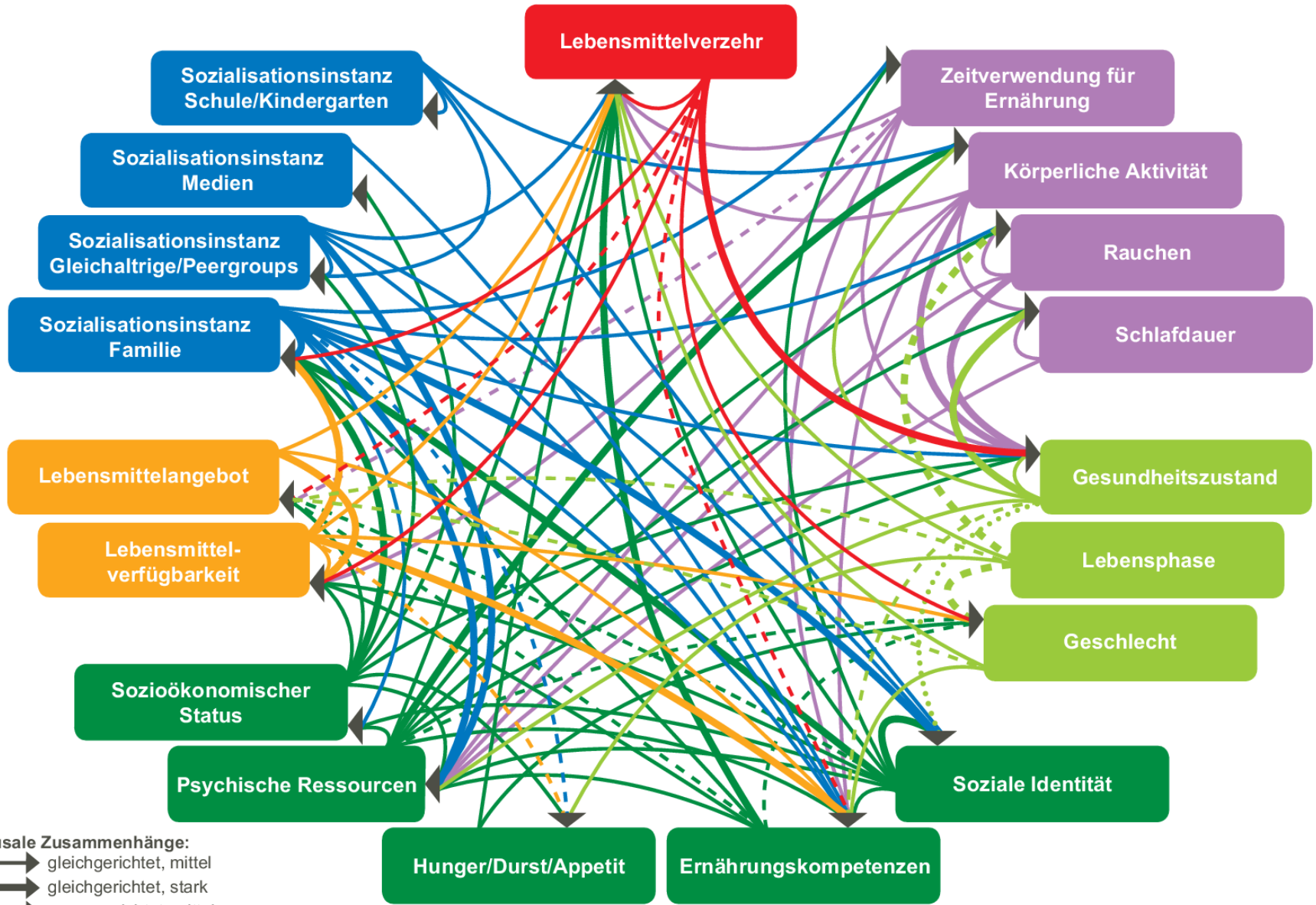


Das komplexe Geschehen des Ernährungsverhaltens

(starke und mittelstarke kausale Zusammenhänge)

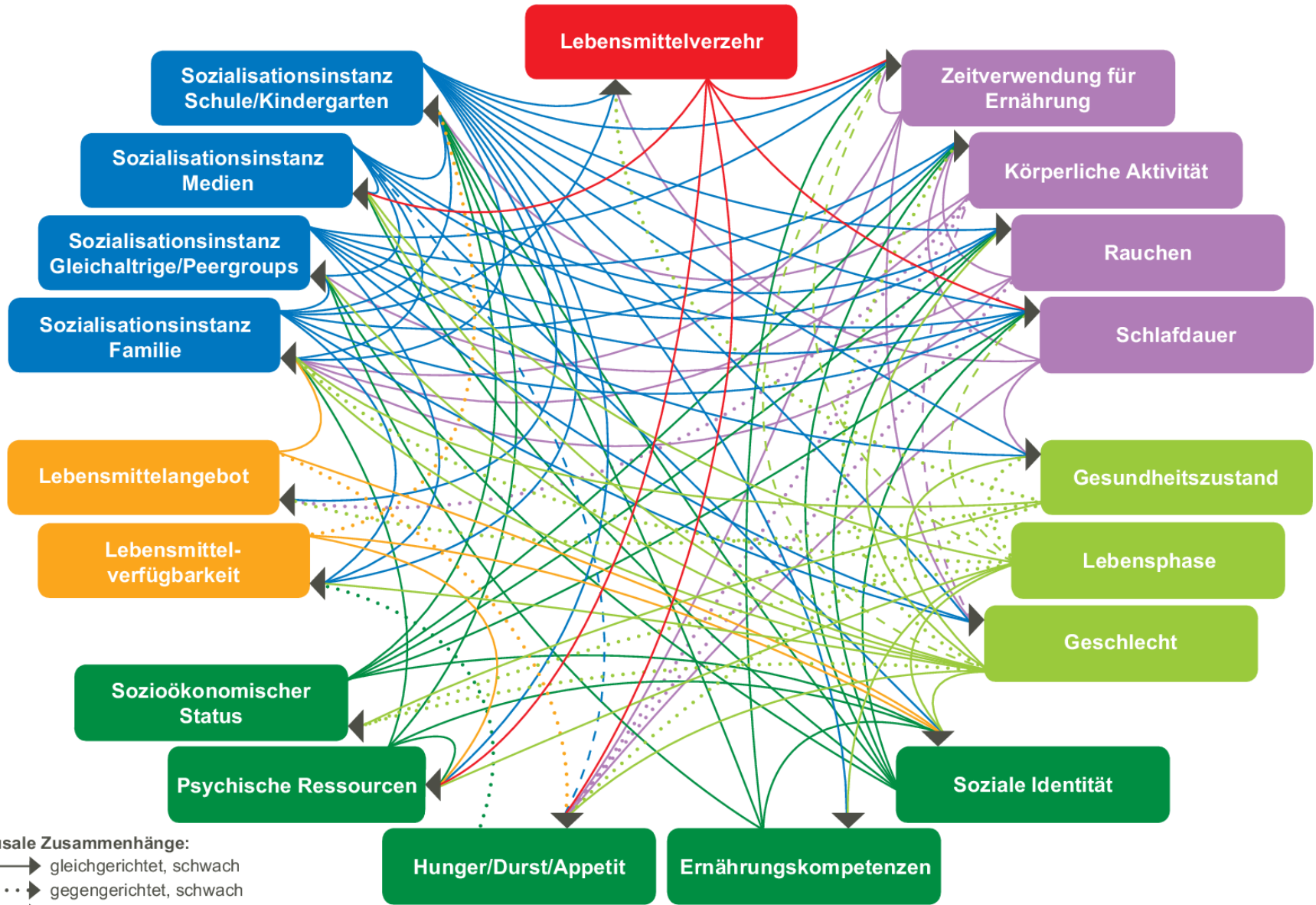


Kausale Zusammenhänge:
 —————> gleichgerichtet, mittel
 —————> gleichgerichtet, stark
> gegengerichtet, mittel
 - - - -> indifferent, mittel
 - - - -> indifferent, stark

Hummel und Hoffmann 2016

Das komplexe Geschehen des Ernährungsverhaltens

(schwache kausale Zusammenhänge)



Kausale Zusammenhänge:

- ▶ gleichgerichtet, schwach
- ▶ gegengerichtet, schwach
- - -▶ indifferent, schwach

Hummel und Hoffmann 2016

zu Informationen zur Handhabung des Modells

zu Hintergrundinformationen

zur Darstellung der mittelstarken und starken Zusammenhänge

Informationen zur Handhabung des Modells

Das Ursache-Wirkungs-Modell stellt das komplexe Geschehen des Ernährungsverhaltens dar. Es besteht aus zwei Teilen: Die mittelstarken und starken Zusammenhänge sind getrennt von den schwachen Zusammenhängen dargestellt. Über die entsprechenden Buttons können Sie zwischen den beiden Darstellungen wechseln.

Durch Anklicken der einzelnen Faktoren in beiden Teilen des Modells gelangen Sie zu einer Beschreibung des jeweiligen Faktors.

Von dort aus gelangen Sie über Buttons
zu einer Übersicht über alle direkten Einflüsse auf diesen Faktor und
zu einer Übersicht über alle Einflüsse dieses Faktors auf andere Faktoren.

Über Buttons können Sie zwischen den beiden Übersichten eines Faktors wechseln sowie zurück zur Beschreibung des jeweiligen Faktors gelangen.

Von der Übersicht über alle Einflüsse eines Faktors auf andere Faktoren aus gelangen Sie durch Anklicken der einzelnen Pfeile an ihrem Ursprung zu einer Beschreibung des jeweiligen Zusammenhangs. Von dort aus gelangen Sie über einen Button wieder zurück zu der zuletzt angesehenen Übersicht.

Von allen Folien aus gelangen Sie über einen Button zurück zum Modell (Darstellung der mittelstarken und starken Zusammenhänge).

Hintergrundinformationen zum Modell

Das Hyperlinkmodell ist Bestandteil der Dissertation von Eva Hummel im Fachbereich Agrarwissenschaften, Ökotropologie und Umweltmanagement der Justus-Liebig-Universität Gießen mit dem Titel „Das komplexe Geschehen des Ernährungsverhaltens - Erfassen, Darstellen und Analysieren mit Hilfe verschiedener Instrumente zum Umgang mit Komplexität (Nutrition-ecological Modeling, Sensitivitätsmodell und Cross-Impact-Bilanzanalyse)“ (2017).

Details zur Erstellung des Modells sind veröffentlicht in:

Hummel E, Hoffmann I: Complexity of nutritional behavior: capturing and depicting its interrelated factors in a cause-effect model. Ecology of Food and Nutrition 55 (3), 241-257, 2016

Die Texte im Hyperlinkmodell basieren auf Expertenaussagen (siehe Tab. 1 und 2) sowie den darüber hinaus angegebenen Quellen.
Herzlichen Dank an alle Experten für ihren Beitrag!

Tab. 1: Experten des Instituts für Ernährungsverhalten am Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Standort Karlsruhe, die an dem Workshop zu Bestimmungsfaktoren des Ernährungsverhaltens teilnahmen und ihre Titel zum Zeitpunkt des Workshops

Dr. oec. troph. Erika Claupein
Dr. Sportwiss. Anke Hanssen-Doose
Dr. oec. troph. Thorsten Heuer
Alexander Hose (MA, MPH)
Dr. oec. Cornelia Pfau
Dr. oec. troph. Pirjo Schack
Corinna Willhöft (Diplom-Haushaltsökonomin)

Tab. 2: Experten und deren dazugehörigen Institutionen, die zu den direkten kausalen Zusammenhängen zwischen den Faktoren im komplexen Geschehen des Ernährungsverhaltens interviewt wurden (genannt sind Anbindungen und Titel zum Zeitpunkt des Interviews)

Dr. Erika Claupein, Institut für Ernährungsverhalten am Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Standort Karlsruhe
Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Dr. Angela Häußler, Institut für Wirtschaftslehre des Haushalts und Verbrauchsforschung, Justus-Liebig-Universität Gießen
Dr. Anke Hanssen-Doose, Institut für Ernährungsverhalten am Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Standort Karlsruhe
Dr. Sabrina Hense, Abteilung Klinische Epidemiologie des Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS GmbH
Prof. Dr. Christoph Klotter, Fachbereich Oecotropologie, Hochschule Fulda
Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser, Institut für Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen
Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe, Institut für Wirtschaftslehre des Haushalts und Verbrauchsforschung, Justus-Liebig-Universität Gießen
Prof. Dr. Barbara Methfessel, Institut für Gesellschaftswissenschaften, Pädagogische Hochschule Heidelberg
PD Dr. Anke Möser, ConsumerTrail, Gemünden
Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg

Kontakt: Eva Hummel, ernaehrung@hummel-me.de

zum Modell

Lebensmittelverzehr

Beim Faktor *Lebensmittelverzehr* geht es um den üblichen bzw. durchschnittlichen Verzehr, nicht um den Verzehr eines bestimmten Tages. Im Fokus des Faktors steht, welche Lebensmittel in welchen Mengen verzehrt werden und nicht, wo, wann und mit wem gegessen wird.

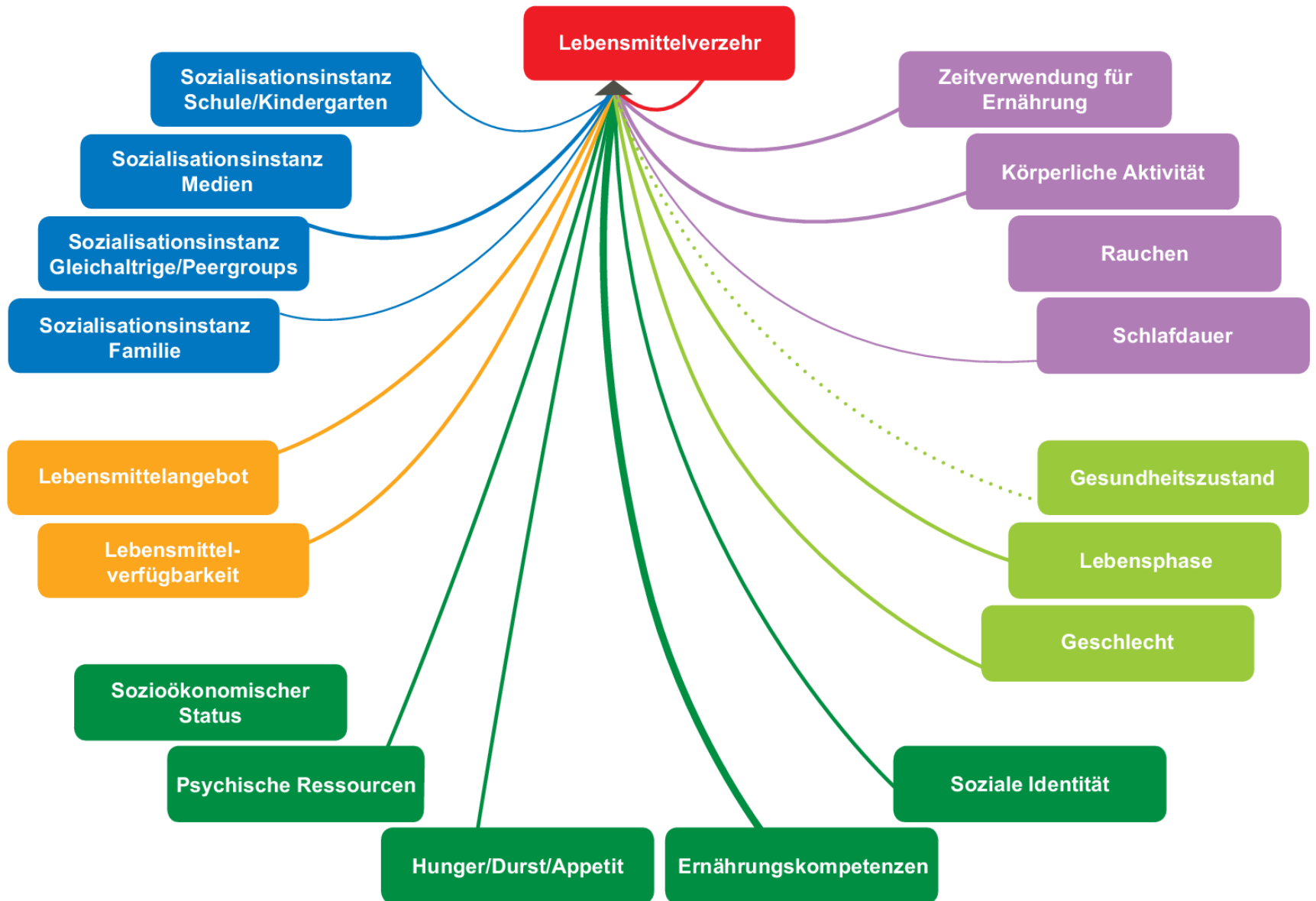
Im Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch ist „Verzehren“ definiert als „das Aufnehmen von Lebensmitteln durch den Menschen durch Essen, Kauen, Trinken sowie durch jede sonstige Zufuhr von Stoffen in den Magen“ (LFBG 2012 § 3).

Je nachdem, was und wie viel verzehrt wird, kann der Faktor *Lebensmittelverzehr* im vorliegenden Modell die Zustände *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* einnehmen.

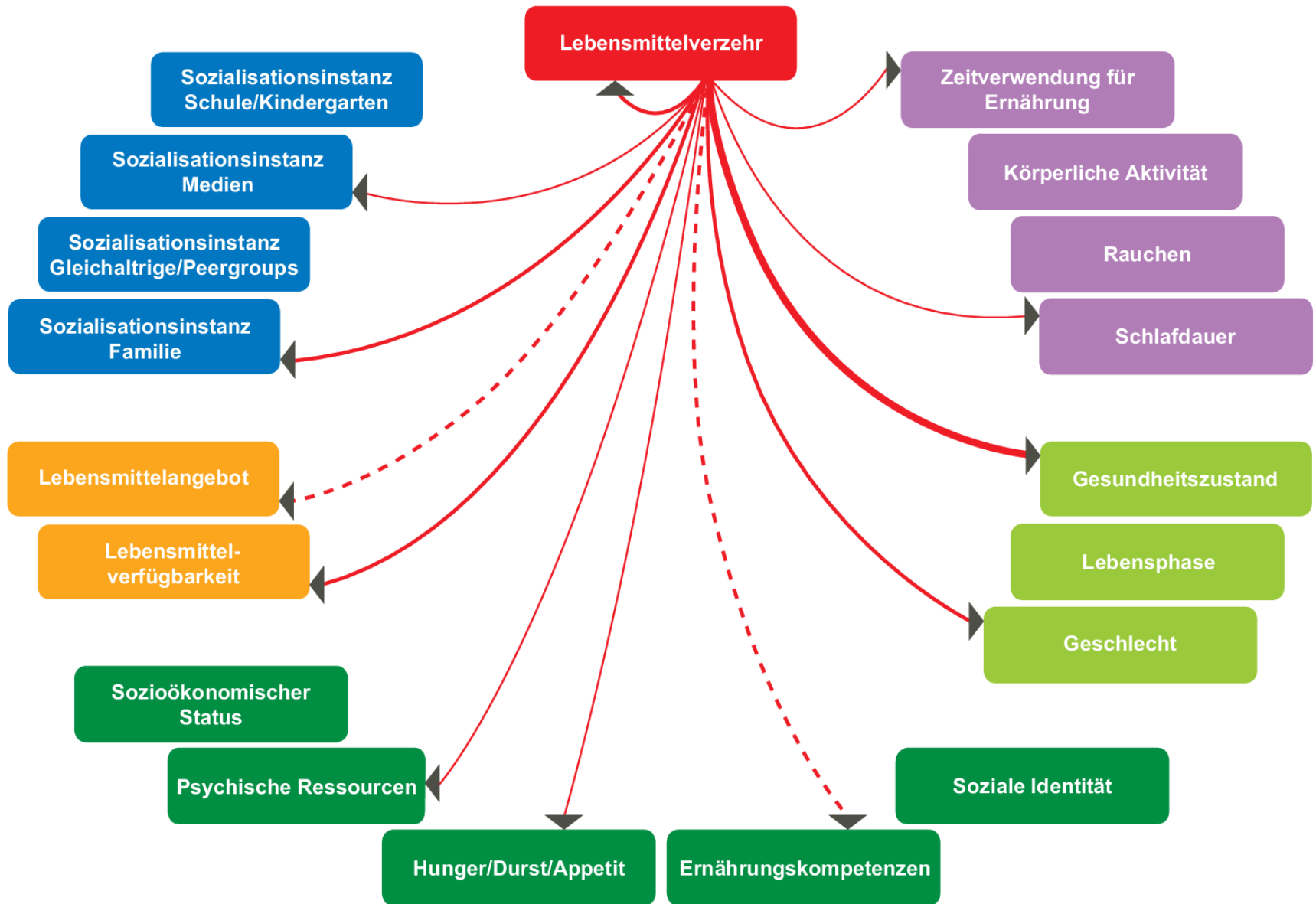
Dem Verzehr vorgelagert ist die Kaufentscheidung, also die Nachfrage am Markt. Dieser Aspekt ist im vorliegenden Modell in den Faktor *Lebensmittelverzehr* integriert.

LFBG (Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch): Fassung der Bekanntmachung vom 22. August 2011 (BGBl. I S. 1770), das zuletzt durch die Verordnung vom 3. August 2012 (BGBl. I S. 1708) geändert worden ist, 2012. Internet: <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/lfgb/gesamt.pdf> (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Lebensmittelverzehr



Einflüsse des Faktors Lebensmittelverzehr



Lebensmittelverzehr



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Beim *Lebensmittelverzehr* liegt ein selbstverstärkender Effekt mit einer mittleren Stärke vor. Dies bedeutet, dass ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* einen *gesundheitsförderlichen* und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* fördert. Außerdem hemmt ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* einen *gesundheitsabträglichen* und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* einen *gesundheitsförderlichen Lebensmittelverzehr*. Bei dieser Selbstverstärkung spielen Gewohnheiten eine große Rolle.

Zeitverwendung für Ernährung



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+2	-2
	kurz und selten	-2	+2

Die *Zeitverwendung für Ernährung* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. So fördert eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr*. Eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr*. Der Einfluss wurde mit einer mittleren Stärke statt als stark bewertet, da beispielsweise auch viel Zeit für die Zubereitung von Sahnetorten und Desserts verwendet werden kann.

Körperliche Aktivität



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Körperliche Aktivität	ausreichend	+2	-2
	nicht ausreichend	0	0

Während eine *nicht ausreichende Körperliche Aktivität* keinen Einfluss auf den *Lebensmittelverzehr* hat, fördert *ausreichende Körperliche Aktivität* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. Dies ist dadurch begründet, dass Personen die sich ausreichend bewegen, vielfach ihre Kalorien kennen und sich in der Regel an den Energieumsatz halten. Dieses stimmige Konzept führt zu einem gesünderen Lebensmittelverzehr.

Schlafdauer

Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	0	0
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	-1	+1

Während eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* keinen Einfluss auf den *Lebensmittelverzehr* hat, hemmt eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* schwach. Dies ist dadurch begründet, dass bei zu kurzem oder gestörtem Schlaf zu wenig Leptin ausgeschüttet wird, wodurch mehr als benötigt gegessen wird.

Gesundheitszustand

Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	+1	-1

Während ein *guter Gesundheitszustand* als Normalzustand keinen Einfluss auf den *Lebensmittelverzehr* hat, fördert ein *schlechter Gesundheitszustand* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* schwach. Dies ist dadurch begründet, dass betroffene Personen etwas verbessern möchten. Der Einfluss wurde als schwach bewertet, weil er nur bei ernährungsbedingten Krankheiten relevant ist und dadurch nicht alle Aspekte eines *schlechten Gesundheitszustandes* abdeckt.

Lebensphase



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensphase	Kindheit	-1	+1
	Adoleszenz	-2	+2
	Erwachsenenalter	+1	-1
	Seniorenalter	+2	-2

Die *Lebensphase* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* dahingehend, ob er tendenziell *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist, wobei Stärke und Typ des Einflusses je nach *Lebensphase* unterschiedlich sind. Die *Kindheit* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehr* schwach. In der *Adoleszenz* wird dieser Einfluss stärker (Stärke 2). Im *Erwachsenenalter* ändert sich der Typ des Einflusses. Ab dieser *Lebensphase* wird ein *gesundheitsförderlicher* *Lebensmittelverzehr* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher* *Lebensmittelverzehr* gehemmt. Der Einfluss ist zunächst schwach. Mit zunehmendem Alter nimmt auch der *gesundheitsförderliche* *Lebensmittelverzehr* zu, da die Menschen rationaler mit dem Verzehr umgehen. Deshalb liegen im *Seniorenalter* mit mittlerer Stärke ein stärker fördernder Einfluss auf den *gesundheitsförderlichen* und ein stärker hemmender Einfluss auf den *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehr* vor als im *Erwachsenenalter*.

Geschlecht



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Geschlecht	weiblich	+2	-2
	männlich	-1	+1

Das *weibliche Geschlecht* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. Das *männliche Geschlecht* hingegen hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* schwach. Der Einfluss des *männlichen Geschlechts* wird abgeschwächt durch eine Gruppe männlicher Leistungsträger wie Manager, die sich gesundheitsförderlich ernähren.

Soziale Identität



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Soziale Identität* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. Hierbei fördert eine *gesundheitsförderliche Sozialen Identität* einen *gesundheitsförderlichen Lebensmittelverzehr* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr*. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialen Identität* hemmt einen *gesundheitsförderlichen Lebensmittelverzehr* und fördert einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr*.

Ernärungskompetenzen



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+3	-3
	fehlend	-2	+2

Die *Ernärungskompetenzen* beeinflussen den *Lebensmittelverzehr* sowohl in der Qualität als auch in der Menge. *Vorhandene Ernärungskompetenzen* fördern einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehr* stark. *Fehlende Ernärungskompetenzen* hemmen einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. Letzterer Einfluss ist schwächer, weil hier eher der übliche Verzehr gewählt wird.

Hunger/Durst/Appetit



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Hunger/Durst/Appetit	viel	-2	+2
	wenig	0	0

Während *wenig Hunger/Durst/Appetit* keinen Einfluss auf einen *gesundheitsförderlichen* oder *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* hat, fördert *viel Hunger/Durst/Appetit* einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* und hemmt einen *gesundheitsförderlichen Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. Grund hierfür ist zum einen, dass Appetit meist auf wenig gesundheitsförderliche Lebensmittel besteht. Zum anderen führt viel Hunger/Appetit dazu, dass schneller gegessen wird, und dadurch das Sättigungsgefühl erst einsetzt, nachdem schon eine große Menge an Lebensmitteln verzehrt wurde. Ein extrem hoher Lebensmittelverzehr ist gesundheitsabträglich.

Psychische Ressourcen



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-2	+2

Die *Psychischen Ressourcen* beeinflussen den *Lebensmittelverzehr* je nach Zustand mit einer unterschiedlichen Stärke. Bei *vorhandenen Psychischen Ressourcen* fördert die Selbstwirksamkeit einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* schwach, während die emotionale Regulation für diesen Einfluss keine Bedeutung hat. Bei *fehlenden Psychischen Ressourcen* spielen sowohl Selbstwirksamkeit als auch emotionale Regulation eine Rolle, womit der Einfluss stärker bewertet wurde (Stärke 2). Dies führt entweder zu Kompensationsessen oder dazu, dass gar nichts mehr gegessen wird. Beides stellt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* dar. Damit wird durch *fehlende Psychische Ressourcen* der *gesundheitsförderliche Lebensmittelverzehr* gehemmt und der *gesundheitsabträgliche Lebensmittelverzehr* gefördert.

Lebensmittelverfügbarkeit



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+2	-2
	schlecht	-2	+2

Die *private Lebensmittelverfügbarkeit* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke. *Lebensmittelverfügbarkeit* ist qualitativ und quantitativ mit einem geplanten Vorgehen verbunden. Ist die *Lebensmittelverfügbarkeit* vielfältig, d. h. *gut*, wird ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gehemmt. Ist die *Lebensmittelverfügbarkeit* hingegen *schlecht*, wird ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gehemmt und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gefördert.

Lebensmittelangebot



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelangebot	gut	+2	-2
	schlecht	-1	+1

Das *Lebensmittelangebot* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr*. So fördert ein *gutes Lebensmittelangebot* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke, da es die Möglichkeit dafür bietet. Ein *schlechtes Lebensmittelangebot* hingegen hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* schwach, da es eine einseitige Ernährung begünstigt. Dieser Einfluss wurde schwächer bewertet als der von einem *guten Lebensmittelangebot*, weil auch selbst etwas angebaut werden kann, sollte der Markt nicht genug hergeben.

Sozialisationsinstanz Familie

Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* schwach, da oft innerhalb der Familie gemeinsam und das gleiche gegessen wird. Bei einer *gesundheitsförderlichen Familie* wird daher ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gehemmt. Bei einer *gesundheitsabträglichen Familie* wird hingegen ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gehemmt und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gefördert.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke, da oft gemeinsam und das gleiche gegessen wird. Auch findet eine Zusammengehörigkeits- bzw. Identitätsfindung über das Gemeinsame statt. Bei *gesundheitsförderlichen Gleichaltrigen/Peergroups* wird so ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gehemmt. Bei *gesundheitsabträglichen Gleichaltrigen/Peergroups* wird hingegen ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gehemmt und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gefördert.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Lebensmittelverzehr

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverzehr	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst den *Lebensmittelverzehr* schwach über Programme und Interventionen, d. h. indem sie aktiv wird. Bei *gesundheitsförderlichen Schulen/Kindergärten* wird so ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gehemmt. Bei *gesundheitsabträglichen Schulen/Kindergärten* wird hingegen ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* gehemmt und ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* gefördert.

Zeitverwendung für Ernährung

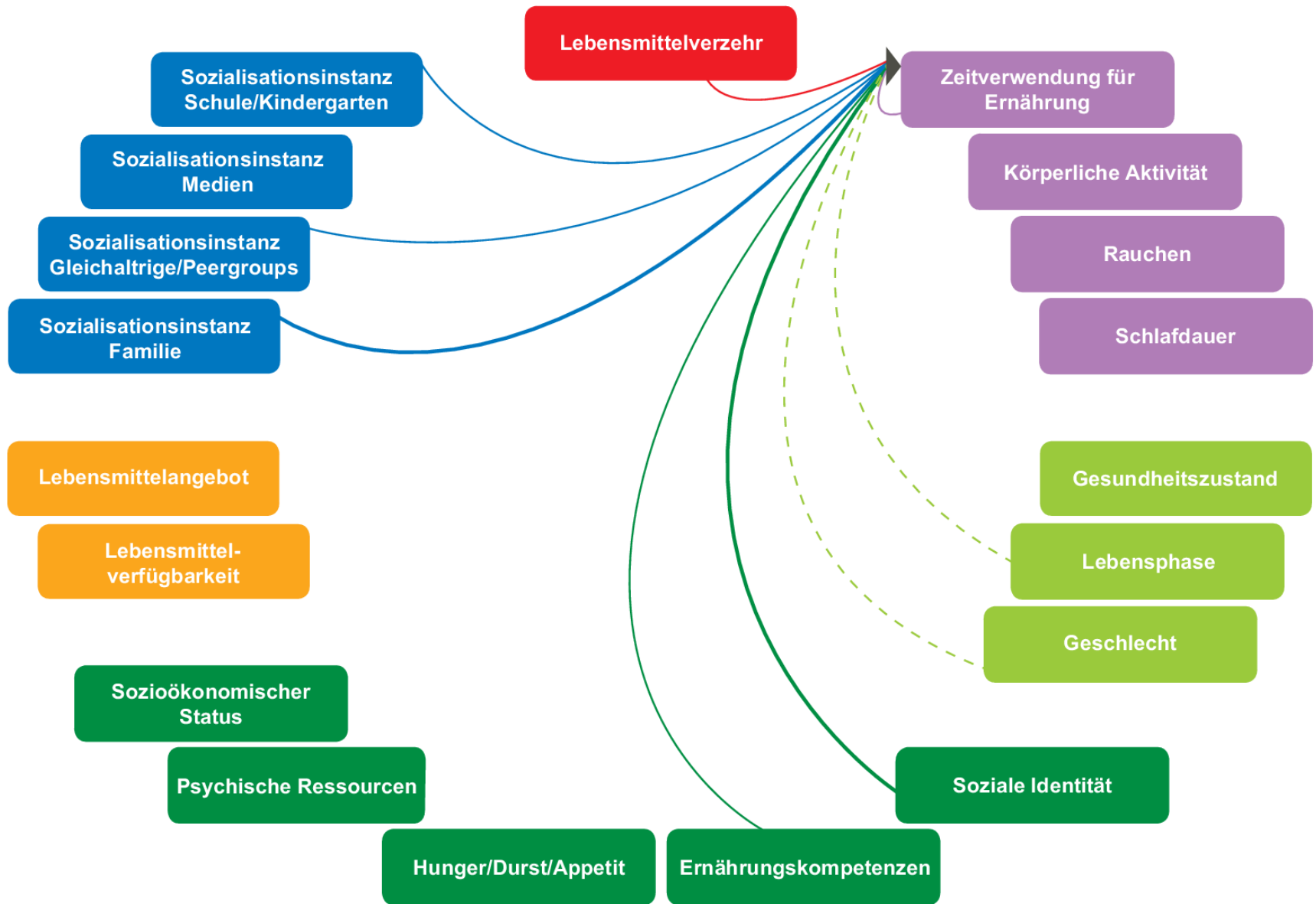
Der Faktor *Zeitverwendung für Ernährung* schließt sowohl Zeit für Ernährungsarbeit eines privaten Haushalts als auch Zeit für Essen mit ein.

Ernährungsarbeit meint Aspekte wie Kochen, Einkaufen, Lagerhaltung und andere ernährungsrelevante Hausarbeit. Hier wird die Zeit, die alle Angehörigen eines Haushalts (d. h. beispielsweise der Koch innerhalb einer Familie und die Bekochten) für Ernährungsarbeit verwenden, zusammengefasst. Damit ist es relevant, wie aufwändig im Haushalt gekocht wird, und nicht, wer kocht. Die Zeitverwendung für Ernährungsarbeit bei der Außer-Haus-Verpflegung bzw. bei der Produktion eines Convenience-Produktes ist nicht gemeint.

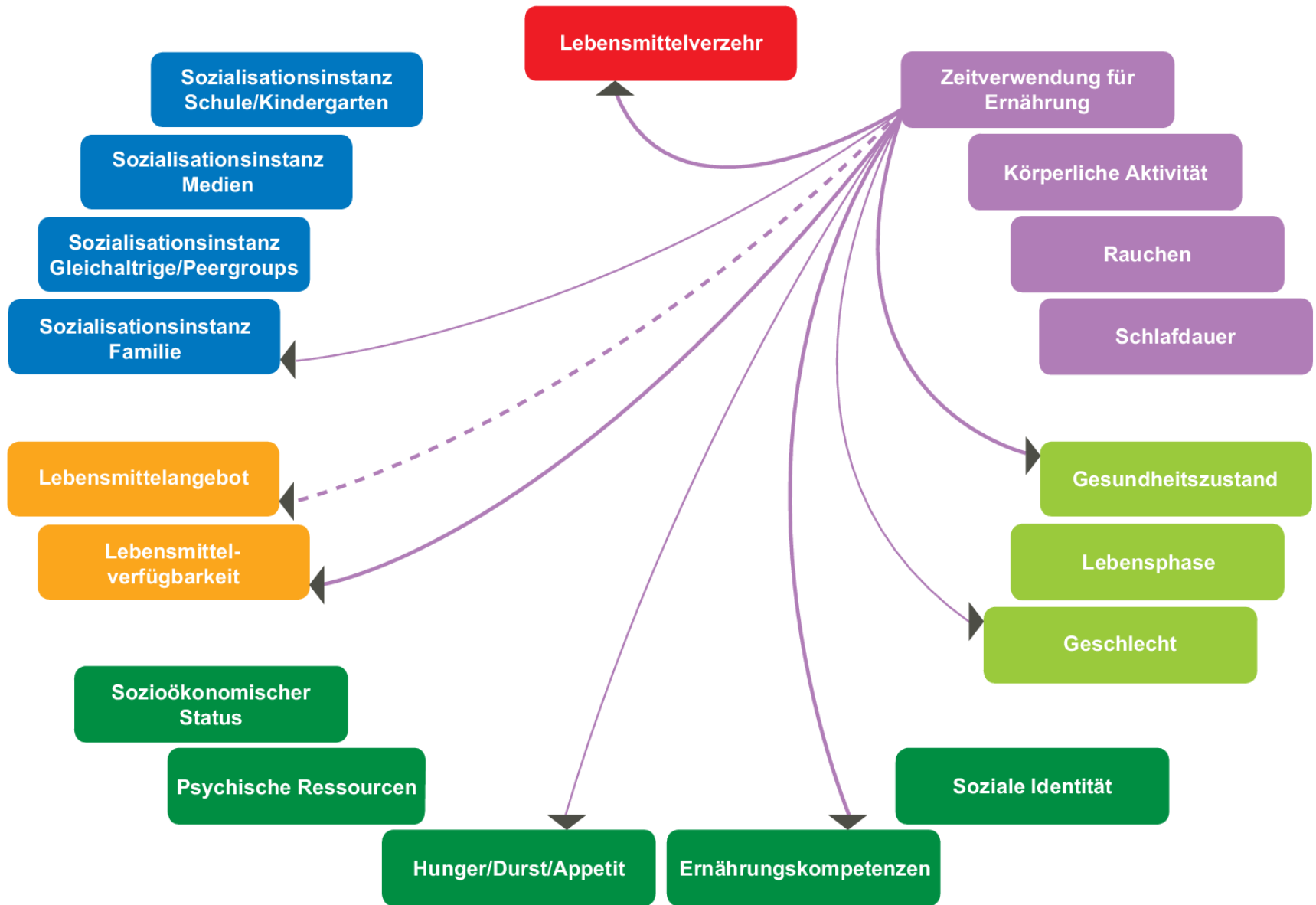
Bei der Zeitverwendung für Essen ist beispielsweise relevant, ob die Zeit für eine Mittagspause in der Kantine zur Verfügung steht bzw. genommen wird. Zeit für z. B. eine Tüte Chips vor dem Fernseher ist mit dem vorliegenden Faktor nicht gemeint, da hier der Fokus nicht auf dem Essen, sondern auf dem Fernsehen liegt. Wenn aber bei einer Mahlzeit nebenher der Fernseher angemacht wird, zählt dies als Zeitverwendung für Essen. Auch beispielsweise eine schnelle Mahlzeit vom Bäcker unterwegs zählt zu der Zeitrechnung, allerdings wird hier wenig Zeit verwendet.

