

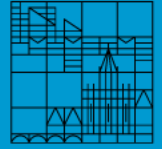
# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) „soziales“ Essen brauchen

**Britta Renner, Universität Konstanz**

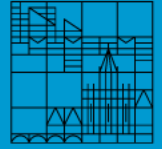
Tag der Schulverpflegung 2024 | NQZ | Online-Veranstaltung  
23.09.2024





# Ernährung?





## Normales Ernährungsverhalten

1. zentrales menschliches Motivationssystem
2. erlernt
3. sehr anpassungsfähig an Ernährungsumgebung
4. **Multiple Funktionen**



# Essen – mehr als Verpflegung?

## Essen als normales Verhalten – „vor dem Mund“



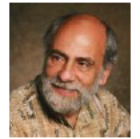
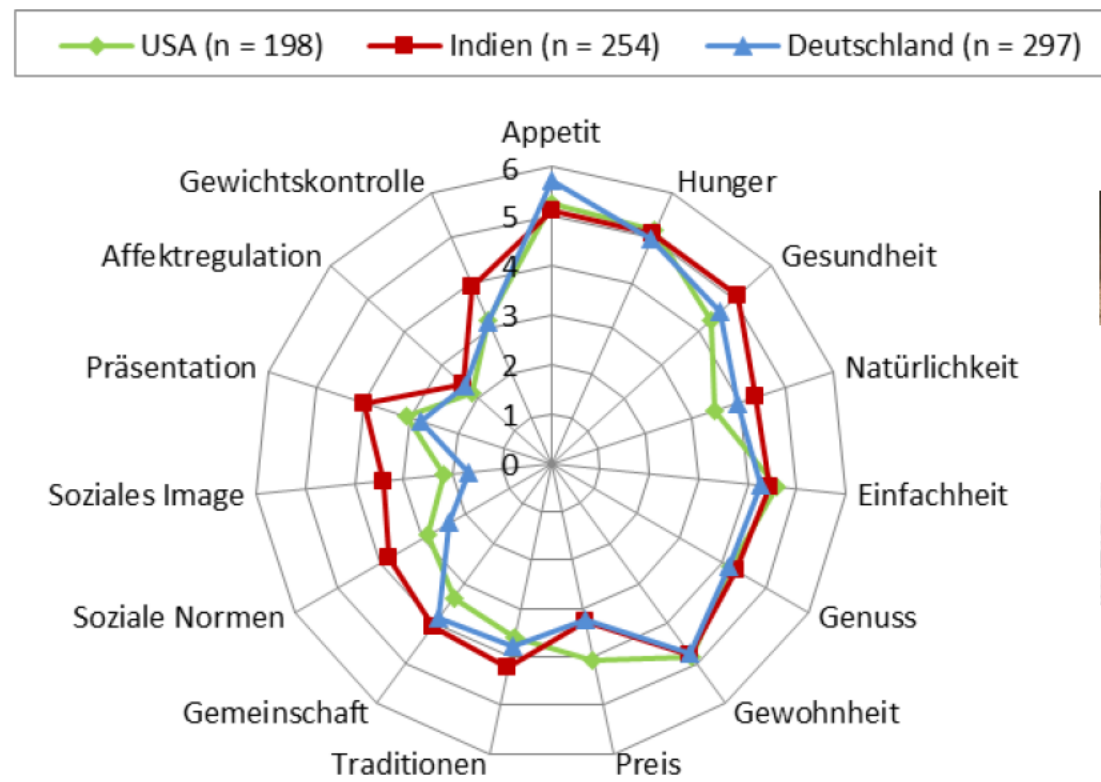
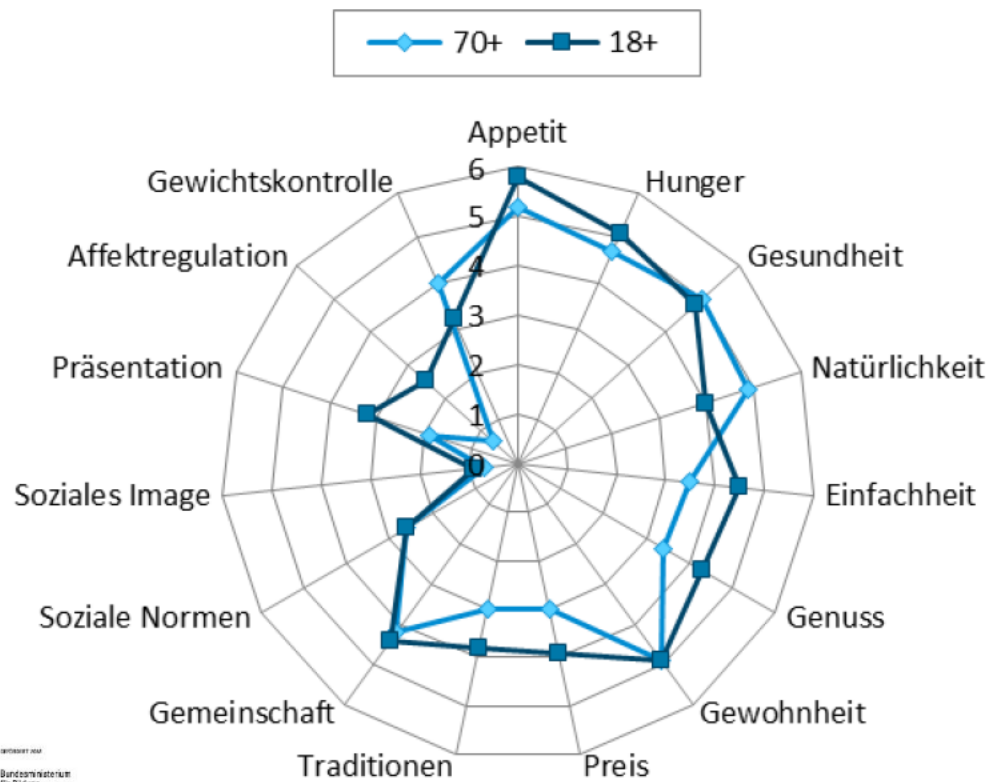
Gudrun Sproesser



