

# Wie alternativ ist alternativ?<sup>1</sup>

## Ernährungsweisen als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels

Uwe Spiekermann, Georg-August-Universität Göttingen, und  
Gesa U. Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

**Trotz BSE- und MKS-Krise haben die meisten Deutschen ihre Ernährungsweisen kaum verändert. Mit diesem Phänomen kalkulieren heute Politik und Wirtschaft. Jeder Skandal hat zwar kurzfristig zu Markteinbußen geführt. Langfristig gesehen, haben sich die Verbraucher meist aber wieder beruhigt und sind zu ihren gewohnten Verhaltensweisen zurückgekehrt. Essen scheint wahrlich eine der konservativsten menschlichen Handlungen zu sein [1].**

**Aus diesem Anlass konzentriert sich dieser Beitrag auf die Frage, warum nicht alle Deutschen zu einer gesunden Ernährung im Sinne der Vollwert-Ernährung oder des Vegetarismus übergehen. Um dies zu verstehen, ist es notwendig, sich intensiver mit dem Phänomen der Alternative auseinander zu setzen. Alternativ bedeutet „eine andere Möglichkeit“, eine Abweichung von dem, was „normal“ und durchschnittlich ist.**

### Einführung

Abweichungen vom normalen Essen werden gesellschaftlich unterschiedlich bewertet: als kurios, als sozial (un-)erwünscht sowie als krankhaft und therapiebedürftig. Meist werden dabei soziale oder kulturelle Normen, teilweise sogar Tabus gebrochen. Kurios nennen wir z. B. die Ernährung, die der Überlebenskünstler Rüdiger NEHBERG praktiziert. Wir betrachten dies neugierig und mit gewissem Ekel, halten NEHBERG aber deshalb noch lange nicht für krank. Therapiebedürftig erscheint uns dagegen das Essverhalten von Anorektikern und Bulimikern oder auch das zwanghafte In-sich-Aufnehmen nicht essbarer Dinge, das Pica genannt wird. Zwischen diesen beiden Extremen stehen solche Verhaltensweisen, die bestimmte soziale Gruppen ausbilden. Sie verhalten sich in aller Regel sozial erwünscht und sind dadurch anerkannt (hierzu gehört das besondere Ernährungsverhalten von Schwangeren und das von kleinen Kindern, sicher in gewissem Ausmaß auch eine asketische Ernährung in Klöstern) oder sozial unerwünscht und gelten als Außenseiter (hierzu zählen z. B. Obdachlose). Ob-

wohl diese Einteilung in drei Gruppen logisch erscheint, ist es schwierig, klare Grenzen zwischen den Gruppen zu ziehen. Die Übergänge sind variabel und fließend. Was die Einteilung jedoch deutlich macht, ist, dass Essen nicht nur biologisch notwendig ist, sondern immer auch und gerade sozialen und psychologischen Zwecken dient [2].

Personen mit besonderen, von der Norm abweichenden Ernährungsweisen lassen sich ebenso anders gruppieren. Die Marketingspezialistin Helene KARMASIN spricht von einer Stammesbildung. Stämme sind in ihrem Sinne soziale Einheiten, die sich auf Grund von speziellen Gemeinsamkeiten scharf von anderen Gruppen abgrenzen. Stämme besitzen gemeinsame Traditionen, Sitten, Wertvorstellungen, einen gemeinsamen Lebensstil und, was äußerst bedeutsam ist, eine gemeinsame Alltagskultur. Sie betrachten das, was sie tun als das einzig Richtige, Natürliche, Normale und die Praktiken anderer Stämme als unnatürlich, unnormal, teilweise sogar barbarisch. Jede Person gehört selbst in der heutigen Zeit verschiedenen Stämmen an: dem des Fitnesscenters, der Umweltaktivisten, der Feinschmecker. Das Wir-Gefühl von Gemeinsamkeit und Zusammengehörig-

keit wird in Stämmen in hohem Maße durch das Essen gefördert, indem eine gemeinsame Küche, eine gemeinsame Ess- bzw. Trinkpraxis entsteht und charakteristische Lebensmittel und Speisen vorherrschen [3, 4].

