:

1. Kontroll-Funktionen
2. Informations- und Aufklärungs-Funktionen

Gerade die Kontroll-Funktion wird als wichtigste Aufgabe des Staates besonders vehement gefordert. Hier vernachlässigt der Staat nach Meinung der Befragten noch weitgehend seine Aufgaben.

Viel besser kontrolliert werden sollten:

1. Alle Nahrungsmittel
 - o auf Sauberkeit bei der Herstellung
 - o auf ihre Zusammensetzung
 - o auf chemische Zusätze
 - o auf ihre Haltbarkeit
 - o Kontrolle aller Lebensmittel-Importe aus dem Ausland auf Sauberkeit und Genießbarkeit.

Man fordert in diesem Zusammenhang ein Verbot gegen die Anwendung von Pflanzenschutzmitteln und chemischen Düngemitteln

und ein Gesetz gegen den Verkauf verdorbener Ware bzw. qualitativ schlechter Lebensmittel.

2. Alle Hersteller von Lebensmitteln

- o Betriebe und Geschäfte
- o insbesondere Molkereien,
Metzgereien, Gasthäuser

3. Schulspeisung und Verpflegung in
Kinderheimen

4. Die Gesundheit der Bevölkerung

z.B. Betreuung von Kleinkindern
durch das Gesundheitsamt

5. Die Preise

6. Die Werbung

7. Die Industrie

vor allem hinsichtlich Umweltver-
schmutzung

Vom Staat wird also einmal gefordert, daß er in jeder Hinsicht besser überwacht. Am allerwichtigsten ist hier für den Bürger die Lebensmittel-Kontrolle, vor allem anderen.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Staates besteht nach Meinung unserer Befragten in der Information und Aufklärung der Bevölkerung.

Dies wird vor allem auf folgenden Gebieten gefordert:

- o über gesunde Ernährung allgemein
- o insbesondere über die Schädlichkeit falscher Ernährung
- o über die Auswirkung chemischer Zusätze in den Nahrungsmitteln
- o eine spezielle Information für ärmere Schichten: wie man gesund und trotzdem preisgünstig leben kann

Wie ernst es den Befragten mit der Informationspflicht des Staates ist, zeigte sich auch noch auf andere Weise:

Auf die Frage, wessen Aufgabe es sei, die Bevölkerung zu informieren, war man einhellig der Meinung: "der Staat natürlich."

Einige meinen, daß zwar auf diesem Gebiet wohl schon etwas für die Bevölkerung getan werde, daß diese Informations-Stellen aber dann zu wenig bekannt wären.

"Natürlich ist der Staat für diese Informationen zuständig. Es gibt ja auch Broschüren von staatlichen Stellen. Es ist nur zu wenig bekannt, daß es diese Stellen gibt und viele sind auch zu bequem, extra so eine Broschüre zu bestellen."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

"Über solche Sachen aufzuklären, daß wäre die Aufgabe der Frau Strobel, die hat ja ein ganzes Ministerium zur Hand."
(29-jährige Hausfrau, Abitur)

Allgemein herrscht nun der Eindruck vor, daß der Staat diesen Anforderungen, die von Seiten der Bevölkerung an ihn gestellt werden, nicht in der Form und in dem Ausmaß gerecht wird, wie das gewünscht wird.

Einige fügen zwar hinzu, daß sich diese Beurteilung zum Teil auch ihrer Kenntnis entziehe, aber sie hätten zumindest den Eindruck, daß nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Der Haupttenor geht dahin, daß der Staat sich noch viel intensiver um diese Aufgaben kümmern müsse.

Man meint, daß der Staat hier nicht zu sehr auf den einzelnen Pfennig schauen dürfe und gerade was seine Kontrollfunktion angeht, viel strenger vorgehen müsse.

