



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Entwicklung eines Gesundheitsförderungsprojektes für männliche Lehrlinge

Verfasserin

Karin Kvarda, Bakk. phil.

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2012

Studienkennzahl (lt. Studienblatt):	A 474
Studienrichtung (lt. Studienblatt):	Ernährungswissenschaften
Betreuerin:	Ass.-Prof. Mag. Dr. Petra Rust

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	I
TABELLENVERZEICHNIS.....	VI
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	VII
1 EINLEITUNG	1
2 LITERATURÜBERBLICK	3
2.1 Die Lebenswelt männlicher Lehrlinge	3
2.1.1 Statistik und Demographie.....	3
2.1.2 Besonderheiten des Jugendalters.....	4
2.1.3 Die Bedeutung der Familie	6
2.1.3.1 Familie und Gesundheit.....	6
2.1.3.2 Essen in der Familie	7
2.1.4 Die Bedeutung der Peer Group.....	10
2.1.4.1 Peer Group und Gesundheit	11
2.1.4.2 Essen in der Peer Group	12
2.1.5 Die Bedeutung des Berufs	12
2.1.6 Die Bedeutung der Freizeit	14
2.1.7 Die Bedeutung von Medien.....	16
2.2 Die Ernährung männlicher Lehrlinge.....	17
2.2.1 Der Einfluss des Geschlechts auf die Ernährung	17
2.2.2 Ernährungserhebungen bei männlichen Lehrlingen	21
2.2.2.1 Makronährstoffe.....	22
2.2.2.2 Mikronährstoffe.....	24
2.2.2.3 Lebensmittelgruppen	26
2.2.2.4 Mahlzeitenmuster	28
2.2.2.5 Ernährungswissen und Ernährungsverhalten.....	29
2.3 Gesundheitsförderung.....	30
2.3.1 Gesundheitsförderungsprojekte	34

2.3.2	Gesundheitsförderung für Männer	39
2.3.3	Gesundheitsförderung für Jugendliche	42
2.4	Ernährungskommunikation.....	49
2.4.1	Kommunikator	52
2.4.2	Inhalt.....	53
2.4.3	Medium.....	54
2.4.3.1	Massenmedien	55
2.4.4	Rezipient	57
2.4.4.1	Männer	58
2.4.4.2	Jugendliche	60
3	MATERIAL UND METHODEN	62
3.1	Prinzipien der qualitativen Forschung.....	62
3.2	Forschungsfragen.....	64
3.3	Erhebungsmethoden	64
3.3.1	Qualitatives Interview.....	64
3.3.1.1	Auswahl und Sampling	64
3.3.1.2	Vorbereitung.....	65
3.3.1.3	Durchführung.....	66
3.3.1.4	Nachbereitung	68
3.3.1.5	Besondere Aspekte bei Interviews mit Experten	68
3.3.1.6	Besondere Aspekte bei Interviews mit Jugendlichen	69
3.3.2	Gruppendiskussion	70
3.3.2.1	Auswahl und Sampling	70
3.3.2.2	Vorbereitung.....	71
3.3.2.3	Durchführung.....	73
3.3.2.4	Nachbereitung	74
3.3.2.5	Besondere Aspekte bei Gruppendiskussionen mit Jugendlichen	75
3.3.3	Triangulation.....	75
3.4	Auswertungsmethode.....	76

4	ERGEBNISSE UND DISKUSSION.....	83
4.1	Beschreibung der Interviewpartner	83
4.2	Beschreibung der Diskussionsteilnehmer	83
4.3	Zusammenfassung der Ergebnisse zu Kategorien.....	84
4.3.1	Alltag	85
4.3.1.1	Arbeit.....	85
4.3.1.2	Schule	87
4.3.1.3	Tagesablauf.....	89
4.3.1.4	Freizeit.....	90
4.3.1.5	Hobbys	92
4.3.2	Lebenswelt	93
4.3.2.1	Autonomie	96
4.3.2.2	Geld.....	97
4.3.2.3	Musik.....	99
4.3.2.4	Events	99
4.3.2.5	Kochevent	100
4.3.2.6	Geschlecht	100
4.3.3	Soziales Umfeld.....	102
4.3.3.1	Familie.....	102
4.3.3.2	Freunde	102
4.3.3.3	Gruppen	103
4.3.3.4	Rollenbilder	103
4.3.3.5	Vorbilder	106
4.3.3.6	Köche	108
4.3.4	Gesundheit und Körper.....	111
4.3.4.1	Körperbewusstsein	111
4.3.4.2	Gesundheitsbewusstsein.....	112
4.3.4.3	Rauchen.....	113
4.3.4.4	Sport.....	115
4.3.5	Medien.....	116
4.3.5.1	Computer.....	116
4.3.5.2	Fernsehen	117
4.3.5.3	Kochsendungen.....	117

4.3.5.4	Internet	118
4.3.5.5	Radio	120
4.3.5.6	Zeitung	120
4.3.6	Kochen	120
4.3.6.1	Kochkenntnisse	124
4.3.7	Ernährungsbewusstsein.....	126
4.3.7.1	Ernährungswissen	128
4.3.7.2	Esskultur.....	129
4.3.7.3	Feedback.....	131
4.3.7.4	Einkauf	131
4.3.7.5	Umfeld	131
4.3.7.6	Sinne	133
4.3.8	Essverhalten.....	133
4.3.8.1	Frühstück.....	135
4.3.8.2	Jause.....	136
4.3.8.3	Mittagessen	136
4.3.8.4	Abendessen	137
4.3.8.5	Außer-Haus-Verzehr.....	137
4.3.8.6	Fremde Küchen	138
4.3.8.7	Fast Food	138
4.3.8.8	Fertigprodukte	139
4.3.8.9	Lieblingsspeisen	139
4.3.8.10	Obst und Gemüse	141
4.3.8.11	Fleisch	142
4.3.8.12	Süßigkeiten	143
4.3.8.13	Getränke.....	143
4.3.8.14	Alkohol.....	143
4.3.9	Diskutierte Vorschläge zur Projektgestaltung.....	146
4.3.9.1	Chancen	146
4.3.9.2	Barrieren.....	149
4.3.9.3	Motivation	149
4.3.9.4	Wissensvermittlung.....	150
4.3.9.5	Wettbewerb	151
4.4	Projektentwicklung	152

5	SCHLUSSBETRACHTUNG	154
6	ZUSAMMENFASSUNG.....	166
7	SUMMARY	167
8	LITERATUR	168
9	ANHANG.....	176
9.1	Liste der Interviewpartner.....	176
9.2	Leitfäden für die Interviews	177
9.2.1	Leitfaden für die Interviews mit Stefan Wimmer und Stefan Habberger	177
9.2.2	Leitfaden für das Interview mit Thomas Engelmayer.....	180
9.2.3	Leitfaden für das Interview mit Franz Freis	183
9.2.4	Leitfaden für das Interview mit Sissi Holzer.....	186
9.2.5	Leitfaden für das Interview mit Elisabeth Csekits	189
9.2.6	Leitfaden für das Interview mit Eduard Ziegler	192
9.2.7	Leitfaden für das Interview mit Gabriele Strobel.....	194
9.2.8	Leitfaden für das Interview mit Mag. Engelbert Mach.....	196
9.2.9	Leitfaden für die Interviews mit Josef Windisch und Franz Heilos	199
9.2.10	Leitfaden für Interview mit Roland Dyck	202
9.2.11	Leitfaden für das Interview mit Ing. Petra Gajar	205
9.2.12	Leitfaden für das Interview mit Mag. Barbara Riepl	208
9.2.13	Leitfaden für das Interview mit MMag. Manfred Zentner.....	211
9.3	Leitfaden für die Fokusgruppen.....	214
9.4	Kategorienschema	217
9.5	Lebenslauf	220

Anmerkung zur geschlechterkonformen Formulierung

Die in dieser Arbeit verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen wurden aufgrund der besseren Lesbarkeit in männlicher Form angeführt, sie gelten jedoch – sofern nicht ausdrücklich für ein bestimmtes Geschlecht spezifiziert – für beide Geschlechter.

TABELLENVERZEICHNIS

TABELLE 1: LEHRLINGSSTATISTIK (NACH WKO 2010)	3
TABELLE 2: GESCHLECHTSTYPISCHE ATTRIBUTIONEN IM ZUSAMMENHANG MIT ERNÄHRUNG (NACH SETZWEIN 2004)	21
TABELLE 3: VERGLEICH DER MAKRONÄHRSTOFFAUFNAHME MÄNNLICHER LEHRLINGE MIT DEN REFERENZWERTEN (NACH ELMADFA ET AL. 2005A).....	24
TABELLE 4: VERGLEICH DER MIKRONÄHRSTOFFAUFNAHME MÄNNLICHER LEHRLINGE MIT DEN REFERENZWERTEN (NACH ELMADFA ET AL. 2005A).....	26
TABELLE 5: VERGLEICH DER AUFNAHME BESTIMMTER LEBENSMITTELGRUPPEN BEI MÄNNLICHEN LEHRLINGEN MIT DEN EMPFOHLENE WERTEN (NACH MEIDLINGER 2004)	28
TABELLE 6: VERGLEICH HERKÖMMLICHER UND PARTIZIPATIVER PRÄVENTION (WRIGHT ET AL. 2010).....	36
TABELLE 7: HANDLUNGSEBENEN DER OTTAWA-CHARTA UND DIE SPEZIFIZIERUNG FÜR MÄNNER (NACH ALTGELD 2004)	42
TABELLE 8: VARIABLEN BEI DEN ZENTRALEN ANSATZPUNKTEN FÜR ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION (NACH BECKER 1990)	52
TABELLE 9: VOR- UND NACHTEILE DER ANGEWANDTEN METHODEN (EIGENE DARSTELLUNG)	76
TABELLE 10: BESCHREIBUNG DER DISKUSSIONSTEILNEHMER (NACH MANDL 2011).....	84

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABBILDUNG 1: EINFLUSSFAKTOREN AUF GESUNDHEITSRELEVANTES VERHALTEN AUF MAKRO-, MESO- UND MIKROEBENE (NACH MÜLLER UND TRAUTWEIN 2005)	32
ABBILDUNG 2: ZIRKULÄRE ZIELPLANUNG (NACH GROSSMANN UND SCALA 1994)	35
ABBILDUNG 3: STUFENMODELL DER PARTIZIPATION (NACH WRIGHT ET AL. 2010)	37
ABBILDUNG 4: ZENTRALE ANSATZPUNKTE UND ZIELE VON ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION (NACH BECKER 1990)	51
ABBILDUNG 5: BEDEUTUNG VON GESUNDHEITSTHEMEN FÜR MÄNNER (NACH WINTER 2011)	58
ABBILDUNG 6: AUSWERTUNGSSYSTEM (SCREENSHOT)	82

1 EINLEITUNG

Männliche Lehrlinge sind in Österreich eine der am stärksten von Übergewicht und Adipositas betroffenen Gruppe. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 gelten 17% der männlichen Lehrlinge als übergewichtig und weitere 14 % als adipös (EL-MADFA et al. 2009).

Ebenso weist diese Zielgruppe im Vergleich mit Ernährungsempfehlungen schlechte Ernährungsgewohnheiten auf (HAAS 2006).

Aus diesem Grund sind männliche Lehrlinge als besonders herausfordernde Zielgruppe in Bezug auf Ernährungskommunikation anzusehen, auf deren Bedürfnisse zielgruppenspezifisch eingegangen werden muss.

Daher ist es essentiell, Gesundheitsförderungsprojekte, die sich auf diese Zielgruppe konzentrieren, zu entwickeln. Beim vorliegenden Projekt handelt es sich um einen partizipativen Ansatz mit dem Ziel, männlichen Lehrlingen Kochskills und grundlegende Zusammenhänge der Ernährung zu vermitteln.

Die vorliegende Arbeit behandelt die erste Projektphase, in der die Zielgruppe aktiv durch Interviews und Diskussionsgruppen in die Projektentwicklung eingebunden wurde. Ziel war es, festzustellen, was die Jugendlichen interessiert und was ein Ernährungsprojekt für sie attraktiv macht.

In der zweiten Phase des Projektes werden die Maßnahmen umgesetzt und evaluiert, wodurch das Projekt später auch an anderen Standorten umgesetzt werden kann.

Weil das Ernährungsverhalten von vielen soziologischen und psychologischen Einflussfaktoren abhängt, muss es im Kontext mit persönlichen Ressourcen und Werthaltungen sowie äußeren Rahmenbedingungen gesehen werden. Die mit dem Ernährungsverhalten verbundenen Handlungsroutinen sind unmöglich losgelöst vom Lebenshintergrund der betreffenden Person zu sehen (LEONHÄUSER et al. 2009).

Daher ist es notwendig, sich vor der Planung der Interventionsmaßnahmen ein Bild des Alltags und der Lebenswelt männlicher Lehrlinge zu machen. Zu diesem Zweck wurden Interviews mit Personen aus der Zielgruppe sowie mit Personen, die Einblick in die Lebenswelt der Zielgruppe haben, geführt. Außerdem wurden Gruppendiskussionen

mit männlichen Lehrlingen abgehalten, um einen genaueren Eindruck der Gruppendynamik der Zielgruppe zu erhalten.

Mit diesen qualitativen, sozialwissenschaftlichen Methoden wurde ermittelt, welchen Zugang die Lehrlinge zu den Themen Essen, Kochen und Ernährung haben, über welches Wissen sie verfügen und was ihnen bei der Ernährung und in ihrem Leben allgemein wichtig ist. All diese Informationen sind von großer Bedeutung, um ein Projekt zu gestalten, welches die Zielgruppe anspricht.

Nur durch eine intensive Auseinandersetzung mit der Zielgruppe bereits vor der Projektplanung ist es möglich, ihre Erfahrungen, Ansichten und Einstellungen zu erfahren, um diese Informationen für die Gestaltung der Maßnahmen zu nutzen.

Im ersten Teil der Arbeit wird auf die Besonderheiten des Jugendalters und die Lebenswelt Jugendlicher, zu denen die Lehrlinge gehören, eingegangen. Erkenntnisse über die Ernährung männlicher Lehrlinge werden erläutert, da in diesem Punkt die Problemstellung der vorliegenden Arbeit begründet ist. Außerdem wird auf Gesundheitsförderung, insbesondere bei Männern und Jugendlichen, sowie auf Ernährungskommunikation für diese Zielgruppen eingegangen.

Anschließend werden die angewandten Methoden dargestellt. Einerseits werden die beiden Erhebungsmethoden – das Qualitative Interview und die Gruppendiskussion – erklärt, andererseits wird hier die Auswertungsmethode der Qualitativen Inhaltsanalyse erläutert.

Im Ergebnisteil werden die Erkenntnisse in Bezug auf bestimmte Kategorien wie beispielsweise Kochkenntnisse oder Ernährungsbewusstsein der männlichen Lehrlinge diskutiert.

Schließlich wurden aus den Ergebnissen Schlussfolgerungen für die Entwicklung eines Gesundheitsförderungsprojektes für die Zielgruppe gezogen. Diese Schlussfolgerungen sollen veranschaulichen, welche Rahmenbedingungen gegeben sein müssen, um ein Projekt für männliche Lehrlinge ansprechend zu gestalten.

2 LITERATURÜBERBLICK

2.1 Die Lebenswelt männlicher Lehrlinge

2.1.1 Statistik und Demographie

2010 gab es in Österreich 129 899 Lehrlinge, wovon zwei Drittel (65,8 %) männlich sind. In Niederösterreich sind 19 814 Lehrlinge beschäftigt, was 15,3 % der Lehrlinge in ganz Österreich ausmacht. So ist Niederösterreich nach Oberösterreich das Bundesland mit der zweitgrößten Lehrlingszahl. In Niederösterreich ist der Anteil männlicher Lehrlinge mit 71,32 % noch höher als in gesamt Österreich (WKO 2010).

Aus diesem Grund ist es durchaus sinnvoll, ein Gesundheitsförderungsprojekt für männliche Lehrlinge in Niederösterreich zu testen, wo Burschen einen besonders großen Anteil an Lehrlingen ausmachen.

	absolut	Prozent
Lehrlinge Österreich	129 899	100,00%
Lehrlinge männlich	85 517	65,83%
Lehrlinge NÖ	19 814	15,30%
Lehrlinge NÖ männlich	14 114	10,87%

Tabelle 1: Lehrlingsstatistik (nach WKO 2010)

Die beliebtesten Berufe unter männlichen Lehrlingen sind Elektrotechnik, Kfz-Technik sowie Installations- und Gebäudetechnik, wobei auch Tischlerei und Metalltechnik unter den zehn meistgewählten Lehrberufen der Burschen zu finden sind (WKO 2010).

Hier kann erkannt werden, dass die beliebtesten Lehrberufe der Burschen typisch männliche Tätigkeiten beinhalten, dass Geschlechterrollen also sehr deutlich wahrgenommen und ausgelebt werden.

Insgesamt sind 45 802 männliche Lehrlinge in der Sparte Gewerbe und Handwerk beschäftigt, was mit 53,56 % den weitaus größten Teil der männlichen Lehrlinge ausmacht. Die zweitgrößte Sparte ist mit 14 056 männlichen Lehrlingen, d. h. 16,44 %, die Industrie. Zwischen diesen zwei Sparten kann ein großer Unterschied in der Unternehmensgröße festgestellt werden, da in Gewerbe und Handwerk durchschnittlich 2,8

Lehrlinge in einem Betrieb arbeiten, während in der Industrie 11,3 Lehrlinge pro Betrieb beschäftigt sind (WKO 2010).

Die Größe des Betriebes und die Anzahl der Lehrlinge im Betrieb können sich stark auf das Berufsverständnis und den Alltag des Lehrlings auswirken. Inwiefern dies für die Ernährung eine Rolle spielt, bleibt noch zu klären.

Die Lehrlingsentschädigung männlicher Lehrlinge beträgt zwischen 300 und 750€, wobei die Summe im Laufe der Lehrjahre ansteigt und berufsspezifisch variiert (HAAS 2006).

Das zur Verfügung stehende Geld beeinflusst die Lebenswelt der Lehrlinge und könnte auch Einfluss auf das Ernährungsverhalten ausüben, wobei hier die genauen Zusammenhänge nicht bekannt sind.

2.1.2 Besonderheiten des Jugendalters

Der Begriff Jugend wird sehr stark von der jeweiligen Gesellschaft geprägt.

„Das gesellschaftliche Sozialsystem begrenzt historisch jeweils auch die Lebenshorizonte Heranwachsender, bestimmt ihre soziale Lage, das Spannungsfeld verschiedener Sozialisationsinstanzen (Familie, Schule, Arbeitswelt, peer-groups) und variiert die zeitliche Dauer, den Verlauf, die Struktur, die Autonomie und selbst die biologischen Determinanten (Geschlechtsreife, Körperwachstum) jener Lebensphase, die wir Jugend oder Adoleszenz nennen. Historischem Wandel und regionalen Unterschieden unterliegen auch die Zäsuren des Jugendalters, ihr Anfang und Ende, die Existenz oder das Fehlen von Trennungs- und Anschlussriten, die zivil- und strafrechtlichen Mündigkeitsbestimmungen“ (DUDEK 2010: 360).

Die einzige Definition, unter der die Jugend zusammengefasst werden kann, ist die „Phase des Übergangs vom Kind zum Erwachsenen“ (DUDEK 2010: 361).

Da im Laufe der Zeit die gesellschaftlichen Strukturen komplizierter und damit auch die Möglichkeiten der Jugendlichen vielfältiger werden, kommt es zu einer Differenzierung der Jugendgruppen untereinander. Deshalb muss bei der Verwendung des Jugendbegriffes unbedingt zwischen Subgruppen wie beispielsweise männlichen und weiblichen Jugendlichen, verschiedenen Schichten, Wohnorten und Ausbildungen unterschieden werden (DUDEK 2010).

Die Gruppe der männlichen Lehrlinge in Niederösterreich, die in diesem Projekt als Zielgruppe definiert wurde, ist demnach schon eine wichtige Subgruppe, bei der Geschlecht, Alter und Ausbildung als Parameter herangezogen wurden.

Viele bedeutende Entwicklungsaufgaben werden in der Jugendphase bewältigt (STEINBACH und STEINBACH 2010):

- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- die Entwicklung einer Geschlechtsrolle
- der Beziehungsaufbau zu Gleichaltrigen
- die Ablösung von den Eltern
- die Definition persönlicher Werte und Einstellungen
- die Übernahme von Verantwortung

Somit ist die Jugendphase sowohl von körperlichen als auch psychischen Veränderungen gekennzeichnet.

Emotional kommen auf Jugendliche viele neue Herausforderungen zu. Einerseits stehen ihnen viele Möglichkeiten offen, sie erlangen Unabhängigkeit, die Handlungsspielräume werden vergrößert und die Eigenverantwortung nimmt zu. Andererseits ist der Erwerb dieser Kompetenzen auch immer mit dem Risiko des Scheiterns verbunden, was häufig Leistungsdruck und Zukunftsängste auslöst (OHLBRECHT 2010).

Auch der Körper verändert sich während der Jugend sehr drastisch und spielt daher eine besondere Rolle in dieser Lebensphase. Er wird aufgrund spezifischer Veränderungen stärker weiblich oder männlich wahrgenommen. Aus diesem Grund werden auch Verhaltensweisen so ausgelebt, dass das Verhalten mit dem Körper übereinstimmt. So eignen sich Burschen und Mädchen während der Jugend stark geschlechtsspezifische Verhaltensweisen an, die unter anderem im Ernährungsverhalten Ausdruck finden (HÄHNE und DÜMMLER 2008).

Im Laufe dieser intensiven Lebensphase spielen auch viele äußere Faktoren eine Rolle für die individuelle Entwicklung.

Neben den Eltern und Gleichaltrigen haben auch die Schule und Massenmedien sowie neue Technologien erheblichen Einfluss auf die Jugendlichen. Durch diese vielfältigen Einflussfaktoren kann man heutzutage von einer „Patchworkjugend“ (ECARIUS 2010: 584) sprechen, bei der Jugendliche nicht nur durch das Sozialmilieu, das Geschlecht

und die Herkunft, sondern auch durch spezifische Interessen geprägt werden (ECARIUS 2010).

2.1.3 Die Bedeutung der Familie

Die Familie spielt eine wichtige Rolle, weil hier Traditionen vermittelt werden, die als Grundlage für die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und der Rolle in der Gesellschaft dienen. Diese Rolle der Familie wird von den Jugendlichen zumeist nicht bewusst wahrgenommen, sondern als eine gewisse innere Gesetzmäßigkeit erkannt (ECARIUS 2010).

Obwohl der Einfluss von Gleichaltrigen im Jugendalter enorm zunimmt, werden die Eltern in bestimmten Lebensbereichen als wichtige Bezugspersonen gesehen. So orientieren sich die Jugendlichen an Gleichaltrigen, was die Freizeitgestaltung betrifft, während die Eltern als Berater bei Zukunftsplänen fungieren (ECARIUS 2010).

Interessant ist die Erkenntnis, dass Eltern zwar in allen Schichten einen starken Einfluss auf Jugendliche haben, dass Jugendliche aus höheren sozialen Schichten aber angeben, sich besser mit ihren Eltern zu verstehen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Eltern aus gehobenen Schichten ihren Kindern mehr Handlungsalternativen ermöglichen und dass diese einen Erziehungsstil bevorzugen, bei dem es Regeln gibt, in dem aber durchaus auch Verhandlungsbereitschaft angeboten wird (ECARIUS 2010).

2.1.3.1 Familie und Gesundheit

Die Familie ist die erste und wichtigste Sozialisationsinstanz im Gesundheitsbereich. Natürlich spielen auch Gleichaltrige eine sehr wichtige Rolle im Leben von Jugendlichen, die Familie hat aber in gesundheitlichen Belangen einen größeren Einfluss (OHLBRECHT 2010).

Die Familie übt auf verschiedene Weisen einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit der Jugendlichen aus. Erstens wirken die Eltern als Vorbilder, was das Gesundheitsverhalten betrifft. Die Kinder sehen das alltägliche Verhalten der Eltern und ahmen es nach. Dieses Verhalten wird meist ein Leben lang beibehalten und beeinflusst einen Menschen daher auch in der Jugend, obwohl er sich vielleicht gar nicht mehr an den Eltern orientiert. Die Vorbildwirkung betrifft einerseits die Prävention von Krankheiten,

andererseits auch die Bewältigung von bereits eingetretenen Erkrankungen, den Umgang mit Ärzten und alltägliche gesundheitsförderliche Praktiken wie Ernährung und Bewegung (OHLBRECHT 2010).

Zweitens wird die Gesundheit der Jugendlichen durch die Familie beeinflusst, weil diese ihnen ein gewisses Gefühl der Sicherheit geben kann und gewisse Kompetenzen vermittelt, um mit schwierigen Situationen, mit denen Jugendliche konfrontiert sind, umzugehen. Die Konfrontation mit einem starken Leistungsdruck und anderen Krisen erhöhen das Krankheitsrisiko. Die Familie kann hier gesundheitsförderlich wirken, indem sie dem Jugendlichen das Gefühl von Akzeptanz, Vertrauen und Wohlwollen vermittelt (OHLBRECHT 2010).

ERHART und RAVENS-SIEBERER (2008) definieren drei Wirkungen der Familie auf die Gesundheit:

- **Abschirmwirkung:** Durch emotionale Unterstützung wird die soziale Kompetenz eines Jugendlichen gefördert und somit werden Krankheiten von vornherein verhindert. Die Familie kann als Schutzfaktor bezeichnet werden, da die Integration in soziale Netzwerke sowie familiäre Kommunikation und Wertschätzung vor Krankheiten schützen können. Leider können sich hier auch Defizite auswirken. Wenn die nötigen Ressourcen fehlen, kann dies negative Folgen für die Gesundheit haben. So stellt beispielsweise eine schlechte sozioökonomische Situation einen Risikofaktor für die Gesundheit dar (OHLBRECHT 2010).
- **Pufferwirkung:** Bei Belastungen kommt es durch die soziale Unterstützung zu einer produktiveren Problembewältigung, wodurch das Ausbrechen einer Krankheit verhindert werden kann.
- **Toleranzwirkung:** Sind Krankheiten oder andere Gesundheitsstörungen bereits aufgetreten, so wird der Jugendliche durch eine erhöhte Problembewältigungskompetenz gestärkt.

2.1.3.2 Essen in der Familie

Während der Jugendzeit nimmt der elterliche Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten ab, die Jugendlichen bestimmen zunehmend selbst, wie sie sich ernähren. Dabei fällt auf, dass die Ernährungsweisen mit steigendem Alter schlechter werden, vor allem bei männlichen Jugendlichen, die immer seltener Obst und Gemüse essen (HÄHNE und DÜMMLER 2008).

Durch das Unabhängigkeitsstreben der Jugendlichen ist es oft nicht förderlich, wenn die Eltern ihnen einen bestimmten Ernährungsstil nahelegen, denn häufig rebellieren sie dagegen, indem sie erst recht genau den gegensätzlichen Ernährungsstil ausprobieren (HÄRLEN et al. 2004). Während diese Phase bei einigen Jugendlichen nur vorübergehend ist, können sich bei manchen Jugendlichen gesundheitsschädliche Ernährungsweisen etablieren und langfristig zu Gesundheitsschäden führen (VÖGELE und ELLROTT 2006).

Die Anforderungen an Familien sind in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. Während die Familie früher vorrangig der Existenzsicherung diente, wird heutzutage erwartet, dass die Familie Nähe, Vertrauen, Geborgenheit und Anerkennung bietet. Gleichzeitig fehlt in vielen Familien durch veränderte Außenanforderungen wie Flexibilität und Mobilität die gemeinsam verbrachte Zeit, sodass Rituale und Traditionen darunter leiden. Darunter fällt auch das gemeinsame Essen, das nur noch selten praktiziert wird und einer individualisierten Esskultur weicht (OHLBRECHT 2010).

Andere Studien zeigen, dass diese Auflösung der Mahlzeitenmuster in Familienhaushalten in geringerem Ausmaß als angenommen geschieht. Im Gegenteil, die gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten werden von allen Beteiligten sehr geschätzt, da sie als gemeinschaftlich verbrachte, gemütliche Zeit mit positiven Emotionen assoziiert werden (LEONHÄUSER et al. 2009).

Natürlich sind die Mahlzeiten an gewissen Rahmenbedingungen und Verpflichtungen der Familienmitglieder ausgerichtet. So sind gemeinsame Mahlzeiten mit familieninternen Aushandlungs- und Entscheidungsprozessen verbunden (LEONHÄUSER et al. 2009), die wiederum wichtige Entwicklungskompetenzen der Jugendlichen fördern.

Meist sind es immer noch die Mütter, die in allen sozialen Schichten für die Mahlzeiten verantwortlich sind, diese koordinieren und organisieren. Das Grundmotiv dafür ist das starke Verantwortungsgefühl und das Fürsorgeempfinden, ihre Familie gut ernähren zu wollen (LEONHÄUSER et al. 2009). Die Beteiligung der Männer an der Mahlzeitenzubereitung ist in den letzten Jahren jedoch gestiegen (KÜSTER 2009), die Väter sind allerdings vor allem für den Sport zuständig, sie sind es, die die Kinder dafür begeistern (PRÖMPER 2010).

Jugendliche werden in Familienhaushalten durchaus in die Mahlzeitenzubereitung involviert, da den Müttern viel daran liegt, ihren Kindern die Basiskompetenzen für die Lebensmittelzubereitung zu vermitteln. Leider sinkt bei männlichen Jugendlichen mit dem Eintreten der Pubertät das Interesse an derartigen Tätigkeiten, was vermutlich an der fehlenden Vorbildwirkung der Väter liegt (LEONHÄUSER et al. 2009).

Bei der Beteiligung der Jugendlichen an der Mahlzeitenzubereitung haben das Geschlecht, das Bildungsniveau, der sozioökonomische Status, die Häufigkeit der gemeinsamen Familienmahlzeiten und das Körpergewicht einen entscheidenden Einfluss auf die Intensität der Beteiligung (LARSON et al. 2006):

- Mädchen helfen häufiger als Burschen
- Mittelschüler helfen häufiger als Oberstufenschüler
- Jugendliche aus niedrigen Schichten helfen häufiger als Jugendliche aus höheren Schichten
- Jugendliche aus Familien, die oft gemeinsam essen, helfen häufiger
- übergewichtige Jugendliche helfen häufiger als normalgewichtige Jugendliche

Dabei kann festgestellt werden, dass Jugendliche, die häufiger bei der Lebensmittelzubereitung helfen, eine gesündere Ernährungsweise aufweisen: Sie nehmen mehr Ballaststoffe, weniger Fett, mehr Vitamin A, Vitamin C, Folsäure, Eisen, Calcium und Zink auf als Jugendliche, die nicht in die Nahrungszubereitung einbezogen werden (LARSON et al. 2006).

Daraus folgt, dass es gesundheitsförderlich ist, den Jugendlichen grundlegende Kenntnisse zum Umgang mit Lebensmitteln, wie z. B. das Lesen von Lebensmittelkennzeichnungen, Kenntnisse über Nährwerte von Lebensmitteln und die Zubereitung einfacher Speisen, zu vermitteln (LARSON et al. 2006).

Fehlen die notwendigen Kochkenntnisse, so wird häufig auf Fertigprodukte zurückgegriffen. Dabei sind Männer Fertigprodukten gegenüber positiver eingestellt als Frauen. Sie geben eher an, dass ihnen Fertigprodukte schmecken und dass sie ihren gesundheitlichen Wert für angemessen halten. Außerdem verfügen Männer generell über geringere Kochkenntnisse (VAN DER HORST et al. 2010).

Gesundheits- und Ernährungsverhalten wird zuerst in der Familie gelernt und später stark von Gleichaltrigen beeinflusst, wobei man davon ausgeht, dass Gleichaltrige be-

stimmte Verhaltensweisen eher verstärken als komplett neue Handlungsmuster zu etablieren (OHLBRECHT 2010).

2.1.4 Die Bedeutung der Peer Group

Im Jugendalter spielt die Peer Group, d. h. die Gruppe der Gleichaltrigen (STEINEBACH und STEINEBACH 2010), eine besonders wichtige Rolle. Sie stellt neben der Familie, der Schule und der Berufswelt eine wichtige Sozialisationsinstanz dar. Fast alle Jugendlichen geben in Befragungen an, sich oft mit Freunden zu treffen, bei männlichen Jugendlichen ist dieser Anteil sogar noch höher als bei weiblichen Jugendlichen (THOLE 2010).

Vor allem bei Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien haben Gleichaltrige eine große Bedeutung. Obwohl der Freundeskreis tendenziell kleiner ist als bei Jugendlichen aus höheren Schichten, treffen sie sich häufiger mit Freunden, wobei nur selten ein organisatorischer Rahmen vorhanden ist. Dies könnte der Grund für häufigeres Risikoverhalten in diesen Milieus sein (SETTERTOBULTE 2008).

„Peer Groups haben unterschiedliche Funktionen und Bedeutungen: sie vermitteln Zugehörigkeit und Akzeptanz (...), unterstützen die Entwicklung und Erprobung von personalen und sozialen Identitäten, fördern den Erwerb sozialer Kompetenzen und unterstützen den Ablöseprozess vom Elternhaus“ (OHLBRECHT 2010: 149).

Von großer Bedeutung ist bei Peer Groups die Gleichrangigkeit untereinander, die wichtige Rahmenbedingungen für Aushandlungsprozesse und somit für soziales Lernen schafft. Hier können Verhaltensweise ausprobiert und getestet werden, Freundschaften steigern das Wohlbefinden, sie bieten eine Orientierungsmöglichkeit und können sich somit positiv auf die Gesundheit auswirken (OHLBRECHT 2010).

Gleichaltrige bieten auch die Gelegenheit, sich außerhalb der Familie zu bewegen, und somit an Orten zu sein, wo man etwas erleben kann (OHLBRECHT 2010).

Diese Gelegenheitsstrukturen, die Jugendlichen bestimmte Verhaltensweisen ermöglichen, stellen einen wichtigen Einflussfaktor auf das Gesundheitsverhalten dar. Neben persönlichen Eigenschaften und gesellschaftlichen sowie milieuspezifischen Faktoren bilden Gelegenheitsstrukturen einen vierten Faktor, der Jugendliche zu Risikoverhalten bewegt (RAITHEL 2010).

So könnten Jugendliche beispielsweise nicht so viel Fast Food essen, wenn es nicht so viele Fast Food-Filialen gäbe. Um Gelegenheitsstrukturen zu verändern, ist in der Gesundheitsförderung daher nicht nur Verhaltens- sondern vor allem Verhältnisprävention nötig.

2.1.4.1 Peer Group und Gesundheit

Gleichaltrige können auf das Gesundheitsverhalten Jugendlicher sowohl positiv als auch negativ wirken. Positive Effekte kommen ähnlich wie bei der Familie durch Unterstützung und Problembewältigung zustande, während sich Mobbing und Anstiftung zu riskantem Verhalten negativ auswirken. Wie sich der Einfluss Gleichaltriger gestaltet, hängt vor allem von den personalen und sozialen Ressourcen (z. B. Selbstbewusstsein, soziales Umfeld, ökonomische Situation,...) der Jugendlichen ab (OHLBRECHT 2010).

Um der Bedeutung der Gleichaltrigen im Jugendalter gerecht zu werden, gibt es Gesundheitsförderungsprogramme, die auf der gegenseitigen Unterstützung der Peers untereinander basieren, um sie zu stärken. Dabei wird eine positive Peerkultur aufgebaut, bei der Jugendliche von den Erfahrungen Gleichaltriger lernen können. So werden die Jugendlichen einerseits unterstützt, da ihr Selbstwertgefühl steigt und sie ihre Stärken und ihr Wissen sinnvoll weitergeben können, andererseits nehmen Jugendliche von Gleichaltrigen Ratschläge sehr gut an, weil sie sich verstanden fühlen. Diese Maßnahmen sind sehr erfolgreich, weil sie Jugendliche mit einer sinnvollen Herausforderung konfrontieren, bei der sie ihre Stärken erkennen und einsetzen konnten (STEINEBACH und STEINEBACH 2010).

Um die Gleichaltrigen als Ressource für die Gesundheitsförderung zu nutzen, ist es wichtig, Jugendlichen bereits in der frühen Jugendphase Informationen zu vermitteln, damit diese das Wissen an Gleichaltrige weitergeben können. Dadurch werden erwachsene Instanzen wie Eltern und Lehrer ausgeschaltet, von denen man sich in der Jugend distanzieren will. Diese Intervention hatte beispielsweise in der AIDS-Prävention großen Erfolg (LOHAUS und LISSMANN 2006).

2.1.4.2 Essen in der Peer Group

Die Peer Group ist für das Ernährungsverhalten insbesondere deshalb wichtig, weil gemeinsames Essen eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise bewirken kann (LARSON et al. 2009).

Dem Großteil der Jugendlichen ist ein gemeinsames Essen wichtig. So geben 89 % der männlichen Jugendlichen an, dass sie es genießen, mit anderen gemeinsam zu essen. Allerdings geben 35 % der männlichen und sogar 42 % der weiblichen Jugendlichen an, dass ihnen oft die Zeit dazu fehlt (LARSON et al. 2009).

Ein gemeinsames Essen hat auch gesundheitlich positive Auswirkungen. Es ist mit einer höheren Aufnahme von Obst und Gemüse verbunden, speziell bei männlichen Jugendlichen ist gemeinsames Essen mit einer höheren Zufuhr an Ballaststoffen und Calcium verbunden, während ein schnelles Essen zwischendurch mit einer höheren Zufuhr an Limonaden, Fast Food, Fett und vor allem gesättigten Fettsäuren assoziiert ist (LARSON et al. 2009).

Es ist für die Gesundheitsförderung daher wichtig, die Jugendlichen zu einem gemeinsamen Essen zu motivieren und ihnen die Freude daran zu vermitteln. Gleichzeitig sollte das limitierte Zeitbudget, das für Essen zur Verfügung steht, bei Ratschlägen berücksichtigt werden.

2.1.5 Die Bedeutung des Berufs

Der Beruf hat vor allem für Männer wichtige Bedeutungen (LEHNER 2004):

- Er stellt eine bedeutende Möglichkeit zur Inszenierung der Männlichkeit dar; er bietet die Möglichkeit, soziales Prestige zu erarbeiten.
- Er dient der Existenzsicherung.
- Er strukturiert den Tagesablauf.
- Er vermittelt soziale Kontakte.

Aus diesen Gründen ist der Beruf ein zentrales Thema im Leben von Männern, der auch andere Lebensbereiche maßgeblich beeinflusst.

Jugend kann auch als Phase definiert werden, in der eine Person durch den Erwerb von Kompetenzen auf den Arbeitsmarkt und ferner auch auf das gesellschaftliche Leben vorbereitet wird (HEINZ 2010).

Leider erfährt die heutige Jugend am Arbeitsmarkt oftmals sehr große Enttäuschungen, da ein Mangel an Ausbildungsplätzen, Arbeitslosigkeit und eine sinkende soziale Sicherung die Realität darstellen. Berufliche Diskontinuitäten werden daher für Jugendli-

che zu einer prägenden Erfahrung, die eine gewisse Orientierungslosigkeit mit sich bringt. Auch das Risiko, trotz absolvierter Ausbildung in der Arbeitslosigkeit zu enden, nimmt zu und beeinflusst die berufliche Sozialisation der Jugendlichen (HEINZ 2010). Der Vorteil an den derzeit herrschenden Arbeitsmarktbedingungen ist, dass das im Beruf erworbene Wissen, das sowohl aus Fachwissen als auch aus Soft Skills besteht, nicht betriebsspezifisch ist, sondern auch in anderen Betrieben und zum Teil auch in anderen Berufen angewendet werden kann. Somit erwerben die Jugendlichen nicht nur die im Arbeitsmarkt nötigen Kompetenzen, sie lernen außerdem, diese Kompetenzen auf unterschiedliche Tätigkeitsfelder anzuwenden und zu transformieren (HEINZ 2010).

Zu den in der Jugendphase erworbenen Kompetenzen zählen z. B. Planungsfähigkeit, gedankliche Flexibilität, Kooperationsbereitschaft, Risikobewusstsein, eine realistische Selbstwahrnehmung, Durchsetzungsvermögen und Stressresistenz (HEINZ 2010).

Wichtig ist der Beruf auch im Prozess der Identitätsfindung, denn bei der Berufswahl werden verschiedene Werte gegeneinander abgewogen und auf dieser Basis wird die Entscheidung für eine Tätigkeit getroffen. Kriterien für die Berufswahl können z. B. das Einkommen, die Sicherheit, die konkrete Tätigkeit, der Arbeitsinhalt, der Handlungsspielraum, die Position, die Kollegen und die Aufstiegschancen sein (HEINZ 2010).

Die Entscheidung auf der Grundlage dieser Kriterien ist nicht leicht, schließlich soll die Erwerbstätigkeit einerseits dazu dienen, den Lebensunterhalt zu verdienen, andererseits sollte man dabei auch die Möglichkeit haben, sich selbst einzubringen und zu verwirklichen. Befragt man Hauptschüler, welches der genannten Kriterien ihnen am wichtigsten sei, so heben diese die Arbeitsplatzsicherheit hervor (HEINZ 2010).

In dieser Hinsicht kann bei Jugendlichen ein starkes Risikobewusstsein und ein scharfer Realitätssinn festgestellt werden, sie sind sich ihrer Verantwortung für den Verlauf ihres Berufsweges und der Bedeutung der beruflichen Tätigkeit durchaus bewusst (HEINZ 2010). Daraus resultieren auch gewisse Ansprüche, die Jugendliche an die Lehre haben (ARCHAN 2006):

- Die Ausbildung sollte übersichtlich und logisch strukturiert sein.
- Die Ausbildung sollte nicht zu lange dauern.
- Die Ausbildung sollte möglichst breit sein, sodass man nachher nicht auf einen Betrieb festgelegt ist.
- Verschiedene Möglichkeiten zur Weiterbildung sollten gegeben sein.

- Die Alltagsnähe der Ausbildung sollte auch in der Schule durch Projekte gegeben sein.

Es ist bei Jugendlichen die Entwicklung zu beobachten, dass sich der Bildungsweg tendenziell verlängert und dass der Wunsch, unabhängig vom Elternhaus zu sein, hinter dem Bildungsstreben zurücksteht. Der Wert von Arbeitsleistung geht zugunsten einer fundierten Ausbildung zurück, auch Freizeit und Konsum treten in den Vordergrund (HEINZ 2010). *„Der Jugendliche betrachtet den Beruf als Versorgungsbasis und in der Freizeit steht die Erfüllung von Genüssen im Vordergrund.“* (ECARIUS 2010: 573f.).

2.1.6 Die Bedeutung der Freizeit

Freizeit ist eine relativ moderne Erscheinung, da früher die Trennung zwischen der verpflichtenden Erwerbsarbeit und der frei gestaltbaren Zeit nicht so offensichtlich war wie heute. Generell haben Jugendliche heutzutage um einiges mehr Freizeit, die sie selbst nach ihren Vorstellungen gestalten können, als früher (THOLE 2010).

Natürlich sind für die Gestaltung der Freizeit auch finanzielle Ressourcen ausschlaggebend. Den Jugendlichen steht immer mehr Geld zur Verfügung, um die verfügbare Zeit nach ihren Wünschen zu gestalten, obwohl immer weniger Jugendliche erwerbstätig sind. Die Erwerbstätigkeit spielt allerdings eine besondere Rolle, weil sie nicht nur der Erweiterung der finanziellen Möglichkeiten dient, sondern auch der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Sie eröffnet neue Handlungsspielräume und ermöglicht wichtige Erfahrungen im Berufsleben (THOLE 2010).

Freizeitaktivitäten haben bei Jugendlichen unterschiedlich starke Verankerungen im Bewusstsein. Je selbstverständlicher eine Aktivität ist, desto schwächer ist sie verankert. Dies können Tätigkeiten sein, für die keine spezielle Ausrüstung benötigt wird und bei der man nicht an fixe Zeiten gebunden ist, die aber trotzdem in den Alltag integriert sind, wie z. B. Kinobesuche, lesen oder Fortgehen. Stark verankerte Aktivitäten sind solche, die eine höhere Aufmerksamkeit bekommen, wie beispielsweise Musizieren, sportliche Aktivitäten oder Basteleien (THOLE 2010).

Trotzdem ist die Mitgliedschaft in Vereinen ein wichtiges Thema. Viele Jugendliche sind in einem Verein, wobei sich hier ein dienstleistungsorientiertes Verständnis durchgesetzt hat. Man ist bei einem Verein nicht wegen Konventionen oder Traditionen, sondern weil es den eigenen Interessen entspricht. Daraus folgt, dass die Mitglied-

schaft nicht als starr und unabänderlich gesehen wird, sondern als themengebundene und zeitlich begrenzte Möglichkeit, die Freizeit nach den persönlichen Wünschen und Vorstellungen zu verbringen. Sollte die Mitgliedschaft in dem Verein den Wünschen nicht mehr entsprechen, so sehen Jugendliche kein Problem darin, sich einen anderen Verein zu suchen, der ihren Vorstellungen eher entspricht (THOLE 2010).

Interessant ist auch, dass Sportvereine sich im Vergleich zu anderen Vereinen einer starken Beliebtheit erfreuen. Dies ist auch darauf zurückzuführen, dass Jugendlichen ihr Körper sehr wichtig ist und Freizeitbeschäftigungen, die zu einem schönen Körperbild beitragen, daher interessant für sie sind. Vor allem in Familien mit einem niedrigen sozialen Status gibt es häufig männliche Jugendliche, die sehr stark auf ihren Körper und ein maskulines, leistungsfähiges Erscheinungsbild achten (THOLE 2010).

Werner THOLE (2010) fasst die Freizeitbeschäftigungen von Jugendlichen folgendermaßen zusammen:

- Geselliges Beisammensein wird für die Jugendlichen immer wichtiger. Ganz oben auf der Liste der beliebtesten Freizeittätigkeiten steht Freunde treffen, ebenfalls wichtig sind Sport und Nichts-Tun.
- Verschiedene Tätigkeiten am Computer haben stark an Bedeutung gewonnen. Vor allem bei männlichen Jugendlichen stehen Fernsehen, Computerspiele und andere technikorientierte Freizeithandlungen im Vordergrund.
- Jugendliche orientieren sich stark an Vorbildern, so wurde beispielsweise die Blockflöte als am häufigsten gespieltes Instrument von der Gitarre abgelöst, da es hier mehr Idole von diversen Bands gibt.
- Partys und Feste sind wichtige Ereignisse im Leben von Jugendlichen, über die sie meistens sehr gut Bescheid wissen.
- Allgemein kann die heutige Jugend als spaßorientiert und lebensfroh beschrieben werden.
- Ebenfalls sehr beliebte Freizeitaktivitäten sind Reisen und Urlaube. Die Reiseintensität der Jugendlichen hat stark zugenommen, was auch an den steigenden finanziellen Ressourcen liegen dürfte.
- Sport spielt eine sehr wichtige Rolle im Leben von Jugendlichen. Es sind allerdings nicht mehr die Vereinssportarten, die sich großer Beliebtheit erfreuen, sondern einerseits spielerische Bewegungsaktivitäten und andererseits extreme Sportarten, bei denen es darum geht, die eigenen Grenzen auszutesten. Dabei fällt auf, dass männliche Jugendliche sportlicher sind als weibliche Jugendliche.

