universität wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Zwischen Idealgewicht und Wellnessboom – Die Aspekte des Themas Körpergewicht in der österreichischen Tageszeitung Kurier von 1970 bis 2000 unter dem Blickwinkel der Aussagenentstehung und des soziokulturellen Wandels untersucht anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse

Verfasserin

Barbara Halbwidl-Sklusal

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:	A 301
Studienrichtung lt. Studienblatt:	Publizistik und Kommunikationswissenschaft
Betreuerin / Betreuer:	Ao. Univ.-Prof. Dr. Hannes Haas

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung 1

1. Systemtheorie **5**

1.1. Grundlagen der Systemtheorie 5

1.1.1. Der strukturell-funktionale Ansatz 6

1.1.2. Der funktional-strukturelle Ansatz 7

1.1.3. Der autopoietische Ansatz 9

1.1.4. Der Ansatz der Interpenetration 11

1.1.5. Relevanz der systemtheoretischen Ansätze in der Kommunikationsforschung 11

1.2. Der gesellschaftliche Ort der Massenmedien 12

1.3. Die Funktionen der Massenmedien 13

1.3.1. Die politischen Funktionen 13

1.3.2. Die sozialen Funktionen 14

1.3.3. Die ökonomischen Funktionen 14

1.3.4. Die Informationsfunktion 14

1.4. Zusammenfassung 15

2. Aussagenentstehung in den Massenmedien **17**

2.1. Operationalisierung der verwendeten Begriffe 17

2.1.1. Kommunikation 17

2.1.2. Massenkommunikation 19

2.1.3. Medien 20

2.1.4. Massenmedien 22

2.1.5. Journalismus 22

2.2. Wirklichkeitskonstruktion in den Massenmedien 24

2.3. Theorien zur Nachrichtenauswahl 25

2.3.1. Die Gatekeeper-Forschung 25

2.3.2. Die News-Bias-Forschung 26

2.3.3. Die Nachrichtenwert-Theorie 27

2.4. Nachrichtenauswahl als Mittel zum Zweck 29

2.5. Das Pseudo-Ereignis 29

2.6. Modelle der Einflussfaktoren im Journalismus – Das Zwiebelmodell von Weischenberg 31

2.7. Zusammenfassung 34

3. Das Thema „Körpergewicht“ 35

3.1. Werte-, Gesellschaftswandel und das Körpergewicht 35

3.1.1. Wertewandel 35

3.1.1.1. Was sind Werte? 35

3.1.1.2. Wertewandelforschung 36

3.1.1.2.1. Grundzüge der Postmaterialismustheorie von Inglehart 37

3.1.1.2.2. Grundzüge des Ansatzes der Wertesynthese von Klages 38

3.1.1.3. Allgemeine Ergebnisse des Wertewandels 40

3.1.2. Gesellschaftswandel 41

3.1.2.1. Die Erlebnisgesellschaft 42

3.1.2.2. Die Wohlfühlgesellschaft 46

3.1.2.2.1. Die Lebensphilosophie Wellness 47

3.1.2.2.2. Der Wellness Marketing-Gag 50

3.2. Der schöne Körper und sein Gewicht – Körperideale im Wandel 51

3.2.1. Das Ideal 51

3.2.2. Die Schönheit 52

3.2.2.1. Schönheit liegt im Auge des Betrachters 52

3.2.2.2. Universale Schönheitskriterien 52

3.2.2.3. Der Schönheitsbegriff im sozialen Kontext 53

3.2.2.3.1. Das Schönheitsideal der 1960er Jahre 54

3.2.2.3.2. Das Schönheitsideal der 1970er und 1980er Jahre 54

3.2.2.3.3. Das Schönheitsideal der 1990er Jahre bis 2000 55

3.2.3. Das schöne Geschlecht 56

3.2.4. Der Wille zur Schönheit – Der Körperkult in der westlichen Kultur 57

3.2.5. Die Schönheitsindustrie boomt 59

3.3. Das Körpergewicht – eine medizinische Größe 61
3.3.1. Das Körpergewicht wird zur medizinischen Größe 61
3.3.2. Das „Idealgewicht“ 63
3.3.3. Der Zwang zum Idealgewicht 66
3.3.4. Das Idealgewicht ist ein Irrtum 68
3.3.5. Zwischen Völlern und Hungern 69
3.3.6. Was bringt das neue Jahrtausend? 69
3.3.6.1. Zur Bestimmung des Körpergewichts 69
3.3.6.1.1. Der Body-Mass-Index 69
3.3.6.1.2. Körperfettanteil – Fett oder Muskelmasse? 71
3.3.6.1.3. Körperfettverteilung – Wo sitzt das Fett? 71
3.3.6.2. Biologische Faktoren der Gewichtsregulation 72
3.3.6.2.1. Der Grundumsatz 72
3.3.6.2.2. Die Vererbung 72
3.3.6.2.3. Die Fettzellentheorie 72
3.3.6.2.4. Die Setpoint-Theorie 73
3.3.6.3. Lebensstil als Faktor der Gewichtsregulation 73
3.3.6.3.1. Die richtige Ernährung 73
3.3.6.3.2. Bewegung 74
3.3.6.3.3. Prinzip der Energiebilanz 75
3.3.6.4. Die Arten der Gewichtskontrolle 75
3.3.6.4.1. Diäten 75
3.3.6.4.2. Chirurgische Eingriffe 76
3.3.6.4.3. Medikamente 76
3.3.6.4.4. Essstörungen 77

3.4. Die Bedeutung des Körpergewichts für die Gesundheitspolitik 80
3.4.1. Was ist Gesundheit? 80
3.4.2. Das Interesse an der Erhaltung der Volksgesundheit 82
3.4.3. Gesundheitswesen und Gesundheitspolitik 83
3.4.4. Das Gesundheitswesen in Österreich 84
3.4.4.1. Gesundheitsprävention in Bezug auf das Körpergewicht 85
3.4.4.2. Gesundheitsförderung in Bezug auf das Körpergewicht 88

4. Die Tageszeitung Kurier **91**

4.1. Die Printmedienlandschaft in Österreich 91

4.2. Die Geschichte der Tageszeitung Kurier 94

4.3. Die Tageszeitung Kurier sucht ihre Identität 96

5. Empirische Untersuchung **99**

5.1. Forschungsdesign 99

5.1.1. Untersuchungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse 99

5.1.2. Untersuchungszeitraum und Untersuchungsgegenstand: Beiträge aus der Tageszeitung Kurier zwischen 1. Jänner 1970 und 31. Dezember 2000 101

5.2. Untersuchung und Ergebnisse 103

6. Zusammenfassung **122**

Literaturverzeichnis 128

Abbildungsverzeichnis 136

Anhang: Beiträge der empirischen Untersuchung 137

Anhang: Abstract 151

Anhang: Lebenslauf 152

Vorwort

Das Thema Körpergewicht hat für mich einen sehr persönlichen Hintergrund. Es gab eine Zeit, in der das Denken an und das Erreichen eines bestimmten Körpergewichts mein Leben dominiert hat. Aus diesem Umstand heraus entstand die Idee zur vorliegenden Diplomarbeit. Da das Thema Köpergewicht in seinen unterschiedlichsten Facetten – Vorgaben zur Errechnung des idealen Körpergewichts, Diätvorschläge, Wellnesstipps, statistische Daten über das Körpergewicht der Bevölkerung – seit ich denken kann einen fixen Bestandteil der massenmedialen Berichterstattung darstellt, und mein Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft eine Möglichkeit bot, das Thema Körpergewicht und die Berichterstattung in den Massenmedien zu verbinden, war mein Interesse geweckt an den Ausgangspunkt der massenmedialen Berichterstattung zum Thema Körpergewicht zu schauen und eine Verbindung zwischen dem gesellschaftlichen Wandel und den Hintergründen der Aussagenentstehung in den Massenmedien herzustellen. Ich sah mich zunächst einem großen Berg an populärwissenschaftlichem Material gegenüber, das sich mit dem Thema Körpergewicht im Sinne von Abnehmen, Essstörungen und Wellness befasst, allerdings gibt es nur wenige wissenschaftliche Arbeiten zu dem Thema Köpergewicht, gesehen im soziokulturellen Wandel und in Bezug aus das Aufgreifen des Themas in den Massenmedien. Einige Arbeiten behandeln Essstörungen und Massenmedien bzw. Diäten und Frauenzeitschriften – alles Teilbereiche des von mir angestrebten Gesamtthemas. Somit war es nicht ganz einfach das notwenige Material für die vorliegende Arbeit zusammenzufinden. Eine Zusammenfassung und Akzentuierung aus all den genannten Beiträgen stellt nun die Basis der Arbeit dar. Die Auswahl des Materials für die empirische Untersuchung war eine sehr interessante Erfahrung, da das Blättern und Lesen in den Ausgaben der Tageszeitung Kurier der vergangenen Jahrzehnte einen guten Eindruck in Bezug auf den gesellschaftlichen Wandel und die Verwendung unterschiedlicher Begriffe und Stile hervorbrachte. Im Großen und Ganzen hat sich das Arbeiten an der Diplomarbeit nun etliche Jahre hingezogen, in denen ich einmal mehr, einmal weniger daran gearbeitet habe. Der Großteil ist in den vergangenen Monaten schriftlich festgehalten worden.

Danken möchte ich an dieser Stelle all jenen, die mich immer wieder angespornt haben das Thema Diplomarbeit weiter zu verfolgen und zum Abschluss zu bringen bzw. jenen, die es mir vor allem in den vergangenen Monaten ermöglicht haben, mich voll und ganz diesem Vorhaben zu widmen: allen voran danke ich dir Alex, für all deine Unterstützung

und deine Durchhalteparolen; euch Bastian und Tobias, dass ihr in letzter Zeit keine Probleme damit hattet, jedes Wochenende außer Haus zu verbringen; euch Muck und Papa, dass ihr mich all die Jahre nie unter Druck gesetzt habt und in den vergangenen Wochen beinahe eure gesamte Freizeit meinen Kindern gewidmet habt; euch Gerlinde, Thomas und Nina, dass meine kleinen Racker bei euch gut aufgehoben waren, während ich an der Diplomarbeit herumgebastelt habe; dir Lisi, dass du mich mit aufmunternden Worten immer wieder angespornt hast und gemeinsam mit Werner meine Arbeit Korrekturgelesen hast; im wissenschaflichen Bereich geht mein Dank an meinen Betreuer Ao. Univ.-Prof. Dr. Hannes Haas, der meine sporadisch eintrudelnden Konzepte begutachtet und so den Fortgang der Diplomarbeit vorangetrieben hat, und Mag. Katharina Lobinger, die in den vergangenen Monaten eine hilfreiche „Anlaufstelle“ war.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der folgenden Arbeit auf eine geschlechtergerechte Sprache verzichtet. Es wird jeweils nur die männliche bzw. weibliche Form angeführt, obwohl beide Geschlechter mitgemeint sind.

Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Einleitung

Auf der einen Seite gibt es Themen, die sich einige Tage in den Massenmedien wiederfinden und dann nie wieder thematisiert werden, auf der anderen Seite gibt es Themen, die sich über Jahre hinweg konstant in der massenmedialen Berichterstattung halten, wenn auch im Laufe der Zeit verschiedene Aspekte des Themas aufgegriffen werden bzw. sich Begrifflichkeiten verändern. Ausgehend von dieser Beobachtung haben sich folgende allgemeine Problemstellungen ergeben, die in diesem Zusammenhang von Interesse sind:

1. Warum wird ein Thema zum Thema der massenmedialen Berichterstattung? Was also sind die auslösenden Faktoren dafür, dass bestimmte Themen in der massenmedialen Berichterstattung aufgegriffen werden (und andere nicht)? Welche Faktoren führen zur Aussagenentstehung?

2. Wie (wenn überhaupt) verändert sich die Art und Weise der Repräsentanz ein und desselben Themas in der massenmedialen Berichterstattung im Zeitablauf in Bezug auf die gesellschaftliche Wirklichkeit? Welche Aspekte des Themas werden unter dem Blickwinkel soziokultureller Veränderungen aufgegriffen?

Um den Rahmen der sehr umfassend gehaltenen Problemstellung einzugrenzen, beschränkt sich die vorliegende Arbeit bei der Klärung der ersten Problemstellung zunächst auf das Erläutern der Systemtheorie, die erste Hinweise auf die Aussagenentstehung in den Massenmedien liefert, und sodann auf die Darstellung der verschiedenen kommunikationswissenschaftlichen Forschungsansätze zur Aussagenentstehung. Des Weiteren sollen diese Überlegungen theoretische Rückschlüsse auf die Frage bieten, weshalb das Thema „Körpergewicht“ zum Thema des Printmediums Kurier wurde.

Zur Klärung der zweiten Problemstellung wird zunächst erläutert, inwieweit das Thema Körpergewicht in den vergangenen Jahrzehnten in Bezug auf den Werte- und Gesellschaftswandel, sowie auf die Medizin, den Begriff von Schönheit und auf das österreichische Gesundheitssystem einem Wandel unterlegen ist, bzw. inwiefern sich dieser Wandel in der massenmedialen Berichterstattung zum Thema Körpergewicht in der Tageszeitung Kurier gezeigt hat, und unter welchen Aspektes das Thema behandelt wurde, was auf Basis einer qualitativen Inhaltsanalyse untersucht wird.

Die konkrete Forschungsfrage lautet nun: **Welche Aspekte des Themas „Körpergewicht“ wurden in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis zum Jahr 2000 unter Berücksichtigung der Aussagenentstehung und des soziokulturellen Wandels in Österreich aufgegriffen?**

Die Auswahl des Themas „Körpergewicht“ erfolgte nicht ohne Hintergedanken. Sowohl im privaten Kreis ist das „Dick“ oder „Dünn“ sein, das Zu- und Abnehmen, das „Nicht-mehr-in-ein-bestimmtes-Kleidungsstück-Passen“ usw. Thema der Unterhaltung, wie auch in den Massenmedien sind Überschriften wie „10 Tipps zur Bikinifigur“ und „Kampf dem Übergewicht“ gang und gäbe. Das Thema Körpergewicht ist ein Thema, dass die Gesellschaft bewegt bzw. worüber sich viele den Kopf zerbrechen. Umso interessanter erschien es, an den Ausgangpunkt dieses Themas zu gehen bzw. herauszufinden, was dazu geführt hat, dass es ein fixer Bestandteil der Massenmedien geworden ist. Weiters erschien von Interesse unter welchen Aspekten das Thema Körpergewicht seither behandelt wurde und ob es aufgrund des soziokulturellen Wandels eine Veränderung erfahren hat. Was im Kleinen auf Basis weniger Ideen und Fragen entstand, entwickelte sich dann zu einem großen Themenkomplex. Das Körpergewicht eines Menschen wird mit Hilfe einer Waage bestimmt. Die Zahl in Kilogramm, die sich daraus ergibt, wird im Bereich der Medizin auf Basis bestimmter Messtabellen in gesund und ungesund eingeteilt bzw. mit der Lebenserwartung in Bezug gesetzt. Werte- und Gesellschaftswandel haben jeweils Einfluss darauf, unter welcher Perspektive der individuelle Körper bzw. auch sein Gewicht betrachtet werden. Die jeweiligen Schönheitskriterien einer Epoche legen fest, welches Körpergewicht als schön und ideal gilt, was wiederum für die Wirtschaft von Interesse ist. Auch der Staat zeigt Interesse am Körpergewicht der Bevölkerung, da sich daraus Tendenzen für den Aufwand der Krankenkassen ablesen lassen. Das Körpergewicht ist, wie aufgezeigt wurde, keine rein individuelle Angelegenheit. Vielmehr ist es eingebettet in ein Machwerk aus vielen Faktoren, die es von außen beeinflussen, verändern und regulieren. Auf Basis dieser Beobachtungen scheint sich das Thema Körpergewicht geradezu anzubieten, um in Bezug auf die angeführten Problemstellungen behandelt zu werden.

Die vorliegende Arbeit ist nun wie folgt aufgebaut. Im ersten Kapitel werden, wie erwähnt, die Grundlagen der Systemtheorie aufgezeigt und anhand der unterschiedlichen Ansätze näher erläutert, wobei auch die Relevanz der systemtheoretischen Ansätze in der Kommunikationsforschung angesprochen wird. Die Massenmedien nehmen im Gesellschaftssystem eine zentrale Stelle ein und erbringen gegenüber den anderen Teilsystemen Poli-

tik, Kultur und Wirtschaft verschiedene Leistungen, die aufgezeigt werden. Das Kapitel endet mit einer näheren Erläuterung der Feststellung, dass sich aufgrund der Wechselbeziehung zwischen den Teilsystemen der Gesellschaft und dem Massenmediensystem ein erster Hinweis auf die Aussagenentstehung in der massenmedialen Berichterstattung ergibt.

Das zweite Kapitel ist dann zur Gänze dem Thema Aussagenentstehung gewidmet und versucht auf kommunikationswissenschaftlicher Basis die Frage zu klären, warum ein Thema zum Thema der massenmedialen Berichterstattung bzw. immer wieder aufgegriffen wird. Nach einer kurzen Operationalisierung der relevanten Begriffe Kommunikation, Massenkommunikation, (Massen)Medien und Journalismus, wird näher auf die Tatsache eingegangen, dass Massenmedien nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern lediglich eine Konstruktion der Wirklichkeit bieten und somit in Bezug auf die Aussagenenstehung das Weltgeschehen nicht abbilden, sondern auswählen und interpretieren. Dabei wird allerdings nach bestimmten Kriterien vorgegangen, was auf Basis des Gatekeeper-Ansatzes, der News-Bias-Forschung und der Nachrichtenwert-Theorie erläutert wird. Die Nachrichtenauswahl kann aber auch als Mittel zum Zweck bzw. im Umfeld von Public Relations-Maßnahmen erfolgen. Letztlich wird in diesem Kapitel das Zwiebelmodell von Weischenberg herangezogen, um zu zeigen, dass die Aussagenentstehung auf unterschiedlichste Faktoren und Einflüsse zurückzuführen ist und im Rahmen eines Konstrukts gesehen werden muss.

Das dritte Kapitel widmet sich dem Themenkomplex Körpergewicht. In diesem Kapitel wird auf Basis des Werte- und Gesellschaftswandels der Wandel im Umgang mit dem Thema Körpergewicht in der Gesellschaft, im Bereich Medizin und im Bereich des Gesundheitswesens aufgezeigt. Nachdem näher auf die Wertewandelforschung und die Ansätze von Inglehart und Klages eingegangen wurde bzw. allgemeine Ergebnisse des Wertewandels herausgearbeitet wurden, wird in einem nächsten Schritt auf die Veränderungen der Gesellschaft seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges eingegangen. Die Theorie der Erlebnisgesellschaft und der Ansatz der Wohlfühlgesellschaft mit Bezug auf die Wellness-Lebensphilosophie werden näher erläutert. Da das vielzitierte Schönheits- und Schlankheitsideal in aller Munde ist, wird zunächst auf den Begriff der Schönheit eingegangen und mit dem Körpergewicht in Bezug gesetzt. In diesem Kapitel stehen die Schönheitsideale der vergangenen Jahrzehnte im Mittelpunkt, die jeweils an ein gewisses Körpergewicht gebunden waren. Der nächste Teil dieses Kapitels geht auf das Körperge-

wicht als medizinische Größe ein. Neben einem historischen Abschnitt, wird näher auf die heute relevanten Methoden der Bestimmung des Körpergewichts, sowie auf Faktoren und Arten der Gewichtsregulation und Gewichtskontrolle eingegangen, wobei bei letzterem Punkt auch Essstörungen tangiert werden. Im letzten Teil dieses Kapitels wird die Bedeutung des Körpergewichts in Bezug auf das österreichische Gesundheitswesen beleuchtet, indem der Begriff Gesundheit näher erläutert, die Bedeutung der Volksgesundheit herausgearbeitet und auf das Gesundheitswesen und die Gesundheitpolitik im Allgemeinen und in Bezug auf Österreich eingegangen wird. Im Speziellen werden die Punkte Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung im historischen Verlauf jeweils mit Beispielen von Kampagnen, die das Körpergewicht betrafen, behandelt.

Im vierten Kapitel steht die Tageszeitung Kurier, die Gegenstand der Untersuchung ist, im Mittelpunkt. Nachdem die Kennzeichen der Printmedienlandschaft in Österreich allgemein und der Platz der Tageszeitung Kurier in derselbigen aufgezeigt wurden, wird die Geschichte des Blattes bzw. der Wandel der inhaltlichen Ausrichtung behandelt.

Das fünfte Kapitel widmet sich der Untersuchung und der Klärung folgender Frage: Welche Aspekte des Themas „Körpergewicht“ wurden in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis zum Jahr 2000 aufgegriffen?

In einem letzten Schritt werden die Ergebisse der vorliegenden Arbeit zusammengefasst, was letztlich zur Klärung der Forschungsfrage führt.

1. Systemtheorie

Dieses Kapitel soll erste Hinweise auf die Hintergründe und Faktoren der Aussagenentstehung in der massenmedialen Berichterstattung geben. Die Systemtheorie bietet sich dafür an, den gesellschaftlichen Ort der Massenmedien[1] näher zu definieren, also festzulegen, wo die Massenmedien in der Gesamtgesellschaft anzusiedeln sind, welche Funktionen sie erfüllen, welche Leistungen sie erbringen und wer daraus einen Nutzen ziehen kann bzw. welchen Nutzen die Massenmedien selbst daraus ziehen. In einem ersten Schritt soll näher auf die Systemtheorie eingegangen werden, sowie verschiedenen Ansätze beleuchtet und die Relevanz dieser Theorie für die Kommunikationsforschung angesprochen werden. In einem zweiten Schritt sollen dann das Massenmediensystem und seine Funktionen und Leistungen näher beleuchtet werden.

1.1. Grundlagen der Systemtheorie

Unter der Bezeichnung „Systemtheorie" wird eine Vielzahl unterschiedlicher universeller[2] Ansätze zusammengefasst. Gemeinsames Ziel ist es, mit einem umfassenden wissenschaftstheoretischen Rahmen in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen gleichartige hochabstrakte Konzepte, generalisierte Begriffe, Hypothesen und Annahmen zu entwickeln, die für alle gesellschaftlichen Teilsysteme und somit für die Gesamtgesellschaft Gültigkeit haben. Nach JARREN/DONGES sind *„Systemtheorien […] theoretische Modelle, die helfen, allgemeine Aussagen auf der Makroeben zu treffen."*[3] Alle diese Modelle gehen davon aus, dass die Wirklichkeit nicht anhand eines Ursache-Wirkung-Denkschemas analysiert werden kann.[4] Im Bereich der sozialen Systemtheorie ist das Denken in sozialen Systemen das Grundkonzept. Der jeweilige Erkenntniszweck ist ausschlaggebend dafür, welches soziale Phänomen als „System" erfasst wird.[5]

Unter dem Begriff „System" wird hier in weiterer Folge Nachstehendes bezeichnet:

> *„Als System wird eine Menge von untereinander abhängigen Elementen und Beziehungen verstanden. Dabei handelt es sich um eine theoretische Kostruktion.*

[1] vgl. SAXER, Ulrich (2002[3]), S. 1.
[2] vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 7.
[3] JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 41.
[4] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 379.
[5] vgl. SAXER, Ulrich (2007[4]), S. 85.

> *Etwas als ein „System“ aufzufassen, bedeutet, sich einem gewählten Gegenstand mit bestimmten Begriffen und unter einem bestimmten Aspekt zu nähern, um so bestimmte Elemente einer derartigen Einheit, bezogen auf Beziehungen zu Umwelten, zu betrachten. Ein System wird dann als autonom angesehen, wenn es sein Verhalten selbst bestimmen kann. Dazu muss es über Kapazitäten zur Selbststeuerung durch eigene Entscheidungen gegenüber der Umwelt verfügen.“*[6]

Innerhalb der Sozialwissenschaften lassen sich nach JARREN/DONGES die vorhandenen systemtheoretischen Ansätze in vier unterschiedliche Gruppen einteilen[7]:

- strukturell-funktionale Ansätze
- funktional-strukturelle Ansätze
- autopoietische Ansätze
- Ansätze der Interpenetration

1.1.1. Der strukturell-funktionale Ansatz

Dieser erste systemtheoretische Ansatz geht auf den soziologischen Theoretiker Talcott Parson zurück. In strukturell-funktionalen Systemen stehen die Elemente in einer relativ stabilen Beziehungsstruktur zueinander. Die Umwelt, von der sich das System abgrenzt, besteht wieder aus Systemen. Die Elemente dieser sozialen Systeme sind nicht etwa Personen, sondern deren Handlungen in Form von „Interaktionen als Rollenpartner“[8]. In diesem Sinne sind soziale Systeme als Handlungszusammenhänge zu begreifen. Die einzelnen Individuen in den Systemen können handeln – das Gesamtsystem jedoch nicht. Aus dem Handeln der Individuen bilden sich innerhalb des sozialen Systems Strukturen heraus. **Strukturen** sind somit die innere Ordnung des Systems, in deren Rahmen sich bestimmte Handlungsprozesse vollziehen können. Die sozialen Systeme können Funktionen erfüllen. **Funktionen** sind spezifische Leistungen bzw. Wirkungen des Systems. Jedes gesellschaftliche Teilsystem erbringt für das Gesamtsystem eine bestimmte Leistung, die manifeste (beabsichtigte), latente (unbeabsichtigte), funktionale (erwünschte) oder dysfunktionale (unerwüschte) Wirkungen haben. Das Grundanliegen des strukturell-funktionalen Ansatzes ist die **Bestandserhaltung** sozialer Systeme unter dem Aspekt, dass soziale Systeme gegenüber ihrer Umwelt offen sind und dadurch fortwährend inneren oder äußeren Störungen ausgeliefert sind. Die zentrale Fragestellung lautet, welche Erfordernisse erfüllt sein müssen, damit trotz dieser Störungen das soziale System im Gleichgewicht bleiben kann. Der strukturell-funktionale Ansatz geht bei der Klärung dieser

---

[6] JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 42.
[7] vgl. ebenda.
[8] ebenda.

Frage von der bestehenden Struktur aus und fragt dann nach den Funktionen, die zu erbringen sind. Parson hat hierfür das AGIL-Schema (Adaption, Goal-Attainment, Integration, Latent pattern-maintenance) entwickelt, das Grundfunktionen vorgibt, die jedes soziale System zur Bestandserhaltung erfüllen muss. Jede dieser Funktionen wird in einem komplexen Sozialsystem einem bestimmten Subsystem zugeschrieben.[9]

Wie RÜHL es formuliert, neigt dieser Ansatz dazu, *„sich mehr an statischen Beziehungen zu orientieren"*[10]. Einerseits bietet dieser Ansatz keine Erklärung dafür, wie es zur Herausbildung sozialer Systeme kommt – die Existenz derselben und ihre Strukturen werden einfach als Ausgangspunkt angenommen. Andererseits wird, da das System Ausgangspunkt ist, die Dynamik in der Umwelt des Systems nicht beachtet und somit der Tatsache, dass Funktionserwartungen, die von der Umwelt an ein System herangetragen werden, sich ändern, nicht Rechnung getragen.[11]

1.1.2. Der funktional-strukturelle Ansatz

Der funktional-strukturelle Ansatz wurde von dem deutschen Soziologen Niklas Luhmann entwickelt. Dieser Ansatz distanziert sich von der Vorstellung, dass Systeme und Strukturen bestimmte Funktionen erfüllen, und stellt die Funktionen an den Ausgangspunkt der Argumentation. **Funktionen** werden als eine Reihe von möglichen Lösungen für bestimmte Probleme verstanden, die untereinander austauschbar sind und jeweils unterschiedlich sein können. Das bedeutet, dass sich soziale Systeme durch funktional-äquivalente Leistungen erhalten können und nicht – wie beim strukturell-funktionalen Ansatz postuliert – nur durch eine ganz bestimmte Leistung. Um Bestehen zu können, muss ein System bestimmte Probleme lösen und zwar auf unterschiedliche Art und Weise.[12] Eine definitorische Unterscheidung wird hierbei bei den Begriffen Funktion und Leistung getroffen. Während Funktion das Verhältnis eines sozialen Teilsystems zur Gesamtgesellschaft kennzeichnet, bezeichnet Leistung seine Beziehung zu anderen sozialen Teilsystemen.[13]

Um ein Problem lösen zu können, werden gemäß des funktional-strukturellen Ansatzes Strukturen ausgebildet. Das Problem ist jeweils in der Beziehung des Systems zu seiner

---

[9] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 42 – S. 44.
[10] RÜHL, Manfred (1969), S. 189.
[11] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 44; vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 460.
[12] vgl. RÜHL, Manfred (1969), S. 192ff.
[13] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 44f.

Umwelt zu orten bzw. in der **Differenz von System und Umwelt**.[14] Alles was außerhalb des Systems liegt und das enthält, das nicht zum System gehört, ist die Umwelt. Das System schließt die eigenen Elemente ein und damit die Umwelt aus. Es gibt demnach keine Umwelt an sich, sondern Umwelt für oder in Bezug auf ein System. System und Umwelt gehören notwendig zueinander und bedingen einander.[15] Die Erhaltung der Grenzen zwischen System und Umwelt ist für das Fortbestehen des Systems und somit die Systemerhaltung ausschlaggebend.

Bevor ein System entsteht, herrscht Chaos – ein Zustand, indem alles möglich und alles gleich wahrscheinlich ist. Die Zahl der möglichen Verbindungen der Elemente ist unendlich. Dieser Urzustand ist sehr komplex. Wenn aus diesem Chaos ein System entsteht, ist dieses dann weniger komplex, da die Elemente innerhalb des Systems auf eine bestimmte Art und Weise geordnet sind. Die systemrelative Umwelt ist demnach immer komplexer als das System, wobei sie nicht so komplex ist wie das Chaos, der Urzustand.[16] Daraus ergibt sich nach JARREN/DONGES das Kernproblem einer Systemerhaltung: Das weniger komplexe System ist nicht in der Lage die hochkomplexe Umwelt zu beobachten oder sämtliche Bedürfnisse der Umwelt zu verarbeiten. Das soziale System kann jeweils nur bestimmte Aspekte der Umwelt beobachten und verarbeiten. Das System muss selektieren. Dieser Selektionszwang ist mit der Gefahr verbunden, dass bestimmte, für den Erhalt des Systems wichtige Teile der Umwelt ausgeblendet werden.[17]

Komplexität stellt ein Problem dar, dass durch Systembildung gelöst wird – auf diese Art und Weise kommt es zur **Reduktion von Komplexität**.[18] Durch die Ausbildung von Strukturen, die die Systemgrenzen stabil halten, reduzieren Systeme die Komplexität ihrer Umwelt und sichern somit zugleich ihren eigenen Bestand.

Strukturen sind aus funktional-struktureller Sicht *„generalisierte Verhaltenserwartungen“*[19]. Wie RÜHL erklärt, erwarten *„Handelnde im System […] bestimmte Ereignisse in der Umwelt, sie erwarten darüber hinaus ihre eigene Reaktion auf diese Handlungen sowie die Umweltreaktionen auf diese Reaktionen usf.“*[20] Zwischen System und Umwelt ent-

[14] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 45.
[15] vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 13.
[16] vgl. ebenda, S. 14 – S. 17.
[17] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 45.
[18] vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 18ff.
[19] RÜHL, Manfred (1969), S. 196.
[20] ebenda.

steht ein Handlungszusammenspiel, das sich in Typen vorausdenken lässt, an denen sich faktisches Handeln jeweils orientieren kann. Es entstehen Erwartungsstrukturen, die der Umwelt gegenüber unabhängig von jeder einzelnen Situation konstant gehalten werden können und dazu beitragen, gesellschaftliche Komplexität zu reduzieren.[21] Der funktional-strukturelle Ansatz versteht Handlungen oder Kommunikation als funktional, soweit sie zur Anpassung eines Systems an seine Umwelt und zur Komplexitätsreduktion beitragen. Dabei können Funktionen von differierenden Strukturen erbracht werden. Strukturen sind nämlich nicht statisch, sondern können umstrukturiert werden, um ein Problem besser lösen zu können.[22]

Je differenzierter die Umwelt von sozialen Systemen wird, desto höher wird der Grad der **funktionalen Differenzierung** des Systems selbst. Das bedeutet, dass es verschiedene Handlungsmöglichkeiten hat, die jeweils von ungleichartigen und gleichrangigen funktionalen Teilsystemen ausgeführt werden.[23] Teilsysteme sind aufeinander und auf das Gesamtsystem angewiesen.[24]

1.1.3. Der autopoietische Ansatz

Der autopoietische Ansatz oder auch Ansatz selbstreferenzieller Systeme geht ebenfalls auf Luhmanns Schaffen zurück – allerdings in späteren Jahren. Die grundlegende Argumentationskette des funktional-strukturellen Ansatzes wird beibehalten und durch Radikalisierung gewisser Annahmen erweitert. Die beiden grundlegenden Veränderungen fassen JARREN/DONGES zusammen: Erstens setzen sich soziale Systeme nun nicht mehr aus Handlungen, sondern aus **Kommunikation** zusammen. Zweitens wird das Problem der System-Umwelt-Differenz radikalisiert, indem postuliert wird, dass soziale Systeme **selbstreferentiell geschlossene Systeme** sind, die nur vermittelt über **strukturelle Kopplungen** Austauschbeziehungen pflegen.[25]

Unter dem Begriff **selbstreferentielle Systeme** sind soziale Systeme zu begreifen, *„die eine Beschreibung ihrer Selbst erzeugen können und sich in allen ihren Operationen an dieser Beschreibung orientieren.“*[26] Selbstreferenz meint in diesem Zusammenhang so viel wie Selbstbeobachtung; die unterscheidende Operation der Beobachtung, wird auf

[21] vgl. RÜHL, Manfred (1969), S. 196f.
[22] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 46.
[23] vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 27f.
[24] vgl. RÜHL, Manfred (1969), S. 199f.
[25] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 48.
[26] ebenda.

das System selbst angewandt. Selbstreferenzielle Systeme sind einerseits geschlossen, da ihre Zustände nur durch ihre eigenen Strukturen bestimmt sind und somit die Systeme nur aufgrund ihrer eigenen Organisation operieren, andererseits sind sie offen, da sie Kommunikation aus ihrer Umwelt aufnehmen und verarbeiten können.[27]

Soziale Systeme bestehen aus Elementen in bestimmten Relationen, welche bestimmte Operationen ermöglichen. Wenn nun die Operationen eines Systems allein darin bestehen, die Elemente, woraus es besteht, mit Hilfe systemeigener Elemente selbst zu reproduzieren, dann wird von **Autopoiesis** gesprochen. Der Begriff Autopoiesis stammt ursprünglich aus der Biologie.[28]

Mit den Begriffen **Leitdifferenz** und **binärer Code** wird geklärt, welche Elemente zu einem System gehören und welche nicht. Der binäre Code stellt eine Leitdifferenz dar. Er ist eine Unterscheidung, mit der ein System seine eigenen Aktivitäten beobachten kann. Der binäre Code hält zwei entgegengesetzte Wertungen offen. Einen positiven Wert, mit dem das System etwas anfangen kann und einen negativen Wert, der als Reflexionswert fungiert (Luhmann setzt für das System Massenmedien den binären Code Information/Nicht Information fest). Der binäre Code dient zur Bestimmung, welche Operationen zum sozialen System gehören und welche in dessen Umwelt stattfinden. Erst auf diese Weise ist es dem System möglich, sich selbst zu beobachten und so zwischen System und Umwelt zu differenzieren, Komplexität zu reduzieren und den Bestand des Systems zu gewährleisten. Jedes soziale Teilsystem nimmt seine Umwelt nur auf Basis seines spezifischen binären Codes wahr und verliert damit den neutralen Blick auf die Gesamtgesellschaft. Jedes System verfügt über **Programme**, die dabei helfen, die eigenen Operationen gemäß dem binären Code zu strukturieren.[29]

Somit lässt sich vorerst nach dem Ansatz der Autopoiesis festhalten:

> *„Soziale Systeme steuern sich weitgehend selbst und können von außen nicht gesteuert werden. Ihre Operationen folgen immer der eigenen Leitdifferenz und den eigenen Programmen und nicht denen anderer Systeme.“*[30]

Die Gesamtgesellschaft besteht somit aus autonomen Funktionssystemen, die aber kei-

---

[27] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 49.; vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 38 und 58f.
[28] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 49.; vgl. KRIEGER, David J. (1996), S. 36f.
[29] vgl. DIECKMANN, Johann (2006), S. 41ff.; vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 49f.
[30] JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 50.

neswegs ohne Zusammenhalt dastehen. Die Funktionssysteme sind untereinander durch eine **strukturelle Kopplung** verbunden. Die strukturell gekoppelten Teilsysteme stehen im Austausch zueinander, bleiben aber erkennbar eigenständig und können sich demnach auch nicht gegenseitig steuern.[31]

1.1.4. Der Ansatz der Interpenetration

Dieser Ansatz entstand aus der Kritik am Ansatz der Autopoiesis heraus. Der Vertreter dieses Ansatzes ist der deutsche Soziologe Richard Münch, der zusammengefasst die empirische Unüberprüfbarkeit des autopoietischen Ansatzes bemängelt. Der Begriff der **Interpenetration** meint bei diesem Ansatz, der sich mehr an Parson und weniger an Luhmann orientiert, dass sich die einzelnen Teilsysteme der Gesellschaft einander immer mehr durchdringen. Systeme werden hier als wechselseitig offen und interdependent zueinander konzipiert. Es wird postuliert, dass zwischen den gesellschaftlichen Funktionssystemen keine Trennung besteht, sondern ein geregelter Austausch spezifischer Leistungen. Die Teilsysteme weisen keine klar definierten Grenzen auf. Gemäß dieses Ansatzes ermöglicht erst Interpenetration gesellschaftliche Differenzierung.[32]

1.1.5. Relevanz der systemtheoretischen Ansätze in der Kommunikationsforschung

Die Systemtheorie ist im Bereich der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft nicht unumstritten. Einerseits wird – in Bezug auf Luhmanns Ansätze – der Systemtheorie vorgeworfen, dass sie empirisch nicht überprüfbar ist, während sie beansprucht, alles erklären zu können, und die verwendeten Begrifflichkeiten keinen Bezug zur Realität haben.[33] Andererseits hat der systemtheoretische Ansatz *„in den vergangenen Jahren in diversen Feldern der Kommunikations- und Medienwissenschaft sein heuristisches Potential entfaltet“*[34] und es wird angenommen, dass er sich künftig noch stärker durchsetzen wird.[35] Ein Beleg für zweitere Feststellung ist, dass sich vor allem in der Journalismusforschung die systemtheoretischen Ansätze Luhmannscher Prägung als dominantes Strukturierungsmodell durchgesetzt haben.[36] MERTEN fasst die Vorzüge, welche die Systemtheorie nach seiner Auffassung für die Kommunikationswissenschaft hat, wie folgt zusammen:

> *„Eine systemische Grundlage der Kommunikationswissenschaft ist also nicht nur*

---

[31] vgl. JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006[2]), S. 50.
[32] vgl. ebenda, S. 52f.
[33] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 82ff.
[34] SCHOLL, Armin/WEISCHENBERG, Siegfried (1998), S. 15.
[35] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 464.
[36] Hierzu vgl. SCHOLL, Armin/WEISCHBERG, Siegfried (1998).

> *wegen der akausalen Strukturaffinität zwischen System und Kommunikation möglich und sinnvoll, sondern insbesondere auch für die Frage, was Kommunikation in welchen Kontexten (für welche Umwelten oder Gesamtzusammenhänge) an Leistung (Funktionen) erbringt resp. bewirkt.“* [37]

1.2. Der gesellschaftliche Ort der Massenmedien

Das von SAXER erstellte systemtheoretisch inspirierte idealtypische Schema von Medieninstiutionalisierung in Demokratien, soll hier aufgegriffen werden, um den Ort der Massenkommunikation in der modernen Gesellschaft zu definieren.

Die moderne Gesellschaft lässt sich auf Basis des systemtheoretischen Konzepts als ein soziales System und somit als ein umfassender Handlungszusammenhang begreifen, der auf Basis bestimmter Bedürfnisse und ihrer Befriedigung zusammengesetzt ist. Spezialisierte Teilsysteme sorgen aufgrund ihrer Struktur für die entsprechende Befriedigung bestimmter Bedürfnisse. Die zentralen Teilsysteme und Bedürfnisse der Gesamtgesellschaft sind:

- **Politik** – mit dem dazughörigen Bedürfnis **Macht**: das politische System bringt allgemeinverbindliche Entscheidungen hervor, die dem Einzelnen als Richtlinien dienen.
- **Kultur** – mit dem dazugehörigen Bedürfnis **Sinn**: das System Kultur vermittelt Werte und Einstellungen, die dem Einzelnen zur Orientierung dienen.
- **Wirtschaft** – mit dem dazugehörigen Bedürfnis **Sachgüter und Dienstleistungen**: das System Wirtschaft versorgt den Einzelnen mit Dienstleistungen und Waren.

Aber in welchem Verhältnis steht nun das Mediensystem zu den genannten Teilsystemen? Das Bedürfnis, welches das **Massenmediensystem** befriedigt, ist die **Publizität**, was so viel meint, wie die Herstellung von Öffentlichkeit für Personen und Sachverhalte und die Bekanntmachung derselben. Um das jeweilige gesellschaftliche Grundbedürfnis befriedigen und somit ihre Funktion ausüben zu können, benötigen die einzelnen zentralen gesellschaftlichen Teilsysteme Politik, Kultur und Wirtschaft die Publizität. Die Massenmedien erbringen demnach bestimmte Leistungen an die jeweiligen Teilsysteme, um die jeweiligen Bedürfnisse zu stillen und das Funktionieren des Gesamtsystems zu garan-

[37] MERTEN, Klaus (1993), S. 195.

tieren. Im wissenschaftlichen Diskurs wird hierbei von den **Funktionen der Massenmedien** gesprochen, die diese für das jeweilige Teilsystem ausüben.[38]
SCHOLL/WEISCHENBERG weisen darauf hin, dass die Erfüllung dieses Aufgabenkatalogs abhängig ist von konkreten ökonomischen, organisatorischen, technischen und anderen Bedingungen, die bei dieser Aufzählung mitgedacht werden müssen.[39]

1.3. Die Funktionen der Massenmedien

1.3.1. Die politischen Funktionen

Die politischen Funktionen sind all jene Leistungen der Massenmedien, die diese im Hinblick auf das Teilsystem Politik (Demokratie) erbringen:

- **Herstellung von Öffentlichkeit** – Durch die Massenmedien werden Standpunkte, Forderungen und Ziele der Politik überhaupt erst einer breiten Allgemeinheit bekannt und dadurch öffentlich zugänglich gemacht.
- **Artikulationsfunktion** – Die Massenmedien dienen den demokratischen Parteien, Verbänden und Interessensgruppen als Sprachrohr. Der Journalist dient als Übersetzer bzw. Vermittler.
- **Politische Sozialisationsfunktion** – Die Massenmedien helfen die Unübersichtlichkeit des politischen Systems in der modernen Gesellschaft zu beseitigen, indem sie die politischen Rollen (Wähler, Demonstrant, Parteimitglied u.ä.) wieder transparent machen und so die Möglichkeit der aktiven Teilnahme am politischen Geschehen bieten.
- **Politische Bildungsfunktion** – Die am politischen Geschehen beteiligten Staatsbürger, werden u.a. von den Medien herangebildet. Ziel ist die Erziehung zur selbständigen Meinungsbildung.
- **Kritik- und Kontrollfunktion** – In einer Demokratie darf und soll von den Mitgliedern der Gesellschaft Kritik an politischen Machtträgern geübt werden. Die Massenmedien sind das Sprachrohr dieser Kritik bzw. übernehmen dadurch in gewissem Maß auch Kontrolle über die kritisierten Zustände oder Vorgänge.[40]

---

[38] vgl. SAXER, Ulrich (2002[3]), S. 1 – S. 14.
[39] vgl. SCHOLL, Armin/WEISCHBERG, Siegfried (1998), S. 29.
[40] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 390 – S. 397; vgl. RONNEBERGER, Franz (2002[3]), S. 63 – S. 65.

1.3.2. Die sozialen Funktionen

Die sozialen Funktionen sind all jene Leistungen der Massenmedien, die diese im Hinblick auf das Teilsystem Kultur erbringen:

- **Sozialisationsfunktion** – Die Massenmedien vermitteln Leitbilder, Werte und Normen des Denkens und des Handels sowie Denkformen und Verhaltensweisen (auch widersprüchlicher Art), die das Leben in komplex organisierten Gesellschaftssystemen überhaupt erst ermöglichen und zugleich der Erhaltung und Weiterentwicklung der modernen Gesellschaft dienen.
- **Soziale Orientierung** – Die Massenmedien helfen beim zeit- und raumgerechten Zurechtfinden in einer immer unüberschaubarer werdenden Umwelt durch die tägliche Bereitstellung einer Fülle von Details.
- **Rekreationsfunktion/Gratifikationsfunktion/Eskapismusfunktion** – Die Massenmedien bieten Zerstreuung, Unterhaltung und Ablenkung vom bis hin zur Flucht aus dem Alltagsleben.
- **Integrationsfunktion** – Die Massenmedien bewirken, dass der Einzelne die Gesamtgesellschaft als Ganzes wahrnimmt und sich als integrierter Teil davon sieht. Zudem stellen sie Stoff für Gespräche bereit und ermöglichen so dem Einzelnen mitreden zu können.[41]

1.3.3. Die ökonomischen Funktionen

Die ökonomischen Funktionen sind all jene Leistungen der Massenmedien, die diese im Hinblick auf das Teilsystem Wirtschaft (Kapitalismus) erbringen:

- **Zirkulationsfunktion** - Die Massenmedien fungieren als Motor und halten den kapitalistischen Wirtschaftskreislauf am Laufen, indem sie einerseits als Werbeträger für konkrete Interessen des Einzelkapitals auftreten und andererseits im Rahmen der übrigen Medieninhalte die kapitalistischen Produktions- und Machtverhältnisse ideologisch festigen.[42]

1.3.4. Die Informationsfunktion

Die Informationsfunktion ist eine Leistung der Massenmedien, die diese im Hinblick auf alle drei Teilsysteme erbringt. Als „Information“ wird mit BURKART eine Mitteilung verstanden, *„die den jeweiligen Kenntnisstand, das subjektive Wissen des Empfängers er-*

[41] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 383 – S. 390.; vgl. RONNEBERGER, Franz (2002[3]), S. 61 – S. 63.; vgl. MALETZKE, Gerhard (2002[3]), S. 69 – S. 76.
[42] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 397 – S. 402.

weitert, indem sie dessen Unkenntnis bzw. sein subjektives Nichtwissen verringert oder beseitigt."[43] Ob eine Mitteilung zugleich auch eine Information ist, hängt somit vom Wissensstand des jeweiligen Empfängers ab.

Durch die Massenmedien vermittelte Informationen sind immer sogenannte Sekundärerfahrungen. Während Primärerfahrung auf Basis eigener Erlebnisse im direkten Umgang mit den Dingen gemacht werden, werden Sekundärerfahrungen durch Kommunikation über die Dinge, ohne selbst damit in Kontakt getreten zu sein, gewonnen. In hochdifferenzierten Gesellschaften können viele Ereignisse nur mehr über Massenmedien erfahren werden, was dazu führt, dass die Medienrezipienten den Sekundärerfahrungen mehr Authentizität zusprechen, als den primären Erfahrungen, die oftmals als zufällig und subjektiv betrachtet werden.[44] Die Massenmedien verhelfen somit

> *„zur Kenntnis von Geschehnissen außerhalb des direkt zugänglichen persönlichen Erlebnisfeldes und bringen einem damit Ereignisse und Tatbestände näher, die man in der Mehrzahl selbst nicht erfahren hat und von deren Existenz man daher in der Regel auch nichts weiß."*[45]

1.4. Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurde aufgezeigt, dass, auf Basis der Systemtheorie, das Massenkommunikationssystem von seiner Funktion und seinen Leistungen her, sowohl der Politik, wie auch der Kultur und Wirtschaft dient. Umgekehrt sind die Massenmedien ihrerseits auch wieder vom politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Teilsystem für ihren Bestand und ihr Funktionieren abhängig: Das politische System kann Zensuren verhängen. Ohne Inputs aus dem System Kultur mangelt es den Massenmedien an brauchbaren Inhalten. Das Wirtschaftssystem bietet die wirtschaftlichen Ressourcen, um den Bestand der Massenmedien überhaupt zu ermöglichen.

Nach SAXER kann das *„Verhältnis zwischen den publizistischen Medien und diesen wichtigen gesellschaftlichen Teilsystemen […] mithin als eines des gegenseitigen Problemschaffens und –lösens interpretiert werden."*[46] Aus systemtheoretischer Perspektive be-

---

[43] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 402.
[44] vgl. ebenda, S. 404.
[45] ebenda, S. 406.
[46] SAXER, Ulrich (2002[3]), S. 3

trachtet, konnte somit deutlich gemacht werden, dass eine Interdependenz zwischen dem Massenmediensystem und den anderen Teilsystemen der Gesellschaft besteht. Somit wird deutlich, dass die *„Medien […] zwar Mitgestalter der Gesellschaft, aber ebenso auch deren Ausdruck“*[47] sind. Das Massenkommunikationssystem ist somit ein wichtiger und essentieller Bestandteil der modernen Gesellschaft.

Diese systemtheoretische Analyse kann bereits als erster Schritt zur Klärung der Frage nach der Aussagenentstehung in der massenmedialen Berichterstattung gesehen werden. Sehr vereinfacht ausgedrückt, stellen die gesellschaftlichen Teilsysteme Themen zur Verfügung und die Massenmedien greifen diese auf. Indem sie Themen aufgreifen, erfüllen die Massenmedien ihre Leistungen dem jeweiligen Teilsystem gegenüber bzw. ziehen daraus selbst Nutzen. Gerade beim Thema Körpergewicht ist es so, dass das Thema nicht nur auf Basis des Interesses der Individuen am Körpergewicht aufgegriffen wird, sondern, dass auch das Teilsystem Politik (im speziellen Fall die Gesundheitspolitik), was später noch ausführlich dargestellt werden wird, und vor allem auch das Wirtschaftssystem sein Interesse am Aufgreifen dieses Themas bekunden. Indem die Massenmedien das Thema Körpergewicht aufgreifen, erfüllen sie demnach erstens ihre Funktionen bzw. Leistungen den Teilsystemen gegenüber, schlagen selbst aber auch wieder Profit daraus, da sich mit dem Thema, aufgrund des großen Interesses aus den verschiedenen Teilsystemen, Umsatz erzielen lässt. Die Rolle der Medien in Bezug auf das Thema „Körpergewicht“ ist somit ambivalent und schwankt zwischen Information bieten und selbst wirtschaftlichen Gewinn daraus ziehen.

[47] SAXER, Ulrich (2002[3]), S. 4.

2. Aussagenentstehung in den Massenmedien

Warum wird ein Thema zum Thema der massenmedialen Berichterstattung und hält sich dort über Jahre hinweg? Diese Frage war, wie in der Einleitung erwähnt, Ausgangsbasis für die vorliegende Arbeit. In diesem Kapitel wird versucht, diese Frage auf kommunikationswissenschaftlicher Basis zu klären. In einem ersten Schritt sollen die relevanten Begriffe Kommunikation, Massenkommunikation, (Massen)Medien und Journalismus definiert werden. Weiters soll auf die Frage eingegangen werden, ob die Medien objektiv die Wirklichkeit abbilden oder aber nur eine Konstruktion der Wirklichkeit bieten. Im nächsten Schritt wird näher auf die unterschiedlichen Theorien und Ansätze zur Nachrichtenauswahl bzw. Aussagenentstehung eingegangen, wobei nicht vergessen werden soll, dass die massenmediale Berichterstattung auch oft Mittel zum Zweck ist bzw. für den Bereich Public Relations (PR) von Interesse ist. Letztlich wird in diesem Kapitel das Zwiebelmodell von Weischenberg herangezogen, das die Aussagenentstehung in einem Konstrukt aus verschiedensten Einflussfaktoren begreift.

2.1. Operationalisierung der verwendeten Begriffe

2.1.1. Kommunikation

Der Begriff **Kommunikation** wird in der Literatur, wie KUNCZIK/ZIPFEL betonen, *„in einer verwirrenden Vielfalt von Definitionen verwandt, die sich z.T. auch mit anderen Termini wie z.B. `Reaktion´, `Interaktion´ oder `Verhalten´ überschneiden."*[48] Der Begriff leitet sich vom lateinischen „communicatio" ab, das wiederum auf ein griechisches Wort zurückzuführen ist, das für Mitteilung, Verkehr, Verbindung oder Übertragung stand.[49]

Dass Kommunikation für das menschliche Leben unabdingbar ist, steht außer Frage. Selbst im systemtheoretischen Ansatz wird Kommunikation, wie bereits ausgeführt, als notwendige Voraussetzung für jegliche Gesellschaft und als der soziale Basisprozess schlechthin betrachtet. Die Bildung und der Erhalt sozialer Systeme hängen davon ab, dass die teilnehmenden Personen miteinander durch Kommunikation verbunden sind, da jedes gemeinsame Handeln von Individuen auf geteilten, durch Kommunikation übermit-

[48] KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 26.
[49] vgl. REITAN, Claus (2004[5]), S. 16f.

telten Bedeutungen basiert.[50]

BURKART geht bei seiner Annäherung an eine Definition des Begriffs Kommunikation für die Kommunikationswissenschaft davon aus, dass es sich dabei um ein soziales Phänomen handelt, bei dem Bedeutungsinhalte vermittelt werden.
Das Grundgerüst jedes ablaufenden Kommunikationsprozesses basiert auf folgenden vier Faktoren:

- **jemanden, der etwas mitteilen will** (Kommunikator)
- **die Aussage/Botschaft selbst** (also die Bedeutungsinhalte)
- **ein Medium** (eine Vermittlungsinstanz, mit deren Hilfe der mitzuteilende Inhalt übertragbar wird u.a. Sprache, Zeitungen, Fernsehen, E-Mails)
- **jemanden, an den die Botschaft gerichtet ist** (Rezipient)[51]

Diese Beschreibung von kommunikativer Handlung ist allerdings noch kein Garant dafür, dass Kommunikation tatsächlich stattfindet. BURKART führt weiter aus:

> *„Menschliche Kommunikation liegt daher erst dann vor, wenn (mindestens zwei) Individuen ihre kommunikativen Handlungen (= Bedeutungsinhalte miteinander teilen wollen) verwirklichen können und damit das konstante Ziel (= Verständigung) jeder kommunikativen Aktivität erreichen“*[52]

Die beiden wie hier beschrieben kommunikativ handelnden Individuen werden als Kommunikator und Rezipient bezeichnet. Der **Kommunikator**, der auch als Quelle, Sender, Produzent oder Adressant bezeichnet wird, produziert die Mitteilungen, adressiert sie an jemanden und möchte etwas mitteilen. Der **Rezipient**, der auch als Empfänger, Konsument oder Adressat bezeichnet wird, empfängt oder kosumiert die ausgesendete Mitteilung und will sie verstehen. Beide haben die Intention mit jemandem oder auch mehreren anderen Kommunikationspartnern Bedeutungen teilen zu wollen. Zu diesem Zweck gebrauchen sie Zeichen als Symbole für bestimmte Bedeutungen. Dadurch sind sie dann imstande, wechselseitig vorhandene Bedeutungen im Bewusstsein zu aktualisieren.
Wenn Kommunikator und Rezipient miteinander kommunizieren, dann treten sie demnach symbolisch vermittelt zueinander in Beziehung.[53]

---

[50] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 27.
[51] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 20 und S. 63.
[52] ebenda, S. 32.
[53] vgl. ebenda, S. 56 und S. 64.

Zusammenfassend bedeutet dies also: Menschliche Kommunikation ist eine symbolisch vermittelte Interaktion zwischen Kommunikator („teilt mit“) und Rezipient („konsumiert“) unter zur Hilfenahme eines Mediums und der Erreichung des Ziels der Verständigung.

2.1.2. Massenkommunikation

Der Terminus Massenkommunikation scheint am Beginn des 21. Jahrhundert veraltet zu sein, da im wissenschaftlichen Diskurs bereits von „Zielgruppenkommunikation“ die Rede ist. Da dieser Begriff jedoch nach wie vor auch in der Komunikationswissenschaft sehr gebräuchlich ist, wird er in der vorliegenden Arbeit unter entsprechender Berücksichtigung der aktuellen Entwicklung dennoch verwendet.[54]

Der Begriff der „Masse“ in diesem Terminus war und ist oftmals Ansatzpunkt für Missverständnisse. Masse soll hier aber nicht im Sinne von „Vermassung“ verstanden werden, sondern weist lediglich auf den Umstand hin, dass sich die zu vermittelnden Bedeutungsinhalte nicht persönlich an ein Individuum, sondern an *„ein meist großes, anonymes Publikum“*[55] richten.