"Der Staat sollte hier viel intensiver arbeiten. Gerade was die Lebensmittelüberwachung anbetrifft, da müßte er viel strenger sein."
(56-jähriger kaufmännischer Angestellter, Volksschule)

Sehr oft wird in diesem Zusammenhang gefordert, daß der Staat sich die öffentlichen Publikationsmittel viel mehr zunutze machen sollte und sich auf diesem Wege verstärkt an die Bevölkerung wenden sollte:

"Bisher hat der Staat noch sehr wenig getan. Er sollte vor allen Dingen eine bessere Lebensmittelgesetzgebung erstellen. Außerdem sollte er die öffentlichen Publikationen wie Fernsehen und Radio besser nutzen, denn die Volksgesundheit ist und bleibt das größte Kapital und ist der Grundstein eines Staates."
(31-jähriger Diplom-Ingenieur)

Häufig wird auch gefordert, daß der Staat Aufklärungs-Broschüren über gesunde Ernährung herausgibt.

"Der Staat sollte ausführliche Informationen an die Haushalte liefern: Wenn ein Schrieb vom Gesundheitsministerium im Kasten läge, würde ich ihn nicht wegschmeißen, sondern lesen."
(29-jährige Hausfrau, Abitur)

Darüberhinaus werden öffentliche Vorträge und kostenlose Beratungen, ähnlich wie bei der Schluck-Impfung und den Krebsvorsorge-Untersuchungen gefordert.

Am besten fände man, wenn von staatlicher Seite aus angeregt würde, daß Ernährungs- und Gesundheitsfragen schon in der Schule behandelt würden. Es sollte ein regelrechtes Unterrichtsfach werden. Diese Aufklärungsarbeit sollte dann in den Massenmedien fortgesetzt werden.

Wie in den vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt wurde, wird dem Staat und seinen ausführenden Organen auf dem Ernährungs-Gebiet ein hohes Maß an Glaubwürdigkeit und Objektivität zugeschrieben. Jede staatliche Initiative auf dem Gebiet der Aufklärung über gesunde Ernährung stößt deshalb grundsätzlich auf eine große Aufnahmebereitschaft. Aufgrund des guten Images, das der Staat auf diesem Gebiet hat, hätten seine Aktionen insgesamt größere Chancen beachtet und befolgt zu werden, als die von anderen Organisationen oder Medien.

GESPRÄCHSLEITFADEN

A

GfE

LEITFADEN ZUM THEMA "ERNÄHRUNG"

I. EINLEITUNG: ALLGEMEINE EINSTELLUNG ZUM THEMA "ERNÄHRUNG"

FREI ASSOZIIEREN LASSEN:

- 1 a) Es geht in diesem Gespräch um Ernährung:

Wenn die Bp einmal allgemein an "Ernährung" denkt,
was fällt ihr dazu ein? Woran denkt sie da?

INT.: Hier geht es um Spontan-Nennungen!
Alles notieren, was die Bp dazu sagt, auch wenn
es weitschweifig erscheint.
Auf die Reihenfolge der Äußerungen achten und
genau im Protokoll wiedergeben.

DANN NACHFRAGEN:

- b) Was fällt der Bp noch zu dem Thema "Ernährung" ein?
Woran denkt sie da noch?
- c) WARUM denkt die Bp gerade an die genannten Punkte?
- 2 a) Welche Rolle spielt das Thema "Ernährung" nach Meinung
der Bp heute allgemein?
- b) Wie kommt die Bp zur geäußerten Ansicht?
Woher hat sie diese Vorstellungen?
Warum glaubt sie, daß das Thema "Ernährung" allgemein so
beachtet wird?
- c) Was meint die Bp persönlich zum Thema "Ernährung"?
Welche Rolle spielt die Ernährung in ihrem eigenen Leben?
- d) Glaubte die Bp, daß viele Menschen über das Thema
"Ernährung" so ähnlich denken wie sie selbst?

**II. BEURTEILUNG DES ALLGEMEINEN INFORMATIONSANGEBOTES ZUM
THEMA "ERNÄHRUNG"**

- 3 a) Wie ist das nach Meinung der Bp allgemein: wird heutzutage viel oder wenig über das Thema "Ernährung" gesprochen und geschrieben?
- b) Worüber erfährt man in punkto Ernährung mehr, worüber weniger?
- c) Werden dabei besondere Punkte bezüglich der Ernährung hervorgehoben oder vernachlässigt?
- d) Worüber sollte man nach Meinung der Bp bezüglich Ernährung mehr erfahren?
- 4 a) Wie sehr interessiert sich die Bp selbst für Fragen der Ernährung?
- b) Interessiert sie sich für spezielle Punkte der Ernährung mehr oder weniger?

