



Essen als Ressource

Kraftspender, Seelenfutter, Starkmacher

Kommunale Gesundheitskonferenz
Rhein – Neckar-Kreis - Heidelberg

Dr. Silke Lichtenstein | Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg
06. Oktober 2022

www.gesunde-ernaehrung.org

1

Gestatten? Dr. Rainer Wild-Stiftung!

30 JAHRE



Gesunde Ernährung – wissenschaftlich, umfassend, weitblickend

WAS		DIE 6 Ws GESUNDER ERNÄHRUNG.
WANN		
WO		
WIE		
WARUM		
MIT WEM		

Die Perspektive wechseln

Wenn ich durch die Brille
meines Gegenübers blicke,
öffnet sich das Fenster des
Verständnisses.

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

2

2

1. Begriffe und Einführung

Das Menü

Quelle: unesco 2015



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

1. Die Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung
2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche
3. Die Potenziale: Essen als Ressource

3

14.10.2022

3

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Was ist Gesundheit?



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

▪ Definition der WHO (1948)

„Health is a **state** of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“

„...Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlergehens [...] **nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen...**“

Quelle: World Health Organization 1948

4

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

4

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Quelle: Antonovsky 1997

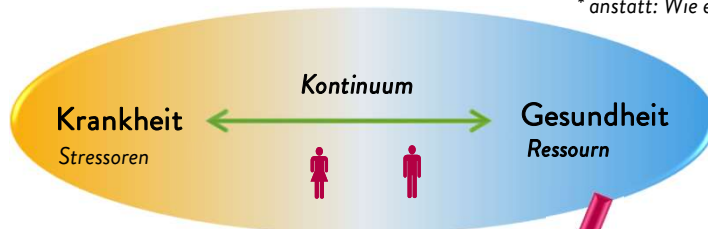
Was ist Gesundheit?



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

- Salutogenese-Modell (A. Antonovsky) Wie entsteht Gesundheit ?

* anstatt: Wie entsteht Krankheit (Pathogenese)?



Kohärenzgefühl (sense of coherence = SOC)

... umfassendes, dauerhaftes und dynamisches Vertrauen, dass das Leben und seine Anforderungen **verstehbar** (comprehensive), **handhabbar** (manageable) und **sinnerfüllt** (meaningful) sind ...

5

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

5

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Quelle: nach Heindl 2009

Gesundheit als Zielgröße: Prävention vs. Gesundheitsförderung



6

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

6

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung
 Was gesundes Essen wirklich können muss



Mahlzeit!

Energie, Nährstoffe, Inhaltsstoffe

Gemeinschaft, Austausch

Tagesstruktur, Aufgabe

Wertschätzung, Fürsorge, Geborgenheit

Emotion, Erlebnis, Genuss/Sinne, Motorik



Identität, Zugehörigkeit, Abgrenzung, Erinnerung

Sicherheit, Selbstwirksamkeit, Eigenständigkeit

Quelle: D
 7 ©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022 14.10.2022

7

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung
 Genuss als Teil von gesunder Ernährung

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

1 Lebensmittelvielfalt genießen
 Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

9 Achtsam essen und genießen
 Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 (Download z.B.: <https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/10-Regeln-der-DGE-aktualisiert.pdf>)

8 ©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022 14.10.2022

8

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Pathogenese – Gesundheit durch Risikoreduktion?

Quelle: nutri-score | Penny.de



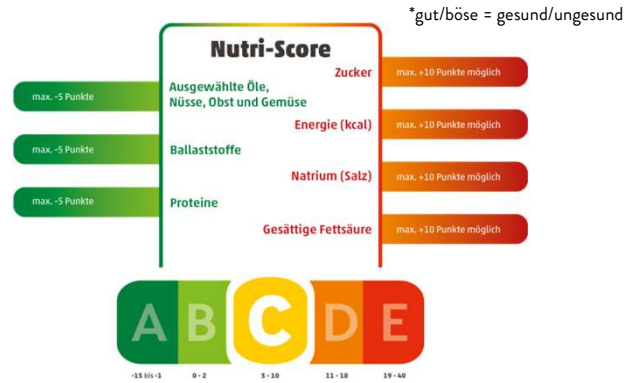
Dr. Rainer Wild STIFTUNG

Prävention

Was macht Menschen krank?

