



universität
wien

MASTERARBEIT

Titel der Masterarbeit

„Arche Noah“ und „Slow Food“- Vereine mit Potential
für einen „gesunden“ Lebensstil?

verfasst von

Gertrud Hartl BSc

angestrebter akademischer Grad

Master of Science (MSc)

Wien, 2014

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt: Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von: Prof. Dr. Rudolf Schoberberger

Ich versichere:

1. Dass ich die Masterarbeit selbständig verfasst, andere als die angegebenen Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.
2. Dass ich diese Masterarbeit bisher weder im Inland noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.
3. Dass die Version der Masterarbeit, die ich meinem Betreuer zur Approbation vorgelegt habe inhaltlich ident ist mit jener Version, die ich im Prüfungsreferat eingereicht habe.

Mai 2014

Gertrud Hartl

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Masterarbeit das generische Maskulinum verwendet.

Danksagung

Mein herzliches Dankeschön möchte ich an Herrn Prof. Dr. Rudolf Schoberberger richten, für die Übernahme und Betreuung meines Themas. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Beratung.

Beate Koller, Geschäftsführerin von Arche Noah, und Philipp Braun, österreichischer Vertreter für den internationalen Beirat von Slow Food, gilt mein Dank für die gute Zusammenarbeit, die die Onlinebefragung erst möglich gemacht hat.

Allen Teilnehmern, die sich die Zeit genommen haben, den Fragebogen auszufüllen, möchte ich recht herzlich danken!

Ganz großer Dank gilt auch Mathi und Erhard Prantz, die mir, jeder auf seine Weise, seit sehr vielen Jahren, immer wieder ihre Zuneigung, ihre Zeit und ihre Unterstützung haben zukommen lassen.

Aus ganzem Herzen möchte ich mich für all die Liebe meines Mannes Leo und meiner Kinder Sebastian, Valerie, Lena-Maria und Fanny, bedanken.

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
 1. Einleitung	 1
2. Literaturüberblick	3
2.1. Definition ausgewählter Begriffe	3
2.1.1 Alkohol	3
2.1.2. Ambiente	4
2.1.3. Biodiversität	5
2.1.4. Body Mass Index	7
2.1.5. Determinanten der Gesundheit	8
2.1.6. Ernährungsempfehlungen	9
2.1.7. Ernährungsformen	11
2.1.7.1. Mischkost	11
2.1.7.2. Vegetarische und Vegane Ernährung	12
2.1.8. Food Frequency Questionnaire	13
2.1.9. Gartenarbeit und Ernährung	13
2.1.10. Genuss	15
2.1.11. Gesundheit	16
2.1.12. Gesundheitsförderung	18
2.1.13. Gesundheitsverhalten	19
2.1.14. Kochkenntnisse	20
2.1.15. Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft	21
2.1.16. Nachhaltigkeit	22
2.1.17. Physical Activity	22
2.1.18. Public Health und Biodiversität	25
2.1.19. Soziale Determinanten der Gesundheit	25
2.1.20. Subjektiver Gesundheitszustand	26
2.1.21. Tabakkonsum	27
2.1.22. Traditionelle Lebensmittel	27
 3. Verein „Arche Noah“	 29
3.1. Leitbild und Statuten	29
3.2. Organisation und Aufbau	29
3.3. Schaugarten und Vermehrungsgarten	30
3.4. Sortenarchiv	32

3.5.	Sortenhandbuch	33
3.6.	Finanzierung	33
3.7.	Aktivitäten	34
3.8.	Kooperationen	35
3.9.	Publikationen	36
4.	Verein „Slow Food“	37
4.1.	Statuten und Zielsetzung	38
4.2.	Organisation und Struktur	38
4.3.	Mitglieder	39
4.4.	Finanzierung	40
4.5.	Aktivitäten	40
4.6.	Kooperationen	43
5.	Empirischer Teil	44
5.1.	Material und Methoden	44
5.1.1.	Fragebogen	44
5.1.2.	Probanden	45
5.1.3.	Fallzahlplanung und Statistik	46
5.2.	Ergebnisse	46
5.2.1.	Stichprobe	46
5.2.2.	Hypothesen	55
5.2.3.	Lebensstil	59
5.2.4.	Gesundheit	66
5.2.5.	Konsumhäufigkeit einzelner Lebensmittelgruppen	76
5.2.6.	Genuss	86
6.	Diskussion	89
7.	Zusammenfassung	94
8.	Summary	95
9.	Literaturverzeichnis	96
10.	Fragebogen	102
11.	Lebenslauf	112

Abkürzungsverzeichnis

CBD	Convention of Biological Biodiversity
BMI	Body Mass Index
bzw.	beziehungsweise
D_A_CH	Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung Schweizerische Vereinigung für Ernährung
EU	Europäische Union
EUFIC	European Food Information Council
EULEX	Kommission der Rechtsstaatlichkeit der Europäischen Union
FAO	Food and Agricultural Organisation
IAAST	International Archive of Applied Sciences and Technology
IFOAM	International Federation of Organic Agriculture Movements
NAP.b	Nationaler Aktionsplan Bewegung
NAP.e	Nationaler Aktionsplan Ernährung
NCP	Noncommunicable Diseases
ÖEB	Österreichischer Ernährungsbericht
usw.	und so weiter
v.a.	vor allem
WHO	World Health Organisation

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Determinanten der Gesundheit	8
Abbildung 2: Österreichische Ernährungspyramide	10
Abbildung 3: Gesundheitsverhalten nach Altersgruppen	20
Abbildung 4: Teilnehmer und Gruppenzugehörigkeit	47
Abbildung 5: Familienstand	49
Abbildung 6: Personenanzahl im Haushalt	50
Abbildung 7: Anzahl der Kinder im Haushalt	50
Abbildung 8: Einkommen	52
Abbildung 9: Bildungsstruktur	54
Abbildung 10: Motivation für Mitgliedschaft	55
Abbildung 11: Einstellung zu Gesundheitsfragen	56
Abbildung 12: Subjektive Gesundheit	58
Abbildung 13: Ernährungsweise	59
Abbildung 14: Verwendung von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft	60
Abbildung 15: Häufigkeitsverteilung der BMI Werte und Mitgliedschaft	61
Abbildung 16: Anzahl der Mahlzeiten	62
Abbildung 17: Mahlzeitendauer	63
Abbildung 18: Gesellschaft beim Essen	63
Abbildung 19: Cooking Skills	64
Abbildung 20: Häufigkeit des Kochens	65
Abbildung 21: Alkoholkonsum	66
Abbildung 22: Rauchverhalten	67
Abbildung 23: Physical Activity	68
Abbildung 24: Chronische Erkrankungen/chronische Beschwerden	70
Abbildung 25: Erkältungshäufigkeit in den letzten 6 Monaten	70
Abbildung 26: Gesundheitsbewusste Ernährung	71
Abbildung 27: Zufriedenheit im Leben	72
Abbildung 28: Stress	73
Abbildung 29: Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen	74

Abbildung 30: Zufriedenheit mit Arbeit oder alltäglicher Beschäftigung	75
Abbildung 31: Verzehrhäufigkeit Gemüse	76
Abbildung 32: Verzehrhäufigkeit Salat	77
Abbildung 33: Verzehrhäufigkeit Obst	77
Abbildung 34: Verzehrhäufigkeit Brot und Gebäck	78
Abbildung 35: Verzehrhäufigkeit Frühstückscerealien	79
Abbildung 36: Verzehrhäufigkeiten Nudeln, Getreide, Kartoffeln und Reis	79
Abbildung 37: Verzehrhäufigkeit Nüsse und Samen	80
Abbildung 38: Verzehrhäufigkeit Fleisch	81
Abbildung 39: Verzehrhäufigkeit Wurst	81
Abbildung 40: Verzehrhäufigkeit Milch	82
Abbildung 41: Verzehrhäufigkeit Milchprodukte	83
Abbildung 42: Verzehrhäufigkeit Käse	84
Abbildung 43: Verzehrhäufigkeiten Fast Food	84
Abbildung 44: Verzehrhäufigkeiten Süßigkeiten	85
Abbildung 45: Genießer und Nichtgenießer	86
Abbildung 46: Genuss und Gewissen	86
Abbildung 47: Genuss und Eigenschaften von Gerichten	87
Abbildung 48: Genuss und Ambiente	88

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Klassifikation des Körpergewichts	7
Tabelle 2: Formen/Arten vegetarischer Ernährung	13
Tabelle 3: Gruppenzugehörigkeit	47
Tabelle 4: Geschlecht	48
Tabelle 5: Alter der Teilnehmer	48
Tabelle 6: Wohnort	51
Tabelle 7: Geburtsland	51
Tabelle 8: Einkommensstruktur	53
Tabelle 9: Bildungsstruktur	53

Tabelle 10: Subjektives Gesundheitsverhalten 1	56
Tabelle 11: Subjektives Gesundheitsverhalten 2	56
Tabelle 12: Subjektiver Gesundheitszustand	58
Tabelle 13: Ernährungsweise	60
Tabelle 14: Body Mass Index	61
Tabelle 15: Konsumhäufigkeit von Alkohol	66
Tabelle 16: Subjektiver Gesundheitszustand und Korrelationen	69

1. Einleitung

Forschung im Bereich Genomics, Physiologie und Pathophysiologie versus Arbeitsfeld der Vereine Arche Noah und Slow Food – beides beschäftigt sich in vielfältiger Form intensiv und spezialisiert mit Lebensmitteln und dem Zusammenhang von Mensch und Nahrung.

Das Leben besteht aus Beidem, aus dem theoretischen und dem praktischen Wissen, aus den Empfehlungen für eine optimale Nährstoffzufuhr und eine gesunde Ernährung und aus der praktischen Umsetzung vom Einkauf, über die Zubereitung bis zum fertigen Gericht auf dem Teller.

In diesem Spannungsfeld findet sich die Thematik dieser Masterarbeit.

Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes Typ 2, alle diese ernährungsabhängigen Erkrankungen stellen persönliches Leid und volkswirtschaftlich eine wachsende, finanzielle Herausforderung dar. Es gibt wissenschaftlich belegte Empfehlungen für die Nährstoffaufnahme, Empfehlung für das richtige Maß an körperlicher Aktivität - und trotzdem steht unsere Gesellschaft vor der Problematik steigender Prävalenz für Übergewicht, Adipositas und anderer ernährungsabhängiger Erkrankungen.

Zunehmend gewinnt Public Health an Bedeutung. Immer deutlicher wird auch für die Verantwortungsträger in der Politik, dass der Fokus auf Prävention, auf Vorsorge, auf die Fähigkeit des eigenständigen und verantwortungsbewussten Handelns jedes Einzelnen gerichtet werden muss. [WHO EUROPE(1), 2012]

Vereine wie „Arche Noah“ und „Slow Food“ bieten ihren Mitgliedern „Wissen“ über Lebensmittel.

Beim Verein „Arche Noah“ liegt der Schwerpunkt in der Erhaltung und Weiterentwicklung tradierter Nutzpflanzen wie Getreide, von Obst- und Gemüsesorten sowie Kräutern. Im Rahmen der Organisation Arche Noah wird in aktiver Zusammenarbeit mit den Mitgliedern durch gezielte Maßnahmen Wissen über „alte“ Nutzpflanzensorten gesammelt und erhalten, sowie pflanzliche

Lebensmittel aus tradierten Sorten in unverarbeiteter oder verarbeiteter Form wieder für den Markt verfügbar gemacht. [ARCHE NOAH (1), 2013]

„Slow Food“ setzt sich für die Erhaltung lokaler Esstraditionen und für das Wecken des Interesses der Menschen an ihrer Nahrung ein. Bedeutend ist hier der Zusammenhang zwischen Essen und globalen ökologischen und ökosozialen Faktoren. [SLOW FOOD(1), 2013]

Die aktiven Mitglieder beider Organisationen haben also vermehrt Zugang zu Wissen und Information über Diversität, Produktionsbedingungen und Qualität von Lebensmitteln.

Es stellt sich die Frage, ob dieses umfangreichere Wissen über Lebensmittel, ihren Anbau und ihre Produktionsbedingungen, und die Mitgliedschaft in einer Organisation, eigentlich in einer Interessensgemeinschaft, Konsequenzen für die Lebensführung der einzelnen Mitglieder hat – ob also der Faktor Eigeninitiative und die Möglichkeit einer aktiven Beteiligung in Form von Vereinsmitgliedschaft und Teilnahme an Aktivitäten, Auswirkung auf das Gesundheitsverhalten und die Gesundheit der Menschen hat.

In der umfassenden Definition von Gesundheit der WHO von 1948 „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“, wird die Komplexität des Begriffs Gesundheit deutlich [VERFASSUNG DER WHO, 2014].

Dieser, versucht die Umfrage, die der vorliegenden Arbeit zu Grunde liegt, so weit wie möglich gerecht zu werden. Neben der Erhebung des subjektiven Gesundheitszustandes sollen daher auch sozioökonomische Faktoren und Faktoren des Lebensstils und des Gesundheitsverhaltens sowie das Genussverhalten erhoben werden.

2. Literaturüberblick

Im Rahmen der Literaturrecherche konnte kaum Material über den Zusammenhang von Engagement in einem mit Kulturpflanzenanbau und Ernährung engagierten Verein und dem Gesundheitsverhalten seiner Mitglieder gefunden werden.

Hayes-Conroy beschäftigt sich mit Emotionen und Empfindungen im Zusammenhang mit dem Erleben als Mitglied der Slow Food Bewegung, Gesundheitsverhalten an sich ist aber hier kein thematischer Inhalt. [HAYES-CONROY, 2010]

Die Komplexität von Ernährung und Ernährungsverhalten verdeutlicht sich in kulturellen Unterschieden, auf dem Weg vom Saatgut bis zu fertigen Speisen, in der Verbindung von Lokalem mit Globalem, in politischen und wirtschaftlichen sowie in zutiefst persönlichen Zielvorstellungen.

Für Hurley besteht ein wesentlicher Punkt dieser Problematik in der geringen Wertschätzung der Arbeit der Nahrungsmittelproduktion und auch der Zubereitung von Speisen, vor allem in den Industriegesellschaften.

Es ergibt sich die Frage, ob Wissen und Bewusstsein über die Produktion und die Herstellung unserer Lebensmittel, Entwicklung von Verantwortung für die Prozesse vom Anbau bis zum Teller unser Ernährungsverhalten verändern können.

Soziale Bewegungen wie Slow Food oder International Foundation of Organic Agriculture Movement geben mit ihrem Engagement Anstoß zu interdisziplinärer Forschungstätigkeit, um sich dieser Thematik zu stellen. [HURLEY, 2008]

2.1. Definition ausgewählter Begriffe

2.1.1 Alkoholkonsum

Alkoholkonsum kann zu erhöhter Energieaufnahme, zu erhöhten Triglyceridwerten und gesteigertem Blutdruck, Reizung der Magenschleimhaut usw. führen. Chronischer Alkoholabusus stellt ein Risiko für Mangelernährung

dar und führt zur Minderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. [ELMADFA, 2009]

Der Alkoholkonsum wurde im Rahmen des Österreichischen Ernährungsberichtes 2012 mittels Food Frequency Questionnaire und 24-Stunden-Erinnerungsprotokoll bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 80 Jahren erhoben.

Danach konsumieren Frauen durchschnittlich täglich 4,5 g Alkohol, bei Männern sind es 11,1g. Die konsumierte Alkoholmenge erhöht sich mit steigendem Alter und erreicht bei den Frauen im Alter von 65-80 Jahren, bei Männern im Alter von 51-65 Jahren ihr Maximum. Auffallend ist das unterschiedliche Konsumverhalten bei Alkohol von West- zu Ostösterreichern. Bewohner von Westösterreich konsumieren deutlich mehr Alkohol als Ostösterreicher. Dies ist dem Trend des stärker ausgeprägten Gesundheitsverhaltens in Westösterreich gegenläufig.

Bei 20% der Frauen und bei 25% der Männer ist der tägliche Alkoholabusus höher als die als gesundheitsverträglich festgelegte Menge von 10g Alkohol für Frauen beziehungsweise 20 g Alkohol für Männer pro Tag. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, ÖEB, 2012]

2.1.2. Ambiente

Das Ambiente im Rahmen einer Mahlzeit dürfte einen weit höheren Einfluss auf das Ernährungsverhalten ausüben als bislang angenommen. Nur wenige Studien zu diesem Thema sind verfügbar. Während sich Lebensmittelkonzerne und Restaurants intensiv mit dem Ambiente in ihren Geschäftslokalen auseinandersetzen, um relevante Maßnahmen zur Umsatzsteigerung zu setzen, ist dies im Bereich der Ernährungsforschung ein eher unbeachteter Bereich.

Stroebele et al. haben sich mit der Thematik von Ambiente, Lebensmittelauswahl und Lebensmittelaufnahme beschäftigt. Anwesenheit anderer Menschen und die Art der Beziehung zu diesen Personen, die örtlichen Gegebenheiten, Beleuchtung, Geruch, Geräusche, sie alle beeinflussen das

Konsumverhalten der Menschen. Auch die Farbe und die Temperatur von Speisen und der Zeitpunkt des Speisenangebots, sowie ein beschränktes Angebot oder ein Überangebot verändern das Verhalten der Konsumenten.

Als Beispiel sei hier die Veränderung der konsumierten Portionsgröße durch die Anwesenheit oder Abwesenheit und die Anzahl von vertrauten Personen genannt. Die Portionsgröße steigt mit der Größe der Gesellschaft und der Anzahl von vertrauten Personen an. Eine mögliche Ursache könnte in diesem Fall die entspannte Atmosphäre und eine längere Mahlzeitdauer sein. Im Rahmen von Mahlzeiten mit Geschäftspartnern und Kollegen ist die Portionsgröße geringer, möglicherweise bedingt durch Angespanntheit oder Eigenkontrolle.

Diese Erkenntnisse und die Tatsache, dass auch soziale Interaktionen wie gegenseitige Wahrnehmung und Kommunikation bei Tisch, Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben, sind folglich, unter Einbeziehung aller Familienmitglieder, wichtige Parameter für eine erfolgreiche Intervention im Ernährungsverhalten. [STROEBELE et al, 2004]

2.1.3. Biodiversität

Die „Convention of Biological Diversity“ CBD wurde im Dezember 1993 von der United Nations Conference on Environment and Development verabschiedet. [UNITED NATIONS, 2013]

Die Ziele dieses Übereinkommens sind die Erhaltung der biologischen Vielfalt, die nachhaltige Nutzung ihrer Bestandteile und die ausgewogene und gerechte Aufteilung der sich aus der Nutzung der genetischen Ressourcen ergebenden Vorteile, insbesondere durch angemessenen Zugang zu genetischen Ressourcen, und der angemessenen Weitergabe der einschlägigen Technologien unter Berücksichtigung aller Rechte an diesen Ressourcen und Technologien sowie durch angemessene Finanzierung. [EULEX, 2013]

Die Nahrungs- und Lebensmittelbiodiversität ist definiert als die Diversität von Pflanzen, Tieren und für Lebensmittel verwendete Mikroorganismen. Sie beinhaltet die genetischen Ressourcen aller Arten, die von den Ökosystemen bereitgestellt werden. [UNITED NATIONS, 2013]

Biodiversität steht in vielfältigem Zusammenhang mit Public Health. Die FAO beschäftigt sich in Zusammenarbeit mit der Plattform „Biodiversity International“ intensiv mit der Thematik. Hier liegt der Schwerpunkt bei der Biodiversität in Bezug auf den Bereich Ernährung auf der Ernährungssicherheit durch Sortenvielfalt und einer optimalen Versorgung der Menschen durch Lebensmittel mit besonders hohem Gehalt an primären und auch sekundären Inhaltsstoffen. [FAO, 2014]

Die Konzentration an wertgebenden Inhaltsstoffen in Lebensmitteln schwankt, in Abhängigkeit von der Sorte, bei Makronährstoffen um das Zehnfache, bei Mikronährstoffen um das Tausendfache. Daraus resultiert, dass es durchaus bedeutsam ist, welche Lebensmittel welcher Herkunft und welcher Sorte man zu sich nimmt. Die Forschungstätigkeit in diesem Themenfeld steht erst am Anfang und gegenwärtig werden Datenbanken zur Erfassung von Inhaltsstoffen tradierter und lokaler Sorten von Obst und Gemüse aufgebaut. [THOMPSON und THOMPSON 2010, STADLMEYER et al, 2011]

Die Bedeutung der Biodiversität wilder und gezüchteter Pflanzen für die Ernährung liegt in ihrer enormen Sortenvielfalt und ihrem umfangreichen Genpool. Traditionell angebaute Spezies sind an lokale klimatische Bedingungen und auch Bodenverhältnisse extrem gut angepasst und ermöglichen Agrarnutzung in Gegenden, die mit modernen Hochleistungssorten nicht möglich wäre. Sollten einzelne Pflanzensorten durch veränderte klimatische Bedingungen oder veränderte Umweltbedingungen unter Druck geraten, so kann durch Nutzung der Biodiversität auf Pflanzenspezies zugegriffen werden, die mit den veränderten Bedingungen besser zurechtkommen. [THOMPSON und THOMPSON, 2011]

2.1.4. Body Mass Index

Der BMI errechnet sich als Quotient aus dem Körpergewicht und der Körpergröße in Metern zum Quadrat. Diese anthropometrische Maßzahl eignet sich gut zur Einschätzung von Unter-, Normal- und Übergewicht und korreliert eng mit dem Fettanteil des Körpergewebes. [ELMADFA, 2009]

Sowohl Untergewicht als auch Adipositas sind mit einer geringeren durchschnittlichen Lebenserwartung assoziiert.

Tabelle 1: Klassifikation des BMI (in kg/m^2) bei Erwachsenen [modifiziert nach WHO (1), 2000]

Klassifikation Körpergewicht	BMI
Untergewicht	< 18,50
Normalgewicht	18,50 – 24,99
Präadipositas	25,00 – 29,99
Adipositas Grad 1	30,00 – 34,99
Adipositas Grad 2	35,00 – 39,99
Adipositas Grad 3	≥ 40,00

In Österreich sind dem Ernährungsbericht 2012 zufolge 40% der Bevölkerung übergewichtig, und zwar 52% der Männer und 28 % der Frauen. Der Anteil der Adipösen beträgt insgesamt 12%, 15% Männer und 10% Frauen. Die Prävalenz für Übergewicht steigt mit dem Alter an und erreicht bei der Altersgruppe der 51 – 64 jährigen mit 68,5% bei den Männern und mit 45 % bei den Frauen ihren Höhepunkt. Als Untergewichtig werden 2 % der Erwachsenen eingestuft. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, ÖEB, 2012]

In der gesamten industrialisierten Welt deuten die Trends der letzten Jahre auf einen prozentuellen Anstieg der übergewichtigen Bevölkerung in allen Altersgruppen, auch bei Kindern, hin. Da Adipositas zu den Risikofaktoren für die

meisten NCD zählt, geht das Bestreben der WHO, von EU-Organisationen und des österreichischen Gesundheitsministeriums dahin, solche Entwicklungen zu stoppen beziehungsweise umzukehren. Letzteres wurde im Rahmen des Weißbuches „Gemeinsam für die Gesundheit: Ein strategischer Ansatz der EU 2008-2013“ angestrebt. [WHO EUROPE (1), 2012; KOMMISSION DER EUROPÄISCHEN GEMEINSCHAFT, 2014]

2.1.5. Determinanten der Gesundheit

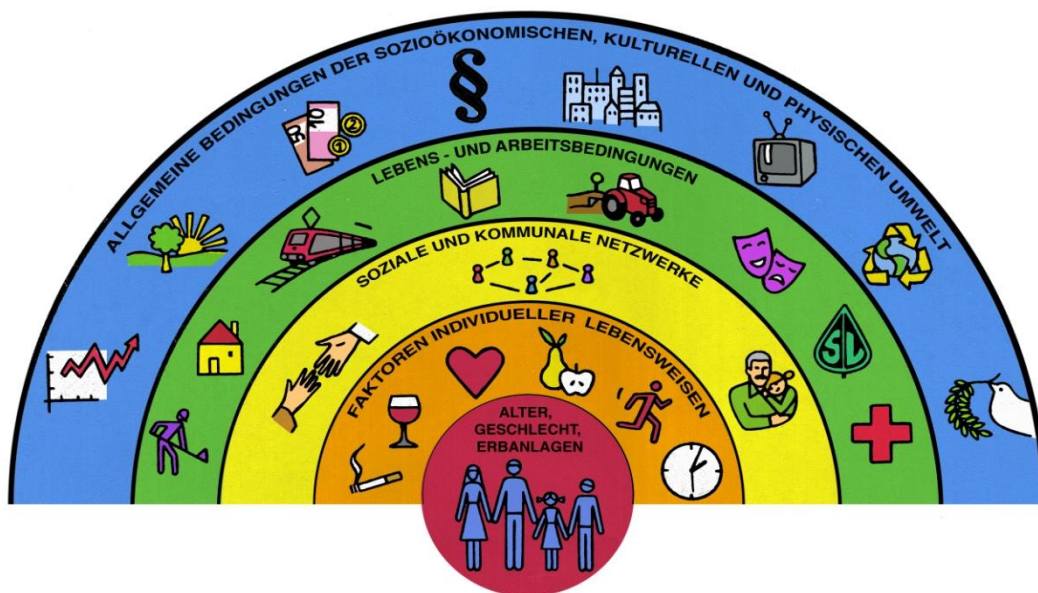


Abbildung 1: Determinanten der Gesundheit

[Quelle: http://www.fgoe.org/hidden/downloads/Determinanten_farbe.jpeg, modifiziert nach Dahlgren und Whitehead, 1991]

Einflussfaktoren auf die Gesundheit sind vielfältig, man unterscheidet: [zitiert aus FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (1), 2014]

- individuelle Faktoren wie Geschlecht, Alter, ...
- sozioökonomische Faktoren und Umweltbedingungen
- Lebensweise und Lebensstil

Die Jakarta Deklaration definiert die Determinanten der Gesundheit wie folgt: *„Grundvoraussetzungen für Gesundheit sind Frieden, Unterkunft, Bildung, soziale Sicherheit, soziale Beziehungen, Nahrung, Einkommen, Handlungskompetenzen (Empowerment) von Frauen, ein stabiles Ökosystem, nachhaltige Nutzung von Ressourcen, soziale Gerechtigkeit, die Achtung der Menschenrechte und die Chancengleichheit.“* [zitiert aus WHO WELTGESUNDHEITSTAG, 2014]

2.1.6. Ernährungsempfehlungen

Ernährungsempfehlungen werden in nährstoffbasierter oder lebensmittelbasierter Form von nationalen und internationalen Gremien und Organisationen veröffentlicht. Untersuchungen haben gezeigt, dass lebensmittelbasierte Empfehlungen von der Bevölkerung, vor allem in bildhafter Darstellung, eher angenommen werden und in ihrer Handhabung einfacher umzusetzen sind als verbale Empfehlungen. Die quantitative und qualitative Vermittlung von Lebensmittelgruppen und Getränken eignet sich für breite Bevölkerungsgruppen. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, ÖEB, 2012]

Die im Österreichischen Ernährungsbericht 2012 veröffentlichten Daten zeigen, dass der Konsum der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln sowie Milchprodukte unter den Empfehlungen liegt. Bei Gemüse konsumieren erwachsene Österreicher zwischen 18 und 65 Jahren lediglich ein Drittel der empfohlenen Menge, bei Obst sind es bei Frauen zwei Drittel, bei Männern ein Drittel der Empfehlungen. Im Gegensatz dazu werden Fleisch und Wurstwaren in zu hoher Masse konsumiert. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, ÖEB, 2012]



Abbildung 2: Österreichische Ernährungspyramide [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, Österreichische Ernährungspyramide, 2014]

Die im Österreichischen Ernährungsbericht 2012 veröffentlichten Daten zeigen, dass der Konsum der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln sowie Milchprodukte unter den Empfehlungen liegt. Bei Gemüse konsumieren erwachsene Österreicher zwischen 18 und 65 Jahren lediglich ein Drittel der empfohlenen Menge, bei Obst sind es bei Frauen zwei Drittel, bei Männern ein Drittel der Empfehlungen. Im Gegensatz dazu werden Fleisch und Wurstwaren in zu hohem Masse konsumiert. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, ÖEB, 2012]

„The Healing Food Pyramid“, entwickelt von der University of Michigan 2003, beinhaltet ausschließlich Lebensmittel mit essentiellen Inhaltsstoffen oder mit Inhaltsstoffen, deren gesundheitsfördernde Wirkung wissenschaftlich belegt wurde. So finden sich in dem integrativen Ernährungserziehungs-Tool neben Wasser, Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, hochwertige Fette, Eier, Fleisch und Fisch auch dunkle Schokolade und Rotwein. Die Schokolade wird aufgrund ihres Tanningehalts mit positiver Wirkung auf das Endothel empfohlen, Rotwein als Lieferant für Tannine, Resveratrol und Saponine mit ihrem anticancerogenen und protektiven Effekt für das kardiovaskuläre System. [MYKLEBURST, 2006]

Thompson et al kritisieren in ihrer Publikation „Bioaktive Substanzen zur Erhaltung unserer Gesundheit“, dass Ernährungsempfehlungen nicht ausreichend auf die Bedeutung der als nicht essentiell eingestuften sekundären Inhaltsstoffe hinweisen. [THOMPSON und THOMPSON 2010]

Veränderungen von Ernährungsempfehlungen in Form einer Empfehlung zum Konsum von Vollkornprodukten in den USA im Rahmen der Dietary Guidelines 2005 können verändertes Ernährungsverhalten induzieren. Medienecho, sowie ein vergrößertes Sortiment an Vollkornprodukten führte einen Anstieg des Konsums an Vollkornprodukten herbei. [MACINO et al, 2008]

2.1.7. Ernährungsformen

Differenzierte Ernährungsformen haben sich durch das unterschiedliche Nahrungsangebot in unterschiedlichen klimatischen Regionen ergeben. Die Auswahl der Lebensmittel erfolgte nach deren Verfügbarkeit.

Mit der Zeit entwickelten sich aufgrund religiöser und philosophischer oder politischer, sozialer und gesundheitlicher Aspekte verschiedene Ernährungsformen, wovon einige sehr eng mit bestimmten Weltanschauungen assoziiert sind. [LEITZMAN und KELLER, 2010]

Ob Mischkost oder vegetarische Ernährung, das sagt nur wenig über die tatsächliche physiologische Qualität der Ernährungsweise aus. Neben individuellen Bedürfnissen an die Ernährung ist die Auswahl und Kombination von Lebensmitteln und deren Zubereitung entscheidend für eine bedarfsgerechte Ernährungsweise. [ELMADFA, 2009; LEITZMANN und KELLER, 2010]

2.1.7.1. Mischkost

Es werden Lebensmittel pflanzlichen und tierischen Ursprungs verzehrt. Die anteilige Zusammenstellung entspricht in Österreich in optimaler Weise der Österreichischen Ernährungspyramide bzw. den Empfehlungen von D_A_CH.

Empfohlen wird eine Kost mit hohem Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, ergänzt durch Produkte tierischen Ursprungs wie Milch und Milchprodukte sowie Eier, Fleisch und Fisch. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist über die Mischkost für alle Altersgruppen praktikabel zu erreichen. [DACH, 2001; ELMADFA, 2009; LEITZMANN und KELLER, 2010]

2.1.7.2. Vegetarische und Vegane Ernährungsformen

Das lateinische Wort „vegare“ bedeutend wachsen, leben, liegt dem Begriff Vegetarier bzw. Vegetarismus zugrunde und steht im ursprünglichen Sinn für pflanzliche Lebensmittel und Lebensmittel tierischen Ursprungs, die ausschließlich vom lebenden Tier stammen. [LEITZMANN und KELLER, 2010]

Motive für eine vegetarische Ernährung können ethische, gesundheitliche, ökologische, religiöse und spirituelle, ästhetische, hygienisch-toxische, ökonomische, politische und soziale Gründe sein.

Vegetarismus entspricht meist einer Lebensform und ideellen Überzeugung und ist von großen individuellen Unterschieden in der tatsächlichen Ernährungsweise geprägt.

Die vegetarische Ernährungsweise ist wissenschaftlich gut untersucht und senkt das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Hyperurikämie. Der Ovo-Lacto-Vegetarismus stellt eine Form dar, die in ihrer Nährstoffzusammensetzung eine günstige Kombination aufweist. Zudem wird im Rahmen der vegetarischen Ernährung eine höhere Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Inhaltstoffen erreicht.

Eine Variante ist die vegane Ernährung. Zu ihren Nachteilen zählt eine niedrige Aufnahme von Cobalamin und von Calcium. Vor allem für schwangere und stillende Frauen sollte daher eine Supplementierung in Erwägung gezogen werden.

Als Urvater und Begründer der Definition der vegetarischen Ernährung kann Pythagoras (Griechenland 570-500 v.Chr.) betrachtet werden, er glaubte an Seelenwanderung und entschied sich daher für eine vegetarische Ernährung.

[ELMADFA, 2009; LEITZMANN und KELLER, 2010]

Tabelle 2: Formen vegetarischer Ernährungsformen

Formen der vegetarischen Ernährung	Lebensmittel die vermieden werden
Ovo- Vegetarier	Fleisch, Fisch und Milch
Lacto-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Ei
Ovo-Lacto-Vegatarier	Fleisch, Fisch, Ei und Milch
Veganer	alle vom Tier stammenden Lebensmittel, Fleisch, Fisch, Milch, Ei, Honig und daraus hergestellte Produkte

[modifiziert nach LEITZMANN und KELLER, 2010]

2.1.8. Food Frequency Questionnaire

FFQ ist ein direktes, retrospektives Instrument zur Erhebung von Ernährungsgewohnheiten von Personengruppen. Anhand der Verzehrs-häufigkeit ausgewählter Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen lassen sich mehr oder weniger ausgeprägte Ernährungsgewohnheiten feststellen. [ELMADFA, 2009]

2.1.9. Gartenarbeit und Ernährung

Ein weiterer, im Zusammenhang dieser Masterarbeit wesentlicher Punkt ist die Tätigkeit des Hausgärtners. Zum einen werden in diesem Rahmen alte Sorten erhalten und durch regelmäßigen Anbau an veränderte Umwelt- und Klimabedingungen angepasst, zum anderen trägt die Gartenarbeit an sich zu einer Steigerung der körperlichen Tätigkeit und damit auch der Gesundheit bei. [SMITH und JEHLICKA, 2013; KEUNE et al, 2014]

Im Rahmen einer Studie wurde Gartenarbeit im Hinblick auf Ernährungs-erziehung und den Einfluss auf die Lebensmittelauswahl und das Ernährungs-verhalten bewertet. Gegenüber der Kontrollgruppe, für die keine Aktivitäten im

Garten vorgesehen waren, entwickelte sich bei der Interventionsgruppe eine gesteigerte Präferenz für Gemüse allgemein und für das Ziel dreimal täglich Obst und Gemüse zu konsumieren. Bemerkenswert veränderte sich auch die Einstellung der Interventionsgruppe in dem Punkt, dass Gemüse aus dem Garten als geschmackvoller klassifiziert wurde als Gemüse aus dem Geschäft. [GATTO et al 2012]

Gemeinschaftsgärten als Möglichkeit, Menschen, Ökologie und Gesundheit zu verbinden, wurden von Hale et al auf ihre therapeutischen Möglichkeiten hin untersucht. Ästhetische, taktile und emotionale Gartenerfahrungen wirken als positive Gesundheitsressourcen und ermutigen Menschen, ihr Verhalten in Richtung positives Gesundheitsverhalten zu verändern. Sensibilisierte Sinneswahrnehmung regt zwischenmenschliche Prozesse und soziale Beziehungen an, die wiederum gesundheitsrelevante Verhaltensweisen unterstützen. [HALE et al, 2011]

„City Farming“ und vermehrte Stadt-Land-Verknüpfungen zur Beschaffung bzw. Vermarktung von Lebensmitteln sind neue Visionen zur Erreichung einer Integration von Produktion und Konsum. Diese globalen Entwicklungen, sie gehen von regionalen und nationalen Initiativen und Plattformen aus, zielen auf regionale, sichere und nachhaltige Produktion von Lebensmitteln ab. [MARSDEN und SONNINO, 2012]

Der IAAST Report 2009, herausgegeben vom Comitee on Agricultural Research, weist nachdrücklich auf den Bedarf von neuen landwirtschaftlichen Systemen zur Bewältigung der heutigen Herausforderungen im Bereich Agrarwirtschaft und Ernährungssicherheit hin. Durch Einsatz von historischem Wissen, Agro-ökologischer Prinzipien und der Nutzung natürlicher Ressourcen soll in der Landwirtschaft mit minimalem Aufwand ein maximaler Output erzielt werden. [EUROPÄISCHE KOMMISSION (3), 2014]

2.1.10. Genuss

Dem Duden entsprechend wird Genuss als *„Freude, Annehmlichkeit, die jemand beim Genießen von etwas empfindet“* definiert und die Fähigkeit zu genießen ist mit Lebensqualität assoziiert. [zitiert DUDEN, 2014]

„Ohne die Fähigkeit zu genießen ist es schwierig, „gesund“ – im Sinne von abwechslungsreich, maßvoll und in Ruhe – zu essen und Normalgewicht zu erreichen und/oder zu halten.“ [Zitat Prof. Jürgen König 2010, FORUM ERNÄHRUNG.HEUTE 2013]

Das Forum Ernährung heute hat in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungswissenschaften das 1. Österreichische Genussbarometer zur Erhebung von Daten zum Thema Genuss entwickelt. Nach einer Erhebung stuften sich 82% der befragten Österreicher als Genießer ein, allerdings ein Großteil davon als ambivalente Genießer, also als Genießer mit schlechtem Gewissen. Die Fähigkeit zu genießen ist mit positiver Wirkung auf die Stimmung, das Selbstbewusstsein und die Leistungsfähigkeit verbunden.

