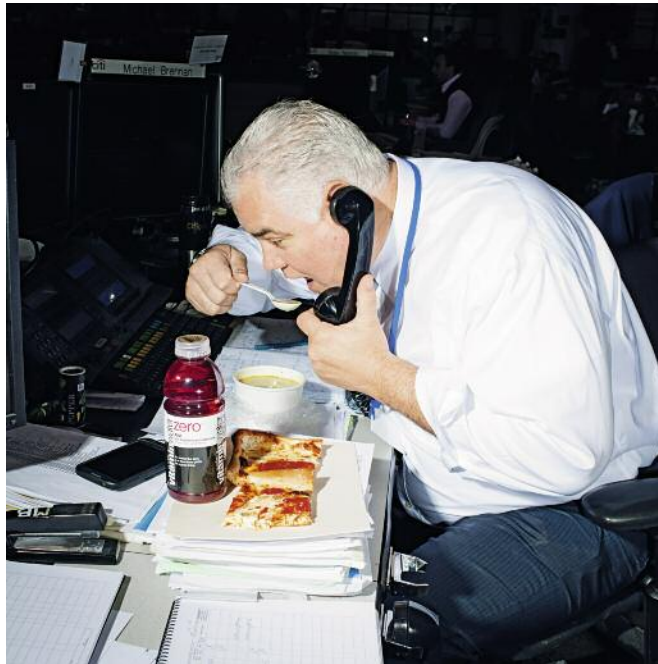




Nimmersatt

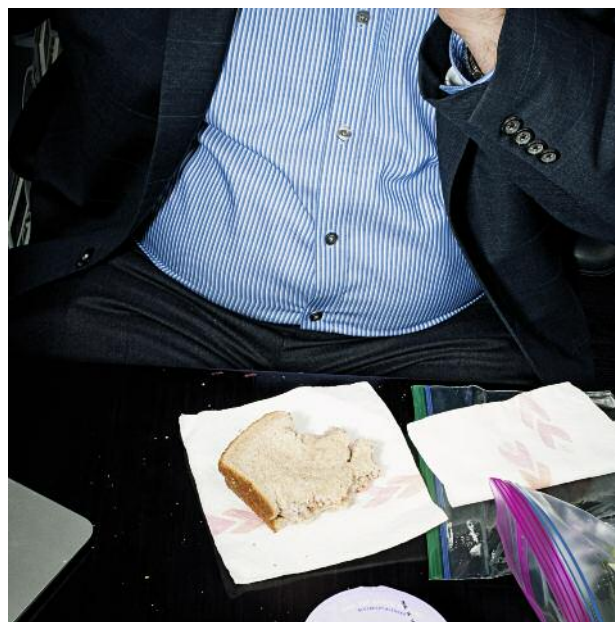


Häufige Snacks verdrängen Frühstück, Mittagessen und Abendrot. Nur noch 40 Prozent der Großstädter halten sich an die Tradition regelmäßiger warmer Mahlzeiten.



Ob am Büroschreibtisch, beim Einkaufsbummel oder sogar im Möbelhaus: Wir essen immer und überall. Ist das eigentlich gut für uns?

TEXT ALEXANDRA VON KNOBLOCH



20 Prozent der Erwerbstätigen ernähren sich nur am Wochenende so, wie sie es möchten. Doch auch im Joballtag würden sie lieber gesunde Mahlzeiten verzehren.

DER MENSCH ISST, WO ER IST. Aber immer weniger Menschen sind regelmäßig, Tag für Tag, zur selben Zeit am selben Ort. Der Alltag von Millionen Berufstätigen verliert seine Struktur. Arbeitszeiten werden flexibler, Arbeitsorte variabler. Es ist keine Selbstverständlichkeit mehr, seine Kollegen regelmäßig zu treffen. Beruf und Freizeit durchmischen sich. Die Zahl der Singlehaushalte steigt. Als Folge büßen vertraute Rituale ihre Bedeutung ein, darunter die geregelten Mahlzeiten.

Statt morgens, mittags und abends bei Tisch essen mehr Menschen in Deutschland, wenn es sich gerade ergibt. Frühstück? Ein Latte macchiato und ein Croissant in der U-Bahn. Mittagessen? Ein Take-away-Burger vom Food-Truck. Und zwischendurch belegte Brote vor dem Computer oder dem Fernseher, außerdem unterwegs noch etwas Kleines auf die Hand. Wer Wohnung oder Büro nicht verlassen will, für den gibt es Lieferdienste. Ein paar Klicks in einer App, und der Kurier bringt nicht nur Pizza, sondern Trüffelpasta, Quinoa-Tabouleh oder die Clean-Eating-Dinner-Box an die Tür.