Risiken

- Diskurs um gesunde Ernährung
- risikobezogen, dichotom/normativ



1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Pathogenese – Gesundheit durch Risikoreduktion?



Dr. Rainer Wild STIFTUNG

Prävention

Was macht Menschen krank?

Risiken



1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Der öffentliche Diskurs: Wertschätzung?

Quellen: #

Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

- Kommunikation über Ernährung
 - wenig Wertschätzung für Wertschöpfung
 - militaristische, alarmistische Sprache, „hate speech“
 - Polarisierung, „Feindbilder“, Stigmata
 - Defizite und Risiken, Skandale und Betrügereien kommunizieren
Bedrohung, Ohnmacht
 - Sehr viele verschiedene Normen und widersprüchliche Konzepte

11

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

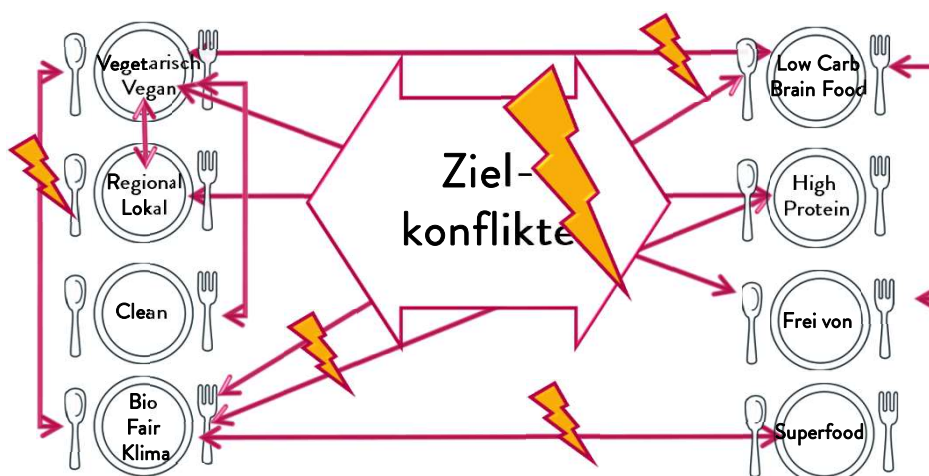
14.10.2022

11

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Gesundheit und Essen - harte Beziehungsarbeit

*Quellen: Nestlé Deutschland, Tischer, Rützler 2016 – Hinweis: beispielhafte Auswahl, keine Empfehlung

Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

12

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

12

1. Begriffe: Gesundheit, gesunde Ernährung

Gesundheit und Essen - harte Beziehungsarbeit



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

Das Problem Pathogenese dichotomer/normativer* Sichtweisen:

*gut/böse = gesund/ungesund

- **Genuss?**
→ Misstrauen, geringes Zutrauen/Ohnmacht, ungutes Baugefühl, Kohärenz ?
- **Dichotomien = Verbote** (implizit, u.a. moralisch, ethisch...) → Gegenregulation
- **Nicht haltbar** (Wissenschaft + Praxis!) → scheitern am Alltag
- **Nicht passend, nicht identisch** mit eigenen Werthaltungen → scheitern an Motiven
- Bsp. Geringes Körpergewicht kulturell sehr unterschiedlich bewertet

Fertigprodukte!

Softdrinks!

Fast Food!



