Thieme

Die Bedeutung von „Social Eating“ für die Gesundheit

Johanna Zielinski

In der Geschichte der Menschheit spielt das gemeinsame Mahl seit jeher eine bedeutende Rolle. Im heutigen digitalen Zeitalter erweitern sich die Möglichkeiten des „gemeinsamen Speisens“. Weltweit gesellen sich Menschen über Smartphones, Tablets oder PCs an einen gemeinsamen „virtuellen Tisch“. Wie verändern sich dadurch Wohlbefinden und Gesundheitsstatus der Gesellschaft?

Auslaufmodell? Die gemeinsame Mahlzeit ist im digitalen Zeitalter gefährdet. Dabei vermitteln die Interaktionen am Tisch insbesondere Kindern soziale Normen und Bildung (Symbolbild). © Adobe Stock/kerkezz

Unsere Nahrungsauswahl ist sozial verwoben, nicht zuletzt, weil wir unser Verhalten mit dem anderer vergleichen. Ähnlichkeiten empfinden wir als angenehm und bestätigend. So auch bei Tischgemeinschaften: Sie beeinflussen sich in ihrem Essverhalten gegenseitig, tauschen sich auf sozialer Ebene aus und wirken auf die physische sowie psychische Gesundheit des Gegenübers.

Mehr als die Deckung der Grundbedürfnisse

Essen und Trinken bedeutet mehr als reine Nährstoffaufnahme – die eigene soziale und kulturelle Identität wird geprägt und definiert. Unser täglich „Speis und Trank“ verdeutlicht, in welche soziale Kreise wir integriert sind. Essen ist ein bewusster und unbewusster Ausdruck der persönlichen Befindlichkeit – gegenüber sich selbst und gegenüber der Außenwelt. Das eigene Wohlbefinden hängt entscheidend von der Art und Weise der Nahrungsaufnahme, sowie vom Umfang und der Qualität der Nahrung ab. Gemeinsam speisen knüpft Vertrauen zwischen Menschen – oder separiert sie. Letzteres ist z. B. der Fall, wenn kein gemeinsamer „Geschmacksnenner“ gefunden wird oder eine Person eine freiwillige Ernährungsumstellung praktiziert, die dem Partner absolut nicht „schmeckt“.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Wir passen das eigene Essverhalten dem der Tischgenossen an – unsere Tischpartner vermitteln uns einen Leitfaden für Normen und geschätztes Verhalten. So wird eine Mahlzeit in Gesellschaft oftmals nicht durch das eigene „Sättigungsgefühl“ beendet, sondern durch das Agieren einer anderen Person am Tisch, die z. B. bereits das Besteck abgelegt hat. Geselliges Beisammensein und interessante Gespräche lenken ab und in einer sympathischen „Genussrunde“ wird daher auch einmal „zu viel des Guten“ einverleibt. Der amerikanische Psychologe John De Castro belegte dieses Phänomen mit einer Studie. Einfluss auf die Menge des Verzehrs einer Person hatte die Anzahl und die Nähe zu den Tischnachbarn: Erhöht sich die Anzahl, wird mehr verspeist, wobei auch das Esstempo gesteigert wird. Dabei orientieren sich die Versuchspersonen auch an den äußeren Merkmalen des Tischgenossen. War dieser übergewichtig, hielten sich die Teilnehmer eher zurück – war er hingegen schlank und aß gierig, griffen die Versuchspersonen vermehrt zu [2].

Weitere Studien und Ernährungstagebücher zeigen, dass wir in Gesellschaft tendenziell mehr essen als alleine. Doch hängt es auch immer von dem sozialen Eindruck ab, den die jeweilige Person bei den anderen Tischgenossen hinterlassen möchte.

Gemeinsames Essen im Wandel der Zeit

Zwischenmenschliche Beziehungen werden durch gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse gefestigt – die Nahrungsaufnahme spielt hierbei eine besondere Rolle. Unsere Urahnen teilten ihre Beute aus praktischen Gründen – denn nicht jedes Stammesmitglied konnte auf die Pirsch gehen oder hatte Erfolg bei der Jagd. Tischversprechen waren lange Zeit verbindlicher als die reine Unterschrift auf Papier und wer zum gemeinsamen Speisen ins Königshaus geladen wurde, hatte zu damaligen Zeiten den sogenannten „Fuß in der Tür“. Auch wurde der Verkauf von Land und Gut mit einem gemeinsamen Essen besiegelt. Im Laufe der Zeit verlor diese Tradition ihre rechtliche Bedeutung, doch ihre Symbolkraft dauert bis in die Gegenwart an. Erfolgreiche Verhandlungen oder Bündnisse werden auch heutzutage noch mit ausgedehnten kulinarischen Zusammenkünften untermalt – z. B. in der Politik.

