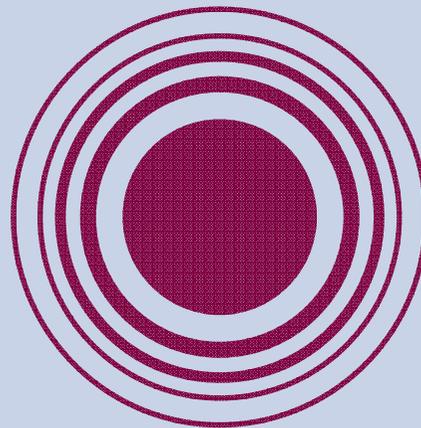




Die neue Sehnsucht nach Gesundheit

Warum Essen und Trinken aus der
Normalität rutschen?



Workshop 2: Bedingungen für gesunde Ernährung

Mag. Hanni Rützler

9. Österreichische Gesundheitstag, Salzburg, 4.6.07



„Essen
ist
immer
eine
Belohnung“

Hilde Bruch

Quelle: Festliche Menüs aus 2000 Jahren, München 2001
Mag. Hanni Rützler

www.futurefoodstudio.at



Epochenbilder



Ackerbau bringt
Sesshaftigkeit



Massenproduktion von
Lebensmitteln

Industrielle
Kultur

Wissens-
zeitalter

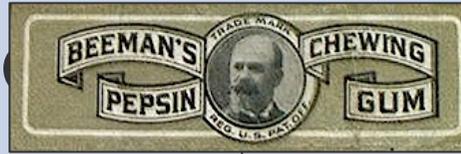
Agrarische Kultur

6000 v.Chr.

19.+ 20.Jhd

2000

Industrielle Lebensmittelproduktion



Kaugummi
(USA)



Erste Speiseeisfabrik (USA)
1851



Coca Cola
(USA)

1886



Corn Flakes
(USA)

1894



Sandwiches
(GB)

1762

1847

1875

1890

Frankfurter
(Wien)



Mag. Hanni Rützler

1805

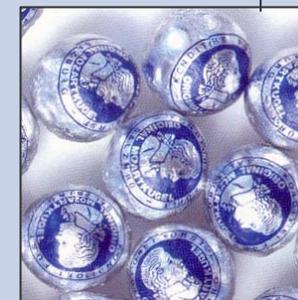
Fleischextrakt
(D)



Milchschokolade
(CH)



Mozartkugeln
(A)



www.futurefoodstudio.at

...zum Großen Zuviel

Kulinarischer Pluralismus

(Stephen Mennell)

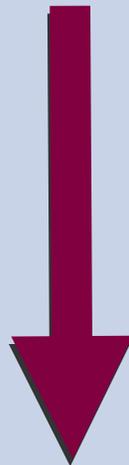






Die historische Wende

No choice
Lebensmittelmangel



All Choice

Lebensmittelüberfluss



Defizitbedürfnisse werden zu Entfaltungsbedürfnisse

Soziale
Bedürfnisse

Selbstverwirklichung

Sicherheits-
bedürfnisse

Soziale
Bedürfnisse

Physiologische
Grundbedürfnisse

Sicherheits-
bedürfnisse

Homo Sapiens von 400.000 Jahren

Vorliebe für
Süßes,
Salziges,
Abwechslung



Biologische Vorlieben



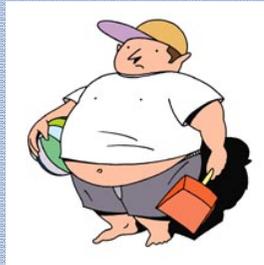
Abwechslung verführt!