13

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

13

2. Die Fakten: Essen und Psyche und Essen

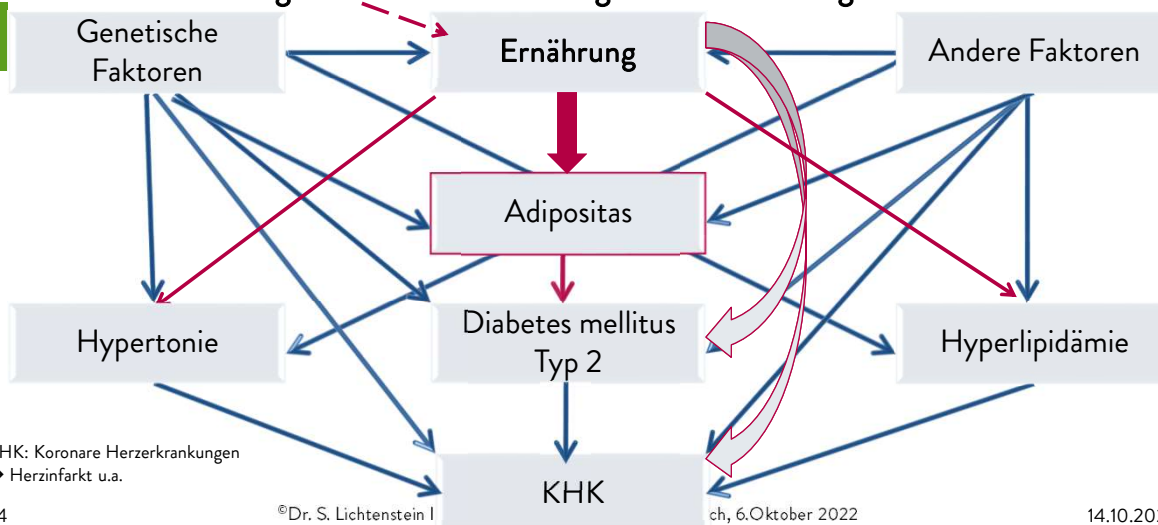
Pathogenese als Sackgasse

Quelle: nach Wahrburg 2016



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

Zusammenhänge zwischen Ernährung und Erkrankungen



14

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

14

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Pathogenese = leicht widerlegbar



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

WICHTIG:

- Korrelation heißt Häufung **NICHT = Kausalität**
- Bezüge Ernährung/Krankheitsentstehung sind **NICHT zwingend umkehrbar**
→ allein Ernährung reicht bei Übergewicht i.d.R. nicht für Gewichtsnormalisierung
- Wirkung **NICHT ohne Nebenwirkung (!)**

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

15

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Risikofaktor Stress

Quelle: nach Renner 2022



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

- Stress als Risikofaktor für Übergewicht: wissenschaftlich nicht belegt

Metaanalysen:

- Stress und Übergewicht **kaum** Zusammenhang [Wardle et al 2011]
- Stress und Qualität Lebensmittelauswahl **kaum** Zusammenhang [Hill et al. 2021]



16

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

16

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Risikofaktor soziale Erwünschtheit



- **Gesund sein, gesund essen – Lebensziele Nr. 1**
 - wichtiger, komplexer und für viele schwieriger erreichbarer denn je!

Vernunft, Moral, Ethik
Planetare Gesundheit



Unvernunft, **Emotion**,
Alltag, Verfügbarkeit,
Möglichkeiten

17

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

17

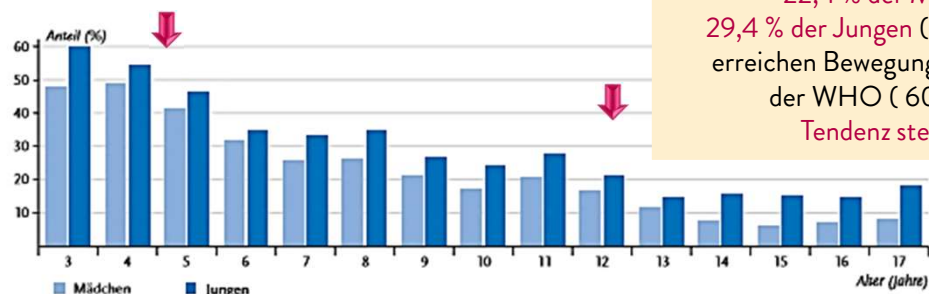
2. Die Fakten: Essen und Psyche und Essen Wie geht's, Kinder? KIGGS Studie 2018

Quellen: ###



- **KIGGS Eskimo: Negative Trends (vor Covid-19)**
Vergleich Welle 1 (Basis) und Welle 2 (10 Jahre vorher-nachher)

Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Lediglich
22,4 % der Mädchen
29,4 % der Jungen (3 bis 17 Jahre)
erreichen Bewegungsempfehlung
der WHO (60 Min./d)
Tendenz steigend

18

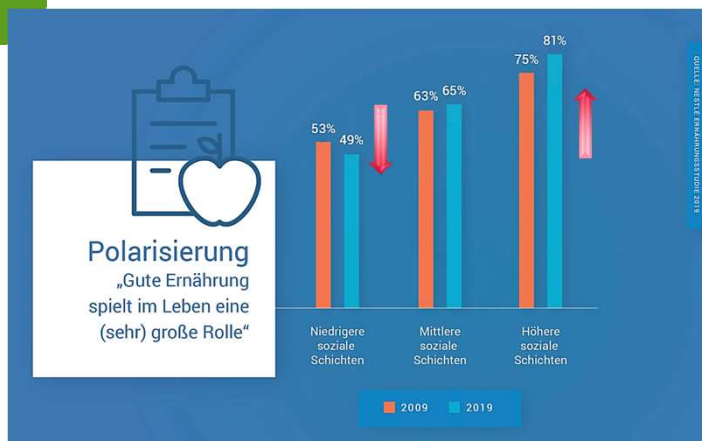
©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

18

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Distinktion via Ernährung...Belastung!

Quelle: Nestlé Ernährungsstudie 2019



In der Gesamtbevölkerung steigt der Wert derer die finden, dass generell „zu viel Wirbel“ um Ernährung gemacht wird:

D gesamt: 40% → 52%
D sozial schwächere: 54% → 66%

Institut für Demoskopie Allensbach
N= 1.636 (14 - 84 Jahre) , 2018/19

19

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

19

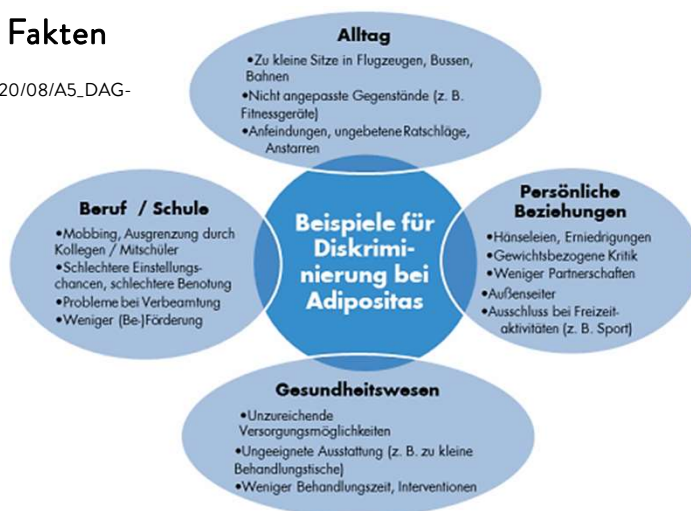
2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Risikofaktor Stigmata

Quellen: www.adipositasigma.de



Adipositas im Alltag und die Fakten

https://adipositas-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/08/A5_DAG-MLF2018_NS_RZ_08102018.pdf



20

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

20

Quellen: www.adipositasstigma.de Formen von Stigma (nach Corrigan, 2015)

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Risikofaktor Stigmata



Adipositas in den Medien und die Fakten



Öffentliche Stigmatisierung	Selbststigmatisierung
Stereotypen = Negative Meinungen über eine Gruppe, z. B. Charakterschwäche, Inkompetenz, Gefährlichkeit	Selbst-Stereotypen = Negative Meinung über sich selbst, z. B. Charakterschwäche, Inkompetenz
Vorurteile = Zustimmung zu dem Stereotyp und/oder negative emotionale Reaktion, z. B. Ärger, Furcht	Selbst-Vorurteile = Zustimmung zu dem Stereotyp und/oder negative emotionale Reaktion, z. B. niedriger Selbstwert
Diskriminierung = Negative Verhaltensreaktion auf Vorurteil, z. B. Benachteiligung bei Arbeit, Vorenthalten von Hilfe	Selbst-Diskriminierung = Negative Verhaltensreaktion auf Vorurteil, z. B. Aufgeben, Rückzug, geringere Inanspruchnahme

