

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
Verzeichnis der Abkürzungen.....	VI
1. Idee und Konzeption der Untersuchung	1
2. Oecotrophologischer Bezugsrahmen.....	5
2.1 Ernährungsökologie als Bezugsdisziplin zur Begründung nachhaltiger Ernährungsstile.....	5
2.1.1 Das Bedürfnisfeld Ernährung.....	5
2.1.2 Grundsätze der Vollwert-Ernährung	7
2.1.3 Mit der Vollwert-Ernährung verwandte alternative Ernährungsformen	11
2.2 Ernährungsverhaltensforschung zur Analyse gesunder Ernährungsweisen	12
2.2.1 Begriffsbestimmungen Essen und Ernährung	12
2.2.2 Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten.....	13
2.2.3 Mahlzeiten als Fokus der Ernährungsverhaltensforschung.....	14
2.3 Eine haushaltswissenschaftliche Perspektive als theoretischer Bezugsrahmen für die Analyse nachhaltiger Ernährungsstile	17
2.3.1 Ernährungsversorgung im Kontext der Daseinsvorsorge privater Haushalte	17
2.3.2 Das häusliche Handlungssystem nach v. SCHWEITZER	18
2.3.3 Nachhaltiges Haushalten.....	21
2.3.4 Lebensstandard als Zielsystem häuslichen Handelns	24
2.3.5 Zusammenfassung.....	25
3. Vollwert-Ernährung aus der Perspektive des häuslichen Handelns.....	26
3.1 Modellentwicklung: Vollwert-Ernährung als prädikativer Lebensstandard	26
3.2 Individuelle Zielsetzungen: Funktionen des Essens	29
3.2.1 Deckung des physischen Bedarfs und Gesunderhaltung.....	30
3.2.2 Befriedigung ästhetischer und sensorischer Bedürfnisse	31
3.2.3 Schaffung von Sicherheit	31
3.2.4 Regulation von positiven und negativen Emotionen.....	32
3.2.5 Gemeinschaft bilden und erhalten.....	33
3.2.6 Schaffung von Identität und Selbstwert	33
3.2.7 Befriedigung von ethischen, religiösen oder spirituellen Bedürfnissen	35
3.2.8 Funktionen von Essen in Bezug auf Vollwert-Ernährung.....	35
3.3 Handlungsspielräume und Handlungsalternativen.....	36
3.4 Muster der Ernährungsversorgung.....	41
3.4.1 Lebensmitteleinkauf.....	42
3.4.1.1 Arbeitswirtschaft.....	42
3.4.1.2 Finanzwirtschaft	44
3.4.1.3 Bedeutung des Lebensmitteleinkaufs für eine nachhaltige Ernährung	45
3.4.1.4 Konzept des nachhaltigen Konsums	46
3.4.2 Zubereitung	46
3.4.3 Mahlzeitengestaltung	50
3.4.4 Fazit: Muster der Ernährungsversorgung	53
3.5 Handlungsspielräume im Marktsystem und sozialem Umfeld	54

3.5.1	Zugangsmöglichkeiten im Marktsystem	54
3.5.2	Gesellschaftliche Rahmenbedingungen	55
3.6	Ressourcen	57
3.6.1	Einkommen, Zeit und Bildung	57
3.6.2	Kenntnisse und Fertigkeiten der Nahrungszubereitung	59
3.6.3	Soziales Netzwerk	60
3.7	Akteure im Haushalt	62
3.7.1	Werte, Einstellungen und Konsum- und Ernährungstypen	63
3.7.2	Gesundheitsvorstellungen, Umweltmentalitäten und Kontrollüberzeugungen	66
3.7.2.1	Kontrollüberzeugungen, Gesundheitsvorstellungen und -handeln im Alltag	66
3.7.2.2	Sozial-kognitive Faktoren gesunder Ernährungsweisen	67
3.7.2.3	Umweltmentalitäten	68
3.7.3	Schlüsselbildungserlebnisse und Barrieren für nachhaltiges Konsumverhalten	69
3.7.4	Abstimmungsprozesse im Haushalt	71
3.7.4.1	Abstimmungsprozesse zwischen den haushaltsinternen Ressourcen und den Anforderungen der Daseinsvorsorge	71
3.7.4.2	Abstimmungsprozesse im partnerschaftlichen Zusammenleben im Haushalt	72
3.7.4.3	Abstimmungsprozesse zwischen den Haushalten und ihren gesellschaftlichen Rahmenbedingungen	74
3.8	Zusammenfassung des Forschungsstands	74
3.9	Entwicklung der Fragestellung für die empirische Untersuchung	77
4.	Untersuchungsdesign	80
4.1	Haushaltsanalyse	82
4.2	Mahlzeitenprotokoll	84
4.3	Leitfadenstrukturiertes ExpertInneninterview	87
4.4	Ablauf und Rahmenbedingungen der Untersuchung	88
4.5	Auswahl und Motivation der teilnehmenden Haushalte	90
4.5.1	Anwerbung und Auswahl der Haushalte	90
4.5.2	Motivation zur Teilnahme an der Studie	92
4.5.3	Interviewpartnerinnen und -partner	93
4.6	Gütekriterien der Erhebungsinstrumente und Auswertung	93
5.	Ergebnisdarstellung	97
5.1	Charakterisierung der Haushalte	97
5.1.1	Die sehr konsequenten VWE-Haushalte	98
5.1.2	Die konsequenten VWE-Haushalte	99
5.1.3	Die moderaten VWE-Haushalte	103
5.1.4	Fazit	104
5.2	Lebenslage und Ressourcen der Haushalte	104
5.2.1	Haushaltsmitglieder und Aufgabenteilung	104
5.2.2	Haushaltsinterne Ressourcen und Wohnstandort	105
5.2.3	Haushaltsstile in Hinblick auf Gesundheits- und Umwelthandeln sowie soziales Engagement	109
5.2.4	Fazit	112
5.3	Akteure im Haushalt	112