Quelle: 58 Studien zusammengetragen von
Hollie Raynor + Leonhard Eppstein,
Psychologisches Bulletin 3/01

Biologische Vorlieben

WHO 2002: Übergewicht ist das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko



Seit 1980

Weltweit 2002:
300 000 000 Fettsüchtig
700 000 000 Übergewicht

Lebensmittelüberfluss führt nicht ins Schlaraffenland



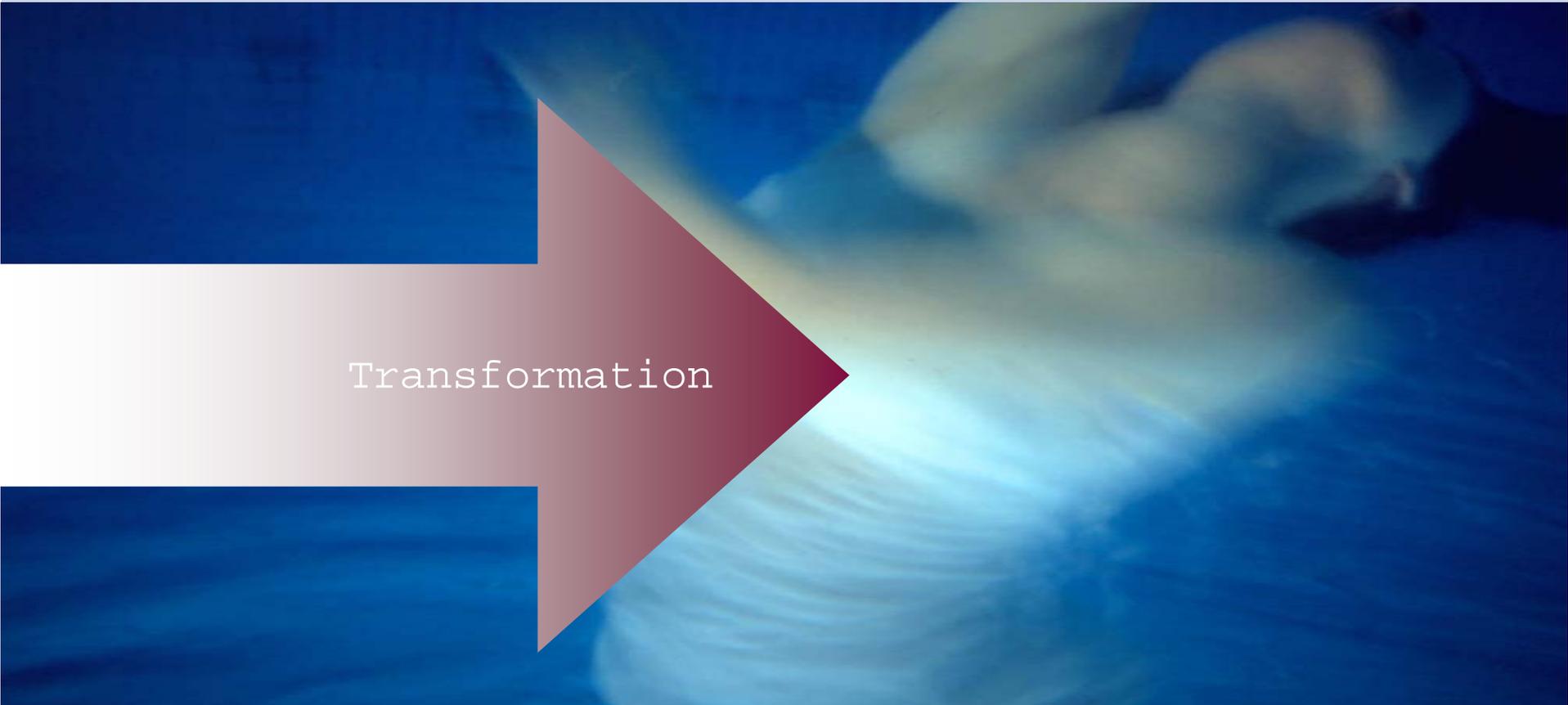
sondern ins Land der Esszweifler



Megatrend *Gesundheit*



Transformation



Der Wandel der Gesundheit

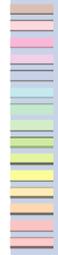
Gesundheit =
Abwesenheit
von Krankheit

4000 v.Chr.

Gesundheit
=
Aktive
Fitness
und Wellness

2000

Gesundheit
=
Ganzheit-
liche
Selbst-
kompetenz



Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff

Körper

Familie

Seele

Selbst-
verantwortung

Beruf

Geist

Entfaltung



Wellness im Wandel

Alltagsstress
abbauen 78%

Sich selbst
verwöhnen 58%

Einheit von
Körper & Geist 79%

Sich Zeit für sich
nehmen 62%

Gesunde Ernährung
81%

Quelle: Brigitte KommunikationsAnalyse 2004



Was ist gesunde Ernährung?

