



# T

Im Gespräch mit ...  
*Thomas Ellrott*

„Die digitale Vernetzung wird erheblichen Einfluss darauf haben, was und wie wir essen“ ist PD Dr. med. Thomas Ellrott überzeugt. Mit dem VDL sprach der Arzt und Ernährungspsychologe über aktuelle und zukünftige Ernährungstrends.

**C**lean Eating, vegan, laktosefrei: Ohne Philosophie beim Essen scheint es heute kaum noch zu gehen, oder?

Zumindest ist es ein Fakt, dass immer mehr Menschen solche Ernährungsstile übernehmen. In jüngsten Studien sind es etwa 20 % der Bevölkerung, die sich zu einem besonderen Ernährungsstil bekennen.

**Welche Aspekte stehen bei der Wahl dieser Ernährungsstile im Vordergrund: Sind es vor allem gesundheitliche, ökologische oder ökonomische Gründe?**

Die primären Motive dürften Gesundheit und Ökologie sein. Ökonomische Gründe kann man vernachlässigen, denn in der Regel ist das Praktizieren eines besonderen Ernährungsstils mit höheren Kosten verbunden. Konsum – und Ernährung ist Konsum – erfüllt heute jedoch nicht mehr nur die basale Befriedigung von Bedürfnissen, sondern immer mehr auch den Zweck einer Selbstdefinition. Durch Konsum zeigen die Menschen, wer sie sind oder wer sie sein wollen. Dieses Motiv kann die Primärmotive stark überlagern.

**Also dient Essen als Statussymbol?**

Ohne Frage, denn Essen ist Konsum und Status wird heute stark über Konsum aus-

gedrückt. Es geht also um eine erwünschte bzw. inszenierte Gemeinschaft auf der einen Seite, um Distinktion zu davon abweichenden Gruppen auf der anderen Seite.

**Wieso ist der Wunsch nach Gemeinschaft in diesem Zusammenhang wichtig?**

Soziale Zugehörigkeit und Verortung sind für das Leben von größter Bedeutung. Familie, Religion und teilweise auch der Beruf stiften diesen Sinn. Das kann aber auch das Hobby sein, das soziale Engagement, die eigene Musik, der Sport oder in jüngerer Zeit auch zunehmend der Ernährungsstil.

**Apropos Religion: Die Beschäftigung mit der eigenen Ernährung ist für manche Menschen eine Art Ersatzreligion geworden. Warum wird die Bedeutung der Nahrungsaufnahme heutzutage so überhöht?**

Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass die zwei wichtigsten Sinn- und Wertstrukturen im Leben – Familie und Religion – sukzessive an Bedeutung einbüßen. Familie und Religion sind aber typischerweise die wichtigsten „Leitplanken“ im Leben. Wenn diese weniger wichtig werden, entsteht Bedarf für neue Leitplanken. Denn

---

**„Etwa 20 % der Bevölkerung bekennen sich zu einem besonderen Ernährungsstil. Der liefert Halt, Orientierung und alternative Sinnstrukturen.“**

---

ein Leben ohne Leitplanken, also ohne Halt und Orientierung, ist kaum möglich. Der eigene Ernährungsstil kann diesen Bedarf tatsächlich abdecken, denn auch der Ernährungsstil liefert Halt, Orientierung und alternative Sinnstrukturen.

### Welchen Halt bietet einem beispielsweise eine vegane Ernährung?

Konsum hat heute einen starken Einfluss auf die soziale Einbettung. Dieser Nutzen kann so stark sein, dass er andere Aspekte wie Tierschutz, Klimaschutz und Gesundheit deutlich überwiegt. Um beim Beispiel vegane Ernährung zu bleiben: Wer sich erstmals als „Neu-Veganer“ in einer großen Vegan-Community im Netz anmeldet, wird sofort warmherzig als neues Familienmitglied empfangen und erfährt erheblichen sozialen Zuspruch. Für den einzelnen kann dieser soziale Mehrwert weit größer sein als der Nutzen der eigentlichen Motive wie Tierschutz.

### Ist das auch ein Grund dafür, dass Menschen in den sozialen Netzwerken so gerne Essen posten?

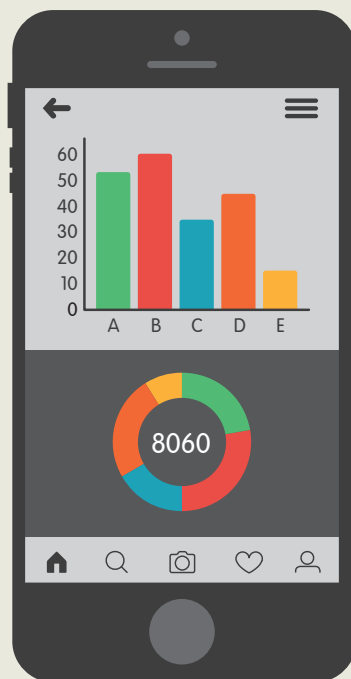
Absolut ja! Das Foto vom eigenen Essen wird als eine Art digitales Tattoo gebraucht. Man kann damit zeigen, wer man ist und zu wem man gehören möchte. Dafür wird teilweise mit einem unglaublichen Aufwand inszeniert. Perfekte Fotos vom Essen sind die neuen Statussymbole, zumindest in bestimmten Kreisen der Gesellschaft.