Bei der Erhebung von soziodemographischen Hintergründen wurde deutlich, dass die Höhe des Haushaltseinkommens mit dem Maß an schlechtem Gewissen beim Genießen korreliert. Räumlichen Gegebenheiten, Zeit, Gesellschaft und die Faktoren Stress und Hektik sind wesentliche Rahmenbedingungen für das Genießen. Festgestellt werden konnte auch, dass Genießer seltener Diät halten als Nichtgenießer und ein höherer Anteil der Genießer normalgewichtig ist als der Nichtgenießer. [FORUM ERNÄHRUNG.HEUTE, 2013]

Dr. Rainer Lutz hat sich intensiv mit dem Thema Genuss und Gesundheit beschäftigt und die Rahmenbedingungen von Genießen in den 7 Genussregeln dokumentiert [zitiert nach LUTZ und SUNDHEIM, 2002]:

1. *Genuss braucht Zeit: Ein Freiraum zum Genießen soll geschaffen werden.*
2. *Genuss und Genießen müssen erlaubt sein: Angenehme Erfahrungen mit Essen und Trinken sind kein Luxus.*

3. *Genuss geht nicht nebenbei: Essensgenuss, die echte Erfahrung von kulinarischem Genuss, kann nicht neben anderen Aktivitäten erlebt werden. Zu einem bewussten Geschmackserlebnis gehört die ungeteilte Aufmerksamkeit aller beteiligten Sinne.*
4. *Wissen, was einem gut tut: Jeder Mensch kennt seine Vorlieben, aber auch Abneigungen und kann sich zu einem Gourmet entwickeln. Nahrungspräferenzen sind personen-, alters- oder schichtabhängig.*
5. *Weniger (Genuss) ist mehr (Genuss): Bei einem Überangebot ist Genuss nur mehr schwer möglich.*
6. *Ohne Erfahrung kein Genuss: Genussvielfalt muss, wie andere Kulturgüter auch, erlernt werden. Der geschmackliche Erfahrungsschatz wird erweitert, indem immer wieder Neues probiert wird.*
7. *Genuss ist alltäglich: Festliches Essen ist willkommen, aber nicht Bedingung für ein Genusserlebnis. Genuss ist auch im Alltag möglich. Außergewöhnliche Ereignisse sind nicht Bedingung.*

2.1.11. Gesundheit

Die Gesundheit der Bevölkerung stellt auch für die Politik eine Herausforderung dar. Die NCDs, Übergewicht, Adipositas, Diabetes Typ 2, Krebs, kardio-vaskuläre Erkrankungen, chronische Atemwegkrankungen und mentale Erkrankungen, sind in Europa für 86% der Mortalitätsrate verantwortlich. Es bedarf daher politischer Anstrengungen diese Entwicklungen zu stoppen bzw. den Trend umzukehren. [WHO (2), 2013]

Die EU Forschungsrahmenprogramme mit ihrem umfangreichen Budget forcieren eine Weichenstellung für umfangreiche Forschung zum Thema Gesundheit.

Bereits das 7. EU-Forschungsrahmenprogramm hat einige Forschungsschwerpunkte zu diesem Thema festgelegt und durchgeführt. [DIE ÖSTERREICHISCHE FORSCHUNGSFÖRDERUNGSGESELLSCHAFT (1), 2013]

Das mit Jahresbeginn 2014 gestartete Forschungsprogramm der EU „Horizon 2020“, verabschiedet am 3.12.2013, mit einer Laufzeit bis 2020, verwaltet ein Budget von 80 Milliarden Euro. Schwerpunkte sind unter anderem Gesundheit,

demographischer Wandel und Wohlergehen, Ernährungssicherheit, nachhaltige Landwirtschaft und Biowirtschaft. [DIE ÖSTERREICHISCHE FORSCHUNGS-FÖRDERUNGSGESELLSCHAFT (2), 2014]

Die WHO hat den Begriff Gesundheit bereits 1948 definiert als *einen Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.* [VERFASSUNG DER WHO, 2014]

Aron Antonovsky entwickelte als Medizinsoziologe einen völlig neuen Zugang zum Begriff der Gesundheit. Dem pathogenetischen, kurativen und symptombezogenen Zugang zum Gesundheitszustand der Menschen stellte er das Modell der Salutogenese gegenüber, in dem Bedingungen, Ressourcen und Potentiale zum Schutz der Gesundheit wesentlich sind. Gesundheit und Krankheit schließen einander nicht aus, sondern sind vielmehr zwei Extremzustände eines sich immer wieder neu einstellenden Kontinuums. [SCHWARZER et al, 2002]

Als Ressourcen bzw. Widerstandsquellen werden folgende unterschieden:

- Gesundheit/organische Widerstandsquellen
- Leistungsfähigkeit/Fitness
- Wissen
- Werte
- Soziale Widerstandsquellen
- Soziokulturelle Faktoren
- Psychische Ressourcen

Zentraler Faktor des Modells ist der Kohärenzsinn, welcher bei guter Ausprägung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausübt. Er zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, Probleme mit den vorhandenen Ressourcen zu bewältigen, wobei auch die emotionale Bedeutung von Ereignissen (Herausforderung und

Bewältigung) und ihre Bedeutungsnachhaltigkeit (Interpretation von Belastung) nicht vernachlässigt werden. [VOGT und TÖPPER, 2011; ANTONOVSKY, 1997]

2.1.12. Gesundheitsförderung

1986 fand die erste internationale Konferenz zum Thema Gesundheitsförderung statt. Das Abschlussdokument, die Ottawa-Charta, gilt bis heute als Handlungsgrundlage für politische Maßnahmen in diesem Bereich und ist definiert wie folgt *„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“*

Dazu zählen:

- *soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit*
- *Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik*
- *gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen*
- *Gemeinschaftaktionen – Netzwerke*
- *persönliche Kompetenz*

[zitiert aus FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2), 2014; WHO (4), 2013]

Diese Definition der Gesundheitsförderung betont dabei neben der Zuständigkeit der Gesundheitssysteme auch die Verantwortung aller Politikbereiche - „Health in all policies“ - zur Erlangung und Erhaltung eines guten Gesundheitszustandes. [Europäische Kommission (1), 2014]

Mit dem Nationalen Aktionsplan Ernährung, dessen Erarbeitung 2009 von Bundesminister Alois Stöger in Auftrag gegeben wurde, ist für den Bereich Ernährung in Österreich ein umfangreiches Strategie- und Maßnahmenprogramm zur Verbesserung der Ernährungssituation erstellt worden. 2011 erstmals veröffentlicht, wird das Arbeitspapier jährlich aktualisiert. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, NAP.e, 2014]

Im Bereich körperliche Bewegung und Gesundheitsförderung arbeitet seit 2012 das Sportministerium an der Entwicklung und Umsetzung des nationalen Aktionsplans Bewegung. [SPORTMINISTERIUM, 2014]

2.2.13. Gesundheitsverhalten

Gesundheitsverhalten ist abhängig von Wissen, aber auch von Lebensbedingungen, Motivation und Kompetenz und benötigt für seine Entwicklung Ressourcen wie personale und soziale Unterstützung und Selbstregulation. Zu den Kompetenzen gehört die Fähigkeit sein Leben zu gestalten beziehungsweise seine Lebensbedingungen zu verändern. Um eine Veränderung des Gesundheitsverhaltens herbeizuführen bedarf es der Aneignung von „life skills“ wie Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Stress usw. [SCHWARZER, 2004, FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (3), 2013]

Im Rahmen des Indikatorenbericht zu einem nachhaltigen Österreich wurde die Graphik zur Entwicklung des Gesundheitsverhaltens 1991 zu 1999 publiziert. Während sich der prozentuelle Anteil der Bevölkerung, der sich gesundheitsbewusst ernährt, im vorgegebenem Zeitraum nur leicht gesteigert hat oder gleich geblieben ist, hat sich der Anteil der Personen, die körperlich aktiv sind, mit Ausnahme der über 85-jährigen deutlich gesteigert und das Rauchverhalten hat sich in allen Altersgruppen verbessert. In dieser Graphik wurde aufgrund der gemeinsamen Darstellung der Geschlechter das steigende Rauchverhalten der Frauen nicht gesondert ausgewiesen.

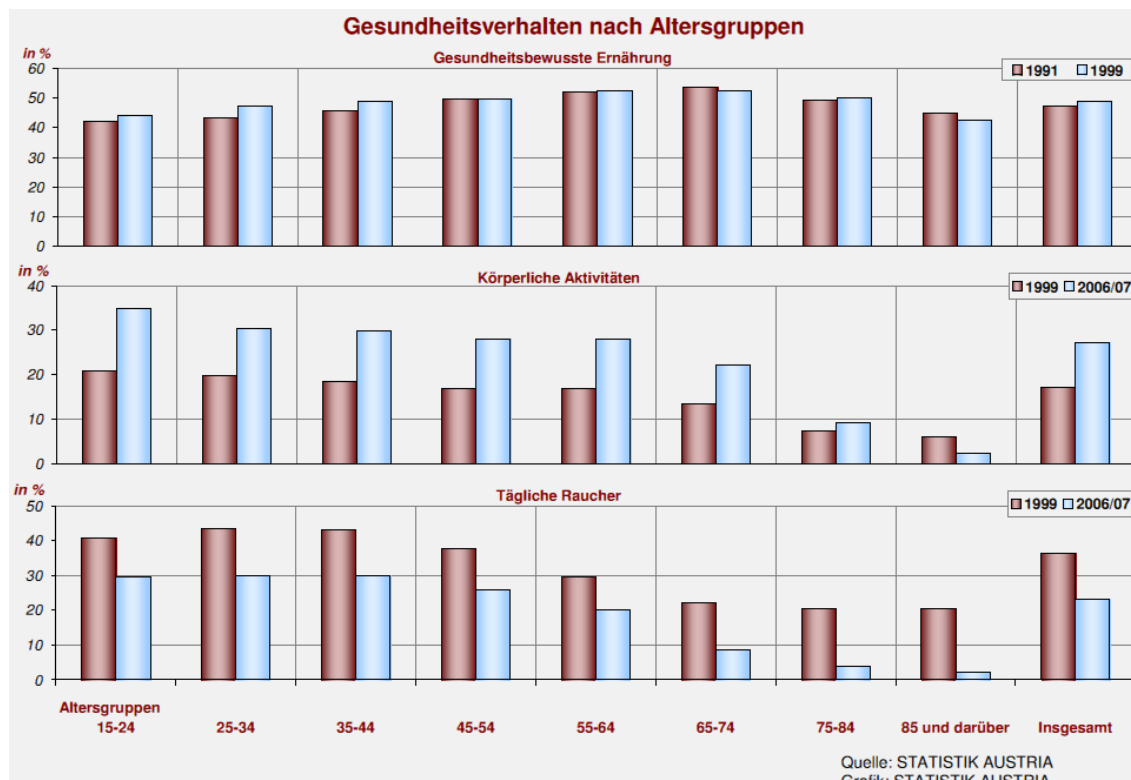


Abbildung 3: Gesundheitsverhalten nach Altersgruppen [Datenquellen: STATISTIK AUSTRIA, 2014 - Mikrozensus 1991, 1999; BMGFJ/Statistik Austria – Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007]

2.1.14. Kochkenntnisse

Die Fertigkeit des Kochens ist eine wesentliche Determinante der gesunden Ernährung.

Während vor einigen Jahrzehnten das Kochen noch im Rahmen der Familie im Alltag tradiert weitergegeben wurde, beziehungsweise vor allem für Mädchen das Fach Kochen und Ernährungslehre ein Teil der schulischen Ausbildung war, so verschwinden diese Wege der Wissensvermittlung durch die veränderten Lebensordnungen zusehends.

Im Rahmen einer Studie konnte der positive Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Gemüsekonsum und der Fertigkeit des Kochens festgestellt werden, während ein negativer Zusammenhang zwischen der Verwendung von Convenience Produkten, gesüßten Getränken und der Fertigkeit des Kochens beobachtet werden konnte.

Die Fertigkeit des Kochens ermöglicht es Menschen eher, eine Wahl für gesunde Lebensmittel zu treffen.

Eine wichtige Rolle für das Kochverhalten stellt das Bildungsniveau dar. Personen mit höherer Ausbildung haben höhere „cooking skills“ als Personen mit niedrigerer Ausbildung. In Haushalten, in denen auch Kinder leben, wird häufiger gekocht als in kinderlosen Haushalten.

Wer in der Lage ist, selbst zu kochen, kann sich kostengünstiger ernähren, weil er Zugriff auf unverarbeitete Lebensmittel hat. Je ausgeprägter die Kochkenntnisse sind, desto höher ist die Auswahl an Lebensmittel und desto variantenreicher wird die Zubereitung. Beides kann die Präferenz für Lebensmittelgruppen wie Obst und Gemüse erhöhen. Die Bedeutung des Kochunterrichts ist daher im Rahmen der Schulbildung von Kindern und Jugendlichen nicht zu unterschätzen. [HARTMANN et al, 2013]

2.1.15. Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft unterliegen entlang ihres gesamten Produktionszyklus gesetzlichen Bestimmungen. Konzentrationen von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln unterliegen einer hohen Variabilität und sind abhängig von Bodenverhältnissen und Düngung, Wetter und Erntezeitpunkt. In Studien konnten bei Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft geringere Werte von Nitraten und Pestiziden und höhere Werte von Ascorbinsäure, Polyphenolen und Ω -3-Fettsäuren festgestellt werden. In Vitro Versuche belegen bei einer Kost aus Lebensmitteln aus organisch-biologischer Landwirtschaft eine gesteigerte antioxidative und antimutagene Aktivität sowie eine Inhibition der Krebszellenproliferation. Im Tierversuch konnte ein positiver Effekt auf Körpergewicht, Wachstum, Fruchtbarkeit und Immunsystem belegt werden.

Um Aussagen über den Zusammenhang von Konsum von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft und Auswirkungen auf die Gesundheit machen zu können sind weitere Studien unbedingt erforderlich. [HUBER et al 2011]

Pelletier et al haben in einer Studie eine positive Korrelation zwischen der positiven Einstellung gegenüber alternativen Produktionsmethoden, wie kontrolliert biologischem Anbau, und dem Konsum von Obst- und Gemüsezeiten, sowie der Aufnahme von Ballaststoffen festgestellt. Beim Konsum von gesüßten Getränken und der Aufnahme von Fett dagegen ergab sich eine negative Korrelation. [PELLETIER et al, 2013]

2.1.16. Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip zur Ressourcen-Nutzung, bei dem die Bewahrung der wesentlichen Eigenschaften, der Stabilität und der natürlichen Regenerationsfähigkeit des jeweiligen Systems im Vordergrund steht.

1983 wurde von den Vereinten Nationen die „Weltkommission für Umwelt und Entwicklung“ unter der Leitung von Gro Harlem Brundtland eingesetzt, deren Arbeit der Abschlussbericht „Unsere gemeinsame Zukunft 1987“ zusammenfasst. [UN-DOCUMENTS, 2014; BRUNDTLAND BERICHT, 2014]

Mit der WHO Konferenz 1992 erlangte der Begriff Nachhaltigkeit endgültig Bedeutung.

Der Begriff der Nachhaltigkeit wurde am 13. Juni 2013 als Prinzip in der österreichische Bundesverfassung verankert. Ökonomie, Ökologie und Soziales sind die tragenden Elemente des 3-Säulen-Modells das die Grundlage für verantwortungsbewussten Umgang mit Ressourcen und bestmögliche Lebensqualität in der Gegenwart und Zukunft sichern soll. [LEBENS MINISTERIUM (1), 2013]

2.1.17. Physical Activity

Regelmäßige Bewegung und Sport sind neben Ernährung der wichtigste Faktor zur Prävention nicht vererbbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Auch für die mentale

Gesundheit stellt körperliche Aktivität einen wichtigen präventiv wirksamen Faktor dar.

Abgesehen von geringerer Lebensqualität und Gesundheit für den Einzelnen ergeben sich auch für die Gesellschaft hohe Kosten durch den Mangel an körperlicher Betätigung. [WHO (4), 2013; WHO (5), 2014]

Im Zuge der Eurobarometerumfrage der EU wurde erhoben, dass ein Anteil von 38% der Bevölkerung in Österreich (40% in der EU) regelmäßig oder einigermaßen regelmäßig Sport treibt. Regelmäßige sportliche Aktivität übten 5% (EU 9%) und regelmäßige andere körperliche Aktivität 15% (EU 27%) der Bevölkerung aus. [EUROPÄISCHE KOMMISSION (1), 2014]

In Europa betreiben zwei Drittel der Bevölkerung selten oder nie Sport. Daher wurden im Zuge von Präventionsprogrammen auch Initiativen zur Implementierung von Bewegungsprogrammen eingeleitet. [EUFIC, 2014; WHO EUROPE (2), 2014]

Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau, Raucher und Übergewichtige sind wenig motiviert gesundheitswirksames Training zu absolvieren. [SCHWARZER, 2004]

Die österreichische Regierung hat im August 2012, im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Bewegung, unter anderem das Ziel 8 „Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechenden Lebenswelten fördern“ verabschiedet.

Der für Österreich erstellte „Nationale Aktionsplan Bewegung“ entspricht den Grundzügen der Empfehlungen der WHO und der EU-Leitlinien für körperliche Aktivität und ist mit den Rahmen-Gesundheitszielen assoziiert.

Die Bewegungsempfehlungen zielen auf erhöhte Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Wohlbefinden und die Verzögerung des Alterungsprozesses ab.

Auf folgenden Prinzipien basiert die Arbeit des NAP.b

- positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff
- Gesundheitsförderung und Bewegungsförderung
- Gesundheitliche Chancengleichheit

- fachübergreifende Zusammenarbeit
- nachhaltige, gesundheitsfördernde Veränderung von Strukturen und Prozessen
- Partizipation und Ressourcenorientierung
- Ausrichtung auf Gesundheitsdeterminanten

Der NAP.b ist als Arbeitsdokument konzipiert, das einen Handlungsrahmen darstellt und mittels Monitoringsystems aktualisiert und weiterentwickelt wird.

[EUFIC, 2014; FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (3), 2013; SPORTMINISTERIUM, 2014]

Die WHO hat Empfehlungen für verschiedene Altersgruppen formuliert.

Als körperliche Aktivität zählen Sport- und Freizeitaktivitäten, Gehen und Radfahren usw., berufliche körperliche Tätigkeit, Haus- und Gartenarbeit, Bewegungsspiele und geplante sportliche Tätigkeiten im Rahmen von alltäglichen, familiären oder Gemeinschaftsaktivitäten.

Für Erwachsene im Alter von 18 – 64 Jahren gelten folgende Richtlinien:

- pro Woche 150 Minuten moderate körperliche Aktivität oder wenigstens wöchentlich 75 Minuten körperliche Aktivität hoher Intensität oder eine gleichwertige Kombination aus körperlicher Aktivität aus moderater und starker Intensität
- körperliche Aktivität sollte in Einheiten mit mindestens 10 Minuten Dauer stattfinden
- für zusätzlichen Gesundheitsnutzen sollte die moderate körperliche Aktivität auf 300 Minuten pro Woche oder die intensive körperliche Aktivität auf 150 Minuten pro Woche gesteigert werden. Geeignet ist auch jede Kombination aus moderater und intensiver Betätigung.
- muskelstärkendes Training für die Hauptmuskelpartien sollte zweimal pro Woche oder häufiger gemacht werden

[WHO (3) 2014; EUFIC, 2014]

Lindström hat im Rahmen einer Studie in Schweden den Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status und sportlicher Freizeitaktivität, sowie der

Bereitschaft, die sportlichen Aktivitäten in der Freizeit zu steigern, untersucht. Ein positiver Zusammenhang wurde zwischen niedrigem Bildungsniveau, geringem Maß an Vertrauen und einem niedrigen Niveau an körperlicher Freizeitaktivität festgestellt. Bei Personen mit dem Wunsch nach einer Steigerung ihrer sportlichen Aktivitäten wurden das Bedürfnis der Unterstützung zur Steigerung der körperlichen Aktivität und eine hohe Prävalenz für geringes Vertrauen festgestellt. [LINDSTRÖM, 2011]

2.1.18. Public Health und Biodiversität

Die enge Beziehung dieser beiden Themen zueinander ist erst seit kurzem Inhalt von Forschungsarbeiten. Abgesehen von Biodiversität als genetische Ressource und dem Erholungsraum Natur, stellt Biodiversität einen wesentlichen Faktor im Bereich Ernährung und Ernährungssicherheit dar. Die Vielfalt der Biodiversität von Nutzpflanzen und Nutztieren ist durch Züchtung von Menschenhand in Abhängigkeit von klimatischen Bedingungen und Bodenverhältnissen entstanden. Sie bietet eine Vielzahl unterschiedlichster Nahrungsmittel und wertgebender Inhaltsstoffe. Zusätzlich fungiert die Agro-Biodiversität als Versicherung. Kommen Pflanzen oder Tiere durch veränderte Klima- oder Bodenbedingungen oder durch Infektionserkrankungen unter Druck, besteht die Möglichkeit auf alternative Pflanzen- oder Tierarten auszuweichen. [KEUNE et al, 2014]

2.1.19. Soziale Determinanten der Gesundheit

Lebensstil, psychosoziale Faktoren, Bedingungen in der Kindheit, Arbeitsbedingungen und Arbeitslosigkeit, Wohnbedingungen und Nutzung von und Zugang zu gesundheitlicher Versorgung sind wesentliche Einflussgrößen für die individuelle Gesundheit. Sowohl die Häufigkeit und Schwere von Erkrankungen, als auch die mittlere Lebenserwartung sind von

sozioökonomischen Faktoren abhängig. [BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES UND KONSUMENTENSCHUTZ, 2013; LEBENSMINISTERIUM (2) 2013; EUROPÄISCHE KOMMISSION (2), 2014; WHO (6), 2013]

Im Rahmen des europäischen Gesundheitsberichts 2012 wird einmal mehr die Benachteiligung von Bevölkerungsgruppen als Ursache für gesundheitliche Ungleichheiten erwähnt. Hierzu zählen geschlechtsabhängige Normen und mangelnder Zugang zu Gesundheitsversorgung aufgrund politischer, sozioökonomischer und ökologischer Faktoren.

Um sich der Problematik der sozialen Determinanten von Gesundheit zu stellen, fordert die EU als Handlungsmaßnahmen:

- Chancengleichheit für die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit
- Evaluierung der Auswirkungen von Gesundheitskonzepten und -programmen auf unterschiedliche soziale Bevölkerungsgruppen
- Auswirkung von sozialen Determinanten auf Exposition, Anfälligkeit und Interaktion mit dem Gesundheitssystem

[WHO EUROPE (1), 2014]

Im Rahmen der Gesundheitsstatistik 2011 wurden für Österreich soziale Determinanten und ihr Einfluss auf die Gesundheit beziehungsweise das Gesundheitsverhalten untersucht. Personen der niedrigsten Bildungsschicht rauchen häufiger und haben eher extremes Übergewicht als Menschen der höchsten Bildungsschicht. Eine erhöhte Prävalenz für Adipositas haben auch arbeitslose Frauen.

[STATISTIK AUSTRIA, 2012]

2.1.20. Subjektiver Gesundheitszustand

Da sich der objektive Gesundheitszustand ausschließlich über umfangreiche ärztliche Untersuchungen feststellen lässt, wurde für diese Masterarbeit die

Erhebung des subjektiven Gesundheitszustands mittels folgender Frage und Antwortoptionen gewählt:

Wie würden Sie ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben?

Antwortmöglichkeiten: sehr gut, gut, mittel, schlecht, sehr schlecht.

Im Rahmen von Erhebungen der Statistik Austria wurde 2006/07 dieser Parameter ebenfalls erhoben und im Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2012 veröffentlicht. 75,6% der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahren gibt ihren Gesundheitszustand mit sehr gut oder gut an, 18 % bezeichnen ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig und 6 % empfinden ihren Gesundheitszustand als schlecht oder sehr schlecht. [STATISTIK AUSTRIA, 2012]

2.1.21. Tabakkonsum

Tabakkonsum führt zu einem schlechteren Gesundheitszustand und stellt einen der Risikofaktoren für die Prävalenz von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen dar. 28% der Gesamtbevölkerung der EU sind Raucher, bei den jungen Menschen im Alter von 15-24 Jahren sind es sogar 29%. Jährlich sterben in der EU circa 700.000 Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. [WHO (7), 2014]

In Österreich ist der Tabakkonsum in den letzten Jahren rückläufig, der Anteil der Frauen, die rauchen, liegt bei 19%, der der Männer bei 28%. Während der Anteil der Männer, die rauchen, stetig sinkt, steigt der Anteil der Raucherinnen kontinuierlich an. [BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT: ÖEB, 2014, STATISTIK AUSTRIA 2012, SCHWARZER, 2004]

2.1.22. Traditionelle Lebensmittel, alte Nutzpflanzensorten

Auch in Zeiten der Globalisierung gibt es Lebensmittel und Gerichte, die untrennbar mit einer Kultur, einer Gegend, klimatischen Bedingungen und

Bodenbedingungen verknüpft sind, und die nach wie vor regelmäßig verzehrt werden.

Die Datenlage über Inhaltsstoffe, v.a. über sekundäre Inhaltsstoffe, in traditionellen Lebensmitteln und alten Nutzpflanzensorten ist eher gering.

Bioverfügbarkeit sowie Art und Menge der Inhaltsstoffe, Art der Zubereitung und deren Auswirkung auf die Verfügbarkeit von Inhaltsstoffen, Menge des Konsums der traditionellen Lebensmittel sind zum gegenwärtigen Zeitpunkt kaum untersucht.

Von einigen Lebensmitteln weiß man, dass der Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen besonders hoch ist und daher im Sinne der Gesundheitsprävention von Bedeutung sein kann. Viel Forschungsaufwand im Rahmen von Langzeitstudien an Menschen wird aber noch erforderlich sein, um eine wissenschaftliche Beurteilung der Bedeutung von traditionellen Lebensmitteln und alten Nutzpflanzensorten abgeben zu können.

[BOVELL-BENJAMIN, 2010]

Unter jungen Erwachsenen konnte im Rahmen einer Studie ein positiver Zusammenhang zwischen der präferierenden Einstellung zu nachhaltig, lokal und biologisch produzierten Lebensmitteln und dem Konsum von Obst und Gemüse sowie Ballaststoffen belegt werden. Eine negative Korrelation wurde zur Menge an konsumiertem Zucker, zuckerhaltigen Getränken und der Fettmenge festgestellt. [PELLETIER et al, 2013]

Kühne et al haben sich in einer Studie mit Innovationen im Bereich von traditionellen Lebensmitteln und der Akzeptanz dieser Produkte bei den Konsumenten auseinandergesetzt. Sowohl Konsumenten als auch Produzenten zeigten eine hohe Prävalenz für innovative, traditionelle Produkte unter der Bedingung der dabei zu erhaltenden typischen Merkmale des ursprünglichen traditionellen Produktes. [KÜHNE et al, 2010]

3. Arche Noah

Der Verein Arche Noah entstand 1990 aus dem Zusammenschluss der Organisationen „Samenpflegevereinigung“ in Niederösterreich und „Fructus“ in der Steiermark. Diese beiden Initiativen entwickelten sich aus der Beobachtung von Hausgärtnern, Bauern und Bäuerinnen, die das zunehmende Verschwinden von regionalen Obst- und Gemüsesorten auf Märkten und beim Saatgut beobachteten und deshalb die Gründung einer Interessensvertretung initiierten. Im Waldviertel, in Krumau am Kamp, wurde erstmals im Sommer 1994 ein Vermehrungs- und Erhaltungsanbau der Sortensammlung durchgeführt. Seit 1995 ist der Sitz des Vereins Arche Noah Schiltern bei Langenlois. [ARCHE NOAH (1), 2013]

3.1 Leitbild und Statuten

Ziel des Vereins Arche Noah ist die Erhaltung gefährdeter Kulturpflanzen, das Wissen über ihren Anbau, ihre Nutzung und ihre Vermehrung zu sammeln und an Interessierte weiterzugeben, diese somit verfügbar zu machen und wieder zu verbreiten.

Auch die Bewusstseinsbildung bei Produzenten, Konsumenten und Entscheidungsträgern soll vorangetrieben werden, um die gesamtgesellschaftlichen Rahmenbedingungen für die Sicherung der Kulturpflanzenvielfalt und ihrer nachhaltigen Nutzung bestmöglich zu sichern und zu gestalten. [ARCHE NOAH (1), 2013]

3.2. Organisation und Aufbau

Der Verein Arche Noah hat eine klassische Vereinsstruktur mit einem gewählten Vorstand zur Leitung des Vereins. Im Gegensatz dazu sind die vielfältigen Aktivitäten der Organisation nach dem Prinzip eines dezentralen Netzwerkes strukturiert.

Das zentrale Organisationsbüro mit Sitz in Schiltern ist zuständig für die Koordination sämtlicher Aktivitäten und versteht sich als Impulsgeber. Neben der Unterstützung der Tätigkeiten der Mitglieder in Form von umfangreichen Serviceleistungen koordiniert das Büro Projekte zu Forschungsthemen, Vermarktung und Öffentlichkeitsarbeit. Des Weiteren vertritt das Organisationsbüro die Interessen des Vereins in Fachgremien und gegenüber dem Gesetzgeber.

Derzeit hat der Verein Arche Noah ca. 12. 000 Mitglieder und Förderer, ein großer Teil aus Österreich, aber auch aus Deutschland, der Schweiz und anderen Ländern.

Neben dem finanziellen Beitrag der Mitglieder sind die privaten Aktivitäten der Mitglieder in Form von Erhaltung, Vermehrung und Weitergabe von Obst- und Gemüsesorten sowie ehrenamtliche Mitarbeit in Form von gärtnerischer Tätigkeit oder politischem Engagement von Bedeutung.

Durch die Wahl des Arche Noah Vereinsvorstandes nehmen die Mitglieder auch aktiv an der zukünftigen Orientierung der Vereinstätigkeit teil.

Der Verein Arche Noah arbeitet als Netzwerk bestehend aus der zentralen Organisationsstruktur in Schiltern und einer dezentralen Struktur. Dieses Netzwerk umfasst Landwirte, die Sorten-Raritäten anbauen und vermarkten, Mitglieder, die eigene Projekte initiieren, private Gärtner, die sich bereit erklären einzelne Sorten sortenrein zu vermehren und Unternehmer, die Raritäten veredeln oder Produkte entwickeln und diese auf den Markt bringen. [ARCHE NOAH (3), 2014]

3.3. Schaugarten und Vermehrungsgarten

Der Verein unterhält einen Schaugarten und einen Vermehrungsgarten.

Der Schaugarten dient der Arche Noah sowie allen Besuchern als Plattform für Erfahrungsaustausch und Wissensvermittlung.

Er ist von Anfang April bis Anfang Oktober für Besucher zugänglich. Im ehemaligen „Kuchlgarten“ des Schlosses Schiltern gelegen, enthält er einen

umfangreichen alten Obstbaumbestand und bietet Einblick in Vielfalt und Diversität der Nutzpflanzen. In den jährlich variiert angelegten Themenbeeten werden früher verwendete und in Vergessenheit geratene Gemüse- und Obstsorten, sogenannte Landsorten, sowie Kräuter angebaut bzw. die Vielfalt einzelner Arten einer Sorte präsentiert.

Der bestehende Obstbaumbestand, vor allem Apfelbäume, Marillenbäume, Quitten- und Zwetschkenbäume sowie Ribiseln werden gepflegt und laufend erfolgt eine Nachpflanzung von Jungbäumen.

Rund 20 000 Besucher und Besucherinnen besichtigen jährlich den Schaugarten in Schiltern. Für Schulen und Kindergärten gibt es die „Gartenschule Schiltern“ mit Workshops und Führungen.

Zu den attraktivsten und meistbesuchten Events der Arche Noah zählen der „1. Mai & Die Pflanzentage“. Hier ist einerseits ein besonders vielfältiges Angebot an Jungpflanzen verfügbar, andererseits haben Arche Noah Mitglieder die Möglichkeit eigene Jungpflanzen zum Verkauf oder Tausch anzubieten.

Nach Vereinbarung und am Wochenende finden Führungen für Laien, aber auch für Fachleute statt. Jeweils der erste Sonntag im Monat ist einem bestimmten Themenschwerpunkt gewidmet. Die Führungen werden dann themenspezifisch gehalten und es werden, soweit erforderlich, Fachleute zum Thema eingeladen, z.B. Bauern mit Schwerpunkt Erdäpfelraritäten. Verkostungen der rohen Obst- und Gemüsesorten sowie von verarbeiteten Produkten ergänzen das Angebot.

Im Rahmen des Sichtungsanbaus werden mehrere Sorten einer Art angebaut, die Vitalität und Gesundheit der Pflanzen, das Wachstum und die klimatischen Anbaubedingungen der Sorten, sowie ihr Ertrag, der Reifezeitpunkt der als Lebensmittel nutzbaren Pflanzenteile beobachtet und dokumentiert. Die geernteten Früchte werden zur Beurteilung roh oder gegart verkostet und betreffend Verwendbarkeit und Geschmack beurteilt. Geeignete Sorten werden ausgewählt und Saatgut in umfangreicherer Menge gewonnen. Dieses kann dann in größerem Umfang an Konsumenten weitergegeben werden.

Der Vermehrungsgarten in Haindorf/Langenlois dient dem Anbau von Pflanzen zur Sortensichtung bzw. zur Erhaltung und Vermehrung von Saatgut. Die Sorten

werden beschrieben und gesichtet bzw. zur Saatguterhaltung oder Saatgutvermehrung angebaut. [ARCHE NOAH (1), 2013]

3.4. Sortenarchiv

Das Sortenarchiv, es bewahrt aktuell circa 6000 verschiedene Sorten in Form von Samen, Zwiebeln und Knollen, ist das eigentliche Herzstück der Arche Noah und umfasst Gemüsesorten, Getreide, Hackfrüchte, Kräuter, Faser- und Färbepflanzen sowie Zierpflanzen.

