**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 76 (2019)
**Heft:** 3

**Artikel:** So is(s)t die Jugend
**Autor:** Richter, Tino
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-847150

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# So is(s)t die Jugend

Die Ess- und Ernährungsgewohnheiten von Teenagern unterscheiden sich stark von Kindern und Erwachsenen. Dennoch hat das Elternhaus den grössten Einfluss auf die zukünftige Entwicklung.

**Text: Tino Richter**

Die Essgewohnheiten von Jugendlichen sind mitunter seltsam: Plötzlich ist die fettige Wurst ein No-Go, schmeckt das Lieblingsgetränk nicht mehr und der Weg durchs Jugendzimmer ist mit leeren Chipstüten geschmückt. Weltweit steigt die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher: In Deutschland sind rund 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig, das Monitoring der Gesundheitsförderung Schweiz weist 16,7 Prozent der 5- bis 15-Jährigen als übergewichtig oder adipös aus.

Und die Tendenz sei trotz positiver Entwicklungen im Primar- und Sekundarschulbereich insgesamt steigend, erklärt Prof. Christine Brombach vom Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil.

Jugendliche befinden sich meist in einer Phase grosser körperlicher und psychischer Veränderungen, begleitet von der Ablösung vom Elternhaus und der Entwicklung eigenständiger Werte. Und das zeigt sich auch auf dem Teller. Im Kindesalter ist die Ernährungsweise der Eltern prägend, und sie bleibt eine Art Referenzrahmen, der in der Adoleszenz durch persönliche Vorlieben ergänzt, verändert, aber auch bewusst abgelehnt wird. Wenn Sohn oder Tochter plötzlich eigenartige Essgewohnheiten entwickeln, dann ist das Ausdruck einer sich neu formierenden, auf persönlichen Präferenzen basierenden Esskultur.

**Gesundheit ist zweitrangig**

Dabei ist der Jugend die Gesundheit nicht besonders wichtig. Vielmehr stehen Aussehen, Positionierung innerhalb der sozialen Gruppe, Wahrnehmung durch andere und Attraktivität im Vordergrund. Und diesen Interessen wird auch die Ernährung untergeordnet.
Erlebnisse mit Freunden ausser Haus lassen kaum Raum für kulinarische Experimente: Unkompliziert und günstig muss es sein, so dass die Wahl nicht selten auf Pommes, Burger oder Döner fällt.
Doch die Jugendernährung lässt sich nicht auf Fastfood reduzieren. Je nach Milieu sieht das Verhalten ganz unterschiedlich aus. Während das «konservativ-bürgerliche Milieu» beispielsweise eher eine geringe Affinität zu Lifestyle-Themen aufweist, verhalten sich die «materialistischen Hedonisten» sehr markenbewusst und orientieren sich generell mehr am Spassfaktor, auch bei den Lebensmitteln. Den «Sozial-Ökologischen» wiederum sind die Themen Nachhaltigkeit und Gemeinwohl wichtig, sie kritisieren die Überflussgesellschaft und richten dementsprechend ihr Essverhalten aus. Zu diesen gehören auch die vegan lebenden Jugendlichen, die im Vergleich zu ihren Altersgenossen sehr viel besser darüber informiert sind, was sie essen und wie Lebensmittel hergestellt werden. Lediglich rund 30 Prozent sind sogenannte «unbekümmerte Esser», die sich kaum von Trends oder Interventionen beeinflussen lassen. Sie essen ganz einfach das, was ihnen schmeckt, so Prof. Brombach.

**Unterschiede beim Geschlecht**

Während die einen anfangen, mehr proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch zu konsumieren, um den Muskelaufbau voranzutreiben, achten andere eher auf eine kalorienarme Ernährungsweise, um schlank zu sein. So ist zu erklären, dass Chips und Limonade von fitnessorientierten Jungen anders bewertet und seltener konsumiert werden als beispielsweise von denjenigen, die viel am Computer spielen. Die Veränderung des Fett-Muskel-Verhältnisses kommt dabei den Körperwünschen der Jungen entgegen, Mädchen empfänden das eher als Bedrohung und reagierten dann mit restriktivem Essverhalten, schreibt Silke Bartsch, Professorin für Fachdidaktik Arbeitslehre an der TU Berlin in einem Beitrag für den Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB. Schulische Angebote stossen daher meist bei Mädchen auf Interesse, sie essen häufiger vegetarisch und sind generell besser informiert. Jedoch zeigt die Studie Monitoring Schweiz, dass Jungen ein gesünderes Körperbild haben als weibliche Teenager. 60 Prozent der Mädchen möchten schlanker sein, gleich viele haben bereits eine Diät gemacht. 77 Prozent der Jungen möchten dagegen lediglich mehr Muskeln, aber nur 54 Prozent machen auch etwas dafür.