Obst + Gemüse 63%

Einmal täglich ein warmes Essen 62%

Frisch zubereitete Speisen 60%

Frische Ausgangsprodukte 58%

Abwechslungsreich essen 55%

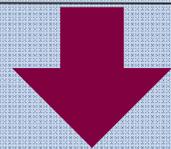
Viel Salat essen 52%

Quelle: Österreichischer Lebensmittelbericht 2003



Wellness 1

Entspannung, Verwöhnung,
Verschönerung, Genuss- und
Gesundheitssteigerung



Wellness 2

Gesteigerte Selbstkompetenz,
Lebensbalance, Lern-
kompetenz, Reifung

Von Lifestyle zu Healthstyle



Mag. Hanni Rützler

Lebens-
verlängerung
Anti-Aging

Lebens-
verbesserung
Leistung,
Schönheit



Der historische Wende





Megatrend

Silver Revolution

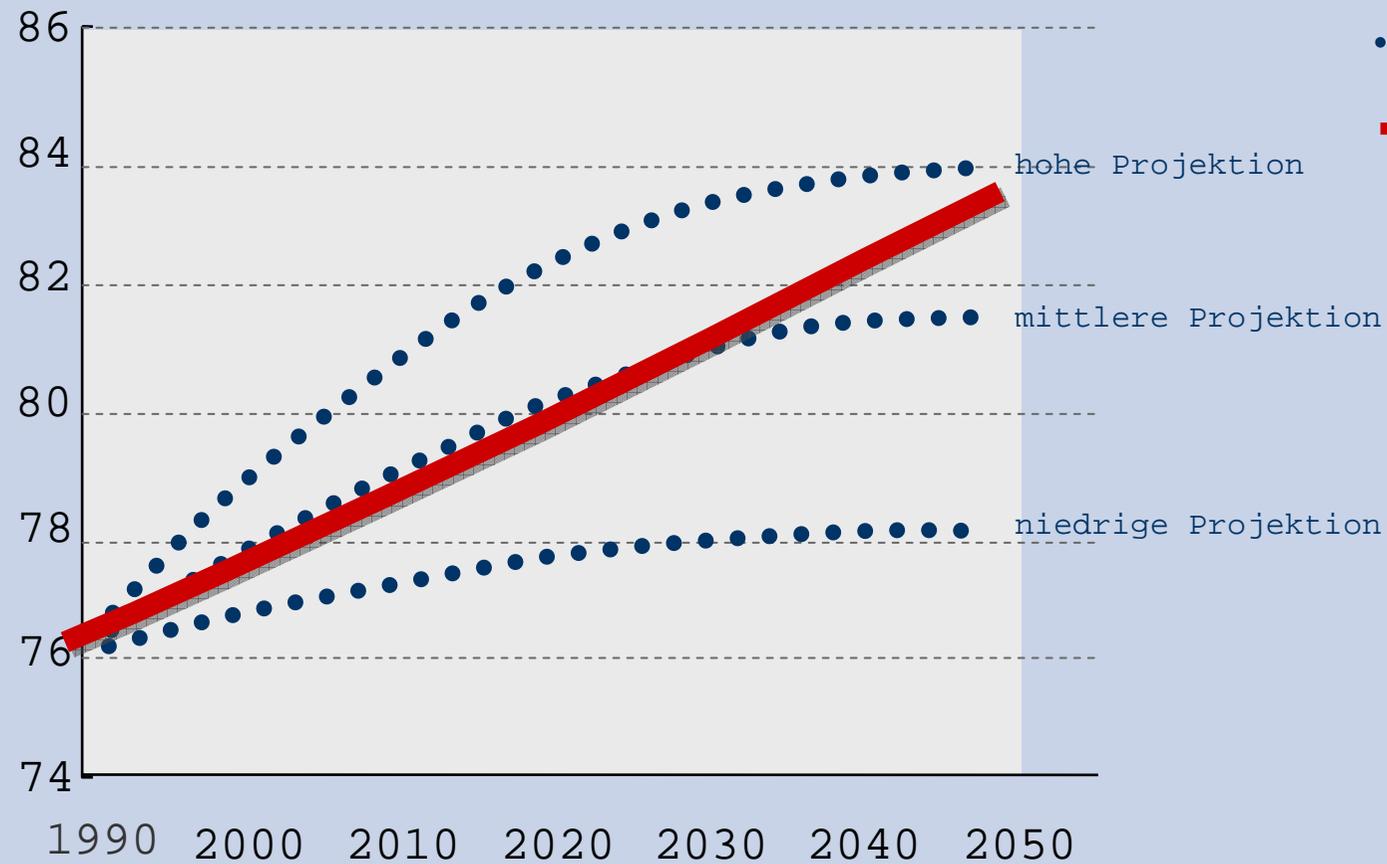


Transformation



Alterserwartungen im 21. Jahrhundert

Lebensjahre



Die neuen Alten