Alternative Ernährung in dem Sinne, wie wir sie heute verstehen, geht jedoch noch einen Schritt weiter. Sie entsteht als Gegenmodell zu einer vorherrschenden Kultur und steht meist in Opposition zu den dominanten Modernisierungsbestrebungen, d. h., sie steht in Konkurrenz zu bestehenden Normen und bietet andere als die dominanten Zukunftsperspektiven [2].

Alternative Ernährung setzt daher in der Regel eine vertiefte Beschäftigung mit Essen, mit Ernährung voraus. Und sie erscheint besonders fundiert, wenn sie nicht nur anders Essen, sondern auch anderes Essen propagiert, also Produkte besonderer Qualität oder Aura. Alternative konzentrieren sich zudem eher auf vernachlässigte Themenfelder, denen sie aber besondere Relevanz zuweisen.

Am Beispiel von Fleisch lässt sich feststellen, dass dieses Lebensmittel heute wie schon seit Jahrhunderten unsere Esskultur prägt. Fleisch ist jedoch in unserer Einschätzung ein ambivalentes Lebensmittel. Einerseits stammt es aus der Natur, die als Teil des industriellen Lebensmittelproduktionsprozesses genutzt (missbraucht) wird. Andererseits sprechen wir der Natur eine Seele zu, indem wir Tier- und Umweltschützer sind und Natürlichkeit als hohes Gut ansehen.

Fleisch war lange Zeit ein Lebensmittel der Reichen. Heute ist es für alle sozialen Schichten erschwinglich. Selbst Luxuslebensmittel wie Gänseleberpastete oder Parma-Schinken werden von Discountern zu Schleuderpreisen angeboten. Man spricht hier von einer Uniformierung der Esskultur, die sich durch das Auflösen eindeutiger sozialer Unterschiede zeigt. Während der Verzicht auf Fleisch in früheren Zeiten oft Ausdruck von Not war, steht es heute jedem frei zu

<sup>1</sup>Nach einem Vortrag auf der 43. Fortbildungstagung des VDD, Münster, 25.-27.04.2001

wählen, ob er Fleisch isst oder nicht. Hier zeigt sich sehr deutlich, dass erst dann alternatives Essverhalten möglich ist, wenn wir Wahl- und Gestaltungsfreiheit haben. Sobald wir Alternativen haben, können wir uns alternativ verhalten. Nur dann kann eine Ernährungsweise zu einem persönlichen Merkmal, einer Identität im Sinne der oben beschriebenen Stämme werden [2].

## Begründungen alternativer Ernährung unter der Lupe

Alternative Ernährungsweisen, die nicht als pathogen oder kurios eingestuft werden, besitzen häufig eine Begründung. Das ist nicht nur das Ergebnis des schwachen Status einer Minderheit, welche die Mehrzahl der Essenden irritiert. Die Begründungen erfolgen vielmehr im Bewusstsein starker, potenziell mehrheitsfähiger Argumente. Der Alternative isst mit dem Bewusstsein, besser zu essen als die Mehrzahl seiner Mitmenschen. Es ist für ihn normal, über sein Essverhalten zu sprechen, missionarisches Handeln eine häufige, wenngleich nicht zwingende Folge.

Um die unterschiedlichen Beweggründe der Alternativen zu verstehen, werden im Folgenden die gängigsten Begründungen systematisiert. Das ist schwierig; denn die Freiheit des Andersseins führt zu sehr unterschiedlichen Ausprägungen, zu einer Vielzahl von alternativen Ernährungsweisen, die deutlich uneinheitlich, ja widersprüchlich sind. Im Felde der Ernährung lassen sich jedoch vor allem ethische, gesundheitliche und ökologische Gründe ausmachen.

### Ethische Begründungen

Ethische Begründungen gehen nicht allein vom Menschen aus, sondern von der Vernetzung jedes Menschen mit anderen Menschen, Menschengruppen und Nationen. Sie erweitern somit die Perspektive. Der Essende wird in Bezug zu seinen Mitmenschen, zum gemeinsamen Raum (der Umwelt, dem Erdball) und der gemeinsamen Zeit gesetzt. Dabei steht nicht das Essen an sich, sondern ein Essen in einem mit Bedeutungen geladenen Umfeld im Mittelpunkt. Das hat Folgen. Ethisch begründete Ernährungsweisen bieten einen Nutzen weniger für den Einzelnen, sondern mehr für die Allgemeinheit. Zu-

gleich konzentrieren sie sich auf die mit der Ernährung verbundenen Vorleistungen und Folgen, auf das Vorher und das Nachher.