- Interessant ist auch die große Bedeutung beruflicher Weiterbildung in der Freizeit. Obwohl kulturelle Interessen leicht im Abnehmen begriffen sind, stellen sie doch, vor allem bei älteren Jugendlichen, häufige Freizeithandlungen dar.

Es ist zu erkennen, dass es für Jugendliche vielfältige Möglichkeiten gibt, ihre Freizeit zu gestalten, dies kann je nach Interessen oder Gemütslage variieren.

2.1.7 Die Bedeutung von Medien

Eine besonders bedeutsame Rolle in der Freizeitgestaltung kommt auch den Medien zu, die in praktisch jedem Haushalt zu finden sind. Sowohl die klassischen Medien wie Radio und Fernseher, als auch neue Medien wie Computer, Handy und diverses Zubehör besitzt mittlerweile fast jeder Jugendliche (THOLE 2010).

Medien sind für die Freizeitgestaltung Jugendlicher von zentraler Bedeutung und übernehmen wichtige Funktionen im Alltag. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass männliche Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren besonders gefährdet sind, eine Fernseh- und Internetsucht zu entwickeln (MEIXNER und JERUSALEM 2006).

Einerseits dienen Medien als Informationsquelle, andererseits auch der Unterhaltung und der Entspannung, was der Stressbewältigung im Alltag dienlich sein kann. Obwohl Medien für die Gesundheitsförderung genutzt werden können, weil Jugendliche darüber gut erreichbar sind, können sie sich auch negativ auf deren Gesundheit auswirken, weil die Mediennutzung häufig mit körperlicher Inaktivität verbunden ist (LOHAUS und LISSMANN 2006).

Um die Medien für die Gesundheitsförderung nutzen zu können, ist es notwendig, die Mediennutzungsmuster von Jugendlichen zu kennen und zu verstehen.

Der Fernsehkonsum bei 16- bis 18-Jährigen geht zwar im Vergleich zu den jüngeren Jugendlichen leicht zurück, erreicht aber immer noch eine Nutzungshäufigkeit von mindestens mehrmals pro Woche, zumeist sogar täglich. Vor allem Jugendliche aus niedrigen sozialen Schichten sehen häufig fern, bevorzugen dabei Actionfilme und scheuen auch nicht vor Gewaltdarstellungen zurück. Die Beliebtheit von Casting-, Talk- und Reality Shows, von der oft zu hören ist, konnte in empirischen Studien nicht nachgewiesen werden. Männliche Jugendliche sehen im Gegensatz zu Mädchen im Fernsehen am liebsten Comedy Sendungen oder Zeichentrickfilme (THOLE 2010).

Auch das Radio erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Musik spielt allgemein eine wichtige Rolle im Leben von Jugendlichen, sodass diese auch aktiv nach der Musik ihres Geschmacks suchen (THOLE 2010).

Neue Medien sind für Jugendliche inzwischen selbstverständlich geworden, und so ist auch ihr Umgang mit der neuen Technologie sehr pragmatisch. Für männliche Jugendliche ist vor allem die Spielkonsole ein wichtiges Spielzeug (THOLE 2010).

Der Computer ist ebenso wie das Handy für alle Jugendlichen ein zentrales Medium. Er wird für die unterschiedlichsten Zwecke verwendet, begonnen beim Schreiben von Texten, über Computerspiele, bis hin zur Nutzung von sozialen Netzwerken, die einerseits der Selbstpräsentation, andererseits auch der Kommunikation und Organisation untereinander dienen (THOLE 2010).

Auch hier ist die große Bedeutung der Freunde evident, da die Kommunikation mit ihnen und die Selbstdarstellung vor anderen Gleichaltrigen bei der Mediennutzung eine zentrale Rolle spielen.

2.2 Die Ernährung männlicher Lehrlinge

2.2.1 Der Einfluss des Geschlechts auf die Ernährung

Essen und Trinken bieten eine bedeutende Möglichkeit zur Darstellung des Geschlechts. Dies beginnt bereits bei der Demonstration von Fürsorge bei der Nahrungszubereitung, der Nahrungsverteilung am Tisch und beim Körpereinsatz während des Essens, zeigt sich weiters bei der Verzehrsmenge und beim Essstil und reicht hin bis zu Nahrungspräferenzen und –abneigungen. Obwohl Essen als etwas sehr Natürliches gesehen wird, ist es doch stark kulturell beeinflusst (SETZWEIN 2004).

Im Jugendalter werden erstmals geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsverhalten erkennbar. Vor allem bei Burschen steigt die Energieaufnahme stark an. Insbesondere in der spätpubertären Phase, die ungefähr im 16. Lebensjahr einsetzt, ist die Energieaufnahme männlicher Jugendlicher hoch. Dies ist auch auf den höheren Energiebedarf zurückzuführen, vor allem, wenn die Körperzusammensetzung beachtet wird. Männliche Jugendliche nehmen vor allem an - stoffwechselaktiverer - Magermasse zu, während bei Mädchen der Fettanteil stärker ansteigt (SHOMAKER et al. 2010).

Während bei männlichen Jugendlichen die Energieaufnahme aus Kohlenhydraten und Fetten ähnlich bleibt, steigt der Anteil der aus Proteinen aufgenommenen Energie wä-

rend der Pubertät an und übersteigt in der spätpubertären Phase sogar die Referenzwerte (SHOMAKER et al. 2010).

Auch Geschmackspräferenzen sind geschlechtsspezifisch ausgeprägt. Dies ist einerseits biologisch determiniert, weil Männer einen erhöhten Energiebedarf haben, andererseits sind persönliche Geschmackserfahrungen ausschlaggebend für die Vorlieben beim Essen. Geschmacksvorlieben werden in der Entwicklung zuerst durch das Vorbild der Eltern erlernt, Kinder ahmen Essverhalten nach und entwickeln dementsprechende Präferenzen. Später entwickelt das Kind unbewusst eigene Vorlieben und Abneigungen, die gesellschaftlich durch die jeweilige Esskultur bestimmt sind (SCHASSBERGER 2006).

Ein Grund für das unterschiedliche Ernährungsverhalten der Geschlechter liegt in der ungleichen Behandlung von Mädchen und Burschen bei der Speisenzubereitung. Mädchen werden öfter eingebunden und sammeln durch das Würzen und Abschmecken verschiedener Speisen wichtige Geschmackserfahrungen. Dadurch verlieren Mädchen die Hemmung vor der Küchenarbeit, sie haben schon Erfahrung und sind bereit, mehr Erfahrungen zu sammeln. Dadurch erlangen sie einen zunehmenden Vorsprung, was die Geschmacksbildung betrifft (SCHASSBERGER 2006).

Ebenfalls ein wichtiger Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Ernährungsverhalten ist die Herangehensweise. Für Männer ist die Menge des Essens wichtig, sie machen sich kaum Gedanken über die Qualität, der Genussaspekt steht deutlich über dem Gesundheitsaspekt (BARTSCH 2008).

Für Frauen ist die Auseinandersetzung mit der Ernährung generell wichtiger, auch das Ernährungswissen ist bei Frauen größer, für Männer hingegen haben Sport und Bewegung einen höheren Stellenwert (SETZWEIN 2006).

Bei der Auswahl des Essens steht für Frauen eher der Gesundheitswert der Nahrung im Vordergrund. 58 % der Männern sagen, dass sie nur darauf achten, was gut aussieht, weitere 24 % machen sich zwar Gedanken über den Gesundheitswert, wählen aber trotzdem das Produkt, das besser aussieht. Nur 13 % der Männer beziehen den Gesundheitswert der Produkte in die Entscheidungsfindung ein (MORSE und DRISKELL 2009).

Außerdem werden auch von außen unterschiedliche Erwartungen an das Ernährungsverhalten von Männern und Frauen gestellt. So sollten sich Frauen zurückhalten und kontrollieren, während Männer kräftig zulangen und schnell essen sowie eine gewisse Trinkfestigkeit unter Beweis stellen sollten. Bestimmte Handlungen wie beispielsweise das herzhafte Zubeißen in eine Hühnerkeule ist eine typisch männliche Handlung, während das Knabbern einer Karotte weiblich attribuiert ist (SETZWEIN 2006).

Ebenso sind Verzehrsituationen vorbelastet. Während ein Kaffeekränzchen weiblich assoziiert ist, ist der Stammtisch im Wirtshaus äußerst männlich (SETZWEIN 2006).

Bei Männern kann durchwegs eine größere Lust am Essen festgestellt werden. Schon bei Schulkindern sagen Buben öfter als Mädchen, dass sie sich nach dem Essen wohl fühlen. Dies könnte an der unterschiedlichen Erziehung liegen, bei der Buben häufiger aufgefordert werden, ihren Teller leer zu essen und noch eine Portion zu nehmen. Auch werden Buben häufiger gelobt, wenn sie brav essen, daher verbinden sie mit dem Essen vorwiegend positive Gefühle. Auch bei erwachsenen Männern gibt mehr als die Hälfte an, sich beim Essen nur vom Geschmack leiten zu lassen, nur ein Viertel achtet auch auf gesundheitliche Aspekte. Demzufolge sind Männer nicht so leicht zugänglich für die Gesundheitsförderung im Ernährungsbereich. Andererseits könnte man den positiven Zugang zum Essen, der durch die Sorglosigkeit und die Unabhängigkeit von Ernährungsdiktaten bedingt ist, als mögliche Ressource zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens nutzen (SETZWEIN 2006).

Natürlich hängt der Ernährungsstil auch stark mit dem Körperbild sowie mit Idealvorstellungen des Körpers zusammen. Dabei kommt den jungen Männern zugute, dass die Entwicklungen während der Pubertät der Idealvorstellung eines männlichen Körpers entgegenkommen, während sich der Körper bei Frauen in ihren Augen nachteilig verändert (BARTSCH 2008).

Es kann festgestellt werden, dass Männer von fast allen Lebensmittelgruppen größere Mengen zu sich nehmen als Frauen, nur bei Gemüse und vor allem bei Obst ist die Verzehrsmenge bei Männern geringer. Natürlich brauchen Männer mehr Energie als Frauen, womit die vermehrte Aufnahme gerechtfertigt wäre. Unter Berücksichtigung der Bedarfsmengen kann festgehalten werden, dass Männer weniger Getreide, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Süßigkeiten und Backwaren zu sich nehmen, während der Verzehr von Fisch, Fleisch, Wurst, Kartoffeln und Alkohol höher ist. Obwohl

Männer mehr nährstoffarme Lebensmittel zu sich nehmen, sind sie meist durch die hohe Aufnahmemenge dennoch ausreichend mit Nährstoffen versorgt (MENSINK 2004).

Allgemein kann festgehalten werden, dass Männer energiereiche Lebensmittel bevorzugen, während Frauen auf Kalorienrestriktion achten. Gut erkennbar ist dies an den Lieblingsspeisen der Geschlechter: Männer bevorzugen eine deftige Kost wie Steak, Schnitzel und Currywurst, während Frauen lieber etwas Leichtes wählen, bei ihnen stehen Kartoffel-, Nudel- und Gemüsegerichte oben auf der Liste (SETZWEIN 2006).

Vor allem Fleisch wird in unserer Gesellschaft als typisch männliche Speise gesehen, was auf vorgeschichtliche Entwicklungen zurückzuführen ist, als Männer noch auf die Jagd gingen, um die Familie zu versorgen. Heutzutage ist die Fleischbeschaffung zwar nicht mehr ausschließlich die Aufgabe der Männer, trotzdem ist zu erkennen, dass Fleisch immer noch eine männliche Domäne ist. Einerseits fällt die Zubereitung von Fleisch eher in den Bereich der Männer, andererseits ist es Männern wichtiger, Fleisch zu essen, was sie auch signifikant häufiger tun. Die enge Verbindung von Männlichkeit mit Fleisch hängt unter anderem auch mit der körperlichen Stärke und der Macht über das Fleisch zusammen (SETZWEIN 2004).

Außerdem hat Fleisch ein gewisses soziales Prestige, es wird mit Wohlstand verbunden und kommt vor allem an Sonn- und Feiertagen, wenn die ganze Familie versammelt ist, auf den Tisch. Vor allem für niedrige soziale Schichten hat Fleisch eine große Bedeutung. Weil die körperliche Arbeitskraft erhalten bleiben muss, wird oft eine deftige Kost bevorzugt, die Fleisch einbezieht (HÄHNE und DÜMMLER 2008).

Auch bei der Zubereitung des Essens gibt es deutliche Zuordnungen zu männlichen und weiblichen Aufgaben. Während Braten, Rösten und Grillen als männlich gelten, werden andere Tätigkeiten, die in der Küche ausgeführt werden, meist von Frauen übernommen. Dies hat vor allem den Grund, dass Männlichkeit mit offenem Feuer in Verbindung gebracht wird. Außerdem wird Grillen eher als Freizeitbeschäftigung mit Freunden betrachtet und weniger als Versorgungsarbeit, die jeden Tag gemacht werden muss und daher den Frauen vorbehalten ist (BARTSCH 2008).

Auch bei der Konsumation von Fast Food sind deutliche geschlechtsspezifische Differenzen zu erkennen. Männer haben einen deutlich positiveren Zugang zum Konsum von Fast Food als Frauen. Sie sehen es als günstig und ökonomisch an und konsumie-

ren es daher auch signifikant häufiger als Frauen, im Durchschnitt 1 - 3 Mal wöchentlich. Die Gründe für den Fast Food Konsum sind fast immer auf die beschränkte Zeit zurückzuführen, die für das Essen zur Verfügung steht, oft wird aber auch angegeben, dass das Essen einfach gut schmeckt. Vor allem für Männer ist der gute Geschmack ein wichtiges Motiv für den Fast Food Konsum (MORSE und DRISKELL 2009).

Die folgende Tabelle soll einen Überblick über wichtige geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsbereich geben:

männlich	weiblich
große Mengen, freizügiges Essverhalten	kleine Mengen, restriktives Essverhalten
Quantität	Qualität
Leistungsfähigkeit	Ausgeglichenheit
Fleisch	Gemüse, Obst
deftige Speisen	leichte Küche
scharfe Gewürze	Süßspeise
Alkohol als Geschenk	Pralinen als Geschenk
Grillen (Freiluft, Öffentlichkeit)	Kochen (Küche)
Nahrungszubereitung aus Spaß (Freizeit, Wochenende)	Nahrungszubereitung aus Fürsorge (tägliche Versorgung der Familie)
Kochkünstler (extravagante Speisen)	Alltagsköchin (gesunde Speisen)
Stammtisch (Öffentlichkeit)	Kaffeekränzchen (Heim)

Tabelle 2: Geschlechtstypische Attributionen im Zusammenhang mit Ernährung (nach SETZWEIN 2004)

2.2.2 Ernährungserhebungen bei männlichen Lehrlingen

Der Österreichische Ernährungsbericht zeigt, dass laut Eigenangaben 11 % der männlichen Lehrlinge als übergewichtig und weitere 4 % als adipös einzustufen sind. Laut Messungen liegen diese Daten sogar noch höher: 17 % der männlichen Lehrlinge sind übergewichtig und weitere 14 % adipös, was im Vergleich zu AHS-Schülern im gleichen Alter wesentlich höher ist (ELMADFA et al. 2009).

Interessant bei der Gegenüberstellung von Daten aus Selbstangaben und aus Messungen ist, dass männliche Lehrlinge höhere Werte bezüglich ihrer Größe, allerdings niedrigere Werte bezüglich ihres Gewichts angeben (HAAS 2006), was zu Verzerrungen bei der Berechnung des BMI und folglich bei der Einteilung in übergewichtige und

adipöse Personen führt. Die Ungenauigkeiten bei den Selbstangaben könnten mit dem Idealbild eines männlichen Körpers zusammenhängen, den die Lehrlinge anstreben.

Männliche Lehrlinge liegen in Bezug auf den Taillenumfang, Waist-to-Hip-Ratio und Körperfettanteil im Referenzbereich, der durchschnittliche BMI liegt mit $24,1 \pm 4,2 \text{ kg/m}^2$ an der oberen Grenze des normalgewichtigen Bereichs (HAAS 2006).

Was die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper betrifft, so geben die meisten männlichen Lehrlinge mit einem erhöhten BMI an, dass sie sich zu dick fühlen (36 %) oder sich nicht zu dick fühlen, aber trotzdem abnehmen wollen (32 %). 31 % der übergewichtigen, männlichen Lehrlinge machen sich keine Gedanken oder sind zufrieden mit ihrem Körpergewicht. Normalgewichtige männliche Lehrlinge machen sich kaum Gedanken über ihr Körpergewicht (22 %) oder sind zufrieden damit (39 %), 17 % wollen abnehmen, 15 % finden sich zu dünn (HAAS 2006).

Dies entspricht den Ergebnissen, die es bei Jugendlichen allgemein gibt: Die männlichen Jugendlichen sind zufriedener mit ihrem Körpergewicht als die weiblichen. Sie akzeptieren ihren Körper eher so, wie er ist, auch bei einem schlechteren Ernährungszustand. Trotzdem ist bei männlichen Jugendlichen festzustellen, dass übergewichtige und adipöse Burschen weniger zufrieden mit ihrem Körper sind (BRANCO et al. 2006).

Interessant in Bezug auf den Umgang mit dem eigenen Körper ist die hohe Raucherrate bei Lehrlingen. Während 63 % der männlichen Lehrlinge rauchen, sind es bei den AHS-Schülern nur 26 % (ELMADFA et al. 2005a).

Eine 2001 durchgeführte Studie ermittelte die Energie- und Nährstoffaufnahme bei 15- bis 18jährigen Lehrlingen durch ein 3-Tages-Wiegeprotokoll. Die Energieaufnahme war innerhalb der Empfehlungen, wobei die Energieaufnahme der männlichen Lehrlinge signifikant höher war als jene der weiblichen Lehrlinge (ELMADFA et al. 2005b).

2.2.2.1 Makronährstoffe

Es zeigt sich, dass männliche Lehrlinge die empfehlenswerte Aufnahme an Cholesterin überschreiten und außerdem zu viele gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, während die Empfehlungen bezüglich mehrfach ungesättigter Fettsäuren nicht erreicht werden (JANDRASITS 2005). Obwohl das Gesamtcholesterin bei männlichen Lehrlingen im Normalbereich liegt, ist die LDL-Konzentration im Blut zu hoch, während die HDL-

Konzentration zu niedrig ist, was spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt (HAAS 2006).

Die Fettqualität bei männlichen Lehrlingen ist demnach verbesserungswürdig, was durch die Reduktion des hohen Fast Food Konsums und des Konsums tierischer Produkte erreicht werden könnte (ELMADFA et al. 2005a).

Ebenso deutet die erhöhte Proteinzufuhr, insbesondere von tierischen Proteinen, auf einen hohen Fleischkonsum bei männlichen Lehrlingen hin (ELMADFA et al. 2005a).

Die Proteinaufnahme von 16 E% liegt deutlich über jener anderer Gruppen wie weiblichen Lehrlingen und AHS-Schülern. Ebenso liegt der Zuckerkonsum männlicher Lehrlinge weit über den Empfehlungen, während die Ballaststoffzufuhr unzureichend ist (ELMADFA et al. 2005a).

Alarmierend ist der Alkoholkonsum bei männlichen Lehrlingen: 5 % der männlichen Lehrlinge geben an, täglich Alkohol zu trinken, weitere 47,3 % trinken ein- bis mehrmals pro Woche. Hier ist der Unterschied zu weiblichen Lehrlingen, von denen nur 37,4 % ein- bis mehrmals pro Woche trinken, sehr groß (HAAS 2006).

Die österreichischen männlichen Jugendlichen sind besondere Ausreißer, was den Alkoholkonsum betrifft. Während in anderen europäischen Ländern die Aufnahme 1 – 2 % der Gesamtenergieaufnahme beträgt, sind es hier 4 % (ELMADFA et al. 2005b).

Andere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass die männlichen Lehrlinge 1,3 % ihrer Energie aus Alkohol aufnehmen (ELMADFA et al. 2005a).

Insgesamt kann der hohe Alkoholkonsum durchaus als zentrales Ernährungsproblem in der Zielgruppe männlicher Lehrlinge angesehen werden.

Die Zufuhr der Makronährstoffe kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

Nährstoff	Referenzwert (DACH 2000)	Aufnahme	Beurteilung
Energie (kcal)	3100	2755	↓
Eiweiß (E%)	10-15	16,1	↑
Eiweiß (g/kg KG)	0,9	1,5	↑
Kohlenhydrate (E%)	> 50	46,1	↓
Zucker (E%)	< 10	16,1	↑
Ballaststoffe (g)	30	15,6	↓
Fett (E%)	30	36,5	↑
GFS (E%)	< 10	18,3	↑
MFS (E%)	> 10	11,1	✓
PFS (E%)	7-10	4,7	↓

Cholesterin (mg)	< 300	375	↑
Alkohol (E%)	-	1,3	↑

Tabelle 3: Vergleich der Makronährstoffaufnahme männlicher Lehrlinge mit den Referenzwerten (nach ELMADFA et al. 2005a)

Legende zu Tabelle 3:

- ✓: Die Aufnahme entspricht den Empfehlungen
- ↑: Die Aufnahme liegt über den Empfehlungen
- ↓: Die Aufnahme liegt unter den Empfehlungen

2.2.2.2 Mikronährstoffe

Die Aufnahme von Vitamin A sowie β -Carotin war bei männlichen Lehrlingen in Wien zu niedrig, trotzdem konnte eine gute Versorgung festgestellt werden (JANDRASITS 2005).

Die Thiaminversorgung der männlichen Lehrlinge ist zufriedenstellend und entspricht den Referenzwerten (FUCHS 2005).

Ebenso entspricht die Vitamin B₂-Aufnahme dem Referenzwert. Trotzdem stellte sich bei der Untersuchung von Langzeitparametern eine Mangelversorgung heraus, die durch gesteigerten Konsum von Milch und Milchprodukten behoben werden könnte (FUCHS 2005).

Die Versorgung mit Vitamin B₆ kann bei Wiener Lehrlingen ebenfalls als gut eingestuft werden. Dies ist dadurch zu begründen, dass Vitamin B₆ hauptsächlich durch sehr proteinhaltige Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch zugeführt wird, wovon die Testgruppe genug zu sich nimmt (FUCHS 2005).

Die Vitamin B₁₂-Aufnahme liegt über den Referenzwerten und ist somit als zufriedenstellend einzustufen. Trotzdem zeigt die Erhebung von Versorgungsparametern einen Mangel, der wahrscheinlich auf das Wachstum der Zielgruppe zurückzuführen ist (FUCHS 2005).

Folsäure stellt bei männlichen Lehrlingen einen Mangelnährstoff dar, 98,7 % der männlichen Wiener Lehrlinge weisen einen Folsäure-Mangel auf (FUCHS 2005).

Die Vitamin D-Aufnahme liegt weit unter den Empfehlungen, 75 % der untersuchten Lehrlinge erreicht nicht einmal die Hälfte des empfohlenen Referenzwertes. Auch die Erhebung von Versorgungsparametern zeigte, dass 50 % der Wiener Lehrlinge mangelhaft mit Vitamin D versorgt sind (JANDRASITS 2005).

Die Vitamin E-Aufnahme liegt knapp unter den Referenzwerten, ebenso wird der Versorgungsstatus bei etwa 7 % der männlichen Lehrlinge als marginal eingestuft (JANDRASITS 2005).

Die Versorgung mit Vitamin K ist bei männlichen Lehrlingen adäquat (JANDRASITS 2005).

Die Magnesiumaufnahme männlicher Lehrlinge liegt über den Referenzwerten, trotzdem kann der Versorgungszustand nicht als optimal eingestuft werden, was vermutlich an der sportlichen Aktivität der Zielgruppe liegt (MEYER 2004).

Die Aufnahme von Calcium liegt unter den Referenzwerten, ebenso ist die Versorgung mit Calcium mangelhaft (MEYER 2004).

Die männlichen Lehrlinge nehmen genug Kalium auf, auch die Erhebung der Versorgungsparameter liefert erfreuliche Ergebnisse (MEYER 2004).

Die Eisenaufnahme der männlichen Lehrlinge entspricht dem Referenzwert, auch die Versorgung mit Eisen kann als zufrieden stellend beurteilt werden (MEYER 2004).

Ebenso ist die Zinkversorgung bei männlichen Lehrlingen sehr erfreulich, die Aufnahme liegt über den Referenzwerten (MEYER 2004).

Auch bei Kupfer und Mangan war die Aufnahme überdurchschnittlich und die Versorgung zufrieden stellend, ebenso wie die Versorgung mit Selen (MEYER 2004).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, K, B₁, B₆, B₁₂ und C sowie Niacin gegeben ist, während die Zufuhr an β -Carotin, Vitamin D und E sowie Vitamin B₂ und Folsäure teilweise deutlich unter den Empfehlungen liegt (ELMADFA et al. 2005b).

Bei den Mineralstoffen ist die Zufuhr von Calcium, Magnesium und Jod unzureichend, bei Zink ist die Aufnahme zufrieden stellend (ELMADFA et al. 2005b).

Die Aufnahme der Mikronährstoffe bei männlichen Lehrlingen ist folgendermaßen zusammenzufassen:

Mikronährstoff	Referenzwert (DACH 2000)	Aufnahme	Beurteilung
Vitamin A	1,1 mg	1,0 mg	↓
Beta-Carotin	2-4 mg	1,5 mg	↓↓
Vitamin D	5 μ g	2,0 μ g	↓↓
Vitamin E	15 mg	11,8 mg	↓
Vitamin B1	1,3 mg	1,4 mg	✓

Vitamin B2	1,5 mg	1,5 mg	✓
Niacin	17 mg	38 mg	✓
Pantothensäure	6 mg	5,5 mg	↓
Vitamin B6	1,6 mg	2,4 mg	✓
Biotin	30-60 mg	35 mg	✓
Folsäure	400 µg	195 µg	↓↓
Vitamin B12	3 mg	5,3 mg	✓
Vitamin C	100 mg	91 mg	↓
Kalium	2000 mg	2353 mg	✓
Calcium	1200 mg	863 mg	↓
Magnesium	400 mg	302 mg	↓
Eisen	12 mg	12,6 mg	✓
Zink	10 mg	12,2 mg	✓
Jod	200 µg	172 µg	↓

Tabelle 4: Vergleich der Mikronährstoffaufnahme männlicher Lehrlinge mit den Referenzwerten (nach ELMADFA et al. 2005a)

Legende zu Tabelle 4:

✓: Die Aufnahme entspricht den Empfehlungen

↑: Die Aufnahme liegt über den Empfehlungen

↓: Die Aufnahme liegt unter den Empfehlungen

↓↓: Die Aufnahme liegt deutlich unter den Empfehlungen ($\leq 50\%$ der Empfehlungen)

Der Mangel an einigen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wäre durch eine Ernährungsumstellung mit mehr Obst, Gemüse und Milchprodukten zu beheben.

2.2.2.3 Lebensmittelgruppen

Leider muss das Ernährungsverhalten bei 27,2 % der männlichen Lehrlinge als ungünstig beurteilt werden, während nur 17,5 % ein gutes Ernährungsverhalten aufweisen (HAAS 2006).

Die Getränkeaufnahme entspricht zwar quantitativ den Empfehlungen, leider ist die Qualität der Getränke kritisch zu beurteilen, weil bei den männlichen Lehrlingen neben

Wasser auch viel Kaffee, Eistee und Limonaden konsumiert werden. Auch der Konsum von alkoholischen Getränken und Energy Drinks spielt eine wesentliche Rolle, 20 % der Lehrlinge trinken täglich eine Dose eines Energy Drinks, weitere 50 % nehmen mindestens einmal pro Woche ein solches Getränk zu sich (MEIDLINGER 2004).

Der Getreidekonsum, sowohl in Form von Brot als auch von Nudeln und Reis, ist bei den männlichen Lehrlingen viel zu niedrig. Vor allem in Hinblick auf eine angemessene Kohlenhydratzufuhr wäre eine höhere Aufnahme von Getreideprodukten und Kartoffeln wünschenswert (MEIDLINGER 2004).

Auch der Obst- und Gemüsekonsum männlicher Lehrlinge ist um einiges zu niedrig. Dies konnte bereits in mehreren Studien festgestellt werden, hier ist großer Handlungsbedarf gegeben (MEIDLINGER 2004).

Ebenso werden zu wenig Milchprodukte aufgenommen, was zu einer mangelhaften Versorgung mit Calcium führt (MEIDLINGER 2004).

Die Fleisch- und Wurstaufnahme ist bei den männlichen Lehrlingen viel zu hoch, die Empfehlungen werden um 129 % überschritten, was mit einer erhöhten Zufuhr an tierischem Eiweiß, gesättigten Fettsäuren und Cholesterin einhergeht. Der Fischkonsum männlicher Lehrlinge ist hingegen zu niedrig und vor allem in Hinblick auf die Versorgung mit Vitamin D und n3-Fettsäuren verbesserungswürdig (MEIDLINGER 2004).

Die Aufnahme von Lebensmitteln, bei denen eine sparsame Zufuhr empfohlen wird, ist bei männlichen Lehrlingen meist zu hoch. So liegen die Zufuhr an Öl, Butter und Margarine sowie an Kuchen und Süßigkeiten über den empfohlenen Werten (MEIDLINGER 2004).

Der Fast Food-Konsum ist in der Zielgruppe enorm. In einer Studie wurde festgestellt, dass am Tag der Erhebung über 50 % der männlichen Lehrlinge Fast Food konsumiert hatten, v.a. Schnitzel, Pizza, Burger und Kebab waren sehr beliebt. Insgesamt geben 54 % der Lehrlinge an, mindestens einmal wöchentlich Pommes frites oder Bratkartoffeln zu essen. 57 % der Lehrlinge essen mindestens einmal pro Woche Hamburger oder Hot Dogs, und 63 % der Lehrlinge essen mindestens einmal wöchentlich Fertigprodukte (MEIDLINGER 2004).

Die folgende Tabelle stellt dar, inwiefern die Lehrlinge die empfohlenen Mengen bestimmter Lebensmittelgruppen verzehren:

Lebensmittel	Empfehlung	Zufuhr	Beurteilung
Getränke	1400 ml	1800 ml	↑

Brot, Getreide	300 g	110 g	↓↓
Kartoffeln, Nudeln, Reis	250 g	161 g	↓
Gemüse	300 g	98 g	↓↓↓
Obst	300 g	142 g	↓↓
Milchprodukte	500 ml	193 ml	↓↓
Fleisch, Wurst	90 g	206 g	↑↑
Eier	25,7 g	15,9 g	↓
Fisch	28,6 g	9,0 g	↓↓↓
Öl, Butter, Margarine	35 g	36 g	↑
Kuchen, Süßigkeiten	< 80 g	100 g	↑
Marmelade, Zucker	< 20 g	12,8 g	↓

Tabelle 5: Vergleich der Aufnahme bestimmter Lebensmittelgruppen bei männlichen Lehrlingen mit den empfohlenen Werten (nach MEIDLINGER 2004)

Legende zu Tabelle 5:

↑: Die Aufnahme liegt über den Empfehlungen

↑↑: Die Aufnahme liegt deutlich über den Empfehlungen ($\geq 200\%$ der Empfehlungen)

↓: Die Aufnahme liegt unter den Empfehlungen

↓↓: Die Aufnahme liegt deutlich unter den Empfehlungen ($\leq 50\%$ der Empfehlungen)

↓↓↓: Die Aufnahme liegt sehr deutlich unter den Empfehlungen ($\leq 33\%$ der Empfehlungen)

Auch bei der Aufnahme bestimmter Lebensmittelgruppen herrscht ein deutlicher Verbesserungsbedarf bei männlichen Lehrlingen. Eine Verbesserung dieser Gewohnheiten würde sich auch positiv auf den Versorgungsstatus mit Makro- und Mikronährstoffen auswirken.

2.2.2.4 Mahlzeitenmuster

Das Frühstück wird von männlichen Lehrlingen meist zuhause, teilweise aber auch erst in der Arbeit eingenommen, 22 % der Lehrlinge frühstücken gar nicht. Eine Vormittagsjause wird von 65 % der Lehrlinge, meist am Arbeitsplatz, gegessen. Auch das Mittagessen wird hauptsächlich am Arbeitsplatz eingenommen, wobei hier auch Gasthäuser (12 %) und Schnellimbisse (11 %) eine Rolle spielen. Eine Nachmittagsjause wird nur selten eingenommen, meist am Arbeitsplatz (31,5 %), zuhause (11,5 %) oder bei Schnellimbissen (7 %). Das Abendessen ist jene Mahlzeit, die am seltensten ausge-

lassen und meist zuhause eingenommen wird. Auch eine Spätmahlzeit wird meist zuhause eingenommen, 38 % essen nach dem Abendessen jedoch nichts mehr (HAAS 2006).

Snacks von Schnellimbissen und Fast Food kommen vor allem beim Mittagessen, aber auch bei der Nachmittagsjause und Spätmahlzeit zum Einsatz. Lehrlinge essen vor allem am Abend zuhause, auch das Frühstück wird meist dort eingenommen. Der Verpflegung am Arbeitsplatz kommt, vor allem in Hinblick auf das Mittagessen, eine zentrale Bedeutung zu, ist aber auch bei der Vormittagsjause, beim Frühstück und bei der Nachmittagsjause nicht zu vernachlässigen (HAAS 2006).

2.2.2.5 Ernährungswissen und Ernährungsverhalten

Das Ernährungswissen der männlichen Lehrlinge muss im Vergleich zum Wissen weiblicher Lehrlinge als schlechter beurteilt werden. So kann nur bei 18,6 % der männlichen Lehrlinge ein gutes Ernährungswissen festgestellt werden, während das Wissen von 20,7 % als mangelhaft beurteilt werden muss (HAAS 2006).

Als Informationsquellen dienen Beiträge und Berichte im Fernsehen, Familie, Freunde und Bekannte, sowie die Schule. Eine geringere Rolle spielen Zeitungen und Zeitschriften, Broschüren und das Internet, weil dies Medien sind, die für eine aktive Informationssuche geeignet sind. Es sind allerdings nur 5 % der männlichen Lehrlinge, die sich bewusst über Ernährung informieren, wobei es sich dabei vor allem um ältere Lehrlinge, die nicht mehr bei ihren Eltern wohnten, handelt (HAAS 2006).

Der Stand des Ernährungswissens muss unbedingt in der Gesundheitsförderung berücksichtigt werden, da er eine wichtige Einflussgröße auf das Ernährungsverhalten darstellt. So weisen Lehrlinge, die ein gutes Ernährungswissen zeigten, auch ein besseres Ernährungsverhalten auf als Lehrlinge mit einem mangelhaften Ernährungswissen (HAAS 2006).

Andere Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten sind das Alter (je älter, desto günstiger) und das Geschlecht (ungünstiger bei männlichen Lehrlingen). Auch ein Zusammenhang mit dem Rauchverhalten, mit der sportlichen Aktivität und mit der Computer- und Fernsehnutzung kann festgestellt werden: Lehrlingen, die viel rauchen, wenig Sport betreiben und den Computer bzw. den Fernseher häufig nutzen, ernähren sich schlechter (HAAS 2006).

Dabei muss der Zugang der männlichen Lehrlinge zum Thema Ernährung berücksichtigt werden. 66 % der Zielgruppe geben an, dass der Geschmack beim Essen am wichtigsten sei, andere Parameter wie Kalorienarmut, Gesundheitsförderlichkeit oder Sättigung sind für jeweils etwa 10 - 12 % der männlichen Lehrlinge von Bedeutung. Bei der Frage, warum sie essen, sagen 52,4 %, dass Essen schlicht eine Notwendigkeit ist, 28 % meinen, dass ihnen Essen Spaß macht, nur 18 % essen aus emotionalen Gründen (HAAS 2006).

Der Umgang mit Ernährungsthemen ist sehr stark von sozialen und psychischen Faktoren abhängig. Für die Gesundheitsförderung ist es daher nicht nur wichtig, die momentanen Probleme der Ernährungsweise männlicher Lehrlinge zu betrachten, sondern auch die subjektiven Sichtweisen der Zielgruppe einzubeziehen und eine geschlechtssensible Herangehensweise zu wählen.

2.3 Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung fragt, wie Gesundheit entstehen und aufrechterhalten werden kann und fokussiert dabei - im Gegensatz zur Prävention, die sich auf mögliche Risikofaktoren konzentriert – auf die Ressourcen (SCHEELE 2010).

Dabei basiert sie auf der Gesundheitsdefinition der WHO, die das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden eines Menschen einbezieht, und setzt sich als Ziel, den Menschen eine Steigerung dieses Wohlbefindens zu ermöglichen. Es geht dabei sowohl um das einzelne Individuum als auch um dessen Umweltbeziehungen, die für das Wohlbefinden ebenso ausschlaggebend sind wie persönliche Faktoren (KLOTTER 2007).

Ein wichtiger Schritt für die Gesundheitsförderung war die WHO-Konferenz 1986, bei der die Ottawa-Charta beschlossen wurde, die heute die Grundlage für Gesundheitsförderung darstellt. Diese ruft dazu auf, Gesundheit für alle Menschen zu ermöglichen und zu erleichtern. Sie fordert einerseits Verhältnisprävention, die es den Menschen leichter macht, gesund zu leben, und andererseits Verhaltensprävention, die Menschen dazu befähigen soll, auf einem adäquaten Wissenslevel eigenverantwortliche Entscheidungen treffen zu können, die der Gesundheit dienlich sind. Dabei sind verschiedene Akteure aufgerufen zu handeln: Sowohl die Politik, als auch Ärzte und Gesundheitsexperten, Medienpersönlichkeiten, Lehrer und alle Person, die zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit beitragen können (WHO 1986).

Dabei müssen die jeweiligen Rahmenbedingungen und Bedürfnisse berücksichtigt werden, die bei bestimmten Zielgruppen gegeben sind. Auch die Ganzheitlichkeit des Menschen ist ein Punkt, der in die Planung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen einbezogen werden muss (WHO 1986).

Ein wichtiger Punkt ist in der Gesundheitsförderung nicht zu vergessen: Bei aller Rücksicht auf externe Faktoren spielt das Individuum selbst eine zentrale Rolle in Bezug auf seine Gesundheit. Persönliche Kompetenzen wie Selbstverwirklichungstendenzen sind für die Herstellung von Gesundheit ausschlaggebend. Das Zusammenwirken von Verhaltens- und Verhältnisprävention ist am effektivsten, wenn sie so aufeinander abgestimmt sind, dass die Handlungskompetenzen des Individuums erweitert werden. Ein wichtiger Punkt dafür ist Empowerment, d. h. einer Person die Macht zu geben, eigene Entscheidungen zu treffen, indem die dafür nötigen Rahmenbedingungen geschaffen werden (DÜR 2010).

Vor allem bei Jugendlichen ist es wichtig, durch Empowerment einerseits Eigenverantwortung für die Handlungen zu ermöglichen und dadurch die Selbstständigkeit sowie die Sozialkompetenz zu fördern, und andererseits auch die Umgebungsbedingungen so zu beeinflussen, dass eine unterstützende Atmosphäre herrscht (DÜR 2010).

Gesellschaftliche Probleme, derer sich die Gesundheitsförderung annimmt, weisen folgende charakteristische Merkmale auf (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005):

- hohe Prävalenz
- steigende Verbreitung
- hohe Morbidität
- Verkürzung der Lebenserwartung
- soziale Auswirkungen
- hohe Kosten
- kaum Therapiemöglichkeiten
- öffentliche Aufmerksamkeit
- mögliche Prävention

Ernährungsabhängige Erkrankungen wie beispielsweise Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 weisen viele dieser Merkmale auf und sind daher als Probleme der Gesundheitsförderung zu betrachten (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005).

Gesundheitsrelevantes Verhalten ist sehr komplex, da viele verschiedene Einflussfaktoren darauf einwirken. So spielen Einflüsse auf der Makroebene wie Politik, Information, Kultur und gesellschaftliche Erwartungen eine Rolle, aber auch Faktoren auf der Mesoebene wie Schule, Arbeitsplatz, Nachbarschaft, Familie und Freundeskreis sind nicht zu vernachlässigen. Letztendlich kommen noch Variablen auf der Mikroebene hinzu, wie persönliche Erfahrungen und Einstellungen, die das Verhalten ebenso beeinflussen (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005).

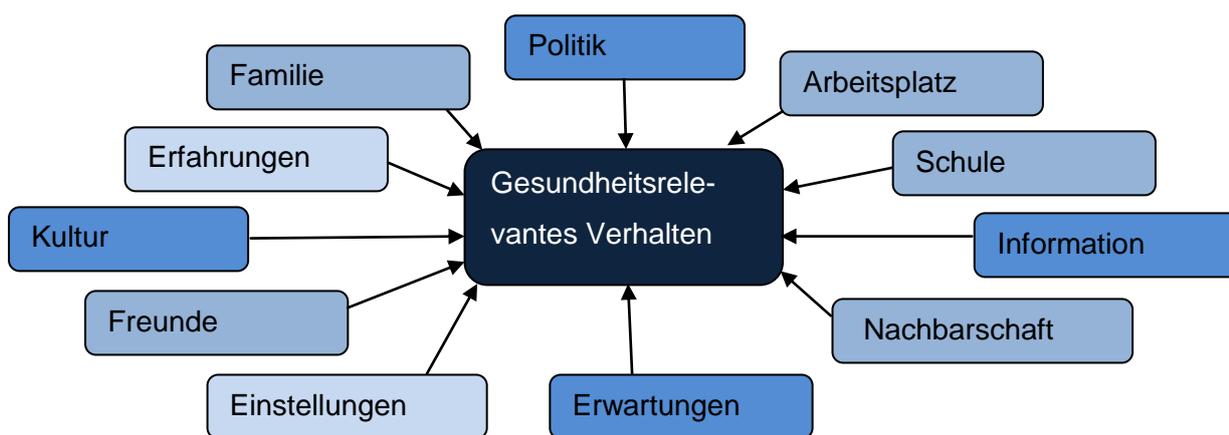


Abbildung 1: Einflussfaktoren auf gesundheitsrelevantes Verhalten auf Makro-, Meso- und Mikroebene (nach MÜLLER und TRAUTWEIN 2005)

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, mit unterschiedlichen Interessensgruppen zusammenzuarbeiten, um den Menschen ein gesundes Leben zu ermöglichen. Dabei sollten langfristige Konzepte geplant werden, die die Bedürfnisse der Zielgruppe, v. a. auch Geschlechterverhältnisse, berücksichtigen (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005).

Ein wichtiger Punkt bei Interventionen zur Gesundheitsförderung ist einerseits die Vermittlung von Wissen, andererseits aber auch die Umsetzung dieses Wissens in Handlungen. Das Ernährungswissen ist eine notwendige, aber meist nicht ausreichende Voraussetzung für gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005).

So müssen Gesundheitsförderungsmaßnahmen folgende Punkte beachten (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005):

- Sie müssen immer auf dem Wissensstand der Zielgruppe basieren. So kann es bei Personen, die über eine gesundheitsförderliche Ernährung nicht Bescheid wissen

und diese daher nicht praktizieren, wirksam sein, sie direkt mit den negativen Folgen einer ungünstigen Ernährungsweise zu konfrontieren. Personen hingegen, die grundsätzlich über eine gesunde Ernährungsweise informiert sind, diese aber nicht anzuwenden wissen, sollten eher über Informationen über die praktische Umsetzbarkeit der Ernährungsratschläge bekommen.

- Verhaltensweisen werden durch interne und externe Erwartungen sowie Anreize bestimmt. Anreize für eine Verhaltensänderung sind daher in der Gesundheitsförderung sehr wichtig. So wäre es möglich, dass eine Person ihr Verhalten ändert, wenn sie erfährt, dass das neue Verhalten positiver bei ihren Mitmenschen ankommt.
- Ebenso hängt das Verhalten von der Erfolgseinschätzung ab. Um einen Menschen zu gesundheitsförderlichem Verhalten zu motivieren, ist es wichtig, ihm einen Erfolg in Aussicht zu stellen.
- Auch die subjektive Bedrohung der eigenen Person und die Einschätzung der alternativen Verhaltensweisen sind ausschlaggebend für die Anwendung oder die Ablehnung einer vorgeschlagenen Verhaltensweise.
- Die persönlichen Einstellungen, Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen spielen ebenfalls eine Rolle bei der Anwendung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.

Die Schaffung eines Problembewusstseins ist der erste Schritt von Gesundheitsförderungsmaßnahmen, um die Zielgruppe auf das Problem aufmerksam zu machen und sie zur gemeinsamen Problemlösung zu motivieren. Dabei ist darauf zu achten, dass die Intervention nicht nur auf die Wissensvermittlung beschränkt wird, sondern dass auch Verhaltensmuster eingeübt werden (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005).

Folgende Methoden können in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden (MÜLLER und TRAUTWEIN 2005):

- Individuelle Beratung: soll das Wissen und die Problembewältigung einzelner Personen verbessern
- Vorlesung und Diskussion: dienen der Wissensvermittlung und ermöglichen eine Interaktion zwischen den Vortragenden und den Teilnehmern, wobei es wichtig ist, dass der Experte entsprechend fachlich und didaktisch geschult ist

- Diskussion mit Peer Groups: bindet alle Teilnehmer ein, sodass eine starke Interaktion gegeben ist. Das Ziel dieser Methode ist die Motivation der Teilnehmer und die Entwicklung gesundheitsförderlicher Einstellungen.
- Kognitive Verhaltensänderungen: sind schwer zu erreichen und meist in Form von Lebensstilprogrammen anzuwenden, hier bedarf es einer hochmotivierten Zielgruppe
- Audiovisuelle Hilfen wie Filme, Lieder oder Poster: zur Unterstützung anderer Methoden
- Massenmedien: sprechen in kurzer Zeit sehr viele Menschen an, wobei keine persönliche Interaktion zustande kommt.
- Programmiertes Lernen, beispielsweise mit Computerprogrammen: ist relativ hochschwellig für den Betroffenen, kann aber viele Themen der Gesundheitsförderung vermitteln.
- Simulation und Spiele: können bei komplexen Themen angewandt werden und erfordern eine hohe Qualifikation des Gesundheitsexperten.

Ein Punkt, der bei Gesundheitsförderungsmaßnahmen immer berücksichtigt werden muss, ist der langwierige Prozess der Veränderung. Selbst eine Intervention, die gut durchdacht ist und von der Zielgruppe angenommen wird, braucht oft Monate oder Jahre, um den gewünschten Effekt zu zeigen (BARTSCH 2008).

2.3.1 Gesundheitsförderungsprojekte

Projekte sind definiert als „zeitlich und sachlich abgegrenzte Unternehmungen“ (GROSSMANN und SCALA 1994: 77). Für ein funktionierendes Projekt gibt es zwei wichtige Grundsätze: einerseits muss es genau definiert sein, andererseits ist es aber auch von großer Bedeutung, dass sich Projekte weiterentwickeln und neue Wege gehen können (GROSSMANN und SCALA 1994).