<http://stigmatisierung/selbststigmatisierung.php> 2016 Formen von Stigma (nach Corrigan, 2015)

21

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

21

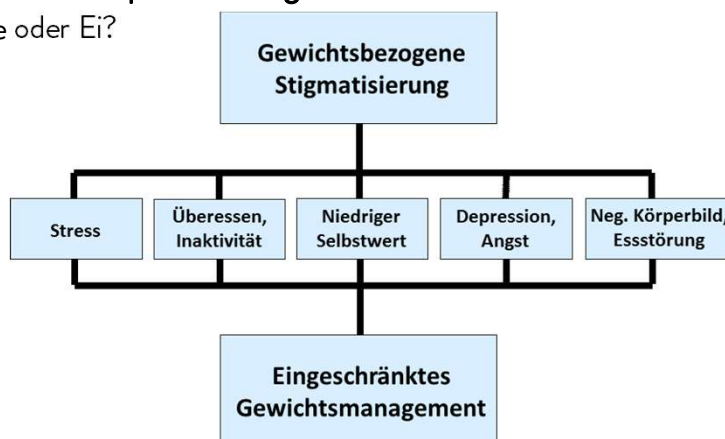
Quellen: www.adipositasstigma.de, Hilbert et al., 2014, Stanford, Tanqeer & Kyle, 2018

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Risikofaktor Stigmata



Prävalentes Adipositas-Stigma (Erwachsene, Kinder) in D

- Henne oder Ei?



22

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

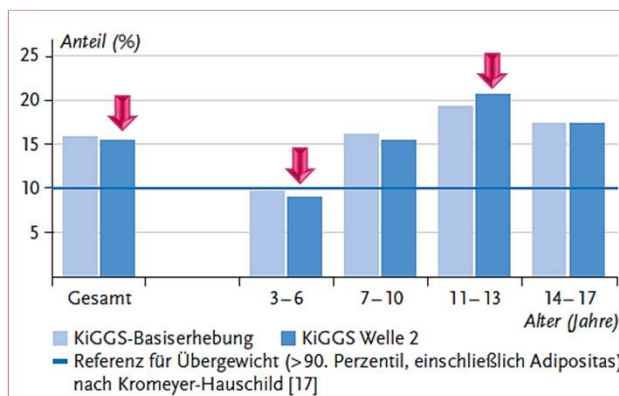
22

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Kiggs_2_node.html?sessionid=BCB20E420DA666C4515891E1D55F75E1.internet102

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Fakten und öffentliche Meinungen



- KIGGS Eskimo: Übergewicht Positive Trends (vor Covid-19)
Vergleich Welle 1 (Basis) und Welle 2 (10 Jahre vorher-nachher)



23

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

23

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Fakten abseits öffentlicher Meinungen



- KIGGS Eskimo: Negative Trends (vor Covid-19) Welle 2

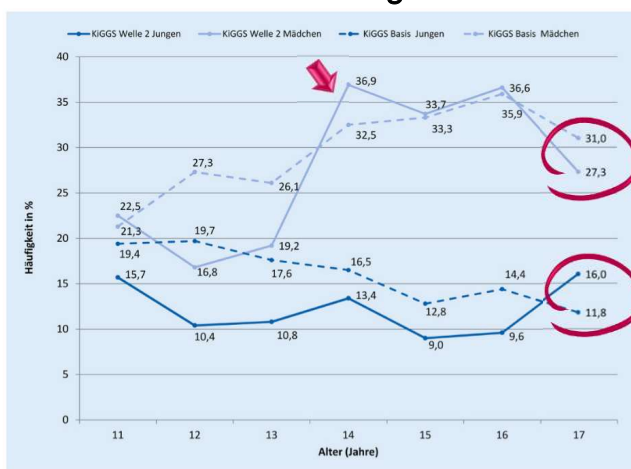


Abb. 1 ◀ Prävalenz von Essstörungssymptomen nach SCOFF zu KIGGS-Basis (2003–2006; N = 6599) und Welle 2 (2014–2017; N = 6018) im Altersverlauf und getrennt nach Geschlecht. Darstellung der Häufigkeiten in %

