

Grundlagen der Ernährungsberatung und Methodik der Einzel- und Gruppenberatung



Prof. Rainer Georg Siefen
Universitätskinderklinik
Katholisches Klinikum Bochum

Die fünf wichtigsten Instrumente eines Vortragenden: (Anderson 2017, S. 60)

- **Beziehung**
 - Blickkontakt,
 - Humor,
 - persönliche Geschichte.
- **Erzählung**
 - Roter Faden,
 - Geschenk für Zuhörer,
 - Gleichnis.
- **Erklärung**
 - Neugier wecken und befriedigen,
 - Anwendungsoptionen zeigen.
- **Überzeugung**
 - Boden für Neues bereiten,
 - Zuhörer beteiligen,
 - Raum für Vernunft lassen.
- **Enthüllung**
 - Neue Perspektiven auf alte Gewissheiten eröffnen.

Langes Leben in den Blauen Zonen

(Pes, Poulain & Butler 2005, zit. n. Bracht & Leitzmann (2021))

- **Ikaria (Griechenland),**
- **Sardinien (Italien),**
- **Okinawa (Japan),**
- **Nicoya-Halbinsel (Costa Rica),**
- **Loma Linda (Kalifornien).**

Lebensstil der Langlebigen in den Blauen Zonen

(Pes, Poulain & Butler (2005, zit. n. Bracht & Leitzmann (2021))

- 1. Überwiegende Pflanzenkost.**
- 2. Regionaler und saisonaler Anbau.**
- 3. Hoher Anteil von Hülsenfrüchten.**
- 4. Viele vollwertige Kohlehydrate.**
- 5. Überwiegend fettarm (Mediterran: vermehrt Nüsse und Olivenöl).**
- 6. Wenig bis gar keine tierischen Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte).**
- 7. Kaum Zucker.**
- 8. Keine Fertiggerichte.**
- 9. Insgesamt mäßige Kalorienzufuhr (also weniger Kalorien).**
- 10. Mäßiger Alkoholkonsum.**
- 11. Familie steht immer an erster Stelle.**
- 12. Wenig Rauchen.**
- 13. Nicht übertriebene jedoch regelmäßige körperliche Aktivität.**
- 14. Immer in sozialem Umfeld eingebunden.**
- 15. Spirituell und / oder religiös.**

Neue Trends in der Pädiatrie

- **Früher kaum heilbare Krankheiten** und insbesondere auch **seltene Erkrankungen**
 - werden inzwischen früh diagnostiziert und
 - **können erfolgreich behandelt werden,**
 - **was auch diätetische Maßnahmen einschließen kann.**
- Die **Lebenserwartung** bei zahlreichen dieser Erkrankungen **steigt ständig.**
- **Die jungen Patienten und ihre Angehörigen müssen bei der lebensbegleitenden Krankheitsbewältigung unterstützt werden.**

Neue Trends in der Pädiatrie

- Die „**subjektive Wende der Medizin**“ hat zu einem veränderten Gesundheitsbewusstsein geführt.
- Bedürfnisse und **Vorstellungen von Patienten und Angehörigen** werden **stärker berücksichtigt**.
- Das zeigt sich in einer **veränderten Arzt-Patient-Kommunikation**.
- Aufklärung soll auf Augenhöhe erfolgen: „**informed consent**“ .
- Lagentheorien, also **subjektive Krankheitstheorien von Patienten und Angehörigen** werden stärker berücksichtigt (Furnham et al 2013; Wiehe 2013).

Zu den neuen Trends in der Pädiatrie gehören auch Ernährungskommunikation und Ernährungsdidaktik

- Die Literatur zu Ernährung und Gesundheit hat unterschiedliche Schwerpunkte.
- Ernährungsdidaktik spielt bislang vor allem in den weiterbildenden Schulen und deshalb auch in der Lehrerausbildung eine Rolle.
- Ernährungsdidaktik für Ärztinnen und Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin hat sicher Zukunft. Bislang gibt es da jedoch noch keine Taxonomie.
- Ernährungsmedizin ist ein beeindruckendes Fachgebiet. Oft bleibt jedoch offen, wie die vielfältigen Informationen in die Behandlung einzelner Patienten integriert werden können
- Auch Ernährungstherapie ist ein wichtiger Bereich mit Entwicklungspotential. Kommunikative Herausforderungen warten allerdings genau dann, wenn therapeutische Ziele nicht wie erwartet erreicht werden.
- Subjektive Krankheitstheorien von Patienten und Angehörigen werden Ärzten nur mitgeteilt, wenn eine offene Kommunikationsatmosphäre hergestellt werden kann.

