

Die soziale Dimension des Essverhaltens

In einem aktuellen Übersichtsartikel hinterfragt die Mannheimer Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Jutta Mata die bisherige Forschung, die Essverhalten vorwiegend als individuelle Aktivität betrachtet. Sie plädiert dafür, Mahlzeiten zukünftig in ihrem sozialen Kontext zu untersuchen und Maßnahmen für eine gesündere Ernährung an diesem Ansatz auszurichten. Der Artikel erschien in Nature Reviews Psychology.

Das Thema Ernährung ist eine große Herausforderung unserer Zeit – sowohl für die individuelle und öffentliche Gesundheit als auch für die „Gesundheit“ unseres Planeten. Vielfach wurden in den letzten Jahren Interventionsprogramme durchgeführt, um die Menschen zu gesünderem, stärker pflanzenbasiertem Essen zu bewegen. „Diese Programme haben ihre Ziele zumeist verfehlt. Meine Hypothese: weil Essen als individuelle Aktivität gedacht wurde, obwohl es auch eine starke soziale Komponente hat“, sagt Prof. Dr. Jutta Mata von der Universität Mannheim.

In einem aktuellen Artikel, der in der Zeitschrift Nature Reviews Psychology erschienen ist, argumentiert die Gesundheitspsychologin, dass Essen eine zentrale soziale Funktion erfüllt und schon immer in soziale Kontexte eingebettet war. „Essen ist weit mehr als ein grundlegendes körperliches Bedürfnis“, so Mata. Essen und insbesondere gemeinsame Mahlzeiten hätten zahlreiche Dimensionen: Sie könnten Freude machen, basierten auf Vertrauen – etwa, wenn wir Speisen verzehren, die jemand anderes zubereitet hat –, hätten rituellen Charakter, seien kulturell geprägt und könnten die Zugehörigkeit zu einer Gruppe stärken – beispielsweise durch religiöse Speisevorschriften oder eine vegetarische Ernährung.

Einige soziale Aspekte des Essens sind bereits gut untersucht. Studien zeigen zum Beispiel, dass sich gemeinsame Familienmahlzeiten positiv auf das Gewicht von Kindern und Jugendlichen auswirken und einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben: An Tagen mit gemeinsamen Mahlzeiten fühlten sich die Befragten glücklicher und weniger belastet. Darüber hinaus können die gemeinsamen Mahlzeiten sogar die Auswirkungen von Konflikten innerhalb der Familie abmildern. „Das ist nur ein Beispiel, aber das Essverhalten ist für so viele Aspekte der Gesundheit von Bedeutung, dass das psychologische Verständnis darüber enorm wichtig ist.“

Mata schlägt vor, neue methodische Ansätze zu entwickeln und vermehrt zeitgemäße Methoden wie Sensortechnologien und Bluetooth-basierte Näherungserfassung anzuwenden. „Experimentelle Studien in natürlichen sozialen Kontexten sind selten, und nur wenige befassen sich mit anderen relevanten Gruppen wie Geschwistern, Gleichaltrigen oder Kolleg*innen. Sinnvoll wären auch Lebensspanne-Ansätze, die untersuchen, wie sich der Einfluss sozialer Kontexte auf das Essverhalten im Laufe der Zeit entwickelt“. Mata ist überzeugt: „Wenn wir anfangen, Essverhalten in seinem natürlichen sozialen Kontext zu erforschen, können wir wirksamere Interventionen für eine gesündere Ernährung für Mensch und Planet entwickeln.“

Originalpublikation:

<https://www.nature.com/articles/s44159-026-00581-y>