

Karoline Wagner-Sahl & Rim Abu Zahra-Ecker

Essbiografie und Ernährungskompetenz: Fachdidaktische Zugänge zu Prävention und Gesundheit im Lernfeld Ernährung

Der Beitrag zeigt, wie biografisch orientierte Ernährungsbildung zur Förderung von Ernährungskompetenz beitragen kann. Essbiografien dienen als Anker, um Reflexion zu ermöglichen, individuelle Ressourcen sichtbar zu machen und subjektive Zugänge zu Gesundheit zu eröffnen. Dabei wird Ernährung nicht normativ, sondern als kommunikative Praxis verstanden. Sinnliche, emotionale und handlungsorientierte Methoden fördern Ernährungskompetenz.

Schlüsselwörter: Essbiografie, Ernährungskompetenz, Gesundheitsförderung, Salutogenese

Food biography and nutritional competence: Subject-specific approaches to prevention and health in the field of nutrition education

This article shows how biographically oriented nutrition education can contribute to promoting nutritional competence. Eating biographies serve as anchors to enable reflection, reveal individual resources and open up subjective approaches to health. Nutrition is understood not as normative, but as a communicative practice. Sensory, emotional and action-oriented methods promote Nutrition literacy.

Keywords: Food biography, Nutrition literacy, Health promotion, Salutogenesis

1 Einleitung

Wie beeinflusst die eigene Essbiografie unser Verständnis und unsere Entscheidungen rund um Ernährung in einer zunehmend vernetzten und gesundheitsbewussten Gesellschaft? Diese Frage gewinnt an Relevanz, da gesellschaftliche, kulturelle und persönliche Hintergründe das individuelle Ernährungsverhalten wesentlich prägen. Ernährung ist mehr als reine Nährstoffzufuhr: Sie ist tief in persönliche Lebensgeschichten eingebettet, beeinflusst von sozialen Normen, kulturellen Traditionen und emotionalen Erfahrungen (Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2018; Klotter, 2016).

In diesem Spannungsfeld steht die schulische Ernährungsbildung vor der Aufgabe, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch zur Reflexion über individuelle Prägungen anzuregen und Ernährungskompetenz zu fördern. Zentrale Diskurse der

Gesundheits- und Ernährungspädagogik plädieren deshalb für einen Paradigmenwechsel: weg von defizitorientierter Belehrung, hin zu einer subjektorientierten, reflexiven und kompetenzbasierten Didaktik. Dieser Wandel zeigt sich in der verstärkten Integration biografischer Zugänge sowie in der Orientierung am Life-Skills-Ansatz und dem salutogenetischen Modell nach Antonovsky (1997), in dem Gesundheit als gestaltbares Kontinuum verstanden wird (Kersting, 2009; Buchner et. al., 2011).

Vor diesem Hintergrund zeigt der Beitrag systematisch auf, wie fachdidaktische Methoden gestaltet werden können, um Schülerinnen und Schüler zur Auseinandersetzung mit ihrer Essbiografie zu motivieren und dadurch Ernährungskompetenz als Schlüsselkompetenz für ein selbstbestimmtes, gesundes Leben zu stärken (Angele et al., 2021).

Die zugrunde liegende Literaturanalyse führt theoretische Perspektiven aus Biographiearbeit, Salutogenese und fachdidaktischer Ernährungsbildung zusammen und verbindet sie praxisbezogen. Dabei wird Ernährung als kulturell codiertes, sozial gesteuertes Handlungsfeld erfasst, das zunehmend symbolische Funktionen übernimmt, wenn körpernahe Praktiken wie Essen als Projektionsfläche für Sinn und Zugehörigkeit dienen (Barlösius, 2016; Patra, 2022).

Alternative Ernährungsstile wie vegan, ‚bio‘ oder ‚clean eating‘ fungieren dabei nicht nur als Ausdruck individueller Werte, sondern oft auch als moralischer Schutzschild, der durch klare Regeln Zugehörigkeit ermöglicht und vom kritischen Nachdenken entlastet, während Essen zugleich als Zeichensystem soziale Rollen, Normen und Gruppenzugehörigkeit markiert (Klotter, 2016; Klotter, 2017).

Identität über Essen entsteht in der Interaktion von Individuum und Umwelt und wird als sozial positionierendes Handeln verstanden, das kulturell und normativ geprägt, wandelbar und kontextabhängig ist (Barlösius, 2016; Klotter, 2017).

Der Paradigmenwechsel in der schulischen Ernährungspädagogik zielt somit auf eine Didaktik, die individuelle Lebensrealitäten, Werte und Erfahrungen der Lernenden systematisch einbezieht und durch Reflexion und Selbststeuerung zu nachhaltiger Gesundheitsbildung beiträgt (Methfessel, 2008; Buchner et. al., 2011; Zocher, 2013).

2 Essbiografie und Ernährungskompetenz: Grundlagen für eine biografisch orientierte Ernährungsbildung

2.1 Ernährungsbildung

Ernährungsbildung ist Teil ganzheitlicher Persönlichkeitsbildung. Sie stärkt den essenden Menschen in seiner Fähigkeit zur Reflexion sowie zu verantwortungsbewussten Entscheidungen durch Sach-, Handlungs- und Entscheidungskompetenz (Buchner et. al., 2011). Ziel ist es, das eigene Essverhalten zu reflektieren,