Beim Faktor *Zeitverwendung für Ernährung* wird im vorliegenden Modell zwischen den Zuständen *ausgiebig und regelmäßig* sowie *kurz und selten* unterschieden.

Einflüsse auf den Faktor Zeitverwendung für Ernährung



Einflüsse des Faktors Zeitverwendung für Ernährung



Lebensmittelverzehr

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Der *Lebensmittelverzehr* (d. h. ob das Frühstück beispielsweise nur aus einer Tasse Kaffee besteht oder auch etwas gegessen wird oder ob beispielsweise ein Drei-Gänge-Menü oder eine Tiefkühlpizza auf dem Speiseplan steht) hat einen schwachen Einfluss auf die *Zeitverwendung für Ernährung*. Ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* fördert eine *ausgiebige und regelmäßige* und hemmt eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*, da hier planmäßiger vorgegangen werden muss als für einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr*. Entsprechend hemmt ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* eine *ausgiebige und regelmäßige* und fördert eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*.

Zeitverwendung für Ernährung

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+1	-1
	kurz und selten	-1	+1

Beim Faktor *Zeitverwendung für Ernährung* liegt ein schwach selbstverstärkender Effekt vor, d. h. dass eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* und eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* fördert. Außerdem hemmt eine *ausgiebige und regelmäßige* eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* und eine *kurze und seltene* eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung*. Grund für diesen selbstverstärkenden Effekt ist, dass die Zeit fürs Essen tendenziell länger ist, wenn aufwändig gekocht und die Mahlzeit hergerichtet wurde, als bei einer schnell zubereiteten Mahlzeit. Auch ist die Zeit für die Zubereitung in der Regel länger, wenn es großes Menü geplant wurde.

Lebensphase

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Lebensphase	Kindheit	+1	-1
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	+1	-1

Bestimmte *Lebensphasen* haben einen schwachen Einfluss auf die *Zeitverwendung für Ernährung*. Während *Adoleszenz* und *Erwachsenenalter* hier eher als neutral zu betrachten sind (kein Einfluss), fördern *Kindheit* und *Seniorenalter* eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* und hemmen, dass diese *kurz und selten* erfolgt. Die *Lebensphase* der *Kindheit* führt dazu, dass in Haushalten, in denen Kinder leben, mehr Zeit für Ernährung verwendet wird. So dauern beispielsweise Familienmahlzeiten länger. Außerdem wird in Haushalten mit Kindern mehr Zeit für die Lebensmittelauswahl (beispielsweise wo die Möhren für die Beikost eingekauft werden oder wie viel Zucker in den verschiedenen Produkten enthalten ist) aufgewendet. Im *Seniorenalter* gestaltet die Mahlzeitenstruktur häufig den Tagesablauf und Senioren verbringen vermehrt Zeit mit Essen und Ernährungsarbeit.

Geschlecht

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	+1	-1

Zu Geschlechtsstereotypen bzw. Geschlechterrollen gehört ein funktionierender Haushalt, in dem entsprechend Zeit für Ernährung verwendet wird. Die weibliche Rolle ist dabei mit Umsorgen und Verantwortung haben verbunden, wodurch Zeit für Ernährung verwendet und so diese Rolle ausgefüllt wird. Die männliche Rolle besteht eher aus der Erwartung, dass die Frauen Zeit für Ernährung aufwenden. Damit fördert sowohl das *weibliche* als auch das *männliche Geschlecht* eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* schwach und hemmt eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* schwach. Werden die Geschlechterrollen zunehmend weniger gelebt sinkt auch die *Zeitverwendung für Ernährung*.

Soziale Identität



Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Soziale Identität*, d. h. die Bedeutung von Gesundheit und Ernährung allgemein oder von beispielsweise gemeinsamen Mahlzeiten oder einem ausgiebigen Frühstück, beeinflusst die *Zeitverwendung für Ernährung*. So fördert eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* eine *ausgiebige und regelmäßige* und hemmt eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* mit einer mittleren Stärke. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hemmt eine *ausgiebige und regelmäßige* und fördert eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* schwach.

Ernärungskompetenzen

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	0	0

Vorhandene Ernärungskompetenzen fördern eine ausgiebige und regelmäßige und hemmen eine kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung schwach. Grund dafür ist, dass beispielsweise jemand, der kochen kann, in der Regel auch häufiger und vielleicht ausgiebiger kocht. Die Stärke dieses Einflusses wird dadurch abgeschwächt, dass Ernärungskompetenzen eine rationellere und effektivere Gestaltung der Ernährungsarbeit ermöglichen und dadurch weniger Zeit für Ernährung benötigt wird. Fehlende Ernärungskompetenzen führen zu einem dazu, dass keine Ernährungsarbeit getätigt wird, womit eine ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung gehemmt und eine kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung gefördert wird. Andererseits braucht jemand ohne Ernärungskompetenzen auch mehr Zeit für die Tätigkeiten im Zusammenhang mit Ernährung, die er dennoch ausführt. Aufgrund dieses Ausgleichs wurde im Modell kein Einfluss von fehlenden Ernärungskompetenzen auf Zeitverwendung für Ernährung eingetragen.

Sozialisationsinstanz Familie



Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Zeitverwendung für Ernährung* mit einer mittleren Stärke. Wenn jemand durch seine Familie kennt, sich Zeit zu nehmen für Ernährung (Zustand *gesundheitsförderlich*), fördert dies eine *ausgiebige und regelmäßige* und hemmt eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*. Wenn dies jemand allerdings nicht durch seine Familie kennt (Zustand *gesundheitsabträglich*), wird eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* gehemmt und eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* gefördert.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst die *Zeitverwendung für Ernährung* schwach. Wenn es bei jemandem in der Peergroup üblich ist, ausgiebig und regelmäßig Zeit für Ernährung zu verwenden, wird gefördert, dass die Person auch viel Zeit für Ernährung verwendet. Ein Beispiel ist eine gemeinsame Mittagspause, in der es üblich ist, sich hinzusetzen und etwas Warmes in der Kantine zu kaufen. Entsprechend fördert eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* eine *ausgiebige und regelmäßige* und hemmt eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* hemmt eine *ausgiebige und regelmäßige* und fördert eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Zeitverwendung für Ernährung

Wirkung von Zeile auf Spalte		Zeitverwendung für Ernährung	
		ausgiebig und regelmäßig	kurz und selten
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst die *Zeitverwendung für Ernährung* schwach. Indem *gesundheitsförderliche Schulen/Kindergärten* beispielsweise entsprechende Rahmenbedingungen für eine ausgiebige Mahlzeit in der Schule schaffen, wird eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* gefördert und eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* gehemmt. *Schulen/Kindergärten* mit *gesundheitsabträglichen* Rahmenbedingungen hingegen hemmen eine *ausgiebige und regelmäßige* und fördern eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung*.

Körperliche Aktivität

"Körperliche Aktivität beinhaltet jede durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die den Energieverbrauch substantiell ansteigen lässt" (Mensink 2003 S 3). Folglich bezieht sich der Faktor *Körperliche Aktivität* im vorliegenden Modell nicht nur auf Sport. Dieser ist „eine historisch-kulturell definierte Untergruppe von ‚körperlicher Aktivität‘, für die traditionell insbesondere körperliche Leistung, Wettkampf und Spaß an der Bewegung typisch sind" (Rütten et al. 2005 S 7).

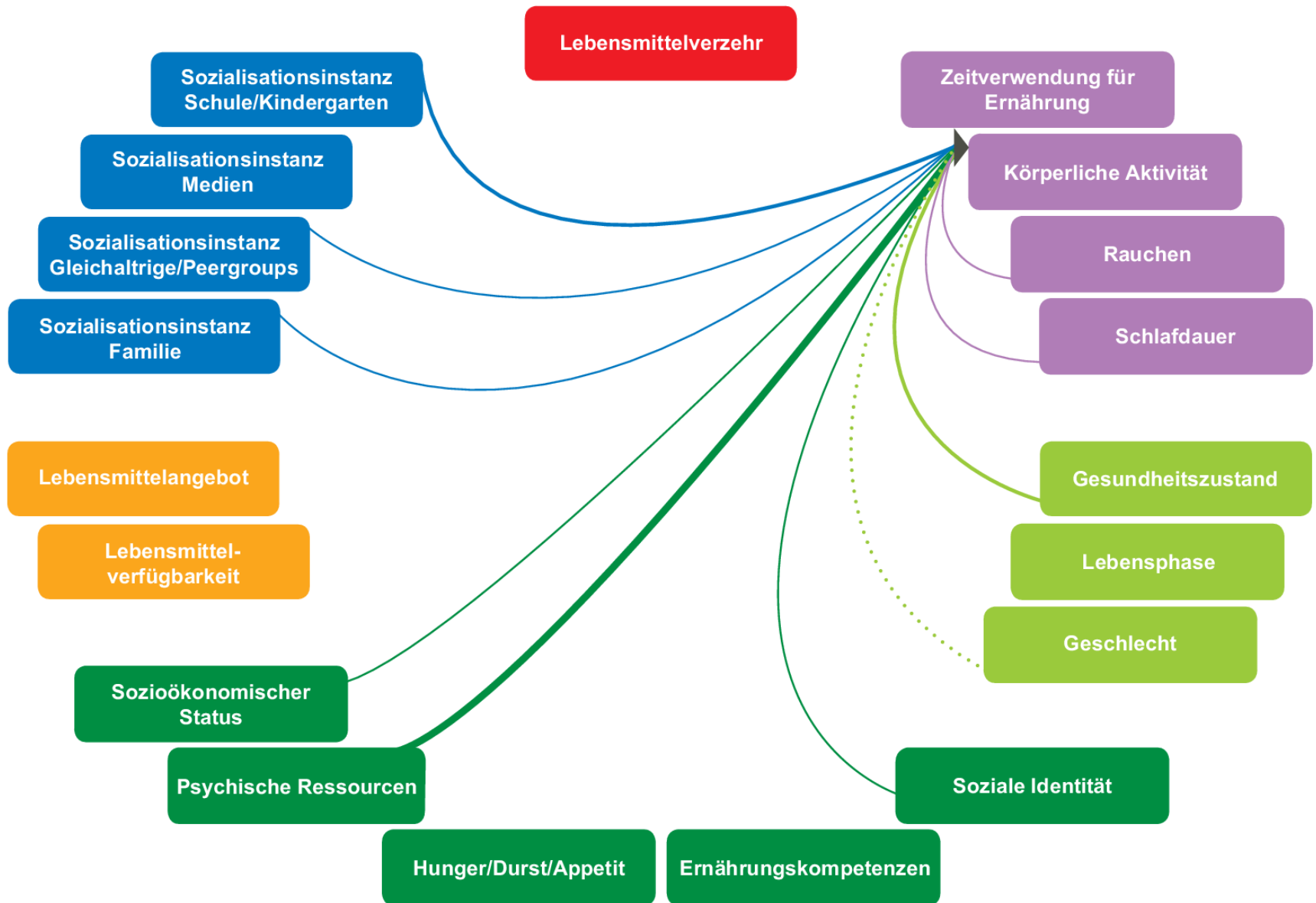
Im vorliegenden Modell kann der Faktor *Körperliche Aktivität* die Zustände *ausreichend* und *nicht ausreichend* einnehmen. Als *ausreichend* wird ein gesundes Maß an körperlicher Aktivität hinsichtlich Dauer, Regelmäßigkeit und Intensität bezeichnet. So geben beispielsweise die Centers for Disease Control and Prevention gemeinsam mit dem American College of Sports Medicine die Empfehlung, dass sich Erwachsene an den meisten, möglichst allen Tagen der Woche mindestens 30 Minuten moderat bewegen sollten (Pate et al. 1995).

Mensink G: Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Aktive Freizeitgestaltung in Deutschland. Robert Koch-Institut, Berlin, 2003. Internet: http://www.gbe-bund.de/pdf/koerperliche_aktivitaet.pdf (16.11.2012)

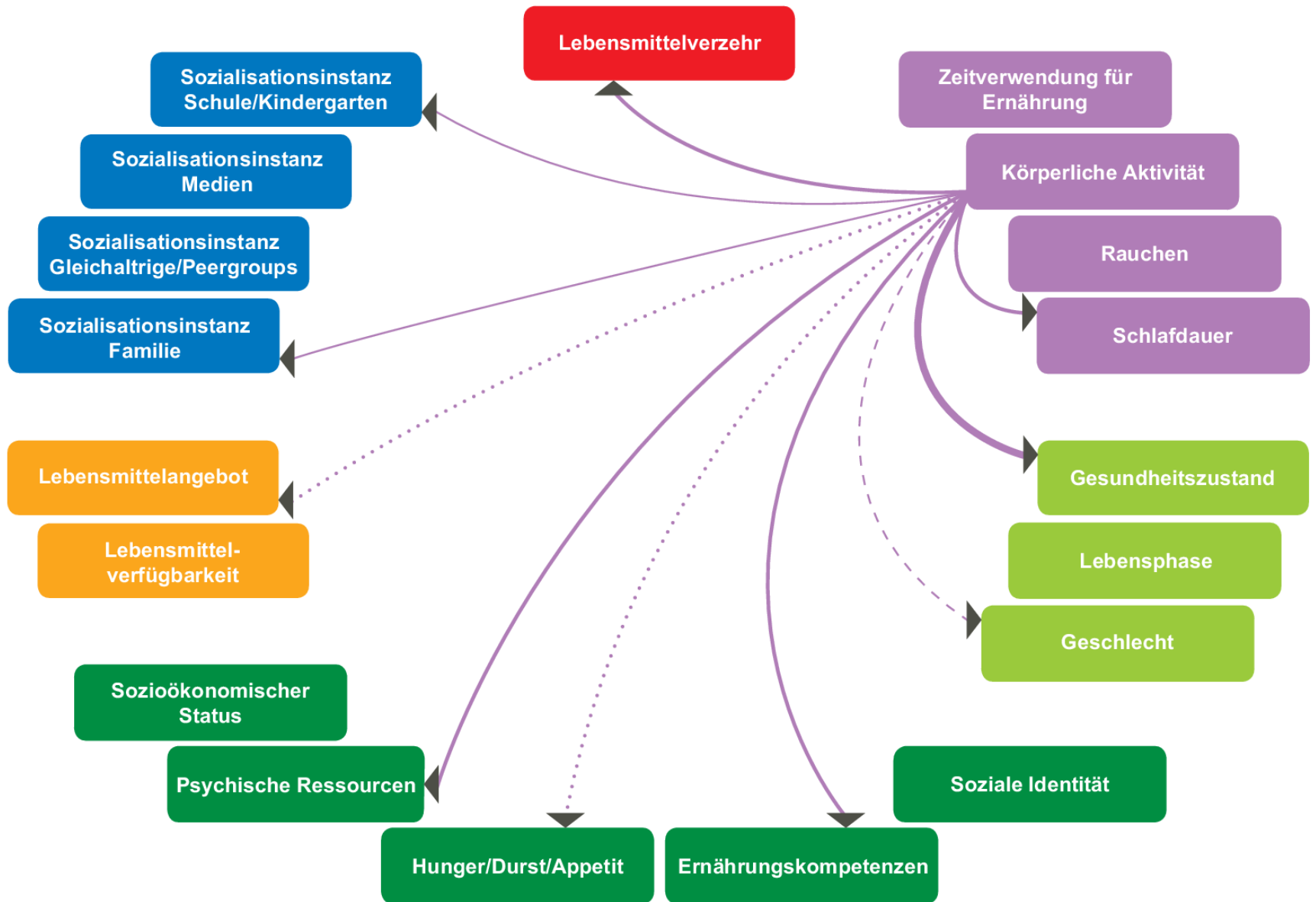
Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K, Pollock ML, Rippe JM, Sallis J, Wilmore JH: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. The Journal of the American Medical Association 273 (5), 402-407, 1995

Rütten A, Abu-Omar K, Lampert T, Ziese T: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 26. Körperliche Aktivität. Robert Koch-Institut, Berlin, 2005. Internet: http://www.gbe-bund.de/gbe10/owards.prc_show_pdf?p_id=9590&p_sprache=D (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Körperliche Aktivität



Einflüsse des Faktors Körperliche Aktivität



Rauchen

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Rauchen	ja	-1	+1
	nein	0	0

Während *Nicht-Rauchen* *Körperliche Aktivität* nicht beeinflusst, hat *Rauchen* einen schwach hemmenden Einfluss auf *ausreichende* und schwach fördernden Einfluss auf *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Gründe dafür sind, dass *Rauchen* unmittelbar belastet, den Blutdruck erhöht und die Leistungsfähigkeit einschränkt. Die Stärke des Einflusses ist dadurch begründet, dass es sich nicht um eine bewusste Reflexion sondern um unreflektierten Einfluss handelt.

Schlafdauer

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	+1	-1
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	-1	+1

Die *Schlafdauer* hat einen schwachen Einfluss auf *Körperliche Aktivität*. Eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* fördert *ausreichende* und hemmt *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Das Nicht-ausgeschlafen-sein (*Schlafdauer gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum*) hingegen hemmt *ausreichende* und fördert *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*.

Gesundheitszustand



Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	-2	+2

Während ein *guter Gesundheitszustand* keinen Einfluss auf *Körperliche Aktivität* hat, hemmt ein *schlechter Gesundheitszustand ausreichende* und fördert *nicht ausreichende Körperliche Aktivität* mit einer mittleren Stärke. So führt eine angeschlagene Gesundheit und beispielsweise Schmerz häufig dazu, dass diese Personen sich erst recht nicht mehr bewegen (Resignation). Dieser Einfluss wird dadurch abgeschwächt, dass sich manche Personen durch einen *schlechten Gesundheitszustand* motivieren lassen, mehr Sport zu treiben oder mit dem Sport anzufangen. Da aber nur wenige diese Motivation auch dauerhaft umsetzen und dabei bleiben, ist der hemmende Einfluss dennoch mit mittlerer Stärke bewertet.

Geschlecht

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Geschlecht	weiblich	-1	+1
	männlich	+1	-1

Das *Geschlecht* hat einen schwachen Einfluss auf *Körperliche Aktivität*. Mit dem *Geschlecht* ist unmittelbar ein bestimmtes Verhalten verbunden. So ist beispielsweise das Bedürfnis für Bewegung bei den Geschlechtern unterschiedlich. Das *weibliche Geschlecht* fördert *nicht ausreichende* und hemmt *ausreichende* und das *männliche Geschlecht* fördert *ausreichende* und hemmt *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Die Stärke des Einflusses ist abhängig vom Alter, da der Unterschied mit zunehmendem Alter geringer wird und vor allem im Kindes- und Jugendalter ausgeprägt ist. Im Schnitt wurde er als schwach bewertet.

Soziale Identität



Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Soziale Identität* hat einen schwachen Einfluss auf *Körperliche Aktivität*, wobei eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* *ausreichende Körperliche Aktivität* fördert und *nicht ausreichende* hemmt und eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* *ausreichende Körperliche Aktivität* hemmt und *nicht ausreichende* fördert. Beispielsweise spielen hierbei das Gesundheitsbewusstsein, aber auch andere Aspekte der *Sozialen Identität* eine Rolle.

Psychische Ressourcen



Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Psychische Ressourcen	vorhanden	+3	-3
	fehlend	-3	+3

Psychische Ressourcen haben einen starken Einfluss auf *Körperliche Aktivität*. *Vorhandene Psychische Ressourcen* fördern *ausreichende* und hemmen *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Wenn eine Person das Gefühl hat, etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit), schafft sie es auch leichter im Alltag ein Zeitfenster für Sport einzurichten, sich bestehenden Gruppen anzuschließen oder alleine Sport zu machen. *Fehlende Psychische Ressourcen* hingegen hemmen *ausreichende* und fördern *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Bei einer negativen Grundstimmung und einer Selbsteinschätzung, etwas nicht zu können oder zu schaffen, wird jeder Grund zum Anlass genommen, sich nicht zu bewegen. Das Vermögen, Stress positiv über Bewegung zu kompensieren, ist nicht sehr ausgeprägt.

Sozioökonomischer Status

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Sozioökonomischer Status	hoch	+1	-1
	Niedrig	-1	+1

Der *Sozioökonomische Status* hat einen schwachen Einfluss auf *Körperliche Aktivität*. Obwohl es bei einem *niedrigen Sozioökonomischen Status* viele Berufe gibt, bei denen sich berufsbedingt viel bewegt wird (wie Förster, Zimmermann oder Postbote), fördert ein *niedriger Sozioökonomischer Status nicht ausreichende Körperliche Aktivität* und hemmt *ausreichende*. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* hingegen fördert *ausreichende* und hemmt *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*. Dies ist vor allem durch die finanziellen Ressourcen begründet. Auch wenn das Sozialamt den Sportverein oder das Fitnessstudio bezahlt, ist die Hürde bei einem *niedrigen Sozioökonomischen Status* größer.

Sozialisationsinstanz Familie

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst *Körperliche Aktivität* schwach. Sowohl Eltern und Kinder beeinflussen sich gegenseitig als auch Partner untereinander. Eine Rolle spielt hier zum einem die Vorbildfunktion, zum anderen das gemeinsame Bewegen. Eine *Familie* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördert *ausreichende* und hemmt *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*, während eine *Familie* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz *ausreichende Körperliche Aktivität* hemmt und *nicht ausreichende* fördert. Der Einfluss ist als schwach bewertet, weil *Körperliche Aktivität* sehr typspezifisch ist. In der gleichen *Familie* gibt es unterschiedliche Typen, die sich auch unterschiedlich bewegen.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst *Körperliche Aktivität* schwach. Relevant ist hier vor allem gemeinsame Bewegung. *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördern *ausreichende* und hemmen *nicht ausreichende Körperliche Aktivität*, während *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz *ausreichende Körperliche Aktivität* hemmen und *nicht ausreichende* fördern.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten



Körperliche Aktivität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Körperliche Aktivität	
		ausreichend	nicht ausreichend
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst *Körperliche Aktivität* mit einer mittleren Stärke. Bei einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz, d. h. wenn Gelegenheiten für Bewegung geschaffen werden, wird *ausreichende Körperliche Aktivität* gefördert und *nicht ausreichende* gehemmt. Bei einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hingegen, bei dem kein Raum für Bewegung besteht, wird *ausreichende Körperliche Aktivität* gehemmt und *nicht ausreichende* gefördert.

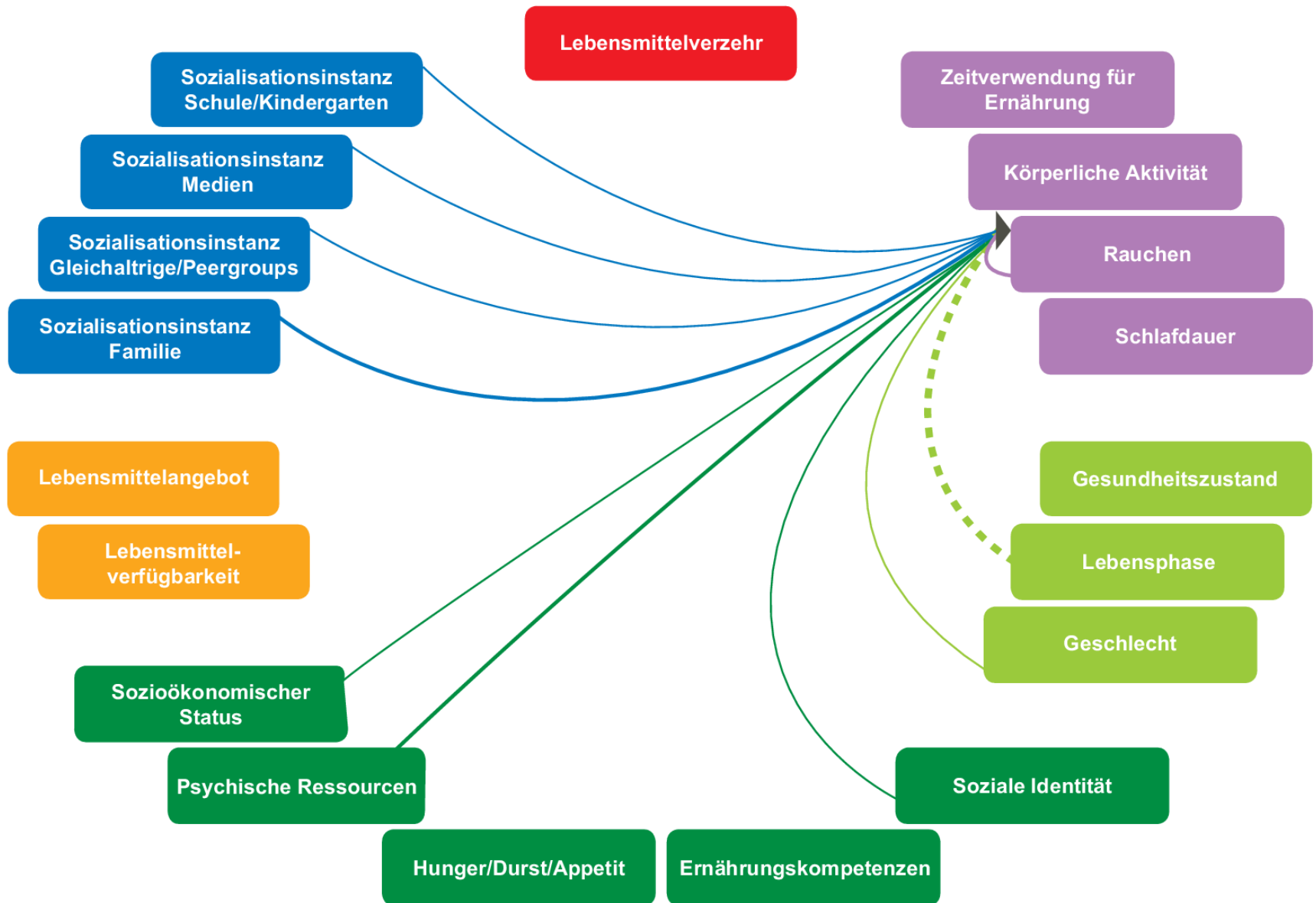
Rauchen

Im vorliegenden Modell sind die physiologischen Wirkungen des Rauchens relevant. Der Faktor bezieht sich auf das Rauchen „von zerkleinerten Blättern der nikotinhaltigen Tabakpflanze in Form von Zigaretten, Zigarillos oder Zigarren“ (Lexikonredaktion des Verlags F.A. Brockhaus 1999 S 1044). Das Rauchen von Rauschmitteln wie Haschisch und Marihuana ist nicht gemeint.

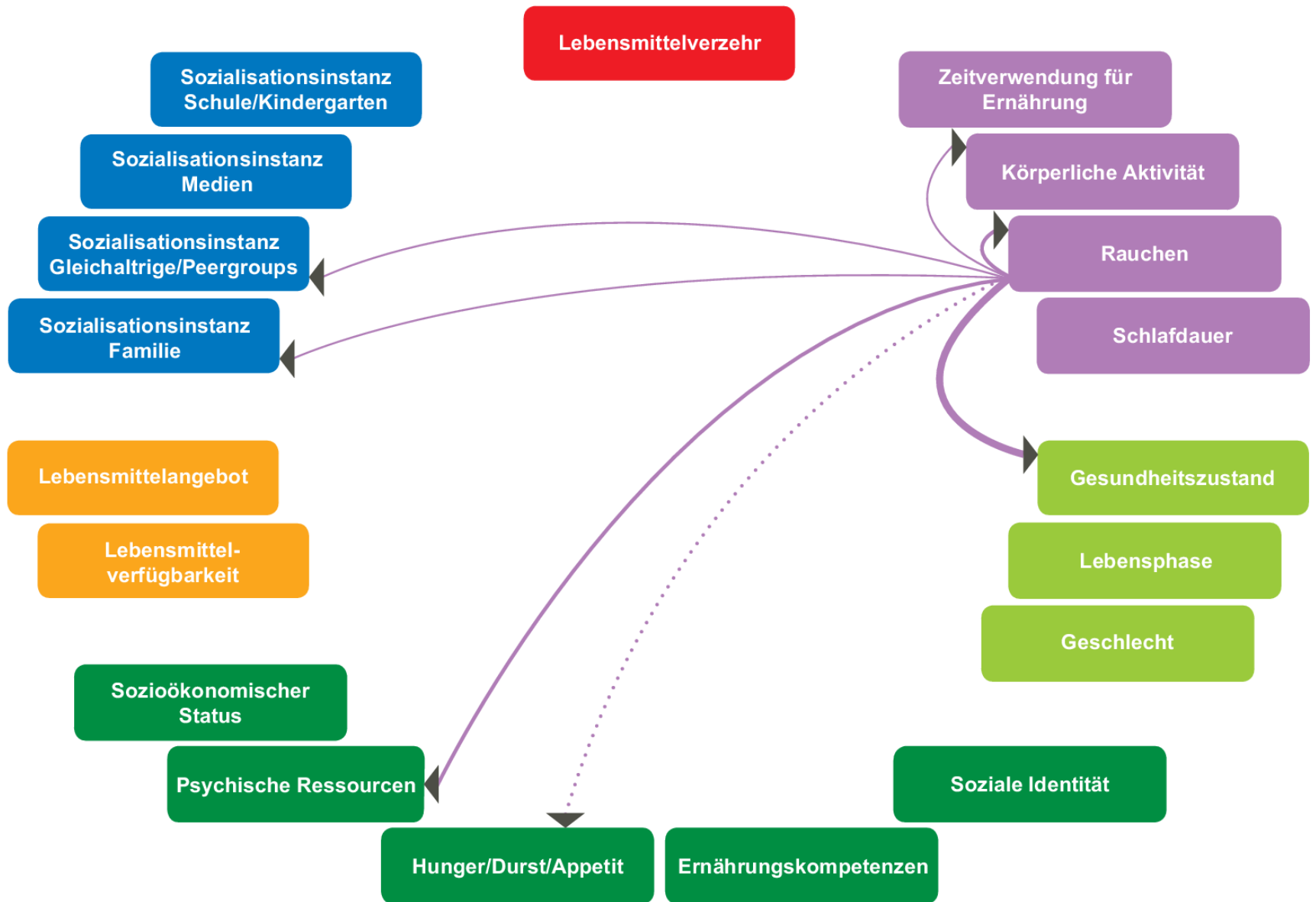
Der Faktor *Rauchen* kann im vorliegenden Modell die Zustände *ja* und *nein* einnehmen, wobei sich *ja* auf gewohnheitsmäßiges Rauchen in mehr als geringfügigem Umfang bezieht.

Lexikonredaktion des Verlags F.A. Brockhaus: Der Gesundheits-Brockhaus. F.A. Brockhaus GmbH, Mannheim, 5. Auflage, 1999

Einflüsse auf den Faktor Rauchen



Einflüsse des Faktors Rauchen



Rauchen



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Rauchen	ja	+2	-2
	nein	-2	+2

Beim Faktor *Rauchen* liegt ein selbstverstärkender Effekt mit einer mittleren Stärke vor, d. h. dass *Rauchen Rauchen* und *Nicht-Rauchen Nicht-Rauchen* fördert. Außerdem hemmt *Rauchen Nicht-Rauchen* und *Nicht-Rauchen Rauchen*. *Rauchen* ist eine Sucht, bei der sich der Betroffene nicht jeden Tag aufs Neue dafür oder dagegen entscheiden kann. Der Einfluss wurde mit einer mittleren Stärke und nicht sogar als stark bewertet, da sich diese Sucht durch äußerliche Umstände wie Gesetzesänderungen beeinflussen lässt.

Lebensphase



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Lebensphase	Kindheit	-3	+3
	Adoleszenz	+2	-2
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	0	0

Die verschiedenen *Lebensphasen* haben einen unterschiedlichen Einfluss auf das *Rauchen*. In der *Kindheit* ist das Rauchen gesetzlich verboten, sodass Kinder in der Regel keinen Zugang zu Zigaretten haben. Damit hemmt die *Kindheit Rauchen* und fördert *Nicht-Rauchen* stark. Auch wenn Rauchen zu Beginn der *Adoleszenz* ebenfalls gesetzlich verboten ist, wird es in dieser *Lebensphase* ausprobiert. Hier fördert die *Lebensphase* das *Rauchen* und hemmt das *Nicht-Rauchen* mit einer mittleren Stärke. Im *Erwachsenen-* und *Seniorenalter* ist Rauchen entweder ein entwickeltes Verhalten oder nicht. Es ist gesetzlich erlaubt und es besteht Zugang zu Zigaretten. Ob jemand in diesen *Lebensphasen* raucht oder nicht wird von anderen Faktoren bestimmt, weshalb die *Lebensphase* hier keinen Einfluss hat.

Geschlecht

Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Geschlecht	weiblich	0	0
	männlich	+1	-1

Während das *weibliche Geschlecht* keinen Einfluss aufs *Rauchen* hat, fördert das *männliche Geschlecht Rauchen* und hemmt *Nicht-Rauchen* schwach. Dieses etwas andere Verhalten ist geschlechtsspezifisch vorprogrammiert und u. a. durch ein verstärktes männliches Risikoverhalten begründet.

Soziale Identität



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	-1	+1
	gesundheitsabträglich	0	0

Eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* hemmt *Rauchen* und fördert *Nicht-Rauchen* schwach, während eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hier keinen Einfluss hat. Gesundheitsabträgliche Einstellungen wie ein fehlendes Gesundheitsbewusstsein sind kein Auslöser um mit dem Rauchen anzufangen. Hier spielen andere Faktoren eine Rolle.

Psychische Ressourcen



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Psychische Ressourcen	vorhanden	-1	+1
	fehlend	+2	-2

In der heutigen Zeit und Gesellschaft, in der Rauchen fast überall verboten ist, fördern *vorhandene Psychische Ressourcen Nicht-Rauchen* und hemmen *Rauchen* schwach. Sie unterstützen, dass bestehende Raucher mit dem Rauchen aufhören und Nicht-Raucher nicht mit dem Rauchen anfangen. So sind *vorhandene Psychische Ressourcen* notwendig, um sich überhaupt auf das Abenteuer der Entwöhnung einzulassen und an den Erfolg zu glauben. *Fehlende Psychische Ressourcen* hingegen fördern *Rauchen* und hemmen *Nicht-Rauchen* mit einer mittleren Stärke. Bestehende Raucher schaffen es schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören und Nicht-Raucher lassen sich eher verführen und probieren das Rauchen aus. Außerdem wird bei *fehlenden Psychischen Ressourcen* ggf. Stress durch Rauchen kompensiert.

Sozioökonomischer Status

Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Sozioökonomischer Status	hoch	-1	+1
	niedrig	+1	-1

Der *Sozioökonomische Status* hat, beispielsweise aufgrund von Bildung, Strukturen und der zur Verfügung stehenden Zeit, einen schwachen Einfluss auf das *Rauchen*. Während ein *hoher Sozioökonomischer Status Rauchen* hemmt und *Nicht-Rauchen* fördert, fördert ein *niedriger Sozioökonomischer Status Rauchen* und hemmt *Nicht-Rauchen*.

Sozialisationsinstanz Familie



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	-2	+2
	gesundheitsabträglich	+2	-2

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst das *Rauchen* mit einer mittleren Stärke, wobei ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Familie* das *Rauchen* hemmt und *Nicht-Rauchen* fördert und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz *Rauchen* fördert und *Nicht-Rauchen* hemmt. Hierbei spielen beispielsweise Vorbildverhalten und Gewohnheit eine Rolle.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	-1	+1
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* hat einen schwachen Einfluss auf das *Rauchen*, wobei ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz *Rauchen* hemmt und *Nicht-Rauchen* fördert und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz *Rauchen* fördert und *Nicht-Rauchen* hemmt. In einzelnen Lebensphasen ist dieser Einfluss stark, wurde im Schnitt aber mit schwach bewertet.

Sozialisationsinstanz Medien

Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	-1	+1
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Die *Sozialisationsinstanz Medien* beeinflusst *Rauchen* schwach. Ist der Grundansatz der *Medien gesundheitsförderlich* (beispielsweise keine Werbung für Zigaretten, in Sendungen wird wenig geraucht), hemmen sie das *Rauchen* und fördert *Nicht-Rauchen*. Ist der Grundansatz allerdings *gesundheitsabträglich* (beispielsweise durch Werbung für Zigaretten oder rauchende Kommissare in Filmen) wird *Rauchen* gefördert und *Nicht-Rauchen* gehemmt.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Rauchen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Rauchen	
		ja	nein
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	-1	+1
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* nimmt über die Rahmenbedingungen, die sie schafft, schwach Einfluss auf das *Rauchen*. Sind die Rahmenbedingungen in *Schule/Kindergarten* *gesundheitsförderlich*, beispielsweise wenn das *Rauchen*, wenn überhaupt, nur in ganz kleinen Zeitfenstern und an weniger Orten erlaubt ist, wird *Rauchen* gehemmt und *Nicht-Rauchen* gefördert. Sind die Rahmenbedingungen allerdings *gesundheitsabträglich* und damit raucherfreundlich, wird *Rauchen* gefördert und *Nicht-Rauchen* gehemmt.