gebildeter

anspruchsvoller

gesundheitsbewusster

mobiler

informierter

lebenslustiger



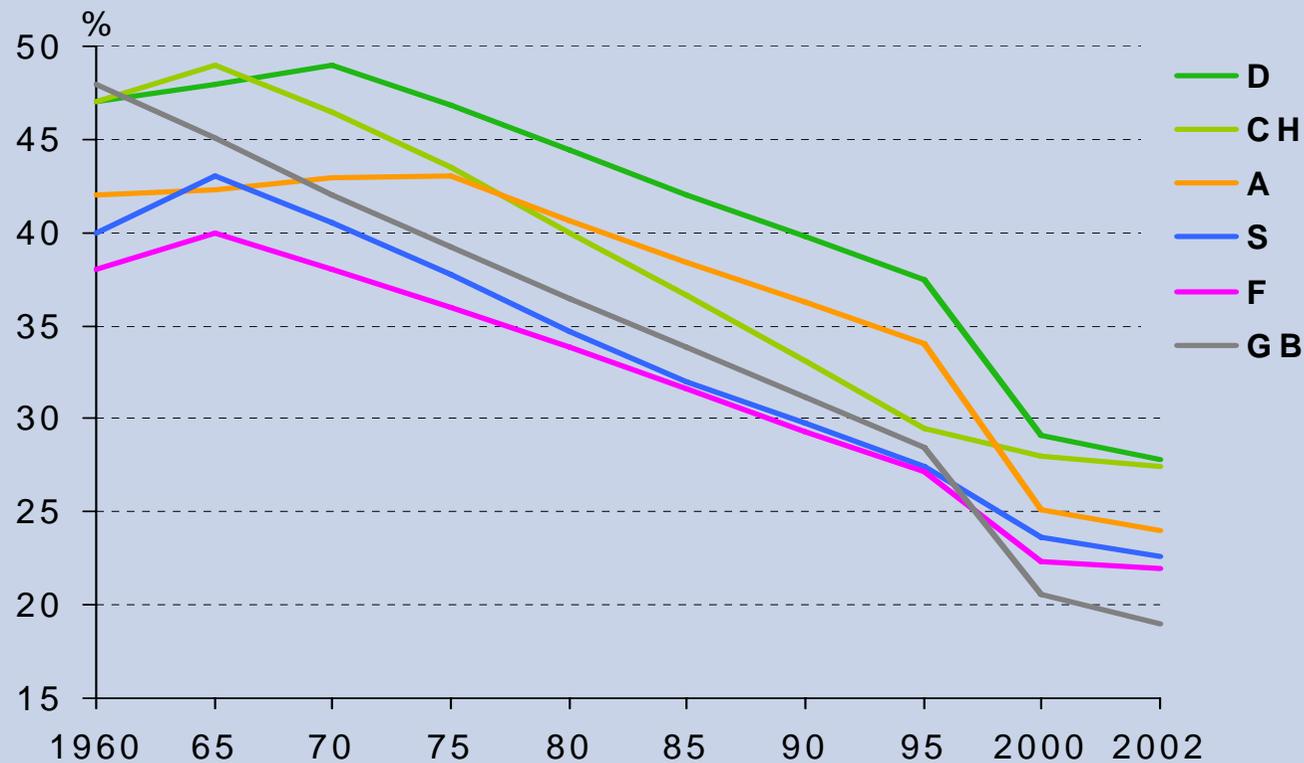
Alter wird zum Zukunftsgefühl



Wir fühlen uns
so jung wie
wir noch Jahre
vor uns haben

Strukturwandel: Abschied von der Industriegesellschaft

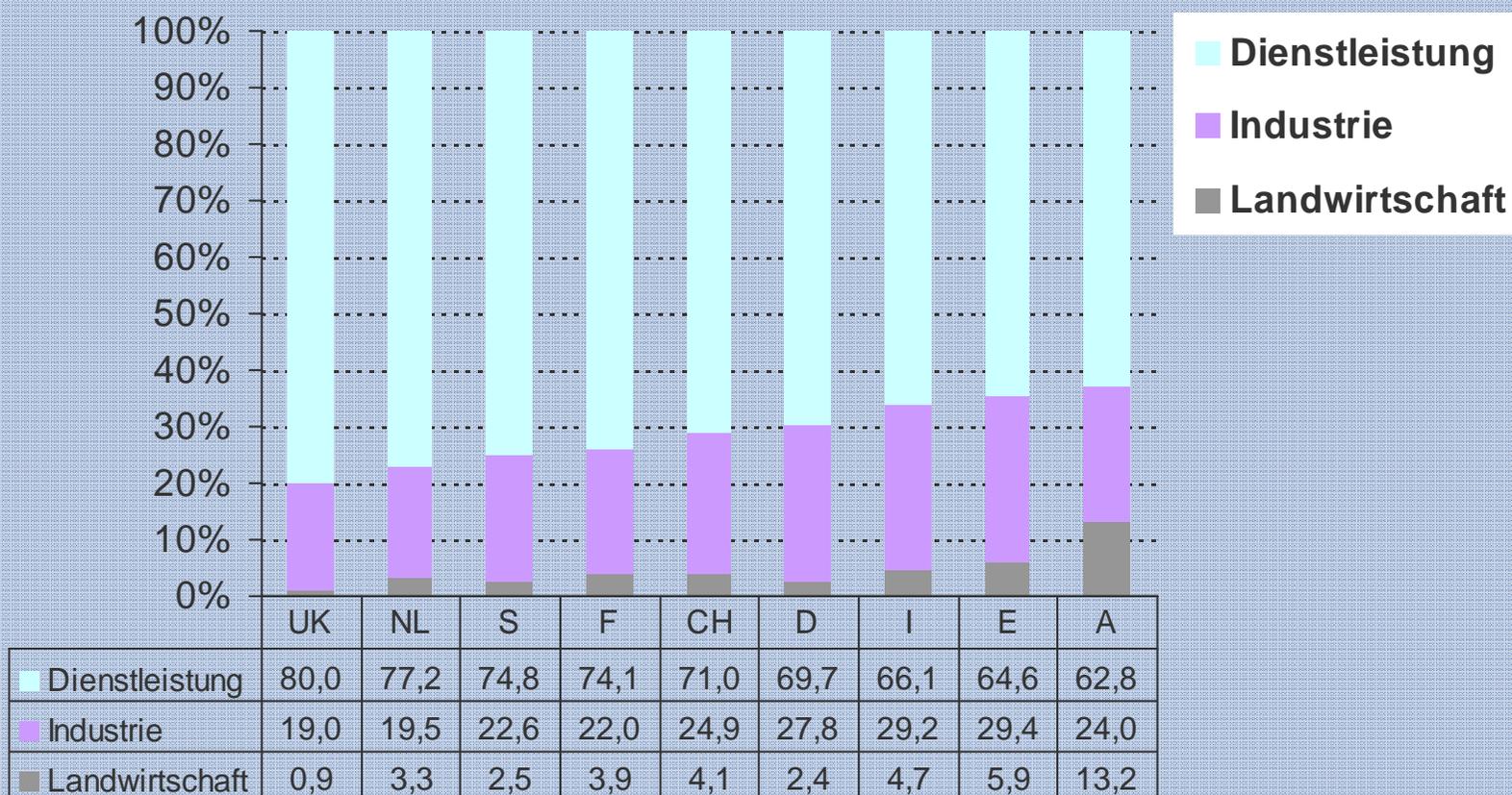
Anteil der in der Industrie arbeitenden Bevölkerung