**III. EINZELNE MÖGLICHKEITEN DER INFORMATION ZUM THEMA "ERNÄHRUNG" UND IHRE BEURTEILUNG
DIE GLAUBWÜRDIGKEIT VERSCHIEDENER INFORMATIONS-QUELLEN**

- 5 a) Wie und wo kann man heute überhaupt etwas über Ernährung erfahren?
NACHFASSEN: Wo noch?
- b) Welche der aufgeführten Informationsmöglichkeiten zu Ernährungsfragen hält die Bp für am besten? WARUM?
- c) Welche Informationsmöglichkeiten hält die Bp hier für weniger gut? WARUM?

- 5 d) Wem (welchen Personen, Stellen, Veröffentlichungen etc.) kann man hinsichtlich Ernährungsfragen nach Meinung der Bp grundsätzlich mehr vertrauen, auf wen sollte man da am ehesten hören? WARUM?
- e) Wer erscheint der Bp hinsichtlich Ernährungsfragen als Informationsquelle weniger vertrauenswürdig? Gibt es Stellen oder Personen, denen man da grundsätzlich weniger glauben soll? Welche? WARUM kann man ihnen weniger glauben?
- 6 a) Von wem und woher hat die Bp persönlich am meisten über Ernährungsfragen gehört oder erfahren?
- b) Welche dieser aufgeführten Personen und Stellen haben hier hauptsächlich zu ihrem Wissen beigetragen?
- INT.: Alle Quellen ausführlich aufzählen lassen!
- c) Nach wem bzw. wonach richtet sich die Bp bezüglich ihrer eigenen Ernährung am meisten? BEISPIELE!
- d) Warum richtet sich die Bp gerade nach diesen Personen/Stellen, was Ernährungsfragen betrifft?
- 7.) Welche Bedeutung haben für die Bp grundsätzlich die Anschauungen der Personen in ihrer nächsten Umgebung, d.h. der Erfahrungsaustausch in punkto Ernährung mit Verwandten, Freunden und Bekannten?

INT.: Hier besonders gründlich nachfassen!

- 8 a) Angenommen, die Bp möchte ein bestimmtes Nahrungsmittel, nämlich ein neues Erzeugnis auf dem Lebensmittelmarkt ausprobieren. Über dieses neue Produkt bestehen aber widersprechende Auffassungen.

Nach welchen der folgenden Personen/Stellen würde sich die Bp in diesem Falle am ehesten richten, wer erscheint ihr da am glaubwürdigsten?

INT.: KARTENSATZ VORLEGEN!
Die ausgewählten Personen bzw. Stellen notieren.

NACHFRAGEN:

- 8 b) Warum würde man dem einen mehr und dem anderen weniger glauben?

INT.: Die einzelnen Entscheidungen der Bp ausführlich begründen lassen!

IV. DAS THEMA "ERNÄHRUNG" IN VERSCHIEDENEN MEDIEN

TAGES- UND WOCHENZEITUNGEN:

- 9 a) Liest die Bp Artikel über Ernährungsfragen in den Zeitungen?
b) Wie groß ist das Interesse für solche Artikel?
NACHFASSEN!
c) Interessiert sich die Bp hier für bestimmte Themen?
WELCHE?
- 10 a) Wie wird das Angebot zum Thema "Ernährung" in den Zeitungen allgemein beurteilt?
b) Bringen Zeitungen viel oder wenig über Ernährungsfragen?
c) Was bringen die Zeitungen da, was fehlt, was sollte gebracht werden?
d) In welcher Weise werden in Zeitungen Ernährungsfragen behandelt?
e) Sollte eine Zeitung generell auch praktische Ernährungsratschläge geben?
11. Wer schreibt in den Zeitungen über "Ernährung"?
(Fachleute oder Laien)
Hält man diese Personen für geeignet oder sollten andere Personen darüber schreiben: **WER?**

- 12 a) Sieht die Bp es überhaupt als Aufgabe einer Zeitung an, über solche Themen zu berichten?
- b) Sind solche Zeitungsartikel ernstzunehmen? WARUM?
- c) Hat sich die Bp selbst schon einmal in Ernährungsfragen nach Informationen aus der Zeitung gerichtet? BEISPIELE!