Das wird besonders am organisierten Vegetarismus deutlich. Bei ihm gilt Fleisch als Symbol für das Rohe, das Ungeschlachte, das Gewalttätige und Zerstörerische. Wer auf Fleisch verzichtet, dient dem Frieden, dient der Harmonisierung. Wer so isst, wird auch so handeln; denn er wird nicht töten, wird nicht sein eigen Fleisch verzehren. Edward BELLAMY skizzierte die vegetarische Zukunft des Jahres 2000 vor mehr als 100 Jahren entsprechend: Die Menschen „sahen ein, daß es ihre Pflicht sei, den schwächeren Geschöpfen in der großen Familie der Mutter Natur, wie ältere Brüder zur Seite zu stehen, sie zu schützen und zu pflegen, statt sie ihren Bedürfnissen und Freuden aufzuopfern“ [5]. Der Alternative stellt seine vermeintlich niedrigeren Bedürfnisse zurück, um so seine höheren Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei beruft er sich auf Annahmen, die wissenschaftlich meist nicht zu überprüfen sind [6]. Entsprechend eng ist die Verbindung zu religiösen Formen alternativer Ernährung, zu Fasten und Askese. Doch der Verzicht hat eine klare soziale Funktion. Es geht darum, sich von der Masse abzuheben, Vorbild zu sein und anderen zu zeigen, was ethisch richtiges Verhalten ist. Doch der Verkünder ethischer Argumente wird nur dann verstanden, wenn der Adressat vergleichbare ethische Vorstellungen hat. Das kann in einer offenen, in einer pluralen Gesellschaft wie der unseren bestenfalls bei Grundsatzfragen zutreffen. Deshalb sind Personen, die eine ethisch begründete Ernährungsweise praktizieren, oft isoliert. Jede Zeit bringt dabei ihre speziellen Formen ethischer Diskussion mit sich. Heute steht z. B. globale Gerechtigkeit im Vordergrund. Der Schutz ferner Menschen und Völker wird eigenen Interessen gleichgestellt. So wird bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichtet (z. B. tropisches Obst), andere werden bewusst ausgewählt (z. B. TransFair-Produkte). Für viele andere, die ethisch begründete alternative Ernährungsweisen nicht praktizieren, bleiben diese Bezüge jedoch abstrakt und führen zu keiner Veränderung ihrer Ernährungsweise.

### Gesundheitliche Begründungen

Deutlich stärkere Verhaltensänderungen bewirken gesundheitliche Be-

gründungen, die heutzutage im Vordergrund öffentlicher und wissenschaftlicher Diskussionen über alternative Ernährung stehen [7, 8]. Wichtig ist, dass diese Begründungen den individuellen Nutzen einer bestimmten Ernährungsweise hervorheben. Sie zielen nicht auf globale Verhältnisse, die Umwelt oder die Gesellschaft, sondern ganz allein auf den Einzelnen ab. Der Mensch wird auf seine Verantwortung gegenüber seinem Körper verwiesen, die durch alternative Ernährung optimal erfüllt werden kann. Die Argumentation ist stark kognitiv ausgerichtet. Sie ist wissenschaftlich überprüfbar und zielt auf die Veränderung der „normalen“ Ernährung. Das führt zu teils paradoxen Situationen, etwa wenn eine Überprüfung der geltenden DGE-Ernährungsempfehlungen ergibt, dass diese faktisch eine ovo-lakto-vegetarische Ernährungsweise empfehlen, also eine typische alternative Ernährung [9]. Doch obwohl gesundheitliche Begründungen am besten nachvollziehbar sind, werden sie kaum konsequent umgesetzt. Oder, wie der Ernährungspsychologe Joerg M. DIEHL formulierte: „Nur willensstarken und überwiegend kognitiv gesteuerten Individuen reicht es langfristig ... aus zu wissen, dass durch die gewählte Ernährungsweise (lediglich) die statistische Wahrscheinlichkeit erhöht wird, ein besseres und längeres Leben zu führen“ [10].