Die Massenkommunikation weist nach MALETZKE folgende Kriterien auf:

- Sie ist **indirekt** (bei räumlicher und/oder zeitlicher Distanz),
- **durch technische Verbreitungsmittel vermittelt** (technisches Medium),
- **einseitig** (ohne Umkehr der Mitteilungsrichtung),
- **öffentlich** (an ein unbegrenztes und anonymes Publikum gerichtet) und
- **an ein disperses Publikum gerichtet** (einzelne Individuen oder kleine Gruppen von Menschen werden von derselben Mitteilung überwiegend an ganz verschiedenen Orten und teilweise zu verschiedenen Zeiten erreicht).[56]

KUNCZIK/ZIPFEL weisen darauf hin, dass diese Definition sich sehr wohl zur Beschreibung der Massenkommunikation durch Presse, Radio und Fernsehen eignet, für „Neue Medien“ jedoch nicht mehr adäquat ist, da hier der Faktor einseitig aufgeweicht wird.[57]

PÜRER ergänzt die von Gerhard Maletzke aufgezählten Faktoren noch, indem er Details zum Kommunikator (Journalist, Moderator, Kommentator, Entertainer etc.) und zur Aus-

---

[54] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 166f.
[55] SCHULZ, Winfried (2009[5]), S. 171.
[56] vgl. MALETZKE, Gerhard (1963), S. 28.
[57] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 50.

sage (informierender, bildender, überredender, werbender oder unterhaltender Natur) macht.[58]

Der Prozess der Massenkommunikation ist grundsätzlich ein kommunikatives Geschehen, in dessen Rahmen Kommunikation stattfinden kann, aber nicht muss. Zum Tragen kommt hierbei die implizierte Reziprozität kommunikativen Handelns, die meint, dass erst dann Kommunikation vorliegt, wenn eine Verständigung zwischen einem Kommunikator und einem bzw. mehreren Teilen des dispersen Publikums tatsächlich zustande kommt.[59]

2.1.3. Medien

Einer der wichtigen Faktoren beim Kommunikationsprozess ist das Medium. Ein Medium ist die Vermittlungsinstanz und der eigentliche Träger der jeweiligen Mitteilung. Wie BURKART es formuliert, können Bedeutungen erst mit Hilfe des Mediums *„mit(einander)geteilt“*[60] werden. In diesem Sinne gibt es keine unvermittelte Kommunikation.

In Bezug auf die menschliche Kommunikation kann zwischen personalen und technischen Vermittlungsinstanzen im obigen Sinn unterschieden werden. PROSS hat hierfür die möglichen Medien menschlicher Kommunikation in differierende Gruppen eingeteilt.[61] Die Unterscheidung wird hinsichtlich des Vorgangs, ob und in welcher Weise technische Geräte zwischen Kommunikator und Rezipient geschalten werden, vorgenommen. BURKART hat diese Einteilung aufgrund der technischen Weiterentwicklung in Richtung „Neue Medien“ erweitert:

- **Primäre Medien** – in dieser Gruppe sind weder auf der Seite des Kommunikators noch auf der Seite des Rezipienten technische Gerätschaften notwendig – die Sinne der Menschen reichen aus für Produktion, Transport und Konsum einer Botschaft. Zu den primären Medien zählen demnach die Sprache in all ihren Facetten und alle nonverbalen Vermittlungsinstanzen, also Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers (Mimik, Gestik, Körperhaltung).
- **Sekundäre Medien** – in dieser Gruppe wird auf der Seite des Kommunikators ein technisches Gerät benötigt, jedoch nicht beim Rezipienten. Zu den sekundären Medien zählen neben Rauchzeichen und Flaggensignal auch Brief, Flugblatt, Plakat, Buch und

[58] vgl. PÜRER, Heinz (2003), S. 75.
[59] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 174.
[60] ebenda, S. 35f.
[61] PROSS, Harry (1972), S. 127ff.

Zeitung.

- **Tertiäre Medien** – in dieser Gruppe gibt es einen technischen Sender und einen technischen Empfänger. Zu den tertiären Medien zählen Telefon, diverse Funkanlagen und die elektronischen Massenmedien, wie Rundfunk, Film und Fernsehen sowie Computer, Videotechnik und andere Datenträger.
- **Quartäre Medien** – die technischen Geräte dieser Gruppe beruhen auf der Technik der Digitalisierung und setzen die Nutzung eines Computers mit Internetzugang voraus. Die Rollen von Kommunikator und Rezipient verschwimmen in dieser Gruppe, da sie durch interaktive Momente Flexibilität erfahren. Zu den quartiären oder auch digitalen bzw. Online-Medien zählen Online-Zeitungen, Homepages div. Unternehmen sowie Diskussionsforen, Chats und Newsgroups.[62]

Die jeweiligen Kommunikationsmittel verhelfen der Mitteilung nicht nur dazu überhaupt in Erscheinung zu treten, sondern bestimmen auch die jeweilige Form, in der dieser Prozess vor sich geht.

Die vorliegende Betrachtungsweise des Begriffs Medium ist eine materiell-technische und kann die kommunikationswissenschaftlichen Anforderungen nicht gänzlich befriedigen. In der Fachdiskussion herrscht weitgehend Übereinstimmung darüber, dass, wenn aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht von „Medium“ die Rede ist, mehr als bloß die Technik im Spiel sein sollte.[63] Allerdings fasst PÜRER zusammen, *„dass die Kommunikationswissenschaft de facto über keinen eindeutigen Medien-Begriff verfügt und sich trotz mancher Bemühungen schwer tut, zu einer klaren Begrifflichkeit zu finden.“*[64] Einen Definitionsversuch unter publizistikwissenschaftlicher Perspektive stellt folgende Begriffsbestimmung von SAXER[65], die von FAULSTICH erweitert wurde, dar:

> *„Ein Medium ist ein institutionalisiertes System um einen organisierten Kommunikationskanal von spezifischem Leistungsvermögen mit gesellschaftlicher Dominanz.“*[66]

Fazit dieser Definition ist, dass nicht jeder Kommunikationskanal, über den Signale gesendet werden können, ein Medium im kommunikationswissenschaftlichen Denken dar-

---

[62] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 38.
[63] vgl. ebenda, S. 41.
[64] PÜRER, Heinz (2003), S. 208.
[65] vgl. SAXER, Ulrich (2004), S. 140.
[66] FAULSTICH, Werner (2004[5]), S. 27.

stellt. Auch das Internet ist als kommunikative Infrastruktur zu verstehen, in dem sich quartiäre aber auch sekundäre Medien erstellen lassen.[67]

2.1.4. Massenmedien

Massenmedien sind jene Medien, die im Massenkommunikationsprozess als Kommunikationskanal dienen. Massenmedien oder Massenkommunikationsmittel sind jene Medien, die unter Anwendung von Techniken der Verbreitung und Vervielfältigung mit Hilfe von Schrift, Bild und/oder Ton optisch und/oder akustisch Aussagen an ein disperses Publikum vermitteln.[68]

Als Massenmedien werden nach BURKART somit Flugblatt, Plakat, Presse, Buch, Hörfunk, Schallplatte/CD/DVD, Film, Fernsehen sowie Homepages im Internet bzw. ähnliche Erscheinungsformen, die noch Weiterentwicklung erfahren müssen und erst in Zukunft als Massenmedien fungieren können, bezeichnet. Nach der vorangegangenen Differenzierung von Medien sind demnach sekundäre, tertiäre und quartiäre Medien die sogenannten Massenmedien.[69]

2.1.5. Journalismus

Der Begriff Journalismus lässt sich aufgrund der *„außerordentlichen Vielfalt des Handlungsfeldes und zum anderen aus früheren Problemen der Kommunikationswissenschaft, dieses Handlungsfeld aus angemessener sozialwissenschaftlicher Perspektive zu erfassen“*[70], nur schwer dingfest machen. Diverse Definitionsversuche im Bereich Publizistik- und Kommunikationswissenschaft reduzieren den Begriff Journalismus auf eine berufliche Tätigkeit bei und für Massenmedien, bei der aktuelle Aussagen in verschiedenen Tätigkeitsbereichen gemacht werden. Dieser personenzentrierte Journalismusbegriff schränkt, wie WEISCHENBERG meint, die Leistungen des Journalismus auf einzelne Individuen ein und verstellt die Sicht auf die sozialen, rechtlichen, technologischen, politischen und ökonomischen Bedingungen, die jeweils festlegen, was Journalismus ist und welche Folgen er hat.[71]

---

[67] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 44.
[68] vgl. DÖHN, Lothar/Klöckner, Klaus (1979), S. 142f.; vgl. MALETZKE, Gerhard (1963), S. 36.
[69] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 172.
[70] WEISCHENBERG, Siegfried (1994), S. 428.
[71] vgl. ebenda, S. 428f.

WEISCHENBERG, der sich den systemtheoretischen Ansätzen verschrieben hat, vertritt die Ansicht, dass Journalismus nicht definitorisch festgelegt werden kann, weil Normen, Strukturen, Funktionen und Rollen für dessen konkrete Existenz ausschlaggebend sind, die wiederum angepasst an Zeit und gesellschaftliche Bedingungen differieren – wie auch die Entwicklung im Bereich Online-Medien zeigt.[72] Journalismus wird unter systemtheoretischer Perspektive somit als soziales Funktionssystem verstanden - *„als komplex strukturiertes und mit gesellschaftlichen Systemen auf vielfältige Weise vernetztes soziales Gebilde.“*[73]
Die zentrale Funktion bzw. wie RÜHL es formuliert die *„Primärfunktion“* des sozialen Systems Journalismus ist *„die Herstellung und Bereitstellung von Themen zur öffentlichen Kommunikation.“*[74]

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang zu erwähnen, was angehende Journalisten zur Frage: „Und was verbinden Sie mit dem Beruf Journalismus?“ – nach HALLER geantwortet haben. Aus diesem Gesprächen ging hervor, dass der Journalismus:

> *„a) die wahrnehmbare (reale) Ereigniswelt außerhalb des Mediums zum Gegenstand nimmt (Trennung zwischen Fiction und Nonfiction, auch wenn es dabei Unschärfen gibt),*
> *b) seine Themen im zeitlichen Zusammenhang mit dem aktuellen Geschehen behandelt (also keine zeitlosen oder bezugslos historischen Themen) und dass er*
> *c) seine Themen nach Maßgabe eines allgemeinen, auf das Publikum bezogenen Interesses vermittelt (dies im Unterschied zum partikularen Interesse der Informationsurheber und der PR).“*[75]

Die Journalismusforschung ist Teil der sogenannten Kommunikatorforschung, die sich allen Personen oder Organisationen widmet, die an der publizistischen Aussagenproduktion beteiligt sind. Da in der öffentlichen Kommunikation verschiedenste Akteure Aussagen machen, können die Begriffe nicht gleichgesetzt werden. Es bleibt jedoch anzumerken, dass sich die Kommunikatorforschung bisher überwiegend mit Journalisten als Kommunikatoren beschäftigt hat.[76] Nach Barnhust/Owens lassen sich drei Kernbereiche der Journalismusforschung herausstreichen:[77]

1. Die Beschreibung von Struktur und Organisation des Berufsbildes

---

[72] vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (1994), S. 429.
[73] SCHOLL, Armin & WEISCHBERG, Siegfried (1998), S. 29.
[74] RÜHL, Manfred (1980), S. 322f.
[75] HALLER, Michael (2004[5]), S. 81.
[76] vgl. DONSBACH, Wolfgang (2009[5]), S. 81.
[77] vgl. ebenda, S. 81.

2. Erklärungen des beruflichen Handelns, insbesondere der Aussagenproduktion von Journalisten
3. Normative Erörterungen der ethischen Grundlagen und anzustrebenden Folgen journalistischer Arbeit für die Gesellschaft

2.2. Wirklichkeitskonstruktion in den Massenmedien

Bilden Massenmedien die Realität ab? Ist das, was in den Massenmedien geschrieben und/oder gesprochen wird, ein objektives Abbild der Wirklichkeit? Im Prinzip ist es naiv zu glauben, dass Massemedien ein mehr oder weniger unverzerrtes Bild der Wirklichkeit vermitteln, wie verschiedene Studien zu diesem Themenbereich eben auch belegen.[78] Massenmedien bieten eine verzerrte Medienrealität, die der (objektiven) Wirklichkeit nur in geringen Ansätzen entspricht. Grund hierfür ist, dass die Massenmedien keine *„passiven Mittler der Realität“* sind, sondern *„Instanzen der Selektion und Sinngebung“*[79]. Massenmediale Berichterstattung ist niemals auch nur annähernd umfassend und vollständig. WEISCHENBERG fasst diese Beobachtung wie folgt zusammen: *„Redaktionen als soziale Systeme transportieren nicht Informationen, sondern machen aus den Informationsangeboten der sozialen Systeme etwas Eigenes; sie konstruieren Wirklichkeit.“*[80]

Diese Wirklichkeitskonstruktion geht nicht zufällig vonstatten, sondern folgt bestimmten Interpretationsregeln und –ansätzen, die einem bestimmten Zweck dienen, der meist nicht vom Journalisten selbst bestimmt wird, sondern von außermedialen Instanzen.[81] Wie BURKART resümiert:

> *„Die Realität hat mit dem, was uns die Medien vor Augen führen, nur sehr entfernt etwas zu tun. Medienberichte sind Surrogate ziel- und zweckbestimmter Interpretationsleistungen von Journalisten und PR-Leuten, die Wirklichkeit bloß entwerfen – eben: konstruieren.“*[82]

Bei der Themensuche und Aussagenentstehung bildet der Journalist demnach nicht nur das Weltgeschehen ab, sondern wählt aus und interpretiert.

---

[78] vgl. SCHULZ, Winfried (1989), S. 135 – S. 139.
[79] BURKART, Roland (2002[4]), S. 273.
[80] WEISCHENBERG, Siegfried (1994), S. 436.
[81] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 303.
[82] ebenda.

2.3. Theorien zur Nachrichtenauswahl

Journalisten haben die Entscheidungsgewalt darüber, welche Aspekte der Realität in die massenmediale Berichterstattung aufgenommen werden und welche nicht – also über welche Themen und Ereignisse berichtet wird und über welche nicht. Nach welchen Kriterien sie dabei verfahren und welche Einflussfaktoren hierbei eine Rolle spielen, möchte die Journalismusforschung u.a. klären. In weiterer Folge werden hier einige Forschungsrichtungen dargestellt, die in Bezug auf das Thema der vorliegenden Arbeit von Interesse sind. Jedoch kann im Rahmen der vorliegenden Arbeit keineswegs eine vollständige Aufzählung und Ausformulierung aller möglichen Forschungsansätze stattfinden.

2.3.1. Die Gatekeeper-Forschung

Die Gatekeeper-Forschung wurde in den 1950er Jahren in den USA populär und geht der Frage nach, welche Eigenschaften des einzelnen Journalisten oder auch der jeweiligen Massenmedienorganisation die Nachrichtenauswahl beeinflussen. Ausgangspunkt waren sozialpsychologische Studien von Kurt Lewin über das Einkaufsverhalten von Hausfrauen am Beispiel der Auswahl von Lebensmitteln – somit ist der Ursprung des Ansatzes außerhalb der Kommunikationsforschung zu orten. Der Ansatz wurde allerdings 1949 von David Manning White auf den Journalismus übertragen. Er hat den Begriff des „Gatekeepers" (d.h. Torhüter, Schleusenwärter) aufgegriffen und bezeichnete damit jene Person, die innerhalb eines Massenmediums die Entscheidungsgewalt über Akzeptanz oder Ablehnung einer möglichen Nachricht innehat. Solche Gatekeeper-Prozesse können mehrmals hintereinander stattfinden bzw. auf unterschiedlichen beruflichen Ebenen.

In der Gatekeeper-Forschung finden sich individualistische, institutionelle und kybernetische Studien zum Thema. Zu den **individualistischen Studien** zählt die klassische Einzelfallstudie von White, die hier kurz umrissen wird. White untersuchte eine Woche lang das Selektionsverhalten eines Nachrichtenredakteurs einer Tageszeitung in einer amerikanischen Kleinstadt, der die über Fernschreiber eintreffenden Nachrichten einer Nachrichtenagentur auszuwählen, zu bearbeiten und weiterzuleiten hatte. In einer Input-Output-Analyse wurde die Themenstruktur der nicht ausgewählten Agenturmeldungen mit der der ausgewählten Nachrichten und mit dem Gesamtangebot verglichen. Der Redakteur schrieb zudem seine Entscheidungsgründe auf die Rückseite der ausgeschiedenen Meldungen. Wie in allen individualistischen Studien zeigte sich, dass die Nachrichtenauswahl des Gatekeepers nach persönlichkeitsbedingten, individualpsychologischen Kriterien

erfolgte. Die **institutionellen Studien** analysieren das Gatekeeper-Phänomen innerhalb des organisatorischen Kontextes und berücksichtigen somit auch Gatekeeper-Entscheidungen, die auf der sozialen Stellung des Gatekeepers innerhalb der Medienorganisation bzw. auf Produktionsabläufen und bürokratischer Routine basieren. In **kybernetischen Studien** wird die Medienorganisation auf Basis systemtheoretischen Backgrounds als ein sich selbst regulierendes System begriffen und die Mechanismen der Nachrichtenauswahl als Anpassungshandeln an Umwelterfordernisse betrachtet. Medieninterne und –externe Rückkopplungsprozesse spielen hierbei eine besondere Rolle.[83]

Nach SCHULZ, der die Ergebnisse der Gatekeeper-Forschung zusammengefasst hat, ist die Nachrichtenselektion (teilweise) abhängig von:

1. subjektiven Erfahrungen, Einstellungen und Erwartungen des Journalisten
2. organisatorischen und technischen Zwängen des Medienunternehmens
3. den Bedürfnissen der Kollegen und Vorgesetzten als Bezugsgruppe
4. der redaktionellen Linie
5. dem Agenturmaterial, das meist passiv übernommen wird und so die Berichterstattung vorformt.[84]

Die Gatekeeper-Forschung geht heute davon aus, dass die Auswahl der Nachrichten insgesamt wesentlich stärker von Rollenverhalten und Vorgaben der Medienorganisation geprägt ist, als von subjektiven Kriterien.[85]

2.3.2. Die News-Bias-Forschung

Die News-Bias-Forschung befasst sich mit den Eigenschaften des Kommunikators sowie der Medieninhalte. Ziel ist es, die Unausgewogenheiten in der massenmedialen Berichterstattung zu messen und die Ursache zu orten. Vor allem der Zusammenhang zwischen politischen Einstellungen von Journalisten und ihrer Nachrichtenauswahl steht im Zentrum des Forschungsinteresses. Im Rahmen von experimentellen Untersuchungen sowie Inhaltsanalysen in Kombination mit Befragungen wurde deutlich, dass die subjektive Einstellung des Journalisten einen bedeutenden Einfluss auf die dann wirklich erscheinenden massenmedialen Beiträge hat. So konnten Zusammenhänge zwischen der politischen Tendenz der Berichterstattung und den realen politischen Einstellungen von Journalisten

[83] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 241 – S. 245.
[84] vgl. SCHULZ, Winfried (1990[2]), S. 11f.
[85] vgl. MAST, Claudia (2004[10]), S. 53.

und Herausgebern hergestellt werden.[86]

2.3.3. Die Nachrichtenwert-Theorie

Die europäische Forschung zur Nachrichtenwert-Theorie begann Mitte der 1960er Jahre mit Einar Östgaard, wurde differenziert durch Johan Galtung und Mari Holmboe Ruge und von Winfried Schulz systematisiert und empirisch angereichert.[87] Dieser Forschungszweig setzt bei den Medieninhalten an, von denen auf die Auswahlkriterien der Journalisten geschlossen wird. Im Mittelpunkt der Beobachtung stehen bestimmte Merkmale von Ereignissen, die sogenannten **Nachrichtenfaktoren**, an denen sich die Selektionsentscheidung der Journalisten orientiert. Über die Nachrichtenfaktoren wird zugleich auch die Publikationswürdigkeit, der **Nachrichtenwert**, eines Ereignisses bestimmt.[88]

Ausgangspunkt war die Beschäftigung Östgaards mit den Ursachen und Folgen von Verzerrungen im internationalen Nachrichtenfluss. Er fand einen systematischen Zusammenhang zwischen bestimmten Ereignissen, deren Merkmalen und ihrem Nachrichtenwert und kam zu dem Schluss, dass folgende drei Faktorenkomplexe die Zeitungsinhalte bestimmen: Einfachheit (einfache Nachrichten werden komplexeren vorgereiht bzw. komplexe Sachverhalte vereinfacht), Identifikation (bereits bekannte Themen, prominente Akteure und Ereignisse mit räumlicher, zeitlicher und kultureller Nähe erregen die Aufmerksamkeit des Publikums eher) und Sensationalismus (dramatische und emotional erschütternde Ereignisse werden bevorzugt ausgewählt). Dieser Ansatz wurde von Galtung und Ruge weitergeführt, indem sie eine Liste von zwölf Ereignismerkmalen aufstellten, die als „Nachrichtenfaktoren“ bezeichnet wurden. Galtung und Ruge haben ihre umfangreiche Theorie allerdings nur ausschnittsweise einer Überprüfung unterzogen. Schulz hat diesen Katalog um weitere Faktoren ergänzt bzw. ihn systematisiert und in Hinsicht auf seine Operationalisierbarkeit hin überarbeitet. Schulz nimmt an, dass der Nachrichtenwert eines Medienbeitrags umso größer ist bzw. eine Meldung für einen Journalisten berichtenswerter erscheint, je mehr Nachrichtenfaktoren dieser aufweist. Der Sinn und Zweck der Nachrichtenfaktoren liegt im Grunde für Journalisten darin, mit der Auswahl der richtigen Beiträge die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen. Er beschäftigt sich in seiner Studie daher mit dem Zusammenhang zwischen Nachrichtenfaktoren, Umfang und Platzierung des Beitrags.[89] Zum Zweck der empirischen Überprüfung des Zusammenhangs zwischen

---

[86] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 278.
[87] vgl. ebenda, S. 279.
[88] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 245f.
[89] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 279f., vgl. KUNCZIK, Michael & ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 247 – S. 250.

Nachrichtenfaktoren und Nachrichtenwert definiert SCHULZ 18 Nachrichtenfaktoren, die er in sechs Faktorendimensionen gliedert:

1. Zeit: **Dauer** (punktuelle Ereignisse von kurzer Dauer haben einen hohen, Langzeitereignisse einen niedrigen Nachrichtenwert), **Thematisierung** (ein langfristig eingeführtes Thema hat einen hohen, ein noch nicht etabliertes Thema dagegen einen niedrigen Nachrichtenwert)
2. Nähe: **räumliche Nähe** (geographische Entfernung zwischen Ereignisort und Sitz der Redaktion), **politische Nähe** (wirtschaftspolitische Beziehung zum Ereignisland), **kulturelle Nähe** (sprachliche, religiöse, literarische, wissenschaftliche Beziehungen zum Ereignisland), **Relevanz** (Grad der Betroffenheit und existenzielle Bedeutung eines Ereignisses)
3. Status: **regionale Zentralität** (politisch-ökonomische Bedeutung bei nationalen Ereignissen), **nationale Zentralität** (wirtschaftliche, wissenschaftliche, militärische Bedeutung bei internationalen Ereignissen), **persönlicher Einfluss** (politische Macht der beteiligten Personen bei politischen Meldungen), **Prominenz** (Bekanntheit der beteiligten Personen bei unpolitischen Meldungen)
4. Dynamik: **Überraschung** (Erwartbarkeit, Verlauf, Resultat), **Struktur** (Komplexität des Verlaufs und der Überschaubarkeit)
5. Valenz: **Konflikt** (Aggressivität politischer Ereignisse), **Kriminalität**, **Schaden**, **Erfolg**
6. Identifikation: **Personalisierung** (Bezug des Ereignisses zum Einzelnen), **Ethnozentrismus** (Bezug des Ereignisses zur Bevölkerung).[90]

Der Nachrichtenwert-Theorie wird insgesamt eine hohe Erklärungskraft in Bezug auf einen allgemeinverbindlichen Konsens der Auswahl und Interpretation von Ereignissen im Journalismus zugesprochen.[91] KUNCZIK/ZIPFEL merken allerdings an, dass sich die Forschung fast ausschließlich mit den Selektionsentscheidungen von Journalisten bei politischen Medieninhalten befasst hat, und eine Beschäftigung mit dem Unterhaltungsbereich und etwaigen Unterhaltungsfaktoren wünschenswert wäre. Sie weisen weiters darauf hin, dass die Nachrichtenfaktoren, wie Ergebnisse einiger Studien nahe legen, keine universell gültigen Selektionskriterien darstellen, sondern vielmehr zeitlichen Veränderun-

[90] vgl. SCHULZ, Winfried (1990[2]), S. 33f.
[91] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 282f.

gen unterliegen und situations- bzw. kontextabhängig sind. Die Forschung in diesem Bereich kann somit als noch nicht abgeschlossen angesehen werden.[92]

2.4. Nachrichtenauswahl als Mittel zum Zweck

Fakt ist, dass der Akt der Nachrichtenauswahl bzw. der Aussagenentstehung kein kausaler ist. Journalisten wählen nicht nur passiv nach einer Liste von Selektionskriterien Ereignisse und Meldungen aus, sondern verwenden Nachrichten als Mittel zum Zweck um bestimmte Ziele zu unterstützen bzw. kann auch das Nichtaufgreifen von Meldungen einem Zweck dienen oder bestimmte Standpunkte des Journalisten widerspiegeln.

KEPPLINGER hat hierfür den Begriff der **instrumentellen Aktualisierung** geprägt, die im Grunde ebenfalls eine Form der Nachrichtenauswahl darstellt. Er geht davon aus, dass Journalisten bereits geschehene Ereignisse gezielt und zweckgerichtet nutzen. Der Journalist überlegt welche Wirkung er mit einer Veröffentlichung verfolgen will und entscheidet sich hiernach für die Art der Berichterstattung. Je nach Zustimmung oder Ablehnung des Ereignisses werden außermediale Experten in den Beiträgen genannt, die die persönliche Linie unterstützen bzw. werden Aspekte ausgeblendet, die der eigenen Sicht des Problems nicht entsprechen. Nach KEPPLINGER sind die zuvor genannten Nachrichtenfaktoren weniger Ursache, sondern vielmehr Folgen der Entscheidung von Journalisten etwas zu veröffentlichen oder eben nicht.[93] Kepplinger hat seine Theorie wiederholt empirisch belegt.[94]

2.5. Das Pseudo-Ereignis

Der Begriff „Pseudo"-Ereignis geht auf Daniel J. Boorstin zurück und meint ein Ereignis, das sich nicht spontan und unabhängig von der medialen Berichterstattung ereignet (wie z.B. Naturkatastrophen), sondern von jemandem geplant und arrangiert worden ist, vor allem um es in der massenmedialen Berichterstattung wiederzufinden. Das Ereignis ist demnach inszeniert. Pseudo-Ereignisse werden von politischen, wirtschaftlichen oder

[92] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 254 – S. 261.
[93] vgl. KEPPLINGER, Hans Mathias (1989), S. 199 – S. 220.
[94] vgl. PÜRER, Heinz (2003), S. 134f.

kulturellen Fachleuten und Repräsentanten geschaffen, die im Rahmen von Pressemitteilungen, Produktvorstellungen, Kampagnen, Pressekonferenzen und Großereignissen ihre Interessen vertreten. Öffentlichkeitsarbeit bzw. PR steuern diese Ereignisse professionell zu Gunsten ihrer Anliegen.
„Pseudo"-Ereignisse werden meist in der massenmedialen Berichterstattung beachtet, da bei der Inszenierung die journalistischen Selektionskriterien berücksichtigt werden. Die Nachrichtenauswahl ist hierbei von außermedialen Instanzen gesteuert.[95]

Seit etwa Mitte der 1980er Jahre spielt PR für öffentliche Kommunikation eine immer wichtigere Rolle. Diese Entwicklung hat im Bereich der Journalismusforschung Fragen zum Verhältnis zwischen PR und Journalismus aufgeworfen. In der Forschungsliteratur wird weitgehend übereinstimmend bestätigt, dass die Öffentlichkeitsarbeit großen Einfluss auf die journalistische Berichterstattung hat. Die Beziehung zwischen PR und Journalismus wird oft als ein Input-Output-Modell dargestellt, bei dem die „Pseudo"-Ereignisse der Öffentlichkeitsarbeit den Input darstellen und die massenmediale Berichterstattung darüber den Output. Ein solches Modell wird der Komplexität der Beziehung jedoch nicht gerecht.[96]

BENTELE/LIEBERT/SEELING haben das **Intereffikations-Modell**[97] entwickelt, um die Beziehung zwischen PR und Journalismus genauer zu beleuchten bzw. einen Beitrag zum Verständnis des komplexen Prozesses der Themengenerierung zu leisten. Das Modell geht davon aus, dass PR und Journalismus voneinander abhängig sind, sich gegenseitig beeinflussen und sich am jeweils anderen System orientieren. Sowohl die Kommunikationsleistungen des PR-Systems als auch jene des Mediensystems werden nur dadurch ermöglicht, dass die Leistungen des jeweils anderen Systems vorhanden sind.
Die Intereffikationsbeziehung ist gekennzeichnet durch kommunikative **Induktionen** und **Adaptionen**. Unter Induktionen werden intendierte Kommunikationsanregungen bzw. –einflüsse, die belegbare Wirkungen im jeweils anderen System zeigen, verstanden. Der Begriff Adaptionen meint ein kommunikatives und organisatorisches Anpassungshandeln. Ein System orientiert sich bewusst an den sozialen Routinen des jeweils anderen, um sein eigenes Kommunikationsziel zu erreichen. Erst durch gegenseitige Adaption kann Interaktion zustande kommen.

---

[95] vgl. BURKART, Roland (2002[4]), S. 134.
[96] vgl. SCHOLL, Armin/WEISCHENBERG, Siegfried (1998), S. 132f und S. 137.
[97] vgl. BENTELE, Günter/LIEBERT, Tobias/SEELING, Stefan (1997), S. 225 – S. 250.

Induktionsleistungen des PR-Systems sind Themensetzung, die Bestimmung über den Zeitpunkt der Information sowie die Bewertung von Sachverhalten, Personen, Ereignissen u.s.w. Die **Adaptionsleistungen des PR-Systems** sind zeitliche, sachliche und soziale Regeln und Routinen des Journalismus wie Anpassung an die Redaktionsschlusszeiten oder die an das jeweilige Medium angepasste Darstellungsform des Pressetextes.
Zu den **Induktionsleistungen des Journalismus** gehört vor allem die Selektion der Informationsangebote in Bezug auf die Entscheidung über Platzierung und Gewichtung, die journalistische Bewertung, die Veränderung der Information und der journalistischen Informationsgenerierung. **Journalistische Adaptionsprozesse** finden durch die Orientierung an organisatorischen, sachlich-thematischen und zeitlichen Vorgaben des PR-Systems statt.[98]

2.6. Modelle der Einflussfaktoren im Journalismus – Das Zwiebelmodell von Weischenberg

Freiheit ist ein Begriff, der oftmals mit dem Beruf des Journalisten in Verbindung gebracht wird. Ein Journalist ist frei in seinem Tun und Handeln, kann über dieses und jenes schreiben, kritisieren, lästern – er hat die freie Wahl. Aber sieht es in der Realität auch so aus oder unterliegt die Arbeit des Journalisten diversen Einflüssen und Zwängen? Diese Frage ist gerade auch in Hinblick auf die Frage warum ein Thema zum Thema wird, interessant und soll hier unter dieser Perspektive erläutert werden.

KUNCZIK/ZIPFEL nennen, zur Systematisierung der verschiedenen Faktoren, die Einfluss auf Journalisten und somit auch auf die Medieninhalte (Aussagenentstehung) ausüben können, drei Modelle. Das Sphären-Modell von Wolfgang Donsbach, das Zwiebel-Modell von Siegfried Weischenberg und das Modell von Frank Esser, der die beiden genannten weiterentwickelt hat.[99]

Hier soll näher auf das **Zwiebel-Modell von Weischenberg** eingegangen werden, da dieses auf den Prämissen der Systemtheorie aufbaut, die dieser Arbeit zugrunde liegt. SCHOLL/WEISCHENBERG postulieren zudem, dass gerade bei der Analyse von Prozessen der Aussagenentstehung der systemtheoretische Ansatz sinnvoll eingesetzt wer-

[98] vgl. PÜRER, Heinz (2003), S. 137f.
[99] vgl. KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005[2]), S. 265.

den kann.[100]

WEISCHENBERG hat, um das System Journalismus zu veranschaulichen, dieses mit einer Zwiebel verglichen, wobei die Schalen der Zwiebel stellvertretend für die jeweiligen Faktoren sind, welche die Aussagenentstehung beeinflussen.[101]
SCHOLL/WEISCHENBERG hierzu:

> *„Das Modell setzt das System/Umwelt-Paradigma insofern konsequent um, als es die diversen Umwelten, mit denen das System Journalismus ‚in Kontakt´ steht, durchdekliniert und in Hinblick auf Formen ‚struktureller Kopplung´ abklopft."*[102]

Insgesamt gibt es **vier Zwiebelschalen**: Mediensysteme/Normenkontext, Medieninstitutionen/Strukturkontext, Medienaussagen/Funktionskontext, Medienakteure/Rollenkontext.[103]

Die äußere Schale wird als **Normenkontext** bezeichnet und meint die Normen, die den Journalismus umschließen, also die sozialen Rahmenbedingungen, die historischen und rechtlichen Grundlagen (u.a. Pressefreiheit), die Maßnahmen der Kommunikationspolitik sowie die mehr oder weniger formalisierten professionellen und ethischen Standards für die Berufsausübung des Journalismus. All das wird auch mit dem Begriff **Mediensystem** verbunden.
Beim Weiterschälen wird die Schale des **Strukturkontextes** freigelegt. Dort sind die Zwänge der **Medieninstitutionen**, in denen Journalismus zustande kommt, zu verorten: die ökonomischen, politischen, organisatorischen und technischen Imperative, die für die einzelnen Medien zum Teil unterschiedlich wirksam sind. Die Arbeitsprozesse in den Medieninstitutionen legen in erheblichem Maße fest, wie journalistische Arbeit von statten geht.
Die dritte Schale stellt den **Funktionskontext** dar, also Leistungen und Wirkungen des Systems Journalismus bei den **Medienaussagen**, die WEISCHENBERG in Zusammenhang mit Fragen umfasst:

---

[100] vgl. SCHOLL, Armin/WEISCHBERG, Siegfried (1998), S. 48.
[101] vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (1994), S. 427 – S. 454.
[102] SCHOLL, Armin/WEISCHBERG, Siegfried (1998), S. 22.
[103] Für die Ausführung der einzelnen Schichten des Zwiebelmodells vgl. SCHOLL, Armin/WEISCHENBERG, Siegfried (1998), S. 22; vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (1994), S. 431f.; vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (2004[3]), S. 67 – S. 71.; weiterführende Erläuterungen zu den einzelnen Zwiebelschichten finden sich in Band 1 und Band 2 zur Journalistik von Weischenberg – hierzu vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (2004[3]). Journalistik. Band 1: Mediensysteme, Medienethik, Medieninstitutionen. Wiesbaden: VS. und vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (2002[2]). Journalistik. Band 2: Medientechnik, Medienfunktionen, Medienakteure. Wiesbaden: VS.

> *„Woher beziehen Journalisten ihr Material und in welche Abhängigkeiten begeben sie sich gegenüber ihren Informationsquellen? Welchen Mustern folgt die Berichterstattung, welche Darstellungsformen werden wann und wie von den Journalisten verwendet? Nach welchen Regeln machen die Journalisten aus Ereignissen Nachrichten, welche Merkmale hat die von ihnen konstruierte Wirklichkeit? Welche Konsequenzen hat das, was Medien und Journalisten produzieren? Eine zentrale Frage im Zusammenhang mit den journalistischen Leistungen betrifft schließlich die Effekte von Medienangeboten für Meinungen, Einstellungen und Handlungen des Medienpublikums und ihre Rück-Wirkungen auf die Aussagenentstehung.“*[104]

Die Mitte der Zwiebel, die von allen Schalen umgeben wird, betrifft die **Medienakteure** selbst und den **Rollenkontext**, in dem ihr Schaffen angesiedelt ist. Unter Rollenkontext werden Rollenstereotype und Beziehungsmuster, ihre Merkmale und Einstellungen sowie die Professionalisierung und Sozialisation der journalistischen Berufsgruppen verstanden.

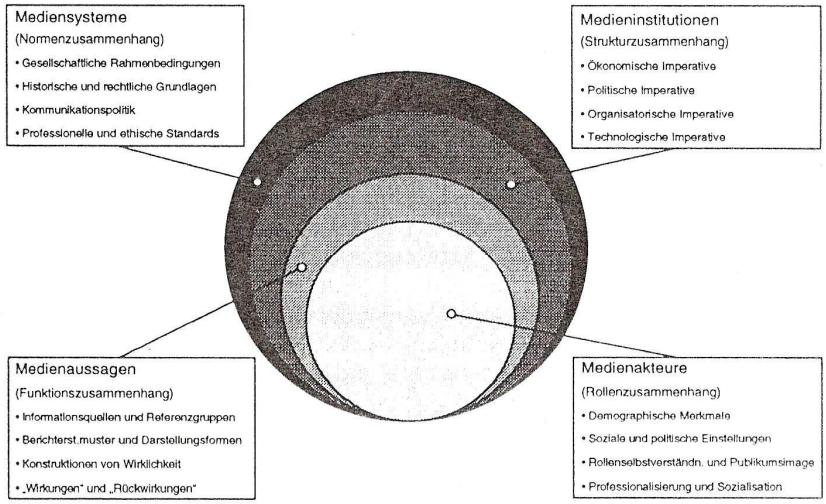


Abb. 1: Das Zwiebelmodell nach Weischenberg[105]

Fazit des Modells in Bezug auf die Aussagenentstehung ist, dass die Medienakteure letztlich nicht autonom bei ihren Wirklichkeitskonstruktionen sind, da sie in Normen-, Struktur- und Funktionszusammenhänge eingebunden sind, die ihr Handeln in einem gewissen Grad vorprägen. Dieses Modell, das quasi das Mediensystem, wie es heute verstanden wird, widerspiegelt, zeigt auf, dass die Aussagenentstehung schon lange nicht mehr primär auf den Leistungen einzelner Persönlichkeiten beruht, sondern auf *„komplizierten Handlungsabläufen in durchorganisierten Redaktionssystemen“.*[106]

---

[104] WEISCHENBERG, Siegfried (2004[3]), S. 69.
[105] ebenda, S. 431.
[106] ebenda, S. 432.

Zu diesem Modell finden sich auch kritische Stimmen. So meint LÖFFELHOLZ:

> *"So nützlich für die empirisch-analytische Journalismusforschung die in dem Modell zusammengefassten Ordnungsprinzipien […] sind, so offenkundig sind freilich die theoretischen Brüche, wenn ein Anschluss an die konstruktivistische Systemtheorie angestrebt wird. Dass ein Modell, welches auf einflusstheoretischen Prämissen basiert, kompatibel zu einem Ansatz sein soll, der von der operationalen Geschlossenheit sozialer Systeme ausgeht (Scholl/Weischenberg 1998: 47ff.), erschließt sich zumindest nicht unmittelbar."*[107]

Anstoß der Kritik war vor allem die Überlegung von Weischenberg den Zwiebelschalen hierarchische Einflüsse zuzuschreiben, dass also die Medienakteure in der letzten Schale quasi beeinflusst werden, selbst jedoch nicht beeinflussen können. Abschwächung erfuhr die Kritik durch die Erweiterung des Modells insofern als, dass die einzelnen Schalen der Zwiebel quasi nebeneinander gelegt werden – der hierarchische Gedanke also verworfen wurde – und postuliert wurde, dass, je nach dem von wo ein Beobachter Journalismus betrachtet, unterschiedliche System/Umwelt-Beziehungen wichtiger sind.

2.7. Zusammenfassung

Wie gezeigt wurde, sind die Einflussgrößen, unter denen Aussagen für die massenmediale Berichterstattung entstehen, mannigfaltig und weit gefasst. Fakt ist, dass die Massenmedien die Wirklichkeit nicht objektiv abbilden, sondern vielmehr aus dem „Angebot" an Ereignissen jene auswählen, die für das spezielle Massenmedium von Interesse sind. Die Wirklichkeit wird nicht sozusagen „nacherzählt", sondern vielmehr interpretiert. Diese Interpretation der Wirklichkeit unterliegt wiederum nicht allein den subjektiven Erfahrungen, Einstellungen und Erwartungen des Journalisten, der einen Beitrag verfasst, sondern ist vielmehr eingebettet in das Massenmediensystem, das Normen und Regeln festlegt, in dem Medieninstitutionen bestimmten ökonomischen, politischen, organisatorischen und technischen Strukturen folgen und in denen wiederum die Aussagenentstehung u.a. einem bestimmten Zweck dient, um gewisse Ziele zu unterstützen, oder im Rahmen von PR von außermedialen Instanzen gesteuert wird.

[107] LÖFFELHOLZ, Martin (2004[2]), S. 52.

3. Das Thema „Körpergewicht“

Eine der wichtigen Fragen, die dieser Arbeit zugrunde liegt, ist, wo der historische Ausgangspunkt der massenmedialen Berichterstattung zum Thema Körpergewicht liegt. In diesem Kapitel soll dieser Frage nachgegangen werden bzw. soll dargestellt werden, wie sich das Thema danach weiterentwickelt hat. Um an den Ausgangspunkt zu gelangen, scheint es zunächst von Nöten die gesellschaftlichen Veränderungen in den vergangenen Jahrzehnten zu beleuchten. Welche Ereignisse waren ausschlaggebend dafür, dass der Körper und sein Gewicht für die Massenmedien interessant wurden? In einem ersten Schritt soll hierfür auf die Wertewandelforschung sowie die Theorien und Ansätze in Bezug auf den Gesellschaftswandel eingegangen werden, wobei der Zusammenhang mit dem Thema Körpergewicht im Zentrum des Interesses steht. Schönheit und Körpergewicht ist das nächste Thema, das Auskunft über den Ausgangspunkt geben kann, wie im Wandel der Schönheitsideale ersichtlich wird, die jeweils mit einem bestimmten idealen Körpergewicht verbunden sind. Wichtig erscheint, das Körpergewicht als medizinische Größe zu beleuchten. Letztlich sind die fortschreitenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf das Gewicht des menschlichen Körpers, rund um die Messart, die Einflussfaktoren und die Wichtigkeit für die Lebenserwartung richtungsweisend. Da vermutet wird, dass die massenmediale Berichterstattung zum Thema Körpergewicht vor allem auf Basis staatlichen Zutuns anstieg, wird im letzten Schritt auf das Interesse des Staates an einer Volksgesundheit allgemein und den speziellen Maßnahmen hierfür im Sinne von Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung eingegangen. Im Mittelpunkt steht das Gesundheitswesen in Österreich. Das Kapitel weist vor allem historische Fakten auf und gibt einen geschichtlichen Überblick zum Thema.

3.1. Werte-, Gesellschaftswandel und das Körpergewicht

3.1.1. Wertewandel

3.1.1.1. Was sind Werte?

Der Begriff „Wert“ wird in den Humanwissenschaften verwendet, aber uneinheitlich definiert. Bereits in den 1960er Jahren gab es 180 unterschiedliche Definitionen.[108] Die vorliegende Arbeit hält sich an die an der Soziologie orientierten Definition von HILLMANN, der den Begriff Wert auf folgende Weise beschreibt:

[108] vgl. RÖDDER, Andreas (2008), S. 12.

> *„Werte sind allgemeine, grundlegende, zentrale Ziele, Orientierungsstandards und –leitlinien für das Handeln von Individuen, Gruppen-, Organisations- und Gesellschaftsangehörigen und damit auch für die Aktivitäten sozialer Gebilde. Werte fungieren als sinnstiftende Legitimationsgrundlage für die sozialen Normen, die für ein geregeltes gesellschaftliches Zusammenleben der `instinktreduzierten´ Menschen unerlässlich sind. Sie sind fundamental wichtig für den Zusammenhalt und für die Leistungsfähigkeit sozialer Gebilde und ganzer Gesellschaften.“*[109]

MÜLLER-SCHNEIDER weist darauf hin, dass es allerdings immer eine gewisse Spannung gibt einerseits zwischen den Werten, die Bestandteil der objektiven Sinnwelt sind, im Zentrum sozialer Institutionen stehen und für den Einzelnen verbindlich sind, und andererseits den Werten, die zur subjektiven Wirklichkeit von Personen gehören, die ihre Handlungen an dem orientieren, was für sie persönlich wünschenswert ist.[110] RÖDDER stellt fest, dass Einigkeit darüber besteht, dass Werte wandelbar sind. *„Sie wandeln sich, auf kollektiv-gesellschaftlicher und auf individueller Ebene, sowohl von innen heraus als auch durch äußere Setzungen.“*[111] Das bedeutet also, dass es historisch-empirisch gesehen *„keine verlässlich vorgängigen, universellen, überzeitlich verbindlichen, unverrückbar gültigen Werte“*[112] gibt. In pluralistischen Gesellschaften werden die allgemein akzeptierten Werte im öffentlichen Diskurs ausgehandelt. Die soziale Praxis, die durch das gültige Werte- und Normensystem[113] bestimmt wird, beeinflusst diesen Diskurs. *„So verschiebt sich auch in pluralistisch-demokratischen Gesellschaften das als Normalität Akzeptierte, das normative Gefüge von falsch und richtig, oft unmerklich und zugleich kollektiv handlungsleitend, aber ohne Garantie für die Richtung.“*[114] Werte bzw. ihre allgemeine Akzeptanz in der Gesellschaft unterliegen demnach einem Wandel. Die Wertewandelforschung beschäftigt sich mit diesem Phänomen.

3.1.1.2. Wertewandelforschung

Die Forschung über Werte und Wertewandel hat in den letzten vier Jahrzehnten ein gewaltiges Wachstum erfahren. Im Mittelpunkt der Wertewandelforschung stehen *„hierarchieähnliche Strukturen und Veränderungen von Wertorientierungen sowie Einstellungen vor allem in westlichen Gesellschaften“*[115]. Von Interesse ist, wie sich die Einstellungen und Wertvorstellungen der Menschen in den Bereichen Politik, Familie, Sexualität,

---

[109] HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 15.
[110] vgl. MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001), S. 91f.
[111] RÖDDER, Andreas (2008), S. 13.
[112] ebenda, S. 18.
[113] Während Werte allgemeine Orientierungsleitlinien für Denken und Handeln abgeben, schreiben Normen streng vor, wie gehandelt werden soll. Normen sind Regeln, die von der Gesellschaft vorgegeben sind und deren Einhaltung durch Lob oder Strafe überwacht wird. Hierzu vgl. ABELS, Heinz (2001), S. 13.
[114] RÖDDER, Andreas (2008), S. 16.
[115] HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 15.

Arbeit, Beruf, Konsum und Freizeit verändert haben bzw. ob diese Wertänderungen einem einheitlichen Trend unterliegen und Muster oder Richtung aufweisen.[116]

Der große Durchbruch der internationalen und interdisziplinären sozialwissenschaftlichen Wertewandelforschung erfolgte in den 1970er Jahren. Im Rahmen der Umfrageforschung wurde der Wertewandel empirisch untersucht. Der wissenschaftliche Diskurs war vor allem durch Beiträge von Ronald Inglehart und Helmut Klages geprägt, deren Ansätze hier näher erläutert werden.

3.1.1.2.1. Grundzüge der Postmaterialismustheorie von Inglehart

Der amerikanische Politikwissenschaftler Ronald Inglehart kombinierte bereits seit Ende der 1970er Jahre in seiner Theorie grundlegende Annahmen zur menschlichen Natur mit der soziologischen Modernisierungstheorie und mit Ergebnissen der Befragungsforschung.[117]

Grundlage der Postmaterialismustheorie ist die **Bedürfnispyramide** des Psychologen Abraham Maslow, der davon ausgeht, dass die menschliche Psyche universell durch eine feststehende Hierarchie von Bedürfnissen definiert ist. Die elementarsten Bedürfnisse sind körperlicher und materieller Art. Erst wenn die materiellen Grundbedürfnisse Nahrung, Unterkunft und physische Sicherheit befriedigt sind, verfolgen Menschen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und sozialer Achtung. Sind diese Bedürfnisse gesättigt, strebt der Mensch nach individueller Selbstverwirklichung. Allgemein gilt das Prinzip, dass erst wenn ein basales Bedürfnis befriedigt ist, das nächsthöhere wirksam wird.

Auf Basis dieser Motivationstheorie sowie der Sozialisationsforschung kommt Inglehart zu dem Schluss, dass das Wertesystem eines Menschen davon abhängt, ob dieser in einer unsicheren Mangelgesellschaft, die durch Armut, wenig Sicherheit und Sorge um das Überleben gekennzeichnet ist, oder in einer stabilen Wohlstandgesellschaft, die einen hohen Lebensstandard, einen hohen Grad der Sicherheit, eine stabile Demokratie und eine hohe Lebenserwartung bietet, aufgewachsen und sozialisiert wurde. Ersteres führt zur Herausbildung materialistischer, zweiteres zur Ausprägung postmaterialistischer Wertdominanzen.[118]
Die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg ist in den westlichen Gesellschaften geprägt von

[116] vgl. OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert (2001), S. 7.
[117] vgl. OESTERDIEKHOFF, Georg W. (2001), S. 42.
[118] vgl. HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 21.

einem wirtschaftlichen Wachstum und zunehmendem Wohlstand. Die nachwachsenden Generationen wuchsen unter verbesserten Lebensbedingungen auf. Die Generationsabfolge führte schließlich ab Mitte des 20. Jahrhunderts zu einem schleichenden Wertewandel, da die älteren Generationen, die noch von materialistischen Wertprioritäten beherrscht wurden, bei denen die Betonung vor allem auf ökonomischer und körperlicher Sicherheit lag, den jüngeren Generationen wichen, die im Wohlstand aufgewachsen waren und somit vor allem postmaterialistische Wertprioritäten aufwiesen, die Selbstverwirklichung und Lebensqualität betonen. INGLEHART geht demnach von der Annahme aus, dass sich in den westlichen Gesellschaften eine Schwerpunktverschiebung von den **materialistischen** hin zu **postmaterialistischen Werten** ereignet hat.[119] Den empirischen Beweis für seine Annahmen versucht Inglehart mit Ergebnissen aus repräsentativen Umfragen über Wertprioritäten zu erbringen, die er seit Beginn der 1970er Jahre laufend international durchführt.[120]

Anzumerken bleibt, dass Ingleharts Theorie scharfer Kritik ausgesetzt war, die sich vor allem auf das stark eingeengte Erklärungskonzept und Messinstrument bezog.[121]

3.1.1.2.2. Grundzüge des Ansatzes der Wertesynthese von Klages

Der deutsche Sozialwissenschaftler Helmut Klages gilt als der wichtigste Vertreter des zweidimensionalen Ansatzes des Wertewandels, bei dem zwei Wertgruppen die **Pflicht- und Akzeptanzwerte** (u.a. Disziplin, Leistung, Ordnung, Pflichterfüllung, Verzicht, Treue, Anpassung, Gehorsam, Bindung und Verpflichtung) sowie die **Freiheits- und Selbstentfaltungswerte** (u.a. Freiheit, freier Wille, Selbstbestimmung, Autonomie des Individuums und Emanzipation von Autoritäten sowie hedonistische Werte wie Genuss, Erfüllung, Ungebundenheit und Abwechslung) unterschieden werden, die prinzipiell unabhängig voneinander zu- oder abnehmen können.[122]

Nach Klages hat sich die Änderung der Wertvorstellungen in einem Prozess von Schüben vollzogen. Er unterteilt den zeitlichen Ablauf des Wertewandels in drei Phasen: Eine erste Phase bis zur Mitte der 1960er Jahre, in der noch Pflicht- und Akzeptanzwerte vorherrschen; eine zweite Phase, die er als die Phase des eigentlichen Wertewandels ansieht, in der Pflicht- und Akzeptanzwerte an Bedeutung verlieren und Selbstentfaltungswerte im-

[119] vgl. INGLEHART, Ronald (1998), S. 13.
[120] vgl. HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 21f.
[121] vgl. ebenda, S. 22.
[122] vgl. ROTHENBERGER, Peter (1992), S. 92; vgl. RÖDDER, Andreas (2008), S. 22.

mer stärker in den Vordergrund treten. Dieser kräftige Wertewandelschub wurde begünstigt durch die Wohlstandsentwicklung, den Ausbau des Sozialstaats und die Medien- und Bildungsrevolution sowie die tiefgreifenden Veränderungen durch den Prozess der Industrialisierung im 19. Jahrhundert, das damit verbundene Vordringen individualistischer Orientierungen und die Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges; und eine dritte Phase seit Mitte der 1970er Jahre, die durch das Stagnieren des Wertewandels und Schwankungen der individuellen Wertprioritäten gekennzeichnet ist. Seit Beginn der dritten Phase existieren die beiden Wertgruppen nebeneinander in einem instabilen Gleichgewicht, das sich zeitweise mehr in die eine oder andere Richtung verschiebt.[123]

Klages geht davon aus, dass persönliche Wertmuster, die im Zuge der Sozialisation verinnerlicht wurden, keine lebenslange Gültigkeit haben, sondern es vielmehr zu lebenszyklisch-situativ bedingten Wertanpassungsprozessen kommt.[124] Sein Konzept der Wertesynthese besagt, dass die beiden Wertegruppen einander nicht ausschließen, sondern im Handeln der Individuen sinnvoll ergänzen.[125]

Bei der Auswertung seiner Umfragen hat Klages danach gefragt, welche typischen Kombinationen der empirisch festgestellten Dimensionen des Wertewandels (Pflicht und Akzeptanz; hedonistisch-materialistische Selbstentfaltung; idealistische Selbstentfaltung) sich in der Bevölkerung ergeben. Auf dieser Basis hat Klages fünf sogenannte **Wertetypen** erarbeitet, denen sich die Gesamtbevölkerung beinahe vollständig zuordnen lässt.[126] KLAGES hebt hervor, dass die Gruppe der sogenannten aktiven Realisten, das sind jene Personen, bei denen alle drei Wertebereiche verhältnismäßig hoch ausgeprägt sind und somit eine Wertesynthese stattgefunden hat, fortgesetzte Zuwächse erlebt und sich gegen Ende der 1990er Jahre mit Deutlichkeit als die stärkste Teilgruppe darstellt.[127]

In der Fachdiskussion gilt der zweidimensionale Ansatz von Klages bzw. das Wertetypenmodell als *„wesentlich differenzierter und als Instrumentarium für eine realitätsorientierte Erforschung des gegenwärtigen Wertewandels erheblich fruchtbarer als das bloße Gegensatzpaar Materialisten – Postmaterialisten“*[128], wobei auch Klages´ Modell nur Ausschnitte aus dem breiten Spektrum der Wertekategorien moderner Gesellschaften zu-

[123] vgl. SCHLÖDER, Bernd (1993), S. 188f; vgl. HEPP, Gerd (1994), S. 19.
[124] vgl. HEPP, Gerd (1994), S. 12.
[125] vgl. HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 25.
[126] vgl. ebenda, S. 25f.
[127] vgl. KLAGES, Helmut (2004), S. 36.
[128] vgl. HILLMANN, Karl-Heinz (2001), S. 27.

grunde liegen.

3.1.1.3. Allgemeine Ergebnisse des Wertewandels

Fakt ist, wie RÖDDER zusammenfasst, dass sich in der Nachkriegszeit mit Aufkommen eines spürbaren Massenwohlstandes und der Etablierung der Konsumgesellschaft ein Wertewandel in den westlichen Gesellschaften vollzogen hat. Mitte der 1960er Jahre bis Mitte der 1970er Jahre hat gleichsam ein Schub des Wandels im Hinblick auf die akzeptierten Normen und Werte stattgefunden. Diese Werttransformation hat sich in der Zeit danach fortgesetzt und in den 1980er Jahren weiter verstärkt. Dieser Wertewandel stand demnach in Zusammenhang und in Wechselwirkung mit einem veränderten sozialen Umfeld, das von Pluralisierung und Individualisierung geprägt war.[129] Die sozialkulturelle Entwicklung in Bezug auf den Wertewandel hat sich im Wesentlichen im Bereich der Privatheitsformen abgespielt mit *„substantiellen öffentlichen und gesellschaftlich-politischen Weiterungen“*[130], wie RÖDDER anmerkt. OESTERDIEKHOFF/JEGELKA beschreiben die Situation wie folgt:

> *„Vor 1965 […] war die Werteskala dominiert von politischer Autoritätsgläubigkeit, eindeutiger Religionsausübung […], hoher Wertschätzung von Berufspflicht, Leistung und sicherem Einkommen, Selbstverständlichkeit von Ehe, ehelicher Treue, Familie mit Kindern. Traditionelle Werte wurden hoch gehalten, Abweichungen ignoriert oder nicht geduldet. Die vorgegebenen Institutionen wurden weitgehend akzeptiert. Nicht das Individuum und seine besonderen Wünsche standen im Vordergrund, das Individuum stand vielmehr in der Pflicht, den Institutionen Staat, Familie und Arbeitgeber Genüge zu tun.“*[131]

Der Aufbruch neuer sozialer Bewegungen (Frauenbewegung, Umweltbewusstsein, alternative Lebensformen, etc.) und die wachsende politische Demokratisierung in den 1960er Jahren brachte mit sich, dass die Kritik an Lebensbedingungen und Institutionen wuchs, und die politische, persönliche und geistige Selbstverwirklichung immer stärker vertreten wurde. Dieses aufkeimende Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Befreiung schwächte die im obigen Absatz so vehement vertretenen traditionellen Werte. Das Individuum stellte sich mit seinen Wünschen und Vorbehalten gegen die Institutionen und die Pflichten in einer formierten Gesellschaft.

Somit steht dieser Wandel unter dem Motto *„Von der Akzeptanz- und Pflichtkultur zur Kul-*

---

[129] vgl. RÖDDER, Andreas (2008), S. 19.
[130] ebenda, S. 19.
[131] OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert (2001), S. 7.

tur der Selbstverwirklichung“[132]. Diese Entwicklung hat zu Veränderungen in verschiedenen sozialen Bereichen geführt: Geschlechterbeziehung, Sexualmoral, Freizeit, Religion etc. Für die vorliegende Arbeit ist von besonderem Interesse, dass der Wertewandel mit einem Wandel in Bezug auf den Wert des individuellen Körpers und somit auch mit dem Thema Körpergewicht einhergeht. War der Körper früher Mittel zum Zweck und einer unter vielen, so wird die Verantwortung nun in die Hände des Individuums gelegt mit der Auflage, diesen individuell zu gestalten. Auf diesen Punkt wird in Abschnitt 3.2.4. näher eingegangen.