ILLUSTRIERTE / ZEITSCHRIFTEN:

- 13 a) Liest die Bp Beiträge zu Ernährungsfragen, sofern sie in Illustrierten/Zeitschriften gebracht werden? WELCHE z.B.?
- b) Wie sehr interessiert sie sich für solche Artikel in den Illustr./Zeitschr.?
- 14 a) Was hält die Bp grundsätzlich von der Behandlung dieser Themen in Illustr./Zeitschriften?
- b) Sollten solche Themen überhaupt in einer Illustr./Zeitschr. behandelt werden?
- c) Wer sollte sich in Illustr./Zeitschr. zu Fragen der Ernährung äußern?
- d) Warum gerade die von der Bp genannten Personen/Stellen?
- 15 a) Gibt es Unterschiede in der Berichterstattung zum Thema "Ernährung" zwischen den verschiedenen Illustr./Zeitschr. - wenn ja, welche?
- INT.: Illustrierte und Zeitschriften namentlich nennen lassen!
- b) Welche Illustr./Zeitschr. bevorzugt die Bp hier, welche lehnt sie ab?
- 16 a) Merkt sich die Bp solche Artikel für das eigene Verhalten in punkto Ernährung?
- b) Welche Anregungen wurden schon befolgt?

Falls von der Bp noch nicht genannt:

- 17 a) Probiert sie manchmal neue Rezepte aus den Zeitschr./Illustr. aus?
WARUM?
- b) Werden generell Ratschläge aus den Zeitschr./Illustr. für das Kochen aufgenommen? WELCHE?

INT.: Die Bp zu Frage 17 nicht zu ausführlich werden lassen!

FERNSEHEN / HÖRFUNK

- 18 a) Was bringt das Fernsehen/Radio nach Kenntnis der Bp über Ernährungsfragen?
- b) Sieht/hört man solche Beiträge an?
- 19.) Wie werden diese Beiträge beurteilt?
- 20.) Sollten im Fernsehen/Radio mehr oder weniger solcher Beiträge über Ernährung gebracht werden?
- 21.) Sollten im Fernsehen/Radio zu Ernährungsfragen andere Beiträge gebracht werden als in Zeitungen und Illustrierten?
- 22.) Wer sollte im Fernsehen/Radio über Ernährung sprechen?
Von wem werden Informationen gewünscht? WARUM?

NACHFASSEN!

INT.: Falls von der Bp in diesem Zusammenhang nicht erwähnt, nachfragen:

- 23 a) Was hält die Bp von den Empfehlungen und Ratschlägen zu Ernährungsfragen, wie sie in der Werbung (Fernsehen/Radio) gebracht werden?
- b) Wie sehr kann man nach Meinung der Bp in Fragen der Ernährung den Empfehlungen der Werbung glauben?
- c) Hat die Bp solche Anregungen schon befolgt?

FACHBÜCHER

- 24 a) Besitzt die Bp irgendwelche Bücher über Ernährungsfragen?
INT.: Hier auch nach Kochbüchern fragen! Vor allem fragen,
wie alt diese Kochbücher sind!
- b) Wann hat die Bp schon in diesen Büchern gelesen bzw. wann
schaut sie hinein?
- c) Besorgt sich die Bp solche Bücher von Bekannten, Freunden,
Leihbüchereien etc., wenn sie speziell etwas interessiert?
Hat sie es schon getan oder wann würde sie es tun?
25.) Wie beurteilt die Bp solche Bücher im allgemeinen?
(Nutzen, Schwierigkeitsgrad, Verfasser, Herausgeber)