Die Ziele von Gesundheitsförderungsprojekten können vielfältig sein. Prinzipiell bieten Projekte eine gute Basis, um neue Entwicklungen zu testen und den Betroffenen die Möglichkeit zu geben, neue Erfahrungen zu sammeln und Kompetenzen zu entwickeln, die sie im Alltag nutzen können (GROSSMANN und SCALA 1994).

Für die Organisation von Gesundheitsförderungsprojekten sind einige Punkte von zentraler Bedeutung, um effektiv arbeiten zu können (GROSSMANN und SCALA 1994):

- eine klar definierte Aufgabe: Gesundheitsförderungsprojekte müssen ein klares Ziel haben, um die Planung darauf auszurichten.
- eine transparente Entscheidungsstruktur: Es muss ersichtlich sein, wer Entscheidungen trifft, und die Entscheidungsträger müssen immer in Kontakt mit den Arbeitsgruppen stehen.
- ein klar definierter Arbeitsplan: Für einen strukturierten Arbeitsplan ist die Festlegung von Meilensteinen unerlässlich.
- eine für die Aufgabe sinnvolle Zusammenstellung des Teams: Das Team kann auch während des Projektes geändert werden, wenn sich der Bedarf ändert.
- Raum und Zeit für die Projektarbeit
- regelmäßige Selbstkontrolle und Berichterstattung, um eine zirkuläre Zielplanung zu ermöglichen, bei der Beobachtungen und Evaluationen während des Projektes auch zu Veränderungen im Projektplan führen können (siehe Abbildung 2)

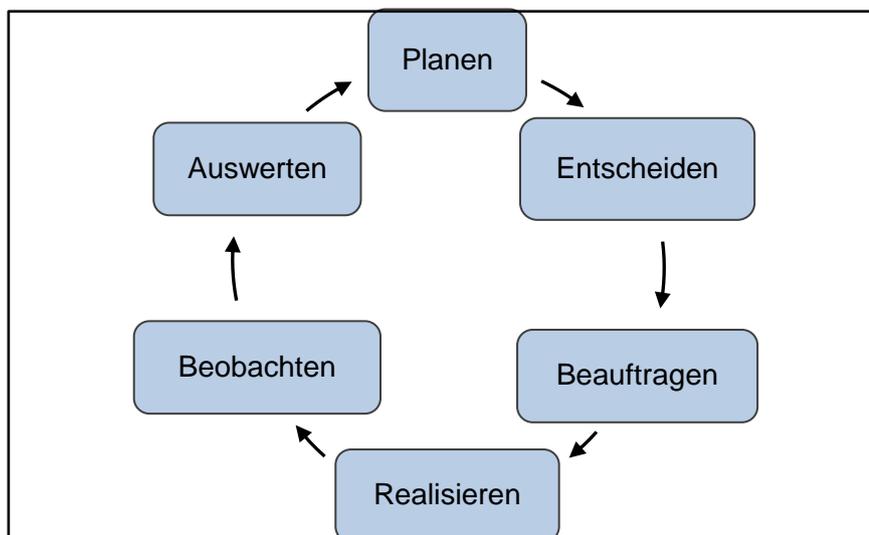


Abbildung 2: zirkuläre Zielplanung (nach GROSSMANN und SCALA 1994)

Der wichtigste Grundsatz im Projektmanagement ist „Keep changing the plan“, was bedeutet, dass ein Gleichgewicht zwischen Strukturierung und Offenheit gefunden werden muss. Die Rahmenbedingungen müssen eingehalten werden, auf neue Situationen und Anforderungen muss aber flexibel reagiert werden (GROSSMANN und SCALA 1994).

Für das Projektmanagement von Gesundheitsförderungsprojekten sind drei Schlüsselprozesse wichtig (GROSSMANN und SCALA 1994):

- Expertenwissen und Ressourcen sinnvoll verknüpfen: Es ist oft hilfreich, Experten verschiedener Gebiete in das Projekt einzubeziehen, um ihre Kompetenzen zu verbinden und daraus einen Mehrwert für die Zielgruppe zu schaffen.
- Die Partizipation der Betroffenen erweitern und dadurch eine aktive Beteiligung schaffen: Der Erfolg eines Gesundheitsförderungsprojektes hängt einerseits maßgeblich von der inhaltlichen Qualität, andererseits aber auch stark von der Akzeptanz der Zielgruppe ab. Diese Akzeptanz kann durch Einbeziehung der Betroffenen erreicht werden, was zusätzlich den Vorteil hat, dass die Angebote besser an die Zielgruppe angepasst werden können.
- Die Entwicklung von Werten und Normen fördern: Durch das Gesundheitsförderungsprojekt werden den Betroffenen Handlungsalternativen aufgezeigt, die dazu führen können, dass bisherige Entscheidungen sowie Einstellungen hinterfragt werden und zukünftige Entscheidungen auf der Basis der neuen Werte getroffen werden können.

Eine wichtige Entwicklung, die in den letzten 25 Jahren in der Gesundheitsförderung stattgefunden hat, ist die Förderung der Partizipation der Zielgruppe in der Planung, Umsetzung und Evaluation von Gesundheitsförderungsprojekten. So werden Personen aus der Zielgruppe auf mehreren Ebenen aktiv in das Projekt eingebunden (WRIGHT et al. 2010).

Herkömmliche Präventionspraxis	Partizipative Präventionspraxis
Menschen aus der Zielgruppe werden als Hilfeempfänger gesehen.	Menschen aus der Zielgruppe werden als Nutzer von Angeboten gesehen.
Präventionsfachkräfte werden als Experten gesehen, die Probleme definieren und lösen.	Präventionsfachkräfte werden als Katalysatoren gesehen, die Problemdefinitionen und Lösungen anregen.
Präventionsarbeit wird als beratende, erzieherische und behandelnde Tätigkeit gesehen.	Präventionsarbeit wird als unterstützende, aktivierende, fördernde Tätigkeit gesehen.
Präventionsangebote sind normativ.	Präventionsangebote sind lebensweltorientiert.
Als Ziel der Präventionsarbeit wird die Veränderung von Verhaltensweisen gesehen.	Als Ziel der Prävention wird die Unterstützung selbstbestimmten Handelns gesehen.

Tabelle 6: Vergleich herkömmlicher und partizipativer Prävention (WRIGHT et al. 2010)

Nach dem Stufenmodell der Partizipation nach WRIGHT et al. (2010) kann Partizipation auf unterschiedlichen Stufen erfolgen:

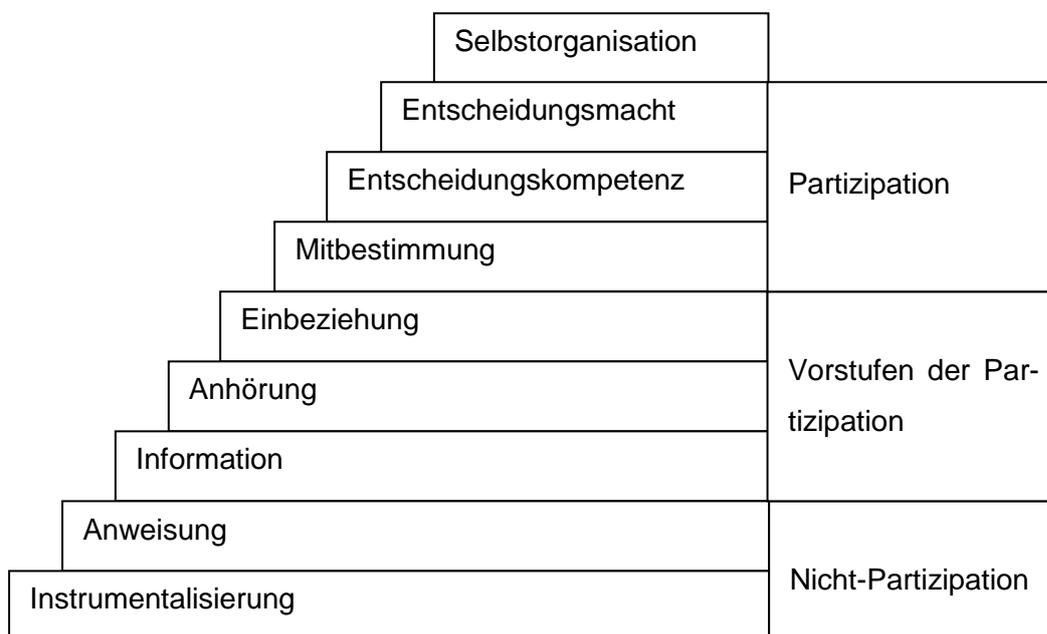


Abbildung 3: Stufenmodell der Partizipation (nach WRIGHT et al. 2010)

Auf den ersten zwei Stufen werden Angebote für eine Zielgruppe entwickelt, ohne deren Bedürfnisse in die Planung einzubeziehen.

Auf der dritten Stufe werden der Zielgruppe Informationen vermittelt, sodass diese selbst Entscheidungen treffen kann. Hierzu zählen klassische Aufklärungskampagnen.

Auf der vierten Stufe hat die Zielgruppe die Möglichkeit, ihre Ansichten und Meinungen über ihre Situation zu artikulieren, allerdings ist dabei nicht sichergestellt, ob dies im weiteren Vorgehen Beachtung findet.

Auf der fünften Stufe dürfen Personen aus der Zielgruppe nicht nur ihre Einstellungen bezüglich ihrer Lage kundtun, sondern wirken zusätzlich beratend, wobei auch hier kein verbindlicher Einfluss gesichert ist.

Aufgrund dieser fehlenden Verbindlichkeit werden diese Stufen als Vorstufen der Partizipation bezeichnet.

Auf den drei Stufen der echten Partizipation hat die Zielgruppe eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung inne. Auf der Stufe der „Mitbestimmung“ liegt die Entscheidungsmacht nicht bei der Zielgruppe, auf der Stufe „Übertragung von Entscheidungskompetenz“ können bestimmte Aspekte von der Zielgruppe selbst bestimmt werden, wobei die Hauptverantwortung noch bei anderen liegt, und bei der „Entscheidungs-

macht“ treffen Personen aus der Zielgruppe auch wesentliche Entscheidungen, während andere Akteure nur eine begleitende und unterstützende Rolle spielen.

Letztendlich gibt es noch die letzte Stufe der Selbstorganisation, die schon über die Partizipation hinausgeht, und auf der die Mitglieder der Zielgruppe selbst Maßnahmen initiieren, planen und durchführen, ohne externe Personen heranzuziehen.

Die Fokusgruppe wird in diesem Modell als stark partizipativer Ansatz eingeordnet, da bei dieser Methode die Zielgruppe zu Wort kommt und durch die Offenheit der Methode auch die Möglichkeit hat, Inhalte maßgeblich zu beeinflussen (WRIGHT et al. 2010).

Wichtig bei Gesundheitsförderungsprojekten ist der Setting-Ansatz. Dabei wird davon ausgegangen, dass eine Gesundheitsförderungsmaßnahme auf das Umfeld, in dem sie stattfindet, zugeschnitten sein muss und die jeweiligen Rahmenbedingungen berücksichtigen muss, um eine Wirkung zu zeigen. Deshalb werden Interventionen immer in Hinblick auf ein gewisses Setting entwickelt (KLOTTER 2007).

Öffentliche Einrichtungen wie beispielsweise Schulen sind ein geeigneter Ort für Interventionen im Sinne der Gesundheitsförderung, weil dieses Setting sowohl geeignet zum Training gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen als auch zur Vermittlung gesundheitsbezogener Informationen ist. Ein Nachteil am Setting Schule ist allerdings, dass es bei Jugendlichen mit wenig Interesse und Freude verbunden ist, weil sie nicht die Möglichkeit haben, Einfluss darauf zu nehmen. Falls trotzdem das Setting Schule zum Einsatz kommt, empfiehlt sich der Einsatz von externen Personen, da Jugendliche die Lehrer meistens mit einer Beurteilung in Verbindung setzen (LOHAUS und LISSMANN 2006).

Es gibt wenige Gesundheitsförderungsprojekte, die die einzelne Person in den Mittelpunkt stellen, also bei der Verhaltensprävention ansetzen. Viel öfter kommt es vor, dass Verhältnisse geändert werden, so sind beispielsweise Kindergärten, Schulen oder Betriebe beliebte Ziele von Gesundheitsförderungsprojekten (KOLIP und ALTGELD 2006).

Das Ziel dieses Gesundheitsförderungsprojektes war allerdings das Empowerment der Lehrlinge, um ihnen Handlungsalternativen zu bieten, die sie selbst in ihrem persönlichen Lebensalltag einsetzen können. Daher ist das vorliegende Projekt eher der Verhaltensprävention zuzuordnen.

ALTGELD und KOLIP (2006) definieren fünf Qualitätskriterien für Gesundheitsförderungsprojekte:

- Ganzheitlichkeit: sinnvolle Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Partizipation: Einbezug aller Beteiligten in das Projekt
- Integration: Gesundheit als übergeordnetes Ziel
- Projektmanagement: strukturierter Arbeitsplan mit Bedarfsanalyse, Zieldefinition, Planung und Durchführung der Maßnahmen, Kontrolle und Evaluation
- Gender Mainstreaming: Berücksichtigung von Geschlechtsunterschieden

In diesem Projekt wurde zwar hauptsächlich auf die Verhaltensprävention eingegangen, die Ganzheitlichkeit wurde jedoch durch die besondere Berücksichtigung der Lebensverhältnisse der Zielgruppe bei der Planung der Maßnahmen gewährleistet. Ebenso wurden alle Beteiligten in die Projektplanung einbezogen, Gesundheit und gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten waren als übergeordnetes Ziel definiert, ein strukturierter Arbeitsplan mit genauer Zuordnung der Verantwortlichkeiten wurde erstellt, und Geschlechterspezifitäten wurden bereits bei der Definition der Zielgruppe berücksichtigt.

2.3.2 Gesundheitsförderung für Männer

Die gesundheitliche Ungleichheit von Frauen und Männern zeigt sich deutlich in der Lebenserwartung: Sie ist bei Männern sechs Jahre niedriger als bei Frauen. Dies ist vor allem auf gesundheitsschädliche Verhaltensweisen zurückzuführen: neben riskanten Handlungen, die zu Unfällen führen, und Suiziden ist auch das Ernährungsverhalten ungünstig. Ein hoher Alkohol- und Zigarettenkonsum tragen außerdem zu der geringeren Lebenserwartung bei. All diese Verhaltensweisen zeigen, dass die Geschlechter unterschiedlich mit ihren Körpern umgehen (ALTGELD und KOLIP 2006).

Die häufigste Todesursache bei Männern sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die 50 % der Todesfälle erklären, gefolgt von Krebs mit 20 % und Verletzungen bzw. Vergiftungen, sowohl durch Unfälle als auch durch Suizid, mit 7 %, und Erkrankungen der Verdauungsorgane mit ebenfalls 7 %. In Österreich ist zudem Leberzirrhose im internationalen Vergleich eine häufige Todesursache (CSITKOVICS und SCHMIDL 2004).

Ein bedeutendes gesundheitliches Problem bei Männern ist der hohe Alkoholkonsum, der nicht nur Erkrankungen wie Leberzirrhose mit sich bringt, sondern auch das Unfallrisiko steigert. Hier ist ein Zusammenhang mit dem sozialen Status zu erkennen, nach

dem Männer mit einem niedrigeren Status ein höheres Risiko haben, an alkoholassoziierten Krankheiten zu sterben (CSITKOVICS und SCHMIDL 2004).

Neben diesen gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen werden Krankheitszeichen erst spät wahrgenommen und daher oft nicht rechtzeitig behandelt, was auf das männliche Selbstbild zurückzuführen ist. Dies ist auch der Grund dafür, dass Männer nur schwer Hilfe annehmen und in weiterer Folge für Gesundheitsförderung schwer zugänglich sind (LEHNER 2004).

Wenn Männer akzeptieren, dass Gesundheitsförderungsmaßnahmen nötig und sinnvoll sind, würden sie sich dadurch ihre eigene Verletzbarkeit eingestehen. Aus diesem Grund müssen männertypische Zugänge für Gesundheitsförderung ermöglicht werden. Solche Zugänge sollten vor allem die Souveränität, Autonomie, Aktivität und Gestaltungskraft der Männer in den Mittelpunkt stellen (SCHEELE 2010).

Werden Männer als Zielgruppe für Gesundheitsförderung definiert, so muss berücksichtigt werden, dass sie sich in ihrem Umfeld positionieren, wobei bestimmte Darstellungsformen von Männlichkeit eine Rolle spielen. Dies bietet einen wichtigen Bezugspunkt für die Identitätsbildung, bei der die Anerkennung durch andere Männer stets einen wichtigen Faktor darstellt. Auch die Gestaltung des Körpers spielt eine zentrale Rolle. Durch den richtigen Körperbau sollen Macht und Stärke demonstriert werden, da diese Eigenschaften das Ansehen des Mannes steigern. Eine ähnliche Rolle spielt der Alkoholkonsum, da hier die Belastbarkeit des Körpers demonstriert wird (LEHNER 2004).

Das körperliche Erscheinungsbild ist für Männer ebenso wichtig wie für Frauen, allerdings versuchen Männer, eher mit Bewegung ihren Körper zu formen und setzen Diäten nur ein, wenn es krankheitsbedingt nötig ist (KIEFER et al. 2005).

Bei jugendlichen Männern ist der Wunsch, Gewicht zuzunehmen, öfter vorhanden als das Bedürfnis, abzunehmen (KIEFER et al. 2005). Auch dies hängt mit dem Idealbild eines männlichen Körpers zusammen, der Kraft und Unabhängigkeit demonstrieren soll.

Dies schlägt sich auch in der Selbstwahrnehmung junger Männer und Frauen nieder. Während junge Frauen ihr Gewicht meist zu hoch einschätzen und dünner sein wollen, schätzen Männer ihr Gewicht um einiges niedriger ein (MENSINK 2004).

Fragt man Männer nach ihrem Gesundheitszustand, so bezeichnet ihn der Großteil als gut oder sehr gut, obwohl viele der befragten Männer unter körperlichen Beschwerden litten, wobei die häufigsten Beschwerden den Bewegungsapparat betreffen, auch Erkältungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit bzw. Schwäche werden häufig genannt (CSITKOVICS und SCHMIDL 2004).

Leider ist bei Männern durchwegs ein geringeres Gesundheitsbewusstsein festzustellen. Nur 16 % der Männer achten auf ihr Gewicht, während es bei den Frauen 39 % sind. Ebenso ist das Verständnis von körperlichen Zusammenhängen bei Männern weniger stark ausgeprägt, viele Männer wissen mit Cholesterin- oder Blutdruckwerten nichts anzufangen (CSITKOVICS und SCHMIDL 2004).

Aus all diesen Daten geht hervor, dass das Gesundheitsförderungspotential bei Männern besonders hoch ist, und dass insbesondere die Motivation der Männer für gesundheitsförderliches Verhalten einen wichtigen Faktor für die Erhöhung der Lebenserwartung und der Lebensqualität darstellt (CSITKOVICS und SCHMIDL 2004).

Beim Doing Gender-Konzept wird davon ausgegangen, dass Geschlecht sozial konstruiert wird. So ist Geschlecht nicht nur biologisch determiniert, sondern die Darstellung von Geschlecht, bzw. in diesem Fall Männlichkeit, hängt auch mit dem Alter, der Generation und dem sozialen Umfeld zusammen (PRÖMPER 2010).

Leider wird in den Medien Männlichkeit oft in einer Weise konstruiert, die eine gesundheitsförderliche Lebensweise nicht nahelegt. So werden meist Frauen als die Gesundheitsexpertinnen dargestellt, während Männer als ahnungslose, uninteressierte und auch lernunfähige Menschen präsentiert werden (PRÖMPER 2010).

Gender Mainstreaming stellt eine wichtige Strategie zur Implementierung geschlechtsspezifischer Themen in der Gesundheitsförderung dar. Das Ziel von Gender Mainstreaming ist die Herstellung von Chancengleichheit für Männer und Frauen (SCHEELE 2010).

Gesundheitsförderliche Maßnahmen müssen daher nicht nur dort ansetzen, wo geschlechtsspezifische Defizite vorhanden sind, sondern auch die unterschiedlichen Lebenswelten von Männern und Frauen berücksichtigen und die unterschiedlichen Zugänge zum Thema Gesundheit und Ernährung in das Konzept integrieren (ALTGELD und KOLIP 2006).

Gesundheitsfördernde Gesamtpolitik	Geschlechtsspezifische Gesundheitsförderung
Entwicklung persönlicher Fähigkeiten	Weiterentwicklung von Körpergefühl Erkennen der eigenen Grenzen
Stärkung von Gemeinschaftsaktionen	Sensibilisierung von männlich dominierten Strukturen für gesundheitliche Belange
Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten	Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Bedürfnisse beider Geschlechter

Tabelle 7: Handlungsebenen der Ottawa-Charta und die Spezifizierung für Männer (nach ALTGELD 2004)

Es gibt einige wichtige Faktoren für eine gelungene männerspezifische Gesundheitsförderung (ALTGELD 2004):

- ein positives Männlichkeitskonzept, das körperliche, psychische und soziale Aspekte beinhaltet
- eine differenzierte Sicht der Zielgruppe, sodass auf das Individuum je nach Alter, Schichtzugehörigkeit und sonstigen Hintergründen eingegangen wird
- die Akzeptanz männlicher Identitäten, um sich für neue Sichtweisen zu öffnen
- kompetente Multiplikatoren, die selbstreflektiert und geschlechtsreflektiert handeln und über kommunikative Fähigkeiten verfügen
- die Verwendung einer angepassten Sprache
- die Berücksichtigung der Chancengleichheit beider Geschlechter bei der Planung der Maßnahmen

2.3.3 Gesundheitsförderung für Jugendliche

Die Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen bereits im Jugendalter stellt eine wichtige Herausforderung an die Gesundheitsförderung dar, weil bei ausbleibenden Interventionen Folgeerkrankungen wie Adipositas oder Typ 2-Diabetes auftreten können. Die Behandlung dieser Erkrankungen ist aufwändig und teuer und stellt das Gesundheitssystem vor enorme finanzielle Herausforderungen. Eindeutig ist der Anstieg der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas, was langfristige gesundheitliche Schäden verursachen kann, wenn keine entsprechenden Maßnahmen erfolgen. Aus diesem Grund wird geraten, Maßnahmen zur Steigerung der Aktivität bei Kindern und Jugendlichen sowie Projekte zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten einzuleiten.

Trotzdem ist es wichtig, dass in Programmen zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten Jugendlicher die Bedeutung einer gesundheitsförderlichen Ernährung und von Bewegung für das Wohlbefinden betont wird anstatt auf Kalorienrestriktion zu achten. Strenge Vorgaben und ein erhobener Zeigefinger sind kaum förderlich (VÖGELE und ELLROTT 2006).

Das Ziel von Gesundheitsförderung im Jugendalter sollte sein, dass das Selbstbewusstsein und die Selbstkontrolle gestärkt werden. Dafür müssen auch andere Kompetenzen gestärkt werden, wie zum Beispiel geeignete Problemlösungsstrategien, Verbesserung des Zeitmanagements und soziale Kompetenzen. Im Anschluss ist es wichtig, dass das gesundheitsförderliche Verhalten automatisiert und in den Alltag übernommen wird (LOHAUS und LISSMANN 2006).

Für Gesundheitsverhalten sind sowohl persönliche Faktoren (z. B. Problemlösungskompetenz, positive Lebenseinstellung ...) als auch Umwelteinflüsse (z. B. unterstützende Beziehungen zu Familie und Freunden, sinnvolle Freizeitangebote in der Umgebung ...) entscheidend (STEINEBACH und STEINEBACH 2010).

Die Gesundheit von Jugendlichen wird unter anderem von ihrem sozialen Status beeinflusst. So konnte beispielsweise beim allgemeinen Gesundheitszustand, aber auch speziell beim psychischen Gesundheitszustand, bei Essstörungen und beim Zigarettenkonsum festgestellt werden, dass diese umso schlechter waren bzw. häufiger auftraten, je niedriger die soziale Schicht war. Auch bei Übergewicht und Adipositas gibt es einen Zusammenhang mit dem sozialen Status. Bei diesem Merkmal ist auffällig, dass ein erhöhter BMI deutlich häufiger bei Jugendlichen mit niedrigem sozialem Status auftritt. Dies liegt daran, dass Jugendliche aus sozial schwächeren Familien weniger Obst und Gemüse essen und allgemein schlechtere Ernährungsgewohnheiten zeigen, was zum Teil an den fehlenden finanziellen Ressourcen liegt (HÄHNE und DÜMMLER 2008).

Als erster Schritt eines Gesundheitsförderungsprojektes ist es wichtig, das Lebensgefühl der Jugendlichen, ihre Alltagskulturen und somit auch ihren Zugang zu Gesundheit kennen zu lernen, um auf dieser Basis eine Intervention aufbauen zu können (GROSSEGGGER 2010).

Bekannt ist, dass Jugendliche einen sehr starken Gegenwartsbezug aufweisen und ihnen daher unmittelbare Vorteile der gesundheitsriskanten Verhaltensweisen wichtiger sind als mögliche Spätfolgen (OHLBRECHT 2010). Jugendliche wollen in ihren Verhaltensweisen einen sofortigen Nutzen sehen, der positive Erfahrungen mit sich bringt. Diese positiven Erfahrungen können körperliche Attraktivität, Wohlbefinden, Stressresistenz, aber auch Selbstständigkeit und Lebensfreude sein (PALENTIEN und HARRING 2010).

Ebenfalls zu berücksichtigen ist bei Jugendlichen eine gewisse Unbeständigkeit. Sie wechseln gerne zwischen unterschiedlichen Lebenswelten. So trennen Jugendliche einerseits streng zwischen Arbeitswelt und Freizeit, andererseits pendeln sie innerhalb der Freizeit zwischen unterschiedlichen Lebensstilen. Die meisten Jugendlichen leben bei ihren Eltern und passen sich dem dortigen Ernährungsstil an. Ihnen ist dabei durchaus bewusst, dass sich ihr Ernährungsstil ändern würde, wenn sie ausziehen. Sie begründen auch dies mit der mangelnden Zeit für die Auseinandersetzung mit einem gesundheitsbewussten Ernährungsstil (GROSSEGGER 2010).

Das vorrangige Problem der Jugend ist der Druck, den Jugendliche fühlen. Sie sehen die Erwartungen, die an sie gestellt werden, bestimmte Kompetenzen zu erwerben, um unabhängig und selbstständig zu werden und in das Erwachsenenleben eintreten zu können. Wenn sie sich aus verschiedenen Gründen daran gehindert sehen, diese Kompetenzen zu erwerben, führt dies zu einem starken Belastungsdruck (PALENTIEN und HARRING 2010).

Bei Motiven für den Zigarettenkonsum wurde angegeben, dass Jugendliche beim Rauchen eine gewisse Entspannung empfinden, die ihnen bei der Bewältigung von Stresserlebnissen und Belastungen hilft. Ähnlich verhält es sich beim Alkoholkonsum, eine Reduktion von Stress wurde auch hier als Motiv angegeben. Erschreckend ist hierbei, dass trotz des allgemeinen Rückgangs des Alkoholkonsums vor allem männliche Jugendliche oft riskante Alkoholkonsummuster aufweisen, bei denen sie aufgrund des enorm hohen Alkoholkonsums in ein Krankenhaus eingeliefert werden mussten (PALENTIEN und HARRING 2010).

Andere gesundheitlich riskante Verhaltensweisen, die bei Jugendlichen häufig beobachtet werden können, sind folgende (RAITHEL 2010):

- riskantes Straßenverkehrsverhalten
- Risikosportarten

-
- ungeschütztes Sexualverhalten
 - ungeschützte Sonnenexposition
 - Substanzmissbrauch
 - Bewegungsmangel
 - hochkalorische Ernährung
 - unregelmäßiges Ernährungsverhalten
 - exzessiver Alkohol- oder Zigarettenkonsum

Viele dieser Verhaltensweisen geschehen hauptsächlich in der Peer Group und dienen einerseits der Bewältigung von Problemen, andererseits erleichtert vor allem der Alkoholkonsum den Zugang zu anderen Jugendlichen (OHLBRECHT 2010).

Neben der Peer Group sind vor allem das Selbstvertrauen, der Einfluss der Eltern und der Einfluss der Werbung von Bedeutung (KINARD und WEBSTER 2011):

- Selbstvertrauen: Der bedeutendste Faktor für das Ernährungsverhalten ist der Glaube daran, dass man selbst etwas erreichen kann. Aus diesem Grund muss Gesundheitsförderung hier ansetzen, gesunde Alternativen müssen geboten werden und die Jugendlichen müssen gestärkt werden, sodass sie über das Wissen und das Selbstvertrauen verfügen, die richtige Wahl zu treffen.
- Einfluss der Eltern: Der Einfluss der Eltern kann vielfältig sein. Einerseits beeinflussen Eltern die Vorlieben und Abneigungen, andererseits können eine starke Kontrolle und starke Restriktionen von den Eltern Jugendliche dazu veranlassen, die gegenteilige Wahl davon zu treffen, was die Eltern möchten. Eltern sollten v. a. dazu angehalten werden, gesunde Lebensmittel bereitzustellen, sodass den Jugendlichen diese Wahl offen steht. Auch ein gemeinsames Essen in der Familie ist mit einem höheren Konsum an Obst, Gemüse und Milchprodukten assoziiert und sollte daher gefördert werden.
- Einfluss der Peer Group: Der Einfluss der Peer Group auf das Ernährungsverhalten ist ebenfalls signifikant, aber etwas schwächer als der Einfluss der Eltern. Auch dieser Einfluss stellt eine Ressource für die Gesundheitsförderung dar, weil die Peer Group-Kommunikation für gesundheitsförderliche Zwecke eingesetzt werden kann.
- Einfluss der Werbung: Hier zeigt sich ein weniger bedeutender Einfluss, was darauf hinweist, dass Gesundheitsförderungsmaßnahmen eher im direkten Umfeld der Jugendlichen ansetzen sollten.

Der Körper ist ein zentrales Thema für Jugendliche, weil sie sich während dieser Lebensphase ganz speziell damit auseinandersetzen. Der Körper wird während der Jugend ständig beobachtet und trägt maßgeblich zur Identitätsbildung bei. Somit ist Gesundheit im weitesten Sinn ein wichtiges Thema für Jugendliche, allerdings rückt hier eher der Körper als Selbstdarstellungsmedium in den Mittelpunkt (OHLBRECHT 2010).

Die meisten Jugendlichen sehen ihre Gesundheit als selbstverständlich und nicht gefährdet an. Priorität haben im Jugendalter Verhaltensweisen, die das physische, psychische und soziale Wohlbefinden unmittelbar fördern und die Jugendlichen nicht an ihrer Selbstfindung hindern, deshalb sollte dieser Aspekt bei der Gestaltung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Vordergrund stehen (PALENTIEN und HARRING 2010).

Natürlich kann die Lebenseinstellung der Jugendlichen nicht verallgemeinert werden, da es auch bei ihnen unterschiedliche Ansichten und Bedürfnisse gibt (GROSSEGGER 2010):

- So gibt es eine Gruppe, die sich als Genussmenschen beschreibt. Für sie steht der Spaß am Leben im Mittelpunkt, sie leben nach dem Lustprinzip und daher sind auch der Spaß und die Lust die Motivation für gesundheitsförderliches Verhalten.
- Eine zweite Gruppe, bei der vor allem männliche Jugendliche vertreten sind, kann als Körperkapitalisten bezeichnet werden. Für sie ist ihr Körper ihr Kapital, sie sind daran interessiert, ihr Aussehen zu verbessern und wollen so Anerkennung in ihrem sozialen Umfeld erreichen. Die Attraktivität und die körperliche Leistungsfähigkeit sind hier die Motivation für gesundheitsförderliches Verhalten.
- Die dritte Gruppierung sieht sich als Wohlfühltypen. Ihnen ist es wichtig, selbst Entscheidungen für sich zu treffen. Die Verbindung zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie die Vorbeugung von Stress, Depressionen und Burnout werden bei dieser Gruppe stark thematisiert. Sie wollen sich keinerlei Zwang auferlegen lassen, ihr Motto lautet „Leben und leben lassen“. Für diese Gruppe ist eine emotionale Ausgeglichenheit die Motivation für gesundheitsförderliches Verhalten.

Das Wissen um gesundheitsbewusstes Verhalten ist bei Jugendlichen durchaus vorhanden. Unter gesundheitsförderlichen Handlungsweisen verstehen die Jugendlichen

eine gesunde Ernährung (d. h. ausreichend Obst und Gemüse, viel Wasser, kein fettes Fleisch, kein Fast Food, kein Alkohol, kein Kaffee, regelmäßiges Essen), genügend Bewegung und ausreichend Schlaf, wobei Bewegung und Sport bei männlichen Jugendlichen eine größere Bedeutung haben als die Ernährung (GROSSEGGER 2010). Den Jugendlichen ist bewusst, dass ihr Verhalten nicht den Vorstellungen der Gesundheitsförderung entspricht, sie begründen dies mit einem Zeit- und Geldmangel. Für Jugendliche erfordert ein gesunder Lebensstil also ein gewisses finanzielles Budget und genug (Frei-)Zeit (GROSSEGGER 2010).

Außerdem stehen die Vorgaben der Gesundheitsförderung meist im Gegensatz zu den bisherigen Gewohnheiten. Im Alltag von Jugendlichen gilt es eher als normal, sich in der Mittagspause ein Fast Food-Menü zu gönnen als sich etwas im Bioladen zu besorgen. Auch diese Abweichung von der Norm ist ein Hinderungsgrund für gesundheitsförderliches Verhalten (GROSSEGGER 2010).

So ist es interessant, dass Gesundheit für Jugendliche einerseits ein wichtiger Wert ist, dass ihr Verhalten andererseits Züge zeigt, die nicht gesundheitsförderlich sind. Diese Diskrepanz hat verschiedene Gründe. Vor allem wirkt gesundheitsbewusstes Verhalten auf Jugendliche oft fremd und ist nicht in den Alltag einzubauen. So erkennen Jugendliche in gesundheitsbewussten Menschen drei Typen (GROSSEGGER 2010):

- Die Disziplinierte: ist eine Frau mittleren Alters, die einen sehr strukturierten Alltag hat, in dem genügend Zeit für Gesundheit eingeplant ist. Gesundheit bedeutet in diesem Fall ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und die Vermeidung von Stress. Sie führt ein relativ eintöniges Leben.
- Der Gesundheitsfanatiker: ist ein Mann, der noch radikaler auf einen gesundheitsförderlichen Lebensstil achtet als die Disziplinierte. Er ist seinen Prinzipien immer treu und verzichtet dafür auch auf spaßige Aspekte des Lebens. Dadurch wird er zu einem abschreckenden Beispiel für Jugendliche.
- Die öko-bewusste Gesundheitsfanatikerin: ist eine gemütliche Frau mit einem esoterischen Hang. Ihr Lebensstil ist als alternativ zu beschreiben, was Jugendliche als realitätsfremd wahrnehmen.

Somit zeigt sich, dass diese Modelle der Lebensführung nicht in den Alltag von Jugendlichen integriert werden können, weil sich die Jugendlichen nicht damit identifizieren (GROSSEGGER 2010).

Jugendliche entscheiden, wie sie sich verhalten, auf der Basis von Stimmungen und persönlichen Erfahrungen. Sie prüfen neue Verhaltensangebote von Seiten der Gesundheitsförderung darauf, ob sie im persönlichen Lebensalltag anwendbar sind (GROSSEGGER 2010). Darauf ist bei Projekten für Jugendliche in erster Linie zu achten.

Ein interessantes Gesundheitsförderungsprojekt, das als Modellprojekt dienen könnte, war „Selbst is(s)t der Mann“, ein Projekt des ZAG (Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Universität Lüneburg und der Fachhochschule Nordostniedersachsen), das unter anderem vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung finanziert und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unterstützt wurde.

Das Projekt wurde von fünf norddeutschen Jugendhilfeträgern, v. a. Jugendzentren, im Rahmen offener Jugendarbeit umgesetzt (DENEKE 2003).

Das Ziel des Projektes war die Verbesserung des Ernährungswissens, der Ernährungsgewohnheiten und des allgemeinen Gesundheitsverhaltens sozial benachteiligter, männlicher Jugendlicher durch die Vermittlung von Grundkompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln. Das Projekt hat gezeigt, dass viele Jugendliche keine Erfahrung mit dem Kochen haben, weil zuhause immer weniger gekocht wird und auch in den Schulen immer seltener Kochunterricht angeboten wird (DENEKE und BRUNS 2006).

Aus diesem Grund ist es wichtig, Jugendlichen die Zubereitung von Speisen beizubringen, die einfach und schnell zubereitet sind, einen hohen Gesundheitswert haben und gut schmecken (DENEKE und BRUNS 2006).

Angenommen wurde das Thema vor allem wegen des Aspekts der Selbstverpflegung bei Feiern. Es wurden Gruppen zusammengestellt, die gemeinsam einkauften, kochten und aßen. In diesem Rahmen waren die Jugendlichen offener für Ernährungsthemen und sprachen mit einer gewissen Selbstverständlichkeit darüber (HAHNE 2011).

„Durch das gemeinsame Kochen können Erfahrungen spielerisch und mit Spaß vermittelt werden. Auf diese Weise werden Grundlagen für ein späteres positives Ernährungsverhalten gelegt. Gemeinsames Kochen ist zudem eine sehr gute Methode, die Kompetenzen der Jugendlichen zu erweitern, die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen, das Sozialverhalten zu stärken und mit Jugendlichen in

Kontakt zu kommen und Kontakte zwischen den Jugendlichen verschiedener Kulturen herzustellen“ (DENEKE und BRUNS 2006: 107).

Die Jugendlichen durften mitbestimmen, welche Gerichte gekocht wurden, oft wurde über die Auswahl diskutiert, weil viele unterschiedliche Wünsche oder Vorstellungen zu berücksichtigen waren, was die soziale Kompetenz der Jugendlichen förderte (DENEKE und BRUNS 2006).

Es waren bei den sozial benachteiligten männlichen Jugendlichen einige Rollenklischees zu erkennen, die aber durch eine positive Vorbildwirkung männlicher Leiter sowie die Motivation anderer Teilnehmer entkräftet werden konnten. Auch bei der Esskultur war die Vorbildwirkung sehr wichtig. Durch das Einhalten bestimmter Tischregeln von Seiten der Leiter waren auch die Jugendlichen dazu motiviert, sich angemessen zu verhalten (DENEKE und BRUNS 2006).

Insgesamt kam das Projekt zu dem Ergebnis, dass durch die Vermittlung von Kochkenntnissen die Ernährungsgewohnheiten verbessert werden können (DENEKE und BRUNS 2006).

Ein anderes interessantes Projekt der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen nennt sich „Voll im Griff“ und thematisiert den Alkoholkonsum im Jugendalter, indem Berufsschüler mit dem PKW einen Parcours abfahren dürfen, und nachdem sie Alkohol zu sich genommen haben (in einer Menge, von der sie selbst glauben, dass sie sie vertragen), den gleichen Parcours noch einmal fahren dürfen. Beide Fahrten werden gefilmt und nach ein paar Tagen den Berufsschülern vorgeführt. Diese Maßnahme kann als zielgruppenadäquat eingestuft werden, ähnliche Herangehensweisen sind vermutlich auch im Ernährungsbereich wirksam (ALTGELD 2010).

Diese Projekte, die speziell für Jugendliche konzipiert wurden, zeigen, wie wichtig ein praxisnaher Zugang zum Thema Gesundheit für diese Zielgruppe ist. Mit theoretischem Wissen und der Erklärung von Zusammenhängen zwischen Gesundheitsverhalten und möglichen Krankheiten wissen die Jugendlichen nichts anzufangen, die Ratschläge müssen leicht verständlich und direkt anwendbar sein.

2.4 Ernährungskommunikation

SPIEKERMANN (2006: 12) definiert Ernährungskommunikation als *„einen Expertenmodus, mit dem bestimmte mit Essen und Ernährung verbundene Vorstellungen, Wis-*

sensbestände und Handlungen beeinflusst und verändert werden sollen“, während BRÜNING-FESEL (2006: 6) Ernährungskommunikation folgendermaßen versteht: „Ernährungskommunikation sollte ein wechselseitiger Austausch sein, bei dem wir (...) verführen, amüsieren, provozieren, beleben, berühren, beeinflussen sollten“.

Diese zwei Definitionen, die beschreiben, wie Ernährungskommunikation verstanden wird und wie sie beschaffen sein sollte, um erfolgreich zu sein, zeigen eine deutliche Diskrepanz. Einerseits ist Ernährungskommunikation etwas, was Experten vermitteln, um andere Personen zu beeinflussen, andererseits sollte Ernährungskommunikation ein interaktiver Austausch sein, bei dem alle Beteiligten voneinander lernen können.

Das Scheitern der Ernährungskommunikation wird immer häufiger thematisiert. Obwohl eine immer intensivere Mediennutzung verzeichnet wird und Ernährung immer häufiger in den Medien thematisiert wird, kann keine signifikante Veränderung des Ernährungsverhaltens festgestellt werden. Zwar nimmt das Ernährungswissen zu, es mangelt jedoch an der Umsetzung dieses Wissens (SPIEKERMANN 2006).

Dies liegt vermutlich daran, dass allein das Wissen um den gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels die Kaufentscheidung nicht determiniert, es gibt hier viele andere Einflussfaktoren, die berücksichtigt werden müssen.

Unter diesen Einflussvariablen sind beispielsweise der Preis, die Verfügbarkeit und der Geschmack eines Lebensmittels oder auch religiöse bzw. ethische Überzeugungen und ökologische Hintergründe. Der gesundheitliche Wert alleine bestimmt nur bei einem sehr kleinen Teil der Verbraucher die Entscheidung für oder gegen ein Produkt (BRÜNING-FESEL 2006).

SPIEKERMANN (2006) sieht folgende Möglichkeiten zur Verbesserung der Ernährungskommunikation:

- Eine erfolgreiche Ernährungskommunikation müsste naturwissenschaftliche Erkenntnisse sinnvoll mit sozialwissenschaftlichen Forschungen verknüpfen und somit die Selbstreflektion der Wissenschaft vorantreiben. Dies würde eine Einbindung der Alltagssprache und des Alltagswissens in die Ernährungskommunikation vereinfachen.
- Eine erfolgreiche Ernährungskommunikation ermöglicht die Akzeptanz anderer Rationalitäten, die neben der wissenschaftlichen Rationalität existieren.
- Eine erfolgreiche Ernährungskommunikation müsste bereit sein, etwas ihrer Autorität an die Individuen abzugeben, die dabei helfen könnten, eine alltagstaug-

liche Ernährungsanleitung zu geben. Ernährungsexperten sollten lernen, mehr in die Fähigkeiten des Einzelnen zu vertrauen und sich darauf einzulassen, von ihm etwas über seine persönlichen Rationalitäten zu lernen. Auf dieser Basis wäre es möglich, eine informierende statt delegierende Ernährungskommunikation zu etablieren.

Das folgende Kommunikationsmodell zeigt unterschiedliche Ansatzpunkte, die sich auf den Erfolg von Ernährungskommunikation auswirken können:

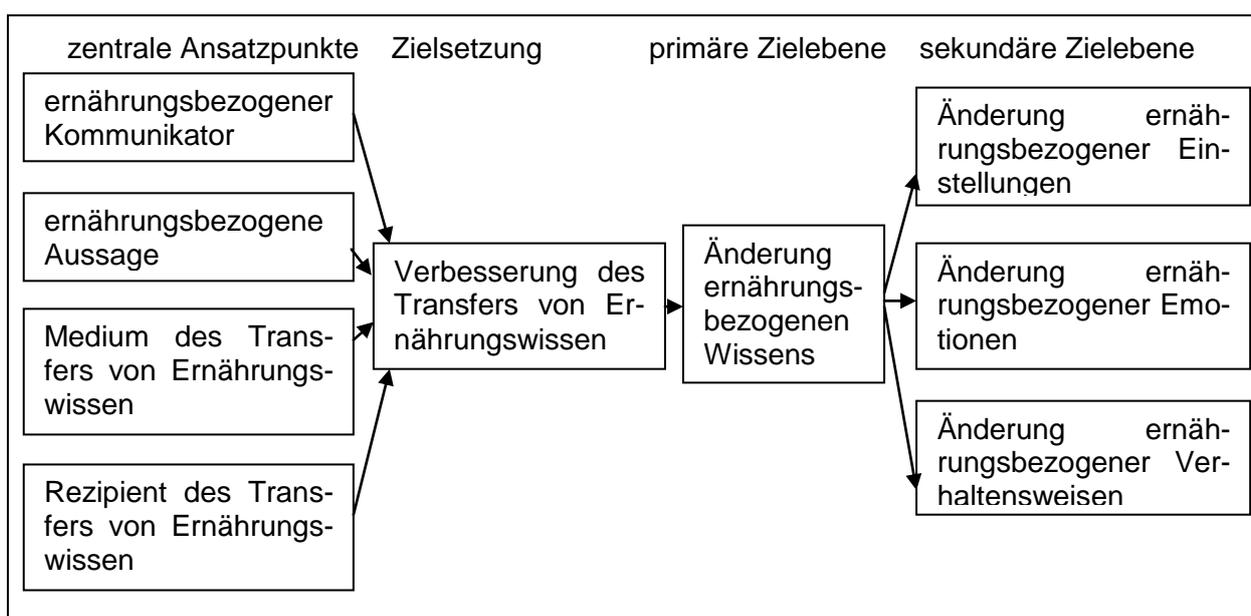


Abbildung 4: Zentrale Ansatzpunkte und Ziele von Ernährungskommunikation (nach BECKER 1990)

Für das Gelingen der Kommunikation sind daher einige Punkte ausschlaggebend (BURKART 2002):

- der Kommunikator, der die Inhalte aussendet
- das Medium, über das die Inhalte vermittelt werden
- der Rezipient, der die Inhalte wahrnimmt
- die Inhalte der Kommunikation

Natürlich gibt es bei jedem dieser Ansatzpunkte einige Variablen, die zu berücksichtigen sind. Die folgende Tabelle soll eine Übersicht geben:

Ansatzpunkt	relevante Variablen	relevante Einflussfaktoren
Kommunikator	psychologische Variablen	Prestige, Glaubwürdigkeit, Attraktivität, Motivation, Qualifikation

	soziologische Variablen	Alter, Geschlecht, Beruf, Tätigkeitsfeld, Rolle
Aussage	inhaltliche Gestaltung	Art der Problemdarstellung, Verständlichkeit
	formale Gestaltung	Bildgestaltung, Farbgebung, Typographie
Transfermedium	direkte oder indirekte Mitteilungsformen	Glaubwürdigkeit, Überzeugungskraft
Rezipient	psychologische Variablen	Mechanismen der Wahrnehmung der Botschaft (Selektion, Interesse, Bedürfnisse, Risiko-/Kosten-/ Nutzenüberlegungen) Mechanismen der Speicherung der Botschaft (Komplexität, Integration, Konsistenz/Dissonanz)
	soziologische Variablen	Alter, Geschlecht, Beruf, Schicht

Tabelle 8: Variablen bei den zentralen Ansatzpunkten für Ernährungskommunikation (nach BECKER 1990)

2.4.1 Kommunikator

Beim Kommunikator spielen einige Variablen wie z.B. Alter, Geschlecht, Beruf, Qualifikation, Motivation, und Glaubwürdigkeit eine bedeutende Rolle für das Gelingen der Ernährungskommunikation (BECKER 1990).