Einzelne Begründungen führen deshalb in den wenigsten Fällen zu Handlungsänderungen, sondern erst deren Mix, kombiniert mit konkreten Handlungsangeboten. So wirken ethische und gesundheitliche Begründungen meist zusammen – wird Gesundheit für den Alternativen dann „zum innerweltlichen Gnadensbeweis“ [11]. Doch zugleich ist Gesundheit heute ein starkes Argument. Denn sie stützt diejenigen, die alternative Ernährung ohne ethische Hintergedanken praktizieren. Und über gesundheitliche Gründe lässt sich meist viel besser sprechen als über ethische.

### Ökologische Begründungen

Seit den 1970er Jahren haben zudem ökologische Begründungen stark an Bedeutung gewonnen. Umweltschutz, Ernährungsökologie und Nachhaltigkeitsdebatte sind einschlägige Stichworte. Ökologische Begründungen kombinieren den Nutzen des Einzelnen mit dem Nutzen der Allgemeinheit. Wie bei ethischen Begründungen werden Bedingungen und Folgen un-

seres Essens neu hinterfragt. Wichtig ist hier jedoch eine zeitliche Dimension: Es wird betont, dass das heutige ökologische Handeln zu einer erhöhten Lebensqualität in der Zukunft führen wird. Davon sollen nicht nur heute lebende Personen zukünftig profitieren, sondern auch noch nicht existente nachfolgende Generationen. Obwohl damit nachvollziehbare Argumente gelten, sind sie doch zu abstrakt, um bei der Mehrzahl der Bevölkerung eine Veränderung der Ernährungsweise auszulösen. Zukünftige Folgen heutiger Ernährung sind derart fiktiv, dass kein unmittelbarer Anlass zum Handeln besteht.

Ökologische Begründungen haben – und darin ähneln sie ethischen – zu dem das Problem eines vielfach unreflektierten Natur- (und Kultur-)Begriffes. Ohne auf die damit verbundenen erkenntnistheoretischen Probleme eingehen zu wollen, nach denen eine vom Menschen und seiner Kultur losgelöste Natur kaum denkbar erscheint, scheitert die vermeintliche „Natürlichkeit“ vieler alternativer Produkte schlicht am gesunden Menschenverstand. Warum sollte ein Bratling natürlicher sein als ein Wiener Schnitzel? Und wer wollte bestreiten, dass ein gut gebackenes Vollkornbrot einer ausgefeilten Technik, gut ausgebildeter Bäcker und eines leistungsfähigen Vertriebsnetzes bedarf und es Vollkornbrot heutiger Güte vor 200 Jahren schlicht nicht gab.

Deutlich zeigt sich, dass ethische, gesundheitliche und ökologische Begründungen ganz unterschiedliche Richtungen einschlagen, ganz unterschiedliche Ebenen berühren. Das Ergebnis dieser verschiedenen Argumentationsebenen ist die uns bekannte Vielfalt alternativer Ernährungsweisen.

Doch es gibt auch weniger offen kommunizierte Motive, auf Grund derer Menschen ihre Ernährung auf eine alternative Ernährungsform umstellen. Die Soziologin Eva BARLÖSIUS nennt etwa soziale Beweggründe, wie die soziale Distanzierung, die soziale Differenzierung sowie die Demonstration von sozialer Überlegenheit durch das Erfüllen von hoch angesehenen Tugenden (Disziplin, Mäßigung). Alternative Ernährungsformen bieten in Zeiten großer Wahlmöglichkeiten eindeutige Regeln an. „Wer ... seinen [alternativen] Ernährungsstil gefunden hat, der ist nicht mehr verunsichert oder lässt sich nicht verunsichern“ [12].

