

5. BZfE-Forum

Herausforderungen meistern – Zukunft gestalten

Essen zwischen gestern und morgen

30. September 2021

Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop

Universität Hohenheim

Essen heute: die Effekte der Corona-Pandemie

Es ist bekannt, dass globale wie lokale Krisen Einfluss auf unser Ernährungsverhalten nehmen. Hintergrund dafür ist neben den sich ändernden äußeren Umständen, wie beispielsweise gesetzlichen Vorgaben oder dem bestehenden Lebensmittelangebot, auch die persönliche Betroffenheit. Letzteres kann die Lebens- und Arbeitssituation tangieren oder auch den eigenen Umgang mit der Krise, was sich durch die jeweilige emotionale Verarbeitung in einem veränderten Essverhalten widerspiegeln kann. Letztlich ist wohl häufig auch davon auszugehen, dass ein Zusammenspiel all dieser Faktoren ausschlaggebend für solche krisenabhängigen Veränderungen des Ernährungsverhaltens ist.

Die Corona Pandemie stellt aktuell eine Krise dar, die zahlreiche Lebensumstände bestimmt und teils schwer beeinträchtigt. Dies bedeutet für viele Menschen erhebliche Veränderungen im Leben. Bezogen auf das Ernährungsverhalten äußern sich diese durch eine Anpassung im Einkaufs- und im Kochverhalten, sowie direkt durch veränderte Lebensumstände, deren Auswirkung auf das individuelle Stressgeschehen und schlussendlich den Umgang damit.

Ernährung spielt beim Umgang mit Stress und emotionaler Belastung eine große Rolle, dies äußert sich häufig in einer vermehrt zu beobachtenden Gewichtszu- oder abnahme. Auch der Körper und das Nervensystem zeigen physiologische Reaktionen bei Stress, die wiederum direkt die Nahrungsaufnahme beeinflussen. Doch nicht jeder reagiert auf Veränderungen in der Umwelt gleich und entsprechend wirkt sich auch Stress individuell von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus. Forschungsergebnisse zeigen zum Beispiel, dass Stress bei Frauen eher zu Veränderungen im Ernährungsverhalten führt als bei Männern. Auch Menschen, die emotional instabil sind, neigen schneller dazu, von ihren eigentlichen Essgewohnheiten abzuweichen. Des Weiteren sind wieder die jeweiligen Lebensumstände, die Gewohnheiten der Menschen, wie auch Persönlichkeitseigenschaften oder das Alter Faktoren, die direkt mit der Ausprägung der Stressreaktion in Zusammenhang stehen und dementsprechend in unterschiedliche Richtungen – sei es negativ oder auch positiv – die individuellen Ernährungsverhalten in Krisensituationen beeinflussen.

Im Hinblick auf die Zukunft kommt die Frage auf, ob die beobachteten guten und auch weniger guten Veränderungen bleibend sind oder nach Abklingen der Pandemie wieder verschwinden. Dies ist nicht leicht zu beantworten. Zum einen fördern Krisen Verhaltensänderung und können die eigene Motivation für einen gesunden Lebensstil steigern, zum anderen verändert sich unser Verhalten insbesondere dann, wenn es intrinsisch motiviert und nicht wie im Falle der aktuellen Corona-Pandemie zu großen Teilen von äußeren Umständen reguliert und vorgegeben wird. Klassische Strategien und Ansätze aus den bereits etablierten Therapien können sicherlich helfen, positive Veränderungen nachhaltig in unsere Gewohnheiten zu integrieren. Doch auch hier gilt es zu beachten, dass nicht jeder in derselben Situation steckt, Menschen auf Veränderungen individuell reagieren und nicht jede Hilfe für jeden förderlich ist.