Abhängig von der Zielgruppe sollte er einerseits Kompetenz ausstrahlen, andererseits sind vor allem bei Rezipienten mit geringem Interesse oberflächliche Reize wichtig. Hier ist es sinnvoll, Personen einzusetzen, mit denen sich die Zielgruppe identifizieren kann, wie beispielsweise Peers. Auch das Auftreten besonders attraktiver Personen kann wirkungsvoll sein (WILSON 2007).

Für eine erfolgreiche Ernährungskommunikation ist es hilfreich, sich an den Strategien der Werbung und der Medien zu orientieren, die die Neugierde und die Sensationslust der Rezipienten ausnutzen. Die Arbeit des Kommunikators, der hier in den meisten Fällen ein Ernährungsexperte ist, sollte daher nicht nur in der Zusammentragung von wissenschaftlich fundierten Daten und Fakten bestehen, über die er Bescheid weiß, sondern auch in der Überlegung einer geeigneten Kommunikationsstrategie, um den Rezipienten für die Information interessieren und ihn davon zu überzeugen (VIERBOOM 2005).

Ein wichtiger Punkt ist in diesem Zusammenhang auch die Schaffung von Vertrauen. Aus diesem Grund orientiert sich der Verbraucher in Ernährungsfragen an vertrauten Instanzen wie Verwandten, Ärzten, Lehrern oder Freunden. Der Rezipient strebt nach Ordnung und Unbedenklichkeit, er lehnt eine intensive Auseinandersetzung mit Ernährungsthemen eher ab. Der allgemeine Wunsch ist ein gesundes, unbedenkliches, natürliches Essen, das schnell und einfach verfügbar ist. Ebenso sollen Ernährungsinformationen schnell und einfach verfügbar sein, und von einer vertrauenswürdigen Person vermittelt werden (VIERBOOM 2005).

2.4.2 Inhalt

Einerseits ist der Inhalt der Botschaft wichtig, da dieser wissenschaftlich fundiert und richtig sein sollte. Andererseits ist aber auch die Präsentation dieses Inhaltes von zentraler Bedeutung für das Gelingen der Ernährungskommunikation.

Der Inhalt der Botschaft sollte für die Rezipienten neu und alltagsrelevant sein. Er sollte nicht nur vermitteln, was zu tun ist, sondern auch wie und in welchen konkreten Situationen das Verhalten geändert werden sollte (SNYDER 2007).

Die Präsentation der Botschaft muss Aufmerksamkeit erregen und leicht zu behalten sein. Dafür sollte sie einfach gestaltet sein, eventuell können schwierigere Inhalte leichter behalten werden, wenn sie beispielsweise in Lieder eingebaut sind. Wichtig ist die Verbindung mit positiven Emotionen (SNYDER 2007).

Die Verbindung mit positiven Emotionen betont auch CVITKOVICH-STEINER (2006a), da die Botschaft den Rezipienten nur so gut in Erinnerung bleibt (CVITKOVICH-STEINER 2006b).

Doch alleine die Gestaltung einfacher und positiv besetzter Botschaften reicht nicht für eine erfolgreiche Ernährungskommunikation aus. Es bedarf einer zielgruppenspezifischen Kommunikationsform und alltagsnahen Anweisungen. Oft sind Botschaften, die einfach formuliert sind, nicht einfach im Alltag umzusetzen. So ist beispielsweise die Empfehlung, drei Mal täglich mit der Familie gemeinsam etwas frisch Gekochtes zu essen, zwar leicht verständlich, oft scheitert es aber an der Umsetzung im täglichen Leben (ALTGELD 2010).

Deshalb müssen Ernährungsinformationen Möglichkeiten aufzeigen, welche Verhaltensänderungen sinnvoll sind und wie man diese mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren kann (HÄRLEN et al. 2004).

Bei der Ernährungskommunikation sollte es immer eine klare, konkrete Botschaft geben, die umgesetzt werden kann. So ist es oft besser, den Rezipienten genau zu sagen, welche Lebensmittel sie wie oft essen sollen, als ihnen die Ernährungspyramide mit ungefähren Mengenverhältnissen zu zeigen (WILSON 2007).

2.4.3 Medium

Es ist wichtig, das richtige Medium für die Übermittlung der Botschaft zu wählen. So bieten Massenmedien die Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen, sind aber relativ unpersönlich. Telefonische Hotlines dienen der persönlichen Beratung, sind aber mit hohen Kosten verbunden. Verbraucherberatungen sind eine günstigere Alternative, werden aber häufig mit einem erhobenen Zeigefinger assoziiert, was die Akzeptanz von Ratschlägen erschwert. Das Internet bietet ein breites Angebot an unterschiedlichen Ernährungsinformationen, setzt allerdings eine aktive Informationssuche voraus und ist daher nur für interessierte Gruppe geeignet (VIERBOOM 2005).

Weil die Verbraucher mit immer mehr Informationen überflutet werden, bedarf es spezieller Strategien, um in der Masse nicht unterzugehen. Prinzipiell kann davon ausgegangen werden, dass der Rezipient kein großes Interesse an der Botschaft hat und dass er die Botschaft daher nur sehr kurz wahrnimmt (HERBST 2006).

Die Nutzung von Bildern bietet hier einen enormen Vorteil, da Bilder schneller erfasst, aufgenommen und verarbeitet werden. Außerdem kann man sich länger an Bilder erinnern als an Texte (HERBST 2006).

Bei der Bildauswahl ist besonders wichtig, dass die Bilder positiv besetzt sind. Nur so erinnert sich der Rezipient gerne und daher auch länger und intensiver daran. Außerdem sollten Bilder neue Reize bieten, damit sie interessant sind und der Rezipient sich länger damit beschäftigt. Sie sollten Gewohntes mit Neuem verbinden, damit er sich zurechtfindet und das Bild trotzdem länger betrachtet (HERBST 2006). Die Bilder sollten auch ausreichend groß und stark kontrastiert sein, Fotos wirken besser als Zeichnungen (CVITKOVICH-STEINER 2006a).

Dabei sollte das Bild auch immer von Text unterstützt werden, da Bilder oft mehrdeutig sind und der Text die Botschaft verdeutlichen kann (HERBST 2006).

2.4.3.1 Massenmedien

Die am häufigsten genutzten Informationsquellen für Ernährungsthemen sind Massenmedien, an zweiter Stelle steht der Bekannten- und Freundeskreis (ELMADFA et al. 2005a).

Auch beim Einsatz von Massenmedien für Ernährungskommunikation ist es von zentraler Bedeutung, die Zielgruppe zu kennen, um die Botschaften anzupassen. Dabei ist es wichtig, zu wissen, ob die Zielgruppe prinzipiell an dem Thema interessiert ist oder ob das Interesse für das Thema erst geweckt werden muss. Ist die Zielgruppe interessiert, so spielen der Inhalt und die Qualität der Botschaft eine zentrale Rolle. Ist das Interesse der Zielgruppe an der Thematik eher mäßig, so werden einfache Reize schnell auf ihre Relevanz geprüft. Dementsprechend müssen bei Personen mit geringem Interesse eher Strategien gewählt werden, die einfache Botschaften auf eine interessante Weise vermitteln, während bei Personen mit hohem Interesse auf die Qualität der Argumente geachtet werden muss (WILSON 2007).

Broschüren

Oft werden Broschüren für das beste Kommunikationsmedium für gesundheitsförderliche Zwecke gehalten und aus diesem Grund in Massen gedruckt und verteilt, dabei wird aber meist nicht hinterfragt, ob es wirklich das beste Medium für die konkrete Zielgruppe darstellt. Für junge, gesunde Männer stellt es keineswegs das beste Medium dar, weil in vielen Studien festgestellt wurde, dass Jungen schlechter und weniger gerne lesen als Mädchen (HAHNE 2011).

Meist kann durch Informationsbroschüren kein Wissenszuwachs bei den Rezipienten festgestellt werden kann. Der umgekehrte Schluss, dass ein besseres Ernährungswissen die Voraussetzung für die Nutzung solcher Broschüren ist, erscheint wahrscheinlicher (LÜCKE et al. 2003).

Weil bei männlichen Lehrlingen von einem eher geringen Interesse an Ernährungsthemen auszugehen ist, kann von Informationsbroschüren als Medium für Ernährungskommunikation abgesehen werden.

Fernsehen

Bei Fernsehsendungen zum Thema Ernährung hingegen konnte festgestellt werden, dass dadurch das Ernährungswissen der Rezipienten kurzfristig gesteigert wird, und dass ein Teil dieses Wissens auch ein halbes Jahr nach der Aufnahme noch vorhan-

den war. Es ist aber zu beachten, dass die Veränderung des Ernährungsverhaltens nicht nur vom Ernährungswissen, sondern auch von der persönlichen Betroffenheit und von der Abwägung der Handlungsbarrieren gegen den persönlichen Nutzen abhängt. Bei anderen Einflussfaktoren wie die Präsentation der Lebensmittel im Supermarkt und bei Freunden konnte ein größerer Effekt auf das Ernährungsverhalten beobachtet werden (LÜCKE et al. 2003).

Sehr erfolgreich hingegen ist die Einbindung von Ernährungsthemen in Unterhaltungsformate. Wird Ernährungswissen unterhaltsam dargebracht, so wird es eher aufgenommen als bei einer trockenen Darbietung. So können gesundheitsrelevante Informationen beispielsweise vermittelt werden, indem sie in beliebte Sendungen eingebracht werden. Der Vorteil dabei ist, dass Kinder und Jugendliche dadurch erreichbar sind, weil sie sich mit den Figuren identifizieren und sie imitieren. Zeigen die Charaktere gesundheitsförderliches Verhalten, so werden die Rezipienten dazu animiert, es nachzumachen (CVITKOVICH-STEINER 2006a).

Dieser neue Ansatz, der Gesundheitsinformation mit Unterhaltung kombiniert, wird Entertainment-Education genannt. Er entwickelte sich, da weder eine optimal platzierte Botschaft noch die Affinität der Rezipienten für ein bestimmtes Format eine optimale Wirkung garantieren. Aus diesem Grund wurden diese zwei Ansätze kombiniert. Zur Umsetzung von Entertainment Education sind vor allem das Fernsehen und das Radio geeignet, auch Internet, Handy und Computerspiele können für bestimmte Zielgruppen gut genutzt werden (LAMPERT 2003).

Für die Zielgruppe der männlichen Lehrlinge ist Entertainment-Education besonders gut geeignet, weil es kein besonders großes Interesse für die vermittelten Themen erfordert, für jüngere, weniger gebildete Gruppen geeignet ist, und vor allem dazu dient, Einstellungen zu prägen und die Peer Group-Kommunikation anzuregen, durch die das Thema weiter behandelt wird. Im Gegensatz dazu können Aufklärungskampagnen zwar die gleiche Zielgruppe ansprechen, die Möglichkeiten hier beschränken sich allerdings auf die Bewusstseinsbildung und Aufmerksamkeitserzeugung für das Thema (LÜCKE 2006).

Trotzdem zeigte sich in Studien, dass auch die interpersonale Kommunikation bei Gesundheitsthemen eine zentrale Rolle spielt und dass die größtmögliche Wirksamkeit und Nachhaltigkeit durch die Kombination der Entertainment Education mit nichtmediale Aktivitäten im Alltag der Zielgruppe erreicht werden kann (LAMPERT 2003).

Internet

Das Internet ist für die Vermittlung von Ernährungsinformationen gut geeignet, weil es jederzeit zur Verfügung steht und der Aufwand für eine Informationsbeschaffung für den Verbraucher gering ist. Außerdem können Informationen für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Konsumenten bereitgestellt werden, es finden sich sowohl wissenschaftliche Fachartikeln als auch einfache, in den Alltag integrierbare Handlungsanweisungen (HÄRLEN et al. 2004).

2.4.4 Rezipient

Die Eigenschaften der Zielgruppe müssen sowohl bei der Zielsetzung als auch bei der Maßnahmenplanung berücksichtigt werden. Um die Zielgruppe kennenzulernen, können Beobachtungen oder Befragungen stattfinden (SNYDER 2007). Auch aus vorhandener Literatur kann Wissen über die Zielgruppe erworben werden (CVITKOVICH-STEINER 2006b).

Der Erfolg von Ernährungskommunikation wird auch von personenabhängigen Variablen der Rezipienten maßgeblich mitbestimmt. So spielt beispielsweise der sozioökonomische Status eine bedeutende Rolle. Ein höherer Status ist mit einem höheren Gesundheitsbewusstsein assoziiert, weil Personen aus höheren Schichten über bessere gesundheitliche Ressourcen verfügen und somit ein besseres Selbstvertrauen, mehr Einfluss auf das Gesundheitssystem, besseren Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten und finanzielle Ressourcen haben, um gemäß der Empfehlungen zu handeln. Damit verbunden ist auch das Bildungsniveau ausschlaggebend für den Umgang mit Ernährungsinformationen, da Personen mit einem höheren Bildungsgrad andere Medien nutzen als Personen mit einer niedrigeren Bildung. Auch das Einkommen spielt eine wichtige Rolle, da ein höheres Einkommen mehr Möglichkeiten beim Lebensmittelkonsum eröffnet (VISWANATH und BOND 2007).

Neben diesen persönlichen Variablen spielen auch Wahrnehmungs- und Speichermechanismen eine bedeutende Rolle in der Ernährungskommunikation. Hier sind das Interesse und die Bedürfnisse der Rezipienten genauso von Bedeutung wie die Kosten-/Nutzenüberlegungen, die Komplexität der Botschaft und die Integration in den eigenen Lebens- und Erfahrungshintergrund (BECKER 1990).

Außerdem muss berücksichtigt werden, inwieweit sich die Zielgruppe bereits mit dem Thema auseinander gesetzt hat, wie bedeutsam das Thema für sie ist, welche Vorteile sie sich von einer Veränderung erwarten, und wie ihr Umfeld zu dem Thema steht (SNYDER 2007).

Die Verfügbarkeit der Information muss mit wenig Aufwand für den Rezipienten verbunden sein, da Ernährungsinformation nur von wenigen Menschen aktiv gesucht wird (HÄRLEN et al. 2004). Gut genutzt werden kann z. B. die Kommunikation innerhalb sozialer Netzwerke, da hier Informationen informell in einer alltäglichen Sprache weitergegeben werden (VISWANATH und BOND 2007).

2.4.4.1 Männer

Bei männerspezifischer Ernährungskommunikation müssen die Mobilisierung und die Motivation der Zielgruppe im Vordergrund stehen (ALTGELD 2004), da Ernährung für Männer kaum relevant ist, wie die Reihung von Gesundheitsthemen des Männergesundheitsnetzwerkes (www.netzwerk-maennergesundheit.de) zeigt. 2007 lag die Ernährung an letzter Stelle (HAHNE 2011), inzwischen ist das Thema Bewegung hinter die Ernährung gerutscht, trotzdem nimmt die Ernährung die vorletzte Stelle ein (WINTER 2011).

Wichtiger sind die Themen Sexualität, Work-Life-Balance und Bilder von Männlichkeit an den ersten drei Stellen, sowie Entspannung, Krebsvorsorge, Depression, Jungengesundheitsförderung, Konfliktbewältigung und Suchterkrankungen (WINTER 2011).

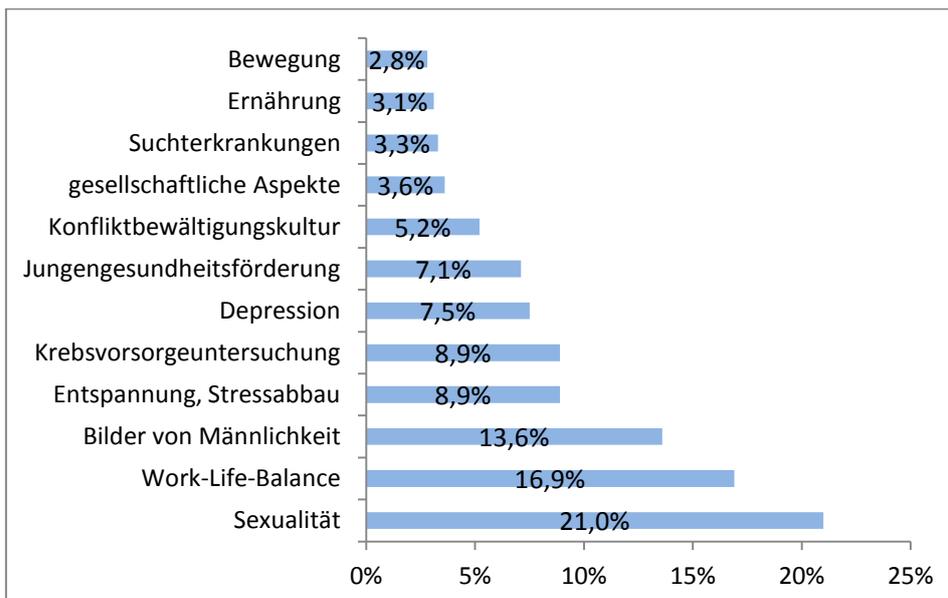


Abbildung 5: Bedeutung von Gesundheitsthemen für Männer (nach WINTER 2011)

Das geringe Interesse von Männern an Ernährungsthemen könnte auch damit zusammenhängen, dass Kochen und die Zubereitung von Lebensmitteln immer noch als Frauenarbeit gesehen wird. Das damit einhergehende stärkere Interesse der Frauen für Ernährung ist gut erkennbar an der Themenauswahl in Frauenzeitschriften, die Essen und Ernährung immer wieder thematisieren, während Männer sich kaum Gedanken über ihr Essen machen (MENSINK 2004).

Wichtig bei der Ernährungskommunikation für junge Männer ist die Berücksichtigung des Körperbildes. Männliche Verhaltensweisen implizieren einen instrumentellen Umgang mit dem eigenen Körper, es werden Belastbarkeit, Tapferkeit und Zähigkeit betont, während bei Frauen Empfindsamkeit und Geschmeidigkeit im Vordergrund stehen. Das Schönheitsideal eines männlichen Körpers ist stark, aktiv und unverwundbar, aus dieser Unangreifbarkeit resultiert der berufliche und private Erfolg (HÄHNE und DÜMMLER 2008). Die Bedeutung des Körpers wird für Männer immer größer, weil der Druck, mit dem ein idealer männlicher Körper präsentiert wird, immer stärker wird. Mit Männlichkeit sind Werte wie Leistung, Härte, Macht, Distanz und Konkurrenz verbunden (ALTGELD 2010). Das sollte auch in der Ernährungskommunikation berücksichtigt werden.

Daraus darf nicht geschlossen werden, dass Ernährungskommunikation für Männer keine emotionale Ebene haben sollte, im Gegenteil, sie sollte unbewusst die Gefühle der Männer ansprechen und einfache Lösungen für Gesundheitsprobleme anbieten. Was abgelehnt wird, sind Erklärungen komplexer Vorgänge und die Verdeutlichung von Krankheiten. Gut erkennbar ist dies am Beispiel einer Plakatwerbung für Viagra 2007. Hier war ein muskulöser Mann zu sehen, an dessen Brust eine attraktive Frau lehnte. Dieses Bild appelliert an das klassische Männerbild und erreicht so die Zielgruppe, ohne negative Aspekte zu nennen, gegen die das Medikament helfen sollte (HAHNE 2011).

So können für eine erfolgreiche Ernährungskommunikation die Ressourcen genutzt werden, die bei Männern vorhanden sind, wie beispielsweise eine höhere psychische und physische Belastbarkeit, mehr körperliche Aktivität und ein besseres Selbstvertrauen (HAHNE 2011).

Wichtig bei mÄnnerspezifischer ErnÄhrungskommunikation ist, sich auf das Individuum zu konzentrieren und nicht generell von stereotypem Verhalten auszugehen. Neben dem Geschlecht sind auch SchichtzugehÄrigkeit, Alter, Bildungsgrad und viele andere Variablen ausschlaggebend fÄr die Einstellungen und Haltungen des Menschen. Deshalb sollte bei geschlechtsspezifischer ErnÄhrungskommunikation auch darauf geachtet werden, dass Benachteiligungen und Diskriminierungen abgebaut werden, und im Gegenzug Selbstbilder, Ressourcen und Werte einbezogen werden (PRÖMPER 2010).

Um die ErnÄhrungskommunikation erfolgreich zu gestalten, kann es hilfreich sein, geschlechtsspezifische Selbstbilder wie beispielsweise Konkurrenzdenken aufzugreifen und einzubauen, es sollte aber darauf geachtet werden, dass niemand dadurch diskriminiert wird (PRÖMPER 2010).

FÄr MÄnner sollten in der ErnÄhrungskommunikation einfache, technische LÄsungen angeboten werden. Die komplexen Ursachen, HintergrÄnde und ErkrankungsverlÄufe sollten ausgeblendet bzw. bagatellisiert werden und eine einfache, jugendliche Sprache sollte verwendet werden (ALTGELD 2004).

Einige RatschlÄge fÄr eine erfolgreiche ErnÄhrungskommunikation mit MÄnnern sind folgende (PRÖMPER 2010):

- MÄnnliche BedÄrfnisse, wie z. B. StÄrke, Sicherheit, Anerkennung und praktisches Handeln sollten aufgegriffen werden.
- Die MÄglichkeit zur Identifikation sollte gegeben sein, z. B. durch mÄnnliche Ansprechpersonen, oder Personen, die mit der Zielgruppe vertraut sind und ihre Sprache sprechen.
- Der Zielgruppe sollte der Nutzen bewusst sein, dafÄr sollte ein praxisnaher Bezug vorhanden sein.
- Den MÄnnern sollte vermittelt werden, dass sie fÄr die Etablierung der MaÄnahmen gebraucht werden, weil sie Experten fÄr ihre Lebenswelt sind.

2.4.4.2 Jugendliche

Im Rahmen einer Gruppendiskussion anlÄsslich eines Symposiums des „forum.ernÄhrung heute“ am 19. Mai 2011 in Wien wurden sechs mÄnnliche Jugendliche gefragt, sich zu ihren ErnÄhrungsgewohnheiten zu Äußern. Hier ist zu erkennen, dass

kaum einer der Befragten selbst einkauft oder kocht. Meist ist die Mutter für die Ernährung zuständig, die Burschen machen sich kaum Gedanken darüber und essen, was es zuhause gibt. Das einzige, was ihnen wirklich wichtig ist, ist Fleisch, vor allem wegen der Proteine für den Sport (MÖRIXBAUER und LEGENSTEIN 2011). Ein wichtiger Aspekt bei der Ernährungsaufklärung für Jugendliche ist daher die Aufklärung von Ernährungsmythen, wie beispielsweise die Bedeutung von Fleisch für den Muskelaufbau. In diesem Zuge ist es unerlässlich, sinnvolle Alternativen aufzuzeigen, die die Formung des Körpers mit einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise vereinen (BARTSCH 2008).

Dies ist wichtig, weil junge Männer heutzutage vor widersprüchlichen Erwartungen stehen. Einerseits sollen sie dem traditionellen Männerbild gerecht werden, das mit Stärke und Risikofreude verbunden ist und andererseits sollen sie Selbst- und Körperbewusstsein und kommunikative Fähigkeiten entwickeln (BOROTA-BURANICH 2011). Aus diesem Grund werden Ernährungsinformationen meist gemieden, weil sie die Jugendlichen hauptsächlich Verwirrung stiften und Gefahren falscher Ernährungsweisen aufzeigen, ohne hilfreiche Alternativen zu bieten. Um das Vertrauen in die Ernährung zu wahren, werden Informationen daher, ausgeblendet. Im Gegensatz dazu werden Informationen, die Lebensmittel idealisiert darstellen, was v. a. bei der Lebensmittelwerbung der Fall ist, bevorzugt (HÄRLEN et al. 2004).

Für eine erfolgreiche Ernährungskommunikation mit Jugendlichen könnte es sinnvoll sein, sie darauf hinzuweisen, dass die fehlenden Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln ihre Autonomie und auch die Lebensmittelauswahl stark einschränken (BOROTA-BURANICH 2011). Dies liefert der Zielgruppe einen Nutzen für den Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln.

Gleichzeitig ist es wichtig, ihnen konkrete Handlungsanweisungen zu geben, die sie in ihrem Alltag umsetzen können und wollen. Aus diesem Grund ist ein gewisser Spaßfaktor von großer Bedeutung, da die Verhaltensweise von Jugendlichen kaum angenommen wird, wenn dieser fehlt.

3 MATERIAL UND METHODEN

In diesem Projekt wurden zwei qualitative Erhebungsmethoden verwendet: Das Qualitative Interview und die Gruppendiskussion. Die dadurch gewonnenen Daten wurden schließlich mittels Qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

In einer Untersuchung, die die Eignung von Gruppendiskussionen zur Erhebung des Ernährungsverhaltens evaluierte, kam man zu dem Ergebnis, dass sich Fokusgruppen gut eignen, *„die verschiedenen Facetten auf der Einstellungs-, Meinungs- und Verhaltensebene von Personen näher zu beleuchten, den Befragten als rationales Wesen, in seinen logischen Entscheidungen zu beschreiben, aber auch die irrationale Seite, die tiefer liegenden Motivationen, Ängste und widersprüchlichen Entscheidungen zu erfassen – und damit eine ganzheitlichere Sichtweise des Untersuchungsgegenstandes zu ermöglichen.“* (DERNDORFER und KLUG 2005)

3.1 Prinzipien der qualitativen Forschung

Qualitative Forschungsmethoden sind neben quantitativen Methoden ein Bestandteil der empirischen Forschung. Sie greifen auf alltagspraktische Kontexte zurück, indem sie auch alltägliche Praktiken zur Methodenentwicklung verwenden. Qualitative Forschung orientiert sich stark am Einzelfall, thematisiert aber auch die Rahmenbedingungen, um eine gewisse Nachvollziehbarkeit zu gewährleisten. Auch die Datenmenge bei qualitativen Verfahren unterscheidet sich daher deutlich von jener bei quantitativen Verfahren. Während quantitative Verfahren ihr Augenmerk auf Repräsentativität legen, steht bei qualitativen Forschungskonzepten die Tiefendimension und die Kontextfülle im Vordergrund. Somit ist die Fallzahl in qualitativen Studien kleiner, allerdings werden die einzelnen Fälle genauer betrachtet (KROMREY 2009).

Der Einsatz qualitativer Methoden in der Ernährungswissenschaft ist kaum verbreitet, jedoch könnten qualitative Methoden Informationen über die Hintergründe, Erklärungen, Meinungen und Motive zu einem bestimmten Ernährungsverhalten liefern. Dies würde die Schwäche der quantitativen Methoden kompensieren, die keine Kausalzusammenhänge feststellen können (DERNDORFER und KLUG 2005).

Insbesondere, wenn der Gegenstand der Untersuchung noch nicht ausreichend wissenschaftlich erforscht ist, um angemessene standardisierte Forschungsdesigns zu

entwickeln, ist qualitative Forschung angebracht. In diesem Fall ist es besser, auf offene, qualitative Konzepte zurückzugreifen, die Strukturen und Zusammenhänge aufdecken können (KROMREY 2009). Genau dieser Punkt ist auch in diesem Projekt von großer Bedeutung. Die Lebenswelt der Lehrlinge ist wenig erforscht, für dieses Thema aber von besonderem Interesse.

Im Gegensatz zu quantitativen Methoden, die Hypothesen aus der Literatur theoretisch ableitet und empirisch prüft, bieten qualitative Methoden die Möglichkeit, Hypothesen durch empirische Erkenntnisse zu generieren. Natürlich ist es von absoluter Notwendigkeit, die Hypothesengenerierung intersubjektiv nachvollziehbar zu gestalten, da dies ein wesentliches Gütekriterium darstellt (KROMREY 2009).

Prinzipiell stehen bei qualitativen Untersuchungen folgende Prinzipien im Vordergrund (LAMNEK 2010):

- **Offenheit:** bedeutet einerseits, dass das Forschungsdesign für verschiedene Methoden offen ist und sich aufgrund der Fragestellung für eine Methode entscheidet. Andererseits ist Offenheit in der Erhebungssituation selbst wichtig, denn im Gegensatz zur quantitativen Forschung, bei der schon vor der Untersuchung mögliche Ergebnisse in Form von Hypothesen definiert werden, sollten qualitative Forscher für alle Ergebnisse offen sein.
- **Kommunikativität:** bezieht sich auf die Interaktion zwischen Forschendem und Erforschtem. Der Forschungsprozess wird durch Kommunikation gefördert, neue Perspektiven können entdeckt werden. Dabei sollte die Kommunikation möglichst nahe an der alltäglichen Lebenswelt stattfinden.
- **Prozesscharakter:** Qualitative Forschung stellt nicht den Anspruch, Gegebenheiten statisch zu repräsentieren, sondern soziale Realität nachzuvollziehen. Aus diesem Grund ist es in der qualitativen Forschung sehr wichtig, den Entstehungskontext der gesammelten Daten zu erfassen. Dabei wird berücksichtigt, dass sich Untersuchungsgegenstände durch die Untersuchung verändern können.
- **Reflexivität:** In der qualitativen Forschung wird in besonderer Weise darauf eingegangen, dass sich Subjekte durch ihre Umweltbedingungen ändern. Auch der Forscher sollte seine Herangehensweise ständig reflektieren, um sie gegebenenfalls an veränderte Bedingungen anzupassen.
- **Explikation:** gewährleistet die Nachvollziehbarkeit von Interpretationen und erleichtert somit das Verständnis der Forschungsergebnisse.

- Flexibilität: ist die Reaktion auf neue Erkenntnisse und die sofortige Anpassung des Forschungsdesigns. Auch in der Erhebungssituation ist die Flexibilität des Forschers erforderlich, um beispielsweise auf unerwartete Themen einzugehen.

3.2 Forschungsfragen

Aus dem derzeitigen Forschungsstand ergeben sich folgende Fragestellungen, die in der ersten Projektphase für die genaue Planung der Maßnahmen geklärt werden müssen:

- Welche Möglichkeiten gibt es, um männliche Lehrlinge für Ernährungsthemen zu interessieren und ihnen Lebensmittelkompetenzen wie Einkaufen, Kochen und Verbesserung der Verpflegung näher zu bringen?
- Welchen Zugang haben männliche Lehrlinge zum Thema Ernährung bzw. Kochen?
- Wie können Medien sinnvoll in das Projekt eingebunden werden?
- Wie kann ein Projekt an männliche Lehrlinge kommuniziert werden, sodass eine möglichst breite Akzeptanz erreicht wird?

3.3 Erhebungsmethoden

3.3.1 Qualitatives Interview

In dieser Forschungsarbeit wurden im ersten Schritt einer Reihe von Erhebungen Experteninterviews durchgeführt, um einen Einblick in den Alltag und den Lebenshintergrund von Lehrlingen zu bekommen und darauf aufbauend das Gesundheitsförderungsprojekt zu gestalten.

Das Interview ist eine sehr wichtige qualitative Erhebungsmethode, bei der die interviewten Personen nach ihren Meinungen und Ansichten gefragt werden, da sie selbst Experten für ihre persönliche Lebenssituation und ihre Werthaltungen sind, die zu erkennen das Ziel der Forschung ist (MAYRING 2002).

3.3.1.1 Auswahl und Sampling

Die Auswahl der Interviewpartner wird in der qualitativen Forschung bewusst aufgrund bestimmter Erfordernisse getroffen. In dieser Forschung wurden gruppierte Samples

gebildet, bei denen wichtige Falltypen berücksichtigt und zum Interview eingeladen werden (KROMREY 2009).

Um unterschiedliche Perspektiven auf die Lebenshintergründe männlicher Lehrlinge zu erfassen, wurden Personen, die in unterschiedlicher Weise mit Lehrlingen zu tun haben, interviewt. Fünf Gruppen wurden befragt:

- männliche Lehrlinge (4 Lehrlinge)
- Eltern männlicher Lehrlinge (2 Mütter)
- Berufsschullehrer (3 Berufsschullehrer)
- Lehrherren (3 Lehrherren)
- Experten aus der Gesundheitsförderung (3 Personen, die beruflich mit der Zielgruppe zu tun haben)

Die Variation der Perspektiven ermöglicht ein tieferes Verständnis der Hintergründe, insbesondere der Umweltfaktoren des Untersuchungssubjektes (SCHRÜNDERLENZEN 2010).

Die Rekrutierung der Interviewpartner kann nach unterschiedlichen Verfahren erfolgen (FRIEBERTSHÄUSER et al. 2010):

- Beim Schneeballsystem werden Personen für ein Interview gewonnen, die Personen kennen, die bereits mitgemacht haben, was den Vorteil hat, dass die Rekrutierung schnell und unkompliziert ist und dass die Angst vor der unbekanntem Interviewsituation verringert wird.
- Beim theoretical sampling erfolgt die Auswahl der Personen theoriegeleitet anhand bestimmter Merkmale wie beispielsweise Alter, Religionszugehörigkeit etc. Hier ist der Vorteil, dass unterschiedliche Gruppen vertreten sind.
- Bei der gezielten Stichprobenauswahl werden spezifische Gruppen festgelegt, aus denen durch Zufallsauswahl die Interviewpartner ausgewählt werden.

In dieser Untersuchung wurden die Vorgehen kombiniert, indem bestimmte Gruppen vorher definiert wurden, aus denen Personen ausgewählt wurden, die anderen Projektmitarbeitern bekannt waren und dann ihrerseits wiederum Kontakte angaben, womit auch das Schneeballsystem zur Anwendung kam.

3.3.1.2 Vorbereitung

In diesem Projekt wurde mit offenen, teilstrukturierten, qualitativen Interviews gearbeitet, bei denen der Interviewte die Antworten frei formulieren kann und der Interviewer einen Leitfaden zur Formulierung der Fragen benutzt (MAYRING 2002).

Vor den Interviews ist eine ausreichende Vorbereitung nötig, die die folgenden Punkte beinhaltet (FRIEBERTSHÄUSER et al. 2010; REINDERS 2005):

- Gestaltung des Interviewleitfadens
- Planung des persönlichen Auftretens (Grad der Formalität, Mimik, Gestik, Sprechweise,...), um eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre herstellen
- Prüfung des Aufnahmegeräts
- Kennenlernen und Prüfung des Interviewortes
- Reflektion der eigenen Erwartungen und Rollen im Interview

Bei der Ausarbeitung des Interviewleitfadens ist es wichtig, dass zu Beginn die Definition und Beschreibung des Problems erfolgt. Daraus können einzelne Aspekte herausgearbeitet werden, die im Leitfaden thematisiert werden. Diese Thematiken sollten in einer sinnvollen Reihenfolge ausformuliert werden. Die Ausformulierung ist besonders wichtig für die Einstiegsfragen, um eine Fehlformulierung und damit Missverständnisse und eine fehlende Vertrauensbasis zu verhindern (MAYRING 2002).

Der Leitfaden wird vom Forscher in Hinblick auf die Forschungsfrage aus einem theoretischen Vorverständnis und aus eigenen, weiterführenden Überlegungen entwickelt (FRIEBERTSHÄUSER et al. 2010) und kann während des Forschungsprozesses weiterentwickelt werden (KROMREY 2009).

Dies ist eine der wichtigsten Funktionen eines Leitfadens: Er soll Vergleiche zwischen Einzelinterviews ermöglichen. Der Fragenkatalog stellt ein Gerüst für das Interview dar, sodass bestimmte Fragen auf jeden Fall beantwortet werden, um Informationen aus unterschiedlichen Interviews zu vergleichen (FRIEBERTSHÄUSER et al. 2010).

So wurden auch für die hier durchgeführten Interviews Leitfäden erstellt, die nach jedem Interview durch die neuen Erkenntnisse weiterentwickelt wurden. Die verwendeten Leitfäden sind im Anhang zu finden.

3.3.1.3 Durchführung

Der Verlauf eines Interviews kann je nach Beteiligten und Umfeld variieren. Meist ist eine Einteilung in fünf Phasen zu erkennen (REINDERS 2005):

- Einstiegsphase: Hierbei werden dem Interviewten Zweck und Ziele des Interviews vorgestellt, er hat Gelegenheit, Fragen zum Projekt zu stellen, es wird ihm die

Wahrung der Anonymität zugesichert und sein Einverständnis zur Aufzeichnung des Interviews eingeholt.

- Warm-Up-Phase: In dieser Phase werden einfache, allgemeine Fragen gestellt, die den Interviewpartner in die Thematik und in die Interviewsituation einführen sollen. Er soll erkennen, dass die Informationen, die er gibt, wichtig sind und dass darauf eingegangen wird.
- Hauptphase 1 – Sondierungsfragen: Nun werden die Themen des Leitfadens angesprochen, wobei darauf geachtet werden sollte, dass der Gesprächsfluss nicht durch Themenabschweifungen unterbrochen wird.
- Hauptphase 2 – Ad-Hoc-Fragen: Hier werden die noch unbehandelten Themen des Leitfadens angesprochen. Es kann keine große Rücksicht mehr auf den Gesprächsfluss genommen werden, damit alle wichtigen Aspekte vorkommen, um die Vergleichbarkeit der Interviews zu gewährleisten.
- Ausklang: Am Ende wird wieder über allgemeine Themen gesprochen, um den Interviewpartner aus dem Interview hinauszuführen. Er kann noch Aspekte ansprechen, die gefehlt haben, und es kann über die Interviewsituation gesprochen werden, um daraus Verbesserungsvorschläge abzuleiten.

Dieser Verlauf kam in allen Interviews vor, die zeitliche Dauer und der Umfang der einzelnen Phasen variierten von Fall zu Fall.

Bei neutralen Interviews, wie sie hier durchgeführt wurden, versucht der Interviewer, eine sehr sachliche Position einzunehmen und Gefühle wie Zustimmung oder Ablehnung nach Möglichkeit auszublenden. Dadurch wird versucht, vergleichbare Interviewsituationen zu erzeugen, die anschließend besser vergleichbar sind. Kaum ein Gespräch kann völlig emotionslos verlaufen, ohne ihm die Natürlichkeit zu nehmen. Eine freundliche Grundhaltung des Interviewers, die den Befragten dazu ermutigen soll, seine Erfahrungen und Meinungen mit ihm zu teilen, allerdings ohne eine bestimmte Haltung zu bevorzugen, ist empfehlenswert (ATTESLANDER 2008).

Um die Interviews anschließend qualitativ auswerten zu können, ist eine Aufzeichnung von großer Bedeutung. Die einfachste Methode der Aufzeichnung ist die Aufnahme auf einem Tonband, die natürlich nur mit Einverständnis der Interviewpartner erfolgt (MAYRING 2002). So wurde auch bei diesen Interviews das Einverständnis eingeholt und das Gespräch mittels Diktiergerät (Philips Voice Tracer 7655) auf Tonband aufgezeichnet.

3.3.1.4 Nachbereitung

Ein bedeutender Teil der Nachbereitung eines Interviews ist die Transkription, wodurch das Gesagte verschriftlicht wird. In einem Transkript kommen prinzipiell ein Transkriptionskopf mit formellen Daten und das Gesprächstranskript vor (REINDERS 2005).

Auch das Postskriptum ist ein wichtiger Teil der Nachbereitung. Dafür ist möglichst bald nach dem Interview die Gesprächssituation (Eindrücke, Verlauf und Befindlichkeit der Gesprächsteilnehmer) zu analysieren und schriftlich festzuhalten. Dieser Teil liefert wichtige Informationen über den Kontext für die Auswertung. Ebenso werden Störungen und Nebenereignisse protokolliert, um die Interpretation gewisser Aussagen zu erleichtern (FRIEBERTSHÄUSER et al. 2010).

3.3.1.5 Besondere Aspekte bei Interviews mit Experten

Experteninterviews sind eine besondere Form qualitativer Interviews, bei der die Interviewpartner nicht über ihre subjektiven Erfahrungen und Meinungen berichten, sondern ihr Wissen über den Forschungsgegenstand teilen (KROMREY 2009).

Obwohl es unterschiedliche Herangehensweisen an den Expertenbegriff gibt, die teilweise die Professionalisierung einer Person oder das Wissen einer Person als Kriterium für den Expertenstatus ansehen, gibt es auch eine pragmatische Definition, die besagt, dass Experten vom Forscher dazu gemacht werden, indem sie zum Experteninterview eingeladen werden, weil sie über ein bestimmtes, forschungsrelevantes Wissen verfügen (MEUSER und NAGEL 2010). Dies ist eine durchaus übliche Vorgehensweise, schließlich kann Expertenwissen auch das Wissen über sein soziales Umfeld sein: über das Umfeld, in dem man lebt, arbeitet, lernt, isst und trinkt. Die unmittelbar daran Beteiligten haben dieses spezielle Wissen, und jede Person hat aufgrund ihrer Position eine andere Perspektive auf den Sachverhalt und interpretiert diese unterschiedlich (GLÄSER und LAUDEL 2009).

Diese Herangehensweise wurde auch in der vorliegenden Arbeit verwendet, wobei Lehrlinge, Eltern von Lehrlingen, Berufsschullehrer, Lehrherren und Personen aus der Gesundheitsförderung als Experten für die Lebens- und Ernährungssituation von Lehrlingen herangezogen wurden.

3.3.1.6 Besondere Aspekte bei Interviews mit Jugendlichen

Bei Jugendlichen ist es wichtig, zu berücksichtigen, dass sie oft in Situationen sind, in denen ein Autoritätsgefälle herrscht, sodass sie es nicht gewohnt sind, dass ihre Meinungen und Aussagen akzeptiert werden. Aus diesem Grund könnte es vorkommen, dass sie skeptisch sind, wenn man ihnen sagt, man wolle ihre ehrliche Meinung hören. Außerdem ist zu beachten, dass Jugendliche weniger Lebenserfahrung haben als Erwachsene und daher oft „Ich weiß nicht“ als ehrliche Antwort geben. Auch ist es möglich, dass Aussagen von anderen – Eltern, Lehrern oder Freunden – zitiert werden, weil die Jugendlichen denken, es sei das, was der Moderator hören will (KRUEGER und CASEY 2000).

Wichtig bei Interviews mit Jugendlichen ist daher eine offene Herangehensweise, die die Enthüllung unerwarteter Aspekte ermöglicht und begünstigt. Der kommunikative Charakter von qualitativen Interviews ermöglicht einen Einblick in die Sprache und somit in den Lebenshintergrund der Jugendlichen. Die Jugendlichen bekommen in teilstrukturierten Interviews die Möglichkeit, den Verlauf ein wenig selbst zu lenken. Auch die selbstständige Auswahl von Ort und Zeit gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Durch diese Wertschätzung ist es für Jugendliche angenehmer, dem Gegenüber etwas über die persönliche Situation zu erzählen als es in vorgegebenen Situationen wäre (REINDERS 2005).

Im speziellen Fall eines Interviews mit Jugendlichen sollten dabei vor allem folgende Punkte berücksichtigt werden (REINDERS 2005):

- Der Interviewpartner hat vermutlich mit der Interviewsituation wenig Erfahrung. Es ist möglich, dass er sich daher unwohl fühlt. Obwohl Lehrlinge prinzipiell sehr interessante Einblicke in ihren Lebenshintergrund, ihre Einstellungen und Ansichten geben könnten, präsentieren sie sich in Interviews, in denen sie zu dieser Thematik befragt werden, relativ wortkarg (ARCHAN 2006).
- Es herrscht eine starke Asymmetrie bezüglich der Informationen und der Erwartungen. Während der Interviewer genau weiß, was er wissen möchte, und seine Fragen gut kennt, herrscht beim Jugendlichen Unsicherheit, weil er über den Zweck und den Verlauf des Interviews nur beschränkte Informationen hat. Es ist daher wichtig, dem Interviewpartner einerseits Informationen über die besagten Themen zu geben und andererseits seine Wertschätzung auszudrücken, sodass

er sich als Persönlichkeit mit seinen Erfahrungen anerkannt fühlt und keine Hemmungen hat, seine Ansichten mitzuteilen.

- Besonders bedeutend ist die Verwendung der Alltagssprache des Interviewpartners während des Gesprächs, um eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre zu schaffen, die dem Austausch von Informationen förderlich ist.

3.3.2 Gruppendiskussion

Befragungen von Gruppen können auf unterschiedliche Art und Weise stattfinden. In der vorliegenden Untersuchung wurde die Gruppendiskussion ausgewählt, bei der nicht nur die Befragung der Gruppenmitglieder eine wichtige Rolle spielt, sondern auch gruppendynamische Prozesse von Bedeutung sind. Bei dieser Methode geht es vor allem um die Interaktion der Teilnehmer untereinander. Die Rolle des Moderators beschränkt sich auf die Bekanntgabe des Themas und auf die Beobachtung des Geschehens sowie gelegentliche Zwischenfragen, falls der Gesprächsfluss zu stocken droht (ATTESLANDER 2008).

Weil es bei Gruppendiskussionen immer um ein vorgegebenes Thema geht, auf dem der Fokus der Unterhaltung liegen sollte, werden solche Diskussionen auch Fokusgruppen genannt (LAMNEK 2010).

Gruppendiskussionen sind eine besonders beliebte Methode, wenn es darum geht, Einflussfaktoren zu erkennen, Ideen zu testen oder eine bestimmte Gruppe, ihr Weltbild und ihre Sprache besser kennen zu lernen. Wie viele Fokusgruppen für ein aussagekräftiges Ergebnis notwendig sind, ist unterschiedlich und hängt unter anderem vom Forschungsgegenstand ab. KRUEGER und CASEY (2000) empfehlen, mindestens drei Fokusgruppen zu planen, prinzipiell sind so viele Diskussionen nötig, bis keine neue Information mehr zutage kommt und somit eine Sättigung erreicht ist.

Dies wurde auch hier berücksichtigt, da nach den drei geplanten Fokusgruppen keine neuen Informationen mehr gewonnen wurden und somit keine weiteren Diskussionen nötig waren.

3.3.2.1 Auswahl und Sampling

Die Auswahl der Diskussionsteilnehmer ist der erste Schritt der Vorbereitung einer Gruppendiskussion. Sie sollte gezielt nach gewissen Kriterien erfolgen. Je nach For-

schungsziel und Fragestellung können bereits existierende oder künstlich zusammengestellte Gruppen zu einer Diskussion eingeladen werden (LAMNEK 2010).

Wichtig bei der Gruppendiskussion ist, dass die teilnehmenden Personen durch eine gemeinsame soziale Lage verbunden sind, weil ein gemeinsamer Hintergrund die Artikulation von Meinungen erleichtert. Gemeinsame Ansichten und Einstellungen sind während der Diskussion durch Ergänzungen und wechselseitige Steigerungen gut erkennbar (LAMNEK 2010).