Risiken in der Ernährung (Elmadfa 2019, S.237)

- Fehlernährung (Über- oder Unterernährung, Mangel an einzelnen Nährstoffen)
- Mikrobiologische Kontaminationen
- Unerwünschte Stoffe natürlichen Ursprungs
- Potentiell allergene Substanzen
- Verunreinigungen in Lebensmitteln (Nitrat, Schwermetalle, Radionuklide)
- Rückstände in Lebensmitteln (Pflanzenschutzmittel, Stoffe mit pharmakologischer Wirkung)
- (Unzureichende) Ernährungsberatung und Information

Bildungsziele der Ernährungs- und Verbraucherbildung: (Schlegel-Matthies et al 2022)



Kirsten Schlegel-Matthies ist
Professorin für
Haushaltswissenschaft an der
Universität Paderborn.
[Wikipedia](#)

- Die **Organisation der Daseinsvorsorge**
- Die Bedeutung von **Ressourcen für die Lebensgestaltung** verstehen
- Die Bedeutung und **Funktion des Rechts** für die Lebensgestaltung verstehen
- **Lebensweise, Lebensführung und Lebensstile** reflektieren
- Die Bedeutung von **Konsumententscheidungen** für die Lebensführung analysieren und reflektieren
- Beziehungen zwischen **Ernährung und Gesundheit** verstehen und reflektieren
- Beziehungen zwischen **Körper, Essverhalten und Identität** verstehen
- **Einflussfaktoren auf Essverhalten** identifizieren und analysieren
- **Konzepte von Qualität** in ihrer Bedeutung für Konsumententscheidungen verstehen
- Sicher Handeln bei Kultur und Technik der **Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung**

Erziehung und Bildung:

(Wulfhorst & Hurrelmann 2009, zit.n. Mörixbauer et al 2019, S. 138)

Erziehung

- **intendierte, von Normen geleitete didaktische Vermittlung von**
 - **Wissen,**
 - **Einstellungen,**
 - **Verhaltensregeln,**

Bildung

- **Stärkung des Selbstvertrauens,**
- **Aufbau von Bewältigungskompetenz beim Einzelnen,**
- **Förderung der Motivation zur Veränderung von Verhaltensweisen.**



Angela Mörixbauer,
Marlies Gruber,
Eva Derndorfer.

Ernährungserziehung (Definition):

(Schlegel-Matthies et al 2010b, zit.n. Mörixbauer et al 2019, S. 139)

- **Intendierte und geleitete Lernprozesse der Ernährungssozialisation.**
- **Läuft ab in unterschiedlichen Kontexten:**
 - familiärer Kontext,
 - schulischer Kontext,
 - beruflicher Kontext,
 - freizeitlicher Kontext.
- **Zielt direkt auf das Ernährungsverhalten ab oder begleitet andere Lernprozesse.**
- **Beginnt mit der familiären Esskultur.**
- **Erfolgt durch verschiedene Einflüsse:**
 - Gewöhnung,
 - Geschmackskonditionierungen,
 - Handlungsrouinen,
 - Integrationsmuster,
 - Sanktionen.
- **Kann auch in der Schule stattfinden etwa durch Definitionen und Begründungen von Normen.**

Ernährungsbildung (Definition):

(Schlegel-Matthies et al 2010a, zit.n. Mörixbauer et al 2019, S. 139)

- **befähigt zu eigenständiger Lebensführung,**
- **ist moralisch und kulturell eingebunden,**
- **befähigt, die eigene Ernährung zu gestalten:**
 - politisch mündig,
 - sozial verantwortlich,
 - teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen,
- **ist Esskulturbildung mit ästhetisch-kulturellen und kulinarischen Bildungselementen,**
- **dauert lebenslang,**
- **wird beeinflusst durch das familiale, soziale und institutionelle Umfeld.**

Kommunikationsebenen in der Ernährungsdidaktik: (Mörxbauer et al 2019, S. 7)

- **Ernährungsthemen der Nahrungsproduktion**
 - Anbau,
 - Handel,
 - Entsorgung,
- **Ernährungsverständnisse**
 - Normen,
 - Werte,
 - Leitbilder,
- **Kommunikation durch Ernährung**
 - Lebensmittelauswahl,
 - Begrenzung,
 - Identitätsanker,
 - Unterscheidungsmerkmal.