**Was hilft?**

Wie also lassen sich Jugendliche dennoch für Gesundheitsthemen erreichen? Sind sie überhaupt erreichbar? Je nach Situation und Überzeugung seien jedenfalls andere Ansätze notwendig, so Prof. Brombach. Denn Jugendliche liessen sich viel weniger beeinflussen als Kinder. Daher sind laut Studien Einzellösungen nicht erfolgreich, sondern nur multiperspektivische Ansätze.
In der Forschung werden grundsätzlich zwei Ziele verfolgt: Verhältnis- und Verhaltensprävention. Ersteres zielt darauf ab, die Rahmenbedingungen zu verändern. Hierzu zählen z.B. die Reduktion von Salz, Zucker und

Für Jugendliche sind Lebensmittel und Getränke oft Lifestyle-Elemente.

Fett in Lebensmitteln, aber auch die Verbesserung von Umweltfaktoren wie Schulverpflegung sowie Weiterbildungsmöglichkeiten für Lehrer und Eltern. Das zweite Ziel richtet sich direkt an die Jugendlichen, indem sie motiviert werden sollen, sich mit ihrer Ernährung, den Lebensmitteln und deren Herstellung auseinanderzusetzen. Gesundheitsförderliche Verhältnisse wirken dabei permanent und langfristig, verhaltensändernde Interventionen müssen immer wieder aktiviert werden.

**Programme wirken bei Kindern**

Präventionsprogramme, die das Verhalten beeinflussen, haben im Kindesalter einen günstigen Effekt auf den BMI (Body Mass Index), insbesondere im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Erfolgreiche Schulgartenprojekte zeigen, dass sich die Wahl der Lebensmittel sowie die Zubereitungskompetenzen positiv beeinflussen lassen. Der Schweizer Lehrplan 21 hat mit der Streichung von Stunden für die Kochtechniken im Fach «Wirtschaft Arbeit Haushalt» den Schwerpunkt auf die Hintergründe und Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion gelegt. Ob dabei elementare Handlungskompetenzen verloren gehen oder nicht, mit denen Jugendliche befähigt werden, ihren Essalltag selbstständig zu bewältigen, wird sich zeigen.

**Mit dem Handy auf Entdeckungstour**

Um die Aufmerksamkeit von Jugendlichen erfolgreich auf das Thema Ernährung und Gesundheit zu lenken, müssten Werte angesprochen werden, die den Heranwachsenden besonders wichtig seien, wie z.B. soziale Gerechtigkeit oder Nachhaltigkeit, so Prof. Brombach. Und das gelingt am besten, indem direkt auf die Lebenswirklichkeit Bezug genommen wird.

Der breite Zugang zu elektronischen Medien, etwa durch Online-Spiele, trägt zwar einerseits zur weiteren Ausbreitung der Adipositas bei, andererseits können elektronische Medien bereits im jungen Alter im Bereich der Prävention zum Einsatz kommen. Der Nutzen von elektronisch basierter (Gesundheits-) Kommunikation ist wissenschaftlich belegt. Jedoch richten sich die meisten Programme an bereits übergewichtige Jugendliche, um eine weitere Gewichtszunahme zu verhindern. Am effektivsten sind jene Ansätze, die einen Mehrkomponenten-Ansatz verfolgen und eine direkte Wissensvermittlung an die Jugendlichen beinhalten.

**Vom Breakdance zum Linsenburger**

Das mehrfach ausgezeichnete Programm «Gorilla» der Zürcher Schtifti Foundation ist ein gutes Beispiel dafür. Auf der Webseite bzw. auf den Social-Media-Kanälen gibt es eine Mischung aus Anleitungsvideos für verschiedene Sportarten wie Breakdance, Capoeira, Mountainbiken und Skateboardfahren, Informationen zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie einfachen Rezepten und Küchentricks, wie z.B. einen selbstgemachten Müsliriegel für den Sport.