### Immer mehr Menschen verzichten auf Laktose oder Gluten, auch wenn gar keine Intoleranz bei ihnen besteht. Warum gelten Defizite plötzlich als hip?

Wer ganz normal isst, hat – zumindest von Seiten der Ernährung betrachtet – kein Gesicht in der Menge, ist allenfalls durchschnittlich, nichts Besonderes ... Das ändert sich schlagartig, wenn man beginnt, einen solchen Ernährungsstil zu praktizieren. Plötzlich steht man im Mittelpunkt, bekommt Aufmerksamkeit und Zuwendung, hat ein Gesprächsthema. Letztlich gelingt es auch, die Komplexität von Entscheidungen beim Essen zu reduzieren, weil es ab sofort ein klares Kriterium dafür gibt.

### Ist die Individualisierung der Ernährungsstile ein Wohlstandsphänomen?

Die beliebige Gestaltung der eigenen Ernährung setzt die entsprechenden finanziellen Möglichkeiten voraus. Ein be-



„Er kennt die Nährwerte aller Lebensmittel, beobachtet fortwährend unser Essen und unseren Stoffwechsel und funkt diese Messdaten an das Smartphone der Zukunft.“

sonderer Ernährungsstil erfordert in den meisten Fällen höhere oder sogar deutlich höhere finanzielle Ressourcen. So gesehen kann man die Individualisierung der Ernährungsstile durchaus als ein Wohlstandsphänomen verstehen.

Wie lässt es sich erklären, dass das Thema Ernährung heutzutage eine so wichtige Rolle spielt? Was hat sich in unserer Gesellschaft im Vergleich zu früher geändert?

Wir haben uns als Gesellschaft zweifelsohne von der Befriedigung basaler Bedürfnisse emanzipiert, so dass wir stärker gestalterisch eingreifen können. Heute steht zunehmend die Optimierung der eigenen Gesundheit im Vordergrund, aber auch die Berücksichtigung der Lebensverhältnisse auf dem Planeten und die aktive Gestaltung sozialer Gemeinschaften.

### Sind Menschen, die einen strengen und eingeschränkten Ernährungsplan verfolgen, auch in anderen Lebensbereichen besonders konsequent?

Das ist eine spannende Frage, die ich noch nicht beantworten kann. Es könnte einmal sein, dass Geradlinigkeit und Konsequenz Merkmale der gesamten Persönlichkeit sind. Es ist aber auch denkbar, dass Kontrolle in anderen Lebensbereichen misslingt und nur beim eigenen Ernährungsstil gelingt.

### Sind alle sozialen Schichten gleichermaßen von diesem Phänomen betroffen oder gibt es hier Unterschiede?

Auch das ist noch nicht in aller Tiefe erforscht. Im Moment sieht die Tendenz so aus, als ob es eher jüngere Menschen mit höherem Bildungsgrad sind und auch mehr Frauen als Männer.

### Die Beschäftigung mit Lebensmitteln nimmt bei manchen Menschen ja schon zwanghafte Züge an.

In der Wissenschaft wird tatsächlich diskutiert, ob Orthorexia nervosa – das krankhafte sich Beschäftigen mit der eigenen Ernährung – als neue Essstörung aufgenommen werden soll. Der übertriebene Selbstoptimierungswahn ist wahrscheinlich ein neuzeitliches Phänomen, da größere Gestaltungsspielräume eine wichtige Voraussetzung dafür darstellen.

### Gerade das Thema Fleisch polarisiert: Während die einen darauf verzichten, legen andere besonderen Wert auf Edelfleisch und sind bereit, für Luxusgrills mehrere Tausend Euro hinzulegen. Geht es hierbei nur um den Geschmack oder erfüllt der Trend zum Edel-Food ebenfalls eine sinnstiftende Funktion?

Dabei dürfte es nicht allein um geschmackliche Optimierung gehen. Es geht immer auch um die Sehnsucht nach Gemeinschaft beim Essen. Das gemeinsame Grillen ist archetypisch für diese Sehnsucht. Man kommt um das gemeinsame Lagerfeuer

zusammen und erfreut sich sowohl an der Gemeinschaft wie auch am Essen. Das Feuer strahlt zudem Sicherheit, Kontrolle und Geborgenheit aus. Gemeinsames Essen ist ein soziales Lagerfeuer und als solches hochgradig sinnstiftend. Der neue Edel-Grill kann ein vorzüglicher Anlass dafür sein.

**Beim Fleischkonsum gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern, Warum fällt es Frauen leichter, ihren Fleischkonsum zu reduzieren?**

Weil Frauen damit weniger gegen das allgemeine Rollenverständnis verstoßen als Männer.