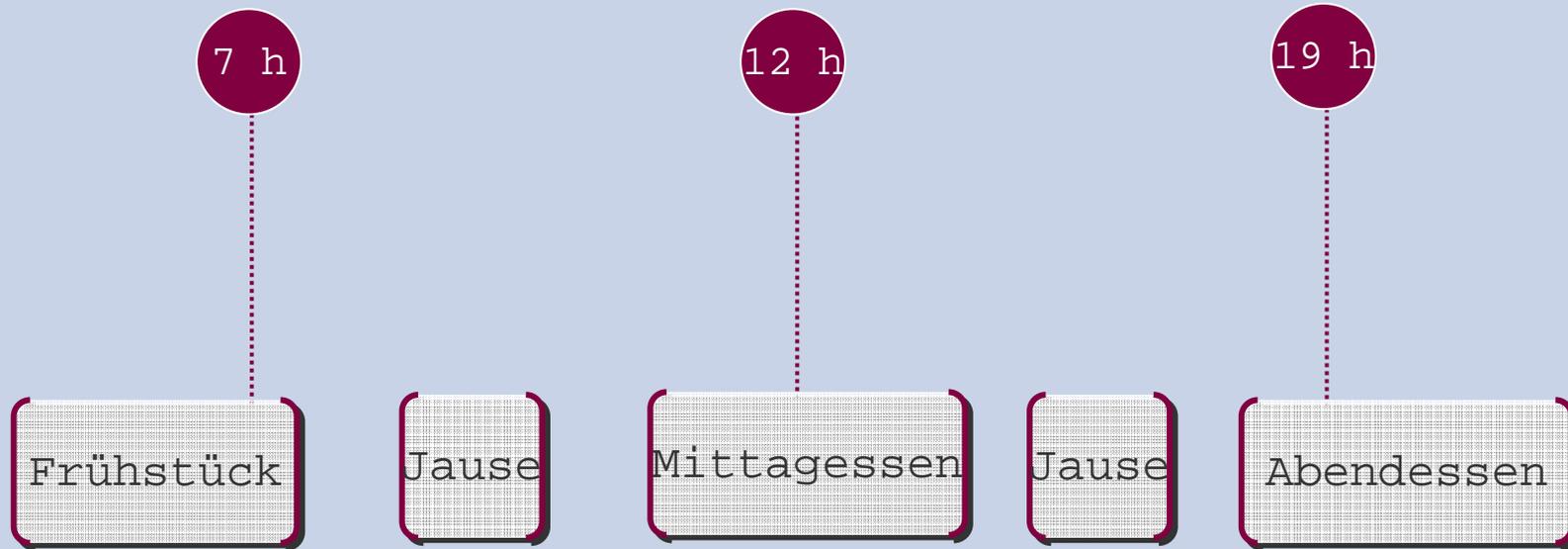
Dienstleistungskontinent Europa

Anteil der Beschäftigten 2002 in Prozent