In dieser Erhebung sind alle Teilnehmer der Gruppendiskussion männliche, 15- bis 18-jährige Jugendliche, die einen bestimmten Lehrberuf ausüben. In der Berufsschule Hollabrunn waren Fleischer, in Pöchlarn Tischler und Zimmerer, und in Neunkirchen wurden Metallarbeiter zur Gruppendiskussion eingeladen. Somit waren Gemeinsamkeiten in mehreren Punkten gegeben.

Bei einer Gruppendiskussion in der Berufsschule Hollabrunn wurde eine existierende Gruppe, in diesem Fall eine Schulklasse eingeladen, bei den Fokusgruppen in den beiden anderen Berufsschulen wurden die Gruppen künstlich zusammengestellt, wobei sichergestellt war, dass die Gemeinsamkeiten der Gruppe (Geschlecht, Alter, Beruf) überwiegen.

3.3.2.2 Vorbereitung

Bei der Vorbereitung von Gruppendiskussionen sind wie auch bei Qualitativen Interviews einige Punkte zu beachten (KRUEGER und CASEY 2000):

- der Leitfaden muss erstellt werden
- die Teilnehmer müssen zur Teilnahme motiviert werden: Idealerweise wissen sie schon vorher, wofür die Diskussion wichtig ist, was das Thema ist, was mit den Ergebnissen geschieht und wieso gerade sie für die Gruppendiskussion wichtig sind. Auch kleine finanzielle oder materielle Anreize sind eine wirksame Motivation für die Teilnehmer.
- Datum, Zeit und Ort müssen festgelegt werden: Dabei muss darauf geachtet werden, dass dies nicht mit dem Alltagsleben der Teilnehmer kollidiert. Bei der Auswahl des Ortes ist es außerdem wichtig, dass eine kommunikationsförderliche Atmosphäre herrscht, aber trotzdem die Möglichkeit besteht, das erforderliche Equipment einzusetzen.
- Zu den Teilnehmern sollte persönlicher Kontakt hergestellt werden, damit sie wissen, was sie erwartet und Fragen stellen können, wenn etwas unklar ist.

Bei der Erstellung des Leitfadens ist es wichtig, Fragen zu stellen, die in Bezug auf die Forschungsfrage von Bedeutung sind, die Fragen aber so zu formulieren, dass die Zielgruppe sie versteht. Dafür sollte die Sprache der Diskussionsteilnehmer verwendet werden, die Fragen sollten einfach, kurz und klar formuliert sein, sodass die Teilnehmer wissen, was von ihnen erwartet wird. Außerdem ist es sinnvoll, offene Fragen zu stellen, da hier eher Beschreibungen und Erklärungen gegeben werden und die Diskussion dadurch flüssig bleibt (KRUEGER und CASEY 2000).

Fragen zum gleichen Themenkomplex sollten zusammen gruppiert sein, damit die Diskussion flüssiger wird. Die ersten Fragen sind allgemein gehalten, damit die Teilnehmer sich entspannen können und keine Angst vor schwierigen Fragen haben, die sie nicht beantworten können. Spätere Fragen können spezifischer sein, weil die Teilnehmer sich schon mit dem Thema beschäftigen. Außerdem ist es sinnvoll, die Fragen nach ihrer Relevanz zu ordnen, sodass weniger wichtige Fragen gestrichen werden können, wenn die Diskussion zu lange dauert (KRUEGER und CASEY 2000).

Der für die Gruppendiskussionen verwendete Leitfaden ist im Anhang zu finden.

Aus verschiedenen Überlegungen wurden die Gruppendiskussionen während der Schulzeit in den Berufsschulen durchgeführt. Trotz der Kontraindikation, dass dieser Ort eventuell aufgrund herrschender Autoritätsgefüge die Bereitschaft, die ehrliche Meinung zu sagen, senkt, überwogen die Vorteile, v. a. die Alltagsnähe und die Eignung zum Einsatz der Materialien.

Die Fokusgruppen wurden von Mag. Hermine Mandl geleitet, die durch Tätigkeiten in diversen Gesundheitsförderungsprojekten sowie durch die langjährige Arbeit mit Übergewichtigen Jugendlichen auf Diätcamps sehr viel Erfahrung im Umgang mit der Zielgruppe hat.

Die Moderatorin der Fokusgruppen besuchte einige Wochen vor den Gruppendiskussionen die Schulen, um sich und das Projekt vorzustellen. Leider war diese Vorstellung nur in zwei der drei Berufsschulen (Hollabrunn und Pöchlarn) möglich, was die Bedeutung dieses Punktes verdeutlichte, denn die Teilnehmer der Fokusgruppe in Neunkirchen waren an der Diskussion weniger interessiert.

Auch ein Buffet wurde vorbereitet, bei dem sich die Jugendlichen in der Pause oder nach der Diskussion ein frisches Weckerl, Obst, Knabbereien und Süßigkeiten sowie Getränke nehmen konnten. Es war zu erkennen, dass dieses sehr gut angenommen wurde und auch die Motivation der Teilnehmer steigerte.

3.3.2.3 Durchführung

LAMNEK (2010) schlägt folgenden Ablauf einer Gruppendiskussion vor, der auch bei den Fokusgruppen in diesem Projekt angewandt wurde: Zu Beginn der Gruppendiskussion heißt der Moderator die Teilnehmer willkommen, stellt sich und das Thema kurz vor und bittet die Gruppenmitglieder, sich vorzustellen. Danach werden wichtige Rahmenbedingungen erklärt:

- dass die Teilnahme freiwillig ist
- dass die Diskussion mit Erlaubnis der Teilnehmer aufgezeichnet wird
- dass die Auswertung anonymisiert erfolgt
- dass es keine falschen Antworten gibt, sondern nur die ehrliche Meinung gefragt ist
- dass alle Ansichten akzeptiert werden sollen
- dass jeder etwas sagen soll
- dass man den anderen zuhören sollte und dass immer nur einer spricht
- dass es Namensschilder gibt
- welche Regeln es für Essen, Trinken und das Verlassen des Raumes während der laufenden Diskussion gibt

Um die Diskussion in Gang zu setzen, wird ein Grundreiz gesetzt und die Teilnehmer werden gebeten, sich dazu zu äußern. Während der Diskussion hält sich der Moderator zurück, achtet aber dennoch auf einige Dinge (LAMNEK 2010):

- Jeder sollte etwas sagen, aber niemand sollte zu dominant werden. Schweiger können durch Blickkontakt oder verbale Aufforderung zum Sprechen animiert werden und Vielredner werden dezent gebremst.
- Die Diskussion sollte im Rahmen bleiben und das Thema behandeln.
- Die Diskussion sollte ordnungsgemäß ablaufen, der Moderator wahrt die Form.

Falls die Diskussion nicht richtig zustande kommt, so kann der Moderator verschiedene Methoden anwenden, um sie wieder anzuregen:

- Er kann nachfragen, wie eine Aussage gemeint war.
- Er kann paraphrasieren, um zu prüfen, ob er alles richtig verstanden hat.
- Er kann eine Aussage in Frage stellen, um weitere Erklärungen dafür zu bekommen.
- Er kann eine Aussage interpretieren, um zu erkennen, ob der Interpretation zugestimmt wird.

- Er kann Konsequenzen der Aussage aufzeigen, um zum Nachdenken anzuregen.
- Er kann nachfragen, ob andere Teilnehmer der gleichen Meinung sind.
- Er kann bisherige Aussagen zusammenfassen, um Wichtiges zu wiederholen und den Teilnehmern den roten Faden zu zeigen, sodass sich diese neu orientieren und eventuell an einem vorigen Punkt wieder anschließen können.

Weil der Moderator viele Aufgaben übernehmen muss, und v. a. den Überblick bewahren und die Diskussion flüssig halten sollte, ist es ratsam, dass auch ein Assistent anwesend ist, der Notizen macht und wichtige Details der Diskussion festhält (KRUEGER und CASEY 2000). Diese Aufgabe kam der Autorin zu.

Um für Abwechslung während der Diskussion zu sorgen, gibt es verschiedene Methoden. Die Teilnehmer können dazu animiert werden, eine Reihung bestimmter Themen oder Dinge vorzunehmen, zwischen verschiedenen Alternativen zu wählen und diese Wahl dann zu begründen, Bilder zu sortieren, auszuwählen oder zu gestalten, oder eine Kampagne oder Veranstaltung zu planen (KRUEGER und CASEY 2000).

In diesem Projekt wurden einige dieser Methoden angewandt. So sollten die Teilnehmer beispielsweise aus Bildern von Fernsehköchen jemanden, der ihnen sympathisch war, und jemanden, der ihnen unsympathisch war, auswählen. Außerdem sollte sie überlegen, wie sie ein ansprechendes Event für ihre Freunde planen würden.

Am Ende schließt der Moderator die Gruppendiskussion. Dabei fasst er die wichtigsten Punkte der Diskussion zusammen und fragt die Teilnehmer, ob diese Zusammenfassung korrekt ist. Auch die Frage, ob noch jemand etwas anderes sagen möchte, ist sinnvoll. Notfalls kann das Aufnahmegerät ausgeschaltet werden, um Personen, die aus diesem Grund zögerlich waren, dazu anzuregen, ihre Meinung zu äußern. Am Schluss dankt der Moderator den Teilnehmern und entlässt sie aus der Diskussion (KRUEGER und CASEY 2000).

3.3.2.4 Nachbereitung

Prinzipiell sind bei der Nachbereitung von Gruppendiskussionen ähnliche Schritte erforderlich wie bei Qualitativen Interviews. Eine Aufzeichnung auf Tonband ist auf jeden Fall nötig, um die Transkription zu ermöglichen und somit die Nachvollziehbarkeit der Auswertung zu gewährleisten (LAMNEK 2010).

3.3.2.5 Besondere Aspekte bei Gruppendiskussionen mit Jugendlichen

Die Durchführung von Fokusgruppen mit Jugendlichen ähnelt der Durchführung Qualitativer Interviews mit dieser Zielgruppe.

KRUEGER und CASEY (2000) empfehlen daher die Beachtung folgender Punkte:

- Der Moderator sollte gut mit Jugendlichen umgehen können, er sollte ihnen zuhören, ihnen Akzeptanz und Respekt zeigen und ihren Humor verstehen. Außerdem sollte er ihnen während der Diskussion immer wieder vermitteln, dass sie miteinander reden können und sollen, denn Jugendliche sind oft eher geneigt, mit dem Moderator zu sprechen.
- Der Altersunterschied der Teilnehmer einer Fokusgruppe sollte nicht mehr als zwei bis drei Jahre betragen, da sich die Interessen und Lebenshintergründe bei Jugendlichen in diesem kurzen Zeitraum stark verändern können.
- Die Fragen müssen auf Jugendliche zugeschnitten sein, sodass sie nicht lange über ihre Antwort nachdenken müssen. Bei Jugendlichen ist es besonders wichtig, dichotome Fragen zu vermeiden, weil sie dazu neigen, einsilbig zu antworten.
- Die Gruppendiskussionen sollten abwechslungsreich gestaltet sein. Jugendliche haben eine geringere Aufmerksamkeitsspanne als Erwachsene. Dem sollte Rechnung getragen werden, indem die Fokusgruppe kürzer dauert oder indem spannende Details eingebaut werden.
- Essen ist für Jugendliche immer eine Motivation, mitzumachen. Es sorgt für eine angenehme, entspannte Stimmung.
- Man sollte darauf vorbereitet sein, dass Unerwartetes passiert und damit locker umgehen. Gruppen von Jugendlichen sind oft sehr unterschiedlich und schwer einzuschätzen. Der Moderator sollte daher flexibel sein und improvisieren können.

3.3.3 Triangulation

Die Grundidee der Triangulation ist die Kombination mehrerer qualitativer oder quantitativer Methoden (SCHRÜNDER-LENZEN 2010). Sie wird aus mehreren Gründen eingesetzt (LAMNEK 2010):

- Um methodische Schwächen zu kompensieren: Da jede Methode spezifische Vor- und Nachteile hat, können durch die Kombination verschiedener Methoden die Schwachpunkte ausgeglichen werden.

- Um breitere Erkenntnisse zu erlangen: Durch eine flexible methodische Orientierung können in unterschiedlichen Erhebungssituationen profundere Ergebnisse erzielt werden.
- Um zu einer holistischen Sicht zu gelangen: Durch unterschiedliche Erhebungssituationen können verschiedene Facetten einer Thematik beleuchtet werden, so dass ein ganzheitliches Bild entsteht.

Gruppendiskussionen und Einzelinterviews eignen sich gut zur Triangulation, da sie die Schwächen der jeweils anderen Methode ausgleichen können. Die folgende Tabelle dient dazu, die jeweiligen Stärken und Schwächen der angewandten Methoden aufzuzeigen (LAMNEK 2010):

Einzelinterview	Gruppendiskussion
Der Interviewpartner kann seine Meinungen frei äußern, ohne langfristige Folgen fürchten zu müssen.	Durch dominante Teilnehmer kann die Äußerung von Meinungen anderer Gruppenmitglieder verhindert werden.
Die artikulierten Meinungen sind meist situationsunabhängig und werden vermutlich in späteren Interviews genauso wiedergegeben.	Die artikulierten Meinungen sind teilweise situationsabhängig und daher kaum reproduzierbar, weil je nach Gruppenzusammenstellung unterschiedliche Rollen übernommen werden.
Der Interviewte könnte sich unwohl fühlen, da er den Interviewer nicht kennt.	In Gruppendiskussionen kennt der Teilnehmer die anderen Personen und steht auf dem gleichen Niveau, was die Artikulation von Meinungen erleichtert.
Der Leitfaden bestimmt die Fragen, wodurch selten andere Themenaspekte angesprochen werden.	Durch die interaktive Diskussion können neue Themenaspekte auftauchen, die für die Teilnehmer wichtig sind.

Tabelle 9: Vor- und Nachteile der angewandten Methoden (eigene Darstellung)

3.4 Auswertungsmethode

Mit der Transkription beginnt die Auswertung von Qualitativen Interviews oder Gruppendiskussionen (LANGER 2010).

Obwohl die Transkription ein sehr aufwändiger Schritt in der qualitativen Sozialforschung ist, wird er in der Forschungspraxis dennoch durchgeführt, da schriftliche Dokumente leichter zu handhaben sind als Tondokumente. Transkriptionen erfolgen meistens mittels eines Textverarbeitungsprogrammes oder mittels einer Transkriptionssoftware (KUCKARTZ und GRUNENBERG 2010).

In dieser Arbeit wurde das Transkriptionsprogramm F4 Version 3.1.0. von dr. dresing & pehl GmbH (www.audiotranskription.de) verwendet.

Es gibt verschiedene Techniken der Transkription, die beschreiben, in welcher Form die gesprochene Sprache dargestellt wird. Dabei muss entschieden werden, inwieweit unverständliche Äußerungen, Lautstärke, Betonungen, nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik ...) oder parasprachliche Parameter (lachen, husten, etc.) in das Transkript einbezogen werden. Bei den durchgeführten Interviews sind nonverbale Signale meist von geringer Bedeutung, weil der Fokus des Interviews auf der Vermittlung von Informationen liegt, die sprachlich übermittelt werden (LANGER 2010). Aus diesem Grund wurden die Inhalte zwecks besserer Lesbarkeit in normales Schriftdeutsch übertragen.

Die Transkriptionsregeln, die für diese Auswertung herangezogen wurden, stammen von LANGER (2010):

- (unverständlich): die Klammer mit dem Wort „unverständlich“ bedeutet eine unverständliche Passage
- (schwer verständlich): eine Klammer mit Inhalt bedeutet, dass der Inhalt schwer verständlich ist
- ... : Drei Punkte sind das Zeichen für eine Sprechpause.
- „Zitat“: Text innerhalb von Anführungszeichen kennzeichnet ein Zitat in der Rede
- [Anmerkung]: Text innerhalb einer eckigen Klammer kennzeichnet Anmerkungen des Transkribierenden

Das Transkript beginnt mit dem Transkriptionskopf, in dem allgemeine Informationen zur Erhebungssituation und zum Interviewpartner festgehalten sind. Diese Informationen können in weiterer Folge zur Interpretation des Interviews herangezogen werden. Folgende Details sind dabei von Bedeutung (LANGER 2010):

- Datum, Zeit und Ort des Interviews

- Name und Angaben zur interviewten Person (Geschlecht, Alter, Herkunft, Beruf, etc.)
- Beschreibung der Interviewsituation (kurze Charakterisierung, Gesprächsverlauf, Inhalte der Gespräche vor und nach der Aufnahme, andere Auffälligkeiten): diese erfolgt im Postskriptum

Für die Auswertung der Transkripte gibt es verschiedene Herangehensweisen (KRUEGER und CASEY 2000):

- Den long-table-Ansatz: Bei diesem Ansatz werden die Transkripte ausgedruckt, zerschnitten und nach Themen geordnet zusammengefügt, um einen Überblick über die verschiedenen Themenkomplexe zu bekommen. Dabei ist es hilfreich, die Transkripte auf unterschiedlich farbigem Papier zu drucken und die Zeilen zu nummerieren, um einen Überblick zu behalten. Zuerst sollte man die Transkripte einmal lesen, um einen Überblick zu haben, welche Aspekte darin vorkamen. Nach dem Schneiden werden die Textpassagen einzeln kontrolliert und der jeweiligen Fragestellung zugeordnet. Falls eine Passage unwichtig für die Forschungsfrage ist, muss diese nicht in die Auswertung einbezogen werden. Gleiche Aussagen werden bei diesem Schritt gleich gruppiert. Wenn alle Teile passend beisammen liegen, wird über jede Fragestellung eine kurze Zusammenfassung. Nach der Zusammenfassung ist es sinnvoll, ein paar aussagekräftige Zitate für den Forschungsbericht auszuwählen, ein Richtwert wären etwa drei Zitate pro Themenkomplex. Erst wenn dieser deskriptive Teil erledigt ist, können Interpretationen hinzugefügt werden.
- Den Computer-Ansatz: Hier wird ähnlich verfahren wie beim long-table-Ansatz, allerdings werden die Schritte am Computer ausgeführt.

In diesem Projekt wurde aufgrund der besseren Nachvollziehbarkeit der Computer-Ansatz gewählt.

Die Methode, mit der die Transkripte computerbasiert ausgewertet wurden, ist die Qualitative Inhaltsanalyse nach MAYRING (2010), deren Grundsätze folgendermaßen zusammengefasst werden können:

- Die qualitative Inhaltsanalyse beschreibt das Material nicht nur, sondern lässt auch Schlussfolgerungen auf die Entstehungsbedingungen und Wirkungen zu.
- Die qualitative Inhaltsanalyse misst nicht nur Häufigkeiten, sondern auch Zusammenhänge.

-
- Der qualitativen Inhaltsanalyse liegt ein systematisches Vorgehen zugrunde, bei dem die Analyseregeln vorab festgelegt sind.
 - Die qualitative Inhaltsanalyse betrachtet das Material immer eingeordnet in den Kommunikationszusammenhang.

Bei dieser Auswertungsmethode ist es wichtig, das Dokument nicht isoliert zu betrachten, sondern in den Entstehungskontext einzuordnen. Daher muss bei der Analyse stets beachtet werden, wer der Kommunikator ist, in welcher Situation er seine Aussage mitteilt, wer sein Gesprächspartner ist und welchen Effekt das Gesagte hat. Der Text muss daher in ein Kommunikationsmodell eingeordnet werden, das mehrere Faktoren einer Aussage berücksichtigt. Werden diese Faktoren außer Acht gelassen, könnte nur der Text an sich analysiert werden, der jedoch keine Aussagekraft über den Kommunikator hätte. In qualitativen Interviews ist es aber meist das Ziel, etwas über den Kommunikator zu erfahren und aus seinen Aussagen Rückschlüsse auf seine Persönlichkeit ziehen zu können (MAYRING und BRUNNER 2010).

In dem vorliegenden Projekt wird daher bei der Auswertung berücksichtigt, ob der Kommunikator im jeweiligen Fall ein Lehrling, ein Berufsschullehrer, ein Lehrherr, ein Elternteil eines Lehrlings oder eine Person, die sich beruflich mit Gesundheitsförderung auseinandersetzt.

Prinzipiell kann zwischen drei Formen qualitativer Inhaltsanalyse unterschieden werden (MAYRING und BRUNNER 2010). Für diese Forschungsarbeit wurde die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse gewählt, weil die Aussagen der verschiedenen Gruppen (Lehrlinge, Eltern, Lehrer, Lehrherren und Personen aus der Gesundheitsförderung) zusammengefasst werden sollten, um ein Bild der Lebenssituation und Ernährungsgewohnheiten männlicher Lehrlinge zu bekommen.

Der Ablauf einer qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt folgendermaßen (MAYRING 2010):

- Definition des Materials: Das Material wurde aus Interviews und Gruppendiskussionen gewonnen, die Erhebungsmethoden wurden in Punkt 3.3 definiert.
- Analyse der Entstehungssituation: Die Charakterisierung der Entstehungssituation ist als Postskriptum den Transkripten angehängt.
- Formale Charakteristika des Materials: Das Material liegt in Form von Transkripten vor, formelle Charakteristika sind im Transkriptionskopf zu finden.

- Festlegung der Richtung der Analyse: Das Material soll vor allem in Hinblick auf die inhaltliche Aussage analysiert werden.
- Bestimmung der passenden Analysetechnik: Da die Lebenswelt männlicher Lehrlinge das Erkenntnisinteresse darstellt, ist eine zusammenfassende Inhaltsanalyse sinnvoll, die verschiedene Perspektiven auf die Thematik vereint.
- Festlegung eines Ablaufmodells: Nach der Transkription werden Paraphrasen gebildet, die anschließend durch Generalisierung auf ein höheres Abstraktionsniveau gehoben werden, damit abschließend Kategorien gebildet werden können.
- Definition der Analyseeinheiten: Einzelne Aussagen werden analysiert und Kategorien zugeordnet, diese werden in den Kontext, also die gesamte Interviewsituation, eingebettet.
- Analyse gemäß Ablaufmodell

MAYRING (2010) beschreibt ein Ablaufmodell in einigen Schritten:

- Paraphrasierung der wichtigen Textstellen
- Generalisierung der Paraphrasen auf einem höheren Abstraktionsniveau
- Reduktion durch Selektion und Streichen bedeutungsgleicher Paraphrasen, Bündelung und Integration von Paraphrasen auf dem angestrebten Abstraktionsniveau
- Ableitung eines Kategoriensystems aus dem Material
- Kontrolle des Kategoriensystems am Ausgangsmaterial und gegebenenfalls weitere Zusammenfassung

Bei dieser Auswertung wurde der Schritt der Reduktion nicht durchgeführt, da das Material durch die vorhergehenden Schritte ausreichend reduziert wurde, sodass anhand der Kategorien und der generalisierten Paraphrasen bereits Aussagen gemacht werden können. Der Schritt der Reduktion, bei dem Paraphrasen gebündelt, integriert und selektiert werden, hätte die Nachvollziehbarkeit der Auswertung daher gemindert.

Ein weiterer Vorteil dieser Vorgangsweise ist die Möglichkeit gewisser quantifizierender Schritte, da die Anzahl der generalisierten Paraphrasen, die einer Kategorie zugeordnet werden, einen Hinweis auf die Bedeutung des Themas geben kann.

Wichtig bei jedem Schritt ist die genaue Definition von Interpretationsregeln, die MAYRING (2010) folgendermaßen vorschlägt und die in dieser Auswertung übernommen wurde:

Paraphrasierung:

-
- Streiche alle nicht inhaltstragenden Textbestandteile
 - Übersetze die inhaltstragenden Textstellen auf eine einheitliche Sprachebene
 - Transformiere sie auf eine grammatikalische Kurzform

Generalisierung:

- Generalisiere die Gegenstände der Paraphrasen auf die höhere Abstraktionsebene, sodass die alten Gegenstände in die neu formulierten impliziert sind
- Belasse die Paraphrasen, die über dem angestrebten Abstraktionsniveau liegen

Die Kategorien werden bei Materialdurchsicht sofort gebildet, sie werden kurz und möglichst nahe am Text formuliert. Paraphrasen können unter die gleiche Kategorie fallen oder es können neue Kategorien gebildet werden. Wenn keine neuen Kategorien mehr hinzukommen, so wird das Kategoriensystem überprüft, ob es für die Analyse angemessen ist. Falls nicht, wird neu begonnen, falls das System adäquat ist, wird weitergemacht, eventuell kommen später noch neue Kategorien hinzu. Der Vorteil der Kategorienbildung ist, dass eine quantitative Analyse der Kategorienhäufigkeiten vorgenommen werden kann (MAYRING 2010).

Auch in dieser Arbeit wurde nach dem von MAYRING (2010) vorgeschlagenen Ablaufmodell vorgegangen, wobei das Programm Microsoft Office Excel 2007 zur Auswertung herangezogen wurden, indem hier ein Raster entwickelt wurde. Dabei sind folgende Schritte dargestellt:

- Quellenangabe (Interviewnummer und Zeile) des Zitats
- Paraphrase
- Generalisierung
- Kategorie

Der folgende Ausschnitt zeigt das Auswertungssystem, das für die Analyse der Interviews und der Gruppendiskussionen verwendet wurde:

Auswertungsmatrix, Lehrlingsprojekt - Microsoft Excel nichtkommerzielle Verwendung

	A	B	C	D	E	F
94	3	678	Ein Lehrling sagt, dass er das Essen seiner Mutter immer isst.	Lehrlingen schmeckt das Essen der Mutter.	Esskultur	
95	3	983-988; 996-999	Vier Lehrlinge geben an, dass bei ihnen zu Hause auf gesunde Ernährung geachtet wird. 3 Lehrlinge geben an, dass sie so selten zu Hause sind, dass sie es nicht merken.	Bei vielen Lehrlingen wird zuhause auf eine gesunde Ernährung geachtet.	Esskultur	
96	3	1341-1361	Bei 3 Lehrlingen wird zu Hause darauf geachtet, dass am Wochenende/sonntags gemeinsam gegessen wird, unter der Woche ist das oft nicht möglich. Zwei Lehrlinge essen immer alleine. 4 Lehrlinge essen mit der Familie. Bei einem Lehrling ist es abhängig davon, ob jemand zu Hause ist - wenn nicht, isst er alleine. 1 Lehrling isst abends und am Wochenende mit der Familie, mittags in der Arbeit.	Einige Lehrlinge essen immer alleine, bei den meisten wird am Wochenende, v.a. sonntags, gemeinsam gegessen, teilweise auch abends.	Esskultur	
97	3	1362-1364	Mehrere Lehrlinge genießen das gemeinsame Essen, manchen Lehrlingen (3x) ist es egal.	Die meisten Lehrlinge mögen das gemeinsame Essen.	Esskultur	
98	3	1365-1369; 1373-1375	Ein Lehrling erzählt, dass es beim gemeinsamen Essen mit den Eltern oft Diskussionen gibt. Er erzählt, dass sein Vater davon ausgeht, dass er wieder Probleme macht, die vor Gericht landen.	Bei einem Lehrling gibt es beim gemeinsamen Essen Diskussionen.	Esskultur	
99	3	2626-2628	Ein Lehrling isst am liebsten mit seiner Freundin.	Lehrlinge essen gerne mit der Freundin.	Esskultur	
100	2	3580-3585	Ein Lehrling sagt, dass es nur bei besonderen Anlässen schön hergerichtet ist, sonst essen sie nicht gemeinsam.	Essen ist nur zu besonderen Anlässen schön hergerichtet.	Esskultur	
101	3	664-671	Lehrlinge essen, was ihnen schmeckt.	Lehrlinge essen, was ihnen schmeckt.	Essverhalten	
102	1	140-204	Die Lehrlinge essen in der Firma das Fleisch, das nicht verkauft wird. Das Frühstück wird gemeinsam in der Firma gegessen, weil die Lehrling sehr früh anfangen, zuhause wird maximal ein Kaffee getrunken. In der Früh gibt es Wurst, zu Mittag ein Schnitzel.	Lehrlinge frühstücken in der Firma Wurst, zu Hause maximal einen Kaffee. Lehrlinge essen in der Firma Fleisch, zu Mittag ein Schnitzel.	Essverhalten	
103	1	615-627	Als Beilage zum Kümmebraten gibt es Senf und Brot.	Senf und Brot sind Beilagen zum Kümmebraten.	Essverhalten	

Abbildung 6: Auswertungssystem (Screenshot)

4 ERGEBNISSE UND DISKUSSION

Aufgrund der durchgeführten Interviews und Gruppendiskussionen konnten interessante Einblicke in die Lebenswelt der Zielgruppe gewonnen werden, die in diesem Kapitel dargestellt werden. Nach der Beschreibung der Interviewpartner und der Diskussions Teilnehmer erfolgt die Präsentation der Ergebnisse anhand der gebildeten Kategorien.

4.1 Beschreibung der Interviewpartner

Wie in Punkt 3.3.1.1. beschrieben wurden fünf Gruppen von Gesprächspartnern für die Einzelinterviews herangezogen: männliche Lehrlinge, Eltern männlicher Lehrlinge, Berufsschullehrer, Lehrherren und Experten aus der Gesundheitsförderung.

Die genaue Zusammensetzung der Interviewpartner ist im Anhang zu finden (siehe Punkt 9.1)

Die Interviews wurden im Zeitraum von 14.9.2010 bis 21.12.2010 durchgeführt und dauerten zwischen 35 und 90 Minuten, in einem Ausnahmefall sogar 2 Stunden. Sie wurden je nach Wunsch des Gesprächspartners am Arbeitsplatz, am Wohnort des Interviewten oder in Restaurants durchgeführt.

4.2 Beschreibung der Diskussionsteilnehmer

Die Fokusgruppen wurden im Dezember 2010 an drei Berufsschulen in Hollabrunn, Pöchlarn und Neunkirchen durchgeführt, wobei in Hollabrunn und Pöchlarn jeweils acht und in Neunkirchen neun Lehrlinge teilnahmen.

Alle Teilnehmer lebten während des Berufsschulblockes im Internat, sie kamen größtenteils aus Niederösterreich und teilweise aus Wien. Die Lehrlinge waren zwischen 15 und 18 Jahre alt, in Hollabrunn besuchten sie die gleiche Klasse, in Pöchlarn und Neunkirchen bestand die Gruppe aus Schülern drei verschiedener Klassen (MANDL 2011).

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Alterszusammensetzung der Gruppen:

<i>Schule / Alter</i>	<u>15 Jahre</u>	<u>16 Jahre</u>	<u>17 Jahre</u>	<u>18 Jahre</u>	
<i>Hollabrunn</i>		5	3		8
<i>Pöchlarn</i>		1	5	2	8
<i>Neunkirchen</i>	1	4	3	1	9
	1	10	11	3	25

Tabelle 10: Beschreibung der Diskussionsteilnehmer (nach MANDL 2011)

Die Gruppendiskussionen wurden an der jeweiligen Berufsschule durchgeführt und dauerten etwa 2 ½ Stunden, wobei diese Zeit in die Unterrichtszeit der Lehrlinge fiel.

Die Vermutung, dass Fleischerlehrlinge einen anderen Zugang zum Thema Ernährung haben, konnte in den Gruppendiskussionen nicht bestätigt werden. Sowohl in den Bereichen Ernährungsbewusstsein und -wissen, als auch beim Ernährungsverhalten konnten keine auffälligen Unterschiede zu anderen Berufsgruppen festgestellt werden. Die Kochkenntnisse in Zusammenhang mit Fleisch sind bei Fleischerlehrlingen zwar etwas besser, allerdings konnte bei allen Berufsgruppen ein starkes Interesse für Fleisch und damit verbunden für die Zubereitung dieses Lebensmittels festgestellt werden, während die Zubereitung anderer Lebensmittelgruppen bei sämtlichen Lehrberufen im Hintergrund steht.

4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse zu Kategorien

Um die Forschungsfragen zu beantworten, wurden bei der Auswertung Kategorien gebildet, die die Einordnung der Erkenntnisse erleichtern.

Das vollständige Kategorienschema ist im Anhang (siehe Punkt 9.4) zu finden, die Kategorien wurden hier zur besseren Übersicht nach Themenzugehörigkeit gruppiert und teilweise zusammengefasst.

Unter den jeweiligen Kategorien sind die wichtigsten Aussagen zu finden, die Einblick in die Lebenswelt der Zielgruppe bieten und somit für die Konzeption eines für männliche Lehrlinge ansprechenden Projektes interessant sind. Es sind im folgenden Kapitel ausschließlich die Meinungen und Aussagen der Interviewpartner dargestellt, eigene Schlüsse und die Ableitung von Handlungsanleitungen erfolgen in Kapitel 5.

Die Kategorien decken sowohl allgemeine Bereiche wie den Alltag, die Lebenswelt, das soziale Umfeld und die Mediennutzung, als auch ernährungsspezifische Themen wie Kochen, Ernährungsbewusstsein und konkretes Essverhalten ab.

4.3.1 Alltag

4.3.1.1 Arbeit

Die Lehrlinge sind größtenteils sehr zufrieden mit ihrem Beruf. Meist wurde ihr Interesse daran durch Verwandte, Bekannte oder eine Schnupperwoche geweckt. Auch familiäre Traditionen beeinflussen die Berufswahl häufig.

Leider stellt sich die Lehrstellensuche oft als sehr schwierig heraus, nicht immer ist es jungen Männern möglich, in dem für sie interessanten Bereich einen Arbeitsplatz zu finden. Meist spielen Beziehungen eine wichtige Rolle, die Wohnortnähe des Betriebes ist ebenfalls ein bedeutender Faktor.

„Und mein Vater hat halt auch den Chef gekannt und haben sie irgendwie halt so gesagt, ja, sie suchen eh auch einen, habe ich halt einmal so geschnuppert und hat mir getaugt und seitdem bin ich dort.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Einige Lehrlinge sind mit der aktuellen Tätigkeit zufrieden, andere wollen nach der Lehre in einem anderen Bereich tätig sein, meist steht hier ein Familienunternehmen im Vordergrund, auch Jobs beim Bundesheer, bei der Polizei oder bei der Feuerwehr sind attraktiv.

Lehrlinge, denen ihr Beruf Spaß macht, arbeiten häufig auch in ihrer Freizeit auf Baustellen.

In vielen Betrieben haben Lehrlinge die Möglichkeit, nach der Lehrzeit in der Firma zu bleiben, was häufig angenommen wird. Selten müssen sie sich nach der Lehre eine andere Stelle suchen, dies kommt eher in sehr kleinen Betrieben vor.

Der Karriereweg der Lehrlinge nach der Lehre ist unterschiedlich, oft wird die Matura-schule neben der Arbeit besucht, die Möglichkeit der „Lehre mit Matura“ wird immer häufiger angenommen.

Viele Lehrlinge sind v. a. zu Beginn der Lehre oft müde von der Arbeit. Sie müssen häufig Überstunden machen, die bis 19:00, im Extremfall sogar bis 23:30 dauern können. In solchen Extremfällen bekommen sie am nächsten Tag frei.

Am Anfang der Lehrzeit sind Lehrlinge oft in der Lehrwerkstatt, erst später werden sie auf der Dienststelle eingesetzt. Zu Beginn sind die Lehrlinge eher passiv und es werden ihnen weniger verantwortungsvolle Aufgaben übertragen. Erst mit fortschreitenden Lehrjahren werden sie mit komplexeren Themen konfrontiert, dadurch wird ihnen mehr Verantwortung übergeben und ihre Rolle im Betrieb verändert sich.

Lehrlinge arbeiten je nach Arbeitgeber mit einer unterschiedlichen Anzahl an Kollegen zusammen, in Handwerksbetrieben sind durchschnittlich 14 bis 19 Mitarbeiter, davon zwei bis drei Lehrlinge beschäftigt. Fleischerlehrlinge arbeiten in Betrieben mit drei bis 20 Mitarbeitern. Metalltechnikerlehrlinge sind häufig in großen Betrieben mit bis zu 130.000 Mitarbeitern beschäftigt, sie sind stolz darauf, wenn sie in besonders großen Firmen tätig sind.

Das Betriebsklima ist größtenteils gut, was für die Zielgruppe sehr wichtig ist. Lehrlinge verstehen sich besser mit Kollegen, mit denen sie schon öfters zusammengearbeitet haben und die ihnen Wissen weitergeben.

Probleme mit Kollegen haben Lehrlinge aufgrund von Unehrlichkeit und Inkompetenz. Sie mögen es nicht, wenn hinter dem Rücken über jemanden geredet wird oder wenn Kollegen keine Fehler zugeben können.

„Ja, es gibt einen alten Gesellen, der kann absolut gar nichts, der ist nur für grobe Sachen zuständig, und mit dem fahre ich manchmal an, weil er irgendwas falsch macht oder so, dann kriege ich die Schuld, und er schiebt sie auf mich... Und, aber sonst, mit allen geht es super.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Die Betreuung der Lehrlinge durch die Vorgesetzten ist teilweise nicht besonders umfassend. Die Beziehung zwischen den Jugendlichen und ihrem Chef lässt sich meist als distanziert beschreiben, häufig haben sie nicht viel Kontakt miteinander. Dies führt einerseits dazu, dass die Lehrlinge das Arbeitsklima angenehmer empfinden, wenn der Vorgesetzte abwesend ist, andererseits klagen Lehrherren darüber, dass die Untergebenen keine Ratschläge von ihnen annehmen.

Lehrlinge sehen den Chef aufgrund der persönlichen Distanz kaum als Bezugsperson, nur schul- oder berufsbezogene Themen werden mit ihm besprochen, Probleme werden nicht angesprochen.

Andererseits können Lehrherren wertvolle Informationen über den Umgang mit der Zielgruppe liefern: Eine ruhige, sachliche Herangehensweise mit dem nötigen Respekt und der richtigen Portion Humor ist wichtig bei Lehrlingen. Oft bringen sie gute Vorschläge ein, die zwar ein bisschen abgeändert werden müssen, allerdings durchaus die Lernfähigkeit und das Potential der Zielgruppe verdeutlichen.

Lehrlinge durchlaufen während der Lehrzeit verschiedene Bereiche und werden dabei häufig beobachtet, um ihre spezifischen Begabungen zu erkennen und um sie nach der Lehrzeit im richtigen Bereich einsetzen zu können. In großen Betrieben haben die Lehrlinge die Möglichkeit, auszuprobieren, ob sie Führungsqualitäten haben, indem sie jüngeren Lehrlingen etwas beibringen.

Einige Lehrlinge brauchen genauere Richtlinien und Anleitungen als andere. Es gibt in der Zielgruppe Individuen, die viele Ideen haben und ihre Kreativität ausleben wollen, und Personen, die lieber eine genau definierte Aufgabe erhalten wollen, die sie nach einem vorgegebenen Schema erledigen.

Viele Lehrlinge geben an, dass ihre Arbeit körperlich anstrengend ist, insbesondere bei handwerklichen Berufen wie Tischler und Zimmerer. Das ist auch daran zu merken, dass Kollegen sehr früh in Pension gehen. Lehrlinge müssen oft die körperlich anstrengenden Aufgaben im Betrieb übernehmen. Metalltechniker geben an, dass die Arbeit körperlich nicht anstrengend ist, da die Maschinen einen großen Teil der Arbeit abnehmen.

4.3.1.2 Schule

Die Lehrlinge sind während ihrer Lehrzeit drei bis vier Mal für acht bis zehn Wochen in der Berufsschule. Diese Blöcke finden unregelmäßig statt, oft erfahren die Lehrlinge sehr kurzfristig, wann sie das nächste Mal in die Berufsschule müssen.

Zu Beginn der Lehre haben sie wenig Information über den Ablauf der Berufsschule. Prinzipiell wird die Schulzeit wie Arbeitszeit gehandhabt, die Lehrlinge werden dafür bezahlt, Fernbleiben ohne ärztliche Bestätigung gilt als Arbeitsverweigerung.

Am Vormittag ist theoretischer Unterricht mit größeren Gruppen in Schulklassen, am Nachmittag findet der praktische Teil in der Werkstätte statt, hier sind die Lehrlinge in Kleingruppen eingeteilt, die Stimmung ist lockerer als vormittags.

Der Unterricht ist größtenteils auf den spezifischen Beruf zugeschnitten, allen Lehrberufen gleich sind betriebswirtschaftliche Fächer wie z. B. Politische Bildung. Hier wird in manchen Schulen auch Ernährung thematisiert, wobei einzelne Lehrer versuchen, das Ernährungsbewusstsein der Gruppe zu steigern, allerdings sind die Blöcke zu kurz, um eine Verhaltensänderung zu erreichen.

Während der Berufsschulblöcke leben die Lehrlinge in den zugehörigen Internaten, wobei die Berufsschulen teilweise weit entfernt vom Wohnort sind. Die Lehrlinge fahren zu Beginn der Woche in das Internat und kommen freitags wieder nach Hause. Meist werden sie von ihren Eltern hingebacht oder fahren mit dem eigenen Auto, wenn sie bereits eines besitzen.

Berufsschullehrer und auch Lehrherren geben an, dass Lehrlinge häufig Lernschwierigkeiten haben. Zusätzlicher Unterricht im Betrieb steigert den Schulerfolg der Lehrlinge, die Präsentationsfähigkeiten der Lehrlinge werden dabei geschult.

Die Lehrlinge nehmen die Berufsschule recht unterschiedlich wahr.

Einige Lehrlinge mögen die Berufsschule v. a. zu Beginn der Lehrzeit nicht, weil sie niemanden kennen und sich alleine fühlen. Auch Langeweile kommt in der Berufsschule vor, sodass die Schüler Möglichkeiten suchen, die Zeit schneller vergehen zu lassen. Den Lehrlingen werden Anreize in Form von Freistunden geboten, wenn sie sich regelkonform verhalten.

Andere Lehrlinge hingegen besuchen die Berufsschule gerne, da sie sich das Gebiet, über das sie dort lernen, selbst aussuchen durften und daher den Sinn des Lernens und den Nutzen für ihre berufliche Tätigkeit sehen. Diese Entscheidungsfreiheit ist ein wichtiger Aspekt für Lehrlinge, da sie sich gegen auferlegte Strukturen auflehnen.

„Ich glaube, dass man Jugendliche oft unterschätzt auch, die sind blitzgescheit, die wissen genau, was sie wollen, und sie wehren sich halt mit Händen und Füßen gegen diese Strukturen, die ihnen da irgendwie aufgezungen werden, und manche halt mehr und manche weniger, und da-

durch, dass sie eh schon Lehrlinge sind, haben sie eh schon ein gewisses Auflehnungspotential gezeigt, gegen das schulische System [...] Wenn es ihnen Spaß macht, dann lernen die irrsinnig schnell, das ist eine total schöne Arbeit mit ihnen, aber man muss sie halt dort abholen, wo sie sind.“ (Interview 1, Gesundheitsförderungsexpertin)

Berufsschullehrer werden nicht als Bezugspersonen gesehen, denen sich die Lehrlinge anvertrauen. Leider werden oft sehr veraltete Unterrichtsmethoden angewandt und auch der Umgang mit den Schülern ist teilweise sehr autoritär. Einige Berufsschullehrer klagen darüber, dass es wenig Kontakt zwischen der Berufsschule und den Eltern oder den Betrieben der Lehrlinge gibt.

Außerdem wirkt das Bild, das Berufsschullehrer von Lehrlingen haben, eher negativ, da sie häufig angeben, dass vielen Lehrlingen das Basiswissen über den Beruf fehlt. Auch schätzen sie das Bildungsniveau der Lehrlinge sehr niedrig und den Umgang untereinander asozial ein. Sie erachten es für wichtig, den Lehrlingen Zeitmanagement und richtiges Benehmen zu vermitteln.

Teilweise unterscheidet sich das Ernährungsverhalten in der Berufsschule deutlich vom üblichen Essverhalten. Die Jugendlichen haben während des Blocks die Möglichkeit, in der Kantine des Internats zu essen, wobei in einer Berufsschule berichtet wird, dass das Essen dort ungenießbar ist, wodurch ihnen nur der Konsum von Fast Food als Alternative bleibt. In anderen Berufsschulen wird von einer guten Verpflegung im Internat berichtet.

Einige Lehrerinnen bemerken, dass viele Lehrlinge in der Berufsschule zunehmen. Dies wird einerseits auf das gute Essen und andererseits auf die fehlende Bewegung zurückgeführt.

Da der Alkoholkonsum laut einigen Lehrlingen in der Berufsschule außergewöhnlich hoch ist, wird dieser manchmal kontrolliert und große Mengen werden bestraft. Näheres zum Alkoholkonsum in der Berufsschule ist unter Punkt 4.3.8.14 erläutert.

4.3.1.3 Tagesablauf

Der Tagesablauf in den Berufsschulen unterscheidet sich nur minimal.

Meist beginnt die Schule für Lehrlinge um ca. 7:15 Uhr. Sie haben am Vormittag 15 - 20 Minuten Pause, die hauptsächlich zum Rauchen genutzt wird, und zu Mittag etwa

eine Stunde Mittagspause, die zum Essen genutzt wird. Die Schule endet zwischen 16:00 und 17:30 Uhr, wobei es am Nachmittag noch eine etwa 10-minütige Pause gibt. In den Pausen ist die Anwesenheitspflicht aufgehoben, die Schule darf verlassen werden.

Je nach Berufsschule müssen die Lehrlinge zwischen 20:30 und 21:00 Uhr im Internat sein, zwischen dem Unterrichtsende und der Sperrstunde dürfen sie über ihre Aktivitäten frei entscheiden.

Der Tagesablauf im Arbeitsalltag unterscheidet sich in einigen Punkten von der Berufsschule.

Die Lehrlinge beginnen meist um ca. 7:00 Uhr zu arbeiten, teilweise schon früher. Sie stehen zwischen 4:00 und 6:30 Uhr auf, je nach der Entfernung zum Arbeitsplatz. Um sich in der Früh fertig zu machen, brauchen sie nur sehr kurz, teilweise nur fünf Minuten.

Um zur Arbeit zu gelangen, werden Lehrlinge von Kollegen mitgenommen, vom Vater hingebacht, oder sie fahren selbst mit dem Auto, wenn sie schon den Führerschein haben.

Die Vormittagspause beginnt zwischen 9:00 und 9:45 Uhr und dauert 15 - 30 Minuten. Die Mittagspause beginnt zwischen 12:00 und 12:30 Uhr und dauert 30 - 60 Minuten, sie wird teilweise zum Essen, häufig aber auch zum Rauchen, Reden und Kaffee Trinken genutzt.

Dienstschluss ist zwischen 15:00 und 17:15 Uhr, am Freitag in manchen Betrieben schon um 13:30 Uhr. Wenn Lehrlinge Überstunden machen müssen, kommen sie teilweise erst um 19:30 Uhr nach Hause.

Auf Montage ist der Tagesablauf weniger stark strukturiert, was die Lehrlinge sehr schätzen. Sie sind gerne auf Montage, weil die Tätigkeit gut bezahlt wird und die Atmosphäre lockerer ist als im Betrieb.

4.3.1.4 Freizeit

Die Freizeit nimmt bei Lehrlingen einen besonderen Stellenwert ein. V. a. am Wochenende wird viel unternommen, da unter der Woche zu wenig Zeit für Aktivitäten ist. Die wichtigsten Freizeitbeschäftigungen sind Freunde treffen, Spaß haben, Faulenzen, Nichtstun und Musik hören.