Ernährungsdidaktik:

Die Ebenen einer zukunftsorientierten Ernährungskommunikation

(Mörixbauer et al 2019, S. 15f)

- 1. Evidenzbasierte politische Kommunikation.**
- 2. Kooperation und Konsens:**
 - Wissenschaft,
 - Industrie,
 - NGOs,
 - Politik,
 - Medien.
- 3. Kombination wichtiger Aspekte:**
 - naturwissenschaftliche Aspekte,
 - kulturelle Aspekte,
 - ökologische Aspekte,
 - wirtschaftliche Aspekte.
- 4. Stärkeres Herausstellen positiver Aspekte,**
- 5. Interaktiver digitaler Austausch.**

Anforderungen an Ernährungsdidaktik: (In Anlehnung an Sternberg (2011, zit. n. Mörixbauer et al 2019)

- 1. Kulturelle Aspekte des Essens hervorheben.**
- 2. Ziele auch außerhalb der Physiologie formulieren.**
- 3. Vermittlungskompetenz der Lehrenden fördern.**
- 4. Strategien zum Umgang mit Überfluss, um die Esskultur zu schützen.**
- 5. Alltagswissen und -traditionen respektieren.**
- 6. Kommunikation wechselseitig gestalten.**
- 7. Ernährungsdidaktik evaluieren.**

**Schwellen der Kommunikation und Didaktik von Essverhalten:
(Kleinhüchelkotten & Neitzke 2019, zit. n. Mörixbauer et al 2019, S.24)**

- 1. Wahrnehmungsschwelle** (Mediennutzung und ästhetische Präferenzen der Zielgruppe).
- 2. Aufnahmeschwelle** (Sprache der Zielgruppe treffen).
- 3. Verstehenschwelle** (Komplexität der Darstellung je nach der Zielgruppe).
- 4. Wissensschwelle** (Information muss zusätzlichen Nutzen bringen).
- 5. Handlungsschwelle** (Bewertungshilfen und Handlungsempfehlungen).
- 6. Verhaltensschwelle** (für positive Rückmeldungen sorgen).

Heil- und Intervallfasten **(Michaelsen 2019, S. 169ff)**

- **können der Belastung durch übermäßige Nahrungszufuhr entgegenwirken,**
- **wirken präventiv,**
- **haben therapeutische Wirkungen.**



Chefarzt Immanuel-Krankenhaus,
Stiftungsprofessur Naturheilkunde

**Heil- und Intervallfasten sind
(Michaelsen 2019, S. 217f)**

- **nicht einzusetzen bei Kindern, Jugendlichen, Schwangeren, stillenden Müttern,**
- **nicht indiziert bei:**
 - **Gicht,**
 - **Gallenkoliken und Gallensteinen,**
 - **Herzerkrankungen,**
 - **starken Leberfunktionseinschränkungen,**
 - **starken Nierenfunktionseinschränkungen.**

Die Behandlung von Adipositas ist nach Michaelsen (2019)

- **nicht dauerhaft erfolgreich,**
 - **wenn mehrere Kilogramm Körpergewicht pro Woche abgenommen werden sollen,**
 - **bei einseitigen Diäten wie Paleo-Diät oder Low-Carb-Diät,**
- **hingegen aussichtsreicher bei**
 - **pflanzlich-mediterraner Ernährung,**
 - **mediterAsian Ernährung.**

**Die Zielgruppenorientierung entscheidet über den didaktischen Erfolg
(vgl. Spiekermann 2006a,b, zit.n. Mörixbauer et al 2019, S.20)**

- **Im Vordergrund:**
Was sind die Einstellungen, Werte und Lebensstile der Menschen im Alltag?
- **Im Hintergrund:**
Was sind die Werte und Lebenssituationen der Experten/ Vortragenden ?

Der Zuhörer ist König

(vgl. Kleinhüchelkotten & Wegner 2008, zit.n. Mörixbauer et al 2019)

- **Vorrangig:**
Was will meine Zielgruppe?
- **Nachrangig:**
Was will ich vermitteln?

Zielgruppenanalyse und Zielgruppenstrategie

- **Zielgruppenanalyse:**
 - Segmentieren (Abgrenzen) der Zielgruppe.
 - Orientieren an den Bedürfnissen dieser Gruppe.
- **Zielgruppenstrategie(nach Bruhn 2014, zit.n. Mörixbauer et al 2019)**
 - Zielgruppenidentifikation (Personen und Organisationen),
 - Zielgruppenbeschreibung (Alter, SES, Stile, Einstellungen),
 - Zielgruppenerreichbarkeit (Medien und Kanäle).