5.3.1	Sinnsetzungen und Bedeutung der Ernährung	113
5.3.1.1	Stellenwert der Ernährung	113
5.3.1.2	Schlüsselbildungserlebnisse.....	115
5.3.1.3	Begründung der Vollwert-Ernährung	116
5.3.1.4	Ernährungserziehung	119
5.3.1.5	Wahrnehmung eigener Handlungsspielräume in Hinblick auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft.....	120
5.3.1.6	Fazit	124
5.3.2	Abstimmungsprozesse.....	125
5.3.2.1	Abstimmungsprozesse zwischen den Partnern	125
5.3.2.2	Abstimmungsprozesse mit Kindern.....	130
5.3.2.3	Akzeptanz der Vollwert-Ernährung im sozialen Umfeld.....	136
5.3.2.4	Fazit	142
5.4	Muster der Ernährungsversorgung.....	143
5.4.1	Lebensmitteleinkauf.....	143
5.4.1.1	Umsetzung der Grundsätze des ökologisch-ethischen Konsums	144
5.4.1.2	Arbeitswirtschaft.....	146
5.4.1.3	Finanzwirtschaft	150
5.4.1.4	Einkaufsorganisation und Phasen der Beschaffungsarbeit	152
5.4.1.5	Eigenproduktion und Vorratshaltung.....	156
5.4.1.6	Fazit	158
5.4.2	Mahlzeitengestaltung und Nahrungszubereitung	159
5.4.2.1	Speisenauswahl.....	159
5.4.2.2	Umsetzung der Grundsätze einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise.....	163
5.4.2.3	Arbeitswirtschaft.....	167
5.4.2.4	Zeitliche und soziale Mahlzeitengestaltung.....	173
5.4.2.5	Fazit	177
5.4.3	Außer-Haus-Verzehr	178
5.5	Nutzung der Handlungsspielräume und ihre Grenzen	181
5.5.1	Zusammenfassung: Umsetzung der Grundsätze und Konsequenztypen.....	182
5.5.2	Zusammenfassung des zeitlichen und finanziellen Aufwands der VWE-Haushalte	184
5.5.3	Selbst wahrgenommene Barrieren der VWE-Haushalte	185
5.5.4	Veränderung der Konsequenz entlang der Haushaltsbiographie.....	190
5.5.5	Fazit.....	192
6.	Handlungsstrategien zur Umsetzung der Vollwert-Ernährung	194
6.1	Inhaltsebene: Grundsätze der Vollwert-Ernährung.....	194
6.2	Bedeutungsebene: Vollwert-Ernährung und Funktionen des Essens.....	200
6.3	Haushaltsebene: Vollwert-Ernährung als haushälterisches Handeln	204
7.	Schlussbetrachtungen und Ausblick	208
7.1	Zusammenfassung	208
7.2	Forschungsperspektiven.....	210
7.3	Förderung nachhaltiger Ernährungsstile	212
8.	Literatur	216
9.	Anhang.....	227