Inzwischen ist es jedermann möglich, zum Alleinversorger und „Alleinesser“ zu werden, wenn man dies wünscht – Fertigprodukte sind vielfältig und überall erhältlich, Lieferdienste im städtischen Bereich. Doch trotz dieser Alternativen zeichnet sich in der Praxis meist ein anderes Bild ab, denn auch in den modernen Zeiten ist der Akt der gemeinschaftlichen Nahrungsaufnahme in den meisten Kulturen fest verankert. Sei es die warme Familienmahlzeit am Abend, der sonntägliche Kaffeeklatsch mit Freunden oder Verwandten und der „Business Lunch“ mit den Arbeitskollegen. Das gemeinsame Abendessen stellt hierzulande die wichtigste gemeinsame Mahlzeit des Tages dar – Frühstück

▶ **Abb. 1** Muk-Bang – das Essen riesiger Portionen von einer Person vor der Kamera – hat bei YouTube durchaus 3–4 Mio. Aufrufe. (Symbolbild). © AdobeStock/mangpor2004

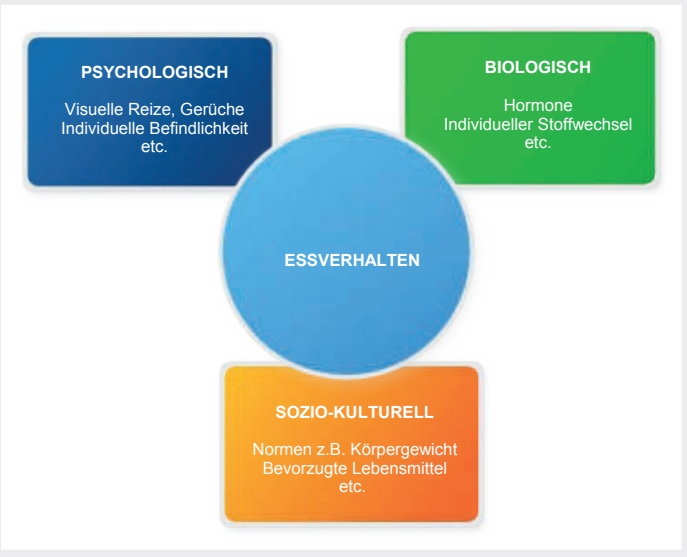
fällt entweder aus oder erfolgt „to go“ und das Mittagessen findet mehr und mehr auswärts statt. Die klassische Brotzeit am Abend weicht somit der warm zubereiteten Mahlzeit. Im Trend liegt derzeit das sogenannte „Social Dining“. Hierbei dinieren Privatpersonen freiwillig mit unbekannten Tischgenossen in ihrer Wohnung – die Teilnahme am geplanten Abendessen erfolgt durch die Anmeldung beim Gastgeber. Gleichzeitig haben Restaurants und Cafés nach wie vor Hochkonjunktur – der Wunsch nach Gesellschaft ist ein grundlegendes Bedürfnis vieler Menschen – es nährt Leib und Seele, fördert den Zusammenhalt, das Gefühl der Nähe und den sozialen Austausch.

„Social Eating“ im digitalen Zeitalter

Smartphones haben inzwischen einen festen Platz in unserem Alltag, wir sind immer und überall erreichbar. Das Thema Essen findet sich häufig in den sozialen Netzwerken – online werden Rezepte gepostet oder Fotos von Gerichten veröffentlicht – weltweit. Durch Online-Foren und Netzwerke schaffen wir uns ein gemeinschaftliches Esserlebnis – mit virtuellen Tischnachbarn. Die Teilnehmer fühlen sich als „Social Eater“, als Teil einer Gruppe. Streaming-Plattformen wie „Twitch“ zeigen Live-Kochkünste und ermöglichen es den Nutzern zugleich, anderen beim Essensverzehr zuzusehen.

Das ursprünglich aus Südkorea stammende Social Eating vor der Kamera trägt dort den Namen „Muk-Bang“ (▶ **Abb. 1**). Ein Kunstwort aus den koreanischen Begriffen für „Essen“ und „Sendung“. Die Darsteller bzw. Streamer nennen sich „BJs“ (Broadcast Jockeys) und nehmen ihre Speisen vor den Augen der Welt ein – nicht selten werden dabei Unmengen von Essen verzehrt. Dieses Schauspiel lockt viele Interessenten an, die das Portal über Spenden finanzieren. Während des Essens beantworten BJs Chat-Anfragen der Gemeinschaft. Als Grund für den Boom des Portals in Korea kommt u. a. der moderne, solitäre Lebensstil in Betracht. Auf der einen Seite treibt die kulturelle Sehnsucht nach dem geselligen Speisen die Menschen an die Bildschir-

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.



