

Ernährungsgewohnheiten im Wandel der Zeit

Autor(en): Daniel Schädeli

Quelle: Basler Stadtbuch

Jahr: 1982

<https://www.baslerstadtbuch.ch/.permalink/stadtbuch/2bfb3a80-5666-4017-9afc-da684fa4edc7>

Nutzungsbedingungen

Die Online-Plattform www.baslerstadtbuch.ch ist ein Angebot der Christoph Merian Stiftung. Die auf dieser Plattform veröffentlichten Dokumente stehen für nichtkommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung gratis zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrücke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des vorherigen schriftlichen Einverständnisses der Christoph Merian Stiftung.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Online-Plattform [baslerstadtbuch.ch](http://www.baslerstadtbuch.ch) ist ein Service public der Christoph Merian Stiftung.

<http://www.cms-basel.ch>

<https://www.baslerstadtbuch.ch>

Daniel Schädeli

Ernährungsgewohnheiten im Wandel der Zeit

Bedeutung der Nahrungsaufnahme

Um die komplizierten Vorgänge bei der Nahrungsaufnahme des Menschen besser deuten zu können, ist Verständnis dafür nötig, dass Essen und Trinken seit jeher mehr waren als nur Befriedigung des Hunger- und Stillung des Durstgefühles. Als Ausdrucksmöglichkeit persönlicher Äusserungen oder zur Festigung zwischenmenschlicher Beziehungen hatte und hat die Mahlzeit stets eine erstrangige Bedeutung. Dabei kann das Ernährungsverhalten als individuelle, spezifische Antwort auf verschiedene innere und äussere Reize aufgefasst werden, die durch Lernen und Erfahren verarbeitet werden. So variieren sowohl die Motivationen als auch die Zielsetzungen für die Nahrungsaufnahme von Mensch zu Mensch. Es kann der Wunsch nach geselligem Zusammensein im Vordergrund stehen, oder die Mahlzeit kann auch zur Kompensation unbefriedigter Bedürfnisse dienen – sie kann Teil sein einer Strategie zur Bewältigung ungeklärter sozialer Konflikte. Hier lassen sich Überschneidungen des individuell-psychologischen mit dem sozio-kulturellen Bereich erkennen. Im Gegensatz zum Tierreich existiert beim Menschen kein fixierter Triebmechanismus als Steuersystem, so dass ein grosser Spielraum entsteht für individuelles Ernährungsverhalten, der viele Möglichkeiten für die «Reizbeantwortung» offen lässt: Es werden persönliche Bande und geschäftliche Bezie-

hungen bei einem gemeinsamen Essen geknüpft, bei Geburtstagsessen alte Freundschaften aufgefrischt. Während Krankheiten steht die Ernährung eindeutig unter dem Motto «Stärkung und Erholung», das Weihnachtsessen erfüllt den Wunsch nach «familiärer Festlichkeit». Betriebs-, Vereins- oder Einladungessen stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und erhalten damit eine überfamiliäre soziale Funktion. Ein «gutes Nachtessen» entschädigt für einen anstrengenden Arbeitstag; der Freude über das Wiedersehen eines alten Freundes wird mit einem Festmahl Ausdruck verliehen.

Weder für Ausgestaltung und Verarbeitung der Reizimpulse, noch für die individuelle Antwort darauf scheinen angeborene oder vererbte Anlagen, sondern weit eher soziale, familiäre und gesellschaftliche Normen massgebend zu sein. Diese können einerseits von Generation zu Generation überliefert, andererseits aber auch durch äussere Faktoren, wie Alter, Bildungsstand, Beruf, Image und soziale Schichtzugehörigkeit, mitgeprägt sein.

So bilden die emotional geprägten sozio-kulturellen und individuell-psychologischen Aspekte der Nahrungsaufnahme zusammen mit den anerzogenen Sozial- und Gesellschaftsnormen und mit dem angeborenen Bedürfnis der Hunger- und Durststillung den Grundpfeiler der Ernährungsgewohnheiten. Sie unterstehen zu einem gewissen Teil dem persönlichen Willen, werden zu einem ande-

ren Teil aber stark programmiert durch äusserer Zwänge und Faktoren politisch-rechtlicher, ökonomisch-wirtschaftlicher und technischer Art, zusammenhängend auch mit der lebenswichtigen Bedeutung, die der Ernährung zukommt.

