

20. Heidelberger Ernährungsforum

28.–29. September 2016, Heidelberg

Essbiografie

Warum wir essen wie wir essen



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

20. Heidelberger Ernährungsforum

Essbiografie

Warum wir essen wie wir essen

Globalisierung, Digitalisierung, Pluralisierung und Individualisierung sind Kennzeichen der heutigen Zeit. Der persönlichen Lebensgestaltung scheinen keine Grenzen gesetzt. Das wirkt sich auch auf Biografien aus, diese werden zunehmend flexibler und verlieren an Kontinuität – und die Essbiografie ist ein Teil davon. Denn was und wie Menschen essen ist geprägt vom sozialen Umfeld und dem Verlauf des Lebens. Und somit bestimmen die Sozialisation und Biografie eines Menschen maßgeblich mit, wie er sich im Laufe seines Lebens ernährt.

Umbrüche, Wendepunkte und Krisen können häufig dazu führen, eigene Handlungsmuster zu überdenken, zu reflektieren und sich mit Handlungsalternativen auseinanderzusetzen. Das betrifft auch das Ernährungsverhalten: Einschneidende Ereignisse und Wendepunkte im Leben wie Einstieg in die Berufswelt, Beginn einer Ausbildung, Verlassen des Elternhauses, Studienbeginn, Gründung einer eigenen Familie, Krankheit und Todesfälle in der Familie und allgemeine Schicksalsschläge können auch langfristig das Ernährungsverhalten ändern.

Gerade vor dem Hintergrund der Zunahme ernährungsbedingter Erkrankungen wird es immer wichtiger zu verstehen, welche Faktoren das Ernährungsverhalten beeinflussen und wie Menschen befähigt werden können, ihre Ernährung im Alltag bedarfs- und bedürfnisgerecht zu gestalten.



Die Tagung zeigt, welche Relevanz essbiografisches Arbeiten in der Praxis hat und wie es zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten beitragen kann. Vorträge beleuchten, welche Faktoren zu bestimmten Ernährungsmustern führen und „warum wir essen wie wir essen“: Wie kommt der Mensch zu seinen typischen Essgewohnheiten im Alltag? Wie wirken sich Veränderungen im Lebensverlauf auf das Essverhalten aus? Und inwieweit können Wendepunkte und einschneidende Ereignisse ausschlaggebend für eine Umstellung des Ernährungsstils sein? Anhand von Beispielen wird deutlich, wie biografisches Arbeiten dazu beitragen kann, Zusammenhänge und Muster im Handeln von Individuen zu erkennen und somit eine Basis für verhaltensändernde Maßnahmen zu legen, die auf eine gesunde Ernährung zielen.

20. Heidelberger Ernährungsforum

MITTWOCH 28.9.2016

Ab 9.00 Uhr Check-in

9.30 Uhr ■ **Begrüßung und Eröffnung**

Dr. Monika G. Wilhelm

*Geschäftsführung, Dr. Rainer Wild-Stiftung,
Heidelberg*

■ **Fachliche Einführung**

Dr. Svenja Stein

*Wissenschaftliche Leitung,
Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg*

9.45 Uhr ■ **„Cappuccino e cornetto con la crema,
per favore!“**

**Wenn das Essen Sinn macht: Essen als
Teil biographischen Werdens und Seins**

Dr. Ute Zocher

*Erziehungswissenschaftlerin und
Gesundheitsförderin, selbstständig, Rom*

10.45 Uhr Pause

11.00 Uhr ■ **Essbiografie – auf dem Teppich
der Erinnerung**

Markus Biedermann

*Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-
Gerontologe, Forum99 – Partner für
Esskultur im Alltag, Herzogenbuchsee*

11.45 Uhr ■ **„Was wollen wir essen?**

**Gibt es für jede Lebensphase das
passende Produkt?“**

Simone Schiller

*Geschäftsführerin Fachzentrum Lebens-
mittel, DLG e.V., Frankfurt am Main*

12.30 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr ■ **Großeltern – Eltern – Kinder
Ernährungsverhalten im Verlauf von
drei Generationen**

Prof. Dr. Christine Brombach

*Fachstelle Consumer Science und
Ernährung, Zürcher Hochschule für
angewandte Wissenschaften, Wädenswil*

14.45 Uhr ■ **Essalltag in Familien –
eine Lebenslaufperspektive**

Prof. Dr. Angela Häußler

*Institut für Gesellschaftswissenschaften,
Alltagskultur und Gesundheit,
Pädagogischen Hochschule Heidelberg*