Schlafdauer

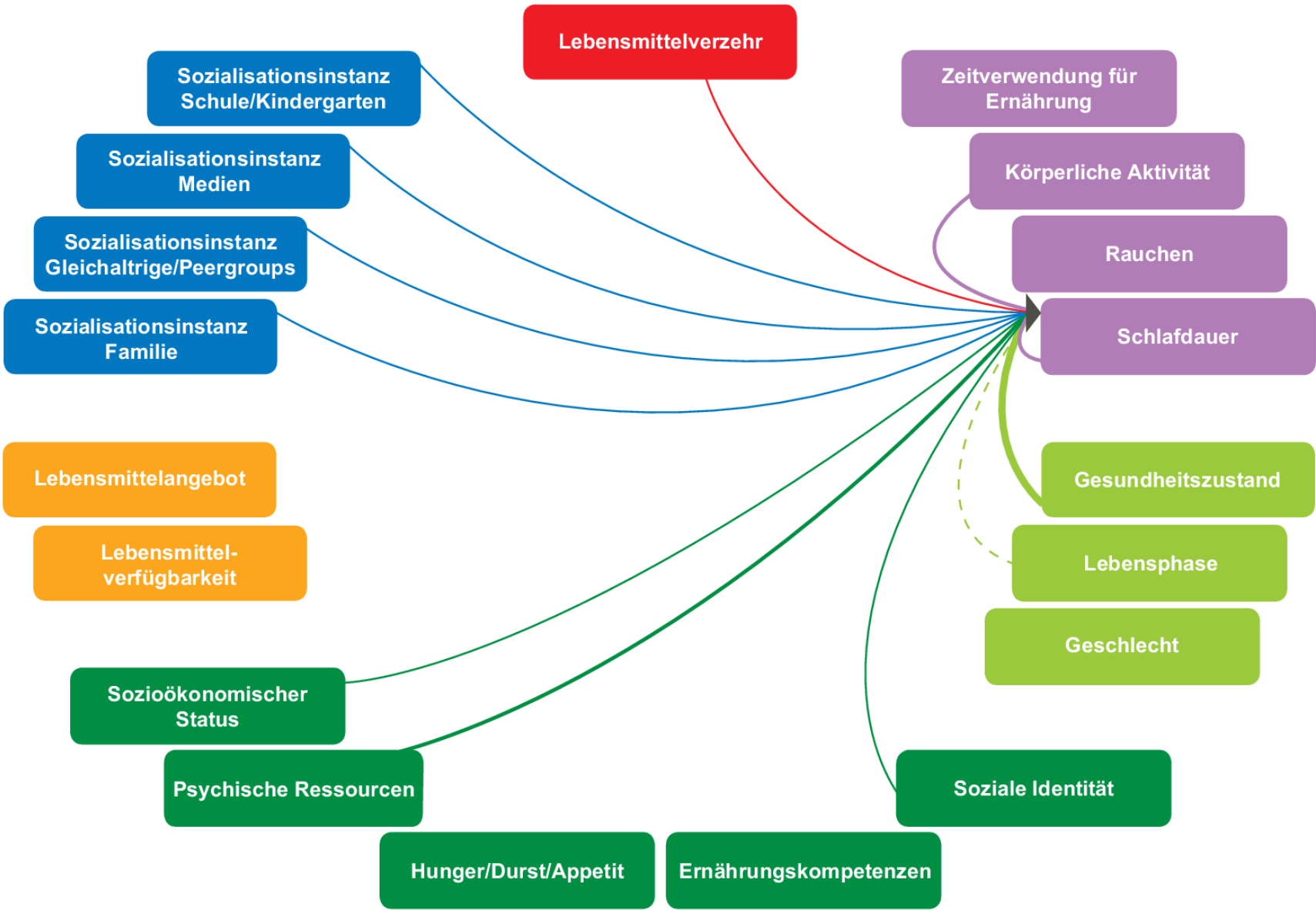
Der Faktor *Schlafdauer* bezieht sich, in Anlehnung an die Definition von Grandner et al. (2010), auf die gewohnheitsmäßig schlafend verbrachte Zeit. Die Zeit, die jemand wach im Bett liegt, ist nicht gemeint.

Im vorliegenden Modell kann der Faktor die Zustände *gewohnheitsmäßig optimal* und *gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum* einnehmen. Hierbei ist zu beachten, dass, wie beispielsweise von Ferrara und De Gennaro (2001) beschrieben, beim Bedarf an Schlaf große individuelle Unterschiede bestehen und das Optimum somit nicht bei allen Personen bei der gleichen Stundenzahl liegt.

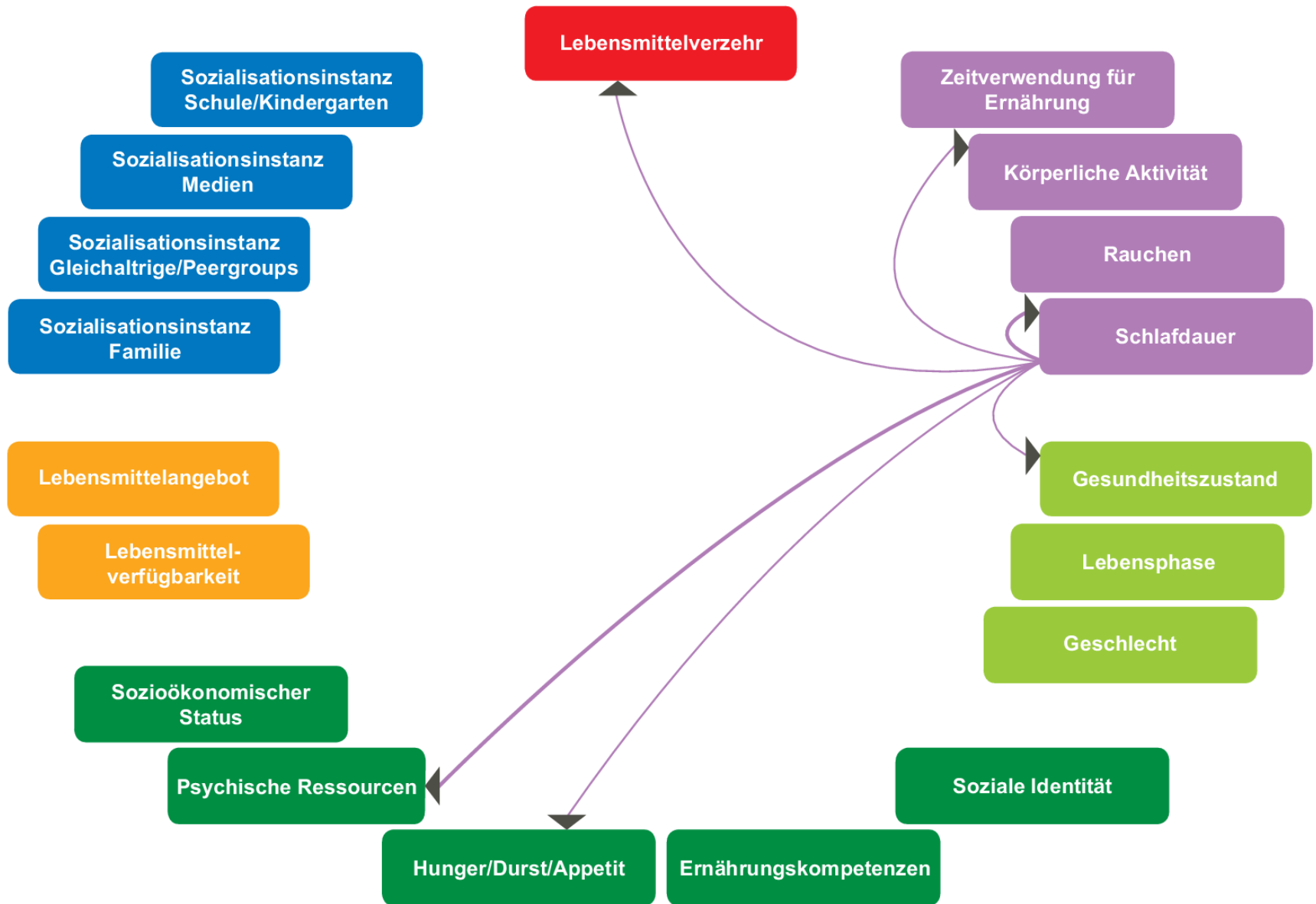
Ferrara M, De Gennaro L: How much sleep do we need? Sleep Medicine Reviews 5 (2), 155-179, 2001

Grandner MA, Patel NP, Gehrman PR, Perlis ML, Pack AI: Problems associated with short sleep: Bridging the gap between laboratory and epidemiological studies. Sleep Medicine Reviews 14 (4), 239-247, 2010

Einflüsse auf den Faktor Schlafdauer



Einflüsse des Faktors Schlafdauer



Lebensmittelverzehr

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Der *Lebensmittelverzehr* beeinflusst die *Schlafdauer* schwach. Während ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* fördert und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* hemmt, wird durch einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* gehemmt und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* gefördert.

Körperliche Aktivität



Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Körperliche Aktivität	ausreichend	+2	-2
	nicht ausreichend	-2	+2

Körperliche Aktivität beeinflusst die Schlafdauer mit einer mittleren Stärke. Ausreichende Körperliche Aktivität fördert eine gewohnheitsmäßig optimale und hemmt eine gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer. Nicht ausreichende Körperliche Aktivität hemmt eine gewohnheitsmäßig optimale und fördert eine gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer. Gerade bei Personen mit Schlafproblemen führt die Bewegung dazu, dass sie länger schlafen, besser einschlafen und besser durchschlafen können. Die Effekte sind sowohl körperlich als auch seelisch zu begründen und hängen mit dem Energieverbrauch zusammen.

Schlafdauer



Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	+1	-1
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	-2	+2

Bei der *Schlafdauer* liegt ein selbstverstärkender Effekt vor, d. h. dass eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* eine *gewohnheitsmäßig optimale* und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* fördert. Außerdem hemmt eine *gewohnheitsmäßig optimale* eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende* eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer*. Der Einfluss einer *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichenden Schlafdauer* ist stärker (Stärke 2) als der Einfluss einer *gewohnheitsmäßig optimalen Schlafdauer* (Stärke 1), weil Schlafprobleme beispielsweise dazu führen können, dass Betroffene Angst haben ins Bett zu gehen.

Gesundheitszustand



Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Gesundheitszustand	gut	+2	-2
	schlecht	-3	+3

Bei einem *guten Gesundheitszustand* fördert das Wohlbefinden eine *gewohnheitsmäßig optimale* und hemmt eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* mit einer mittleren Stärke. Ein *schlechter Gesundheitszustand* hingegen hemmt eine *gewohnheitsmäßig optimale* und fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* stark. Hierbei spielen Schmerzen, Medikamente, Stress, Gedanken und Sorgen eine Rolle.

Lebensphase

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	-1	+1
	Erwachsenenalter	-1	+1
	Seniorenalter	-1	+1

In der *Lebensphase Kindheit* ist die *Schlafdauer* natürlich, da Kinder in der Regel die Möglichkeit haben, so lange zu schlafen wie sie es nötig haben. Daher wird in der *Kindheit* die *Schlafdauer* nicht von der *Lebensphase* beeinflusst. Die anderen drei *Lebensphasen* hemmen aus unterschiedlichen Gründen eine *gewohnheitsmäßig optimale* und fördern eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* schwach. In der *Adoleszenz* und im *Erwachsenenalter* ist dieser Einfluss durch die Rahmenbedingungen dieser *Lebensphasen* begründet, im *Seniorenalter* durch Schlafprobleme. Letztere treten im *Seniorenalter* auch unabhängig von einem schlechten Gesundheitszustand auf.

Soziale Identität

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Soziale Identität* hat einen schwachen Einfluss auf die *Schlafdauer*. Sie bedingt den Zeitpunkt der Bettruhe oder des Aufstehens sowie das Schlafambiente (wie eine ruhige Umgebung oder ein nebenher laufender Fernseher). Hierbei spielen Aspekte wie das Gesundheitsbewusstsein oder die Bedeutung, ausgeschlafen und fit zu sein, eine Rolle. Damit fördert *gesundheitsförderliche Soziale Identität* eine *gewohnheitsmäßig optimale* und hemmt eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer*. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hingegen hemmt eine *gewohnheitsmäßig optimale* und fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer*.

Psychische Ressourcen



Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-2	+2

Vorhandene Psychische Ressourcen fördern eine gewohnheitsmäßig optimale und hemmen eine gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer schwach. Hierbei spielen die Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Belastungen und das Vertrauen, damit umgehen zu können, eine Rolle. *Fehlende Psychische Ressourcen hemmen hingegen eine gewohnheitsmäßig optimale und fördern eine gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* mit einer mittleren Stärke, da hier Emotionen, Stress und Sorgen zu Schlafstörungen (schlechtes Einschlafen, nachts Aufwachen) führen.

Sozioökonomischer Status

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Sozioökonomischer Status	hoch	0	0
	niedrig	-1	+1

Während ein *hoher Sozioökonomischer Status* keinen Einfluss auf die *Schlafdauer* hat, hemmt ein *niedriger Sozioökonomischer Status* eine *gewohnheitsmäßig optimale* und fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* schwach. Aspekte, die hierbei eine Rolle spielen, sind Sorgen und Belastungen durch einen *niedrigen Sozioökonomischen Status* sowie eine Arbeitsstruktur mit zwei Jobs oder Schichtarbeit.

Sozialisationsinstanz Familie

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Schlafdauer* schwach, indem sie einen Rhythmus oder Regeln vorgibt. Hierzu zählen Aspekte wie gemeinsame Mahlzeiten, wie lange Lärm gemacht wird, wann Kinder ins Bett gebracht werden oder wann die anderen Familienmitglieder ins Bett gehen bzw. aufstehen. So fördert eine *gesundheitsförderliche Familie* eine *gewohnheitsmäßig optimale* und hemmt eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* während eine *gesundheitsabträgliche Familie* eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* hemmt eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* fördert.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	0	0
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Während die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz keinen Einfluss auf die *Schlafdauer* hat, hemmt ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz von *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* eine *gewohnheitsmäßig optimale* und fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* schwach. Aspekte, die hier eine Rolle spielen, sind Substanzkonsum, Treffen am Abend mit Alkoholkonsum oder sehr aufwühlende Dinge die gemeinsam erlebt werden.

Sozialisationsinstanz Medien

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	0	0
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Während eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Medien* keinen Einfluss auf die *Schlafdauer* hat, beeinflusst eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Medien* die *Schlafdauer* schwach, indem sie Stress erzeugt. Gemeint sind hierbei neben Computerspielen Filme, die besonders aufregend, spannend oder gruselig sind. Dadurch wird eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* gehemmt und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* gefördert.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Schlafdauer

Wirkung von Zeile auf Spalte		Schlafdauer	
		gewohnheitsmäßig optimal	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	0	0
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Während eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* keinen Einfluss auf die *Schlafdauer* hat, beeinflusst eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* die *Schlafdauer* schwach. Grund dafür ist, dass eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* eine hohe Belastung darstellt und Stress erzeugt. Dadurch wird eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* gehemmt und eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* gefördert.

Gesundheitszustand

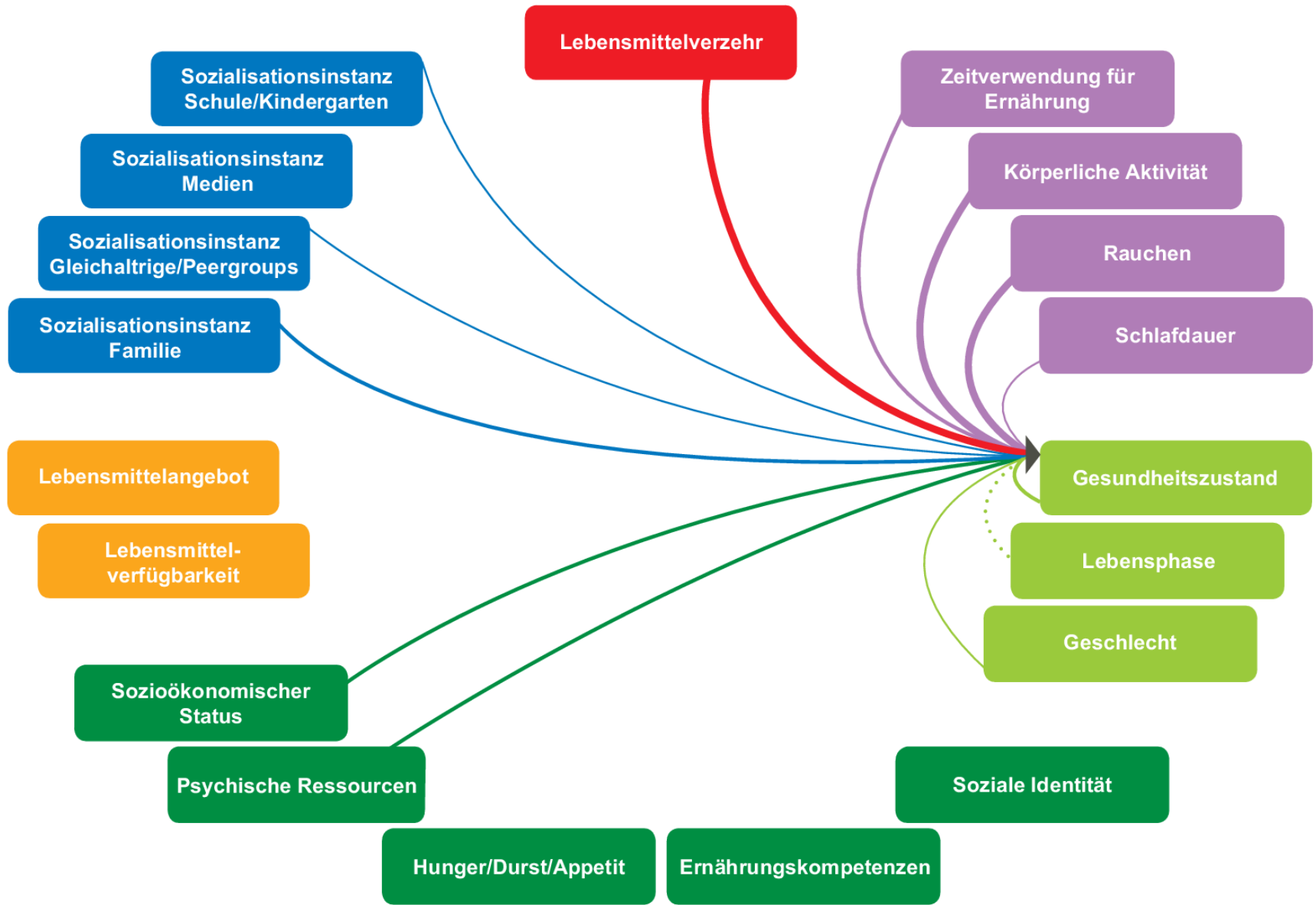
Im vorliegenden Modell orientiert sich die Definition von Gesundheit an der Verfassung der WHO: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO 1946 S 2). Allerdings umfasst der Faktor *Gesundheitszustand* lediglich das körperliche und geistige Wohlbefinden, das soziale Wohlbefinden (wie beispielsweise von der WHO (2011 S 2) definiert: „early years' experiences, education, economic status, employment and decent work, housing and environment, and effective systems of preventing and treating ill health“) findet sich in anderen Faktoren des Modells wieder.

Im vorliegenden Modell kann der Faktor *Gesundheitszustand* die Zustände *gut* und *schlecht* einnehmen.

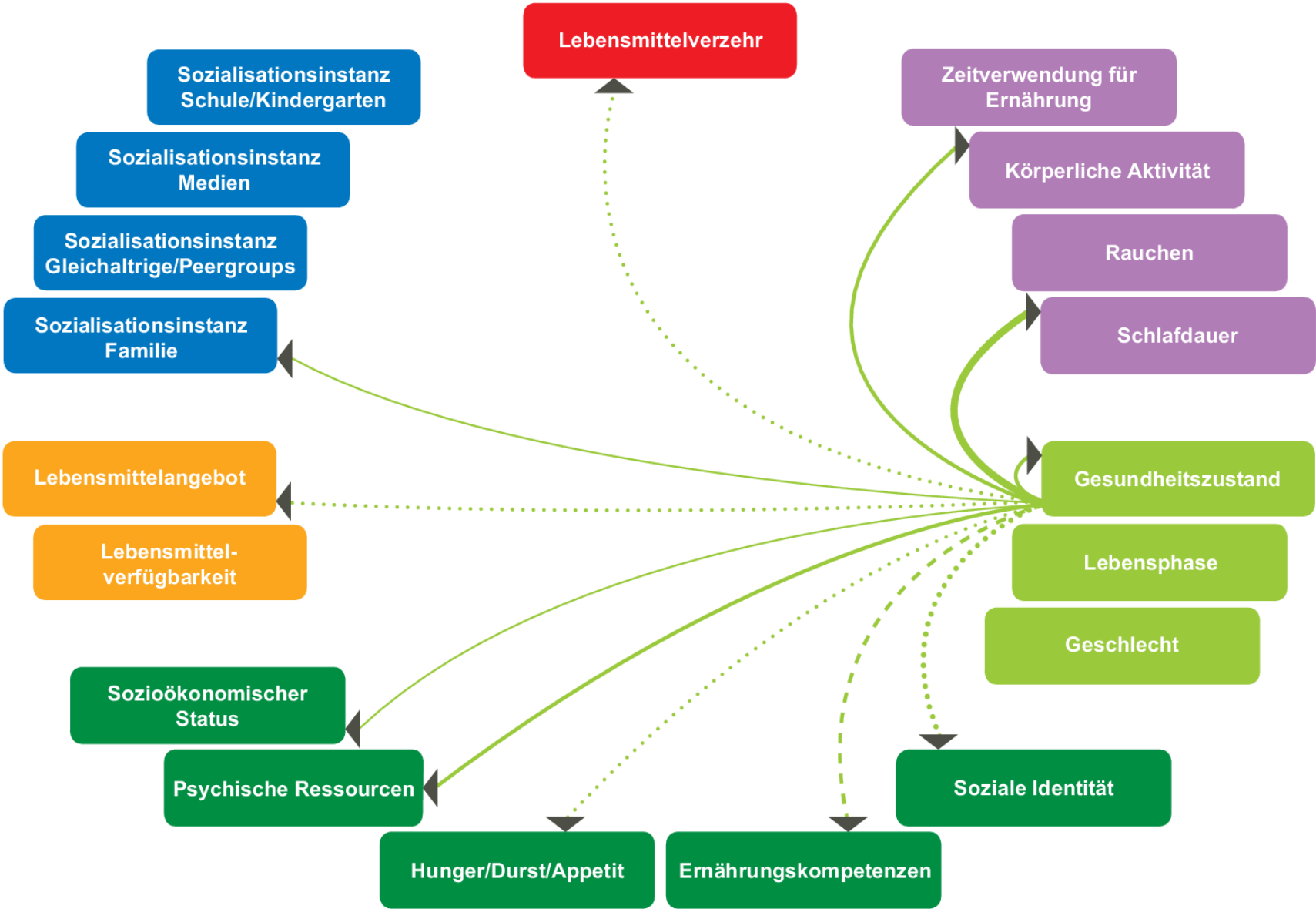
WHO (World Health Organization): Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. New York, 1946. Internet: http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf (16.11.2012)

WHO (World Health Organization): Rio Political Declaration on Social Determinants of Health. Rio de Janeiro, 2011. Internet: http://www.who.int/sdhconference/declaration/Rio_political_declaration.pdf (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Gesundheitszustand



Einflüsse des Faktors Gesundheitszustand



Lebensmittelverzehr



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Der *Lebensmittelverzehr* hat einen starken Einfluss auf den *Gesundheitszustand*. So fördert ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand*, während ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* einen *schlechten Gesundheitszustand* fördert und einen *schlechten* hemmt.

Zeitverwendung für Ernährung



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+2	-2
	kurz und selten	-1	+1

Die *Zeitverwendung für Ernährung* beeinflusst den *Gesundheitszustand*. So fördert eine *ausgiebige und regelmäßige* Zeitverwendung für Essen und für Ernährungsarbeit einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand* mit einer mittleren Stärke, während eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* einen *schlechten Gesundheitszustand* schwach fördert und einen *guten Gesundheitszustand* schwach hemmt. Hierbei spielt die Lebensart eine große Rolle, wie das französische Paradoxon zeigt. Ausgiebige Zeitverwendung (z. B. Essen in Ruhe) führt auch dazu, dass Personen psychisch bzw. psychosozial satt werden und fördert damit das Wohlbefinden.

Körperliche Aktivität



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Körperliche Aktivität	ausreichend	+3	-3
	nicht ausreichend	-3	+3

Körperliche Aktivität hat einen starken Einfluss auf den *Gesundheitszustand*. So fördert *ausreichend Körperliche Aktivität* einen *guten Gesundheitszustand*, wirkt lebenszeitverlängernd und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand*, während *nicht ausreichende Körperliche Aktivität* einen *schlechten Gesundheitszustand* fördert und einen *guten Gesundheitszustand* hemmt. Körperliche Aktivität kann sowohl präventiv wirken als auch die Gesundheit bei bereits erkrankten Personen fördern.

Rauchen



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Rauchen	ja	-3	+3
	nein	+1	-1

Rauchen fördert einen *schlechten* und hemmt einen *guten Gesundheitszustand* stark. *Nicht-Rauchen* hingegen kann das Wohlbefinden erhöhen. So fördert es einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand* schwach. Dies ist durch die Freude über das Nicht-Betroffen sein begründet, wenn beispielsweise Raucher mit Raucherhusten oder frierend vor einer Kneipe gesehen werden.

Schlafdauer

Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	+1	-1
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	-1	+1

Die *Schlafdauer* beeinflusst den *Gesundheitszustand* schwach. So ist sie beispielsweise bezogen auf Herz-Kreislauferkrankungen und die Reproduktion des Körpers wichtig. Mit einer Schlafdauer, welche gewohnheitsmäßig vom Optimum abweicht, sind körperliche Symptome, Konzentrationsschwächen und Aufmerksamkeitsschwächen verbunden. Damit fördert eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand*, während eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* einen *schlechten Gesundheitszustand* fördert und einen *guten* hemmt.

Gesundheitszustand



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Gesundheitszustand	gut	+2	-2
	schlecht	-2	+2

Beim *Gesundheitszustand* liegt ein selbstverstärkender Effekt mit mittlerer Stärke vor. Ein *guter Gesundheitszustand* fördert einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand* und ein *schlechter Gesundheitszustand* fördert einen *schlechten* und hemmt einen *guten Gesundheitszustand*. So wird beispielsweise das geistige Wohlbefinden gefördert, wenn es einer Person körperlich gut geht.

Lebensphase

Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	-1	+1
	Seniorenalter	-1	+1

Während *Kindheit* und *Adoleszenz* keinen Einfluss auf den *Gesundheitszustand* haben, fördert das *Erwachsenen-* und *Seniorenalter* schwach einen *schlechten* und hemmt einen *guten Gesundheitszustand*. Durch das Älterwerden werden Personen körperlich gebrechlicher. Dieser Abbau fängt bei Männern bereits mit 18 und bei Frauen im Alter von 25 Jahren an.

Geschlecht

Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	0	0

Frauen sind robuster, schmerzempfindlicher und haben u. a. aus genetischen Gründen einen besseren Gesundheitszustand als Männer. Damit fördert das *weibliche Geschlecht* einen *guten Gesundheitszustand* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand* schwach, während das *männliche Geschlecht* keinen Einfluss hat.

Psychische Ressourcen



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Psychische Ressourcen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	-2	+2

Vorhandene Psychische Ressourcen fördern einen guten und hemmen einen schlechten und fehlende Psychische Ressourcen fördern einen schlechten und hemmen einen guten Gesundheitszustand mit einer mittleren Stärke. So reagieren Personen mit vorhandenen Psychischen Ressourcen in Bezug auf den Umgang mit Stress bei Herausforderungen weniger mit Stresssymptomen wie einem erhöhten Blutdruck oder einem erhöhten Muskeltonus. Über längere Zeit führen solche Symptome zu einem schlechten Gesundheitszustand. Außerdem zeigt die Resilienz-Forschung, dass Personen, die in sich positiv sind, mit großen Beanspruchungen gut umgehen können, während Personen ohne solche Psychischen Ressourcen verstärkt Erkrankungen oder psychische Auffälligkeiten entwickeln.

Sozioökonomischer Status



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Sozioökonomischer Status	hoch	+1	-1
	niedrig	-2	+2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst den *Gesundheitszustand*. So fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status* einen *guten* und hemmt einen *schlechten Gesundheitszustand* schwach, während ein *niedriger Sozioökonomischer Status* einen *schlechten Gesundheitszustand* mit einer mittleren Stärke fördert und einen *guten Gesundheitszustand* entsprechend hemmt. Hierbei spielen beispielsweise das verfügbare Geld und die Teilnahme am Arbeitsleben bzw. die beruflichen Aufgaben eine Rolle.

Sozialisationsinstanz Familie



Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst den *Gesundheitszustand* mit einer mittleren Stärke, wobei eine Familie mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz durch die Vorgabe eines sicheren Rahmen und Rhythmus einen *guten Gesundheitszustand* fördert und einen *schlechten* hemmt. Eine Familie mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördert hingegen einen *schlechten Gesundheitszustand* und hemmt einen *guten*.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst den *Gesundheitszustand* schwach, wobei Gleichaltrige/Peergroups mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *guten Gesundheitszustand* fördern und einen schlechten *hemmen*. Gleichaltrige/Peergroups mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördern hingegen einen *schlechten Gesundheitszustand* und hemmen einen *guten*.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Gesundheitszustand

Wirkung von Zeile auf Spalte		Gesundheitszustand	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst das Wohlbefinden und damit den *Gesundheitszustand* schwach, wobei Schulen/Kindergärten mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *guten Gesundheitszustand* fördern und einen *schlechten* hemmen. Schulen/Kindergärten mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördern hingegen einen *schlechten Gesundheitszustand* und hemmen einen *guten*. Dieser Einfluss wird insgesamt als schwach bewertet, weil er vor allem bei Kindern relevant ist und in anderen Lebensphasen, z. B. an der Hochschule, weniger stark ist.

Lebensphase

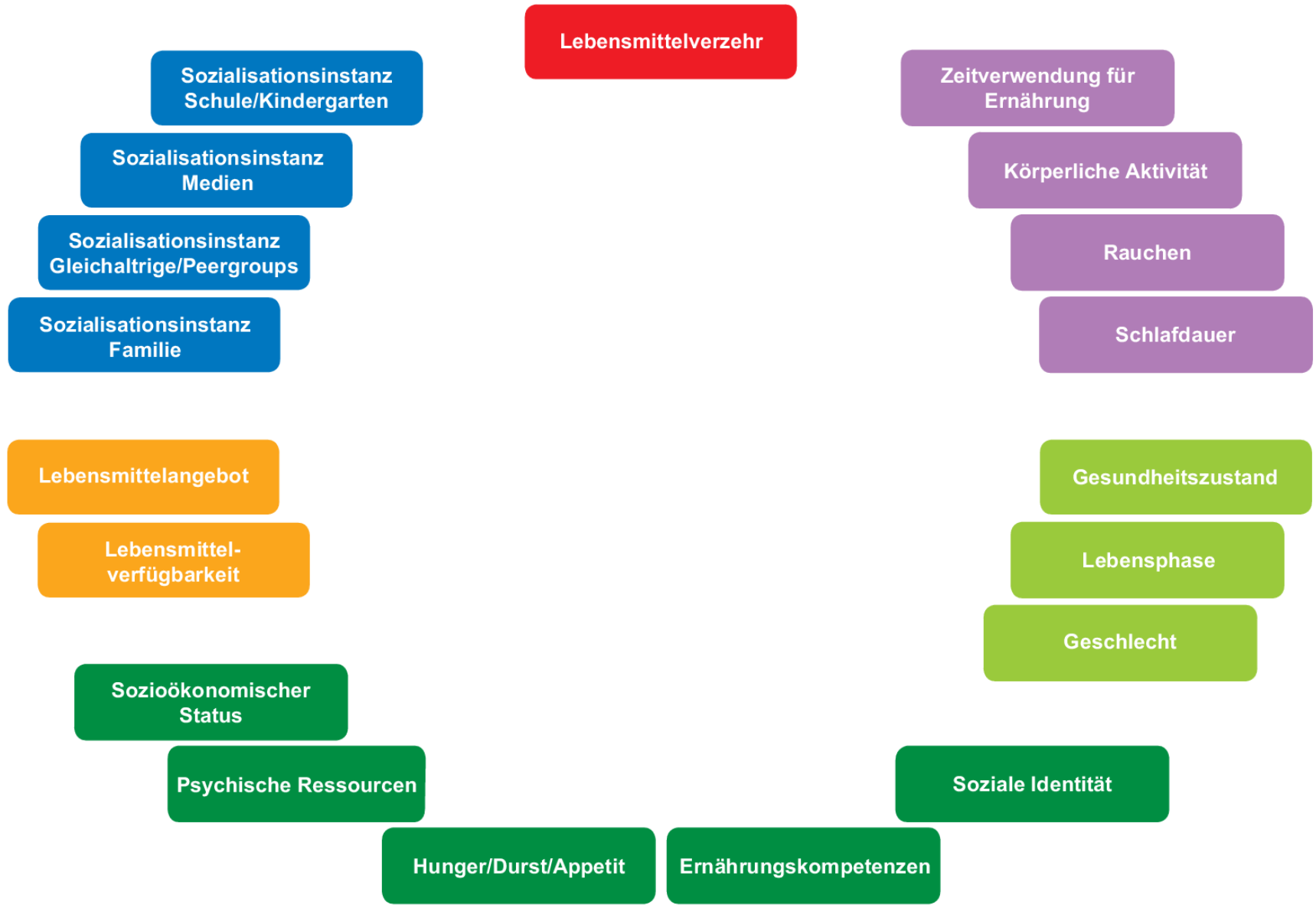
Der Faktor *Lebensphase* kann im vorliegenden Modell vier Zustände einnehmen: *Kindheit, Adoleszenz, Erwachsenenalter* und *Seniorenalter*.

Die Einteilung in die jeweilige *Lebensphase* erfolgt im vorliegenden Modell nicht nur anhand des kalendarischen Lebensalters, sondern anhand von „biologischen, biographischen, subjektiven, sozialen und kulturellen“ (Schienkiewitz und Walter 2003 S 805) Aspekten.

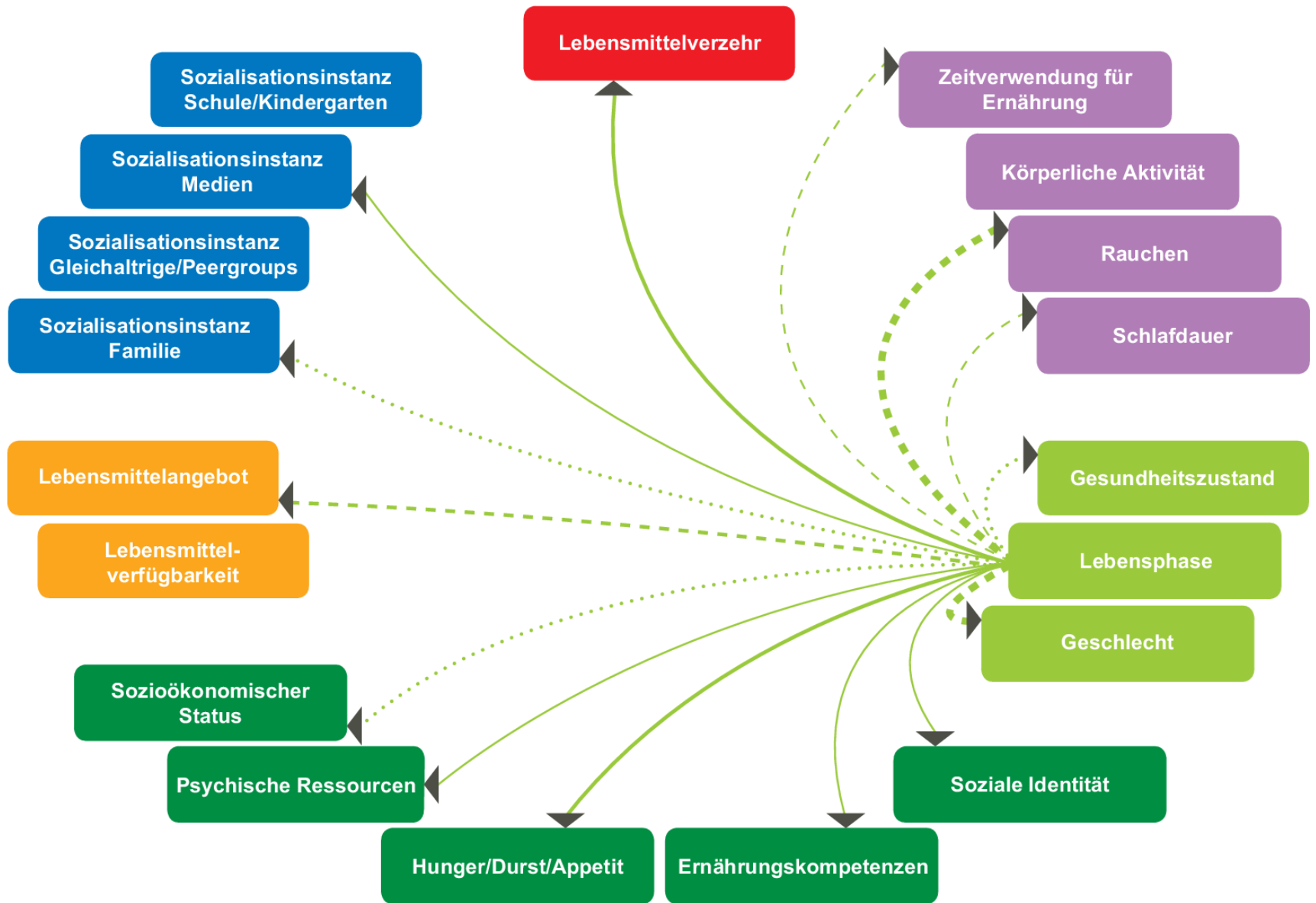
Die vier *Lebensphasen* werden aufgrund ihrer möglichen unterschiedlichen Wirkungen (z. B. aufgrund unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen) einzeln in der Einflussmatrix abgefragt.

Schienkiewitz A, Walter U: Glossar. In: Schwartz F, Badura B, Busse R, Leidl R, Raspe H, Siegrist J, Walter U (Hrsg): Das Public Health Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen. Urban & Fischer, München, 2. Auflage, 805-829, 2003

Einflüsse auf den Faktor Lebensphase



Einflüsse des Faktors Lebensphase



Geschlecht

Der Faktor *Geschlecht* umfasst im vorliegenden Modell sowohl das biologische als auch das sozial konstruierte Geschlecht. *Weiblich* und *männlich* sind die beiden Zustände des Faktors.