So ist das weitverzweigte Netz der menschlichen Ernährungsgewohnheiten tief in die Struktur der Gesamtgesellschaft eingebettet, und es kann nicht verwundern, dass sich mit dem Wandel der Gesellschaftsstruktur, der Kultur und der Technik im Laufe der Zeit auch die Ernährungsgewohnheiten dauernd verändert haben und weiter verändern.

Stellenwert der Ernährung

Während vieler Jahrhunderte war die Ernährung selbstverständlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Lebensphilosophie. Wenn Gesundheit als völliges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden aufgefasst wurde, war ebenso selbstverständlich die Ernährung in jedem Lebensbereich eine Grundbedingung dafür.

Als etwa in der Mitte des 17. Jahrhunderts die modernen Wissenschaften auch in Basel Fuss fassten, zerfiel dieser Komplex des Gesamten in die beiden Aspekte Kulturwissenschaft und Naturwissenschaft. Mit dem raschen Aufkommen der naturwissenschaftlichen Zweige Chemie und Biochemie im letzten Jahrhundert geriet auch die Ernährungswissenschaft in den Strudel der chemischen Analysen und biochemischen Erklärung und wurde so fast ausschliesslich von der Naturwissenschaft absorbiert. Der sozio-kulturelle und gesellschaftliche Aspekt der Ernährung trat parallel immer mehr in den Hintergrund wissenschaftlichen Interesses. Dennoch blieben viele dieser sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Phänomene rund um die Nahrungsaufnahme während Jahrhunderten überliefert

und tief im Menschen verwurzelt, zumindest als Relikte bis in die Gegenwart erhalten.

Der tiefgreifende Wandlungsprozess, in dem der Mensch seit Beginn der modernen Technik steht, hatte enorme Auswirkungen auch auf die Ernährungsgewohnheiten, wobei die verschiedenen Aspekte des Nahrungssystems gleichermassen betroffen sind: die Speisen und Lebensmittel auf der einen, die Mahlzeitnormen auf der anderen Seite – geändert hat sich nicht nur, *was* gegessen, sondern auch *wann* und *wo* gegessen wird.

Was wird gegessen?

Die zunehmende Industrialisierung in Basel, die Verfeinerungen im Rahmen der modernen Technik und die revolutionären Veränderungen der Produktionsweisen in diesem Jahrhundert schufen ein schier unerschöpfliches Reservoir neuer Bedürfnisse und neuer Möglichkeiten sowie einen sprunghaft sich erweiternden Konsumspielraum. Die zunehmende Tendenz zur Verfeinerung und ‹Veredlung› der Nahrungsmittel ist die Folge. Die Lebensmittel werden nicht mehr wie früher von den ländlichen Agrargebieten in die Stadt transportiert und auf dem häuslichen Küchentisch zubereitet. Immer mehr beginnt die Industrie, diese ehemals heimischen Leistungen an sich zu ziehen, die einfachen Rohlebensmittel in ständig wachsender Perfektionierung industriell zu verarbeiten, maschinell zu konservieren, fliessbandmässig zu verpacken und in grösstmöglicher ‹Veredlung› dem Konsumenten zur Verfügung zu stellen. Diese vakuumverpackten, tischfertig gelieferten ‹Industrieprodukte› können zwar auf der einen Seite eine Verkümmerng der natürlichen Beziehung des Menschen zur Nahrung nach sich ziehen – die industrielle Lebensmittelverarbeitung bringt aber auf der anderen Seite auch die Möglichkeit, die Speisenpalette immer mehr



Fließbandmässig verarbeitete Nahrungsmittel.



Vakuumverpackte Fleischnahrung.



Moderne Büchsenahrung.

zu verfeinern und das Nahrungsangebot zu vergrössern.