15.30 Uhr Pause

16.00 Uhr ■ **Einfluss intensiver Stressoren
und traumatischer Erfahrungen auf
die Essbiografie**

Prof. Dr. Michael Macht

*Diplom-Psychologe, Institut für Klinische
Epidemiologie und Biometrie,
Universität Würzburg*

16.45 Uhr ■ **Höher, schneller, weiter, mehr? –
Ein Plädoyer zum Glücklichen und
wie Umdenken Spaß machen kann**

Gina Schöler

*Glücksministerin, Ministerium für Glück
und Wohlbefinden, Mannheim*

Ab 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

DONNERSTAG 29.9.2016

9.00 Uhr ■ **Biografiearbeit in der Ernährungsberatung – ein Ansatz in der Arbeit mit Beratenden und Ratsuchenden**

Dr. Ute Zocher

Erziehungswissenschaftlerin und Gesundheitsförderin, selbstständig, Rom

10.30 Uhr Pause

10.45 Uhr ■ **Ernährungsbiografien – Ernährungsbezogene Lern- und Bildungsprozesse im Lebensverlauf**

Anika Klein

M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Erwachsenenbildung/ Weiterbildung, Universität Tübingen

11.30 Uhr ■ **Wie wir werden, wer wir sind, wenn wir kochen lernen**

Eva Koch

Diplom Soziologin, Inhaberin kochtüte/gaumensupport, Berlin

12.15 Uhr Mittagspause

13.15 Uhr ■ **Essbiografie vor dem Hintergrund ernährungsbedingter Erkrankungen. Was ist möglich?**

Dr. Svenja Stein

Wissenschaftliche Leitung, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

13.45 Uhr ■ **Zusammenfassung und Ausblick**

Dr. Monika G. Wilhelm

Geschäftsführung, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

14.00 Uhr Ende der Veranstaltung



Veranstaltungshinweise

www.gesunde-ernaehrung.org/index.php/veranstaltungen/heidelberger-ernaehrungsforum

Tagungsort: Conference Center Dr. Rainer Wild-Stiftung
Mittelgewannweg 10, 69123 Heidelberg

Abendveranstaltung: Speisekammer 7, Im Breitspiel 7, 69126 Heidelberg. Das Abendessen wird von der Dr. Rainer Wild-Stiftung übernommen, die Getränke gehen jeweils auf eigene Rechnung.

Tagungszeit: 28.–29. September 2016

Teilnahmebeitrag: Die Preise gelten für die gesamte Tagungsdauer, inkl. Pausenverpflegung. Eine Anmeldung für einzelne Tage ist nicht möglich. Regulär: 95,00 Euro, Studenten: 30,00 Euro

Dr. Rainer Wild-Stiftung

IBAN: DE98 6729 0100 6065 5013 07, BIC: GENODE61HD3

Stichwort: „HEF 2016“ und Ihr Vor- und Zuname

Anmeldung: Ihre Anmeldung erbitten wir online oder schriftlich. Bitte verwenden Sie hierfür die beiliegende Anmeldekarte. Anmeldeschluss ist der 15. September 2016.

Teilnahmebedingungen: Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung an Ihre E-Mail-Adresse. Die Rechnung wird separat an Ihre Postadresse versendet. Die Stornierung (nur schriftlich) ist bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn (21.9.2016) kostenlos möglich. Danach wird die Hälfte des Teilnahmebeitrags erhoben. Bei Nichterscheinen oder Stornierung am Veranstaltungstag wird der gesamte Teilnahmebeitrag fällig. Eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers ist nach Absprache möglich. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung behält sich unvermeidliche Programmänderungen vor.

Anfahrt: www.gesunde-ernaehrung.org/index.php/kontakt

Konzeption und Organisation: Dr. Monika G. Wilhelm,
Geschäftsführung Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Dr. Svenja Stein, Wissenschaftliche Leitung,

Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

In Kooperation mit

Prof. Dr. Christine Brombach, Leiterin der Fachstelle Consumer Science und Ernährung, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Wädenswil

Dr. Ute Zocher, Erziehungswissenschaftlerin und Gesundheitsförderin, selbstständig, Rom

Kontakt: veranstaltungen@gesunde-ernaehrung.org
www.gesunde-ernaehrung.org

Diese Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD und des VDOE mit neun Punkten berücksichtigt.



Die Tagung zeigt, welche Relevanz essbiografisches Arbeiten in der Praxis hat und wie es zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten beitragen kann. Vorträge beleuchten, welche Faktoren zu bestimmten Ernährungsmustern führen und „warum wir essen wie wir essen“: Wie kommt der Mensch zu seinen typischen Essgewohnheiten im Alltag? Wie wirken sich Veränderungen im Lebensverlauf auf das Essverhalten aus? Und inwieweit können Wendepunkte und einschneidende Ereignisse ausschlaggebend für eine Umstellung des Ernährungsstils sein? Anhand von Beispielen wird deutlich, wie biografisches Arbeiten dazu beitragen kann, Zusammenhänge und Muster im Handeln von Individuen zu erkennen und somit eine Basis für verhaltensändernde Maßnahmen zu legen, die auf eine gesunde Ernährung zielen.