- Essstörungssymptome

Quelle: Cohrdes et al. 2019
Bundesgesundheitsbl 2019 · 62:1195–1204
<https://doi.org/10.1007/s00103-019-03005-w>

24

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

24

2. Die Fakten: Essen und Psyche und Essen Wie geht's, Kinder? KIGGS Studie 2018



- KIGGS Eskimo: Negative Trends (vor Covid-19) Welle 2
 - Essstörungssymptome

Quelle: Kalavana et al. 2010, Schnoll & Zimmerman 2001

.....erwies sich im Einklang mit anderen Studien eine **niedrige Selbstwirksamkeitserwartung als relevanter Risikofaktor für Essstörungssymptome**

Wichtige Voraussetzungen für den erfolgreichen individuellen Umgang mit negativen Emotionen könnte daher eine **positive Grundstimmung und emotionale Unterstützung innerhalb der Familie** sein

Eine **Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung** wurde bereits als bedeutend im Hinblick auf die Zielerreichung gesunden Essverhaltens bewertet...Folglich liegt ein zentraler Präventionsansatz in der **Stärkung individueller Ressourcen sowie in familiären Regulationskompetenzen und gegenseitiger Unterstützung** .

Quelle: Coirades et al. 2019 Bundesgesundheitsbl 2019 · 62:1195–1204 https://doi.org/10.1007/s00103-019-03005-w

25

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

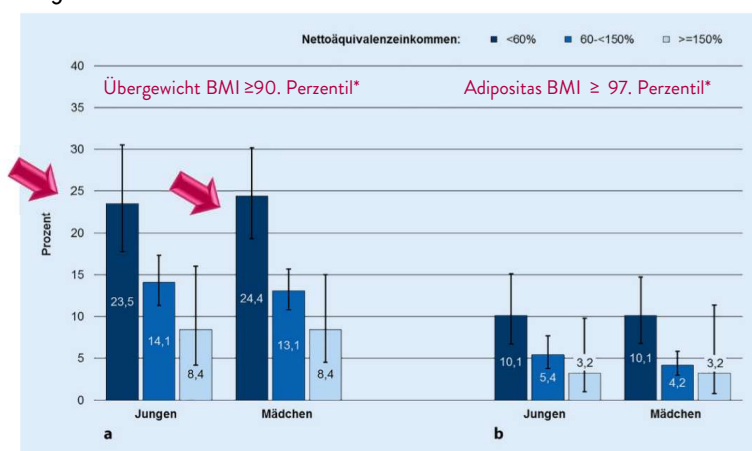
25

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Fakten abseits öffentlicher Meinungen

Quelle: Lampert & Kuntz 2019 Bundesgesundheitsbl 2019 · 62:1263–1274 https://doi.org/10.1007/s00103-019-03009-0



- KIGGS: Übergewicht und Armut: klarer Zusammenhang
Ergebnisse aus Welle 2 (2017)



*alters-/geschlechtsspezifisch

Abb. 5 ◀ Übergewicht und Adipositas bei 3- bis 17-jährigen Jungen und Mädchen nach Nettoäquivalenzeinkommen. a Übergewicht, b Adipositas

26

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

26

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Kiggs_2_node.html;jsessionid=BCB20E420DA666C4515891E1D55F75E1.internet102

2. Die Fakten: Essen und Krankheit, Essen und Psyche Fakten abseits öffentlicher Meinungen



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG



- KIGGS Eskimo: Positive Trends (vor Covid-19)
Vergleich Welle 1 (Basis) und Welle 2 (10 Jahre vorher-nachher)

- Indikatoren für gesunde Ernährungsweise

Mädchen ernähren sich gesünder als Jungen und 3- bis 10-jährige ernähren sich gesünder als 11- bis 17-Jährige.