Täglich einmal selbst zu kochen, gelingt nur in jedem zweiten Haushalt. Das hat eine Umfrage der Techniker-Krankenkasse ergeben. Die regelmäßige warme Mahlzeit ist für viele keine Normalität mehr. Gerade in Großstädten pflegen höchstens noch 40 Prozent das traditionelle Ernährungsmuster. Kein Wunder, wenn man nachrechnet, ob es sich lohnt, für eine Person einzukaufen, Zwiebeln zu schnippeln und den Herd anzustellen.

Stattdessen boomt der Markt für Außer-Haus-Verkostung: Kantinen, Restaurants, Imbisse, Schnellgaststätten und Bringservices. 2015 vermeldete der Branchenverband ein Rekordjahr. „Wir erleben einen Kulturwandel“, sagt die österreichische Ernährungswissenschaftlerin und Trendforscherin Hanni Rützler. „Die einzelne Mahlzeit wird kürzer und kleiner. Wir entscheiden uns spontaner.“ Häufige Snacks und Lustessen verdrängen die drei Hauptmahlzeiten.

„Infinite Food: Essen ist immer und überall“ nannte Rützler dieses Phänomen im Food Report 2016 des Frankfurter Zukunftsinstituts. Geessen wird nicht nur am heimi-

schen Esstisch oder in der Kantine, sondern auch auf Märkten oder in Pop-up-Restaurants, in Museen, in Buchhandlungen, Boutiquen, Möbelgeschäften oder Autohäusern. Händler, die auf sich halten, bieten ihren Kunden einen kulinarischen Erlebnisraum.

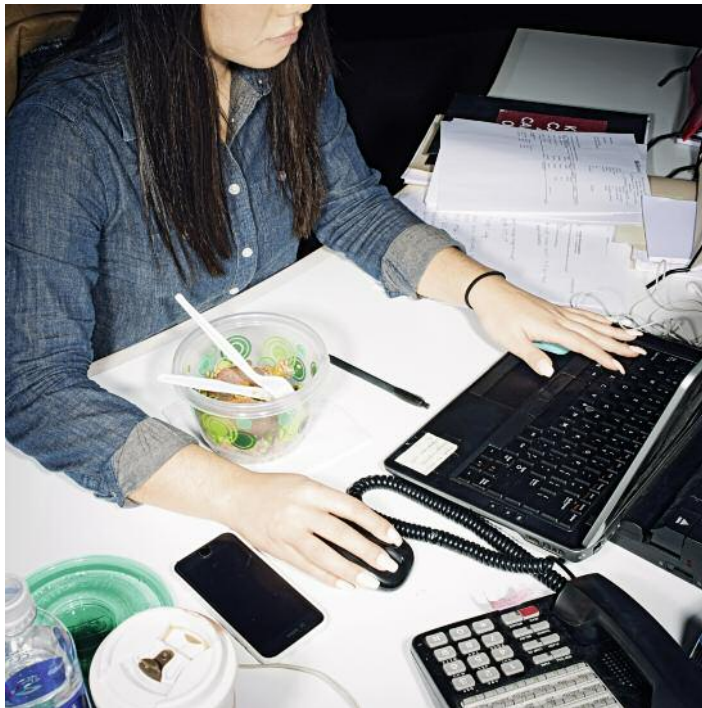
Wer ein paar Stunden durch eine beliebige deutsche Innenstadt bummelt, kann die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Essen betrachten. Bahnhöfe, Fußgängerzonen und Einkaufszentren haben sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt. Vorbei die Zeiten, in denen man einen Shoppingtag fast nur im Selbstbedienungsrestaurant des Kaufhauses ausklingen lassen konnte, mit Satt-mach-Garantie im trüben Kantinenflair.

Jede Großstadt bietet mindestens ein Zentrum styli-scher Esskultur. Die „Markthalle 9“ in Berlin zum Beispiel setzt auf exquisite Kleinigkeiten, saisonal und regional, und hat sich damit zum Anziehungspunkt für Ernährungsbewusste entwickelt. Diesen Lifestyle gibt es auch mobil: Auf Marktplätzen, vor Firmeneingängen stehen Food-Trucks, die vegane Burger, Pulled Pork oder Spätzle anbieten.