Harald Schupp

### Basismotive des normalen Essens

für jüngere und ältere Befragte in Deutschland (links) und für Befragte aus den USA, Indien und Deutschland (rechts)



Paul Rozin



Matt Ruby



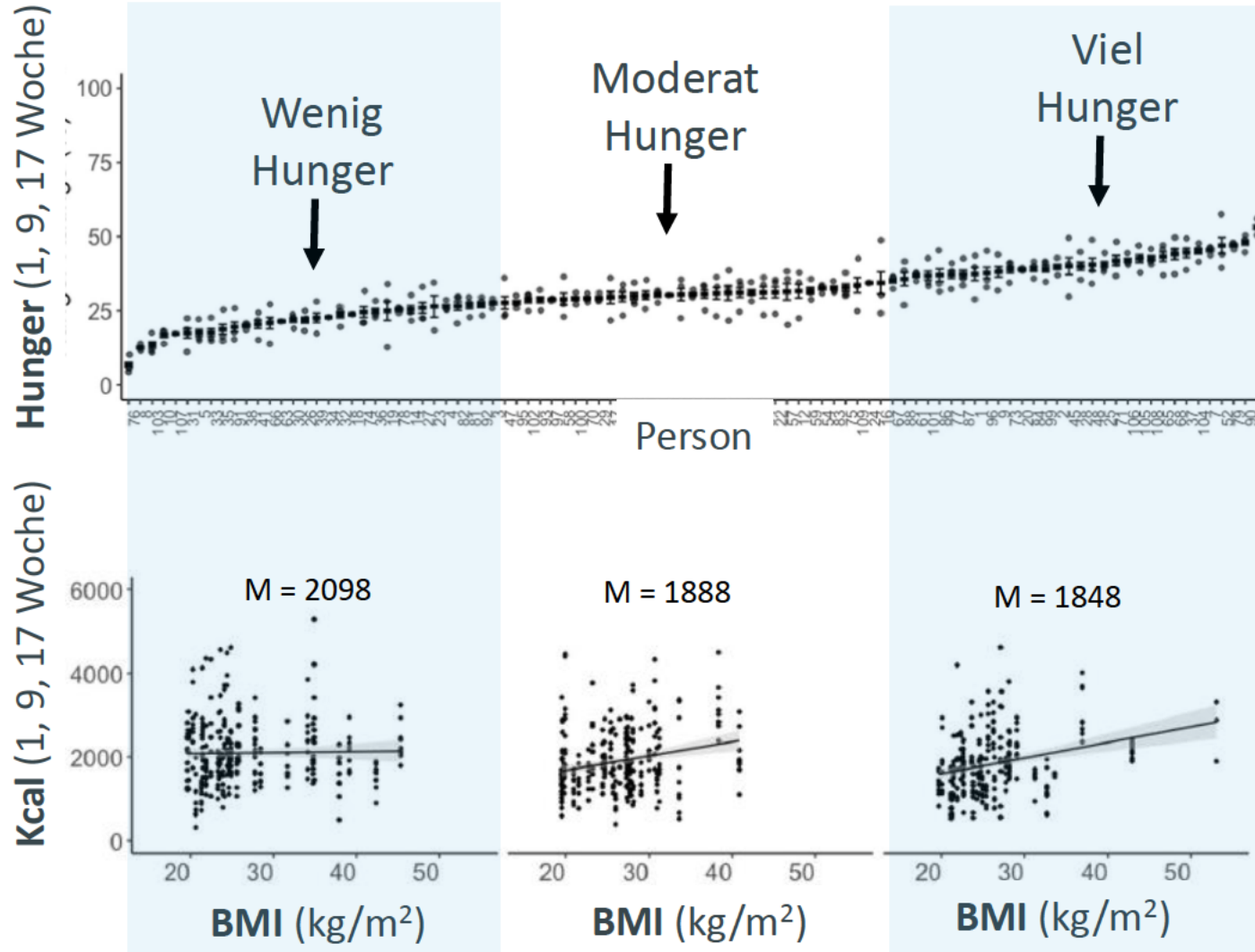
Naomi Arbit



Renner, Sproesser, Strohbach, & Schupp (2012). *Appetite* Sproesser, Ruby, Arbit, Rozin, Schupp & Renner (2018). *Public Health Nutrition*

# Essen – mehr als Verpflegung

Essen als normales Verhalten – „vor dem Mund“



## Hunger(-gefühl) im Alltag

17 Wochen, 9 Test-Tage,  $N = 97$

- Stabil innerhalb von Personen
- Erhebliche Unterschiede zwischen Personen
- “Persönlichkeitsmerkmal”
- Nur marginaler oder kein Zusammenhang zwischen Hunger & Häufigkeit des Essens, Portionsgröße sowie Energieaufnahme (kcal)

Cheon & Mattes, 2023, International Journal of Obesity  
Siehe auch Stevenson, Yeomans & Francis, 2023



# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen

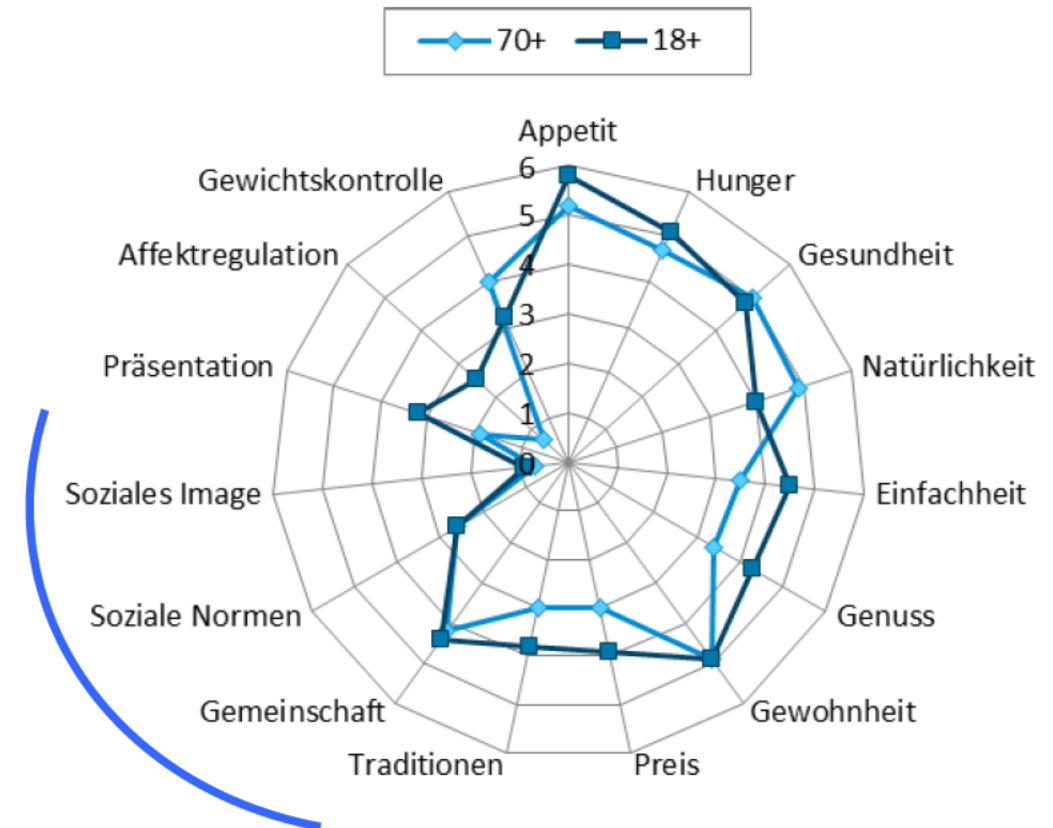


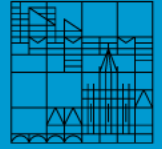
### Soziale Gründe sind ein wichtiger Teil des „normalen“ menschlichen Essverhaltens

Soziales Image, Soziale Normen, Gemeinschaft, Traditionen

## 15 Basismotive des normalen Essens

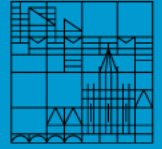
für jüngere und ältere Befragte in Deutschland  
The Eating Motivation Survey (TEMS)





# Essen ist sozial





## *Soziales Essen*

1. Evolutionär angelegt
2. Verändert soziale Situationen
3. Umfassende Auswirkungen

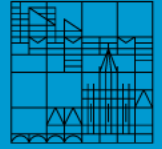




# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – evolutionär angelegt

Universität  
Konstanz



# 1 & nicht allein





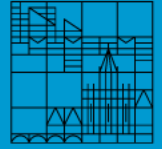
**Menschen bevorzugen  
es, mit anderen statt  
alleine zu essen.**

Fischler, 2011



# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – evolutionär angelegt



**Essen ist  
eine der häufigsten &  
wichtigsten menschlichen  
sozialen Aktivitäten!**

# Essen – mehr als Verpflegung?

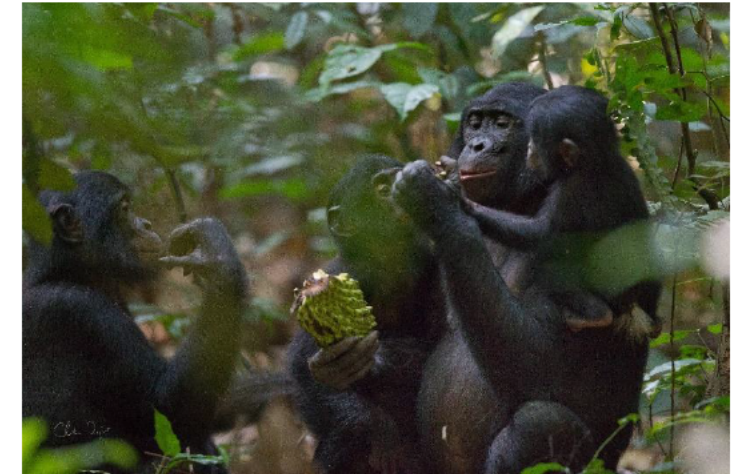
Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – evolutionär angelegt



## Gemeinsames Essen und Teilen ist eine grundlegende Form der Kooperation

- Großteil des menschlichen Teilens freiwillig und proaktiv