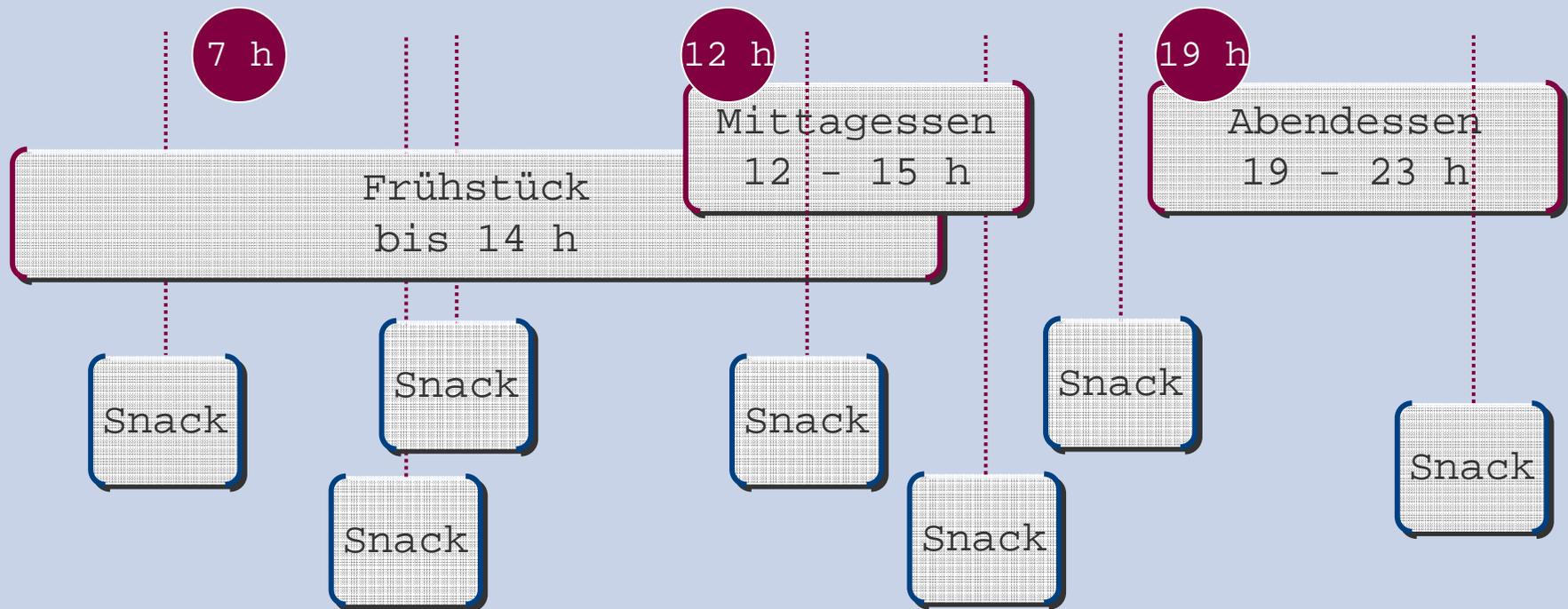
Quelle: Eurostat 2004

Alltags-Rhythmik der Mahlzeiten



Das Essen strukturiert die Arbeit ... 