Gesammelt und dokumentiert werden alte regionale Sorten, Landsorten und aufgelassene Handelssorten, historische Gemüsesorten und Neues, das in unseren klimatischen Bedingungen verwendbar ist.

Der Beginn der Sammlung erfolgte 1994 durch die Obfrau des Vereins, Nancy Arrowsmith, die ihre private Sammlung dem Verein Arche Noah zur Verfügung stellte. Mitglieder und Interessierte machten in den 90iger Jahren Sammelreisen nach Rumänien und Kroatien und brachten Sorten aus Mittel- und Osteuropa ein. Privatpersonen, die Sortenraritäten in ihren Gärten haben oder auf Märkten finden, sind aufgefordert diese an das Arche Noah Sortenarchiv weiterzugeben.

Die Saatgutbestände werden unter optimalen raumklimatischen Bedingungen verwahrt, bzw. tiefgekühlt gelagert. Bei Bedarf wird Saatgut für den Anbau zur Verfügung gestellt bzw. zur Verjüngung in den Anbau gegeben.

Da für die sinnvolle Erhaltung von Saatgutbeständen ein regelmäßiger Anbau der Sorten unter verschiedenen Boden- und klimatischen Bedingungen notwendig ist – nur so kann sich das Saatgut an veränderte Umweltbedingungen anpassen – werden die Sorten im Schau- oder Vermehrungsgarten bzw. bei Mitgliedern von Arche Noah in den privaten Gärten angebaut. Im Rahmen des Arche Noah Bildungsprogramms ist es interessierten Menschen möglich, Wissen und Erfahrung über den Erhaltungsanbau zu gewinnen.

Der Arche Noah anvertraute Sorten werden unverändert, d.h. in ihrer gesamten genetischen Formierung mit allen positiven und negativen Eigenschaften, durch periodischen Anbau und sachgerechte Lagerung erhalten.

In Sortendatenbanken werden die Sorten beschrieben, zum Teil mit Fotos dargestellt und in ihren Anbau-, Vermehrungs- und Nutzungseigenschaften dokumentiert.

Dem grundlegenden Arbeitsprinzip „Erhaltung durch Nutzung“ folgend, ist der Verein bestrebt, tradierte Obst- und Gemüsesorten frisch wieder auf Märkten oder als verarbeitete Produkte verfügbar zu machen. [ARCHE NOAH (3), 2014]

3.5. Sortenhandbuch

Das im zwei Jahres-Rhythmus erscheinende Sortenhandbuch bietet Mitgliedern und Nichtmitgliedern die Möglichkeit Saatgut und Obstgehölze zu tauschen oder gegen eine Aufwandsentschädigung zu erwerben. Angeboten werden Saatgut, Stecklinge und Pflanzen von Mitgliedern des Vereins, die sich verpflichtet haben, spezielle Sorten sortenrein zu vermehren und ihre Überschüsse gegen einen geringen Kostenbeitrag an Interessierte weiterzugeben. [ARCHE NOAH (1), 2013; ARCHE NOAH (4), 2013]

Auch der Verein Arche Noah selbst gibt über das Sortenarchiv Saatgutüberschüsse von erhaltenswerten Sorten an Erhalter weiter.

Daneben gibt es auch die Möglichkeit der „Sortenpatenschaft“. Hierbei übernehmen Mitglieder des Vereins Saatgut von erhaltenswerten Sorten und vermehren dieses sortenrein in ihrem eigenen Garten. Geerntetes Saatgut kommt wieder zurück ins Archiv. Vorteil dieser dezentralen Methode ist die Anpassung des Pflanzenmaterials an unterschiedlichste Bodenbedingungen, geographische und klimatische Gegebenheiten und deren Weiterentwicklung. Für den „Erhaltenswert“ gibt es verschiedene Einstufungen, die sich aus dem momentanen Wissensstand über eine bestimmte Sorte ergeben.

[ARCHE NOAH (4) , 2013]

3.6. Finanzierung

Die Kernaufgaben des Vereins werden zu etwa 50% über Mitgliedsbeiträge finanziert, dazu kommen Spenden von Privatpersonen und Mittel aus dem

Verkauf von Waren und Serviceleistungen der Arche Noah GmbH. Diese Vorgehensweise soll politisch unabhängiges Handeln garantieren.

Dieser Mix aus Eigenmitteln, Sponsorengeldern, öffentlichen Mitteln und Projektmitteln wird nach Möglichkeit in ausgewogenem Verhältnis eingesetzt, um Stabilität und den Fortbestand des Vereins zu gewährleisten. [ARCHE NOAH (1), 2013]

3.7. Aktivitäten

Die umfangreichen Aktivitäten des Vereins sind dem aktuellen Jahresbericht zu entnehmen. Als Beispiele seien im Folgenden die Schwerpunkte von 2012 genannt:

- Der Verein Arche Noah arbeitet immer wieder im politischen Bereich: Die Revision der EU Saatgutverordnung begann 2012 und dauert bis jetzt an. Erklärtes Ziel ist der unbeschränkte Austausch und die Nutzung alter Nutzpflanzensorten.
- Alte Obstsorten wurden im Rahmen der Sortenlistung 2008/09 dokumentiert und Pomologen der Arche Noah standen im Rahmen von Sortenbestimmungstagen für die Sortenbestimmung anhand mitgebrachter Obstbaumzweige und Früchte zur Verfügung. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Streuobst erfolgten Maßnahmen zur Wiederauspflanzung alter Sorten in traditioneller Form.
- Mit dem Ziel der Sensibilisierung der Gesellschaft für den besonderen Mehrwert von Bio-Produkten für die Biodiversität hat Arche Noah gemeinsam mit der Arche Austria und Slow Food die Entwicklung und Vermarktung von Presidi Produkten unterstützt. Präsentiert wurden diese Produkte im Rahmen der Terra Madre in Turin.
- Auf internationaler Ebene erfolgte z.B. ein Erfahrungsaustausch mit anderen saatguterhaltenden Organisationen wie „Our Agro Biodiversity“.
- Die Bildungsarbeit des Vereins Arche Noah wurde 2011 als österreichisches UN-Dekadenprojekt im Bereich „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Im Rahmen der umfangreichen Bildungsarbeit wurden Lehrgänge zu Sortenraritäten und Samengärtnerei für Hobbygärtner, aber auch für Landwirte und Produzenten, angeboten. In Kooperation mit dem Botanischen Garten Wien fand ein 2-tägiger Balkongarten-Lehrgang statt. Für Obstbauinteressierte wurden Obstbaumschnitt- und Veredelungskurse, sowie eine Einführung in die Pomologie angeboten.

- **Wirtschafts-Kooperationen mit den Firmen Spar und Bellaflora:**
 Arche Noah und Spar arbeiten in einer fünfjährigen Kooperation von 2012 bis 2016 zusammen. Ziel ist die Fortführung des Bio-Saatgut-Projekts und die Entwicklung von Bio-Produkten aus Sortenraritäten.
 Spar bringt sich in Form eines Sponsorings über € 70.000 ein. Für leitende Angestellte von Spar fand ein Vielfalt-Workshop im Arche Noah Schaugarten statt.
 Im Rahmen der dreijährigen Kooperation mit Bellaflora von 2010 bis 2012 wurde ein Sortiment von 20 Bio-Jungpflanzensorten angeboten. Bellaflora unterstützte Arche Noah mit einem Sponsoring über € 35.000. Arche Noah ermöglichte den leitenden Angestellten von Bellaflora Einblick in die Tätigkeitsfelder ihres Vereins. [ARCHE NOAH (2), 2012]

3.8. Kooperationen

Verschiedene Projekte von Arche Noah werden gemeinsam mit Kooperationspartnern durchgeführt, mit Leader Plus z.B. Weingarten_plus: Eine Initiative zur Förderung der Biodiversität in der regionalen Weingarten-Landwirtschaft der Wachau.

Ziel ist es, die traditionelle Weingartenstruktur mit ihren verschiedenen Pflanzen zu dokumentieren, Saatgut zu sichten und wieder verfügbar zu machen und den Anbau von Weingarten-Mischkulturen zu fördern.

Gemeinsam mit Slowfood werden Produkte entwickelt bzw. vergessene Produkte wieder in kleinen Manufakturen hergestellt.

Als Beispiel wäre hier der Safranbau in der Wachau zu nennen. Bis 1900 war Safran in der Wachau eine traditionell angebaute Pflanze, die in dieser Gegend in „Medizinischer Qualität“ geerntet werden konnte und maßgeblich am Reichtum der Städte Krems und Stein beteiligt war. Sie geriet dann aber völlig in Vergessenheit. Bernhard Kaar, ein Ökologe, hat sich um den Wiederaufbau verdient gemacht und bietet heute verarbeitete Produkte mit Wachauer Safran, wie Honig mit Safran oder Schokolade mit Safran, an. [Arche Noah (3), 2014, KAAR, 2014]

3.9. Publikationen

Das Arche Noah Büro gibt dreimal jährlich das „Arche Noah Magazin“ für seine Mitglieder heraus. Über die Webseite und in Papierform sind Broschüren zu ausgewählten Themen erhältlich. Als Download werden Kulturpflanzen-Portraits mit Anleitung zur Pflanzenkultur und Pflanzenpflege angeboten.

Ein umfangreiches Angebot an Fachbüchern zu Themen wie z.B. Nutzpflanzenanbau, biologisches Gärtnern, Kochen, Samengärtnerei ist in mehr oder weniger enger Zusammenarbeit von Arche Noah mit verschiedenen Autoren entstanden. [ARCHE NOAH (3), 2014]

4. Slow Food

Am besten lässt sich Slow Food mit den folgenden beiden Sätzen aus seiner Broschüre vorstellen: *„Essen bedeutet Genuss, Bewusstsein und Verantwortung.“* und *„Essen ist Kultur, Identität und Reichtum.“*
[zitiert aus SLOW FOOD (3), 2014]

1986 wurde in Bra in Norditalien von 62 Gründungsmitgliedern die Organisation „Arcigola“ ins Leben gerufen. Die Unterzeichnung des Manifests durch Delegierte aus 15 Nationen, im November 1998 in Paris, steht für die eigentliche Gründung der internationalen Organisation „Slow Food“. [SLOW FOOD (2), 2013]

Carlo Petrini, der Gründer der Organisation, wollte eine Gegenbewegung zu Fast Food und „Fast Live“ initiieren mit dem Ziel, lokale Traditionen und Strukturen der Lebensmittelherstellung und Ernährungskultur zu erhalten.

Im Jahr darauf wurde ein eigener Verlag gegründet und der erste internationale Slow Food Kongress fand in Venedig statt.

1992 folgte die Gründung von Slow Food Deutschland, 1993 jene von Slow Food Schweiz.

1994 wurde im Rahmen eines weiteren Kongresses beschlossen, die internationale Entwicklung des Vereins Slow Food zu intensivieren.

Das internationale Büro in Bra in Italien wurde 1996 gegründet und Slow Food veröffentlichte das erste Mal sein Vereinsmagazin in italienischer, englischer und deutscher Sprache.

Erwähnenswert ist die offizielle Zusammenarbeit der FAO mit Slow Food seit 2004 und die Beteiligung von Slow Food im Rahmen des Weltsozialforums 2005 in Porto Allegre, Brasilien. [SLOW FOOD (4), 2014]

Im September 2013 wurde Carlo Petrini für seine Tätigkeit im Rahmen des Vereins Slow Food von der WHO geehrt. [SLOW FOOD(1), 2014]

4.1. Statuten und Zielsetzung

Die Philosophie von Slow Food zielt vor allem auf den Schutz von traditionellen und nachhaltigen Lebensmitteln und ihrer wesentlichen Inhaltstoffe sowie der Erhaltung ihrer Anbau- und Verarbeitungsmethoden ab.

*Lebensmittel sollten gut, sauber und fair sein,
gut ... wohlschmecken, frisch, die Sinne anregend und befriedigend,
sauber ... hergestellt ohne die Ressourcen der Erde, die Ökosysteme oder die Umwelt zu belasten und ohne der menschlichen Gesundheit zu schaden,
fair ... die soziale Gerechtigkeit achtend, das bedeutet eine angemessene Bezahlung und faire Bedingungen für alle - von der Herstellung über den Handel bis hin zum Verzehr.*

„Indem wir unsere Wahrnehmung schulen und Lebensmittel genießen, verstehen und schätzen lernen, öffnen wir auch die Augen für die Welt.“ [zitiert aus SLOW FOOD(3), 2014]

Slow Food betrachtet die Bereiche Gastronomie, Politik, Landwirtschaft und Umwelt als untrennbar miteinander verbunden.

Der Verein agiert folglich in drei zentralen Bereichen:

- Netzwerke für Kontakte von Produzenten und Koproduzenten (Konsumenten)
- Erziehung der Konsumenten jeden Alters
- Schutz der biologischen Vielfalt

[SLOW FOOD (3), 2014]

4.2. Organisation und Struktur

Die Organisation Slow Food ist weltweit als Netzwerk organisiert, wobei die etwa 1300 Convinien die Organisationseinheiten und das Rückgrat von Slow Food bilden. Ein Convinum stellt eine örtliche Gruppe dar, die das Zusammenleben, das Essen in Gemeinschaft, die Wertschätzung für hochwertige Lebensmittel,

bestmöglich versinnbildlicht. Gegründet kann ein Convinum von jedem Slow Food Mitglied werden. Die Aktivitäten reichen von Austausch zwischen Lebensmittelherstellern und Konsumenten, über Geschmacksschulungen bis zum Pflegen und Weitergeben von Tradition und Kultur der handwerklichen Lebensmittelherstellung und des Essens.

Die Organisation umfasst mit Stand vom August 2013 weltweit ungefähr 100.000 Mitglieder in 160 Ländern. In Österreich sind es etwa 1200 Mitglieder, die in 18 Convinien organisiert sind.

Das zentrale Organisationsbüro hat seit seiner Gründung 1996 seinen Sitz in Bra in Norditalien, der Heimatstadt des Gründers Carlo Petrini.

Slow Food verbreitet seine Philosophie über eine gleichnamige Webseite und über die sozialen Netzwerke Facebook, Twitter und YouTube. Auch Videos über Produzenten und die Herstellung traditioneller Lebensmittel finden sich online. Jährlich erscheint ein Almanach, in dem Veranstaltungen, Entwicklungen, usw. des Vereins publiziert werden. Ein internationaler, monatlich erscheinender Newsletter zu aktuellen Themen kann über das Zentralbüro bezogen werden. In einigen Ländern mit besonders aktiven Convinien erscheinen auch regionale, länderspezifische Newsletter. [SLOW FOOD (3), 2014]

4.3. Mitglieder

Mitglieder von Slow Food betrachten Konsumenten als Koproduzenten, die eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und deren Vermarktung unterstützen, Geschmackserziehung in der ganzen Welt fördern, den Erhalt von regionalen kulinarischen Traditionen unterstützen, der Geselligkeit wieder einen Stellenwert geben und zu einem geruhsameren, harmonischeren Lebensrhythmus ermutigen - nach dem Motto „Was gut für uns ist, ist gut für *den Planeten*.“ [zitiert nach SLOW FOOD (3), 2014]

Jüngere Menschen, die sich bei Slow Food engagiert haben, gründeten die Teilorganisation „Slow Food Youth Network“. [SLOW FOOD (3), 2014]

4.4. Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt über Mitgliedsbeiträge und Sponsoren, sowie aus Einnahmen des „Salons del Gusto“ und anderer internationaler Veranstaltungen. Gewinne werden auch durch den Verkauf von Waren und Publikationen erzielt. Im Rahmen des Fundraisings bestehen genaue Richtlinien für Förderer und Sponsoren, um eine langfristige positive Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Die Gelder werden unter den lokalen Convinien, den nationalen Organisationen sowie dem internationalen Büro aufgeteilt und für Aktionen und Veranstaltungen verwendet. In jedem Fall werden Einnahmen oder Gewinne vollständig wieder dem Verein Slow Food zur Verfügung gestellt. [SLOW FOOD (1), 2013]

4.5. Aktivitäten

„Terra Madre“ - Mutter Erde - ist Projekt, Netzwerk und Veranstaltung. Letztere wurde 2012 von 220.000 Menschen besucht, die mit den Lebensmitteln von 1000 Produzenten aus 100 Ländern versorgt wurden. Alle zwei Jahre findet diese große internationale Veranstaltung in Turin statt. In kleinerer Version gibt es auch auf Länderebene lokale Terra Madre Projekte.

Im Rahmen von Terra Madre soll die Arbeit von Bauern und Fischern und von handwerklichen Lebensmittelproduzenten wieder einen wertschätzenden sichtbaren Platz erhalten. Menschen unterschiedlichster Professionen wie Köche, Wirte und Verbraucher, Ausbildungsinstitute, NGOs usw. arbeiten mit dem Ziel zusammen, den Lebensmittelproduzenten bessere Arbeitsbedingungen zu geben und das Wohl des Planeten Erde zu sichern.

Gegründet wurde „Terra Madre“ 2004 im Rahmen einer Versammlung von 5000 Lebensmittelerzeugern aus 30 Ländern. Bei den folgenden Veranstaltungen wurden Köche eingeladen und schließlich auch Forscher und Wissenschaftler. Für alle Beteiligten stehen der Zusammenhang und die Verantwortung für qualitativ hochwertige Lebensmittel, deren Erzeugung, Verarbeitung und Verkauf sowie der historische, soziale und kulturelle Kontext zu einem bestimmten Gebiet, einer Gegend, seinen Bewohnern und ihrer Kultur im Vordergrund.

Die Köche fungieren dabei als Vermittler zwischen Produzenten und Konsumenten und zeigen auf, dass Genuss nicht von der Verantwortung für die Produktion und die Produktionsbedingungen im weitesten Umfang getrennt werden kann.

Die Zusammenarbeit von Terra Madre mit Universitäten und Forschungseinrichtungen bezieht sich auf die Ausbildung von Fachleuten im Agrar- und Lebensmittelbereich und in der Unterstützung von nachhaltiger Lebensmittelproduktion durch Einbringung wissenschaftlicher Erkenntnisse und der Bereitschaft noch bestehende traditionelle Praktiken und Erfahrungen in der Lebensmittelherstellung wissenschaftlich zu untersuchen. Die Wissenschaftler stellen sich als Mittler zwischen Wissenschaft und Tradition einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung.

Finanziert und getragen wird das Projekt über öffentliche Institutionen, lokale, regionale und nationale Körperschaften sowie eine eigens gegründete Stiftung. Finanziell gespeist wird diese über Patenschaften mit privaten Gesellschaften und Solidaritätsnetzwerken. [SLOW FOOD (3), 2014; TERRA MADRE, 2013]

Das Projekt „1000 Gärten in Afrika“ legt seit 2010 Hausgärten in Schulen, Dörfern und in städtischen Randgebieten an. Damit soll einerseits ein Schritt zur Selbstversorgung mit frischen, lokalen Lebensmitteln getan werden und andererseits den jungen Menschen gärtnerisches Wissen und traditionelle Zubereitungsmethoden und Rezepte weitergegeben werden. [SLOW FOOD (3), 2014]

2003 wurde die Slow Food Stiftung für biologische Vielfalt gegründet. Die eigenständige Organisation, zum Teil von der Region Toskana finanziert, unterstützt sämtliche Projekte von Slow Food, die sich mit der Erhaltung und Verbreitung von biologischer Vielfalt beschäftigen.

Die Arche des Geschmacks ist die Sammlung fast verloren gegangener traditioneller Lebensmittel. Lebensmittel, die von seltenen Nutztierassen oder traditionellen Nutzpflanzen gewonnen werden, einen charakteristischen Geschmack haben, mit einem bestimmten Gebiet und den Menschen traditionell

verbunden sind und nur in begrenztem Maß vorhanden sind, werden mithilfe von Presidi wieder am Markt verfügbar gemacht. Presidi sind kleine personelle Organisationseinheiten von Slow Food, die vor Ort bei der Entwicklung von Produktionstechniken und Produktionsstandards unter Beibehaltung von handwerklich traditionellen Verarbeitungsmethoden sowie Vermarktungsstrategien unterstützend mitarbeiten.

Presidi Produkte werden regional vermarktet und sind auch auf der Terra Madre in Turin zu finden. [SLOW FOOD (3), 2014]

Das Projekt „Märkte der Erde“ unterstützt Landwirte, die ihre handwerklich hergestellten, regionalen und saisonalen Produkte auf lokalen Märkten zu fairen Preisen anbieten. Das Netzwerk zwischen den Märkten ermöglicht Informations- und Erfahrungsaustausch und die Stiftung bietet bei Bedarf technische Unterstützung bei der Einrichtung und Organisation von lokalen Märkten an. [SLOW FOOD (3), 2014]

Geschmackserziehung ist ein wesentliches Anliegen von Slow Food. Bildung allgemein und soziokulturelle Bildung hat bei Slow Food einen hohen Stellenwert. Seminare zur Entwicklung der sensorischen Fähigkeiten werden von den Convinien für Kinder in Kindergärten und Schulen, aber auch für Erwachsene angeboten. Man nutzt hierfür Märkte oder besucht Produzenten und verbindet die Sinnesschulung mit Wissensvermittlung zum Anbau und zur Verarbeitung von Produkten.

In Italien werden von Slow Food gezielt Weiterbildungen zur Sinneswahrnehmung für Lehrer angeboten, die dieses Wissen als Multiplikatoren dann im Rahmen ihres Unterrichts an die Schüler vermitteln.

[SLOW FOOD (3), 2014]

Universität der gastronomischen Wissenschaften

Die mit Slow Food assoziierte Universität, kurz genannt UNISG, wird finanziell getragen vom Verein Slow Food und den Regionen Emilia Romagna und Piemont. Seit 2004 wird hier im Piemont, nahe Bra, gelehrt. Aufbauend auf ein dreijähriges Grundstudium der gastronomischen Wissenschaften werden

Aufbaustudien zu den Themen Management und Kommunikation für Gastronomie und Tourismus und Ernährungskultur und Ernährungskommunikation angeboten.

Die Ausbildung verknüpft auf Basis eines multidisziplinären Modells Wissen über Anbau und Produktion von Lebensmitteln, traditionell handwerkliche sowie industrielle Verarbeitung und sensorische Bildung sowie praxisbezogene Erfahrungen. [SLOW FOOD (3), 2014]

4.6. Kooperationen

In Österreich arbeitet Slow Food Wien gemeinsam mit der Arche Austria und Arche Noah an der Entwicklung von Presidi Produkten.

Slow Food und FAO haben vereinbart sich gemeinsam für die Bedeutung von familiengeführten landwirtschaftlichen Betrieben zur Erreichung von mehr Lebensmittelsicherheit einzusetzen. Lokale Vertriebskanäle und die Vielfalt traditioneller Produkte können Optionen zur Bewältigung aktueller Ernährungsprobleme darstellen und bedürfen der Unterstützung, um sich auf den Märkten zu etablieren. [ARCHE NOAH (3), 2014; SLOW FOOD (4); 2014; FAO, 2014]

5. Empirischer Teil

Die Masterarbeit, betreut von Herrn Prof. Dr. Schoberberger, Medizinische Universität Wien, musste der vorgeschriebenen Vorgehensweise zufolge, von der Ethikkommission der Medizinischen Universität Wien genehmigt werden. Nach Einreichung unter EK Nr. 1957/2013 am 12.10.2013 wurde die Genehmigung zur Durchführung der Masterarbeit am 18.12.2013 positiv beschieden.

5.1. Material und Methoden

5.1.1. Fragebogen

Die Erhebung der Daten erfolgte über einen Onlinefragebogen. Als Onlinefragebogentool wurde SOSCISURVEY verwendet und unter Einbeziehung von Teilen folgender bestehender Surveys wurde der Fragebogen zusammengestellt [SOSCISURVEY, 2013]:

- Sozio-Ökonomisches Panel [SURVEY GRUPPE SOEP, 2013]
- Food Frequency Questionnaire
- „Erstes österreichisches Genussbarometer“
[FORUM ERNÄHRUNG.HEUTE, 2013]

Der Fragebogen besteht aus 39 Fragen in fünf thematischen Teilen:

- Sozioökonomischem Teil
- Ernährungsverhalten
- Gesundheit
- Food Frequency Questionnaire
- Genussverhalten

Der Fragebogen findet sich inklusive erklärendem Text im Anhang.

Nach der Zusammenstellung des Fragebogens erfolgte ein Pretest

an drei Personen „face to face“ mittels ausgedrucktem Fragebogen. Drei weitere Personen beteiligten sich an einem Online – Pretest.

In der Folge wurden kleine Änderungen an zwei Fragen vorgenommen um die Verständlichkeit zu verbessern.

5.1.2. Probanden

Die Auswahl der Probanden für die drei zu untersuchenden Gruppen erfolgte anhand der Mitgliedschaft bei den Organisationen „Arche Noah“ und „Slow Food“ sowie einer Gruppe, deren Personen weder Mitglieder des Vereins Arche Noah noch Mitglieder des Vereins Slow Food waren, im folgenden kurz mit „Nichtmitglieder“ bezeichnet.

Gruppe 1: Mitglieder beim Verein Arche Noah

Gruppe 2: Mitglieder beim Verein Slow Food

Gruppe 3: Nichtmitglieder bei beiden Vereinen

Über die Zusammenarbeit mit den Organisationsbüros erfolgte bei beiden Vereinen eine Aussendung an die Mitglieder mit dem Link zum Online-Fragebogen.

Bei „Arche Noah“ wurde eine kurze Erläuterung der Thematik der Masterarbeit und der Link zum Onlinefragebogen im Rahmen einer Arche Noah Aussendung an alle Mitglieder verschickt.

Mit Slow Food wurde über Herrn Mag. Philipp Braun, österreichischer Vertreter für den internationalen Beirat von Slow Food, die Kurzinformation und der Link zum Onlinefragebogen weitergegeben, der sie wiederum an die Leiter der Convinien in ganz Österreich bzw. direkt an Slow Food Mitglieder übermittelt hat. Als Kontrollgruppe wurde ein Kollektiv von Nichtmitgliedern über die Aussendung eines Mails, beinhaltend Informationen über die Masterarbeit und einem Link zur Online-Befragung, rekrutiert. Das Mail wurde nach dem Schneeballsystem weitergeleitet.

Die Datenerhebung über den Online Fragebogen war vom 18.12.2013 bis 28.2. 2014 online.

5.1.3. Fallzahlplanung und Statistik

Für die Online-Fragebogenerhebung wurde eine Fallzahl von 300 Personen angestrebt, für jede Gruppe 100 Personen. Die Zahl ergibt sich aus Literaturrecherche zu vergleichbaren Erhebungen und der Expertenmeinung von Herrn Prof. Dr. Schoberberger. Des Weiteren wurde berücksichtigt, dass der Verein Slow Food in Österreich derzeit nur 1200 Mitglieder hat, bei Arche Noah sind es gegenwärtig 8000 Mitglieder. Abhängig von der Rücklaufquote des Fragebogens konnte von einer deutlich höheren Probandenzahl daher nicht ausgegangen werden.

Bei den beiden Gruppen, Arche Noah Mitglieder und Nichtmitglieder, konnte die angestrebte Teilnehmerzahl erreicht werden, beim Verein Slow Food wurde der Fragebogen von 35 Personen ausgefüllt. Diese geringe Teilnahme führt daher zu einem eingeschränkten repräsentativen Ergebnis.

Für die Auswertung wurden die über Soscisurvey erhobenen Daten direkt in ein Datenblatt von IBM SPSS Statistics Version 21 heruntergeladen und die statistische Auswertung über dieses Programm durchgeführt.

Die Auswertung erfolgte mittels deskriptiver Statistik. Die Daten sind als absolute und/oder als relative Häufigkeiten dargestellt. Abhängig von der Verteilung werden Mittelwerte und Standardabweichungen berechnet. Prüfung auf Korrelationen und Mittelwertvergleiche wurden durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde mit $p \leq 0,05$ festgelegt.

5.2. Ergebnisse

5.2.1. Stichprobe

Teilnehmerstruktur der Onlinebefragung

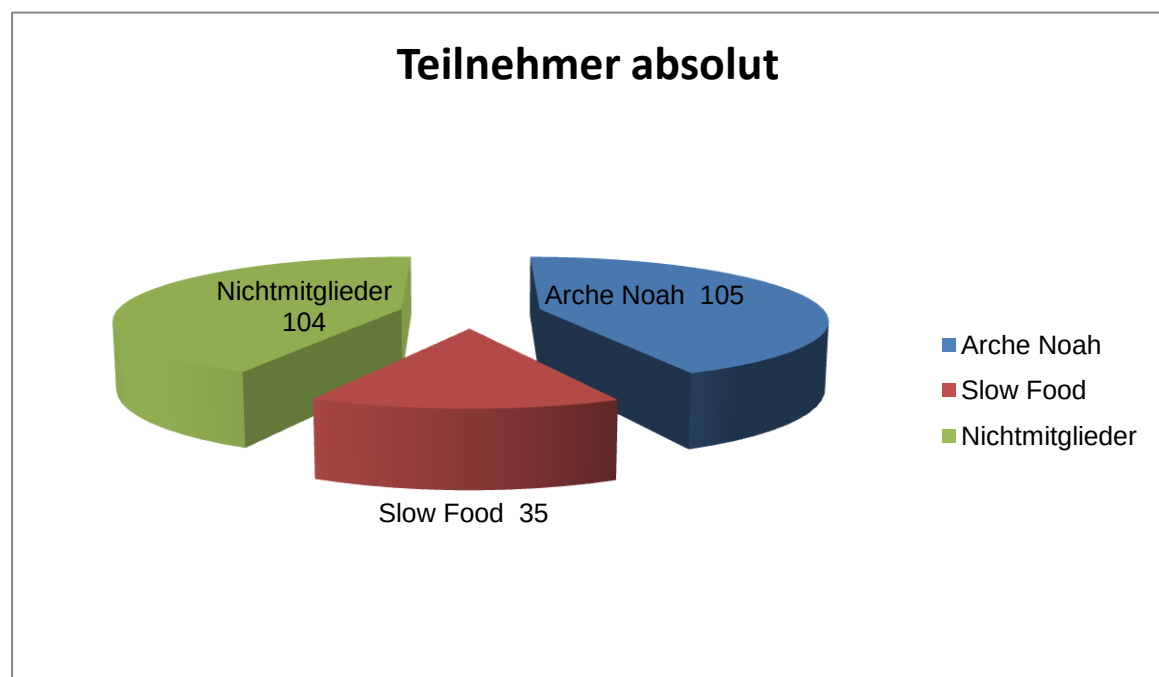
Im Rahmen der Online Befragung haben 247 Personen teilgenommen.

105 Arche Noah Mitglieder, 35 Slow Food Mitglieder und 104 Nichtmitglieder haben den Online Fragebogen ausgefüllt.

Tabelle 3: Gruppenzugehörigkeit

	Häufigkeit	Prozente
Arche Noah	105	42,5 %
Slow Food	35	14,2 %
Nichtmitglieder	104	42,1 %
nicht beantwortet	3	1,2 %
gesamt	247	100,00 %

Abbildung 4: Teilnehmer und Gruppenzugehörigkeit



Soziodemographische Daten

Insgesamt beteiligten sich 86 Männer (35,2%), 158 Frauen (64,8%) und 3 weitere Personen ohne Angabe des Geschlechts an der Befragung. Während sich bei Arche Noah 72,8% Frauen und 27,2% Männer an der Befragung beteiligten,

waren es bei Slow Food 60% Frauen und 40% Männer, bei den Nichtmitgliedern 60,4 % Frauen und 39,6 % Männer.

Tabelle 4: Geschlecht

	Männer	Prozent Männer	Frauen	Prozent Frauen	Keine Angabe	Teilnehmer insgesamt
Arche Noah	28	27,2 %	75	72,8 %	2	105
Slow Food	14	40 %	21	60 %	0	35
Nichtmitglieder	42	40,8 %	61	59,2 %	1	104

Alter

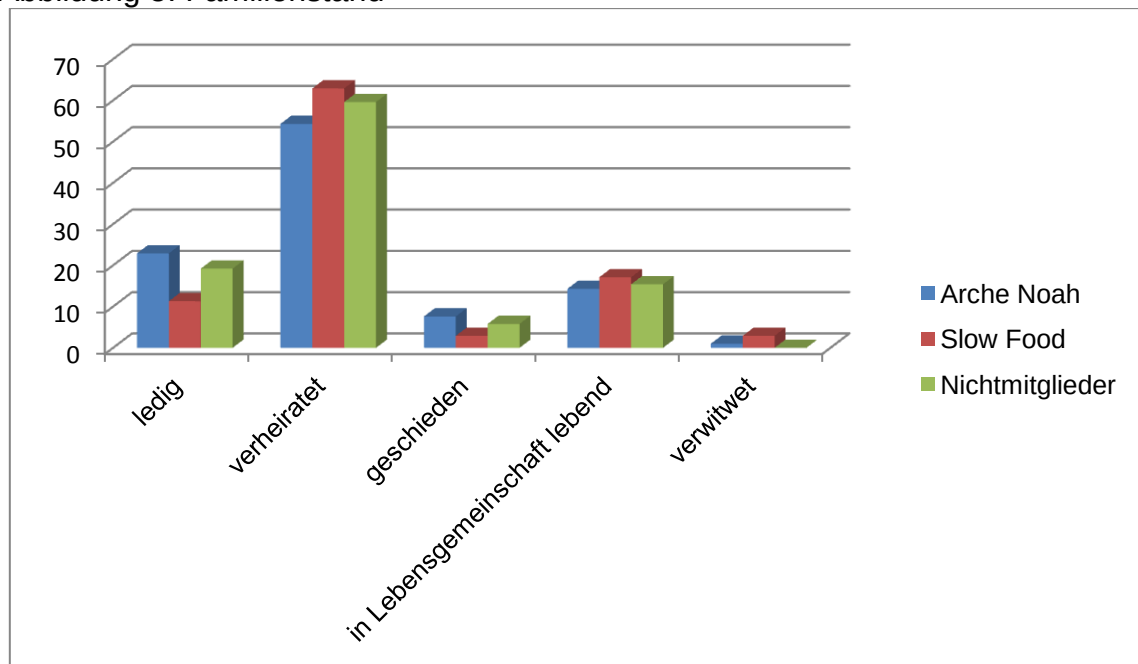
Der Altersunterschied beträgt im Mittel zwischen den Arche Noah und den Slow Food Mitgliedern 3,9 Jahre, zwischen den Arche Noah und den Nichtmitgliedern 4,8 Jahre und zwischen den Slow Food Mitgliedern und den Nichtmitgliedern 0,9 Jahre.