- Primatenarten: reaktives Teilen von Nahrung unter Erwachsenen

Jaeggi & Gurven, 2013a,b



[www.exc.uni-konstanz.de/collective-behaviour/news-and-events/news/details/collective-eating/](http://www.exc.uni-konstanz.de/collective-behaviour/news-and-events/news/details/collective-eating/)



# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – evolutionär angelegt



### Gemeinsames Essen und Teilen ist eine grundlegende Form der Kooperation

- Großteil des menschlichen Teilens freiwillig und proaktiv
- Primatenarten: reaktives Teilen von Nahrung unter Erwachsenen

Jaeggi & Gurven, 2013

### Gemeinsame Präferenzen als Form der geteilten Identität

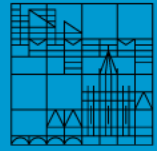
- Bereits 14 Monate alte Kleinkinder erwarten, dass Menschen ihre Nahrungsvorlieben teilen, sofern sie nicht unterschiedlichen Gruppen angehören

Liberman et al., 2016



# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – evolutionär angelegt



## Essen signalisiert & generiert soziale Identität

- Menschen lernen schnell und leicht, bestimmte Lebensmittel mit sozialen Identitäten und kulturellen Hintergründen zu assoziieren, die bestimmte Werte und Einstellungen signalisieren.
- Dieser Mechanismus der sozialen Identität wird z. B. bei der Vermarktung von Produkten und politischen Kampagnen ausgiebig genutzt.