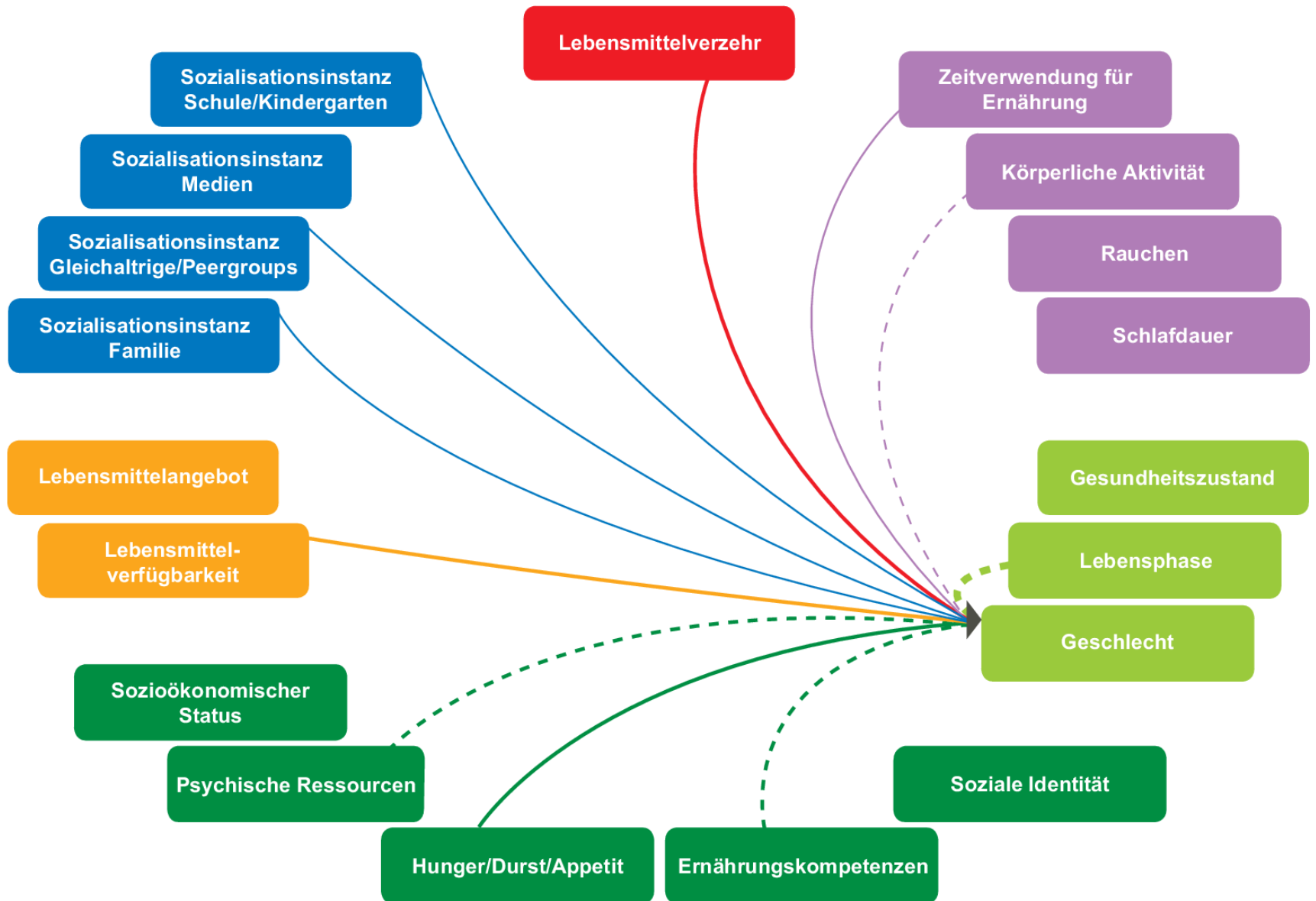
Beispielhafte Aspekte, die das *Geschlecht* einer Person kennzeichnen, sind Geschlechtsstereotype wie Schönheitsnormen und Körperbesorgnis (Methfessel 2004), eine geschlechtsbezogene Codierung von Lebensmitteln (z. B. Fleisch als männliches Lebensmittel wegen „Assoziationen von Kraft, Stärke, Potenz und Macht“, Prahll und Setzwein 1999 S 79) sowie der Energiebedarf.

Diese Aspekte der Geschlechtsidentität sind im vorliegenden Modell abzugrenzen vom Faktor *Soziale Identität*.

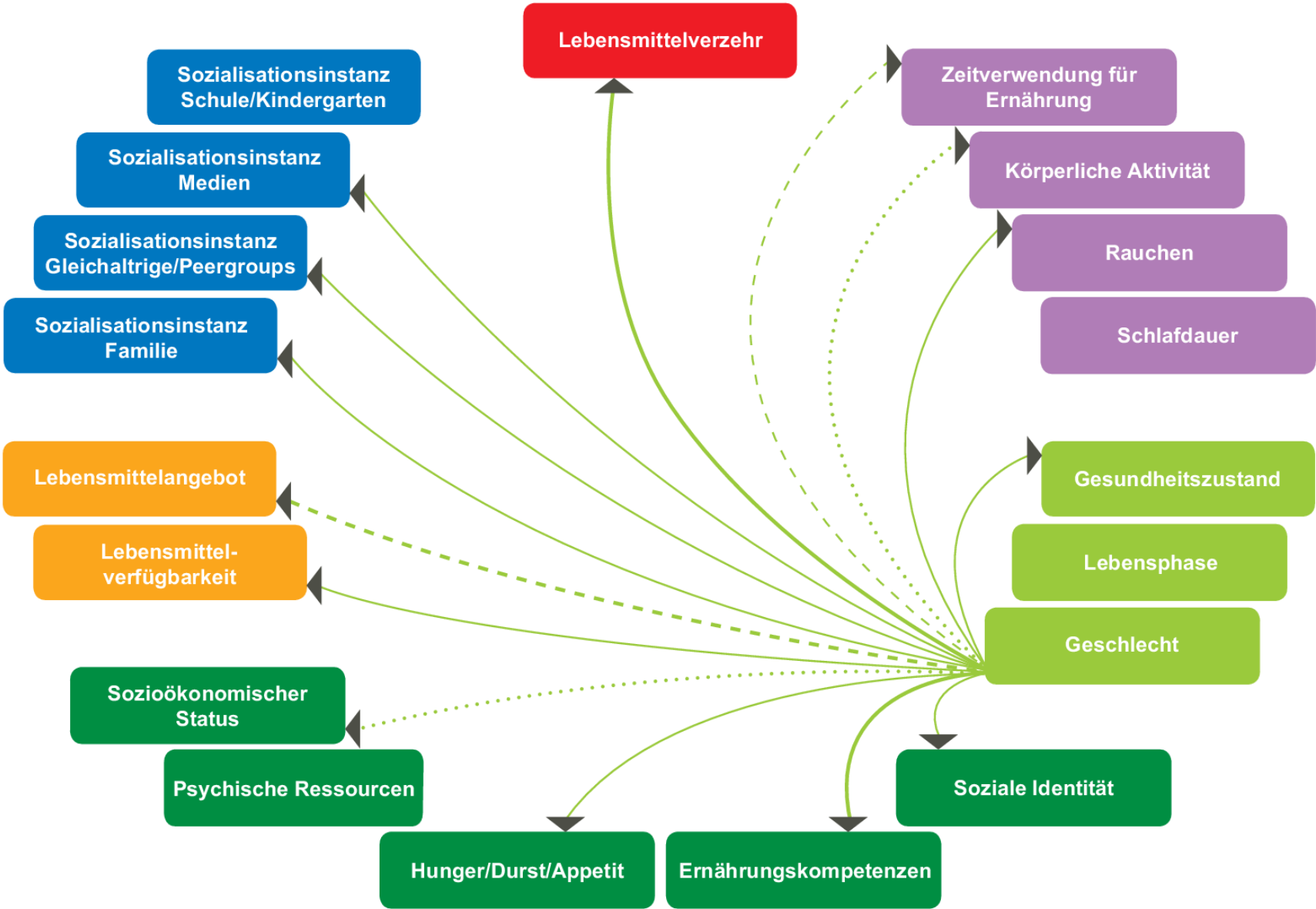
Methfessel B: Ernährungsleitbilder und Geschlecht. In: Hayn D, Empacher C (Hrsg): Ernährung anders gestalten - Leitbilder für eine Ernährungswende. oekom, München, 31-39, 2004

Prahll HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

Einflüsse auf den Faktor Geschlecht



Einflüsse des Faktors Geschlecht



Lebensmittelverzehr



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	0
	gesundheitsabträglich	-1	0

Der *Lebensmittelverzehr* kann identitätsstiftend sein und das sozial konstruierte *Geschlecht* beeinflussen. Allerdings ist der Einfluss eines *gesundheitsförderlichen* und *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehrs* auf das *männliche* *Geschlecht* different, da es unterschiedliche Männlichkeitsbilder gibt. Das *männliche* sozial konstruierte *Geschlecht* kann von beiden Zuständen des *Lebensmittelverzehrs* sowohl gehemmt als auch gefördert werden, womit kein Einfluss im Modell besteht. Das *weibliche* sozial konstruierte *Geschlecht* hingegen wird von einem *gesundheitsförderlichen* *Lebensmittelverzehr* mit einer mittleren Stärke gefördert und von einem *gesundheitsabträglichen* *Lebensmittelverzehr* schwach gehemmt.

Zeitverwendung für Ernährung

Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+1	0
	kurz und selten	0	+1

Zeitverwendung für Ernährung kann identitätsstiftend sein und damit das sozial konstruierte *Geschlecht* schwach beeinflussen. Der Einfluss ist schwach, da *Zeitverwendung für Ernährung* eher im Verborgenen und übers Erzählen und nicht in der Öffentlichkeit stattfindet. Eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* fördert das *weibliche Geschlecht*, widerspricht aber nicht pauschal Männlichkeitsbildern (kein Einfluss). Eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* kann hingegen fördernd für eine *männliche* Geschlechtsidentität sein und hat keinen Einfluss auf das *weibliche Geschlecht*.

Körperliche Aktivität

Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Körperliche Aktivität	ausreichend	+1	+1
	nicht ausreichend	0	0

Während nicht *ausreichende körperliche Aktivität* keinen Einfluss auf das *Geschlecht* hat, kann durch *ausreichende körperliche Aktivität* das sozial konstruierte *Geschlecht* ausgedrückt und damit bei beiden *Geschlechtern* schwach gefördert werden. Hierbei spielt beispielsweise die Wahl der Sportart eine Rolle.

Lebensphase



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Lebensphase	Kindheit	+2	+2
	Adoleszenz	+3	+3
	Erwachsenenalter	+2	+2
	Seniorenalter	+1	+1

Die *Lebensphasen* haben einen jeweils unterschiedlich starken Einfluss auf das sozial konstruierte *Geschlecht*, da die Geschlechtsidentität in den verschiedenen *Lebensphasen* eine unterschiedliche Bedeutung hat. Die *Lebensphasen* fördern jeweils, dass die geschlechtliche Identität von Bedeutung ist, womit beide *Geschlechter* gleich stark gefördert werden. In der *Kindheit* wird das sozial konstruierte *Geschlecht* geprägt, aber noch nicht reflektiert. Vielmehr handelt es sich meist um eine unbewusste Nachahmung. Dieser Einfluss wurde mit einer mittleren Stärke bewertet. Die *Adoleszenz* ist aufgrund der Pubertät die Hochphase des Ausdrucks von *Geschlecht*, weshalb der Einfluss dieser *Lebensphase* als stark bewertet wurde. Im *Erwachsenenalter* ist der Einfluss mit einer mittleren Stärke bewertet. Hierbei spielen beispielsweise zu erfüllende Rollenmuster, Paarverhalten und Familiengründung eine Rolle. Im *Seniorenalter* ist der Einfluss nur noch schwach, da hier die Rollenmuster zwar weiter erfüllt werden, diese aber nicht mehr so identitätsstiftend sind.

Ernärungskompetenzen



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+1	+1
	fehlend	+1	+2

Ernärungskompetenzen haben einen fördernden Einfluss auf das sozial konstruierte *Geschlecht* (*weiblich* und *männlich*), weil dieses bei beiden *Geschlechtern* sowohl durch *vorhandene* als auch durch *fehlende Ernärungskompetenzen* ausgedrückt werden kann (doing gender). Hierbei entspricht es stärker der *weiblichen* Identität, wenn *Ernärungskompetenzen vorhanden* sind und der *männlichen* Identität, wenn *Ernärungskompetenzen fehlen*. Dennoch können *vorhandene Ernärungskompetenzen* auch die *männliche* Identität und *fehlende Ernärungskompetenzen* auch die *weibliche* Identität fördern. Bei den Männern handelt es sich hier insbesondere um Freizeitköche und eine Kennerschaft bezüglich exquisiter Produkte. Beim weiblichen Geschlecht handelt es sich um Frauen, die ihre Identität aus einer Art Abgrenzung nehmen und damit eine andere Art von Weiblichkeit repräsentieren. Damit fördern *fehlende Ernärungskompetenzen* stärker den Ausdruck von *Männlichkeit* (Stärke 2) als den Ausdruck von *Weiblichkeit* (Stärke 1). Bei *vorhandenen Ernärungskompetenzen* wird der Einfluss dadurch abgeschwächt, dass *Ernärungskompetenzen* Freiheitsgrade schaffen und Personen sich von Rollenzuschreibungen befreien können. Deshalb werden Stereotypen weniger gelebt. Der Einfluss der *vorhandenen Ernärungskompetenzen* auf das *weibliche* und *männliche Geschlecht* ist deshalb jeweils schwach fördernd. Bei *fehlenden Ernärungskompetenzen* hingegen wird das *Geschlecht* bzw. Stereotypen verstärkt ausgedrückt und ausgelebt.

Hunger/Durst/Appetit



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Hunger/Durst/Appetit	viel	-2	+2
	wenig	+2	-2

Hunger/Durst/Appetit kann aufgrund von sozialer Erwünschtheit genutzt werden, um das sozial konstruierte *Geschlecht* auszudrücken. So wird die *weibliche* Identität durch viel *Hunger und Appetit* gehemmt und durch wenig Hunger und Appetit gefördert. Die *männliche* Identität wird durch wenig *Hunger und Appetit* gehemmt und durch viel Hunger und Appetit gefördert. Diese Einflüsse haben eine mittlere Stärke.

Psychische Ressourcen



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Psychische Ressourcen	vorhanden	-2	-2
	fehlend	+2	+2

Bei *vorhandenen Psychischen Ressourcen* können Personen sich leichter von Rollenzuschreibungen befreien, d. h. sie hemmen das sozial konstruierte *Geschlecht* (*weiblich* und *männlich*) mit einer mittleren Stärke. *Fehlende Psychische Ressourcen* hingegen fördern das *weibliche* und *männliche* sozial konstruierte *Geschlecht*, ebenfalls mit einer mittleren Stärke.

Lebensmittelverfügbarkeit



Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+2	-2
	schlecht	-2	+2

Die private *Lebensmittelverfügbarkeit* ist identitätsstiftend und beeinflusst damit das sozial konstruierte *Geschlecht* mit einer mittleren Stärke. So kann das sozial konstruierte *Geschlecht* durch das, was an Lebensmitteln zu Hause ist, ausgedrückt werden. Bei einer *guten Lebensmittelverfügbarkeit* wird davon ausgegangen, dass sie zu einer Frau gehört und bei einer Wohnung mit *schlechter Lebensmittelverfügbarkeit* wird davon ausgegangen, dass dort ein Mann wohnt. Dementsprechend fördert eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* das *weibliche* und hemmt das *männliche Geschlecht*, während eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* das *männliche Geschlecht* fördert und das *weibliche Geschlecht* hemmt.

Sozialisationsinstanz Familie

Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die Identitätsfindung und damit das sozial konstruierte *Geschlecht* schwach. Eine gesundheitsförderliche Familie ist für Mädchen rollenkonformer als für Jungen. Bei Jungen kann ein Rollenkonflikt entstehen, da sie ihre Idee von Männlichkeit mit den Rollen, die sie in einer gesundheitsförderlichen Familie lernen, abgleichen müssen (z. B. wenn in der Schule gesagt wird „Du kannst kochen? Das ist ja blöd!“). Damit fördert eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Familie* das *weibliche Geschlecht* und hemmt das *männliche Geschlecht* schwach. Umgekehrt ist eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie* mit den männlichen Mustern besser kompatibel als mit den weiblichen Mustern, weshalb das *weibliche Geschlecht* schwach gehemmt und das *männliche Geschlecht* schwach gefördert wird.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Ähnlich wie die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst auch die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* die Identitätsfindung und damit das sozial konstruierte *Geschlecht* schwach. Eine Peergroup mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördert das *weibliche Geschlecht* und hemmt das *männliche Geschlecht*, während eine Peergroup mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz das *männliche Geschlecht* fördert und das *weibliche Geschlecht* hemmt.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Geschlecht

Wirkung von Zeile auf Spalte		Geschlecht	
		weiblich	männlich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst das sozial konstruierte *Geschlecht* schwach, da Lehrpläne Geschlechterbilder beinhalten und vermitteln. *Schulen/Kindergärten* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördern ähnlich wie die *Sozialisationsinstanzen Familie* und *Gleichaltrige/Peer groups* das *weibliche Geschlecht* und hemmen das *männliche Geschlecht*, während solche mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz das *männliche Geschlecht* fördern und das *weibliche Geschlecht* hemmen.

Soziale Identität

Der Faktor *Soziale Identität* stellt das „aktuelle Ergebnis“ aus dem Prozess der Sozialisation dar. Da sich das vorliegende Modell auf Ernährung bezieht und der Faktor *Soziale Identität* die beiden Zustände *gesundheitsförderlich* und *gesundheitsabträglich* einnehmen kann, sind nur Aspekte der sozialen Identität relevant, die mit Ernährung in Zusammenhang stehen und für die Gesundheit eine Rolle spielen.

Beispielhafte Aspekte, die die ernährungsrelevante *Soziale Identität* einer Person kennzeichnen, sind Werte und Normen (Hölscher 2008). Dies schließt Verzehrbeschränkungen wie Verbote („äußerliche, qua Macht vorgenommene Setzungen“), Tabus („innere“ Verbote bzw. „besonders strenges, vielleicht religiös oder mystisch begründetes Verbot“), und Meidungen mit ein (Prahl und Setzwein 1999 S 92f). Auch Ideale, Symbole (wie Statussymbole oder religiöse Symbole), durch Essen und Trinken gestaltete Rituale, Traditionen (wie Fleisch an bestimmten Tagen), Gewohnheiten (wie Mahlzeitenmuster) sowie Sitten und Gebräuche der Zubereitung, der Konservierung, der Lagerhaltung, des Verzehrs oder der Entsorgung sind bei diesem Faktor relevant.

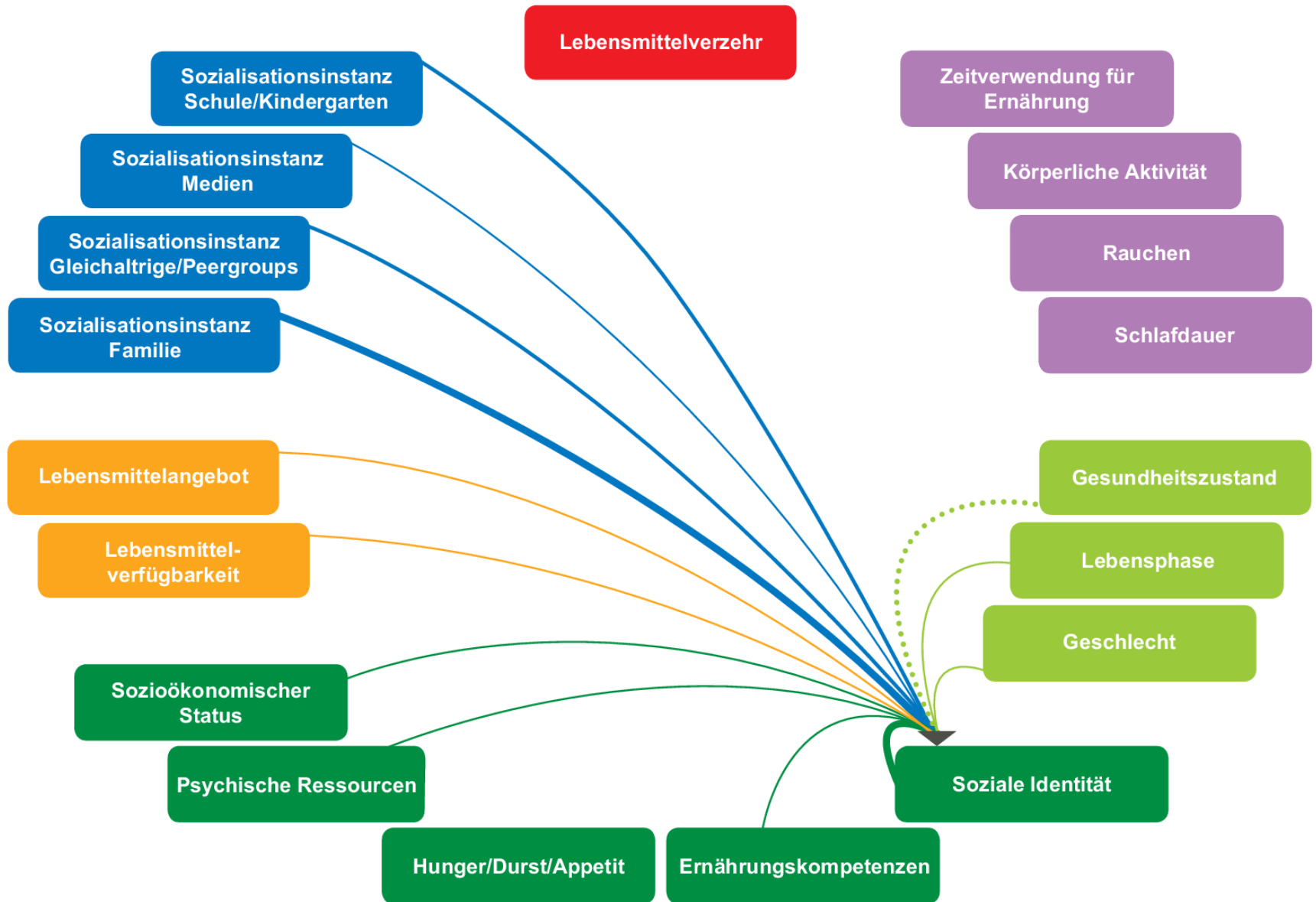
Außerdem gehören Einstellungen zum Essen zum Faktor *Soziale Identität*. Hiermit sind beispielsweise das Interesse an und die Wertschätzung von Ernährung sowie die Bedeutung von Essen, Trinken und Lebensmitteln gemeint. Letztere ist u. a. verknüpft mit der Bereitschaft, dafür Geld auszugeben. Auch relevant sind das Nachhaltigkeits- und Gesundheitsbewusstsein, d. h. wie stark eine Person auf Nachhaltigkeit oder Gesundheit achtet und damit beispielsweise wie bedeutend ökologische, saisonale und regionale Lebensmittel für sie sind.

Gender-Aspekte sind im Faktor *Geschlecht* berücksichtigt und deshalb hier ausgenommen.

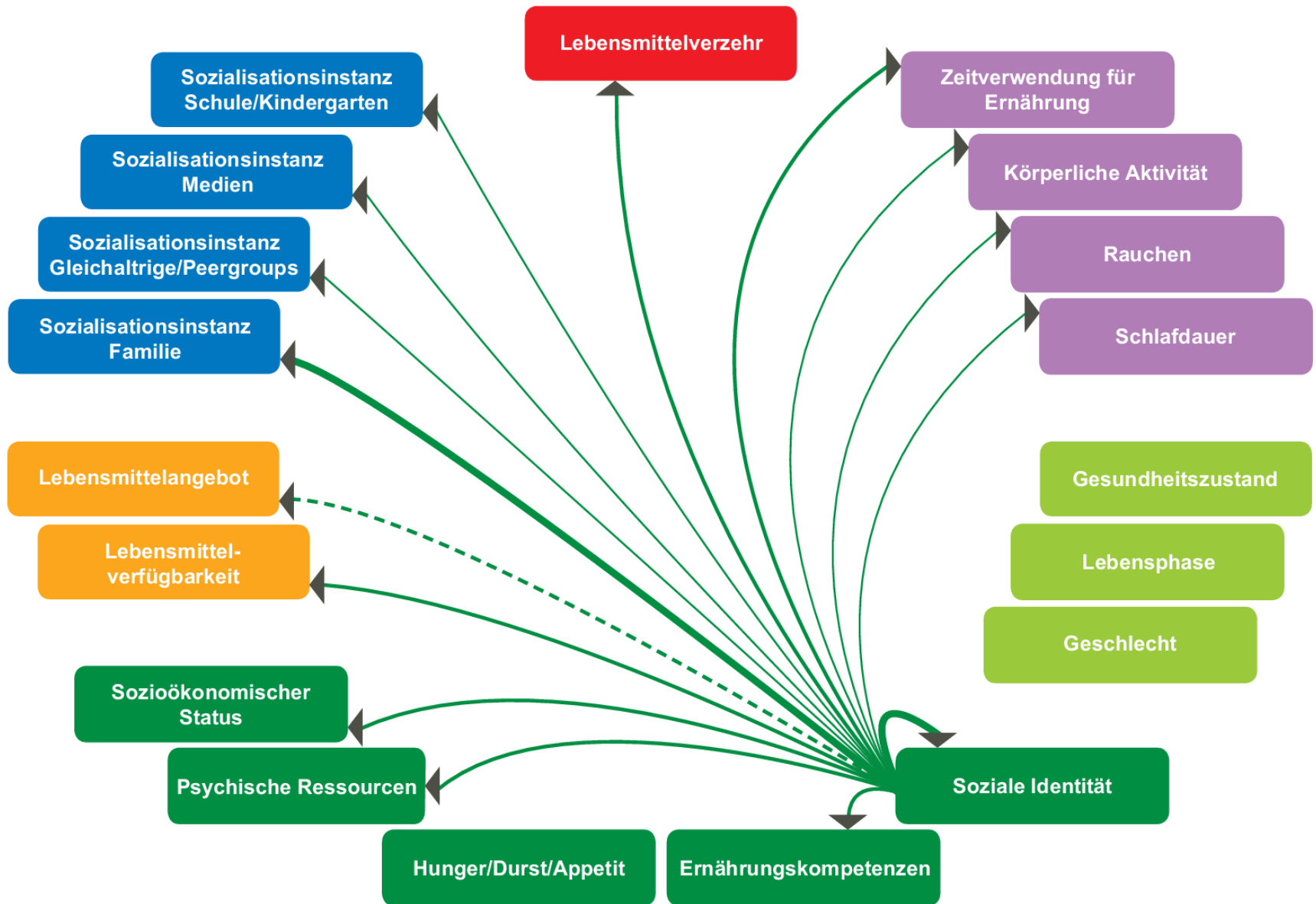
Hölscher B: Sozialisation, Sozialisationskontexte, schichtspezifische Sozialisation. In: Willems H (Hrsg): Lehr(er)buch Soziologie. Für die pädagogischen und soziologischen Studiengänge. Band 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 747-771, 2008

Prahl HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

Einflüsse auf den Faktor Soziale Identität



Einflüsse des Faktors Soziale Identität



Gesundheitszustand



Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	+2	-2

Während ein *guter Gesundheitszustand* keinen Einfluss auf die *Soziale Identität* hat, beeinflusst ein *schlechter Gesundheitszustand* diese mit einer mittleren Stärke. Dies ist dadurch begründet, dass Betroffene drauf gestoßen werden und so das Gesundheitsbewusstsein als Teil der *Sozialen Identität* (Zustand *gesundheitsförderlich*) gefördert wird. Entsprechend wird eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* durch einen *schlechten Gesundheitszustand* gehemmt.

Lebensphase

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	+1	-1

Während die anderen *Lebensphasen* keinen Einfluss auf eine *gesundheitsförderliche* bzw. *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* haben, fördert das *Seniorenalter* eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* schwach. Durch das Älterwerden werden viele Menschen gesundheitsbewusster.

Geschlecht

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	-1	+1

Das *Geschlecht* hat einen schwachen Einfluss auf die *Soziale Identität*. Das *weibliche Geschlecht* fördert eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*, wobei hier neben der Gesundheitsorientierung, die insbesondere mit Verantwortung für Familie gekoppelt ist, auch eine Schönheitsorientierung relevant ist. Das *männliche Geschlecht* hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Soziale Identität



Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Bei der *Sozialen Identität* liegt ein starker selbstverstärkender Effekt vor, d. h. dass eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* eine *gesundheitsförderliche* und eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* fördert. Außerdem hemmt eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* eine *gesundheitsabträgliche* und eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität*. Hierbei spielen Gewohnheiten und Routinen eine große Rolle.

Ernärungskompetenzen

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	0	0

Vorhandene Ernärungskompetenzen fördern eine gesundheitsförderliche und hemmen eine gesundheitsabträgliche Soziale Identität schwach. Aufgrund der *vorhandenen Ernärungskompetenzen* werden entsprechende Prioritäten gesetzt, wobei die Tendenz in Richtung *gesundheitsförderlich* geht. Werte und Normen entstehen u. a. durch Wissen. Beispielsweise lehnen viele Menschen Fleischkonsum ab, obwohl es ihnen schmecken würde, da sie die Auswirkungen auf Klima und Gesundheit kennen. Der Einfluss wurde aus zwei Gründen als schwach bewertet: Zum einen können Ernärungskompetenzen auch gesundheitsabträgliche Verhaltensweisen (z. B. ungesunde Ernährung durch traditionelle Gerichte in zu großen Mengen) im Blick haben. Zum anderen ändern sich die Werte und Normen nicht zwangsläufig durch Wissen über die Zusammenhänge, wenn es den Personen egal ist und sie egoistische Einstellungen haben. *Fehlende Ernärungskompetenzen* haben hingegen keinen Einfluss auf die *Soziale Identität*, weil sich Prioritäten und Werte in diesem Fall nicht aufgrund von *Ernärungskompetenzen* entwickeln können. Personen können die Gegebenheiten nicht beurteilen (z. B. spricht nichts dagegen, Fleisch zu essen, wenn ich kein Wissen darüber habe) und dadurch ist keine Richtung für *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* vorgegeben.

Psychische Ressourcen

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-1	+1

Psychische Ressourcen, insbesondere die Selbstwirksamkeit, haben einen schwachen Einfluss auf die *Soziale Identität*. *Vorhandene Psychische Ressourcen* fördern eine *gesundheitsförderliche* und hemmen eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. *Fehlende Psychische Ressourcen* hemmen eine *gesundheitsförderliche* und fördern eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Durch ein vorhandenes Gefühl von Selbstwirksamkeit beispielsweise werden gesundheitsförderliche Wertorientierungen gefördert, weil geglaubt wird, dass es etwas bringt und einen Effekt hat. Es wird Personen wichtiger, eine Haltung zu entwickeln bzw. zugrunde zu legen, die einen positiven Ausdruck hat.

Sozioökonomischer Status

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozioökonomischer Status	hoch	+1	-1
	niedrig	-1	+1

Der *Sozioökonomische Status* hat einen schwachen Einfluss auf die *Soziale Identität*, da er identitätsstiftend ist. Die Gründe für diesen Zusammenhang sind sehr vielschichtig. So spielen sowohl das Einkommen bzw. das verfügbare Geld als auch die Bildung und der Beruf eine Rolle. Zum einen können Personen mit einem *hohen Sozioökonomischen Status* tendenziell stärker reflektieren als Personen mit einem *niedrigen Sozioökonomischen Status*. Zum anderen ist es bei einem *hohen Sozioökonomischen Status* wahrscheinlicher, dass die Personen ein gesundheitsförderliches Leitbild haben, weil dieses in ihrem sozialen Milieu besser anerkannt ist und positiver bewertet wird und damit Teil der Sozialen Identität ist. Daher fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status* eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hingegen hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*, da Gesundheitsförderlichkeit hier keinen Statusgewinn mit sich bringt und sie nicht zur sozialen Norm gehört. Der Einfluss wurde als schwach bewertet, da die beschriebenen Gründe zwar in der Tendenz zutreffen, aber nicht bei allen Personen eine Rolle spielen. So gibt es genügend Personen mit einem *hohen Sozioökonomischen Status*, die sich *gesundheitsabträglich* verhalten (z. B. rauchende Ärzte).

Lebensmittelverfügbarkeit

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+1	-1
	schlecht	-1	+1

Die private *Lebensmittelverfügbarkeit*, insbesondere wenn sie nicht selbst eingekauft wurde, hat Sozialisationswirkung und beeinflusst damit die *Soziale Identität* schwach. Hierbei fördert die Vielfalt und Lebensmittelauswahl bei einer *guten Lebensmittelverfügbarkeit* eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* hingegen hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Lebensmittelangebot

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelangebot	gut	+1	-1
	schlecht	-1	+1

Das *Lebensmittelangebot* beeinflusst als Teil der sozialräumlichen Gestaltung die *Soziale Identität* (beispielsweise den Umgang mit Ernährung und Prioritäten) schwach. Hierbei fördert die Vielfalt und Lebensmittelauswahl bei einem *guten Lebensmittelangebot* eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Ein einseitiges und beispielsweise von Fastfood geprägtes und damit *schlechtes Lebensmittelangebot* hingegen hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Sozialisationsinstanz Familie



Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Soziale Identität* stark. So fördert eine *gesundheitsförderliche Familie* eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Eine *gesundheitsabträgliche Familie* hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst die *Soziale Identität* mit einer mittleren Stärke. So fördern *gesundheitsförderliche Gleichaltrige/Peergroups* eine *gesundheitsförderliche* und hemmen eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. *Gesundheitsabträgliche Gleichaltrige/Peergroups* hemmen eine *gesundheitsförderliche* und fördern eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. Der Einfluss wurde schwächer bewertet als der Einfluss der *Sozialisationsinstanz Familie* auf die *Soziale Identität*, weil die Familie über das komplette Leben hinweg prägender ist. Die Sozialisation beginnt in der Familie, wodurch ein Grundstock gelegt wird, der danach relativ schwer zu verändern ist. Peergroups werden oft auf der Basis der aktuellen Sozialisation ausgesucht. Außerdem ist die Familie konstanter als Gleichaltrige/Peergroups, die im Laufe des Lebens häufiger wechseln. Dennoch können die Gleichaltrigen/Peergroups in einzelnen Lebensphasen, insbesondere in der Adoleszenz, prägender als die Familie sein.

Sozialisationsinstanz Medien

Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Medien* beeinflusst die *Soziale Identität* schwach, da *Medien* ein Instrument sind, um gesellschaftliche Wertorientierungen und Leitbilder zu transportieren. So fördern *gesundheitsförderliche Medien* eine *gesundheitsförderliche* und hemmen eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. *Gesundheitsabträgliche Medien* hemmen eine *gesundheitsförderliche* und fördern eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten



Soziale Identität

Wirkung von Zeile auf Spalte		Soziale Identität	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst die *Soziale Identität* mit einer mittleren Stärke. So fördern *gesundheitsförderliche Schulen/Kindergärten* eine *gesundheitsförderliche* und hemmen eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*. *Gesundheitsabträgliche Schulen/Kindergärten* hemmen eine *gesundheitsförderliche* und fördern eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität*.

Ernärungskompetenzen

Im vorliegenden Modell fasst der Faktor *Ernärungskompetenzen* Wissen, Erfahrungen sowie geistige und körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person im Zusammenhang mit Ernährung zusammen. Relevant ist hierbei auch der Umgang mit Wissen sowie die Umsetzung in adäquates Handeln (Eberle et al. 2005, BMBF 1998).

Im Modell wird zwischen den Zuständen *vorhandene Ernärungskompetenzen* und *fehlende Ernärungskompetenzen* unterschieden. Hierbei ist zu bedenken, dass fehlerhafte Ansichten die Kompetenzen verringern.

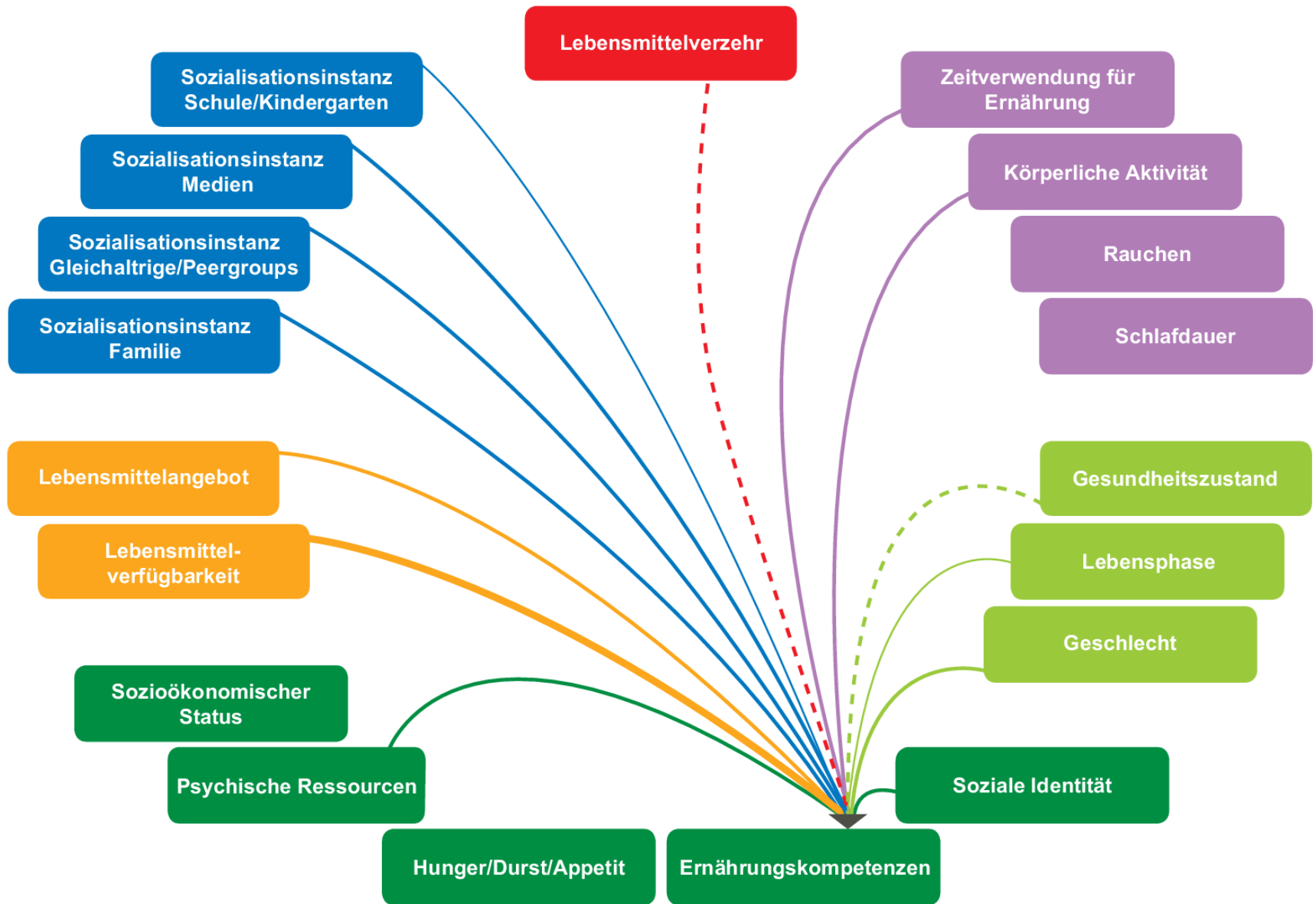
Benötigt werden Kompetenzen im Bereich Ernährung u. a. zur Koordination der Ernärungsversorgung mit allen anderen Haushaltsaktivitäten, für Mahlzeitenplanung, Einkauf/Nahrungsbeschaffung, Lagerhaltung, Speisenzubereitung, Mahlzeitengestaltung sowie Entsorgung (D-A-CH-Arbeitsgruppe zur Ernärungs- und Verbraucherbildung 2010).