▶ **Abb. 2** Bedingungen für das individuelle Essverhalten. © Johanna Zielinski

me, auf der anderen Seite findet das Leben in Südkorea inzwischen meist über die Kommunikation am Smartphone statt. Ein weiteres, sich rasant verbreitendes Phänomen des digitalen Zeitalters ist das sogenannte „Food Porn". Social Media und Social Eating sind hierbei eng miteinander verknüpft. Fotos und Videos rund ums Essen werden gepostet, Kochtipps oder Rezepte ausgetauscht und kommentiert. Die Nutzer stammen aus allen Altersgruppen, wobei die unter 30-Jährigen am aktivsten sind.

Essen als soziales Lernfeld

Bei der Fürsorge und der Erziehung von Kindern übernehmen die gemeinsamen Mahlzeiten auch die Aufgabe der Sozialisation. Eine Studie der Harvard Graduate School of Education zeigt, dass Kinder beim gemeinsamen Familienessen ihren Wortschatz effektiv optimieren – das Beisammensein am Tisch ist hierbei sogar vorteilhafter als das Vorlesen aus Büchern. Die Einbindung der Kinder in Gespräche bietet ihnen die Möglichkeit, ihr Allgemeinwissen zu erweitern, zu lernen und den kulturell erwünschten Umgang in der Kommunikation zu imitieren. Kanadische Wissenschaftler der Universität Montreal kamen zu dem Ergebnis, dass Kinder und Jugendliche, die mindestens dreimal wöchentlich im Kreise der Familie essen, eine gesündere Ernährungsweise und weniger Gewichtsprobleme haben, als Kinder, bei denen dies nicht der Fall ist. Bei Letzteren tritt vermehrt Übergewicht auf und es werden häufiger Verhaltensauffälligkeiten festgestellt. Das unterschiedliche Essverhalten der über 25 000 untersuchten Jugendlichen zeigt, dass die Kinder mit fehlenden Möglichkeiten zum gemeinsamen Essen eher zurückhaltend, ängstlich oder aggressiv handelten.

Die gemeinsame Zeit am Tisch hilft Eltern und Kindern, wertvolle Gespräche zu führen, Probleme zu bewältigen, sich Zeit zu nehmen für das Gegenüber und Zuspruch zu geben. Die Auswahl der Mahlzeiten am Familientisch prägt, welche Vorlieben ein Kind für das weitere Leben entwickelt – der persönliche Geschmack wird geprägt und sozial erlernt. Die Eltern vermitteln dabei unbewusst Werte, die dem Kind im Umgang mit seiner Umwelt helfen und die eigene Position innerhalb der Familie stärken. Vor allem Kleinkinder erlernen soziale Normen beim gemeinsamen Essen, sie erkennen die Regeln in sozialen Gruppen, erlernen Konflikte zu lösen und erwünschte Umgangsformen.

Das Forscherteam um Professorin Fiese der Universität Illinois stellt in einer Übersichtsarbeit fest, dass Familien, die gemeinsam essen, einen gesünderen Lebensstil führen als solche, die es nicht tun. Angaben über 180 000 Kinder und Jugendliche wurden ausgewertet. Jene, die gemeinsame Familienmahlzeiten zu sich nehmen, essen mehr frische Früchte, Gemüse und ballaststoff- sowie kalziumreiche Lebensmittel. Finden mindestens drei Familienmahlzeiten pro Woche statt, greifen die Sprösslinge seltener zu Süßigkeiten und Fast Food – das Risiko übergewichtig zu werden, sinkt [3].

Die Universität in Minnesota untersuchte die Auswirkung von regelmäßigen Familienmahlzeiten auf die Entwicklung von Essstörungen bei Mädchen. Die Langzeitstudie kam zu dem Ergebnis, dass die Mädchen bei fünf oder mehr wöchentlichen Mahlzeiten im Kreis der Familie zu weitaus weniger extremen Maßnahmen zur Gewichtskontrolle griffen – darunter Erbrechen oder die Einnahme von Abführmitteln. Für Normalesser ist es übrigens beklemmend, mit einer magersüchtigen Person zu speisen. Sie passen das eigene Ernährungsverhalten an, fühlen sich beobachtet, stochern in der Mahlzeit herum, verlieren Appetit und Genuss.