## Alternative Ernährung in der postmodernen Gesellschaft

Alternativen stellen somit stets neue Lösungsansätze für gesellschaftliche Entwicklungen dar. Sie stoßen diese teilweise sogar an und dienen damit der Gesellschaft in besonderem Maße. Dabei ist es unerheblich, ob Impulse zunächst von Minderheiten ausgehen. Allerdings bleiben nicht alle Alternativen bestehen. Nicht alle prägen neue Entwicklungen, einige gehen auch wieder unter. In dieser Hinsicht sind alternative Denk- und Lebensweisen Motoren der gesellschaftlichen Entwicklung. Sie fördern jedoch nicht die sowieso vorherrschenden Entwicklungsrichtungen, sondern bieten Nebenrichtungen an, die teilweise konträr zu dominanten Richtungen stehen können. Im Ernährungssektor ist hier z. B. das Aufkommen „naturbelassener“ Lebensmittel zu nennen, das einen deutlichen Gegenpol zur sich rasant verstärkenden industriellen Lebensmittelproduktion, zur Kreation neuer Lebensmittel, zu Convenience Food und Functional Food bildet. Ende der 1970er Jahre begann sich zudem die Vollwert-Ernährung als erste alternative, wissenschaftlich begründete gesunde Ernährungsweise durchzusetzen [13]. Auf Grund ihrer umfangreichen Begründung, die sowohl ethische als auch gesundheitliche und ökologische Argumente auf der Basis von Wissenschaftlichkeit vereint, hat sie sich bis heute als Ernährungskonzept gehalten. Inzwischen ist jedoch selbst die Vollwert-Ernährung nur noch in Ansätzen als alternativ zu bezeichnen. Denn während in ihren Anfängen große Differenzen zwischen den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung und den Regeln für eine gesunde Ernährung der DGE bestanden, ist heute in vielen Aussagen eine weitgehende Übereinstimmung festzustellen [14]. Die Nachfrage von Alternativen nach bestimmten naturbelassenen Lebensmitteln hat zudem zu einer Ausweitung des Lebensmittelangebots insgesamt und zu großen Anstrengungen einer verbesserten Qualität auch im konventionellen Lebensmittelsektor geführt [15, 16].

Während bislang davon ausgegangen worden ist, dass alternatives neben „normalem“, durchschnittlichem Verhalten steht, lassen sich gegenwärtig neue Entwicklungen beobachten. Denn die Zahl alternativ Essender wächst ständig [18]. Dies ist Ausdruck

eines tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandels, der zu neuartigen Formen alternativen Essens führt.

Auf der einen Seite werden alternative Ernährungsweisen vermehrt mit persönlichem Nutzen verbunden. Die zunehmend breitere Diskussion über (Lebens- und Lebensmittel-)Qualität geht heute einerseits weit über gesundheitliche Argumente hinaus und bezieht vermeintlich neue Werte wie Genuss und Geschmack, Wellness und persönlichen Lustgewinn ein [19]. Damit verlieren ethische und ökologische Begründungen relativ an Gewicht.

Auf der anderen Seite ist in allen Bereichen des Lebens in unserer Gesellschaft ein Trend zu einer ausgeprägten Individualisierung zu beobachten. Anstatt sich für eine klare Position zu entscheiden und diese zum eigenen Lebensstil zu machen, gilt das entschiedene Sowohl-als-auch. Jeder mixt aus der breiten Angebotspalette sein persönliches Menü. Um gesellschaftlich anerkannt zu sein, ist nicht mehr konsequentes Handeln erforderlich, sondern Flexibilität und Toleranz [20].

Diese Entwicklung erlaubt es jedem Einzelnen, sich je nach „Gusto“ sowohl alternativ als auch gewohnt oder normal zu ernähren. Alternative Ernährung wird zu einem Angebot, das man zeitweilig aufgreifen und nutzen kann, ohne damit weitergehende Verpflichtungen einzugehen [21]. Sie ist käuflich zu erwerben und besitzt ein hohes soziales Ansehen. Alternative Ernährung wird so Teil einer geselligen Kultur, wird Teil unserer Freizeit, wird Gesprächsgegenstand im Freundes- und Bekanntenkreis. Wer anders is(s)t, ist in – und das, weil man eben nur ab und zu anders is(s)t, weil man jederzeit wieder zum „normalen“ (Ess-)Verhalten zurückkehren kann. Alternative Ernährung dient der Abwechslung, dem kleinen Abenteuer im Alltag, mit dem man sich etwas Gutes tut und mit dem man sein Verantwortungsbewusstsein gegenüber Um- und Nachwelt stilisiert [22]. Nicht der Vegetarier oder der Vollwertköstler ist typisch, sondern der Freizeitvegetarier, der Freizeitvollwertköstler.