BMBF (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie): Kompetenz im globalen Wettbewerb. Perspektiven für Bildung, Wirtschaft und Wissenschaft. Fragestellungen und Empfehlungen. Der Rat für Forschung, Technologie und Innovation, Bonn, 1998

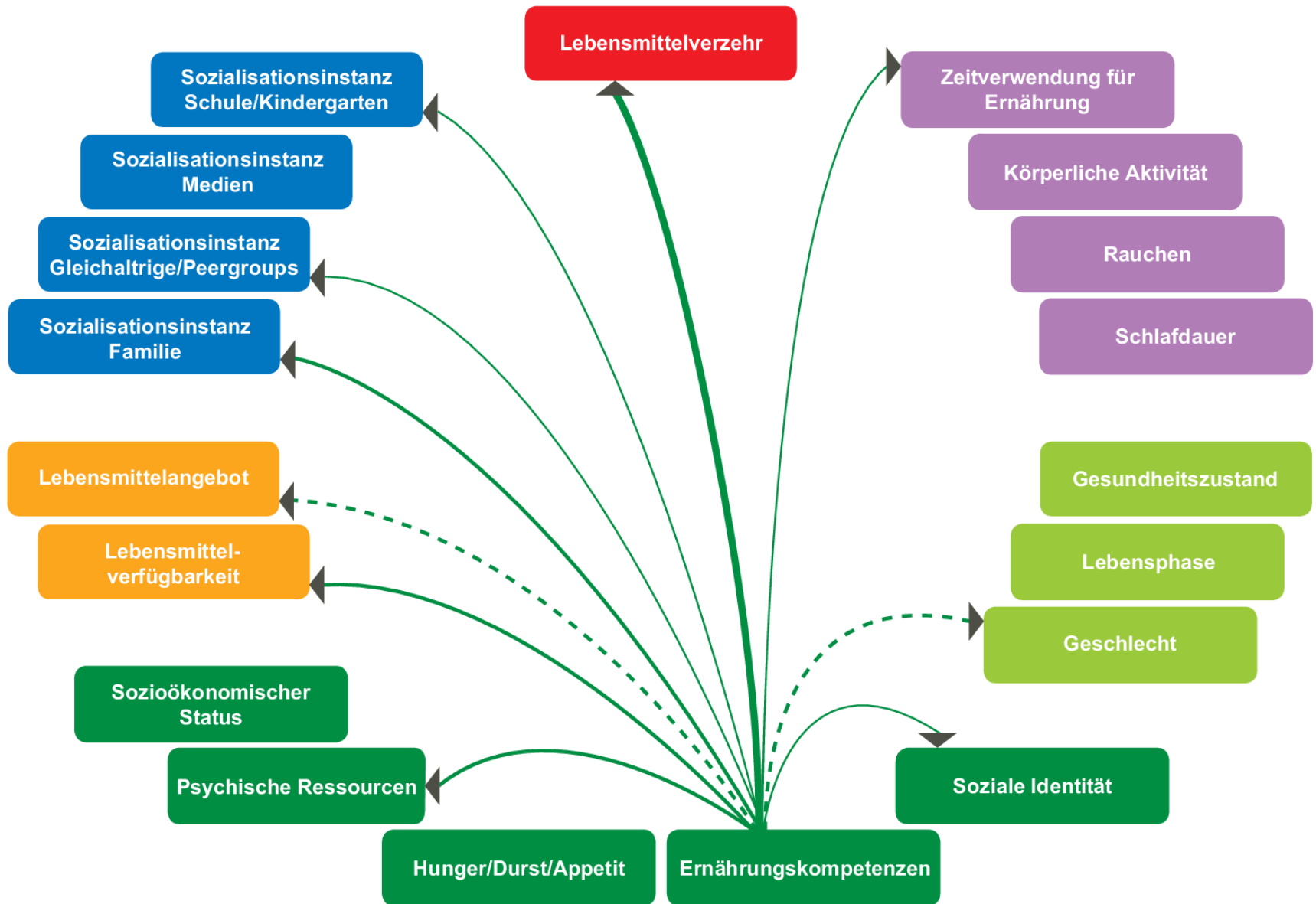
D-A-CH-Arbeitsgruppe zur Ernärungs- und Verbraucherbildung: Nutrition Literacy. Glossar im Portal im Rahmen des Modellprojektes REVIS, Reform der Ernärungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen, 2010. Internet: http://www.evb-online.de/glossar_nutrition_literacy.php (16.11.2012)

Eberle U, Fritsche U, Hayn D, Rehaag R, Simshäuser U, Stieß I, Waskow F: Nachhaltige Ernährung. Ziele, Problemlagen und Handlungsbedarf im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernärung-Gesundheit. Diskussionspapier Nr. 4 des Projekts Ernärungswende im Rahmen des Förderschwerpunkts "Sozial-ökologische Forschung" des BMBF, 2005. Internet: http://www.ernaehrungswende.de/pdf/DP4_Problembeschreibung_final_2005.pdf (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Ernährungs Kompetenzen



Einflüsse des Faktors Ernährungskompetenzen



Lebensmittelverzehr



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	+2	-2

Der *Lebensmittelverzehr* hat einen Einfluss mit mittlerer Stärke auf die *Ernährungscompetenzen*. Unabhängig davon, ob der *Lebensmittelverzehr* *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist, generiert er Erfahrungen, die eine Basis für Kompetenzen darstellen. Damit fördern beide Zustände des *Lebensmittelverzehrs* *vorhandene Ernährungscompetenzen* und hemmen *fehlende Ernährungscompetenzen*.

Zeitverwendung für Ernährung



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+2	-2
	kurz und selten	0	0

Während eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* keinen Einfluss auf *Ernährungscompetenzen* hat, fördert die Beschäftigung mit Ernährung und damit eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* vorhandene *Ernährungscompetenzen* und hemmt *fehlende Ernährungscompetenzen* mit mittlerer Stärke.

Körperliche Aktivität



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Körperliche Aktivität	ausreichend	+2	-2
	nicht ausreichend	-2	+2

Körperliche Aktivität wirkt mit einer mittleren Stärke über neuronale und psychische Prozesse verstärkend auf die Kompetenzherausbildung. Damit fördert ausreichende körperliche Aktivität vorhandene Ernährungscompetenzen und hemmt fehlende, während nicht ausreichende körperliche Aktivität vorhandene Ernährungscompetenzen hemmt und fehlende Ernährungscompetenzen fördert.

Gesundheitszustand



Ernährungs Kompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungs Kompetenzen	
		Vorhanden	fehlend
Gesundheitszustand	gut	+1	-1
	schlecht	+2	-2

Sowohl ein *guter* als auch ein *schlechter Gesundheitszustand* fördern *vorhandene* und hemmen *fehlende Ernährungs Kompetenzen*, allerdings mit unterschiedlicher Stärke. So werden aufgrund eines *guten Gesundheitszustandes Ernährungs Kompetenzen* herausgebildet, um diesen zu stabilisieren bzw. zu halten. Da hierbei nicht unbedingt von einer Herausforderung gesprochen werden kann, wurde dieser Einfluss als schwach bewertet. Aufgrund eines *schlechten Gesundheitszustandes* hingegen erwächst gemäß dem sozialkognitiven Prozessmodell aus der Betroffenheit heraus der Wille, sich Kenntnisse zur Verbesserung der Situation anzueignen. Damit werden Betroffene aktiv und die vorhandenen *Ernährungs Kompetenzen* mit einer mittleren Stärke gefördert. Die Stärke dieses Einflusses ist nicht mit stark bewertet worden, da er nicht für jeden *schlechten Gesundheitszustand* auf diese Art beschrieben werden kann. Besonders bei Personen in der fortgeschrittenen Phase einer Erkrankung werden die *Ernährungs Kompetenzen* nicht gefördert sondern aufgrund der Beeinträchtigungen gehemmt (Fähigkeiten und Fertigkeiten nehmen ab).

Lebensphase

Ernärungskompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernärungskompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Lebensphase	Kindheit	-1	+1
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	0	0

Während *Adoleszenz*, *Erwachsenenalter* und *Seniorenalter* keinen Einfluss haben, beeinflusst die *Kindheit* die *Ernärungskompetenzen* schwach. So hemmt *Kindheit vorhandene* und fördert *fehlende Ernärungskompetenzen*, weil diese nicht benötigt werden.

Geschlecht



Ernährungskompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungskompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Geschlecht	weiblich	+2	-2
	männlich	-1	+1

Das sozial konstruierte *Geschlecht* hat aufgrund unterschiedlicher Sozialisation einen Einfluss auf die *Ernährungskompetenzen*. Das *weibliche Geschlecht* fördert *vorhandene* und hemmt *fehlende Ernährungskompetenzen* mit einer mittleren Stärke, während das *männliche Geschlecht* *fehlende Ernährungskompetenzen* schwach fördert und *vorhandene* schwach hemmt.

Soziale Identität



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Ein Lebenskonzept, bei dem Gesundheitsbewusstsein und entsprechende Werte und Normen einen hohen Stellenwert haben, fördert *vorhandene* und hemmt *fehlende Ernährungscompetenzen* mit einer mittleren Stärke. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hingegen hemmt *vorhandene* und fördert *fehlende Ernährungscompetenzen* mit einer mittleren Stärke, da diese keine Rolle spielen.

Psychische Ressourcen



Ernährungs Kompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungs Kompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Psychische Ressourcen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	-2	+2

Vorhandene psychische Ressourcen fördern vorhandene und hemmen fehlende Ernährungs Kompetenzen mit einer mittleren Stärke, während fehlende Ressourcen mit der gleichen Stärke vorhandene Ernährungs Kompetenzen hemmen und fehlende fördern. Selbstwirksamkeit unterstützt, dass sich jemand zutraut, sich zusätzliche Kompetenzen anzueignen. Fehlende Selbstwirksamkeit hingegen führt dazu, dass jemand nicht an seinen Ernährungs Kompetenzen arbeitet.

Lebensmittelverfügbarkeit



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+3	-3
	schlecht	-3	+3

Eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* fördert *vorhandene* und hemmt *fehlende Ernährungscompetenzen* stark, da diese benötigt werden, um die verfügbaren Lebensmittel zu nutzen. So lernen beispielsweise Kinder durch eine *gute Verfügbarkeit* viele Lebensmittel kennen. Umgekehrt fördert eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* *fehlende* und hemmt *vorhandene Ernährungscompetenzen* stark.

Lebensmittelangebot



Ernährungs Kompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungs Kompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Lebensmittelangebot	gut	0	0
	schlecht	-2	+2

Ein *gutes Lebensmittelangebot* kann sich unterschiedlich auf die *Ernährungs Kompetenzen* auswirken. Zum einen werden vermehrt *Ernährungs Kompetenzen* benötigt, da eine Wahl getroffen werden muss. Zum anderen werden keine *Ernährungs Kompetenzen* benötigt, da aus der Vielfalt beispielsweise Produkte ausgewählt werden können, bei denen keine Fähigkeiten zum Kochen benötigt werden. Aufgrund dieser sich ausgleichenden Aspekte wurde kein Einfluss ins Modell eingetragen.

Bei einem *schlechten Lebensmittelangebot* kommt nur einer dieser beiden Aspekte zum Tragen: aufgrund der fehlenden Wahlmöglichkeiten sind wenige *Ernährungs Kompetenzen* beim Einkauf gefragt. Dadurch wird das *Vorhandensein* von *Ernährungs Kompetenzen* mit einer mittleren Stärke gehemmt und *fehlende Ernährungs Kompetenzen* gefördert. Der zweite Aspekt, dass aufgrund eines *schlechten Lebensmittelangebot* keine Produkte ausgewählt werden können, deren Zubereitung ohne Fähigkeiten zum Kochen möglich ist, hat keinen Einfluss auf die *Ernährungs Kompetenzen*. Grund dafür ist, dass dies heutzutage nicht zum Kochen führt, sondern das Benötigte mit dem Auto weiter entfernt gekauft wird.

Sozialisationsinstanz Familie



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Ernährungscompetenzen*. So fördert eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Familie* das *Vorhandensein* von *Ernährungscompetenzen* und hemmt *fehlende Ernährungscompetenzen* mit einer mittleren Stärke. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie* hingegen fördert tendenziell *fehlende* und hemmt *vorhandene Ernährungscompetenzen*, allerdings wird dieser Einfluss durch eine mögliche Gegenbewegung zu einem schwachen Einfluss abgeschwächt. Hiermit ist beispielsweise gemeint, dass Personen, die es als störend empfinden, dass ihre Familienmitglieder nicht kochen können, als Kompensation kochen lernen.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Innerhalb von Peergroups findet ein Austausch statt und die Gleichaltrigen orientieren sich aneinander. Deshalb hat die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroup* einen Einfluss mit einer mittleren Stärke auf die *Ernährungscompetenzen*. *Gesundheitsförderliche Peergroups* fördern das *Vorhandensein* und hemmen das *Fehlen* von *Ernährungscompetenzen* und *gesundheitsabträgliche Peergroups* fördern *fehlende* und hemmen *vorhandene Ernährungscompetenzen*.

Sozialisationsinstanz Medien



Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Medien* fördert *vorhandene* und hemmt *fehlende Ernährungscompetenzen* und hier insbesondere das Ernährungswissen mit einer mittleren Stärke. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Medien* wie beispielsweise nicht wahrheitsgemäße Werbung hingegen fördert fehlerhafte Ansichten und damit *fehlende Ernährungscompetenzen* und hemmt *vorhandene Ernährungscompetenzen* mit einer mittleren Stärke.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Ernährungscompetenzen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Ernährungscompetenzen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* hat einen schwachen Einfluss auf die *Ernährungscompetenzen*. *Gesundheitsförderliche Schulen/Kindergärten* fördern das *Vorhandensein* und hemmen das *Fehlen* von *Ernährungscompetenzen* und *gesundheitsabträgliche Schulen/Kindergärten* fördern *fehlende* und hemmen *vorhandene Ernährungscompetenzen*.

Hunger/Durst/Appetit

Mit diesem Faktor sind Hunger, Durst und Appetit zusammengefasst. Es geht nicht um einen momentanen Zustand, der sich im Verlauf eines Tages häufiger ändert, sondern um einen grundsätzlicheren Zustand. Entsprechend kann der Faktor die Zustände *viel* und *wenig* einnehmen. Sättigung, Appetitlosigkeit und Aversionen sind im Zustand wenig widergespiegelt.

Hunger „löst als physiologischer Mangelzustand Aktivitäten aus, die der Nahrungsaufnahme dienen" (Diedrichsen 1995 S 41).

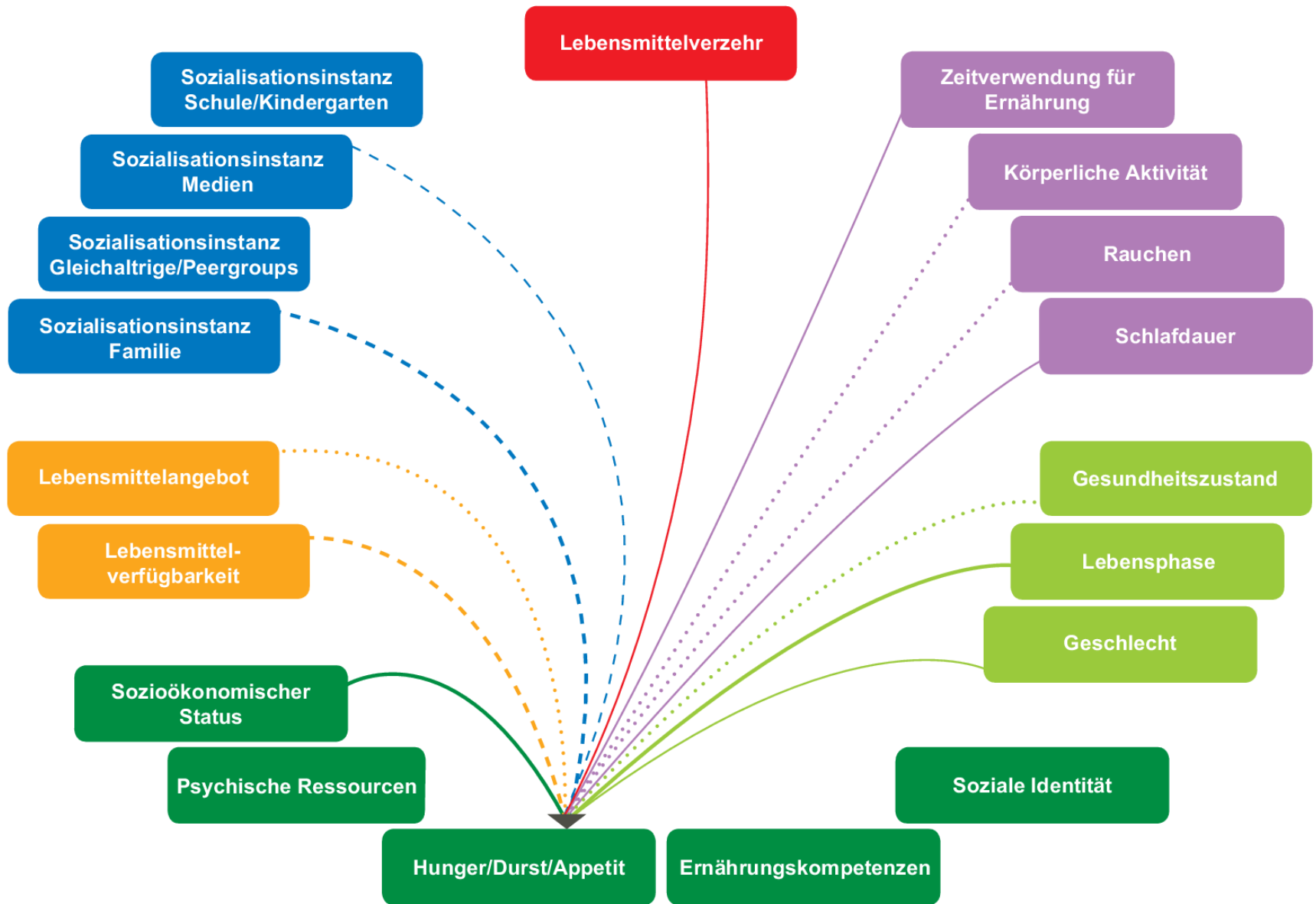
Durst ist ein „appetitiver Mechanismus zur Regulation der Flüssigkeitsaufnahme entsprechend dem Wasserbedarf des Organismus" (Pschyrembel 2007 S 463).

Appetit hingegen wird als psychologischer Faktor „durch eine Vielzahl verschiedener Einflüsse geweckt, wie z. B. Geschmacks- und Geruchsreize, Gewohnheit, Stimmungslage und Umgebung" (Diedrichsen 1995 S 41).

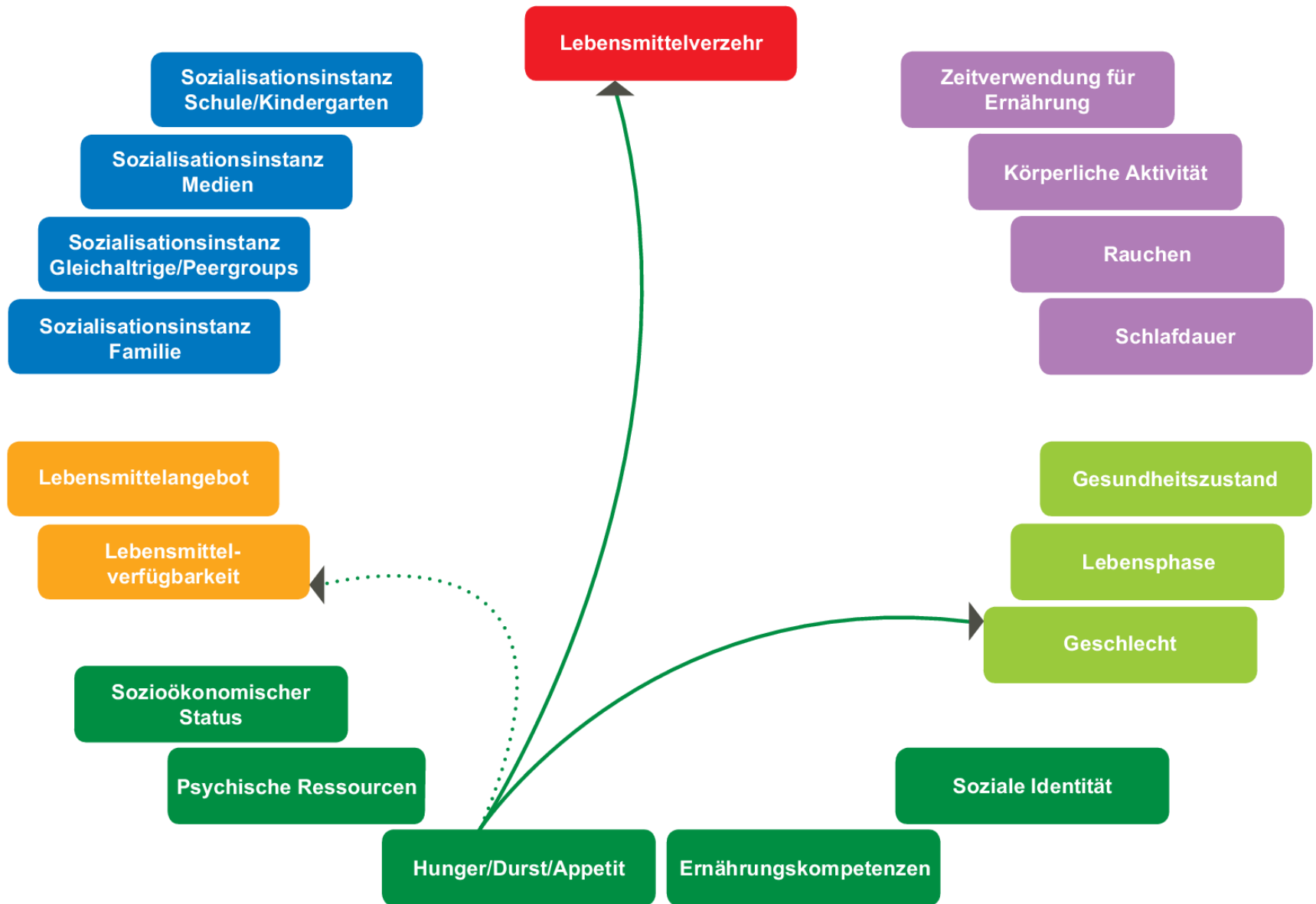
Diedrichsen I: Ernährungspsychologie. In: Diedrichsen I (Hrsg): Humanernährung. Ein interdisziplinäres Lehrbuch. Steinkopff, Darmstadt, 37-79, 1995

Pschyrembel W: Pschyrembel Klinisches Wörterbuch. De Gruyter, Berlin, 261. Auflage, 2007

Einflüsse auf den Faktor Hunger/Durst/Appetit



Einflüsse des Faktors Hunger/Durst/Appetit



Lebensmittelverzehr

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Lebensmittelverzehr	gut	-1	+1
	schlecht	+1	-1

Ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* im Sinne von „das tut mir gut“ hat eine schwach hemmende Wirkung auf *viel* und eine schwach fördernde Wirkung auf *wenig* Appetit als Teil des Faktors *Hunger/Durst/Appetit*. Der Appetit ist weniger, wenn das Gefühl aufkommt, dass der eigene Verzehr passend ist und ein gangbarer Weg gefunden wurde sowie wenn Personen sich auch mal was gönnen und nicht ständig unter Druck setzen. Mangel hingegen kriert den Appetit und Schlechtesser werden eigentlich nie satt. Deshalb fördert ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr viel* und hemmt *wenig Hunger/Durst/Appetit* schwach.

Zeitverwendung für Ernährung

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	-1	+1
	kurz und selten	+1	-1

Eine *ausgiebige und regelmäßige* Zeitverwendung für Ernährung hemmt *viel* und fördert *wenig* Hunger/Durst/Appetit, während eine *seltene und kurze* Zeitverwendung für Ernährung *viel* Hunger/Durst/Appetit fördert und *wenig* hemmt. Diese Einflüsse sind schwach. Bei längeren Zeiträumen des Essens wird der Appetit gedämpft und gestreckt und ist nicht so überschießend. Auch die Zeitverwendung für Ernährungsarbeit ist relevant. Wenn viel Aufwand für den Einkauf und die Zubereitung des Essens betrieben wird, wird der Appetit gesenkt. Dies ist begründet durch eine Form von Triebaufschub, bei dem ein kultivierter Umgang mit Essimpulsen vorliegt.

Körperliche Aktivität

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Körperliche Aktivität	ausreichend	+1	-1
	nicht ausreichend	-1	+1

Auch wenn es nicht durch Studien belegt ist, dass körperliche Aktivität den Hunger/Appetit erhöht, denken Personen, die ausreichend körperlich aktiv sind, dass sie mehr brauchen. Damit wird *viel Hunger/Durst/Appetit* aus psychischen Gründen aufgrund von *ausreichender Körperlicher Aktivität* schwach gefördert und *wenig* entsprechend *gehemmt*. Vom normativen Modell her wird aufgrund von *nicht ausreichender Körperlicher Aktivität viel Hunger/Durst/Appetit* ebenfalls schwach gehemmt und *wenig* entsprechend gefördert.

Rauchen

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Rauchen	ja	-1	+1
	nein	0	0

Rauchen hat einen schwach fördernden Einfluss auf *wenig* und einen schwach hemmenden Einfluss auf *viel* *Hunger/Durst/Appetit*, wohingegen *Nicht-Rauchen* keinen Einfluss hat.

Schlafdauer

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	0	0
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	+1	-1

Während eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* keinen Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit* hat, fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer viel* und *hemmt wenig Hunger/Durst/Appetit* schwach, weil die Müdigkeit dadurch kompensiert wird.

Gesundheitszustand

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	-1	+1

Während ein *guter Gesundheitszustand* keinen Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit* hat, kann ein *schlechter Gesundheitszustand* *viel Hunger/Durst/Appetit* schwach hemmen und *wenig* fördern. Es gibt zwar auch (Hirn-)Erkrankungen, die zu einem unbegrenzten Appetit führen, aber die appetitmindernde Wirkung überwiegt.

Lebensphase



Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Lebensphase	Kindheit	+1	-1
	Adoleszenz	+2	-2
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	-1	+1

Während das *Erwachsenenalter* keinen Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit* hat, fördern *Kindheit* sowie *Adoleszenz* und hemmt das *Seniorenalter* viel *Hunger/Durst/Appetit*. Der Einfluss auf *wenig Hunger/Durst/Appetit* ist jeweils entsprechend andersrum. Der Einfluss von *Kindheit* (vor allem die Vorpubertät) und *Adoleszenz* ist durch das Wachstum begründet, wobei dieses stärker in der *Adoleszenz* (Stärke 2) als in der *Kindheit* (Stärke 1) zu vermehrtem Hunger/Appetit führt. Das *Seniorenalter* hemmt *viel* und fördert *wenig Hunger/Durst/Appetit* schwach, weil mit zunehmendem Alter die Geschmacksnerven abnehmen und weil nicht mehr so viel benötigt wird.

Geschlecht

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Geschlecht	weiblich	-1	+1
	männlich	+1	-1

Sowohl das biologische als auch das sozial konstruierte *Geschlecht* haben einen schwachen Einfluss auf den Faktor *Hunger/Durst/Appetit*. Zum einen haben *Männer* einen größeren Energiebedarf als *Frauen*. Zum anderen gehört es zum sozial konstruierten *Geschlecht*, dass Männer mehr Hunger/Appetit haben bzw. vorgeben müssen zu haben als Frauen. Damit hemmt das *weibliche Geschlecht viel Hunger/Durst/Appetit* und fördert *wenig*, während das *männliche Geschlecht viel Hunger/Durst/Appetit* fördert und *wenig* hemmt.

Sozioökonomischer Status



Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Sozioökonomischer Status	hoch	-2	+2
	niedrig	+2	-2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst den Appetit mit einer mittleren Stärke. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* hemmt *viel* und fördert *wenig Hunger/Durst/Appetit*, da hier der Appetit stärker reguliert und kontrolliert wird. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hingegen fördert *viel* und hemmt *wenig Hunger/Durst/Appetit*, da sich Personen dadurch mehr als Teil dieser Gesellschaft fühlen und sich trösten.

Lebensmittelverfügbarkeit



Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+2	-2
	schlecht	+2	-2

Sowohl eine *gute* als auch eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* fördern *viel Hunger/Durst/Appetit* und hemmen *wenig Hunger/Durst/Appetit* mit einer mittleren Stärke. Eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* regt beispielsweise durch Gerüche und Anblicke den Appetit an. Dieser Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit* ist stärker als der des *Lebensmittelangebotes* auf *Hunger/Durst/Appetit*, da er unmittelbarer ist. Eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*, also wenn nichts verfügbar ist, fördert *Hunger/Durst/Appetit* weil beispielsweise durch einen leeren Kühlschrank oder durch leere Taschen auf einer Zugreise das Gefühl entsteht, etwas Essen zu müssen.

Lebensmittelangebot

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Lebensmittelangebot	gut	+1	-1
	schlecht	0	0

Ein *gutes Lebensmittelangebot* regt beispielsweise durch Gerüche und Anblicke den Appetit an. Damit besteht ein schwach fördernder Einfluss auf *viel Hunger/Durst/Appetit*, während *wenig Hunger/Durst/Appetit* schwach gehemmt wird. Bei einem *schlechten Lebensmittelangebot* hingegen fehlen die entsprechenden Reize, womit der Faktor *Hunger/Durst/Appetit* nicht beeinflusst wird.

Sozialisationsinstanz Familie



Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	-2	-2
	gesundheitsabträglich	0	0

Die *Sozialisationsinstanz Familie* kann bei einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit* nehmen, wobei sowohl *viel* als auch *wenig Hunger/Durst/Appetit* mit einer mittleren Stärke gehemmt wird. Personen in einer *gesundheitsförderlichen Familie* entwickeln durch Partizipation und Selbstregulation ein individuelles Gespür dafür, wann sie hungrig sind bzw. Appetit haben. Die *Sozialisationsinstanz Familie* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz, in diesem Fall beispielsweise strikte Vorgaben was wann gegessen wird, führt dazu, dass Hunger/Appetit gar nicht gelernt wird. Damit hat dies keinen Einfluss auf *Hunger/Durst/Appetit*.

Sozialisationsinstanz Medien

Hunger/Durst/Appetit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Hunger/Durst/Appetit	
		viel	wenig
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Die *Sozialisationsinstanz Medien* hat einen schwach fördernden Einfluss auf *viel* und schwach hemmenden Einfluss auf *wenig Hunger/Durst/Appetit*, egal ob der Grundansatz der *Medien* *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist. So kann Werbung beispielsweise Gelüste wecken. Filme, in denen gegessen wird (egal ob dieser Verzehr *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist), können den Appetit anregen. Kochshows führen zwar selten zu einer Veränderung des Essverhaltens, regen aber dennoch den Appetit ihrer Zuschauer an.

Psychische Ressourcen

Dieser Faktor fasst im vorliegenden Modell zwei psychische Aspekte zusammen. Zum einen geht es um Selbstwirksamkeit, also „die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können“ (Schwarzer und Jerusalem 2002 S 35). Relevant ist die Fähigkeit, reales und erwünschtes ernährungsbezogenes Verhalten aneinander anzupassen.

Zum anderen geht es um emotionale Regulation, d. h. den Umgang mit Emotionen, insbesondere Stress. Für Stress ist gemäß dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus nicht allein der Stressor entscheidend, sondern die „jeweils subjektive Bewertung der Anforderungen“ (Litzcke und Schuh 2007 S 6), die sich im vorliegenden Modell im Faktor *Psychische Ressourcen* wiederfindet. Gemäß Singer und Davidson (1991) unterscheiden sich Menschen u. a. darin, wie sie ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten sowie einen Stressor bewerten.

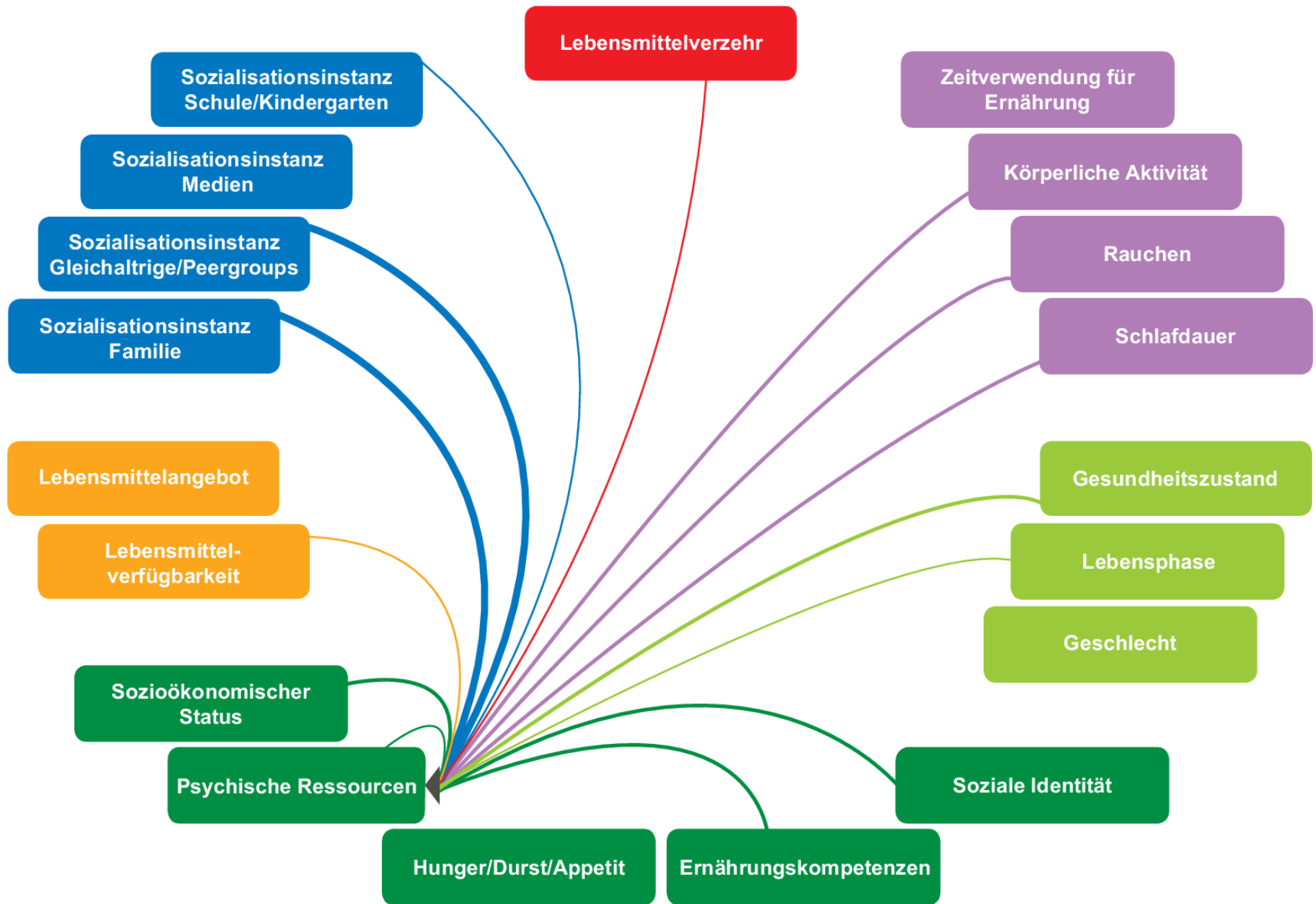
Der Faktor *Psychische Ressourcen* kann im vorliegenden Modell die Zustände *vorhanden* und *fehlend* einnehmen.