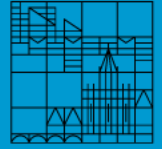


[www.mcdonalds.com/de/de-de/GermanyNewsroom/article/mcplant-variationen-kaulitz-zwillinge.html](http://www.mcdonalds.com/de/de-de/GermanyNewsroom/article/mcplant-variationen-kaulitz-zwillinge.html)



# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



**In der Situation**  
**Was passiert während des**  
**gemeinsamen Essens?**



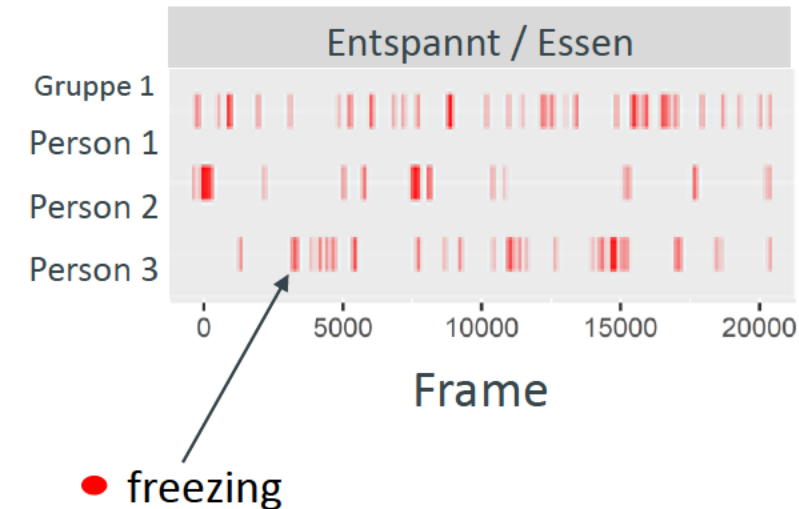
# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



## Freezing – Einfrieren der Körperbewegungen

- Analyse von Körperbewegungen auf Mikroebene (40 ms = 1 Video frame)
- 15 Minuten Interaktion (3 unbekannte Personen)
  - Entspannte versus angespannte Diskussion
  - Mit versus ohne Essen



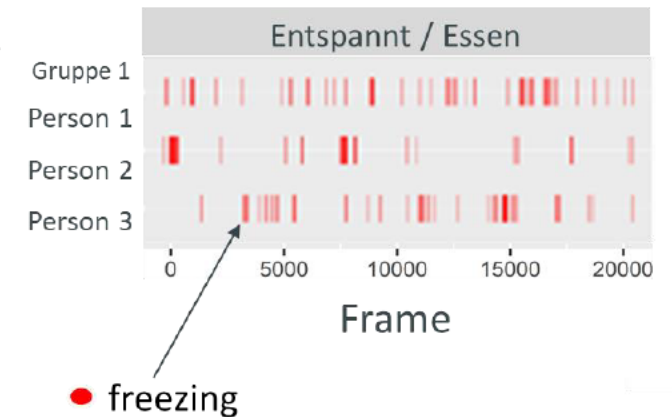
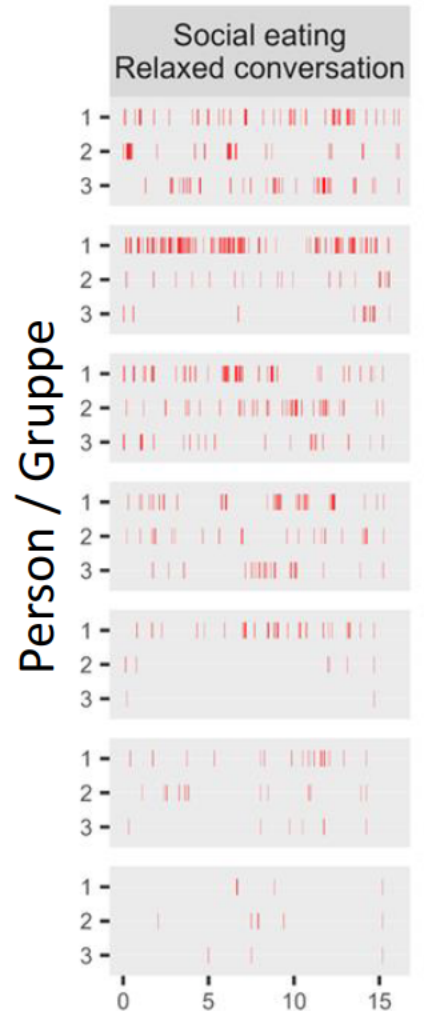


# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



- Essen
  - Entspannte Diskussion
- => Wenig “Freezing”



Straßheim, Bousequet, Köchling, Schupp & Renner, unpublished data



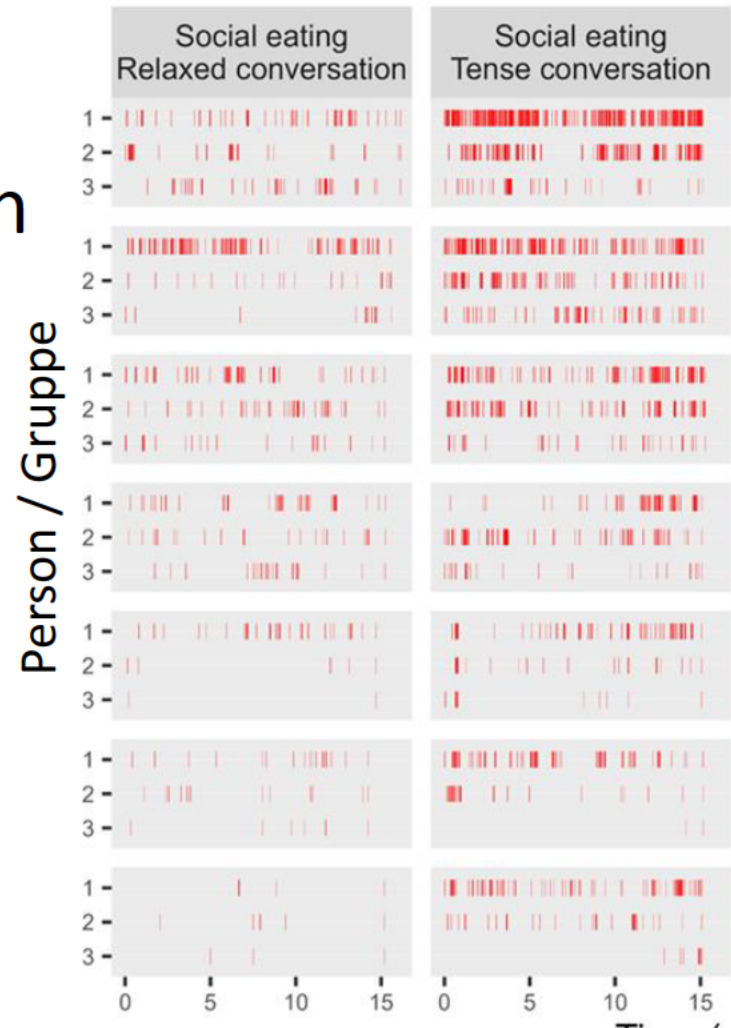
# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



- Essen
- Angespante Diskussion

=> Mehr “Freezing”