In der Schweiz erreicht «Gorilla» jährlich über 60 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in allen drei Landesteilen. Umfragen aus den Workshops der Jahre 2016/2017 mit rund 500 Teilnehmenden ergaben, dass die Jugend zumindest willens ist, ihren

## Nach den Workshops

- wollen sich 75,4 % mehr bewegen
- wollen 41,6 % mehr Früchte essen
- wollen 59,3 % mehr Wasser trinken
- trinken 29,7 % weniger Süssgetränke
- trinken 47,0 % weniger Energydrinks

Lebensstil zu ändern (s. Kasten oben). Das Forschungsprojekt MILE («move. interact. learn. eat.») der Pädagogischen Hochschulen Karlsruhe und Ludwigsburg unter der Leitung von Prof. Bartsch nutzte eine Handy-App. Das Ziel war es, Ernährungswissen und Ernährungskompetenzen von Jugendlichen mithilfe innovativer Lehr-, Lern- und Informationsangebote altersgemäss und alltagsbezogen zu erweitern. Fachkräfte konnten damit «anregende ortsbezogene Informations- und Spielangebote» entwickeln. Im Durchschnitt betrug der Wissenszuwachs bei den Jugendlichen zwar nur vier Prozent, doch je geringer das Vorwissen, umso höher war auch der Wissenszuwachs. Ob sich der Wissensgewinn dann in konkreten Handlungen niederschlug, wurde nicht untersucht.

Die bescheidenen Erfolge zeigen jedenfalls, wie schwierig es ist, Einstellungen von Jugendlichen zu verändern. Zudem können gut gemeinte, aber unprofessionell umgesetzte Interventionen zur gesunden Ernährung auch negative Einflüsse auf die psychische Gesundheit haben und zu entgegengesetzten Reaktionen wie Magersucht oder Esssucht führen.

Aufgrund ihrer speziellen Situation sind Jugendliche für die Inszenierungsangebote von Marken der Lebensmittelindustrie viel empfänglicher – und damit auch stärker gefährdet, sich ein ungesundes Essverhalten anzugewöhnen.

### Industrie ist gefragt

Grossflächige Veränderungen dürften sich ohne eine Änderung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen kaum erreichen lassen. Einen ersten Erfolg stellt die Initiative Swiss Pledge dar, in der sich Unternehmen der Nahrungsmittelindustrie verpflichten, ihr Werbeverhalten gegenüber Kindern unter zwölf Jahren einzuschränken sowie einheitliche Nährwertkriterien zu verwenden. Jedoch sind auf Freiwilligkeit basierende Initiativen in ihrer Wirkung begrenzt. Einige Länder wie Dänemark, Finnland, Frankreich, Mexiko, Ungarn und seit April 2018 auch Grossbritannien sind einen Schritt weiter und haben sogenannte Lenkungsabgaben auf «ungesunde» Lebensmittel, z.B. mit hohem Zuckergehalt eingeführt.

In der Schweiz und in Deutschland setzt man beim Zucker auf die Freiwilligkeit der Hersteller, denn rund 70 Prozent der Schweizer sind gegen eine Sondersteuer auf zuckerhaltige Lebensmittel. Die Gegner argumentieren, dass eine zusätzliche Abgabe nichts bringe und meist Ärmere treffen würde. Die Forschung sagt indes etwas anderes: «Eine Zuckersteuer kann ein wirksames Mittel zur Senkung des Konsums von Süssgetränken sein», heisst es hierzu in einem NZZ-Beitrag. Es stimmt zwar, dass Ärmere überproportional von einer Steuer auf Produkte mit hohem Zuckeranteil betroffen wären, sie würden aber im Gegenzug auch stärker auf diese Produkte verzichten. Zusätzlich könne man auch Gemüse und Früchte stärker subventionieren.

### Veränderungen zeigen Wirkung

Prof. Brombach verweist in diesem Zusammenhang auf eine im Jahr 1999 publizierte finnische Studie. Allein durch die Umstellung der Ernährung einer ganzen Bevölkerungsgruppe konnte die Zahl der Herzinfarkte um mehr als 70 Prozent gesenkt werden. Gerade weil die direkte Einflussnahme auf jugendliches Essverhalten begrenzt ist, dürfen ungesunde Lebensmittel nicht so attraktiv bleiben, wie sie es jetzt sind. Eine gute Grundlage für eine gesunde Ernährungsweise von Jugendlichen ist ein Elternhaus, welches das Wissen über Lebensmittel und die Kompetenzen bei der Zubereitung fördert, geregelte Familienmahlzeiten sowie eine Vielfalt an Geschmacks- und Inhaltsstoffen anbietet. Denn Übergewicht ist leider noch vielfach ein schichtspezifisches Problem. •