Anzumerken bleibt allerdings, dass diese hier festgehaltene Diagnose des Prozesses des Wertewandels noch keineswegs die letztmögliche Deutung ist. Es ist nicht absehbar, in welche Richtung sich der Individualismus bewegt. Hierzu gibt es unterschiedliche Meinungen. Einerseits gibt es eher konservative Forscher, die einen Werteverfall, einen Verlust an Sitte und moralischen Qualitäten voraussagen, andererseits werden die Veränderungen als Zuwachs von Freiheit und Fortschritt gedeutet. Noch ist es nicht gelungen, die komplexen sozialen Entwicklungen des Wertewandels durch eine umfassende Therorie abzusichern.[133]

3.1.2. Gesellschaftswandel

Wie bereits anhand der Systemtheorie gezeigt werden konnte, ist eine Gesellschaft ein kompliziertes und dynamisches System, das sich aus verschiedenen Teilsystemen zusammensetzt und in dem die Menschen als Individuen bzw. in Gruppen handeln und aktiv sind. Aufgrund von permanenten Einflüssen verändert sich die Gesellschaft und bleibt lebendig. Sie bleibt nicht auf einer Entwicklungsstufe stehen, sondern macht einen ständigen Wandel durch, wobei die Einflussfaktoren von außen oder von innen heraus die Gesellschaft verändern können. Sowohl technische Neuerungen als auch kulturelle Strömungen können einen Wandel bewirken. Die Gesellschaftsbegriffe, die sich hierbei etablieren, beziehen sich auf gesellschaftliche Erscheinungen. Beschreibungen wie „Industriegesellschaft“ und „Dienstleistungsgesellschaft“ beziehen sich auf den Arbeitsmarkt, der bis nach dem Zweiten Weltkrieg die wichtigste soziale Komponente darstellte. In den 1960er und 1970er Jahren setzten dann gesellschaftliche Prozesse ein, die die Arbeitswelt in den Hintergrund drängten und die Selbstverwirklichung und das schöne Leben ins Zentrum des Interesses stellten.[134] Je nachdem unter welcher Perspektive das Zusam-

[132] OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert (2001), S. 8.
[133] ebenda, S. 10.
[134] vgl. KOMBÜCHEN, Stefan (1999), S. 33f.

menleben in Österreich betrachtet wird, entwickelten sich Begrifflichkeiten wie „Erlebnisgesellschaft“ und „Wohlfühlgesellschaft“. Auf diese beiden Perspektiven soll hier eingegangen werden.

3.1.2.1. Die Erlebnisgesellschaft

Ausgangspunkt dafür, die moderne Gesellschaft als **Erlebnisgesellschaft** zu titulieren, war die Beobachtung, dass das Alltagsleben der modernen Gesellschaften in einem Ausmaß von ästhetisch-expressiven Existenzformen bestimmt wird, wie es noch vor einigen Jahrzehnten undenkbar war. Im historischen und interkulturellen Vergleich kommt der Erlebnisorientierung und der Stilisierung des Lebens immer größere Bedeutung zu.[135] SCHULZE hält jedoch fest: *„Der Titel besagt nicht: diese Gesellschaft ist eine Erlebnisgesellschaft, sondern: sie ist es mehr als andere, und zwar in einem Ausmaß, daß es sich lohnt, ihre soziologische Analyse auf diesen Aspekt zu fokussieren.“*[136]

Was war geschehen? In den 1950er Jahren waren die ersten Anzeichen von Wohlstand bereits absehbar, auch wurden erste kleine Überflüssigkeiten des praktischen Bedarfs fasziniert angenommen, von einer Erlebnisorientierung kann hier jedoch noch keine Rede sein. Im Mittelpunkt der Lebensführung stand die Arbeit, Leistung wurde als bedingungslose Pflicht angesehen. Das Leben wurde als Aufgabe betrachtet. Das Aufopfern für andere hatte einen hohen moralischen Wert und wurde als selbstverständlich angesehen. Es regierte der sogenannte „gute Geschmack“, der alle Lebensäußerungen ob privat oder öffentlich reglementierte: Konsum- und Verhaltensmuster, Kleiderwahl, Wohnungseinrichtung, Körperhaltung, Sexualität, Kulturkonsum etc. Alle Lebensgenüsse, die sich jenseits des Normalen und Tolerablen bewegten, waren unter Androhung von Sanktionen tabuisiert. Das Leben konnte nur innerhalb eng gefasster Grenzen genossen werden. Das Individuum hatte sich der Gesellschaft unterzuordnen, was wiederum auf eine strenge Zensur des Innenlebens des Einzelnen abfärbte. Die inneren Tabus stimmten meist mit den äußeren überein und schränkten somit unmittelbar hedonistische Lebensstile ein. Die Gesellschaft wurde in Klassen und Schichten unterteilt, die sich auf Basis ökonomischer Unterschiede ergaben.[137]

In den 1960er Jahren bis in die 1970er Jahre hinein bewirkten das Ansteigen des Le-

[135] vgl. SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. 15; vgl. MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001), S. 91.
[136] SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. 15.
[137] vgl. MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001), S. 93 – S. 96.

bensstandards sowie des wirtschaftlichen Niveaus, der technische Fortschritt und die Veränderung der alltäglichen Zeitstruktur eine Ausweitung der Grenzen des Notwendigen in der Normalbevölkerung. Die Freizeitblöcke begannen sich von der Arbeitszeit zu trennen; eine problemlose Versorgung mit Konsumgütern und Dienstleistungen wurde zur Normalität. Die ständige Vermehrung der Möglichkeiten für den Einzelnen brachte mit sich, dass das alte gesellschaftliche Wertegebäude langsam bröckelte und die Erlebnisorientierung immer deutlicher in den Mittelpunkt rückte. Das Leben wurde immer weniger als Aufgabe empfunden, die Bedeutung der Arbeit schwand, die Leistungsorientierung nahm ab, während die Freizeit aufgewertet wurde. Das neue Motto lautete: Das eigene Leben genießen! Jene Generation, die in der Nachkriegsgesellschaft sozialisiert und vom ständig expandierenden Möglichkeitsraum geprägt wurde, brachte die alte Wertordnung mit ihrer gegenkulturellen Bewegung ins Wanken und schuf neue Werte. Allen voran die Gruppe der jungen Gebildeten (der Wohlstand brachte auch eine Expansion der Bildungsmöglichkeiten mit sich) lehnte sich gegen die kontrollierten und ritualisierten Verhaltensformen in der Freizeit, gegen die Verpönung vorehelicher Sexualiät und gegen die Einschränkung expressiver Freiheit auf. Mit ihren subkulturellen Lebensformen und dem jugendmusikalischen Stil machten sie darauf aufmerksam, dass es ein erfülltes Leben jenseits enger Konventionen und Normen gibt. Das Streben nach persönlicher Authentizität stand im Mittelpunkt. Die Belange des Individuums wurden über die sozialen Vorgaben gestellt. Diese Entwicklung brachte auch mit sich, dass die hierarchische Eindeutigkeit der Schichtstruktur der Gesellschaft nachließ. Nicht mehr unterschiedliche materielle Verhältnisse waren Basis des sozialstrukturellen Ordnungsprinzips, sondern der Lebensstil. Die alten Schichten und Klassen trennten sich an der Grenze von „Alt“ und „Jung“.[138] MÜLLER-SCHNEIDER fasst zusammen: *„Auf diese Weise begann die Enttabuisierung der Lebensgenüsse, die dann der gesellschaftlichen Durchsetzung der Erlebnisorientierung den Weg ebnete.“*[139]

Erlebnisorientierung, argumentieren ZELLMANN/OPASCHOWSKI mit der zunehmenden Fülle an Angeboten indem sie schreiben:

> *„Wenn es `wenige´ Möglichkeiten gibt, muss man damit eben auskommen, sich damit arrangieren; gibt es dagegen `sehr viele´ Möglichkeiten, muss man umgekehrt das Vorhandene für sich arrangieren. Die Auswahlmöglichkeit bestimmt zwangsläufig den Ich-Bezug.“*[140]

[138] vgl. MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001), S. 96ff.
[139] ebenda, S. 98.
[140] ZELLMANN, Peter/OPASCHOWSKI, Horst W. (2005), S. 38.

MÜLLER-SCHNEIDER beschreibt, dass in den 1980er Jahren die Erlebnisorientierung schließlich das Alltagsleben durchdringt – die Erlebnisgesellschaft entsteht. Die eigenen Gefühle des Individuums rücken ins Zentrum der Wirklichkeits- und Welterfahrung. Den Menschen geht es um Lebensqualität, Zufriedenheit, Freude, Spaß, Vergnügen und Glück. Das schöne Erlebnis ist nun ein eigenständiger Wert, der moralisch nicht mehr gerechtfertigt werden muss. Bei dieser Variante der Selbstverwirklichung steht nicht mehr die Suche nach der eigenen Identität im Mittelpunkt der Handlungsorientierung, wie noch in den 1970er Jahren, sondern der individuelle Lebensgenuss.[141] Mit der Erlebnisorientierung entfaltet sich ein neuer Rationalitätstypus des Handelns: Die Erlebnisrationalität.[142] Vormals wurde das Innenleben den natürlichen und sozialen Gegebenheiten untergeordnet – nun wird die Außenwelt so arrangiert, dass ein möglichst großer innerer Nutzen in Form von schönen Erlebnissen entsteht. Wie SCHULZE schreibt: *„Erlebnisrationalität ist der Versuch, durch Beeinflussung äußerer Bedingungen gewünschte subjektive Prozesse auszulösen.“*[143] Erlebnisse werden somit nicht bloß als Begleiterscheinungen des Handelns gesehen, sondern als dessen hauptsächlicher Zweck. Beim Begriff der Erlebnisrationalität kommt es auf den Fokus von Handlungsbegründungen an. Beim erlebnisrationalen Handeln trifft das Individuum andere Entscheidungen, als wenn es darum geht das Überleben sicher zu stellen.

Erlebnisorientierung ist als graduelles Phänomen zu betrachten, wie SCHULZE anmerkt. Es ist einerseits möglich, dass sich innenorientierte und außenorientierte Komponenten in einem Handlungsszenario mischen, andererseits kann sich Erlebnisorientierung erst in einer Folge von Situationen entfalten. Mit der These von der Zunahme der Erlebnisorientierung ist gemeint, dass in beiden Fällen der Anteil innenorientierter Komponenten zugenommen hat. Innenorientierung meint, dass ein Mensch sich vornimmt durch sein Handeln Prozesse auszulösen, die sich in ihm selbst vollziehen.[144]

Die Zunahme der Erlebnisorientierung umfasst alle Daseinsaspekte des Individuums und ist über den reinen Freizeitsektor hinaus in alle sozialen Bereiche eingedrungen, wie SCHULZE beschreibt:

> *„Die Zunahme der Erlebnisorientierung hat verschiedene Aspekte: Erstens ist eine soziale Expansion der Erlebnisorientierung von wenigen privilegierten Schichten*

[141] vgl. MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001), S. 98 – S. 102.
[142] vgl. SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. 40ff.
[143] ebenda, S. 40.
[144] vgl. ebenda, S. 38 und S. 41.

> *[…] auf immer größere Teile der Bevölkerung festzustellen. Zweitens beansprucht erlebnisorientiertes Handeln einen immer größeren Anteil am individuellen Zeitbudget. Drittens dringt Erlebnisorientierung in immer mehr Bereiche des Alltagslebens vor. War sie zunächst auf die Freizeit beschränkt, so wurde in den letzten Jahrzehnten immer mehr auch die Arbeit erfaßt. Enge Sozialbeziehungen, die Wohnung, der tägliche Konsum, die Bewegung durch den Raum, Körper und Psyche werden zunehmend mit Erlebnisansprüchen besetzt. Viertens schließlich hat der Aufstieg der Erlebnisorientierung auch eine psychische Dimension: Erlebnisansprüche wandern von der Peripherie ins Zentrum der persönlichen Werte; sie werden zum Maßstab über Wert und Unwert des Lebens schlechthin und definieren den Sinn des Lebens."*[145]

Zu den wesentlichen Grundlagen eines erlebnisorientierten Lebens gehört die Wählbarkeit der eigenen Lebensumstände. Sinnbild dieser Wählbarkeit ist der sogenannte Erlebnismarkt, auf dem der Einzelne einer unüberschaubaren Vielfalt an Konsumgütern und Dienstleistungen gegenüber steht. Aus dem unerschöpflichen Angebot wählt jedes Individuum das aus, was ihm gefällt und die schönsten Erlebnisse verspricht. Allerdings ist es für den Einzelnen unmöglich sich ohne Orientierungsmaßstäbe zurechtzufinden. Was hierbei zum Tragen kommt ist die *„reflexive Grundhaltung des erlebnisorientierten Menschen"*[146], die ihn verunsichert. Ziel ist es *„die Umstände so zu manipulieren, daß man darauf in einer Weise reagiert, die man selbst als schön reflektiert."*[147] Allerdings steht das Individuum dann vor folgendem Problem: *„Wer sich selbst befragt, ist mit ungleich größeren Ungewissheiten konfrontiert, als wer die ihn umgebenden Dinge erforscht […]. Man kann mit sich selbst nicht wie mit einer Naturtatsache umgehen."*[148] Aus der Unsicherheit und der Angst des Einzelnen vor Enttäuschung beim Alltagshandeln resultiert letztlich die Bereitschaft, kollektive Vorgaben zu übernehmen, womit die Gemeinsamkeiten der Erlebnisgesellschaft erklärbar gemacht werden und deutlich wird, dass trotz Individualisierungstendenz und Wegfall von Klassen und Schichten keineswegs jedes Individuum seine Maßstäbe selbst setzt. Süffisant bemerkt DÖRNER hierzu: *„Die Erlebnishedonisten gesellen sich zu ihresgleichen und frönen in gemeinsamen Erlebnismilieus ihren Geschmackspräferenzen."*[149] SCHULZE hat die Erlebnisgesellschaft durch alltagsästhetische Schemata strukturiert. Auf Basis einer empirischen Studie macht er fünf verschiedene soziale Milieus[150], definiert als *„Personengruppen, die sich durch gruppenspezifische Existenzfor-*

---

[145] SCHULZE, Gerhard (2005²), S. 59.
[146] ebenda, S. 35.
[147] ebenda.
[148] ebenda, S. 52.
[149] DÖRNER, Andreas (2002), S. 147.
[150] An dieser Stelle werden die unterschiedlichen Milieus nicht ausführlicher behandelt, weil dies den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen würde bzw. in diesem Abschnitt die Grundidee der Erlebnisgesellschaft dargestellt werden sollte. Weitere Details zu den einzelnen Milieus finden sich in vgl. SCHULZE, Gerhard (2005²), S. 277 – S. 330.

men und erhöhte Binnenkommunikation voneinander abheben“[151], aus: das Niveaumilieu, das Harmoniemilieu, das Integrationsmilieu, das Selbstverwirklichungsmilieu und das Unterhaltungsmilieu. Diese Gruppen unterscheiden sich situativ nach Lebensalter und Bildung u.a.. Subjektiv zeichnen sich gruppenspezifische Profile ab, die grundlegende Persönlichkeitsdispositionen und Wertvorstellungen einschließen.[152] Die Milieus sind weder hierarchisch angeordnet, noch mit eindeutigen Prestigewerten versehen. Die Milieus sind wählbar. Der Einzelne kann zwischen den nebeneinander angeordneten Erlebnisgemeinschaften wechseln.[153] Interessant erscheint an dieser Stelle zu erwähnen, dass das Körpergewicht bzw. der Umgang mit dem Körper ebenfalls bei den jeweiligen Milieus zur Sprache kommt und somit als fixer Bestandteil des Ausdrucks und der persönlichen Darstellung der Individuen wahrgenommen wird.

Die Theorie der Erlebnisgesellschaft stammt aus dem Jahre 1992. Angesichts der Rückläufigkeit des Wohlstands zu Beginn des 21. Jahrhundert gab es Stimmen, die das Ende der Erlebnisgesellschaft postulierten.[154] In der Einleitung zur 2. Auflage seines Werks, die 2005 unter veränderten sozialen Bedingungen erschien, hält SCHULZE jedoch nach wie vor an seiner Momentaufnahme von damals fest und meint: *„Vieles, was sich damals ausgeprägt hat, ist heute noch vorhanden oder hat sich sogar noch verstärkt“* und weiter: *„Geblieben ist das Projekt des schönen Lebens als wichtigstes Ziel und das Erleben als dominante Form, Sinn zu definieren.“*[155]

Die Erlebnisgesellschaft folgt demnach dem kategorischen Imperativ: *„Erlebe dein Leben!“*[156], was zur Handlungsmaxime führt: *„Richte die Situation so ein, daß sie dir gefällt.“*[157] Erlebnisorientierung kann somit als *„unmittelbarste Form der Suche nach dem Glück“*[158] verstanden werden. Die innenorientierte Lebensauffassung der Individuen ist ein Kennzeichen der Erlebnisgesellschaft.

3.1.2.2. Die Wohlfühlgesellschaft

OPASCHOWSKI postuliert, dass sich seit der Jahrtausendwende in der gesamten westli-

---

[151] SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. 174.
[152] vgl. ebenda, S. 277.
[153] vgl. DÖRNER, Andreas (2002), S. 147.
[154] vgl. RÖDDER, Andreas (2008), S. 21.
[155] SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. VIII.
[156] ebenda, S. 59.
[157] ebenda, S. 42.
[158] ebenda, S. 14.

chen Welt ein Wandel von der Erlebnisgesellschaft zur Wohlfühlgesellschaft abzeichnet.[159] Der Wohlfühlmensch wird die Geschichte des 21. Jahrhunderts bestimmen. Das Wohlfühlen wird zu einem verhaltensbestimmenden Begriff quer durch alle Bereiche des Lebens werden.[160] Der Wunsch nach Ruhe und Geborgenheit nimmt zu. Dem Privatleben wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Angestrebt wird mehr Ernsthaftigkeit als Oberflächlichkeit, mehr Ruhe als Betriebsamkeit. Während in der Erlebnisgesellschaft das pausenlose Aktivsein und Erleben gefordert ist, setzt die Wohlfühlgesellschaft auf die persönliche Art und Weise von Ruhe und Muße. Die Wellnessorientierung findet in der Wohlfühlgesellschaft seine Entwicklung und Verbreitung.[161]

3.1.2.2.1. Die Lebensphilosophie Wellness

Bezüglich der Herkunft des Begriffs Wellness herrscht Uneinigkeit. Bereits 1654 taucht er im Oxford Dictionary auf und wird als ein Zustand von Wohlbefinden und guter Gesundheit definiert. Eine weitere Version der Entstehung des Begriffs besagt, dass dieser sich aus den Begriffen Well-being und Fitness zusammensetzt, was in Fachkreisen mit Verweis auf den Eintrag im Oxford Dictionary als Unsinn abgetan wird.[162]

Das Konzept, das hinter dem Begriff Wellness steht, weist viele Parallelen zu zeitlos gültigen Einsichten und Empfehlungen aus verschiedenen Erdteilen und Kulturkreisen auf. Genannt seien hier beispielhaft die sechs Regelkreise des griechischen Arztes Hippokrates, die Lebensordnungsprinzipien der deutschen Äbtissin Hildegard von Bingen, die Ratschläge und Programme von Paracelsus und Kneipp sowie fernöstliche Lehren.

In den 1950er Jahren wurde bereits Wellness – wenn auch nicht unter dieser Bezeichnung – gelebt: ein sicherer Arbeitsplatz, ein funktionierendes Familienleben und materieller Wohlstand bildeten den Kern des Wohlfühlens. Die 1960er und 1970er Jahre wiesen dann allerdings in eine andere Richtung: die Individualisierung im Sinne einer Abkehr von gesellschaftlichen Normen, von der Einbettung in soziale Organisationen und der Vermehrung der Möglichkeiten für den Einzelnen nahm ihren Lauf. Die 1980er Jahre waren – wie im vorhergehenden Abschnitt erläutert – von einer Erlebnisorientierung durch Ökonomisierung und Dynamisierung in der Gesellschaft geprägt. Die 1990er Jahre können als Gratwanderung des Lebens zwischen dem Balance-Halten von Körper, Geist und Seele

[159] vgl. OPASCHOWSKI, Horst W. (2008[5]), S. 288.
[160] vgl. LUKAS, Klaus (2001), S. 16.
[161] vgl. ZELLMANN, Peter/OPASCHOWSKI, Horst W. (2005), S. 35 und S. 295.
[162] vgl. BERG, Waldemar (2008), S. 8.

sowie dem Leben in einer zunehmend technisierten und ökonomisierten Welt mit höheren Stresspotenzialen und zunehmender Verunsicherung gelten. Die Themen dieser Epoche wie Stress, Burn-Out, Zeitnot und Vereinbarkeit von Beruf und Familie verweisen darauf.[163] Die beschriebene Entwicklung geht Hand in Hand mit einem Netzwerk gesundheitsschädlicher Verhaltensgewohnheiten und Rahmenbedingungen, wie das stetige Vordringen der sogenannten Zivilisationskrankheiten und die Überlastung des Sozialversicherungssystems zeigen.

Um diesem selbstzerstörerischen Lebensstil zwischen Beschleunigungstrends und Komplexitätssteigerung entgegenzuwirken, wurden in Nordamerika Anfang der 1970er Jahre wissenschaftliche und systematische Maßnahmen der Gesundheitsförderung entwickelt, die mit dem Begriff „Wellness“ umschrieben wurden.[164]

Für den Begriff Wellness gibt es mehrere Definitionsansätze. Die EUROPÄISCHE WELLNESS UNION, die sich vorrangig der Aufgabe widmet, den Bürgern europäischer Länder in ihrem privaten wie beruflichen Bereich einen Lebensstil nahezubringen, durch welchen ganzheitliches Wohlbefinden erreicht werden kann, postuliert:

> *„Wellness steht für eine praxisorientierte Lebensphilosophie, deren Ziel das größtmögliche körperliche und geistig/seelische Wohlbefinden des einzelnen ist. Ein sorgsam kultiviertes Umfeld gehört zu den maßgeblichen Rahmenbedingungen: harmonische private Beziehungen, persönlichkeitsfördernde Einbindungen in das Wirtschafts- und Gesellschaftsleben und behutsame ökologische Verhaltensmuster.“*[165]

Die EUROPÄISCHE WELLNESS UNION hat ein Wellness Modell[166] entwickelt, das versucht, die Wellnessidee in ihrem ganzen Ausmaß zu erfassen und zu erklären. Das Modell entstand als eine ganzheitliche Lebensstilrezeptur unter Einbeziehung der umfangreichen amerikanischen Erfahrungen. Im Mittelpunkt des Modells steht das Individuum und soziale Wesen Mensch. Sein Lebensgefühl hängt von der Summe positiver oder negativer Signale aus verschiedenen Bereichen ab, die in vielfältigen Wechselbeziehungen zu einander stehen. Dies wird anhand des sogenannten **Wellness-Barometers** (Abb. 2) dargestellt, das auch zum Veranschaulichen von Befindenslagen dient. Das jeweils optimale

---

[163] vgl. BERG, Waldemar (2008), S. 9f.
[164] vgl. ebenda, S. 8f.
[165] EUROPÄISCHE WELLNESS UNION (2009), http://www.optipage.de/ewu/html/methode.html, [Stand 21.06.2009].
[166] Weitere gängige Wellness-Modelle wurden entwickelt von Halbert L. Dunn; Donals B. Ardell; William Hettler; John Travis; Matthias Horx. Hierzu vgl. BERG, Waldemar (2008), S. 12 – S. 18.

Wohlbefinden entsteht, indem die individuell recht unterschiedlichen Reaktionen auf äußere Einflüsse und innere Impulse auf die passende Art und Weise gefördert werden. Mit der Hilfe systematisch ineinandergreifender Instrumente können gleichzeitig körperliches Fitsein, geistige Beweglichkeit, seelische Belastbarkeit, positive Arbeitseinstellung, harmonisches Privatleben und der Einklang mit der Umwelt gesteigert werden. Die innovative Leistung des EWU-Modells liegt in der systematischen Verzahnung gleichgerichteter Kräfte aus all jenen Bereichen, die zur Steigerung von Lebensenergien beitragen können (physische, mentale, emotionale und kommunikative Methoden wie Körperübungen für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, Ernährungsratschläge, Entspannungstechniken, Positives Denken, Meditation etc.).[167]

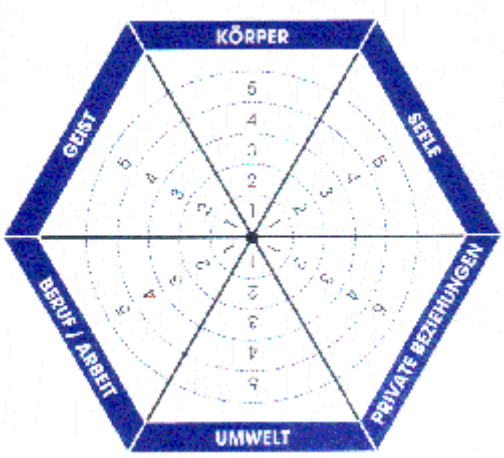


Abb. 2: Wellness Barometer der Europäischen Wellness Union[168]

Wie zu Beginn des Abschnitts erwähnt, steuert die Gesellschaft seit Beginn des Jahrhunderts darauf zu, eine Wohlfühlgesellschaft zu werden, in der Wellness gelebt wird. BERG fasst die wichtigsten Gründe für das Bedürfnis nach Wellness zusammen bzw. sind dies auch die Bereiche, an denen sich Wellness-Angebote verstärkt orientieren:[169]

- Entspannung und Stressbekämpfung
- Work-Life-Balance
- Verwöhnung und Zuwendung
- Harmonie und Steigerung der sinnlichen Wahrnehmung
- Körperliche Erfahrung und Abarbeitung

---

[167] vgl. EUROPÄISCHE WELLNESS UNION (2009), http://www.optipage.de/ewu/html/methode.html [Stand 21.06.2009].
[168] EUROPÄISCHE WELLNESS UNION (2009), http://www.optipage.de/ewu/assets/images/barometer.GIF [Stand 23.06.2009].
[169] vgl. BERG, Waldemar (2008), S. 23ff.

- Beauty und äußere Attraktivität
- Erotische Lebensqualität
- Lebensverlängerung und ewige Jugend
- Kreative Selbstverwirklichung
- Empowerment und Selbst-Kompetenz
- spiritueller Sinn
- Kontrolle der Lebensweise im Gesundheitskontext
- Erhöhung der Lebensenergie

3.1.2.2.2. Der Wellness Marketing-Gag

Eine Ursache für den Erfolg des Wellness-Konzeptes ist seine inhaltliche Vielseitigkeit. In dieser Vielseitigkeit liegt jedoch gleichzeitig die Gefahr, dass der Begriff und seine grundsätzlichen Werte zunehmend verschwimmen.

Erkennbar wird dies darin, dass der Begriff Wellness zunehmend für Dinge herhalten muss, die sehr wenig mit dem dahinterstehenden Lebensstilkonzept zu tun haben. HORX fasst diese Entwicklung pointiert zusammen:

> *„Denn Wellness, das bedeutet `irgendwie alles´: die schlanke Figur, den aktiven Kururlaub, fröhliche Frauen, die an finnischen Seen Margarine essen, Buddhismus, Birkenstocksandalen, Gemüsesuppe mit Chakra-Wirkung. Und, und, und.“*[170]

Einer Vielzahl an Produkten aus verschiedenen Bereichen wie Food, Kosmetik und Schönheit, Sport, Tourismus, Pharma, Medien etc. wird der „added value“ „Wellness“ und somit Attribute wie gesundheitsfördernd, erholsam und wohltuend aufoktroyiert. Für das Marketing ist Wellness heute ebenso wie „Bio“ oder „Öko“ ein Zauberwort. Der Konsument – geleitet von einem hedonistischen Verlangen („Tut mir gut“) – hat bereits gelernt, alle Produkte, die seinen Alltag betreffen, auf ihren Wohlfühl-Faktor hin zu untersuchen und nach dieser Bewertung seine Entscheidung zu treffen.

Je mehr der Begriff verschwimmt und das Marketing ihm Produkte anpasst, desto größer ist die Gefahr, dass Wellness als Lebensphilosophie unglaubwürdig und in der Folge zum reinen Marketing-Tool wird. Problematisch wird es, wenn der Konsument erkennt, dass nicht das erworbene Produkt der Weg zur Lebensphilosophie ist, sondern dass der Begriff

[170] HORX, Matthias(2009), http://www.horx.com/MedienHighlights/Wellness_2006-09.pdf [Stand 23.06.2009].

„Wellness“ nur ein Alibi für den Absatz bestimmter Produkte ist.[171]

3.2. Der schöne Körper und sein Gewicht – Körperideale im Wandel der Zeit

Ein weiterer Aspekt, mit dem das Thema Körpergewicht verbunden wird, ist „Schönheit“. Die jeweiligen Schönheitsideale der Zeit zeigen, welche Körperform als „schön“ gilt. Auch wenn keine Gewichtsangaben zum Schönheitsbild mitgeliefert werden, so ist an der Silhouette des Schönheitsideals abzulesen, ob ein dicker oder dünner Körper bevorzugt wird. Das Schönheitsideal gibt demnach immer auch Auskunft darüber, welches Körpergewicht als „schön“ gilt. In diesem Kapitel wird nun auf folgende Fragen eingegangen: Was ist „ideal“? Was ist „schön“ bzw. „Schönheit“? Ist die Schönheit eine geschlechtsspezifische Angelegenheit? Wie hat sich das Schönheitsideal bzw. Körperideal im Wandel der Zeit verändert?

3.2.1. Das Ideal

Das DUDEN Fremdwörterbuch bietet für das Adjektiv „ideal“ bzw. das Nomen „Ideal“ folgende Definitionen an:

„i|de|al <gr.-lat.>:	*1. den höchsten Vorstellungen entsprechend, vollkommen. 2. nur gedacht, nur in der Vorstellung so vorhanden, der Idee entsprechend. 3. (veraltet) ideell, geistig, vom Ideellen bestimmt; vgl. ...isch/-.*
I|de|al das; -s, -e:	*1. jmd., etw. als Verkörperung von etw. Vollkommenem; Idealbild. 2. als eine Art höchster Wert erkanntes Ziel; Idee, nach deren Verwirklichung man strebt.“*[172]

Ein „Ideal“ bezeichnet demnach etwas Vollkommenes, wobei ein Hauch von Unerreichbarkeit mitschwingt. POSCH hält fest, dass in vergangenen Epochen in diesem Sinne auch der Begriff des „Schönheitsideals“ aufgefasst wurde. Das Schönheitsideal bezog sich u.a. auf die Götter oder die Schöpfung, sollte aber auf jeden Fall etwas Unpersönliches symbolisieren. Die idealisierten Schönheitsmodelle früherer Epochen (wie z. B. Botticellis Venus) waren von vornherein und per Definition unerreichbar bzw. für die Allgemeinheit nicht zugänglich. Erst mit Aufkommen des Medienzeitalters wurden Schönheitsideale allen zugänglich gemacht. Seither wird mit dem Bergriff Ideal nicht mehr das uner-

[171] vgl. HOFBAUER, Tina (2001). Wellness: Philosophie oder raffinierter Marketing-Gag?. In: a3 Boom!, 11. Jg., Nr. 11, S. 18.
[172] DROSDOWSKI, Günther (1997[6]), S. 344.

reichbar Vollkommene bezeichnet, sondern ein erstrebenswertes Vorbild. Die schönen Körper in den Medien avancieren zu Leitbildern, die als für alle erreichbar gelten.[173] Im selben Umfeld ist auch der Begriff des „Idealgewichts“ zu verstehen. Als ideales Gewicht wurde in den 1970er Jahren jenes Körpergewicht bezeichnet, das ein langes Leben, Gesundheit und u.a. Schönheit verheißen sollte.

3.2.2. Die Schönheit

3.2.2.1. Schönheit liegt im Auge des Betrachters

Ein erster Schritt zur näheren Erläuterung der Frage, was der Begriff „Schönheit“ umfasst bzw. was „schön“ ist, führt über das allgemein bekannte Sprichwort „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“, das meint, dass Schönheit nicht objektiv ist, sondern Ansichtssache. Der Schönheitssinn ist demnach eine natürliche Gabe. Der schottische Philosoph David Hume hat diesen Aspekt bereits im 18. Jahrhundert aufgefasst, indem er schreibt:

> *„Beauty is no quality in things themselves: it exists merely in the mind which contemplates them; and each mind perceives a different beauty.“*[174]

3.2.2.2. Universale Schönheitskriterien

ETCOFF erweitert diese Sichtweise des subjektiven Schönheitsbegriffs, indem sie bestrebt ist, Schönheit als etwas Universales, Objektives und für alle Kulturen und Zeitepochen Gültiges zu definieren:

> *„Schönheit ist ein universaler Teil der menschlichen Erfahrung, der Freude oder Vergnügen bereitet, Aufmerksamkeit auf sich zieht und zu Aktionen bewegt, die zum Überleben unserer Gene beitragen. Unsere extreme Sensibilität für Schönheit ist auf Schaltkreise im Gehirn zurückzuführen, die durch natürliche Auslese entstanden. Wir lieben es, wenn wir weiche Haut sehen, dickes, glänzendes Haar, eine geschwungene Taille und einen symmetrischen […] Körper, weil die Menschen, die im Lauf der Evolution auf diese Signale reagierten und deren Träger begehrten, in ihrer Reproduktion erfolgreicher waren. Wir sind die Nachfahren dieser Menschen.“*[175]

Das menschliche Schönheitsurteil basiert demnach auf einer biologischen Anpassung und kann in der Regel als unwillkürlicher Reflex beschrieben werden, der von mehreren Schönheitskriterien abhängig ist.

- **Durchschnittlichkeit** meint, dass die Norm des Individuums für Attraktivität sich

[173] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 36.
[174] zit. nach TEGTMEYER, Henning (2009), S. 79.
[175] ETCOFF, Nancy (2001), S. 32.

durch gesammelte Eindrücke von Gesichtern und Körpern und den sich daraus ergebenden Durchschnittswert erschließt. Durchschnittliche Proportionen sind mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Hinweis auf gute Gesundheit und die Abwesenheit genetischer Defekte.[176]

- **Symmetrie** meint ein Gleichmaß der rechten und der linken Körperhälfte. Symmetrie ist ebenfalls ein Indikator für Gesundheit und die Abwesenheit genetischer Defekte. Wobei ETCOFF anmerkt, dass nicht alle vollkommen symmetrischen Gesichter als attraktiv eingestuft werden bzw. auch an natürlichen, Richtungsasymmetrien aufweisenden Gesichtern Gefallen gefunden wird. Grundsätzlich gilt aber, dass Symmetrie[177] ein Bestandteil einer attraktiven Erscheinung ist.[178]
- **überdeutliche Anzeichen von Femininität bzw. Maskulinität** meint, dass bei einer Frau mit großen Augen, hohen Wangenknochen, vollen Lippen, einer kleinen Kinnpartie und grazilen Kieferknochen die Zeichen von Weiblichkeit überbetont werden und das als besonders attraktiv empfunden wird; während bei einem Mann eine ovale oder rechteckige Gesichtsform, Gesichtsbehaarung, ein dominantes Kinn, ein kräftiges Kiefer und dicke Augenbrauenwülste Anzeichen von Männlichkeit und Dominanz besonders unterstreichen und als besonders schön gelten.[179]

3.2.2.3. Der Schönheitsbegriff im sozialen Kontext

PENZ vertritt die These, dass es keinesfalls eine natürliche, eine ahistorische Schönheit des Körpers gibt. Er ist der Meinung, dass sich auf Grund wirtschaftlicher, politischer und vor allem soziokultureller Veränderungen Unterschiede in den Schönheitsvorstellungen und dem Körperbewusstsein der Bevölkerung ergeben.[180] Körper- und Schönheitsideale einer Epoche können somit auch als Ausdruck bevorzugter Einstellungen und Ziele verstanden werden bzw. den kulturellen Hintergrund widerspiegeln:

> *„Das Körperschöne entzieht sich der Definition durch die Rekonstruktion seiner Einzelteile. Schönheit wirkt als Ganzes. […] Schönheit entsteht dabei aus der Distanzierung vom Häßlichen […] Schönheit und Häßlichkeit sind […] relationale Be-*

[176] vgl. ETCOFF, Nancy (2001), S. 162 – S. 166.
[177] Bereits Gelehrte und Künstler der Antike sowie der Renaissance waren davon überzeugt, dass die menschliche Gestalt von Zahlen bestimmt werde und diesen rationalen Zahlenfolgen eine magische Kraft, die mit dem Begriff Symmetrie umschrieben wurde, inne wohne. Symmetrie wurde damals im Sinne von Kommensurabilität verstanden, also einer bestimmten, dem Objekt eigenen Maßeinheit, von der sich seine Abmessungen als ganze Zahlen ableiten lassen. Basierend auf dieser Vorstellung wurden verschiedene Körperkanons er stellt, um den idealen Körper zu standardisieren und Maßstäbe für Schönheit aufzustellen. Hierzu vgl. HERSEY, Georg L. (1998), S. 61f.
[178] vgl. ETCOFF, Nancy (2001), S. 182 – S.184.
[179] vgl. ebenda, S. 173 und S. 176f.
[180] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 14.

> *griffe, sie bezeichnen einen Spannungsbogen mit einer großen Palette an Zwischentönen. All jene, die nicht häßlich sind, sind nicht automatisch schön. Die Pole der Attraktivitätskurve verschieben sich allerdings im Laufe der Geschichte. Was unserem Auge heute als äußerst häßlich erscheint, ist ein matter Abglanz früherer Zeiten […].“*[181]

Der Schönheitsbegriff ist demnach immer vom sozialen Kontext abhängig. Die Menschen einer jeweiligen Epoche und Kultur wissen genau, was allgemein als schön gilt, denn wenn sich ein Ideal einmal etabliert hat, so herrscht weitgehend Übereinstimmung darüber, was schön ist und was nicht.[182] Seit den 1960er Jahren können folgende Schönheitsideale ausgemacht werden:

3.2.2.3.1. Das Schönheitsideal der 1960er Jahre

Das Schönheitsideal der 1960er Jahre steht im Zeichen des sich abzeichnenden Trends zur Jugendlichkeit. Der ideale weibliche Körper war extrem knabenhaft, kleinbrüstig, androgyn, mit flachem Bauch und mit langen, schlanken Beinen und Armen. Der Höhepunkt auf der Schlankheitsskala wurde schließlich gegen Ende des Jahrzehnts erreicht, als das englische Mannequin „Twiggy“ – von den Kritikern als *„die teuerste Bohnenstange der Welt“*[183] und [184] bezeichnet – zur Schönheitsikone avancierte. Seither hat sich allerdings die Schlankheit von der Magerkeit abgehoben wie HABERMAS hervorhebt.[185] Auch der männliche Idealkörper zeigt in den 1960er Jahren androgyne Gestalt: körperliche Weichheit, ein androgyner Körperbau, langes Haar, das Tragen von Körperschmuck und fließenden, bunten Gewändern hält Einzug in der Männerwelt.[186]

3.2.2.3.2. Das Schönheitsideal der 1970er und 1980er Jahre

Das Schönheitsideal der 1970er und 1980er Jahre wird begleitet von einer Fitness-Welle. Das Schönheitsideal war der gesunde, schlanke, langbeinige, sportliche und muskulöse Frauenkörper. Der durchtrainierte, fitte[187] Körper galt als schön. Seit Mitte der 1980er Jahre begann sich die Körperform der Models in einem bisher unbekannten Ausmaß von

---

[181] PENZ, Otto (2001), S. 7.
[182] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 15.
[183] GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 158.
[184] Um sich ein Bild davon machen zu können, wo auf der Schlankheitsskala Twiggy einzureihen ist, hier ihre Maße: Sie wog bei einer Größe von 167cm nur 41kg. Dies ergibt einen Body-Mass-Index von 14,7. Hierzu vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 45f.
[185] vgl. HABERMAS, Tillmann (1990), S. 159.
[186] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 192.
[187] Ab 1971 und verstärkt ab 1980 öffneten die ersten mit professionellen Geräten und Ergometern ausgestatteten Bodybuilder-Studios in Österreich ihre Pforten. Ab Mitte der 1980er Jahre startete im Rahmen der Massenbewegung Aerobic der größte Fitness-Boom aller Zeiten.

jener der Durchschnittsfrauen abzuheben.[188] Mit der Fitness-Welle und unter Einfluss der homosexuellen Subkultur kam das kraftstrotzende, muskulöse, fast herkulinische Männerideal zurück, das seit den 1980er Jahren vermehrt mit glattrasierter Brust und enthaarten Beinen auf Werbeplakaten und Sexmagazinen für Frauen zu sehen war.[189] Ab Mitte der 1970er Jahre wurde das Körperideal für beide Geschlechter mit dem Erreichen bzw. Einhalten des Idealgewichts nach Broca in Beziehung gesetzt.[190]

3.2.2.3.3. Das Schönheitsideal der 1990er Jahre bis 2000

Wird das populäre Schönheitsideal der späten 1980er Jahre, Anfang der 1990er Jahre vom Frauentyp des Mädchen-Girlie – jung, mager, ungekämmt und auffallend hellhäutig – abgelöst, findet sich gegen Ende der 1990er Jahre das ästhetische Ideal des extrem schlanken Körpers unter dem Postulat der ewigen Jugend wieder. Als schön gilt ein schnurgerader, kantiger, muskulöser bis athletischer und möglichst fettfreier Frauenkörper. Weibliche Rundungen werden mit Ausnahme des kleinen, festen, straffen Busens verdammt, gleichzeitig findet eine ungeheure Sexualisierung von Po und Beinen statt. Muskeln sind in, Fett ist out. Durch disziplinierte Trainingsarbeit am Körper sollen Bauch, Hüften, Hinterteil und Oberschenkeln straff, muskulös und fettfrei werden. Verpönt ist „schwabbeliges“ Gewebe – solange nichts „schwabbelt“ ist das reale Körpergewicht nicht von so großer Wichtigkeit. Neben Schlankheit und Jugend drückt sich Schönheit in den 1990er Jahren auch durch Natürlichkeit aus. Die Mühen, die hinter dem Erreichen des Schönheitsideals stecken, sollen nicht sichtbar sein.[191] Auf dem Laufsteg war in den vergangenen Jahrzehnten und gerade auch in den 1990er Jahren neben dem androgynen Körperideal ein zweites Schönheitsideal zu bemerken, das allerdings größeren konjunkturellen Schwankungen ausgesetzt ist: üppigere Frauentypen im Sinne des Models Laetitia Casta, wie PENZ schreibt.[192]

Die genannten Schönheits- und Körperideale der vergangenen Jahrzehnte unterscheiden sich von jenen vergangener Epochen dahingehend, dass der Körper mitunter radikal entblößt wurde. Die Gestaltungsmöglichkeiten der Figur durch Bekleidung (z.B. durch ein Mieder) reduzierten sich auf ein Minimum. Um dem Schönheitsideal folgen zu können, muss am Körper selbst gearbeitet werden.

---

[188] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 46f; vgl. VANDEREYCKEN, Walter/VAN DETH, Ron/MEERMANN, Rolf (2003), S. 304.
[189] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 191.
[190] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 160.
[191] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 47f, S. 69f und S. 72f.
[192] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 188f.

3.2.3. Das schöne Geschlecht

Bei der Beschäftigung mit dem Begriff Schönheit wird eines deutlich: In der westlichen Gesellschaft werden Frauen seit jeher stärker nach ihrem Aussehen beurteilt als Männer. Frau sein wird über Körperlichkeit, Schönheit und auch Schlankheit definiert.[193] Sehr kritisch beschreibt POSCH den Begriff des „schönen Geschlechts“:

> *„Betrachtet man Geschlecht als soziale Kategorie, so sind Frauen tatsächlich das schöne Geschlecht: In j e d e m Lebensalter ist ihre körperliche Attraktivität wichtiger als bei Männern. Das Aussehen von Frauen wird kritischer beurteilt und bereitwilliger gedeutet. Sie werden stärker bestätigt und belohnt, wenn sie schön sind und heftiger zurückgewiesen und mit Nachteilen bedacht, wenn sie den Normen nicht entsprechen. Ihre Körper sind immer im Blickpunkt der Kritik, und sie werden nach wie vor in erster Linie nach ihrem Aussehen beurteilt, nicht nach ihrem Handeln.“*[194]

War bis ins 18. Jahrhundert hinein das Schmücken, Dekorieren und Zurschaustellen des Körpers eine Sache beider Geschlechter, findet sich ab dieser Zeit in der Literatur der Mythos von der Frau als das „schöne Geschlecht“. In dieser Zeit lockerte sich die ständische Ordnung, die Allmacht des Königs schwand und das kapitalbesitzende städtische Bürgertum wurde einflussreicher. Die Geschlechterrollen wurden neu definiert. POSCH beschreibt, dass die für das Einkommen zuständigen bürgerlichen Männer nicht wie der Adel ihren Reichtum durch pompöse Kleider und kosmetische Rituale darstellten, sondern vielmehr ihre Frauen schmückten. Die bürgerliche Frau, die für Heim und Familie zuständig und deren Existenz vom Einkommen des Ehemannes abhängig war, sollte vor allem schön, schamhaft, von feiner Gestalt und munterer Naivität sein. Auch am Heiratsmarkt, auf dem keine ökonomischen Gesichtspunkte mehr vorherrschten, sondern Romantik und Liebe, spielten beim weiblichen Geschlecht vor allem Schönheit und körperliche Vorzüge eine immer größere Rolle, wo hingegen bei den Männern Qualitäten, die aus der sozialen Stellung resultierten, wichtiger waren.[195] Heute können Frauen ihre Existenz selbst sichern und müssten nicht mehr schön sein, um zu gefallen und letztlich zu überleben. Dennoch ist der Mythos des „schönen Geschlechts“ latent vorhanden. Wie POSCH meint, soll auf diese Art und Weise in der westlichen Gesellschaft die männliche Machtdomäne Aufrecht erhalten bleiben.[196]

---

[193] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 16 und 34f; vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 92; vgl. HABERMAS, Tillmann (1990), S. 180.
[194] POSCH, Waltraud (1999), S. 16.
[195] vgl. ebenda, S. 16 – S. 21.
[196] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 34f.

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang das Thema „Schönheit und Feminismus". Im Bereich der Körpergestaltung und Mode setzte die aggressive Frauenbewegung zunächst auf Anti-Ästhetik, um sich dem klischeehaften geschlechtsspezifischen Vorstellungen von der äußeren Erscheinung zu widersetzen. Ein natürliches Erscheinungsbild, ohne Verwendung von Hilfsmitteln wie Make-up, BH, Mieder, etc., wurde angestrebt, weibliche Formen durch männliche Bekleidungselemente bzw. durch Unisex-Kleidungsstücke verhüllt. Die neue feministische Argumentation der 1980er Jahre beeinflusste diesen Look allerdings. Die „Gender"-Debatte förderte das Verständnis dafür, dass nicht biologische Unterschiede, sondern die gesellschaftlichen Diskurse über Mann und Frau die Geschlechter- und Machtverhältnisse konstruieren. Die jungen, selbstbewussten Frauengenerationen vertraten fortan in Sache Mode eine aktive Selbstinszenierung mit polysemischen Erscheinungsbildern. In diesem Sinne begann das Spiel mit femininen Qualitäten, wie z.B. der Akzentuierung der Beine durch Miniröcke, den Beigeschmack von sexistischer Unterwerfung zu verlieren.[197]

Seit den 1990er Jahren ist das Thema „Mann und Schönheit" gesellschaftsfähig geworden. Ausgehend von Leitbildern aus der homosexuellen Subkultur wird der männliche Körper zusehends in einen eigenen Schönheitsmythos gestellt. Im Zentrum stehen Muskeln, Potenz und Kraft, nicht vordergründig Schlankheit oder ein gewisses Aussehen. Der stählerne Männerkörper ist das propagierte Ideal. Diese Entwicklung kann jedoch nicht mit der Situation der Frauen verglichen werden, denn die Koppelung von Männlichkeit an ein gewisses Aussehen hat keine Tradition. Während Frauen mit Schönheit Weiblichkeit, Anerkennung und Liebe verbinden, versprechen sich Männer Kraft, Durchsetzungsvermögen und ein aufregendes Sexualleben davon. Männer können ihre Attraktivität genauso durch Leistung, Talent, Fähigkeit und Geld unter Beweis stellen. Frauen müssen zusätzlich immer auch noch gut aussehen.[198]

3.2.4. Der Wille zur Schönheit – Der Körperkult in der westlichen Kultur

Schönheit stellt allen ästhetischen Anstrengungen zum Trotz etwas Seltenes dar. Sie ist in der Gesellschaft höchst ungleich verteilt und lässt sich nicht demokratisieren. Wie PENZ herausstreicht, haben es schöne Menschen leichter im Leben, weil ihnen von vornherein positive Zuschreibungen entgegengebracht werden und sie somit einen elementaren Wettbewerbsvorteil haben. Die moderne Schönheitsindustrie hält jedoch für jene, die

[197] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 199f.
[198] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 22 und 194 – S. 202.

von Mutter Natur benachteiligt wurden, umfangreiche Möglichkeiten der Vervollkommnung bereit und verspricht so eine partielle Instandsetzung des Gleichheitsprinzips. Die Methoden, sich dem gängigen Schönheitsideal anzunähern, wurden im Verlauf des vergangenen Jahrhunderts subtiler und präziser.[199] Der Wille zur Schönheit bzw. zum schönen Körper ist im Körperkult der westlichen Kultur verankert.

Wie SCHROER meint, geht der Körperkult, Hand in Hand mit der zunehmenden Individualisierung und Erlebnisorientierung der Gesellschaft, in deren Rahmen auch dem Körper neue Bedeutung zugeschrieben wird. Individualisierung des Körpers meint, dass der Körper nun nicht mehr als Faktum einfach hinzunehmen ist, sondern verändert werden kann. Die Verantwortung für die Entwicklung des Körpers und sein äußeres Erscheinungsbild, wird direkt in die Hände des Besitzers gelegt. Somit wird aber auch jede Unzulänglichkeit des Körpers als individuelles Versagen gewertet. Der Körper wird zum Ort der persönlichen Identität und zum Wert eines Menschen. Die mit ihrem Besitz allein gelassenen Individuen nehmen dankbar die Armada an Ratschlägen an, die bei der Pflege, dem Erhalt und der Verbesserung des Körpers behilflich sein sollen bzw. letztlich vorgeben, was der Körper zu tun oder zu lassen hat.[200] Der Wille zum schönen, gesunden, Erfolg, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Glück und Erlebnis versprechenden Körper basiert auf dieser Entwicklung. SCHROER umschreibt dies folgendermaßen:

> *„Ob Diäten, Fitnesstrainings und Schönheitsoperationen, ob Body-Building, Tatoos oder Piercing, ob Branding, Cutting oder Streching […] – jede dieser sehr verschiedenen Körperpraktiken vermittelt die Botschaft, daß der Körper, so wie er ist, nicht mehr hingenommen, nicht mehr als Schicksal akzeptiert werden muß, sondern verändert werden kann, zur Option geworden ist […]. Der Körper erscheint nicht mehr länger als biologische Gegebenheit, mit der man alternativlos zu leben hat. Vielmehr wird es möglich, ihn neu zu gestalten, zu verändern und zu erweitern.“*[201]

Nach SCHROER lassen sich dabei Körperpraktiken unterscheiden, die den Körper in Auflehnung gegen Alter und Tod möglichst lange **erhalten**, den Körper **perfektionieren** wollen unter Bezug auf ein bestimmtes Schönheitsideal, ihn **modifizieren** zum Zweck der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Szene oder ihn **malträtieren** im Sinne einer Abkehr vom Schönheitsideal. Die Maßnahmen zur Erhaltung und Perfektionierung haben den schönen, durchtrainierten und gesunden Körper zum Ziel. Körpermodifizierungen und

---

[199] vgl. PENZ, Otto (2001), S. 8.
[200] vgl. SCHROER, Markus (2005), S. 20.
[201] ebenda, S. 35.

Körpermanipulationen haben eine Abkehr von diesen Idealen bis hin zur Selbstzerstörung zum Ziel. Obwohl die Körpermodifikationen als Ausdruck von Individualität gelten sollen, gehen sie mit einer zunehmenden Gleichsetzung der äußeren Erscheinung einher.[202]

Einerseits versuchen die Individuen über die Arbeit am Körper andere Ziele zu erreichen (wie einen guten Job, einen Partner etc.), andererseits kann sie auch ganz und gar selbstbezüglich sein: das Ziel der Körperbetätigung ist die Körperbetätigung im Sinne der Selbstästhetisierung. Ist der Körper schön und gesund, lässt er sich für verschiedenste Dinge nutzen und dient somit als Kapital. Die Konzentration auf den Körper konnte sich nur in einer Gesellschaft entwickeln, die nicht mehr daran glaubt, durch Werte wie Fleiß und Leistung etwas zu erreichen, sondern durch zufällig sich ergebende Ereignisse. *„In den Körper wird investiert, weil man es keineswegs für ausgeschlossen hält, plötzlich entdeckt zu werden […]. Man hält sich bereit für diesen Augenblick, der die große Wende bringen könnte“*[203], bringt es SCHROER auf den Punkt.

3.2.5. Die Schönheitsindustrie boomt

Unterschiedlichste Wirtschaftszweige profitieren von der Sorge um das korrekte Körpergewicht, das mit Aspekten wie Gesundheit, Schönheit, Erfolg und Fitness oder auch Wellness in Zusammenhang gebracht wird. POSCH fasst die Situation wie folgt zusammen:

> *„Eine riesige Schönheitsindustrie beteuert uns allgegenwärtig die Machbarkeit von Jugend, Schlankheit und Fitneß. Mit einem nicht endenwollenden Ideenreichtum wird körperliche Schönheit vermarktet. Für Industrie und Handel ist der Schönheitskult vor allem eines: ein Bombengeschäft. […] Mode- und Lebensmittelindustrie, Vertreiber/innen von Diätprogrammen, Behandlungsmethoden gegen Zellulitis und Kosmetikartikeln, Schlankheits- und Schönheitsinstitute, Anbieter/innen von Light-Food, Appetitzüglern und Entwässerungstabletten, Diätassistent/inn/en, Schönheitschirurg/inn/en mitsamt ihrem Personal in den Sanatorien, Autor/inn/en und Verlage von Diätbüchern, Betreiber/innen von Fitneßstudios und – in geringem Maße – Journalist/inn/en, Apotheker/innen, sowie letztlich auch Psychotherapeut/inn/en, Ärztinnen und Ärzte – sie alle profitieren vom Schönheitskult und Schlankheitswahn.“*[204]

Allerdings ist es schwer, konkrete Zahlen in dem Zeitraum 1970 bis 2000 für die Schönheits- und Schlankheitsindustrie festzumachen. Zu manigfaltig sind die Produkte, zu vielseitig die unterschiedlichen Angebote, als dass auf eindeutige, seriöse, umfassende Quellen verwiesen werden kann.

---

[202] vgl. SCHROER, Markus (2005), S. 35f.
[203] ebenda, S. 36f.
[204] POSCH, Waltraud (1999), S. 178.