Ergebnisse (Mengen in g/ml vorher (Basis/2006) vs. Nachher (Welle 2/2018) – Gesamtauswertung

Gesamt				
Zuckerhaltige Getränke (ml)	775,7	(746,4–805,1)	→	573,0 (539,5–606,4)
Süßwaren (g)	90,3	(86,7–93,9)		68,9 (65,9–71,9)
Süßer Aufstrich (g)	11,3	(10,9–11,7)		12,2 (11,7–12,6)
Trinkwasser (ml)	844,6	(810,4–878,7)		1.418,1 (1.369,7–1.466,5)
Obst (g)	222,7	(214,9–230,4)		252,0 (243,8–260,1)
Gemüse (g)	124,6	(121,7–127,6)		125,2 (121,1–129,2)

27

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

27

2. Die Fakten: Essen und Psyche und Essen Kinder: Übergewicht, Essen als Symptome

Quelle: Lampert & Kuntz 2019 Bundesgesundheitsbl 2019 · 62:1263–1274 <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03009>



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG



- KIGGS: Ernährung und Armut: klarer Zusammenhang
Ergebnisse aus Welle 2 (2017)

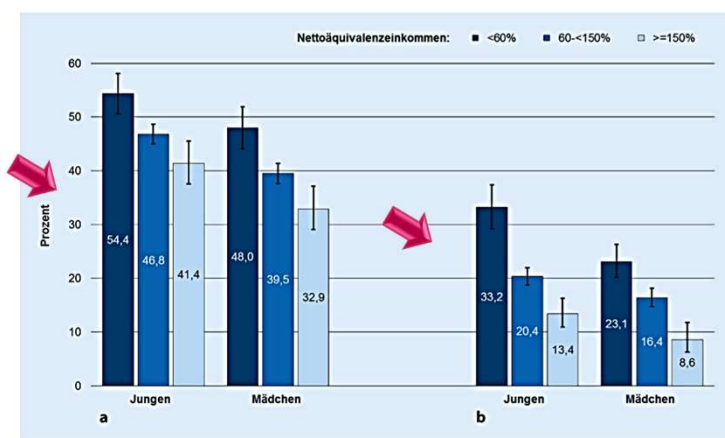


Abb. 3 ◀ Ernährungsverhalten von 3- bis 17-jährigen Jungen und Mädchen nach Nettoäquivalenzeinkommen. a Verzehr von frischem Obst (nicht täglich), b Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke (täglich)

28

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6. Oktober 2022

14.10.2022

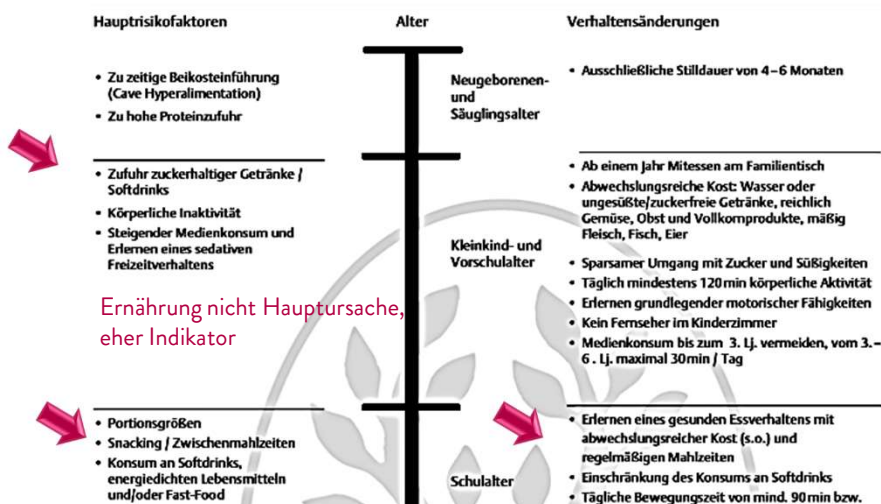
28

2. Die Fakten: Essen und Psyche und Essen Kinder: Übergewicht, Essen als Symptome

Quelle: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Blüher et al. 2015



Leitlinie Prävention Adipositas im Kindesalter: Ernährung als Indikator



29

14.10.2022

29

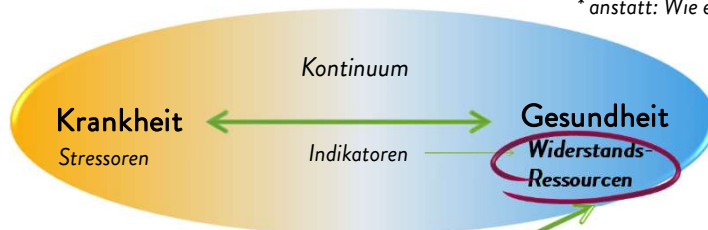
3. Die Potenziale: Essen als Ressource Gesundheitsförderung vs. Prävention

Quelle: Antonovsky 1997



Salutogenese-Modell (A. Antonovsky) Wie entsteht Gesundheit ?