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1:	Das Bedürfnisfeld Ernährung als Handlungszusammenhang	6
Abb. 2.2:	Vollwert-Ernährung als gesundheitsfördernde Ernährungsweise und ökologisch-ethischer Konsum.....	10
Abb. 2.3:	Dimensionen der Ernährungsforschung.....	13
Abb. 2.4:	Soziale Determinanten des Ernährungsverhaltens in Familien	14
Abb. 2.5:	Modell einer Mahlzeit.....	16
Abb. 2.6:	„Mahlzeitenpyramide“: Mahlzeiten in der familialen Lebenswelt	17
Abb. 2.7:	Das häusliche Dreieck	19
Abb. 2.8:	Der Lebensstandard und seine Merkmalsdimensionen	24
Abb. 3.1:	Modell zur Analyse nachhaltiger Ernährungsstile aus einer Haushaltsperspektive	27
Abb. 3.2:	Ressourcen und Restriktionstypen im Modell zur Analyse nachhaltiger Ernährungsstile aus einer Haushaltsperspektive	41
Abb. 3.3:	Vergleich des Anteils der NaturkostkundInnen in den Milieus mit der Gesamtbevölkerung	61
Abb. 3.4:	Häufigkeiten der Ernährungscluster des ZUMA-Datensatzes der GfK	65
Abb. 5.1:	Eingekaufte Lebensmittel nach Gruppen in Mengen pro Woche und Qualität - Durchschnitt aller Haushalte.....	145
Abb. 5.2:	Anteil der eingekauften Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung in Prozent pro Haushalt.....	146
Abb. 5.3:	Angebotene Lebensmittelgruppen in fünfzehn VWE-Haushalten, in denen gefrühstückt wird.....	160
Abb. 5.4:	Häufigkeiten der angebotenen Lebensmittelgruppen bei insgesamt 116 warmen Mahlzeiten (mittags und/oder abends) während einer Woche in sechzehn Haushalten.....	161
Abb. 5.5:	Häufigkeiten der angebotenen Lebensmittelgruppen pro Woche bei insgesamt 91 kalten Hauptmahlzeiten (abends oder mittags) während der Protokollwoche in sechzehn Haushalten.....	162
Abb. 5.6:	Anteil von Vollkornprodukten bei eingekauften Getreideerzeugnissen ohne Brot.....	166
Abb. 5.7:	Soziale Gestaltung der Hauptmahlzeiten werktags und am Wochenende in Prozent der in den Haushalten eingenommenen Mahlzeiten	175

Tabellenverzeichnis

Tab. 2.1:	Die Megatrends im Bedürfnisfeld Ernährung mit Beispielen	7
Tab. 2.2:	Sichtbare und unsichtbare Elemente des Ernährungsverhaltens	13
Tab. 2.3:	Leitbilder und Maßstäbe zur Beurteilung nachhaltigen Haushaltens	22
Tab. 3.1:	Übersicht über potentielle Restriktions- bzw. Ressourcenkategorien für individuum-bezogene Fragestellungen.....	37
Tab. 3.2:	Arbeitszeitaufwand für Einkauf pro Tag, Ergebnisse ausgewählter Untersuchungen	43
Tab. 3.3:	Arbeitsbedarf und Arbeitsaufwand für die Beköstigung pro Tag, Ergebnisse ausgewählter Untersuchungen	48
Tab. 3.4:	Zielgruppen und Konsumtypen für einen nachhaltigen Konsum.....	64
Tab. 4.1:	Eingruppierung der Haushalte nach Alter der Kinder und Erwerbstätigkeit der Mütter	91
Tab. 5.1:	Höhe des monatlichen Netto-Haushaltseinkommens einschließlich Transferzahlungen wie Erziehungsgeld, Kindergeld	106
Tab. 5.2:	Entfernung und Verkehrsmittel zu wöchentlich genutzten Einkaufsstätten.....	109
Tab. 5.3:	Gesellschaftliches Engagement und Ehrenamt der Haushalte	112
Tab. 5.4:	Dauer der Praktizierung der Vollwert-Ernährung.....	115
Tab. 5.5:	Begründungs- und Handlungsschwerpunkte der Haushalte für die Praktizierung der Vollwert-Ernährung.....	117
Tab. 5.6:	Konstellationen der Trägerschaft der Vollwert-Ernährung.....	127
Tab. 5.7:	Einkaufshäufigkeit, Zeitbedarf für Lebensmitteleinkauf, Anzahl der Einkaufsstätten und Anteil eingekaufter Bio-Lebensmittel	148
Tab. 5.8:	Ausgaben in Euro der Haushalte für Lebensmittel pro Haushaltsmitglied und Woche	151
Tab. 5.9:	Eigenproduktionsanteil der Haushalte	156
Tab. 5.10:	Art und Umfang der Eigenproduktion der VWE-Haushalte	157
Tab. 5.11:	Häufigkeit des Obst- und Rohkostverzehr (Salat, Gemüse) während der Protokollwoche.	165
Tab. 5.12:	Menge der eingekauften Süßigkeiten pro Woche nach Qualität.....	167
Tab. 5.13:	Arbeitszeit für Nahrungszubereitung pro Woche	168
Tab. 5.14:	Durchschnittliche Arbeitszeit für Zubereitung der warmen Hauptmahlzeiten (mittags oder abends) in Minuten pro Tag.....	170
Tab. 5.15:	Mahlzeitenrhythmus in den 16 Haushalten während der Protokollwoche.....	174
Tab. 5.16:	Übersicht: Einstufung der Haushalte nach Konsequenz der Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung.....	183
Tab. 5.17:	Übersicht des Arbeits- und Geldaufwands für Beköstigung.....	184
Tab. 6.1:	Beispiele für förderliche und hinderliche Bedingungen zur Umsetzung der Grundsätze der Vollwert-Ernährung dargestellt an den Restriktions- und Ressourcenkategorien	199