Ernährungserziehung und -bildung in der Familie

(Mörixbauer et al 2019, S.142)

- **Eltern geben Wissen weiter an die Kinder.**
- **Eltern sind Vorbilder für**
 - Lebensmittel- und Speisenwahl,
 - Zubereitung,
 - Portionsgrößen.
- **Eltern sorgen für „Regelmäßigkeit des Essens“.**
- **Eltern geben Regeln und regelmäßige Essenszeiten vor.**
- **Eltern vermitteln Tischmanieren.**
- **Eltern sind entscheidende Zielgruppe für Ernährungserziehung und –bildung**

6 Profile des Food-related-Lifestyle FRL

(Buchner 2008, zit. n. Mörixbauer et al 2019, S.32)

- 1. Enthusiastisch.**
- 2. Abenteuerlustig.**
- 3. Interessiert.**
- 4. Konservativ.**
- 5. Nicht interessiert.**
- 6. Extrem uninteressiert.**

Ernährungsbildung

(Mörixbauer et al 2019, S.140)

- **geht über naturwissenschaftliche Informationen hinaus,**
- **fördert sinnliche Intelligenz,**
- **zielt auf kulinarische Kompetenz:**
 - Basiswissen über Lebensmittel,
 - Geschmacks- und Geruchserfahrungen,
 - Gastlichkeit,
 - Rolle des Kochs,
 - Wechselhaftigkeit von Essen und Kommunikation,
 - interkulturellen Austausch.

Zeitgemäße Ernährungsbildung

(Mörixbauer et al 2019)

- **verlangt ökologische, moralische, ethische, ökonomische und gesundheitliche Ansprüche zu berücksichtigen,**
- **Kann Gefühle von Überforderung oder Wirkungslosigkeit auslösen, wenn individuelle Handlungsoptionen nicht erkennbar sind z.B. bezogen auf**
 - Palmöl,
 - Kokosöl,
 - Avocado,
 - Kaffee,
 - regionale Produkte.

Ernährungstherapie

(Rufener 2021)

- **stellt den Patienten und seine Gesundheitsentwicklung in den Mittelpunkt,**
- **braucht ein multiprofessionelles Team:**
 - konkret in Institutionen,
 - virtuell bei ambulanten Netzwerken,
- **muss die unterschiedlichen Kompetenzen aller Interaktionspartner berücksichtigen.**

Schritte des ernährungstherapeutischen Prozesses

(Rufener et al 2021)

1. **Auftrag** (zB. ärztliche Verordnung).
2. **Ernährungstherapeutisches Assessment** (mit ernährungsbezogener Anamnese).
3. **Ernährungstherapeutische Diagnose** (bezogen auf ein Ernährungsproblem).
4. **Ernährungstherapeutische Planung** (Planung von Interventionen).
5. **Ernährungstherapeutische Intervention** (Zielsetzung im Konsens).
6. **Ernährungstherapeutisches Monitoring und Evaluation** (Messzeitpunkte und Indikatoren).
7. **Abschluß der Ernährungstherapie** (bezogen auf Patient, interprofessionelles Team, Dokumentation)

Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung TTM

(Prochaska & Neliczer 1997, Nuber 2003, zit. n. Mörixbauer et al 2019, S.55f)

- 1. Stufe: Abwehren (Precontemplation)**
- 2. Stufe: Bewusstwerden (Contemplation)**
- 3. Stufe: Vorbereiten (Preparation)**
- 4. Stufe: Handeln (Action)**
- 5. Stufe: Dranbleiben (Maintenance)**
- 6. Stufe: Stabilisieren (Termination)**

Ernährungserziehung und -bildung

(Rathmanner 2014, zit. n. Mörixbauer et al 2019, S.143)

- **finden auch in Kindertagesstätten und Schulen statt,**
- **können durch Best-Practise-Programme zur Ernährungsbildung unterstützt werden**
 - www.edibleschoolyard.org
 - www.kitchengardenfoundation.org.au
 - www.smaaklessen.nl

Sensorische Produktbeschreibungen in der Ernährungskommunikation

(Mörixbauer et al 2019, S.145ff)

- **Verbale Charakterisierung von Lebensmitteln**
 - Wonach riecht es?
 - Wie schmeckt es?
 - Wie fühlt es sich in der Hand an?
 - Wie fühlt es sich im Mund an?
 - Ist ein Geräusch wahrnehmbar?
- **Sensorische Produktbeschreibungen sind Hilfsmittel**
 - in der Produktentwicklung,
 - im Marketing.
- **Sensorische Produktbeschreibungen zielen bei Konsumenten auf**
 - Information,
 - Wecken von Bedürfnissen,
 - Kauflust und Konsum.