Die Unternehmungen mit Freunden sind sehr unterschiedlich, sie gehen z. B. ins Kino, auf Partys oder Events. Fortgehen ist Lehrlingen sehr wichtig, dies fällt allen Gruppen, die mit Lehrlingen zu tun haben, auf.

Männliche Lehrlinge sind am Wochenende in Kneipen, Clubs (z. B. Fifty Fifty [Anm.: Clubs in Wels und Krems]), Heurigenlokalen und in Fast Food-Restaurants zu finden. In Wien gehen männliche Lehrlinge v. a. in U-Bahnlokale und in Discos. Wichtig ist ihnen, dass dort schöne Frauen sind und dass es Alkohol gibt.

„Es gibt 80 Euro ganze Nacht, mit Mordsweiber im Schwimmbad. Alkohol alles gratis die ganze Nacht.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Besonders gerne besuchen Lehrlinge Feste, deshalb gehen sie im Sommer lieber fort als im Winter. Sowohl freitags als auch samstags treffen sich die Jugendlichen mit Freunden zum Fortgehen.

Um danach nach Hause zu kommen, machen sich die Lehrlinge vorher aus, wer nüchtern bleibt und fährt, oft werden sie auch von den Eltern abgeholt, oder sie fahren mit dem Taxi.

Lehrlinge genießen es, am Wochenende länger schlafen zu können, sie stehen am Samstag zwischen 8:00 und 12:00 Uhr auf, erledigen etwas, wofür unter der Woche wenig Zeit ist, und gehen abends wieder fort. Am Sonntag schlafen sie länger, essen gemeinsam mit der Familie und verbringen einen gemütlichen Nachmittag.

Viele Lehrlinge verbringen auch einen großen Teil ihrer Freizeit vor dem Computer, sowohl im Internet als auch mit Computerspielen. Eine Mutter stellt fest, dass ein Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit sinnvoll wäre.

Sport spielt für Lehrlinge eine sehr unterschiedliche Rolle, ein Teil der Lehrlinge macht viel Sport, andere Lehrlinge sind überhaupt nicht sportlich (Näheres zum Thema Sport in Kapitel 4.3.4.4). Einige Lehrlinge verbringen gerne Zeit draußen, sie wollen selten zuhause sein.

„Bevor ich mich zum Computer setze, gehe ich lieber hinaus“ (Interview 6, Lehrling)

4.3.1.5 Hobbys

Unter der Woche haben viele Lehrlinge keine Zeit für Hobbys, am Wochenende sind die Freunde mit Abstand das wichtigste Hobby.

Weitere wichtige Freizeitaktivitäten sind Fortgehen, Sport wie z. B. Motocross fahren, Fußball spielen, schwimmen, radfahren, schifahren, aber auch (Modell-)Autos, Traktoren, Musik, Relaxen und die Freundin wurden genannt. Fleischerlehrlinge bezeichnen auch das Abstechen als Hobby, das ihnen Spaß macht.

„Moderatorin: Was habt ihr denn für Hobbies? Was taugt euch?“

Lehrling 1: Abstechen.

[lachen]

Lehrling 2: Schifahren.

Lehrling 3: Sporteln.

[Alle reden durcheinander]

Moderatorin: Was ist jetzt passiert?

Lehrling 1: Abstechen.

Moderatorin: Also, ihr tut gerne abstechen, oder was?

Lehrling 4: Ja.

Moderatorin: Also, da gibt es noch etwas anderes...

Lehrling 2: Ja, also ich habe snowboarden, schifahren, inline skaten, radfahren, wandern.

Moderatorin: Okay. Also viele aktive Hobbies hast du?

Lehrling 1: Ja.

Moderatorin: Okay. Du?

Lehrling 2: Ja, snowboarden. Abstechen [lachen].“

(Fokusgruppe 1, Lehrlinge)

Bei der Frage nach den Hobbys der Lehrlinge wurden einige Anspielungen auf Sexualität gemacht, woraus man schließen kann, dass auch dies eine bedeutende Rolle im Leben der Lehrlinge spielt.

Einige männliche Lehrlinge sind Mitglieder in Fußballvereinen, wo sie drei Mal wöchentlich trainieren und am Wochenende ein Match spielen. Dieses Hobby wird von den Eltern stark unterstützt.

Auch die Freiwillige Feuerwehr spielt eine Rolle bei der Zielgruppe, auch hier findet regelmäßig, einmal wöchentlich, ein Training statt. Die Motivation für das Engagement bei der Freiwilligen Feuerwehr ist die Gewohnheit und Erfolgserlebnisse bei Wettbewerben.

Auch die Tätigkeit im Musikverein des Heimatortes stellt ein wichtiges Hobby von Lehrlingen dar.

„Unter der Woche ist er sowieso nicht da, Samstag [...] steht irgendwas am Programm, arbeitsmäßig [...], dann macht er wieder irgendeinen Feuerwehrkurs oder er ist mit der Blasmusik weg, oder... Irgendwas, ja.“ (Interview 13, Mutter eines Lehrlings)

Lehrlinge, die sich bei Vereinen engagieren, organisieren die Hobbys und ihre gesamte Freizeit selbst, obwohl dies bei den vielen Überstunden oft nicht einfach ist.

Andere Lehrlinge, die nicht in Vereinen tätig sind, gehen ihren Hobbys unregelmäßig nach, meist handelt es sich hierbei um selbstorganisierte Freizeitaktivitäten.

4.3.2 Lebenswelt

Die Rolle der Lehrlinge verändert sich während der Lehre sehr stark, weil sie durch den Eintritt in das Berufsleben erwachsen behandelt werden. Das Besondere an der Rolle des Lehrlings sind die Strukturen, die weniger klar sind als bei Schülern, die Teil eines deutlichen Autoritätsgefüges sind. Lehrlinge müssen ihre Rolle stärker selbst definieren, die Identitätsfindung ist ein zentraler Prozess dieses Lebensabschnittes.

Lehrlingen wird in dieser Hinsicht auch mehr Verantwortung übergeben als Schülern. Sie haben ein größeres Freiheitsgefühl in sich, weil sie frei über ihre Zeit und ihr Geld entscheiden können. Teilweise erkennen sie während der Lehre, was sie wirklich interessiert und was sie erreichen wollen.

Dabei entdecken sie auch, welche Ziele sie erreichen wollen. Wissen sie dies einmal, ist bei ihnen eine große Motivation festzustellen, um dieses Ziel zu erreichen.

Einige Lehrlinge haben die HTL – teilweise kurz vor dem Abschluss – abgebrochen und danach die Lehre begonnen. Gründe, sich für die Lehre zu entscheiden, sind das Scheitern in der Schule, das Verdienen des eigenen Geldes und untergeordnet das Interesse für das Berufsfeld.

Männliche Lehrlinge sind unternehmungslustig und organisieren gerne Aktivitäten, vom Sitzen werden sie müde. Sie brauchen Abwechslung, so bilden auch Arbeit und Schule einen guten Ausgleich.

Der Einschätzung außenstehender Personen zufolge lernt die Zielgruppe sehr schnell, ist leicht zu begeistern und zu beeinflussen, weist einen starken Spieltrieb auf und testet gerne aus, wie weit sie gehen kann.

Die Leistungsbereitschaft von männlichen Lehrlingen ist besonders groß, wenn sie einen Nutzen in ihrem Tun erkennen. Auch sind sie motivierter, Leistungen zu erbringen, wenn sie erkennen, dass sie gerecht behandelt werden und dass die Regeln, an die sie sich halten müssen, nachvollziehbar sind.

Lehrlinge sind prinzipiell sehr selbstbewusst und realistisch. Sie erkennen die Diskrepanz zwischen ihren Wünschen und den realen Möglichkeiten.

Probleme von Lehrlingen betreffen meist den Arbeitsplatz und die unsichere Jobsituation, das Internat, ungerechte Lehrer oder zu hohe Erwartungen. Auch das Ansehen in der Familie und im Freundeskreis ist ihnen sehr wichtig.

Seltener betreffen Probleme die feste Beziehung, in der einige Lehrlinge sind. Manchmal zeigen Lehrlinge in der Arbeit oder in der Schule Konzentrationsschwächen, wenn sie zuhause Probleme haben, oft kommt es vor, dass Lehrlinge vernachlässigt werden.

Probleme werden je nach Thematik mit Freunden oder mit der Familie besprochen, wobei die Eltern männlicher Lehrlinge angeben, dass diese nicht häufig über Probleme sprechen.

Das Zusammenleben mit männlichen Lehrlingen ist unkompliziert, sie sind eher zurückhaltend und sprechen zuhause kaum über den beruflichen Alltag oder ihre Probleme. Prinzipiell sind Lehrlinge sehr hilfsbereit und helfen in der Familie mit, wenn sie gebraucht werden. Prinzipiell sind Lehrlinge sehr selbstständig. Sie brauchen genügend Freiraum, um ihre Autonomie zu festigen.

Lehrlinge haben generell wenig Zeit, für das Kochen haben sie keine Zeit. Auch das Essen muss möglichst zeitsparend geschehen. Sie brauchen die Zeit, um sich zu entspannen oder um sich anderen Freizeitaktivitäten zu widmen.

Auch die Sprache der Lehrlinge ist stark verkürzt, was ebenfalls gewissermaßen auf eine Zeitknappheit schließen lässt.

Wichtige Themen für die Zielgruppe sind v. a. das Fortgehen, gefolgt von Alkohol, Rauchen, Musik, dem Internet und Handys. Auch der Beruf ist ein wichtiges Thema, an Kultur und Politik ist sie jedoch kaum interessiert.

„Interviewerin: Okay... Worüber redet ihr so, was sind so Gesprächsthemen?“

Lehrling: Übers Fortgehen.

Interviewerin: Übers Fortgehen? Okay... Sonst irgendwas anderes?“

Lehrling: Nein.“ (Interview 8, Lehrling)

Ebenso ist Mobilität wichtig für männliche Lehrlinge in Niederösterreich: Da die Busverbindungen oft schlecht sind, haben sie meist ein Moped, machen möglichst bald den Führerschein und wollen zuerst ein billiges Auto haben, bei dem es nichts ausmacht, wenn es kaputt wird. Später wünschen sie sich ein besseres Auto. Ein Teil der Lehrlinge bekommt das erste Auto geschenkt, ein Teil muss dafür sparen.

Bei den Interviews und Gruppendiskussionen konnte festgestellt werden, dass sich ihr Leben sehr schnell verändert und dass der Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf ihrer aktuellen Situation liegt.

Geschwindigkeit und Spaß spielen für männliche Lehrlinge eine bedeutende Rolle, alles muss schnell gehen und lustig sein.

Die Zielgruppe ist sehr ehrlich und probiert gerne viel aus, um Erfahrungen zu sammeln. Die Neugier und der Tatendrang sowie die Begeisterungsfähigkeit der Lehrlinge sind der Expertenmeinung zufolge Eigenschaften, die das Gelingen des Gesundheitsförderungsprojektes erleichtern. Besonders wenn sich Lehrlinge für ein Thema interessieren, bringen sie sich selbst ein und lassen sich nicht gerne Vorgaben machen.

„Bei mir ist das einfach so, ich lasse mir nicht gerne etwas sagen. Ich gehe hin und mache eigentlich, was ich glaube. Wenn da so ein Trainer hinkommt, das ist schon öfters auch der Fall gewesen, der sagt, du machst

das eigentlich falsch. Das ist schon interessant, aber mich nervt das einfach, wenn mir jemand alles vorgibt, was ich machen muss.“ (Interview 15, Lehrling)

Hier kann gut erkannt werden, dass Lehrlinge selbst viel ausprobieren wollen und dass sie keine genauen Vorgaben brauchen. Sie sind in dieser Hinsicht sehr selbstbewusst, was sie auch an anderen Menschen schätzen. Lehrlinge mögen Menschen, die wissen, was sie wollen und das klar kommunizieren.

„Sie orientieren sich schon an denen, [...] je cooler die sind, umso besser gefällt es den Jugendlichen... Also cool im Sinne von, [...] je weniger betulich sie sind, sondern [...] ein bisschen „Starker Mann“ und haut auf den Tisch... und das, wenn sie zurechtgewiesen werden von dem, dann hat das auch eine Wirkung, wahrscheinlich mehr als wenn jemand sozialarbeiterisch lieb sie behandelt“ (Interview 2, Gesundheitsförderungsexpertin)

Trotz der Bewunderung cooler, selbstsicherer Menschen mögen Lehrlinge eine lockere, „chillige“ Atmosphäre.

„Chillig ist so etwas wie Sonder-Privileg, das ist nicht mehr cool, cool ist schon out, sondern chillig ist wirklich ein Qualitätsindiz“ (Interview 5, Berufsschullehrer)

4.3.2.1 Autonomie

Bei der Frage, wie wichtig Unabhängigkeit und Autonomie den Lehrlingen sind, gehen die Meinungen stark auseinander.

Eltern meinen, dass Lehrlinge prinzipiell selbstständiger sind als Schüler, und dass Unabhängigkeit im Sinne des Verlassens des Elternhauses für die männlichen Lehrlinge nicht wichtig ist, solange sie den nötigen Freiraum haben.

Lehrherren sehen – vor allem gegen Ende der Lehrzeit – ein starkes Unabhängigkeitsstreben der Lehrlinge. Die Arbeit und das damit verbundene selbst verdiente Geld sind wichtige Faktoren zum Erreichen der Autonomie.

Berufsschullehrer sind der Meinung, dass ihre Schüler sehr unselbstständig sind und keine eigenen Entscheidungen treffen können.

Ein Experte aus der Gesundheitsförderung meinte ähnlich wie die Eltern, dass es keinen Anreiz zur Unabhängigkeit gibt, weil die Lehrlinge zuhause keine Verpflichtungen haben und meist genug Platz für Privatsphäre ist.

Prinzipiell war zu erkennen, dass einige Lehrlinge von zuhause ausziehen wollen, der Großteil allerdings mit dem derzeitigen Zustand sehr zufrieden ist. Wollen Lehrlinge ausziehen, so planen sie dies meist nach dem Abschluss der Lehre, sie wollen auch nachher in der Nähe der Familie und der Freunde wohnen.

Einige Gründe, die Lehrlinge für den Wunsch, vom Elternhaus auszuziehen, angeführt haben, sind folgende:

- Sie wollen ihre Ruhe haben.
- Sie wollen ihre Privatsphäre schützen.
- Sie wollen keine Pflichten übernehmen.
- Sie sind alt genug und wollen mit der Freundin zusammenziehen.
- Sie können sich selbst versorgen und auch den Haushalt erledigen.
- Sie werden von den Eltern hinausgeworfen.

Lehrlinge, die noch bei ihren Eltern bleiben wollen, argumentierten folgendermaßen:

- Sie haben zu wenig Geld für eine eigene Wohnung.
- Sie wollen die Ausbildung abschließen.
- Zuhause steht genügend Platz zur Verfügung.
- Ihnen wäre alleine langweilig.
- Bei den Eltern ist es bequem.
- Sie wollen keine Hausarbeiten übernehmen.

4.3.2.2 Geld

Die finanzielle Lage von Lehrlingen ist sehr unterschiedlich: Manche Lehrlinge haben wenig Geld. Sie haben Schulden, die nicht von den Eltern übernommen werden. Diese entstehen durch Handyrechnungen, Strafen oder Unfälle. Lehrlinge klagen häufiger über Geldprobleme als Schüler, weil sie es selbst verdienen und daher für ihre Ausgaben selbst verantwortlich sind.

Der Großteil der Zielgruppe hat trotz der geringen Lehrlingsentschädigung keine Geldprobleme. Oft haben Lehrlinge wegen der gut bezahlten Überstunden genug Geld, oder sie werden von den Eltern finanziell unterstützt. Viele Lehrlinge lernen im Laufe ihrer Ausbildung, mit Geld umzugehen, weil sie es erstmals selbst verdienen.

„Ich habe mir jetzt Moped, Führerschein alles selber gekauft ... Das, was ich mir nicht leisten kann, kaufe ich nicht“ (Interview 6, Lehrling)

Der Großteil der männlichen Lehrlinge geht sehr bewusst mit Geld um und macht keine Schulden. Viele Lehrlinge sparen auch auf eine eigene Wohnung, obwohl außenstehende Personen wie beispielsweise Berufsschullehrer oft nicht den Eindruck haben, dass Lehrlinge sparsam sind.

Die Lehrlinge geben an, beim Essen auf den Preis zu achten. Dies steht allerdings in Widerspruch zu ihrem hohen Fast Food-Konsum, wobei ihnen dessen relativ hohen Kosten bewusst sind.

Die Hauptausgaben von Lehrlingen betreffen das Auto, für das sie lange sparen und das sie meist selbst finanzieren. Auch folgende Punkte stellen bedeutende Ausgaben der Zielgruppe dar:

- Fortgehen
- Kino
- Essen
- Getränke
- Zigaretten
- Handy
- Kleidung
- Solarium

Obwohl der Umgang von Lehrlingen mit ihren Finanzen vernünftig ist und Geld in den meisten Fällen kein Problem für sie darstellt, ist ein Lehrherr der Meinung, dass finanzielle Anreize des Gesundheitssystems eine Motivation für eine gesündere Ernährung sein könnten.

4.3.2.3 Musik

Lehrlinge hören sehr unterschiedliche Musikstile. Techno und House sind stark vertreten, auch Elektro, Rap und Hits aus den aktuellen Charts werden gehört.

Musik wird zuhause bei Partys, im Auto, in der Disco und auf YouTube gehört.

In der Musik-Szene sind DJ Boschti und Terence und Finley bekannt.

4.3.2.4 Events

Für gute Events ist es wichtig, dass eine gute Stimmung ist, und dass alles locker, lässig und unkompliziert abläuft. Bedeutende Details sind außerdem die Verfügbarkeit von Alkohol, gutes Essen, Musik und die Anwesenheit von Freunden und Mädchen.

„Ja, im Sommer zum Beispiel bin ich jetzt schon zwei Jahre lang immer aufs Beachvolleyball Grand Slam gefahren, nach Klagenfurt, aber auch nicht wirklich wegen dem Sport jetzt von dem her, sondern einfach von der ganzen Stimmung dort, und am Zeltplatz und alles Mögliche. Man trifft auch viele Leute, die man kennt, und so, weil doch sehr viele hinfahren und es macht dann einfach Spaß, da jetzt ein Wochenende oder was mit den Freunden dort herum poolen, im Strandbad oder so.“ (Interview 14, Lehrling)

Als Beispiele für coole Events führen Lehrlinge folgende Veranstaltungen an:

- Beachvolleyball Grand Slam
- Sportevents
- Festivals
- Konzerte
- Truckshows
- Schiurlaube
- Partys im Jugendtreff
- Große Partys oder Bälle
- Grillpartys
- Bier-Workshops zum Ausprobieren verschiedener Sorten
- Cocktail-Workshops zum Mixen von Cocktails

4.3.2.5 Kochevent

Um ein für die Zielgruppe ansprechendes Kochevent zu gestalten, wurden die Lehrlinge nach ihren Wünschen für eine solche Veranstaltung gefragt.

Die Lehrlinge fanden die folgenden Details für eine Kochveranstaltung unverzichtbar:

- Fleisch
- Grillen
- Bier
- Spaß
- Freunde
- Mädchen
- ein lustiger Prominenter
- schöne Dekoration
- eine schöne Küche
- Schaukochen
- gutes Essen
- große Mengen
- verschiedene Gerichte
- eine Nachspeise
- abends zuhause
- gemütliche Stimmung

Es können dabei einige Ähnlichkeiten mit Events festgestellt werden, die die Lehrlinge unter Punkt 4.3.2.4 als ansprechende Veranstaltungen angeführt hatten.

Ein wesentlicher Unterschied ist die Örtlichkeit, bei der die Lehrlinge im Fall eines Kochevents ein Wohnhaus mit einer gemütlichen Atmosphäre bevorzugen, während sie bei allgemeinen Events große Veranstaltungen in öffentlichen Räumen mit einer guten Stimmung anführen.

4.3.2.6 Geschlecht

Das berufliche Umfeld und der Freundeskreis der Zielgruppe sind stark männlich dominiert, Mädchen spielen allerdings eine wichtige Rolle in ihrem Leben.

Ein paar Lehrlinge geben an, dass sie mehrere Frauen heiraten und unterschiedliche Mädchen für die Küche und für das Bett haben wollen.

Generell spielt Sexualität eine bedeutende Rolle, während der Gruppendiskussionen werden immer wieder Anspielungen gemacht, wie beispielsweise, dass Lehrlinge ihrer Freundin einen Schlecker geben, oder wie sie gerne einen Nachmittag mit Nigella Lawson verbringen würden.

„Ja, ich würde die Nigella Lawson nehmen. Nur Nachmittag? Ganzen Tag würd ich mit ihr verbringen. [lachen] [...] nicht nur kochen. Und was anderes können wir auch machen auf die Tische.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

In Bezug auf das Kochen kann festgehalten werden, dass weibliche Lehrlinge nicht zwingendermaßen häufiger kochen als männliche Lehrlinge, da es eher auf das Interesse als auf das Geschlecht ankommt, wie eine Mutter zweier Lehrlinge erklärt.

Eine Gesundheitsförderungsexpertin vermutet, dass gruppendynamische Prozesse eine große Rolle spielen, sodass sich die männlichen Lehrlinge zu Beginn beim Kochen unwohl fühlen werden, da sie Angst haben, sich vor den anderen zu blamieren.

Lehrlinge sind prinzipiell dazu bereit, in der Küche zu helfen, brauchen allerdings genaue Anweisungen, da sie sich andernfalls nicht zurechtfinden und überfordert sind. Ihr Wunsch ist es, eine Frau zu haben, die sich um den Haushalt kümmert, während sie selbst keine Verpflichtungen übernehmen.

Ob Lehrlinge durch Kochkenntnisse größeren Erfolg bei Mädchen hätten, ist umstritten. Teilweise glauben die Lehrlinge daran, teilweise meinen sie, dass die Kochkünste nicht ausschlaggebend für die Entwicklung einer Beziehung sind. Allerdings wären selbst Lehrlinge, die an bessere Chancen beim anderen Geschlecht durch Kochfertigkeiten glauben, nicht bereit, aus diesem Grund kochen zu lernen, da sie der Meinung sind, dass andere Eigenschaften einen größeren Einfluss auf ihre Attraktivität haben.

Ihr Körper ist ihnen in dieser Hinsicht sehr wichtig, gutes Aussehen spielt eine bedeutende Rolle. Laut einer Berufsschullehrerin ist bei einigen männlichen Lehrlingen durch ausgiebiges Krafttraining ein starker Zuwachs an Muskelmasse zu verzeichnen, der teilweise für einen erhöhten BMI verantwortlich ist.

4.3.3 Soziales Umfeld

4.3.3.1 Familie

Lehrlinge wohnen größtenteils bei ihren Eltern, wobei es selten Konflikte gibt, die Stimmung ist meist positiv und harmonisch. Die überwiegende Mehrheit der Lehrlinge hat Geschwister, die im gleichen Haushalt leben.

Wenn Lehrlinge bei einem alleinerziehenden Elternteil wohnen, was auch häufig vorkommt, so ist dieser teilweise überfordert. Die Scheidung der Eltern ist ein Problem, mit dem Lehrlinge häufig konfrontiert sind.

Außenstehende Personen nehmen wahr, dass Lehrlinge manchmal vernachlässigt werden, weil die Eltern selten zuhause sind. In diesen Fällen sind die Familienverhältnisse schlecht, in Familien mit Migrationshintergrund kümmert man sich besser um die Lehrlinge. Oft nehmen Berufsschullehrer familiäre Defizite als Ursache für Konzentrationsschwierigkeiten und falsches Benehmen wahr.

In den Familien der Lehrlinge kommen häufig Krankheiten vor, einige Lehrlinge berichten von Großeltern mit Diabetes und alkoholabhängigen Großvätern, einige Lehrlinge wissen, dass sie ihre Großeltern durch das Rauchen verloren haben. Übergewicht hingegen kommt selten vor.

Ein Lehrling hat einen vegan lebenden Vater, zwei Lehrlinge erzählen, dass ihre Eltern nie Alkohol trinken. Die Eltern sind generell wenig begeistert, wenn die Lehrlinge betrunken nach Hause kommen, und besprechen dies mit ihnen.

Männliche Lehrlinge haben im Allgemeinen einen guten Draht zu männlichen Verwandten und besprechen Probleme und wichtige Themen mit ihnen. Natürlich haben auch die Freunde eine große Bedeutung im Leben von Lehrlingen, wie im folgenden Kapitel dargestellt wird.

4.3.3.2 Freunde

Freunde nehmen eine zentrale Rolle im Leben der Zielgruppe ein, sie können als die wichtigste Freizeitbeschäftigung von Lehrlingen angesehen werden. Fortgehen und Spaß haben sind die wichtigsten Tätigkeiten mit Freunden, auch das gemeinsame Essen mit Freunden mögen Lehrlinge.

Auch das Ernährungsverhalten von Lehrlingen beeinflussen die Freunde sehr stark, weil sich Lehrlinge generell stark an ihnen orientieren. So kann es auch vorkommen,

dass die Freizeitbeschäftigungen und die Hobbys an den Freundeskreis angepasst werden.

Die Unterstützung der Freunde ist sehr wichtig für Lehrlinge. Im Freundeskreis, der geschlechtshomogen oder gemischt sein kann, müssen Lehrlinge ein cooles Image wahren.

Die Freundschaften von Lehrlingen bestehen meist schon lange, da sie ihre Freunde größtenteils aus dem Heimatort kennen. Auch beim Fortgehen werden viele Freundschaften geknüpft, auch Beziehungen entwickeln sich hier. Ebenso können Freundschaften in der Schule entstehen, wobei dies in der Berufsschule eine Zeit lang dauert, weil sich die Lehrlinge zu Beginn überhaupt nicht kennen.

Das Internet stellt für Lehrlinge eine wichtige Plattform dar, die dazu dient, mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Ein Jugendexperte betont hierbei besonders, dass das Internet somit nicht die Gefahr der sozialen Vereinsamung birgt, da die Kommunikation mit Gleichaltrigen durch dieses Medium gegeben ist.

4.3.3.3 Gruppen

Die Gruppendynamik spielt in der Altersgruppe von Lehrlingen eine wichtige Rolle, die bei Schulklassen berücksichtigt werden muss. Der Druck der Gruppe auf den Einzelnen ist oft sehr groß, Meinungsführer haben einen starken Einfluss auf die anderen Gruppenmitglieder. In Gruppen wird jedem einzelnen Mitglied eine gewisse Rolle zuteil, die er im Rahmen der Gruppenzusammenarbeit übernimmt.

Ideal für die Zusammenarbeit sind Gruppen zwischen 3 und 8, maximal 10 Lehrlingen.

4.3.3.4 Rollenbilder

Im Allgemeinen nehmen Lehrlinge wahr, dass sich die Mutter um die Ernährung kümmert.

„Wer soll es kochen: Mutter. Glauben Sie, ich koch?“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Sie achtet auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, plant, kocht und bereitet die Mahlzeiten zu. Sie bereitet die Jausen für die Lehrlinge vor und kümmert sich um ein schönes Essen am Wochenende, insbesondere sonntags.

Die Mütter interessieren sich für ihr Gewicht und ihre Gesundheit, sie essen wenig Fleisch, eher Hühnerfleisch als dunkles Fleisch, und viel Obst, den Vätern ist ihre Ernährung und ihr Gewicht in der Regel egal.

Lehrlinge sind generell der Meinung, dass Männer für das Fleisch und das Grillen zuständig sind.

„Da tun wir Kotelett grillen und Würstel grillen, und Käsekrainer, und da haben wir nämlich ein offenes Feuer, und einen Dreibeiner, eine Stahlplatte, und da grillen wir immer, wie die Weltmeister.“ (Fokusgruppe 1, Lehrling)

Männer übernehmen außerdem, wenn sie dazu aufgefordert werden, auch Hilfsdienste wie z. B. das Ein- und Ausräumen des Geschirrspülers.

Die Lehrlinge erkennen einen deutlichen Unterschied zwischen Kochen als Freizeitbeschäftigung für Männer und Kochen als Versorgungsarbeit für Frauen. Ein Teil der Diskussionsteilnehmer stellt fest, dass ihre Väter gar nicht kochen können. Ein anderer Teil der Lehrlinge erzählt, dass auch männliche Familienmitglieder kochen, allerdings nur zu speziellen Anlässen.

„Mein Vater ist unfähig [lacht]. Der ist einfach nur unfähig. [...] Der kann nicht einmal einen Toast machen. Den hat er auch schon zu lange drinnen gelassen, und dann hat es angefangen zu rauchen [...] Mein Opa macht es wieder, der kocht wieder chinesisches, macht Wild und so. Der kann wieder gut... Also wenn wir so große Essen haben. Dann kocht wieder nur er.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Teilweise kochen die Väter allerdings besser als die Mütter, weil sie mehr Fett und Zwiebeln verwenden und größere Mengen kochen. Ein Lehrling sagt, dass sein Vater besser kocht als seine Mutter, es aber trotzdem nie macht.

Männer kochen, wenn sie Zeit und Lust haben. Sie kochen nur regelmäßig, wenn sie geschieden sind und sich selbst versorgen müssen.

Lehrlinge haben ein sehr traditionelles Rollenbild, in dem die Frau für das Essen zuständig ist. Ihnen ist bewusst, dass sie dieses Bild haben, weil sie es von zuhause so

gewohnt sind. Sie nehmen wahr, dass sich ihre Mütter um den Haushalt kümmern, weil sie mehr Zeit haben, und weil ihnen diese Aufgabe Spaß macht.

Obwohl der Haushalt prinzipiell in der Verantwortung der Mutter liegt, helfen der Vater und die Kinder manchmal mit, wenn sie gebeten werden. Teilweise sagen die Lehrlinge ihren Müttern, was sie kochen sollen, wenn sie z. B. etwas Gutes in einer Kochsendung gesehen haben.

„Zum Beispiel, sie kochen ur gutes Essen, Nachspeise. Dann sag ich: Mutter, schau das an im Rezept. Kochen gehen! Ich schwöre“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Fragt man die Zielgruppe, ob ihnen die Kochkenntnisse von Frauen bei der Partnerwahl wichtig sind, so verneinen sie es, da die Partnerin auch später noch die Möglichkeit hat, kochen zu lernen. Damit wird impliziert, dass es an der Frau liegt, kochen zu lernen.

Der gesamte Haushalt wird als Frauensache gesehen, da die Berufstätigkeit und Hobbys als Aufgabe der Männer angesehen wird. Insbesondere Lehrlinge mit Migrationshintergrund sind der Meinung, dass Frauen nicht arbeiten gehen müssen, sie haben sehr stark ausgeprägte traditionelle Rollenbilder.

„Hausarbeit ist Frauensache. – Männerarbeit ist nur Arbeiten, sonst nix.“ – „Na, dann muss sie halt daheim bleiben und kochen [...] sie braucht eh nicht arbeiten gehen“ (Fokusgruppe 3, Lehrlinge)

Ein Teil der Zielgruppe hilft nicht im Haushalt mit. Einige Lehrlinge helfen ihrer Mutter, sie würden auch später ihrer Frau helfen, weil sie sich darüber freut.

Lehrlinge finden es unangenehm, wenn sie mit einer Freundin essen gehen und sie zahlt. Für einige ist es in Ordnung, mit ihrem Geld zu zahlen, aber es ist peinlich, wenn das Mädchen zahlt.

Trotzdem meinen einige Interviewpartner, dass die Zielgruppe keine traditionellen Rollenbilder hat und Kochen nicht als Frauenaufgabe sieht. Dies könnte daran liegen,

dass die gleichaltrigen Freundinnen der Lehrlinge nicht kochen, oder, dass den Lehrlingen in den Betrieben teilweise Gleichberechtigung vorgelebt wird.

Es gibt keine prinzipielle Abneigung gegen das Kochen, v. a. Grillen wird als Männersache gesehen. Kochen muss für Männer etwas Besonderes und Lustiges sein.

Einige Lehrlinge geben an, Kochen nicht als Frauensache zu sehen, da die besten Köche Männer sind.

4.3.3.5 Vorbilder

Bei Vorbildern für die Zielgruppe ist es wichtig, dass sie erfolgreich und gut in ihrem Job sind und über ein großes Wissen verfügen, außerdem sollten sie locker, natürlich und authentisch sein.

Lehrlinge verstehen sich gut mit Kollegen, die ihnen viel beibringen, sich Zeit für sie nehmen und alles erklären. Vorbilder müssen viel Wissen haben und es weitergeben.

„Ich weiß nur, [er] hat immer gesagt, der nimmt sich Zeit für ihn, also der hat ihm etwas beigebracht, von der Arbeit. Der hat nicht nur gesagt, tu da stemmen, und tu da das, [...] weil es hat dann schon andere gegeben, die einen Lehrling halt hingestellt haben zum Stemmen und, da hat man sonst nichts gelernt. Und der hat sich halt wirklich Zeit für den Beruf genommen und den Lehrlingen erklärt“ (Interview 12, Mutter eines Lehrlings)

Vorgesetzte können als Vorbilder fungieren, wenn sie „cool“ sind. Es ist allerdings schwierig, ihnen diese Verantwortung zu verdeutlichen und sie zu einem gesünderen Leben zu motivieren.

Ein Gesundheitsförderungsexperte meint, dass sich Lehrlinge stark mit ihrem Beruf identifizieren und sich daher an Kollegen orientieren. Die Familie dient weniger als Vorbild, weil die Eltern zu selten da sind.

Andere Experten meinen, dass Eltern das wichtigste Vorbild sind. Lehrlinge orientieren sich in jedem Fall an ihnen, teilweise auch, um es anders zu machen als sie. Auch andere Familienmitglieder und Freunde haben eine wichtige Vorbildfunktion für Lehrlinge. V. a. an Vätern und Brüdern orientiert sich die Zielgruppe häufig

Es ist wichtig, dass ein cooler Mann mit den Lehrlingen kocht, da sie sich eher an Männern orientieren.

„Ihr Rollenvorbild suchen sie im gleichen Geschlecht [...]. Ich denke mir oft, ich rede und tue oder mache, oder lebe etwas vor, aber eigentlich ist der Papa oder der Opa der [...], den sie irgendwie nachmachen, unbewusst. Das ist die Rolle, die sie halt vorgespielt bekommen, und sie übernehmen sie dann irgendwo.“ (Interview 13, Mutter eines Lehrlings)

Obwohl Lehrlinge Lehrer eher negativ wahrnehmen, gibt es Lehrer, die es schaffen, den Lehrlingen die Freude am Kochen zu vermitteln.

Lehrlinge selbst sehen den Vater bzw. manchmal auch beide Eltern als wichtigstes Vorbild an. Ihre Ernährung ist der Ernährung der Lehrlinge sehr ähnlich. Auch das Essverhalten der Freunde weist Ähnlichkeiten auf.

Einige Lehrlinge berichten von einem ähnlichen Ernährungsverhalten der Kollegen, während andere Lehrlinge erzählen, dass sich die Arbeitskollegen sehr unterschiedlich ernähren. Auf jeden Fall geben die Lehrlinge an, sich beim Essen nicht an ihren Kollegen zu orientieren, auch die Mütter der Lehrlinge meinen, dass Kollegen zu unbeständig sind, um als Vorbilder dienen zu können.

Ein Lehrherr erzählt, dass die Vorgesetzten ihre Vorbildfunktion sehr ernst nehmen und sich gesund ernähren und viel Sport machen. Die Lehrlinge brauchen oft lange, bis sie es nachmachen.

Ein Lehrling gibt an, sein Spiegelbild zu bewundern, weil es sportlich, jung, brutal, aggressiv ist und bei Frauen gut ankommt. Offensichtlich sind dies wichtige und erstrebenswerte Eigenschaften für männliche Lehrlinge.

Viele Lehrlinge geben an, keine medialen Vorbilder zu haben, Stars sind ihnen egal. Nach genauerem Nachfragen fallen doch ein paar Namen, wobei Arnold Schwarzenegger am häufigsten genannt wird, mit folgender Begründung:

„Ja, weil er seinen Traum gelebt hat, und weil er jetzt, wenn man schaut, er hat als Bodybuilder angefangen, hat sich dann auf Schauspieler weiter, war gleich Mister Universe, hat das Steirische eingebracht, ja. Er hat nie irgendwelche Mittel gebraucht, damit er besser ist. Jetzt ist er, gerade als

Governor in Pension gegangen. Und... Ja... Er hat einfach alles, was er immer haben wollte. Und das taugt mir an ihm“ (Fokusgruppe 1, Lehrling)

Andere Prominente, die Lehrlinge nennen, wenn sie nach ihren Vorbildern gefragt werden, sind v. a. Sportler, seltener Rapper und Schauspieler. Folgende Personen werden genannt:

- Marc Janko (Fußballer)
- Toni Polster (Fußballer)
- Martin Harnik (Fußballer)
- Hermann Maier (Schifahrer)
- Stephan Eberharter (Schifahrer)
- Michael Walchhofer (Schifahrer)
- Benni Raich (Schifahrer)
- Markus Rogan (Schwimmer)
- Lance Armstrong (Radfahrer)
- Sido (Rapper)
- Bushido (Rapper)
- Raf Camora (Rapper)
- Michael Jackson (Musiker)
- Paul Kaltmann (Schauspieler)
- Michael Stoffer

4.3.3.6 Köche

Um zu erfahren, inwieweit die Lehrlinge mit bekannten Köchen vertraut sind, wurde ihnen zunächst die Frage gestellt, welche Namen von berühmten Köchen ihnen einfallen, woraufhin die Diskussionsteilnehmer folgende Köche nannten:

- Jamie Oliver (3x)
- Andi und Alex (2x)
- Tim Melzer (2x)
- Ralf Zacherl
- Toni Mörwald
- Horst Lichter

Anschließend wurden Fotos von Fernsehköchen aufgelegt, aus denen die Lehrlinge einen auswählen durften, mit dem sie einen Nachmittag verbringen würden.

Folgende Köche würden die Lehrlinge für ein Kochevent auswählen:

- Jamie Oliver (8x)
- Andi und Alex (4x)
- Horst Lichter (4x)
- Nigella Lawson (4x)
- Ralf Zacherl (3x)
- Sarah Wiener (2x)
- Stefan Marquard (2x)
- Anthony Bourdain (2x)
- Damien Klein
- Simon Xi Hong
- Patrik Müller

Folgende Gründe führen die Lehrlinge für ihre Auswahl an:

- Sie kennen sie. (12x)
- Sie sind lustig. (5x)
- Sie sind lässig. (4x)
- Sie erklären gut, was sie machen. (3x)
- Sie probieren viel aus. (3x)
- Sie haben Spaß am Kochen. (3x)
- Sie sehen gut aus (3x, bei Frauen).
- Sie können sich mit ihnen identifizieren. (2x)
- Das Essen sieht gut aus (2x).
- Sie sind locker. (2x)
- Sie sind chillig.
- Sie wirken sympathisch.
- Die Uhrzeit der Sendung ist passend (zu Mittag).
- Sie zeigen, was andere falsch machen.
- Sie grillen.
- Sie haben viel Erfahrung.

Auf die nächste Frage, welchen der Köche sie auf gar keinen Fall auswählen würden, antworteten die Lehrlinge mit folgenden Namen:

- Andi und Alex (5x)
- Patrik Müller (4x)
- Simon Xi Hong (2x)
- Tim Melzer
- Jamie Oliver
- Damien Klein
- Alfred Biolek
- Johann Lafer
- Anthony Bourdain

Folgende Gründe führen die Lehrlinge dafür an:

- Sie sehen unhygienisch aus. (3x, v. a. bei Patrik Müller)
- Sie haben eine komische Art. (2x)
- Sie wirken inkompetent. (2x)
- Sie machen nur Blödsinn. (2x)
- Sie sehen unsympathisch aus. (2x)
- Sie würden seltsame Gerichte kochen. (2x)
- Sie werfen mit Essen.
- Sie wirken nicht authentisch.
- Sie wirken chaotisch.
- Sie nuscheln.
- Sie sehen nicht gut aus.
- Sie wirken schwul.
- Sie sehen aus als kämen sie aus einem anderen Land.

Insgesamt ist ein starker Trend zu vertrauten, kompetenten und erfahrenen Personen zu bemerken, während fremd wirkende und chaotische Personen eher gemieden werden.

4.3.4 Gesundheit und Körper

4.3.4.1 Körperbewusstsein

Der eigene Körper ist für die Zielgruppe sehr wichtig, Aussehen und Leistungsfähigkeit sowie die Widerstandsfähigkeit spielen eine zentrale Rolle in ihrem Leben, die Gesundheit ist unwichtig.

„Weil der Körper ist ein Kapital. Insofern muss es gut sein, aber es muss nicht gesund sein. Also es darf total ungesund sein, das ist mir egal. [...] Und da kann man natürlich bei den Lehrlingen sehr wohl ansetzen, bei den männlichen. Dass man also sagt, du hast hier mehr Wissen als deine Mutter, weil deine Mutter ist ja nur eine Frau. Aber da muss man natürlich jetzt aufpassen, weil die Frau ernährt dich gesund, damit du aber gut ausschaust und einen tollen Körper bekommst, musst du selber darauf achten.“ (Interview 10, Gesundheitsförderungsexperte)

Experten der Gesundheitsförderung stellen teilweise fest, dass sich übergewichtige Jugendliche unwohl fühlen und motiviert sind, etwas an ihrer Situation zu ändern. Berufsschullehrer hingegen nehmen auch übergewichtige Lehrlinge als zufrieden wahr.

Viele, v. a. übergewichtige, Jugendliche sehen ihren Körper und ihr Erscheinungsbild als nicht aktiv beeinflussbar an, sie sehen externe Faktoren als Grund für Veränderungen, die sie nicht kontrollieren können. Sie meinen, an ihrer Situation nichts ändern zu können und suchen die Lösung in operativen Maßnahmen.

Außenstehende Personen wie Berufsschullehrer und Gesundheitsförderungsexperten meinen, dass die Zielgruppe über die Eitelkeit erreicht und zu einer gesunden Ernährung motiviert werden kann.

„Also, da gibt es ganz eitle Gimpel... Typische pubertäre Geschichten, die... also furchtbar aufpassen, und sehr markenbewusst sind... immer braungebrannt kommen, und immer unter... die Schüler bezeichnen das als "Assi-Poser"... bewegen... und dann gibt es welche, denen ist das völlig egal... dann gibt es welche, die brauchen das Kapperl, und verstecken sich nur hinter dem Kapperl...“ (Interview 4, Berufsschullehrerin)

Für den Großteil der Lehrlinge spielt das Gewicht eine untergeordnete Rolle, sie wollen v. a. Muskeln aufbauen, um ihr Erscheinungsbild zu verbessern.

Sport ist für Lehrlinge wichtig, die dadurch ihr Aussehen positiv beeinflussen wollen. Ein Lehrling macht beispielsweise Sport, weil er andernfalls zu dick werden würde.

„Ja, wenn ich keinen Sport mache, passe ich nicht durch die Tür, dann bin ich so fett, weil ich so viel esse.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Prinzipiell sind Freizeitbeschäftigungen, die der Verschönerung des Körpers dienen, wichtig für die Zielgruppe, so wird auch das Solarium häufig genutzt.

Die meisten Lehrlinge sind mit ihrem Körper zufrieden. Wenn sie mehr wiegen würden, würden sie abnehmen, indem sie weniger essen, allerdings vermuten sie, dass sie dann mehr rauchen würden. Prinzipiell sagen viele der interviewten Lehrlinge, dass sie kaum zunehmen, obwohl sie viel essen, was darauf schließen lässt, dass sie körperliche Arbeit die hohe Energieaufnahme kompensiert. Sie geben allerdings auch zu, dass sie auf keinen Fall dick sein wollen, dies ist auch daran erkennbar, dass sie sich v. a. in den Gruppendiskussionen über Übergewicht lustig machen.

4.3.4.2 Gesundheitsbewusstsein

Für männliche Lehrlinge ist Gesundheit irrelevant, sie denken nicht darüber nach. Für das Thema Gesundheit sind die Mütter zuständig, Väter achten nicht darauf.

„Ja, mein Vater hat eine Fettleber, aber ihm ist es eigentlich egal [...] Meine Mutter isst gerne etwas Mageres jetzt schon, aber sonst... auch quer durch die Bank. Und für mich kann es auch ein Stück was Fetteres sein, ich habe damit kein Problem. Aber bei meinem Papa ist es halt so, und meine Mutter ist halt mehr jetzt schon auf mager...“ (Fokusgruppe 1, Lehrling)

Das Wissen über Gesundheit ist bei einigen Lehrlingen vorhanden. Eine Gesundheitsförderungsexpertin meint, dass Ernährung auch über die Gesundheitsschiene vermittelt werden kann. Es stört die Lehrlinge nicht, wenn sie sich gesund ernähren, aber sie wollen sich nicht damit auseinandersetzen.

Die Zielgruppe weist laut einem Berufsschullehrer einen eher schlechten Gesundheitszustand wegen mangelnder Hygiene auf. Er erkennt, dass die Jugendlichen kaum auf ihre Gesundheit achten und erst spät bemerken, wenn sie krank sind.

Männliche Lehrlinge haben größtenteils keine gesundheitlichen Probleme und wollen daher an ihrem aktuellen Zustand nichts verändern.

Wenige Lehrlinge geben an, gesundheitliche Probleme zu haben, die sie auf das Rauchen und auf den hohen Fast Food-Konsum zurückführen.

Das Rauchen wird generell als gesundheitliches Problem gesehen, einige Lehrlinge haben schon versucht, damit aufzuhören, waren aber bislang erfolglos. Einige Lehrlinge rauchen auch Marihuana.

Für die Zielgruppe sind Alkohol und Rauchen wichtigere Themen als das Körpergewicht. Das Gesundheitsdiktat wird im Bereich des Rauchens stark wahrgenommen, Rauchverbote stören die Jugendlichen.

Gesundheitsförderungsexperten legen Wert darauf, dass die Annäherung an das Thema Gesundheit vorsichtig erfolgt. Bewusstseinsförderung sehen sie als ersten wichtigen Schritt, um eine Verhaltensänderung und eine Verbesserung der Gesundheit zu erreichen. Um einen Bezug zu Krankheiten herzustellen, schlagen sie vor, nach Erkrankungen in der Familie zu fragen, oft haben Verwandte oder Bekannte Diabetes. Bei den Gruppendiskussionen stellte sich heraus, dass die Lehrlinge Übergewicht nicht als gesundheitliches Problem sehen, da sie viele übergewichtige, glückliche Menschen kennen.

Im Betrieb wird eine gesunde Lebensweise gewünscht, da übergewichtige Mitarbeiter weniger belastbar sind. Gesundheitsförderliche Maßnahmen werden jedoch leider selten angenommen, weil die Gesundheit zu wenig ernst genommen wird.

4.3.4.3 Rauchen

Wie alle Menschen im Umfeld von Lehrlingen feststellen, raucht ein Großteil der Zielgruppe. Sie haben zumeist schon vor einigen Jahren begonnen und rauchen zehn Zigaretten bis eine Schachtel täglich, wobei der Konsum am Wochenende, insbesondere beim Fortgehen, höher ist und auf bis zu zwei Schachteln am Tag steigen kann. Für Lehrlinge ist Rauchen und Alkoholkonsum miteinander verbunden. In der Berufsschule ist der Zigarettenkonsum höher als im Alltag.