Litzcke S, Schuh H: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. Springer, Heidelberg, 4. Auflage, 2007

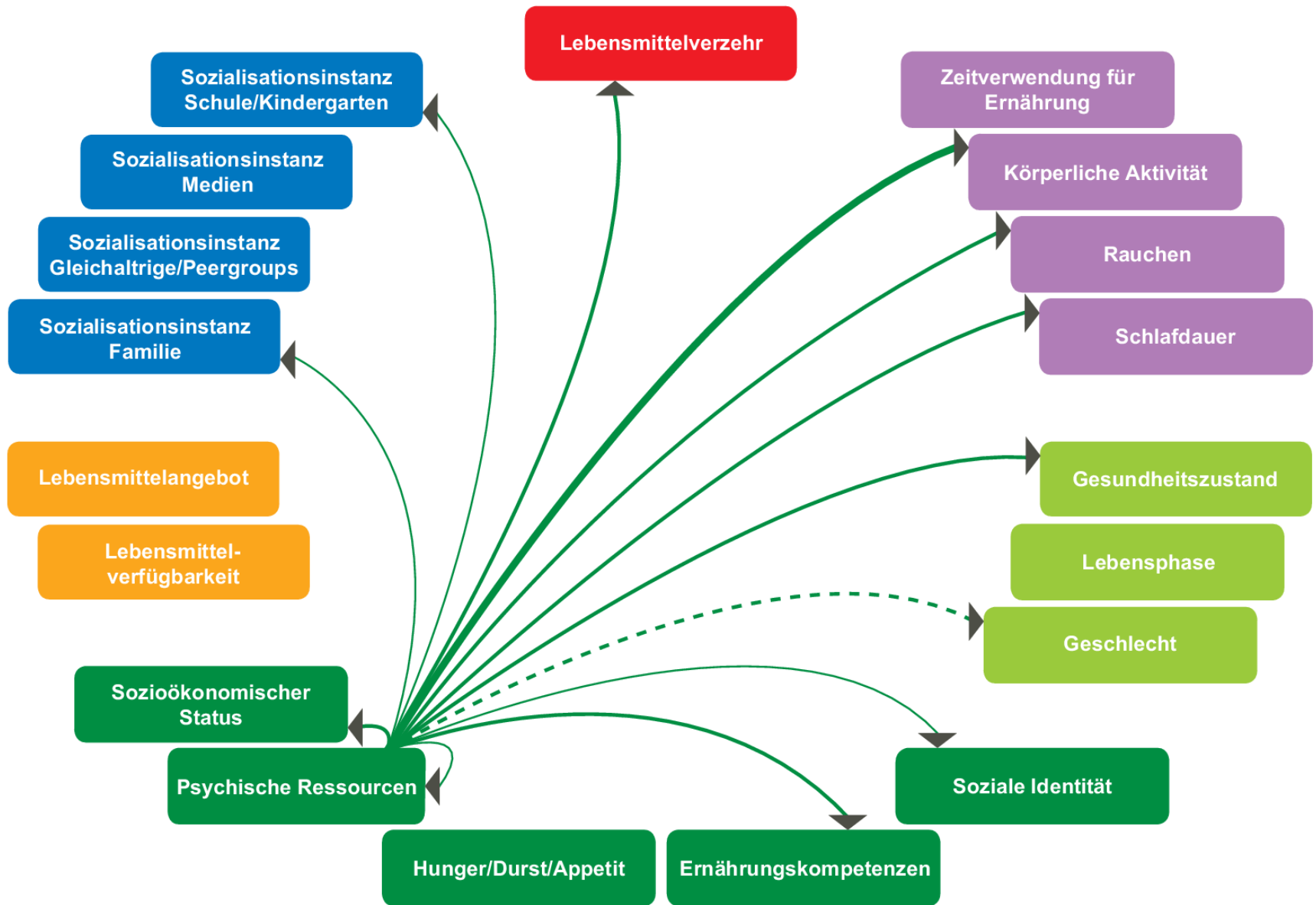
Schwarzer R, Jerusalem M: Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem M, Hopf D (Hrsg): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft 44. Beltz Verlag, Weinheim, 28-53, 2002

Singer JE, Davidson LM: Specificity and stress research. In: Monat A, Lazarus R (Hrsg): Stress and coping: an anthology. Columbia University Press, New York, 3. Auflage, 36-47, 1991

Einflüsse auf den Faktor Psychische Ressourcen



Einflüsse des Faktors Psychische Ressourcen



Lebensmittelverzehr

Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Der *Lebensmittelverzehr* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* schwach. Hierbei spielt die Konsistenz zwischen dem, was gegessen wird, und dem Willen eine Rolle. Wenn Personen sich in ihrem Gefühl gut ernähren (gesundheitsförderlich), wird die Selbstwirksamkeit und damit *vorhandene Psychische Ressourcen* gefördert und *fehlende Psychische Ressourcen* gehemmt. Andersrum wird die Selbstwirksamkeit durch einen *gesundheitsabträglichen Lebensmittelverzehr* gehemmt. Damit werden *vorhandene Psychische Ressourcen* gehemmt und *fehlende Psychische Ressourcen* gefördert.

Körperliche Aktivität



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Körperliche Aktivität	ausreichend	+2	-2
	nicht ausreichend	-2	+2

Aufgrund einer Transferleistung zwischen Körper und Seele beeinflusst der Faktor *Körperliche Aktivität* den Faktor *Psychische Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. *Ausreichende Körperliche Aktivität* fördert *vorhandene* und hemmt *fehlende Psychische Ressourcen*, da beispielsweise das Selbstkonzept verbessert und Selbstwirksamkeitserwartungen gefördert werden. *Nicht ausreichende Körperliche Aktivität* hingegen hemmt *vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen*, da dies als Defizit erlebt wird.

Rauchen



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Rauchen	ja	-2	+2
	nein	+1	-1

In der heutigen Gesellschaft fühlen sich Raucher defizitär und werden stigmatisiert. Damit wird durch *Rauchen* die Selbstwirksamkeit und damit *vorhandene Psychische Ressourcen* mit einer mittleren Stärke gehemmt. *Fehlende Psychische Ressourcen* werden entsprechend gefördert. *Nicht-Rauchen* hat einen schwach fördernden Einfluss auf *vorhandene* und einen schwach hemmenden Einfluss auf *fehlende Psychische Ressourcen*, indem sich Nicht-Raucher mit anderen vergleichen.

Schlafdauer



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Schlafdauer	gewohnheitsmäßig optimal	+2	-2
	gewohnheitsmäßig abweichend vom Optimum	-2	+2

Die *Schlafdauer* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. Ausgeschlafen zu sein, d. h. eine *gewohnheitsmäßig optimale Schlafdauer* zu haben, stärkt die Konzentrations- und Widerstandsfähigkeit sowie das Gefühl, psychisch besser dazustehen. Auch der Blutdruck spielt hierbei eine Rolle. Damit werden *vorhandene Psychische Ressourcen* gefördert und *fehlende* gehemmt. Andersrum fördert eine *gewohnheitsmäßig vom Optimum abweichende Schlafdauer* *fehlende* und hemmt *vorhandene Psychische Ressourcen*.

Gesundheitszustand



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Gesundheitszustand	gut	+2	-2
	schlecht	-2	+2

Der *Gesundheitszustand* beeinflusst *Psychische Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. Ein *schlechter Gesundheitszustand* wird von Betroffenen als fehlende Selbstwirksamkeit und schlechtes Stressmanagement interpretiert, sie haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Deshalb hemmt ein *schlechter Gesundheitszustand vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen*. Ein *guter Gesundheitszustand* hingegen kann bedeuten, es hinbekommen zu haben, und stärkt damit die *Psychischen Ressourcen*. Damit werden *vorhandene Psychische Ressourcen* gefördert und *fehlende Psychische Ressourcen* gehemmt.

Lebensphase

Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	-1	+1
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	0	0

Während die anderen *Lebensphasen* keinen Einfluss auf den Faktor *Psychische Ressourcen* haben, hemmt die *Adoleszenz vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen* schwach. So wird die Selbstwirksamkeit durch die Pubertät beeinträchtigt. Hierbei spielen Desorientierung und Ungewissheit eine Rolle.

Soziale Identität



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Soziale Identität* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. Hierbei fördert eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität vorhandene* und hemmt *fehlende Psychische Ressourcen*. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hingegen hemmt *vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen*.

Ernärungskompetenzen



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	-2	+2

Ernärungskompetenzen beeinflussen *Psychische Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. *Vorhandene Ernärungskompetenzen* fördern *vorhandene* und hemmen *fehlende Psychische Ressourcen*, da Personen aufgrund ihrer Ernärungskompetenz einen Lebensbereich unter Kontrolle haben und sich damit selbstwirksam und kompetent fühlen. Außerdem wird der Umgang mit Stress gefördert, da Ernärungskompetenzen entlastend wirken und somit Entspannung sowie Ruhe ins Leben bringen. *Fehlende Ernärungskompetenzen* hingegen hemmen *vorhandene* und fördern *fehlende Psychische Ressourcen*, weil Personen ihren Alltag nicht richtig meistern können. Hier fehlt eine wichtige Dimension des Lebens.

Psychische Ressourcen



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-1	+1

Beim Faktor *Psychische Ressourcen* liegt ein schwacher selbstverstärkender Effekt vor. So ist es förderlich, wenn jemand bereits Ressourcen hat, an denen er anknüpfen kann. Dies bedeutet, dass *vorhandene Psychische Ressourcen vorhandene* und *fehlende Psychische Ressourcen fehlende Psychische Ressourcen* fördern. Andersrum hemmen *fehlende Psychische Ressourcen vorhandene* und *vorhandene Psychische Ressourcen fehlende Psychische Ressourcen*.

Sozioökonomischer Status



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Sozioökonomischer Status	hoch	+2	-2
	niedrig	-2	+2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* mit einer mittleren Stärke. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* stärkt die Selbstwirksamkeit, da diese Personen etwas geschafft haben, während ein *niedriger Sozioökonomischer Status* Personen runterzieht. Auch Geld spielt hier eine Rolle: Personen, die finanziell gut gestellt sind, können viel reisen und sich dabei selbst besser kennen lernen und psychische Ressourcen entwickeln. Entsprechend fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status vorhandene* und hemmt *fehlende Psychische Ressourcen*. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hingegen hemmt *vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen*.

Lebensmittelverfügbarkeit

Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+1	-1
	schlecht	-1	+1

Die private *Lebensmittelverfügbarkeit* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* schwach. Eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* zeigt wie ein Spiegel, es hinbekommen zu haben. Damit werden *vorhandene Psychische Ressourcen* gefördert und *fehlende* gehemmt. Eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* hingegen hemmt *vorhandene* und fördert *fehlende Psychische Ressourcen*. Dies kann damit begründet werden, dass Personen sich psychisch schlecht fühlen und die Selbstwirksamkeit abnimmt. Hierbei kann das Gefühl entstehen, nicht in der Lage zu sein für eine gute Verfügbarkeit an Lebensmitteln zu sorgen. Dies ist ein psychisches Defizit.

Sozialisationsinstanz Familie



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* stark, weil insbesondere Eltern ihren Kindern Ressourcen mitgeben. So fördern *Familien* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz *vorhandene* und hemmen *fehlende Psychische Ressourcen* während *Familien* mit *gesundheitsabträglichem* Grundansatz *vorhandene Psychische Ressourcen* hemmen und *fehlende* fördern.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* stark, beispielsweise durch sozialen Rückhalt. So fördern *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz *vorhandene* und hemmen *fehlende Psychische Ressourcen* während *Gleichaltrige/Peergroups* mit *gesundheitsabträglichem* Grundansatz *vorhandene Psychische Ressourcen* hemmen und *fehlende* fördern.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Psychische Ressourcen

Wirkung von Zeile auf Spalte		Psychische Ressourcen	
		vorhanden	fehlend
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst die *Psychischen Ressourcen* schwach. So fördern *Schulen/Kindergärten* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz *vorhandene* und hemmen *fehlende Psychische Ressourcen* während *Schulen/Kindergärten* mit *gesundheitsabträglichem* Grundansatz *vorhandene Psychische Ressourcen* hemmen und *fehlende* fördern.

Sozioökonomischer Status

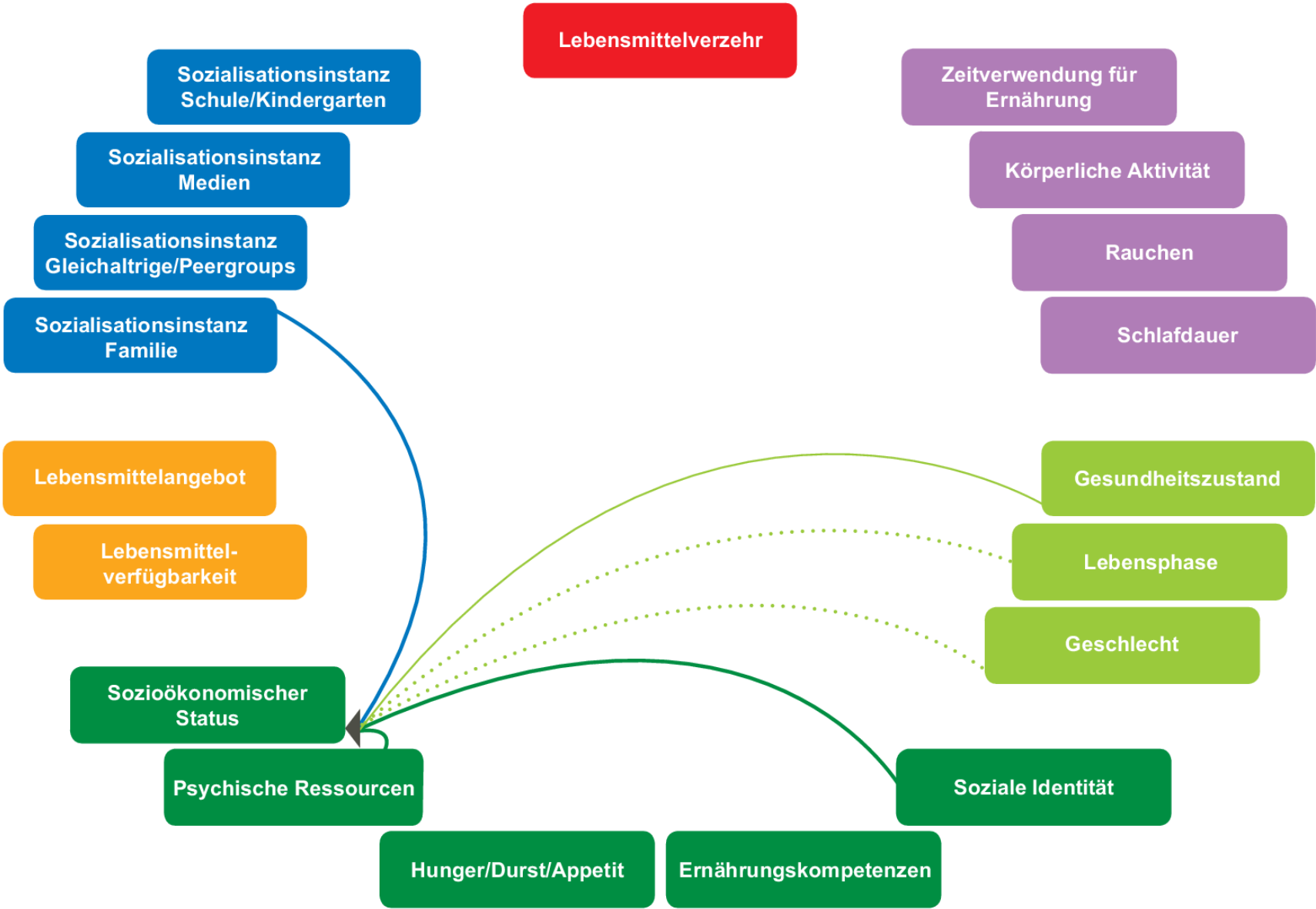
„In fortgeschrittenen Industriegesellschaften sind es v.a. die Merkmale Beruf (oder Berufsprestige), Bildung und Einkommen, mit deren Hilfe Individuen nach ihrem sozio-ökonomischen Status [...] gemessen und dann zu Schichten gruppiert werden“ (Springer Gabler Verlag o.J.).

Im vorliegenden Modell umfasst der Faktor *Sozioökonomischer Status* auch die Frage, wie viel Gelder/Mittel zur Verfügung stehen und damit, ob jemand sparsam leben muss oder ob er sich beispielsweise regelmäßig Sekt gönnen kann. Auch ob jemand berufstätig ist oder nicht bzw. ob jemand zur Schule geht oder eine Ausbildung macht, ist im Faktor *Sozioökonomischer Status* enthalten.

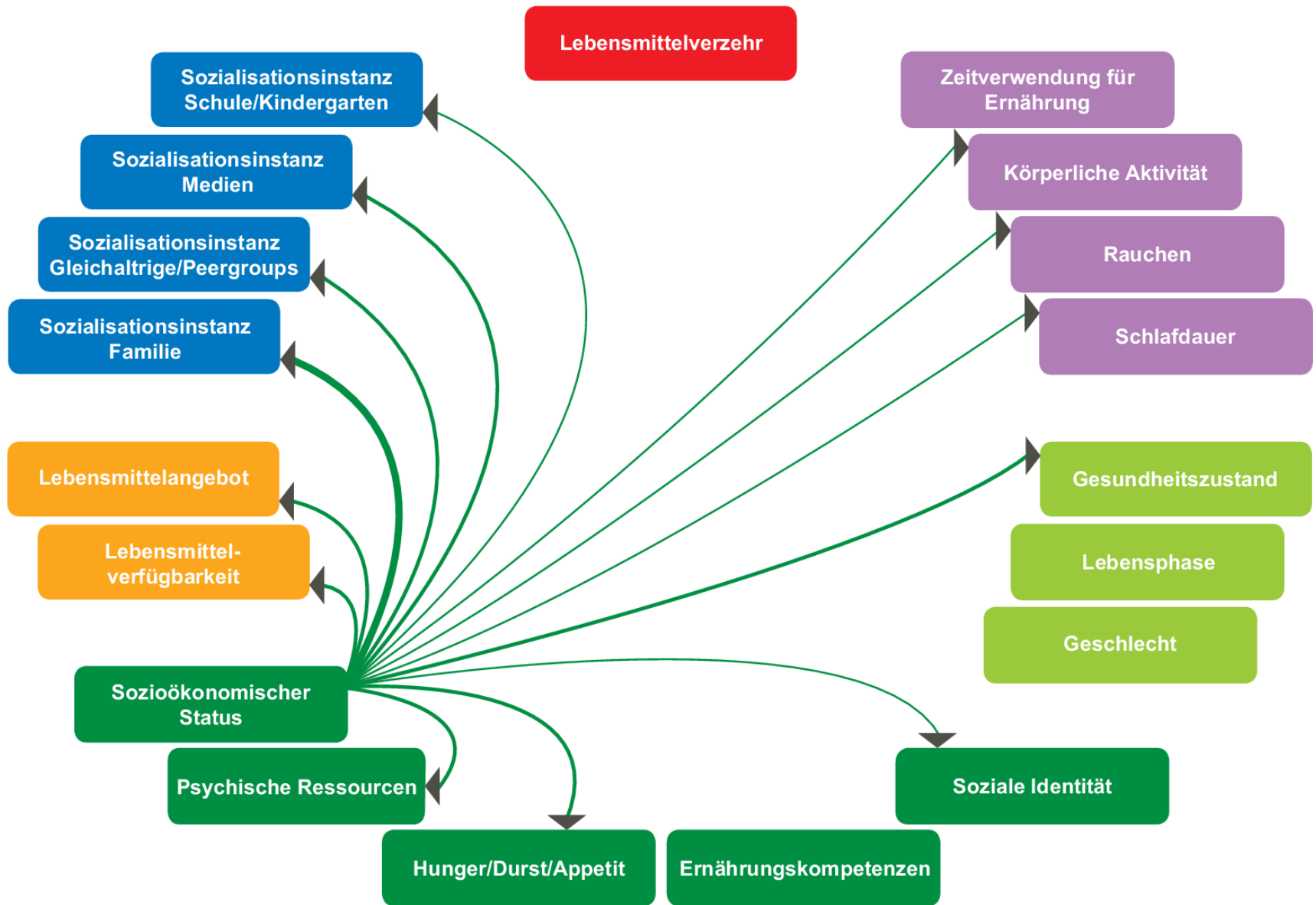
Armut wird als eine Ausprägung des Faktors *Sozioökonomischer Status* aufgefasst. Auch wenn klassischerweise zwischen „Unter-, Mittel- und Oberschicht“ unterschieden wird (Springer Gabler Verlag o.J.-b), kann der Faktor *Sozioökonomischer Status* im vorliegenden Modell lediglich die beiden Zustände *hoch* und *niedrig* einnehmen.

Springer Gabler Verlag: Gabler Wirtschaftslexikon. Stichwort: soziale Schicht. Wiesbaden, o.J.. Internet: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/57703/soziale-schicht-v3.html> (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Sozioökonomischer Status



Einflüsse des Faktors Sozioökonomischer Status



Gesundheitszustand

Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	-1	+1

Ein *schlechter Gesundheitszustand* geht mit einer geringeren Leistungsfähigkeit einher, die einen schwach hemmenden Einfluss auf die berufliche und gesellschaftliche Position und damit auf einen *hohen Sozioökonomischen Status* hat. Entsprechend wird ein *niedriger Sozioökonomischer Status* durch einen *schlechten Gesundheitszustand* schwach gefördert. Ein *guter Gesundheitszustand* hat hingegen keinen Einfluss auf den *Sozioökonomischen Status*. Hier wird der *Sozioökonomische Status* von anderen Einflussfaktoren bestimmt.

Lebensphase

Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	-1	+1

In den meisten *Lebensphasen* hängt der *Sozioökonomische Status* nicht vom Alter sondern von anderen Faktoren ab. Aufgrund der *Lebensphase Seniorenalter* allerdings verlieren Personen ihre berufliche Position und damit eine gewisse Machtstellung, die Teil des *Sozioökonomischen Status* ist. Dieser hemmende Einfluss der *Lebensphase Seniorenalter* auf einen *hohen* und fördernde Einfluss auf einen *niedrigen Sozioökonomischen Status* ist bei Bauarbeitern schwächer als bei Managern, für den Durchschnitt wurde er als schwacher Einfluss bewertet.

Geschlecht

Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Geschlecht	weiblich	-1	+1
	männlich	+1	-1

Das *Geschlecht* beeinflusst den *Sozioökonomischen Status* schwach. Aufgrund einer gewachsenen gesellschaftlichen Struktur verdienen Frauen häufig weniger als Männer. Außerdem haben Sie häufig nicht die Position wie Männer. Damit hemmt das *weibliche Geschlecht* einen *hohen* und fördert einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*, während das *männliche Geschlecht* einen *hohen Sozioökonomischen Status* fördert und einen *niedrigen* hemmt.

Soziale Identität



Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Gesundheitsförderliches Verhalten gehört zum Leitbild der Gesellschaft. Damit sind entsprechende Werte, Normen und Einstellungen gesellschaftskonform und werden mit einem höheren *Sozioökonomischen Status* assoziiert. Gesundheitsförderliches Verhalten kann Türen öffnen, um den *Sozioökonomischen Status* anzuheben. Entsprechend beeinflusst die *Soziale Identität* den *Sozioökonomischen Status* mit einer mittleren Stärke. Hierbei fördert eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* einen *hohen* und hemmt einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hingegen hemmt einen *hohen* und fördert einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*.

Psychische Ressourcen



Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Psychische Ressourcen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	-2	+2

Psychische Ressourcen beeinflussen den *Sozioökonomischen Status* mit einer mittleren Stärke. Begründet ist dies darin, dass Selbstwirksamkeit zu einer besseren Performance führt, d. h. bei gleicher Ausbildung verkauft sich jemand mit vorhandener Selbstwirksamkeit besser als jemand ohne Selbstwirksamkeit. Auch *Psychische Ressourcen* in Bezug auf den Umgang mit Stress spielen bei diesem Einfluss eine Rolle. So wird jemand, der nicht gut mit Stress umgehen kann, seltener eine hohe berufliche Position besetzen. Entsprechend fördern *vorhandene Psychische Ressourcen* einen *hohen* und hemmen einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*, während *fehlende Psychische Ressourcen* einen *hohen Sozioökonomischen Status* hemmen und einen *niedrigen* fördern.

Sozialisationsinstanz Familie



Sozioökonomischer Status

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozioökonomischer Status	
		hoch	niedrig
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Gesundheitsförderliches Verhalten gehört zum Leitbild der Gesellschaft. Damit sind entsprechende Werte, Normen und Einstellungen gesellschaftskonform und werden mit einem höheren *Sozioökonomischen Status* assoziiert. Gesundheitsförderliches Verhalten kann Türen öffnen, um den *Sozioökonomischen Status* anzuheben. Entsprechend beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* den *Sozioökonomischen Status* mit einer mittleren Stärke. Hierbei fördert ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Familie* einen *hohen* und hemmt einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*. Ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz der *Familie* hingegen hemmt einen *hohen* und fördert einen *niedrigen Sozioökonomischen Status*.

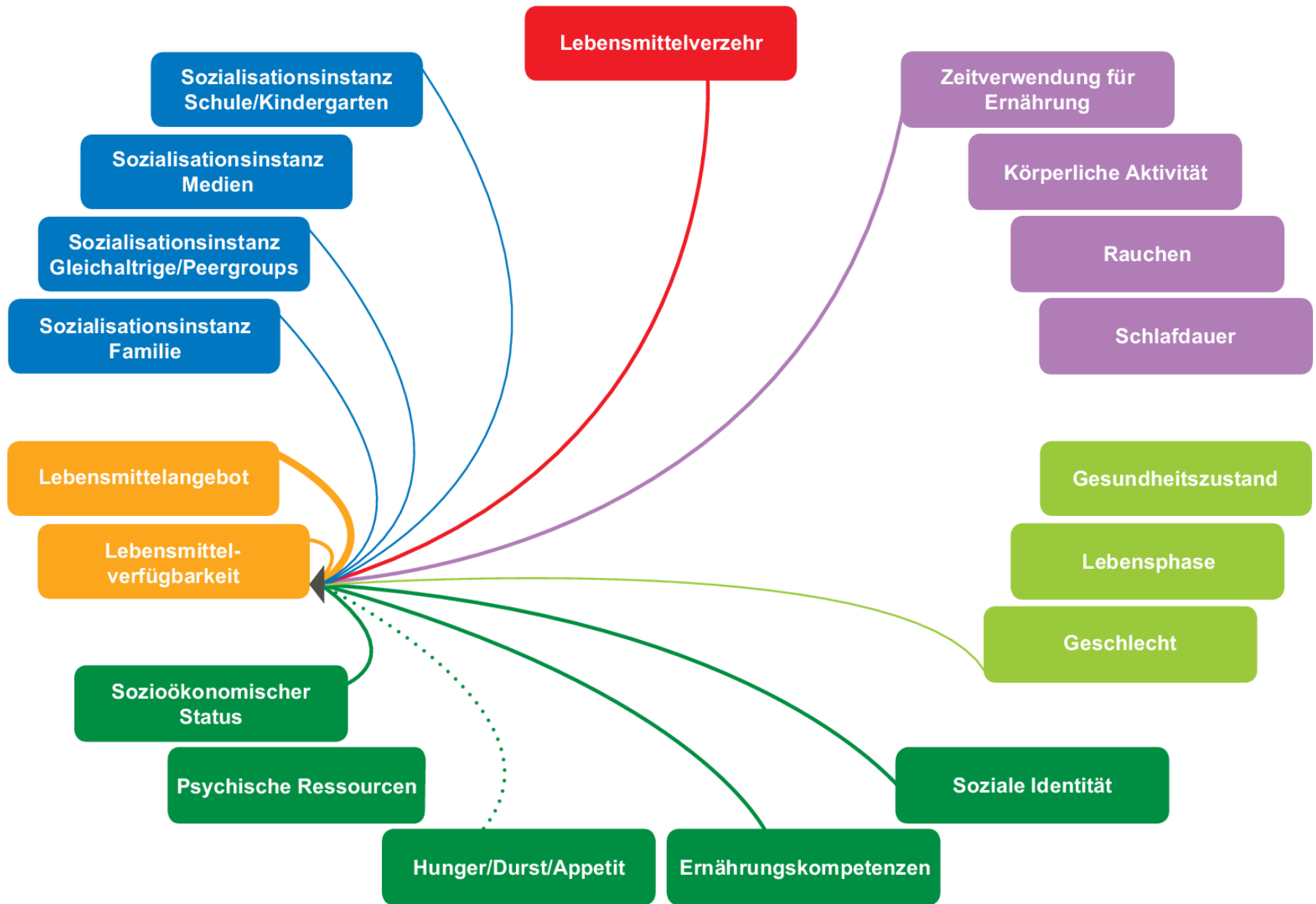
Lebensmittelverfügbarkeit

Beim Faktor *Lebensmittelverfügbarkeit* (privat) geht es um die Verfügbarkeit von Lebensmitteln im privaten Haushalt (u. a. bedingt durch Lagermöglichkeiten und einen möglichen Anbau im eigenen Garten) oder beispielsweise unmittelbar am Arbeitsplatz (z. B. in der Schreibtischschublade) und unterwegs in der Tasche. Gemeint ist beispielsweise auch, wenn im Kindergarten dafür gesorgt wird, dass Obst bereit steht an dem sich die Kinder frei bedienen dürfen.

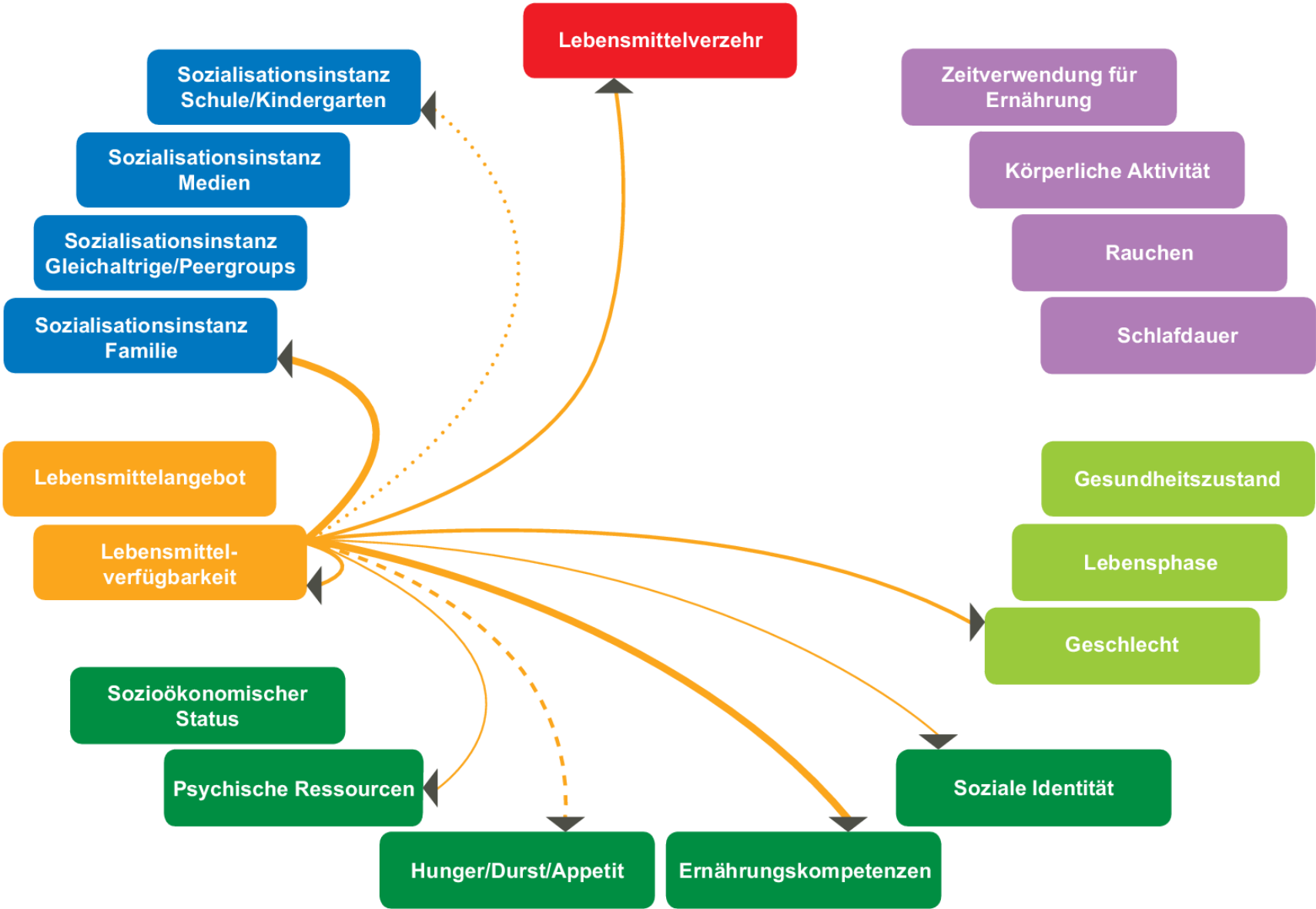
Im vorliegenden Modell kann der Faktor *Lebensmittelverfügbarkeit* (privat) die Zustände *gut* und *schlecht* einnehmen. Er bezieht sich sowohl auf die Quantität als auch auf die Qualität der verfügbaren Lebensmittel. Neben der „Menge an Gütern“ (Springer Gabler Verlag o.J.) ist von Interesse, welche Lebensmittel in welcher Vielfalt verfügbar sind. Hierbei sind beispielsweise folgende Aspekte relevant: Verarbeitungsgrad (Stichwort Convenience), Energie- und Nährstoffdichte, Packungs- und Portionsgrößen, Saisonalität und Regionalität, ökologische oder konventionelle Anbauweise, artgerechte Tierhaltung, Marken sowie sensorische Eigenschaften.

Springer Gabler Verlag: Gabler Wirtschaftslexikon. Stichwort: Angebot. Wiesbaden, o.J. Internet: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/54631/angebot-v4.html> (16.11.2012)

Einflüsse auf den Faktor Lebensmittelverfügbarkeit



Einflüsse des Faktors Lebensmittelverfügbarkeit



Lebensmittelverzehr



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Der *Lebensmittelverzehr* beeinflusst die private *Lebensmittelverfügbarkeit* mit einer mittleren Stärke, da das, was gegessen wird, auch verfügbar sein muss. Beispielsweise fördert ein einseitiger *Lebensmittelverzehr* (*gesundheitsabträglich*) eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*. Ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* hingegen fördert eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*.

Zeitverwendung für Ernährung



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+2	-2
	kurz und selten	-1	+1

Zeitverwendung für Ernährung, insbesondere für Ernährungsarbeit, beeinflusst die private *Lebensmittelverfügbarkeit*. Der Einfluss einer *ausgiebigen und regelmäßigen Zeitverwendung*, die eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* fördert und eine *schlechte* hemmt (Stärke 2), ist stärker als der einer *kurzen und seltenen Zeitverwendung*, die eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* fördert und eine *gute* hemmt (Stärke 1). Relevant ist hier beispielsweise die Zeitverwendung fürs Einkaufen, fürs Lesen von Angeboten und den entsprechenden Kauf von Vorräten, für die Erstellung von Speiseplänen oder auch fürs Kochen (je nachdem, was ich koche, habe ich andere Lebensmittel verfügbar).

Geschlecht

Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	-1	+1

Das *Geschlecht* hat einen schwachen Einfluss auf die private *Lebensmittelverfügbarkeit*. So findet sich bei Frauen tendenziell eine größere Vielfalt an Produkten als bei Männern. Damit fördert der Zustand *weiblich* des Faktors *Geschlecht* eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* und der Zustand *männlich* fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*.

Soziale Identität



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Der Faktor *Soziale Identität* beeinflusst die private *Lebensmittelverfügbarkeit* mit einer mittleren Stärke. Eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* fördert eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* und eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*. Aspekte der *Sozialen Identität*, die hier beispielsweise relevant sind, sind die Bedeutung von Ernährung und Gewohnheiten.

Ernärungskompetenzen



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	-2	+2

Die *Ernärungskompetenzen* beeinflussen die private *Lebensmittelverfügbarkeit* mit einer mittleren Stärke, da beispielsweise jeweils mit einem unterschiedlichen Wissenshintergrund eingekauft wird. So fördern *vorhandene Ernärungskompetenzen* eine *gute* und hemmen eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* und *fehlende Ernärungskompetenzen* fördern eine *schlechte* und hemmen eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*.

Hunger/Durst/Appetit

Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Hunger/Durst/Appetit	viel	+1	-1
	wenig	-1	+1

Der Faktor *Hunger/Durst/Appetit* hat einen schwachen Einfluss auf die private *Lebensmittelverfügbarkeit*. *Viel Hunger/Durst/Appetit* fördert eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*, da die betroffenen Personen viel zu Hause haben um spontaner reagieren zu können. *Wenig Hunger/Durst/Appetit* hingegen fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*.

Sozioökonomischer Status



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Sozioökonomischer Status	hoch	+2	-2
	niedrig	-2	+2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst die private *Lebensmittelverfügbarkeit* mit einer mittleren Stärke. So fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status* eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*, weil ausreichend Geld dafür vorhanden ist. Bei einem *niedrigen Sozioökonomischen Status* hingegen fehlt das Geld für eine gute Lagerhaltung und damit *Lebensmittelverfügbarkeit*. So wird eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* gehemmt und eine *schlechte* gefördert.

Lebensmittelverfügbarkeit



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	+2	-2
	schlecht	-2	+2

Die private *Lebensmittelverfügbarkeit* kann sich selbst mit einer mittleren Stärke verstärken. So kann eine gute Verfügbarkeit von Rohstoffen wie Mehl fördern, dass auch weiter verarbeitete Produkte wie Brot oder Kuchen verfügbar werden. Damit fördert eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit* eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*. Eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* hemmt dementsprechend die *gute* und fördert eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*, da es an diversen Zutaten mangelt, um weiter verarbeitete Produkte verfügbar zu machen.

Lebensmittelangebot



Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Lebensmittelangebot	gut	+3	-3
	schlecht	-3	+3

Das *Lebensmittelangebot* hat einen starken Einfluss auf die private *Lebensmittelverfügbarkeit*, da die wenigsten sich autark versorgen sondern darauf angewiesen sind, was im Handel angeboten wird. Somit fördert ein *gutes Lebensmittelangebot* eine *gute* und hemmt eine *schlechte* private *Lebensmittelverfügbarkeit* und ein *schlechtes Lebensmittelangebot* fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute* private *Lebensmittelverfügbarkeit*.