Interessant erscheint jedoch im Zusammenhang mit der Entstehung einer Schönheits- und Schlankheitsindustrie, dass parallel zum Werte- und Gesellschaftswandel ein Wandel in der Warenwelt in den vergangenen Jahrzehnen stattgefunden hat. Vor allem der Faktor „Erlebnisorientierung“ ist ein wichtiger Punkt in der bunten Welt des Konsums geworden. Es gibt eine lange Liste von Produkten, die im Laufe der vergangenen Jahrzehnte an Gebrauchsbedeutung verloren haben, um Erlebnisbedeutung dazuzugewinnen (u.a. können auch Nahrungsmittel hierzu gezählt werden). Die Zahl der Produkte, deren Konsum vorwiegend außenorientiert motiviert ist, beschränkt sich gegenwärtig auf einige wenige. Während beim außenorientierten Konsum die Qualität des Produkts unabhängig vom Konsumenten definiert wird – es geht um objektive Eigenschaften von Produkten –, definiert hingegen der innenorientierte Konsument die gewünschten Eigenschaften des Produkts unter Verweisung auf Reaktionen, die es bei ihm selbst auslöst. Redewendungen, die innenorientierten Konsum begründen, sind u.a. „weil es mir Spaß macht“, „weil es mir gefällt“. Jedes Produkt kann innenorientiert angeboten und nachgefragt werden.[205] Mit der Intention, ein bestimmtes Klientel anzusprechen, statten die Anbieter ihr Produkt mit Oberflächenreizen aus. Um das Produkt mit einem Erlebnisversprechen zu verbinden, kommen verschiedene Techniken in Betracht: Werbung, Design, Verpackung, Ambiente des Verkaufs, Bezeichnung von Waren, Betitelung von Programmen und Veranstaltungen, Herstellen einer Assoziation zwischen dem Produkt und einer bestimmten Konsumentengruppe.[206]

Die Bemühungen, einem Produkt ein bestimmtes Image zu verpassen, geht mit der Vermittlung und Ausgestaltung von Begriffen Hand in Hand. Einstellungen bilden sich über Begriffe und Worte. Diese wiederum dienen als Medium, um die Wirklichkeit denkerisch zu vermitteln. Begriffe können somit positive wie negative Assoziationen auslösen und das Verhalten beeinflussen. Gerade in der Sprache über Schönheit, Körpergewicht und Ernährung werden durch Begriffsumdeutungen sprachliche Realitäten geschaffen, die sich mit der naturwissenschaftlichen Realität häufig nicht mehr decken. Bestimmte Begriffe werden bewusst eingesetzt, um assoziative Vermutungen zu aktivieren. Über die Neuschaffung von Begriffen oder eine Umdeutung bekannter Worte wird die begriffliche Realität umgestaltet und dadurch Sicherheitsmotive aktiviert, um den Verbraucher über das Kommunikationswerkzeug der emotionalen Verunsicherung z.B. zu anderen Ernährungsentscheidungen hinzuführen. Auf diese Weise zielen Begriffe wie u.a. „light“, „leicht“, „frisch“, „bio“, „vitaminreich“, „ohne Fett“, „Diät“ oder „Wellness“ auf bestimmte Partitionen

[205] vgl. SCHULZE, Gerhard (2005[2]), S. 427f.
[206] vgl. ebenda, S. 450.

im Anforderungsprofil des Verbrauchers, um die Konsumwahrscheinlichkeit für genau diese Produkte zu steigern. Im weitesten Sinne signalisieren sie einen positiven gesundheitlichen Wert bzw. versprechen im weitesten Sinne Schönheit, Gesundheit, Schlanksein und Wohlbefinden.[207]

3.3. Das Körpergewicht – eine medizinische Größe

3.3.1. Das Körpergewicht wird zur medizinischen Größe

Das Ausmaß der medizinischen Beschäftigung mit dem Körpergewicht reflektiert die jeweilige populäre Beschäftigung mit dem Thema. Das populäre Interesse ging dem wissenschaftlichen Boom immer voraus und trieb ihn an.[208]

Bis Mitte des 19. Jahrhunderts war Magerkeit Sinnbild für Armut, Krankheit und Elend, während ein gewisses Maß an Korpulenz für Wohlstand, Gesundheit und Glück stand. Erst als sich die Nahrungsversorgung auf Grund der industriellen und agrarischen Revolution verbesserte, verlor die Wohlbeleibtheit ihre positive Zuschreibung und in der wohlhabenden Bevölkerungsschicht breitete sich Furcht vor den Folgen übermäßigen Essens und die Sorge um das Übergewicht aus. Die Ärzteschaft nahm sich daraufhin dem Thema Körpergewicht wissenschaftlich an und kam zu dem Schluss, dass extreme Übergewichtigkeit eine wirkliche Krankheit sei, welche die körperliche Funktionstüchtigkeit einschränke und zu anderen Krankheiten prädisponiere.[209]

Die Forschung erbrachte neue Einblicke auf dem Gebiet der Zusammensetzung der Nahrung, der Verdauung und der Energietransformation, also der Umwandlung von in der Nahrung enthaltener Energie in andere vom Körper benötigte Energieformen. Nachdem Kohlenhydrate, Fette und Proteine als die drei Hauptnährstoffe der Nahrung ausgemacht worden waren, konnte schließlich auch die Funktion der Nährstoffe für die Energiebilanz des Körpers näher erforscht werden. Es wurden Methoden zur quantitativen Bestimmung der Hauptnährstoffe in der Nahrung und ihrem physikalischen Brennwert in der Maßeinheit Kilokalorie[210] entwickelt sowie erste Ermittlungen der Nahrungs- und Nährstoffauf-

---

[207] vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998[2]), S. 343 – S. 346.
[208] vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 74f.
[209] ebenda, S. 75f.; vgl. VANDEREYCKEN, Walter/VAN DETH, Ron/MEERMANN, Rolf (2003), S. 260ff und S. 294f.
[210] Eine Kilokalorie (kcal) ist die benötigte Energiemenge, um ein Liter Wasser von 14,5℃ auf 15,5℃ zu erwärmen. Hierzu vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 103.

nahme durchgeführt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden bereits Berechnungen des Bedarfs an Nahrungsenergie für den Menschen erarbeitet. Die intensive Erforschung und Entdeckung von Mengen-, Spurenelementen und Vitaminen erfolgte dann ab etwa 1920. Im Laufe des 19. Jahrhunderts wuchs die Erkenntnis darüber, dass bei der Verdauung physikalische, chemische sowie enzymatische Prozesse erforderlich sind.[211]

Auf Grund der neuerworbenen, wissenschaftlich fundierten Kenntnisse und der fortlaufenden Forschung auf diesem Gebiet, fühlten sich die Mediziner befähigt, strenge Vorschriften in Bezug auf die Ernährung und das Körpergewicht zu formulieren, im Sinne von Mast-, Reduktions-, Fasten- und heilsame Hungerkuren.[212] Ende des 19. Jahrhunderts wurde es Usus, die Patientenschaft regelmäßig zu wiegen. Ermöglicht wurde dies durch die industrielle Fertigung und Verbreitung von Körperwaagen. Durch geschäftiges Messen und Wiegen, Rechnen und Vergleichen sollten Normalität und Gesundheit in Zahlen festgehalten werden. Essgewohnheiten und Gewicht waren zu wichtigen Merkmalen für die Persönlichkeit geworden. Der Kampf gegen das zu viel an Körpergewicht war entbrannt.[213] Um die Wende zum 20. Jahrhundert herum begann die Pathologisierung auch geringen Übergewichts. HABERMAS fasst diese Entwicklung wie folgt zusammen:

> *„Im Prozess der Medizinalisierung des Übergewichtes verengte sich der medizinische Begriff des Normalen und nahm gegenüber dem Alltagsverständnis zunehmend eine normative Rolle ein.“*[214]

Der Prozess der Einengung des Bereichs des normalen Körpergewichts erfolgte mit Hilfe statistischer Tabellen, die vorrangig nicht auf Basis medizinischer Interessen erstellt, sondern vielmehr von militärischen Instanzen und Lebensversicherungsgesellschaften in Auftrag gegeben wurden. Letzte begannen sich gerade in den USA zu etablieren und suchten nach einem Maßstab für den größten Profit. Sie wählten das Gewicht als Kriterium um Gesundheit und Sterblichkeit der Versicherten einschätzen zu können. Für die Erstellung von Gewichtstabellen wurden die Berechnungsformeln des französischen Arztes Paul Broca und des belgischen Mathematikers und Astronoms Lambert Adolphe Jaques Quetelet herangezogen, die in gewandelter Form bis heute Verwendung finden.[215]

---

[211] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 14 – S. 17, S. 31 und S. 101.; vgl. VANDEREYCKEN, Walter/VAN DETH, Ron/MEERMANN, Rolf (2003), S. 145.
[212] vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 148.
[213] vgl. HABERMAS, Tilmann (1994), S. 90f.; vgl. VANDEREYCKEN, Walter/VAN DETH, Ron/MEERMANN, Rolf (2003), S. 263.
[214] HABERMAS, Tilmann (1990), S. 76.
[215] vgl. BUCHINGER, Birgit/HOFSTADLER, Beate (1997), S. 19.; vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 77.; vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 139.

Auf Broca geht die Formel *„Körpergröße (cm) – 100 = Normalgewicht [kg]“*[216] zurück. Zur Erstellung seiner Gewichtstabelle vermaß er Körpergröße und –gewicht der männlichen französischen Bevölkerung. Es war sein Ziel die Militärtauglichkeit von Rekruten zu eruieren.[217] Quetelet formulierte den Körpermasseindex *„Gewicht durch Größenquadrat“*[218]. Er hatte Interesse an der statistischen Erfassung physischer, moralischer und sozialer Eigenschaften des Menschen und versuchte, quantitative Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Verhaltens durch Interpretation von mittleren Werten großer Datenmengen und ihrer Abweichungen zu finden.[219]

Die Medizin dehnte zu diesem Zeitpunkt ihren Kompetenzbereich auf die Übergewichtsvorsorge aus und begann normativ ins Alltagsdenken über Körpergewicht einzugreifen, indem sie vor den Gefahren und möglichen Spätfolgen auch geringen Übergewichts warnte und immer weiter sinkende Gewichtsnormen propagierte.[220]

3.3.2. Das „Idealgewicht“

Wie bereits im Kapitel über Werte- und Gesellschaftswandel angesprochen, startete nach der entbehrungsreichen Wiederaufbauphase in Westeuropa die Periode langfristigen Wirtschaftswachstums. Der fortan steigende Wohlstand ging mit Nahrungsmittelüberfluss und die weitgehende Einschränkung von Muskelarbeit als Folge einer breiten Technisierung, einer zunehmenden Motorisierung, kürzerer Arbeitszeiten sowie mehr kopflastiger Arbeit in sitzender Haltung einher.[221]

Die Kriegsgeneration hatte nach der Not- und Hungerszeit ein enormes Nachholbedürfnis in Bezug auf Essen und Genuss. Das Motto lautete „Jetzt wollen wir essen, jetzt wollen wir leben!“. Die persönliche Toleranzschwelle in Bezug auf „Fettpölsterchen“ wurde entsprechend höher geschraubt.[222] Während der Energiebedarf auf Grund der immer bewegungsärmer werdenden Lebensweise sank, stieg die Nahrungsaufnahme an.[223]
Ab den 1960er Jahren hatte sich dann Übergewicht merklich ausgebreitet und die Zahl der an sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ (erhöhter Cholesterinwert, Koronarerkrankungen, Diabetes mellitus, Gicht, Bluthochdruck) Leidenden war in die Höhe geschnellt.

---

[216] BUCHINGER, Birgit/HOFSTADLER, Beate (1997), S. 237.
[217] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 141.
[218] HABERMAS, Tilmann (1990), S. 78.
[219] vgl. HAUSTEIN, Heinz-Dieter (2001), S. 225 und S. 255.
[220] vgl. HABERMAS, Tillmann (1990), S. 78.
[221] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 522.; vgl. SAMITZ, Günther (1995), S. 10.
[222] vgl. DECKELMANN, Maria (1987), S. 97f.
[223] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 522.; vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 127.

Es wurde vermutet, dass die falsche Ernährungsweise der Bevölkerung Schuld an diesen Phänomenen sei bzw. dass Übergewicht für die genannten Krankheiten prädisponiere.[224] und [225] Die Medizin und die Ernährungswissenschaft[226] widmeten sich daraufhin verstärkt der Erforschung der Ursachen und der Risikofaktoren ernährungs- und trägheitsbedingter Krankheiten bzw. wurden präventiv-medizinische Maßnahmen zur Krankheitsverhütung entwickelt.[227] ELMADFA/LEITZMANN begründen diese Entwicklung folgendermaßen:

> *„In den letzten 100 bis 200 Jahren – seit Beginn der Industrialisierung bis heute – haben sich in einem äußerst kurzen, also erdgeschichtlich und evolutionär unbedeutsamen Zeitraum Ernährungsgewohnheiten und auch die körperliche Aktivität in den Industrieländern in einem Umfang geändert wie nie zuvor. An die Stelle der voluminösen, kohlenhydratreichen, vorwiegend pflanzlichen und weitgehend unbearbeiteten und daher ballastoffreichen Nahrung trat eine konzentrierte, protein- und fettreiche, durch einen hohen tierischen Anteil gekennzeichnete und teilweise stark verarbeitete, ballaststoffarme Nahrung. Diese schnelle Nahrungsänderung stellt ein Risiko für die Gesundheit dar und könnte erst, wenn überhaupt, im Laufe vieler tausend Generationen durch Anpassung abgefangen werden.“*[228]

In den 1950er Jahren gaben amerikanische Versicherungsgesellschaften die sogenannte **Build and Blood Pressure Study (BBPS)** in Auftrag. Ziel war es jene Charakteristiken herauszufinden, die Menschen mit einem erhöhten Krankheits- und Sterberisiko aufweisen. Dementsprechend sollten in der Folge die Versicherungsbeiträge errechnet werden und das finanzielle Risiko für die Versicherung minimiert. 1959 wurden die Ergebnisse der Studie veröffentlicht, bei der auf bereits vorhandene Daten von rund fünf Millionen amerikanischen Frauen und Männer, die zwischen 1935 und 1953 eine Lebensversicherung abgeschlossen hatten, zurückgegriffen wurde. Es zeigte sich, dass zwischen Körperge-

---

[224] vgl. KAYSER, Klaus (1996), S. 93.

[225] Die medizinische Forschung hat in den vergangenen Jahrzehnten ergeben: zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Cholesterinwerte zählen die Menge und Fettsäurezusammensetzung aufgenommener Fette und körperliche Aktivität; Übergewicht und Herzinfarktmorbidität stehen in engem Zusammenhang, wobei darüberhinaus genetische Faktoren und andere lebensstilbedingte Faktoren eine erhebliche Rolle spielen; der Typ-II-Diabetes wird durch Übergewicht begünstigt, da dadurch die Glucosetoleranz erniedrigt und der Insulinspiegel erhöht wird; eine direkte Korrelation zwischen Körpergewicht und Gicht, also der Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und Gewebe aufgrund eines erhöhten Harnsäuregehalts im Blut, existiert nicht; ein Hauptrisikofaktor für Bluthochdruck ist Übergewicht, wobei meist das Erreichen des Idealgewichts mit einer Normalisierung des Blutdrucks einhergeht. Hierzu vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 138 – S. 144, S. 537 – S. 555, S. 558 – S. 562.

[226] Die Ernährungswissenschaft hat sich als eigenständiges Teilgebiet der Naturwissenschaft erst in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts etabliert. Grundsätzlich sieht sie sich gleichsam als Studium der Nahrung in Beziehung zum Menschen, wie auch als Studium des Menschen in Beziehung zur Nahrung. Sie ist ein sehr breites, transdisziplinäres Fachgebiet, das die Zusammenarbeit mit verschiedenen Naturwissenschaften, u.a. der Medizin, fördert. Sie beschäftigt sich mit den Lebensmittelwissenschaften genauso wie mit der Lebensmittelauswahl und der Nahrungszubereitung, mit der Bestimmung und Empfehlung von Art, Menge und Form der Nährstoffe genauso wie mit dem Verständnis der Essgewohnheiten des Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Hierzu vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 9.

[227] vgl. ebenda, S. 20.

[228] ebenda, S. 13.

wicht und Sterblichkeitsrate ein direkter Zusammenhang bestand: Je höher das Gewicht, desto größer das Sterberisiko – je niedriger das Gewicht, desto höher die Lebenserwartung. Die errechneten Daten zeigten auf, dass das Sterberisiko mit abnehmendem Gewicht bis zu einem Punkt der minimalen Mortalität sank, während bei höherem Übergewicht das Sterberisiko immer stärker zunahm.[229]

Die **Metropolitan Life Insurance Company** stellte aus den Daten der BBPS Tabellen zusammen, die „das wünschenswerte Gewicht" (desirable weight) bzw. das „Idealgewicht" angaben, jenes Körpergewicht, bei dem Sterbe- und Krankheitsrisiken am geringsten ausgeprägt zu sein schienen. Zur Berechnung wurde hierzu die Formel von Broca modifiziert:

„Normalgewicht:	*Körpergröße (in cm) – 100*
Idealgewicht:	*abzüglich 10% (für Männer) bzw. 15% (für Frauen)*
leichtes Übergewicht:	*bis 20% über dem Normalgewicht*
starkes Übergewicht:	*mehr als 20% über dem Normalgewicht."* [230]

Das durchschnittliche Idealgewicht, das in diesen Tabellen gefordert wurde, lag damals etwa sieben bis 11kg unter dem Durchschnittsgewicht der amerikanischen Bevölkerung.[231]

Später waren die Kritikpunkte an der BBPS und den Gewichtstabellen der Metropolitan Life Insurance Company mannigfaltig: Auf Basis eines veralteten, für die Gesamtbevölkerung nicht repräsentativen, nach uneinheitlichen Kriterien erhobenen Datenmaterials, das aus einer Zeit stammte, in der gänzlich andere Ernährungsgewohnheiten, Durchschnittswerte für Körpergewicht und -größen sowie allgemeine Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse vorherrschten, wurden mit der Methode der retrospektiven Datenerfassung, die sich auf nicht mehr überprüfbare Quellen stützt, das Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht, unter Ausschluss wichtiger anderer Werte wie Körperform und -bau, das Verhältnis zwischen Muskel- und Fettgewebe, das Alter und weitere Faktoren, mit denen das Körpergewicht in einer Wechselbeziehung steht, Normen für das wünschenswerte Körpergewicht aufgestellt.[232]

---

[229] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter, F. (1987), S. 40.
[230] SAMITZ, Günther (1995), S. 25.
[231] vgl. GRAUER, Angelika /SCHLOTTKE, Peter, F. (1987), S. 40.; vgl. WAGNER, Ursula (1989), S. 8.
[232] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter, F. (1987), S. 44.; vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 77f.

Das Idealgewicht als Normwert des geringsten Gesundheitsrisikos und der höchsten Lebenserwartung wurde auch von den Ärzten als Maßstab in der Patientenberatung aufgegriffen. Nach diesem Richtwert wurde entschieden, wem eine Diät dringend nahegelegt werden musste oder wessen Gesundheit in absehbarer Zeit gefährdet sein könnte.[233]

3.3.3. Der Zwang zum Idealgewicht

Da die Forderung nach dem Idealgewicht der Gesundheit wegen von der Bevölkerung zunächst nur am Rande wahrgenommen wurde, leiteten zu Beginn der 1970er Jahre die Staaten der westlichen Welt massenmediale Aufklärungskampagnen ein. Ziel war es, das Wissen über Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit in der (übergewichtigen) Bevölkerung zu steigern. Durch die Beseitigung des Informationsdefizits sollte das unvernünftige Essverhalten der Bevölkerung wieder von selbst verschwinden und damit auch das Problem mit dem Übermaß an Übergewichtigen, die nicht nur ihrer eigenen Gesundheit geschadet, sondern obendrein – weshalb sich nun auch der Staat der Sache annahm – durch die aus der Übergewichtigkeit resultierenden Krankheiten eine Kostensteigerung im öffentlichen Gesundheitswesen verursacht hatten. Über einen langen Zeitraum hinweg war der unerschütterliche Glaube an die nicht zu übertreffenden Vorteile des Idealgewichts Leitbild für jeden Einzelnen, ob übergewichtig oder nicht.[234] Der Kreuzzug gegen übermäßiges Essen war entbrannt. Übergewicht wurde von Seiten der Medizin zum gesundheitlichen Risikofaktor Nummer eins erklärt.[235] PUDEL/WESTERHÖFE beschreiben die damalige Situation:

> *„Bemerkenswert ist, daß durch die Bezeichnung Ideal- und Normalgewicht suggeriert wird, daß es keineswegs `ideal´ ist, nur ein `normales´ Körpergewicht zu haben. Die Mehrheit der Bevölkerung ist somit vom Risikofaktor Übergewicht betroffen und wird zu potentiellen Zielpersonen sozialmedizinischer Präventionsmaßnahmen.“*[236]

Jene Lebensmittel, die als Reaktion auf das knappe Nahrungsangebot der Kriegs- und Nachkriegsjahre die Geschmackspräferenzen der Bevölkerung auf sich zogen, fielen nun unter die Verbotsempfehlungen der Ernährungsberatung: Zucker bzw. alle Süßigkeiten und süßen Softdrinks, Butter sowie Fleisch und Wurstwaren. Die Bevölkerung lernte die Lebensmittel nach gesund und ungesund zu klassifizieren. Die Kalorie wurde zu einer Maßeinheit, die in den westlichen Nationen schnell verstanden und gezählt wurde. Kalo-

---

[233] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 39.
[234] vgl. ebenda, S. 18 und S. 39.
[235] vgl. POSCH, Waltraud (1999), S. 140.
[236] PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998^2), S. 196.

rien- und Nährstofftabellen verbreiteten sich rasch. Das Diäthalten gehörte bald zum guten Ton. Die Verbrauchsstatistiken lassen allerdings erkennen, dass der geforderte Verzicht auf präferierte Lebensmittel trotz der intensiven Aufklärung nicht umgesetzt wurde. PUDEL erklärt dieses Phänomen damit, dass die wiederhergestellte Reduzierung dieser Lebensmittel unter kognitiven Vorgaben die Vorliebe für ihren Verzehr gesteigert hat.[237]

Auf Grund der Aufklärungsarbeit der Ärzteschaft und Krankenkassen, in Schulen und in der massenmedialen Berichterstattung hatte sich bis Mitte der 1970er Jahre das praktische Ernährungswissen der westlichen Bevölkerung deutlich gesteigert, das Ernährungsverhalten jedoch nicht verändert. Daraus wurde geschlossen, dass der Bevölkerung nicht das Wissen, sondern die Motivation zur Nahrungsumstellung und Gewichtsreduktion fehle. Medizin und Staat setzten nun auf Panikmache. Übergewicht wurde zur „Volksseuche“ erklärt. Mit der positiven Zielsetzung, die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen und die Ernährungssituation zu verbessern, wurde von offizieller wie von nichtoffizieller Seite her ein massiver Angriff auf dicke Menschen gestartet.[238] Aus dem gesundheitlichen Argument entwickelte sich eine soziale Diskriminierung. Jedes Kilo über dem Idealgewicht schmälerte das soziale Ansehen. Wer zuviel isst und sich nicht an die Ernährungsvorgaben hält, muss mit zusätzlichen Kilos rechnen und ist demnach selbst schuld am Übergewicht.[239]

Eine Untersuchung über die Veränderung im Image des „Dicken“ und des „Dünnen“ seit 1970, die in der Bundesrepublik Deutschland durchgeführt wurde, zeigt deutlich, dass sich die Einstellung gegenüber Übergewichtigen bzw. Dicken innerhalb eines Jahrzehnts in den westlichen Nationen massiv gewandelt hatte.[240] Wurde die dicke Silhouette zu Beginn der 1970er Jahre noch als sympathisch, umgänglich, gemütlich, humorvoll und seelisch ausgeglichen eingeschätzt, so wurden gegen Ende des Jahrzehnts diesem Erscheinungsbild Attribute wie willensschwach, unflexibel, leistungsschwach und emotional fehlangepasst zugeschrieben.[241] Mit der Diskriminierung der Dicken ging eine zunehmend positivere Bewertung der schlanken, aber auch mageren Figur einher, der bald die meiste Lebensfreude, die höchste Lebenserwartung und die größte Willensstärke zugeschrieben wurde, wie PUDEL anmerkt:

---

[237] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 11f.
[238] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter, F. (1987), S. 19, S. 25 und S. 30.
[239] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 11.
[240] Ergebnisse der Studie finden sich in vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 194f.
[241] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 21.

„Schlankheit ist zu einem Wert an sich geworden, zu einer anstrebenswerten Zielvorstellung. Schlankheit ist gleichzeitig Voraussetzung und äußerer Ausdruck von dynamischer Leistungsfähigkeit, begehrenswerter Attraktivität und persönlichem Glück.“[242]

3.3.4. Das Idealgewicht ist ein Irrtum

Einen entscheidenden Beitrag zur Relativierung der Idealgewichtstabellen leistete die amerikanische **Framingham-Studie**, deren Ergebnisse Anfang der 1980er Jahre erschienen. Bei dieser Untersuchung handelte es sich um eine seit 1969 laufende Langzeitstudie, bei der Versuchspersonen fortlaufend in bestimmten Abständen untersucht wurden. Die Bedeutung von Übergewicht als Risikofaktor für erhöhte Morbidität, insbesondere für kardiovaskuläre Erkrankungen und Belastungen des Bewegungsapparates, waren für diese Studie von besonderem Interesse. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass erhöhtes Körpergewicht mit einer Zunahme der Risikofaktoren für Bluthochdruck, einem höheren Serumcholesterinspiegel, erhöhtem Harnsäurewert, einem häufigeren Auftreten von Gicht, einem höheren Blutzuckerspiegel und einem überdurchschnittlich häufigeren Auftreten von Diabetes mellitus einhergeht sowie, dass eine Gewichtsabnahme tatsächlich zu einer Verminderung der genannten Risikofaktoren führt. Die Studie revidierte allerdings die Sache mit dem Idealgewicht als allgemeinverbindliches Gesundheitsideal. Die Ergebnisse ergaben, dass bei Männern ein erhöhtes Sterberisiko erst zwischen 125 Prozent und 139 Prozent, bei Frauen erst zwischen 105 Prozent bis 124 Prozent über dem statistischen Idealgewicht vorliegt. Bei Untergewicht und stärkerem Übergewicht stieg die Sterblichkeitsrate weiter an.[243]

Die Ergebnisse der Framingham-Studie führten dazu, dass das Idealgewicht als das gesündeste Gewicht Mitte der 1980er Jahre von medizinischer Seite her zu Grabe getragen wurde. Ärzte empfahlen nur noch jenen, die mehr als 15 Prozent bis 20 Prozent über dem Broca-Normalgewicht lagen bzw. jenen, die weniger als 15 Prozent bis 20 Prozent über Broca- Normalgewicht lagen, jedoch bestimmte gesundheitliche Risikofaktoren gleichzeitig mit dem Übergewicht aufzeigten, dringend eine Diät.[244]

Seit Beginn der 1980er Jahre standen Mediziner, Ernährungswissenschaftler und Psychologen einem anderen Phänomen gegenüber: Das Vorkommen von Essstörungen (Anore-

[242] PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 194.
[243] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987), S. 39ff.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 127f.
[244] vgl. GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter, F. (1987), S. 27ff und S. 41.

xia nervosa, Bulimia nervosa u.a.) war sprunghaft angestiegen. Das vorherrschende Schlankheitsideal bildete ein starkes Motiv, sich rigiden Diätregimen zu unterziehen, nur noch schlank machende, gesunde Lebensmittel zu verzehren und streng auf alle Dickmacher zu verzichten.[245]

3.3.5. Zwischen Völlern und Hungern

Der Beginn der 1990er Jahre erschien im Blickpunkt der Medizin und Ernährungswissenschaft in Bezug auf das Körpergewicht und die Ernährungsweise der Bevölkerung sehr ambivalent. Grundsätzlich herrschte eine gute Lebensmittelqualität und hohe Lebensmittelsicherheit vor, was theoretisch eine ernährungsphysiologisch ausgewogene Ernährung für die gesamte Bevölkerung erlaubt hätte. In der Praxis jedoch wurden die Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr nach wie vor nicht erfüllt und die Aufklärungsmaßnahmen hatten keine nachhaltigen Änderungen des Essverhaltens bewirkt. Einerseits stabilisierte sich das gewohnte Essverhalten – nun begleitet von einem schlechten Gewissen – und das durchschnittliche Körpergewicht in den westlichen Industrienationen stieg weiter an. Andererseits eiferten Millionen von Menschen einem normativen Schönheitsideal im Bereich des beginnenden Untergewichts nach, indem die Nahrungsaufnahme freiwillig verknappt wurde, was im Prinzip mit einer Hungersnot vergleichbar war.[246]

3.3.6. Was bringt das neue Jahrtausend?

Im Laufe der letzten vier Jahrzehnte wurden von medizinischer Seite her verschiedenste wissenschaftliche Erkenntnisse über die das Körpergewicht beeinflussenden Faktoren, über das korrekte Körpergewicht, über gewichtsabhängige Erkrankungen und über die verschiedenen Arten der Gewichtskontrolle erbracht. Diese werden hier kurz erläutert, um den wissenschaftlichen Stand zu Beginn des Jahrtausends zu verdeutlichen.

3.3.6.1. Zur Bestimmung des Körpergewichts

3.3.6.1.1. Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) (Abb. 3), der auf dem Quetelets-Index beruht, ist ein Maß für die Körperfettmasse und populationsunabhängig. Die Einteilung nach „Gewichtsklassen“ (Abb. 4) wird heutzutage nach dem BMI vorgenommen.[247]

---

[245] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 4 und S. 13.
[246] vgl. ebenda, S. 2.
[247] vgl. SCHAUDER, Peter/OLLENSCHLÄGER, Günter (2006[3]), S. 683.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 124.

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Meter})^2}$$

Abb. 3: Formel zur Berechnung des Body Mass Index

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Abb. 4: Beurteilung des Körpergewichts nach der höchsten Lebenserwartung auf Basis des BMI ohne Berücksichtigung des Alters.[248]

Das **Normalgewicht** ist jenes Gewicht, bei dem am seltensten Begleit- und Folgeerkrankungen auftreten und bei dem die Sterblichkeit am geringsten ist. Das **Untergewicht** ist jenes Gewicht, das mit einer höheren Mortalität einhergeht, wobei gegenwärtig belegt ist, dass sekundäre Phänomene (wie etwa Zigarettenrauchen, Tumore u.a.) dabei eine Rolle spielen. Das **Übergewicht** (25 < BMI < 30) ist therapiebedürftig, wenn gewichtsabhängige Erkrankungen vorliegen. **Adipositas** (ab einem BMI > 30) gilt als unbedingte Indikation für eine Gewichtsabnahme. Hier nehmen Morbidität (Kraknheitshäufigkeit) und Mortalität (Sterblichkeit) deutlich zu.[249] Auch bei Kindern und Jugendlichen ist der BMI heranzuziehen, allerdings gelten bei ihnen andere Gewichtsklassen (Perzentilkurven).[250]

Das **Wohlfühlgewicht** ist weniger eine auf medizinischem Weg messbare Größe, als vielmehr ein Begriff, der sich aus der Philosophie rund um die Wohlfühlgesellschaft und Wellness ergeben hat. Wohlfühlgewicht meint eine körperliche Verfassung, die Menschen als passend empfinden bzw. die ihnen volle Leistungsfähigkeit und das Sich-wohlfühlen-in-der-eigenen-Haut ermöglicht, abseits von Schlankheitsidealen und strengen Orientierungen.[251] Kritik an diesem weit gefassten Begriff kommt von Seiten der Ärzteschaft, die in dem Begriff Wohlfühlgewicht eine Bagatellisierung der Tatsache sehen, dass sich viele Adipöse wohlfühlen, aber dennoch krank oder gefährdet für gewichtsabhängige Krankheiten sind. Er verschleiere die Gesundheitsgefährdung aufgrund einer vermehrten Körper-

[248] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 519.
[249] vgl. SCHAUDER, Peter/OLLENSCHLÄGER, Günter (2006[3]), S. 684.
[250] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 27.
[251] vgl. HEIN, Bernd (2007), S. 224.

fettmasse und ist daher klinisch irreführend.[252]

3.3.6.1.2. Körperfettanteil – Fett oder Muskelmasse?

Das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse ist aus gesundheitlicher Sicht aussagekräftiger als das Körpergewicht alleine. Im Normalfall haben Personen mit einem hohen Fettanteil auch ein hohes Körpergewicht. Es gibt aber auch Ausnahmen, wie z.B. Hochleistungssportler. Diese besitzen – in Relation zur Körpergröße – ein hohes Gewicht, das jedoch zum Großteil aus Muskelgewebe, also fettfreier Körpermasse, besteht. Mit Gewichtsindices können solche Zusammenhänge nicht erfasst werden. Seit geraumer Zeit wird deshalb neben der Gewichtsmessung eine Impedanzmessung vorgenommen. Über Elektroden wird eine geringe elektrische Spannung angelegt. So kann über den elektrischen Widerstand im Körper auf den Wassergehalt geschlossen werden. Formeln erlauben dann, die fettfreie Körpermasse (Lean Body Mass) und die Fettmasse getrennt zu berechnen. Körperfettwaagen beruhen auf diesem Prinzip. Eine weitere Möglichkeit zur Messung des Körperfettanteils ist die Hautfaltendicke-Messung mit dem Kaliper. Als grobe Faustregel gilt, dass der Körperfettanteil bei Männern zwischen zehn und 20, bei Frauen zwischen 20 und 30 Prozent liegen sollte. Über die Bemessung des Körperfettanteils erhalten die Mediziner Aufschluss darüber, ob während einer Abnahmekur Flüssigkeit und Muskelmasse oder Fettmasse abgebaut wurde.[253]

3.3.6.1.3. Körperfettverteilung – Wo sitzt das Fett?

Die Körperfettverteilung findet bei der Risikobewertung von Übergewicht zunehmend Beachtung. Die Fettverteilung ist genetisch bestimmt und ist bei Männern und Frauen unterschiedlich. Der gynoide Typ (Birnenform) entsteht durch Fettansatz hauptsächlich an Hüften und Gesäß, der androide Typ (Apfelform) lagert Fett im Bauchbereich an. Zur Beurteilung der Körperfettverteilung wird das Verhältnis von Taillen- zum Hüftumfang (waist/hip ratio, WHR) herangezogen. Wenn der WHR bei Frauen > 0,8 bzw. bei Männern > 1 ist, liegt ein androides, andernfalls, ein gynoides Fettverteilungsmuster vor. Untersuchungen haben ergeben, dass Übergewicht mit androider Fettverteilung mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen einhergeht.[254]

---

[252] vgl. SCHAUDER, Peter/OLLENSCHLÄGER, Günter (2006[3]), S. 684.
[253] vgl. DAVID, Patricia/MÜLLER-KASPAR, Ulrike (2002), S. 10f.; vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 27 und S. 520.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 125f.
[254] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 519f.

3.3.6.2. Biologische Faktoren der Gewichtsregulation

3.3.6.2.1. Der Grundumsatz

Der lebende Organismus benötigt zur Aufrechterhaltung seiner physiologischen Grundfunktionen (Herzschlag, Atmung u.a.) eine dauernde Energiezufuhr. Die geringste Energiemenge, die dies bei völliger Ruhe und Entspannung ermöglicht, wird als Grundumsatz (GU) bezeichnet. Der GU ist eine individuell fixierte Größe. Geschlecht und Alter, Körperkonstitution und –oberfläche sowie die Funktion endokriner Drüsen, die Höhe des Energieumsatzes der fettarmen Körpermasse und genetische Faktoren beeinflussen ihn. Der GU sinkt bei Einschränkung der Nahrungszufuhr ab – der Körper, der eine Hungersnot vermutet, lernt in nur kurzer Zeit den Organismus mit weniger Energie am Laufen zu halten – während Überernährung zu einem Anstieg des GU führt. Ein erhöhter Muskelanteil erhöht den GU ebenfalls. Der Gesamtenergiebedarf des Körpers setzt sich aus dem GU und der variablen Umsatzsteigerung zusammen. Die Umsatzsteigerung ist bedingt durch Muskelarbeit, Thermogenese nach Nahrungszufuhr, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Umgebungstemperatur.[255]

3.3.6.2.2. Die Vererbung

Die schon länger bekannte familiäre Häufung der Übergewichtigkeit wurde lange Zeit durch die sogenannte „soziale Vererbung“ erklärt, also dadurch, dass Kinder das übergewichtsfördernde Essverhalten ihrer Eltern annehmen. Studien an getrennt und gemeinsam aufwachsenden Zwillingen sowie an adoptierten Kindern widerlegte diese Annahme, da die Korrelation im Körpergewicht eindeutig den genetischen Einfluss auf das Körpergewicht zeigte. Der Einfluss des Aufwachsens am gemeinsamen Familientisch ist viel geringer als die genetische Komponente.[256] Fest steht allerdings auch, dass regelmäßige Bewegung und eine fettarme Ernährung die genetische Tendenz eindeutig bremsen können.[257]

3.3.6.2.3. Die Fettzellentheorie

Überschüssig zugeführte Energie speichert der Körper in Form von Fett – entweder durch eine Vergrößerung der vorhandenen Fettzellen (Hypertrophie) oder durch Bildung neuer Fettzellen (Hyperplasie). Auf diesem Weg hamstert der Körper Energiereserven für Notzeiten. Anzahl und Größe der Fettzellen werden genetisch und hormonell festgelegt. Ihre

---

[255] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 108ff.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 96.
[256] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 14f.; vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 520.
[257] vgl. SAMITZ, Günther (1995), S. 16.

Ausformung wird insbesondere durch die Ernährung beeinflusst. Allein durch Hypertrophie kann sich das Fettgewebe je nach Kapazität der Fettgewebszellen um ein tausendfaches vergrößern. Nur selten, etwa wenn das Maximalvolumen der Fettzellen erreicht ist, erfolgt eine Hyperplasie. Das Gewicht des gespeicherten Fettes in den Fettgewebszellen korreliert mit dem Körpergewicht. Einmal ausgebildete Fettzellen bleiben auch bei Gewichtsverlust vorhanden und können nur in ihrer Größe variieren. Die Entwicklung von Fettzellen in der Kindheit deutet bereits auf mögliches Übergewicht im Erwachsenenalter hin.[258] Die in Form von Fett gespeicherten Energiereserven gibt der Körper nur sehr ungern wieder ab. Bei gesenkter Nahrungszufuhr greift er zunächst auf die Energiereserven in Form von Protein (Muskelmasse) zurück, bevor die Fettdepots angegriffen werden.[259]

3.3.6.2.4. Die Setpoint-Theorie

Gemäß der „Setpoint-Theorie“ existiert das sogenannte Setpoint-Gewicht (Sollwert), ein früh in der Jugend festgelegtes Endgewicht, das durch biologische Regulation möglichst konstant gehalten wird, individuell fixiert ist und von außen nur begrenzt beeinflusst oder verändert werden kann. Bei erheblicher Unterschreitung dieses Gewichts wird der Antrieb zu essen gesteigert und der Stoffwechsel gedrosselt bis das Gewicht wieder ansteigt. Bei Überschreitung des Gewichts erfolgt eine Steigerung der Aktivität und des Stoffwechsels, so, dass das Gewicht bis zum Erreichen des ursprünglichen Gewichts wieder nach unten reguliert wird.[260] Gegenwärtig geht die Wissenschaft nicht mehr von einem Setpoint aus, vielmehr wird von einem „stabilen Gewicht“ gesprochen. Es wurde festgestellt, dass es sehr starke Regulationsmechanismen gibt, die sowohl die Nahrungsaufnahme als auch den Stoffwechsel beeinflussen und die damit eine relative Gewichtskonstanz bewirken. Das stabile Gewicht kann durch langfristige Überernährung nach oben verschoben werden, aber nicht ebenso leicht wieder nach unten.[261]

3.3.6.3. Lebensstil als Faktor der Gewichtsregulation

3.3.6.3.1. Die richtige Ernährung

Grundsätzlich isst der Mensch, um Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Der Energiebedarf wird über die Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate gedeckt, deren Energiegehalt differiert: Für Eiweiß und Kohlenhydrate werden 4,1 Kilokalorien, für Fett 9,3 Kilokalorien je Gramm gerechnet. Alkohol zählt eigentlich nicht zu den Makronährstoffen,

---

[258] vgl. ELMADFA, Ibrahim & LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 523f.
[259] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 5.
[260] vgl. ebenda, S. 18.
[261] vgl. CUNTZ, Ulrich (2001[2]), S. 212.

stellt mit 7,1 Kilokalorien je Gramm dem Organismus aber ebenso Energie zur Verfügung. Die Mikronährstoffe Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern keine Energie, müssen aber kontinuierlich mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie für unterschiedliche Funktionsabläufe im Körper verantwortlich und demnach essentiell sind.

Nach dem gegenwärtigen Stand der Wissenschaft wird die Mischkostform als gesundheitlich richtige Form der Ernährung angesehen. Gemäß der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte sich die Gesamtenergieaufnahme zu 30 Prozent aus Fett, 55 Prozent bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten und 10 Prozent bis 15 Prozent aus Protein zusammensetzen.[262] Die Ernährungspyramide (Abb. 5) zeigt, wie sich die Lebensmittel in etwa verteilen sollten.

Abb. 5: Ernährungspyramide (©: Fonds Gesundes Österreich)[263]

3.3.6.3.2. Bewegung

Die fortschreitende Mechanisierung hat die Energieabgabe durch körperliche Arbeit in den letzten Jahrzehnten drastisch reduziert. Verschiedene Untersuchungen verweisen darauf, dass Menschen mit Gewichtsproblemen eindeutig körperlich weniger aktiv sind als ihre

[262] vgl. PUDEL, Volker (2001[2]), S. 2f.
[263] MIKL, Markus (2009), http://www.fgoe.org/presse-publikationen/presse/fotos-grafiken/infografiken/? [Stand 23.06.2009]

schlanken Mitmenschen. Daraus kann der Schluss gezogen werden, dass körperliche Inaktivität eine entscheidende Rolle in der Entwicklung von Übergewicht spielt.[264]

Mögliche Vorteile von Bewegung sind u.a. die Steigerung des Energieumsatzes, eine Appetithemmung, Abbau von Fett- und Aufbau von Muskelmasse und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.[265]

3.3.6.3.3. Prinzip der Energiebilanz

Das Prinzip der Energiebilanz wurde bis in die 1990er Jahre hinein als Erklärungsmodell für die Entstehung des Übergewichts herangezogen: Wer mehr Kalorien isst als er verbraucht, nimmt an Gewicht zu bzw. wer mehr Kalorien verbraucht als er isst, nimmt an Gewicht ab. Durch vermehrte körperliche Aktivität kann der Energieverbrauch gesteigert und die Energiebilanz günstig beeinflusst werden. Die empirische Evidenz dafür, dass alle Übergewichtigen auch überdurchschnittlich viel essen, ist allerdings spärlich. Statt die pauschale Energiebilanz zu betrachten, wird gegenwärtig der Nährstoffbilanz mehr Relevanz beigemessen. Eine Reduktion der Fettaufnahme auf 30 Prozent der Gesamtkalorienzufuhr wird als die wesentliche Veränderung bewertet, die Ernährungs- und Gewichtsprobleme entschärfen kann.[266]

3.3.6.4. Die Arten der Gewichtskontrolle

3.3.6.4.1. Diäten

Folgende Kategorien diätischer Maßnahmen sind unterscheidbar:

- **Fastenkuren/Null-Diäten** gelten seit längerem zur Reduktion des Übergewichts als ungebräuchlich, da sie sich nicht für eine langfristige Gewichtskontrolle eignen und keine Veränderung des Essverhaltens bewirken. Zudem führt die extreme Einschränkung der Nahrungszufuhr zu klinischen Risiken.
- Bei **unausgewogenen, kalorienreduzierten Diäten** liegt der Schwerpunkt der Ernährung in einer Verschiebung der Nährstoffrelation zugunsten einer Nährstoff-gruppe (Fett-, Protein- und Kohlenhydrat-Diäten) bzw. werden bestimmte Nährstoffkombinationen oder Nährstoff-Trennregeln empfohlen. Eine ernährungsphysiologische Begründung für solche Diäten ist meistens nicht gegeben. Es stellt sich weder eine langfristige Gewichtsreduktion noch eine langfristige Veränderung des Essverhaltens ein.

---

[264] vgl. SAMITZ, Günther (1995), S. 21.
[265] vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 169.
[266] vgl. PUDEL, Volker (2001), S. 4f und S. 23.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 141.

- **Blitz- und Crashdiäten** basieren auf speziellen Nahrungsmitteln, deren besondere abnahmeaktive Wirkung genutzt werden soll. Aufgrund des einseitigen Nährstoffangebotes stellen sie krasse Formen der Fehlernährung dar und sind für eine langfristige Gewichtskontrolle nicht geeignet.
- **Ausgewogene, kalorienreduzierte Diäten** basieren auf einer ausgewogenen Nährstoffrelation in Form einer energiereduzierten Mischkost. Wenn die grundsätzliche ernährungsphysiologische Basis dieser fettreduzierten Kostform über die aktive Gewichtsabnahme hinaus langfristig realisiert wird, ermöglicht es diese Diätform, das neue Gewicht zu halten.
- **Stark kalorienreduzierte Diäten** haben sich bisher im Bereich der Adipositastherapie unter medizinisch-therapeutischer Kontrolle durchgesetzt. Diese Reduktionsdiäten basieren auf der Erkenntnis, dass die Zufuhr relativ kleiner Mengen von hochwertigem Protein mit Kohlenhydratzugabe den Verlust fettfreier Körpermasse weitgehend verhindert. Kombiniert werden diese unter ärztlicher Aufsicht ablaufenden Programme mit Verhaltens- und Bewegungstherapie.

Die wenigsten der auf dem freien Markt der Medien und des Buchhandels angebotenen Diäten entsprechen den drei Kriterien des Institut of Medicine: individuell zugeschnitten, sicher und der Gesundheit dienlich sowie langfristig erfolgreich.[267]

3.3.6.4.2. Chirurgische Eingriffe

Zu den chirurgisch-operativen Eingriffen zur Behandlung von übermäßigem Körpergewicht zählen u.a. das Verdrahten des Kiefers (jaw wiring), der Dünndarm- bzw. Magenbypass sowie die Applikation von Magenballons, ferner das direkte Entfernen von Fettgewebe, den sogenannten Fettschürzen, und das subkutane Absaugen von Fettgewebe (Aspirationslipektomie). Solche Maßnahmen sind teilweise mit erheblichen Risiken verbunden, bringen teils nur einen Kurzzeiterfolg mit sich und haben bei Adipositas keine Wirkung. Bei einem Langzeit-Übergewicht ab einem BMI von 40, wo auch nicht interventionelle Therapieformen versagen, werden gegenwärtig die vertikale Gastroplastik und das „Gastric Banding“, eine Magenbandoperation, als operative Therapieformen gewählt.[268]

3.3.6.4.3. Medikamente

Eine medikamentöse Behandlung von Übergewicht ist nur als additive Maßnahme für

[267] vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 155 – S. 160.
[268] vgl. ebenda, S. 161f.; vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 526f.

einen begrenzten Zeitraum im Rahmen einer umfassenden Diät- und Verhaltenstherapie sinnvoll. Anorektika (Appetitzügler) weisen eine appetithemmende Wirkung auf, habe jedoch einen zeitlich limitierten Effekt und werden wegen ihres Suchtpotentials und schwerer Nebenwirkungen von medizinischer Seite her nicht empfohlen. Als besser geeignet gelten sättigungsfördernde Anorektika, sogenannte Serotoninantagonisten. Diese haben keinen Suchtcharakter, eine vergleichsweise lange Wirkungszeit und weisen ein günstiges Nebenwirkungsprofil auf. Lipase-Inhibitoren bewirken, dass ein Teil des aufgenommenen Nahrungsfettes nicht resorbiert werden kann. Da bei diesen Medikamenten massive Nebenwirkungen wie Durchfälle und Krämpfe auftreten und daraufhin fettreiche Lebensmittel gemieden werden, ist eine gewichtsreduzierende Wirkung der Medikamente nicht endgültig bewiesen.[269]

3.3.6.4.4. Essstörungen

Essstörungen werden hier unter dem Abschnitt „Arten der Gewichtskontrolle“ genannt, sind jedoch weit mehr als das. Esstörungen werden im ICD 10[270] unter die Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren gereiht. In der differentialdiagnostischen Abgrenzung werden depressive wie Zwangssymptome, auch Merkmale einer Persönlichkeitsstörung miteinbezogen.[271] Als Essstörungen werden Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und (nach DSM-IV[272]) nicht näher bezeichnete Störungen u.a. die Binge-Eating-Störung[273], gezählt. Übergewicht gilt nicht als Essstörung, soweit keine psychische Störung vorliegt.[274] Von Essstörungen allgemein sind bedeutend mehr Frauen als Männer betroffen. Anorexie und Bulimie treten hauptsächlich bei Mädchen und jungen Frauen auf, wobei ein Auftreten vor Pubertätsbeginn äußerst selten ist. Exakte Daten liegen nicht vor.[275]

Die Risikofaktoren für Essstörungen, die im psychosozialen (u.a. Schlankheitsideal in den westlichen Industrienationen; häufiges Diäthalten; ein niedriges Selbstwertgefühl; belas-

---

[269] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 526.
[270] Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (engl.: **I**nternational Statistical **C**lassification of **D**iseases and Related Health Problems) ist das weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin. Es wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben.
[271] vgl. ZAPOTOCZKY, Hans Georg (2003), S. 6.
[272] Das Diagnostische und Statistische Handbuch Psychischer Störungen (**D**iagnostic and **S**tatistical **M**anual of Mental Disorders) ist ein Klassifikationssystem der American Psychiatric Association (Amerikanische Psychiatrische Vereinigung). Der Inhalt des DSM wird von Experten festgelegt, um Diagnosen reproduzierbar zu gestalten.
[273] „Nicht näher bezeichnete Störungen u.a. Binge-Eating-Störungen“ beinhalten keine gewichtskontrollierenden Aspekte und werden somit hier nicht näher erläutert
[274] vgl. JACOBI, Corinna/PAUL, Thomas/THIEL, Andreas (2004), S. 1f.
[275] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 528.

tende Lebensereignisse; Perfektionismusstreben; Übergewicht in der Kindheit; gestörte familiäre Interaktions- und Kommunikationsmuster) wie auch biologischem Bereich (u.a. genetische Faktoren; Zusammenhang zwischen Depression, Serotonin und Essstörungen) vermutet werden, sind mannigfaltig, wobei nur wenige gesichert sind und angenommen wird, dass diese nicht ausschließlich mit Essstörungen sondern auch mit anderen psychischen Störungen korrelieren.[276]

Anorexia nervosa (Magersucht)

Die Anorexia nervosa (Magersucht) ist kein Phänomen der Gegenwart. Die Selbstaushungerung stellte sich im Laufe der Geschichte als Fastenwunder oder Hungerkunst dar. Seit Ende des 17. Jahrhunderts wird sie als Krankheit gewertet. Ende des 19. Jahrhunderts wird der Begriff Anorexia nervosa geprägt und geht als eigenständiges Syndrom in die medizinische Fachliteratur ein. In den 1960er Jahren kam es zu einer bis heute gültigen diagnostischen Klärung, die vor allem auf die amerikanische Psychotherapeutin Hilde Bruch zurückgeht.[277]

Laut JACOBI/PAUL/THIEL wird Anorexia nervosa *„in erster Linie über die Weigerung der Patientin, ein minimales normales Körpergewicht zu halten bzw. (während der Adoleszenz) zu erreichen, ausgeprägte Angst vor einer Gewichtszunahme trotz bestehenden Untergewichts, eine Wahrnehmungsstörung bezogen auf Figur und Gewicht bzw. die übermäßige Bedeutsamkeit von diesen im Selbstkonzept der Patientin sowie eine Amenorrhoe“*[278] definiert. Ein BMI von kleiner oder gleich 17,5 gehen mit Magersucht einher. Der Gewichtsverlust wird über eine Reduktion von hochkalorischen Nahrungsmitteln bzw. der Gesamtnahrungsaufnahme erreicht. Das Essverhalten wird streng ritualisiert, indem eine Beschränkung auf wenige erlaubte Nahrungsmittel und/oder Essen erst ab einer bestimmten Tageszeit festgelegt wird. Weitere Maßnahmen der Gewichtsreduktion sind selbstinduziertes Erbrechen, Abführmittel- oder Diurektikamissbrauch sowie exzessive körperliche Aktivität.[279]

Mangelernährung und der Gewichtsverlust führen zu einer Reihe von körperlichen Folgeerscheinungen wie u.a. dem Absinken von Körpertemperatur, Blutdruck und Blutzucker-

[276] vgl. JACOBI, Corinna/PAUL, Thomas & THIEL, Andreas (2004), S. 22 – S. 34.
[277] Die Geschichte der Magersucht wir umfassend behandelt in vgl. VANDEREYCKEN, Walter/DETH, Ron van/MEERMANN, Rolf (2003^2).
[278] JACOBI, Corinna/PAUL, Thomas/THIEL, Andreas (2004), S. 3.
[279] vgl. ebenda, S. 3

spiegel, der Verlangsamung des Pulses, Magen- und Darmbeschwerden, Fettgewebs-, Muskelmasse- und Knochensubstanzverlust, der Bildung von Ödemen, Flaumbehaarung und greisenhafter Haut.[280]

Die Anorexia nervosa ist eine langandauernde Krankheit, da selbst wenn das Körpergewicht während eines Krankenhausaufenthaltes schnell wiederhergestellt ist, bei 50 Prozent der Betroffenen innerhalb des ersten Jahres Rückfälle auftreten. Etwa 30 Prozent der Fälle verlaufen chronisch. Langzeitanamnesen ergaben eine Mortalität von zehn bis 20 Prozent.[281]

Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)

In der medizinischen Literatur wurde unter der Bezeichnung „Bulimie“ bis ins 20. Jahrhundert hinein das wahllose und impulsive Verschlingen von Nahrung verstanden. In den 1960er/1970er Jahren fiel dann die Kombination von Essanfällen und selbstinduziertem Erbrechen mehreren Medizinern unabhängig voneinander auf. Seit 1987 wird „Bulimia nervosa“ (Ess-Brechsucht) als eigenständige Essstörung aufgefasst.[282]

Hauptmerkmale der Bulimia nervosa sind nach JACOBI/PAUL/THIEL *„Heißhunger- und `Fressanfälle´ sowie verschiedene unangemessene Maßnahmen der Kompensation zur Verhinderung einer Gewichtszunahme (z.B. Erbrechen, Diäten, Laxantien-, Diuretika- oder Appetitzüglerabusus).“*[283] Bei einem Fressanfall wird innerhalb einer bestimmten Zeit eine bestimmte Nahrungsmenge verzehrt, wobei die Menge der gegessenen Nahrung eindeutig größer ist als die Menge, die der Mensch im Durchschnitt innerhalb des gleichen Zeitraums zu sich nimmt, auch an bestimmten Festtagen. Die konsumierten Nahrungsmittel sind überwiegend hochkalorisch und im sonstigen Alltag gemiedene Lebensmittel. Neben den Essanfällen wird zumeist ein stark gezügeltes Essverhalten gezeigt. Die Folgen der Essanfälle werden durch strenge Gewichtskontrollmaßnahmen wie absichtlich herbeigeführtes Erbrechen nach einem Essanfall, der Einnahme abführender Medikamente, längeren Fastenperioden zwischen den Essanfällen, exzessiver sportlicher Betätigung oder einer Kombination dieser Maßnahmen kompensiert. Die Betroffenen, die ihr Ess- und Brechverhalten selbst als unnormal ansehen, schämen sich dafür und versuchen ihr Tun zu verheimlichen. Das Gewicht ist unauffällig und liegt im Normalbereich. Ziel ist es,

[280] vgl. GERLINGHOFF, Monika/BACKMUND, Herbert (1997^2), S. 53 – S. 57.; vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 218.
[281] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004^4), S. 530.
[282] vgl. HABERMAS, Tilmann (1990), S. 72ff und S. 81f.; vgl. KRÜGER, Claus (2001^2), S. 43.
[283] JACOBI, Corinna/PAUL, Thomas/THIEL, Andreas (2004), S. 5.

das Gewicht unter einer bestimmten Obergrenze zu halten.[284]

Als Folge des bulimischen Verhaltens kommt es zu einer Reihe von körperlichen Folgeerscheinungen wie zu Verletzungen des Handrückens, durch die Stimulation des Würgereflexes, zu Entzündungen und Verletzungen der Speiseröhre, zum Anschwellen der Speicheldrüsen und Schädigung des Zahnschmelzes durch den Kontakt mit der Magensäure, zu Elektrolytstörungen, die für Herzrhythmus-Störungen, Muskellähmungen, Nierenversagen und epileptische Anfälle verantwortlich sein können, und zu Störungen des Menstruationszyklus.[285]

Die Rückfallrate ist bei Bulimia nervosa außerordentlich hoch. Eine Rückfallquote von 50 Prozent im Jahr nach Therapieende ist üblich. Langzeitstudien liegen noch nicht vor. Aufgrund des häufig normalen Körpergewichts bleibt Bulimia nervosa lange unerkannt und unbehandelt.[286]

3.4. Die Bedeutung des Körpergewichts für die Gesundheitspolitik

Wie bereits erwähnt, war vor allem von staatlicher also gesundheitspolitischer Seite her ein besonderes Interesse daran gelegen, dem in den Nachkriegsjahren steigenden Körpergewicht der Bevölkerung bzw. der steigenden Zahl der an Zivilisationskrankheiten leidenden Bürgern Einhalt zu gebieten. Dieser Abschnitt beleuchtet diese Situation näher und versucht die Frage nach dem Warum zu klären. Im ersten Schritt wird der Begriff Gesundheit näher definiert. In einem zweiten Schritt wird näher auf die Aufgaben und Ziele des Gesundheitswesens in Österreich eingegangen, mit teils historischen Rückblicken. Hier wird auch die Frage nach den Interessen des Staates an der Gesundheit der Bevölkerung angesprochen. In einem letzten Schritt werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Bezug auf das Thema Körpergewicht seit den 1970er Jahren näher beleuchtet.

3.4.1. Was ist Gesundheit?

Einerseits wird der Begriff Krankheit relativ einheitlich als objektiv messbare Störungen im

[284] vgl. KRÜGER, Claus (2001), S. 39.
[285] vgl. PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998), S. 232ff.
[286] vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 531.

Organismus definiert, die eine Abweichung von einer Norm darstellen. Andererseits, existiert bislang keine derart klare einheitliche Definition für den Begriff Gesundheit, der dazu tendiert subjektiv ausgerichtet zu sein.[287]

Der Gesundheitsbegriff kann grundsätzlich mit drei unterschiedlichen Motiven und Interessensorientierungen in Zusammenhang gebracht werden:[288]

- Gesundheit ist eine Wertaussage (Gesundheit als das schlechthin Gute)
- Gesundheit dient als Abgrenzungskonzept (Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit)
- Gesundheit wird in Funktionsaussagen gefasst (Gesundheit ist die Fähigkeit des Körpers zu allen natürlichen Tätigkeiten)

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit unter ganzheitlichen Gesichtspunkten, wobei die körperliche, physische und soziale Dimension miteinbezogen wird:

> *„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“*[289]

Kritik erntete diese Gesundheitsdefinition aufgrund der einseitigen Entgegensetzung von Gesundheit und Krankheit im Sinne der übertriebenen Hochschätzung von Gesundheit. Darüberhinaus wird angezweifelt, ob es unter dieser Perspektive überhaupt Individuen gibt, die sich als „gesund“ betrachten können. Vollkommen ausgeklammert ist bei dieser Definition die Tatsache, dass Gesundheit ebenso als Fähigkeit bezeichnet werden sollte, mit Behinderungen und Schädigungen leben zu können.[290] Auf der anderen Seite sieht die WHO-Definition Gesundheit nicht mehr rein als Schmerz- und Beschwerdefreiheit, sondern als Voraussetzung zu höheren Dimensionen wie u.a. mit sich selbst im Reinen sein, Genussfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Teilnahme am sozialen Leben. Diese Sichtweise erfüllt den Begriff Gesundheit mit positiven Lebensinhalten und lässt auch die Vorstellung von relativer Gesundheit zu.[291] Die WHO Gesundheitsdefinition gilt als Basis

---

[287] vgl. FALTERMAIER, Toni (2005), S. 33.
[288] vgl. BAUER, Rudolph (1992a), S. 801.
[289] WORLD HEALTH ORGANISATION (2009), http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html [Stand 25.06.2009]. Diese Definition wurde in der „Preamble to the Constitution of the World Health Organization” im Zuge der “International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946” erstellt, am 22. Juli 1946 von den Repräsentanten der damals 61 Mitgliedsstaaten der WHO unterzeichnet und trat am 7. April 1948 in Kraft. Die Definition des Gesundheitsbegriffs erfuhr seither keine Veränderung.
[290] vgl. ENGELHARDT, Dietrich von (1995), S. 30f.
[291] vgl. FARGEL, Matthias (1991[2]), S. 433f.

für gesundheitsförderlich ausgerichtete Ansätze, wie u.a. die Wellness-Philosophie.