* anstatt: Wie entsteht Krankheit (Pathogenese)?



Kohärenzgefühl (sense of coherence = SOC)

... umfassendes, dauerhaftes und dynamisches Vertrauen, dass das Leben und seine Anforderungen **verstehbar** (comprehensive), **handhabbar** (manageable) und **sinnerfüllt** (meaningful) sind

30

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

14.10.2022

30

3. Essen als Ressource

Quelle: (eigene Abbildung) © Dr. Silke Lichtenstein 2020

Essen in der Krise – Pandemie 2020 (Lock-Down)  Dr. Rainer Wild STIETLING

Stressoren (belastend)

Kontrollverlust
Ohnmacht,
Einschränkung

Vereinzlung,
Bedrohung

?

Essen, Ernährung
in der Krise

31


©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

1.10.2022

31

3. Essen als Ressource

Quelle: (eigene Abbildung) © Dr. Silke Lichtenstein 2020

Essen in der Krise – Pandemie 2020 (Lock-Down)  Dr. Rainer Wild STIETLING

Stressoren (belastend)

Kontrollverlust
Ohnmacht,
Einschränkung

Sicherheit,
Kontrolle,
Selbstwirksamkeit

Vereinzlung,
Bedrohung

Individualität,
Inszenierung,
Ablenkung

Bewältigung,
Kontrolle
Freiheit

Sinne, Emotion,
Ästhetik

Sorglosigkeit,
Gemeinschaft
Zusammenhalt
Sinn

Essen, Ernährung
in der Krise

Familie, Community
Gemeinschaft
Solidarität

Ressourcen (stärkend)

32

©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022

1.10.2022

32

3. Die Potenziale: Essen als Ressource
Essen und Gesundheitsförderung

Quellen: eigene Darstellung nach GUT DRAUF@ BzgA www.gutdrauf.net

Dr. Rainer Wild STIFTUNG

GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

Krankheit **Gesundheit**

puffern ab *bauen auf*

Stressfaktoren
Stressoren

Schutzfaktoren
Ressourcen

Familie

Aktivität, Sport

Essen & Trinken

Chillen, Abschalten

puffern ab *bauen auf*

Empowerment
= Ressourcen stärken

Bewältigung
ermöglichen

33 ©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022 14.10.2022

33

3. Die Potenziale: Essen als Ressource
Take Home – To Dos für Multiplikatoren

Dr. Rainer Wild STIFTUNG

1. Alle Fakten mit Relevanz für die Gesundheit der Zielgruppe betrachten
2. Safety First: konsequente Prüfung von Nebenwirkungen und Wirkung, Nutzen/ evtl. Schaden abwägen - stets vorbeugen
3. Zielsetzung: Empowerment: Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit
4. Dichotomien, Stigmatisierung von Lebensmitteln und Körpergewicht konsequent vermeiden - falls erforderlich: abbauen, intervenieren
5. Fragen, Zuhören, Hinsehen, Beteiligten Potenziale erkennen, nutzen
6. Gebotene Distanz zu eigenen Einstellungen, Werthaltungen halten (Risiken, Abwehr, Loyalitätskonflikte u.a.)

34 ©Dr. S. Lichtenstein | KGK Psychische Gesundheit | Lobbach, 6.Oktober 2022 14.10.2022

34



Besten Dank !

Dr. Silke Lichtenstein

Dr. Rainer Wild-Stiftung
Mittelgewannweg 10
69123 Heidelberg
Telefon: 06221 7511 220
Mail: lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org

www.gesunde-ernaehrung.org