Universität Kassel

Dissertation

Die große Transformation der

Mahlzeiten:

Was die Deutschen essen sollen

Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der
Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (Dr. rer. pol.)

Fachbereich Wirtschaftswissenschaften

Mathias Schwarz

Dekan: Prof. Dr. Andreas Hänlein

Gutachter: 1. Prof. Dr. Hans Immler
2. Prof. Dr. Günter Fieblinger

Oktober 2007

Berichte aus der Ernährungswissenschaft

Mathias Schwarz

**Die große Transformation der Mahlzeiten:
Was die Deutschen essen sollen**

D 34 (Diss. Univ. Kassel)

Shaker Verlag
Aachen 2007

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Zugl.: Kassel, Univ., Diss., 2007

Copyright Shaker Verlag 2007

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8322-6713-1

ISSN 0945-0734

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Inhaltsverzeichnis	I
Tabellenverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis.....	V
Vorwort.....	VII
1 Einleitung.....	1
2 Der Deutschen Essen – eine Kritik.....	15
2.1 Weniger Mahl-Zeit	19
2.2 Essen: Am falschen Ort zu viel und am richtigen Ort zu wenig	26
2.3 Die Entscheidung über das, was auf dem Teller landet, treffen andere	32
2.4 Die Mahlzeiten entsprechen nicht den Anforderungen: Das evolutionäre Band zwischen Ernährung und Bewegung ist zerschnitten	37
2.5 Die Deutschen essen quantitativ zu viel und qualitativ zu wenig	43
3 Empfehlungen zur Ernährung und warum sie nicht ausreichen.....	63
3.1 Die Entwicklung der Ernährungsempfehlungen	65
3.2 Die Nahrungstrieb sind mächtiger als das Wissen	72
3.3 Die Nahrungsumwelt dominiert über die Ernährungsempfehlungen	77
3.4 Die Grenzen der Ernährungsempfehlungen	91
3.5 Warum Diäten nichts nutzen	104
3.6 Von den Empfehlungen zu den Mahlzeiten	124
4 Was die Deutschen essen sollen.....	127
4.1 Wie man die Quantität in den Griff bekommt.....	133
4.2 Falsches durch Richtiges ersetzen: Statt Quantität mehr Qualität.....	153
4.3 Die Lebensmittelgruppen: Mehr Sterne auf den Teller	166
4.4 Erläuterung der Lebensmittelgruppen anhand eines Tagesplans	207
4.5 Von den Empfehlungen zu den Mahlzeiten	214
5 Die große Transformation der Mahlzeiten.....	216
5.1 Ein neuer Umgang mit den Mahlzeiten ist erforderlich	218
5.2 Die Mahlzeiten im Fokus der Wissenschaft	221
5.3 Die Transformation des Frühstücks.....	228
5.4 Die Transformation der warmen Hauptmahlzeit	231
5.5 Die Transformation der kalten Hauptmahlzeit	241
5.6 Die Transformation der Zwischenmahlzeiten	245
5.7 Die Transformation des Trinkens	250
5.8 Zusammenfassung der Transformation	258
6 Der Konflikt von Theorie und Praxis: Man weiß alles und tut nichts.....	259
6.1 Biologische Handlungsbarrieren	263
6.2 Kulturelle Handlungsbarrieren	268

Inhaltsverzeichnis	Seite
7 Wege zum Erfolg.....	278
7.1 Wie man die Ernährungswelt für die Transformation nutzt: Vom Überwinden biologischer Handlungsbarrieren.....	283
7.2 Wie man die Ernährungsumwelt für die Transformation nutzt: Vom Überwinden soziokultureller Handlungsbarrieren	299
7.3 Der Weg vom Wissen zum Handeln	316
7.4 Zusammenfassung der Wege zum Erfolg.....	320
8 Vorteile erkennen, Chancen nutzen, Transformation wagen.....	322
8.1 Die Lösung des alten Problems der Nahrungsunsicherheit induziert neue Risiken	323
8.2 Problemlösungspotentiale: Der lange Weg von primärpräventiven Maßnahmen hin zu einer individuellen Strategie	327
8.3 Stärkere Berücksichtigung des Individuums zur Förderung der Akzeptanz von Ernährungsempfehlungen	336
8.4 Die große Transformation der Mahlzeiten: Perspektiven	340
Literaturverzeichnis.....	341
Erklärung.....	356