3.4.2. Das Interesse an der Erhaltung der Volksgesundheit

Der Gesundheitsbegriff darf nicht eindimensional verstanden werden, sondern unter der Berücksichtigung einer individuell-persönlichen und einer gesellschaftlich-kollektiven Dimension.[292] Zum einen ist Gesundheit sowie auch die Ziele hinsichtlich eines gesunden Lebens eine subjektive Größe, welche mit unreflektierten und routinierten Handlungsmustern verbunden ist, die nur ungern abgelegt werden. Zum anderen ist die Gesundheit jedes Einzelnen für den Erhalt und die Lebensbedingungen der Gesellschaft von Bedeutung (was unter anderem bei der Verbreitung ansteckender Krankheiten ersichtlich wird). Diese Zweidimensionalität des Begriffs Gesundheit begründet in gewisser Weise das Interesse des Staates, den Einzelnen mit seiner Gesundheit nicht sich selbst zu überlassen. Gesundheit und Krankheit in der Gesellschaft bewegen sich somit *„immer im Spannungsfeld von individueller `Privatangelegenheit´ und öffentlicher Organisation und Sicherstellung einer `Volksgesundheit´“*[293]*.* Es wird davon ausgegangen, dass der Erwerb der Fähigkeit, Gesundheit selbst zu erlangen und zu bewahren nicht ausschließlich vom Individuum selbst geleistet wird oder auch werden kann. Beim Gesundheitslernprozess sind teils eine Generation gegenüber der nächsten und teils die Experten gegenüber den Laien zur Anregung und Unterstützung verpflichtet. Das Aufgehobenheit sein des Einzelnen in der Gemeinschaft verlangt von ihm somit auch ein Wahrnehmen von Verantwortung für die eigene Gesundheit.[294]

Anzumerken bleibt, dass das Interesse des Sozialstaates Österreich an der Volksgesundheit auch mit wirtschaftlichen Faktoren zusammenhängt. Mehr Krankheitsfälle bedeuten mehr Kosten für das Gesundheitswesen.

Ein Ausschnitt aus der Präambel der WHO[295], die auch vom Staat Österreich unterzeichnet wurde, macht die Bedeutung der Erreichung und Erhaltung der Volksgesundheit deutlich:

> *„Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und der Sicherheit; sie setzt eine möglichst weitgehende Mitarbeit der einzelnen und der*

[292] vgl. BARTA, Heinz (2002), S. 24.
[293] RINGELMANN, Veronika (1991), S. 8.
[294] vgl. BARTA, Heinz (2002), S. 25.
[295] „Preamble to the Constitution of the World Health Organization” im Zuge der “International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946” erstellt, am 22. Juli 1946.

Staaten voraus.

Die Leistungen jedes Staates bei der Förderung und dem Schutz der Gesundheit ist für alle wertvoll.

Eine ungleiche Entwicklung der verschiedenen Länder bei der Förderung der Gesundheit und der Bekämpfung von Krankheiten, insbesondere übertragbaren Krankheiten, stellt eine Gefahr für alle dar."[296]

Das Interesse des Staates an der Volksgesundheit setzt allerdings voraus, dass dieser geeignete Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Rahmen des Gesundheitswesens des Landes setzt.

3.4.3. Gesundheitswesen und Gesundheitspolitik

Die Strukturen des Gesundheitswesens werden durch die jeweilige organisatorische, rechtliche und finanzielle Ausformung der Gesundheitspolitik des jeweiligen Landes bestimmt. Unter Gesundheitspolitik werden *„alle Maßnahmen zur Gesundheitsversorgung der Bevölkerung, die sich auf die Gesundheitsvorsorge, die Krankenbehandlung und die Krankheitsfolge beziehen"*[297], verstanden.

Die Ziele der Gesundheitspolitik werden nach drei Ebenen unterschieden:

- Auf der **gesellschaftlichen Ebene** steht das Solidaritätsprinzip im Vordergrund, das jedem Bürger unabhängig von Einkommen und sozialem Status im Bedarfsfall den Anspruch auf die notwendige Gesundheitsversorgung zugesteht.
- Auf der **medizinischen Ebene** geht es um die bestmögliche Qualität der Gesundheitsversorgung unter Wahrung der menschlichen Würde und Freiheit. Auf Basis einer kontinuierlich erhobenen Datensammlung kann ein rasches Reagieren auf sich ankündigende Veränderungen im Gesundheitsverhalten und -zustand der Bevölkerung stattfinden.
- Auf der **ökonomischen Ebene** geht es um die kostengünstige Versorgung mit Gütern und Diensten. Die verfügbaren finanziellen Mittel sollen effektiv und effizient verwendet werden. Exakte Einblicke über Kosten bzw. Finanzflüsse im Gesundheitswesen sind die Vorraussetzung dafür.

Auf Grund der unterschiedlichen Interessenslagen der einzelnen Akteure des Gesundheitswesens erhalten diese Ziele differierende Priorität. Der Versuch, diese Ziele gleichzeitig zu verwirklichen, führt oft zu Konflikten.[298]

---

[296] DEUTSCH, Erwin/SPICKHOFF, Andreas (2008[6]), S. 972.
[297] BAUER, Rudolph (1992a), S. 819.
[298] vgl. BAUER, Rudolph (1992a), S. 819.

3.4.4. Das Gesundheitswesen in Österreich

Die Sicherung der Gesundheit ist im Sozialstaat Österreich eine öffentliche Aufgabe. In Gesetzgebung und Vollziehung ist das Gesundheitswesen Bundessache. Die dafür erforderlichen Kompetenzen liegen allerdings nicht ausschließlich beim jeweiligen Bundesministerium für Gesundheit[299], sondern bei verschiedenen Ministerien des Bundes, bei Ländern und Gemeinden sowie bei den Sozialversicherungsträgern als selbstverwaltete Körperschaften. Aufgrund der Kompetenzverteilung, der Vielfalt der Finanziers und der gemischten Finanzierung im Gesundheitswesen bedarf es einer Abstimmung und verschiedener Vereinbarungen zwischen den Entscheidungsbereichen und Finanziers.[300]

Die Gesundheitsverwaltung des Bundes obliegt dem jeweiligen Bundesministerium für Gesundheit. Seine Aufgaben umfassen u.a. die Angelegenheiten des Gesundheitswesens wie z.B. die allgemeine Gesundheitspolitik, die Angelegenheiten der Gesundheitspflege, Gesundheitserziehung und Gesundheitsberatung sowie die Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge für alle Altersstufen. Das Ministerium wird von teilweise nachgeordneten Einrichtungen und Gremien unterstützt, wovon hier der Oberste Sanitätsrat und der Fonds Gesundes Österreich genannt werden sollen. Der beratende und begutachtende Oberste Sanitätsrat ist ein medizinisch-wissenschaftlicher Beirat, der darüber entscheidet, welche Aufgaben als ärztliche Tätigkeiten zu gelten haben bzw. was als „Stand der medizinischen Wissenschaft“ zu gelten hat. Ferner sind dem Bundesministerium weitere Fachbeiräte, Kommissionen und Untersuchungsanstalten zugeteilt. Der Fonds Gesundes Österreich wurde 1998 basierend auf dem Gesundheitsförderungsgesetzt von1998 als die bundesweite Kontakt- und Förderstelle für Gesundheitsförderung und Prävention bestellt. Die Aufgaben des Fonds reichen von settingorientierter Gesundheitsförderung über Maßnahmen primärer Verhaltens- und Verhältnisprävention bis hin zu gesundheitlicher Information und Aufklärung.[301]

---

[299] Ein eigenständiges Gesundheitsministerium wurde erstmals 1972 als Bundesministerium für Gesundheit und Umweltschutz eingerichtet, davor unterstanden die Gesundheitsagenden dem Bundesministerium für Soziales. 1991 – 1996 kam es zur Umbenennung in Bundesministerium für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz; 1996 – 1997 in Bundesministerium für Gesundheit und Konsumentenschutz. 1997 wurde das Gesundheitsministerium als eigenständige Institution aufgelöst, die Gesundheitsangelegenheiten zum Großteil vom jeweiligen Sozialministerium übernommen. Im Jahr 2000 wurde ein Gesundheits-Staatsekretariat im Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen geschaffen, das sich ausschließlich den Gesundheitsagenden widmete. 2003 wurde das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen geschaffen, das Staatssekretariat wurde 2004 aufgelöst und 2007 wieder ein eigenes Frauenministerium geschaffen. Von 2007 bis 2008 hieß das Gesundheitsministerium Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend. Seit 2009 gibt es das Bundesministerium für Gesundheit. Hierzu vgl. AEIOU das Kulturinformationssystem (2009), http://www.aeiou.at/aeiou.encyclop.g/g345758.htm [Stand 25.06.2009].

[300] vgl. GAUGG, Harald (2005[4]), S. 15.

[301] vgl. ebenda, S.19f; vgl. HOFMARCHER, Maria M./RACK, Herta M. (2006), S. 36f.

Das System der sozialen Sicherung in Österreich[302] ist *„eines der öffentlichen Daseinsvorsorge mit gesetzlichen Maßnahmen zur Sicherung des Lebensunterhalts und der Bereitstellung von Gesundheitsleistungen“[303].* Die österreichische Sozialversicherung umfasst die Zweige Krankenversicherung, Unfallversicherung und Pensionsversicherung. Die Sozialversicherung ist eine Pflichtversicherung und wird durch Beiträge der Versicherten bzw. ihrer Dienstgeber finanziert.[304] Die jeweiligen Leistungen des sozialen Sicherungssystems aber auch die Verpflichtungen des Einzelnen gegenüber diesem System haben sich im Laufe der Jahrzehnte gewandelt.

Das österreichische Gesundheitswesen setzte und setzt sich mit dem Thema Körpergewicht der Bevölkerung vor allem im Rahmen der staatlichen Maßnahmen zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung auseinander. Die vom Staat kontinuierlich erhobenen Daten zum Gesundheitsverhalten und -zustand der Bevölkerung kündigen Veränderungen an, auf die ein rasches Reagieren von Seiten der Gesundheitspolitik im Rahmen von Maßnahmen zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung folgen. Die konkreten Daten finden sich in unterschiedlichen Quellen u.a. in dem von Statistik Austria herausgegebenen Material zu den österreichischen Gesundheitsbefragungen, die seit den 1970er Jahren kontinuierlich durchgeführt werden, in der bis ins 19. Jahrhundert zurückreichenden Todesursachenstatistik und in der Statistik rund um Spitalsentlassungsfälle. Die Ernährungsbilanzen, die seit 1947 jährlich vom jeweiligen Bundesministerium für Forst- und Landwirtschaft herausgegeben werden, geben u.a. Auskunft über den pro Kopf Verbrauch von Lebensmitteln in Österreich. Die Ernährungsberichte vom Institut für Ernährungswissenschaft, die seit 1994 alle vier Jahre erscheinen, geben Auskunft über Veränderungen im Lebensmittel- und Hauptnährstoffverbrauch bzw. zum Körpergewicht der Bevölkerung.

3.4.4.1. Gesundheitsprävention in Bezug auf das Körpergewicht

Der Begriff „Gesundheitsprävention“ umfasst Verfahren, die an den Prozessen bzw. Bedingungen für die Entstehung von Krankheiten oder sozialen Problemen ansetzen. Oftmals wird auch der Begriff Gesundheitsvorsorge bzw. spezifische Verfahren wie Gesund-

---

[302] Der Grundstein für das heutige Sozialversicherungssystem wurde 1887/1888 mit der Einführung der Unfall- und Krankenversicherung der ArbeiterInnen nach dem Vorbild der Bismarck´schen Sozialpolitik gelegt. Das ab 1. Jänner 1956 geltende Allgemeine Sozialversicherungsgesetz (ASVG) löste die bis dahin geltenden Gesetze auf dem Gebiet der Sozialversicherung ab. Hierzu vgl. HOFMARCHER, Maria M./RACK, Herta M. (2006), S. 18 – S. 32.

[303] GAUGG, Harald (2005[4]), S. 103.

[304] vgl. ebenda, S. 103f.

heitserziehung, Gesundheitsberatung u.a. synonym dafür verwendet. Gesundheitsprävention wird häufig untergliedert in:

- **Primärprävention** als Ausschaltung oder Verringerung von Krankheitsursachen (z.B. sozialhygienische Prävention zu Beginn des 20. Jahrhunderts, bei der die Verminderung sozialer Ursachen und die Stärkung individueller Abwehrkräfte im Vordergrund standen; Impfprogramme, bei der es um Verringerung von Infektionskrankheiten geht),
- **Sekundärprävention** als Früherkennung von Krankheiten (z.B. Früherkennungsprogramme, bei denen es um den medizinischen Eingriff in bestehende Krankheitsabläufe oder Frühsymptome von latenten Krankheiten geht; Risikofaktor-Screenings, in denen bestimmte Populationen auf risikoträchtige physiologische Anlagen oder Symptome untersucht werden) und
- **Tertiärprävention** als Verhinderung der Verschlimmerung von Krankheiten oder von Krankheitsfolgen (z.B. Gesundheitserziehung, in der verhaltensbedingte chronische Krankheiten durch Veränderungen des Verhaltens bekämpft werden sollen).[305]

Seit Beginn der 1970er Jahre zeigte sich, aufgrund der Verschiebung des Morbiditätsschwerpunktes von den Infektionskrankheiten zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten bzw. chronisch-degenerativen Erkrankungen, eine deutliche Schwerpunktverschiebung im Bereich des Gesundheitswesens weg vom Reparaturdenken der kurativen Medizin und hin zum Vorsorgedenken präventiver Bemühungen, was im „Bericht über das Gesundheitswesen in Österreich im Jahre 1970“ wie folgt Erwähnung fand:

> *„Die öffentliche Gesundheitsverwaltung hat besonders in den letzten Jahren hinsichtlich Inhalt und Zielsetzung einen wesentlichen Wandel durchgemacht und sich von der reinen Seuchenbekämpfung mehr und mehr der Gesundheitsvorsorge und der Förderung gesunden Lebens zugewandt. Prävention, Früherkennung und Früherfassung von Krankheiten sind in den Mittelpunkt der Bestrebungen gerückt.“*[306]

Das neue Spektrum an Krankheiten (v.a. Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen), die veränderte Ernährungsweise der Bevölkerung, der Anstieg der täglichen Kalorienzufuhr und der Zuwachs übergewichtiger Österreicher und Österreicherinnen ließen auch den Staat aufhorchen. Durch den Aufbau eines umfassenden Systems

[305] vgl. BAUER, Rudolph (1992b), S. 1547.
[306] BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALE VERWALTUNG & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT (1972), S. 11.

der Vorsorge, sollte die Gesundheit der Bevölkerung verbessert und durch Aufklärung bzw. Information das Gesundheitsbewusstsein gefördert werden.[307] In einem Beitrag in der Tageszeitung „Die Presse“ aus dem Jahre 1973 wird die damalige Gesundheitsministerin Ingrid Leodolter zitiert:

> *„Dem verhängnisvollen Trend zum Dickwerden einen Riegel vorzuschieben, ist nicht nur ein volksgesundheitliches, sondern ein volkswirtschaftliches Anliegen. Übergewichtige sind auch, abgesehen von Diabetes, krankheitsanfälliger, und Krankheiten kosten Geld. `Wir stellen uns vor, daß die kurative Medizin schrumpfen wird, je mehr wir präventive Maßnahmen treffen´, stellte Gesundheitsminister Leodolter [...] fest.*“[308]

Die ersten staatlich geleiteten präventiven Maßnahmen in Bezug auf Gewichtsreduktion wurden zu Beginn der 1970er Jahre gesetzt. Im Dezember 1973 veröffentlichte das Ministerium für Gesundheit und Umweltschutz die **„Ernährungsfibel für Übergewichtige und andere Risikopatienten“**. Diese erste Aktion hinsichtlich der Bekämpfung von Übergewicht in Österreich sollte als Aufhänger für eine folgende umfassende Aufklärungskampagne dienen. Inhaltlich bot der 48-seitige Ratgeber Aufklärung über Risikofaktoren, Ernährungslehre und täglichen Kalorienbedarf, wie auch Hinweise zum Abnehmen sowie für eine vernünftige Lebensweise. Er konnte kostenlos beim Gesundheitsministerium angefordert werden bzw. wurde er in Arztpraxen an Risikopatienten verteilt.[309] 1975 folgte die Ernährungsfibel für Schulkinder mit dem Titel **„Ich bin zu dick“**. Diese wurde an Schulen ausgegeben und beschäftigte sich inhaltlich vor allem mit Grundsätzen einer richtigen Ernährung und gesunden Lebensweise.[310]

Kinder und Jugendliche waren die primäre Zielgruppe der Aufklärungskampagnen, da erwartet wurde, dass sie – später erwachsen – an einmal vermittelten Grundsätzen festhalten. In diesem Sinne erhielt Information über den Einfluss richtiger bzw. falscher Ernährung und die Wirkung sportlicher Betätigung einen Platz in den Lehrplänen der Pflichtschulen. Ferner wurde angenommen, dass *„Erwachsene […] heute fast nur mehr in Zusammenarbeit mit den Massenmedien informiert und zu bestimmten Tätigkeiten angeregt werden“*[311] können. Massenmedial verbreitete Informationen bezüglich Ernährung, Ge-

---

[307] vgl. BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALE VERWALTUNG & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT (1972), S. 11 und S. 48.
[308] o.A. (1973a), S. 4.
[309] vgl. o.A. (1973a), S. 4; vgl. o.A. (1973b), S. 5.
[310] vgl. BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND UMWELT & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT (1975), S. 56.
[311] MATUSCHKA, Heinz (1978), S. 48.

wicht und Bewegung waren die Folge. Auf sehr anklagende Weise sollte die Bevölkerung aufgerüttelt werden.

Im Jahre 1974 wurde in Österreich die über die Krankenkasse abgegoltene **Vorsorgeuntersuchung** eingeführt und 1977 auf alle Personen ab dem 19. Lebensjahr ausgedehnt. Sie besteht bis heute aus einer für Männer und Frauen gleichen Basisuntersuchung sowie zusätzlich einer gynäkologischen Untersuchung für Frauen und kann einmal jährlich in Anspruch genommen werden. Nach der Untersuchung ist ein ärztliches Beratungsgespräch vorgesehen, bei dem individuelle Risikofaktoren, Lebensweise sowie Veranlagung abgeklärt sowie das Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung gestärkt werden sollen. In den vergangenen Jahrzehnten wurde das Spektrum der Untersuchungen erweitert und u.a. auf spezielle Untersuchungsprogramme für Risikogruppen wie Übergewichtige ausgedehnt.[312]

Im Kampf gegen das Übergewicht wurde 1978 ein **Ernährungsbeirat** aus Experten errichtet, der dem Bundesministerium Vorschläge für geeignete Maßnahmen zur Förderung der richtigen Ernährung machen bzw. Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet initiieren und beurteilen sollte.[313]

3.4.4.2. Gesundheitsförderung in Bezug auf das Körpergewicht

Seit Anfang der 1980er Jahre hat die Gesundheitsförderung in Österreich an Bedeutung zugenommen. Gesundheitsförderung ist ein moderner Ansatz, der zwar an die Konzepte der Prävention anschließt, aber über die individuumsbezogenen Maßnahmen hinausgeht. Diese Entwicklung ist als Antwort auf die veränderten Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen, die Zunahme von psycho- und soziosomatischen Beschwerden, die negativen Einflüsse aus der natürlichen Umwelt sowie die Erhöhung der Lebenserwartung in den Industrieländern zu verstehen.[314] Die österreichischen Ansätze zur Gesundheitsförderung schließen an das Konzept der Gesundheitsförderung der WHO an, die 1986 in der Ottawa

[312] vgl. ebenda, S. 49f.; vgl. HOFMARCHER, Maria M./RACK, Herta M. (2006), S. 123.
[313] vgl. BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND UMWELTSCHUTZ & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT (1980), S. 39.
[314] vgl. BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, SPORT UND KONSUMENTENSCHUTZ (1994), S. 22 und S. 90.; vgl. BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT UND SOZIALES (1997), S. 111.

Charta[315] definiert wurde:

> *„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozeß, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. […] Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt […] nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.“*[316]

Auf Basis des Ansatzes der Gesundheitsförderung wurde am 25. Februar 1998 das Gesundheitsförderungsgesetz von den Regierungsparteien im Nationalrat beschlossen. Gegenstand dieses Bundesgesetzes sind Maßnahmen und Initiativen zur Erhaltung, Förderung und Verbesserung der Gesundheit der Gesamtbevölkerung und nicht nur von Risikogruppen im ganzheitlichen Sinn und in allen Phasen des Lebens sowie Aufklärung und Information über vermeidbare Krankheiten und über seelische, geistige und soziale Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen.[317]

Eine weitläufige Kampagne nach dem Konzept der Gesundheitsförderung in Bezug auf das Körpergewicht war die Aktion **„Bewusst lebt besser“** des Fonds Gesundes Österreich, die 1999 ins Leben gerufen wurde. Diese Medienkampagne zielte darauf ab, die Bevölkerung zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinn umfassend zu informieren und den lebensstilbedingten Erkrankungen, die durch Risikofaktoren wie Bewegungsarmut, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Stress und Rauchen gefördert werden, entgegenzuwirken. Zu Beginn der Kampagne standen die drei Bereiche „Ernährung“, „Bewegung“ und „mentale Gesundheit“ im Mittelpunkt. Ab 2001 konzentrierte sich die Kampagne primär auf das Thema „Ernährung“. Ziel war es, die Bevölkerung zum Überdenken der eigenen Ernährungsweise anzuregen und zu einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung, die Voraussetzung für Gesundheit und volle Leistungsfähigkeit bildet, zu motivieren. Die eingesetzten Instrumente bei dieser Medienkampagne reichten von klassischen Werbemitteln einer zweistufigen Plakataktion (Teasing-/Auflösungsserie) und Inseraten im Printbereich über Fernsehspots bis hin zu speziell auf bestimmte Zielgruppen abgestimmte Schwerpunktansätze. Über die Gemeinschaftsver-

---

[315] Die Ottawa Charta wurde am 21. November 1986 in Ottawa bei der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung verabschiedet. Sie ruft zum aktiven Handeln für das Ziel „Gesundheit für alle“ bis zum Jahr 2000 und darüber hinaus auf. Mit dieser Konferenz sollte den wachsenden Erwartungen an eine neue öffentliche Gesundheitsbewegung in den Industrieländern entsprochen werden. Hierzu vgl. WELTGESUNDHEITSORGANISATION Regionalbüro für Europa (2009)., http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German [Stand 25.06.2009].

[316] WELTGESUNDHEITSORGANISATION Regionalbüro für Europa (2009)., http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German [Stand 25.06.2009].

[317] FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009), http://www.fgoe.org/der-fonds/organisation/g-foerderungsgesetz [Stand 02.07.2009].

pflegung und durch die Einbindung von regionalen Direktvermarktern sowie durch Kooperationen und Sponsoren aus dem Lebensmittelhandel sollten Anregungen zu einer gesünderen Ernährungsweise vermittelt werden. Ferner wurden in dieser Kampagne die Ernährungshotline, die Gesundheitsplattform www.gesundesleben.at und die Ernährungsbroschüre des Fonds miteinbezogen.[318]

[318] vgl. FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2002), http://www.fgoe.org/files/Bericht_2001.pdf [Stand 11.12.2002].; vgl. FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009), http://www.fgoe.org/aktivitaeten/infos-und-aufklaerung/kampagnen/archiv-kampagnen/bewusst-lebt-besser-1999/?searchterm=bewusst lebt besser [Stand 25.06.2009].; vgl. FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009), http://www.fgoe.org/aktivitaeten/infos-und-aufklaerung/kampagnen/archiv-kampagnen/bewusst-lebt-besser-2000/?searchterm=bewusst lebt besser [Stand 25.06.2009].

4. Die Tageszeitung Kurier

Im folgenden Kapitel wird näher auf die österreichische Tageszeitung Kurier, die Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Arbeit ist, eingegangen. Nachdem der Platz des Blattes in der Printmedienlandschaft Österreichs ausgemacht wurde, wird näher auf die Geschichte und die inhaltliche Ausrichtung eingegangen. Auf diesem Weg werden die ökonomischen, politischen, organisatorischen und technischen Strukturen, die den Rahmen der Aussagenentstehung in der Tageszeitung Kurier bestimmen, tangiert.

4.1. Die Printmedienlandschaft in Österreich

KALTENBRUNNER fasst die gegenwärtigen Spezifika des Printmedienmarktes in Österreich wie folgt zusammen: *„Es gibt wenige Titel, einen unangefochtenen Marktführer, lokale Quasi-Monopole und ein sehr hohes Maß an Eigentümerkonzentration."*[319]
Er verweist damit u.a. auf die österreichische Tageszeitungslandschaft, die mit derzeit vermerkten 16 Tageszeitungen (Kauf)[320] laut Pressehandbuch 2009 als ein Markt mit schwach ausgeprägter tagespublizistischer Vielfalt gelten kann. 1965 gab es noch 25 Tageszeitungen in Österreich, 1988 waren es nur mehr 17 publizistische Einheiten und 2000 16 Tageszeitungen. Seither ist die Zahl gleich geblieben, wobei es zu Neuerscheinungen und Einstellungen kam.[321] Der größte Teil davon erscheint in der Bundeshauptstadt Wien; Niederösterreich und Burgenland verfügen über keine eigene Tageszeitung. Drei der 16 Tageszeitungen sind noch reine Parteiblätter, allerdings mit sinkender Auflage. Der Markt der Boulevard-Zeitungen steht einem kleinen Sektor an überregionalen Qualitätszeitungen gegenüber.[322]
Dominiert wird dieser Markt von einer einzigen Tageszeitung, der Kronen-Zeitung, die in punkto Druckauflage, tatsächlicher Verkauf und Leserzahlen, die laut Media-Analysen der vergangenen Jahre zwischen 40 und 47 Prozent schwankt, nicht nur weit vor der nationalen Konkurrenz, sondern auch international keine Entsprechung hat.[323]
Ab Mitte der 1980er Jahre nahm über die Jahre hinweg speziell auf dem Printmedienmarkt die Konzentration und das Beteiligungsausmaß vorwiegend bundesdeutscher Ver-

[319] KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007), S. 36f.
[320] Verband Österreichischer Zeitungen (2009), S. 1.
[321] vgl. HÜFFEL, Clemens (2001), S. 48.
[322] vgl. STEINMAURER, Thomas (2004[5]), S. 30f.
[323] vgl. KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007), S. 37.

lagsunternehmen immer mehr zu und erfasste letztlich auch den Magazin- und Zeitschriftensektor. *„Die voranschreitenden Verflechtungen führten zu deutlichen Marktasymmetrien mit stark wettbewerbsverzerrenden Effekten“*[324], wie STEINMAURER anmerkt. Mit der Beteiligung der Westdeutschen Allgemeinen Zeitungs (WAZ)-Gruppe an den marktführenden Tageszeitungen Krone und Kurier *„war gleichermaßen eine horizontale und vertikale Konzentration im Printmedienmarkt erreicht, die wegen der schärferen kartellrechtlichen Bestimmungen in anderen (west-)europäischen Staaten Ende der 1980er Jahre nicht vorstellbar oder eben juristisch kaum zulässig gewesen wäre“* [325], wie KALTENBRUNNER u.a. festhalten. Auch diverse andere bundesdeutsche Verlage haben in die österreichische Printmedienlandschaft investiert, wobei anzumerken ist, dass inzwischen das internationale Interesse am österreichischen Zeitschriftenmarkt wieder abgeflaut ist und sich diese mehr und mehr zurückziehen. Der Grund für die Kapitalspritze aus dem Ausland sind die auf historischen, politischen sowie wirtschaftlichen Background entstandenen ökonomischen Defizite der österreichischen Printmedienlandschaft. Das Kapital bietet einerseits den notwendigen finanziellen Rückhalt, um in künftigen Märkten zu überleben, birgt andererseits die Gefahr der ökonomischen Abhängigkeit, die sich in schwierigen Situationen in anderen Bereichen des Zeitungsverlages bemerkbar machen kann.[326] Selbst das 1975 eingeführte und 1984 reformierte System der Presseförderung konnte die steigende Pressekonzentration nicht aufhalten, womit diese allerdings auch ihr Ziel der Vielfaltsicherung nicht erreicht hat.[327]

Die Grundlage des heutigen Zeitungswesens sehen KALTENBRUNNER u.a. in den *„medienpolitischen Steuerungsmaßnahmen durch die Aliierten nach 1945“*, ebenso wie in den *„parteipolitisch-publizistischen Interessen im Nachkriegs-Österreich“* [328]. Neben den unabhängigen Zeitungen, die meist jedoch als ideologisch gefärbt und politisch zuordenbar betrachtet wurden, gab es eine Vielfalt an deklarierten Parteizeitungen. Diese Marktstruktur blieb bis in die 1960er Jahre hinein bestehen und war Basis für die spätere Konzeption staatlicher Presseförderung. Erst die 1959 wiedergegründete Kronen Zeitung konnte die Markt-Dichotomie mit unabhängiger Presse und Parteipresse in die bis heute vorherrschende Zweiteilung des Marktes, die Kronen Zeitung in Konkurrenz zu allen übrigen nationalen und regionalen Titeln, wandeln. Diese Entwicklung zeichnete sich ab, als

[324] STEINMAURER, Thomas (2004[5]), S. 29.
[325] KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007), S. 43.
[326] vgl. PÜRER, Heinz (1990), S. 63.
[327] vgl. STEINMAURER, Thomas (2004[5]), S. 31f.
[328] KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007), S. 39.

in den 1960er Jahren der langjährige Marktführer Kurier die Kronen Zeitung in Verkauf und Reichweiten vorbeiziehen ließ.[329]

Aber nicht nur die *„Oligopolisierung des Tageszeitungsmarktes“*[330] ist aus demokratischer Sicht bzw. für den journalistischen Arbeitsmarkt bedenklich, vor allem auch der Zusammenschluss der beiden Marktführer Kurier-Magazine und News-Gruppe zur Jahrtausendwende steht und stand unter Kritik bzw. ist für die österreichische Printmedienlandschaft kennzeichnend. Die Konzentration bedeutet für die Journalisten eine Einschränkung der Beschäftigungmöglichkeiten bzw. ihrer Mobilität.[331]

Eine wesentliche Rolle in der österreichischen Printmedienlandschaft – spielen die **Nachrichtenagenturen** (**A**ustria **P**resse **A**gentur und weitere kleinere, spezialisierte Agenturen), sowohl als Arbeitgeber, als auch als Rückgrat der österreichischen Nachrichtenverbreitung bzw. im Hinblick auf die Aussagenenstehung in der massenmedialen Berichterstattung. Allen voran ist die APA seit 1946 ein unabhängiger Lieferant von eigenständig recherchierten internationalen und nationalen Nachrichten aller Art.[332]

Zur Beschreibung der Printmedienlandschaft in Österreich ist auch der Faktor **Werbewirtschaft** interessant. Aktuell gilt, dass die Medien die Reichweite also das Publikum zur Verfügung stellen müssen, das Geschäft allerdings über die Werbewirtschaft läuft. Die Abhängigkeit von Erlösen aus der Werbewirtschaft ist in den vergangenen 20 Jahren erheblich gewachsen. Galt früher noch, dass für den ökonomischen Gesamterfolg mehr als die Hälfte der Einnahmen aus dem Einzel- und Aboverkauf stammen sollen, so ist heute der Erlös aus Werbeeinnahmen dominierend.[333]

PÜRER fasst die Aufgaben der Tageszeitungen gleich einem Appell zusammen, indem er schreibt:

> *„Die Tageszeitungen sind mehr als andere Presseprodukte in besonderer Weise aufgefordert, die Vielfalt des politischen, wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Lebens widerzuspiegeln. Ihre vordersten Aufgaben sind es, ein vielfältiges Informationsangebot bereitzustellen, Meinungspluralismus zu gewährleisten, zur politischen Willensbildung beizutragen und Orientierung in der stets komplexer wer-*

[329] vgl. KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007), S. 39f.
[330] ebenda, S. 48.
[331] vgl. ebenda, S. 35.
[332] vgl. ebenda, S. 52.
[333] vgl. ebenda, S. 31.

denden Umwelt zu bieten. Nur ein gut ausdifferenziertes Pressewesen kann diese wichtige öffentliche Aufgabe erfüllen.[334]

4.2. Die Geschichte der Tageszeitung Kurier

Die Geburtsstunde des „Neuen Kurier" war der 18. Oktober 1954, gegründet vom jungen Geschäftsmann Ludwig Polsterer. Die Tageszeitung war der Nachfolger der modernen amerikanischen Boulevardzeitung „Wiener Kurier" der 12. Armee der US-Streitkräfte, die diese am 27. August 1945 vor allem aus Propagandamaßnahmen gegen die Russen bzw. um die Österreicher in Sachen Demokratie zu bilden in lockerer Aufmachung und mit lokalem Bezug starteten. Bis 1968 war der Kurier die auflagenstärkste Zeitung des Landes. Unter den 11 verschiedenen Chefredakteueren seit Bestehen, hat sich die Ausrichtung des Blattes immer wieder gewandelt.[335]

Erster Chefredakteur war **Hans Dichand**. Die Zeitung erschien zunächst zweimal täglich als Morgen- und Mittagsausgabe, nach der Gründung der Tageszeitung Express 1958 (die 1970 an die Krone Zeitung ging) und der Kronen Zeitung 1959 sogar dreimal täglich mit Abendausgabe. Bis 1958 wurde die Kurier-Auflage auf 120.000 Exemplare täglich verdoppelt.
Nach einem Zerwürfnis mit dem Herausgeber Polsterer verließ Dichand den Kurier und **Hugo Portisch** übernahm ab 1958 die Chefredaktion. Unter seinem neunjährigen Schaffen kletterte die Auflage von 170.000 auf 480.000 Exemplare. Polsterer trat ab 1958 als Alleingesellschafter der Zeitung auf. Der Kurier wurde zu einem der größten, besten und reichsten Massenmedien des Kontinents. 1960 erwarb Polsterer die Druckerei Waldheim-Eberle. 1963 bezogen Redaktion und der Verlag das neue Kurier-Hochhaus in der Wiener Lindengasse. Verschiedene Faktoren spielten jedoch mit, dass diese Hochkonjunktur zum Stoppen kam. Polsterer hielt lange Zeit am Ein-Schilling-Preis fest, was dazu führte, dass das Geld zu knapp war, um mit Regionalausgaben Fuß zu fassen bzw. eine Sonntagsausgabe ins Leben zu rufen. Die Konkurrenz-Medien hingegen – allen voran die Kronen Zeitung – ließen sich auf dieses Abenteuer ein. 1968 löst die Kronen Zeitung schließlich den Kurier als meistverkauftes Blatt ab.
Nachdem Portisch 1967 den Kurier verließ, wurde **Eberhard Strohal** neuer Chefredakteur bis 1973. Der Kurier erschien in dieser Zeit nur noch als Morgen- und Abendausgabe

[334] PÜRER, Heinz (1990), S. 64.
[335] vgl. BAUMANN, Gunther (2004), S. 212 – S. 239.

bzw. wurde der Sonntags-Kurier eingeführt. 1972 verkaufte Polsterer aus gesundheitlichen Gründen den Kurier an eine Gruppe von Industriellen, Agrariern und Banken – die sogenannte „Elefantenhochzeit“ zwischen Krone und Kurier konnte damals noch abgewendet werden.
Der Kurier mühte sich gegen die immer stärker werdende Kronen Zeitung. Zwischen 1973 und 1985 hatte der Kurier insgesamt vier Chefredakteure: **Hubert Feichtelbauer** (bis 1975), Kurzzeit-Chef **Gerhard Bacher** (der bereits nach drei Wochen im Spätherbst 1975 den Kurier wieder verließ), **Karl Löbl** (bis 1979) und **Gerd Leitgeb** (bis 1985). 1983 wurde erstmals in der gewaltigen neuen Druckerei in Wien-Inzersdorf gedruckt. Es wurde von Bleisatz auf Fotosatz umgestellt. Mit dem Rollen-Offsetdruck zog auch die Farbe in den Kurier ein. Die enormen Kosten für die neue Druckerei schlugen sich letztlich in den roten Zahlen des Medienkonzerns nieder. Dies bewog viele am Kurier beteiligte Wirtschaftsbosse ihre Anteile am Kurier abzustoßen, gleichzeitig kam es zu einer Umschichtung der Eigentümerstruktur. Bis 1988 hielt die Raiffeisen Gruppe 36 Prozent am Kurier, während die restlichen 64 Prozent unter der Führung einer Industriellen-Gruppe stand.
1986 bis 1988 übernahm **Günther Wessig** die Chefredaktion. In diese Zeit fällt die Gründung der KroKuWAZ. Nur ein paar Wochen nach dem Einstieg des Essner WAZ-Konzern bei der Kronen Zeitung kaufte diese im März 1988 auch 49,5 Prozent am Kurier. Seither sieht die Konzernstruktur folgendermaßen aus: einerseits die unabhängige Firma Kurier, mit den Eigentümern Raiffeisen (50,56 Prozent) und WAZ (49,44 Prozent), andererseits die unabhängige Firma Kronen Zeitung, mit den Eigentümern Hans Dichand und WAZ (jeweils 50 Prozent); verbunden durch die Gemeinschaftsfirma Mediaprint, welche die verlagswirtschaftlichen Aufgaben übernahm. Diese Konstellation ist bis heute erhalten, wobei gegenwärtig Bewegung hineingebracht wird, vor allem von Seiten der Kronen Zeitung, die der WAZ ihre Anteile abkaufen möchte.[336] 1987 wurde das erste elektronische Texteerfassungssystem des Kuriers installiert. Ab Mitte 1988 wurde die Zeitung komplett elektronisch hergestellt.
1988 wurde **Franz Ferdinand Wolf** zum Chefredakteur bestellt. Das Blatt erhielt ein neues Layout. Er versuchte die Regionalausgaben des Kuriers zu stärken. In seine Ära fällt die Neugründung der Tageszeitung „Der Standard“, was eine zusätzliche Herausforderung für den Kurier darstellte.
1993 übernahm **Peter Rabl** die Agenden des Chefredakteurs und wurde zugleich Herausgeber und Geschäftsführer des Kuriers. Unter ihm kam es zu einer großen Neuorganisation des Blattes. Der Kurier erhielt ein neues Erscheinungsbild bis hin zu einem neuen

[336] vgl. FIDLER, Harald (2009), http://www.diemedien.at/updates-zum-buch/krone-2 [Stand 02.07.2009].

Logo: Der Schriftzug Kurier löste das breite „K“ im roten Rechteck ab. 1995 erhielt die Redaktion ein neues Computer-Textsystem, das den Redakteuren ab nun erlaubte, Agenturmeldungen und Internetinformationen rasch und direkt selbst abzurufen. 1996 wurde das Internetportal www.kurier.at ins Leben gerufen und 2001 das Layout der Tageszeitung nochmals überarbeitet. 2003 übergibt Rabl die Agenden des Chefredakteurs an **Christoph Kotanko**.[337]

Gegenwärtig agiert die Tageszeitung Kurier in einem stark erweiterten Konkurrenz-Umfeld, das neben Zeitungen und Magazinen auch elektronische Medien umfasst. Laut der Österreichischen Auflagenkontrolle ÖAK verkaufte der Kurier (Gesamtausgabe) im Jahresschnitt 2008 163.730[338] Exemplare im Wochenschnitt (Mo-Sa) und liegt bei der Reichweite laut Media-Analyse 2008 bei 8,9 Prozent[339]. Somit liegt die Tageszeitung Kurier im Jahr 2008 in Bezug auf die Reichweite hinter Kronen Zeitung, Kleine Zeitung und Österreich an vierter Stelle.

4.3. Die Tageszeitung Kurier sucht ihre Identität

In Bezug auf die inhaltliche Ausrichtung der Tageszeitung Kurier laboriert diese seither an dem Grundproblem, ihre wahre Identität zu finden.[340] Das Blatt möchte Tiefe und Breite – also sowohl viele Leser, was nur auf Kosten von Qualität möglich ist – als auch qualitativ hochwertige Information und Seriosität, was wiederum die Auflage schmälert. Über die Jahre hinweg wandelte sich die Ausrichtung des Blattes immer wieder mehr in die eine oder andere Richtung. Für die vorliegende Arbeit ist die Ausrichtung der Zeitung in den 1970er, 1980er und 1990er Jahren von Interesse.

Zu Beginn der 1970er Jahre glich der Kurier in der Aufmachung einem Boulevardblatt, verkaufte inhaltlich jedoch seriöse politische Information. Er war somit eine *„honorige bürgerliche Zeitung mit einem leichten Hang zum Boulevard“*[341]. Bezüglich der Definition von Boulevard wurde an der Beschreibung von Hugo Portisch festgehalten: *„einladende Aufmachung, für viele Menschen interessante Artikel, auch genug Unterhaltung, aber das*

[337] vgl. BAUMANN, Gunther (2004), S. 212 – S. 239.
[338] VERBAND ÖSTERREICHISCHER ZEITUNGEN (2009), S. XIII.
[339] ebenda, S. XVIII.
[340] vgl. FIDLER, Harald (2008), S. 246.
[341] BAUMANN, Gunther (2004), S. 223.

Große muss als groß und das Kleine als klein erkennbar bleiben"[342]*.* Mitte der 1970er Jahre hatte das Blatt einen starken innenpolitischen Anspruch. Ziel war es im vorderen Teil der Zeitung seriöse Berichterstattung zu liefern und im hinteren Teil Boulevardblatt zu sein, was nicht funktionierte, weil die beiden Teile aufeinander abfärbten.[343]

In den 1980er Jahren wurde der Kurier in Aufmachung und Inhalt eine Boulevardzeitung, wobei an den klassischen Ressorts festgehalten wurde. Die Schlagzeilen waren nun in fetten Lettern gedruckt, auf der Titelseite fanden sich weniger Beiträge zu Politik und Wirtschaft und mehr Chronik-Themen, Rubriken wie die Jugendseite „Top" und das Konsumentenmagazin „Markt" wurden eingeführt. Gegen Ende der 1980er Jahre war das Ziel aus dem Kurier eine Massenzeitung mit Qualitätsanspruch zu machen. Neben dem veränderten Layout wurde inhaltlich die Kolumne „Kopfstücke" eingeführt und das bunte Samstag-Magazin Freizeit entwickelt.[344]

In den 1990er Jahren wurde der Wunsch laut, den Kurier als Qualitätszeitung neu zu positionieren. Der inhaltliche Relaunch ging Hand in Hand mit dem grafischen. Ziel war es ein Tagesmagazin zu machen, eine Qualitätszeitung neuen Typus´, bei dem das Hauptgewicht auf die Hintergrundinformation gelegt wurde, mit Elementen aus dem Magazinjournalismus (mehr Grafiken, mehr Zusatzelemente) zur Erhöhung des Lesernutzens. Nicht der elitäre Zugang war Thema, sondern die Kombination von inhaltlicher Qualität, journalistischer Verlässlichkeit und Seriosität: *„die Abkehr vom Boulevard und die Fokussierung auf eine qualitativ hochstehende, aber populäre Zeitung"*[345]*.* Wie FIDLER abschließend bemerkt, löst der Ansatz, den Kurier als Qualitätszeitung zu benennen, das ewige Positionierungsdilemma des Kuriers zwischen Breite und Anspruch nicht. Letztlich liegt der Akademikeranteil unter den Kurier-Lesern 2007 zwischen den Werten von „Die Presse", „Der Standard" und „Wirtschaftsblatt" einerseits und den Regionalzeitungen andererseits.[346]

Im Leitbild des Kuriers ist heute zu lesen:

> *„Der KURIER wurde mit dem Ziel gegründet, die Demokratie durch qualifizierten Journalismus zu festigen. Die Demokratie lebt von der Vielfalt. Der KURIER kommt diesem Gründungsauftrag zeitgemäß nach, indem er Bewusstsein für die Anliegen der Menschen vermittelt. Wir setzen unterschiedliche Akzente in Politik,*

[342] BAUMANN, Gunther (2004), S. 224.
[343] vgl. ebenda, S. 222 – S. 227.
[344] vgl. ebenda, S. 227f und S. 233f.
[345] ebenda, S. 236.
[346] vgl. FIDLER, Harald (2008), S. 253.

Wirtschaft, Kultur, Chronik, Gesellschaft und Sport. Damit entsprechen wir dem Informationsbedürfnis einer zunehmend pluralistischen Gesellschaft.“[347]

[347] KURIER (2009), http://www.kurier.at/service/unternehmen/diezeitung/288914.php [Stand 14.06.2009].

5. Empirische Untersuchung

5.1. Forschungsdesign

Nachdem im theoretischen Teil der Arbeit die Themen Aussagenentstehung in der massenmedialen Berichterstattung und soziokultureller Wandel in Österreich ausführlich dargestellt wurden bzw. der Begriff Körpergewicht definiert und in Bezug auf Schönheit, Medizin und staatliche Interessen hin erläutert wurde, sollen im Rahmen der empirischen Untersuchung, gemäß der in der Einleitung erläuterten Forschungsfrage, die Aspekte des Themas „Körpergewicht“ in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis zum Jahr 2000 untersucht werden. Der Begriff „Aspekte“ ist sehr abstrakt gehalten, bezieht sich jedoch auf den soziokulturellen Wandel im angegebenen Zeitraum: angenommen wird, dass die Untersuchung verschiedene Kategorien, unter denen das Thema Körpergewicht behandelt wurde, zutage fördern wird. So wird angenommen, dass das Thema Körpergewicht in den 1970er Jahren tendenziell unter dem Aspekt Gesundheit/Krankheit, in den 1980er Jahren vermehrt unter dem Aspekt einer innenorientierten Ausrichtung mit den Adjektiven schön, schlank, erfolgreich, fit und anerkannt, in den 1990er Jahren vor allem unter dem Aspekt der Wellness Lebensphilosophie, im Sinne von „das Körpergewicht spiegelt das Wohlfühlen mit dem Körper, das Zufriedensein im eigenen Körper wider“, behandelt wird. Allerdings soll hier nicht der Untersuchung vorgegriffen werden bzw. war diese Darstellung nur als Beispiel dafür gedacht, um zu zeigen, unter welcher Perspektive der Begriff „Aspekt“ hier Verwendung findet.

5.1.1. Untersuchungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse

Für die empirische Untersuchung wird die Methode des hermeneutisch inhaltsanalytischen Verfahrens herangezogen, was nach ATTESLANDER auch mit dem Begriff qualitative Inhaltsanalyse[348] beschrieben werden kann. Wie er erläutert, gibt es zur qualitativen Inhaltsanalyse eine Fülle von Ansätzen, es existiert allerdings kein allgemein anerkanntes Verfahren und es muss je nach Erkenntnisinteresse das adäquate Analyseverfahren angewandt werden.

Eine Inhaltsanalyse ist allgemein nach ATTESLANDER:

> *„eine Methode der Datenerhebung zur Aufdeckung sozialer Sachverhalte, bei der*

[348] vgl. ATTESLANDER, Peter (2006[11]), S. 184.

> *durch die Analyse eines vorgegebenen Inhalts (z.B. Text, Bild, Film) Aussagen über den Zusammenhang seiner Entstehung, über die Absicht seines Senders, über die Wirkung auf den Empfänger und/oder auf die soziale Situation gemacht werden.“*[349]

In diesem Sinne kommt diese Methode dem Forschungsinteresse entgegen.

Die Wahl der qualitativen Inhaltsanalyse war eine durchaus pragmatische. Zunächst war eine quantitative Inhaltsanalyse angedacht, diese hätte aber letztlich die Anforderungen, die im Rahmen einer Diplomarbeit angedacht sind, erheblich überstiegen. Das Problem lag vor allem bei der Auswahl der Stichprobe, die für repräsentative Ergebnisse weit gefasst hätte werden müssen und somit den zeitlichen Rahmen bei weitem überspannt hätte. Eine qualitative Inhaltsanalyse bietet die Möglichkeit, jene Beiträge, die für die Untersuchung am interessantesten sind herauszufassen, zu interpretieren und auf diese Weise ein umfassendes Ergebnis zur Forschungsfrage zu erhalten.

Die Vorgehensweise bei der vorliegenden qualitativen Inhaltsanalyse basiert auf dem Ansatz von FRÜH[350]. Wie er meint, stützt sich eine qualitative Inhaltsanalyse in einem ersten Schritt weitgehend auf Intuition, der jedoch ein angemessener Kenntnisstand zugrunde liegen muss, um relevante Ergebnisse zu erhalten. Dieser vorläufige Interpretationsentwurf wird dann anhand bestätigender textimmanenter und/oder textexterner Fakten belegt bzw. plausibel begründet.
Nach der Auswahl der relevanten Texte (kleine Datenmenge), wird der eine bestimmte Text als Ganzes inhaltlich und formal beschrieben und gedeutet (grammatikalisch-stilistisch, semantisch, pragmatisch, ästhetisch). Nach der kompletten Lektüre wird ein Eindruck des Sinngehalts des Textes formuliert, der dann anhand bestätigender Textstellen oder Textbezüge belegt werden muss. Das Sinnverstehen kann aus verschiedenen historischen, gesellschaftlichen oder anderen Perspektiven jeweils einen eigenständigen „richtigen“ bzw. angemessenen Sinn erhalten. Indem Argumente und mögliche Gegenargumente gegeneinander abgewogen werden, wird die Stichhaltigkeit der vorgeschlagenen Interpretationsweisen diskursiv begründet. Die der Interpretation zugrunde liegenden Kriterien können offen gelegt werden, müssen es aber nicht. Wenn eine plausible Begründung für die Sinnhaftigkeit vorliegt, warum für bestimmte Textpassagen die einen, für andere Textstellen andere Kriterien zugrunde gelegt wurden, ist dies auch möglich. Inkonsis-

[349] ATTESLANDER, Peter (2006[11]), S. 189.

[350] vgl. FRÜH, Werner (2007[6]), S. 51f und S. 64f.

tente Merkmale können unter Umständen ignoriert werden, wenn sie insgesamt als unerheblich erscheinen. Beschreibung, Interpretation und Wertung sind miteinander verschränkt, eines ergibt sich aus dem anderen. Die Analyse ist nach der Auseinandersetzung mit dem Text abgeschlossen. Das Ergebnis liegt nach der Textinterpretation für den untersuchten Text vor. Nach FRÜH ist es das Ziel einer qualitativen Inhaltsanalyse,

> *„den historisch, autobiografisch, soziologisch oder in anderer Weise geprägten Text zu verstehen und dessen Sinngehalt vor dem aktuellen zeitgeschichtlichen und/oder persönlichen Hintergrund zu deuten. Die aus dem Einzeltext und seinen Entstehungsbedingungen generierten Interpretationskriterien machen die hermeneutische Textinterpretation zu einer originären Fallanalyse, die dem jeweiligen Text vor dem Hintergrund der aktuellen Interpretationsbedingungen optimal gerecht werden, die Befunde sich dadurch aber nicht generalisieren lassen."*[351]

ATTESLANDER merkt an, dass eine qualitative Inhaltsanalyse u.a. dazu dienen kann, Hypothesen zu finden, die später untersucht werden können.[352]

5.1.2. Untersuchungszeitraum und Untersuchungsgegenstand: Beiträge aus der Tageszeitung Kurier zwischen 1. Jänner 1970 und 31. Dezember 2000

Untersuchungsgegenstand sind Beiträge als Ganzes zum Themenspektrum „Körpergewicht" (u.a. Körpergewicht allgemein, Schlankeit, Übergewicht, Diät, Bewegung, Wellness und Wohlfühlen in Bezug auf das Körpergewicht) aus der österreichischen Tageszeitung Kurier (ohne Berücksichtigung des Supplements „Freizeit") im Zeitraum zwischen 1. Jänner 1970 und 31. Dezember 2000. Die Beiträge stammen aus dem Archiv der Österreichischen Nationalbibliothek (ÖNB). Die Beiträge bis zum Jahre 1986 (mit Ausnahme von Mai 1984, der nicht verfilmt wurde) sind auf Mikrofiche[353], die Beiträge ab 1987 sind in Papierform erhalten.

Der **Untersuchungszeitraum** erschließt sich aus den historischen Fakten, die im theoretischen Teil behandelt wurden. Eingeleitet durch staatlich geförderte Kampagnen wurde das Thema Körpergewicht ein massenmediales. Es liegen auch schon vor dieser Zeit Beiträge zum Thema Körpergewicht in Printmedien vor, allerdings, wie auch in den der Arbeit zugrunde liegenden Quellen einheitlich dokumentiert, begann, eingeleitet durch die genannten staatlichen Interessen (ab 1973), der „vehemente" Kampf um das Gewicht in

---

[351] FRÜH, Werner (2007[6]), S. 65.
[352] vgl. ATTESLANDER, Peter (2006[11]), S. 184.
[353] Der in der ÖNB vorliegende Mikrofiche der Tageszeitung Kurier ist von schlechter Qualität, wie auch das ÖNB Personal bestätigte. Die beiligenden Fotokopien der ausgewählten Texte sind nur schwer lesbar.

den 1970er Jahren. Zudem ergibt sich aus den Darstellungen zum Werte- und Gesellschaftswandel, dass das vermehrte Interesse am eigenen Körper mit der zunehmenden Intention zu Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung einherging – hierbei sind ebenfalls die 1970er Jahre als Ausgangspunkt zu sehen. Das Ende des Untersuchungszeitraums ist mit der Jahrtausendwende ausgemacht. Die Ende der 1990er Jahre eingeleitete Wellness-Lebensphilosophie ist bis heute Stand der Dinge (wobei u.a. von HORX angemerkt wird, dass der Trend in Richtung „Selfness" geht und das Arbeiten am Selbst in den Mittelpunkt tritt[354]), weshalb angenommen wird, dass sich seit der Jahrtausendwende in Bezug auf den Aspekt, unter denen das Thema Körpergewicht behandelt wird, keine Veränderung aufgetreten ist.

Ziel war es, ein österreichisches Printmedium als **Untersuchungsgegenstand** auszuwählen, das im Untersuchungszeitraum durchgehend erschienen ist, sich an keine spezifische Zielgruppe, sondern an die österreichische Gesamtbevölkerung wendet (im Unterschied zu special interest Zeitschriften), zwischen Boulevard- und Qualitätsjournalismus anzusiedeln ist (um einen Ausgleich zwischen wissenschaftlich fundierten Ausführungen und reinen Nutzwertbeiträgen zu erhalten) und ein breites Themenspektrum aufweist. Eine Tageszeitung schien letztlich am besten dafür geeignet zu sein, da diese neben Gesundheits- und Lebensstilthemen auch Chronik und Innenpolitik behandelt (da, wie im theoretischen Teil aufgezeigt, auch der Staat Interesse am korrekten Körpergewicht der Bevölkerung bekundet, schien dies wichtig zu sein). Die Wahl fiel letztlich auf die Tageszeitung Kurier. Für die Auswahl der Beiträge standen konkret 10.443 mögliche Ausgaben der Tageszeitung Kurier zur Verfügung. Die Auswahl jener Ausgaben die auf mögliche Beiträge durchgesehen wurden erfolgte aufgrund jahreszeitlicher Überlegungen (wie sich im Laufe der Beitragsauswahl zeigte, finden sich verstärkt Beiträge in den Monaten Jänner, März, April und Mai) bzw. hatte die Forschungsarbeit für den theoretischen Teil bereits Hinweise für mögliche Beiträge geliefert. Die Auswahl erwies sich als schwieriger als erwartet, da in manchen Jahrgängen keine geeignete Rubrik für das Thema „Körpergewicht" zur Verfügung stand, in den Beiträgen das Thema Körpergewicht nur tangiert, aber nicht deutlich gemacht wurde, unter welchem Aspekt Körpergewicht behandelt wird bzw. das Thema Körpergewicht mitgedacht, aber nicht konkret angesprochen wurde (vor allem ab den 1990er Jahren) oder Beiträge zum Thema Körpergewicht nur im Rahmen von Werbung und bezahlter Artikel erschienen (diese Beiträge werden nicht zur Interpretation

[354] vgl. HORX, Matthias/WENZEL, Eike (2004), http://www.zukunftsinstitut.de/verlag/zukunftsdatenbank_detail?nr=12 [Stand 26.06.2009].

herangezogen). Vor allem in den 1980er Jahren wird das Thema Körpergewicht im Rahmen von Werbeseiten behandelt bzw. werden in boulevardesker Manier verschiedene Diätpläne ausführlich mit nur wenig journalistischem Inhalt dargelegt. Konkret wurden letztlich 13 Beiträge, die im Untersuchungszeitraum erschienen sind, ausgewählt. Je 4 Beiträge für jedes Jahrzehnt und ein Beitrag aus dem Jahre 2000. Das Kriterium der Untersuchung war, vor allem auf den Zusammenhang zu achten, unter dem das Thema „Körpergewicht" Behandlung findet, z.B. im Kontext von Schönheit bzw. Aussehen, Gesundheit/Krankheit, Wohlfühlen etc.

5.2. Untersuchung und Ergebnisse

Beitrag 1: SYLT, Eva (1970). Speck-Strip-Tease. In: Kurier, 31.01.1970, S. 26.
Der Beitrag wurde für die Untersuchung herangezogen, weil er noch vor den großen staatlichen Präventionskampagnen 1973 erschienen ist und somit ein Beispiel für Beiträge vor dieser Zeit darstellt. Der vorliegende Beitrag bringt der Leserschaft einen Diätvorschlag des Wiener Gymnastiklehrers Karl Herricht näher, den dieser mit Ernährungsfachleuten (nicht näher erläutert) erstellt hat. Er ist in der Rubrik „Magazin für Marianne" erschienen, eine Art „Lifestyle" Magazin am Samstag, das in die Zeitung selbst integriert war. Neben dem Text finden sich einerseits ein „Wochenfahrplan" für die Diät, in dem für jeden Wochentag Vorschläge für Vorspeise, Hauptmahlzeit, Nachtisch und Abendessen geboten werden, andererseits eine Tabelle mit Angaben zu Energieinhalt in kcal, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Wasser, Kalzium für unterschiedliche Nahrungsmittel von Weißbrot über Karotten bis Äpfel und Vollmilchschokolade. Darüber hinaus ist dem Text ein Bild beigegeben, auf dem eine junge herzhaft lachende Frau in Badeanzug und in Sprungposition zu sehen ist. In dem Beitrag wird der Rezipient immer wieder direkt angesprochen.