Veranstaltungshinweise

www.gesunde-ernaehrung.org/index.php/veranstaltungen/heidelberger-ernaehrungsforum

Tagungsort: Conference Center Dr. Rainer Wild-Stiftung
Mittelgewannweg 10, 69123 Heidelberg

Abendveranstaltung: Speisekammer 7, Im Breitspiel 7, 69126 Heidelberg. Das Abendessen wird von der Dr. Rainer Wild-Stiftung übernommen, die Getränke gehen jeweils auf eigene Rechnung.

Tagungszeit: 28.–29. September 2016

Teilnahmebeitrag: Die Preise gelten für die gesamte Tagungsdauer, inkl. Pausenverpflegung. Eine Anmeldung für einzelne Tage ist nicht möglich. Regulär: 95,00 Euro, Studenten: 30,00 Euro

Dr. Rainer Wild-Stiftung
IBAN: DE98 6729 0100 6065 5013 07, BIC: GENODE61HD3
Stichwort: „HEF 2016“ und Ihr Vor- und Zuname

Anmeldung: Ihre Anmeldung erbitten wir online oder schriftlich. Bitte verwenden Sie hierfür die beiliegende Anmeldekarte. Anmeldeschluss ist der 15. September 2016.

Teilnahmebedingungen: Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung an Ihre E-Mail-Adresse. Die Rechnung wird separat an Ihre Postadresse versendet. Die Stornierung (nur schriftlich) ist bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn (21.9.2016) kostenlos möglich. Danach wird die Hälfte des Teilnahmebeitrags erhoben. Bei Nichterscheinen oder Stornierung am Veranstaltungstag wird der gesamte Teilnahmebeitrag fällig. Eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers ist nach Absprache möglich. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung behält sich unvermeidliche Programmänderungen vor.

Anfahrt: www.gesunde-ernaehrung.org/index.php/kontakt

Konzeption und Organisation: **Dr. Monika G. Wilhelm**, Geschäftsführung Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg
Dr. Svenja Stein, Wissenschaftliche Leitung, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg
In Kooperation mit

Prof. Dr. Christine Brombach, Leiterin der Fachstelle Consumer Science und Ernährung, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Wädenswil

Dr. Ute Zocher, Erziehungswissenschaftlerin und Gesundheitsförderin, selbstständig, Rom

Kontakt: veranstaltungen@gesunde-ernaehrung.org
www.gesunde-ernaehrung.org

Diese Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD und des VDOE mit neun Punkten berücksichtigt.

20. Heidelberger Ernährungsforum

28.–29. September 2016, Heidelberg

Essbiografie

Warum wir essen wie wir essen



 Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

20. Heidelberger Ernährungsforum

Essbiografie

Warum wir essen wie wir essen

Globalisierung, Digitalisierung, Pluralisierung und Individualisierung sind Kennzeichen der heutigen Zeit. Der persönlichen Lebensgestaltung scheinen keine Grenzen gesetzt. Das wirkt sich auch auf Biografien aus, diese werden zunehmend flexibler und verlieren an Kontinuität – und die Essbiografie ist ein Teil davon. Denn was und wie Menschen essen ist geprägt vom sozialen Umfeld und dem Verlauf des Lebens. Und somit bestimmen die Sozialisation und Biografie eines Menschen maßgeblich mit, wie er sich im Laufe seines Lebens ernährt.

Umbrüche, Wendepunkte und Krisen können häufig dazu führen, eigene Handlungsmuster zu überdenken, zu reflektieren und sich mit Handlungsalternativen auseinanderzusetzen. Das betrifft auch das Ernährungsverhalten: Einschneidende Ereignisse und Wendepunkte im Leben wie Einstieg in die Berufswelt, Beginn einer Ausbildung, Verlassen des Elternhauses, Studienbeginn, Gründung einer eigenen Familie, Krankheit und Todesfälle in der Familie und allgemeine Schicksalsschläge können auch langfristig das Ernährungsverhalten ändern.

Gerade vor dem Hintergrund der Zunahme ernährungsbedingter Erkrankungen wird es immer wichtiger zu verstehen, welche Faktoren das Ernährungsverhalten beeinflussen und wie Menschen befähigt werden können, ihre Ernährung im Alltag bedarfs- und bedürfnisgerecht zu gestalten.