**Der Online-Handel boomt. Immer mehr Menschen lassen sich auch ihre Lebensmittel nach Hause liefern. Ein Trend, der Zukunft hat?**

Ja, denn Einkaufen und Kochen wird oft als Zeitverlust empfunden, das Essen selbst hingegen nicht.

**Auf welche Verbaucherwünsche sollten sich Hersteller künftig einstellen, beispielsweise in puncto Verpackungsdesign?**

Verbraucher schätzen auf der einen Seite eine attraktive Präsentation der Lebensmittel und eine hygienische Verpackung, da diese eine längere Frische ermöglicht. Auf der anderen Seite ist es für ihn erschreckend, wie schnell sich der gelbe Sack mit Lebensmittelverpackungen füllt. Hier sind ohne Frage neue Lösungen sehr willkommen.

**Auch das Thema Insekten als Nahrungsmittel liegt im Trend. Aus ökologischer und auch aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht sicherlich einiges für deren Verzehr, doch die psychologischen Barrieren sind auch sehr hoch. Glauben Sie, dass Insekten hierzulande eines Tages regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen werden?**

Ja, allerdings erst in Jahrzehnten. Was wir essen und was nicht ist sehr stark kulturell geprägt. Kultur wandelt sich ständig, allerdings mit niedriger Geschwindigkeit. Wenn eine Gesellschaft mit dem bisherigen gut gefahren ist, dann ist das Beharren darauf durchaus klug. Das Neue kann immer auch unerwünschte Folgen haben. Auch die Einführung der Kartoffel als geschätztes Lebensmittel hat Generationen gebraucht, Stichwort Kartoffelbefehl Friedrichs des Großen.

## „Was wir in Zukunft essen, wird viel stärker personalisiert sein und zu den eigenen Genen und der jeweiligen Stoffwechselsituation passen.“

**Der technische Fortschritt in der Lebensmittelbranche ist rasant. Da werden 3-D-Drucker erfunden, mit deren Hilfe wir unser Essen zuhause ausdrucken können, und Kühlschränke, die zur Neige gehende Nahrungsmittel automatisch nachbestellen. Haben diese Neuerungen Ihrer Meinung nach Aussicht auf Erfolg?**

Die neuen zunehmend digitalen Lebenswelten sind durch vielfältige technische Assistenzsysteme charakterisiert, natürlich auch in der Küche. Viele würden es heute schon sehr begrüßen, wenn der Kochroboter zuhause sich während eines langen Arbeitstages um das Abendessen kümmert, das just in time lecker duftend auf dem Tisch steht, wenn man erschöpft mal wieder viel zu spät aus dem Büro nach Hause kommt.

**Stehen diese Entwicklungen nicht im Gegensatz zu dem ebenfalls zu beobachtenden Trend nach Natürlichkeit und Ursprünglichkeit sowie dem Wunsch nach Gemeinschaft und Geborgenheit, der ja traditionell mit Essen verbunden wird?**

Die Lohmann-Stiftung hat in ihrer letzten Studie herausarbeiten können, dass technologische Fortschritte in der Energiebranche oder Automobilbranche von

der Bevölkerung als sehr willkommen bewertet werden. Ganz im Gegensatz dazu ist die Bewertung eben solcher Fortschritte in der Lebensmittelbranche. Hier herrscht ein falscher Romantizismus: Nur alles Natürliche und Ursprüngliche ist gut. Für die Branche ist das eine große Kommunikationsaufgabe.

**Wagen wir einen Blick in die Zukunft: Wie werden wir uns in 20 oder 30 Jahren ernähren?**

Die digitale Vernetzung wird erheblichen Einfluss darauf haben, was und wie wir essen. Den Spurhalte-Assistenten, den wir schon heute aus dem Auto kennen, wird es dann auch für unsere Ernährung geben. Er kennt die Nährwerte aller Lebensmittel, beobachtet mit Hilfe vieler kleiner Sensoren fortwährend unser Essen und unseren Stoffwechsel, funkt diese Messdaten permanent an das Smartphone der Zukunft und wacht so darüber, dass unser Essen gesundheitlich optimal und möglichst nachhaltig ist. Was wir in der Zukunft essen wird somit viel stärker personalisiert sein und zu den eigenen Genen und der jeweiligen Stoffwechselsituation passen. Auf diese Weise wird es gelingen, die eigene Ernährung so zu modellieren, dass vielen ernährungsabhängigen Erkrankungen effektiv vorgebeugt werden kann. Damit in einem solchen Szenario Genuss und Spontaneität nicht auf der Strecke bleiben, können vom System von vornherein Spielräume eingeplant werden, z.B. für das Abendessen, das Essen am Wochenende oder den Schokoriegel zwischendurch. (jr)

### PD Dr. med. Thomas Ellrott

PD Dr. med. Thomas Ellrott ist Arzt und leitet das Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen. Er ist Mitglied im Nestlé-Zukunftsforum, das sich mit gesellschaftlichen Veränderungen befasst. Zudem steht Herr Ellrott der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen, als wissenschaftlicher Leiter vor.