Straßheim Bousequet, Köchling, Schupp & Renner, unpublished data



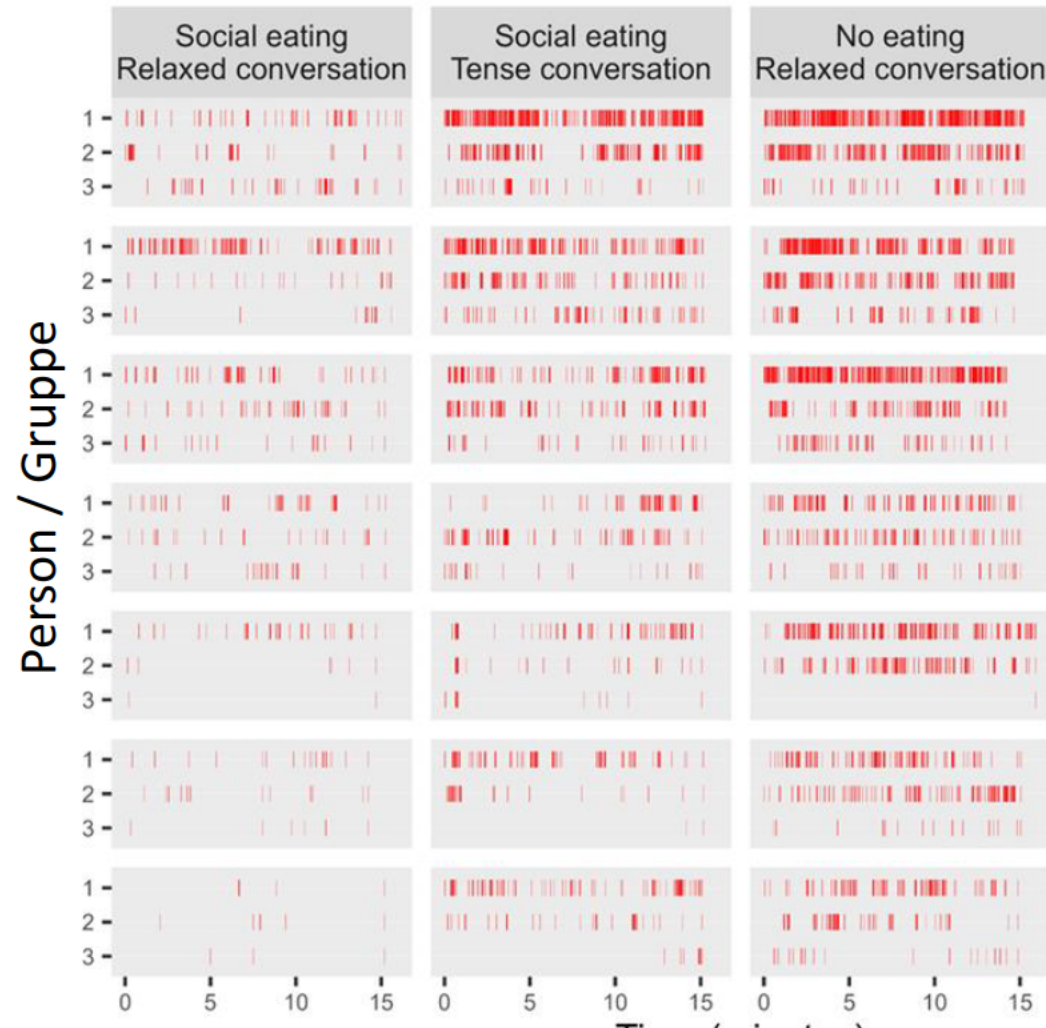
# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



- Kein Essen
- Entspannte Diskussion

=> Viel mehr “Freezing”