„Menschheitsmythen sind wahr geworden. Wir leben in einer Art Schlaraffenland“, sagt der Fuldaer Ernährungspsychologe Christoph Klotter. „Man muss sich wundern, dass nicht noch viel mehr Menschen dick werden.“ Denn beim Essen regieren die Triebe, und die sind auf maximale Nahrungsaufnahme geeicht: Legt man Versuchspersonen eine Riesenportion auf den Teller, verputzen sie diese in aller Regel bis auf den letzten Happen. Auch naschen Menschen häufiger, wenn etwas Leckeres in Sicht- und Reichweite steht, und sie schlemmen ungebremst, wenn etwas besonders gut schmeckt, lecker riecht oder schön angeordnet ist.

DIESES URMENSCHLICHE Verhalten ist durch Experimente bestens belegt. Aber vielleicht passt urmenschliches Verhalten aus Zeiten des Mangels nicht in eine moderne Welt des Überflusses? Inzwischen sind zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland übergewichtig. Die Zahl der Übergewichtigen ist parallel zur Veränderung der Essgewohnheiten gewachsen.

Das schürt den Verdacht, es könne ein Zusammenhang bestehen, und Wissenschaftler begannen zu untersuchen, ob drei oder fünf Mahlzeiten geeigneter seien, um das Gewicht zu halten oder vielleicht sogar abzunehmen. Manche Studien postulieren, dass man weniger Heißhunger verspüre, wenn



Die Büro-Esser auf diesen Seiten, die Mahlzeiten einnehmen, während sie auf den Bildschirm ihres Computers starren, telefonieren oder ihre Maus bedienen, hat der amerikanische Fotograf Brian Finke in seiner Bilderserie „Desktop Dining“ dokumentiert.

man häufiger isst. Darum gelinge es leichter, die Kalorienaufnahme unter Kontrolle zu halten. Andere belegen das Gegenteil: Wer sich häppchenweise durch den Tag futtert, esse insgesamt mehr als jemand, der zu wenigen festen Terminen speist. Angesichts der widersprüchlichen Daten gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) keine Empfehlung. „Wir raten weder explizit zu drei noch zu fünf Mahlzeiten, das muss jeder individuell entscheiden“, sagt Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin bei der DGE.

Tatsächlich mehren sich die Hinweise, dass der Stoffwechsel von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich auf Nahrung reagiert. Beispielsweise steigt der Blutzuckerspiegel bei Personen, die das Gleiche essen, nach dem Mahl unterschiedlich stark an. Das ergab eine Studie israelischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2015. Es ist gut vorstellbar, dass jemand aufgrund seiner persönlichen Konstitution leicht schlank bleibt, obwohl er dauernd irgendeine Kleinigkeit knabbert, während ein anderer seinen Appetit mit der klassischen Dreimal-essen-Regel besser im Zaum hält.

WIE VIEL EIN MENSCH ISST, entscheidet sich jedoch niemals allein durch Stoffwechselsignale. „Rund 80 Prozent unseres Essverhaltens werden vom limbischen System bestimmt, dem Teil des Gehirns, in dem unbewusst unsere Wünsche, Triebe und Gefühle entstehen“, sagt Ernährungspsychologe Klotter. Wir sind anfällig für Versuchungen – und die haben sich ebenso vermehrt, wie sich der Alltag der Berufstätigen verändert hat.

„Man kann davon ausgehen, dass es sich auswirkt, wenn Essen für jedermann immer und überall mühelos verfügbar ist“, sagt die Ernährungspsychologin Nanette Ströbele-Benschop von der Universität Hohenheim. „Wir gehen am liebsten den leichten Weg. Wenn wir etwas einfach haben können, nehmen wir es.“ Mehrere Studien deuten darauf hin, dass passionierte Außer-Haus-Esser größere Mengen verzehren und kalorienreicher tafeln als solche, die selbst kochen. „Letztlich spielt die einfache Erreichbarkeit von Essen für die Entstehung von Übergewicht sicher eine Rolle“, sagt Ströbele-Benschop, „aber es gibt auch zahlreiche weitere Faktoren, die daran beteiligt sind.“

Viele Berufstätige hadern mit den Bedingungen, die ihnen die Arbeitswelt in puncto Essen auferlegt. Laut einer Befragung der Techniker-Krankenkasse kann sich jeder fünfte Erwerbstätige nur am Wochenende so verköstigen, wie er es sich wünscht. Ein



„Psychisch satt macht nur Essen in der Gemeinschaft.“

Drittel beklagte, dass eine bessere Ernährung bei der Arbeit einfach nicht möglich sei.