Tabelle 5: Alter der Teilnehmer

	Anzahl Personen	Alter Minimum	Alter Maximum	Durchschnittsalter
Arche Noah	105	24	86	50,8
Slow Food	35	28	72	46,9
Nichtmitglieder	104	18	73	46,0

Familienstand

Abbildung 5: Familienstand

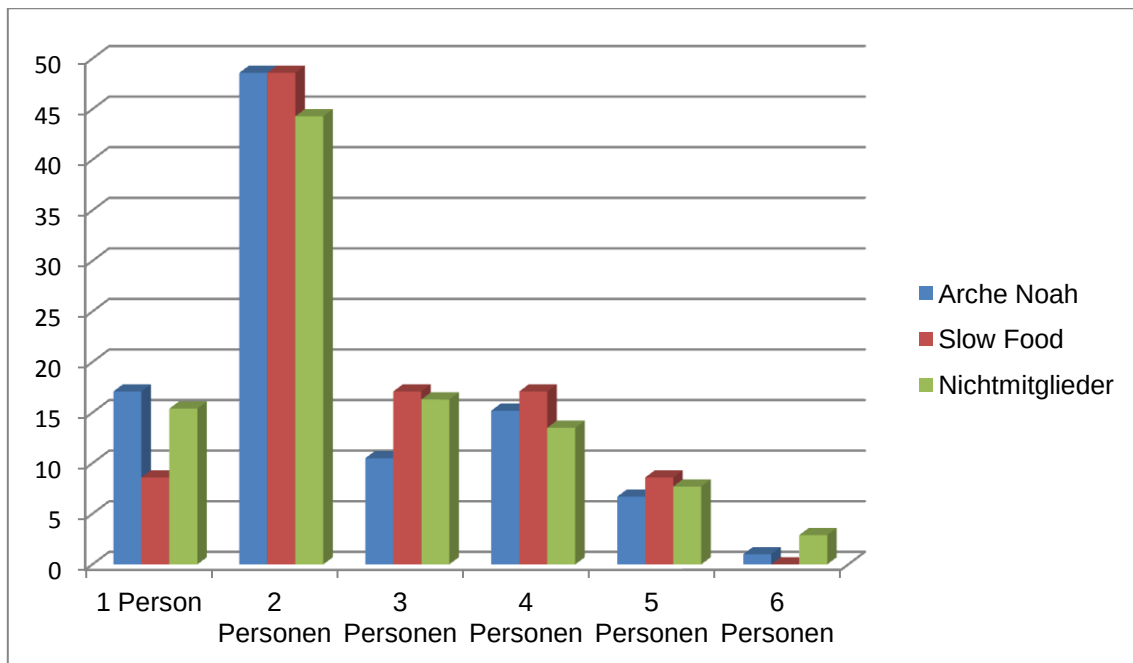


Der Anteil der Verheirateten ist in allen drei Gruppen am größten: Bei Arche Noah mit 54,3%, bei Slow Food mit 62,9% und bei den Nichtmitgliedern mit 59,6%. Die Gruppe der Ledigen war bei Slow Food mit 11,3% am geringsten, bei den Nichtmitgliedern waren es 19,2%, bei Arche Noah 22,9%. Die Gruppe der Geschiedenen machte in allen drei Gruppen einen Prozentsatz von 3 - 8% aus. In Lebensgemeinschaft leben 14 - 17% der Teilnehmer der Befragung. 2 Personen sind verwitwet.

Anzahl der Personen im Haushalt in Prozent

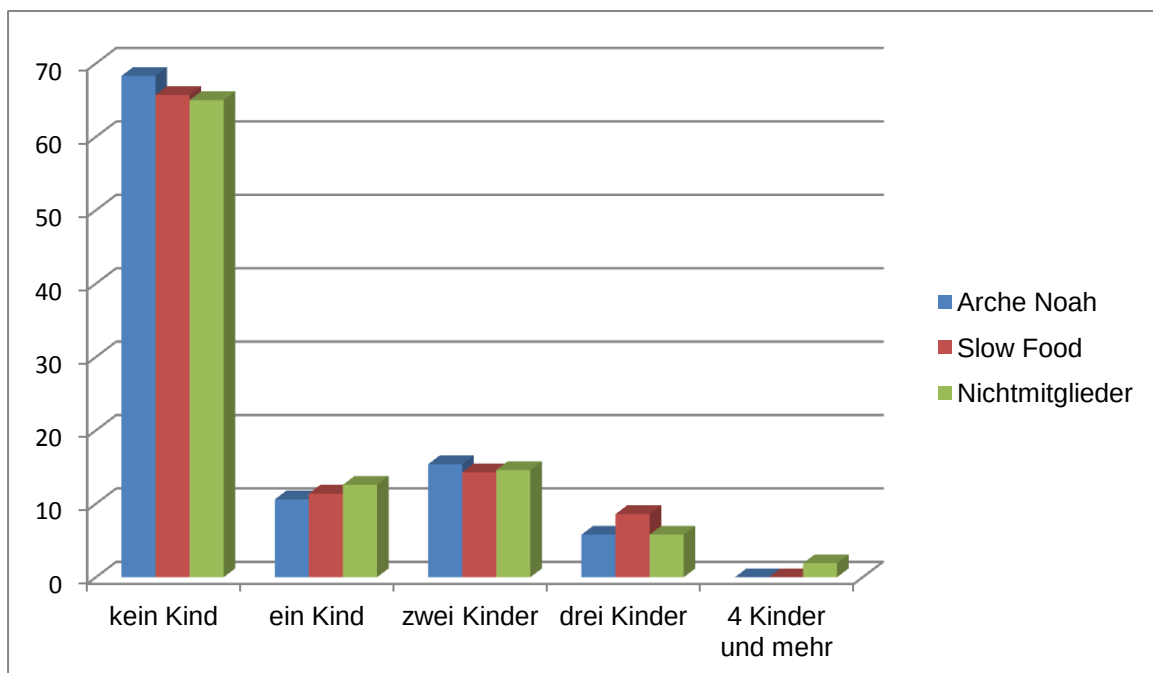
Der Anteil der 2-Personen Haushalte liegt in allen 3 Gruppen zwischen 44 und 48%. Die prozentuale Verteilung auf die anderen Haushaltsgrößen ist annähernd gleich, mit Ausnahme der 6 Personen Haushalte, diese sind mit ca. 3% in der Gruppe der Nichtmitglieder präsent.

Abbildung 6: Personenanzahl im Haushalt



Anzahl der Haushalt lebenden Kinder

Abbildung 7: Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder



Die Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder war unabhängig von den drei erhobenen Gruppen etwa gleich verteilt. Der Großteil der Befragungsteilnehmer,

65%, lebt in einem kinderlosen Haushalt. 10-12% leben mit einem Kind, 15% mit zwei Kindern und 5-9% leben mit drei Kindern in einem Haushalt.

1,9% der Nichtmitglieder leben mit 4 oder mehr Kindern in einem Haushalt.

Wohnort

Der Wohnort wurde klassifiziert als Stadt mit mehr als 5000 Einwohnern oder als ländliches Gebiet. Die Verteilung war wiederum in allen drei Gruppen annähernd gleich.

Tabelle 6: Wohnort

	Häufigkeit Stadt	Prozent Stadt	Häufigkeit ländliches Gebiet	Prozent ländliches Gebiet
Arche Noah	59	56,2 %	46	43,8 %
Slow Food	20	57,1 %	15	42,9 %
Nichtmitglieder	55	52,1 %	49	47,1 %

Geburtsland

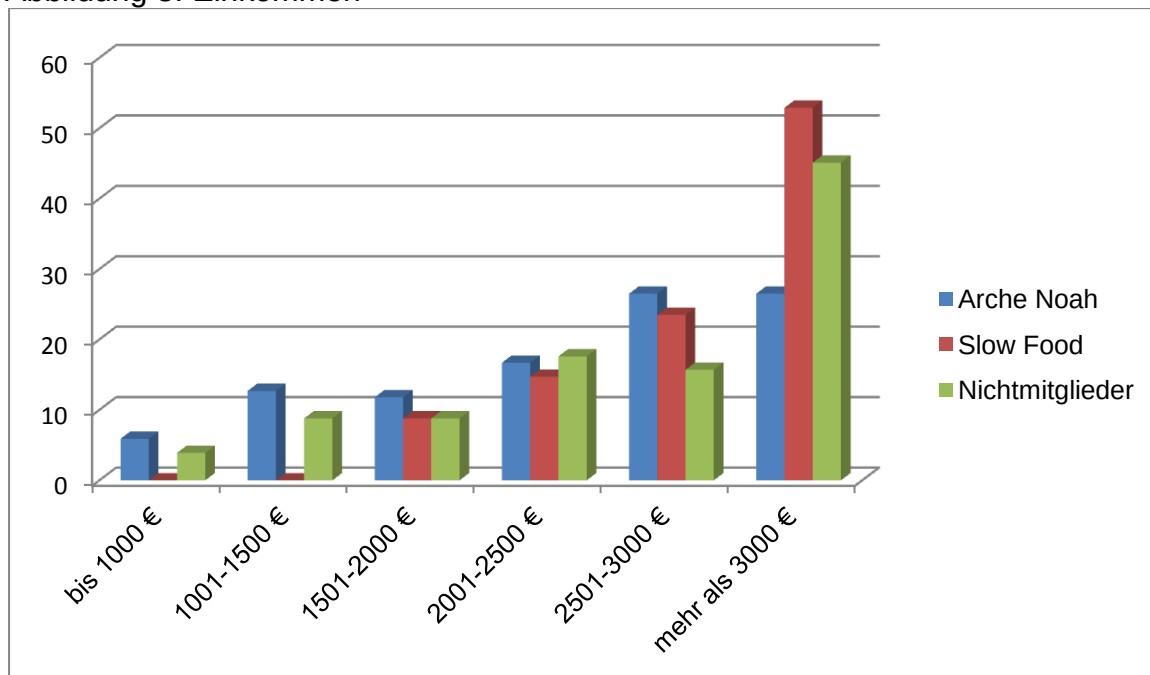
Teilnehmer von Arche Noah und Nichtmitglieder gaben zu etwa 90% Österreich als Geburtsland an, bei Slow Food waren es nur 80%. Das Geburtsland Deutschland war in allen drei Gruppen ähnlich vertreten: 6,7 bis 8,7%. Ein anderes Land als Geburtsland nannte bei Arche Noah und Nichtmitgliedern lediglich 1%, bei Slow Food waren es 11,4%.

Tabelle 7: Geburtsland

	Österreich	Deutschland	Anderes Land	Keine Angabe
Arche Noah	90,5 %	6,7 %	1,0 %	2 %
Slow Food	80,0 %	8,6 %	11,4 %	0 %
Nichtmitglieder	90,4 %	8,7 %	1,0 %	0 %

Einkommen

Abbildung 8: Einkommen



Das verfügbare Einkommen in den Haushalten variiert stark zwischen den erhobenen Gruppen. Slow Food ist in der Gruppe mit einem Einkommen von 3000€ und mehr mit 53% vertreten, auch die Nichtmitglieder stellen mit 43% einen hohen Anteil, bei Arche Noah sind es nur 25,5%.

Bei Arche Noah sind die Bereiche mit einem Einkommen von bis zu 1000€ bis zur Gruppe 1500-2000€ überdurchschnittlich repräsentiert. Einen etwas höheren Anteil stellt Arche Noah auch bei der Gruppe mit einem Einkommen von 2500-3000€.

Tabelle 8: Einkommensunterschiede

Mitgliedschaft	Mittelwert Einkommensgruppe	N	Standardabweichung
Arche Noah	4,25	102	1,563
Slow Food	5,21	34	1,008
nein	4,68	102	1,523
Insgesamt	4,57	238	1,510

Das mittlere verfügbare Einkommen unterscheidet sich signifikant zwischen Arche Noah und Slow Food Mitgliedern ($p=0,001$), zwischen Slow Food Mitgliedern und Nichtmitgliedern ($p=0,002$), aber nicht signifikant zwischen Arche Noah Mitgliedern und Nichtmitgliedern ($p=0,766$).

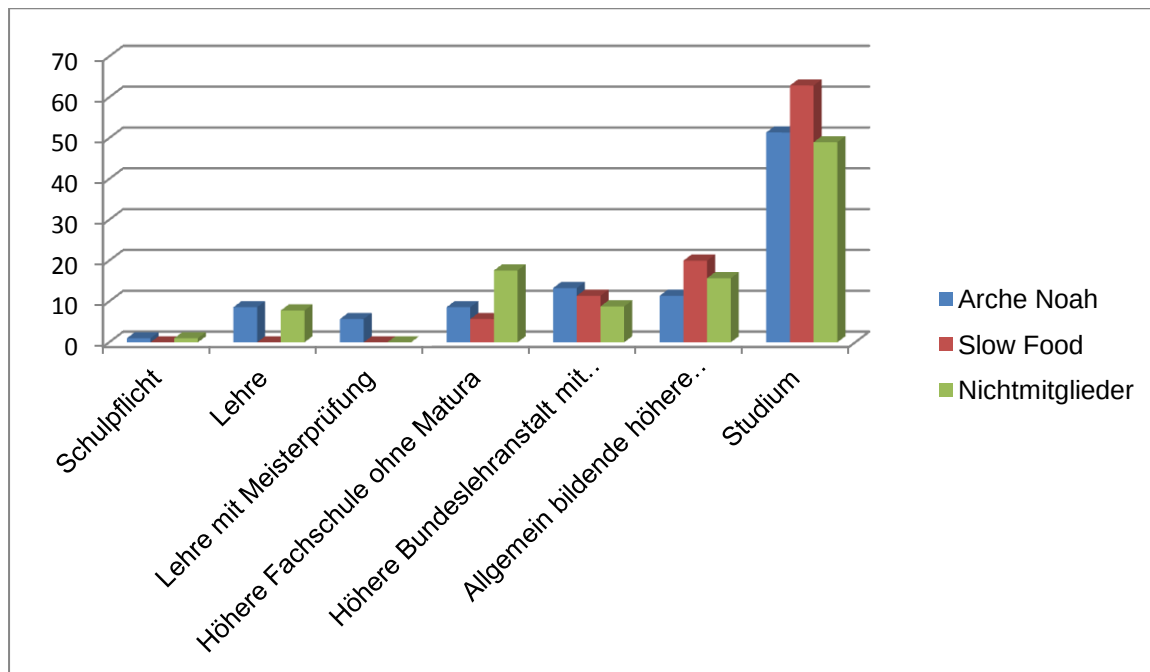
Bildungsstruktur

Slow Food hat keine Nennungen bei der Gruppe Schulpflicht, Lehre und Lehre mit Meisterprüfung, aber eine auffällig hohe Raten bei den AHS Absolventen mit 20% und bei der Gruppe mit Studium mit 63 %. Bei Slow Food und Nichtmitgliedern ist die Verteilung des Bildungsniveaus annähernd gleich.

Tabelle 9: Bildungsstruktur

	Arche Noah Häufigkeit	Arche Noah Prozente	Slow Food Häufigkeit	Slow Food Prozente	Nichtmit- glieder Häufigkeiten	Nichtmit- glieder Prozente
Schulpflicht	1	1,0 %	0	0 %	1	1,0 %
Lehre	9	8,6 %	0	0 %	8	7,8 %
Lehre mit Meisterprüfung	6	5,7 %	0	0 %	0	0 %
Fachschule ohne Matura	9	8,6%	2	5,7 %	18	17,6 %
Höhere Bundeslehranstalt mit Matura	14	13,3 %	4	11,4 %	9	8,8 %
Allgemein bildendehöhere Schule	12	11,4 %	7	20%	16	15,7 %
Studium	54	51,4 %	22	62,9 %	50	49 %

Abbildung 9: Bildungsstruktur



Motivation für eine Mitgliedschaft bei Arche Noah oder Slow Food

Arche Noah Mitglieder gaben mit 41%, Slow Food Mitglieder mit 34,3% politische Aspekte als Motivation für eine Mitgliedschaft an.

Arche Noah Mitglieder nannten die Bewahrung von Natur- und Kulturerbe mit 90% als wesentlichen Beweggrund für eine Mitgliedschaft, bei den Slow Food Mitgliedern waren es 88,6%.

Ein eigener Garten bzw. eine eigene Landwirtschaft sind bei 70,5% der Arche Noah Mitglieder, aber nur für 20% der Slow Food Mitglieder Motivation für die Mitgliedschaft.

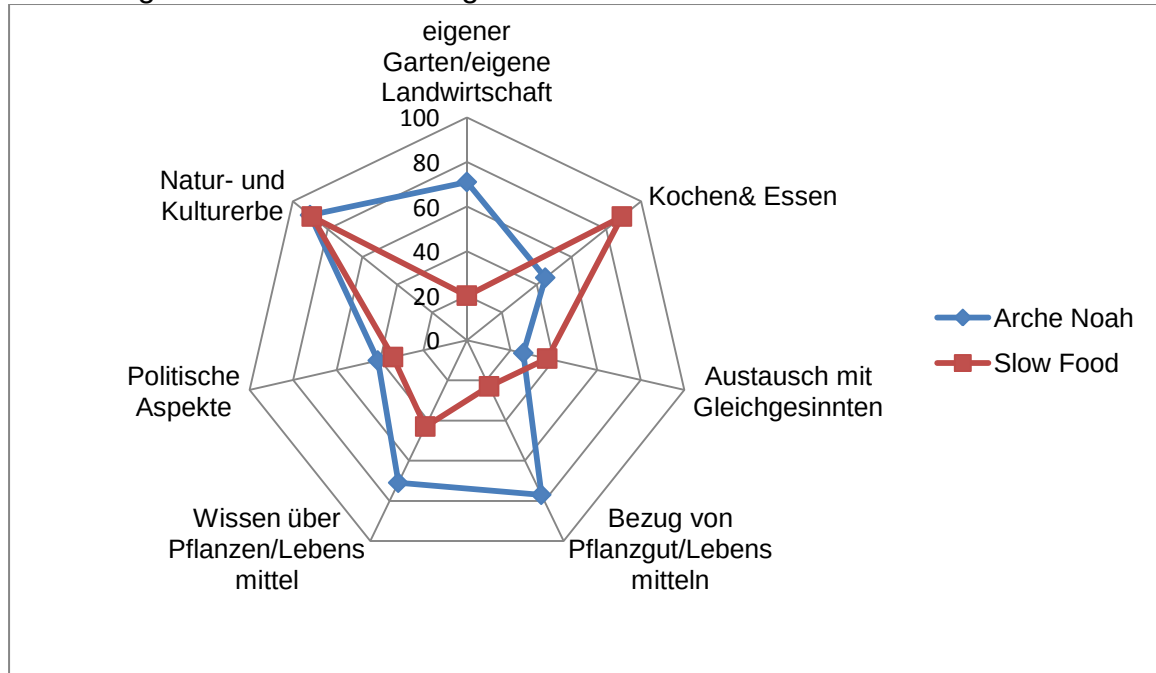
Kochen & Essen haben als Motivationsgrund 44,8% der Arche Noah Mitglieder und 88,6% der Slow Food Mitglieder angegeben.

Der Austausch mit Gleichgesinnten war für 25,7% der Arche Noah Mitglieder und für 37,1% der Slow Food Mitglieder wichtig.

Für Arche Noah Mitglieder ist die Möglichkeit des Bezugs von Saat- und Pflanzgut/Bezug von besonderen Lebensmitteln mit 77,1% wesentlich. Bei den Slow Food Mitgliedern beläuft sich dieser Motivationsgrund auf 22,9%.

Die Bedeutung von Wissen über Pflanzen/Lebensmittel war bei Arche Noah Mitgliedern mit 71,4 % deutlich höher als bei den Slow Food Mitgliedern mit 42,9%.

Abbildung 10: Motivation für Mitgliedschaft



5.2.2. Hypothesen

Hypothese 1: Mitglieder des Vereins Arche Noah und Mitglieder des Vereins Slow Food haben ein ausgeprägteres Gesundheitsverhalten als Nichtmitglieder.

H_0 : Die Mitglieder aller drei Gruppen unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten nicht.

H_1 : Die Mitglieder der Gruppen Arche Noah, Slow Food und die Gruppe der Nichtmitglieder unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten voneinander.

Abbildung 11: Einstellung zu Gesundheitsfragen

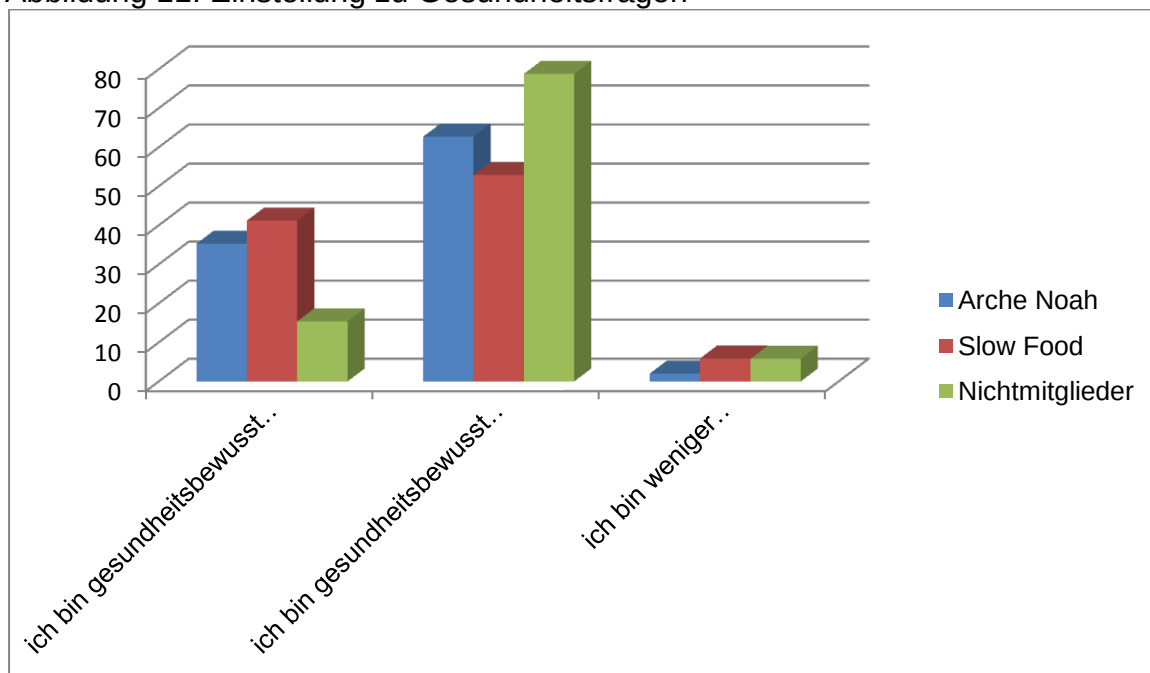


Tabelle 10: Subjektives Gesundheitsverhalten 1

	Mittelwert	Standardabweichung
Arche Noah	1,67	0,514
Slow Food	1,65	0,597
Nichtmitglieder	1,90	0,452

Tabelle 11: Subjektives Gesundheitsverhalten 2

	Ich bin gesundheitsbewusst und lebe danach	P	Ich bin gesundheitsbewusst und lebe nicht immer danach	P	Ich bin weniger gesundheitsbewusst	P	
Arche Noah	36	35,3%	64	62,7%	2	2%	102
Slow Food	14	41,2%	18	52,9%	2	5,9%	34
Nichtmitglieder	16	15,4%	82	78,8%	6	5,8%	104
Fälle gesamt	66		164		10		240

Es wurde ein T-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Die Hypothese H_0 wurde verworfen, H_1 angenommen.

Arche Noah und Nichtmitglieder unterscheiden sich nach Durchführung des Levene-Tests ($p=0,000$) und des T-Tests signifikant mit $p=0,001$ voneinander.

Slow Food und Nichtmitglieder unterscheiden sich entsprechend dem Ergebnis des T-Tests mit $p=0,009$ signifikant voneinander (Levene-Test $p=0,000$).

Arche Noah und Slow Food Mitglieder unterscheiden sich im subjektiven Gesundheitsverhalten nicht signifikant voneinander.

Arche Noah und Slow Food Mitglieder haben ein ausgeprägteres subjektives Gesundheitsverhalten als Nichtmitglieder.

Hypothese 2: Mitglieder von Arche Noah und Mitglieder von Slow Food haben einen subjektiv besseren Gesundheitszustand als Nichtmitglieder.

H_0 : Die Personen der drei Gruppen sind in ihrem subjektiven Gesundheitszustand gleich.

H_1 : Die Personen der Gruppen Arche Noah, Slow Food und Nichtmitglieder unterscheiden sich in ihrem subjektiven Gesundheitszustand.

Im Rahmen der Durchführung des T-Tests für unabhängige Stichproben konnten keine signifikanten Unterschiede des subjektiven Gesundheitszustands zwischen den Mitgliedern von Arche Noah, Slow Food und den Nichtmitgliedern festgestellt werden.

Nach Durchführung des Levene-Tests wurde die H_0 Hypothese geprüft. Der T-Test ergab bei Arche Noah und Nichtmitgliedern keine signifikanten Unterschiede $p=0,452$, ebenso bei Slow Food und Nichtmitgliedern mit $p=0,806$ und bei Arche Noah und Slow Food Mitgliedern mit $p=0,556$.

Im Falle des subjektiven Gesundheitszustands wird die H_0 Hypothese angenommen. Die drei untersuchten Personengruppen unterscheiden sich hinsichtlich ihres subjektiven Gesundheitszustandes nicht signifikant voneinander.

Abbildung 12: Subjektiver Gesundheitszustand

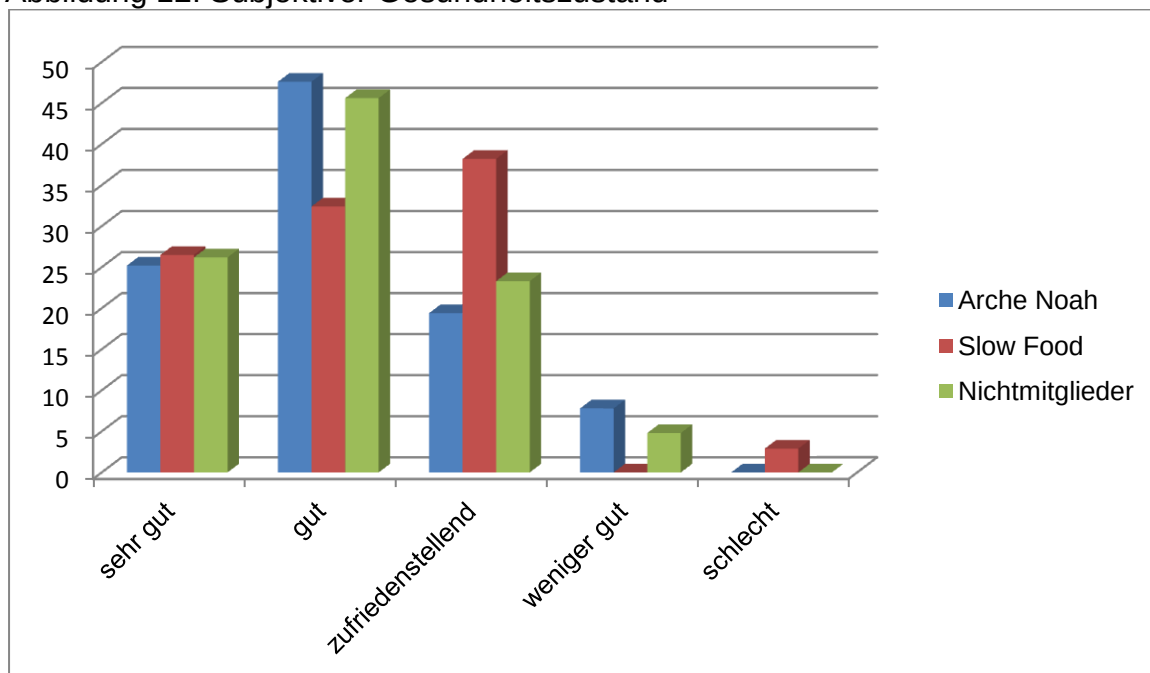


Tabelle 12: Subjektiver Gesundheitszustand

Gesundheitszustand	Arche Noah Häufigkeit	Arche Noah Prozent	Slow Food Häufigkeit	Slow Food Prozente	Nichtmitglieder Häufigkeit	Nichtmitglieder Prozente
Sehr gut	26	25,2%	9	26,5%	27	26,2%
Gut	49	47,6%	11	32,4%	47	45,6%
Zufriedenstellend	20	19,4%	13	38,2%	24	23,3%
weniger gut	8	7,8%	0	0	5	4,9%
schlecht	0	0%	1	2,9%	0%	0%
gesamt	103	100 %	34	100 %	103	100%

5.2.3. Lebensstil

Änderung des Lebensstils haben sich nach Angabe der Arche Noah und Slow Food Mitglieder bei etwa der Hälfte der Befragten ergeben, während die andere Hälfte keine Veränderung des Lebensstils feststellte.

Ernährungs- und gesundheitsspezifische Informationen

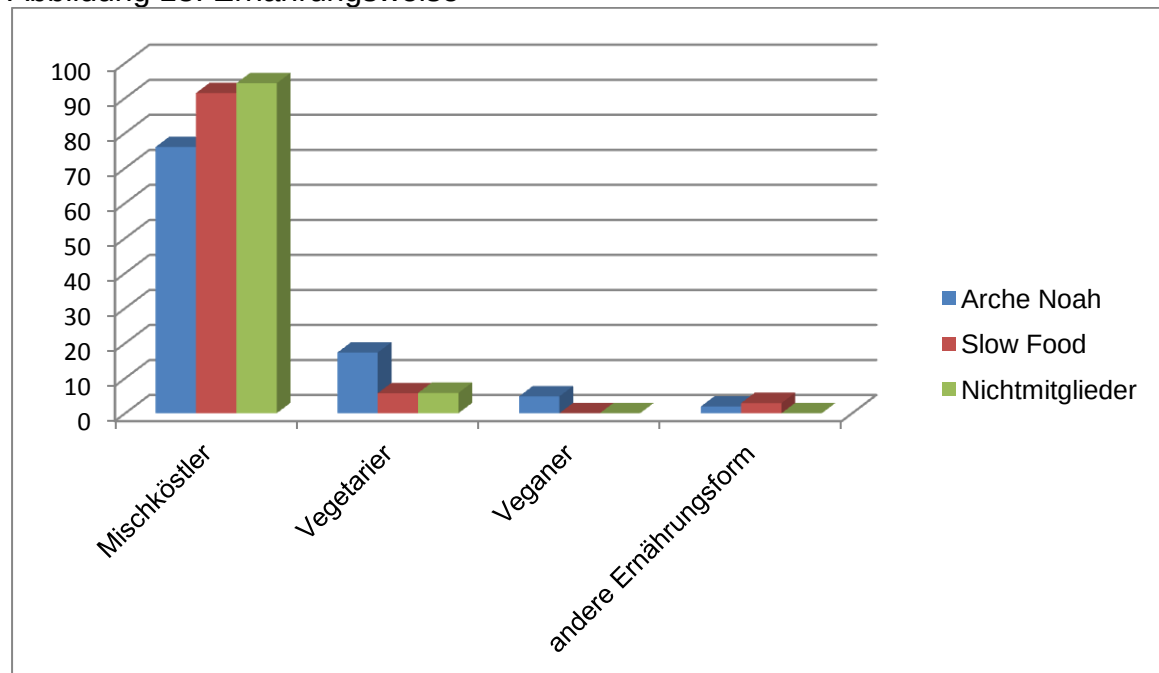
Ernährungs- und gesundheitsspezifische Informationen zu erhalten bejahen die Mitglieder von Arche Noah mit 69,5%, die Mitglieder von Slow Food mit 58,8%.

Zusätzliche ernährungs- und gesundheitsspezifische Informationen zu Nutzpflanzen bzw. Lebensmitteln hätten bei Arche Noah gerne 50,5%, bei Slow Food 62,9% der Personen.

Ernährungsverhalten

Ernährungsweise

Abbildung 13: Ernährungsweise



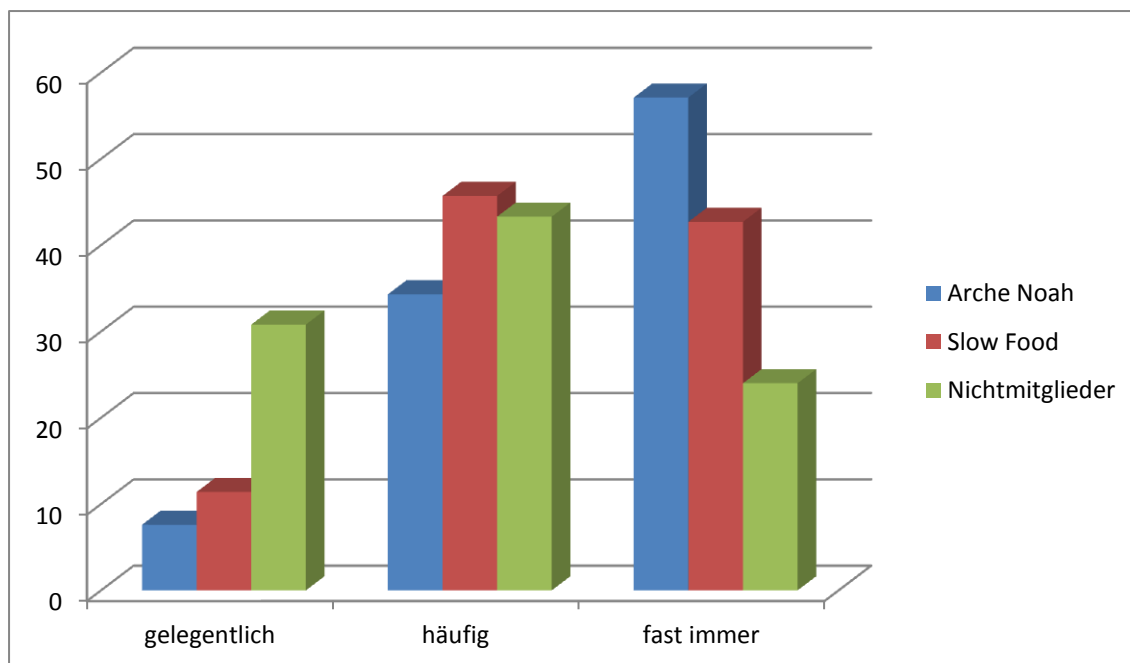
Während von den Mitgliedern des Vereins Arche Noah 76% Mischköstler und 17% Vegetarier, bzw. 5% Veganer sind, so sind 91% der Slow Mitglieder und 94% der Nichtmitglieder Mischköstler. Bei den Slow Food Mitgliedern ernähren sich 6% vegetarisch und 3% mit einer anderen Ernährungsform. Bei den Nichtmitgliedern sind es 6% Vegetarier.

Tabelle 13: der Ernährungsweise

	Fall zahlen	Misch köstler	Mischk. Prozente	Vegetar.	Vegetar. Prozente	Veganer	Veganer Prozente	andere Ernähr.	andere Ernähr. Prozente
Arche Noah	104	79	76 %	18	17,3%	5	4,8%	2	1,9%
Slow Food	35	32	91,4 %	2	5,7 %	0	0	1	2,9%
Nichtmitglieder	104	98	94,2 %	6	5,8 %	0	0	0	0

Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

Abbildung 14: Verwendung von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft



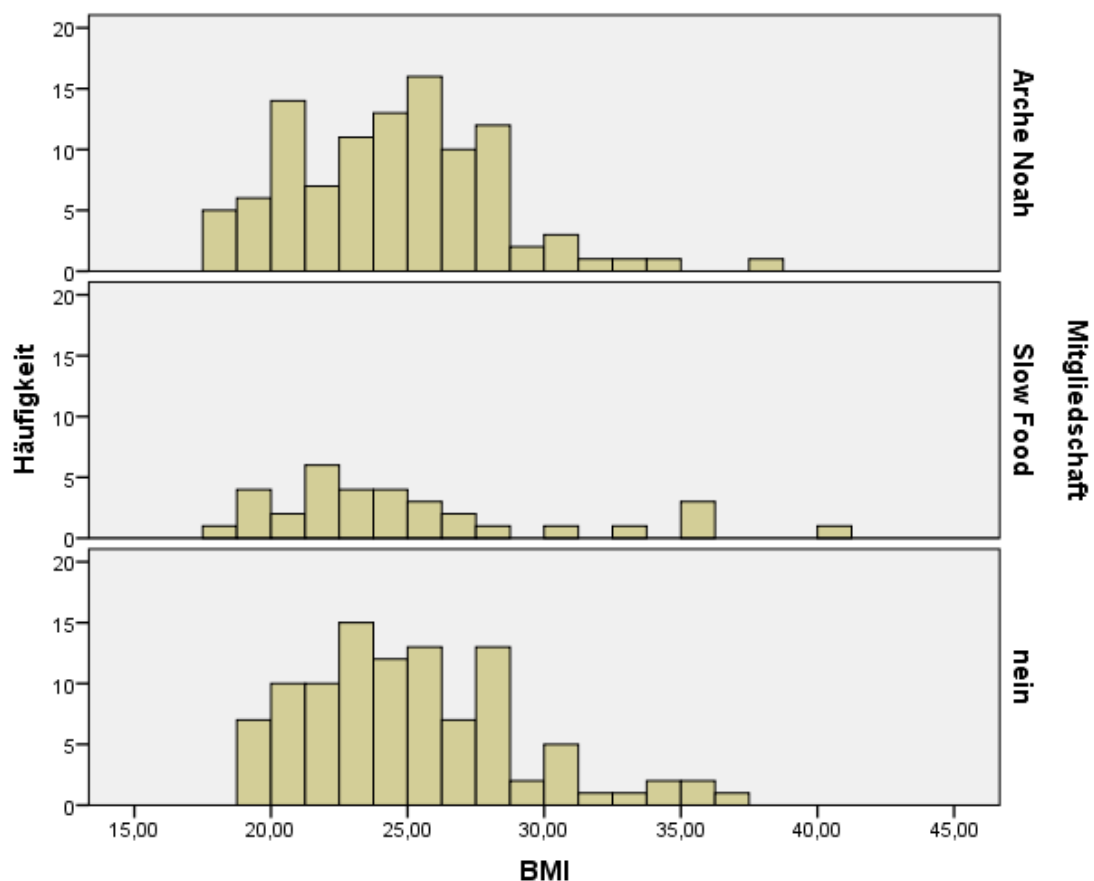
Beim Konsum von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft können deutliche Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt werden. Während bei den Arche Noah Mitgliedern 57,1% fast immer Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft verwenden, so sind es bei den Slow Food Mitgliedern 42,9%, aber bei den Nichtmitgliedern lediglich 24,0%.