Kartoffel

Die Kartoffel, für den «Durchschnittsbasler» neben dem Brot das wichtigste Nahrungsmittel im 19. Jahrhundert, hatte wegen seiner Billigkeit stets auch den Status der Armenspeise. Bis etwa zur Jahrhundertwende, als der Kartoffelverzehr seinen Höhepunkt erreichte, wurde der «Härdöpfel» vorzugsweise im Suppeneintopf verspeist, sonntags auch hin und wieder als Kartoffelstock serviert. Erst Anfang dieses Jahrhunderts erkannte man die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Rohkartoffel. In Basel, der Stadt am Dreiländereck, machte sich dabei besonders stark der Einfluss der elsässischen und badensischen Küche bemerkbar. Schon bald liefen in Basel die Bratkartoffeln oder die gedämpften Klösse der Rösti und den Gschwellten den Rang ab. Mit Einbruch der französischen Kultur in Basels Leben tauchten schon früh die Pommes frites als beliebte Modespeise im Menüplan auf und verteidigten diese Spitzenposition bis in die Gegenwart. Dennoch, mit steigendem Lebensstandard, ist im Laufe der Jahre ein unaufhaltsamer Rückgang des Kartoffelverbrauchs zu beobachten. Erst in den letzten Jahren hat die Kartoffel in Form von industriell verarbeiteten Produkten, wie Chips, Sticks und andere Dörrprodukte, die sich einer steigenden Beliebtheit erfreuen, einen neuen, kaum mehr erwarteten Aufschwung genommen.

Fleisch

Umgekehrt lief die Entwicklung bei den Fleischspeisen, die als Hauptgerichte heute eine grosse Rolle spielen. Noch Anfang des letzten Jahrhunderts hatte Fleisch seines sehr hohen Preises wegen den Charakter des Exklusiv-

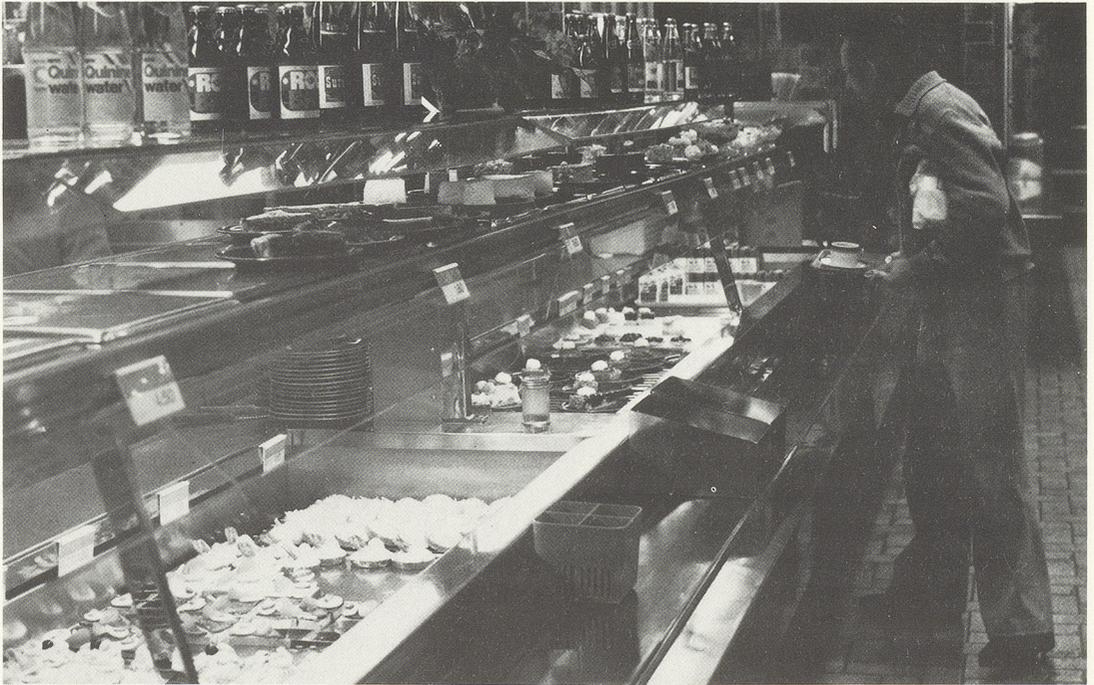
ven und blieb fast durchweg der Oberschicht vorbehalten. Im Verlauf der Jahrzehnte sank dann aber vor allem der Preis für Schweinefleisch mehr und mehr, so dass sich immer mehr Leute diesen Genuss leisten konnten. Heute sind die Fleischgerichte auf Basels Speisekarten kaum mehr wegzudenken – der emotional geprägte, tief verankerte Charakter des Besonderen jedoch hat sich bei einigen Spezialfleischgerichten hartnäckig bis heute gehalten, so etwa bei der Weihnachtsgans oder dem Osterkaninchen. Demgegenüber finden Innereien, als früher weitverbreitete und typische Armenkost, heute in Basel fast nur noch Verwendung als Hunde- und Katzenfutter.