Gesundheitliche Aspekte

Auch in anderen Lebensbereichen wirkt das gemeinsame Mahl ausgleichend, es steigert das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie die Gesundheit. Menschen, die gemeinsam speisen, wirken auf das Ernährungsverhalten anderer ein – direkt und indirekt, bewusst und unbewusst. Doch auch wenn wir ohne Begleitung essen, bestimmen soziale Faktoren unsere Auswahl und Gewohnheiten. Wissenschaftler der Humboldt-Universität Berlin haben in diesem Kontext untersucht, wie wir emotional auf das Speisen mit oder ohne Gesellschaft reagieren. Als Ergebnis wurde festgehalten, dass die gemeinsame Essensaufnahme die eigene Stimmung nicht positiv verändert, jedoch die Entspannung fördert. Interessant war der Aspekt, dass beim gemeinsamen Mahl die Aufmerksamkeit gegenüber negativen Emotionen der Tischgenossen steigt – dies sei laut Studie eine gute Grundlage für alle denkbaren sozialen Wechselwirkungen.

Es ist offensichtlich, dass soziale Einflüsse auf das Essen, das Essverhalten und damit auch auf den Gesundheitsstatus

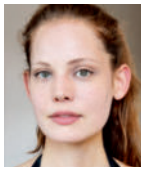
Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

einer Person eine wichtige Rolle spielen (▶ **Abb. 2**). Diese Erkenntnis ist vor allem in der Praxis von Bedeutung – bei Ernährungsumstellungen können andere, sich „gesund“ ernährende Personen, als Vorbild dienen und den Prozess unterstützen. Die Idee, dass soziale Normen ein Schlüssel zu einem gesünderen Essverhalten bzw. einer gesünderen Lebensweise darstellen, scheint sich weiter zu etablieren. Unsere französischen Nachbarn leben ein Modell vor, welches die Mahlzeiten als Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens auffasst. Die Kalorien werden hier primär während der Hauptmahlzeiten aufgenommen, Snacks und Zwischenmahlzeiten fallen meist aus. Das gemeinsame Essen kann hierbei zwanghaftes Essen, wie Heißhungerattacken, verringern. Auch die Gefahr von Adipositas scheint durch das gemeinschaftliche Essverhalten geringer zu sein als in Nationen, die das Essen „technischer“ sehen – wie z. B. die USA.

Interessenkonflikt

Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Autorin



Dipl.-Oecotroph. Johanna Zielinski

Johanna Zielinski studierte Ernährungswissenschaften mit Schwerpunkt Kommunikation und Beratung. Fortbildung im Bereich Psychologie. Sie ist internationale Trainerin für einen bewussten Lebensstil in den Bereichen Physiologie und Psychologie („Health-Life-Coach“).

Korrespondenzadresse

Dipl.-Oecotroph. Johanna Zielinski
www.johanna-zielinski.com

Literatur

[1] Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RC. Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. Appetite 2015; 86: 3–18

[2] De Castro JM. Socio-cultural determinants of meal size and frequency. Br J Nutr 1997; 77 (Suppl. 1): S39–54; discussion S54–55

[3] Fiese BH, Tomcho TJ, Douglas M et al. A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: cause for celebration? J Fam Psychol 2002; 16: 381–390

[4] Hermans RC, Larsen JK, Lochbuehler K et al. The power of social influence over food intake: examining the effects of attentional bias and impulsivity. Br J Nutr 2013; 109: 572–580

[5] Higgs S. Social norms and their influence on eating behaviours. Appetite 2015; 86: 38–44

[6] Kaisari P, Higgs S. Social modelling of food intake. The role of familiarity of the dining partners and food type. Appetite 2015; 86: 19–24

[7] Larsen JK, Hermans RC, Sleddens EF et al. How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? Appetite 2015; 89: 246–257

[8] Leahey TM, Gokee LaRose J, Fava JL, Wing RR. Social influences are associated with BMI and weight loss intentions in young adults. Obesity 2011; 19: 1157–1162

[9] Oerter R, Montada L. Entwicklungspsychologie. 5. Aufl. Weinheim: Beltz Verlag; 2002

[10] Robinson E, Field M. Awareness of social influence on food intake. An analysis of two experimental studies. Appetite 2015; 85: 165–170

Bibliografie

DOI https://doi.org/10.1055/s-0043-116304
Ernährung & Medizin 2018; 33: 170–173
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York
ISSN 1439-1635

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.