Sozialisationsinstanz Familie

Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die private *Lebensmittelverfügbarkeit* schwach. So fördert der *gesundheitsförderliche* Grundansatz einer *Familie* eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit*, und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*, beispielsweise aufgrund von Lebensmitteln mit einer geringen Nährstoffdichte.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peer groups

Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peer groups	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peer groups* hat einen schwachen Einfluss auf die private *Lebensmittelverfügbarkeit*. Ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Gleichaltrigen/Peer groups* fördert eine *gute* und hemmt eine *schlechte Lebensmittelverfügbarkeit* und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute Lebensmittelverfügbarkeit*. Hier spielen beispielsweise Erwartungen und Einstellungen der Peers eine Rolle, sowie die Lebensmittel, die es bei den Peers gibt (bei ihnen daheim für Besuch und unterwegs in der Tasche).

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Lebensmittelverfügbarkeit

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelverfügbarkeit	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* hat einen schwachen Einfluss auf die private *Lebensmittelverfügbarkeit*. In Kindergarten und Schule werden Regeln aufgestellt. Beispielsweise wird festgelegt, was für das Pausenfrühstück mitgebracht werden darf. Außerdem findet hier ein Teil der Ernährungserziehung statt. Dementsprechend fördert ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz von *Schule/Kindergarten* eine *gute* und hemmt eine *schlechte* *Lebensmittelverfügbarkeit* und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz fördert eine *schlechte* und hemmt eine *gute* *Lebensmittelverfügbarkeit*.

Lebensmittelangebot

Der Faktor *Lebensmittelangebot* umfasst Lebensmittel im Handel und im Außer-Haus-Verzehr (z. B. Restaurants, Kantinen). Im vorliegenden Modell kann der Faktor *Lebensmittelangebot* die Zustände *gut* und *schlecht* einnehmen. Er bezieht sich sowohl auf die Quantität als auch auf die Qualität der angebotenen Lebensmittel. Neben der „Menge an Gütern“ (Springer Gabler Verlag o.J.) ist von Interesse, welche Lebensmittel in welcher Vielfalt angeboten werden. Hierbei sind beispielsweise folgende Aspekte relevant: Verarbeitungsgrad (Stichwort Convenience), Energie- und Nährstoffdichte, Packungs- und Portionsgrößen, Saisonalität und Regionalität, ökologische oder konventionelle Anbauweise, artgerechte Tierhaltung, Marken, sensorische Eigenschaften sowie gewohnte Produkte aus ihrer Heimat für Personen mit Migrationshintergrund.

Außerdem ist im Rahmen des Faktors *Lebensmittelangebot* relevant, zu welchen Preisen die Lebensmittel auf dem Markt (Handel und Außer-Haus-Verzehr) angeboten werden.

Ebenso ist der Zugang zu Lebensmitteln eingeschlossen, d. h. die verfügbare Infrastruktur. Hier ist zum einen von Interesse, welche Einkaufsstätten (z. B. Discounter, Supermärkte, Hofläden, ausländische Lebensmittelgeschäfte) und Außer-Haus-Verpflegungsangebote (z. B. Restaurants, Cafés, Mensen, Kantinen) zur Verfügung stehen, wie weit diese entfernt und wie sie erreichbar sind (z. B. Auto, Fahrrad, zu Fuß) sowie welche Öffnungszeiten sie haben.

Springer Gabler Verlag: Gabler Wirtschaftslexikon. Stichwort: Angebot. Wiesbaden, o.J. Internet: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/54631/angebot-v4.html> (16.11.2012)

Lebensmittelverzehr



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Der *Lebensmittelverzehr* und damit die Nachfrage nach Lebensmitteln führen dazu, dass die entsprechenden Produkte als *Lebensmittelangebot* zur Verfügung gestellt werden. Für diesen Einfluss ist es unerheblich, ob der *Lebensmittelverzehr* *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist, beiden Extremen versucht die Lebensmittelindustrie gerecht zu werden. So fördern beide Zustände des *Lebensmittelverzehr*s die angebotene Vielfalt und damit ein *gutes Lebensmittelangebot* und hemmen ein *schlechtes*.

Da die Marktstrukturen einen stärkeren Einfluss auf das *Lebensmittelangebot* haben als die Verbrauchernachfrage, wird die Stärke des Einflusses mit mittlerer Stärke (*gesundheitsförderlich*) bzw. schwach (*gesundheitsabträglich*) bewertet. Diese Einschätzung erfolgt mit dem Hintergedanken, dass der jeweilige extreme Zustand beim *Lebensmittelverzehr* (*gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich*) für viele Konsumenten parallel gilt. Ein Verbraucher alleine kann hier wenig bewirken. Die Abstufung der Stärke beim *gesundheitsabträglich*en Zustand wurde aufgrund einer gewissen Unsicherheit vorgenommen.

Zeitverwendung für Ernährung



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+2	-2
	kurz und selten	+2	-2

Die Lebensmittelindustrie gestaltet ihr *Lebensmittelangebot* in Orientierung an die *Zeitverwendung für Ernährung* der Verbraucher. So bietet die Industrie sowohl Produkte für Personen an, die *wenig Zeit für Ernährung verwenden* möchten (Convenience-Produkte), als auch eine Lebensmittelvielfalt für Personen, die *viel Zeit für Ernährung verwenden* möchten. Deshalb fördern beide extreme Zustände der *Zeitverwendung für Ernährung* die angebotene Vielfalt und damit ein *gutes Lebensmittelangebot* und hemmen ein *schlechtes Lebensmittelangebot* mit einer mittleren Stärke.

Körperliche Aktivität

Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Körperliche Aktivität	ausreichend	0	0
	nicht ausreichend	+1	-1

Ein vielfältiges, d. h. *gutes Lebensmittelangebot* wird von *nicht ausreichender Körperlicher Aktivität* schwach gefördert und ein *schlechtes Lebensmittelangebot* schwach gehemmt. Grund dafür ist, dass der Handel beispielsweise mit Light-Produkten darauf reagiert, dass sich die Bevölkerung nicht genug bewegt.

Gesundheitszustand

Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Gesundheitszustand	gut	0	0
	schlecht	+1	-1

Ein vielfältiges, d. h. *gutes Lebensmittelangebot* wird von einem *schlechten Gesundheitszustand* schwach gefördert und ein *schlechtes Lebensmittelangebot* schwach gehemmt. Für die Lebensmittelindustrie sind Erkrankungen ein Anknüpfungspunkt zur Kreation neuer Produkte. Damit steigt die Produktvielfalt aufgrund von Spezialprodukten für verschiedene Erkrankungen (z. B. laktosefreie Milch für Personen mit Laktoseintoleranz).

Lebensphase



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Lebensphase	Kindheit	+2	-2
	Adoleszenz	+1	-1
	Erwachsenenalter	+1	-1
	Seniorenalter	+2	-2

Die Vielfalt des *Lebensmittelangebotes* wird durch die unterschiedlichen *Lebensphasen* gefördert. Damit fördern die einzelnen *Lebensphasen* ein *gutes* und hemmen ein *schlechtes Lebensmittelangebot*. Insbesondere für die Zielgruppen der *Kinder* und *Senioren* (Einfluss mit mittlerer Stärke), aber auch für *Adoleszenz* und *Erwachsenenalter* (schwacher Einfluss) werden spezielle Produkte angeboten.

Geschlecht



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Geschlecht	weiblich	+2	-2
	männlich	+1	-1

Aufgrund der unterschiedlichen Geschlechtsstereotypen wird das *Lebensmittelangebot* vielfältiger, d. h. beide Zustände des Faktors *Geschlecht* fördern ein *gutes* und hemmen ein *schlechtes Lebensmittelangebot*. So werden sowohl für Frauen als auch für Männer entsprechende Produkte angeboten. Der Einfluss des *weiblichen Geschlechts* (Stärke 2) ist stärker als der des *männlichen Geschlechts* (Stärke 1), weil Frauen öfter einkaufen gehen als Männer und der Handel sich daran orientiert.

Soziale Identität



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	+1	-1

Die Lebensmittelindustrie gestaltet ihr *Lebensmittelangebot* in Orientierung an die *Soziale Identität* der Verbraucher. So nutzt die Industrie beispielsweise Werte, Normen, Einstellungen oder das Gesundheits-/Nachhaltigkeitsbewusstsein als Anknüpfungspunkt zur Gestaltung des *Lebensmittelangebots*. Für diesen Einfluss ist es unerheblich, ob die *Soziale Identität* *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* ist, beiden Extremen versucht die Lebensmittelindustrie gerecht zu werden. So fördern beide extreme Zustände die angebotene Vielfalt und damit ein *gutes Lebensmittelangebot* und hemmen ein *schlechtes Lebensmittelangebot*. Der Einfluss einer *gesundheitsförderlichen Sozialen Identität* (Stärke 2) wurde stärker eingeschätzt als der einer *gesundheitsabträglichen Sozialen Identität* (Stärke 1).

Ernärungskompetenzen



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+2	-2
	fehlend	+2	-2

Die Lebensmittelindustrie gestaltet ihr *Lebensmittelangebot* in Orientierung an die *Ernärungskompetenzen* der Verbraucher. Die Industrie nutzt sowohl *vorhandene* als auch *fehlende Ernärungskompetenzen* als Anknüpfungspunkt, beispielsweise zur Kreation neuer Produkte. Beispiele sind Grießpudding zum Anrühren für Personen mit *fehlenden Ernärungskompetenzen* und gutes Olivenöl für Personen mit *vorhandenen Ernärungskompetenzen*. So fördern beide Zustände des Faktors *Ernärungskompetenzen* die angebotene Vielfalt und damit ein *gutes Lebensmittelangebot* und hemmen ein *schlechtes Lebensmittelangebot* mit einer mittleren Stärke.

Sozioökonomischer Status



Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Sozioökonomischer Status	hoch	+2	-1
	niedrig	-1	+2

In Gegenden mit einem *hohen Sozioökonomischen Status* ist das *Lebensmittelangebot* grundsätzlich vielfältiger und bietet mehr Wahlmöglichkeiten als in Gegenden mit einem *niedrigen Sozioökonomischen Status*. Allerdings ist die Nahraumversorgung in besseren Wohngebieten oft schlechter und die Bewohner müssen zum Einkaufen fahren, was die Stärke des Einflusses abschwächt. Damit fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status* ein *gutes Lebensmittelangebot* mit einer mittleren Stärke und hemmt ein *schlechtes Lebensmittelangebot* schwach, während ein *niedriger Sozioökonomischer Status* schwach hemmende Wirkung auf ein *gutes Lebensmittelangebot* und fördernde Wirkung mit mittlerer Stärke auf ein *schlechtes Lebensmittelangebot* hat.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Lebensmittelangebot

Wirkung von Zeile auf Spalte		Lebensmittelangebot	
		gut	schlecht
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* hat einen schwachen Einfluss auf das *Lebensmittelangebot*. *Gesundheitsförderliche Schulen/Kindergärten* kümmern sich eher um eine gute Verpflegung als *gesundheitsabträgliche Schulen/Kindergärten*. Beispielsweise nehmen sie eher am EU-geförderten Schulmilchprogramm teil und fördern damit ein *gutes Lebensmittelangebot* für ihre Schüler. Entsprechend fördert der Faktor *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* ein *gutes* und hemmt ein *schlechtes Lebensmittelangebot*, während *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* ein *gutes Lebensmittelangebot* hemmt und ein *schlechtes* fördert.

Sozialisationsinstanzen

Familie

Gleichaltrige/Peergroups

Medien

Schule/Kindergarten

Hier geht es um die Art und Weise, wie Sozialisationsinstanzen auf das Denken und Handeln von Personen einwirken. Hierzu zählt auch die Erziehung als „intentionale Sozialisation“ (Prahl und Setzwein 1999 S 126).

Im vorliegenden Modell wird der Einfluss von vier in Anlehnung an Hölscher (2008) wesentlichen Sozialisationsinstanzen einzeln abgefragt: **Familie**, **Gleichaltrige/Peergroups**, **Schule/Kindergarten** und **Medien**. Diese werden wie vier getrennte Faktoren behandelt.

Familie schließt Eltern (von Kindern und von mittleren Erwachsenen), Geschwister, Großeltern, Kinder, (Ehe-)Partner sowie andere Verwandte mit ein (Hölscher 2008, Kreppner 2002, Prahl und Setzwein 1999). (*Massen-)Medien* sind vor allem Presse (Zeitungen, Zeitschriften), Rundfunk (Hörfunk, Fernsehen) sowie Internet (Schubert und Klein 2007). Beispiele mit Ernährungsbezug sind Werbung, Feinschmeckerjournale, Rezeptvorschläge, Diätpläne, Diskussionen zu Lebensmittelskandalen, Ernährungstipps, Darstellung von Essgewohnheiten in TV-Serien sowie Kochbücher (Prahl und Setzwein 1999).

Der Grundansatz der im Modell berücksichtigten vier *Sozialisationsinstanzen* kann jeweils *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* sein. Ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* wäre beispielsweise, wenn dort bereits Interesse am Thema Ernährung geweckt wird und die Kinder lernen, Lebensmittel wertzuschätzen. Ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie* wäre beispielsweise, wenn ein Familienvater jeden Abend mehrere Tafeln Schokolade essen würde und diese Gewohnheit seinen Kindern vorlebt.

Der Einfluss von *Sozialisationsinstanzen* führt bei jedem Menschen zu einem Prozess der Sozialisation. Nach Hölscher (2008) ist dieser Prozess lebenslang, permanent und fließend. „Sozialisation bezeichnet also den Prozess, in dem Menschen in die sie umgebende Gemeinschaft, Gesellschaft und Kultur hineinwachsen, wobei sie gleichzeitig zu eigenverantwortlichen und selbstständig handelnden Individuen heranreifen. Die sozial relevanten Kernmomente von Kultur sind dabei mit den Begriffen soziale Werte, soziale Normen (Verhaltensregeln) und Symbole (z. B. die Sprache) sowie dem symbolischen Handeln (Wofür steht der „Stinkefinger“? Wie funktioniert das „sich zu Wort melden“ im Klassenzimmer?) zusammenzufassen“ (Hölscher 2008 S 749).

Der Prozess der Sozialisation führt u. a. zu einer individuellen *Sozialen Identität*, die im vorliegenden Modell als ein eigener Faktor dargestellt ist.

Hölscher B: Sozialisation, Sozialisationskontexte, schichtspezifische Sozialisation. In: Willems H (Hrsg): Lehr(er)buch Soziologie. Für die pädagogischen und soziologischen Studiengänge. Band 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 747-771, 2008

Kreppner K: Sozialisation in der Familie. In: Hurrelmann K, Ulich D (Hrsg): Handbuch der Sozialisationsforschung. Studienausgabe. Beltz Verlag, Weinheim, 6. Auflage, 321-334, 2002

Prahl HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

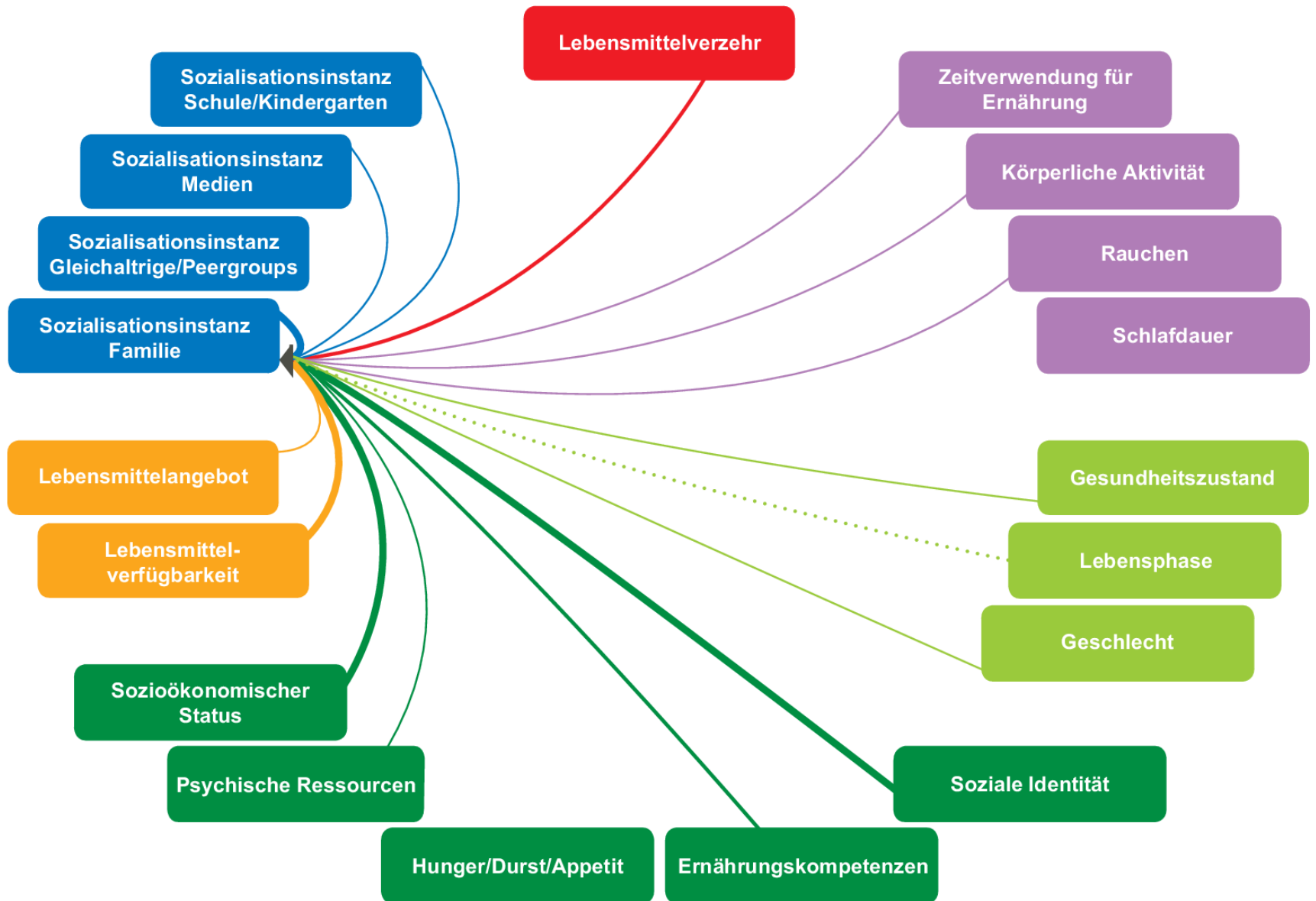
Schubert K, Klein M: Politiklexikon. J.H.W. Dietz Nachf. GmbH, Bonn, 4. Auflage, 2007

zur Übersicht über alle Einflüsse auf Familie

zur Übersicht über alle Einflüsse der Familie

zum Modell

Einflüsse auf den Faktor Sozialisationsinstanz Familie



Lebensmittelverzehr



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Der *Lebensmittelverzehr* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* mit einer mittleren Stärke, wobei ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von Familie fördert und einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hemmt. Ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Was und welche Menge die einzelnen Familienmitglieder essen hat Auswirkungen darauf, wie die Familie sich insgesamt ernährt.

Zeitverwendung für Ernährung

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Zeitverwendung für Ernährung	ausgiebig und regelmäßig	+1	-1
	kurz und selten	-1	+1

Die *Zeitverwendung für Ernährung* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* schwach. So fördert eine *ausgiebige und regelmäßige Zeitverwendung für Ernährung* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Eine *kurze und seltene Zeitverwendung für Ernährung* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Hierbei spielen Familienmahlzeiten eine große Rolle, durch die „Familie“ gelebt wird. Diesen wenig Zeit zu geben ist abträglich für das Wohlbefinden in der Familie und damit förderlich für einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Familie*. Der Einfluss wurde als schwach bewertet, da es auch Personen gibt, die sich viel Zeit nehmen und sich beispielsweise dennoch nicht gesund ernähren oder andersrum, da es auch Personen gibt, die wenig Zeit haben und sich aufgrund ihrer Kompetenzen und Werte trotzdem gesund ernähren.

Körperliche Aktivität

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Körperliche Aktivität	ausreichend	+1	-1
	nicht ausreichend	-1	+1

Der Faktor *Körperliche Aktivität* hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie*. So fördert *ausreichende Körperliche Aktivität* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*, da durch die Aktivität der Familienalltag der Angehörigen beeinflusst wird. Die Art des Umgangs mit der Zeit verändert sich dahingehend, dass versucht wird, dass die Familie sich auch bewegt. Bei *nicht ausreichender Körperlicher Aktivität* ist es andersherum, wodurch ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz von *Familie* gehemmt und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz gefördert wird.

Rauchen

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Rauchen	ja	-1	+1
	nein	+1	-1

Rauchen hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie*. Raucht jemand in der Familie, so werden die Familienmitglieder durch falsche Sozialisation und Passiv-Rauchen geschädigt. Damit fördert *Rauchen*, dass die *Sozialisationsinstanz Familie* vom Grundansatz her *gesundheitsabträglich* denkt und handelt und hemmt einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Familie*. Da es Raucher gibt, die zum Rauchen vor die Tür gehen und solche, die im Wohnzimmer rauchen, wird der Einfluss im Schnitt als schwach bewertet. *Nicht-Rauchen* hingegen fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Familie*. Personen, die nicht rauchen, sind ein Vorbild, wodurch die Gesundheitsförderlichkeit von Familie gefördert wird. Auch wird beispielsweise im Haus meist weniger geraucht, wenn jemand strikt dagegen ist.

Gesundheitszustand

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Gesundheitszustand	gut	+1	-1
	schlecht	0	0

Ein *guter Gesundheitszustand* hat einen schwach fördernden Einfluss auf einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie*. Entsprechend hemmt er die *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie*. Gesunde Personen haben mehr Kraft und sind offener und aufmerksamer gegenüber ihren Mitmenschen als Personen, die sich nicht wohlfühlen und beispielsweise Schmerzen haben. Dies ist ein Faktor zur Herstellung eines guten Familienklimas und Alltags. Die Stärke dieses Einflusses wird als insgesamt schwach bewertet, weil der Einfluss dadurch abgeschwächt wird, dass Personen mit einem *guten Gesundheitszustand* häufig unbedarft bzw. leichtsinnig mit der Gesundheit als Ressource umgehen und sich darüber keine Gedanken machen. Bei einem *schlechten Gesundheitszustand* führen zum einen Schmerzen und schlechtes Wohlbefinden dazu, dass Personen okkupiert sind und nur das Minimale für das Setting Familie machen. Zum anderen sensibilisiert Krankheit für Gesundheitsthemen und steigert die Bereitschaft, sich damit zu beschäftigen. Da diese beiden Aspekte gleich stark wirken, gleichen sie sich aus, so dass kein Einfluss ins Modell eingetragen wurde.

Lebensphase

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensphase	Kindheit	+1	-1
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	0	0

Während die anderen *Lebensphasen* keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie* haben, fördert die *Lebensphase Kindheit*, insbesondere die frühe Kindheit, einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. So sind Familien mit Kindern in der Regel gesundheitsförderlicher, da hier eine Notwendigkeit gesehen wird, etwas für die Gesundheit zu tun. Die Stärke dieses Einflusses ist sozial different und wurde hier im Schnitt mit schwach bewertet.

Geschlecht

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	-1	+1

Das *Geschlecht* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* schwach, wobei das *weibliche Geschlecht* einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz der *Familie* fördert und einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hemmt. Das *männliche Geschlecht* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Familie*. So ernähren sich beispielsweise allein lebende Frauen in der Tendenz gesünder als Frauen, die mit Männern zusammen leben. Bei den Männern ist es andersrum, d. h. die Geschlechter nähern sich aneinander an, wenn sie zusammen leben. Die Gestaltung des gemeinsamen Essens richtet sich nach den Geschmacksvorlieben der Familienmitglieder. Wenn z. B. ein vegetarisches Mädchen in der Familie ist, kommen nicht nur Pommes und Fleisch sondern auch Gemüse auf den Tisch und die anderen essen vielleicht mit.

Soziale Identität



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Die *Soziale Identität* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* stark, wobei eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Familie* fördert und einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hemmt. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Hierbei spielen Leitbilder, Wertvorstellungen und das Gesundheitsbewusstsein eine große Rolle. Beispielsweise werden aufgrund von Partnern, die andere Wertvorstellungen haben, Abstriche gemacht.

Ernärungskompetenzen



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+2	-1
	fehlend	0	0

Vorhandene Ernärungskompetenzen fördern einen gesundheitsförderlichen Grundansatz der Sozialisationsinstanz Familie mit einer mittleren Stärke und hemmen einen gesundheitsabträglichen Grundansatz schwach. So fördern vorhandene Ernärungskompetenzen, dass Familie als Kontext gesundheitsförderlich organisiert und der Alltag entsprechend gestaltet wird. Beispielsweise hat es eine Wirkung auf die Familie, wenn Kinder in der Schule Ernärungskompetenzen erlangen und diese daheim einbringen („das möchte ich nachkochen; das will ich nicht mehr; das sollten wir mal überlegen“). Der hemmende Einfluss auf eine gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie wird durch mögliche Gegenreaktionen abgeschwächt, weshalb er schwächer bewertet wurde als der fördernde Einfluss auf eine gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Familie. Solche möglicherweise auftretenden Gegenreaktionen der Familie auf die Kompetenzen und die damit verbundenen Aspekte (beispielsweise weniger Fleisch bei den Familienmahlzeiten) können dazu führen, dass die Familie trotz vorhandener Ernärungskompetenzen gesundheitsabträglich wird. Fehlende Ernärungskompetenzen beeinflussen die Sozialisationsinstanz Familie nicht, da keine Kompetenz zu haben meistens ein Ausdruck davon ist, dass Personen in diesem Bereich nichts verändern wollen. Es wird vorwiegend das genommen, was vorhanden ist, und weniger interveniert.

Psychische Ressourcen

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-1	+1

Die *Psychischen Ressourcen*, insbesondere von Eltern, haben einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie*. *Vorhandene Psychische Ressourcen* fördern einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*, weil sie ein stabilisierender Faktor für die Familie sind. *Fehlende Psychische Ressourcen* hemmen einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Relevant ist hier beispielsweise, dass die betroffenen Personen zu kaputt sind, um ein vernünftiges Essen zu kochen.

Sozioökonomischer Status



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozioökonomischer Status	hoch	+3	-3
	niedrig	-3	+3

Der *Sozioökonomische Status* hat einen starken Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie*. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. Hierbei spielen u. a. das vorhandene Geld, die Arbeitsbedingungen, Handlungsspielräume, Bildung und das kulturelle Kapital eine Rolle. Beispielsweise ist bei einem *niedrigen Sozioökonomischen Status* das Essen häufig eine Belohnung und die kurzfristige Belohnung hat größere Bedeutung als die langfristige Gesundheit.

Lebensmittelverfügbarkeit



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	0	0
	schlecht	-3	+3

Eine *schlechte* private *Lebensmittelverfügbarkeit*, insbesondere wenn beispielsweise aufgrund von Armut wenig Lebensmittel verfügbar sind, hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie* stark. Eine *gute* *Lebensmittelverfügbarkeit* hingegen hat keinen Einfluss auf die *Gesundheitsförderlichkeit* von *Familie*, da Familien sowohl etwas Gesundes als auch etwas Ungesundes aus den verfügbaren Lebensmitteln gestalten können und die Gefahr besteht, dass zu viele Kalorien aufgenommen werden.

Lebensmittelangebot

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelangebot	gut	+1	0
	schlecht	-1	+1

Das *Lebensmittelangebot* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* schwach. Ein *gutes Lebensmittelangebot* fördert, dass sich *Familien gesundheitsförderlich* verhalten, da es erleichtert, eine gesundheitsförderliche Haltung auch umzusetzen. Beispielsweise ist es leichter, an frisches Obst und Gemüse zu kommen und damit eine gesundheitsförderliche Auswahl für die Familie zu treffen, wenn jeden Tag Markt ist als wenn kein Markt in der Nähe ist. Auf einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Familie* hat das *gute Lebensmittelangebot* keinen Einfluss, da es nicht hemmt bzw. verhindert, dass gesundheitsabträgliche Lebensmittel gekauft werden. Ein *schlechtes Lebensmittelangebot* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Familien*, da sie diesen schlechter umsetzen können und Kompromisse machen müssen. Entsprechend fördert ein *schlechtes Lebensmittelangebot* einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz. Beispielsweise zeigen Untersuchungen über Mobilität im Zusammenhang mit Berufstätigkeit von Frauen, dass diese aus Zeitgründen auf schlechtere Waren ausweichen wenn etwas im Angebot nicht gut ist.

Sozialisationsinstanz Familie



Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+3	-3
	gesundheitsabträglich	-3	+3

Bei der *Sozialisationsinstanz Familie* liegt ein starker selbstverstärkender Effekt vor, d. h. dass eine *Familie* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* und eine *Familie* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördert. Außerdem hemmt eine *Familie* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* und eine *Familie* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz. Innerhalb einer Familie so weiterzumachen wie bisher ist einfacher, als etwas zu verändern. Der Einfluss wurde als stark bewertet, weil die Lebensgestaltung eng miteinander verwoben ist.

Sozialisationsinstanz Medien

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Medien* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* schwach. *Medien* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördern einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. *Medien* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hemmen einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Familie*. So können beispielsweise Informationen aus den *Medien* zu unmittelbaren Veränderungen in der *Familie* führen. *Medien* beeinflussen das familiäre Zusammenleben, wenn beispielsweise der Fernseher während dem Essen läuft oder nicht alle Familienmitglieder an einer gemeinsamen Mahlzeit teilnehmen, weil sie lieber parallel zum Essen ein Computerspiel spielen.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Sozialisationsinstanz Familie

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Familie	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	0	0

Eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Familie* schwach, indem sie die Familie entlastet und dabei unterstützt, gesundheitsförderlich zu sein. So beeinflusst die Schulorganisation die familiäre Organisation, beispielsweise die Essenszeiten. Außerdem werden in Schule/Kindergarten Werte vorgegeben (beispielsweise, dass ein Pausenbrot mitgegeben werden sollte oder nicht so viele Süßigkeiten erlaubt sind), nach denen sich die Familien richten. Entsprechend wird durch eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Familie* gefördert und eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie* gehemmt. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* hingegen hat keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Familie*, da in diesem Fall die Gewohnheiten der Familie nicht verändert werden.

Sozialisationsinstanzen

Familie

Gleichaltrige/Peergroups

Medien

Schule/Kindergarten

Hier geht es um die Art und Weise, wie Sozialisationsinstanzen auf das Denken und Handeln von Personen einwirken. Hierzu zählt auch die Erziehung als „intentionale Sozialisation“ (Prahl und Setzwein 1999 S 126).

Im vorliegenden Modell wird der Einfluss von vier in Anlehnung an Hölscher (2008) wesentlichen Sozialisationsinstanzen einzeln abgefragt: **Familie**, **Gleichaltrige/Peergroups**, **Schule/Kindergarten** und **Medien**. Diese werden wie vier getrennte Faktoren behandelt.

Familie schließt Eltern (von Kindern und von mittleren Erwachsenen), Geschwister, Großeltern, Kinder, (Ehe-)Partner sowie andere Verwandte mit ein (Hölscher 2008, Kreppner 2002, Prahl und Setzwein 1999). (*Massen-)Medien* sind vor allem Presse (Zeitungen, Zeitschriften), Rundfunk (Hörfunk, Fernsehen) sowie Internet (Schubert und Klein 2007). Beispiele mit Ernährungsbezug sind Werbung, Feinschmeckerjournale, Rezeptvorschläge, Diätpläne, Diskussionen zu Lebensmittelskandalen, Ernährungstipps, Darstellung von Essgewohnheiten in TV-Serien sowie Kochbücher (Prahl und Setzwein 1999).

Der Grundansatz der im Modell berücksichtigten vier *Sozialisationsinstanzen* kann jeweils *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* sein. Ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* wäre beispielsweise, wenn dort bereits Interesse am Thema Ernährung geweckt wird und die Kinder lernen, Lebensmittel wertzuschätzen. Ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie* wäre beispielsweise, wenn ein Familienvater jeden Abend mehrere Tafeln Schokolade essen würde und diese Gewohnheit seinen Kindern vorlebt.

Der Einfluss von *Sozialisationsinstanzen* führt bei jedem Menschen zu einem Prozess der Sozialisation. Nach Hölscher (2008) ist dieser Prozess lebenslang, permanent und fließend. „Sozialisation bezeichnet also den Prozess, in dem Menschen in die sie umgebende Gemeinschaft, Gesellschaft und Kultur hineinwachsen, wobei sie gleichzeitig zu eigenverantwortlichen und selbstständig handelnden Individuen heranreifen. Die sozial relevanten Kernmomente von Kultur sind dabei mit den Begriffen soziale Werte, soziale Normen (Verhaltensregeln) und Symbole (z. B. die Sprache) sowie dem symbolischen Handeln (Wofür steht der „Stinkefinger“? Wie funktioniert das „sich zu Wort melden“ im Klassenzimmer?) zusammenzufassen“ (Hölscher 2008 S 749).

Der Prozess der Sozialisation führt u. a. zu einer individuellen *Sozialen Identität*, die im vorliegenden Modell als ein eigener Faktor dargestellt ist.

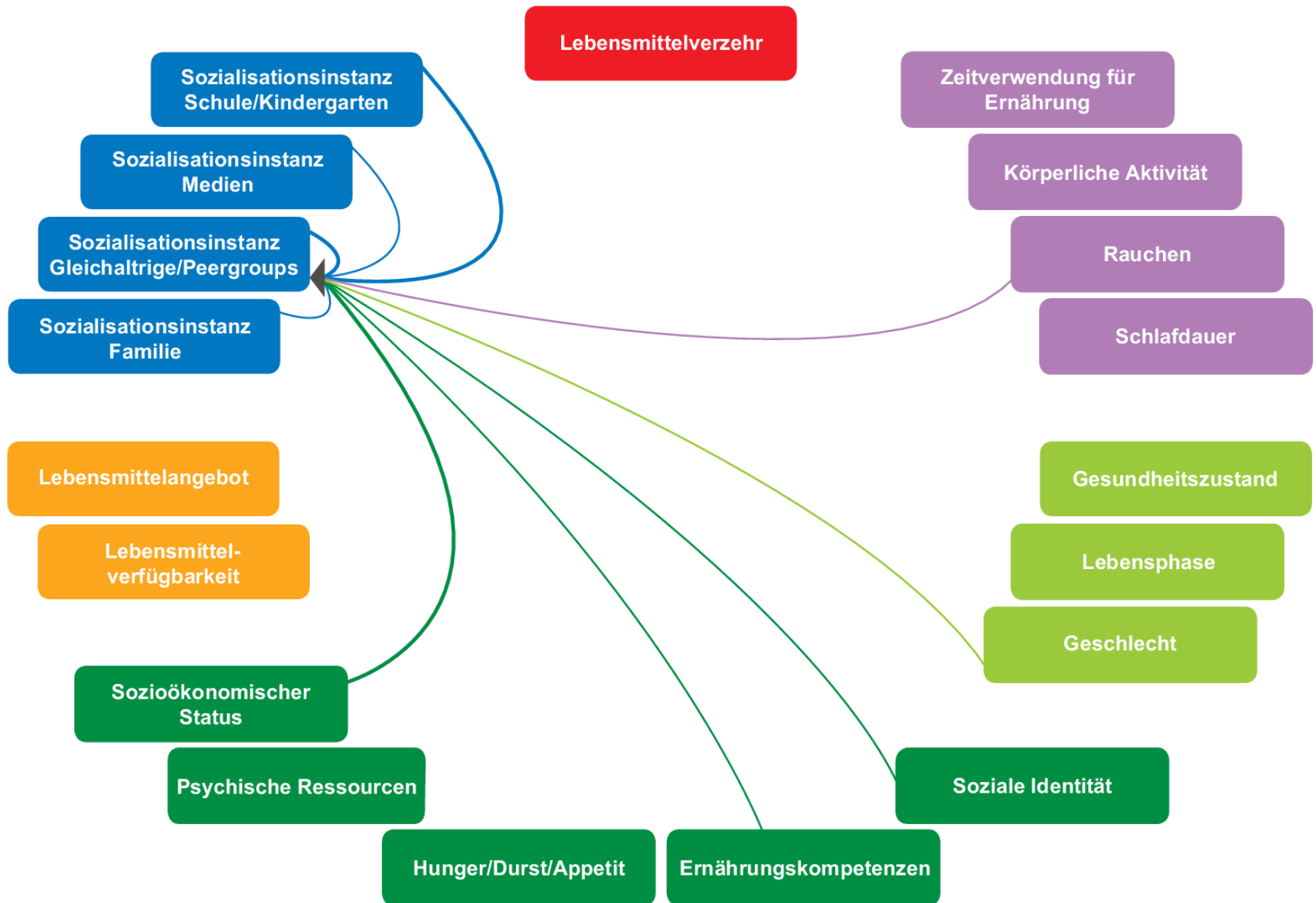
Hölscher B: Sozialisation, Sozialisationskontexte, schichtspezifische Sozialisation. In: Willems H (Hrsg): Lehr(er)buch Soziologie. Für die pädagogischen und soziologischen Studiengänge. Band 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 747-771, 2008

Kreppner K: Sozialisation in der Familie. In: Hurrelmann K, Ulich D (Hrsg): Handbuch der Sozialisationsforschung. Studienausgabe. Beltz Verlag, Weinheim, 6. Auflage, 321-334, 2002

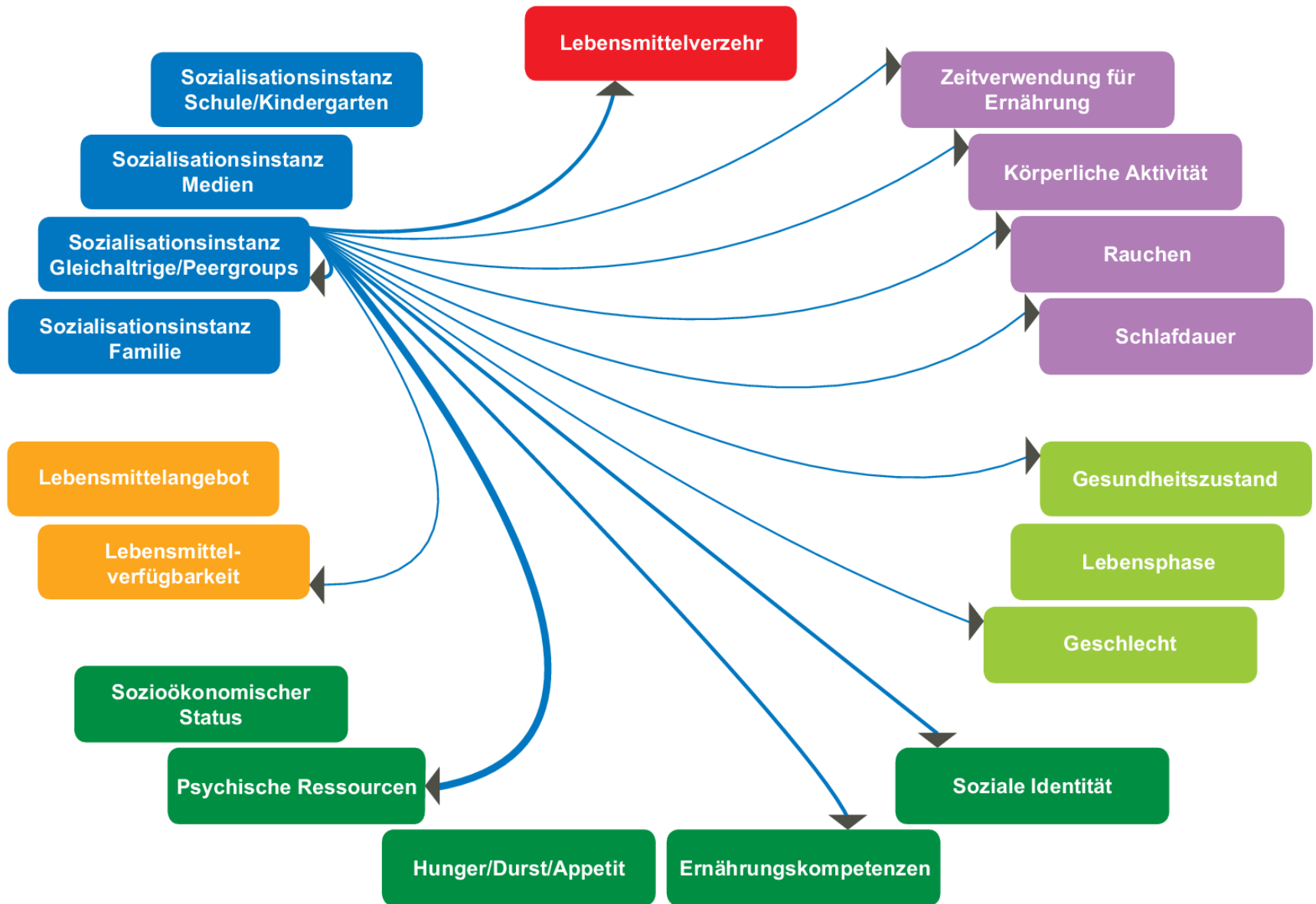
Prahl HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

Schubert K, Klein M: Politiklexikon. J.H.W. Dietz Nachf. GmbH, Bonn, 4. Auflage, 2007

Einflüsse auf den Faktor Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups



Einflüsse des Faktors Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups



Rauchen

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Rauchen	ja	-1	+1
	nein	+1	-1

Rauchen hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups*. Raucht ein Meinungsführer in der Peergroup, werden die anderen Mitglieder mitgezogen. Damit fördert *Rauchen*, dass die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* vom Grundansatz her *gesundheitsabträglich* denkt und handelt. Außerdem hemmt *Rauchen* einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. Nicht-Rauchen hingegen fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. Personen, die nicht rauchen, sind ein Vorbild, wodurch die Peergroup gesundheitsförderlicher wird.