BROSCHÜREN

- 26 a) Hat die Bp schon einmal Broschüren, Hefte, Merkblätter zu
Ernährungsfragen bekommen?
- b) Von wem (von welchen Personen/Stellen) bekam die Bp
diese Broschüren?
- c) Wer hat diese Broschüren herausgegeben bzw. verfaßt?
- 27 a) Wurden diese Broschüren auch gelesen?
- b) Wie gründlich wurden diese Broschüren gelesen?
- c) Wurden sie an Familienmitglieder/Freunde/Bekannte weitergegeben?
28.) Wie werden diese Broschüren beurteilt?
(Inhaltlich, von der Aufmachung her)
- 29 a) Möchte die Bp gern mehr/öfter Broschüren über Ernährungsfragen
bekommen?
- b) Wenn ja: von wem und warum?
- c) Wenn nein: warum nicht?

INTERMEDIA - VERGLEICH

- 30 a) Von welchen dieser besprochenen Medien (Fernsehen, Zeitschr. Radio, Illustrierte) hat man bezüglich Ernährungsfragen nach Meinung der Bp am meisten und warum?
- b) Von welchen hat man am wenigsten und warum?
- c) Wo wird man am objektivsten unterrichtet und warum?
- d) Wo ist die Unterrichtung weniger / am wenigsten objektiv und warum?
- e) Welche dieser Informationsmöglichkeiten bevorzugt die Bp persönlich hinsichtlich Ernährungsfragen?
31.) Wann erscheint der Bp eine Information über Ernährungsfragen wirklich glaubwürdig und auch ernstzunehmend?
- o Von wem muß diese Information kommen?
 - o Auf welche Weise möchte die Bp diese Informationen erhalten? (Durch Medien, ein Gespräch, einen Vortrag etc.)
 - o Wie muß über solche Fragen berichtet werden?

V. INFORMATIONSBEDARF UND GEWÜNSCHTE LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN

- 32 a) Glaubt die Bp, daß die Bevölkerung insgesamt genügend über Fragen der Ernährung informiert ist?
- b) Wo bestehen nach Meinung der Bp evtl. Informationslücken?
- c) Wie könnte man im Falle von Informationslücken am besten Abhilfe schaffen?
- d) Wer wäre dafür zuständig? Wessen Aufgabe ist es, den Einzelnen über Fragen der Ernährung zu informieren?
- e) Welches wären die besten Möglichkeiten, welche Anregungen hätte die Bp da?

- f) Für wie groß hält die Bp das Interesse der Bevölkerung an Informationen auf dem Gebiet der Ernährung und den Wunsch nach Informationen?
- g) Glaubt die Bp, daß alle Informationsmöglichkeiten von der Bevölkerung voll genutzt werden?
Welche Möglichkeiten werden evtl. zu wenig genutzt? WARUM?

VI. DIE ROLLE DES STAATES HINSICHTLICH ERNÄHRUNGSFRAGEN

- 33 a) Sind Fragen der Ernährung nach Meinung der Bp auch Sache des Staates oder ist das ausschließlich die Privatsache jedes Einzelnen?
- b) Welche Aufgaben hat der Staat hier nach Meinung des Befragten?
- c) Wie gut erfüllt der Staat diese Anforderungen?
Was sollte besser gemacht werden?
- 34 a) Ist die Bp der Meinung, daß der Staat hinsichtlich Ernährung genügend für die Information und Aufklärung der Bevölkerung tut?
- b) Falls "ungenügend":
Welche Maßnahmen sollte der Staat hier ergreifen?
Wie soll er da vorgehen? Was soll er da tun?
- 35 a) Wonach richtet sich der Staat nach Meinung der Bp in der Regel, wenn er solche Maßnahmen ergreift?
- b) Wonach sollte er sich nach Meinung der Bp in erster Linie richten?

VII. DAS PERSÖNLICHE VERHALTEN DER BEFRAGUNGSPERSON AUF DEM GEBIET DER ERNÄHRUNG

- 36 a) Was ist der Bp in ihrer Ernährung persönlich am wichtigsten?
Worauf legt sie da am meisten Wert? WARUM?
- b) Worauf legt sie weniger Wert? WARUM?
- c) Hält sie sich in punkto Ernährung an bestimmte Regeln oder Grundsätze?
AN WELCHE? WARUM?