Der Aspekt, unter dem das Thema Körpergewicht in diesem Artikel behandelt wird, ist einerseits die Schönheit bzw. das Aussehen, was deutlich wird, wenn es heißt: *„Heben Sie diese Seite auf, wenn Sie bis zur Badesaison schlank sein wollen"* und andererseits das Wohlbefinden: *„Mit dem sparsamen Essen allein ist es auf die Dauer nicht getan! Bewegung an der frischen Luft, Sport, Gymnastik, Massage, der Ausflug am Wochenende verbessern das Wohlbefinden und verbessern die Figur."* Grundsätzlich sind Schlankheit und Wohlbefinden Aspekte, die aufgrund der soziokulturellen Entwicklung tendenziell in den 1980er und 1990er Jahre erwartet worden wären. Allerdings ist das Essen hier wenig

mit Genuss und mit dem Antworten auf Körper eigene Regungen gekoppelt, sondern mit strengen Richtlinien und Kalorienvorgaben (*„denn wir essen nur alle fünf Stunden eine Mahlzeit"; „Das kleine Mittagessen […] können Sie wie alle anderen Mahlzeiten, an Hand der folgenden Kalorientabellen variieren und auf die vorgeschriebene Kalorienmenge überprüfen.")*. Nicht aufgrund des körpereigenen Bedürfnisses zur Bewegung und Entspannung wird Wohlbefinden erfahren, sondern das Wohlbefinden wird, wie im zuvor zitierten Satz belegt, zwanghaft durch Bewegung etc. *„verbessert"*. Somit sind Schönheit und Wohlbefinden die Argumente dafür am Körpergewicht zu arbeiten, allerdings unter Vorgaben, die mit Pflicht und Akzeptanz, Werten aus der Nachkriegszeit, in Verbindung gebracht werden können und ohne das Individuum und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen. Der Begriff *„Verweichlichung"*, der im Artikel mit dem Übergewicht in Zusammenhang gebracht wird, kann ebenfalls in diesem Sinne verstanden werden: *„Das Autofahren, das Fernsehen, die Büroarbeit, das Wohnen in überheizten Räumen, die zu geringe Bewegung sind an der Verweichlichung der Menschen, am vieldiskutierten Übergewicht schuld."* Plakativ formuliert, bedeuten diese Zeilen, dass die Menschen ihren Körper nicht mehr unter Kontrolle haben, nicht mehr daran arbeiten und ihnen die nötige Disziplin fehlt, um das Körpergewicht bzw. die Essensmengen zu regulieren. Somit fällt auch diese Beschreibung des Körpergewichts unter das Paradigma der Pflicht und Akzeptanzwerte. Letztlich ist es aber dennoch spannend zu sehen, dass zu Beginn der 1970er Jahre das Thema Körpergewicht frei von Panikmache behandelt wird. Die Aspekte, unter denen das Thema Körpergewicht in diesem Artikel behandelt wird, sind Schönheit bzw. Aussehen und Wohlbefinden, allerdings mit Bezug auf strenge Regeln, die es einzuhalten gilt.

Beitrag 2: o. A. (1974). Risikofaktor Übergewicht. In: Kurier, 28.04.1974, S. 5.

Der Artikel ist vom Umfang her gering, wurde jedoch für die Untersuchung herangezogen, da er sich mit Beitrag 1 direkt vergleichen lässt und zeigt, wie sich in wenigen Jahren die Behandlung des Themas Körpergewicht gewandelt hat. Der vorliegende Beitrag ruft die Leserschaft auf, sich der Mai-Schlankheitskur-Diät des Kuriers anzuschließen, die in den folgenden Ausgaben der Tageszeitung näher erläutert werden wird. Anlass ist das Übergewicht der österreichischen Bevölkerung, das im Rahmen der „Projektstudie Wien – Kärnten" des Gesundheitsministeriums untersucht und mit Zahlen belegt worden ist. Der Artikel ist im „Kurier am Sonntag" erschienen. Er ist sehr kurz gehalten und mit Bildern ausgeschmückt. Die Bilder zeigen, wie darunter zu lesen ist, eine 100 Kilogramm schwere Frau aus Chicago, die sich, um abzunehmen, die Zähne mit Draht verklemmen ließ, einen

98 Kilogramm schweren Komiker aus London, der sich gegen eine Gewichtsabnahme versichern ließ, und eine vollschlanke Schauspielerin aus dem Film „Das große Fressen“. Der Artikel spricht die Leserschaft zum Teil direkt an.

Der Aspekt, unter dem das Thema Körpergewicht hier behandelt wird, ist einerseits Schönheit bzw. Aussehen: „*Paßt noch der Bikini vom Vorjahr oder zwickt er? Wölbt sich über der Herrenbadehose ein Schwimmgürtel, den man gar nicht braucht? Wenn ja, dann ist es an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Der nächste Sommer kommt bestimmt, er steht schon vor der Tür. Und es wird heiße Tage geben, und die Badestrände locken. Wie steht es mit ihrer Strandfigur?“* - und andererseits die Krankheit: *„Übergewicht ist das etwas so Schlimmes? Leider ja. Denn bei der Projektstudie Wien – Kärnten kam es zu weiteren alamierenden Ergebnissen: ● 35% aller untersuchten Frauen und ● 33,5% aller untersuchten Männer hatten einen erhöhten Blutdruck und ● fast 16% der Untersuchten waren als diabetesverdächtig zu bezeichnen.“* Interessant erscheint in diesem Zusammenhang, dass die Bezeichnung „Übergewicht“ nicht weiter erläutert wird – auch nicht, wo der Unterschied zur genannten „Fettsucht“ liegt, die, wie geschrieben, nur unter ärztlicher Aufsicht behandelt werden darf (*„Wenn Sie an Fettsucht leiden, dann hat nur der Arzt, nur der Ernährungsspezialist etwas zu sagen.“*). Da keine Abgrenzung festgelegt bzw. extra erwähnt wird, dass auch Menschen, die sich quasi nicht angesprochen fühlen, mitmachen sollen (*„Noch eines ist wichtig: Auch wenn Sie sich pumperlgesund fühlen, gehen Sie morgen oder übermorgen zu Ihrem Hausarzt und fragen Sie, ob Sie bei unserer Anti-Speck-Bewegung mitmarschieren dürfen.“*), erzeugt der Artikel, der noch dazu die Rezipienten direkt und persönlich anspricht (*„Wie steht es mit Ihrer Strandfigur?“*), das Gefühl, dass alle Österreicher abnehmen müssen. Untermauert wird dies noch mit einer Fallstudie aus Kärnten und Wien, die mit dem Satz: *„Was für Kärnten und Wien bereits statistisch erwiesen ist […], das wird sehr wahrscheinlich auch für das übrige Österreich gelten.“*, erläutert wird. Der Artikel räumt somit ein, dass so gut wie alle Österreicher potentielle Übergewichtige sind, die bald an Diabetes und Herzinfarkt leiden werden („*Kürzer gesagt: Mit einem Backhenderlfriedhof fängt es an, und mit Zuckerkrankheit oder Herzinfarkt hört es auf.“*), wobei erwähnt wird, dass es auch einige wenige tatsächlich schöne und schlanke Österreicher gibt: „*Der Adonis austriacus und die Venus austriaca, sie gibt es wirklich, aber gibt es so viele davon?“* Wer keine Schlankheitskur durchführt und abnimmt, wird sicherlich krank. Wer aber abnimmt – je mehr desto besser – wird zufrieden sein: *„Dem Kurier geht es darum, daß Sie am Monatsende Mai sagen können: Das war ein Wonnemonat, ich habe drei Kilo abgenommen (Oder vier? Oder fünf?)“* – und darf

sich auch im Sommer in Bikini und Badehose ins Bad trauen. Nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es nicht zielführend und sogar ungesund in nur einem Monat so massiv an Körpergewicht zu verlieren, auf welche Art auch immer. In dem Artikel wird somit vermittelt, dass das Körpergewicht eine Größe ist, an der gearbeitet werden soll bzw. muss – um Krankheiten zu vermeiden und um schön zu werden. In diesem Beitrag wird das Körpergewicht unter dem Blickwinkel der Schönheit bzw. des Aussehens und der Krankheit behandelt.

Beitrag 3: KOCOUREK, Brigitte (1977). Jeder zweite zu dick. In: Kurier, 15.11.1977, S. 25.

Dieser Artikel wurde für die Untersuchung herangezogen, da er die Panikmache, die in den Quellen des theoretischen Teils dieser Arbeit in Bezug auf die 1970er Jahre beschrieben wurde, widerspiegelt. Der Beitrag fasst verschiedene Untersuchungen der letzten Zeit zusammen, aus denen hervorgeht, dass die Österreicher zu dick sind bzw. zu viel Essen, was eine Bedrohung für die Gesundheit darstellt, und berichtet darüber, dass ein großer Erzeuger tiefgekühlter Fertigkost für Gemeinschaftspflege ab sofort Angaben zum Kalorien- bzw. Joule- sowie Nährstoffgehalt der Speisen machen wird. Der Artikel ist in der Rubrik „Gesundheit“ erschienen. Neben dem Text findet sich ein Bild einer Frau, die ein „Hühnerhaxerl“ verzehrt. Der Artikel ist kurz gehalten.

Der Aspekt, unter dem Körpergewicht in diesem Artikel behandelt wird, ist eindeutig die Krankheit: *„Den Ärzten erscheint die steigende Zahl übergewichtiger Leute deshalb so beängstigend, weil Übergewicht zu Zuckerkrankheit, hohem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Tatsächlich verzeichnen die Ärzte eine bedenkliche Zunahme an Diabetes- und Kreislauferkrankungen.“* Der Artikel setzt schon in der Überschrift auf Panikmache: *„Jeder zweite zu dick“* und *„Die Ärzte schlagen Alarm“.* Diese doch sehr bedrohlich wirkende Zahl, in Zusammenhang mit der Aussage des Artikels, dass Übergewicht gleich Krankheit ist, ist leider nicht weiter dokumentiert. Es werden im ersten Absatz Zahlen angeführt, aber keine weiteren Details bekannt gegeben, welche Altersgruppe betroffen ist, ob Männer oder Frauen bzw. in welchem Zusammenhang diese Daten erhoben wurden. Darüberhinaus wird keine exakte Angabe darüber gemacht, mit welchem Maßstab gemessen wird. Es wird zwar erklärt, dass Fettsucht bedeutet, dass *„jemand mehr als 20 Prozent über seinem Normalgewicht wiegt.“*, woraus sich das Normalgewicht berechnet, bleibt im Unklaren. Mit Hilfe verschiedener wissenschaftlicher Belege (*„Prof. Auerswald stützt sich dabei auf die österreichischen Ernährungsbilanzen 1975/76“*; *„Die*

Dicken sind nicht nur in den Städten zu finden […] fand Prof. K. Irsigler von der Stoffwechselabteilung des Krankenhauses Lainz heraus"; *„Eine statistische Auswertung der Daten von 193.000 Leuten, die bei Gesundenuntersuchungen waren, ergab […]"*) wird versucht, die Situation deutlich zu machen im Sinne von: alle Studien laufen auf dasselbe Ergebnis hinaus, also muss es so sein. Beim Lesen des Artikels entsteht der Eindruck, dass im Prinzip jeder Österreicher gefährdet ist übergewichtig bzw. sogar fettsüchtig zu werden und genau darauf achten muss, was er isst *(„Kantineure und Werksküchenesser erhalten nun erstmals einen Überblick über den Nährstoffgehalt des täglichen Mittagsmenüs.").* Der drohende Unterton und der erhobene Zeigefinger in dem Artikel sind nicht übersehbar. Alle Österreicher müssen abnehmen, denn die, die noch nicht gefährdet sind, werden es auch bald sein. Der Aspekt Körpergewicht und Krankheit ist überdeutlich.

Beitrag 4: o.A. (1978). Nascherei holt früh den Tod herbei. In: Kurier, 14.09.1978, S. 31.

Der Artikel wurde aufgrund der erschreckenden Überschrift für die Untersuchung herangezogen. Er zeigt auf, dass viele Schüler in Österreich bereits Probleme mit dem Übergewicht haben und eine Diät anzuraten ist. Der Beitrag ist in der Rubrik „Serie" erschienen. Neben dem Text finden sich ein Bild von Schulkindern mit Schultüte und eine Tabelle mit dem Titel „So viel sollen Kinder wiegen", die cm Angaben und das dazugehörige Gewicht in kg wiedergibt. Der Beitrag ist sehr kurz gehalten.

Der Artikel zeigt, dass auch die Kinder nicht gefeit sind vor dem Übergewicht, worauf bereits mit der Ernährungsfibel des Gesundheitsministerium „Ich bin zu dick" aus dem Jahre 1975 geantwortet wurde. In dem Artikel wird Körpergewicht unter dem Aspekt Krankheit gesehen: „*Denn das Übergewicht begünstigt Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette und zu hohen Blutdruck. Alles Fehlfunktionen, die als Vorstufe zum Herzinfarkt gelten."* Ein weiterer Aspekt ist die Diskriminierung: „*Abgesehen davon, daß Übergewicht zu psychischen Schäden bei einem Kind führen kann, weil es von den Mitschülern ständig ausgespottet, verlacht und geringschätzig Dicke(r) oder Blade(r) genannt wird […]."* Das Problem übergewichtiger Kinder ist demnach erstens, dass sie aufgrund des nicht dem Schönheitsideals entsprechenden Aussehens *(„Sie ist plump und ungelenk.")* bzw. aufgrund der Zuschreibungen, die den „*Dicken*" anhaften, psychischen Schaden nehmen können und zweites bereits in der Kindheit, aber ziemlich sicher im Erwachsenenalter *(„[…] liegt im ersten Lebensjahrzehnt der Anfang zu einem dicken Ende. Rund 80 Prozent aller übergewichtigen Kinder schleppen nämlich ihren Bauch und ihre Speckfalten ein Leben lang*

mit sich herum.“), die gesundheitlichen Folgen des Übergewichts tragen müssen. Durch diesen Artikel werden demnach die Eltern aufgerüttelt, denn wer will schon ein psychisch und physisch krankes Kind haben bzw. eines, das aufgrund der falschen Essgewohnheiten sogar stirbt, wie die Überschrift drastisch widergibt: *„Nascherei holt früh den Tod herbei“*. Obwohl schon damals erkannt wurde, dass die Fettsucht – berichtet wird von einem auch nach den heute angewandten Pertenzilkurven für den BMI fettsüchtigen Mädchen – mit psychischen Schäden einhergeht, wird allein das Abmagern noch dazu auf Idealgewicht mit Hilfe von gesunder und vernünftiger Ernährung (*„Abhilfe kann da nur Abmagern schaffen, gesunde und vernünftige Ernährung.“*) vorgeschlagen, indem eine Liste von verbotenen und erlaubten Nahrungsmitteln erstellt wird, der Bewegungsmangel spielt keine Rolle. Das Wieso und Warum der Fettsucht wird nur über die Nahrung geklärt. Der Artikel geht darauf ein, was fettsüchtig bedeutet und was das Idealgewicht ist, obwohl das bereits als allgemeines Wissensgut vorausgesetzt wird: *„Sie gehört zu den 40 Prozent österreichischer Schulkinder, die fettsüchtig sind. Die mindestens 20 Prozent mehr Gewicht auf die Waage bringen, als sie laut Idealgewicht (für alle, die es noch nicht wissen, ist das Größe minus 100 minus 10 Prozent in Kilogramm) haben sollten.“* Ein Sprung von Fettsucht auf Idealgewicht ist nach den heute geltenden medizinischen Erkenntnissen aus Gesundheitsgründen nicht notwendig bzw. ohne ärztliche Hilfe und einem überdachten Bewegungsprogramm nur zum Scheitern verurteilt – der Frust vorprogrammiert. Positiv kann gewertet werden, dass der Beitrag dezidiert abgrenzt, wer oder was fettsüchtige Kinder sind und nicht eine Abmagerungskur für alle Kinder angedacht wird – wobei die Eltern der *„dicken Kinder“* sehr wohl zum Abnehmen animiert werden *(„Zum Schluß noch eines: Eßgewohnheiten werden meistens von den Eltern übernommen. Wenn also ein Kind abnehmen muß, kann Kaloriensparen den Eltern meistens auch nicht schaden.“)*.
In der beigefügten Tabelle mit der Überschrift *„So viel sollen Kinder wiegen“* werden ganz genaue Angaben zu Körpergröße und dem dazugehörigen Gewicht gegeben, wobei dezidiert darauf aufmerksam gemacht wird, dass nicht das Alter für das korrekte Gewicht ausschlaggebend ist, sondern die Körpergröße: „*Was Kinder wiegen dürfen, hängt von der Körpergröße (nicht vom Alter) ab.“* Die Richttabelle gibt die *„Idealwerte“* an, wobei Abweichungen bis zu zehn Prozent erlaubt werden. Interessant ist der Befehlston, der dieser Tabelle zugrundeliegt – schon das *„sollen“* im Titel zeigt, dass Abweichungen nicht gestattet sind. Das Kind als eigenständige Person, mit seinem persönlichen Gewicht und seiner persönlichen Geschichte, ist uninteressant – das Festhalten an Tabellen und Zahlen ist Mittelpunkt des Interesses, wobei alles darauf hinausläuft, dass die Kinder bei Nichteinhalten krank werden bzw. sogar sterben, wie schon mit Bezug auf die Überschrift des

Artikels – *„Nascherei holt früh den Tod herbei“* – erwähnt wurde. Zusammenfassend streift der Artikel auch das Thema Psyche bzw. Diskriminierung und Körpergewicht, streicht aber vor allem den Aspekt Körpergewicht und Krankheit heraus und bringt dies gemäß der Überschrift drastisch dar.

Beitrag 5: KREISSL, Harry (1980). Es darf wieder geschlemmt werden. In: Kurier, 24.10.1980, S. 5.

Dieser Beitrag wurde ausgewählt, weil er aufzeigt, dass das Idealgewicht, das eine zentrale Größe dieser Arbeit darstellt, ein medizinischer Irrtum war, was eine Wende bei der Behandlung des Themas Körpergewicht herbeiführte, wie bereits im theoretischen Teil behandelt. Der Artikel handelt davon, dass neue medizinische Erkenntnisse erbracht haben, dass das lange Jahre hindurch propagierte Idealgewicht, als Gewicht der höchsten Lebenserwartung, ein Irrtum war. Der Beitrag ist in der Rubrik „Panorama“ erschienen. Neben dem Texte findet sich ein Bild, auf dem ein grinsender, vollschlanker Mann bei Schnitzel und Kartoffelsalat sitzt.

Der Aspekt, der hier im Vordergrund steht, ist Körpergewicht und Gesundheit, wobei dieser Aspekt nicht eindeutig herauszulesen ist. Vielmehr ergibt er sich aus dem Tenor, der dem Beitrag zugrunde liegt. Der Artikel ist von einem Wohlgefallen den *„Normalgewichtigen nach Broca bis zu 20 Prozent plus“* gegenüber geprägt – keine mahnenden Worte, kein erhobener Zeigefinger – die nun freundlich als *„Wohlbeleibte“* Titulierten sind nicht krank oder krankheitsanfälliger als idealgewichtige Menschen *(„Dicke leben länger als Dünne“ bzw. „Dünnsein schützt nicht vor dem Sterben“*) bzw. werden sie auch vom üppigen Schlemmen freigesprochen *(„Zudem scheinen Nahrungsprotokolle zu bestätigen, daß Übergewichtige gleich viel Energie aufnehmen wie Normalgewichtige“*). Der Autor des Artikels bringt ihnen viel Verständnis für die Pein, die sie in den vergangenen Jahren über sich ergehen haben lassen müssen, entgegen – zu sehen als Entschuldigung für die vergangenen Jahre: *„Der Schlankheitswahn führte zu einer sozialen Diskriminierung der Wohlbeleibten“*, *„Der (die) Blade war da noch das Geringste, womit sich Leute mit etwas größerem Leibesumfang von lieben Zeitgenossen titulieren lassen mussten“* und *„Der Zwang medizinischen und modischen Idealkörperformen entsprechen zu müssen, stürzte Übergewichtige in Diätkurse und erlegte ihnen oft monatelange Hungerqualen auf.“.* Wo vor kurzem noch gegen jedes Kilo zuviel laut Brocas Idealgewicht gewettert und Diäten nach strengen Kalorienplänen vorgestellt wurden, steht der Kurs nun auf mehr Toleranz den Beleibten gegenüber. Es wird zu mehr Genuss beim Essen aufgerufen („*Denn unab-*

hängig vom Gewicht, essen die Leute, weil es ihnen schmeckt.70 Prozent betonen, daß Essen für sie ein Genuß ist.“). Das Idealgewicht wird im vorliegenden Beitrag zwar als quasi Folterformel angesehen *(„Das Idealgewicht, das in den letzten Jahren Tausende Österreicher veranlaßte, mit knurrendem Magen und hungrigem Blick durch die Gegend zu stapfen […]“*), letztlich wird aber wieder eingeräumt, dass bereits Idealgewichtige *„bestrebt“* sein sollen, ihr Gewicht zu halten. Somit schwingt in dem Beitrag auch ein wenig vom Aspekt Körpergewicht und Schönheit bzw. Aussehen mit. Die Körpersilhouette der Idealgewichtigen ist nach wie vor ideal und erstrebenswert. Weiters wird auch der Aspekt Körpergewicht und Krankheit kurz angesprochen, da die Übergewichtigen über 20 Prozent nach Broca nach wie vor Risikofaktoren aufweisen. Deutlich wird in diesem Artikel, dass sich der Krankheitsaspekt zugunsten eines Gesundheitsaspekts bzw. eines Schönheitsaspekts verschiebt. Ein wenig mehr an Körperfülle gilt nun nicht mehr als krankmachend, jedoch ist das Dicksein, wenn auch prinzipiell gesund solange keine Risikofaktoren auftreten, mit negativen Komponenten besetzt. Was bleibt, ist die Schönheit des schlanken Körpers zu propagieren.

Beitrag 6: BOBEK, Susanne (1982). Gegen Kummerspeck gibt es keine Diät. In: Kurier, 19.01.1982, S. 15.

Dieser Artikel wurde ausgewählt, weil in ihm das Wirrwarr an Meinungen in Bezug auf das gesunde Körpergewicht zutage tritt und deshalb ein gutes Beispiel für die 1980er Jahre bietet. Er handelt davon, dass erkannt wurde, dass Fettsucht eine psychosomatische Krankheit ist. Der Beitrag ist in der Rubrik „Chronik/Umwelt“ erschienen und ist sehr kurz gehalten.

Vorweg bleibt zu erwähnen, dass der vorliegende Artikel konfus aufgebaut ist, da nicht konsequent zwischen Fettsucht und Übergewicht unterschieden wird. Da keine Maßeinheiten vorliegen, werden die Begriffe abwechselnd verwendet. In dem Beitrag wird Körpergewicht einerseits unter dem Krankheitsaspekt beleuchtet, wenn erwähnt wird *„Die Volkskrankheit Nummer eins ist Übergewicht.“*, andererseits kommt gegen Schluss auch der Gesundheitsaspekt zum Vorschein, wenn der beliebte Satz zitiert wird: *„Lieber ein bißchen rund und gesund, statt schlank und krank.“* Auf den Zusatz „*schlank und krank“* wird jedoch im Beitrag selbst nicht mehr eingegangen. Das Wettern gegen ein überhöhtes Gewicht und das Hervorheben des Ideals der Schlankheit, die allein Gesundheit verspricht, ist in den 1980er Jahren aufgrund eines medizinischen Irrtums zu Grabe getragen worden – der Ausspruch *„schlank und krank“* scheint sich darauf zu beziehen und das

Ideal der Schlankheit nun vom Potest zu heben, indem es einen negativen Beigeschmack bekommt. Der Beitrag zeigt, dass in den 1980er Jahren das Individuum mit seinen eigenständigen Ursachen für Krankheiten und Unpässlichkeiten bzw. für ein zuviel an Körpergewicht in den Mittelpunkt rückt *(„Jetzt bekannte sich die Ärzteschaft daher erstmals geschlossen zur Ursachenbehandlung. Schließlich ist die Fettsucht eine psychosomatische Erkrankung.“*). Es werden nicht mehr außenorientierte Foltermethoden wie „*Mundspangen“* zur Bekämpfung der Fettsucht eingesetzt, sondern nach den ursächlichen Problemen gefragt. Zudem wird der Reduzierung des Gewichts nicht mehr so viel Beachtung geschenkt, viel wichtiger ist das „*seelische Gleichgewicht*“ und das Umsteigen auf gesunde Essgewohnheiten *(„[…] der eigentliche Kampf gegen das Übergewicht muß vor allem einmal in den österreichischen Haushalten gewonnen werden. Dort wird noch immer einseitig und viel zu nahrhaft gekocht.“).* In dem Artikel zeigt sich deutlich das Hinwenden zu einem neuen Verständnis in punkto Körpergewicht und Individuum. Selbst der Aspekt des Wohlfühlens wird angesprochen, indem steht: *„Wichtig ist den Ärzten jetzt einmal, daß das seelische Gleichgewicht stimmt.“* Jedoch kann dies nicht mit der Wellness-Philosophie der 1990er Jahre verglichen werden, da es hier nur um das seelische Wohlbefinden geht, jedoch auf das körperliche und geistige nicht eingegangen wird. Eindeutig ist der negative und beängstigende Ton, der in den 1970er Jahren in Beiträgen zum Thema Körpergewicht vorherrschte, gewichen, wobei der letzte Absatz noch ein wenig daran festhält, indem angemerkt wird: *„Nur: Bei Kindern muß man aufpassen. Im Alter von zwei bis fünf und dann in der Pubertät bilden sich die meisten Fettzellen. Sie werden nie mehr abgebaut.“* – was sich jedoch auch nach dem heutigen wissenschaftlichen Stand als korrekt erweist. Das Thema Körpergewicht wird in diesem Beitrag unter dem Blickwinkel der Krankheit, der Gesundheit und zum Teil des Wohlfühlens behandelt.

Beitrag 7: o.A. (1982). Schlank durch das psychologische Ernährungsprogramm. In: Kurier, 28.03.1982, S. 6.

Dieser Artikel wurde Teil der Untersuchung, weil er umfassend den Zugang zum Thema Körpergewicht in den 1980er Jahren zeigt bzw. ein typischer Nutzwertartikel zu diesem Thema ist. Er handelt von einer neuen auf psychologischen Prämissen basierenden Diät, dem psychologischen Ernährungstraining (PET), und ist der erste Teil einer Kurier-Serie zu dieser Ernährungsform. Der Beitrag ist in der Rubrik „Serie“ erschienen und ist kurz gehalten. Neben dem Text findet sich das Bild einer sportlich durchtrainierten Frau im Bikini und die Fotos von Hermine Klein und Bernhard Ludwig, die die genannte Diät erdacht bzw. mit kulinarischen Ideen ausgestattet haben.

Der Beitrag behandelt das Thema Körpergewicht unter dem Aspekt Schönheit bzw. Aussehen, indem angemerkt wird: *„Jetzt sind sie wieder da, die Zeiten, wo viele vor der Entscheidung stehen. Badehose oder Bikini eine Nummer größer kaufen oder abnehmen."* Das Körpergewicht wird dem Schönheitskult unterworfen bzw. wird ihm eine ästhetische Note beigemessen. Es wird der Eindruck vermittelt, dass sich nur die ins Bad trauen dürfen, die auch den passenden ästhetisch korrekten Körper dafür haben, was den Zeitgeist der 1980er Jahren im Sinne des Körperkults, der in dieser Zeit zu boomen begann, widerspiegelt. In dem Beitrag werden nicht alle zum Abnehmen aufgefordert, sondern nur jene, die es nötig haben *(„Zunächst sollten Sie allerdings feststellen, ob Sie tatsächlich eine `Abspeckkur´ notwendig haben.").* Um das festzustellen, werden allerdings keine strikten auf Zahlen basierenden Richtlinien für das Körpergewicht, das es zu erreichen gilt, angegeben, sondern vielmehr dient der Körper selbst als Messobjekt: *„Sein Rat: Zwicken Sie zu – in Bauch, Taille, Schenkel, Po, an der Unterseite der Oberarme sowie am oberen Ende des Schulterblattes. Und wenn Sie an diesen Stellen eine verräterische Speckfalte zu fassen bekommen, die dicker als der Durchmesser Ihres Zeigefingers ist, sollten Sie gleich zu PETten beginnen."* Die Form der Maßeinheit bezüglich der korrekten Körperform und des korrekten Körpergewichts ist subtiler geworden und mit dem Individuum verschmolzen. Nicht aufoktroyierte äußerliche Tabellen geben Aufschluss über das anzustrebende Körpergewicht, sondern der Köper selbst, seine Speckfalten und Unebenheiten sind der Maßstab. Den Grund dafür, ob der Körper abspecken muss, bietet der Körper selbst bzw. der Einzelne entscheidet, ob das für ihn Priorität hat. Das Körpergewicht selbst ist nicht mehr nur eine bestimmte Zahl, die es zu erreichen gilt, sondern wird aufgeteilt in Gewicht der Muskelmasse und Gewicht des schwammigen Fettgewebes. *„Die wesentliche Frage in puncto Körpergewicht ist nämlich, ob Sie Ihr `Fettdepot´ in fester Muskulatur oder schwammigem Fettgewebe angelegt haben."* Der Unterschied zwischen jenen Personen, die körperlich aktiv sind und jenen, die faul sind, wird dadurch ersichtlich. Faulsein ist schlecht, fit und agil sein ist gut – ein weiteres Merkmal der 1980er Jahre. Somit wird das Körpergewicht auch unter dem Aspekt der Fitness und Sportlichkeit behandelt. In diesem Zusammenhang ist die Wortwahl interessant, die im Artikel Verwendung findet. Hier ist vom „Trainieren" die Rede: *„Zusätzliche Tricks mit denen Sie Ihre übrigen Hunger-Sättigungs-Mechanismen, also auch den `knurrenden Magen´ und den Blutzuckerspiegel, trainieren können, erfahren Sie im Laufe der nächsten Wochen."* Durch Fleiß und Leistung ist also jegliche Körperregung bewusst steuerbar und beeinflussbar – es liegt nur am Individuum selbst. Ein dritter Aspekt, unter dem das Köpergewicht in die-

sem Artikel behandelt wird, ist die Gesundheit: *„Denn durch PET, das psychologische Ernährungstraining und die Österreichische Natürküche, bleiben Sie ein Lebenlang schlank und gesund."* Interessant ist, dass hier nicht die krankmachenden Details des Übergewichts erläutert werden, sondern vielmehr das Positive durch die Worte *„schlank"* und *„gesund"* betont wird. Schlank wird mit positiven Werten versehen: gesund, fit, agil, beweglich, diszipliniert – die Schlagworte des Jahrzehnts. In diesem Beitrag wird das Thema Körpergewicht unter einem Schönheits-, Gesundheits- und Sportlichkeitsaspekt behandelt.

Beitrag 8: FEHRINGER, Andrea (1987). Fitneß für Faule. In: Kurier, 12.01.1987, S. 8.
Der Beitrag scheint ein wenig aus dem Rahmen zu fallen, weil im Prinzip nicht eindeutig auf das Thema Körpergewicht eingegangen wird, sondern dieses nur mitgedacht wird. Aber genau das war eines der Auswahlkriterien bei diesem Beitrag. Es macht deutlich, dass das explixite Nennen des Körpergewichts nicht mehr das Thema ist, sondern vielmehr der gesamte Körper – wozu das Körpergewicht auch gezählt wird – und seine Gestaltung im Mittelpunkt steht. Diese Entwicklung ist in der Behandlung des Themas Körpergewicht in der Tageszeitung Kurier über die Jahre hinweg zu verfolgen, und somit der gewählte Beitrag relevant. Der Beitrag handelt von einer Fitnessmethode, bei der nicht das Schwitzen im Fitness-Center, sondern das Einbauen von Fitness-Elementen in den Tagesablauf im Zentrum des Interesses steht. Der Beitrag ist in der Rubrik „Leichter Leben" erschienen und kurz gehalten. Neben dem Text ist ein über die ganze Seitenbreite reichendes Bild zu sehen, auf dem sich eine Dame in Dessous im Bett räkelt und streckt. In diesem Beitrag wird der Rezipient direkt angesprochen.

Der Beitrag streicht nur kurz das Thema Körpergewicht, indem geschrieben steht: *„Schön und gut, die Sache mit dem Abnehmen durch Bewegung, aber beim Anblick der durchtrainierten Luxuskörper in den Fitneßcentern ist schon so manchem Übergewichtigen die Lust vergangen. Zumal das verheißene schnelle Abnehmen auch nicht der medizinischen Weisheit letzter Schluß ist."* – und zum Schluss nochmals: *„Ein halbes Kilo pro Woche abzunehmen genügt, immerhin sind das 25,5 Kilo im Jahr, und das bleibend."* Somit steht der Beitrag unter der Prämisse des Abnehmens, obwohl letztlich nicht genauer darauf eingegangen wird. Der Aspekt, unter dem das Thema Körpergewicht in diesem Beitrag, wenn auch verdeckt, Behandlung findet, ist Fitness bzw. Sportlichkeit. Ein Thema, das beispielhaft für die 1980er Jahre ist. Die beschriebene Fitness-Methode wird direkt in den Tagesablauf eingebaut – der Titel *„Fitneß für Faule"* ist somit eine Farce, denn im Grunde

soll keine Minute des Tages ohne den Gedanken an Fitness verschwendet werden. So wird angeraten sogar beim Duschen an die körperliche Fitness zu denken: *„duschen Sie dreimal energischer als sonst, reiben Sie sich gründlich mit Seife ein […] und rubbeln Sie sich mit dem Handtuch ab, bis Sie rot werden."* – was den Sinn haben soll, dass die Herzfrequenz erhöht wird und sich der Körper somit quasi anstrengt. An Müßiggang, Genuss und Wohlbefinden ist, wie sich zeigt, in den 1980er Jahren nicht zu denken, obwohl eingeräumt wird, dass das Abreiben in der Dusche ein *„sinnliches Vergnügen ist"* bzw. *„Diese Methode hält, was sie verspricht. Nur zehn Minuten Traininig täglich"*. Jede Minute ist mit Fitness, Leistung und Arbeit am Körper verbunden bzw. soll damit verbunden sein. Der Leitspruch, der vermittelt wird, lautet: *„Liege nicht, wenn du sitzen kannst, sitze nicht, wenn du stehen kannst, steh nicht still, wenn du dich bewegen kannst."* Hunger wird als Feind angesehen *(„Was Feind Hunger betrifft, […]"),* wobei auch hier wieder nicht Radikaldiäten, sondern sportlicher Ausgleich angedacht werden. Wer mehr isst, muss sich auch mehr bewegen: *„Der durchschnittliche Erwachsene nimmt jeden Tag 2400 Kalorien zu sich, verbraucht aber nur 2300. Voila, die Differenz von 100 Kalorien läßt sich durch eine Buttersemmel oder 30 Gramm Käse weniger oder 14 Minuten Tennis oder 20 Minuten zusätzliche Gartenarbeit einsparen."* Der Tenor, der in diesem Beitrag vorherrscht, ist dem Motto: „Wer bremst verliert" gewidmet. Interessant erscheint, dass das Paradigma der Bewegung nicht im Umfeld von gesundheitlichen Aspekten betrachtet wird, wie letztlich dann in den 1990er Jahren. Ziel ist der wohlgeformte, sportliche, muskulöse Körper, der ästhetischen Genuss bringt, wie am Schluss des Artikels deutlich gemacht wird: *„Ihr Partner wird es Ihnen danken, denn mehr können Sie für Ihre Reizwäsche nicht tun."* Ganz wie im theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit für die 1980er Jahre herausgearbeitet, erscheint Körpergewicht in diesem Beitrag unter dem Blickwinkel der Sportlichkeit bzw. Fitness und der Schönheit bzw. des Aussehens.

Beitrag 9: ROLLES, Ulley (1993). Der Kampf ums tägliche Brot. In: Kurier, 20.02.1993, S. 10.

Der Beitrag dient als Beispiel dafür, zu zeigen, dass das Thema Körpergewicht nicht immer unter der Perspektive je weniger desto gesünder steht, sondern sich diese Denkweise Ende der 1980er/ Anfang der 1990er Jahre gewandelt hat. Schlankheit wird zur Krankheit, wie der ausgewählte Artikel belegt, und legt damit einen neuen Blickwinkel des Themas frei. Der Artikel ist Teil einer Serie zum Thema psychische Probleme von Kindern und behandelt in diesem Teil die Essstörungen Anorexia nervosa und Bulimia nervosa. Der Beitrag ist in der Rubrik „Leichter Leben" erschienen und nimmt einen Großteil der

Seite ein. Neben dem Text findet sich ein Bild, auf dem ein junges, sehr dünnes Mädchen im Ballett-Outfit zu sehen ist, die eine Ballett-Übung macht.

Der Beitrag tangiert das Thema Körpergewicht, indem gezeigt wird, wie die psychischen Krankheiten Magersucht und Bulimie mit der bewussten Regelung des Körpergewichts einhergehen und bei diesen Krankheiten das Körpergewicht als Maß des Erfolgs oder Misserfolgs in Bezug auf das Abnehmen eine zentrale Bedeutung hat. Der Beitrag behandelt das Thema Körpergewicht unter dem Aspekt der (seelischen) Krankheit, wobei nicht das Übergewicht und seine Risikofaktoren im Mittelpunkt stehen, wie noch in den 1970er Jahren, sondern die extreme Schlankheit: *„Siebzehn Jahre ist sie gerade geworden, ein Meter siebzig ist sie groß, und wiegen wird sie vielleicht 40 Kilo. Tanja ist krank.“*, und weiter: *„Anfangs hat sie sich noch wohlgefühlt dabei. Jetzt aber stellen sich zunehmend Beschwerden ein.“* Die Ursache dieser Krankheit liegt in der Psyche der Betroffenen: *„Beide Formen der Magersucht sind rein psychisch bedingt.“* Im Mittelpunkt steht somit nicht das Erreichen eines bestimmten Körpergewichts, sondern vielmehr ist das extreme Wertschätzen einer geringen Gewichtsanzeige auf der Waage Ausdruck für tief in der Seele verankerte Probleme, die, wie in dem Artikel beschrieben, mit dem Abnabelungsprozess vom Elternhaus *(„Sowohl bei Tanja als auch bei Marlies lag der Konflikt im Streben nach Selbständigkeit bei gleichzeitiger Angst, für sein Leben die Verantwortung übernehmen zu müssen.“*) in Zusammenhang stehen bzw. in der Ablehnung des eigenen heranreifenden Körpers: *„Die Angst vor dem Dicksein kann bei Mädchen aber auch noch ganz anders aufgefaßt werden. Nämlich als die Ablehnung des eigenen weiblichen Körpers und damit in der bewußten Ablehnung ihrer Rolle als Frau.“* Die in dem Beitrag angeführten medizinischen Erkenntnisse entsprechen nicht mehr zur Gänze dem aktuellen status quo, was nicht weiter verwunderlich ist. So wird heute zwischen Magersucht und Bulimie unterschieden und nicht beide unter dem Begriff Magersucht zusammengefasst, wie bereits weiter oben zitiert. Zudem gesellen sich zu den genannten Ursachen nach heutigem medizinischen Wissen einige weitere dazu, die zum Teil im theoretischen Abschnitt der vorliegenden Arbeit angesprochen wurden. Das in dem Artikel genannte extreme Streben nach Schlankheit *(„Doch weil auch Marlies nicht dick werden will, fand sie die scheinbar perfekte Lösung für ihr Problem: Gleich nach dem Essen rennt sie zur Toilette, steckt den Finger in den Hals und erbricht alles wieder. Zwischendurch nimmt sie Abführmittel.“*), unermüdliches Sportbetreiben und diszipliniertes Hungern *(„Absichtlich und freiwillig verweigert sie konsequent alles, was über zwei, drei kleine Bissen pro Mahlzeit hinausgeht. Mehr noch: Tanja treibt unermüdlich Sport, um ja nicht zuzunehmen.“*)

können als extreme und nun krankhafte Ausprägungsformen der Aspekte gewertet werden, unter denen das Körpergewicht seit den 1970er Jahren u.a. in der Tageszeitung Kurier behandelt und propagiert wurde. Eine interessante Entwicklung. Anzumerken bleibt, dass diese Krankheitsformen zunächst unter dem Blickwinkel des gestörten Verhältnisses zur Ernährung verstanden werden und die Regulierung des Körpergewichts eine Begleiterscheinung ist.

Beitrag 10: BOBEK, Susanne/GOGGENBERGER, Helga (1994). Lust am Essen hält gesund: Diät ist wie Sex mit Frust. In: Kurier, 04.01.1994, S. 7.

Der Artikel wurde ausgewählt, weil er ein Beispiel dafür darstellt, dass der Aspekt des Wohlfühlens im eigenen Körper in den 1990er Jahren ein Thema in Bezug auf das Körpergewicht war. Er gibt die Ideen und Meinung des umstrittenen deutschen Lebensmittelchemikers Udo Pollmer wieder, der aufzeigt, dass beim Essen der Genuss im Mittelpunkt stehen soll. Der Beitrag ist im Ressort „Leben/Wirtschaft" erschienen und umfasst die halbe Seite. Neben dem Text findet sich einerseits ein Bild, auf dem eine junge, schlanke Frau in Badeanzug und graziöser Haltung zu sehen ist und andererseits ein kurzer Beitrag, in dem ein Rezept für einen Schlankheitstee und besonders vitaminreiche Gemüsesorten, die beim Abnehmen helfen können, vorgestellt werden.

In dem Beitrag wird, in Bezug auf die Ansichten des deutschen Lebensmittelchemikers Udo Pollmer, von der Sinnhaftigkeit strengen Diäthaltens und Kalorienzählens Abstand genommen. Obwohl von Diäthalten, Essstörungen und gesundem Essen die Rede ist, wird das Thema Körpergewicht, wie für Beiträge aus den 1990er Jahren zu erwarten war, nur tangiert – es schwingt mit, ist aber nicht Mittelpunkt des Interesses bzw. wird es nicht nach strengen Kriterien reglementiert. Erwähnt wird das Körpergewicht lediglich zu Beginn, wenn auf folgendes Problem eingegangen wird. *„Die meisten Crash-Diäten bringens nicht, weil man die mühsam abgenommenen Kilos ganz schnell wieder zunimmt. Nach vier rigorosen Hungertagen reicht oft schon ein Abendessen mit ein paar Vierteln und das darauffolgende Katerfrühstück, um das alte Gewicht wiederzuerlangen."* In diesem Beitrag wird deutlich, dass der Kampf um das richtige Körpergewicht unter Einsatz von Diäten bzw. Abführmittel sowie unter Bezugnahme auf vorgeschriebene Cholesterin- und Kalorienwerte abgelöst wird durch die Einstellung, dass das richtige Körpergewicht von alleine kommt, solange nur auf die Signale des Körpers geachtet und auf abwechslungsreiche Ernährung unter dem Paradigma des Genusses Wert gelegt wird: *„Zudem bestätigt eine Untersuchung, daß diejenigen am gesündesten sind, die wenig von Kalorien- und Choles-*

terinwerten wissen und ohne Gewissensbisse das essen worauf sie Lust haben.“ Das Auf-den-Körper-hören steht demnach im Mittelpunkt. Der Körper sagt, was gesund für ihn ist und was Genuss und Wohlfühlen bringt, auch in Bezug auf das Körpergewicht, das nicht einem Ideal entsprechen muss, sondern den körpereigenen Bedürfnissen und physischen Vorraussetzungen: *„`Es kommt darauf an, sich abwechslungsreich zu ernähren´, sagt Udo Pollmer. `Dann weiß der Körper instinktiv, was er gerade braucht und wann er genug hat.´ – und weiter: `Und im Zweifelsfall sollte man sich mit ein paar Kilogramm zuviel abfinden.´“* Wobei hier nicht weiter darauf eingegangen wird was mit dem *„zuviel“* gemeint ist – zuviel auf welcher Basis? Berücksichtigt werden muss, dass Udo Pollmer durch seine kritischen und provokanten Aussagen zu Ernährungsempfehlungen und Diäten bekannt geworden ist und in wissenschaftlichen Fachkreisen polarisiert. Denoch greifen seine Ansichten in Bezug auf das Körpergewicht die Grundgedanken der Wellness-Philosophie auf und zeigen somit den Trend, der in den 1990er Jahren vorherrschte. Der Artikel streicht deshalb eindeutig den Aspekt des Wohlfühlens und Körpergewicht heraus, wobei Gesundheit natürlich dazugehört.

Beitrag 11: HEINRICH, Daniela (1995). Die Waage gehört in den Keller. In: Kurier, 11.01.1995, S. 20.

Jener Beitrag wurde für die Untersuchung herangezogen, weil er ein gutes Pendant für ähnliche Beiträge aus den 1970er Jahren darstellt und eindeutige Vergleiche gezogen werden können in Bezug auf die angesprochenen Aspekte des Themas Körpergewicht. Der Artikel hat das massive Übergewicht der Österreicher zum Thema, das auf ein Defizit im Wissen um die richtige Ernährung geortet wird. Allerdings wird von Diätempfehlungen Abstand genommen und die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten propagiert. Der Beitrag ist im Ressort „Leben“ erschienen und umfasst ein Drittel der Seite, wobei neben dem Text das Bild einer Frau zu sehen ist, die, wie es scheint, heimlich ein Stück Torte isst. Darüberhinaus ist auf einem weiteren sehr kleinen Bild die Ernährungspyramide abgebildet.

Ähnlich wie in den 1970er Jahren wird auch bei dem vorliegenden Beitrag in einer kleinen Zweitüberschrift recht alamierend das Übergewicht der Österreicher herausgestrichen: *„Die Österreicher haben Übergewicht – 20 Millionen Kilo.“* Ohne Angabe einer Bezugsquelle und ohne abzugrenzen, was Übergewicht bedeutet, werden erschütternde Zahlen dargelegt: *„30 Prozent der Österreicher sind zu dick. Gemeinsam bringen wir rund 20 Millionen Kilo zuviel auf die Waage. “* Durch das *„wir“* soll sich jeder angesprochen fühlen

bzw. wird der Eindruck vermittelt, dass jeder Rezipient gemeint sein kann. Allerdings wird das Übergewicht nicht mit Krankheit gleichgesetzt, wie noch in den 1970er Jahren, sondern vielmehr werden die schlechten Lebensgewohnheiten an den Pranger gestellt: *„Zuviel Fett, zuwenig Ballaststoffe und vor allen Dingen zuwenig Bewegung sind die Ursachen."* Den heftigen Zahlen, die wieder mit einer Anklage an alle verbunden sind, und der Darlegung der Ursachen folgen sehr wohlgemeinte Informationen, die das Thema Körpergewicht unter dem Wohlfühl-Aspekt aufgreifen. So macht sich die Autorin dieser Zeilen Gedanken darüber, wie die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil, *„ohne daß die Stimmung sinkt"* vonstatten gehen kann. Die Umstellung hin zu einem gesunden Leben soll somit mit seelischem Wohlbefinden einhergehen, was eindeutig auf die Wellness-Philosophie hinweist. Die genannten Experten geben keine strikten Angaben zu verbotenen und erlaubten Speisen oder legen Kalorientabellen, an die sich die Rezipienten zu halten haben, vor, sondern bieten Ratschläge und Hinweise in Bezug auf die richtige Ernährung und das gesunde Abnehmen: *„Reduzieren Sie Ihre Fettaufnahme langsam auf 40 bis 50 Gramm pro Tag. Zwei Kilo pro Monat zu verlieren ist genug, dann nehmen Sie auch nicht so schnell wieder zu."* Zudem ist nicht von „Dicken" und „Übergewichtigen" die Rede, wie noch in den 1970er Jahren, sondern von *„Abnehmwilligen"*, wobei anzumerken ist, dass das Wort *„dick"* in der Unterüberschrift Erwähnung findet, wenn steht: *„Dabei wäre der Weg von „dick" nach „schlank" gar nicht so schwer."*, wobei dem nichts Abwertendes anhaftet. Das Abnehmen und somit die Körpergewichtsreduktion soll motivierend sein und Spaß machen. Unter dem Motto *„Lust statt Frust"* sollen auf Empfehlung des, wie bereits weiter oben erwähnt, umstrittenen Lebensmittelchemikers Udo Pollmer diverse Kalorientabellen *„in die Altpapiersammlung"* und Körperwaagen *„im Keller"* aufgehoben werden. Somit zeigt sich deutlich eine Abkehr von Messinstrumenten und ein Hinwenden zum Vertrauen auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse. Nicht mehr Zählen, Rechnen und Abwiegen stehen im Mittelpunkt in Bezug auf das Körpergewicht, wie in den vorhergehenden Jahrzehnten, sondern vielmehr ein Rückbesinnen auf die körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse des Individuums und seines Körpers. Körperliches Wohlbefinden soll über Bewegung parallel zur Ernährungsumstellung erreicht werden, wie die Ernährungsexpertin Sabine Bisovsky anmerkt: *„Lenken Sie sich von ihrer Diät ab. Am besten durch Bewegung an der frischen Luft."* Der Artikel steht eindeutig unter dem Einfluss der Wellness-Bewegung. Das Thema Körpergewicht wird, wenn auch Zahlen für bedenkliches Übergewicht angeführt werden, unter dem Aspekt des Wohlfühlens und der Gesundheit behandelt.

Beitrag 12: BARTH, Reno (1999). Schlank durch Fett-Sparen. In: Kurier, 13.10.1999, S. 24.

Der Beitrag wurde ausgewählt, weil in ihm letztlich festgestellt wird, dass das Körpergewicht als Zahl nur wenig aussagekräftig ist und somit durch diesen Beitrag ein Bogen gezogen werden kann zwischen totalem Festhalten an Gewichtstabellen und Zahlen in den 1970er Jahren und dem Desinteresse an der wirklichen Zahl des Körpergewichts gegen Ende der 1990er Jahre. Der Beitrag stellt die Ergebnisse einer Studie des Krankenhauses Lainz vor, bei der die Vor- und Nachteile von Kalorieneinsparen versus Fetteinsparen bei der Ernährung von Typ-II-Diabetes Patienten eruiert wurden. Anhand der Studie wird gezeigt, dass ein Einsparen der Kalorienzufuhr über einen gewissen Zeitraum weniger erfolgversprechend in Bezug auf die purzelnden Kilos ist, als eine Einschränkung der Fettzufuhr. Der Beitrag erschien in der Rubrik „Leben" und umfasst ungefähr ein Drittel der Seite. Neben dem Text findet sich ein Bild auf dem Frauen in einem Fitnesscenter an den Geräten gezeigt werden.

In diesem Beitrag wird das Körpergewicht nur tangiert, indem festgehalten wird, dass nicht die Zahl, die die Waage angibt, das erstrebenswerte Ziel sein sollte, wie noch einst in den 1970er Jahren, sondern vielmehr ein gesunder Lebensstil auf Basis richtiger gesunder Ernährung mit weniger Fettanteil und regelmäßiger Bewegung. Kalorienzählen, FDH (Friss die Hälfte) und das Erreichen bestimmter Kiloangaben war gestern, das Arbeiten am Körper selbst und das Reduzieren des Fettanteils von Ernährung und des Körpers selbst ist heute. Das Körpergewicht – die Zahl an sich - ist dabei nebensächlich, weil mehr Muskeln als Fett das Ziel ist und Muskelgewebe schwerer, dafür weniger voluminös ist: *„Jede Form der Diät sollte mit regelmäßigem Ausdauertraining kombiniert werden. Wobei man sich, wenn man mit dem Training beginnt, nicht von der Waage schrecken lassen sollte […] Wer also Sport betreibt und sich vernünftig ernährt, kann durchaus gleichzeitig schlanker und schwerer werden."* Dem Körpergewicht kommt in diesem Beitrag eine sehr eigene Betrachtungsweise zu. Im Prinzip ist es zur Nebensache degradiert worden, wobei es aus medizinischer Sicht natürlich nach wie vor seine Berechtigung hat, was auch daran zu sehen ist, dass am Ende der besagten Studie die Probanden gewogen und auf Basis dieser Ergebnisse Schlüsse für die Studie gezogen wurden: *„Innerhalb eines Jahres schafften es jene Versuchspersonen, die täglich Kalorien zählten, im Durchschnitt stabile 2,5 Kilo abzunehmen. In der Gruppe, die sich nicht um Kalorien kümmerten, sondern lediglich beim Fett sparte, lag die durchschnittliche Gewichtsreduktion hingegen bei 4,1 Kilo."* Allerdings ist das Körpergewicht alleine nicht mehr aussagekräftig genug, um über

Gesundheit und Krankheit zu richten, wie es scheint. Wie im theoretischen Teil der Arbeit erwähnt, wird heute neben dem Körpergewicht auch vor allem die Körperfettverteilung und der Körperfettanteil eruiert, um Aussagen über den Allgemeinzustand des Einzelnen bzw. seines Körpers machen zu können. Das Ideal des korrekten Körpers wird somit auf subtilere Art und Weise als früher, wo nur das Gewicht ausschlaggebend war, definiert. Festgehalten werden muss, dass aus medizinischer Sicht der Spielraum für das ideale Gewicht größer geworden ist. In dem Beitrag wird nicht weiter darauf eingegangen, warum abgenommen werden soll bzw. wo die Richtlinien und Maßeinheiten für das wünschenswerte, gute, richtige Körpergewicht liegen. Der Aspekt, unter dem der Beitrag das Thema Körpergewicht behandelt, ist nicht eindeutig zu klären, da wie erwähnt wurde, dem Körpergewicht keine allzu große Bedeutung beigemessen wird. Aufgrund der Unterüberschrift: *„Wer effizient und gesund an Gewicht verlieren will, muss nicht alle Kalorien zählen“* bzw. der medizinischen Studie, die angeführt wird, kann der Beitrag unter dem Blickwinkel der Gesundheit eingereiht werden.

Beitrag 13: o.A. (2000). Ohne Diät: Für immer schlank. In: Kurier, 05.03.2000, S. 21.
Der Begriff „Wohlfühlgewicht“, der in diesem Beitrag aufgegriffen wird, war ausschlaggebend für seine Wahl zum Untersuchungsgegenstand. Mit diesem Beitrag spannt sich nun der Bogen vom Idealgewicht zum Wohlfühlgewicht bzw. Wellnessboom, wie im Titel der vorliegenden Arbeit geschrieben. Der Beitrag stellt die Thesen zum Thema Abnehmen und Körpergewicht, die im Buch „Das große KURIER-Wellness-Buch“ von Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Kiefer näher erläutert werden, in gekürzter Form dar. Der Beitrag erschien in der Rubrik „Sonntag“ und umfasst zwei Drittel der Seite. Neben dem Text finden sich ein großes Bild eines jungen Frauengesichts, umrahmt von Früchten und Wasser, und ein kleiner Beitrag über Fettabbau und Training, der allerdings nicht untersucht wird.

Schon die Überschrift des Artikels lässt den sanften und ganzheitlichen Weg der Wellness-Philosophie erkennen: *„Ohne Diät: für immer schlank“* – mit Genuss, ohne Verbote und Ernährungsregeln zum Ideal der ewigen Schlankheit. Das Thema Körpergewicht ist dann kein Thema mehr, wenn die Idealfigur auf ewig erhalten bleibt, ohne die Qualen einer Opfer bringenden Diät. Aber bereits in den ersten Zeilen wird deutlich, dass mit *„schlank“* nicht Supermodelmaße gemeint waren und so ganz ohne Ertüchtigung und Ernährungsumstellung sich der Erfolg nicht einstellen wird. Dennoch, der Beitrag spiegelt einen sanfteren Umgang mit dem Thema Körpergewicht als noch in den 1970er Jahren

wider. Auch wenn der aufrüttelnde Satz: *„Der Fühling kommt, der Winterspeck muss weg.“* den Artikel einleitet, so geschieht dies nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Bezug auf das individuelle Wohlbefinden der Rezipienten, denn es gilt nicht einem Ideal nachzueifern, sondern vielmehr soll das *„Wohlfühlgewicht“* erlangt werden: *„Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann man nämlich die Idealfigur vergessen. Viel wichtiger ist, dass wir unser Wohlfühlgewicht erreichen und halten.“* Abgenommen werden soll, nicht um Richtlinien einhalten zu können, sondern wegen innenorientierter Werte: um *„uns wohl zu fühlen“.* Das Wohlfühlgewicht, das *„richtige Gewicht“*, als Ausdruck des Mit-sich-Zufriedenseins und des Akzeptierens des eigenen Körpers im Umfeld der Wellness-Philosophie. Die Körperfigur wird nicht mehr als unendlich wandelbar und veränderbar betrachtet, wie noch in den 1980er Jahren, als galt, dass alles in Bezug auf die Gestaltung des Körpers machbar ist, solange der Wille da ist und daran gearbeitet wird: *„Hungerfiguren nach Art der Models sind nur wenigen gegeben. Wer die Veranlagung nicht hat, quält sich unnötig, kann krank und unglücklich werden.“* Auch das Erreichen des Wohlfühlgewichts ist an die richtige Ernährung gekoppelt – allerdings gibt es hier keine Liste von verbotenen und erlaubten Speisen, sondern Richtlinien und Vorschläge vor allem in Bezug auf den Fettkonsum, alles mit dem Ziel, Genuss, Wohlbefinden und Gesundheit im ganzheitlichen Sinne zu erlangen: Im großen Wellness-Buch *„ist genau beschrieben, wieviel wir wovon zu uns nehmen sollen, um den Organismus optimal zu versorgen, uns wohl zu fühlen und gesund und schlank zu bleiben.“* Der Begriff *„schlank“* passt nicht so richtig in das Gesamtkonzept. Warum dieser Begriff dennoch Verwendung findet, obwohl vom Wohlfühlgewicht gesprochen wird, ist nicht ganz klar. Zum Begriff *„schlank“* wird keine Angabe gemacht, welcher Bereich in Bezug auf den BMI damit gemeint ist. Das Festhalten am Schlankheitsbegriff ist ein Kennzeichen dafür, dass der Weg hin zum Akzeptieren und Schönfinden der natürlichen, auf Veranlagung aufbauenden Körper zwar als erstrebenswert angesehen wird, aber noch nicht ganz vollzogen ist. Schlank ist immer noch mit rein positiven Zuschreibungen besetzt, so dass ein Ablassen vom Schlankheitsbegriff als das Maß von Schönheit, Erfolg, Anerkennung und Gesundheit noch lange nicht aus den Köpfen der Individuen verschwunden sein wird. Dennoch ist deutlich, dass der Beitrag das Thema Körpergewicht unter dem Blickwinkel des Wohlfühlens im eigenen Körper beleuchtet.