Die Unzufriedenheit mit der eigenen Essenssituation könnte bald vorüber sein, meint Trendforscherin Rützler. Der Strukturwandel in den Großstädten habe das Angebot nicht nur erweitert, sondern verbessert. Die Fast-Food-Ödnis ist Geschichte, und damit das Diktat von fettigen, zuckrigen und salzigen Speisen. Abgelöst wurden sie von Asia-Food in allen Variationen, konsequent regionaler Küche oder vegetarischen und veganen Offerten. Gut essen lässt es sich längst nicht mehr nur im gehobenen Restaurant. Die Esskultur erfährt wieder eine Aufwertung, Bedürfnisse von Verbrauchern werden ernst genommen.

„Eine sehr ernährungsbewusste Elite von urbanen Trendsettern strukturiert sich den Markt gerade selbst“, sagt Rützler. „Die Menschen versuchen, mit dem Überfluss und der Übersättigung umzugehen. Sie fangen an zu wählen und organisieren sich das Essen, das sie sich wünschen, denn ihre Ansprüche werden individueller – und die Anbieter reagieren darauf.“ Sie bedienen die Sehnsucht vieler gestresster Berufstätiger:

ohne Aufwand so wohlschmeckend und – zumindest gefühlt – ausgewogen versorgt zu sein wie in der Kindheit. „Was früher die Mutter leistete, sollen jetzt Außer-Haus-Anbieter für viele Erwachsene übernehmen“, sagt die Trendforscherin. Ein lukratives Umfeld für jene Spieler im Foodbusiness, denen es gelingt, die Begriffe „gut“ und „gesund“ zu vereinen; etwa mit naturbelassenen Zutaten, schmackhaften Rezepten und kleinen Portionen mit überschaubarem Kaloriengehalt.

Werden wir deshalb im nächsten Schritt das Kochen ganz aufgeben? „Die Menschen sind bemüht, das Essen als familiäres und soziales Ereignis zu erhalten“, sagt Ernährungspsychologe Klotter. „Denn psychisch satt macht nur Essen in Gemeinschaft.“ Schon vor mehr als hundert Jahren haben Soziologen Essen und Trinken als den kleinsten gemeinsamen Nenner identifiziert, den alle Menschen teilen.

ZUSAMMEN ZU SPEISEN, hat eine Bedeutung, die über individuelle Bedürfnisse wie den Wohlgeschmack oder eine ausgeglichene Energiebilanz hinausreicht. Es verbindet.

Fehlt die gesellige Runde, fehlt ein Stück des Gefühls, sich gut zu ernähren. Wahrscheinlich kommen deshalb einige Szenarien für die Zukunft der Esskultur schlecht an. Der Nahrungskonzern Nestlé hat dazu eine Studie in Auftrag gegeben. Den Ergebnissen zufolge gruseln sich die Befragten vor der Aussicht, dass Mahlzeiten überwiegend der effizienten Nahrungsaufnahme dienen könnten, weil sie fast nur noch über Apps oder das Internet bestellt werden. Es erscheint ihnen zwar unkompliziert, alles fertig geliefert zu bekommen, aber auch einsam und freudlos.

Der Trend führt die Menschen zurück in die Küche: Die urbanen Vorreiter stehen bereits wieder öfter am Herd, und sie haben sich Kräuter- und Gemüsegärten zugelegt. Kochen, Backen, Einmachen, Säen, Harken und Ernten gelten ihnen als neuer Luxus. Diese Tätigkeiten schafften ein Gegengewicht zur digitalisierten Arbeit, heißt es im Food Report. Womöglich erlebt die tägliche warme Mahlzeit eine Renaissance: in privat organisierten Runden, die zusammenkommen, um gemeinsam zu kochen und zu essen.

Alexandra von Knobloch isst schon zum Frühstück gern warm und herzhaft. Dann braucht sie zu Mittag nichts und kann spazieren gehen.