Gemüse und Obst

Als eine der überraschendsten Wandlungen der letzten Jahre kann die sprunghaft wachsende Vorliebe für frisches Gemüse und frisches Obst angesehen werden. Neben dem Gemüse, das meist gekocht oder gedämpft wird, erfreuen sich die Rohsalate immer grösserer Beliebtheit. Die noch vor 50 Jahren in Basel dominierenden Hülsenfrüchte, wie Erbsen und Linsen, haben parallel dazu immer mehr an Terrain eingebüsst. Während früher Back- und Dörrobst oder eingemachte Früchte vorherrschten, gehört heute Frischobst ganzjährig zur Tagesordnung – selbst Zitronen, Orangen, Grapefruits, Bananen und Ananas, um die Jahrhundertwende noch exotische Luxusgüter, sind heute selbstverständliche Bestandteile des Nahrungsalltags.

Wo wird gegessen?

Die zunehmende Industrialisierung, die expansive Vergrösserung der industriellen Betriebe in den Ballungszentren und die damit verbundene Dezentralisierung der in den Vorstadtagglomerationen neu entstandenen Wohnräume brachte in diesem Jahrhundert



eine zunehmende Trennung von Wohn- und Arbeitsstätte. Damit geriet auch die altüberlieferte familiäre Essgemeinschaft in eine Phase der Umstrukturierung: Während die Familie früher – soweit wir in der Geschichte zurückblicken können – immer das Zentrum war, in dem sich die Mahlzeiten abspielten, scheint sie mehr und mehr diese Funktion einzubüssen. Heute nehmen nur noch wenige Familien alle Mahlzeiten gemeinsam zu Hause ein. Der längere Arbeitsweg, die durch die gleitende Arbeitszeit bewirkte kürzere Mittagspause und die unterschiedlichen Arbeits- und Schulzeiten sind Gründe dafür.

Dieser Trend zur mehr anonymen, unverbindlicheren ausserhäuslichen Verpflegung, die Verköstigung am Arbeitsplatz, in der Kantine, als selbstverständliche Alternative, sind denn auch ein Charakteristikum der indu-

striellen Entwicklung. Die konventionellen Grossküchen der Kantinen in den Basler Betrieben und Anstalten scheinen nach und nach abgelöst zu werden durch Einrichtungen, in denen industriell vorgefertigte und haltbar gemachte Menübestandteile aufbereitet werden und damit einen durchgehenden Schichtbetrieb, eine rationellere Organisation und kostengünstigere Herstellung ermöglichen.

Wann und wie lange wird gegessen?

Der Stellenwert, den die Ernährung in einer Familie hat, kann daran gemessen werden, wie lange am Tisch verweilt wird. In den vorindustriellen Zeiten waren stundenlange Tafeleien keine Seltenheit – die Mahlzeiten hatten noch ihre Funktion als soziales Kommunikationszentrum. Mit zunehmender Industriali-

sierung und ihren raum- und zeitbedingten Folgen nahm die für die täglichen Mahlzeiten reservierte Zeitspanne unaufhaltsam ab. Für ein Mittagessen wird heute werktags in Basel im Durchschnitt noch etwa eine Viertel- bis eine halbe Stunde eingesetzt, sonntags etwas mehr. Vom «Leistungsdruck», Alltagsstress und Arbeitstempo dirigiert, scheint der moderne Basler kaum mehr Zeit übrig zu haben für die sozio-kulturellen Bereiche der Ernährung.

Die Umlegung der Hauptmahlzeit vom Mittag auf den Abend und die zunehmend geringere Bedeutung des Frühstücks sind weitere Merkmale der zeitlichen Mahlzeitumstrukturierung.