Body Mass Index

Tabelle 14: Body Mass Index (BMI)

	Verarbeitete Fälle	Mittelwert	Minimum	Maximum	Spannweite	Standard-abweichung
Arche Noah	103	24,47	17,5	38,0	20,5	3,77888
Slow Food	33	24,97	18,1	40,7	22,6	5,47959
Nichtmitglieder	101	25,17	18,6	36,7	17,8	4,04504

Abbildung 15: Häufigkeitsverteilung BMI und Mitgliedschaft



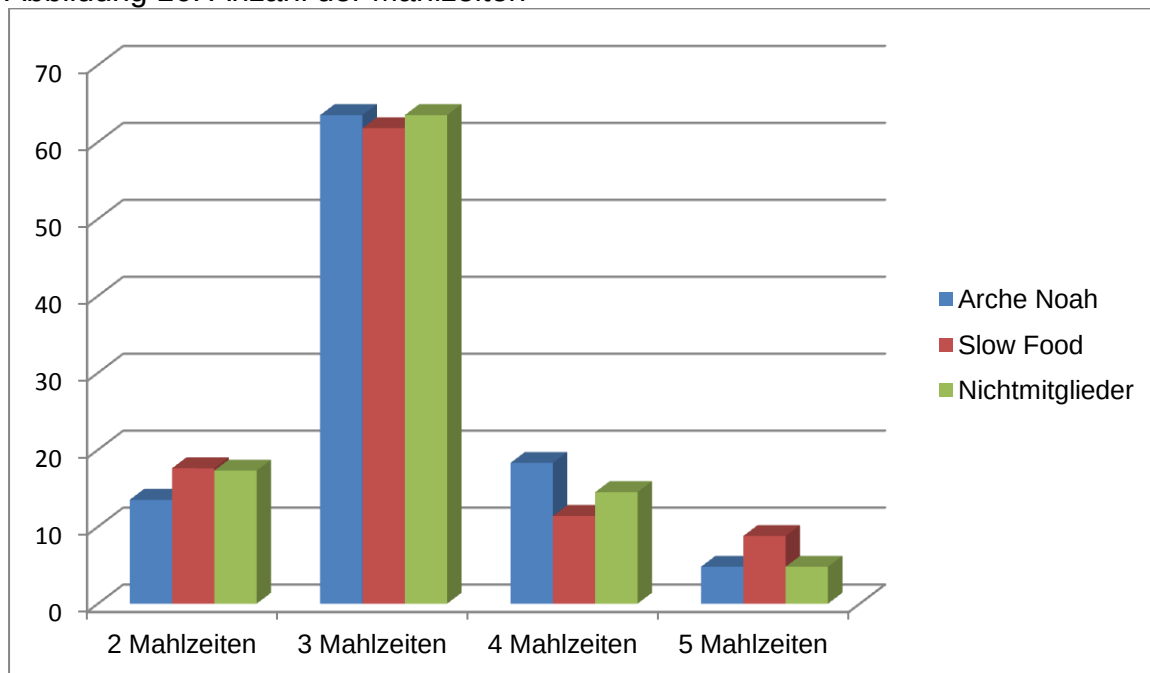
Die Mittelwerte des BMI liegen bei Arche Noah bei 24,4, bei Slow Food bei 24,97 und bei den Nichtmitgliedern am höchsten mit 25,17.

Es konnten keine signifikanten Unterschiede der BMI Werte der drei Gruppen festgestellt werden.

Anzahl der Mahlzeiten

Der größte Teil der Personen aller drei Gruppen, 61,8% bzw. 63,5% nehmen täglich 3 Mahlzeiten zu sich. Personen die nur 2 oder 4 Mahlzeiten zu sich nehmen bewegen sich in Bereichen eines Anteils von 11-18%. 5 Mahlzeiten nehmen nur 4,8 bzw. 8,8% zu sich.

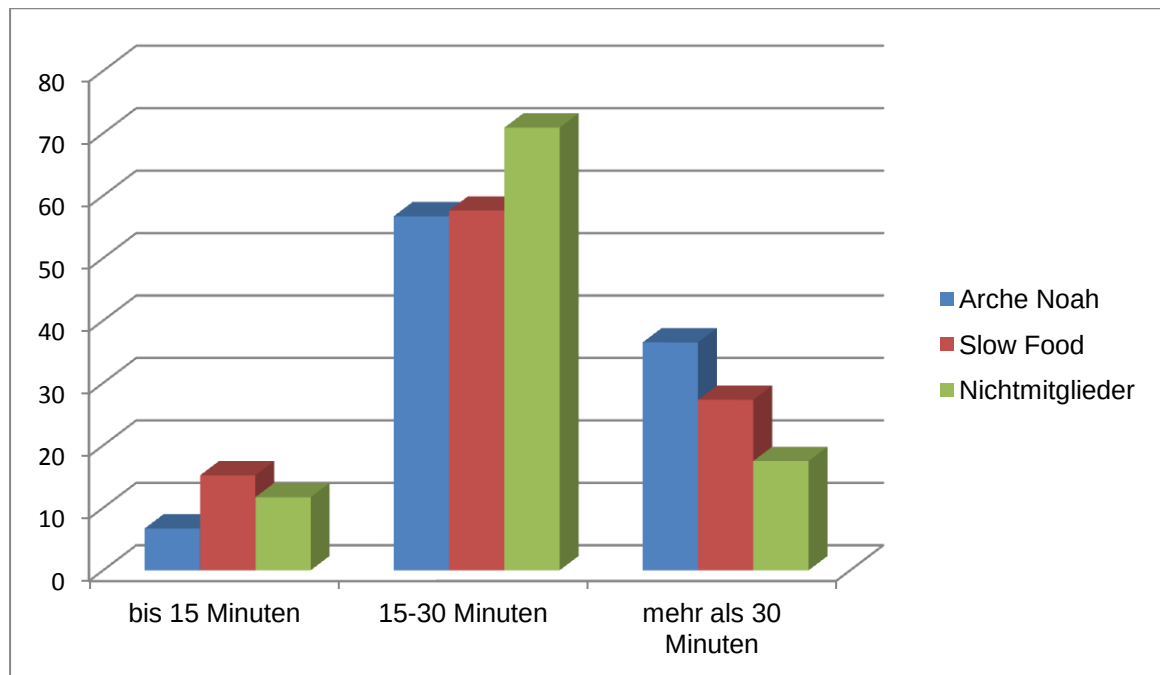
Abbildung 16: Anzahl der Mahlzeiten



Dauer der Mahlzeiten

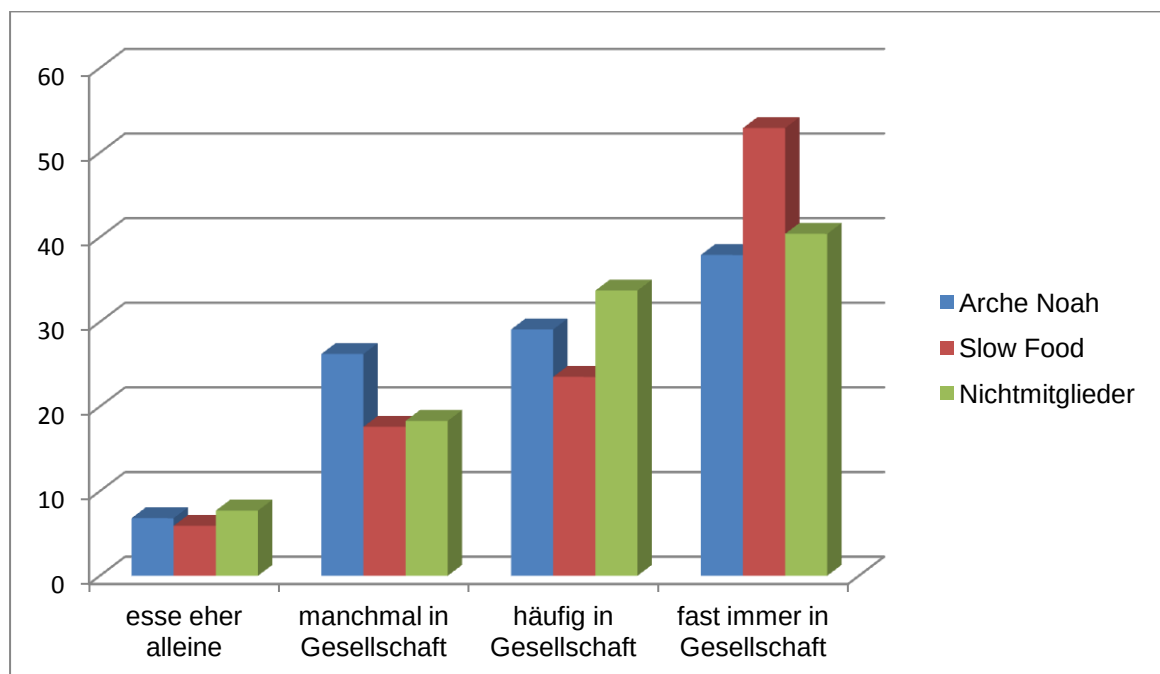
Bis zu 15 Minuten andauernde Mittagsmahlzeiten nehmen nur 6,7 % der Arche Noah Mitglieder, 11,7 % der Nichtmitglieder und 15,2% der Slow Food Mitglieder zu sich. Bemerkenswert ist die hohe Zahl an Nennungen bei der Mahlzeitendauer von 15-30 Minuten bei den Nichtmitgliedern mit 70,9 %, während bei der Mahlzeitendauer von 30 Minuten und mehr Arche Noah 36,5 % stellt.

Abbildung 17: Mahlzeitendauer



Gesellschaft beim Essen

Abbildung 18: Gesellschaft beim Essen

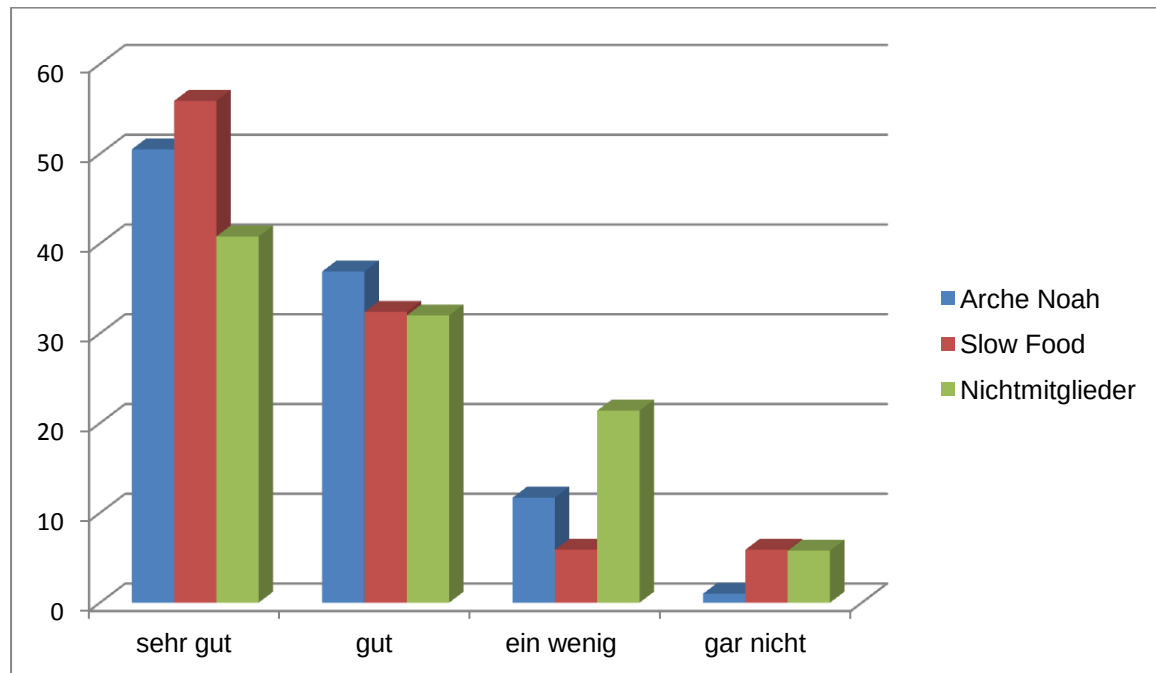


Zwischen 6 und 8% der befragten Personen, unabhängig von der Gruppenzugehörigkeit, essen „eher alleine“. Ein Großteil der an der Befragung beteiligten Personen isst „manchmal“ bis „fast immer“ in Gesellschaft. Bei Slow

Food sind es 52,9 % die „fast immer in Gesellschaft“ essen, bei Arche Noah 37,9 % und bei den Nichtmitgliedern 40,4 %.

Cooking Skills

Abbildung 19: Cooking Skills



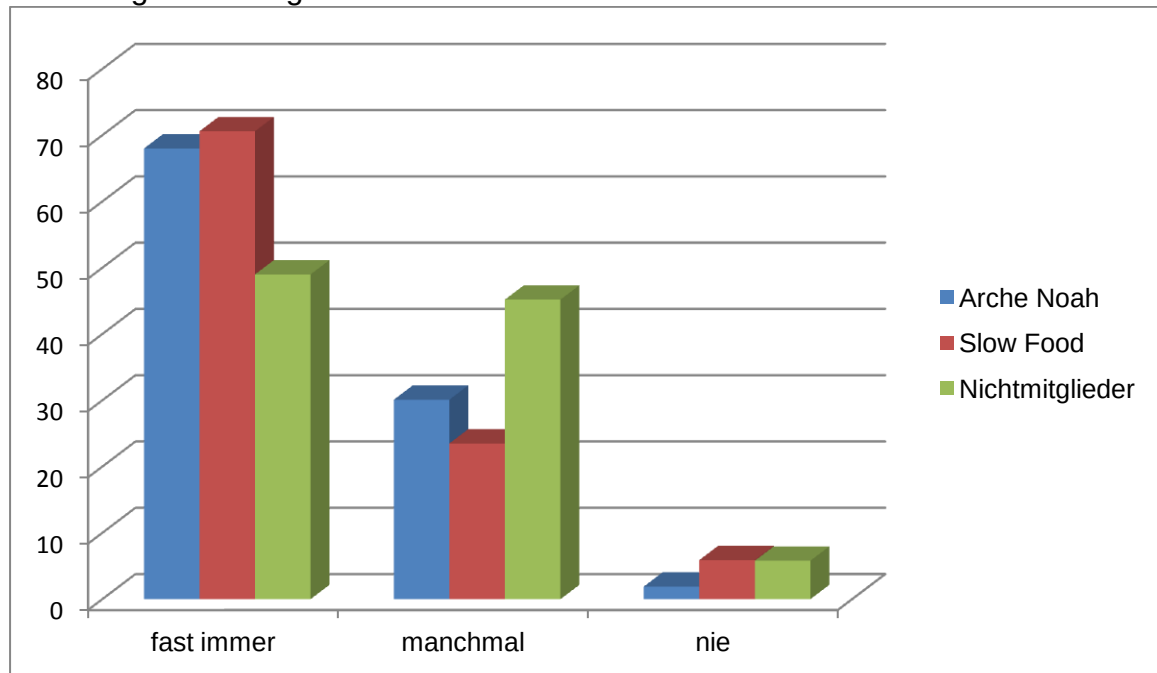
Bei der gesamten Studienpopulation korreliert die Fähigkeit des Kochens mit der Einstellung zu Gesundheitsfragen mit $r=0,232$ und einer Signifikanz von $p=0,000$. Kochen und gesunde Ernährung korrelieren mit $r=0,297$ ($p=0,000$). Besonders ausgeprägt ist dieser Zusammenhang zwischen Fertigkeit des Kochens und gesunder Ernährung bei Slow Food Mitgliedern mit $r=0,760$; $p=0,000$ mit $r=0,381$ ($p=0,026$), bei Arche Noah Mitgliedern ergaben sich $r=0,304$ ($p=0,002$), bei den Nichtmitgliedern $r=0,540$ ($p=0,010$).

Häufigkeit des Kochens

Die Häufigkeit des Kochens ist „besonders hoch“ bei Arche Noah mit 68% und bei Slow Food mit 70,6%, bei den Nichtmitgliedern liegt dieser Wert nur bei 49%.

Bei „manchmal kochen“ weist die Gruppe der Nichtmitglieder 45,2% auf, Arche Noah 30,1% und Slow Food 23,5%. „Nie gekocht“ wird nur bei 1,9% der Arche Noah Mitglieder und bei 5,9% bzw. 5,8% der Slow Food und der Nichtmitglieder.

Abbildung 20: Häufigkeit des Kochens



Die Fertigkeit des Kochens und die Häufigkeit des Kochens korreliert eng miteinander. $r=0,662$ und $p=0,000$. Besonders stark bei den Slow Food Mitgliedern mit $r=0,868$ und $p=0,000$ und den Nichtmitgliedern $r=0,674$ und $p=0,000$. Bei den Arche Noah Mitgliedern mit $r=0,521$ und $p=0,000$.

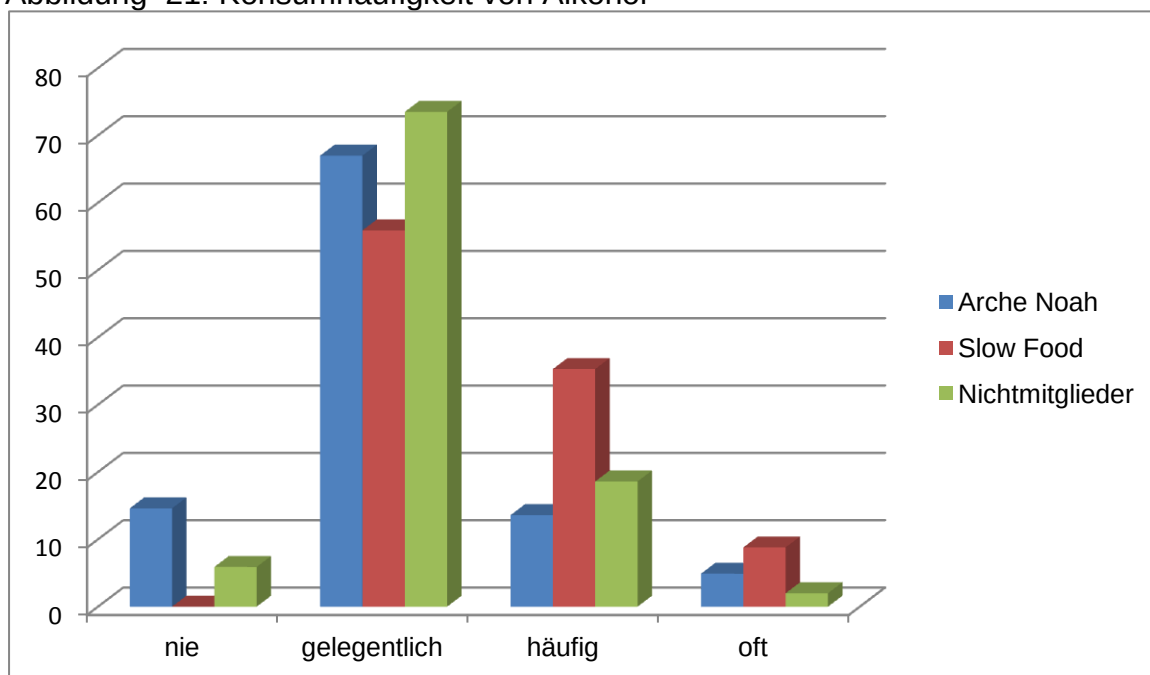
5.2.4. Gesundheit

Alkoholkonsum

Tabelle 15: Konsumhäufigkeit von Alkohol

	Arche Noah Häufigk.	Arche Noah Prozente	Slow Food Häufigk.	Slow Food Prozente	Nicht Mitglieder Häufigkeit	Nicht Mitglieder Prozente	Häufigk. gesamt.
nie	15	14,6%	0	0%	6	5,9%	21
gelegentlich	69	67,0%	19	55,9%	75	73,5%	163
häufig	14	13,6%	12	35,3%	19	18,6%	45
oft	5	4,9%	3	8,8%	2	2,0%	10

Abbildung 21: Konsumhäufigkeit von Alkohol

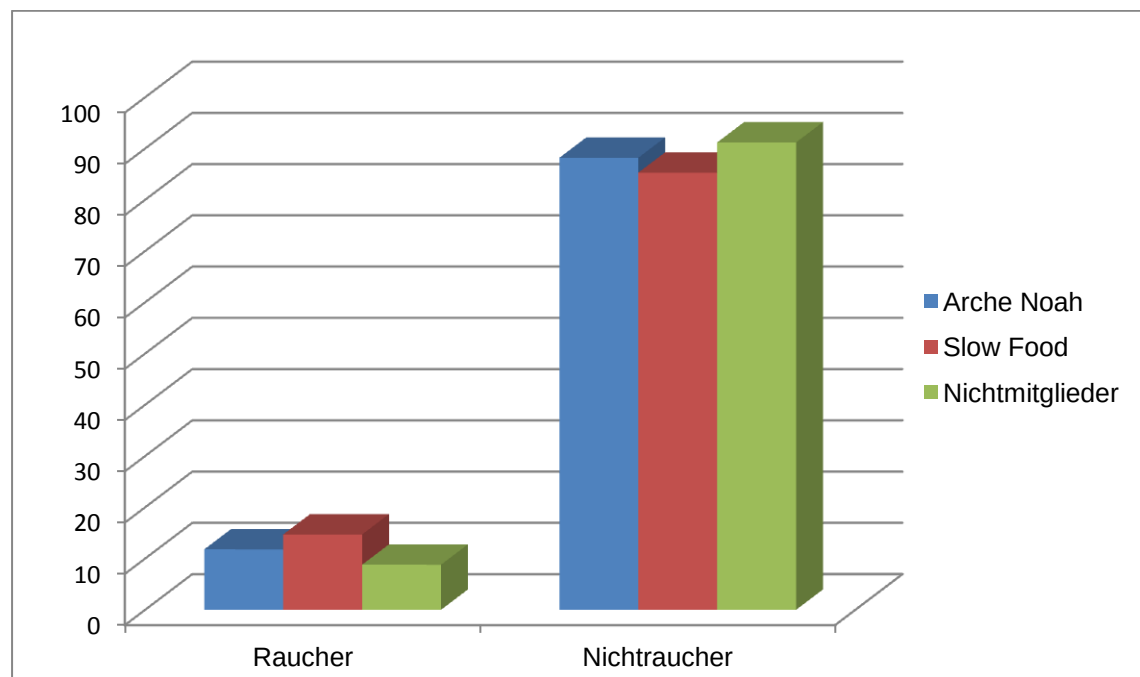


Beim Alkoholkonsum gibt es bei Slow Food Mitgliedern bei „gelegentlichem Alkoholkonsum“ mit 60% und bei „häufigem Alkoholkonsum“ mit 35% hohe Nennungen. Arche Noah stellt einen relativ hohen Anteil Prozentsatz, 15%, an Personen die nie Alkohol konsumieren.

Rauchverhalten

Das Rauchverhalten entspricht in allen drei Gruppen nicht dem österreichischen Durchschnitt von 28% Raucher der Bevölkerung. Bei den Nichtmitgliedern liegt der Anteil der Raucher mit 8,8% sehr niedrig, bei den Arche Noah Mitgliedern bei 11,8% und bei den Slow Food Mitgliedern bei 14,7%.

Abbildung 22: Rauchverhalten



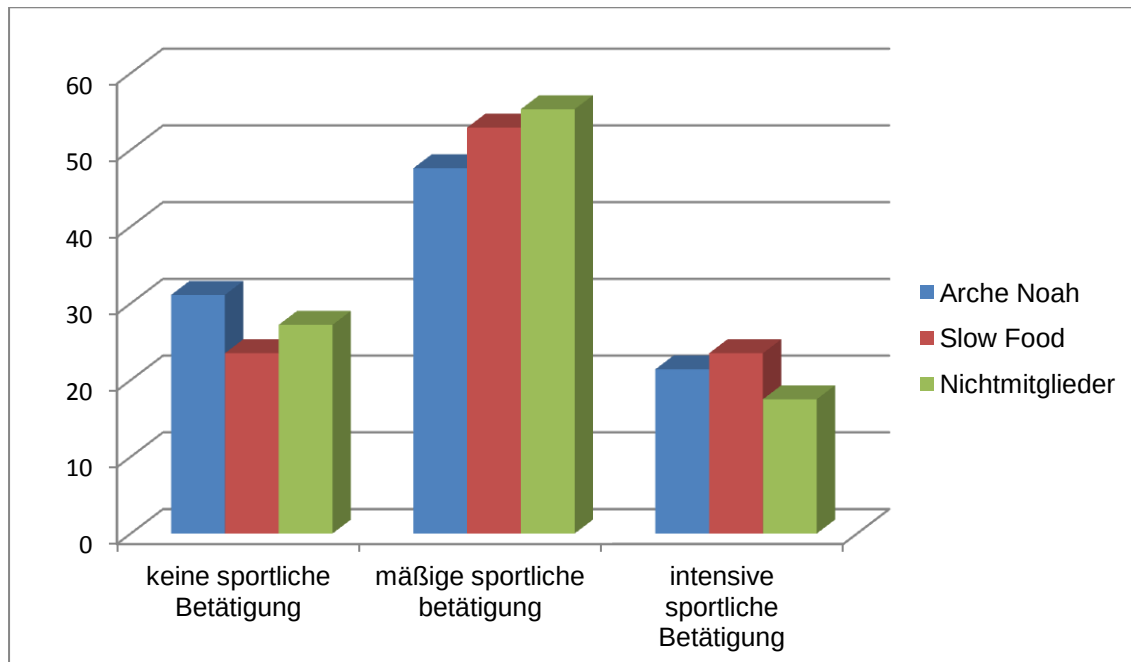
Physical Activity

Arche Noah hat mit 31% deutlich mehr sportlich Inaktive als Slow Food mit 23,5% und Nichtmitglieder mit 27,2%. Mäßige sportliche Aktivität betreiben 47,6% der Arche Noah Mitglieder, 52,9% der Slow Food Mitglieder und 55,3% der Nichtmitglieder.

Bei der Gesamtheit der Teilnehmer der Online-Befragung korreliert die körperliche Aktivität mit der Einstellung zu Gesundheitsfragen ($r=0,129$ $p=0,046$) und mit gesunder Ernährung ($r=0,209$ $p=0,001$). Die Korrelation ist bei den Slow Food Mitgliedern mit $r=0,369$ ($p=0,032$) ausgeprägt und bei den Arche Noah Mitgliedern und Nichtmitgliedern nicht signifikant.

Bei den Nichtmitgliedern konnte ein signifikanter Zusammenhang von körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung festgestellt werden ($r=0,259$ $p=0,008$).

Abbildung 23: Physical Activity



Gesundheitszustand

Unter Berücksichtigung aller Studienteilnehmer lassen sich signifikante Korrelationen zwischen subjektivem Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität, Einstellungen zu Gesundheitsfragen, gesunder Ernährung, Zufriedenheit, guten sozialen Beziehungen und Alltagszufriedenheit feststellen.

Im Detail ist die Korrelation von Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität bei den Slow Food Mitgliedern signifikant, bei den Arche Noah Mitgliedern und bei den Nichtmitgliedern aber nicht nachweisbar.

Die Korrelation von Gesundheitszustand und Zufriedenheit ist bei Arche Noah Mitgliedern und Nichtmitgliedern ausgeprägt, bei den Slow Food Mitgliedern nicht signifikant.

Soziale Beziehungen und Alltagszufriedenheit sind ebenfalls nur bei Arche Noah Mitgliedern und Nichtmitgliedern signifikant, bei Arche Noah ist die Korrelation von Alltagszufriedenheit und Gesundheitszustand ausgeprägter als bei den Nichtmitgliedern.

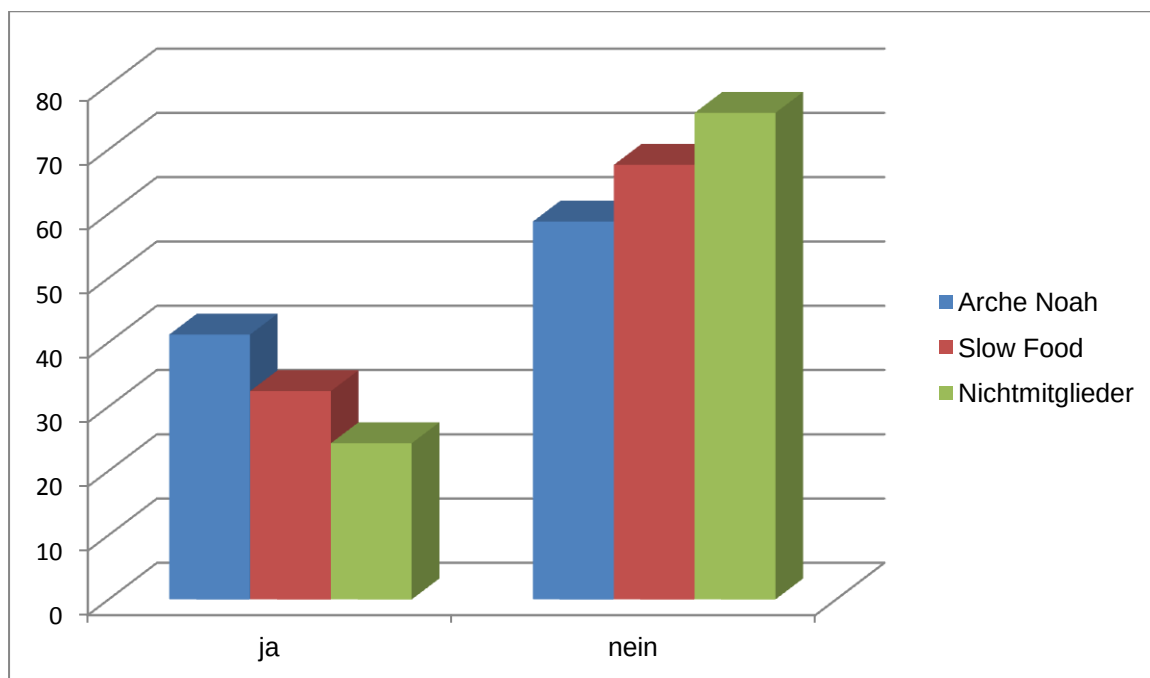
Tabelle 16: Subjektiver Gesundheitszustand

	Korrelation nach Pearson Signifikanz	Gesundheits- zustand alle drei Gruppen	Gesundheits- zustand Arche Noah	Gesundheits- zustand Slow Food	Gesundheits- zustand Nicht- mitglieder
Körperliche Aktivität	Korrelation Signifikanz	,163 ,012		,368 ,032	
Einstellung zu Gesundheits- fragen	Korrelation Signifikanz	,176 ,006			
Gesunde Ernährung	Korrelation Signifikanz	,185 ,004			,199 ,044
Zufriedenheit	Korrelation Signifikanz	,373 ,000	,417 ,000		,366 ,000
Soziale Beziehungen	Korrelation Signifikanz	,223 ,001	,215 ,029		,230 ,020
Alltags- zufriedenheit	Korrelation Signifikanz	,271 ,000	,377 ,000		,254 ,010

Chronischen Erkrankung/chronischen Beschwerden

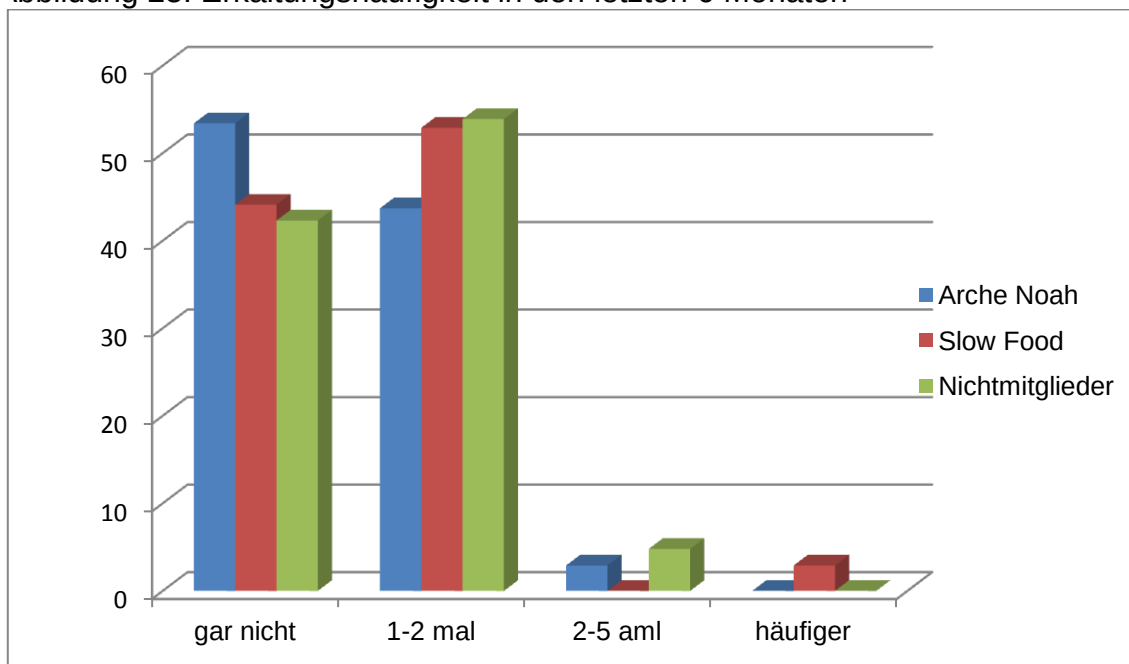
Unter chronischen Erkrankungen bzw. chronischen Beschwerden, die schon mindestens ein Jahr andauern, leiden 41,2% der Arche Noah Mitglieder, 32,4% der Slow Food Mitglieder und 24,3% der Nichtmitglieder.