6. Zusammenfassung

In diesem Kapitel werden nun alle Teile der vorliegenden Arbeit zusammengefasst, um die am Anfang gestellte Frage zu beantworten, die da lautete: **Welche Aspekte des Themas „Körpergewicht“ wurden in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis zum Jahr 2000 unter Berücksichtigung der Aussagenentstehung und des soziokulturellen Wandels in Österreich aufgegriffen?**

Dass das Thema „Körpergewicht“ zu einem für die Tageszeitung Kurier interessanten bzw. aufgreifwürdigen Thema wurde, steht in Zusammenhang mit:

- soziokulturellen Faktoren,
- mit den Funktionen, die das Mediensystem als Teilsystem der Gesamtgesellschaft den anderen Teilsystemen gegenüber zu erbringen hat und
- mit dem jeweils bestimmte Normen und Regeln festlegenden Massenmediensystem selbst, in dem Medieninstitutionen bestimmten ökonomischen, politischen, organisatorischen und technischen Strukturen folgen und in diesen wiederum die Aussagenentstehung u.a. einem bestimmten Zweck dient, um gewisse Ziele zu unterstützen oder – wie bei PR Maßnahmen – von außermedialen Instanzen gesteuert wird.

In der vorliegenden Arbeit wurde gezeigt, dass der Werte- und Gesellschaftswandel, der mit einem Streben nach Selbstbestimmung und –verwirklichung, mit der Suche nach dem individuellen Lebensgenuss im Sinne der Erlebnisorientierung und mit einem gesamtheitlichen Konzept des Wohlfühlens des Individuums in Zusammenhang steht, seinen Ausgangspunkt in der Entwicklung Österreichs hin zu einem Sozial- und Wohlstandsstaat nach dem Zweiten Weltkrieg hat. Dem Körper, als Ausdruck des Selbst, wurde in Bezug auf diese Entwicklung immer mehr Bedeutung zugeschrieben. Im Zuge dieses Prozesses wurde dem Einzelnen die Verantwortung für die Gestaltung und Gesunderhaltung seines Körpers übertragen. Die Massenmedien waren eine Instanz, die hierbei Orientierung boten und bieten.

Die Wohlstandsjahre brachten mit sich, dass sich der Wohlstand und die Freude am Genuss nach langen Zeiten des Labens am Körper selbst bemerkbar machten im Sinne von massigen Körpern, die gesundheitsbedenkliche Formen annahmen. Die Folgen des ausschweifenden Lebensstils wurden in der zahlenmäßigen Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten sichtbar, was sich bald auch bei den Ausgaben des Gesundheitssek-

tors bemerkbar machte. Der Staat Österreich, der nicht nur an einer Verringerung der finanziellen Ausgaben im Gesundheitssektor Interesse hatte, sondern vor allem im Sinne der Volksgesundheit Schritte setzen wollte, setzte nun im Rahmen der Gesundheitspolitik vermehrt auf Gesundheitsprävention. Ziel war die Senkung des Übergewichts der Bevölkerung nach strengen Richtlinien und Regeln. Das Idealgewicht nach Broca wurde als anzustrebende Größe auserkoren. Die Massenmedien wurden als Partner im Kampf gegen das Übergewicht gewählt, wobei diese ihre Leistungen den einzelnen gesellschaftlichen Teilsystemen gegenüber wahrnehmen konnten. In Bezug auf das Thema Körpergewicht bedeutet dies, dass die Massenmedien die gesundheitspolitischen Inhalte aufgriffen und ihnen gemäß der Leistungen, welche die Massenmedien dem Teilsystem Politik gegenüber erbringen, einen Ort der Veröffentlichung boten. In diesem Sinne haben die Massenmedien informiert und unter anderem auch Leitbilder, Werte und Normen in Bezug auf das Thema Körpergewicht im Denken der Österreicher gesetzt. Wie sich in der empirischen Untersuchung der vorliegenden Arbeit zeigt, findet sich das Thema Körpergewicht nun schon über Jahre hinweg in der massenmedialen Berichterstattung wieder. Als Grund hierfür kann das Interesse der einzelnen Teilsysteme der Gesamtgesellschaft an diesem Thema gesehen werden bzw. ist das Thema Körpergewicht eines, das ebenfalls guten Absatz für Massenmedien allgemein bedeutet, wobei hierbei jedoch mehr an „special interest-Zeitschriften“ gedacht wird und weniger an Tageszeitungen. Auch das Teilsystem Wirtschaft schlägt aus dem Interesse der Individuen an Produkten des Schönheits- und Schlankheitssektors Profit und hat somit Interesse daran, dass das Thema Körpergewicht in den Massenmedien aufgegriffen wird.

Das Aufgreifen des Themas „Körpergewicht“ in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis ins Jahr 2000 steht mit den genannten Bedingungen in Zusammenhang. Darüberhinaus ist die Aussagenentstehung zu besagtem Thema u.a. in Zusammenhang mit den ökonomischen, politischen, organisatorischen und technischen Strukturen der Tageszeitung Kurier zu sehen, die in der vorliegenden Arbeit im Rahmen der Darstellung der Geschichte und inhaltlichen Ausrichtung des Blattes dargelegt wurden.

Welche Aspekte des Themas „Körpergewicht“ von 1970 bis ins Jahr 2000 in der Tageszeitung Kurier aufgegriffen wurden, wird nun in Bezug auf die Ergebnisse der empirischen Untersuchung zusammengefasst. Die qualitative Inhaltsanalyse der 13 Kurier-Beiträge aus den 1970er, 1980er, 1990er Jahren und dem Jahr 2000 brachte einen sehr interessanten Entwicklungsverlauf des Themas „Körpergewicht“ seit den 1970 Jahren bis ins

Jahr 2000 ans Licht. Sehr deutlich tritt zutage, dass in den 1970er Jahren der Aspekt Krankheit und Körpergewicht vorherrschend ist. Das Körpergewicht der Individuen soll strikten Tabellen, Rechenformeln und Richtlinien folgen. Es werden Ver- und Gebote in Bezug auf das Körpergewicht, das Essen und die Bewegung aufgestellt. Wer sich nicht daran hält, der wird krank. Nicht das „Gesund werden“ durch Abnehmen steht im Mittelpunkt, sondern vielmehr das „Nicht krank werden“. Dies scheint zunächst keinen großen Unterschied darzustellen, gemeint ist damit jedoch, dass in den Artikeln aus den 1970er Jahren durchwegs ein negativer Grundton vorherrscht und immer deutlich gemacht wird, welche Krankheiten ausbrechen, sobald das ideale Gewicht, in Zahlen, Formeln und Tabellen vorlegbar, nicht erreicht wird. Die Panikmache wird vor allem in den gewählten Überschriften deutlich. Mit Begriffen wie „Dicke“, „Übergewichtige“, „Blade“ werden jene, die ein paar Kilos mehr auf den Hüften haben, als die Tabellen und Richtlinien vorgeben, diskrimierend behandelt. Interessant erscheint auch, dass die Artikel vorwiegend mit persönlicher Ansprache versuchen, alle Rezipienten anzusprechen – jeder ist betroffen, jeder soll abnehmen. Das Individuum zählt nicht – jeder, ob jung, ob alt, muss sich den Reglementierungen und Richtlinien anpassen, um das gemeinsame Ziel, weniger kranke bzw. an Zivilisationskrankheiten leidende Menschen in Österreich, zu erreichen. Neben dem Aspekt Krankheit finden sich in den untersuchten Artikel auch immer wieder Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Schönheit bzw. Aussehen und Körpergewicht. Dieser Aspekt ist, wie noch gezeigt werden wird, in allen Jahrzehnten vorhanden. In einem Beitrag wird bereits in den 1970er Jahren, jedoch zu Beginn und noch bevor die großen staatlichen Kampagnen gestartet wurden, der Aspekt des Wohlfühlens angesprochen. Allerdings unter anderen Voraussetzungen als dann in den 1990er Jahren bzw. 2000, da selbst das Wohlbefinden mit Ratschlägen im Befehlston verbunden war. Interessant erscheint, dass in einer Umbruchszeit, in der die Entwicklung weg von Pflicht- und Akzeptanzwerten, hin zu Selbstentfaltungs- und Freiheitswerten die beschriebene Art der Kampagnen gegen das Übergewicht nicht fruchteten. Erwartet wurde, wie es scheint, dass auf Grund von Pflichterfüllung die gebotenen Regeln eingehalten werden, vielmehr war jedoch der hedonistische Gedanke u.a. im Sinne von Genuss am Essen vorherrschend.

Der Beginn der 1980er Jahre bringt dann einen merkbaren Wandel mit sich. Das Idealgewicht verliert seine Vorherrschaft als anzustrebendes, höchstes Ziel im Bezug auf das Körpergewicht. Die Aspekte Gesundheit und Schönheit bzw. Aussehen, gegen Ende der 1980er Jahre auch Fitness bzw. Sportlichkeit und Körpergewicht, stehen im Mittelpunkt. War in den 1970er Jahren noch von „Dicken“ die Rede, so wird ab nun u.a. das Wort

„Wohlbeleibte“ verwendet. Merklich wird abgegangen von starren Richtlinien. Vielmehr tritt das Individuum, ganz im Sinne des Hinwendens zum Selbst im Rahmen der Individualisierung und des vermehrten Auftretens der Selbstentfaltungswerte, in den Mittelpunkt bzw. wird nach den individuellen Ursachen für die Gewichtszunahme gefragt und nicht pauschal ein zuviel an Essen und „Verweichlichung“, wie es in den 1970er Jahren zu lesen war, angenommen. Der angstmachende Ton in den Beiträgen ist verschwunden, positive Begriffe stehen im Vordergrund. Krankheit wird von Gesundheit abgelöst, in dem Sinne, als dass nicht mehr berichtet wird, welche Krankheiten in Zusammenhang mit Übergewicht entstehen können, sondern Gesundheitstipps für ein gesundes, agiles Leben gegeben werden. Angesprochen werden nur jene, „die es nötig haben“ abzunehmen – und das abzuschätzen bleibt jedem selbst überlassen. Anstelle von Berechnungsformeln und Tabellen wird der individuelle Körper selbst herangezogen. Das neue Ziel ist nicht mehr das Erreichen und Einhalten von außenorientierten Reglementierungen in Bezug auf das Körpergewicht, sondern vielmehr das Gestalten des eigenen Körpers, der Ausdruck ist für das eigene Selbst. Der Körper stellt das Medium der Selbstverwirklichung im Rahmen eines erlebnisorientierten Lebens dar. In diesem Sinne kommt dem Körper in den 1980er Jahren eine bedeutende Rolle zu. Er soll fit, agil, leistungsfähig, schlank, schön und gesund sein. Durch Fleiß und Leistung kann der Körper bewusst geformt werden, es gibt keine Grenzen, so der Tenor der 1980er Jahre. Somit steht in den 1980er Jahren das Erreichen eines wohlgeformten Körpers im Mittelpunkt, weniger das Erlangen eines bestimmten Körpergewichts, was sich in den Beiträgen zu diesem Jahrgang bemerkbar gemacht hat.

Die Ideale der vergangenen Jahrzehnte, das Streben nach Schlankheit, das strikte Einhalten von Diätplänen und das leistungsorientierte Sporttreiben werden gegen Ende der 1980er und Beginn der 1990er Jahre ins Extreme geführt und haben ihren Ausdruck in den Essstörungen Anorexie und Bulimie, die in dieser Zeit enorm ansteigen. Einer der ausgewählten Beiträge der 1990er Jahre behandelt dieses Thema. Wird das Körpergewicht unter diesem Aspekt betrachtet, so wird deutlich: nun ist Schlankheit krank. Die Beiträge der 1990er Jahre zeigen, dass das Körpergewicht als messbare Größe so gut wie nicht mehr von Interesse ist. Die Mess- und Reglementierungswut der 1970er Jahren ist einem Vertrauen-auf-den-eigenen-Körper gewichen. Die Aspekte, unter denen das Körpergewicht in den 1990er Jahren in den Kurier-Beiträgen behandelt wird, sind Wohlfühlen und Gesundheit. Der Aspekt Schönheit bzw. Aussehen ist in den Hintergrund getreten. Indem auf den Körper gehört wird, stellt sich das richtige Körpergewicht, das Genuss und

Wohlfühlen verspricht, von alleine ein. Selbst in dem Beitrag, in dem der hohe Anteil an Übergewichtigen in Österreicher angeprangert wird, werden nicht wie in den 1970er Jahren strenge Verbote ausgesprochen und Panik verbreitet, sondern vielmehr werden den „Abnehmwilligen“ – mit diesem Begriff werden die in den 1970er Jahren noch als „Dicke“ Bezeichneten angesprochen – motivierende Ratschläge in Bezug auf ein Hinwenden zu einem gesunden Lebensstil empfohlen. So soll auch das Abnehmen Spaß machen und körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden mit sich bringen. Ein gesunder Lebensstil im Sinne der Wellnessphilosophie der Wohlfühlgesellschaft ist das Ziel in den 1990er Jahren und nicht das Streben nach einem bestimmten Körpergewicht, wie noch in den 1970er Jahren, oder nach dem ästhetisch geformten Körper, wie noch in den 1980er Jahren. Die konkrete Zahl des Körpergewichts ist nicht mehr von Interesse, da u.a. der sportliche Körper mehr schweres Muskelgewebe aufweist als Fettgewebe und somit schwerer, aber gesünder und schlanker sein kann.

Das Jahr 2000 bringt keine großen Umwälzungen mit sich. In dem behandelten Beitrag wird der Aspekt des Wohlfühlens-im-eigenen-Körper bzw. das Mit-sich-Zufriedensein auch in Bezug auf das Körpergewicht deutlich. Der Begriff des Wohlfühlgewichts zeigt deutlich den Grundtenor des Jahres 2000: Das Körpergewicht ist nicht unendlich form- und anpassbar – solange es dem Individuum wohlbefinden beschert und zudem ein gesunder Lebensstil gepflegt wird, ist alles erlaubt und möglich.

Der Vergleich über die Jahrzehnte hinweg zeigt deutlich, dass sich die Behandlung des Themas Körpergewicht in der Tageszeitung Kurier in Bezug auf Wortwahl, Grundtenor der Berichterstattung und dem Blickwinkel von dem aus das Thema Körpergewicht gesehen wurde, merklich gewandelt hat. Die Entwicklung geht vom dominierenden Aspekt der Krankheit, hin zu Schönheit, Gesundheit und Fitness, bis letztlich Gesundheit und Wohlfühlen vorherrschen. Interessant wäre es, die Untersuchung weiterzuführen und auf verschiedene Medientypen auszuweiten.

Letztlich bleibt festzuhalten, dass das Aufgreifen des Themas „Körpergewicht“ im Speziellen in der Tageszeitung Kurier und auch im Allgemeinen in den Massenmedien nicht als Abbild der Realität verstanden werden darf. Das Aufgreifen des Themas diente einem bestimmten Zweck und wurde und wird von anderen Institutionen bzw. gesellschaftlichen Teilsystemen unterstützt. Zunächst waren es staatliche Interessen, später wirtschaftliche, was sich auch daran ablesen lässt, dass der Kurier das Thema „Körpergewicht“ u.a. im

Rahmen von Kauftipps für Bücher zu besagtem Thema abhandelt. Massenmedien haben im Allgemeinen Interesse daran, das Thema aufzugreifen, weil es eines ist – wie eingangs erwähnt – das die Gesellschaft interessiert und sich daraus Profit schlagen lässt. Die vorliegende Arbeit sollte für all jene, die sich in Bezug auf ihr Körpergewicht an massenmedialen Berichten orientieren, ein Denkanstoß sein. Letztlich gilt im gegenwärtigen Jahrzehnt ganz im Sinne der Wellness-Philosophie: Höre auf deinen Körper und genieße das Leben mit allen Sinnen!

Literaturverzeichnis

ABELS, Heinz (2001). Einführung in die Soziologie. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

AEIOU das Kulturinformationssystem (2009). Gesundheitsministerium. Online im Internet: http://www.aeiou.at/aeiou.encyclop.g/g345758.htm [Stand 25.06.2009].

ATTESLANDER, Peter (2006[11]). Methoden der empirischen Sozialforschung. Berlin: Walter de Gruyter.

BARTA, Heinz (2002). Die Sorge um sich. In: BARTA, Heinz & KERN, Gerson [Hrsg.]. Recht auf Gesundheit. Wien: Verlag Österreich, S. 19 – S. 33.

BAUER, Rudolph [Hrsg.] (1992a). Lexikon des Sozial- und Gesundheitswesens. Band G-O. München, Wien: Oldenbourg.

BAUER, Rudolph [Hrsg.] (1992b). Lexikon des Sozial- und Gesundheitswesens. Band P – Z. München; Wien: Oldenbourg.

BAUMANN, Gunther (2004). Hinter den Schlagzeilen. Zeit. Zeitung. Zeitgeschehen. 50 Jahre Kurier. Wien: Linde Verlag.

BENTELE, Günter/LIEBERT, Tobias/SEELING, Stefan (1997). Von der Determination zur Intereffikation. Ein integriertes Modell zum Verhältnis von Public Relations und Journalismus. In: Bentele, Günter/HALLER, Michael [Hrsg.]. Aktuelle Entstehung von Öffentlichkeit. Akteure - Strukturen – Veränderungen. Konstanz: UVK-Medien, S. 225 – S. 250.

BERG, Waldemar (2008). Gesundheitstourismus und Wellnesstourismus. München: Oldenbourg Verlag.

BUCHINGER, Birgit/HOFSTADLER, Beate (1997). Warum bin ich dick? Lebensprobleme und Übergewicht bei Frauen. Wien: Döcker.

BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALE VERWALTUNG & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT [Hrsg.] (1972). Bericht über das Gesundheitswesen in Österreich im Jahre 1970. Wien: Österreichische Staatsdruckerei.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND UMWELT & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT [Hrsg.] (1975). Bericht über das Gesundheitswesen in Österreich im Jahre 1974. Wien: Österreichische Staatsdruckerei.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND UMWELTSCHUTZ & ÖSTERREICHISCHES STATISTISCHES ZENTRALAMT [Hrsg.] (1980). Bericht über das Gesundheitswesen in Österreich im Jahre 1978. Wien: Österreichische Staatsdruckerei.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, SPORT UND KONSUMENTENSCHUTZ [Hrsg.] (1994). Gesundheitsbericht an den Nationalrat 1994. Berichtszeitraum 1989 – 1992. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz.

BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT UND SOZIALES [Hrsg.] (1997). Gesundheitsbericht an den Nationalrat 1997. Berichtszeitraum 1993 – 1995. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales.

BURKART, Roland (2002[4]). Kommunikationswissenschaft. Wien, Köln, Weimar: Böhlau.

CUNTZ, Ulrich (2001[2]). Verhaltenstherapeutische Behandlung der Adipositas. In: REICH, Günter & CIERPKA, Manfred [Hrsg.]. Psychotherapie der Essstörungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend. Stuttgart; New York: Thieme, S. 211 – S. 226.

DAVID, Patricia/MÜLLER-KASPAR, Ulrike (2002). Konsument extra. Die besten Diäten. 80 Diäten im Test. Wien: Verein für Konsumenteninformation und die Stiftung Warentest.

DEUTSCH, Erwin/SPICKHOFF, Andreas (2008[6]). Medizinrecht. Arztrecht, Arzneimittelrecht, Medizinprodukterecht und Transfusionsrecht. Berlin: Springer.

DIECKMANN, Johann (2006). Schlüsselbegriffe der Systemtheorie. München: Fink.

DONSBACH, Wolfgang (2009[5]). Journalist. In: NOELLE-NEUMANN, Elisabeth [Hrsg.]. Fischer Lexikon. Publizistik. Massenkommunikation. Frankfurt am Main: Fischer, S. 65 – S. 91.

DÖHN, Lothar/Klöckner, Klaus (1979). Medienlexikon. Kommunikation in Gesellschaft und Staat. Baden-Baden: Signal-Verlag.

DÖRNER, Andreas (2002). Erlebnisgesellschaft. In: GLASER, Hermann [Hrsg.]. Grundfragen des 21. Jahrhunderts. Ein Lesebuch. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, S. 145 – S. 148.

DROSDOWSKI, Günther [Hrsg.](1997[6]). Duden. Fremdwörterbuch. Duden Band 5. Mannheim u.a.: Dudenverlag.

DECKELMANN, Maria (1987). Ich muß unbedingt wieder ein paar Pfund abnehmen! Schluß mit dem Diät-Terror. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

ELMADFA, Ibrahim/ LEITZMANN, Claus (2004[4]). Ernährung des Menschen. Stuttgart: Ulmer.

ENGELHARDT, Dietrich von (1995). Der Wandel der Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit in der Geschichte der Medizin. Erfahrungen der Vergangenheit – Anregungen für die Zukunft. Passau: Wissenschaftsverlag Rothe.

ETCOFF, Nancy (2001). Nur die Schönsten überleben. Die Ästhetik des Menschen. Kreuzlingen, München: Hugendubel.

EUROPÄISCHE WELLNESS UNION (2009). Ich fühl´mich einfach gut. Online im Internet: http://www.optipage.de/ewu/html/methode.html [Stand 21.06.2009].

FALTERMAIER, Toni (2005). Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer.

FARGEL, Matthias (1991[2]). Tendenzen im Gesundheitsmarkt. In: SZALLIES, Rüdiger & WISWEDE, Günter [Hrsg.]. Wertewandel und Konsum: Fakten, Perspektiven und Szenarien für Markt und Marketing. Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie, S. 425 – S. 440.

FAULSTICH, Werner (2004[5]). Grundwissen Medien. München: Fink.

FIDLER, Harald (2008). Österreichs Medienwelt von A bis Z. Wien: Falter Verlag.

FIDLER, Harald (2009). WAZ bestätigt geplanten Verkauf ihrer Kronen Anteile. Online im Internet: http://www.diemedien.at/updates-zum-buch/krone-2 [Stand 02.07.2009].

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2002). Bericht 2001. Online im Internet: http://www.fgoe.org/files/Bericht_2001.pdf [Stand 11.12.2002].

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009). `Bewußt lebt besser´ Modul I. Online im Internet: http://www.fgoe.org/aktivitaeten/infos-und-aufklaerung/kampagnen/archiv-kampagnen/bewusst-lebt-besser-1999/?searchterm=bewusst lebt besser [Stand 25.06.2009].

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009). Bewußt lebt besser - Module II und III. Online im Internet: http://www.fgoe.org/aktivitaeten/infos-und-aufklaerung/kampagnen/archiv-kampagnen/bewusst-lebt-besser-2000/?searchterm=bewusst lebt besser [Stand 25.06.2009]

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (2009). Gesundheitsförderungsgesetz. Online im Internet: http://www.fgoe.org/der-fonds/organisation/g-foerderungsgesetz [Stand 02.07.2009].

FRÜH, Werner (2007[6]). Inhaltsanalyse. Konstanz: UVK.

GAUGG, Harald [Hrsg.] (2005[4]). Das Gesundheitswesen in Österreich. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen.

GERLINGHOFF, Monika/BACKMUND, Herbert (1997[2]). Magersucht. München: dtv.

GRAUER, Angelika/SCHLOTTKE, Peter F. (1987). Muß der Speck weg? Der Kampf ums Idealgewicht im Wandel der Schönheitsideale. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

HABERMAS, Tilmann (1990). Heißhunger. Historische Bedingungen der Bulimia nervosa. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

HABERMAS, Tilmann (1994). Zur Geschichte der Magersucht. Eine medizinpsychologische Rekonstruktion. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

HALLER, Michael (2004[5]). Typen des Journalismus. In: PÜRER, Heinz [Hrsg]. Praktischer Journalismus. Presse, Radio, Fernsehen, Online. Band 9. Konstanz: UVK, S. 81 – S. 93.

HAUSTEIN, Heinz-Dieter (2001). Weltchronik des Messens: Universalgeschichte von Maß und Zahl, Geld und Gewicht. Berlin; New York: de Gruyter.

HEIN, Bernd (2007). Krankenpflegehilfe Altenpflegehilfe. Lehrbuch für die Pflegeassistenz. München: Elsevier, Urban & Fischer.

HEPP, Gerd (1994). Wertewandel: politikwissenschaftliche Grundfragen. München, Wien: Oldenbourg.

HERSEY, Georg L. (1998). Verführung nach Maß: Ideal und Tyrannei des perfekten Körpers. Berlin: Siedler.

HILLMANN, Karl-Heinz (2001). Zur Wertewandelforschung: Einführung, Übersicht und Ausblick. In: OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert [Hrsg.]. Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften. Oplanden: Leske + Budrich, S. 15 – S. 39.

HOFBAUER, Tina (2001). Wellness: Philosophie oder raffinierter Marketing-Gag?. In: a3 Boom!, 11. Jg., Nr. 11, S. 18.

HOFMARCHER, Maria M./RACK, Herta M. (2006). Gesundheitssysteme im Wandel. Österreich. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

HORX, Matthias/WENZEL, Eike (2004). Von Wellness zur Selfness. Nach dem Wellness-Hype beginnt die „Neue Selbstveränderungs-Kultur“. Online im Internet: http://www.zukunftsinstitut.de/verlag/zukunftsdatenbank_detail?nr=12 [Stand 26.06.2009].

HORX, Matthias (2009). Ein Kosmos der Bedeutungen. Online im Internet: http://www.horx.com/MedienHighlights/Wellness_2006-09.pdf [Stand 23.06.2009].

HÜFFEL, Clemens (2001). Die Medienlandschaft in Deutschland und Österreich: Zahlen – Daten – Fakten. Wien: Bohmann.

INGLEHART, Ronald (1998). Modernisierung und Postmodernisierung: kultureller, wirtschaftlicher und politischer Wandel in 43 Gesellschaften. Frankfurt am Main, New York: Campus Verlag.

JACOBI, Corinna/PAUL, Thomas & THIEL, Andreas (2004). Essstörungen. Fortschritte der Psychotherapie. Band 24. Göttingen u.a.: Hogrefe.

JARREN, Otfried/DONGES, Patrick (2006^{2}). Politische Kommunikation in der Mediengesellschaft. Eine Einführung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaft.

KALTENBRUNNER, Andy u.a. (2007). Der Journalisten-Report. Österreichs Medien und ihre Macher. Eine empirische Erhebung. Wien: Fakultas.

KAYSER, Klaus (1996). Medizin und Umwelt. Eine kritische Bestandsaufnahme. Mannheim u.a.: BI-Taschenbuchverlag.

KEPPLINGER, Hans Mathias (1989). Instrumentelle Aktualisierung – Grundlage einer Theorie publizistischer Konflikte. In: KAASE, Max/SCHULZ, Winfried [Hrsg.]. Massenkommunikation. Theorien, Methoden, Befunde. Opladen: Westdt. Verlag, S. 199 – 220.

KLAGES, Helmut (2004). Brauchen wir eine Rückkehr zu traditionellen Werten? Neue Fragen an Staat, Markt und Gesellschaft. In: BURKERT-DOTTOLO, Günther R./KASPER, Christian [Hrsg.]. Wert und Wertewandel. Wien: Eigenverlag der Politischen Akademie, S. 33 – S. 42.

KOMBÜCHEN, Stefan (1999). Von der Erlebnisgesellschaft zur Mediengesellschaft. Die Evolution der Kommunikation und ihre Folgen für den sozialen Wandel. Münster: Lit.

KRIEGER, David J. (1996). Einführung in die allgemeine Systemtheorie. München: Fink.

KRÜGER, Claus (20012). Binge Eating und Binge-Eating-Störung. In: REICH, Günter/CIERPA, Manfred [Hrsg.]. Psychtherapie der Essstörungen. Krankheitsmodelle und Therapipraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend. Stuttgart; New York: Thieme, S. 43 – S. 50.

KUNCZIK, Michael/ZIPFEL, Astrid (2005^{2}). Publizistik. Ein Studienhandbuch. Köln: Böhlau.

KURIER (2009). Die Vielfalt ist unsere Stärke. Online im Internet: http://www.kurier.at/service/unternehmen/diezeitung/288914.php [Stand 14.06.2009]

LÖFFELHOLZ, Martin (2004[2]). Theorien des Journalismus. Eine historische, metatheoretische und synoptische Einführung. In: LÖFFELHOLZ, Martin [Hrsg.].Theorien des Journalismus: ein diskursives Handbuch. Wiesbaden: VS, S. 17 – S. 63.

LUKAS, Klaus (2001). Die Wohlfühlmenschen. Wien, Klosterneuburg: Edition va Bene.

MALETZKE, Gerhard (1963). Psychologie der Massenkommunikation. Theorie und Systematik. Hamburg: Bredow-Inst.

MALETZKE, Gerhard (2002[3]). Integration – Eine Gesellschaftliche Funktion der Massenkommunikation. In: HAAS, Hannes/JARREN, Otfried [Hrsg.]. Mediensysteme im Wandel. Struktur, Organisation & Funktion der Massenmedien. Wien: Braumüller, S. 69 – S. 76.

MAST, Claudia [Hrsg.] (2004[10]). ABC des Journalismus. Ein Handbuch. Konstanz: UVK.

MATUSCHKA, Heinz (1978). Sozial- und Gesundheitswesen. Probleme. Entwicklungstendenzen. Ziele. Wien: Astoria.

MERTEN, Klaus (1993). Die Entbehrlichkeit des Kommunikationsbegriffs – oder: Systemische Konstruktion von Kommunikation. In: BENTELE, Günther/RÜHL, Manfred [Hrsg.]. Theorien öffentlicher Kommunikation. Problemfelder, Positionen, Perspektiven. München: Ölschläger, S. 188 – S. 201.

MÜLLER-SCHNEIDER, Thomas (2001). Wertewandel, Erlebnisorientierung und Lebensstile. Eine gesellschaftsgeschichtliche und modernisierungstheoretische Interpretation. In: OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert [Hrsg.]. Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften. Oplanden: Leske + Budrich, S. 91 – S. 105.

o.A. (1973a). Aktion kontra Übergewicht – „Ernährungsfibel“ im Dienst der Volksgesundheit. In: Die Presse, 20. Dezember 1973, S. 4.

o.A. (1973b). Schach dem Übergewicht – Ernährungsfibel des Gesundheitsministeriums soll über richtige Ernährung aufklären. In: Wiener Zeitung, 20. Dezember 1973, S. 5.

OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert [Hrsg.] (2001). Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften. Oplanden: Leske + Budrich.

OESTERDIEKHOFF, Georg W. (2001). Soziale Strukturen, sozialer Wandel und Wertewandel. Das Theoriemodell von Ronald Inglehart in der Diskussion seiner Grundlagen. In: OESTERDIEKHOFF, Georg W./JEGELKA, Norbert [Hrsg.]. Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften. Oplanden: Leske + Budrich, S. 41 – S. 54.

OPASCHOWSKI, Horst W. (2008[5]). Einführung in die Freizeitwissenschaft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

PENZ, Otto (2001). Metamorphosen der Schönheit. Eine Kulturgeschichte moderner Körperlichkeit. Wien: Turia und Kant.

POSCH, Waltraud (1999). Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit. Frankfurt, New York: Campus Verlag.

PROSS, Harry (1972). Medienforschung. Film, Funk, Presse, Fernsehen. Darmstadt, Wien: Habel.

PUDEL, Volker/WESTENHÖFER, Joachim (1998[2]). Ernährungspsychologie. Eine Einführung. Göttingen u. a.: Hogrefe, S. 196.

PUDEL, Volker (2001[2]). Ernährung – Gewicht – Diät. Die Mythen und die Fakten. In: REICH, Günter/CIERPKA, Manfred [Hrsg.]. Psychotherapie der Essstörungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulenübergreifend. Stuttgart; New York: Thieme, S. 1 – S. 23.

PÜRER, Heinz (1990). Presse in Österreich. Schriftenreihe Medien & Praxis. Band 2. St. Pölten: Verband Österreichischer Zeitungsherausgeber und Zeitungsverleger.

PÜRER, Heinz (2003). Publizistik- und Kommunikationswissenschaft. Ein Handbuch. Stuttgart: UTB.

REITAN, Claus (2004[5]). Medien, Märkte und Journalisten. In: PÜRER, Heinz. Praktischer Journalismus. Band 9. Presse, Radio, Fernsehen, Online. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH, S. 15 – S. 28.

RINGELMANN, Veronika (1991). Gesundheit durch Zeitschriften. Hamburg: Dr. Kovač Verlag.

RONNEBERGER, Franz (2002[3]). Funktionen des Systems Massenkommunikation. In: HAAS, Hannes/JARREN, Otfried [Hrsg.]. Mediensysteme im Wandel. Struktur, Organisation & Funktion der Massenmedien. Wien: Braumüller, S. 61 – S. 66.

ROTHENBERGER, Peter (1992). Ein Mehrebenenkonzept zur Diagnose von Werten in Unternehmen: ein Beitrag zum wertorientierten Personalmanagement. Frankfurt am Main u.a.: Lang.

RÖDDER, Andreas (2008). Werte und Wertewandel: Historisch-politische Perspektiven. In: RÖDDER, Andreas/ELZ, Wolfgang [Hrsg.]. Alte Werte – Neue Werte. Schlaglichter des Wertewandels. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 9 – S. 25.

RÜHL, Manfred (1969). Systemdenken und Kommunikationswissenschaft. In: Publizistik, Heft 2, 14. Jahrgang, S. 185 – S. 206.

RÜHL, Manfred (1980). Journalismus und Gesellschaft. Bestandaufnahme und Theorieentwurf. Mainz: Hase & Koehler.

SAMITZ, Günther (1995). Das Wellness-Programm. Mit dem richtigen Gewicht zu mehr Wohlbefinden. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

SAXER, Ulrich (2002[3]). Der gesellschaftliche Ort der Massenkommunikation. In: HAAS, Hannes/JARREN, Otfried [Hrsg.]. Mediensysteme im Wandel. Struktur, Organisation und Funktion der Massenmedien, Wien: Braumüller, S. 1 – S. 14.

SAXER, Ulrich (2004). Mediengesellschaft: auf dem Weg zu einem Konzept. In: IMHOF, Kurt u.a. [Hrsg.]. Mediengesellschaft. Strukturen, Merkmale, Entwicklungsdynamiken. Wiesbaden: VS Verlag, S. 139 – S. 155.

SAXER, Ulrich (2007[4]). Systemtheorien und Kommunikationswissenschaft. In: BURKART, Roland/HÖMBERG, Walter [Hrsg.]. Kommunikationstheorien. Ein Textbuch zur Einführung. Wien: Braumüller, S. 85 – S. 110.

SCHAUDER, Peter/OLLENSCHLÄGER, Günter [Hrsg.](20063). Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. München u.a.: Elsevier, Urban & Fischer.

SCHLÖDER, Bernd (1993). Soziale Werte und Werthaltungen: eine sozialpsychologische Untersuchung des Konzepts sozialer Werte und des Wertwandels. Opladen: Leske und Budrich.

SCHOLL, Armin/WEISCHBERG, Siegfried (1998). Journalismus in der Gesellschaft. Theorie, Methodologie und Empirie. Opladen, Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

SCHROER, Markus (2005). Einleitung. Zur Soziologie des Körpers. In: SCHROER, Markus [Hrsg.]. Soziologie des Körpers. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, S. 7 – S. 47.

SCHULZ, Winfried (1989). Massenmedien und Realität. Die "ptolemäische" und die „kopernikanische" Auffassung. In: KAASE, Max/SCHULZ, Winfried [Hrsg.]. Massenkommunikation. Theorien, Methoden, Befunde. Opladen: Westdt. Verlag, S. 135-139.

SCHULZ, Winfried (1990[2]). Die Konstruktion von Realität in den Nachrichtenmedien. Analyse der aktuellen Berichterstattung. Freiburg: Alber.

SCHULZ, Winfried (2009[5]). Kommunikationsprozess. In: NOELLE-NEUMANN, Elisabeth [Hrsg.]. Fischer Lexikon. Publizistik. Massenkommunikation. Frankfurt am Main: Fischer, S. 140 – S. 171.

SCHULZE, Gerhard (2005[2]). Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

STEINMAURER, Thomas (2004[5]). Medienangebot in Österreich. In: PÜRER, Heinz (Hrsg.). Praktischer Journalismus. Presse, Radio, Fernsehen, Online. Band 9. Konstanz: UVK, S. 29 – S. 39.

TEGTMEYER, Henning (2009). Die Idee des Schönen. In: SACHS, Melanie [Hrsg.]. Die Permanenz des Ästhetischen. Wiesbaden: VS, S. 75 – S. 92.

VANDEREYCKEN, Walter/VAN DETH, Ron/MEERMANN, Rolf (2003). Wundermädchen. Hungerkünstler. Magersucht. Eine Kulturgeschichte der Ess-Störungen. Weinheim u.a.: Beltz.

VERBAND ÖSTERREICHISCHER ZEITUNGEN [Hrsg.] (2009). Pressehandbuch 2009. Medien und Werbung in Österreich. Wien: Manz´sche Verlags und Universitätsbuchhandlung.

WAGNER, Ursula (1989). Blicke auf den dicken Körper. Gegen die Unterwerfung unter die Schönheitsnorm. Frankfurt am Main: Brandes und Apsel.

WEISCHENBERG, Siegfried (1994). Journalismus als soziales System. In: MERTEN, Klaus [Hrsg.]. Die Wirklichkeit der Medien. Eine Einführung in die Kommunikationswissenschaft. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 427 – S. 454.

WEISCHENBERG, Siegfried (2004[3]). Journalistik. Band 1: Mediensysteme, Medienethik, Medieninstitutionen. Wiesbaden: VS.

WELTGESUNDHEITSORGANISATION Regionalbüro für Europa (2009). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Online im Internet: http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German [Stand 25.06.2009].

WORLD HEALTH ORGANISATION (2009). What ist he WHO definition of health. Online im Internet: http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html [Stand 25.06.2009].

ZAPOTOCZKY, Hans Georg (2003). Kategoriale und dynamische (dimensionale) Aspekte in der Diagnose von Essstörungen. In: STEINBRENNER, Birgit/SCHÖNAUER-CEJPEK [Hrsg.]. Essstörungen. Anorexie- Bulimie – Adipositas. Therapie in Theorie und Praxis. Wien: Verlag für medizinische Wissenschaften, S. 6 – S. 8.

ZELLMANN, Peter/OPASCHOWSKI, Horst W. (2005). Die Zukunftsgesellschaft...und wie wir in Österreich mit ihr umgehen müssen. Wien: Österreichische Verlagsgesellschaft.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Das Zwiebelmodell nach Weischenberg
Quelle: vgl. WEISCHENBERG, Siegfried (1994). Journalismus als soziales System. In: MERTEN, Klaus [Hrsg.]. Die Wirklichkeit der Medien. Eine Einführung in die Kommunikationswissenschaft. Opladen: Westdeutscher Verlag, S. 431.

Abb. 2: Wellness Barometer der Europäischen Wellness Union
Quelle: vgl. EUROPÄISCHE WELLNESS UNION (2009). Ich fühl´ mich einfach gut. Online im Internet: http://www.optipage.de/ewu/assets/images/barometer.GIF [Stand 23.06.2009].

Abb. 3: Formel zur Berechnung des Body Mass Index

Abb. 4: Beurteilung des Körpergewichts nach der höchsten Lebenserwartung auf Basis des BMI ohne Berücksichtigung des Alters
Quelle: vgl. ELMADFA, Ibrahim/LEITZMANN, Claus (2004[4]), S. 519.

Abb. 5: Ernährungspyramide (©: Fonds Gesundes Österreich)
Quelle: vgl. MIKL, Markus (2009). Ernährungspyramide: Schwarzweiß, gezeichnet; mit Botschaften. Online im Internet: http://www.fgoe.org/presse-publikationen/presse/fotos-grafiken/infografiken/? [Stand 23.06.2009].

Anhang: Beiträge der empirischen Untersuchung

Beitrag 1: SYLT, Eva (1970). Speck-Strip-Tease. In: Kurier, 31.01.1970, S. 26.

Beitrag 2: o.A. (1974). Risikofaktor Übergewicht. In: Kurier, 28.04.1974, S. 5.

Beitrag 3: KOCOUREK, Brigitte (1977). Jeder zweite zu dick. In: Kurier, 15.11.1977, S. 25.

Beitrag 4: o.A. (1978). Nascherei holt früh den Tod herbei. In: Kurier, 14.09.1978, S. 31.

Beitrag 5: KREISSL, Harry (1980). Es darf wieder geschlemmt werden. In: Kurier, 24.10.1980, S. 5.

Beitrag 6: BOBEK, Susanne (1982). Gegen Kummerspeck gibt es keine Diät. In: Kurier, 19.01.1982, S. 15.

Beitrag 7: o.A. (1982). Schlank durch das psychologische Ernährungsprogramm. In: Kurier, 28.03.1982, S. 6.

Beitrag 8: FEHRINGER, Andrea (1987). Fitneß für Faule. In: Kurier, 12.01.1987, S. 8.

Beitrag 9: ROLLES, Ulley (1993). Der Kampf ums tägliche Brot. In: Kurier, 20.02.1993, S. 10.

Beitrag 10: BOBEK, Susanne/GOGGENBERGER, Helga (1994). Lust am Essen hält gesund: Diät ist wie Sex mit Frust. In: Kurier, 04.01.1994, S. 7.

Beitrag 11: HEINRICH, Daniela (1995). Die Waage gehört in den Keller. In: Kurier, 11.01.1995, S. 20.

Beitrag 12: BARTH, Reno (1999). Schlank durch Fett-Sparen. In: Kurier, 13.10.1999, S. 24.

Beitrag 13: o.A. (2000). Ohne Diät: Für immer schlank. In: Kurier, 05.03.2000, S. 21.

Beitrag 1: SYLT, Eva (1970). Speck-Strip-Tease. In: Kurier, 31.01.1970, S. 26.

Heben Sie diese Seite auf, wenn Sie bis zur Badesaison schlank sein wollen

SPECK-STRIP-TEASE

Wie man jeden Monat um ein Kilo schlanker wird, ohne zu hungern, hat uns der bekannte Wiener Gymnastiklehrer Karl Herricht verraten. Freilich gehört einige Energie dazu, sich an den „mageren" Speisezettel zu gewöhnen, den er uns im Verein mit Ernährungsfachleuten zusammengestellt hat.

„Das Autofahren, das Fernsehen, die Büroarbeit, das Wohnen in überheizten Räumen, die zu geringe Bewegung sind an der Verweichlichung der Menschen, am vieldiskutierten Übergewicht schuld. Und nicht zu vergessen: Die bei uns seit Generationen zu üppige Kost, die, zu stark gesalzen, zu stark gewürzt, zum Trinken anregt", sagt Karl Herricht, der die Sorgen der Übergewichtigen kennt. „So viele essen nach

Von Eva Sylt

ihrer eigenen Aussage so wenig und dabei doch viel zuviel. Warum? Weil sie das Falsche essen."

Wer rasch schlanker werden will, muß die gewohnte Kalorienzahl reduzieren. Die notwendige Kalorienzufuhr richtet sich nach dem Alter, nach dem Gewicht und nach der Außentemperatur.

Der Körper verbraucht bei völliger Ruhelage und mit nüchternem Magen pro Kilo und Stunde nur eine Kalorie, also 1440 Kalorien in 24 Stunden, bei leichter Arbeit 2400, bei mittlerer Arbeit und Anstrengung 3000, bei Schwerarbeit 4000 und bei Schwerstarbeit, in diese Kategorie fallen auch die Leistungen von Sportlern, bis zu 6200 Kalorien pro Tag. Die Kalorienration, mit der der Körper während der Abmagerungskur auskommen kann, würde für Frauen mit 1500, für Männer mit 2000 festgesetzt.

Wer abnehmen will, muß keine sündteure, mühsam und mit viel Zeitaufwand zubereitete Diät zu sich nehmen. Man muß nur wissen, was man essen darf. Wer richtig macht, kann sich sogar die Suppe vor der Hauptmahlzeit und einen Nachtisch leisten. Wer zum Dickwerden neigt, sollte Mehlspeisen, Fett, Zucker, Zuckerln und auch Salzkeks von seinem Speisezettel streichen. Und er sollte auf ein Mittagsschläfchen, so dieses überhaupt vorgesehen ist, auch am Sonntag verzichten. Das gelegentliche Überspringen einer Mahlzeit tut ebenso gut, wie ein Obsttag in der Woche. Auch alkoholische Getränke sollten gestrichen und durch Fruchtsäfte, wenn es das Herz erlaubt, durch Tee und Kaffee in vernünftigen Mengen ersetzt werden.

Obst und Rohkost als Vorspeise bewähren sich. Durch sie gelangen die Vitamine leichter ins Blut. Außerdem stillt das Obst den Durst ohne zusätzliches Trinken.

Wer seine Hauptmahlzeit aus beruflichen Gründen am Abend zu sich nehmen muß, sollte sich nicht zu spät zum bitte s a l z a r m e n, bescheidenen Nachtmahl setzen. Verlagern Sie den großen Hunger aufs Frühstück, und versuchen Sie, dieses um jeden Preis in Ruhe zu essen. Wer nur eine halbe Stunde früher aufsteht, kann sich dieses ausgiebige, ebenso gesunde wie gemütliche Frühstücksfest leisten! Das haben die Engländer, die in der Mehrzahl schlank sind, schon lange erkannt.

Das Frühstück, das wir im Interesse der schlanken Linie zu unserer Hauptmahlzeit machen, darf üppig sein: Orangensaft, Tee oder Kaffee mit wenig Zucker, ein Ei, Knäckebrot mit wenig Butter, eventuell ein Glas Grapefruitjuice oder etwas Apfelkompott an Stelle des Orangensaftes sind erlaubt.

Abends zum Fernsehen stellen Sie eine Schüssel mit Obst an Stelle der Keksdose und der Zuckerln auf den Tisch. Und Apfelsaft, Kräutertee oder Orangensaft in kleinen Mengen an Stelle alkoholischer Getränke.

Allen, die sich das „kleine Mittagessen" vom Kaufmann gegenüber oder aus der Kantine holen, allen, die sich ihr kleines Mittagessen von zu Hause mitnehmen, raten wir ebenfalls zu einer Korrektur des „Freßpackerls". Es müssen nicht immer die zwei Semmeln mit Leberkäs sein! Versuchen Sie es anders:

- Mit einem Grahamweckerl, mit Butter oder Eierspeis belegt, und einen Apfel dazu.
- Mit zwei Paradiesern, einem harten Ei und einem Butterbrot.
- Mit einer Schinkensemmel mit wenig Butter und Radieschen dazu.
- Mit zwei Orangen und einem Grahamweckerl mit Gervais.
- Mit einem Stück Apfelstrudel. Den Mokka dazu holen wir aus der Kantine.

Das kleine Mittagessen – aufs Gabelfrühstück verzichten wir, denn wir essen nur alle fünf Stunden eine Mahlzeit – können Sie, wie alle anderen Mahlzeiten, an Hand der folgenden Kalorientabelle variieren und auf die vorgeschriebene Kalorienmenge überprüfen.

Karl Herricht nimmt den Rechenstift zur Hand. „Ein halbes Kilo zuviel Speck rund um die Taille entspricht etwa 4000 Kalorien. Wäre die Dame, die abnehmen will, im Büro tätig, so könnte man ihren Tagesbedarf an Kalorien mit 2400 festsetzen. Entschließt sie sich nun, ab sofort pro Tag 1000 Kalorien von ihrem Speisezettel zu streichen, so ergibt das in vier Tagen die gewünschte Gewichtsabnahme von jenem halben Kilo zuviel." Und er zitiert einen überlieferten Ausspruch von Paracelsus, der gesagt haben soll: „Bis zwanzig iß, soviel du willst, bis vierzig, soviel du Hunger hast, und ab vierzig, sowenig du kannst."

Und vergessen Sie nicht: Mit dem sparsamen Essen allein ist es auf die Dauer nicht getan! Bewegung an der frischen Luft, Sport, Gymnastik, Massage, der Ausflug am Wochenende verbessern das Wohlbefinden und verbessern die Figur.

WOCHENFAHRPLAN

Für Leute, die schlank sein wollen, zusammengestellt von Karl Herricht unter Berücksichtigung des Wiener Geschmacks nach Bircher-Benner

	VORSPEISE	HAUPTMAHLZEIT	NACHTISCH	ABENDESSEN
MONTAG	Zeller, [illegible] mit Apfel [illegible] grünem Salat	Kochsalat, Risipisi und ein Spiegelei	Gebratene Äpfel mit Preiselbeerkompott	Karfiol, Obst, Vollkornbrot, Hagebuttentee
DIENSTAG	Gemüsesuppe	Sauerkraut, mageres Kotelett mit Salzerdäpfeln	Obst oder Obstsalat	Gemüsereis mit Paradeissoße
MITTWOCH	Äpfel oder Orange	Beefsteak, Erdäpfel, grüner Salat	Apfelstrudel, Mokka	Salat mit harten Eiern, Obst, Tee
DONNERSTAG	Paradeissuppe	Zeller oder Karfiol gebacken, grüner Salat	Kompott	Grießauflauf, saure Milch
FREITAG	Apfelkren	Fisch oder Spinat mit Spiegelei	Nüsse, Feigen oder Mandarinen	Brot mit Butter, Radieschen und Apfelsaft
SAMSTAG	Grüner Salat	Suppenhuhn oder Leber	Äpfel im Schlafrock oder Palatschinken	Erdäpfel mit Butter, Obstsaft
SONNTAG	Obst	Geflügel und mitgebratene Erdäpfel, grüner Salat	Reisauflauf mit Früchten, Mokka	Gemüseplatte, Obstsalat

WIEVIELE KALORIEN LEISTEN SIE SICH?

NAHRUNGSMITTEL (jeweils 10 dkg davon)	KALORIEN	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	WASSER g	KALZIUM mg
Roggenvollkornbrot	247	7,4	1,1	50,4	37	25
Weißbrot, Weißgebäck	244	8,2	1,2	48,6	42	10
Knäckebrot	377	10,3	0,8	79,9	8	25
Roggenmehl	349	7,5	1,2	74,9	13	30
Weizenmehl	340	11,2	1,6	68,1	13	15
Reis, poliert	358	6,9	0,5	79,4	13	10
Haferflocken	393	13,8	6,5	67,2	10	10
Puddingpulver	352	0,4	—	85,4	14	20
Nudeln	360	9,6	1,8	75,9	13	15
Karfiol	20	1,6	0,2	2,9	91	20
Grüne Fisolen, frisch	37	2,5	0,2	6,0	93	40
Fisolen, konserviert	18	1,1	0,1	2,6	95	40
Champignons	19	2,6	0,1	1,9	90	25
Chinakohl	5	0,7	0,1	0,4	94	125
Grüne Erbsen, frisch	33	2,6	0,2	5,0	79	40
Erbsen, konserviert	51	3,6	0,2	8,4	85	40
Erdäpfel	72	1,5	0,2	15,7	81	10
Kohl	32	2,2	0,4	6,4	81	30
Gurken	8	0,8	0,2	1,0	97	20
Karotten, konserviert	33	0,8	0,7	5,8	90	40
Kohlrüben	27	1,8	0,1	5,3	88	40
Grüner Salat	16	0,9	0,2	1,9	95	30
Kürbis	23	0,4	0,1	4,5	90	23
Rettich	64	2,2	0,3	12,7	77	87
Karotten, frisch	33	0,9	0,2	6,7	87	40
Grüne Paprika	22	0,9	0,3	3,6	70,1	9
Eierschwammerln	24	2,1	0,3	3,0	91	7
Radieschen	14	0,8	0,1	2,1	93	30
Rhabarber	13	0,6	0,1	2,4	94	40
Rote Rüben	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Rotkraut	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Sauerkraut	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Sellerie	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Paradeiser	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Spinat	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

NAHRUNGSMITTEL (jeweils 10 dkg davon)	KALORIEN	EIWEISS g	FETT g	KOHLENHYDRATE g	WASSER g	KALZIUM mg
Zwiebeln	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Hülsenfrüchte, in der Dose	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Äpfel	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Orangen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Birnen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Erdbeeren	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Heidelbeeren	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Himbeeren	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Ribiseln	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Kirschen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Weichseln	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Pfirsiche	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Zwetschken	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Weintrauben	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Zitronen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Schweinernes, mit Knochen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Rindfleisch, mit Knochen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Kalbfleisch, mit Knochen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Geflügel	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Wild	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Schinken, gekocht	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Speck, fett	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Seefisch	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Fischkonserven	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Hühnerei	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Vollmilch	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Joghurt	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Buttermilch	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Topfen	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Butter	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Margarine	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Schweineschmalz	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Zucker	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Vollmilchschokolade	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Marmelade	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Beitrag 2: o.A. (1974). Risikofaktor Übergewicht. In: Kurier, 28.04.1974, S. 5.

Vor Nachahmung wird gewarnt: Jojo Tolar wählte Drahtverhau

Alles neu macht der Mai – auch Ihre Figur

Gehen Sie gleich morgen zu Ihrem Hausarzt und fragen Sie, ob Sie mitmachen dürfen. Am 1. Mai startet der KURIER mit einer Schlankheitskur-Diät.

Es wird eine angenehme Kur. Keine Gewaltkur, wie sie etwa die 100-Kilo-Miß Jojo Tolar (Bild links) in Chicago unternimmt: Sie ließ die Zähne mit Draht verklemmen. So kann sie nur noch trinken.

Nicht vom Fleisch fallen will hingegen der londoner Komiker Chubby Gates (Bild rechts). Er wiegt 98 Kilo und ist um 25.000 Pfund dagegen versichert, daß er auf 77 Kilo fällt. Auch Andrea Ferreol (Bild rechts außen) machte mit ihren Rundungen Karriere: im Kinofilm „Das große Fressen".

Nun ja, manche mögen's runder. Wer es nicht so rundlich (bei sich) wünscht, macht mit bei der KURIER-Diät.

Futtern fürs Theater und das große Kilo-Fressen: Berufsdickerl Chubby Gates und Andrea Ferreol

Risikofaktor Übergewicht

Am 1. Mai startet der KURIER eine Schlankheitskur-Diät

Paßt noch der Bikini vom Vorjahr oder zwickt er? Wölbt sich über der Herrenbadehose ein Schwimmgürtel, den man gar nicht braucht? Wenn ja, dann ist es an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Der nächste Sommer kommt bestimmt, er steht schon vor der Tür. Und es wird heiße Tage geben, und die Badestrände locken. Wie steht es mit Ihrer Strandfigur?

Der Adonis austriacus und die Venus austriaca, sie gibt es wirklich, aber gibt es so viele davon? Die „Projektstudie Wien – Kärnten", die im Auftrag des Gesundheitsministeriums erstellt und im Sommer des Vorjahres abgeschlossen wurde, erbrachte nicht eben sehr charmante Zahlen. Rund 8400 Personen wurden bei diesen Vorsorgeuntersuchungen auch gewogen, und dabei ergab sich, und die Damen haben – hier darf man sagen: leider – den Vortritt:

- 74% aller Kärntnerinnen,
- 72% aller Wienerinnen,
- 39% aller Wiener und
- 34% aller Kärntner

haben Übergewicht.

Übergewicht – ist das etwas so Schlimmes? Leider ja. Denn bei der Projektstudie Wien–Kärnten kam es zu weiteren alarmierenden Ergebnissen:

- 35% aller untersuchten Frauen und
- 33,5% aller Männer hatten einen erhöhten Blutdruck, und
- fast 16% der Untersuchten waren als diabetesverdächtig zu bezeichnen.

Kürzer gesagt: Mit einem Backhendlfriedhof fängt es an, und mit Zuckerkrankheit oder Herzinfarkt hört es auf.

Kurmonat Mai

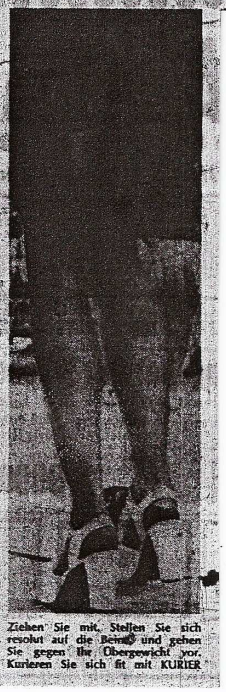
Was für Kärnten und Wien bereits statistisch erwiesen ist – eine weit größere Untersuchung mit 28.000 Probanden wird derzeit durchgeführt –, das wird sehr wahrscheinlich auch für das übrige Österreich gelten. Damit wir aber wieder in den alten Bikini passen und keine Schwimmreifen auch auf dem Trockenen mit uns herumschleppen müssen, bringt der KURIER durch den ganzen Monat Mai täglich einen Diätplan, gewissermaßen als Ihr Kur-KURIER.