## Alternative Ernährung – gesunde Ernährung

Die vorstehend nur angerissenen Veränderungen im breiten Feld alternativer Ernährung sind bemerkenswert. Wohl zu keiner Zeit war die Bedeutung

anderen Essens und anderen Lebens so präsent wie heute. Hohe Bildung und hohe Einkommen erlauben unterschiedliche Lebensentwürfe und einen Mix von Ernährungsweisen. Alternative Ernährung passt zu einer postmodernen, zu einer individualisierten Gesellschaft. Im Gegensatz zu früher muss keine komplette Ernährungsumstellung erfolgen, konsequent durchgehalten werden und sich in einer reglementierten Lebensführung, Selbstdisziplin und Enthaltensamkeit äußern. Dies alles ist nicht mehr notwendig. Doch trotz aller Möglichkeiten ist das Ziel das gleiche geblieben: sich gesellschaftlich zu integrieren, in diesem Rahmen kulturell eigene Lebensformen zu finden und anders zu sein [2]. Der Freizeitalternative steht fest auf dem Boden der dominanten Kultur. Obwohl für ihn weiterhin Sicherheit, Verlässlichkeit und Qualität wichtig sind, probiert er mehr und anderes aus; denn Wagemut und Entdeckerfreude genießen hohes Ansehen. Er verfolgt dabei vor allem seinen eigenen Nutzen, nicht den der Allgemeinheit. Gesundheits-, Genuss- und Geschmacksaspekte dominieren, ebenso das Sozialprestige außergewöhnlicher Produkte, Speisen und Dienstleistungen: Lebensstil statt Lebenskunst.

Sieht man diese Entwicklungen aus der Perspektive der Alternativen, so zeigt sich dort eine tiefgreifende Veränderung der Diskussionslagen. Gerade etablierte Alternative, wie Vegetarier und Vollwertköstler, geraten in eine relative Defensive, misst man sie an ihrem umfassenden Anspruch. Dieser tritt zurück zugunsten von Genuss und Geschmack, von Sicherheit und Qualität. Der Markterfolg ökologischer Produkte ist für sie kein Erfolg, da er nicht ihren Stamm stärkt und nicht ihre Wertvorstellungen unterstützt.

Zugleich gilt es zu bedenken, dass alternative Ernährung und gesunde Ernährung nicht deckungsgleich sein müssen – trotz Bio-Qualität. Die Frage nach einer zeitgemäßen und zukunftsfähigen Ernährung des Menschen lässt sich nicht allein durch Diskussionen über alternative Ernährungsformen lösen. Gesunde Ernährung muss immer in die aktuelle Lebenswelt eingebunden sein. Sie muss auf die Mehrheit zielen und den Nutzen des Einzelnen mit dem Nutzen der Allgemeinheit verbinden.

### Literatur:

1. *Spiekermann, U.*: EKultur heute - Was, wie und wo essen wir? In: *Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft*. Die Arbeit der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Rhema, Münster 1999, 41-56.
2. *Prahl, H.-W., Setzwein, M.*: *Soziologie der Ernährung*, Leske + Budrich, Opladen 1999, 109ff.
3. *Karmasin, H.*: Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt, Verlag Antje Kunstmann, München 1999, 158ff.
4. *Samsel, W.*: *Fitness-Center: Kunden, Gesundheit und Ernährung*, AID-Verbraucherdienst 45, 2000, 414-417.
5. *Der Vegetarismus im Jahre 2000. Ein Zukunftsbild aus Edward Bellamy's „Gleichheit“*, *Vegetarische Warte* 40, 1907, 92-93.
6. *Koebnick, C., Strassner, C., Leitzmann, C.*: *Rohkost-Ernährung. Teil 1 – Überblick und Bewertung der theoretischen Grundlagen*, AID-Verbraucherdienst 42, 1997, 244-250.
7. *Hoffmann, I., Groeneveld, M., Leitzmann, C.*: *Mit Vollwertkost gut versorgt*, UGB-Forum 16, 1999, 283-286.
8. *Strassner, C.*: *Ernähren sich Rohkostler gesünder? Die Gießener Rohkoststudie*, *Medizin/Gesundheit*, Heidelberg, 1998.
9. *Hoffmann, I.*: *Die Empfehlungen der DGE für den Verzehr von mehr Gemüse und Obst: Umsetzbarkeit und mögliche Konsequenzen*, *Ernährungs-Umschau* 46, 1999, 365-368.
10. *Diehl, J.M.*: *Motivation zu gesunder Ernährung*, AID-Verbraucherdienst 45, 2000, 442-449.
11. *Spode, H., Barlösius, E.*: *Der Kreuzzug der „Kohlrabi-Apostel“*, *NZZ-Folio* 1997, Nr. 4, 24-30.
12. *Barlösius, E.*: *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung*