Abbildung 24: Chronische Erkrankungen/chronische Beschwerden



Erkältungshäufigkeit in den letzten 6 Monaten

Abbildung 25: Erkältungshäufigkeit in den letzten 6 Monaten



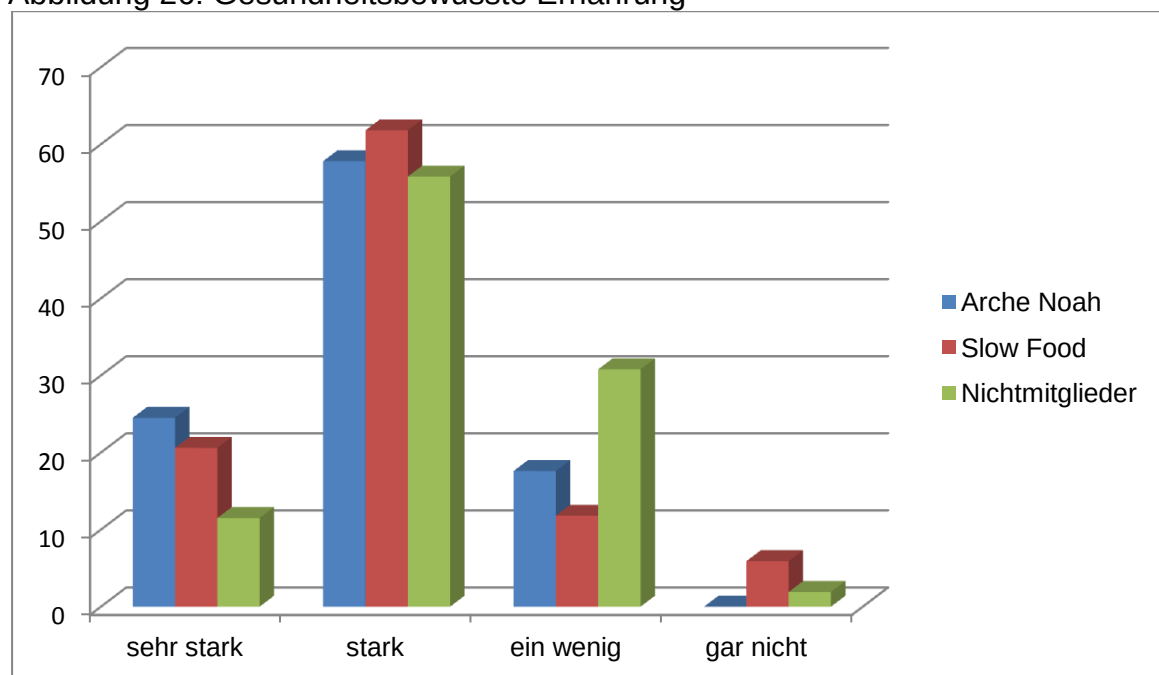
Gar nicht erkältet waren in den letzten 6 Monaten 53% der Arche Noah Mitglieder, 44% der Slow Food Mitglieder und 42% der Nichtmitglieder. 1-2-mal erkältet waren 44% der Arche Noah, 53% der Slow Food und 54% der Nichtmitglieder. Bei den Erkältungen mit der Häufigkeit von 2-5-mal und häufiger liegt der Wert zwischen 3 und 5% in allen drei Gruppen.

Gesundheitsbewusste Ernährung

Gesundheitsbewusste Ernährung ist für 24,5% der Arche Noah, für 20,6% der Slow Food und für nur 11,5% der Nichtmitglieder von sehr starker Bedeutung. Bei starker Bedeutung liegt der prozentuale Anteil bei etwa 56-62%. Bei ein wenig Bedeutung für gesundheitsbewusste Ernährung ist der Wert der Nichtmitglieder mit 30,8% auffällig.

Gesundheitsbewusste Ernährung korreliert mit der Verwendung von Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft ($r=0,321$ $p=0,001$). Eine positive Korrelation besteht auch zu körperlicher Aktivität ($r=0,209$ $p=0,001$) und zur Einstellung zu Gesundheitsfragen ($r=0,620$ $p=0,000$).

Abbildung 26: Gesundheitsbewusste Ernährung



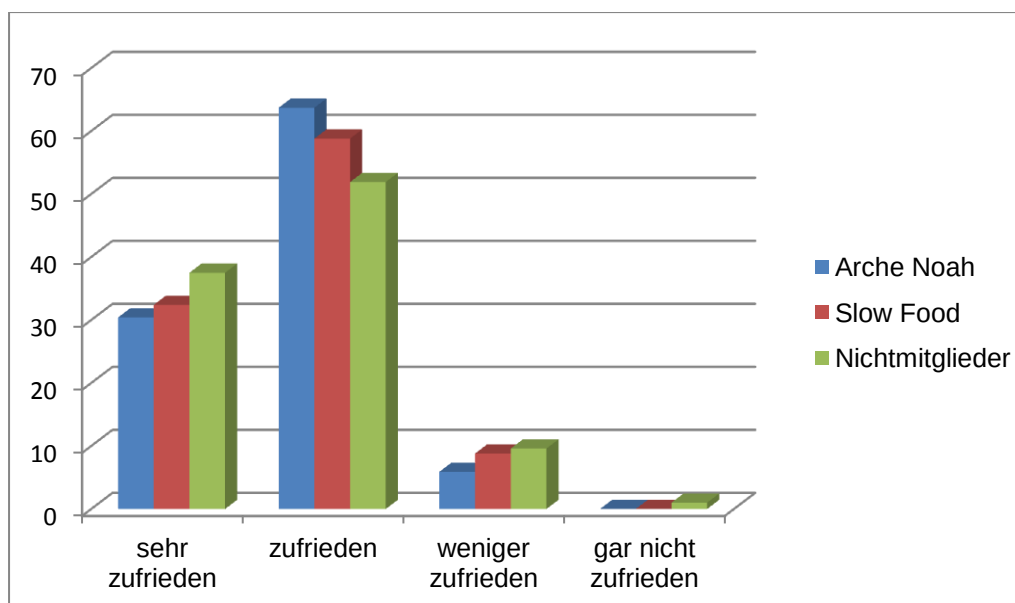
Im Detail: Bei den Slow Food Mitgliedern konnte eine signifikante Korrelation von gesundheitsbewusster Ernährung und Einstellung zu Gesundheitsfragen festgestellt werden ($r=0,760$ $p=0,000$).

Zwischen gesundheitsbewusster Ernährung und Einstellung zu Gesundheitsfragen ($r=0,584$ $p=0,000$) bzw. zu Zufriedenheit ($r=0,228$ $p=0,022$) konnten bei den Arche Noah signifikante Zusammenhänge erkannt werden.

Bei Nichtmitgliedern korreliert gesundheitsbewusste Ernährung mit körperlicher Aktivität ($r= 0,259$ $p=0,008$) und mit Einstellung zu Gesundheitsfragen ($r=0,554$ $p= 0,000$).

Zufriedenheit mit dem Leben

Abbildung 27: Zufriedenheit mit dem Leben



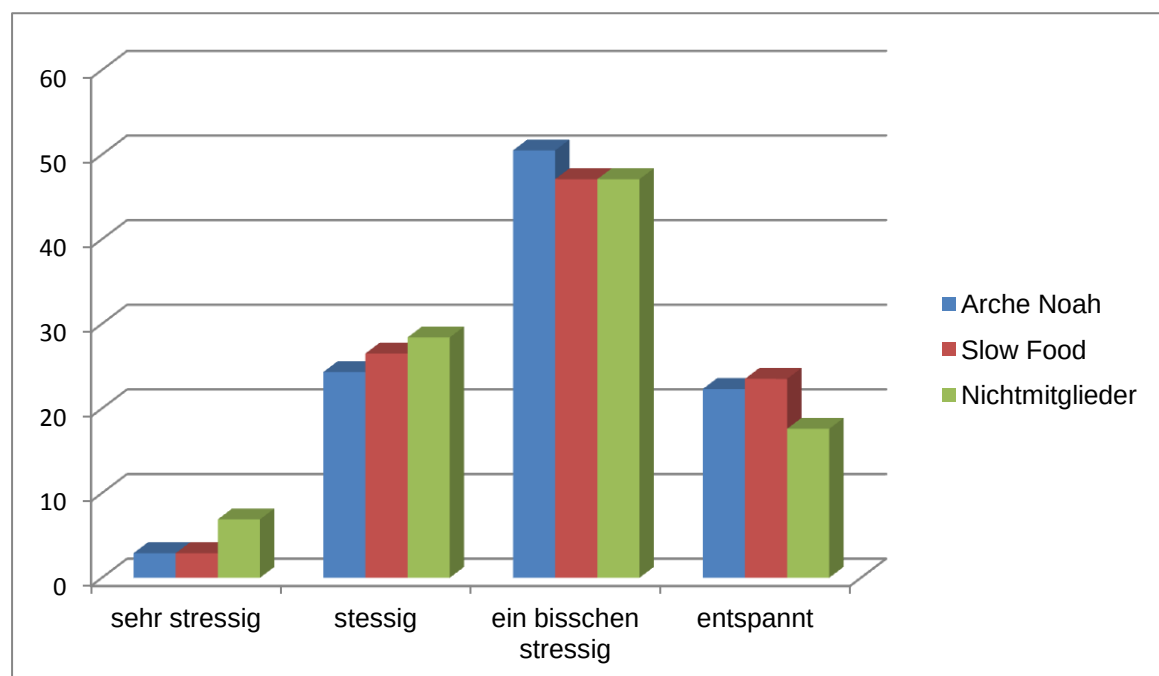
„Sehr zufrieden“ mit ihrem Leben sind zwischen 30% und 38%, „zufrieden“ zwischen 52% und 64% der Befragten.

Bei der Gesamtheit der Studienteilnehmer hat die Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen eine negative Korrelation zu Stress ($r=-0,225$ $p=0,000$). Positive Korrelationen konnten zur Zufriedenheit mit guten sozialen Beziehungen ($r=0,445$ $p=0,000$) und zur Zufriedenheit mit dem Alltag ($r= 0,451$ $p=000$) festgestellt werden.

Stress

Ein „sehr stressiges“ Leben haben 6,9% der Nichtmitglieder, aber nur je 2,9% der Arche Noah und Slow Food Mitglieder. „Stressig“ ist das Leben für 24,3% der Arche Noah und 26,5% der Slow Food Mitglieder und für 28,4% der Nichtmitglieder. Für 22% der Arche Noah Mitglieder und für 23% der Slow Food Mitglieder ist das Leben „eher entspannt“, bei den Nichtmitgliedern liegt der Wert bei etwa 17%.

Abbildung 28: Stress

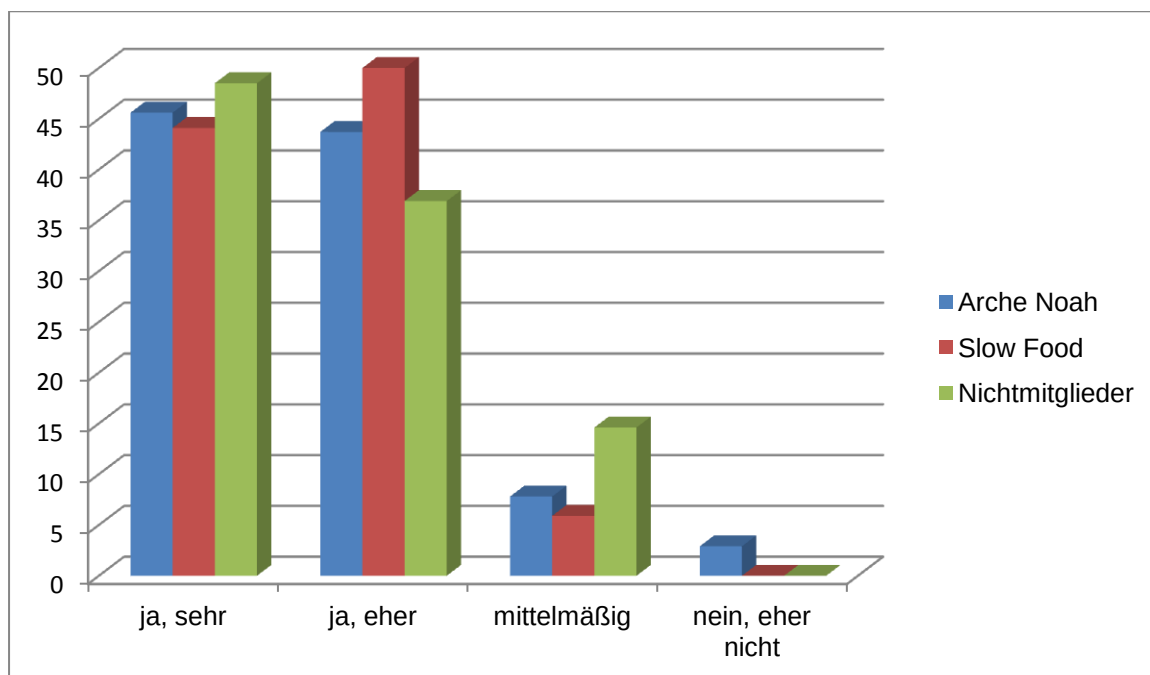


Zufriedenheit mit Sozialen Beziehungen

Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen beträgt bei Arche Noah und Slow Food Mitgliedern für die Kategorien „ja, sehr“ und „ja, eher“ 89,3% bzw. 94,1%, bei den Nichtmitgliedern sind es 85,4%. In der Kategorie „mäßig zufrieden“ stellen die Nichtmitglieder 14,6%.

Bei Nichtmitgliedern korrelieren gute soziale Beziehungen mit der allgemeinen Zufriedenheit ($r=0,476$ $p=0,000$). Auch bei Arche Noah Mitgliedern ist eine signifikante Korrelation feststellbar ($r=0,454$ $p=0,000$).

Abbildung 29: Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen

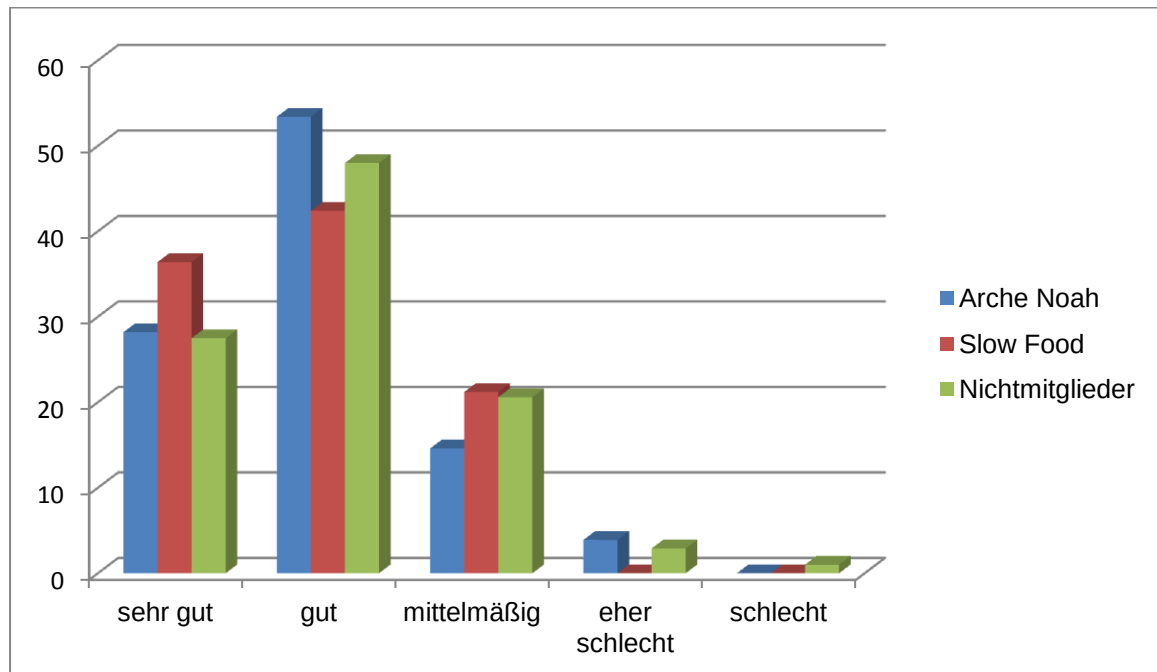


Alltagszufriedenheit

„Sehr gut“ oder „gut“ mit ihrer Arbeit oder ihrer sonstigen Alltagsbeschäftigung geht es in allen drei Gruppen etwa 80%. Bei der Gruppe Slow Food geht es am meisten Personen mit 36,4% „sehr gut“.

Eine signifikante Korrelation konnte bei Nichtmitgliedern ($r=0,539$ $p=0,000$) und für Arche Noah Mitglieder ($r=0,409$ $p=0,000$) für den Zusammenhang von Zufriedenheit mit der Arbeit/Alltag und sozialen Beziehungen festgestellt werden.

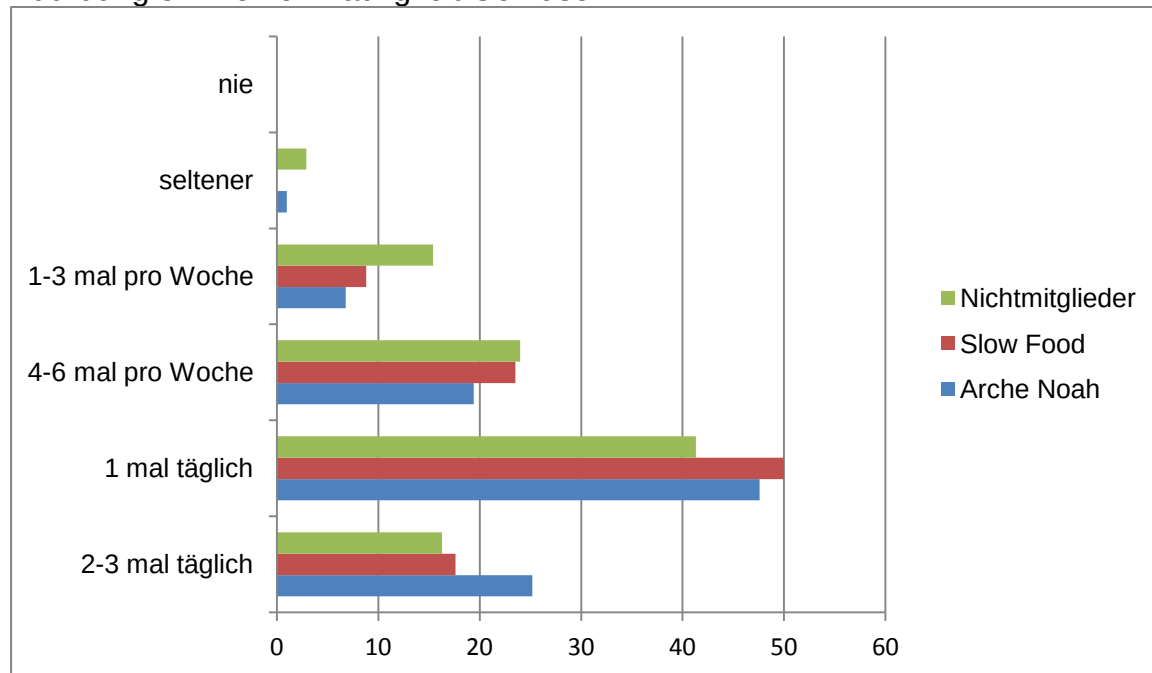
Abbildung 30: Wie geht es ihnen mit ihrer Arbeit oder mit ihren alltäglichen Beschäftigungen?



5.2.5. Konsumhäufigkeit einzelner Lebensmittelgruppen

Gemüsekonsum

Abbildung 31: Verzehrhäufigkeit Gemüse

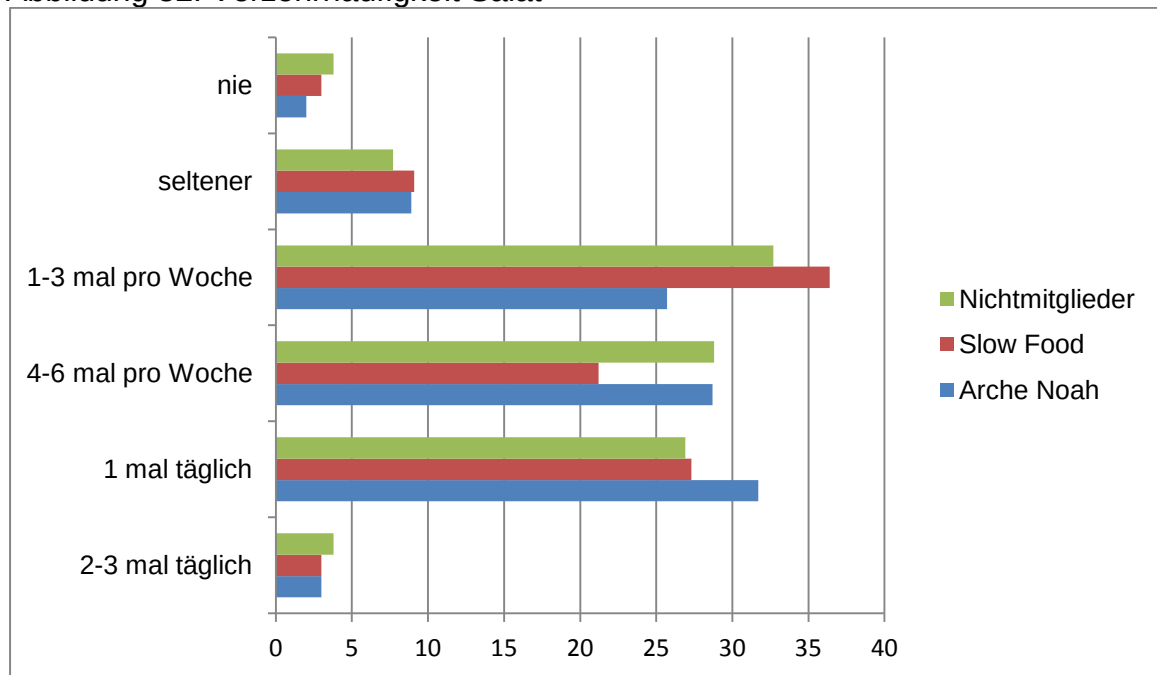


Beim 2-3mal täglichen Gemüsekonsum sind die Arche Noah Mitglieder mit 25% am stärksten vertreten, bei Slow Food sind es 17,6%, bei den Nichtmitgliedern 16,3%. Einmal täglichen Gemüsekonsum haben 47,6% der Arche Noah und 50% der Slow Food Mitglieder, bei den Nichtmitgliedern sind es 41,3%. 4-6mal pro Woche essen ca. 20% aller Befragten Gemüse.

Salatkonsum

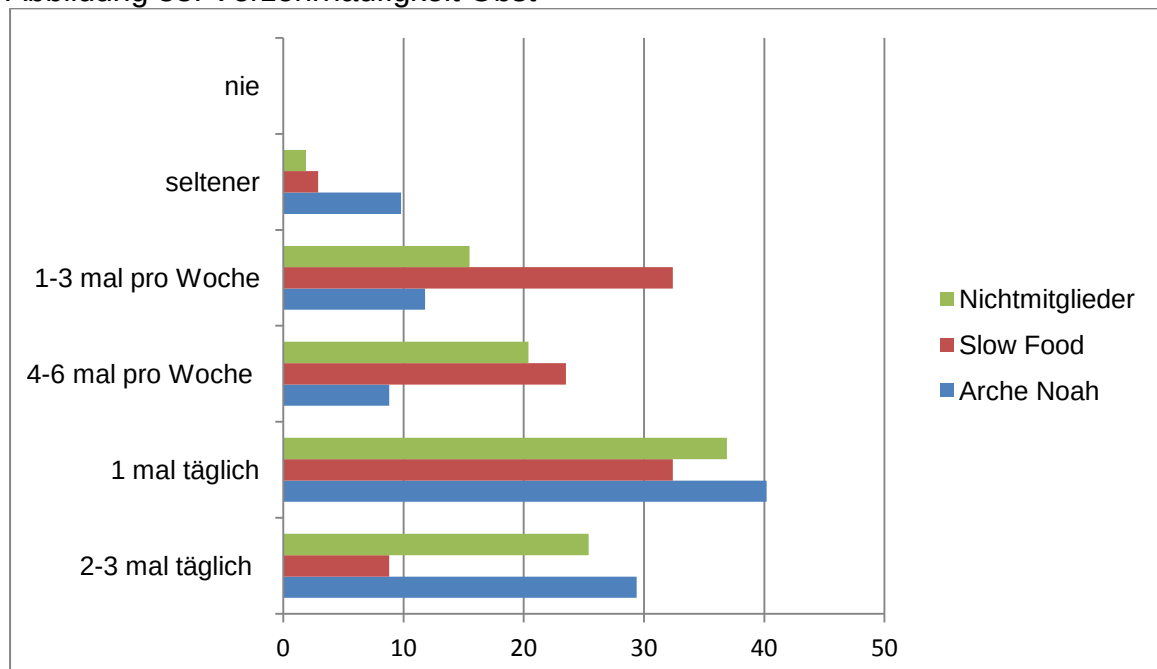
90 % des Salatkonsums teilen sich auf die Häufigkeiten einmal täglich, 4-6-mal pro Woche und 1-3 mal pro Woche auf. Seltener konsumieren 8-9 % der Studienteilnehmer Salat und lediglich ein minimaler Prozentsatz isst häufiger bzw. nie Salat.

Abbildung 32: Verzehrhäufigkeit Salat



Obstkonsum

Abbildung 33: Verzehrshäufigkeit Obst



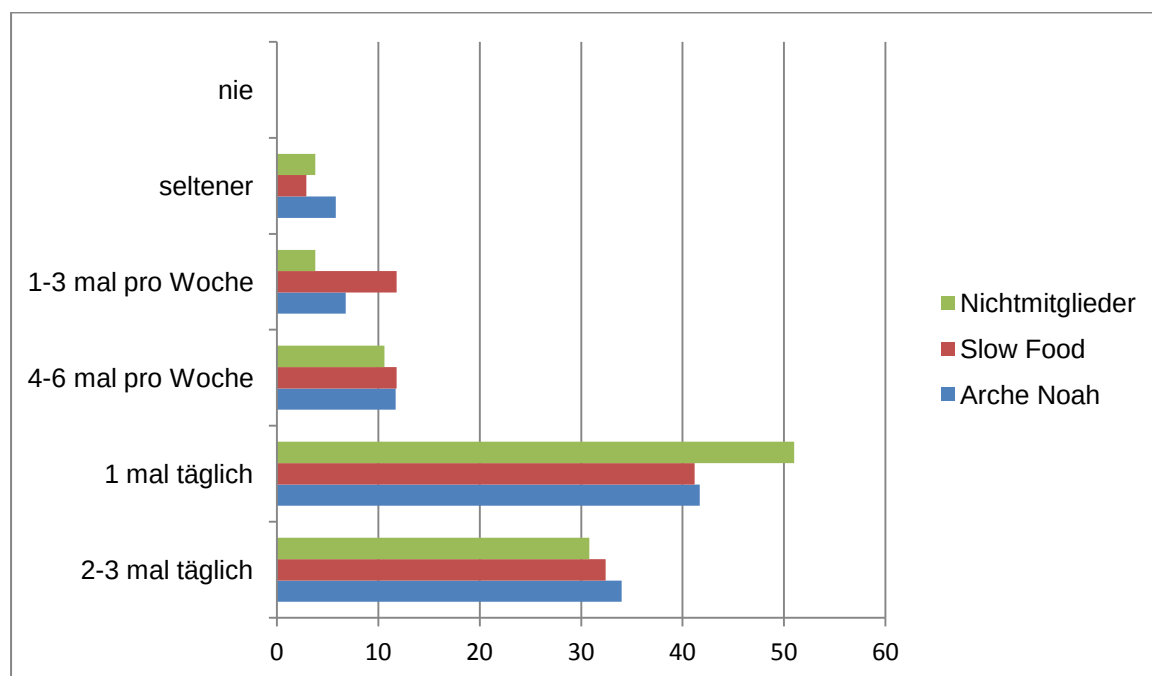
Der 2-3-mal tägliche Obstkonsum liegt bei den Slow Food Mitgliedern mit 9% deutlich niedriger als bei Arche Noah mit 29% und bei Nichtmitgliedern mit 25%.

Der einmal tägliche Konsum liegt bei allen drei Gruppen zwischen 32 und 40%, allerdings auch hier bei den Arche Noah Mitgliedern am höchsten.

Brot und Gebäck

Brot und Gebäck wird in allen drei erhobenen Gruppen mit ähnlicher Frequenz konsumiert: Zwischen 70 und 80% der Befragten isst ein bis mehrmals täglich Brot und Gebäck.

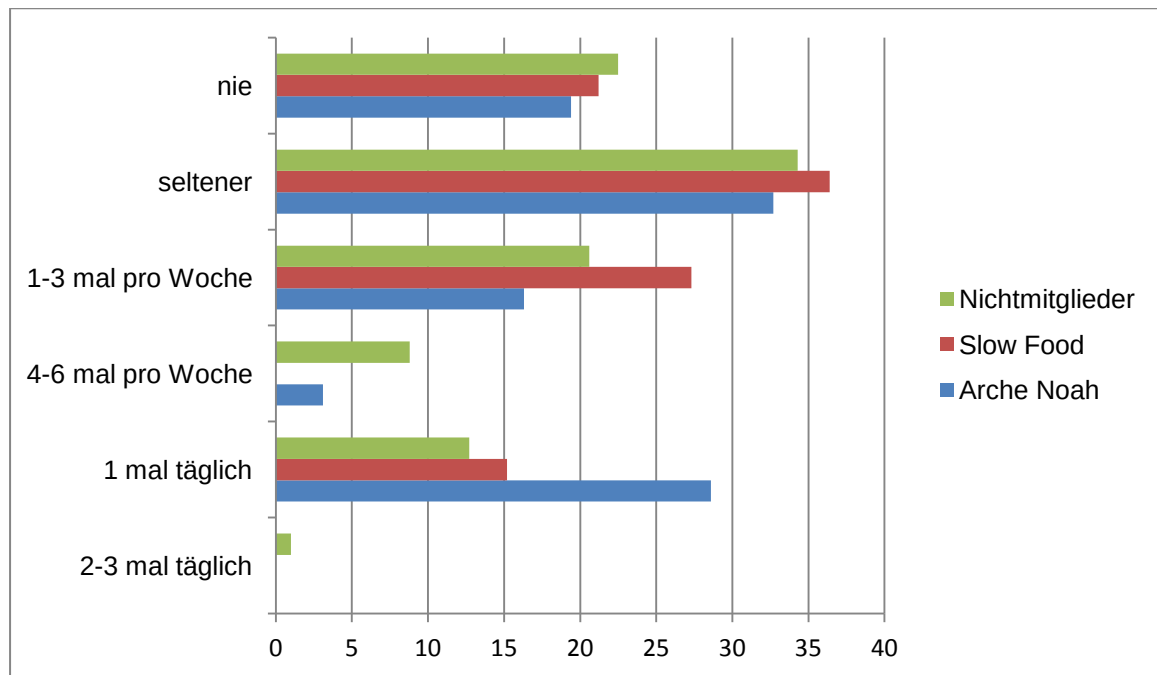
Abbildung 34: Verzehrhäufigkeit Brot und Gebäck



Frühstückscerealien

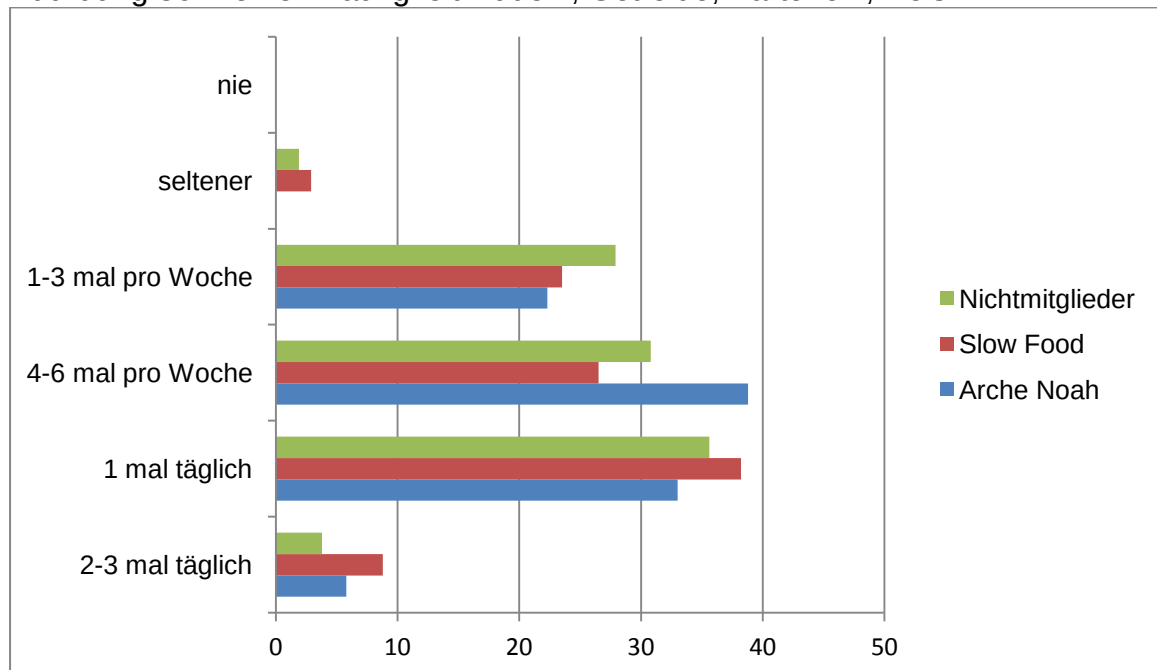
Frühstückscerealien werden von einem in allen drei Gruppen vorhandenen Anteil von etwa 20% nie konsumiert. Täglich mehrmals konsumieren nur Personen aus der Gruppe der Nichtmitglieder Frühstückscerealien, einmal täglich ein Anteil von 29% der Arche Noah Mitglieder. Slow Food Mitglieder essen am seltensten Frühstückscerealien.

Abbildung 35: Verzehrhäufigkeit Frühstückscerealien



Nudeln, Getreide, Kartoffeln, Reis

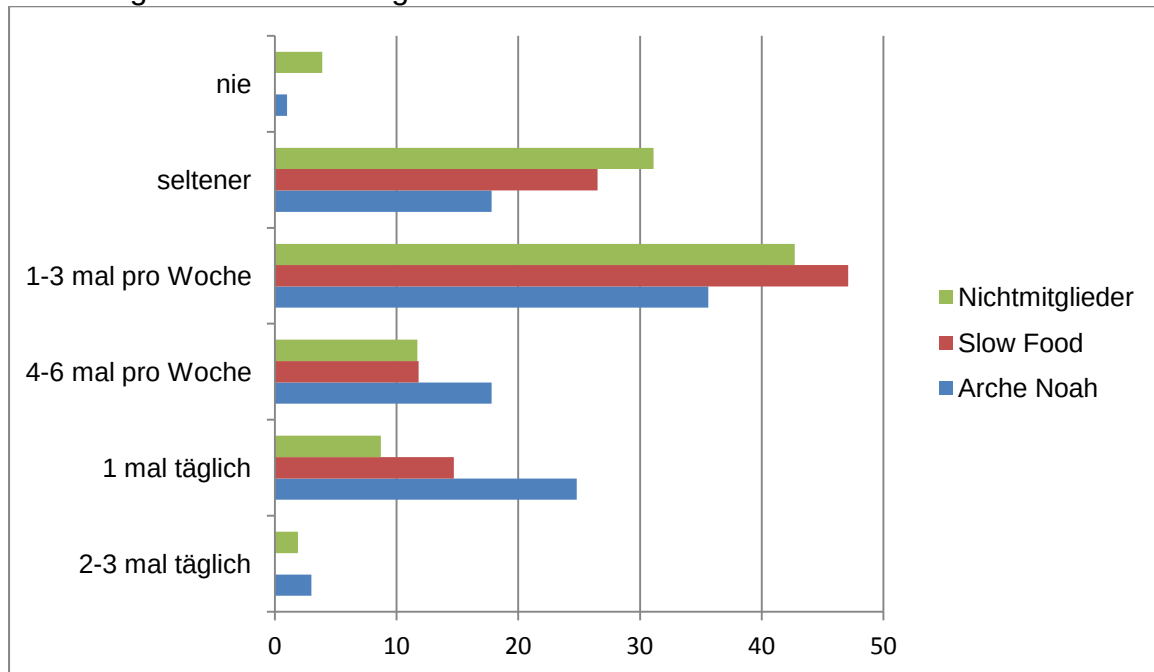
Abbildung 36: Verzehrhäufigkeit Nudeln, Getreide, Kartoffeln, Reis



Beim Konsum von Nudeln, Getreide, Kartoffeln und Reis ist die Verteilung zwischen den Gruppen ähnlich, lediglich Slow Food Mitglieder haben einen etwas höheren mehrmals und einmal täglichen Konsum an diesen Produkten.