Straßheim et al, unpublished data



# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



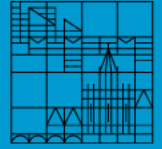
- Kein Essen
- Angespannte Diskussion

⇒ **Sehr viel mehr  
“Freezing”**

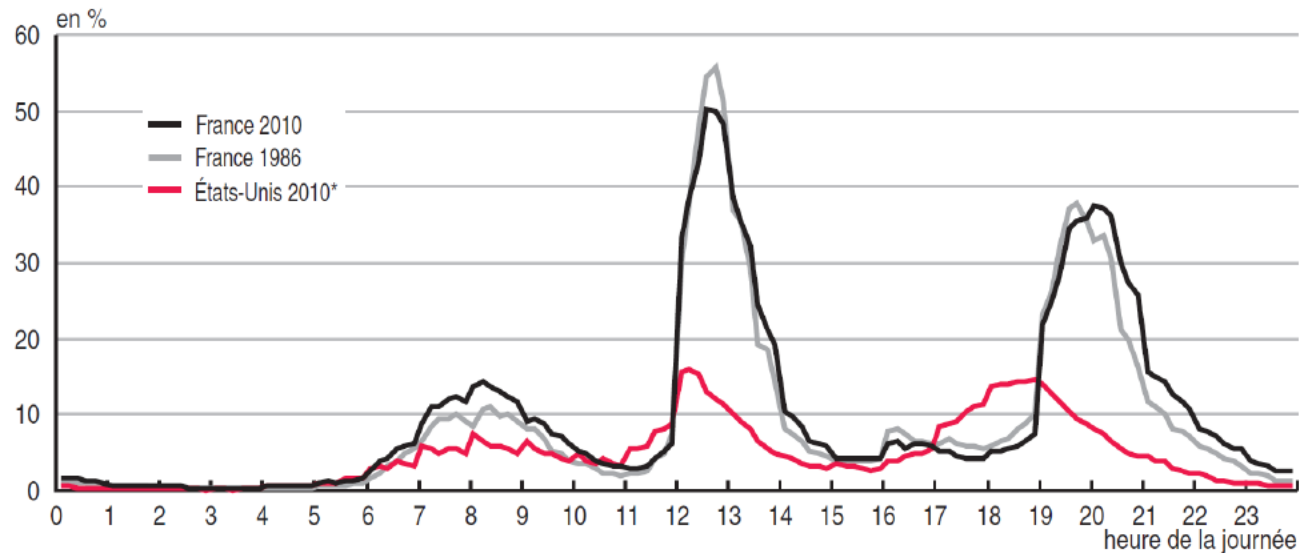


Straßheim et al, unpublished data





### Kollektiver Appetit: Essen als soziale Synchronisierung



Verteilung der  
Essenzeit in  
Frankreich und USA

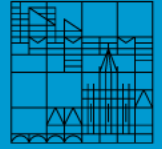
De Saint Pol & Ricroch, 2012

- 13:00 – 50% der französischen Bevölkerung isst
- In USA “grazing pattern”; 3 x höhere Prävalenz von Adipositas



# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – Auswirkungen sozialen Essens



**Nach der Situation**  
- was passiert **nach** dem  
gemeinsamen Essen?





### Höhere Kooperationsbereitschaft & Vertrauen

- in Experimenten mit Szenarien wie der Aushandlung eines Stundenlohns während eines Streiks oder eines Gefangenendilemma-Spiels

Woolley & Fishbach, 2017, 2019; Cao, Kong, & Galinsky (2020)

### Höhere Bindung & Wohlbefinden

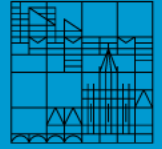
- Menschen, die häufiger mit anderen zusammen essen, fühlen sich in der Regel glücklicher und sozial verbundener

Dunbar, 2017

- Fördert familiäre Bindungen und das individuelle Wohlbefinden

Dallacker et al. 2018; Fiese et al., 2002; Snuggs & Harvey, 2023





### **Positivere körperliche Gesundheitsindikatoren in epidemiologischen Studien**

- Japanische Männer, die alleine aßen, hatten eine höhere Wahrscheinlichkeit adipös zu sein.

Tani et al., 2015

- Koreanische Männer, die alleine aßen, hatten eine höhere Wahrscheinlichkeit ein Metabolisches Syndrom aufzuweisen.

Kim et al., 2018







## Soziales Essen

1. Evolutionär angelegt
2. Schafft eine besondere Form der sozialen Situation, fördert positive soziale Interaktionen & Essverhalten
3. Grundlegende Form der Kooperation & sozialer Identität
4. Prägt soziale Zugehörigkeit, was sich wiederum auf die mentale, körperliche und soziale Gesundheit auswirkt



# Essen – mehr als Verpflegung?

Warum wir (mehr) soziales Essen brauchen – verändert soziale Situationen



## MAKING A MEAL OF IT

HOW CAMERON ATE BREAKFAST, LUNCH AND DINNER TO WOO EU LEADERS



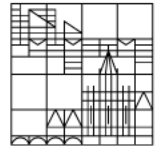
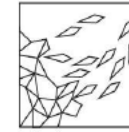
 <p><b>Angela Merkel</b> Chancellor of Germany May 29, Berlin</p> <p><b>On the menu:</b> Lunch of shrimp tartar with salad, followed by veal escalope, asparagus and potatoes, and then strawberries. <b>Helpful:</b> 'Wherever there is a desire there's</p>	 <p><b>Francois Hollande</b> President of France May 28, Paris</p> <p><b>On the menu:</b> Dinner of lobster tureen followed by turbot, cheese and sorbet <b>Helpful:</b> 'France wants Great Britain to stay in the European Union.'</p>	 <p><b>Ewa Kopacz</b> Prime Minister of Poland May 29, Warsaw</p> <p><b>On the menu:</b> Three course breakfast of smoked trout, strawberry salad, Polish cheese from the Tatra mountains, asparagus with poached egg and ham, and cheesecake</p>	 <p><b>Mark Rutte</b> Prime Minister of the Netherlands May 28, The Hague</p> <p><b>On the menu:</b> Lunch of smoked beef with butternut squash, lemon sole with shrimps, tomato and potato and a dessert of strawberries and cream.</p>
--	---	---	---

## “Gastro-Diplomatie”

Spence, 2016

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-3137642/David-Cameron-use-Brussels-summit-demand-change-status-quo.html>





# Essen – mehr als Verpflegung?

## Warum wir (mehr) „soziales“ Essen brauchen

**Britta Renner, Universität Konstanz**

Tag der Schulverpflegung 2024 | NQZ | Online-Veranstaltung  
23.09.2024