„In der Berufsschule rauche ich [...] jeden Tag ein Packerl. Wenn ich in der Arbeit bin und ich darf zum Beispiel während der Arbeitszeit keine rauchen, außer in der Pause, dann rauche ich natürlich viel weniger, weil ich da auch nicht fortgehe. In der Berufsschule geht man fast jeden Tag [...]. Du siehst eh, jeder raucht da. Da raucht nahezu jeder.“ (Interview 15, Lehrling)

Etwa 1/3 der Lehrlinge, die für die Untersuchung herangezogen wurde, raucht nicht. Ob Verwandte rauchen, spielt bei Lehrlingen eine untergeordnete Rolle. Teilweise rauchen sie als einzige in der Familie, teilweise sind sie die einzigen, die nicht rauchen. Die Freundinnen der männlichen Lehrlinge rauchen meist auch, aber geringere Mengen. Als Gründe, mit dem Rauchen anzufangen, führen Lehrlinge meist Freunde an. Auch sich cool und erwachsen zu fühlen, ist ein Motiv, das Rauchen auszuprobieren. Inzwischen rauchen die Lehrlinge aus Langeweile und Gewohnheit. Sie gehen meist gemeinsam rauchen, geben aber an, dass die Gesellschaft nicht unabdingbar für das Rauchen ist.

Es gibt einige Lehrlinge, die bereits versucht haben, aufzuhören, dies aber nicht schaffen. Sie bemerken, dass sie weniger leistungsfähig sind, seit sie rauchen. Auch die Verwandten wollen die Lehrlinge häufig dazu bringen, aufzuhören zu rauchen.

„Naja, die sudert mich immer an, ich soll zum Rauchen aufhören und soll etwas Gesundes essen. Ich sage immer, lass mich in Ruhe“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Die Lehrlinge hören häufig Argumente gegen das Rauchen. Sie kennen die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und die Finanzen, glauben aber nicht an eine Verbesserung beim Aufhören. Sie meinen, dass sie in diesem Fall mehr essen würden.

In der Arbeit auf der Baustelle ist es üblich zu rauchen. In der halben Stunde Mittagspause wird geraucht und schnell gegessen, wobei die Lehrlinge das Rauchen oft als wichtiger empfinden. Lehrlinge nehmen die Trennung von Rauchern und Nichtraucher stark wahr.

4.3.4.4 Sport

Männliche Lehrlinge betreiben häufig Sport, in ländlichen Gebieten ist die Mitgliedschaft in Vereinen üblich, hierin sehen viele Lehrlinge die Möglichkeit, ihre Freunde zu treffen. V. a. für Burschen gibt es viele Angebote, auch in manchen Berufsschulen gibt es die Möglichkeit, am Turnunterricht teilzunehmen.

Viele Interviewpartner meinten, dass die Inanspruchnahme der sportlichen Angebote wichtig zur Senkung des Aggressionspotentials und zur Motivation der Zielgruppe wäre. Es ist gut, wenn die Lehrlinge eine Möglichkeit haben, sich auszutoben.

Fußball ist die wichtigste Sportart für männliche Lehrlinge. Besonders wenn sie in Vereinen spielen, richten sie ihre Freizeit danach aus und es spielt eine zentrale Rolle in ihrem Leben. Einige Lehrlinge hörten aus unterschiedlichen Gründen mit dem Sport auf, beispielsweise wegen einer Verletzung, aus Zeitmangel oder weil sie bemerkten, dass sie weniger leistungsfähig werden. Selbst wenn Lehrlinge aufhören, im Verein Fußball zu spielen, so spielen sie trotzdem sporadisch mit Freunden.

Lehrlinge probieren gerne verschiedene Sportarten aus, folgende sind besonders beliebt:

- Motocross
- Schifahren
- Fitnesscenter
- Krafttraining
- Konditionstraining
- Laufen
- Kampfsport

Selbstorganisierte Sportformen erfreuen sich steigender Beliebtheit, männliche Lehrlinge gehen am Wochenende spontan trainieren, wenn sie Lust haben.

Einige Lehrlinge sagen, dass ihnen Sport sehr wichtig ist, sie nehmen sich mehrmals wöchentlich Zeit dafür.

„Ja, alles was Sport ist. [...] nicht einmal nur der Fußball, sondern einfach alles was Sport ist. Es war Motocross, es waren die Autos, es war schifahren.“ (Interview 12, Mutter eines Lehrlings)

Andere Lehrlinge hingegen machen gar keinen Sport, häufig aus Zeitmangel, Bequemlichkeit oder weil sie sich im Alltag genug bewegen. Es gibt auch Lehrlinge, die sich wünschen würden, häufiger sportlich tätig zu sein.

Lehrlinge, die häufig Sport machen, leben generell gesünder: Sie rauchen weniger, auch wenn das Umfeld raucht, und trinken nicht zu viel Alkohol. Auch Übergewicht ist hier kein Thema.

Die sportliche Betätigung wird häufig bereits in der frühen Kindheit begonnen und meist vom Vater initiiert. Er ist die Person, die dafür sorgt, dass die Burschen in den Fußballverein aufgenommen werden oder dass Trainingsgeräte im Haus vorhanden sind. Auch Freunde und Brüder können Lehrlinge dazu bringen, eine Sportart auszuprobieren.

4.3.5 Medien

Ernährung in den Medien wird von den Lehrlingen leider oft negativ wahrgenommen, weil sie bemerken, dass eine fett- und zuckerarme Ernährung beworben wird.

„Naja, in letzter Zeit bringen sie Süßigkeiten, noch weniger Fett, noch weniger Fett, noch weniger Zucker. Dann schmeckt es wieder nach gar nichts.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Die Themen Kochen und Essen fallen ihnen nur in Zusammenhang mit Übergewicht auf.

4.3.5.1 Computer

Elektronische Medien sind für die Zielgruppe sehr wichtig, Computerspiele werden gerne genutzt und teilweise sogar ernster genommen als die Realität. Der Einschätzung einer Gesundheitsförderungsexpertin zufolge könnten sie zur Vermittlung von Ernährungsinformation genutzt werden, da die Zielgruppe dadurch gut erreicht werden kann.

Einem anderen Experten fällt allerdings auf, dass die Nutzung von Computerspielen tendenziell abnimmt, eine durchschnittliche Computernutzung von zwei Stunden täglich

kann festgestellt werden, wobei hier die Nutzung von Computerspielen und dem Internet zusammengefasst ist.

4.3.5.2 Fernsehen

Männliche Lehrlinge sehen gerne und häufig fern. Das Fernsehen ist neben dem Internet eine wichtige Informationsquelle, häufig geschehen diese beiden Tätigkeiten parallel.

In den Schulen werden Filme häufig zur Wissensvermittlung eingesetzt, Experten stellen allerdings fest, dass sie für den Einsatz in Gesundheitsförderungsprojekten nur bedingt geeignet sind, weil keine Handlungsanleitung enthalten ist. Allerdings können Filme zu Diskussionen anregen.

Lehrlinge sehen gerne beim Einschlafen fern. Sie zappen viel und schauen sich kaum ein gezieltes Programm an, sondern entscheiden sich spontan dafür, wenn es sie in der aktuellen Situation anspricht.

Sender, welche die Zielgruppe häufig sieht, sind österreichische und deutsche Sender wie Pro 7, ORF 1, Dmax und Eurosport sowie bei entsprechendem Migrationshintergrund diverse türkische Sender.

Es kann eine starke Affinität der Zielgruppe zu Serien festgestellt werden, insbesondere „Die Simpsons“ und „Two and a half men“ sind beliebt, außerdem wird gerne „Dr. House“, „Scrubs“ und „Malcolm mittendrin“ gesehen.

Außerdem schauen sich männliche Lehrlinge gerne Sportübertragungen an, auch Motorsendungen sind beliebt. Im Bereich der Castingshows sticht „Das Supertalent“ heraus: Lehrlinge mögen die Show, weil lustige Leute auftreten. Andere Castingshows sind uninteressant für die Zielgruppe.

Bei Filmen bleiben männliche Lehrlinge am ehesten bei Action- und Horrorfilmen sowie bei Animations- und Zeichentrickfilmen hängen.

4.3.5.3 Kochsendungen

In den Gruppendiskussionen wurden die Lehrlinge speziell in Bezug auf Kochsendungen gefragt, welche sie kennen und unter welchen Umständen sie sich solche Formate ansehen.

Folgende Kochsendungen sind den Lehrlingen bekannt:

- Jamie Oliver (3x)
- Frisch gekocht
- Die Kochprofis
- Silent Cooking

Lehrlinge schauen sich Kochsendungen an, wenn sie krank sind und viel Zeit zuhause verbringen. Meist schauen sie sich Kochsendungen nicht bewusst an, sondern bleiben beim Zappen hängen, wenn die Alternativen sehr schlecht sind.

Ein paar Lehrlinge geben an, sich Kochsendungen nur wegen ihrer Mütter anzusehen, haben selbst aber kein Interesse daran.

Manche Lehrlinge würden sich Kochsendungen neben anderen Tätigkeiten ansehen.

Attraktiv bei einer Kochsendung sind eine schnelle, ereignisreiche, genaue Darstellung mit vielen Erklärungen und Gewürzen. Die Gerichte sollten ansprechend sein und gut aussehen, für manche Lehrlinge auch exotisch sein. Es ist wichtig, dass Kochsendungen lustig sind. Eine Sendezeit am frühen Nachmittag oder am Abend würde die Zielgruppe bevorzugen.

Einige Lehrlinge mögen Kochsendungen nicht und schauen sie daher nicht an. Sie würden sie auch unter anderen Umständen nie anschauen.

„Ich habe noch nie eine Kochsendung gesehen [...] Ich würde es mir so und so nicht anschauen. Also wenn ich krank bin und den ganzen Tag fernschaue, würde ich es mir auch nicht anschauen.“ (Interview 15, Lehrling)

4.3.5.4 Internet

Das Internet hat eine zentrale Bedeutung in der Freizeitgestaltung männlicher Lehrlinge. Sie nutzen es aus verschiedenen Gründen:

- Es dient als Informationsquelle, Nachrichten werden online gelesen.
- Es dient als Kommunikationsmedium, soziale Netzwerke wie z. B. Facebook werden stark genutzt.
- Computerspiele werden online gespielt oder heruntergeladen.
- Musik und Filme werden heruntergeladen oder online angesehen bzw. gehört.

-
- Pornos werden angesehen.
 - Sportereignisse werden verfolgt.
 - Zugverbindungen werden ausfindig gemacht.
 - Einkäufe werden getätigt (z.B. Motocross- oder Moped-Teile, Kleidung,...).
 - Fotos vom Fortgehen am Wochenende werden angesehen.

Das Internet wird allerdings nicht für Informationen über Ernährung oder Rezepte genutzt, selbst wenn die Lehrlinge bereits Kocherfahrung haben.

Aufgrund der zentralen Bedeutung der Freunde im Leben der Zielgruppe ist es wenig überraschend, dass soziale Netzwerke wie Facebook einen wesentlichen Teil der Internetnutzung von Lehrlingen ausmachen.

Die Zielgruppe nutzt soziale Netzwerke wie z. B. Facebook sehr stark und kennt sich darin sehr gut aus, es stellt für sie ein wichtiges Kommunikationsmedium dar. Fast alle männlichen Lehrlinge haben einen Facebook-Account, den sie häufig nutzen. Ein Motiv für die Facebook-Nutzung ist das Kennenlernen von Mädchen. Durch Facebook sind sie leichter erreichbar als per Email.

Auch YouTube wird von vielen Lehrlingen genutzt, meist aus Langeweile. Lustige Videos auf YouTube sind allen Lehrlingen bekannt.

Die Zielgruppe nutzt das Internet, insbesondere Facebook, auch während der Schulzeit, die meisten Lehrlinge haben Handys mit Internetfunktion, wobei es auch Lehrlinge gibt, die kein internetfähiges Handy haben und wollen, für sie dient das Handy hauptsächlich zum Telefonieren, SMS schreiben und Musik hören.

Ansonsten wird das Internet abends und besonders intensiv am Wochenende genutzt. Die Zielgruppe ist immer auf dem neuesten Stand und weiß über neue Entwicklungen Bescheid.

Einige Lehrlinge geben an, das Internet selten zu nutzen. Die Dauer und die Häufigkeit der Nutzung variiert in der Zielgruppe stark, manche Lehrlinge sind nur einmal wöchentlich im Internet, andere sind mehrere Stunden täglich online.

Lehrlinge, die das Internet selten nutzen, geben an, lieber auszugehen als die Zeit zuhause vor dem Computer zu verbringen.

4.3.5.5 Radio

Radio wird v. a. in der Arbeit, teilweise auch im Auto, gehört. Es stellt ebenso wie das Fernsehen eine Informationsquelle für die Zielgruppe dar.

Die Senderauswahl hängt großteils von Kollegen ab, die am häufigsten genannten Sender sind Ö3, Energy, Krone Hit und Hit FM.

4.3.5.6 Zeitung

Für männliche Jugendliche sind Zeitungen und Zeitschriften generell recht uninteressant, weil sie ungern lesen.

Einige Lehrlinge geben dennoch an, Zeitschriften zu lesen, v. a. für Sport- und Autozeitschriften interessieren sie sich.

Auch Zeitungen werden von Lehrlingen gelesen. Insbesondere die „Kronen Zeitung“ und „Heute“ werden häufig genannt, etwas seltener der „Kurier“, da diese leicht verfügbar sind. Dabei sind das Wetter, Comics und der Sportteil für die Zielgruppe am interessantesten. Der Grund für das Lesen von Zeitungen ist auf dem aktuellen Stand zu bleiben.

Prinzipiell spielt die Verfügbarkeit der Zeitungen eine große Rolle. Liegen Zeitungen auf dem Arbeitsplatz oder zuhause herum, so werden sie gelesen.

4.3.6 Kochen

Da das Projekt ein Kochprojekt für Lehrlinge werden sollte, wurde auch die Herangehensweise der Zielgruppe an die Tätigkeit des Kochens ermittelt.

Es wurden dabei sehr viele unterschiedliche Meinungen und Einstellungen festgestellt, der wichtigste Aspekt war für fast alle Lehrlinge jedoch, dass schnell gehen und einfach sein soll. Die Gerichte sollten unkompliziert und nicht zu exotisch sein.

„Ich meine, und mir geht es halt darum, dass es auch leicht umzusetzen ist. Das heißt, nicht, dass man jetzt sagt, [...] ich muss jetzt immer irgendwelche Früchte essen, die es bei uns [...] gar nicht gibt oder irgendwas. Dann kommt das ja nicht einmal in Frage. Wenn ich es sowieso nicht herkriege, dann ist es auch nicht interessant.“ (Interview 14, Lehrling)

Die erlernten Fähigkeiten müssen alltagstauglich und anwendbar sein, das gekochte Essen muss gut schmecken.

*„Wenn es mir nachher schmeckt, dann habe ich eine Freude. [...] Da habe ich selber auch eine Freude, weil ich auch was zusammengebracht habe“
(Fokusgruppe 1, Lehrling)*

Ein Experte der Gesundheitsförderung ist der Meinung, dass Kochen für die Zielgruppe recht hochschwierig ist, eher sollte beim Genussaspekt und bei positiven Effekten einer gesunden Ernährung auf den Körper angesetzt werden. Andere Experten hingegen meinen, dass Kochen die Lehrlinge eher interessiert als die Zusammensetzung von Lebensmitteln und Ernährungstipps.

Zeit zum Kochen hätten die männlichen Lehrlinge in den Ferien oder am Wochenende, manche Lehrlinge kochen aber auch unter der Woche für die Familie, wobei hier meist einfache Gerichte zubereitet werden. Auch die Geschwister übernehmen diese Aufgabe manchmal.

Lehrlinge distanzieren sich deutlich davon, dass Aufwärmen von fertigen Gerichten oder die Zubereitung von Fertigprodukten als Kochen zu sehen ist. Kochen bedeutet für sie, alles selbst zu schneiden und zusammenzumischen.

Lehrlinge sehen die Vorteile von Kochfertigkeiten v. a. in ihrer Unabhängigkeit und in der geringeren finanziellen Belastung.

Ganz klar differenzieren die Lehrlinge zwischen Kochen-Müssen unter der Woche, was eine mühsame, lästige Pflicht ist, und Kochen-Wollen, meist am Wochenende, insbesondere am Muttertag, wenn etwas Schönes gekocht wird. Das machen sie gerne.

*„Moderatorin: Aja. Also das heißt, dir macht Kochen auch durchaus Spaß.
Lehrling: Ja, so zwischendurch ja, aber dauerhaft nein.“ (Fokusgruppe 3,
Lehrling)*

Ein Teil der Zielgruppe hat das Bild, dass Kochen mühsam und aufwändig ist, weil man sich Gedanken machen muss, und weil die zeitlichen Ressourcen fehlen. Allerdings ist Kochen eine Notwendigkeit, um etwas zum Essen zu haben.

Das Aufräumen nach dem Kochen mögen die Lehrlinge nicht, ein Teil von ihnen tut es trotzdem, ein Teil überlässt es der Mutter.

Es können drei grobe Gruppen von Köchen festgestellt werden (vergleiche dazu auch MANDL 2011):

Kochverweigerer: Sie kochen überhaupt nicht und fühlen sich nicht dafür zuständig, weil sie keine Zeit haben und es ohnehin andere Personen machen.

„Lehrling: Naja, am Anfang hat sie [Anm.: seine Freundin] mich auch [...] gefragt, ob ich kochen kann. Dann habe ich sie gefragt, ob sie Drogen nimmt.

Moderatorin: Naja, und, dass ihr am Wochenende oder was auch immer gemeinsam kocht, das ist...

Lehrling: Sie hat schon ein paar Mal gesagt, aber ich sage immer, nein, da steht der Fernseher, ich kann nicht weg.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Auch fehlen die notwendigen Fertigkeiten zum Kochen, weil sie damit noch nicht in Berührung gekommen sind. Durch Fertigprodukte empfinden sie Kochkenntnisse als überflüssig. Sie sehen keine Vorteile darin, kochen zu können.

Gelegenheitsköche: Dieser Gruppe ist der Großteil der Lehrlinge zuzuordnen. Sie kochen, wenn sie Zeit und Hunger haben und sonst niemand zuhause ist, der es ihnen machen könnte, oder die Mutter keine Zeit hat. Manchmal helfen sie ihren Müttern oder Großmüttern bei der Zubereitung des Essens. Sie interessieren sich aber kaum dafür, was sie kochen. Im Vordergrund steht, dass sie etwas zu essen bekommen. Sollte die Notwendigkeit bestehen zu kochen, so machen sie etwas Bekanntes, Einfaches wie z. B. Tiefkühlpizza oder Eierspeis.

„Wenn ich einmal der Erste bin, der zuhause ist, dann habe ich das auch schon gemacht, ja. Solange es hinten auf der Verpackung oben steht, ist es kein Problem“ (Interview 15, Lehrling)

Sollten sie dennoch beginnen, regelmäßig zu kochen, so würden sie eher mit Hilfe von vorgegebenen Rezepten anfangen. Die Präsentation von Lebensmitteln ohne genaue

Anleitung würde sie überfordern, sie würden v. a. in Kochbüchern, teilweise auch in der Kronen Zeitung, nach Rezepten suchen oder die Mutter bzw. Großmutter danach fragen.

Hobbyköche: Zu dieser Gruppe können leider nur wenige Lehrlinge gezählt werden. Sie kochen gerne und sind sehr experimentierfreudig. Meist ist unter der Woche wenig Zeit zum Kochen, sie nehmen sich am Wochenende oder im Urlaub die Zeit dafür, weil es ihnen Spaß macht. Das Ausprobieren ist ihnen sehr wichtig, wobei sie teilweise komplett neue Gerichte ausprobieren, teilweise bekannte, klassische Gerichte abwandeln wollen. Sie möchten ihre Kreativität mit zufällig vorhandenen Zutaten ausleben, und sich nicht an Rezepte aus Kochbüchern halten. Häufig haben sie ausgefallene Ideen und wollen diese verwirklichen. Leider werden sie von anderen Personen wie den Eltern oder der Freundin manchmal daran gehindert.

„Naja, bei uns ist das so ein Partner, weil ich und mein Vater, wir arbeiten gerne in der Küche, also ich bin eher für so Salate und halt das andere zuständig, und mein Papa, der schlägt im Kochbuch nach, und dann gehe ich das alles besorgen, und dann kochen wir das. [...] Das ist immer zwischen Samstag und Sonntag, weil wir eben mal was Anderes haben wollen, nicht immer dasselbe, und jetzt fangen wir an zu kochen. [...] Eh schon seit zwei, drei Jahren, weil mir das jetzt einfach viel mehr taugt. Weil vorher hat meine Mutter gekocht, und dann hat sich mein Papa da immer dazu gestellt, und den hat das jetzt auch voll interessiert. Und jetzt helfe ich ihm ein bisschen aus. [...] Weil ihn hat das auch voll interessiert, und da habe ich früher, wie ich klein war, immer zugeschaut. Und dann, seit zwei, drei Jahren, helfe ich schon immer mehr mit. Und im Sommer tue ich grillen, da koche ich für die Nachbarn, tue ich auch mit grillen, und das alles, da macht halt dann mein Papa den Salat und so. Wir wechseln uns da immer so ab.“
(Fokusgruppe 1, Lehrling)

Zusammenfassend ist zu sagen, dass männliche Lehrlinge Kochen nicht per se ablehnen. In folgenden Situationen kochen sie gerne:

- Sie bereiten etwas Einfaches für ein Fest vor.
- Sie kommen vom Fortgehen heim. Hier wird meist für eine ganze Gruppe gekocht.

- Ihnen ist im Internat langweilig. Dann kochen sie auf einer selbst mitgebrachten Herdplatte z. B. Würstel, Nudelsuppe und Tee und verkaufen dies an andere Lehrlinge. Das macht ihnen Spaß und sie können dabei sogar Geld verdienen.
- Sie sind am Wochenende alleine und ein paar Freunde verbringen das Wochenende bei ihnen. In dieser Situation nehmen sie Kochen als locker und lustig wahr. Es wird dabei auch mit Essen geworfen.
- Sie kochen am Wochenende oder zu einem besonderen Anlass gemeinsam mit dem Vater. In diesem Fall motiviert der Vater zum Kochen, es wird etwas Neues, Unbekanntes ausprobiert.
- Sie können etwas kochen, was ihnen schmeckt, idealerweise die Lieblingsspeise.

Es ist für die Zielgruppe sehr wichtig, dass mit dem Kochen ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Kochen macht Spaß, wenn das Essen gut schmeckt.

Wenn männliche Lehrlinge beginnen, kochen zu lernen, so fangen sie häufig mit Schnitzel an, wobei andere Personen für die Beilagen zuständig sind.

Die Zugänge zum Kochen sind unterschiedlich. Ein Teil der Zielgruppe kocht lieber alleine, während andere Lehrlinge gerne mit ihrer Freundin oder mit einer Gruppe von Freunden kochen.

„Wenn jetzt, weiß ich nicht, es sind ein paar Freunde da und sagen, herst, wenn sie jetzt meinen, kochen wir etwas, dann bin ich auf jeden Fall nicht abgeneigt dazu, sage ich, ja probieren wir es halt aus, ist ja [lacht], ist ja mehr oder weniger egal.“ (Interview 14, Lehrling)

Ein Argument für das Kochen alleine ist, dass sie machen können, was sie wollen, ohne dass ihnen jemand etwas einreden will oder sie stört.

Ein Argument für das Kochen mit anderen Personen ist, dass es lustiger ist und weniger Arbeit für den Einzelnen bleibt. Ideal finden es Lehrlinge, wenn die andere(n) besser kochen können als sie, weil sie dann ein besseres Ergebnis erzielen können.

4.3.6.1 Kochkenntnisse

Männliche Lehrlinge wärmen ihr Essen meist auf. Sie verwenden gerne Fertigprodukte und sehen dies teilweise schon als Kochen an. Andere Lehrlinge distanzieren sich deutlich davon, dass die Zubereitung von Fertigprodukten als Kochen bezeichnet wird.

Mütter kaufen häufig Fertigprodukte ein, damit sich die Kinder selbst etwas zubereiten können. Lehrlinge bereiten diese dann meist für sich selbst und ihre Geschwister zu.

„Ja, dann mache ich meistens Fertiggerichte oder etwas, was schnell geht. Zum Beispiel, entweder Pizza oder so von Iglo so Fertiggerichte, wo man es nur in die Pfanne hineingibst, und Wasser dazu oder nicht, und macht es warm. So einfache Sachen.“ (Interview 14, Lehrling)

Die meisten männlichen Lehrlinge lernten in der Hauptschule kochen, nehmen davon aber kaum etwas mit. Wenn sie sagen, dass sie kochen können, sind sie meist sehr stolz darauf, oft beschränken sich die Kochkenntnisse auf die Grundlagen.

Einige Lehrlinge haben schon öfters gekocht, indem sie zufällig vorhandene Zutaten zusammenmischten. Sie haben teilweise viele Ideen und sind sehr kreativ. Andere Lehrlinge hingegen meinen, dass sie keine Kochideen hätten. Sie bräuchten ein Kochbuch als Input.

Gerichte, die Lehrlinge meist selbst zubereiten können, sind:

- Eierspeis: Die Lehrlinge meinen, dies ist so einfach, dass es jeder kann. Es gibt jedoch auch Lehrlinge, die keine Eierspeis machen können.

„Lehrling 1: Oder, ja, ich habe mir schon eine Eierspeis auch einmal gemacht, aber die war verbrannt.“

[lachen]

Lehrling 2: Die bringe ich sogar in der Fette zusammen.

[lachen]“ (Fokusgruppe 2, Lehrlinge)

- Toast
- Nudelgerichte
- Lasagne
- Pizza
- Schnitzel
- Suppen
- Gulasch (Fleischer)
- Schweinsbraten (Fleischer)

- Kümmelbraten (Fleischer)

Einige Lehrlinge kochen überhaupt nicht. Sie helfen maximal mit kleinen Tätigkeiten beim Kochen und im Haushalt allgemein. Teilweise stellen sie sich bewusst ungeschickt an, um dieser Arbeit in Zukunft zu entgehen.

„Er schält mir die Erdäpfeln, das schon. So Hilfsdienste, aber dass er jetzt sagt, ich koche, das macht er nicht. [...] Das könnte er, glaube ich, nicht, also da würde er sich nicht drüber trauen, sagen wir einmal so [...] Ich meine, er stellt sich dann halt ein bisschen tollpatschig an, aus dem Bewusstsein heraus, wenn ich es jetzt gut kann, muss ich es vielleicht öfter machen“ (Interview 13, Mutter eines Lehrlings)

Lehrlinge beginnen teilweise nach der Lehre zu kochen, weil sie ausziehen und sich selbst versorgen müssen. In diesem Fall nutzen sie eher das Kochbuch.

Ihre eigenen Kochkenntnisse stufen die Lehrlinge sehr unterschiedlich ein:

Auf einer Skala von 0 bis 10 stufen sich Lehrlinge sehr unterschiedlich ein, es gab Lehrlinge, die ihre Kochkenntnisse mit 0 einstuften, ebenso wie Lehrlinge, die ihre Kochkenntnisse mit 10 bewerten würden, alle Stufen waren bei der Einschätzung vertreten.

Teilweise schätzen sich die Lehrlinge sehr realistisch ein, ein Teil der Lehrlinge überschätzte sich allerdings, da sie ihre Fähigkeiten hoch einschätzten, allerdings nur sehr einfache Gerichte zubereiten können.

Pizza

Um eine Pizza zu bekommen, würde die Mehrheit der männlichen Lehrlinge eine Pizza bestellen. Ein etwas kleinerer Teil würde eine Tiefkühl-Pizza machen, nur ein sehr kleiner Teil macht die Pizza selbst, dies wird v. a. am Wochenende gemacht. In diesem Fall wird alles selbst zubereitet, der Teig und der Belag.

4.3.7 Ernährungsbewusstsein

Männliche Lehrlinge interessieren sich überhaupt nicht für Ernährung, sie machen sich darüber niemals Gedanken und geben dies offen zu.

„Ich esse das, was mir schmeckt. Aus.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Sie assoziieren eine gesunde Ernährung mit dem Interesse für die Zusammensetzung und die Kalorienanzahl von Lebensmitteln. Selbst wenn das Interesse vorhanden wäre, hätten sie keine Zeit, sich damit auseinander zu setzen.

Die Lehrlinge sehen eine Ernährung, die der Ernährungspyramide entspricht, als utopisch und nicht alltagstauglich an, sie vermuten, dass sich nur 5 % der Menschen nach den Vorgaben der Ernährungspyramide ernähren.

„Obst und Gemüse 5x am Tag. Wer macht das heutzutage noch? [...] Von 20 Leuten macht das vielleicht einer.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Ein Diskussionssteilnehmer meinte, er habe eine Abneigung gegen gesunde Ernährung, weil er damit zu häufig konfrontiert gewesen sei.

Männliche Lehrlinge schätzen ihr Ernährungsverhalten ungesund ein, wollen es aber nicht verändern, weil sie keinen Grund dafür sehen. Ein Motiv, die Ernährung zu verändern, wäre nur eine Krankheit. Weil sie gesund sind, obwohl sie sich ungesund ernähren, glauben sie nicht an einen Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und gesunder Ernährung.

Ernährung wird nur im Zusammenhang mit Abnehmen thematisiert. Wenn die Lehrlinge abnehmen müssten, würden sie ihre Ernährung umstellen.

Ein weiterer Grund, auf die Ernährung zu achten, ist die Leistungsfähigkeit. Ein Lehrling, der für den Aufnahmetest bei der Berufsfeuerwehr fit sein muss, suchte eine Ernährungsberaterin auf und setzte ihre Ratschläge um. Zwei weitere Lehrlinge setzten sich mit ihrer Ernährung auseinander, als sie Leistungssport betrieben.

Die Zielgruppe würde mehr auf ihre Ernährung achten, wenn es niemand anderer tut bzw. wenn sie sich selbst versorgen müssten. Die Mütter und gelegentlich die Freundin kümmern sich um eine gesunde Ernährung.

Von Lehrherren wird angegeben, dass für die Betriebe eine gesunde Ernährungsweise der Mitarbeiter wichtig wäre, da viele Mitarbeiter durch eine einseitige Ernährung häufig krank und weniger belastbar sind. Leider werden Ernährungsratschläge von Lehrlingen nur bedingt angenommen. Nur ein Lehrherr erzählt, dass Lehrlinge durch ein verändertes Ernährungsverhalten Erfolge und positive Veränderungen sehen.

4.3.7.1 Ernährungswissen

In Bezug auf Ernährungswissen gehen die Meinungen der Interviewpartner stark auseinander.

Ein Teil der befragten Personen ist der Meinung, dass Ernährungswissen in der Zielgruppe durchaus vorhanden ist, da es in manchen Berufsschulen in Politischer Bildung behandelt wird. Es scheitert allerdings an der Umsetzung des Wissens. Dafür wäre es wichtig, die Coolness gesunder Ernährung zu vermitteln.

Der andere Teil der befragten Personen ist der Meinung, dass eine Schulung über die Inhalte der Lebensmittel und die ursprünglichen Nahrungsmittel vonnöten sei. Ebenso wäre es wichtig, die Einflüsse der Ernährung auf den Körper und bedeutende ernährungsbedingte Erkrankungen zu erläutern.

In den Gruppendiskussionen stellte sich heraus, dass die Lehrlinge über die Ernährungspyramide Bescheid wissen und Diabetes kennen. Dieses Wissen beziehen sie von Verwandten, die an der Krankheit leiden, sowie aus dem Unterricht in der Schule. Ein Lehrling wusste sogar über die Bedeutung von Trans-Fettsäuren Bescheid, da seine Freundin eine Bäckerlehre macht und ihm viel darüber erzählt.

Bei ein paar Lehrlingen hingegen wurden im Laufe der Fokusgruppen starke Defizite im Ernährungswissen festgestellt, da sie darüber diskutierten, ob ein Schnitzel Fleisch ist und ob in Rindfleisch viele Kohlenhydrate vorhanden seien. Auch die Assoziation einer gesunden Ernährung mit Wurstsemmel mit einem Gurkerl deutet auf ein mangelndes Ernährungswissen hin.

Auf die Frage, was ein gesundes Essen für die Lehrlinge bedeutet, antworteten sie folgendermaßen:

- viel Gemüse (5x)
- Obst (4x)
- Salat (3x)
- wenig Fett (2x)
- frisch und selbst gekocht
- abwechslungsreich
- Nudeln
- Wok
- Naturschnitzel

Diese Einschätzung kommt auch im folgenden Zitat vor, wobei hier gut erkannt werden kann, dass trotz des Ernährungswissens die eigene Ernährungsweise ungesund eingeschätzt wird:

„Ja, das gesündeste ist wahrscheinlich, dass es schön abwechslungsreich ist, glaube ich einmal jetzt, dass das auch viel Obst ist und Salat eben, und alles gemischt, das heißt, nicht immer nur genau in eine Richtung, sondern eine Abwechslung über die ganze Woche auch. Nicht immer dasselbe. Das wäre sicher das gesündeste, glaube ich halt zumindest. [...] Jedes Mal, wenn ich irgendwas esse, ist, glaube ich, immer Fleisch dabei [...]. Also Fleisch oder sage ich einmal Wurst oder was, kann man eh zusammenzählen, würde ich sagen. Ja.“ (Interview 14, Lehrling)

Speisen wie Pizza, Schnitzel, Lasagne und Spaghetti werden von Lehrlingen als ungesund eingestuft, wobei das die Speisen sind, die sie am liebsten essen.

4.3.7.2 Esskultur

Lehrlinge essen auch gesunde Lebensmittel sehr gerne, allerdings müssen diese ansprechend präsentiert werden. In vielen Familien wird auf eine gesunde Ernährung geachtet. Die Eltern sind generell für das Essen zuständig, sie treffen alle Entscheidungen, die die Ernährung betreffen.

Meist kochen die Mütter frische Gerichte, sie verwenden kaum Fertigprodukte und probieren häufig neue Gerichte aus. Den Lehrlingen schmeckt das Essen zuhause größtenteils sehr gut.

Gemeinsame Mahlzeiten sind sehr wichtig für Lehrlinge, sie fühlen sich dabei wohl. Nur ein Lehrling sowie ein Experte aus der Jugendkulturforschung meinten, dass Lehrlinge das gemeinsame Essen teilweise nicht mögen, weil negative Kommunikation aufkommt.

Außenstehende Personen nehmen wahr, dass aufgrund der Berufstätigkeit beider Eltern oder Konflikten in den Familien selten gekocht wird, dass eher Fertigprodukte verwendet werden, und dass in Familien mit Migrationshintergrund häufiger gekocht wird als in einheimischen Familien. Außerdem meinen sie, dass die Zielgruppe zuhause

keine Esskultur erlebt, es wird nicht gemeinsam gegessen. Die Vermittlung der Esskultur halten sie für sehr wichtig.

„Das Berufsschulklientel... hat meistens seltsame Verhältnisse zuhause... Also es sind viele ganz liebe, aber es sind viele, da gibt es kein regelmäßiges Essen, da gibt es kein Mittagessen, da gibt es kein gemeinsames Frühstück, oder am Sonntag zusammen Essen und so, das... Also Essen als Kultur, das verstehen unsere Schüler nicht so...“ (Interview 4, Berufsschullehrerin)

Die Lehrlinge selbst und ihre Mütter berichten, dass gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie meist am Wochenende (v. a. sonntags), manchmal auch abends unter der Woche, vorkommen. Sie werden von den männlichen Lehrlingen als gemütlich wahrgenommen. Oft ist es wegen der unterschiedlichen Arbeitszeiten der Familienmitglieder schwierig, unter der Woche gemeinsam zu essen.

Wenn die Mütter berufstätig sind, kommt es häufig vor, dass die Großmütter für die Lehrlinge kochen. Es wird auf jeden Fall darauf geachtet, dass die Lehrlinge etwas Warmes zu essen bekommen.

Für die Zielgruppe ist das gemeinsame Essen am Wochenende etwas Besonderes. Häufig sind unterschiedliche Familienmitgliedern für die Zubereitung der Mahlzeit zuständig. Es gibt meist etwas Besseres zu essen als unter der Woche, und auf das Aussehen des Essens wird mehr Wert gelegt. Dies ist unter der Woche selten der Fall, was ein Großteil der Lehrlinge allerdings nicht als negativ empfindet.

Meistens wird der Topf auf den Tisch gestellt, sodass sich jeder selbst seine Portion nehmen kann. Bei einem Lehrling verteilt die Mutter das Essen, wenn es etwas Heikles ist. Prinzipiell genießen Lehrlinge eine lockere und entspannte Stimmung beim Essen, sie mögen keine angespannte und förmliche Atmosphäre, wie das folgende Zitat eines Lehrlings verdeutlicht:

„Ich lebe lieber in einem Saustall, ich weiß nicht, da kann ich mich aufführen. Wenn dann alles so geordnet ist, und dann darf man sich nicht irgendwohin wischen, man muss genau alles machen...“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten werden meist traditionelle Gerichte gekocht, in Familien mit Migrationshintergrund kommen türkische bzw. serbokroatische Gerichte auf den Tisch, in einheimischen Familien werden klassische, österreichische Speisen serviert.

4.3.7.3 Feedback

In den meisten Fällen schmeckt den Lehrlingen das Essen, das ihre Mutter zubereitet, sie geben auch meistens positives Feedback. Ein Teil der Lehrlinge sagt nicht, wenn es ihnen schmeckt. Sie sagen eher Bescheid, wenn es ihnen nicht schmeckt, in manchen Fällen fällt dieses Feedback ziemlich hart aus.

Andere Lehrlinge sind diplomatischer: Wenn das Essen nicht gut aussieht, sagen sie, dass sie keinen Hunger haben.

Wenn sie selbst kochen, wollen nur wenige Lehrlinge Feedback darüber haben, ob es schmeckt oder nicht.

4.3.7.4 Einkauf

Für den Lebensmitteleinkauf sind durchwegs die Eltern der Lehrlinge zuständig, die Zielgruppe selbst geht kaum einkaufen. Manchmal kaufen sie spontan ein, wenn sie unterwegs sind und die Mutter anruft und sie darum bittet, etwas Bestimmtes mitzunehmen.

In der Arbeit gehen Lehrlinge oft gemeinsam mit Kollegen einkaufen. Es kommt ebenfalls vor, dass der Einkauf für die ganze Abteilung bzw. den Betrieb vom Lehrling erledigt wird. Lehrlinge geben an, sich von der Lebensmittelauswahl der Kollegen kaum beeinflussen zu lassen, sondern das zu kaufen, was ihnen schmeckt. Häufig fällt die Wahl der Mitarbeiter auf ähnliche Lebensmittel.

4.3.7.5 Umfeld

Das Umfeld und die Rahmenbedingungen stellen oft ein Problem bei der Umstellung des Ernährungsverhaltens dar. Viele Interviewpartner halten es für wichtig, auch dies im Projekt zu berücksichtigen, um den Lehrlingen eine gesunde Ernährung zu ermöglichen.

Laut Eltern von Lehrlingen und Gesundheitsförderungsexperten sind zuhause immer genügend Lebensmittel vorhanden, aus denen sich die Lehrlinge etwas kochen könnten, sie nehmen diese jedoch häufig nicht wahr, sondern kaufen sich etwas.

Einige Experten sind der Meinung, dass der Betrieb in das Projekt einbezogen werden müsste, um die Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. Im Betrieb werden Getränke wie z. B. Kaffee, Cola und Limonaden zur Verfügung gestellt, sowie ein Kühlschrank zum Aufbewahren eigener Getränke. In manchen Betrieben ist auch eine Herdplatte vorhanden, die allerdings selten genutzt wird. Einen Getränkeautomat gibt es in größeren Firmen, er wird hauptsächlich mit gezuckerten Getränken befüllt.

Eine Kantine gibt es nur in wenigen Betrieben, wobei Eltern von Lehrlingen bemerken, dass die Verpflegung dadurch erheblich leichter wäre. Oft müssen sich die Lehrlinge selbst versorgen. In einem Betrieb kommt vormittags ein Bäcker vorbei und bringt den Lehrlingen Lebensmittel, wobei hier hauptsächlich Leberkäsemmeln konsumiert werden. In anderen Betrieben geht der Lehrling für alle oder die Kollegen gemeinsam einkaufen, oder die Lehrlinge bekommen ein Guthaben im Wert von 2 € für das Mittagessen in der Kantine.

Prinzipiell ist die Verfügbarkeit von Fleisch eher gegeben als von Obst und Gemüse, teilweise werden sogar Witze gemacht, wenn Lehrlinge etwas anderes als Fleisch essen wollen.

In der Schule gibt es meist keine gesunden Lebensmittel zu kaufen, in den Automaten sind nur gesüßte Getränke erhältlich.

Den Lehrlingen wird im Internat keine Kochmöglichkeit zur Verfügung gestellt. In der Internatsküche werden häufig Convenience Produkte verwendet, hier sehen Berufsschullehrer großen Verbesserungsbedarf. Außerdem werden die Portionen vorgegeben, sodass die Lehrlinge keine Möglichkeit haben, auf die Menge ihrer Mahlzeit Einfluss zu nehmen. In einer Berufsschule schmeckt das Essen im Internat besonders schlecht.

„Normalerweise sollten wir rüber ins Internat essen gehen, aber das ist so grauslich, dass man es nicht essen kann.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Dadurch sehen die Lehrlinge keine Alternative zu Fast Food. Die Lehrlinge dieser Berufsschule geben an, während des Berufsschulblocks besonders wenig zu essen. Weitere Informationen zum Thema Fast Food werden in Kapitel 4.3.8.7 erläutert.

4.3.7.6 Sinne

Insbesondere Experten aus der Gesundheitsförderung sehen Geschmack, Genuss und die sinnliche Wahrnehmung als wichtigen Aspekt des Projekts. Sie sind der Meinung, dass eine Schärfung der Sinne wichtig für die Zielgruppe wäre und Verkostungen das Ernährungsbewusstsein enorm fördern können.

Leider bemerken auch viele Berufsschullehrer bei den Lehrlingen ein geschädigtes Geschmacksempfinden und fehlende Körperwahrnehmung, was ihrer Meinung nach unbedingt im Projekt behandelt werden sollte.

Einige Lehrlinge meinen, dass ihnen das Aussehen des Essens wichtig ist, da das Auge mitisst. V. a. buntes Essen ist sehr ansprechend für sie.

Anderen Lehrlingen ist das Aussehen des Essens egal, sie legen auch keinen Wert auf Dekoration. Einige Lehrlinge geben an, dass sie einen Cheeseburger attraktiver und geschmackvoller finden als Salat oder andere gesunde Speisen.

4.3.8 Essverhalten

Die Mehrheit der Lehrlinge gibt an, gerne zu essen. Ein Teil mag es, verschiedene Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren, andere bleiben lieber bei bekannten Speisen. Viele Lehrlinge sehen Essen nur als ein Mittel zum Zweck der Sättigung.

„Moderatorin: Aber [...], inwiefern ist bei euch Essen überhaupt lustvoll?

Lehrling: Überhaupt nicht. Das macht man, damit man keinen Hunger mehr hat, und dann geht es weiter.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Prinzipiell muss Ernährung für Lehrlinge schnell gehen und darf sie nicht in ihrem Alltag behindern. Aus diesem Grund ist es häufig die Verfügbarkeit, die über das Essverhalten entscheidet.

Lehrlinge denken über ihr Essen nicht im Vorfeld nach und haben daher selten etwas in der Arbeit mit. Die Zielgruppe hat wenig Zeit für das Essen und auch die finanziellen Ressourcen sind knapp. Wenn sie auf Baustellen arbeiten, ist außerdem meist wenig

Platz vorhanden. Aus diesen Gründen essen sie schnell etwas zwischendurch, was gerade verfügbar ist. Häufig sind dies weniger gesundheitsförderliche Lebensmittel. Daher stufen viele Interviewpartner das Ernährungsverhalten der männlichen Lehrlinge als schlecht ein.

Auch das soziale Umfeld und die Akzeptanz bestimmter Lebensmittel sowie die persönlichen Geschmackspräferenzen spielen eine bedeutende Rolle für das Ernährungsverhalten. Die Konsistenz der Lebensmittel ist Jugendlichen wichtig, sie wollen kein breiiges Essen. Ansonsten sind Lehrlinge nicht besonders wählerisch bei der Auswahl ihrer Nahrungsmittel, viele geben an, alles gerne zu essen. Sollten ihnen dennoch bestimmte Speisen nicht schmecken, so finden sie rasch Alternativen. Natürlich spielen hier die finanziellen Möglichkeiten ebenfalls eine Rolle.

Männliche Lehrlinge haben häufig großen Hunger und brauchen rasch Nahrung, um diesen zu stillen. Ihnen ist die Quantität beim Essen wichtiger als die Qualität.

„Es ist unpackbar, was sich die reinhauen, wenn die alleine sind. Es muss immer gebraten oder gebacken sein, es ist irrsinnig viel Fleisch dabei, also ich hab manchmal das Gefühl die ganze Küche stinkt nach dem alten Öl, ja. [...] Also es prinzipiell einmal nie etwas daheim, obwohl alles daheim ist... Also es muss schnell gehen, es muss praktisch sein, und... soll zumindest so ausschauen wie Fleisch, glaub ich“ (Interview 1, Gesundheitsförderungsexpertin)

Die Zielgruppe hat prinzipiell einen hohen Energiebedarf, da sie sich einerseits noch im Wachstum befindet und andererseits häufig körperlich anstrengende Arbeiten verrichtet, sodass ihr alltäglicher Energieverbrauch sehr hoch ist. Deshalb sind viele Lehrlinge trotz großer Verzehrsmengen und dem Konsum hochkalorischer Kost nicht übergewichtig.

Generell werden Lehrlingen von dem, was sie essen, satt. Müssten sie sich selbst versorgen, würden sie vermutlich weniger essen. Einige Lehrlinge erzählen, dass sie oft zu faul sind, sich etwas zu essen zu machen, obwohl sie Hunger hätten. Es macht ihnen in diesem Fall auch nichts aus, einmal einen Tag lang nichts zu essen oder hungrig ins Bett zu gehen.

„Oft bin ich auch zu faul, dass ich jetzt sage, ich mache mir etwas zum Essen, dann sitze ich am Abend da und denke mir, eigentlich hast einen Hunger, aber ich mache mir jetzt eh nichts, dann gehe ich schlafen, und morgen in der Früh tue ich eh frühstücken oder so. Das heißt, ich habe da auch kein Problem, wenn ich sage, ich esse jetzt einmal an einem Tag nur Frühstück oder was. Dann habe ich halt nur das Frühstück gehabt. Stört mich auch nicht wirklich.“ (Interview 14, Lehrling)

Einige männliche Lehrlinge geben an, sich auf das Essen zu konzentrieren. Im Vergleich mit anderen Angaben wie mangelnder Zeit und häufiger Fernseh- und Internetnutzung kann allerdings vermutet werden, dass sie häufig nebenbei essen.