Nüsse und Samen

Abbildung 37: Verzehrshäufigkeit Nüsse und Samen

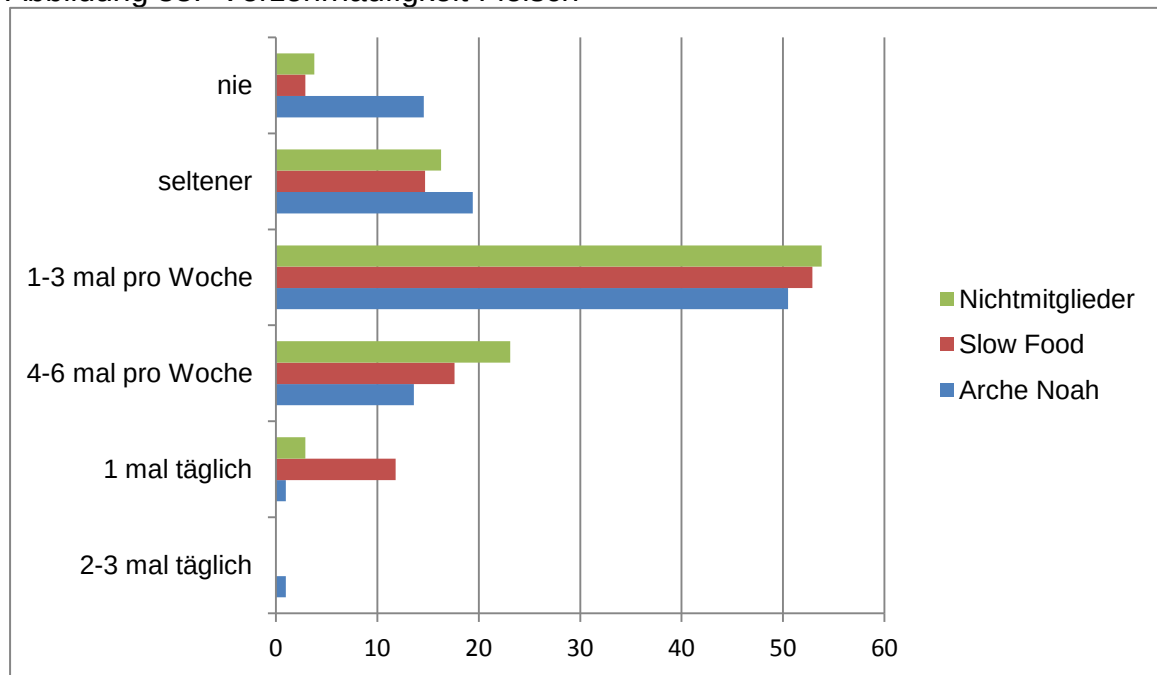


Die Verzehrshäufigkeit von Nüssen und Samen ist besonders hoch bei den Arche Noah Mitgliedern, 1-3 mal täglich konsumieren 28% der Mitglieder diese Lebensmittelgruppe, bei Nichtmitgliedern sind es 11% und bei Slow Food 15%.

Fleisch

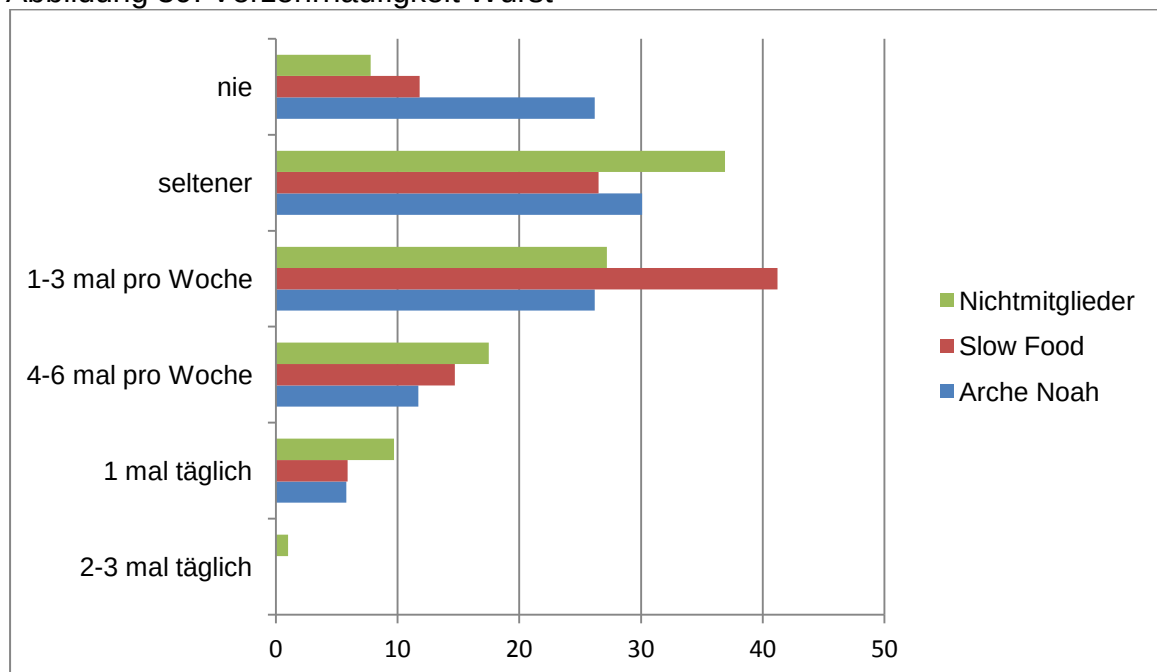
Fleisch wird 2-3 mal täglich nur von 1% der Arche Noah Mitglieder konsumiert, beim einmal täglichen Konsum liegt der Wert bei Arche Noah wiederum bei 1%, bei Slow Food bei 12% und bei den Nichtmitgliedern bei 3%. Etwa die Hälfte aller Befragten der drei Gruppen konsumiert 1-3 mal pro Woche Fleisch. Bei 14 bis 19% ist es seltener und nie Fleisch verzehren bei Arche Noah aufgrund der hohen Zahl an Vegetariern 15%.

Abbildung 38: Verzehrhäufigkeit Fleisch



Wurst

Abbildung 39: Verzehrhäufigkeit Wurst



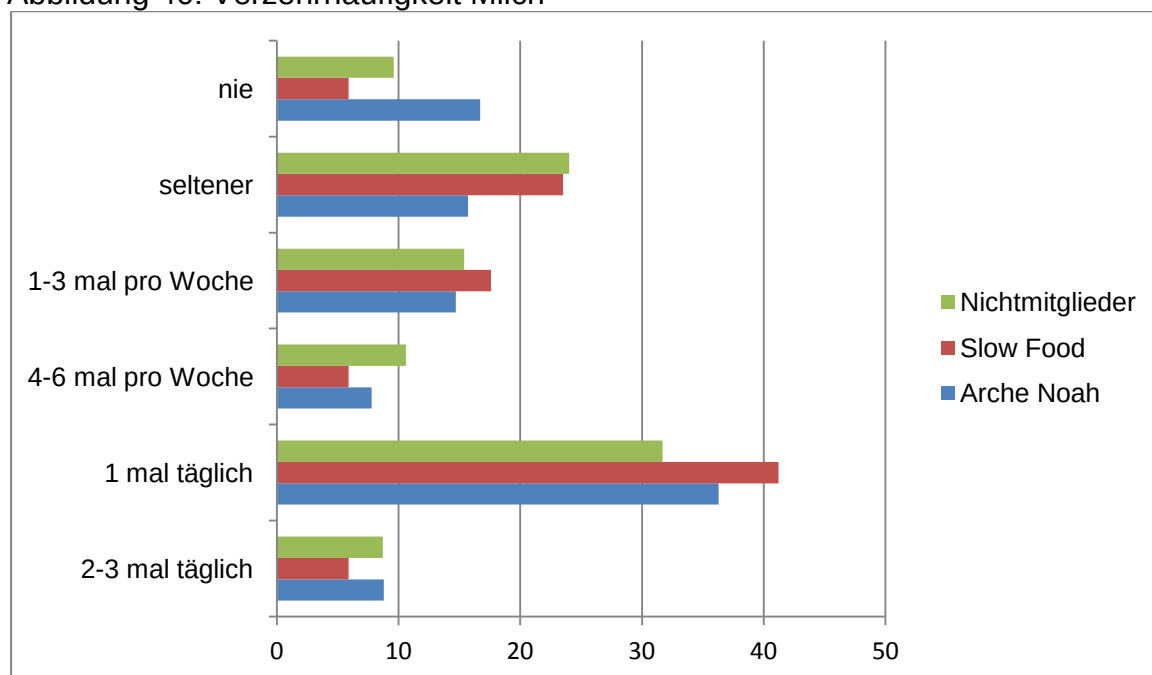
Lediglich 6% der Arche Noah und Slow Food Mitglieder konsumiert einmal täglich Wurst, bei den Nichtmitgliedern sind es etwa 10%. Bei 4-6 mal pro Woche bewegt sich der Prozentsatz der Gruppen zwischen 12 und 17%. Beim 1-3 maligen Konsum pro Woche ist Slow Food mit 42% führend. Nie Wurst

konsumieren 26% der Arche Noah und 18% der Slow Food Mitglieder sowie 8% der Nichtmitglieder.

Milch

In allen drei erhobenen Gruppen ist die Verzehrshäufigkeit von Milch etwa auf gleichem Niveau. Auffallend ist der Prozentsatz an Personen die nie Milch konsumieren: bei Arche Noah 16,7%, bei Slow Food 5,9% und bei Nichtmitgliedern 9,6%.

Abbildung 40: Verzehrshäufigkeit Milch

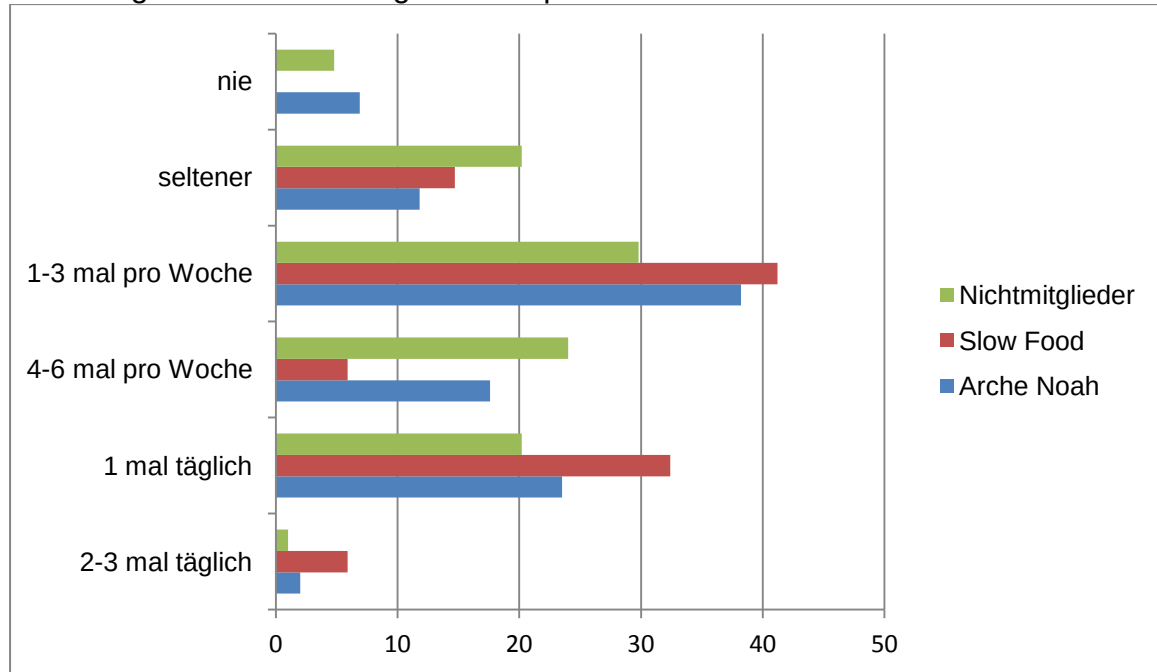


Milchprodukte

Der Konsum von Milchprodukten ist bei den Slow Food Mitgliedern mit 5,9% 2-3 mal täglich und mit 32,4% einmal täglich am höchsten. Arche Noah und

Nichtmitglieder haben eine Milchkonsumhäufigkeit auf niedrigerem und ähnlichem Niveau.

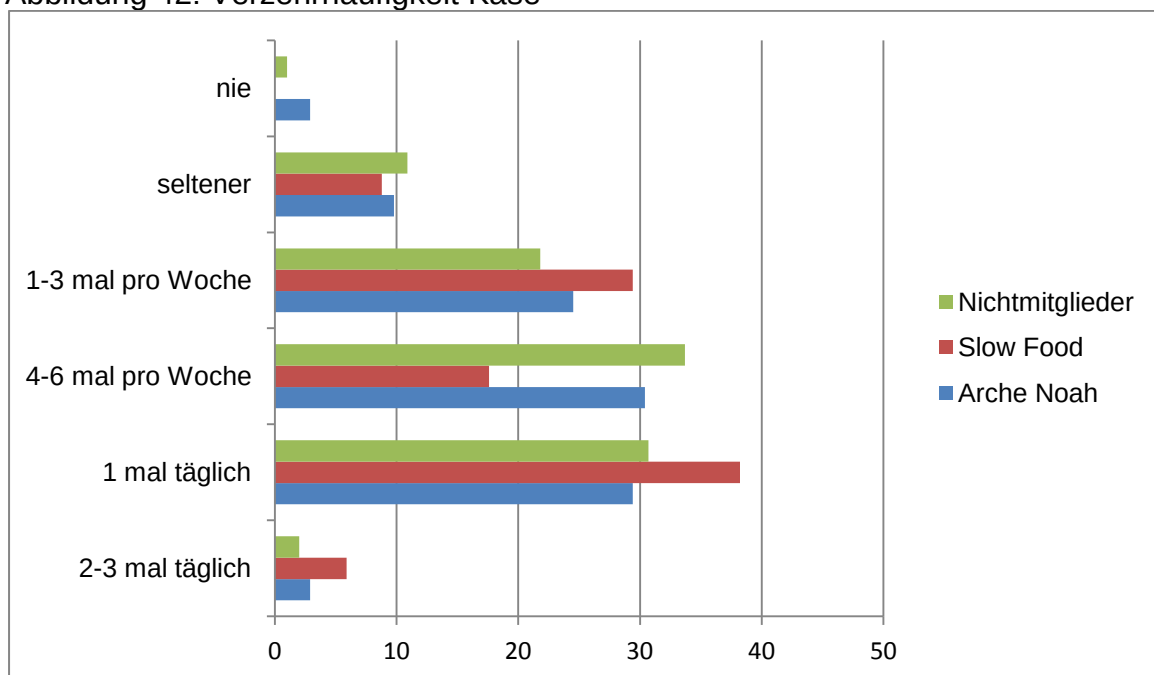
Abbildung 41: Verzehrhäufigkeit Milchprodukte



Käse

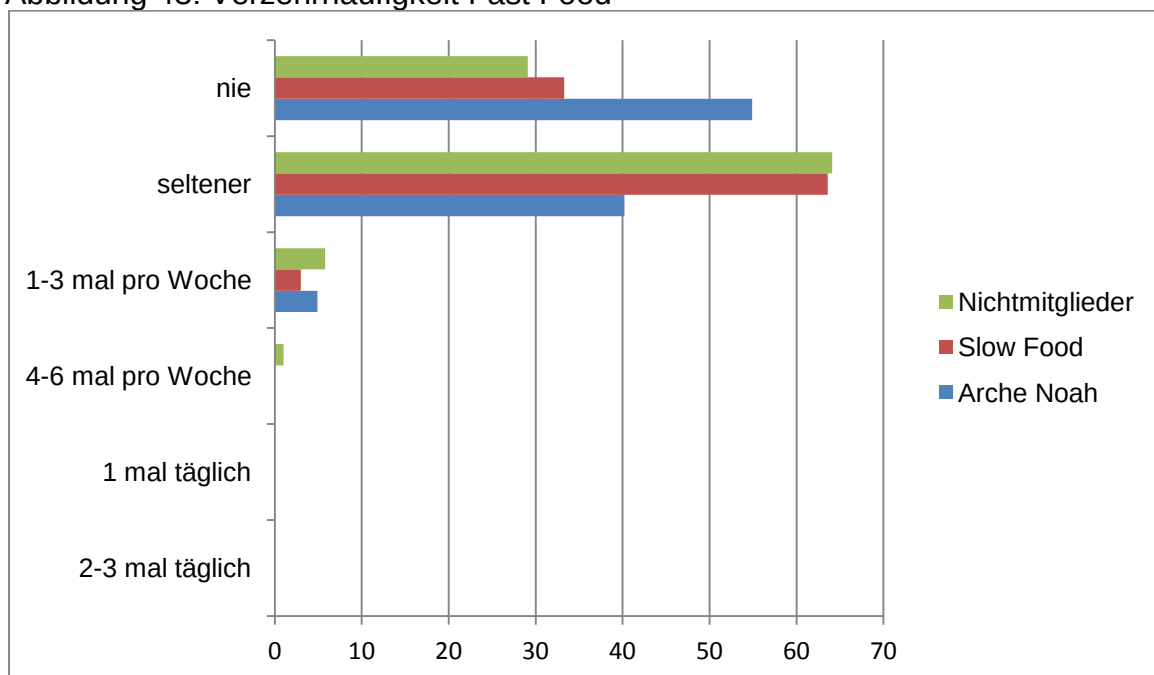
Die Käsekonsumenten schlechthin stellen die Slow Food Mitglieder mit 5,9% 2-3 mal täglichem Konsum und 38,2% einmal täglichem Konsum dar. Bei den Gruppen Arche Noah und Nichtmitglieder ist die Verzehrshäufigkeit ähnlich verteilt und auf einem niedrigeren Niveau als bei Slow Food.

Abbildung 42: Verzehrhäufigkeit Käse



Fast Food

Abbildung 43: Verzehrshäufigkeit Fast Food

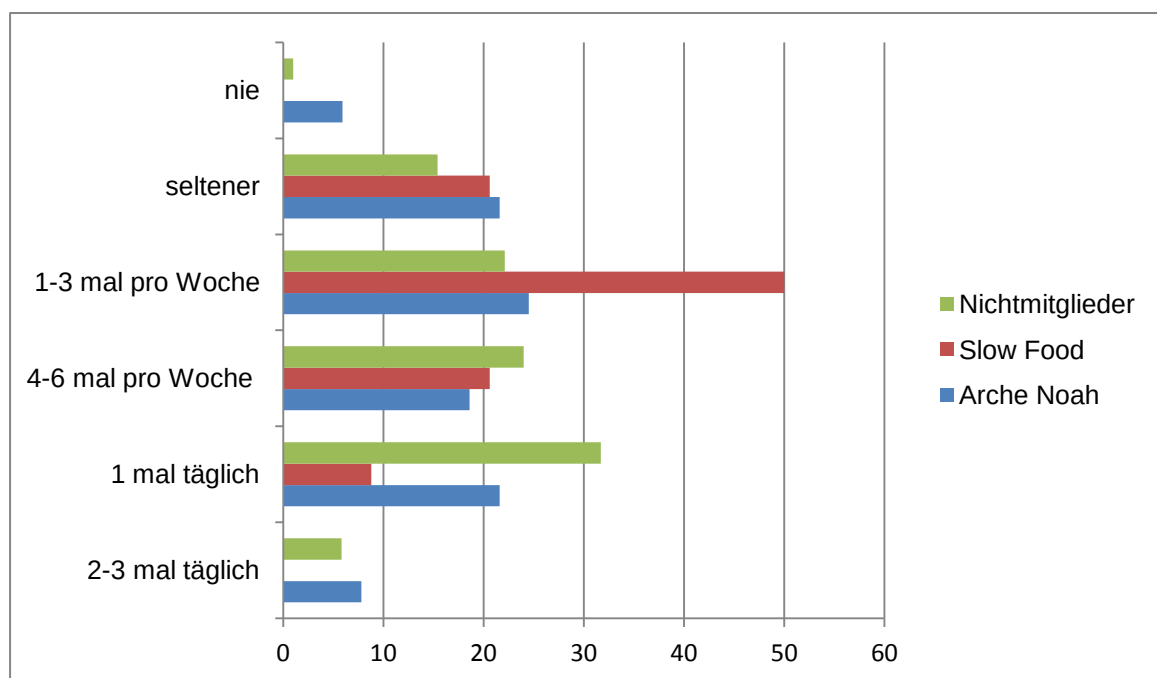


Fast Food wird in allen drei Gruppen wenig konsumiert, der Anteil der Konsumenten liegt bei 3 – 6% für 1-3-mal pro Woche. Seltener konsumieren

zwischen 40% der Arche Noah Mitglieder und etwa 64% der Slow Food Mitglieder bzw. der Nichtmitglieder Fast Food. Bei den Arche Noah Mitgliedern konsumieren 55% nie Fast Food, während es bei Slow Food und Nichtmitgliedern etwa 30% der Befragten sind.

Süßigkeiten

Abbildung 44: Verzehrhäufigkeit Süßigkeiten



Die Konsumgewohnheiten bei Süßigkeiten unterscheiden sich in den drei erhobenen Gruppen wesentlich: Während die Slow Food nie 2-3-mal täglich, nur zu 9% einmal täglich und 50% 1-3 mal pro Woche Süßigkeiten essen, so ist der Anteil der täglich ein oder mehrmals Süßigkeiten Essenden bei Arche Noah und Nichtmitgliedern mit 29% bzw. 38% deutlich höher.

5.2.6. Genuss

Abbildung 45: Genießer und Nichtgenießer

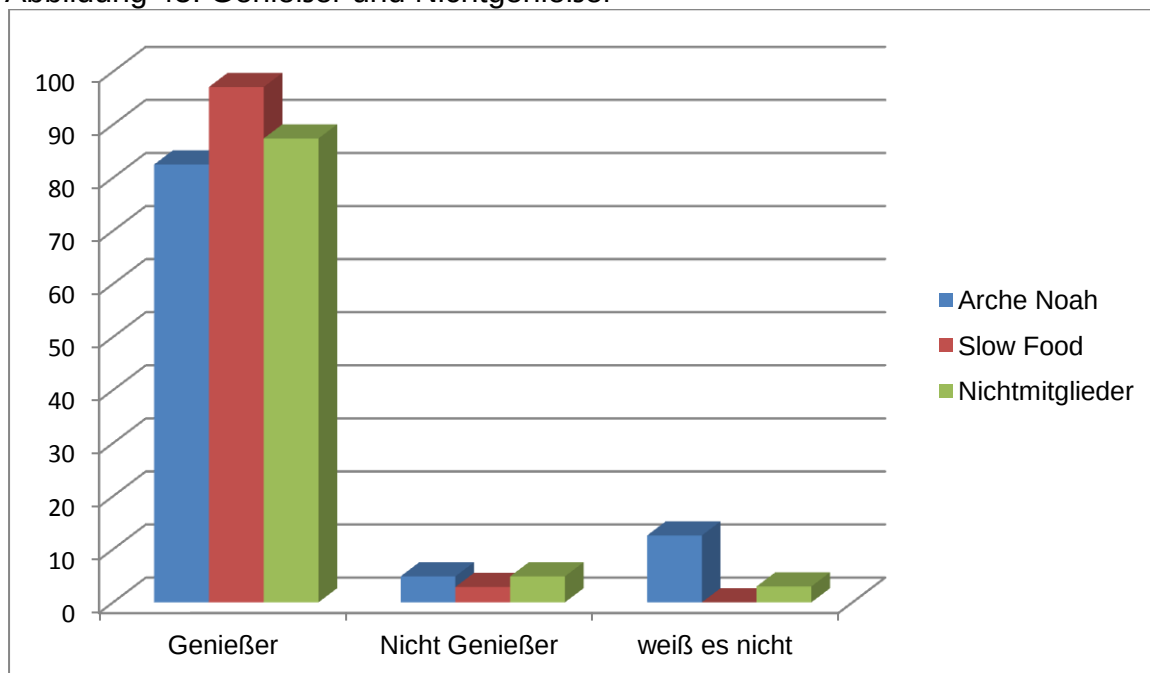
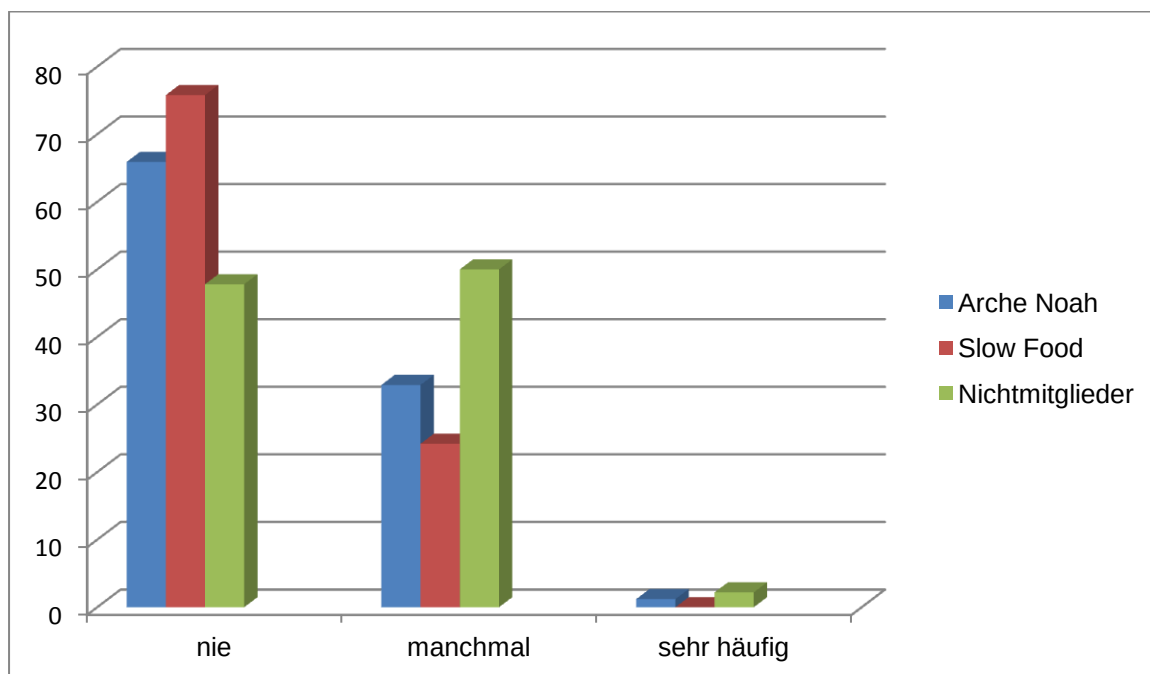


Abbildung 46: Genuss und Gewissen

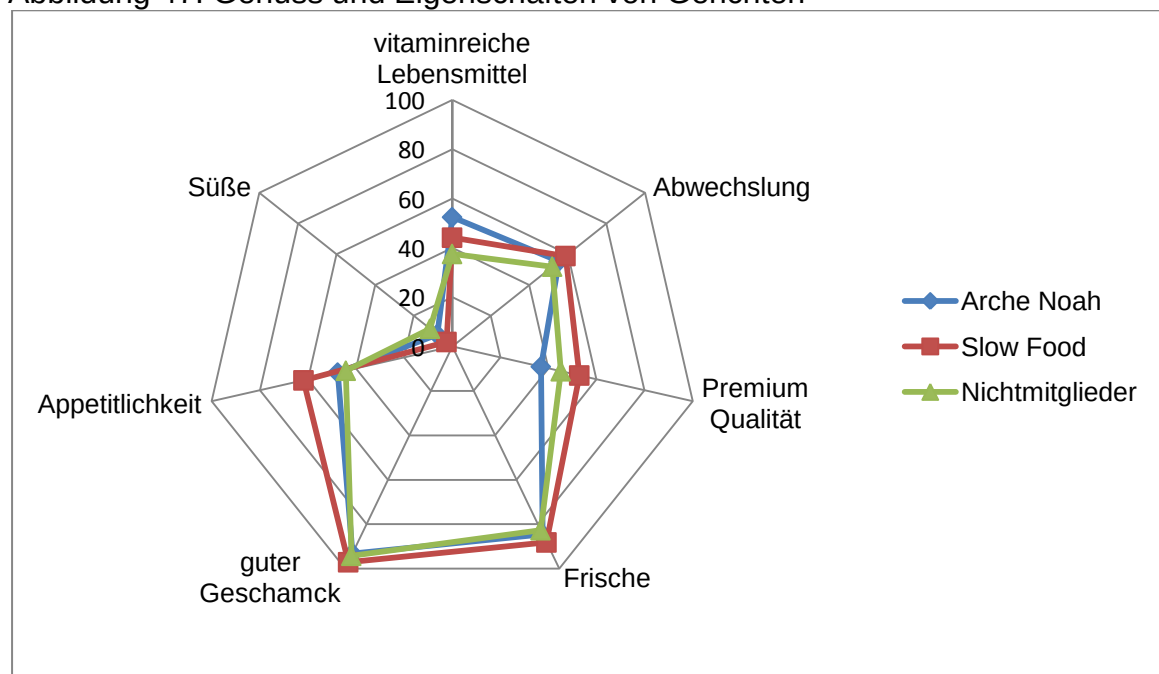


Die meisten Genießer finden sich in der Gruppe der Slow Food Mitglieder mit 97,1%, bei den Arche Noah Mitgliedern sind es 82,5% und bei den Nichtmitgliedern 87,4%.

Während die Gruppe der Personen, die sich nicht als Genießer sehen bei Arche Noah und Nichtmitgliedern mit je 4,9% und bei den Slow Food Mitgliedern bei 2,9% in einem ähnlichen Bereich liegt, so sind die Unterschiede vor allem in der Gruppe der Personen, die nicht wissen ob sie sich als Genießer oder als Nichtgenießer sehen recht unterschiedlich. Bei Slow Food liegt der Wert bei 0, bei Arche Noah bei 12,6% und bei den Nichtmitgliedern bei 7,8%.

Eigenschaften von Gerichten die mit Genuss verbunden sind

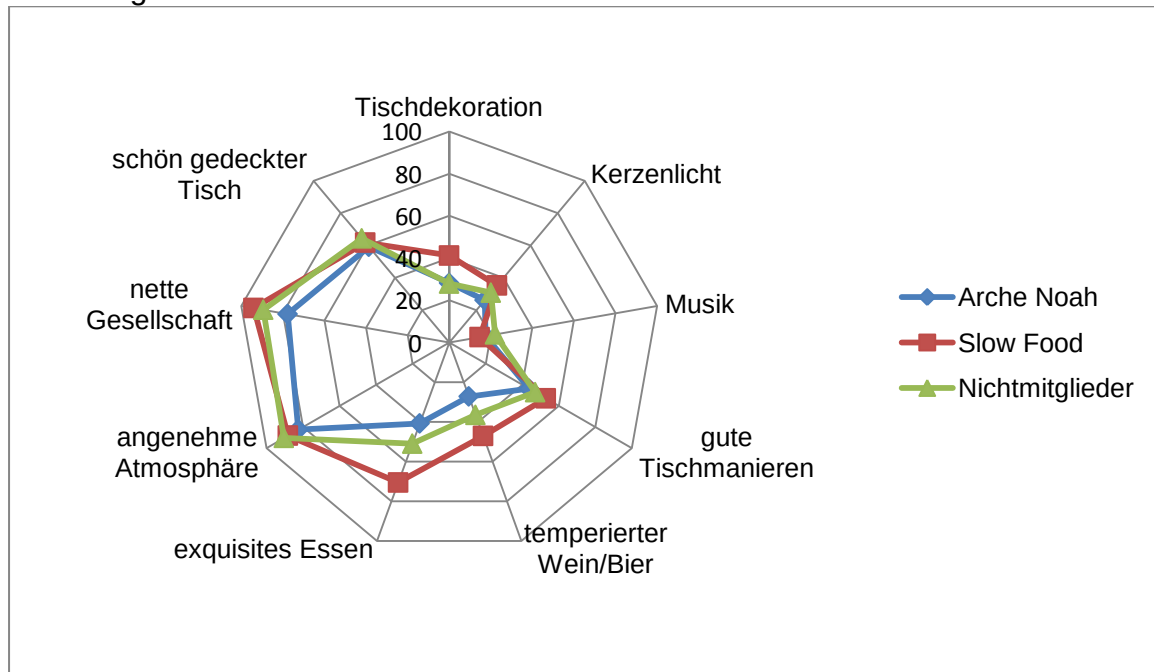
Abbildung 47: Genuss und Eigenschaften von Gerichten



Besonders ausgeprägt ist die Bedeutung für guten Geschmack, Frische, Abwechslung und Appetitlichkeit, wobei sich die Slow Food Mitglieder am deutlichsten für diese Parameter aussprechen. Süße hat für alle Befragten am wenigsten Relevanz.

Genuss und Ambiente

Abbildung 48: Genuss und Ambiente



Für nette Gesellschaft, angenehme Atmosphäre sprechen sich alle Studienteilnehmer als wichtige Kriterien aus, das exquisite Essen hat vor allem für die Slow Food Mitglieder einen hohen Stellenwert. Musik, Kerzenlicht und Tischdekoration werden in allen drei Gruppen als eher unwesentlich wahrgenommen.

6. Diskussion

Die durchgeführte Befragung und Auswertung hat einige interessante Ergebnisse erbracht. In den drei Gruppen Arche Noah Mitglieder, Slow Food Mitglieder und Nichtmitglieder konnten Unterschiede der sozioökonomischen Daten, der Ernährungsweise, des Gesundheitsverhaltens und des Genussverständnisses festgestellt werden.

Die, für die Erhebung geplanten 100 Personen pro Gruppe, konnten bei Slow Food mit nur 35 Teilnehmern bei weitem nicht erreicht werden. Diese vergleichsweise geringere Anzahl führte daher nur zu einem eingeschränkt repräsentativen Ergebnis.

Die Auswertung der sozioökonomischen Daten ergab eine differierende Geschlechterverteilung. Beim Verein Arche Noah nahmen nur 27% Männer teil, während es beim Verein Slow Food und den Nichtmitgliedern je 40% waren. Insgesamt lag die Geschlechterverteilung bei 35,2% Männern und 64,8% Frauen, drei Personen machten keine Angabe zu ihrem Geschlecht.

Das Durchschnittsalter konnte bei Slow Food und Nichtmitgliedern mit 46,9 bzw. 46,0 Jahren erhoben werden, bei Arche Noah waren es 50,9 Jahre.

Das Ausbildungsniveau in den drei erhobenen Gruppen ergab bei Slow Food einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Akademikern bzw. anderweitig gut ausgebildeten Personen und damit einhergehend ein höheres Einkommensniveau, verglichen mit den anderen beiden Gruppen.

Bei Arche Noah und Nichtmitgliedern war ein vergleichbares Bildungs- und Einkommensniveau feststellbar.