Self-service, Schnellimbiss, Fast-food

Die zeit- und raumbedingten Konsequenzen des Wandels der Ernährungsgewohnheiten prägen zusehends auch das äussere Erscheinungsbild der Stadt. Die wie Pilze aus dem Boden schiessenden Self-service-Restaurants vieler Grosskonzerne machten, ganz im Stile der Kantinen aufgebaut, mit rasch zubereiteten oder mikrowellenaufgewärmten und billigen Menüs den Anfang. Rasche Bedienung ohne Wartezeiten und eine rationelle, billige Arbeitsweise stehen im Vordergrund. Ein Umsatz dieser Grossküchen von werktags 800 bis 1000 und samstags bis 1500 warmen Mahlzeiten pro Tag ist keine Seltenheit. Die Weiterführung dieses Trends zur Schnellverköstigung führte zu den Schnellimbissecken und den Snack-bars, an denen der Basler, im Vorbeigehen, rasch stehend eine Kleinigkeit zu sich nehmen kann.

Die Tendenz zur ausserhäuslichen Ernährung, die knapp bemessenen Verpflegungspausen und der vermeintliche oder tatsächliche Zeitdruck gipfeln in den aus Amerika importierten Fast-food-Lokalen als vorläufigem

Höhepunkt der unreflektierten Massenschnellverpflegung. Vor allem bei den jüngeren Leuten erlangen die «Einheitsburgers» eine immer grössere Beliebtheit als «ideale» und billige Zwischenverpflegungsmöglichkeit.

Gesundheitliche Aspekte der Wandlung der Ernährungsgewohnheiten

Während vieler Jahrhunderte lag das medizinische Problem bei der Knappheit und Einseitigkeit der Ernährung. Speziell in diesem Jahrhundert hat sich dieses Bild grundlegend geändert, so dass heute die Gefahr beim Übermass an Nahrungszufuhr liegt. Die Zahl der Übergewichtigen hat denn auch in Basel kontinuierlich zugenommen. Heute muss damit gerechnet werden, dass 20% der Basler über ihrem Normgewicht liegen. Die gesundheitlichen Konsequenzen sind offensichtlich: Zuckerkrankheit und Bluthochdruck, beides ernährungsmitbedingte Erkrankungen, die nicht selten durch Gewichtsreduktion und Änderung der Ernährungsweise vollständig rückgängig gemacht werden können, haben seit der Jahrhundertwende um das 10- bis 20fache zugenommen – in gleichem Ausmass selbstverständlich auch die Komplikationen dieser Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Absterben von Gliedmassen infolge Durchblutungsstörungen. Die stark erhöhte Gallensteinhäufigkeit bei Übergewicht ist schon seit langem bekannt. Gicht, eine Krankheit, die vor 30 Jahren beinahe verschwunden war, nimmt seither ständig zu, zum Beispiel um weit über 1000% zwischen 1948 und 1964. Der für Gicht und Nierensteine verantwortliche Harnsäuregehalt des Blutes ist so eng mit der Ernährung verknüpft, dass er aus Ernährungserhebungen exakt vorausberechnet werden kann.

Daraus wird ersichtlich, dass der Wandel der Ernährungsgewohnheiten auch ein grosses



volkswirtschaftliches Interesse beansprucht, werden doch die durch die Fehlernährung direkt verursachten Kosten für Produktionsausfall, Krankengeld, Heilverfahren und Rentenbezüge auf etwa 2% des Bruttosozialproduktes (für die Schweiz 1982 mehr als 3 Mrd. Franken) geschätzt.

Zwischenverpflegung

Während die häuslichen Haupt- und Nebenmahlzeiten einigermassen überschaubar waren, bilden Art und Häufigkeit der ausserfamiliären Zwischenverpflegung die grosse Unbekannte. Die Bedeutung der kleinen Zwischenmahlzeiten vor- und nachmittags als ergänzende Zusatznahrung wächst jedoch mit der Zunahme der ausserhäuslichen Verpflegung, den kürzeren Mittagspausen und dem Bedeu-

tungsverlust des Frühstücks. Verschiedene Grosskonzerne erkannten diese Marktlücke und versuchten sie zu schliessen mit Schnellimbissecken, Snack-bars oder Fast-food-Lokalen (Burgers). Demgegenüber haben beim erwachsenen Basler die früheren Znü nibrote, aber auch Milch und Milchprodukte an Bedeutung verloren.