Neue Diagnostik- und Therapieanforderungen durch die Corona-Pandemie

- **Kinder und Jugendliche sind während der Covid-19-Pandemie erheblichem Stress ausgesetzt (Ravens-Sieberer et al 2021).**
- **Sehr nachteilig wirken sich die starken Einschränkungen sozialer Kontakte in Schule und Freizeit (Sport, Musik, soziale Gruppen) aus.**
- **Besonders belastend ist der Mangel an Bewegung (Adams et al 2019).**
- **Ernährungskommunikation wird vor allem jene Kinder erreichen müssen, die während der Covid-19-Pandemie erheblich an Körpergewicht zugenommen haben.**

Neun Geheimnisse der öffentlichen Rede: **(Gallo 2014)**

- **Sei begeistert**
- **Erzähle großartige Geschichten**
- **Sei präsent**
- **Bring was Neues**
- **Veblüffe deine Zuhörer**
- **Humor hilft**
- **Deine Rede sei 18 Minuten lang**
- **Sprich alle Sinne an**
- **Bleib bei Dir**

Unleash the Master Within

Master the Art of Storytelling

Have a Conversation

Teach me Something New

Deliver Jaw-Dropping Moments

Lighten up

Stick to the 18 Minutes Rule

Paint a Mental Picture with Multisensory Experiences

Stay in Line

Literatur zu Ernährungsdidaktik und Ernährungskommunikation

Anderson, C. (2017). TED TALKS. Die Kunst der öffentlichen Rede. Das offizielle Handbuch. Frankfurt a. M.: FISCHER Taschenbuch.

Bracht, P. & Leitzmann, C. (2021). Klartexternährung. München: Goldmann.

Elmadfa, I.(2019) Ernährungslehre. Stuttgart: Eugen Ulmer. 4. Aufl.

Furnham, A., Kirkcaldy, B. & Siefen, G. (2013). Subjektive Konzepte von psychischer und psychosozialer Gesundheit – aus der Perspektive englischsprachiger Literatur. In: Hoefert H.W., & Brähler, E. (Eds.). Krankheitsvorstellungen von Patienten. Lengerich: Pabst Science Publishers. 161-180.

Gallo, C. (2014). TALK LIKE TED. The 9 Public Speaking Secrets of the Worlds Top Minds. London: Pan Macmillan.

Michalsen, A. (2019) Mit Ernährung Heilen. Berlin: Insel Verlag.

Mörixbauer, A., Gruber, M. & Derndorfer, E. (2019). Handbuch Ernährungskommunikation. Berlin: Springer Spektrum.

Rufener, A. (2021). Interprofessionelle Zusammenarbeit. In: Theobald, S.(2021). 28.

Rufener, A., Jent,S., Kurmann, S., Tribolet, P., Zimmermann, J. (2021). In: Theobald, S.(2021). 15-24.

Reinhardt, D., & Petermann, F. (2010). Neue Morbiditäten in der Pädiatrie. Monatsschrift Kinderheilkunde, 158(1), 14-14.

Siefen, G., Kirkcaldy, B., & Lücke, T. (2020). Neuropediatric rehabilitation for psychogenic gait disorders in children and adolescents. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 26(1), 26-30.

Theobald, S.(2021) (Hrsg.). Ernährungstherapie. Ein evidenzbasiertes Kompaktlehrbuch. Bern: utb. 2. Aufl.

Wiehe, K. (2013). Subjektive Krankheitskonzepte bei Kindern und Jugendlichen. In: Hoefert, H.W., & Brähler, E. (Eds.). Krankheitsvorstellungen von Patienten. Lengerich: Pabst Science Publishers. 255 – 278.

Schlegel-Matthies, K.,Bartsch, S., Brandl, W., Methfessel, B.(2022). Konsum-Ernährung-Gesundheit. Didaktische Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Opladen & Toronto:Verlag Barbara Budrich.