Zum Hausarzt

Vorweg ist jedoch unmißverständlich festgehalten: Wenn Sie an Fettsucht leiden, dann hat nur der Arzt, nur der Ernährungsspezialist etwas zu sagen. Auch wenn Sie sich einer Radikalkur unterziehen wollen, dann nur unter ärztlicher Kontrolle. Damit hat der KURIER, auch der Kur-KURIER, nichts zu tun. Worum es uns geht? Dem KURIER geht es darum, daß Sie am Monatsende Mai sagen können: Das war ein Wonnemonat, ich habe drei Kilo abgenommen. (Oder vier? Oder fünf?)

Noch eines ist wichtig: Auch wenn Sie sich pumperlgesund fühlen, gehen Sie morgen oder übermorgen zu Ihrem Hausarzt und fragen Sie, ob Sie bei unserer „Anti-Speck-Bewegung" mitmarschieren dürfen.

E. M.



Ziehen Sie mit. Stellen Sie sich resolut auf die Beine und gehen Sie gegen Ihr Übergewicht vor. Kurieren Sie sich fit mit KURIER

Beitrag 3: KOCOUREK, Brigitte (1977). Jeder zweite zu dick. In: Kurier, 15.11.1977, S. 25.

Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck und Herz-Kreislauf-Leiden

Jeder zweite zu dick

Bild: Bergsteiger

Huhn gilt als Schlankmacher – auch wenn's im eigenen Fett schwimmt

Rund ein Viertel aller Österreicher schleppt mindestens zehn Kilo Übergewicht mit sich herum. Die Hälfte aller Österreicher ist übergewichtig. Kein Wunder: Wir ernähren uns viel zu üppig. Die Ärzte schlagen Alarm.

Die Hälfte aller Österreicher ist zu dick. Ein Viertel aller Österreicher ist so dick, daß die Ärzte schon von Fettsucht sprechen. Fettsucht bedeutet, daß jemand mehr als 20 Prozent über seinem Normalgewicht wiegt, also Erwachsene mindestens zehn Kilo überschüssiges Fett mit sich schleppen.

Kein Wunder, daß die Österreicher so dick sind, sagt Professor Wilhelm Auerswald, Vorstand des Instituts für Physiologie an der Universität Wien. Die Österreicher nehmen statt der nötigen 2500 Kalorien pro Tag im Schnitt 2960 zu sich; sie essen statt der nötigen 80 g Fett pro Tag im Schnitt 136 Gramm! Dabei steigt der Verbrauch an Schweinefleisch, Geflügel, Käse und Obers an.

Prof. Auerswald stützt sich dabei auf die österreichische Ernährungsbilanz 1975/76. Der einzige positiv zu wertende Trend in dieser Statistik ist die Zunahme des Verbrauches an Obst und Gemüse.

Die Dicken sind nicht nur in den Städten zu finden, bei der Landbevölkerung ist Übergewicht ebenso verbreitet, fand Prof. K. Irsigler von der Stoffwechselabteilung des Krankenhauses Lainz heraus. Dagegen konnte er ein gewisses Gefälle zwischen Ost- und Westösterreich feststellen: die meisten Dicken im Osten, die Schlankeren in Westösterreich.

Eine statistische Auswertung der Daten von 193.000 Leuten, die bei Gesundenuntersuchungen waren, ergab: 47 Prozent haben Normalgewicht, 9 Prozent Untergewicht. Die anderen 44% sind übergewichtig: 21 Prozent tragen „nur" bis zu 20 Prozent Übergewicht mit sich herum, bei 23 Prozent kann man von Fettsucht sprechen. Auffallend ist dabei, daß Frauen bis 40 meist Linienbewußter sind, und daß unter den Fettsüchtigen besonders viele Hausfrauen zu finden sind.

Den Ärzten erscheint die steigende Zahl übergewichtiger Leute deshalb so bedrohlich, weil Übergewicht [illegible]ckerkrankheit, hohem Blu[illegible]druck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Tatsächlich verzeichnen die Ärzte eine bedenkliche Zunahme an Diabetes- und Kreislauferkrankungen.

In Anbetracht der erschreckenden Zunahme der Dicken und der Folgekrankheiten in Österreich hat der größte Erzeuger tiefgekühlter Fertigkost für Gemeinschaftsverpflegung erstmals eine Nährwerttabelle mit genauer Aufschlüsselung des Anteils von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten und des Kalorien- beziehungsweise Joulegehalts erstellt, über die noch zu berichten sein wird. Kantineure und Werkküchenchefs erhalten nun erstmals einen Überblick über den Nährstoffgehalt des täglichen Mittagsmenüs.

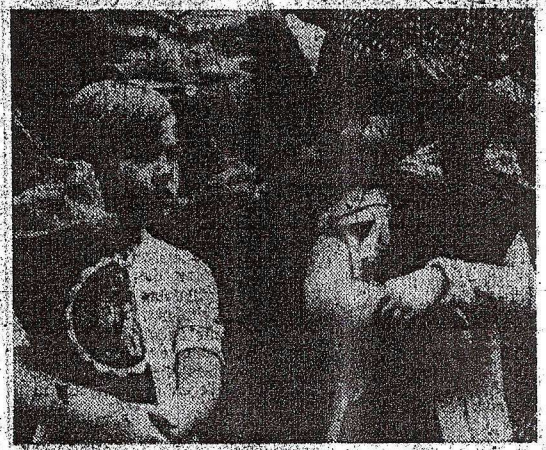
Brigitte Kocourek

Beitrag 4: o.A. (1978). Nascherei holt früh den Tod herbei. In: Kurier, 14.09.1978, S. 31.

So viel sollen Kinder wiegen

70 cm	8,5 kg
80 cm	11 kg
90 cm	13 kg
100 cm	15,7 kg
110 cm	18,9 kg
120 cm	22,5 kg
130 cm	26 kg
140 cm	32 kg
150 cm (12½ Jahre)	41,8 kg
160 cm (14 Jahre)	48 kg
170 cm (15½ Jahre)	56 kg
175 cm (17 Jahre)	61 kg

Was Kinder wiegen dürfen, hängt von der Körpergröße (nicht vom Alter!) ab. Diese Richttabelle gibt die Idealwerte an. Abweichungen bis zu zehn Prozent sind unbedenklich.



Nascherei zu Schulbeginn: erster Schritt zum dicken Bauch

40 von 100 Schülern fettsüchtig

Nascherei holt früh den Tod herbei

Pommes frites, Limonaden, Eis und Schokolade lassen unseren Sprößlingen nicht nur Bäuche und Speckfalten wachsen. Sie machen sie heute schon zu Risikopatienten von morgen. Einzige Hilfe: schleunigst abnehmen.

Als Martina L. auf die Welt kam, war sie 0,48 Meter groß und wog 3,20 Kilogramm. Sie war ein gesundes, gutentwickeltes Baby. Heute, 12 Jahre später, ist Martina 1,35 Meter groß und wiegt 50 Kilogramm.

Beim Stiegensteigen schnauft sie wie eine alte Frau, und in der Turnstunde hängt sie wie ein Mehlsack am Reck. Sie ist plump und ungelenk.

Sie gehört zu den 40 Prozent österreichischer Schulkinder, die fettsüchtig sind. Die mindestens 20 Prozent mehr Gewicht auf die Waage bringen, als sie laut Idealgewicht (für alle die, die es noch nicht wissen, ist das Größe minus 100 minus 10 Prozent in Kilogramm) haben sollten.

Abgesehen davon, daß Übergewicht zu psychischen Schäden bei einem Kind führen kann, weil es von den Mitschülern ständig ausgespottet, verlacht und geringschätzig Dicke(r) oder Blade(r) genannt wird, liegt im ersten Lebensjahrzehnt der Anfang zu einem dicken Ende. Rund 80 Prozent aller übergewichtigen Kinder schleppen nämlich ihren Bauch und ihre Speckfalten ein Leben lang mit sich herum.

Die dicken Kinder von heute sind die Risikopatienten von morgen. Denn das Übergewicht begünstigt Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfette und zu hohen Blutdruck. Alles Fehlfunktionen, die als Vorstufe zum Herzinfarkt gelten.

Abhilfe kann da nur Abmagern schaffen. Gesunde und vernünftige Ernährung.

Verboten sind Zucker und leichtverdauliche, stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Semmeln, Weißbrot, Teigwaren usw. Weiters fette Wurst (auch Extrawurst), Schmalz, Pommes frites und sonstige fetttriefende Speisen. Achtung: auch manche Käsesorten sind sehr fetthaltig. Schokolade, Zuckerln, Puddings, Eis und andere Leckereien sind tabu. Alle Sprudel und Limonaden. Erlaubt hingegen sind: mageres Fleisch, magerer Fisch, Topfen, Joghurt, Buttermilch, Eier, Vollkornbrot, Knäckebrot, Grahambrot und Schwarzbrot. Natürlich auch Obst und Gemüse (nicht eingebrannt). Getrunken wird Mineralwasser und Tee.

Zum Schluß noch eines: Eßgewohnheiten werden meistens von den Eltern übernommen. Wenn also ein Kind abnehmen muß, kann Kaloriensparen den Eltern meistens auch nicht schaden.

Beitrag 5: KREISSL, Harry (1980). Es darf wieder geschlemmt werden. In: Kurier, 24.10.1980, S. 5.

Es darf wieder geschlemmt werden

Ärzte haben sich geirrt: Idealfigur muß nicht immer sein

Mollige werden sich freuen: Die Zeit der Hungerkuren ist vorbei. Ernährungswissenschaftler stellten fest, daß das Idealgewicht als oberstes Ziel ein Irrtum war. Der tägliche Frust zwischen Essenslust und Selbstkasteiung ist nicht mehr notwendig: Es darf wieder geschlemmt werden.

Von Harry Kreissl

Dicke leben länger als Dünne – dieses Schlagwort, von einer medizinischen Studie untermauert, brachte den Übergewichtigen neue Hoffnung, und die Ärzte in Verlegenheit.

Das „gewichtige" Thema war auch Mittelpunkt eines Seminars der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung" in Mainz: „Wenn jemand zehn bis zwanzig Prozent über dem Broca-Normalgewicht wiegt, gibt es eigentlich keine Berechtigung, ihm Gewichtsreduktion zu empfehlen", bekannte Professor G. Wolfram vom Institut für Ernährungswissenschaften der TU München auf der Tagung.

Was ist das: Broca-Normalgewicht? Das Normalgewicht ergibt sich aus der einfachen Rechnung: Körpergröße in Zentimeter minus hundert. Ein Beispiel: Sind Sie 180 Zentimeter groß, so ist Ihr Normalgewicht 80 Kilo.

Knurrender Magen

Das Idealgewicht, das in den letzten Jahren Tausende Österreicher veranlaßte, mit knurrendem Magen und hungrigem Blick durch die Gegend zu stapfen, liegt bei Männern noch zehn Prozent, und bei den Frauen noch fünfzehn Prozent unter dem Normalgewicht.

Dem Idealgewicht ging's nun auf dem bundesdeutschen Seminar der Ernährungswissenschaftler an den Kragen. Wobei man zuerst – gründlich wie Wissenschaftler einmal sind – über die Aussage „Dicke leben länger als Dünne" diskutierte.

Prof. Wolfram wollte das so nicht formuliert haben. Sachlich angemessener erschien ihm „Dünnsein schützt nicht vor dem Sterben". No na, könnte man drauf sagen, und das Auditorium quittierte den Ausspruch auch mit der gebührenden Heiterkeit.

Über die Statistik kam man wieder zu Aussagekräftigerem. Denn mehr als 20 Prozent über Normal-Broca, also dem jetzt wieder Erlaubten, wiegen nur sieben Prozent der Deutschen. Das bedeutet, daß man ab jetzt viel weniger oft feststellen kann: Dicke sind krankheitsanfällig oder schlichtweg krank.

Die Erkenntnis, daß dick nicht automatisch mit krank gleichzusetzen ist, konnte dazu verhelfen, das negative Image der Übergewichtigen zu senken. Der Schlankheitswahn führte zu einer sozialen Diskriminierung der Wohlbeleibten.

„Der (die) Blade" war dabei noch das Geringste, womit sich Leute mit etwas größerem Leibesumfang von lieben Zeitgenossen titulieren lassen mußten.

Der Zwang, medizinischen und modischen Idealkörperformen entsprechen zu müssen, stürzte Übergewichtige in Diätkuren und erlegte ihnen oft monatelange Hungerqualen auf.

Und führte nicht selten geradewegs in seelische Probleme. War schon das gewisse Außenseiterdasein für Dicke eine Pein, so endete das Nichtdurchhalten einer Diät meist im psychischen Dilemma.

Essen was schmeckt

Ein neuer Ansatz zu mehr Toleranz könnte die psychischen Risikofaktoren mindern. Denn unabhängig vom Gewicht essen die Leute, weil es ihnen schmeckt. 70 Prozent betonen, daß Essen für sie ein Genuß ist. Der gesundheitliche Aspekt steht erst an zweiter Stelle.

Zudem scheinen Nahrungsprotokolle zu bestätigen, daß Übergewichtige gleich viel Energie aufnehmen wie Normalgewichtige.

Wissen die Wissenschaftler noch nicht so recht, wie sie dieses Ergebnis deuten sollen, so hat der Volksmund schon längst eine passende Erklärung bei der Hand. Es gibt eben gute und schlechte Futterverwerter.

Freilich die neuen Thesen sollen am Normalgewicht nicht rütteln. Denn der Bürger braucht eine einfache Formel, was er wiegen sollte, und diese Richtlinie bietet der Broca-Index.

Risikofaktoren

Außerdem gelten die neuen Erkenntnisse lediglich dann, wenn der Wohlbeleibte frei von übrigen Risikofaktoren ist. Diese Faktoren sind Diabetes, erhöhte Blutfett- und Harnsäurewerte, Bluthochdruck, Streß und körperliche Inaktivität.

Daher sollten folgende drei Regeln gelten:

- Idealgewichtige Erwachsene sollten bestrebt sein, ihr Gewicht zu halten.
- Bei Übergewicht über 20 Prozent nach Broca ist Abnehmen unbedingt erforderlich.
- Übergewicht mäßigen Grades verpflichtet dazu, die Risikofaktoren der Herz-Kreislauf-Erkrankungen regelmäßig zu kontrollieren.

Wie beurteilen sich nun Herr und Frau Österreicher selbst? Immerhin 37 Prozent gaben bei einer kürzlich durchgeführten Untersuchung zu, Gewichtsprobleme zu haben.

Beitrag 6: BOBEK, Susanne (1982). Gegen Kummerspeck gibt es keine Diät. In: Kurier, 19.01.1982, S. 15.

Fettsucht muß psychologisch behandelt werden

Gegen Kummerspeck gibt es keine Diät

Diäten machen nicht schlank. Denn die Ursachen für Übergewicht und Fettsucht liegen in der Psyche. Der Kummerspeck verschwindet daher erst für immer, wenn die seelischen Probleme aufgearbeitet sind. Herr und Frau Österreicher werden es jedoch auch in Zukunft schwer haben, schlank zu werden oder zu bleiben, denn zu ihren verdrängten Problemen kommen die wohl schlechtesten Eßgewohnheiten aller Europäer.

Die Volkskrankheit Nummer eins heißt Übergewicht. Aus diesem Grund befaßte sich das Collegium Clinicum der Ärzteschaft vergangenes Wochenende mit diesem heißen Thema. Schließlich müssen Chirurgen, Psychiater, Orthopäden und Internisten, ja fast alle Fachärzte mit den Folgeerkrankungen der Fettsucht fertig werden. Sie reichen von Herzbeschwerden, Wirbelsäulen- und Bandscheibenleiden bis zu Gelenkschmerzen, Ischias und Rheumatismus ...

Die Kliniker bekämpften Übergewicht jahrelang mit strengen Diäten oder schweren chirurgischen Eingriffen. "Aber selbst aufwendige Methoden, wie die Verkleinerung des Magens, die Beseitigung des Dünndarms oder Mundspangen – damit der Patient während des Spitalaufenthalts nichts essen kann – halfen auf Dauer nichts.

Jetzt bekannte sich die Ärzteschaft daher erstmals geschlossen zur Ursachenbehandlung. Schließlich ist die Fettsucht eine psychosomatische Erkrankung. Ihre Behandlung wird jedoch schwierig, denn ein Grundsatz lautet: Die Summe aller Laster bleibt konstant.

Wird der Übergewichtige daher vom Essen abgebracht, so sucht er einen neuen Ausgleich; in Zigaretten, im Trinken oder in völlig anderen, nicht immer gesunden Lastern.

Ein paar Kilos zuviel sollten deshalb nicht bekämpft werden. Denn der eigentliche Kampf gegen das Übergewicht muß vor allem einmal in den österreichischen Haushalten gewonnen werden. Dort wird noch immer einseitig und viel zu schmackhaft gekocht.

Wichtig ist den Ärzten jetzt einmal, daß das seelische Gleichgewicht stimmt. Und die auch nicht immer schlanken Ärzte bekennen sich daher zu: „Lieber ein bißchen rund und gesund, statt schlank und krank."

Nur: Bei Kindern muß man aufpassen. Im Alter von zwei bis fünf und dann in der Pubertät bilden sich die meisten Fettzellen. Sie werden nie mehr abgebaut.

SUSANNE BOBEK ■

Beitrag 7: o.A. (1982). Schlank durch das psychologische Ernährungsprogramm. In: Kurier, 28.03.1982, S. 6.

1. Teil

Jetzt rächen sie sich, die Schweinsbraten, Schnitzel und sonstigen kulinarischen Köstlichkeiten. Doch keine Panik, der KURIER und das „d. r." Gesundheitsmagazin verraten Ihnen, wie Sie Ihre überflüssigen Kilos wieder wegbekommen. Sogar ohne zu hungern.

Die „Wunderwaffen": Das psychologische Ernährungstraining, kurz PET genannt, und die Rezepte der „Österreichischen Naturküche".

KURIER

Psychodiät

Gesund mit Naturküche

Schlank durch psychologisches Ernährungstraining PET

Schlank durch das psychologische Ernährungstraining

Jetzt sind sie wieder da, die Zeiten, wo viele vor der Entscheidung stehen: Badehose – oder Bikini eine Nummer größer kaufen oder abnehmen.

Doch ob nach FDH (Friß die Hälfte) oder komplizierten Diätvorschriften gefastet wird – das „dicke Ende" kommt bestimmt. Denn nach der Hungerkur schnellt der Zeiger der Waage wieder unbarmherzig nach oben.

Das alte, sattsam bekannte Spiel beginnt von neuem: abnehmen – zunehmen, abnehmen – zunehmen, abnehmen ...

„Eine unnötige Quälerei", wie Psychodiät-„Erfinder" Bernhard Ludwig versichert. Denn durch PET, das psychologische Ernährungstraining und die Österreichische Naturküche, bleiben Sie ein Leben lang schlank und gesund.

Sogar ohne Hunger.

Zunächst sollten Sie allerdings feststellen, ob Sie tatsächlich eine „Abspeckkur" notwendig haben. Diätpsychologe Ludwig: „Die wesentlichste Frage ist, puncto Körpergewicht ist nämlich, ob Sie Ihr „Futterdepot" in fester Muskulatur oder schwammigem Fettgewebe angelegt haben."

Sein Rat: „Zwicken Sie zu – in Bauch, Taille, Schenkel, Po, an der Unterseite der Oberarme sowie am oberen Ende des Schulterblattes. Und wenn Sie an diesen Stellen eine verräterische Speckfalte zu fassen bekommen, die dicker als der Durchmesser ihres Zeigefingers ist, sollten Sie gleich zu PETten beginnen."

Angelpunkt des psychologischen Ernährungstrainings ist die Frage nach den Unterschieden im Eßverhalten. Konkret: „Essen Mollige wirklich mehr und anders als Schlanke?"

Insgesamt hat nämlich der Körper drei Möglichkeiten zu melden, ob er „satt" oder „hungrig" ist:

- über den Speichelfluß,
- durch „knurrenden Magen",
- durchs Blut (Blutzuckerspiegel).

Doch bereits der sogenannte Speichelreflex reagiert nicht nur bei echten Hungergefühlen. So rinnt manchem schon das Wasser im Mund zusammen, wenn er Dallas-Ungustl J. R. Ewing ein saftiges Steak dinieren sieht, egal, wieviel er selbst vorher schnabuliert hat.

Aber: Diese unnötigen Signale können auch wieder verlernt werden. Wie, verrät Ihnen Bernhard Ludwig bereits am Montag.

Zusätzlich Tricks, mit denen Sie Ihre übrigen Hunger-Sättigungs-Mechanismen, also auch den „knurrenden Magen" und den Blutzuckerspiegel, trainieren können, erfahren Sie im Laufe der nächsten Wochen.

Gag am Rande: Mit PET sparen Sie auch Geld. Bernhard Ludwig: „Das falsche Eßverhalten beginnt bereits beim Einkauf. Und wer die Tricks für den richtigen Einkauf beherrscht, kann im Jahr bis zu 10.000 Schilling sparen."

Morgen lesen Sie: Schlank mit Papier und Bleistift

Hermine Klein

Hermine Klein hat den Beitrag über die Naturküche und alle Rezepte ausgearbeitet.

Die ehemalige Hauswirtschaftslehrerin zählt heute zu den erfahrensten Vollwertkost-Spezialisten in Österreich. Sie hat ihr Hobby zum Beruf gemacht, leitet Kochkurse und Ernährungsseminare, hält Vorträge und schreibt Kochbücher.

Bernhard Ludwig

ist der Erfinder des psychologischen Ernährungstrainings „PET". Als Psychologe ist er aber sozusagen „multifunktionell" tätig: So fungiert er in Bad Tatzmannsdorf als Kursleiter für autogenes Training und Verhaltenstherapie und sorgt als Chef-Biotrainer für das konditionelle und geistige Wohl der Kurgäste. Auf die Spur von PET hat ihn seine wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Eßverhalten von Übergewichtigen gebracht.

Beitrag 8: FEHRINGER, Andrea (1987). Fitneß für Faule. In: Kurier, 12.01.1987, S. 8.

Fitneß für Faule

Nach dem Aufwachen ein Kurzprogramm im Bett: strecken, dehnen und genüßlich gähnen wie eine Katze

Bild: Hubert Kluger

Diese Methode hält, was sie verspricht

Nur zehn Minuten Training täglich

Schön und gut, die Sache mit dem Abnehmen durch Bewegung, aber beim Anblick der durchtrainierten Luxuskörper in den Fitneßcentern ist schon so manchem Übergewichtigen die Lust vergangen. Zumal das verheißene schnelle Abnehmen auch nicht der medizinischen Weisheit letzter Schluß ist.

Der Erlöser dieser Verzagten und von Schwellenangst Geplagten ist jetzt in Form eines Buches gekommen. „Fitneß für Faule" heißt es und ist im Rowohlt-Verlag erschienen.

Mit den wenigen Übungen, die die Autoren Laurence E. Morehouse und Leonard Gross für zehn Minuten Training am Tag vorschlagen, sind Sie bald besser in Form, als Sie sich auf den ersten Blick vorstellen können.

Das simple System: Liege nicht, wenn du sitzen kannst, sitze nicht, wenn du stehen kannst, steh nicht still, wenn du dich bewegen kannst.

Das heißt nichts anderes, als daß Sie täglich irgend etwas machen, was Sie sonst nicht machen. Zum Beispiel gehen Sie über Stiegen, obwohl es einen anheimelnden Lift gibt; strecken Sie sich in der Früh wie eine Katze, der auch niemand gesagt hat, daß lautes, genüßliches Gähnen unhöflich ist: haben Sie keine Katze, duschen Sie dreimal energischer als sonst, reiben Sie sich gründlich mit Seife ein – dies ist ein Fitneßprogramm und keine Unterstellung von Unsauberkeit –, und rubbeln Sie sich mit dem Handtuch ab, bis Sie rot werden.

Das Stiegensteigen bringt Kondition, das Gähnen ist das tägliche Pensum an Streckübungen, und das Duschen ist einesteils eine gute Herz-Kreislauf-Übung, anderseits treibt es – abgesehen vom sinnlichen Vergnügen – Ihre Herzfrequenz auf 120.

Was Feind Hunger betrifft, hält Fitneßguru Morehouse nichts von Radikaldiäten oder Schnellkuren. Ein halbes Kilo pro Woche abzunehmen genügt, immerhin sind das 25,5 Kilo im Jahr, und das bleibend.

Der durchschnittliche Erwachsene nimmt jeden Tag 2400 Kalorien zu sich, verbraucht aber nur 2300. Voila, die Differenz von 100 Kalorien läßt sich durch eine Buttersemmel oder 30 Gramm Käse weniger oder 14 Minuten Tennis oder 20 Minuten zusätzliche Gartenarbeit einsparen.

Ihr Partner wird es Ihnen danken, denn mehr können Sie für Ihre Reizwäsche nicht tun.

ANDREA FEHRINGER ■

Beitrag 9: ROLLES, Ulley (1993). Der Kampf ums tägliche Brot. In: Kurier, 20.02.1993, S. 10.

Eßsucht und Nahrungsverweigerung bei Jugendlichen: Hin- und hergerissen zwischen zwei Welten

Der Kampf ums tägliche Brot

6. Teil Die psychischen Probleme unserer Kinder nehmen rasant zu. Ratlose Eltern wollen helfen, wissen jedoch nicht wie. In dieser KURIER-Serie erklärt die Kinderpsychologin Dr. Ulley Rolles, wie Eltern erkennen, was ihrem Nachwuchs Kummer bereitet und was dagegen hilft.

Dr. Ulley Rolles am KURIER-Telefon

Elternsprechstunde: Rufen Sie am Montag, 22. 2., von 16 bis 18 Uhr an. Tel. 0 22 2/521 00/2860.

Beziehungsweise

BRIEFE FÜR MANN UND FRAU

Mein Lieber!

Frauen, so bist Du überzeugt, haben eher den Hang zum Übersinnlichen als Männer. Da gebe ich Dir teilweise recht, möchte aber hinzufügen, daß Frauen aus anderen Gründen ein „bißl spinnert" werden. Ein Blick in meine weitere Umgebung zeigt mir folgendes:

Übersinnlich sind Frauen meistens dann, wenn sie mit ihrer Sinnlichkeit allein dastehen. Wenn der geliebte Mann in den ewigen Jagdgründen weilt oder bei der besten Freundin. Aber auch, wenn die Kinder aus dem Haus sind und die Wechseljahre vorbei, werden Frauen von „Spiritualität" erfaßt, was immer dieser vielfach strapazierte Begriff auch bedeuten mag. Manchmal erwischt es auch ganz junge Frauen, die sich vor den Männern und der Sexualität fürchten.

Wer, so denke ich, ein erfülltes, sinnliches Leben mit einem Partner und Kindern führt und daneben noch arbeitet, hat wenig Zeit für übersinnlichen Mummenschanz.

Im ersten und im letzten Drittel des Lebens aber passiert's. Da erscheinen den Frauen alpenländische Schutzengerln, indianische Naturgeister, philippinische Geistheiler und geistliche Herren, und alle erscheinen mit dem Klingelbeutel in der Hand. Ob diese Vermittler zwischen dem Jen- und dem Diesseits erfolgreich sind, hängt weniger davon ab, ob sie nun Buddhisten, Hindus, Heilige der letzten Tage, katholisch oder evangelisch sind. Es kommt auf den Zustand des Nährbodens an, auf den ihr Same fällt.

Wer im rechten Augenblick zur Stelle ist, der gewinnt. Das kann der Fernsehprediger, aber auch der Astrologe sein. Letzterer findet sowohl weibliche als auch männliche Gläubige. Denn der Astrologe rechnet, und das gefällt den Männern. Sie suchen immer nach einem System. Und wer suchet, der findet, auch wenn nichts da ist.

Männer haben immer gleich das Meßgerät zur Hand. Sie erfinden Wunschelruten für jede Wetterlage, beschäftigen sich mit Zahlenmystik, konstruieren Abschirmgeräte gegen kosmische Einflüsse und telefonieren mit Verstorbenen. Männer glauben an Ufos, nicht an Engerln. Wahrscheinlich, weil Ufos schneller fliegen und einen Motor haben. Was sagst Du dazu? Schreib' es mir morgen.

WAS KINDERN KUMMER MACHT

Eine KURIER-Serie von Dr. Ulley Rolles

Wenn Tanja auf der Straße geht, drehen sich die Leute erschrocken um. Sie ist spindeldürr, Arme und Beine sind kaum mehr als Haut und Knochen. Tanjas Wangen sind eingefallen, die großen schwarzen Augen liegen in tiefen dunklen Höhlen. Siebzehn Jahre ist sie gerade geworden, ein Meter siebzig ist sie groß, und wiegen wird sie vielleicht 40 Kilo. Tanja ist krank. Nicht Krebs ist es, nicht Leukämie, sondern „pubertäre Magersucht", eine Form der sogenannten „Eßstörungen". „Anorexia nervosa" heißt das im Fachjargon. Und im Klartext bedeutet es: Tanja hungert sich zu Tode.

Absichtlich und freiwillig verweigert sie konsequent alles, was über zwei, drei kleine Bissen pro Mahlzeit hinausgeht. Mehr noch: Tanja treibt unermüdlich Sport, um ja nicht zuzunehmen. Anfangs hat sie sich wohlgefühlt dabei. Jetzt aber stellen sich zunehmend Beschwerden ein. Oft ist ihr schlecht, sie leidet an Verstopfung und hat auch keine regelmäßige monatliche Periode mehr.

Ein wenig anders liegt der Fall bei Marlies: Auch sie ist siebzehn Jahre alt, nicht ganz so dünn, obwohl sehr schlank. Auf den ersten Blick wirkt Marlies völlig normal, aber auch sie hat ein gestörtes Verhältnis zum Essen. Regelmäßig wird sie von Freßanfällen heimgesucht, von nichtstoppbaren Heißhungerattacken. Dann plündert sie den Kühlschrank und verschlingt alles, was eßbar ist und ihr zwischen die Finger kommt.

Doch weil auch Marlies nicht dick werden will, fand sie die scheinbar perfekte Lösung für ihr Problem: Gleich nach dem Essen rennt sie auf die Toilette, steckt den Finger in den Hals und erbricht alles wieder. Zwischendurch nimmt sie Abführmittel. Auch diese Krankheit hat einen Namen: Bulimie.

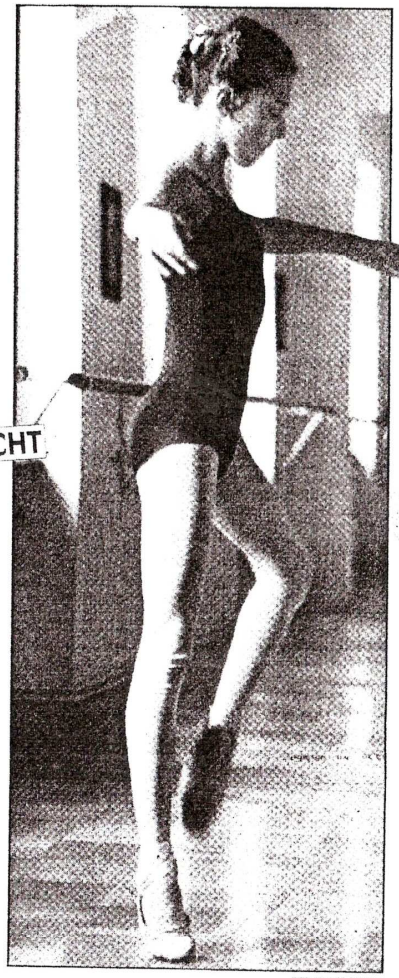


Bild: Harald Kragora

Dünn, dünner, Twiggy: Viele Jugendliche verweigern das Essen

Beide Formen der Magersucht sind rein psychisch bedingt. Betroffen sind vor allem Mädchen – zehnmal so häufig wie Burschen – zwischen 12 und 20 Jahren. Meist stammen sie aus Familien der aufstrebenden Mittel- und Oberschicht. Sie finden sich selbst furchtbar häßlich und viel zu dick, ganz egal was die Waage anzeigt.

Ursache dafür kann einerseits ein durch Modeströmungen vorgegaukeltes Schlankheitsideal sein. Werbung, Fernsehen und diverse Illustrierte hämmern uns ständig die Botschaft eines ganz bestimmten Körperbildes ein, egal ob Mann/Frau da auch hineinpaßt. Das magere Model „Twiggy" läßt herzlich grüßen.

Die Angst vor dem Dicksein kann bei Mädchen aber auch noch ganz anders aufgefaßt werden. Nämlich als die Ablehnung des eigenen, weiblichen Körpers und damit die bewußte Ablehnung ihrer Rolle als Frau. Sie wollen „nur ja nicht so werden wie die Mutter".

Die verzweifelten Eltern versuchen meist, „das Kind" mit allen Mitteln zum Essen zu bewegen. Sie reden ihm gut zu, kaufen nur das Beste ein. Doch das ist meist völlig umsonst. Denn im Drängen der Eltern liegt häufig der Hund begraben: Je mehr Druck, desto größer die Ablehnung. Oft ist besonders die Beziehung zur Mutter, die im Gegensatz zum Vater als starke Persönlichkeit erlebt wird, äußerst gespannt. Die Diskussion ums Essen wird dann zum Machtkampf, an dem sich Mutter und Tochter tagtäglich aufreiben.

In der Therapie wird versucht, in Eigenverantwortung die Eßgewohnheiten einigermaßen zu normalisieren. Im nächsten Schritt wird dann daran gearbeitet, die Heranwachsenden mehr und mehr von ihrem Wert zu überzeugen. Sich so zu akzeptieren, wie man ist. Und nicht nur mit sich selbst muß der Jugendliche dabei ins reine kommen, sondern auch mit seiner Beziehung zu den Eltern. Distanz kann da oft Wunder wirken!

Nach erfolgreicher Therapie studiert Marlies heute in einer 400 km von zu Hause entfernten Stadt, und Essen ist längst kein Thema mehr.

Sowohl bei Tanja als auch bei Marlies lag der Konflikt im Streben nach Selbständigkeit bei gleichzeitiger Angst, für sein eigenes Leben die Verantwortung übernehmen zu müssen. Magersucht ist eine dramatische Art, auf diesen Konflikt zu reagieren. Die Eltern können das verhindern, indem sie ihre Tochter (ihren Sohn) als einen sich rasch zum Erwachsenen entwickelnden Partner akzeptieren.

Dann wird es nicht passieren, daß das Kind seine Probleme in sich hineinfrißt. Und dabei immer dünner wird.

Ende

Beitrag 10: BOBEK, Susanne/GOGGENBERGER, Helga (1994). Lust am Essen hält gesund: Diät ist wie Sex mit Frust. In: Kurier, 04.01.1994, S. 7.

Lust am Essen hält gesund: Diät ist wie Sex mit Frust

Der Festtagsspeck geht von alleine weg, wenn man sich in den kommenden Tagen leichter und abwechslungsreich ernährt

Susanne Bobek
Helga Goggenberger

Die meisten Crash-Diäten bringen nichts, weil man die mühsam abgenommenen Kilos ganz schnell wieder zunimmt. Nach vier rigorosen Hungertagen reicht oft schon ein Abendessen mit ein paar Vierteln und das darauffolgende Katerfrühstück, um das alte Gewicht wiederzuerlangen.

„Diät schafft nur Frustration", sagt der bekannte deutsche Lebensmittelchemiker Udo Pollmer. „Das ist wie Sex ohne Orgasmus. Gute Laune aber stärkt das Immunsystem. Schon deshalb hält Essen gesund."

Der nicht unumstrittene Wissenschaftler provoziert mit seiner These, wonach die Ernährungsberatung bisher mehr Schaden als Nutzen angerichtet hat. „Sie ist gescheitert." Denn die meisten Abmagerungskuren führen zu Mangelerscheinungen und Eßstörungen. Zudem bestätigt eine Untersuchung, daß diejenigen am gesündesten sind, die wenig von Kalorien- und Cholesterinwerten wissen und ohne Gewissensbisse das essen, worauf sie Lust haben.

Das heißt natürlich nicht, daß man sich täglich mit Schnitzel und Torten vollstopfen soll. „Es kommt darauf an, sich abwechslungsreich zu ernähren", sagt Udo Pollmer. „Dann weiß der Körper instinktiv, was er gerade braucht und wann er genug hat. Wer diesen Instinkt konsequent unterdrückt und mit Fastenkuren und Abführmitteln irreführt, kann krank werden."

Für Pollmer ist FDH, also „Friß die Hälfte", noch immer die sicherste und gesündeste Methode, um dauerhaft abzunehmen. Und im Zweifelsfall sollte man sich eben mit ein paar Kilogramm zuviel abfinden.

Auch von Reformkost und Körndlfutter hält der Lebensmittelchemiker nicht sehr viel. Denn die Abwehrchemie von unbehandeltem Gemüse oder Getreide würde oft unterschätzt.

„Diät schafft nur Frustration. Essen hält gesund, denn gute Laune stärkt das Immunsystem. Wer wenig von Kalorien- und Cholesterinwerten weiß, ißt oft instinktiv richtig."

Ernährungsexperte Pollmer

Diese Giftstoffe, mit denen sich die Pflanzen gegen natürliche Feinde wehren, können Reformhauskost zum Verhängnis werden, weil sie schwer verdaulich sind. Wer nur noch Vollkornbrot ißt, ernährt sich genauso einseitig wie jemand, der jeden Tag Fleisch bestellt. Ein gesunder Körper weiß das. Eines Tages schmeckt's ihm nicht.

Zu dick, zu dünn? Der Kampf um die Idealfigur lohnt nicht

So kann man nur mit „Natur" ohne Qualen schlank werden

★ Spezialtee gegen Übergewicht, tagsüber schlürfen, wenn der Hunger kommt. Dosierung in Teelöffelspitzen: 5 Löwenzahnwurzeln, 4 Lindensplint, 4 Kirschenstengel, 6 Stück Wacholderbeeren. Das alles zusammen 5 Minuten in 1,5 Liter Wasser kochen lassen und dann folgendes hinzufügen, 2 Teelöffelspitzen Eschenblätter, ebensoviel Gänseblümchen und drei Löffelspitzen Steinsamen. Noch 5 Minuten ziehen lassen.

★ Ewig altes „Wundermittel" Vitamine. Sie regeln den Stoffwechsel durch raffinierte Steuerungssysteme an. Vitamin C – in Form von frischem Obst und Gemüse – ist, egal bei welcher Methode der Gewichtsreduktion, die einfachste Hilfe beim Abbau von Diätsünden. Äpfel, rohe Kohlrüben, Karotten, Kiwi und ungekochtes Sauerkraut sind nicht nur „gesund", sondern bilden das perfekte „Füllmaterial" gegen den Heißhunger. Ein Zuviel an Vitamin C kann es nicht geben. Der Körper nimmt nur auf, was er braucht.

Beitrag 11: HEINRICH, Daniela (1995). Die Waage gehört in den Keller. In: Kurier, 11.01.1995, S. 20.

Die Waage gehört in den Keller

Die Österreicher haben Übergewicht – 20 Millionen Kilo. Dabei wäre der Weg von „dick" nach „schlank" gar nicht so schwer

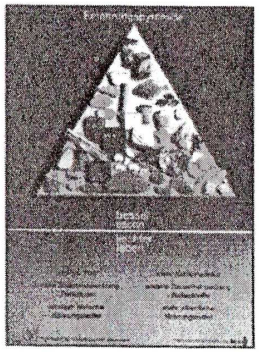
Daniela Hennrich

Was verboten ist, reizt besonders. In der Erziehung genauso wie in der Ernährung. Überhaupt hat falsche Ernährung sehr viel mit Erziehung zu tun. Allein die Ermahnung „Iß deinen Teller leer" führt fast zwangsläufig dazu, das natürliche Sättigungsgefühl zu mißachten. Hinzu kommt, daß uns zumeist Gerichte am besten schmecken, die wir seit der Kindheit kennen und mögen. Gulasch, Braten, süße Torten – und möglichst viel sollte es auch sein. Und – ganz ehrlich – wer hat nicht schon einmal nagenden Liebeskummer mit Schokolade bekämpft?

Folge: 30 Prozent der Österreicher sind zu dick. Gemeinsam bringen wir rund 20 Millionen Kilo zuviel auf die Waage.

Zuviel Fett, zuwenig Ballaststoffe und vor allen Dingen zuwenig Bewegung sind die Ursachen. Doch wie soll man von lieben Gewohnheiten abrücken, ohne daß die Stimmung sinkt? „Je näher die Ernährungsumstellung dem gewohnten Geschmackserlebnis kommt, desto besser", meint Claus Holler, wissenschaftlicher Mitarbeiter des Ludwig-Boltzmann-Institutes für Stoffwechselerkrankungen und Ernährung, und rät den Abnehmwilligen: „Reduzieren Sie Ihre Fettaufnahme langsam auf 40 bis 50 Gramm pro Tag. Zwei Kilo pro Monat zu verlieren ist genug, dann nehmen Sie auch nicht so schnell wieder zu."

„Lust statt Frust", lautet auch die Devise der modernen Ernährungsberater. „Die Kalorientabelle gehört in die Altpapiersammlung, und die Badezimmerwaage ist nirgendwo so gut aufgehoben wie im Keller", sagt etwa der deutsche Lebensmittelchemiker und Mitautor des Bestsellers „Prost Mahlzeit – Krank durch gesunde Ernährung" Udo Pollmer. Und auch österreichische Ernährungsexperten wie Sabine Bisovsky schließen sich an: „Wer ständig darüber nachdenkt, wie viele Kalorien er heute schon zu sich genommen hat und was heute noch auf seinem Diät-Plan steht, der regt nur seinen Appetit an." Sie empfiehlt: „Lenken Sie sich von Ihrer Diät ab. Am besten durch Bewegung an der frischen Luft."



Wenig Fett, viel Ballaststoffe

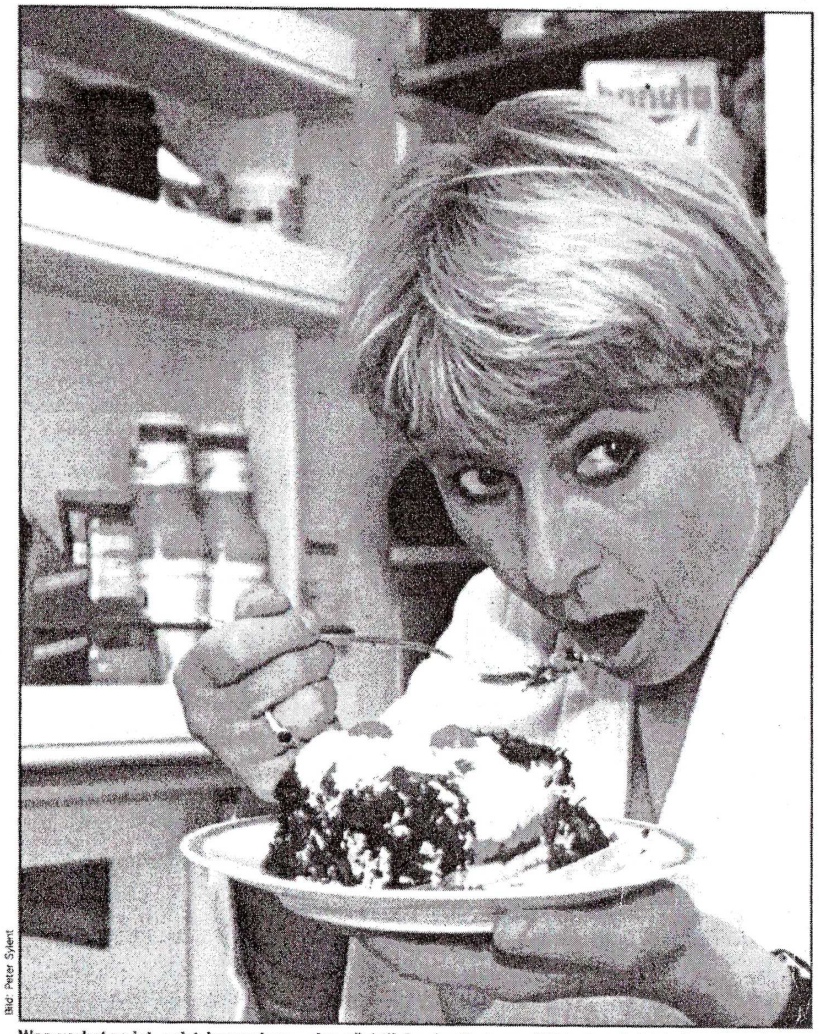


Bild: Peter Sylent

Was verboten ist, reizt besonders – der nächtliche Ausflug zum Kühlschrank ist keine Ausnahme

Beitrag 12: BARTH, Reno (1999). Schlank durch Fett-Sparen. In: Kurier, 13.10.1999, S. 24.

Schlank durch Fett-Sparen

Eine Studie belegt: Wer effizient und gesund an Gewicht verlieren will, muss nicht alle Kalorien zählen

Reno Barth

Radikale Diäten und Fastenkuren gelten schon lange nicht mehr als probates Mittel zum Abnehmen. Kalorienreduktion wurde in den letzten Jahren als der beste und sicherste Weg propagiert, überflüssige Kilos abzunehmen. Jetzt wankt auch dieses Dogma. „Statt FDH (friss die Hälfte) sollte es heißen: FDR, friss das Richtige", sagt Univ.-Prof Bernhard Ludvik, Stoffwechselexperte am Wiener AKH.

Und „das Richtige" bedeutet in diesem Fall: Weniger Fett. Am Krankenhaus Lainz in Wien wurde an Patienten, die unter Typ-II-Diabetes („Alterszucker") leiden, eine Vergleichsstudie der beiden Diät-Methoden durchgeführt. Diese Patienten müssen wegen ihrer Krankheit dringend abnehmen, haben es damit aber besonders schwer, weil die Medikamente, die sie bekommen, hungrig machen.

Innerhalb eines Jahres schafften es jene Versuchspersonen, die täglich Kalorien zählten, im Durchschnitt stabile 2,5 Kilo abzunehmen. In der Gruppe, die sich nicht um Kalorien kümmerte, sondern lediglich beim Fett sparte, lag die durchschnittliche Gewichtsreduktion hingegen bei 4,1 Kilo.

Doch der positive Effekt beschränkte sich nicht nur aufs Gewicht. Denn die Fett-Sparer nahmen tatsächlich nur Körperfett ab, während die Muskelmasse bei ihnen gleich blieb. Bei Kalorienreduktion besteht die Gefahr, dass man auch zu wenig Eiweiß und Kohlenhydrate bekommt und damit auch Muskulatur verliert. Die Empfehlung für eine fettreduzierte Diät liegt bei weniger als 60 Gramm pro Tag. Zum Vergleich: Ein halbes Backhenderl bringt es auf 85 Gramm. Im Buchhandel sind Nachschlagewerke mit dem Fettgehalt verschiedenster Lebensmittel erhältlich.

Jede Form der Diät sollte mit regelmäßigem Ausdauertraining kombiniert werden. Wobei man sich, wenn man mit dem Training beginnt, nicht von der Waage schrecken lassen sollte. Denn durch das Training baut man Muskulatur auf und Fett ab. Und Muskel hat mehr Gewicht und weniger Volumen als Fett. Wer also Sport betreibt und sich vernünftig ernährt, kann durchaus gleichzeitig schlanker und schwerer werden.

Bild: Hermann Wakolbinger

Training gehört dazu: Wer abnehmen will, sollte unbedingt regelmäßig und maßvoll Bewegung machen. Denn Überanstrengung zerstört den positiven Effekt des Sports. Wer bis hart an die eigenen Grenzen trainiert, verliert dabei kein Fett und gewinnt auch nicht an Kondition

Beitrag 13: o.A. (2000). Ohne Diät: Für immer schlank. In: Kurier, 05.03.2000, S. 21.

Neuerscheinung: „Das große KURIER-Wellness-Buch"

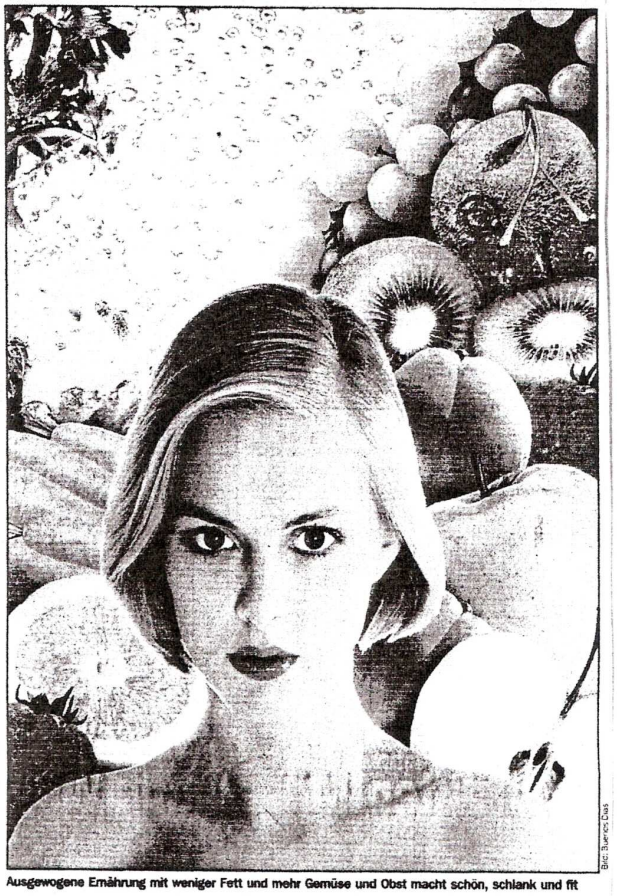
Ohne Diät: Für immer schlank

Der Frühling kommt, der Winterspeck muss weg. Das ist für viele jetzt das Thema Nummer eins. Wie man am besten zu seinem Wohlfühlgewicht kommt und dieses für immer halten kann, steht im neuen KURIER-Guide **„Das große Wellness-Buch".**

Diäten sind out. Weil sie nachweislich nichts bringen – außer den Jo-Jo-Effekt, bei dem wir nach Fastenkuren noch mehr zunehmen. Bei stark energiereduzierten Hungerkuren stellt sich der Körper darauf ein, dass er weniger braucht. Kehrt man danach wieder zum normalen Essen zurück, speichert der Organismus den vermeintlichen Überschuss – und Übergewicht ist vorprogrammiert.

Wer jetzt Winterspeck verlieren will, kann sich am besten mit gezielter Ernährung helfen und dann für immer schlank bleiben. Das sollte aber nicht ruck, zuck angegangen werden, sondern schön langsam. „Ideal ist, ein halbes Kilo pro Woche zu verlieren", sagt die Ernährungswissenschafterin Dr. Ingrid Kiefer in der KURIER-Neuerscheinung „Das große Wellness-Buch" (Ueberreuter-Verlag, 298 Schilling).

> *„Wer wirklich abnehmen will, sollte Hungerkuren meiden. Ideal ist, ein halbes Kilo in der Woche zu verlieren."*
>
> Dr. Ingrid Kiefer



Ausgewogene Ernährung mit weniger Fett und mehr Gemüse und Obst macht schön, schlank und fit

In erster Linie lässt schon das Einsparen von Fett die Kilos purzeln. Wobei es nicht allein um Speck oder fettes Fleisch geht, sondern vor allem auch um so genanntes verstecktes Fett, das wir so zwischendurch zu uns nehmen und das dann dick auf der Hüfte sitzt. Dieses Fett versteckt sich in Wurst, Käse, Aufstrichen, Kuchen, Desserts, Süßigkeiten und Knabbereien. Das Hinterlistige am Fett ist allerdings, dass es uns vorzüglich schmeckt. Deshalb müssen wir beim Abnehmen den Fettkonsum beachten. Das heißt aber nicht, dass wir der Figur zuliebe auf Geschmack verzichten sollen. Das Geheimnis liegt in der Ausgewogenheit und im richtigen Sparprogramm – all das findet sich im „Großen Wellness-Buch". Darin ist genau beschrieben, wie viel wir wovon zu uns nehmen sollen, um den Organismus optimal zu versorgen, uns wohl zu fühlen und gesund und schlank zu bleiben. Und auch, was es mit dem richtigen Gewicht auf sich hat. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann man nämlich die Idealfigur vergessen. Viel wichtiger ist, dass wir unser Wohlfühlgewicht erreichen und halten. Hungerfiguren nach Art der Models sind nur wenigen gegeben. Wer die Veranlagung nicht hat, quält sich unnötig, kann krank und unglücklich werden. Denn ohne Genuss gibt's kein Wohlbefinden.

Doch ein wenig Sparen beim Fett tut gut. Faustregel: Fettkalorien sollten nur ein Drittel der gesamten täglichen Energiezufuhr ausmachen. Bei durchschnittlich 2000 Kalorien pro Tag etwa 70 Gramm, um nicht zu, aber auch nicht abzunehmen. Zum Abspecken muss man sich weiter einschränken. Denn ein Gramm Fett liefert 9,2 Kalorien. Doppelt soviel wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Wissenschafter aber weisen darauf hin, dass viele von uns tagtäglich 130 bis 150 Gramm Fett verdrücken. Und das ist fast doppelt soviel wie empfohlen.

Es geht also um das Reduzieren, denn eine gewisse Menge Fett braucht unser Körper, weil es wichtige Fettsäuren enthält und bei der Vitaminversorgung hilft. Mit dem Fettsparen können wir bereits beim täglichen Einkauf beginnen, indem wir auf fettreiche Lebensmittel verzichten und beim Kochen mit Fett geizen. Mehr darüber im „Großen Wellness-Buch".

Anhang: Abstract

Das Thema „Körpergewicht“ wird seit Jahrzehnten immer wieder in der Tageszeitung Kurier aufgegriffen und behandelt. Die vorliegende Arbeit beleuchtet diese Tatsache, in Bezug auf die verschiedenen Einflussgrößen der Aussagenentstehung in den Massenmedien und auf Basis soziokultureller Aspekte zum Thema „Körpergewicht“ selbst. Die forschungsleitende Frage lautet: Welche Aspekte des Themas „Körpergewicht“ wurden in der Tageszeitung Kurier von 1970 bis zum Jahr 2000 unter Berücksichtigung der Aussagenentstehung und des soziokulturellen Wandels in Österreich aufgegriffen?
Im ersten Kapitel wird auf Basis der Systemtheorie die zentrale Stellung der Massenmedien im Gesamtgesellschaftssystem behandelt, und die verschiedenen Leistungen aufgezeigt, die sie den anderen Teilsystemen Politik, Kultur und Wirtschaft gegenüber erbringen. Die Wechselbeziehung zwischen den Teilsystemen der Gesellschaft und dem Massenmediensystem ist ein erster Hinweis auf die Faktoren der Aussagenentstehung. Im zweiten Kapitel werden verschiedene kommunikationswissenschaftliche Ansätze zur Aussagenentstehung (Gatekeeper-Ansatz, News-Bias-Forschung, Nachrichtenwert-Theorie, Zwiebelmodell von Weischenberg) aufgegriffen, und es wird gezeigt, dass in den Massenmedien die Wirklichkeit nicht „nacherzählt“ wird, sondern vielmehr unter Einfluss ökonomischer, politischer, organisatorischer und technischer Strukturen Ereignisse interpretiert, konstruiert und zur Unterstützung bestimmter Ziele in der massenmedialen Berichterstattung dargestellt werden. Die Aussagenentstehung ist demnach auf unterschiedlichste Faktoren und Einflüsse zurückzuführen. Das dritte Kapitel widmet sich dem Themenkomplex „Körpergewicht“. Auf Basis des Werte- und Gesellschaftswandels wird der Wandel im Umgang mit dem Thema „Körpergewicht“ in der Gesellschaft, im Bereich Medizin und im Bereich des Gesundheitswesens aufgezeigt. Das vierte Kapitel setzt sich mit der Stellung der Tageszeitung Kurier in der österreichischen Printmedienlandschaft auseinander und beleuchtet die Geschichte sowie die inhaltliche Ausrichtung des Blattes näher. Im fünften Kapitel wird auf Basis einer qualitativen Inhaltsanalyse von 13 Beiträgen aus der Tageszeitung Kurier zum Thema „Körpergewicht“ aus den Jahren 1970 bis 2000 der jeweilige Blickwinkel unter dem „Körpergewicht“ dargestellt wird herausgearbeitet. In der Zusammenfassung wird deutlich gezeigt, dass das Aufgreifen des Themas „Körpergewicht“ in der Tagesezeitung Kurier von 1970 bis 2000 (bzw. auch im Allgemeinen in den Massenmedien) nicht als Abbild der Realität verstanden werden darf, sondern als Mittel zum Zweck, um die Interessen gesellschaftlicher Teilsysteme zu unterstützen bzw. um selbst Profit daraus zu schlagen.

Anhang: Lebenslauf

Persönliche Daten

Name	Barbara Halbwidl-Sklusal
Geburtsdatum	27. März 1977
Familienstand	verheiratet / 2 Söhne
Staatsbürgerschaft	Österreich

Bildung

1983 bis 1987	**Volksschule**, Wien 21
1987 bis 1995	**Bundesgymnasium**, Wien 21
seit 1995	Studium an der **Universität Wien**: **Publizistik- und Kommunikationswissenschaft** (Hauptfach), **Theaterwissenschaft** (Nebenfach)
2002 bis 2006	Ausbildung zur diplomierten Hara Shiatsu Praktikerin, **Hara Shiatsu Zentrum Tomas Nelissen**

Beruflicher Werdegang

10/1998 bis 10/1999	**Österreichisches Controller Institut** Telefonmarketing, Mitarbeit im Messe und Kongressteam (Manageware ´98/´99)
10/1999 bis 01/2000	**Theater der Jugend** Praktikumsstelle als Assistentin im PR-Bereich
07/2000 bis 05/2002	**Pro&Co PR+WEB** PR-Assistentin (Bereich Medizin, Eigen-PR, Neue Medien)
02/2003 bis 08/2005 und 01/2007 bis 07/2009	**Mutterschutz, Karenz**
seit 07/2008	Tätigkeit als selbständige **Hara Shiatsu Praktikerin**
seit 10/2008	**derStandard.at GmbH** Telesales Mitarbeiterin im Stellenmarkt auf derStandard.at/Karriere