Die Motivation für das Engagement in Form der Vereinszugehörigkeit liegt bei Arche Noah vor allem bei den Aspekten „eigener Garten/eigene Landwirtschaft“, „Wissen über Nahrungspflanzen/Lebensmittel“, „Bezug von Pflanzgut/Lebensmittel“ und „Erhaltung von Natur- und Kulturerbe“. Letzteres ist

auch für Slow Food Mitglieder ein wesentlicher Motivationsgrund, außerdem „Kochen & Essen“ sowie in geringerem Maße „Wissen über Pflanzen/Lebensmittel“.

Interessant ist auch der ausgeprägte Wunsch zu mehr gesundheits- und ernährungsspezifischen Informationen von 50% der Arche Noah Befragten und 63% der Slow Food Befragten, obwohl beide Gruppen bereits einen hohen Informationslevel vonseiten ihrer Vereinsorganisationen bestätigen.

Arche Noah Mitglieder haben die höchste Konsumhäufigkeit von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft.

Ob die Präferenz für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft mit dem Wissen über Pflanzen und deren Anbau assoziiert ist, wurde im Rahmen dieser Arbeit nicht erhoben, könnte aber durchaus von Interesse sein.

Eine Korrelation zwischen der Häufigkeit der Verwendung von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft und der Wichtigkeit von gesundheitsbewusster Ernährung bzw. zu körperlicher Aktivität konnte aber festgestellt werden.

Der Anteil der Personen mit vegetarischer bzw. veganer Ernährungsweise ist bei den Arche Noah Mitgliedern mit 22% im Vergleich zu den Slow Food Mitgliedern und den Nichtmitgliedern mit etwa 6% deutlich höher.

Bemerkenswert ist auch die festgestellte ausgeprägte Korrelation zwischen der Fertigkeit des Kochens und der Häufigkeit des Kochens, diese ist besonders ausgeprägt bei den Slow Food Mitgliedern und bei den Nichtmitgliedern. Bei allen drei Gruppen konnte ein signifikanter Zusammenhang von Einstellung zu Gesundheitsfragen und der Bedeutung von gesunder Ernährung nachgewiesen werden.

Die Hypothesenüberprüfung ergab einen signifikanten Unterschied im Gesundheitsverhalten zwischen den Mitgliedern von Arche Noah und Slow Food einerseits und den Nichtmitgliedern andererseits. Das subjektive

Gesundheitsverhalten ist bei den Arche Noah und Slow Food Mitgliedern ausgeprägter als bei den Nichtmitgliedern.

Im Gegensatz dazu konnten beim Parameter subjektive Gesundheit keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen erkannt werden.

Der subjektive Gesundheitszustand korreliert bei den Arche Noah Mitgliedern und bei der Gruppe der Nichtmitglieder mit Zufriedenheit, guten sozialen Beziehungen und mit Alltagszufriedenheit.

Möglicherweise unterstützen die genannten Aspekte die subjektive Gesundheit, oder aber, Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung für Zufriedenheit, gute soziale Beziehungen und Alltagszufriedenheit.

Das Konsumverhalten bezüglich verschiedener Lebensmittelgruppen ist bei den erhobenen Teilnehmergruppen zum Teil voneinander abweichend.

Bei den Lebensmittelgruppen Nüsse und Samen, Milchprodukte, Käse und Süßigkeiten wurde von den Slow Food Mitgliedern im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen, keine Nennung bei „Konsumhäufigkeit: nie“ eingetragen. Dieses Verhalten legt die Vermutung nahe, dass Mitglieder des Vereins Slow Food eine gewisse Offenheit für alle Lebensmittelgruppen leben und Lebensmittel immer wieder, auch wenn sie nicht üblicher Bestandteil ihrer Ernährung sind, mindestens verkosten.

Bei der Kategorie Wurst ist die Verzehrhäufigkeit bei Arche Noah und Slow Food Mitgliedern deutlich geringer als bei Nichtmitgliedern. Bei Obst und Gemüse stellen die Arche Noah Mitglieder die größten Konsumenten, es lassen sich aber keine eindeutigen Trends im Konsumverhalten der einzelnen Gruppen ableiten.

Im Rahmen der Fragestellungen zum Thema Genuss stellen die Slow Food Mitglieder mit über 97% einen höheren Anteil an Genießern als Arche Noah und Nichtmitglieder. Auffällig ist aber bei Arche Noah der fast 13%ige Anteil jener Personen, die nicht wissen ob sie Genießer sind oder nicht.

Der Begriff „Genießer“ ist ja nicht nur mit positiven Werten besetzt, sondern durchaus auch mit negativen. Zur Diskussion stellen könnte man ob diese negative Bewertung des Begriffs eher bei Arche Noah Mitgliedern anzutreffen ist und daher zu diesem divergierenden Ergebnis führt.

Bei der Durchführung der Onlinebefragung konnten einerseits Zielvorgaben nicht erreicht werden und andererseits haben sich auch Ungenauigkeiten ergeben. Daraus resultieren die kritische Betrachtung einiger Faktoren sowie einige Verbesserungsvorschläge.

Erstrebenswert wären detailliertere Erhebungen an einer umfangreicheren Stichprobe, sowie eine Gleichverteilung auf die Geschlechter. Wie bereits oben erwähnt, konnte die Stichprobengröße v.a. bei den Slow Food Mitgliedern nur zu einem Drittel erreicht werden.

Die Erhebung der Ernährungsweise hat in der Kategorie Vegetarier zu Ungenauigkeiten geführt. Dies könnte eine Folge von Eingabefehlern bei der Befragung sein oder aber auf eine gewisse Unklarheit des Begriffs „Vegetarische Ernährung“ hinweisen. Anhand der Zahlen für Arche Noah Mitglieder lässt sich feststellen, dass die Zahl der Personen die nie Fleisch konsumieren mit 15% kleiner ist, als die Anzahl der Vegetarier mit 17,3% und jene der Veganer mit 4,8%. Selbiges gilt auch für die Angaben bei Slow Food Mitgliedern.

Die Befragung der Konsumhäufigkeit von Lebensmittelgruppen wäre sinnvoll erweiterbar um die Kategorie „Fisch“ und „Getränke“. Einzelne Lebensmittelgruppen detaillierter abzufragen, könnte aufschlussreiche Daten liefern.

Interessant wäre z.B. die Erhebung der Verzehrhäufigkeit von verschiedenen Gemüsesorten bzw. die Erhebung des Konsums verschiedener Sorten einer Art. Gemeint ist hier wie viele verschiedene Sorten Tomaten von einer Person im Laufe einer Saison konsumiert werden. Berücksichtigt werden müsste in diesem Zusammenhang die Konsummenge und inwieweit eine solche Ernährungsweise schon über Jahre oder erst seit kurzem praktiziert wird.

Eine Korrelation zwischen der Lebensmittel-Diversität des Konsums und Gesundheitsparametern könnte Gegenstand von weiterführenden Untersuchungen sein.

Der Parameter „körperliche Aktivität“ wurde in dieser Arbeit nur anhand einer Frage erhoben. Interessant wären auch Daten über körperliche Aktivität in Form von Gartenarbeit oder Hausarbeit, bzw. die Erhebung des Physical Activity Level der Studienteilnehmer.

Um Auswirkungen von Wissen über Nutzpflanzen, Wissen über Anbau und Lebensmittelproduktion sowie Biodiversität auf das Gesundheitsverhalten und den Gesundheitszustand von Personengruppen besser beurteilen zu können, wäre die Durchführung weiterer Studien aufschlussreich.

Biodiversität und Ernährung haben sich erneut als umfangreiches Feld für zukünftige Forschungsarbeit empfohlen.

Biodiversität kann maßgeblich zur Ernährungssicherheit beitragen und einen großen, vielleicht unschätzbaren Anteil zur Geschmacksvielfalt bieten.

Die Datenlage der Bedeutung von Biodiversität von Lebensmitteln ist im Moment gering und bedarf noch umfangreicher Überlegungen und Analysen.

Wissen über Lebensmittel, allgemein über ihren gesamten „Lebenszyklus“, speziell für den Konsumenten, ausgehend von der Auswahl, über die Lagerung, die Zubereitung bis letztendlich auch zur Atmosphäre des Essens würde für verantwortungsbewusstes Entscheiden und Handeln in Sachen Ernährung förderlich sein. Verantwortung, Wissen und Verstehen als untrennbar verbundene Aspekte, auch beim Thema Ernährung, könnten und sollten im Rahmen von Ernährungsbildung bereits ab dem frühen Kindheitsalter Eingang in die allgemeine Bildung finden.

7. Zusammenfassung

Diese Master Thesis untersucht den Zusammenhang von subjektivem Gesundheitsverhalten und subjektivem Gesundheitszustand in Abhängigkeit von einer Vereinsmitgliedschaft bei Arche Noah oder Slow Food und einer Kontrollgruppe.

Der Verein Arche Noah beschäftigt sich mit der Erhaltung und Weiterentwicklung der Nutzpflanzenvielfalt, Slow Food mit regionaler, sozialer und fairer Lebensmittelproduktion, beide Vereine mit Biodiversität und Lebensmittelvielfalt.

Eingangs werden nach einem Literaturüberblick und der Definition verwendeter Begriffe, die beiden Vereine mit ihrem Tätigkeitsfeld und ihrer Arbeitsweise vorgestellt.

Der empirische Teil umfasst die Entwicklung des Fragebogens, bestehend aus den Teilen Sozioökonomie, Ernährung, Gesundheit, Food Frequency Questionnaire und Genuss sowie die Durchführung der Onlinebefragung und deren statistischer Auswertung.

Festgestellt werden konnte ein signifikant ausgeprägteres subjektives Gesundheitsverhalten von Arche Noah und Slow Food Mitgliedern gegenüber den Nichtmitgliedern. Die subjektive Gesundheit der Befragten aller drei Gruppen konnte keine signifikanten Unterschiede belegen.

Zufriedenheit, gute soziale Beziehungen und Alltagszufriedenheit sowie die Fertigkeit des Kochens in Zusammenhang mit Gesundheit, haben interessante Hinweise geliefert.

Der Zusammenhang zwischen Biodiversität und Gesundheit bzw. Ernährung, sowie die Verknüpfung von Ernährungsverhalten und Wissen über Lebensmittelherstellung, vom Anbau bis zum Konsum, könnten Themen zukünftiger Forschungstätigkeiten darstellen.

8. Summary

This Master Thesis discuss if members of the associations Arche Noah and Slow Food have a better subjective health behaviour and better subjective health as people who are not engaged in organisations like these.

Arche Noah concerns oneself with traditional agriculture crops, their maintenance and further development. Slow Food deals with regional, social and fair food production. Both organisations are interestet in biodiversity and traditional food diversity.

To begin a literature research and definitions of appropriated terms is done and the organisations Arche Noah and Slow Food are presented.

The part of research includes an online-questionnaire with chapters about socio-economic data, nutrition, health, food frequency questionnaire and enjoyment.

With descriptive statistics the results are introduced.

A significant more developed subjective health behaviour could be determined at the members of Arche Noah and Slow Food in contrary to the other participants oft he study. No difference were found in the parameter subjective health.

Coherence between good social relationships, satisfaction with everyday life, cooking skills and health could be detected.

The connection between biodiversity and health, respectively nutrition, as well as the relation of food habits and knowlege about food production, from the cultivation to the consumption, could be issues of prospective research work.

9. LITERATURVERZEICHNIS

Antonovsky A: Salutogenese. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie-Verlag, Tübingen, 1997

Arche Noah (1): Homepage <http://www.arche-noah.at> (Zugriff am 18.9.2013)

Arche Noah (2): Jahresbericht 2012
http://www.archenoah.at/etomite/assets/downloads/ARCHE_NOAH/Jahresbericht_2012.pdf (Zugriff am 28.10.2013)

Arche Noah (3): <http://www.arche-noah.at> (Zugriff am 12.3.2014)

Arche Noah (4): Sortenhandbuch 2013 und 2014, Samen & Pflanzen, Erhalterinnen & Erhalter. Gesellschaft zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und ihrer Entwicklung, 2013

Bovell-Benjamin A C: Bioactivity, Benefits and Safety of Traditional and Ethnic Foods.
 Department of Food and Nutritional Sciences, Tuskegee University, Tuskegee, AL, USA, Ensuring global food safety, 2010, 362-382

Brundtlandt Bericht (1987)
http://www.nachhaltigkeit.info/artikel/brundtland_report_563.htm?sid=156b57422d7e84e283dc124064a986c5 (Zugriff am 14.3.2014)

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: Internationale Millenniumsentwicklungsziele
http://www.bmask.gv.at/site/Soziales/EU_Internationales/UNO/Millenniumsentwicklungsziele_MDGs (Zugriff am 6.11.2013)

Bundesministerium für Gesundheit: Die Österreichische Ernährungspyramide.
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Oesterreichische_Ernaehrungspyramide (Zugriff am 24.2.2014)

Bundesministerium für Gesundheit: Nationaler Aktionsplan Ernährung. (NAP.e)
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/5/8/CH1046/CMS1378816554856/nap.e_20130909.pdf (Zugriff am 4.3.2014)

Bundesministerium für Gesundheit: Österreichischer Ernährungsbericht 2012 (ÖEB)
<http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf> (Zugriff am 4.3.2014)

D_A_CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, 3. Auflage 2008

Die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (1): 7. Europäisches Forschungsrahmenprogramm.
http://rp7.ffg.at/RP7.aspx?target=113823&#IL_115909 (Zugriff am 6.11.2013)

Die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (2): Horizon 2020
<https://www.ffg.at/Europa/h2020/struktur13> (Zugriff am 28.2.2014)

Elmadfa I: Ernährungslehre. 2.überarbeitete Auflage, Verlag Eugen Ulmer Stuttgart, 2009

EUFIC (European Food Information Council): Guidelines for Physical Activity.
<http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/physical-activity/artid/Guidelines-physical-activity/> (Zugriff am 17.2.2014)

EURLEX: Übereinkommen über die biologische Vielfalt: Präambel. (1993)
<http://www.eurlex.europa.eu/Notice.do?mode=dbl&lang=en&ihmlang=en&lng1=en,de&lng2=cs,da,de,el,en,es,et,fi,fr,hu,it,lt,lv,mt,nl,pl,pt,sk,sl,sv,&val=195659:cs>
 (Zugriff am 19.11.2013)

Europäische Kommission (1): Eurobarometer, Spezial Eurobarometer, Sport und körperliche Betätigung (2010)
http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_de.pdf (Zugriff am 15.2.2014)

Europäische Kommission (2): Public Health
http://ec.europa.eu/health/strategy/policy/index_en.htm (Zugriff am 1.4. 2014)
 Europäische Kommission (3): Social Determinants and Health Inequalities.
http://ec.europa.eu/health/social_determinants/policy/index_de.htm (Zugriff am 12.3.2014)

Europäische Kommission (3): Standing Committee on Agricultural Research (2012) http://ec.europa.eu/research/agriculture/scar/index_en.html (Zugriff am 12.3. 2014)

FAO: Biodiversity <http://www.fao.org/biodiversity/en/> (Zugriff am 13.3.2014)

Fonds Gesundes Österreich (1): Determinanten der Gesundheit und Graphische Darstellung der Determinanten der Gesundheit.
<http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/begriffe-und-theorien/determinanten-der-gesundheit> (Zugriff am 12.3.2014)

Fonds Gesundes Österreich (2): Ottawa-Charta.
http://www.fgoe.org/hidden/downloads/Ottawa_Charta.pdf (Zugriff am 25.2.2014)

Fonds Gesundes Österreich (3): Rahmengesundheitsziele:
http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/rahmen-gesundheitsziele_240512.pdf
 (Zugriff am 28.10.2013)

Forum Ernährung.heute: Schwerpunktthema Genusskompetenz.
<http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/basis.html?ctx=CH0147> (Zugriff am 20.9.2013)

Gatto N M, Ventura E E, Cook L T et al: LA Sprouts: A garden-based nutrition intervention pilot program influences motivation and preferences for fruit and vegetables in latino youth. *Journal of the Acedemy of Nutrition and Dietetics* 112, 6, (June 2012) 913-920

Hale J, Knapp C, Bardwell L et al: Connecting food environments and health through the relational nature of aesthetics: Gaining insight through the community gardening experience. *Social Sience & Medicine* 72, 11, June 2011, 1853-1863

Hartmann C, Dohle S, Siegrist M: Importance of cooking skills for balanced food choice. *Appetite*, 65 (2013) 125-131

Hayes-Conroy A: Feeling Slow Food: Visceral fieldwork and emphatic research relations in the alternative food movement. *Geoforum* 41 (2010) 734-742

Huber M, Rembiakowska E, Srednicka D et al: Organic food and impact on human health: Assessing the status quo and prospects of research. *NJAS – Wageningen Journal of Life Science* 58, Issue 3-4, December 2011, 103-109

Hurley Karen: Food in the future: Does future studies have a role to play? *Future* 40 (2009) 698-701

Keune H, Martens P, Kretsch C, et al: The Natural Relation between Biodiversity and Public Health: an Ecosystem services Perspective. University of Antwerpen, 2014

Kommission der Europäischen Gemeinschaft: Weißbuch, Gemeinsam für die Gesundheit, ein strategischer Ansatz der EU für 2008-2013.
http://ec.europa.eu/health/ph_overview/Documents/strategy_wp_de.pdf (Zugriff am 3.3.2014)

Kaar B: Wachauer Safran. <http://www.crocus-austriacus.at/index.html> (Zugriff am 15.3.2014)

Kühne B, Vanhonacker F, Gellynck X et al: Innovation in food products in Europe: Do sector innovation activities match consumers` acceptance? *Food Quality and Preferences* 21 (2010) 629-638

Lebensministerium (1): Nachhaltigkeitsportal
[www.http://nachhaltigkeit.at/articleview/92038/1/25523](http://nachhaltigkeit.at/articleview/92038/1/25523) (Zugriff am 18.11.2013)

Lebensministerium (2): Nachhaltigkeitsportal: Soziale Ungleichheit und Gesundheit. <http://nachhaltigkeit.at>
 Modul_205_Soziale_20Ungleichheit_20und_20Gesundheit.pdf (Zugriff am 17.10.2013)

Leitzmann C, Keller M: Vegetarische Ernährung. 2. Auflage, Verlag Eugen Ulmer Stuttgart, 2010

Lindström M: Social Capital, desire to increase physical activity and leisure-time physical activity: A population-based study. Public Health 125 (2011) 442-447

Lutz R, Sundheim D: Das Euthyme Konzept: Genuss zum Wohle der Gesundheit - Psychologische Aspekte gesundheitsfördernder Ernährung. Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens - Mitteilungen 9: 14-24 (2002)

Mancino L, Kuchler F, Leibtag E: Getting consumers to eat more whole grains: The role of policy, information, and food manufactures. Food Policy 33 (2008) 489-496

Marsden T, Sonnino R: Human health and wellbeing and the sustainability of urban-regional food systems. Current opinion in environmental sustainability, 2012, 4(427-430)

Mykleburst M: The Healing Foods Pyramid: An Integrative Nutrition Tool. Diet and Nutrition, Explore, July/August 2006, Vol 2, No4

Pelletier J E, Laska M N, Neumark-Sztainer D, et al: Positive attitudes towards organical, local, and sustainable foods associated with higher dietary quality among young adults. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2013, 113: 127-132

Schwarzer R, Jerusalem M, Weber H: Gesundheitspsychologie von A bis Z. Verlag für Psychologie Hogrefe, Göttingen, 2002

Schwarzer R: Psychologie des Gesundheitsverhaltens – Einführung in die Gesundheitspsychologie. 3.überarbeitete Auflage, Verlag Hogrefe, Göttingen, 2004

Slow Food(1): Homepage (2014) <http://www.slowfood.com> (Zugriff am 18.9.2013)

Slow Food (2): Manifest: <http://www.slowfood.com/slowftp/deu/Manifest.pdf> (Zugriff am 22.10.2013)

Slow Food (3): Willkommen in unserer Welt Fibel. http://www.slowfood.com/Almanacco/COMPANION_SLOW_FOOD/deu/Companion_13_DEU.html (Zugriff am 11.2.2014)

Slow Food (4): Zusammenarbeit Slow Food und WHO. http://www.slowfood.de/aktuelles/aktuelles_2013_artikelseiten/zusammenarbeit_slow_food_und_fao_2014/ (Zugriff am 6.3.2014)

Smith J, Jehlicka P: Quiet sustainability: Fertile lessons from Europe`s productive gardeners. Journal of Rural Studies 32(2013) 148-157

Sosci Survey: Der Online Fragebogen. <https://www.soscisurvey.de> (Zugriff am 18.9.2013)

Sportministerium: Nationaler Aktionsplan Bewegung. (NAP.b)
<http://www.sportministerium.at/de/themen/nationaler-aktionsplan-bewegung>
 (Zugriff am 25.2.2014)

Stadlmayr B, Nilsson E, Mouille B, et al: Nutrition indicator for biodiversity on food composition - A report on the progress of data availability. *Journal of Food Composition and Analysis* 24(2011)692-698

Statistik Austria: Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2012.
[www.http://jahrbuch_gesundheitsstatistik](http://www.jahrbuch_gesundheitsstatistik) (Zugriff am 5.12.2013)

Stroebele N, De Castro J M: Effect of ambience on food intake and food choice. Department of Psychology, Georgia State University, Atlanta, Georgia, USA, *Nutrition* 20: 821-838, 2004

Survey-Gruppe Soep: Sozio-ökonomisches Panel: <http://www.diw.de/soep>
 (Zugriff am 18.9.2013)

Terra Madre: Homepage. <http://www.terramadre.org/pagine/welcome.lasso>
 (Zugriff am 12.11.2013)

Thompson M D, Thompson H J: Botanical diversity in vegetable and fruit intake: potential health benefits. *Bioactive Foods in Promoting Health*, Academic Press 2010, 1,3-17

UN-Documents: Gathering a body of global agreement. Brundtland Bericht.
<http://www.un-documents.net/wced-ocf.htm> (Zugriff am 4.3.2014)

United Nations (1992): Convention on Biological Diversity:
<http://www.cbd.int/doc/legal/cbd-en.pdf> (Zugriff am 19.11.2013)

Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (1948): Definition von Gesundheit
<http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/200906250000/0.810.1.pdf> (Zugriff am 14.3.2014)

Vogt L, Töpper A: Sport in der Prävention. 3. Auflage, Deutscher Ärzte Verlag 2011

WHO (1): Body Mass Index. www.who.int/bmi/index.jsp (zugriff am 12.3.2014)

WHO (2): Europe Homepage. <http://www.euro.who.int/en/home> (Zugriff am 18.9.2013)

WHO (3): Global Recommendations on Physical Activity.
http://www.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (Zugriff am 19.11.2014)

WHO (4): Health Promotion.

http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_German_version.pdf (Zugriff am 6.11.2013)

WHO (5): Health Topics: Disease Prevention, Physical Activity.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity> (Zugriff am 17.2. 2014)

WHO (6): Health Topics: Health Determinants. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/social-determinants/social-determinants> (Zugriff am 6.11.2013)

WHO (7): Health Topics: Tobacco. <http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2012/04/deaths-from-tobacco-in-europe>

(Zugriff am 17.2.2014)

WHO Europe (1): European Health Report 2012.

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/184161/The-European-Health-Report-2012,-FUL (Zugriff am 12.3.2014)

WHO Europe (2): Physical Activity and Health in Europe.

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf#page=1&zoom=auto,31,595 (Zugriff am 17.2.2014)

WHO Weltgesundheitsstag: Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. http://www.who-tag.de/2002themen_jakarta.htm (Zugriff am 3.3.2014)

10. Fragebogen

Herzlich willkommen bei der Online-Befragung „Biodiversität und Gesundheit“!

Eine Studie, durchgeführt am Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien, untersucht das subjektive Gesundheitsverhalten und die subjektive Gesundheit von Mitgliedern der Organisationen Arche Noah und Slow Food wie auch von Nichtmitgliedern. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass das Wissen über und das Bewusstsein für Biodiversität (biologische Vielfalt von Arten, Ökosystemen und Genetik) und die ökosozialen Faktoren des Essens möglicherweise Einfluss auf das Gesundheitsverhalten der Menschen haben.

Um über diesen angenommenen Zusammenhang von Wissen über Lebensmittel und Gesundheit mehr zu erfahren, möchte ich Sie im Rahmen meiner Masterarbeit gerne zu einer interessanten Befragung einladen. Über Ihre Mitarbeit - das Ausfüllen des Fragebogens dauert etwa 10 Minuten - würde ich mich sehr freuen.

Die Teilnahme an der Online-Befragung ist selbstverständlich anonym und freiwillig.

Mit bestem Dank für Ihre Bemühungen und
freundlichen Grüßen
Gertrud Hartl

Betreuer:
Prof.Dr. Rudolf Schoberberger
Institut für Sozialmedizin, Zentrum Public Health
Medizinische Universität Wien
rudolf.schoberberger@meduniwien.ac.at

Masterstudentin:
Gertrud Hartl BSc
Institut für Ernährungswissenschaften
Universität Wien
a8604699@unet.univie.ac.at

B.Sc. Gertrud Hartl, Universität Wien, Institut für Ernährungswissenschaften,
Althanstraße14, 1090 Wien Prof.Dr.Rudolf Schoberberger, MeduniWien,
Kinderspitalgasse 15/1, 1090 Wien - 2013

A 1 Soziodemographie

A 101 Ihr Geschlecht



männlich

☐ weiblich

A 102 Wie alt sind Sie?

Ich bin Jahre alt.

A 103 Ihr Familienstand derzeit

Bitte wählen Sie aus

- ☐ ledig
- ☐ verheiratet
- ☐ geschieden
- ☐ verwitwet
- ☐ in Lebensgemeinschaft lebend

A 104 Wie viele Personen leben im Moment in Ihrem Haushalt?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 und mehr

A 105 Wie viele Kinder wohnen gegenwärtig in Ihrem Haushalt?

- ☐ kein Kind
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 und mehr Kinder

A 106 Sie leben derzeit

- ☐ in einer Stadt (mehr als 5000 Einwohner)
- ☐ im ländlichen Gebiet

A 107 In welchem Land sind Sie geboren?

- ☐ Österreich
- ☐ Deutschland
- ☐ in einem anderen Land

A 108 Das verfügbare Einkommen (in Euro) in Ihrem Haushalt beträgt pro Monat

- ☐ bis 1000 €
- ☐ 1001-1500 €
- ☐ 1501-2000 €
- ☐ 2001-2500 €
- ☐ 2501-3000 €
- ☐ mehr als 3000 €

A 109 Ihr höchster Bildungsabschluss

- ☐ Schulpflicht
- ☐ Lehre
- ☐ Lehre mit Meisterprüfung
- ☐ Höhere Fachschule ohne Matura
- ☐ Höhere Bundeslehranstalt mit Matura
- ☐ Allgemein bildende höhere Schule mit Matura
- ☐ Studium

A 110 Sind Sie Mitglied bei einem der folgenden Vereine?

Sollten Sie Mitglied bei beiden Vereinen sein so klicken Sie bitte jenen Verein an bei dem Sie aktiver sind oder der Ihnen wichtiger ist!

- ☐ Arche Noah
- ☐ Slow Food
- ☐ nein

Fragen A 111 bis A 114 optional für Arche Noah und Slow Food Mitglieder:

A 111 Ihre Motivation für eine Mitgliedschaft bei Arche Noah oder Slow Food. Sie können mehrere Punkte ankreuzen

- ☐ politische Aspekte
- ☐ Bewahrung von Natur- und/oder Kulturerbe
- ☐ eigene Landwirtschaft/eigener Garten
- ☐ Kochen & Essen
- ☐ Austausch mit Gleichgesinnten
- ☐ Bezug von Saat- und Pflanzgut/ Bezug von besonderen Lebensmitteln
- ☐ Wissen über Pflanzen/Lebensmittel

A112 Hat sich Ihr Lebensstil durch die Mitgliedschaft bei Arche Noah und/oder Slow Food verändert?

- ☐ ja
- ☐ nein

A 113 Erhalten Sie im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft bei Arche Noah und/oder Slow Food auch ernährungsspezifische/gesundheitsspezifische Informationen zu Lebensmitteln?

- ☐ ja
- ☐ nein

A 114 Würden Sie sich zusätzliche ernährungs-/gesundheitsspezifische Informationen von Arche Noah/Slow Food wünschen?

- ☐ ja
- ☐ nein

A 2 Ernährungsverhalten

A 201 Welche der folgenden Ernährungsformen entspricht am ehesten Ihrer Ernährungsweise?

- ☐ Mischköstler
- ☐ Vegetarier
- ☐ Veganer
- ☐ andere Ernährungsweise

A 202 Verwenden Sie Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft?

- ☐ gar nicht
- ☐ gelegentlich
- ☐ häufig
- ☐ fast immer

A 203 Wie groß sind Sie?

Wenn Sie Ihre Größe nicht genau wissen, schätzen Sie bitte!

Meine Körpergröße beträgt Zentimeter.

A 204 Wie viele Kilogramm wiegen Sie gegenwärtig?

Wenn Sie Ihr Gewicht nicht genau wissen, schätzen Sie bitte!

Kilogramm

A 205 Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie normalerweise täglich zu sich?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 und mehr

A 206 Wie lange nehmen sie sich für Ihr Mittagessen Zeit?

- ☐ bis 15 Minuten
- ☐ 15 – 30 Minuten
- ☐ mehr als 30 Minuten

A 207 Wie sieht es mit Gesellschaft beim Essen aus?

- ☐ esse eher alleine
- ☐ manchmal in Gesellschaft
- ☐ häufig in Gesellschaft
- ☐ fast immer in Gesellschaft

A 208 Können Sie kochen?

- ☐ ja, sehr gut
- ☐ gut
- ☐ ein wenig
- ☐ nein

A 209 Wie häufig kochen Sie selbst?

- ☐ fast immer
- ☐ manchmal
- ☐ nie

A 3 Gesundheit

A 301 Wie häufig konsumieren Sie Alkohol?

- ☐ nie
- ☐ gelegentlich

A 302 Sind Sie derzeit Raucher?

- ☐ ja
- ☐ nein

A 303 Betreiben Sie regelmäßig Sport?

- ☐ keine regelmäßige sportliche Betätigung
- ☐ mäßige sportliche Aktivität, 30 – 120 Minuten pro Woche
- ☐ intensive sportliche Aktivität, mehr als 120 Minuten pro Woche

A 304 Wie würden Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben?

- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ zufriedenstellend
- ☐ weniger gut
- ☐ schlecht

A 305 Leiden sie seit mindestens einem Jahr oder chronisch an bestimmten Beschwerden oder Krankheiten?

- ☐ ja
- ☐ nein

A 306 Wie oft hatten Sie in den letzten 6 Monaten eine Erkältung?

- ☐ gar nicht
- ☐ 1-2 mal
- ☐ 3-5 mal
- ☐ häufiger

A307 Wie würden sie Ihre Einstellung zu Gesundheitsfragen beschreiben?

- ☐ ich bin gesundheitsbewusst und lebe danach
- ☐ ich bin gesundheitsbewusst und lebe nicht immer danach

- ☐ ich bin weniger gesundheitsbewusst

A 308 Inwieweit achten sie auf gesundheitsbewusste Ernährung?

- ☐ sehr stark
☐ stark
☐ ein wenig
☐ gar nicht

A 309 Sind Sie mit Ihrem Leben, alles in allem, derzeit

- ☐ sehr zufrieden
☐ zufrieden
☐ weniger zufrieden
☐ gar nicht zufrieden

A 310 Wie empfinden Sie Ihr Leben?

- ☐ sehr stressig
☐ stressig
☐ ein bisschen stressig
☐ entspannt

A 311 Sind Sie mit Ihren sozialen Beziehungen (Freundeskreis, Familie, Großfamilie, Arbeitskollegen) zufrieden?

- ☐ ja, sehr
☐ ja, eher
☐ mittelmäßig
☐ nein, eher nicht
☐ nein

A 312 Wie geht es Ihnen mit Ihrer Arbeit oder mit Ihren alltäglichen Beschäftigungen?

- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ mittelmäßig
- ☐ eher schlecht
- ☐ schlecht

Wie häufig essen Sie gewöhnlich jede der angeführten Lebensmittelgruppen?

	nie	2-3 mal täglich	1 mal täglich	4-6 mal pro Woche	1-3 mal pro Woche	seltener
Gemüse	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obst	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brot und Gebäck	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frühstückscerealien (Cornflakes, Müsli, Getreideflocken, ...)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nudeln, Getreide gekocht, Kartoffeln, Reis	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nüsse und Samen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fleisch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wurst	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Milch	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Joghurt, Topfen, Rahm	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käse	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fast Food	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Süßigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A 4 Genuss

A 401 Würden Sie sich selbst als Genießer bezeichnen?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weiß es nicht

A 402 Haben Sie beim Genießen ein schlechtes Gewissen?

- ☐ nein, nie
- ☐ ja, manchmal



ja, sehr häufig

A 403 Welche Eigenschaften von Lebensmitteln und Gerichten verbinden Sie mit Genuss?

Sie können mehrere Optionen auswählen!

- ☐ Abwechslung
- ☐ vitaminreiche Lebensmittel und Gerichte
- ☐ Premium Qualität
- ☐ Frische
- ☐ guter Geschmack
- ☐ Appetitlichkeit
- ☐ Süße

A 405 Welche der folgenden Faktoren fördern für Sie ein genussvolles Ambiente?

Es können mehrere Optionen ausgewählt werden!

- ☐ Tischdekoration
- ☐ Kerzenlicht
- ☐ Musik
- ☐ gute Tischmanieren
- ☐ temperierter Wein/Bier
- ☐ exquisites Essen
- ☐ angenehme Atmosphäre
- ☐ nette Gesellschaft
- ☐ schön gedeckter Tisch

11. Lebenslauf

geboren am 1.11.1967 als Gertrud Elisabeth Mandl

verheiratet mit Leopold Hartl, Baumeister in einem Angestelltenverhältnis

Mutter von vier Kindern im Alter von 24, 22, 16 und 12 Jahren

mit meiner Familie lebe ich in Mautern an der Donau

Schulbildung

Volksschule Stein 1973-1977

Hauptschule der Englischen Fräulein, Krems 1977-1978

Realgymnasium Rechte Kremszeile, Krems 1978-1986, Abschluss mit Matura

ab 1986 Studium an der Universität Wien Ernährungswissenschaften, ohne Abschluss

1.3.2010 – 5.4.2011 Studium der Ernährungswissenschaften, Abschluss mit Bachelor

seit April 2011 Masterstudium

Berufliche Tätigkeiten

1993 – 1996 Vorträge und Kurse bei den Volkshochschulen Krems und Purkersdorf

1998 - 2001 Tätigkeit beim Gesundheitsforum NÖ, Regionalbetreuerin des Projektes „Gesunde Gemeinde“

2006 – 2009 Mitarbeit in der „Arche Noah“ Schiltern, Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt & ihrer Entwicklung, Besucherbetreuung und Leitung von Wochenenddiensten sowie Mitarbeit bei Workshops für Kinder und Jugendliche, Besucherführungen zu Pflanzenraritäten und Saatgut

Herbst 2011- Herbst 2013 im Team der Arche Noah „essBar“ - kochen und präsentieren von alten „Kulturpflanzen“ für die Besucher der Arche Noah mit dem Ziel diese wieder bekannt und alltäglich verwendbar zu machen

Projektentwicklung bei der Arche Noah „Magenfrotzler & Gaumenfreuden – eine Arche Noah Reise ins Reich der Sinne“ und „Somelier des Gartens“

Sonstige Erfahrungen

1996 Praktikum am Institut für Sport- und Präventivmedizin, Krankenhaus Krems

2010 Praktikum beim Verein Arche Noah in Schiltern

2012 Praktikum in der Privatklinik Hollenburg GmbH (Rehabilitationszentrum nach psychiatrischen Erkrankungen) – Einzel- und Gruppenberatung
Ernährung, Küchenorganisation, Speisepläne, Erstellung von Diätplänen

Mitglied

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Arche Noah - Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und ihrer Entwicklung

Slow Food