- 37 a) Glaubt die Bp, daß sie sich richtig ernährt?
Was versteht die Bp unter "richtig"?
- b) Kommt es vor, daß die Bp bezüglich ihrer Ernährung "sündigt",
d.h. daß sie sich anders verhält als sie nach ihrem besseren
Wissen eigentlich sollte?
- Falls ja:
- c) Was empfindet die Bp dabei?
Macht sie sich darüber Gedanken? WELCHE?
- 38 a) Gibt es nach Meinung der Bp allgemein gültige Ernährungsmaßstäbe,
nach denen sich der Einzelne richten sollte? WELCHE?
- b) Wie beurteilt die Bp diese allgemeinen Maßstäbe?
- c) Erscheint es ihr schwer oder leicht, nach diesen Maßstäben zu leben?
- d) In welchem Maße richten sich nach Meinung der Bp wohl die Anderen
danach?
- 39 a) Glaubt die Bp, daß man sich heute anders ernährt als früher?
- Falls ja:
- b) Welche Unterschiede gibt es da?
40.) Glaubt die Bp, daß man sich durch eine bestimmte Ernährungsweise
auch schaden kann?
WELCHE meint sie da?
WARUM kann man sich dadurch schaden?
41.) Was ist nach Meinung der Bp wohl schädlicher:
Übergewicht oder Untergewicht? WARUM?

- 42 a) Kennt die Bp eine Faustregel, nach der man das "ideale Körpergewicht" bestimmen kann? WIE lautet sie?
- b) Was hält die Bp von solchen Richtwerten (bezüglich des Körpergewichtes)?
- c) Inwieweit entspricht das persönliche Körpergewicht der Bp der genannten Faustregel?
- d) Achtet die Bp persönlich auf ihr Körpergewicht? WARUM bzw. WARUM NICHT? Falls ja, wie macht sie das? Kontrolliert sie ihr Gewicht regelmäßig?
- 43 a) Glaubt die Bp, daß die Gesundheit des Menschen heute allgemein gefährdeter ist als früher? WARUM?
- b) Wird das Thema "gesundheitliche Gefährdung" des Menschen nach Meinung der Bp heutzutage übertrieben oder sollte es noch viel mehr betont werden?
44.) Glaubt die Bp, daß man die eigene Gesundheit durch entsprechendes Verhalten entscheidend beeinflussen kann oder sind Krankheiten eher "vorbestimmt"?

ANGABEN ZUR PERSON der Bp:
(Am Ende jedes Interviews auf dem Protokoll festhalten!)

Geschlecht

Konfession

Alter

Familienstand

Beruf

Anzahl der Kinder

Schulbildung

Alter der Kinder

THEMA "ERNÄHRUNG"

Frage 8a .

Statements des Kartensatzes

ANMERKUNG:

Der Kartensatz wurde gemischt vorgelegt!

- o der Nahrungsmittelchemiker:
er hat das neue Produkt mit entwickelt
und hält es für absolut bekömmlich
- o der Ernährungsminister:
er rät davon ab, das neue Produkt zu
verwenden
- o der Reformhaus-Kaufmann:
er empfiehlt das neue Produkt aufgrund
positiver Berichte seiner Kunden
- o das Fernsehen:
hier wird davon abgeraten
- o der Händler eines Fachgeschäftes für
Nahrungsmittel:
er hat nichts gegen das neue Produkt
einzuwenden
- o der Verkäufer in einem Supermarkt:
er würde das neue Produkt nicht gern
empfehlen
- o eine namhafte Zeitschrift:
sie berichtet positiv über das neue
Produkt
- o die "Verbrauchergemeinschaft" (Interessen-
vertretung der Konsumenten, der Käufer):
sie warnt vor dem neuen Produkt
- o Bekannte:
sie haben das neue Produkt schon auspro-
biert und berichten darüber
- o eine große Tageszeitung:
in ihr wird davor gewarnt