Multi-Optionalität der Mahlzeiten



Spontanes, situatives Essen 



Spontane Esser

Rhythmus



Entrhythmisierung

Ausgangssituation

Gesundheit wird immer wichtiger

Gesundheit steht für Lebensqualität

Deregulierung fördert die Suche nach Balance

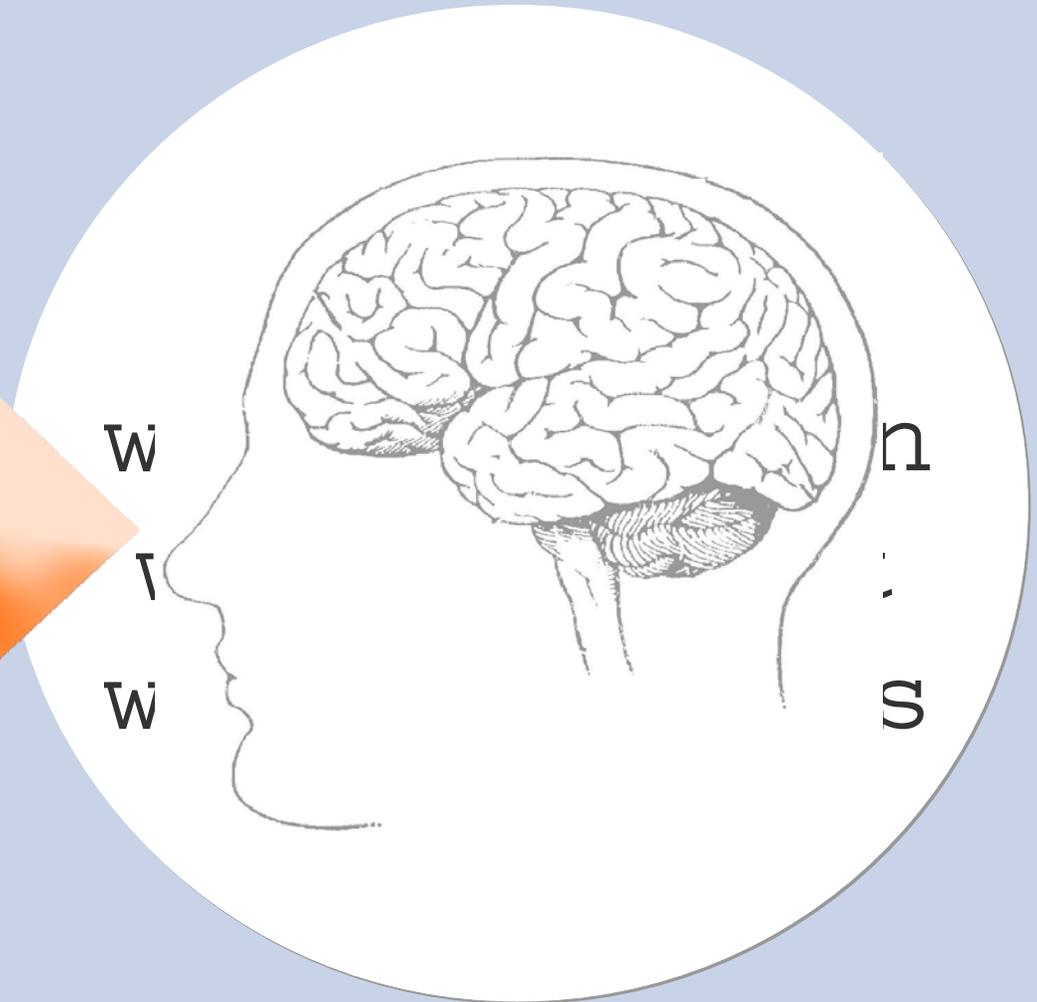
Eine symbiotische Ernährung + Selbstverantwortung + Gesundheit +

Aktuelle Ambivalenzen:

- gesunder Ernährung + Genuss
- Lebensmittelqualität + spontanen Essstil
- Frische + Convenience

Problem:

zu viel
zu fett
zu süß



Neu: Essen lernen im Überfluss



„Braven Schlucker“

1900

Bruch/Ereignis

2000



„Kritischen Esser“

2100

Kulturtechniken



Keine Gesundheit ohne Genuss

Empirische Untersuchungen zeigen:

- Freude am Essen wirkt sich auf die Verwertung der Nährstoffe aus
- Genuss stärkt das Selbstbewusstsein
- Genuss fördert die Entspannung
- Genuss fördert gesundheitsorientiertes Verhalten
- Genuss fördert einen „kritischen Essstil“



„Je mehr unterschiedliche
Handlungsmöglichkeiten
es gibt, desto notwendiger wird
es, den Geschmack als internen
Regulator festzulegen“.

Jean-Claude Kaufmann



Gebote des Genusses I

1. Schalten sie Ihre Sinne bewusst ein!
2. Machen Sie Lebensmittel zu Genussmitteln!
3. Kochen Sie sich zum Genuss!
4. Warten Sie auf den richtigen Zeitpunkt!
5. Nehmen Sie sich Zeit!
6. Erlauben sie sich zu genießen!



Gebote des Genusses II

7. Genießen Sie, was Ihnen gut tut!
8. Achten Sie auf die Dosis!
9. Sprechen Sie über den Genuss!
10. Machen Sie Erfahrungen mit dem Genuss!
11. Lassen Sie gemeinsames Genießen alltäglich werden!
12. Zelebrieren Sie den Genuss!

Quelle: Kinder lernen essen - Strategien gegen das zuviel



Was essen wir morgen?



13 Food Trends der
Zukunft

Autorin:
Mag. Hanni Rützler

Preis: € 24,90

172 Seiten

ISBN 3-211-21525-2

www.hanni-ruetzler.at



Kinder lernen essen

Strategien gegen das Zuviel



Autorin:
Mag. Hanni Rützler

Preis: € 24,90
240 Seiten
ISBN 978-3-902351-94-2

www.hanni-ruetzler.at