- in die Ernährungsforschung, Juventa, Weinheim, München 1999, 53ff.
13. *Koerber, K. v., Männle, T., Leitzmann, C.*: *Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise*, 9. überarb. Aufl. Haug Verlag Heidelberg 1999.
  14. „10 Regeln der DGE“ wurden überarbeitet. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 25, 2000, A62.
  15. *Carle, R.*: *Industrielle Lebensmittelproduktion – hohe Qualität und schlechtes Image*, AID-Verbraucherdienst 44, 1999, 310-316.
  16. *Schönberger, G.*: *Natürlich natürlich? Gesunde Ernährung im Spannungsfeld zwischen konventionellen und ökologischen Lebensmitteln*, in: *Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft. Die Arbeit der Dr. Rainer Wild-Stiftung*, Rhema, Münster 1999, 109-118.
  17. *Spiekermann, U.*: *Alternative Ernährung. Die Lust am Anderssein*, UGB-Forum 18, 2001, 19-21.
  18. *Bio-Produkte im Einzelhandel – eine Bestandsaufnahme. Reichlich Ökolebensmittel in großen Einkaufsmärkten*, *Gordian* 100, 2000, 19.
  19. *Wellness, SZ-NET Special*, [http://www.lz-net.de/...](http://www.lz-net.de/)
  20. *Freizeit 2011, SZ-NET Special*, [http://www.lz-net.de/...](http://www.lz-net.de/)
  21. *Bruhn, M., v. Alvensleben, R.*: *Die langfristige Entwicklung der Verbrauchereinstellungen zu Bioprodukten*, Paper einer Tagung der GEWISOLA und SFER, Straßburg 12./13.10.2000 (Ms.).
  22. *Zander, U.*: *Öko-Kaufhäuser. Einkaufen mit Genuss und gutem Gewissen*, UGB-Forum 16, 1999, 126-129.

### Anschriften der Verfasser:

**Dr. Uwe Spiekermann**  
Georg-August-Universität Göttingen  
Institut für Wirtschafts- u. Sozialgeschichte  
Platz der Göttinger Sieben 5  
37037 Göttingen  
[uwe.spiekermann@wiwi.uni-goettingen.de](mailto:uwe.spiekermann@wiwi.uni-goettingen.de)

**Dipl. oec. troph. Gesa U. Schönberger**  
Dr. Rainer Wild-Stiftung  
In der Aue 4  
69118 Heidelberg  
[gesa.schoenberger@gesunde-ernaehrung.org](mailto:gesa.schoenberger@gesunde-ernaehrung.org)

**ERNÄHRUNGS  
UMSCHAU**  
Forschung & Praxis online

Jetzt mit neuem Auftritt im Internet

Login Themen Archiv Abo Mediadaten Anzeigen Service Kontakt

suchen

Immer mehr deutsche Hochschulen bieten Bachelor- oder Masterabschluss

19.10.01 Über 1000 Bachelor- und Masterabschlüsse können an deutschen Hochschulen 2001/02 erworben werden. HoF Wittenberg (Institut für Hochschulforschung) hat in Deutschland möglichen Bachelor- und Masterstudiengänge...

Bioprodukte, Nudelchips und Frischkäse



17.10.01 Auf dem Markt für Bio-Produkte sind nun auch Nudelchips und Frischkäse zu finden. Wie schon vor zwei Jahren sind diese Lebensmittel, z. B. Vollkornbrot, bereits mit dem neuen Öko-Siegel gekennzeichnet.

Klicken Sie doch mal rein:  
<http://www.ernaehrungsumschau.de>  
<http://www.ernaehrungs-umschau.de>

- News
- Editorial
- Wissenschaft aktuell
- Ernährungslehre und Praxis
- Mitteilungen
- Basiswissen
- Kurz berichtet