Jugend und Ernährung

Die Ernährungssituation der Kinder und Jugendlichen ist in mehrfacher Hinsicht interessant: Die Essgewohnheiten werden fast immer schon in der Kinder- und Jugendzeit geprägt – durch überlieferte Normen, durch spezifische familiäre Gewohnheiten und durch Erziehung; ein Grossteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen werden adipöse Er-

wachsene, die meisten Erwachsenen mit Übergewicht haben ihre dazu führenden Essgewohnheiten aus der Kinder- und Jugendzeit <mitgebracht>, und schliesslich beruht das Ernährungsverhalten auf einer Kette von Lernprozessen, die erfahrungsgemäss vorwiegend in der Jugendzeit absolviert werden.

Die Bedeutung der Ernährung im Schulalter zeigt sich auch daran, dass in Basel etwa jedes fünfte Kind zu schwer ist oder zu Übergewicht neigt. Die Informationsstellen für Eltern übergewichtiger Kinder in den Kinderspitälern und die rege Teilnahme an dem vom Schularztamt Basel durchgeführten Therapieprogramm für adipöse Kinder zeugen ebenfalls von der Aktualität des Ernährungsproblems. Da sich die Ernährung der Kinder während der familiären Hauptmahlzeiten kaum von der der Eltern unterscheiden kann, ist spezielles Augenmerk auf die Zwischenverpflegung ausserhalb der Einfluss-Sphäre der Eltern zu richten.

Der modern ausgestattete Schulärztliche Dienst, der sich zur Lösung der aktuellen Gesundheitsprobleme verpflichtet fühlt, erkannte schon früh die Bedeutung der Essgewohnheiten der Schüler. Eine umfassende Studie über die Zwischenverpflegungssituation an allen öffentlichen Basler Schulen der Mittel- und der Oberstufe wurde durchgeführt. In ihr sollten sowohl die aktuelle Situation als auch der Wandel des Ernährungsverhaltens erfasst werden.

Wenn auch kleinere Unterschiede durchaus festzustellen sind, so zeigt der Wandel der Essgewohnheiten der Schüler doch, im ganzen betrachtet, ähnliche Tendenzen wie derjenige bei den Erwachsenen: Die Beteiligung an der Schulmilchaktion zeigte in den letzten Jahren einen stark rückläufigen Trend. Lag die Abonnentenzahl vor 1950 teilweise bei über 50% der Gesamtschülerzahl, sank sie im Laufe der

Jahrzehnte auf heute 15% bis zum Teil unter 5%. Hauptgrund dafür ist die von Jahr zu Jahr zunehmende Beliebtheit der aromatisierten Tafelwässer – allen voran Coca Cola –, die die Milchprodukte immer mehr in den Hintergrund drängen. Wie bei den Eltern hat auch bei den Kindern das von zu Hause mitgebrachte <Znüni> immer mehr an Bedeutung verloren.

Die überall zu beobachtende Tendenz zur dezentralisierten, <auswärtigen> Massenverpflegung scheint auch bei den Schülern unaufhaltsam weiterzugehen, verlassen heute doch in der Oberstufe ein Drittel bis die Hälfte, vereinzelt sogar über drei Viertel aller Schüler das Schulareal, um sich ausserhalb am Kiosk, in der Bäckerei, im Lädeli und beim Grossverteiler, immer mehr auch an Imbissecken und in Fast-food-Lokalen zu verpflegen. Dabei sind Pausenplatz und Abfalleimer ein Spiegel der schier unüberschaubaren Fülle von neuen Verpflegungsprodukten, die die Entwicklung der modernen Technik mit sich brachte und die von den umliegenden Geschäften angeboten werden.

Um der zunehmenden Tendenz bei den Schülern, das Schulareal zu verlassen und deren Folgeerscheinungen etwas entgegenzuwirken, initiierte das Schularztamt als Pilotprojekt an vorerst einer Schule den <Schulkiosk>. Dieser Verpflegungsstand wird unter der Aufsicht eines kompetenten Lehrers von einer Schulklasse geführt, die für Angebot, Produktauswahl, Durchführung und Verkauf verantwortlich zeichnet. Damit soll das Ernährungsbewusstsein gefördert, die Verpflegungssituation etwas übersichtlicher gestaltet werden. Die bisherige, ermutigende Erfahrung zeigt, dass Schulangebot, Schülergeschmack, persönlicher Wille der Schüler zur freien Konsumationswahl und gesundheitliche Aspekte sich durchaus wertvoll ergänzen können.