Geschlecht

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	-1	+1

Das *Geschlecht* hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups*. Wenn das *weibliche Geschlecht* in der Peergroup dabei ist, wird ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups* gefördert und ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz gehemmt, da Frauen weniger risikobereit sind. Andersherum hemmt das *männliche Geschlecht* einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Soziale Identität

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Soziale Identität* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* schwach. Eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Ernärungskompetenzen

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Ernärungskompetenzen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	0	0

Während *fehlende Ernärungskompetenzen* keinen Einfluss haben, beeinflussen *vorhandene Ernärungskompetenzen* die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* schwach. Hierbei fördern sie einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozioökonomischer Status



Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozioökonomischer Status	hoch	+2	-2
	niedrig	-2	+2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* mit einer mittleren Stärke. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozialisationsinstanz Familie

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Familie* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* insbesondere im Kindes- und Jugendalter schwach, wenn die Peergroup mit in die Familie kommt und beispielsweise zusammen gekocht wird. So fördert eine *gesundheitsförderliche Sozialisationsinstanz Familie* einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz. Eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Familie* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups



Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Bei der *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* liegt ein selbstverstärkender Effekt mit einer mittleren Stärke vor, d. h. dass *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* und *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördern. Außerdem hemmen *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* und *Gleichaltrige/Peergroups* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozialisationsinstanz Medien

Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Sozialisationsinstanz Medien* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* schwach. Insbesondere Jugendliche finden sich heutzutage sehr stark über Medien. Je nachdem, welche Medien gemeinsam konsumiert, besprochen und reflektiert werden, wird die Peergroup in Richtung gesundheitsförderlicher oder gesundheitsabträglicher Verhaltensweisen beeinflusst. Damit fördern *gesundheitsförderliche Medien* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. *Gesundheitsabträgliche Medien* hemmen einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten



Sozialisationsinstanz
Gleichaltrige/Peergroups

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Gleichaltrige/Peergroups* mit einer mittleren Stärke. Bei Kindergarten und Schule handelt es sich um einen sehr manifesten Sozialisationskontext, in dem sich die Peergroups häufig aufhalten. *Gesundheitsförderlich* gestaltete *Schulen/Kindergärten* fördern einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*. *Gesundheitsabträglich* gestaltete *Schulen/Kindergärten* hemmen einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Gleichaltrigen/Peergroups*.

Sozialisationsinstanzen

Familie

Gleichaltrige/Peergroups

Medien

Schule/Kindergarten

Hier geht es um die Art und Weise, wie Sozialisationsinstanzen auf das Denken und Handeln von Personen einwirken. Hierzu zählt auch die Erziehung als „intentionale Sozialisation“ (Prahl und Setzwein 1999 S 126).

Im vorliegenden Modell wird der Einfluss von vier in Anlehnung an Hölscher (2008) wesentlichen Sozialisationsinstanzen einzeln abgefragt: **Familie**, **Gleichaltrige/Peergroups**, **Schule/Kindergarten** und **Medien**. Diese werden wie vier getrennte Faktoren behandelt.

Familie schließt Eltern (von Kindern und von mittleren Erwachsenen), Geschwister, Großeltern, Kinder, (Ehe-)Partner sowie andere Verwandte mit ein (Hölscher 2008, Kreppner 2002, Prahl und Setzwein 1999). (*Massen-)Medien* sind vor allem Presse (Zeitungen, Zeitschriften), Rundfunk (Hörfunk, Fernsehen) sowie Internet (Schubert und Klein 2007). Beispiele mit Ernährungsbezug sind Werbung, Feinschmeckerjournale, Rezeptvorschläge, Diätpläne, Diskussionen zu Lebensmittelskandalen, Ernährungstipps, Darstellung von Essgewohnheiten in TV-Serien sowie Kochbücher (Prahl und Setzwein 1999).

Der Grundansatz der im Modell berücksichtigten vier *Sozialisationsinstanzen* kann jeweils *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* sein. Ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* wäre beispielsweise, wenn dort bereits Interesse am Thema Ernährung geweckt wird und die Kinder lernen, Lebensmittel wertzuschätzen. Ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie* wäre beispielsweise, wenn ein Familienvater jeden Abend mehrere Tafeln Schokolade essen würde und diese Gewohnheit seinen Kindern vorlebt.

Der Einfluss von *Sozialisationsinstanzen* führt bei jedem Menschen zu einem Prozess der Sozialisation. Nach Hölscher (2008) ist dieser Prozess lebenslang, permanent und fließend. „Sozialisation bezeichnet also den Prozess, in dem Menschen in die sie umgebende Gemeinschaft, Gesellschaft und Kultur hineinwachsen, wobei sie gleichzeitig zu eigenverantwortlichen und selbstständig handelnden Individuen heranreifen. Die sozial relevanten Kernmomente von Kultur sind dabei mit den Begriffen soziale Werte, soziale Normen (Verhaltensregeln) und Symbole (z. B. die Sprache) sowie dem symbolischen Handeln (Wofür steht der „Stinkefinger“? Wie funktioniert das „sich zu Wort melden“ im Klassenzimmer?) zusammenzufassen“ (Hölscher 2008 S 749).

Der Prozess der Sozialisation führt u. a. zu einer individuellen *Sozialen Identität*, die im vorliegenden Modell als ein eigener Faktor dargestellt ist.

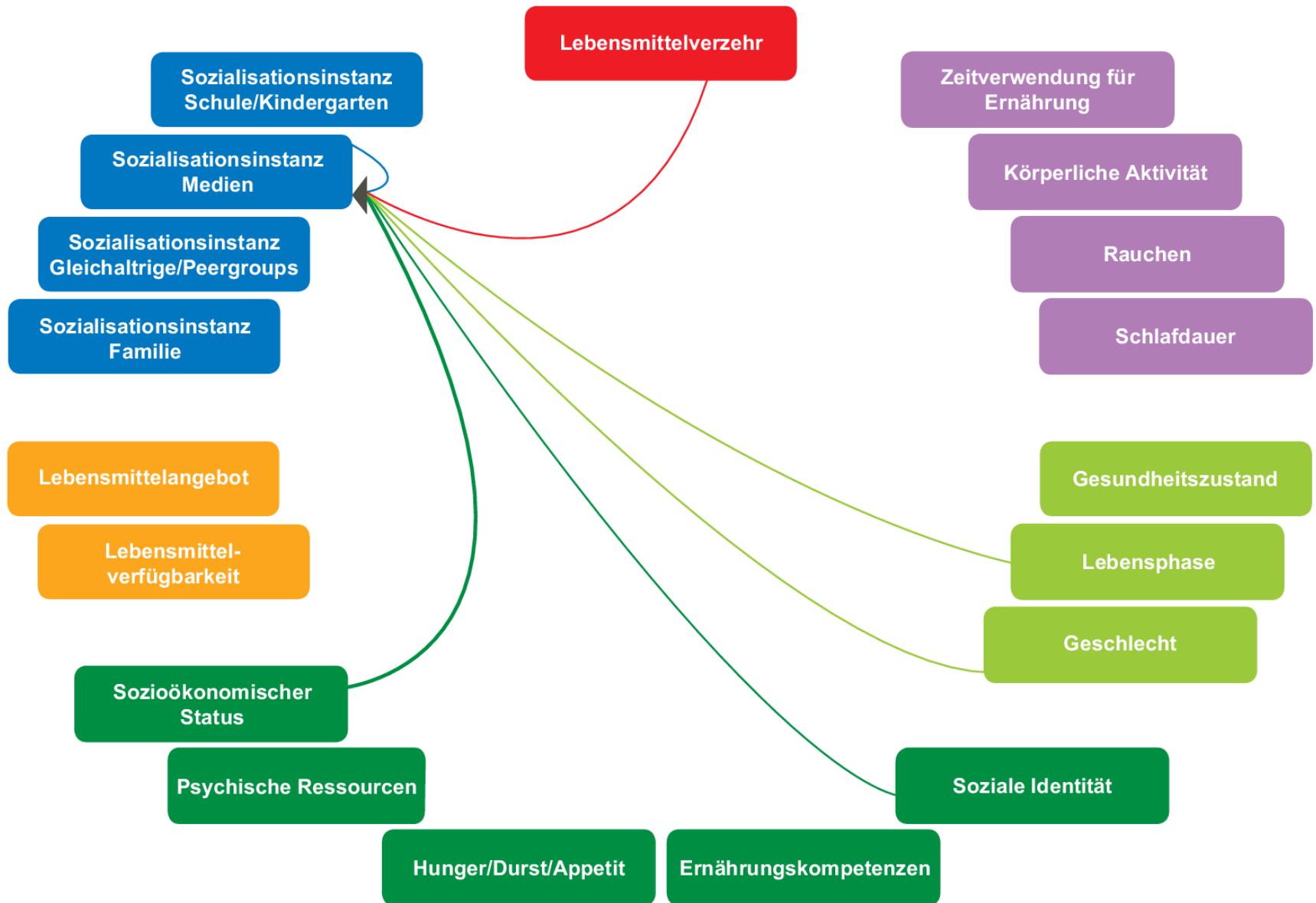
Hölscher B: Sozialisation, Sozialisationskontexte, schichtspezifische Sozialisation. In: Willems H (Hrsg): Lehr(er)buch Soziologie. Für die pädagogischen und soziologischen Studiengänge. Band 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 747-771, 2008

Kreppner K: Sozialisation in der Familie. In: Hurrelmann K, Ulich D (Hrsg): Handbuch der Sozialisationsforschung. Studienausgabe. Beltz Verlag, Weinheim, 6. Auflage, 321-334, 2002

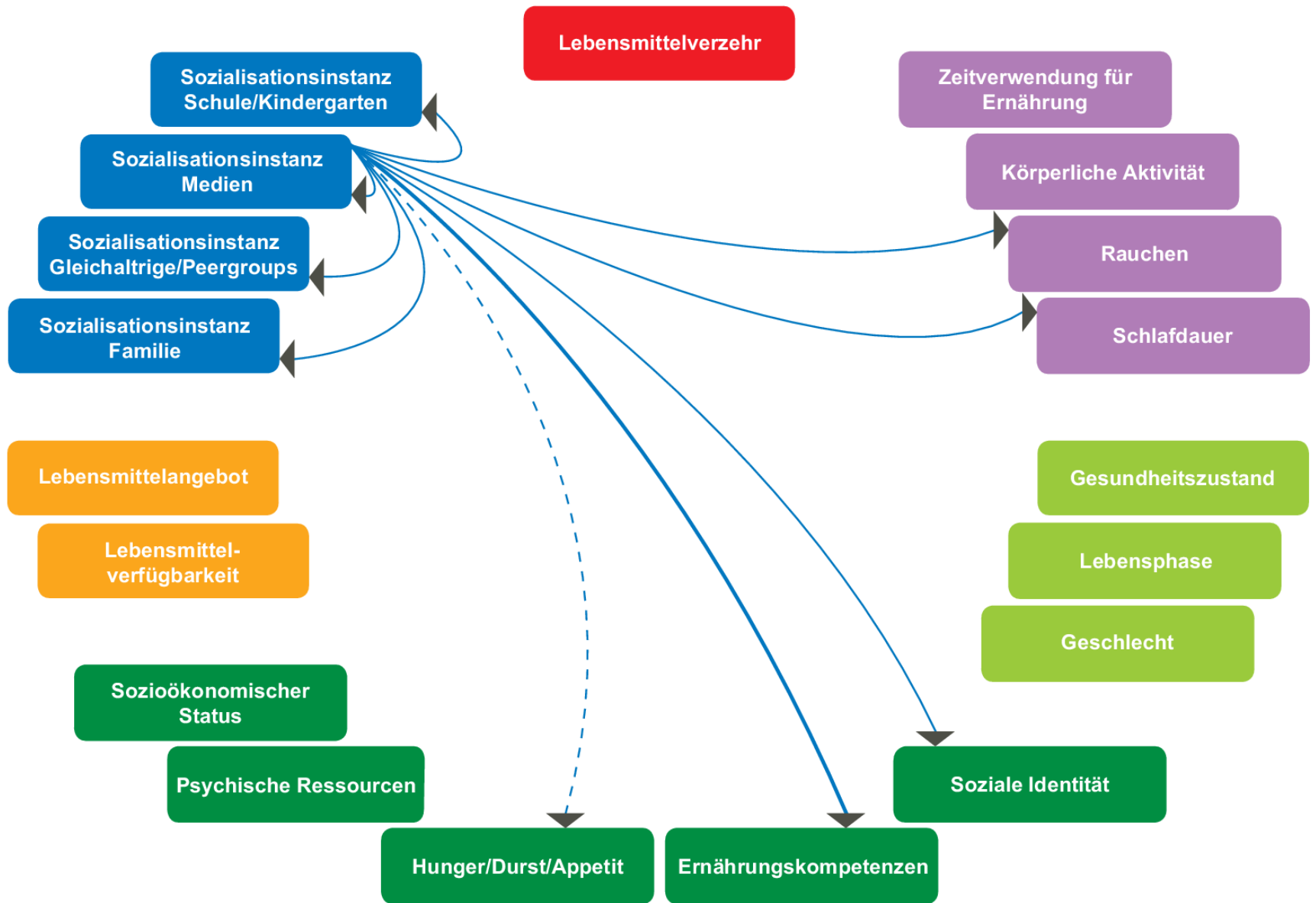
Prahl HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

Schubert K, Klein M: Politiklexikon. J.H.W. Dietz Nachf. GmbH, Bonn, 4. Auflage, 2007

Einflüsse auf den Faktor Sozialisationsinstanz Medien



Einflüsse des Faktors Sozialisationsinstanz Medien



Lebensmittelverzehr

Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverzehr	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	0	0

Ein *gesundheitsförderlicher Lebensmittelverzehr* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Medien* schwach. Dieser Einfluss ist dadurch begründet, dass sich die Medien nach dem, was die Menschen essen, richten. Hierbei sind Gesundheitsthemen, insbesondere wenn sie neu aufkommen, umsatzsteigernder als gesundheitsabträgliche Themen. Ein *gesundheitsabträglicher Lebensmittelverzehr* hat nur einen zu vernachlässigenden Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Medien*.

Lebensphase

Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensphase	Kindheit	0	0
	Adoleszenz	0	0
	Erwachsenenalter	0	0
	Seniorenalter	+1	-1

Ein Wandel der Lebensphasen (z. B. die zunehmende Anzahl an Senioren) und des Lebens in den Lebensphasen kann die Medien verändern. Insbesondere im *Seniorenalter* betrifft dies unter anderem die Gesundheitsförderlichkeit bzw. Gesundheitsabträglichkeit der Medien: Diese *Lebensphase* fördert eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Medien* schwach. Grund dafür ist, dass ein zielgruppenorientiertes, gesundheitsförderliches Angebot für Senioren geschaffen wird. Der Einfluss wird auch dadurch bedingt, dass Senioren in der Regel Geld für Medien haben.

Geschlecht

Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Geschlecht	weiblich	+1	-1
	männlich	-1	+1

Das *Geschlecht* hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Medien*, da beide Geschlechter unterschiedliche Medien konsumieren und deshalb geschlechtsspezifische Angebote in den Medien gemacht werden. So reagieren Medien beispielsweise auf Einschaltquoten. Außerdem hat das Geschlecht von mediengestaltenden Personen wie Programm-
direktoren/Programmdirektorinnen einen Einfluss auf die Medien. Das *weibliche Geschlecht* fördert eine *gesundheitsförderliche* und hemmt eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Medien*. Das *männliche Geschlecht* hemmt eine *gesundheitsförderliche* und fördert eine *gesundheitsabträgliche Sozialisationsinstanz Medien*.

Soziale Identität

Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsabträglich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Die *Soziale Identität* hat einen schwachen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Medien*, indem sich die Medien nach der Nachfrage bzw. den Einschaltquoten richten. So fördern Gesundheitsbewusstsein und gesundheitsförderliche Werte (*gesundheitsförderliche Soziale Identität*) einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Medien*. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Medien*.

Sozioökonomischer Status



Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozioökonomischer Status	hoch	+2	-2
	niedrig	-2	+2

Der *Sozioökonomische Status* beeinflusst die *Sozialisationsinstanz Medien* mit einer mittleren Stärke, da je nach *Sozioökonomischem Status* andere Medien und andere Programme von Interesse sind und entsprechend dieser Nachfrage ein Medien-Angebot geschaffen wird. Hierbei fördert ein *hoher Sozioökonomischer Status* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Medien*. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Medien*.

Sozialisationsinstanz Medien

Sozialisationsinstanz Medien

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Medien	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	+1	0
	gesundheitsabträglich	0	+1

Bei der *Sozialisationsinstanz Medien* liegt ein schwacher selbstverstärkender Effekt vor, d. h. dass *gesundheitsförderliche Medien gesundheitsförderliche* und *gesundheitsabträgliche Medien gesundheitsabträgliche* fördern. Hierbei wird gefördert, dass die Medien so weiter machen wie bisher und dass sie sich gegenseitig bestärken, wenn es einen Hype gibt (wobei dieser Hype *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* sein kann). Allerdings hemmen *gesundheitsförderliche Medien* nicht die Gesundheitsabträglichkeit und andersrum, da es hier nicht um Korrektur geht und Medien entweder machen was sie wollen oder auf den Hype aufspringen.

Sozialisationsinstanzen

Familie

Gleichaltrige/Peergroups

Medien

Schule/Kindergarten

Hier geht es um die Art und Weise, wie Sozialisationsinstanzen auf das Denken und Handeln von Personen einwirken. Hierzu zählt auch die Erziehung als „intentionale Sozialisation“ (Prahl und Setzwein 1999 S 126).

Im vorliegenden Modell wird der Einfluss von vier in Anlehnung an Hölscher (2008) wesentlichen Sozialisationsinstanzen einzeln abgefragt: **Familie**, **Gleichaltrige/Peergroups**, **Schule/Kindergarten** und **Medien**. Diese werden wie vier getrennte Faktoren behandelt.

Familie schließt Eltern (von Kindern und von mittleren Erwachsenen), Geschwister, Großeltern, Kinder, (Ehe-)Partner sowie andere Verwandte mit ein (Hölscher 2008, Kreppner 2002, Prahl und Setzwein 1999). (*Massen-)Medien* sind vor allem Presse (Zeitungen, Zeitschriften), Rundfunk (Hörfunk, Fernsehen) sowie Internet (Schubert und Klein 2007). Beispiele mit Ernährungsbezug sind Werbung, Feinschmeckerjournale, Rezeptvorschläge, Diätpläne, Diskussionen zu Lebensmittelskandalen, Ernährungstipps, Darstellung von Essgewohnheiten in TV-Serien sowie Kochbücher (Prahl und Setzwein 1999).

Der Grundansatz der im Modell berücksichtigten vier *Sozialisationsinstanzen* kann jeweils *gesundheitsförderlich* oder *gesundheitsabträglich* sein. Ein *gesundheitsförderlicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* wäre beispielsweise, wenn dort bereits Interesse am Thema Ernährung geweckt wird und die Kinder lernen, Lebensmittel wertzuschätzen. Ein *gesundheitsabträglicher* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Familie* wäre beispielsweise, wenn ein Familienvater jeden Abend mehrere Tafeln Schokolade essen würde und diese Gewohnheit seinen Kindern vorlebt.

Der Einfluss von *Sozialisationsinstanzen* führt bei jedem Menschen zu einem Prozess der Sozialisation. Nach Hölscher (2008) ist dieser Prozess lebenslang, permanent und fließend. „Sozialisation bezeichnet also den Prozess, in dem Menschen in die sie umgebende Gemeinschaft, Gesellschaft und Kultur hineinwachsen, wobei sie gleichzeitig zu eigenverantwortlichen und selbstständig handelnden Individuen heranreifen. Die sozial relevanten Kernmomente von Kultur sind dabei mit den Begriffen soziale Werte, soziale Normen (Verhaltensregeln) und Symbole (z. B. die Sprache) sowie dem symbolischen Handeln (Wofür steht der „Stinkefinger“? Wie funktioniert das „sich zu Wort melden“ im Klassenzimmer?) zusammenzufassen“ (Hölscher 2008 S 749).

Der Prozess der Sozialisation führt u. a. zu einer individuellen *Sozialen Identität*, die im vorliegenden Modell als ein eigener Faktor dargestellt ist.

Hölscher B: Sozialisation, Sozialisationskontexte, schichtspezifische Sozialisation. In: Willems H (Hrsg): Lehr(er)buch Soziologie. Für die pädagogischen und soziologischen Studiengänge. Band 2. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 747-771, 2008

Kreppner K: Sozialisation in der Familie. In: Hurrelmann K, Ulich D (Hrsg): Handbuch der Sozialisationsforschung. Studienausgabe. Beltz Verlag, Weinheim, 6. Auflage, 321-334, 2002

Prahl HW, Setzwein M: Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen, 1999

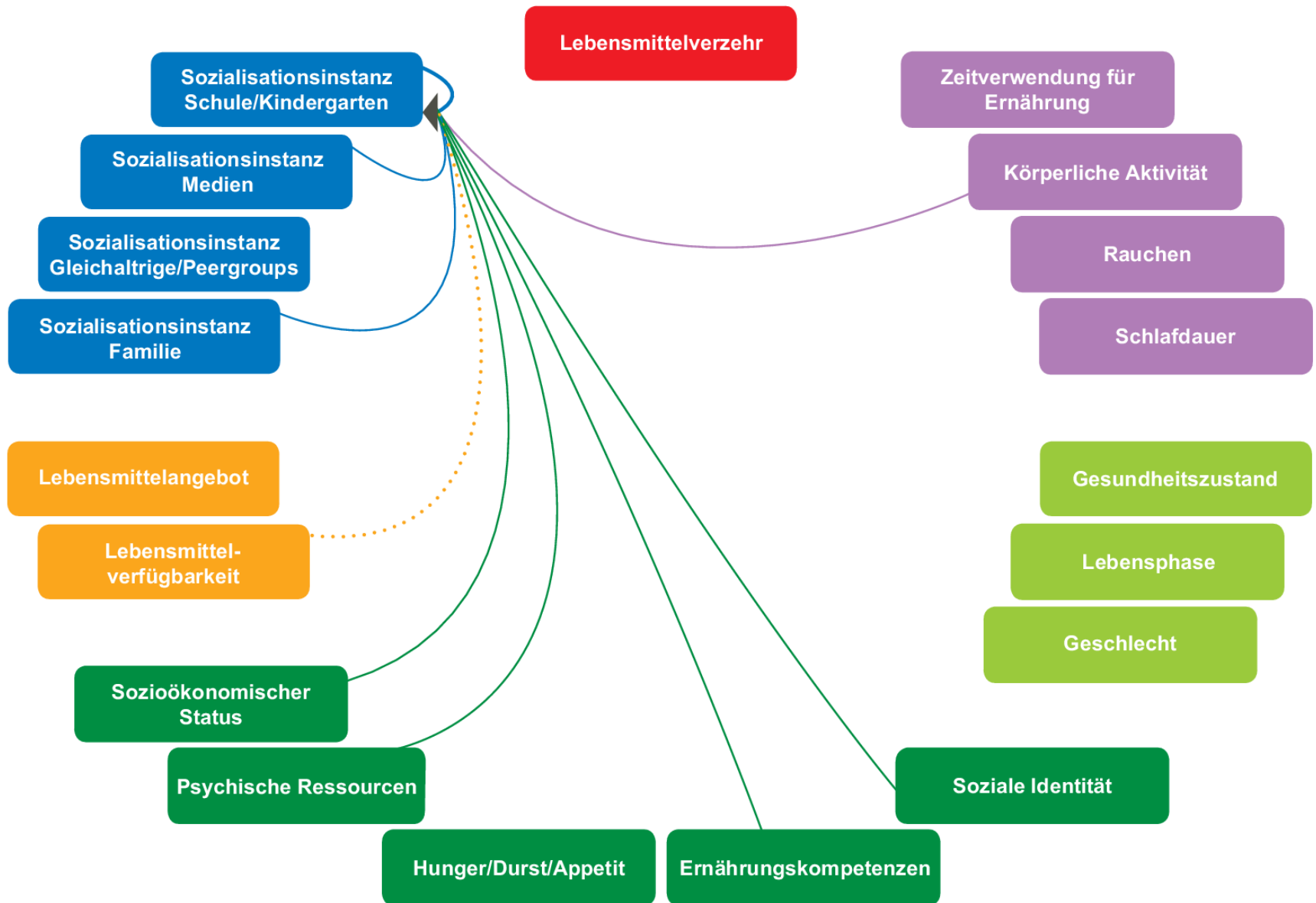
Schubert K, Klein M: Politiklexikon. J.H.W. Dietz Nachf. GmbH, Bonn, 4. Auflage, 2007

zur Übersicht über alle Einflüsse auf Schule/Kindergarten

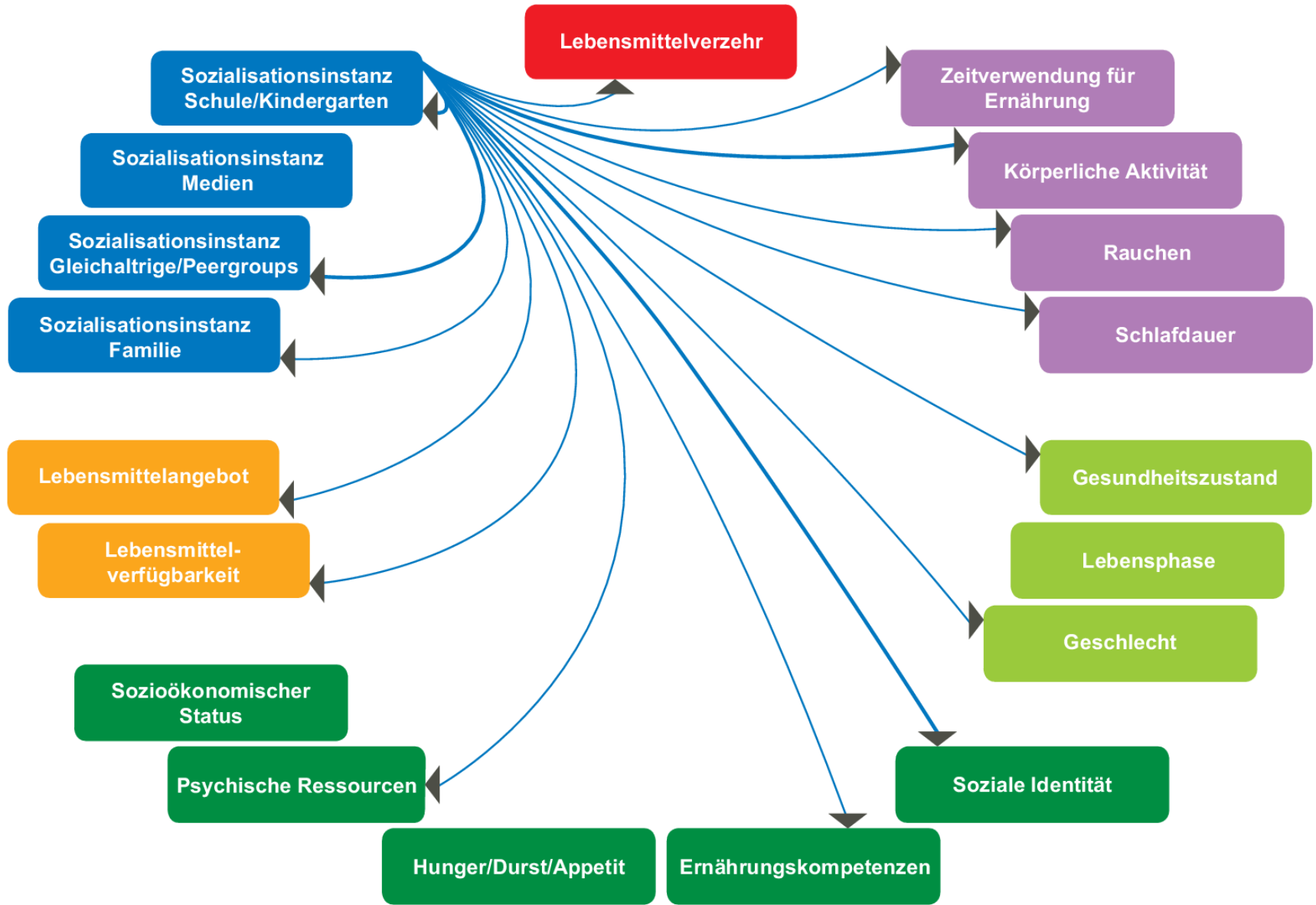
zur Übersicht über alle Einflüsse von Schule/Kindergarten

zum Modell

Einflüsse auf den Faktor Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten



Einflüsse des Faktors Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten



Körperliche Aktivität

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Körperliche Aktivität	ausreichend	+1	-1
	nicht ausreichend	0	0

Während *nicht ausreichende Körperliche Aktivität* keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* hat, da nichts eingefordert wird, fördert *ausreichende Körperliche Aktivität* einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Schule/Kindergarten* schwach. Dies ist dadurch begründet, dass Personen, die sich ausreichend bewegen, die vorhandenen Sportangebote (beispielsweise eine Tischtennisplatte auf dem Schulhof) nutzen und diese dadurch fordern und verstärken.

Soziale Identität

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Soziale Identität	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	0	0

Eine *gesundheitsförderliche Soziale Identität* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Schule/Kindergarten* schwach. Dies ist durch ein entsprechendes Einfordern und eigenes Gestalten begründet. Eine *gesundheitsabträgliche Soziale Identität* hingegen hat keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*, da sich nicht gekümmert wird.

Ernährungscompetenzen

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Ernährungscompetenzen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	-1	+1

Die *Ernährungscompetenzen* der Personen, die im Kindergarten bzw. in der Schule agieren, beeinflussen die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*. Dieser Einfluss ist schwach, weil es sich um einen „Dampfer auf Sand“ handelt. *Vorhandene Ernährungscompetenzen* fördern einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz in *Schule/Kindergarten*, beispielsweise indem diese Personen eine vernünftige Schulverpflegung fordern und aktiv werden, auch wenn es anstrengend ist. Entsprechend hemmen *vorhandene Ernährungscompetenzen* einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz in *Schule/Kindergarten*. *Fehlende Ernährungscompetenzen* hingegen können beispielsweise die gesundheitsförderliche Schule bremsen. Damit hemmen sie einen *gesundheitsförderlichen* und fördern einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*.

Psychische Ressourcen

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Psychische Ressourcen	vorhanden	+1	-1
	fehlend	0	0

Fehlende Psychische Ressourcen haben keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*, da sie dort nichts verändern. *Vorhandene Psychische Ressourcen* hingegen fördern einen *gesundheitsförderlichen* und hemmen einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz von *Schule/Kindergarten* schwach. Durch *vorhandene Psychische Ressourcen* wird anders gestaltet, mehr eingefordert und gekämpft. Das Durchsetzungsvermögen sowie die Bereitschaft, etwas zu sagen, werden gefördert. Gerade in Bezug auf Gesundheitsförderung ist eine starke psychische Gesundheit und Kraft wichtig, um sich mit der Schule anzulegen, da Eltern schnell als „Nörgler“ gelten und Angst haben müssen, dass die eigenen Kinder hinterher Schwierigkeiten bekommen.

Sozioökonomischer Status

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozioökonomischer Status	hoch	+1	-1
	niedrig	0	0

Ein *hoher Sozioökonomischer Status* fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* schwach. Sozioökonomisch hochrangige Eltern haben beispielsweise eine starke Lobby und das Selbstbewusstsein, Anforderungen an die Schule haben zu können. Ein *hoher Sozioökonomischer Status* ist in der Regel mit mehr Macht verbunden, beispielsweise aufgrund des verfügbaren Geldes, welches gespendet werden kann. Dies resultiert z. B. in anders gestalteten Schulhöfen und Mensen oder in einer besseren Medienausstattung. Ein *niedriger Sozioökonomischer Status* hingegen hat keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*, da nichts gefordert wird und kein Engagement vorliegt.

Lebensmittelverfügbarkeit

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Lebensmittelverfügbarkeit	gut	0	0
	schlecht	+1	-1

Eine *gute* private *Lebensmittelverfügbarkeit* übt keinen Druck aus und hat damit keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*. Eine *schlechte* private *Lebensmittelverfügbarkeit* hingegen fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* schwach. Dies ist dadurch begründet, dass Kinder, die zu wenig Essen und Trinken dabei haben, dem Schulunterricht nicht folgen können und nicht mehr mitkommen. Damit ist die Hauptaufgabe der Schule, das Lernen, gefährdet. Aus der Not heraus reagieren manche Schulen und verändern etwas, beispielsweise indem sie Trinkautomaten aufstellen.

Sozialisationsinstanz Familie

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Familie	gesundheitsförderlich	+1	-1
	gesundheitsabträglich	0	0

Eine *Sozialisationsinstanz Familie* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz fördert einen *gesundheitsförderlichen* und hemmt einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* schwach. Dies ist dadurch begründet, dass sich diese Familien engagieren und einfordern und der Schule „Dampf unter dem Hintern“ machen. Eine *Sozialisationsinstanz Familie* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz hingegen kümmert sich wenig und hat deshalb keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*.

Sozialisationsinstanz Medien

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Medien	gesundheitsförderlich	0	0
	gesundheitsabträglich	-1	+1

Eine *Sozialisationsinstanz Medien* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz hat keinen Einfluss auf die *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten*. Eine *Sozialisationsinstanz Medien* mit einem *gesundheitsabträglichem* Grundansatz hingegen hemmt einen *gesundheitsförderlichen* und fördert einen *gesundheitsabträglichem* Grundansatz von *Schule/Kindergarten* schwach. Medien können den Alltag in der Schule beeinträchtigen, wodurch Schule es schwerer in Bezug auf Gesundheitsförderung hat. Beispielsweise stören Kinder den Unterricht, weil sie nicht still sitzen können. Auch Medien, die Schüler dabei haben, wie Handys, können dazu führen, dass sich die Schüler nicht konzentrieren können und andere gestört werden.

Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten



Sozialisationsinstanz
Schule/Kindergarten

Wirkung von Zeile auf Spalte		Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	
		gesundheitsförderlich	gesundheitsabträglich
Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten	gesundheitsförderlich	+2	-2
	gesundheitsabträglich	-2	+2

Bei der *Sozialisationsinstanz Schule/Kindergarten* liegt ein selbstverstärkender Effekt mit einer mittleren Stärke vor, d. h. dass *Schule/Kindergarten* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* und *Schule/Kindergarten* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* Grundansatz fördert. Außerdem hemmt *Schule/Kindergarten* mit einem *gesundheitsförderlichen* Grundansatz einen *gesundheitsabträglichen* und *Schule/Kindergarten* mit einem *gesundheitsabträglichen* Grundansatz einen *gesundheitsförderlichen* Grundansatz von *Schule/Kindergarten*. Es entwickelt sich eine entsprechende Dynamik, für die beispielsweise die Struktur der Schule und die Schulleitung verantwortlich sind.