Die einzelnen Lehrberufe unterscheiden sich kaum in der Ernährungsweise. Manche Lehrlinge verbessern ihre Ernährungsweise im Laufe der Lehrzeit, wenn ihnen Anregungen gegeben werden.

Lehrlinge sehen Ernährung sehr unkompliziert: Sie essen das, was ihnen schmeckt und wobei sie sich wohlfühlen. Sie mögen v. a. Fleisch, aber auch Nudeln, Reis, Gemüse und dunkles, körniges Brot, wenn sie es von zuhause gewohnt sind.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das Essverhalten der Zielgruppe v. a. von folgenden Faktoren abhängt:

- Zeit
- Platz
- Verfügbarkeit
- Präsentation
- Geschmack
- Gewohnheiten

4.3.8.1 Frühstück

Die meisten Lehrlinge frühstücken nicht zuhause. Sie haben in der Arbeit um ca. 9.00 Uhr eine Pause, die sie zum Frühstück nutzen. Dabei wird etwas selbst Mitgebrachtes (z. B. belegte Brote) oder Gekauftes (z. B. eine Wurstsemmel) gegessen. Wenn sie etwas mitnehmen, wird es meist von den Eltern vorbereitet. Ein Lehrling erzählt, dass er sich manchmal als Frühstück ein Red Bull kauft. In Fleischerbetrieben wird das

Frühstück häufig von der Firma zur Verfügung gestellt, es gibt Wurstplatten oder etwas anderes Fleischiges, selten essen die Lehrlinge Buttersemmeln.

Lehrlinge, die doch zuhause frühstücken, essen das, was gerade vorhanden ist, z. B. Müsli, Cornflakes oder etwas anderes Schnelles, oder es wird von der Mutter hergerichtet, dann essen sie beispielsweise Brote und trinken einen Kakao dazu. Ansonsten trinken sie Kaffee, Milch oder Wasser.

4.3.8.2 Jause

Für die meisten Lehrlinge ist die Jause um 9.00 Uhr die erste Mahlzeit am Tag. Sie essen dabei hauptsächlich Wurstsemmeln, Leberkäsemmeln, Schnitzelsemmeln oder Würstel, selten Kuchen, Kipferln oder mitgebrachte belegte Brote. Getrunken wird v. a. Eistee. Die Jause wird in einem Pausenraum am Arbeitsplatz mit Kollegen eingenommen.

„Ich schätze, eine Leberkäsemmel, Knabbernossi, weil die hat er irrsinnig gerne gegessen, Wurstsemmeln [...], ich weiß nur, oft, wenn ich die Hosen ausgeräumt habe, von den Zetteln, naja, dann 1 1/2 Liter Eistee, das ist sein Getränk.“ (Interview 12, Mutter eines Lehrlings)

Eine Nachmittagsjause essen die Lehrlinge sehr selten. Nur wenn sie sehr großen Hunger haben, kaufen sie sich z. B. eine Wurstsemmel.

4.3.8.3 Mittagessen

Lehrlinge haben meist nur sehr wenig Zeit für das Mittagessen, meistens verbringen sie ihre Mittagspause im Pausenraum des Betriebes. Nur wenige Lehrlinge wohnen so nahe, dass sie nach Hause gehen. In diesem Fall kocht die Mutter etwas Frisches oder bereitet etwas vor, was er sich aufwärmen kann.

Es gibt Lehrlinge, die zu Mittag nichts essen, andere Lehrlinge essen häufig Semmeln, beispielsweise Leberkäsemmeln und Schnitzelsemmeln, oder auch belegte Brote, Weckerl, Reste vom Vortag und manchmal einen Apfel. Dies nehmen sie von zuhause mit oder kaufen es unterwegs.

Einigen Lehrlingen ist es wichtig, dass sie zu Mittag warm essen. Sie kaufen sich ein Fertiggericht oder wärmen sich etwas Mitgebrachtes von zuhause auf.

Mittagsmenüs, die es in der Kantine gibt, werden nur in Anspruch genommen, wenn es auch die Kollegen machen. Bei den Menüangeboten ist meist Fleisch dabei, nur freitags gibt es Fisch oder eine Süßspeise. Ins Gasthaus gehen Lehrlinge selten, weil es zu teuer ist.

In Fleischerbetrieben wird den Lehrlingen auch das Mittagessen zur Verfügung gestellt, sie essen z. B. ein Schnitzel oder andere Fleischprodukte.

4.3.8.4 Abendessen

Das Abendessen wird zuhause eingenommen und von den Eltern, meist von der Mutter, zubereitet. Es kann eine Jause sein, manchmal wird gekocht, manche Lehrlinge essen die Reste vom Mittagessen. Ein Teil der Lehrlinge isst sehr wenig oder gar nichts, der andere Teil hingegen kann beim Abendessen oft sehr große Mengen essen. Prinzipiell ist es so, dass die Lehrlinge nur eine Kleinigkeit essen, wenn die Mutter nichts Warmes zubereitet.

Die Zeit des Abendessens kann stark variieren, zwischen 17.00 und 20.45 Uhr essen die meisten Lehrlinge, je nachdem, wann sie Hunger haben oder wann es die Hobbys zulassen. Aufgrund von fixen Zeiten z. B. für das Fußballtraining essen einige Lehrlinge erst spät am Abend.

Da die Lehrlinge häufig aber auch zeitlich flexible Hobbys pflegen, sind auch die Essensmuster häufig unregelmäßig.

4.3.8.5 Außer-Haus-Verzehr

Lehrlinge gehen manchmal auswärts essen, dies kommt v. a. am Wochenende mit dem Freundeskreis oder mit der festen Freundin vor, wobei die Zielgruppe eher in Fast Food-Lokalen isst als in gemütlichen Restaurants.

Wenn Lehrlinge mit Freunden essen gehen, so geschieht dies meist vor dem Fortgehen, um eine „Unterlage“ für den Alkohol zu haben.

Gehen sie mit einer Frau aus, so geschieht dies meist zu einem besonderen Anlass. Dies sind nur Frauen, die die Lehrlinge gut kennen, weil es oft recht teuer kommt. Die Lehrlinge mögen es nicht, dass sie zahlen müssen, wollen aber auf keinen Fall, dass es die Frau tut, weil es ihr Image gefährden würde.

4.3.8.6 Fremde Küchen

Es gibt einige Lehrlinge, die Gerichte aus fremden Ländern nicht gerne essen, sie bevorzugen je nach Herkunft die österreichische Hausmannskost oder länderspezifische Speisen aus ihrem Heimatland.

Andere Lehrlinge probieren gerne Speisen aus unterschiedlichen Kulturen aus. Griechisches und mexikanisches Essen ist bei einigen Lehrlingen beliebt, ein Lehrling mag auch spanische Reisgerichte. Die indische und asiatische Küche ist sehr umstritten, einige Lehrlinge mögen die besagten Gerichte sehr gerne, andere lehnen sie eher ab. Was alle Lehrlinge gerne haben, ist die italienische Küche mit Pizza und Pasta.

4.3.8.7 Fast Food

Fast alle Lehrlinge essen sehr gerne Fast Food. Einige Lehrlinge konsumieren Fast Food sehr häufig, wobei es stark auf die Verfügbarkeit ankommt. Wohnen die Lehrlinge in einer Gegend, wo es viele Fast-Food-Restaurants gibt, so konsumieren sie es häufiger als Lehrlinge, die weiter zu einem Fast-Food-Lokal fahren müssen.

Insbesondere in der Berufsschule, wo das Essen im Internat nicht gut schmeckt, weichen die Lehrlinge auf die nahe gelegene McDonald's-Filiale aus. Sogar Lehrlinge, die McDonald's nicht mögen, gehen aus Mangel an Alternativen während des Berufsschulblockes hin. Die meisten Lehrlinge mögen die Speisen von McDonald's, es schmeckt ihnen und sie haben schon fast das gesamte Angebot ausprobiert.

„Lehrling 1: In der Früh 2 McChicken und ein McToast und wenn ich so am Abend geh oder so, 3 Cheeseburger TS und ein 6er Chicken Nuggets mit Sourcream Sauce, 2 x.

Mehrere Lehrlinge: Man merks! [lachen]

[...]

Lehrling 1: Immer das Gleiche.

Lehrling 2: Immer.“ (Fokusgruppe 3, Lehrlinge)

Erst am Ende des Berufsschulblockes wird die Einseitigkeit der Gerichte langweilig. Am liebsten mögen die Lehrlinge Burger, v. a. den Chickenburger, und Chicken Nuggets. Auch Apfeltaschen mögen sie, sie werten dies als Obst.

Fast Food wird eher konsumiert als Fertigprodukte, insbesondere, wenn die Eltern nicht zuhause sind, um ihnen etwas zu kochen. Auch Pizza wird in diesem Fall häufig bestellt.

4.3.8.8 Fertigprodukte

Prinzipiell mögen die meisten Lehrlinge keine Fertigprodukte, manchen Lehrlingen schmecken nur gewisse Fertigprodukte. Die Gerichte, die von den Eltern zubereitet werden, sind üblicherweise frisch gekocht, Fertiggerichte werden nur für die Jugendlichen gekauft.

„So richtiges Packerlfutter kauft sie meistens nur ein, wenn sie nicht da ist, damit wir es selber machen können.“ (Interview 15, Lehrling)

Convenience Produkte spielen für die Zielgruppe eine bedeutende Rolle, da weitere Kochkenntnisse fehlen und die Lehrlinge durch Fertiggerichte die Möglichkeit haben, etwas Warmes zu essen zu bekommen.

4.3.8.9 Lieblingsspeisen

Lehrlinge sind beim Essen nicht besonders wählerisch, sie geben an, fast alles gerne zu essen.

„Naja, einmal chinesisches, einmal Mäci, Pizza dazu.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Einige Lehrlinge mögen lieber traditionelle Gerichte als exotische Speisen. Ein paar Lehrlinge essen gerne scharf, andere mögen dies nicht.

Werden Lehrlinge nach ihrer Lieblingsspeise gefragt, so antworten sie zunächst recht vage. Erst später zählen sie folgende Lieblingsspeisen auf:

- Fleisch (6x)
- Schnitzel (8x)
- Pizza (4x)
- Kebab (3x)
- Schweinsbraten (2x)

- Steak (2x)
- Lasagne (2x)
- Gemüse „dazu“ (2x)
- Cordon bleu
- Backhendl
- Schweinsfilet
- Sauschädel
- Spareribs
- Grillspieß
- Lungenbratenspieß
- Schinkennudeln
- Cheeseburger
- Burek
- Cevapcici
- Pljeskavica
- Beuschel
- Salat
- Spagetti
- Raclette
- Leberkäsemmel
- Cornflakes
- Anabolika und Eiweiß

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Fleisch eine außerordentlich große Rolle im Leben der Lehrlinge spielt.

Auch Gemüse wird gerne gegessen, allerdings explizit nur als Beilage.

Bei der Frage, welche Lebensmittel sie eher ablehnen, fällt Lehrlingen zu Beginn ebenfalls nichts ein. Erst nach und nach kommen folgende Antworten:

- Schwammerl (5x)
- Kraut (4x)
- Meeresfrüchte (2x)
- Fisch (2x)
- Schnecken
- Gefüllte Paprika

-
- Süßspeisen
 - Bananen
 - Melonen

Hier kann zusammengefasst werden, dass Pilze, Kraut, Fisch sowie exotische Lebensmittel und Süßes weniger gerne gegessen werden.

4.3.8.10 Obst und Gemüse

Lehrlinge essen selten Obst, obwohl sie keine prinzipielle Abneigung dagegen haben. Es kommt eher auf die Verfügbarkeit an, Obst wird nur bei ansprechender Präsentation genommen, d. h. wenn es schon gewaschen und geschnitten ist.

Auch erfahren Lehrlinge häufig, dass man sich über Personen lustig macht, die Obst essen, weil für Männer Fleisch das wichtigste Lebensmittel ist.

Wenn die Zielgruppe Obst isst, so sind es meist Äpfel, im Winter auch Mandarinen. Diese Obstsorten sind leicht zu transportieren und können schnell zwischendurch gegessen werden. Dies ist ein wichtiger Faktor, der auch erklärt, dass Lehrlinge Vitamine in Brauseform zu sich nehmen.

Ein Lehrling erklärt den niedrigen Konsum von Obst damit, dass er prinzipiell nicht gerne Süßes isst.

Gemüse wird häufiger gegessen als Obst, es wird v. a. als Beilage zum Fleisch gesehen. Es stört die Lehrlinge nicht in ihrer Ernährung, sie würden es aber niemals als vollwertiges Lebensmittel wahrnehmen und essen, da sie auch die Zubereitungsmöglichkeiten als eingeschränkt wahrnehmen.

„Kann man Gemüse auch kochen?“ - „Was kann ich mit einem Salatblatt machen? Einen Essig darüber leeren?“ (Fokusgruppe 1, Lehrlinge)

Salat ist das am häufigsten erwähnte Gemüse, viele Lehrlinge mögen Salat nicht:

„Ja, ich weiß nicht: Wenn ich es mir aussuchen kann, dann nehm ich sicher nicht den Salat. Das ist so Bauchgefühl.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

4.3.8.11 Fleisch

Fleisch ist das mit Abstand wichtigste Lebensmittel für die Zielgruppe. Sie mögen es in jeder Form und essen zumeist täglich große Mengen davon.

„Ich könnte die ganze Woche nur Fleisch essen...“ (Fokusgruppe 1, Lehrling)

Die befragten Lehrlinge sind der Meinung, dass Fleisch auf jeden Fall zu einem guten Essen dazu gehört.

„Moderatorin: Okay, und ein lässiges Essen, also, wo ihr sagt, boah, das war jetzt echt... Was gehört denn da dazu?“

Lehrling 1: Viel Fleisch.

Lehrling 2: Ja.

Moderatorin: Viel Fleisch?“

Lehrling 3: Ein gescheiter Schweinsbraten.

Lehrling 4: Ja.

Lehrling 2: Oder ein Speck.“ (Fokusgruppe 2, Lehrlinge)

Das Besondere am Fleisch sehen Lehrlinge in seiner Konsistenz und seiner Vielseitigkeit: Man kann es auf verschiedene Weisen zubereiten und es schmeckt immer gut.

„Die Konsistenz und das, wenn man zum Beispiel ein gutes Würstel isst, wenn es richtig knackt, und man merkt, der Saft spritzt hinaus“ – „Biss muss eine Wurst haben. Sonst ist es keine Wurst“ (Fokusgruppe 1, Lehrlinge)

Außerdem essen Lehrlinge Fleisch, um ihre Muskeln aufzubauen. Lehrlinge erkennen auch bei ihren Vorbildern, dass diese oft Fleisch essen und nie krank sind. Vegetarisch zu leben kommt für Lehrlinge nicht in Frage und ist absolut unverständlich:

„Das ist einfach nur Gatsch, da hast nichts Bissfestes drinnen oder sowas. Und das ist... irgendwas.“ (Fokusgruppe 2, Lehrling)

Wie bereits in Punkt 4.2.8.9 ersichtlich, basieren sämtliche Lieblingsspeisen der Zielgruppe auf Fleisch, wobei Gemüse als Beilage akzeptiert wird, allerdings nicht als nötig empfunden wird. So werden Gulasch oder Kümmelbraten häufig nur mit Senf und einer Semmel gegessen.

4.3.8.12 Süßigkeiten

Ein Teil der Zielgruppe mag Süßigkeiten gerne, einige Lehrlinge geben allerdings an, Süßes nicht gerne zu essen, sie haben Pikantes lieber.

4.3.8.13 Getränke

Lehrlinge trinken hauptsächlich gezuckerte Getränke, v. a. Eistee wird gerne getrunken, aber auch Cola und Limonaden sind beliebt. Auch die Getränkeautomaten, die Lehrlinge nutzen, sind hauptsächlich mit diesen Getränken befüllt. Es gibt allerdings auch Lehrlinge, die Säfte und Mineralwasser trinken. Außerdem ist Red Bull ein häufig konsumiertes Getränk bei der Zielgruppe.

„Sie trinken auch regelmäßig durch die Bank hochgesüßte Zuckergetränke. Also beim Eistee angefangen, bis Red Bull, also das ist der Standard. Wir haben zwei so Automaten bei uns, so Getränkeautomaten, da gibt es kein einziges Bio-Apfelsafterl drinnen, sondern ausschließlich Cola, Cola light, Pfirsich-Eistee, normaler Eistee, Sprite, Fanta, etc.“ (Interview 5, Berufsschullehrer)

Am Abend in Gesellschaft trinken männliche Lehrlinge gerne Bier, am Wochenende auch andere alkoholische Getränke. Weitere Informationen zum Alkoholkonsum der Zielgruppe sind unter Punkt 4.2.8.14 zu finden.

4.3.8.14 Alkohol

Alkohol ist ein unglaublich wichtiges Thema für Lehrlinge, das sie auch in ihrer Freizeit beschäftigt.

Am Wochenende trinkt die Zielgruppe sehr viel Alkohol, sodass dieses Verhalten sogar als „Pinch Drinking“ bezeichnet werden kann. Sie achtet jedoch darauf, dass die Arbeit dadurch nicht beeinflusst wird, daher wird unter der Woche selten Alkohol getrunken. Wenn es dennoch vorkommt, so wird eher Bier getrunken, sodass kaum ein Rausch

entsteht. Während des Berufsschulblockes wird mehr Alkohol getrunken als während des Arbeitsalltags.

„Interviewerin: Und trinkst du hier auch immer das Bier?“

Lehrling: In der Berufsschule fast jeden Tag. [...] Also was ich von mir sagen kann und auch von den meisten von meinen Klassenkollegen, zwei bis drei gehen schon. Aber das ist auch nicht normal, das ist wirklich nur in der Berufsschule.“ (Interview 15, Lehrling)

Wenn Lehrlinge in ihrer Freizeit arbeiten, trinken sie dabei öfters Bier, weil es ihnen egal ist, wenn sie erwischt werden, da die Schwarzarbeit ein schlimmeres Delikt ist als der Alkoholkonsum.

In den Augen einiger Experten stellt der Alkoholkonsum der Zielgruppe ein bedeutendes Problem dar, das bei Bauern- und Migrantenfamilien seltener vorkommt.

Auch in den Gruppendiskussionen konnte festgestellt werden, dass Lehrlinge mit Migrationshintergrund, insbesondere aus der Türkei, seltener mit Alkohol in Berührung kommen als einheimische Lehrlinge. Trotzdem gibt es auch hier einige Lehrlinge, die Alkohol trinken, obwohl es die Eltern nicht gutheißen.

Die Partys und das Fortgehen am Wochenende sind Situationen, in denen Alkohol getrunken wird. Den Grund dafür sieht ein Experte aus der Jugendkulturforschung in eskapistischem Verhalten. Lehrlinge meinen, dass sie trinken, wenn es gerade besonders gemütlich ist oder wenn sie schlechte Laune haben, was die Theorie des eskapistischen Verhaltens teilweise bestätigt. Da Lehrlinge gesprächiger sind, wenn sie Alkohol trinken, könnte es auch ein Weg sein, mit anderen Personen in Kontakt zu treten.

Für Lehrlinge ist Alkoholkonsum unmittelbar mit dem Fortgehen auf Festen, Partys, in Bars, Lokale oder Clubs verbunden. So erzählen Lehrlinge beispielsweise von Veranstaltungen, die ihnen gefallen haben:

„Lehrling1: Weihnachtsfeier von der Firma.“

Moderatorin: Ja, wie war die?

Lehrling 1: Flüssig.

[lachen]

[...]

Lehrling 2: Das Beste ist immer, wenn man sich nicht mehr daran erinnern kann.

[...]

Moderatorin: Eine coole Feier, und was hat es da ausgemacht? [...]

Lehrling 3: Naja, Alkohol auch.

Moderatorin: Alkohol, mhm... Du? Letztes cooles Event, oder Fest oder Feier oder was auch immer.

Lehrling 4: Ja, auch eine Party bei einem Freund.

Moderatorin: Und was hat es da ausgemacht?

Lehrling 4: Auch das Trinken.

Moderatorin: Das Trinken, okay.

Lehrling 5: Das nächste coole Event ist bei uns der Ball, wo wir hinfahren, der Verein, von der Landjugend aus. Das kann schon etwas.

Lehrling 6: Das wird halt ein Rausch werden.“ (Fokusgruppe 2)

Vor dem Fortgehen bereits zuhause Alkohol zu trinken, ist für viele Lehrlinge Gewohnheit. Sie laden dafür mehrere Freunde ein oder werden zu ihnen eingeladen und trinken dabei teilweise schon große Mengen Alkohol in Form von Bier oder Wodka. Die Getränke werden zuvor im Supermarkt gekauft. Dieses Verhalten dient dazu, beim Fortgehen bereits betrunken zu sein, ohne viel Geld dafür ausgeben zu müssen. Andere Lehrlinge beginnen erst beim Fortgehen, Alkohol zu trinken, da sie es langweilig finden, zuhause Alkohol zu trinken.

Lehrlinge trinken an verschiedenen Orten Alkohol, bei nahe gelegenen Heurigen trinken sie beispielsweise Bier und Wein. Beim Fortgehen in Bars und Clubs trinken sie neben diesen Getränken auch Wodka, häufig mit Red Bull gemischt, Tequila und Bacardi Cola. Die Personen, mit denen sie trinken sind unterschiedlich: Freunde, aber auch männliche Verwandte, spielen eine bedeutende Rolle.

„Bei mir können nur Cousins trinken. Bruder und so. Aber so Konzert und Disko und so. Und [...] bei mir ist Fortgehen und so, ich war immer weg, bummzu, und so wenn wir spazieren gehen - Freund sagt: „Komm, gehen wir was trinken.“ Dann trink ich auch so.“ (Fokusgruppe 3, Lehrling)

Der Rauschzustand ist für manche Lehrlinge durchaus erstrebenswert, andere Lehrlinge geben an, dass dies unkontrolliert passiert.

In vertrauten Umgebungen trinken Lehrlinge mehr, da sie dort wissen, dass sie von dort irgendwie nach Hause kommen werden.

Es gibt einige Lehrlinge, die bereits negative Erfahrungen mit übermäßigem Alkoholkonsum gemacht haben. Ein Lehrling war deshalb bereits im Krankenhaus, ein Lehrling wurde aus diesem Grund von der Schule suspendiert. Teilweise trinken Lehrlinge nach solchen Vorfällen weniger, insbesondere letzterer während der Schulzeit.

4.3.9 Diskutierte Vorschläge zur Projektgestaltung

In diesem Kapitel werden Chancen und mögliche Hindernisse für das Gesundheitsförderungsprojekt erörtert. Auch die Motivation der Zielgruppe sowie Möglichkeiten, diese zu steigern und ihr Wissen zu vermitteln, werden thematisiert. Von Interviewpartnern vorgeschlagene Projektverläufe werden ebenfalls dargestellt.

Auffällig war hierbei, dass die Vorschläge der außenstehenden Personen theoretisch fundiert und reflektiert waren, während die Inputs der Lehrlinge sehr pragmatisch ausfielen. Ihnen ist der Spaß am wichtigsten, sie wollen die direkte Auseinandersetzung mit ihrer Ernährungsweise vermeiden.

Trotzdem wiesen die Anregungen der interviewten Personen in eine ähnliche Richtung, die in den folgenden Punkten dargestellt werden soll.

4.3.9.1 Chancen

Folgende Punkte sind aus Sicht der Experten, die mit Lehrlingen zu tun haben, und aus Sicht der Lehrlinge für ein Gesundheitsförderungsprojekt mit dieser Gruppe wichtig:

- Empowerment der Zielgruppe (7x): Die Lehrlinge sollten in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden.

„Irgendwas, wo man selber experimentieren kann, wie man es abändern kann, was man sonst noch hineintun kann. [...] Wo ich ein bisschen kreativ sein kann. Irgendwas, wo man sich selber einbringen kann.“ (Interview 15, Lehrling)

-
- Alltagsnähe (6x): Es sollte vom Lebensalltag der Zielgruppe ausgegangen werden, das Wissen und die Kenntnisse sollten im Alltag anwendbar sein.

„Auf jeden Fall mehr das Tun. Das heißt, dass ich sage, ich kann das Ganze selber leicht und vor allem schnell zuhause nachmachen. Das ist, sage ich einmal, der größte Punkt.“ (Interview 14, Lehrling)

- Verpflichtende Teilnahme (5x): Die Lehrlinge sollten zur Teilnahme verpflichtet sein und nicht ihre Freizeit dafür aufwenden müssen, z. B. während der Schulzeit, statt des Präsenzdienstes.

„Die Teilnahme müsste zwingend sein, sonst würde da keiner freiwillig hingehen, also wenn's jetzt in einer Gruppe ist, ja [...] Der Lehrer sagt, das machen wir und fertig. So freiwillig anmelden, überhaupt wenn es in der Freizeit wäre. Das macht keiner.“ (Interview 15, Lehrling)

- Aufzeigen von Handlungsalternativen (4x): Der Zielgruppe sollten Handlungsmöglichkeiten gezeigt werden, aus denen sie selbst wählen können.
- Unterstützung der Lehrlinge in Form von Richtlinien (4x): Die Zielgruppe braucht deutliche Richtlinien, an denen sie sich orientieren kann
- Einfache Herangehensweise (3x): Es sollte vom Wissensstand und vom Alltag der Zielgruppe ausgegangen und die Basics vermittelt werden
- Gute Gruppeneinteilung (2x): Die Lehrlinge sollten einander bereits kennen, auf die Gruppendynamik und die Zusammensetzung der Teams muss geachtet werden.
- Berücksichtigung der Ideen und Interessen der Zielgruppe (2x): Die Zielgruppe sollte in die Projektplanung einbezogen werden, ihr Standpunkt sollte berücksichtigt werden.
- Einbezug von Lehrern (2x): Lehrer sollten in das Projekt einbezogen werden, da sie ihre Schüler gut kennen und ihnen die Grundlagen vermitteln könnten.
- Ganzheitlicher Ansatz: Die Zielgruppe sollte nicht nur auf ihre Ernährungsweise reduziert, sondern als ganzheitliche Wesen wahrgenommen werden.
- Spielerische Vermittlung: Die Herangehensweise sollte locker und unkompliziert sein, da auf diesem Weg das Interesse der Zielgruppe geweckt werden kann.

„Dass man das vielleicht als Spaß rüberbringt, dann kommt das sicher bei Jugendlichen besser an.“ (Interview 11, Lehrherr)

- Nachbetreuung: Die Lehrlinge sollten auch nach der Intervention mit dem Projekt zu tun haben.
- Individuelle Betreuung: Da die Lehrlinge sehr unterschiedliche Zugänge haben, bedürften sie einer individuellen Betreuung.
- Vermittlung von Freude an gesundem Leben: Der Spaß und die Freude sollten im Mittelpunkt stehen.
- Interaktivität: Die Zielgruppe sollte aktiv mitarbeiten und nicht passiv bleiben.
- Kontinuität: Das Projekt sollte langfristig geplant sein und verschiedene Phasen beinhalten.
- Kurze Intervention: Die Interventionsphase sollte nicht zu lange dauern, da die Jugendlichen schnell gelangweilt sind.
- Systematische Hinführung auf das Thema: Da sich die Zielgruppe kaum mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt, muss sie langsam hingeführt werden.
- Kompetenz und Erfahrung der Mitarbeiter: Die Routine der Mitarbeiter und die Erfahrung mit der Zielgruppe tragen zum Gelingen des Projektes bei.
- Ansprechender Titel: Die Benennung des Projektes ist wichtig, damit es für die Zielgruppe ansprechend ist.
- Methodenmix: Es sollten unterschiedliche Methoden angewandt werden, um Langeweile vorzubeugen.
- Maßnahmen bereits in Kindergarten und Schule: Es wären bereits in früheren Jahren Interventionen in Bezug auf Ernährung nötig, um das Ernährungsverhalten von Lehrlinge zu verbessern.
- Einbezug der Bewegung: Bewegung stellt einen wichtigen Faktor bei der Übergewichtsproblematik dar und sollte deshalb auch in Ernährungsprojekte einbezogen werden.
- Keine Benotung: Die Lehrlinge sollten nicht benotet werden, um Leistungsdruck zu vermeiden.
- Materieller Nutzen: Die Zielgruppe sollte einen persönlichen Nutzen von der Teilnahme an dem Projekt haben.

4.3.9.2 Barrieren

Barrieren, die dem Erfolg des Projektes hinderlich sein könnten, sehen die Interviewpartner in folgenden Faktoren:

- Fehlendes Interesse (5x): Viele Lehrlinge interessieren sich nicht für das Thema Ernährung.
- Fehlende zeitliche Ressourcen (4x): Meist fehlt den Lehrlingen die Zeit, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen.
- Fehlende finanzielle Ressourcen: Oft haben die Lehrlinge kein Geld, um gesunde Lebensmittel zu kaufen.
- Fehlende räumliche Ressourcen: Häufig fehlt der Raum, in dem Lehrlinge kochen könnten.
- Übersättigung mit dem Thema Ernährung: Meist nehmen männliche Lehrlinge immer die gleichen Ratschläge wahr, die sie nicht umsetzen wollen.
- Traditionelles Rollenverständnis: Die Zielgruppe fühlt sich für das Gebiet nicht zuständig.
- Gruppendynamische Prozesse: In der Zielgruppe ist es sehr wichtig, das Image zu wahren, Meinungsführer spielen eine bedeutende Rolle.
- Langeweile: Das Projekt darf nicht zu lange dauern und muss ständig neue, ansprechende Aspekte bieten.
- Distanz: Seltener Kontakt mit der Zielgruppe macht es schwer, sie zu erreichen.
- Individualität der Lehrlinge: In der Zielgruppe gibt es viele verschiedene Individuen, die sehr unterschiedliche Zugänge zum Thema Ernährung und Kochen haben.
- Negative Wahrnehmung der Schule: Das Setting Schule ist negativ behaftet, weil Lehrlinge die Schule nicht mögen.
- Unsicherheit der Zielgruppe: Männliche Lehrlinge sind häufig sehr unsicher und dürfen auf keinen Fall bloßgestellt werden, was bei unbekanntem Themen leicht vorkommen kann.

4.3.9.3 Motivation

Prinzipiell wäre ein Teil der Zielgruppe für ein Kochprojekt motiviert, bei einem anderen Teil hält sich die Motivation in Grenzen. Dies zeigte sich speziell bei den Gruppendiskussionen, wo einige Lehrlinge rege mitdiskutierten, während andere Lehrlinge nur

Witze machten und nach der Pause fragten. Es war zu erkennen, dass sich diese in der Situation unwohl fühlten.

Folgende Faktoren erkennen die Experten als maßgeblich für die Motivation der männlichen Lehrlinge:

- Erfolg (8x): Es ist für die Zielgruppe sehr wichtig, Erfolg in Aussicht zu haben oder bereits Erfolgserlebnisse aufweisen zu können. Der Druck sollte nicht zu groß sein, die Aufgabe sollte anspruchsvoll, aber schaffbar sein.
- Nutzen (7x): Der Sinn und ein Nutzen sollten in der Aufgabe erkennbar sein. Erkennen die Lehrlinge, dass ihr Tun etwas für sie selbst bringt, sind sie motiviert. Besser erkennbar ist der Nutzen, wenn die Lehrlinge ein Ziel haben, auf das sie hinarbeiten, und der Nutzen mit dem Ziel verbunden ist.
- Eigenverantwortung (6x): Die Zielgruppe ist motiviert, wenn sie erwachsen behandelt und in Entscheidungen einbezogen wird. Die Umsetzung ihrer Ideen und Vorschläge zeigt ihnen, dass sie Einflussmöglichkeiten haben.
- Freude und Spaß (6x): Ein lockerer, spielerischer Umgang mit dem Thema motiviert die Zielgruppe zur Teilnahme. Auch abwechslungsreiche Methoden und eine angenehme Atmosphäre sind der Freude an der Tätigkeit förderlich.
- Präsentation der erworbenen Fähigkeiten (3x): Die Zielgruppe kann motiviert werden, indem sie die Möglichkeit hat, die erworbenen Fähigkeiten z. B. bei Wettbewerben zu präsentieren.
- Positive Vorbilder (2x): Lehrlinge orientieren sich an erfolgreichen Menschen und ahmen deren Verhalten nach.
- Übergewicht: Übergewichtige Lehrlinge fühlen sich häufig unwohl in ihrem Körper und wollen etwas verändern.
- Wertschätzung und Sicherheit: Der Zielgruppe Sicherheit zu vermitteln ist wichtig, um den Leistungsdruck zu mindern, der die Motivation hemmen könnte.
- Freunde: Freunde sind in vielerlei Hinsicht eine wichtige Motivation für die Zielgruppe, die beeinflussen ihre Entscheidungen und Sichtweisen sehr stark.

4.3.9.4 Wissensvermittlung

Auch in Bezug auf die Wissensvermittlung für die Zielgruppe können einige bedeutende Aspekte zusammengefasst werden:

- Unterstützte Eigenrecherche (8x): Die Zielgruppe sollte sich das Wissen selbst erarbeiten, so bleibt es besser in Erinnerung.

„Naja [...] sie müssen... selber machen, erklären, selber machen, und selber ausprobieren lassen.“ (Interview 11, Lehrherr)

- Praxisbezug (5x): Einerseits sollte bei theoretischen Informationen bei Basiswissen angefangen werden, das Wissen sollte unbedingt praxistauglich sein, besonders wichtig ist das praktische Tun für die Zielgruppe.
- Bildhafte Vergleiche (4x): Sollen Lehrlingen Informationen und Zusammenhänge vermittelt werden, so wirken Bilder meist besser als Worte und Zahlen.
- Vermittlung von Zusammenhängen (3x): Es ist wichtig, sich für die Vermittlung von Zusammenhängen viel Zeit zu nehmen, häufig sind einige Wiederholungen nötig, bis die Lehrlinge die Materie verstehen.
- Humor (2x): Ein humorvoller Zugang ist wichtig, da in einer angenehmen Atmosphäre eher Informationen aufgenommen und behalten werden als in angespannten Situationen.
- Richtlinien: Gewisse Maßstäbe sind wichtig, trotzdem sollte den Lehrlingen genügend Freiraum gelassen werden, um ihre Kreativität auszuleben.
- Anpassung an die Sprache der Zielgruppe: Auch die sprachliche Annäherung dient einer positiven Atmosphäre.
- Gleichwertige Behandlung der Lehrlinge
- Anerkennung der Leistungen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Konstruktives Feedback und Verbesserungsvorschläge

4.3.9.5 Wettbewerb

Die Zielgruppe nimmt Wettbewerbe sehr positiv wahr, sie sehen sie als Chance, ihr Können zu beweisen. Der Spiel- und Wettbewerbsgedanke ist bei männlichen Lehrlingen stark ausgeprägt. Bewerbe in Kleingruppe fördern außerdem die Teamfähigkeit und machen den meisten Lehrlingen mehr Spaß als Einzelbewerbe.

Die Beurteilung sollte nach verschiedenen Kriterien erfolgen, sodass jede Gruppe die Möglichkeit hat, mit anderen Stärken zu punkten und sodass alle Teilnehmer eine Erfolgsaussicht haben.

Den Lehrlingen sollte dabei eine gewisse Entscheidungsfreiheit gegeben werden, sie könnten z. B. entscheiden, welches Gericht sie kochen wollen. Es könnten ihnen z. B. Lebensmittelkörbe vorgegeben werden, aus denen sie Zutaten auswählen können. Auch die Auswahl eines Gerichtes aus einem Kochbuch und ein gemeinsamer Einkauf könnten Teile des Bewerbes sein, indem sie dort ihre ökonomischen Fähigkeiten beweisen können.

Wichtig ist, dass es trotzdem gewisse Richtlinien gibt, an denen sich die Lehrlinge orientieren können.

Interessant ist ein Wettbewerb v. a. dann, wenn die Fähigkeiten vor wichtigen Personen zur Schau gestellt werden können. Dies können die Eltern, Freunde oder andere Personen sein, die die Lehrlinge dazu einladen.

4.4 Projektentwicklung

Mit Hilfe der Ergebnisse der durchgeführten Interviews und Gruppendiskussionen konnten wichtige Rahmenbedingungen für das Projekt festgelegt werden. Es war klar zu erkennen, dass die Praxisnähe für die Zielgruppe eine zentrale Bedeutung hat. Aus diesem Grund wurde auf einen zu theoretischen Ansatz verzichtet und ein praxisorientiertes Kochprojekt geplant.

Da auch die Zeitknappheit ein wichtiges Thema war, wurde Wert darauf gelegt, dass die Interventionen in der Unterrichtszeit stattfinden konnten, sodass die Lehrlinge nicht auf ihre Freizeit verzichten müssten. Nach Absprache mit den Direktoren der Berufsschulen wurden jeweils vier Termine pro Schule vereinbart, an denen ein Team aus männlichen und weiblichen Experten mit Kochequipment in die Berufsschulen kam und den Jugendlichen auf eine lustige und ansprechende Weise grundlegende Kochkenntnisse vermittelte. Dabei wurde besonders darauf geachtet, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Lehrlinge wohl fühlen.

Durch die Interviews und Gruppendiskussionen waren die Lieblings Speisen der Zielgruppe bekannt, und es konnte bei der Wahl der Gerichte darauf Rücksicht genommen werden. So wurde z.B. Pizza gebacken, um den Lehrlingen zu zeigen, dass dieses Gericht schnell und einfach zubereitet werden kann und nicht immer ungesund sein muss.

Auch die Bedeutung von Fleisch in der Zielgruppe wurde berücksichtigt, indem Gerichte mit Fleisch zubereitet wurden. Um den Jugendlichen die Variationsmöglichkeiten der Lebensmittelgruppen Gemüse, Reis, Nudeln und Kartoffeln aufzuzeigen und ihnen so

eine ausgewogene Ernährung schmackhaft zu machen, wurden diese ebenso integriert.

Außerdem wurde der Wettbewerbsgeist der Zielgruppe angeregt, indem Teams aus jeweils fünf Lehrlingen gebildet wurden, die in jeder Einheit Punkte sammeln konnten. Weil die qualitative Erhebung zeigte, dass die Jugendlichen sehr häufig auf Facebook anzutreffen sind, gab es auch die Möglichkeit, zwischen den Terminen in den Berufsschulen Punkte zu sammeln, indem Fragen auf Facebook beantwortet wurden. Dadurch sollte verhindert werden, dass die Jugendlichen das Projekt aus den Augen verlieren.

Durch die Teameinteilung wurde auch gewährleistet, dass sich jeder Lehrling so gut wie möglich in das Projekt einbringen kann. Da in den Interviews und Gruppendiskussionen festgestellt wurde, dass in der Zielgruppe sehr unterschiedliche Individuen vertreten sind, war es eine besondere Herausforderung, ein Projekt zu entwickeln, das jeden Charakter anspricht. Die Teambildung ermöglichte es allen Lehrlingen, ihren Platz zu finden, an dem sie sich wohl fühlen.

Als Motivation zur Teilnahme gab es für die Sieger des Wettbewerbs verschiedene Preise. Da einerseits das Handy und andererseits das Fortgehen auf Events für die Zielgruppe sehr wichtig sind, wurden entsprechend attraktive Gewinne ausgewählt wie beispielsweise Festival-Tickets, Kabarettkarten und SMS-Gutscheine.

Auf diese Weise wurden die Erkenntnisse aus der qualitativen Erhebung genutzt, um das Projekt für die Zielgruppe ansprechend zu gestalten, sodass die vermittelten Kochfertigkeiten positiv aufgenommen und im Alltag umgesetzt werden.

5 SCHLUSSBETRACHTUNG

Größtenteils decken sich die Erkenntnisse aus den Interviews und Gruppendiskussionen mit in der Literatur vorhandenen Daten. Es konnten durch die qualitativen Erhebungen allerdings genauere Einblicke in die Motive und Hintergründe der Zielgruppe gewonnen werden.

Der Beruf hat eine zentrale Funktion im Leben der Lehrlinge, da er ihren Alltag strukturiert. Die Pausen sind zu fixen Zeiten und meist sehr kurz, sodass wenig Zeit für das Essen bleibt. Außerdem sind Lehrlinge häufig auf Baustellen, wo zudem ein Platzmangel herrscht. Manchmal müssen sie Überstunden machen, sodass ihnen wenig Freizeit bleibt. Diese ist der Zielgruppe aus diesem Grund besonders wichtig. Zeitmangel ist ein wichtiger Aspekt im Alltag der Lehrlinge. Er erklärt ihren pragmatischen Zugang zum Thema Ernährung. Sie beschäftigen sich nur mit ihrer Ernährungsweise, wenn sich die Notwendigkeit ergibt. Ist etwas zu essen vorhanden, was ihnen schmeckt, so essen sie es ohne Rücksicht auf den gesundheitlichen Wert. Die Verfügbarkeit der Lebensmittel steht im Mittelpunkt.

Während des Besuchs der Berufsschule, der in Blöcken stattfindet, sind die Lehrlinge in Internaten untergebracht, wo sie verpflegt werden. Hier haben sie keine Möglichkeit, sich selbst etwas zu essen zuzubereiten, da die Strukturen fehlen. Sie vermissen dies allerdings nicht, da sie mit der Verpflegung im Internat entweder zufrieden sind oder ein Fast Food-Restaurant in der Nähe haben, das sie nutzen.

In der Schule findet am Vormittag theoretischer Unterricht statt, am Nachmittag werden praktische, berufsspezifische Inhalte vermittelt. Ein Teil des theoretischen Unterrichts ist das Fach „Politische Bildung“, in dem einige Lehrer auch Ernährung zum Thema machen. Für ein Gesundheitsförderungsprojekt mit der Zielgruppe männliche Lehrlinge sollten diese Lehrer daher einbezogen werden, indem sie den Lehrlingen die theoretischen Kenntnisse vermitteln. Für die Vermittlung praktischer Kenntnisse wären externe Personen allerdings geeigneter, da so der Leistungsdruck und somit die Berührungsängste der Lehrlinge gemindert werden können.

Das Ernährungswissen der Lehrlinge kann als recht gut eingestuft werden, obwohl einige Interviewpartner unterschiedlicher Meinung waren. Auch in der Literatur gibt es zum Ernährungs- und Gesundheitswissen der Zielgruppe unterschiedliche Befunde

(siehe HAAS 2006 und GROSSEGER 2010). Es konnte festgestellt werden, dass Lehrlinge die Ernährungspyramide kennen und auch wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährungsweise anführen konnten. Die wichtigsten Informationsquellen zu diesem Thema sind die Schule (v. a. die Hauptschule) und Freundinnen.

Daraus kann auf ein gewisses Ernährungswissen geschlossen werden, das einen Ausgangspunkt darstellen könnte. Natürlich ist es unerlässlich, wichtige Basisinformationen über Lebensmittel zu vermitteln, allerdings kann mit einem größeren Erfolg des Projektes gerechnet werden, wenn das Hauptaugenmerk auf den praktischen Teil gelegt wird und die Wissensvermittlung nebenbei geschieht.

Da die Lieblingsspeisen der Lehrlinge von ihnen selbst meist als „ungesund“ eingestuft wurden, könnten in einem Gesundheitsförderungsprojekt die Rezepturen dieser Lieblingsspeisen (z. B. Pizza) abgeändert werden. Wichtig dabei ist es, aufzuzeigen, dass gesundes Essen schmeckt.

Prinzipiell spielen Freunde eine bedeutende Rolle für die Zielgruppe. Sie beeinflussen die Lehrlinge in vielerlei Hinsicht und nehmen einen großen Teil ihrer Freizeit in Anspruch. In diesem Punkt decken sich die Erkenntnisse der empirischen Erhebung mit jenen der vorhandenen Literatur.

Wegen dieser besonderen Bedeutung der Freunde für die Zielgruppe, wäre es für ein Gesundheitsförderungsprojekt von Vorteil, diese in das Projekt einzubeziehen.

Auch die Familie spielt eine wichtige Rolle. Die untersuchten Lehrlinge leben meist in intakten Familien mit Geschwistern, selten bei alleinerziehenden Elternteilen. Zuhause herrscht in vielen Fällen eine positive bis neutrale Atmosphäre. Dies steht stark im Widerspruch zu den Beobachtungen von Berufsschullehrern, die meinen, es gäbe viele Lehrlinge, die von der Familie vernachlässigt werden.

Das Unabhängigkeitsstreben der Lehrlinge ist trotz der guten Beziehung zur Familie vor allem am Ende der Lehre zu bemerken. Sie organisieren sich ihr Leben und sind sehr selbstständig. Das Ausziehen aus dem Elternhaus ist für den Großteil der Zielgruppe jedoch nicht wichtig, weil sie den Komfort, den sie dort genießen, nicht missen wollen. Meist haben sie genug Platz und müssen kaum Verpflichtungen übernehmen. Auch finanziell werden die Lehrlinge von den Eltern unterstützt. Obwohl die Lehrlingsentschädigung in einigen Berufen recht niedrig ist, haben die Lehrlinge kaum Geldprobleme. Die Hauptausgabe betrifft das Auto, wofür die Lehrlinge lange sparen, und

das sie dann auch selbst erhalten. Außerdem wird für diverse Freizeitaktivitäten Geld ausgegeben. Bei der Ernährung spielt der Preis eine untergeordnete Rolle.

Aus diesen Erkenntnissen kann geschlossen werden, dass der finanzielle Vorteil einer gesunden, selbst gekochten Ernährung mit einem hohen Obst- und Gemüseanteil für Lehrlinge eher uninteressant ist. Auch der Vorteil, durch Kochkenntnisse unabhängig von den Eltern zu sein, stellt nur für ältere Lehrlinge einen Anreiz dar, kochen zu lernen. Interessant wäre für die Zielgruppe allerdings trotzdem finanzielle Anreize wie z. B. Gewinne in Form von elektronischem Zubehör für Handy, Laptop oder Auto, Tank-Gutscheinen oder Einladungen zu speziellen Veranstaltungen.

In der Freizeit suchen Lehrlinge häufig einen Ausgleich zu den sonst häufig starren Alltagsstrukturen. Vor allem das Wochenende nutzen sie für Unternehmungen mit Freunden, da unter der Woche wenig Zeit dafür ist. Einige Lehrlinge engagieren sich in Vereinen wie dem Musikverein oder der Freiwilligen Feuerwehr, oder sie spielen im örtlichen Verein Fußball. Viele Lehrlinge organisieren sich ihre Freizeit allerdings selbst und handhaben sie sehr flexibel. Sehr unterschiedliche Aktivitäten, meist mit Freunden, stehen im Vordergrund. Beispiele dafür sind Fortgehen in Lokale oder auf Feste, Relaxen, Surfen im Internet und Sport.

Für ein Gesundheitsförderungsprojekt ist es daher sehr wichtig, den Wert der Freizeit für die Zielgruppe zu berücksichtigen. Diese Zeit ist sehr wertvoll für sie und sollte ihnen nicht genommen werden. Aus diesem Grund wäre es von Vorteil, das Projekt in vorhandene Strukturen einzubetten, wie beispielsweise Berufsschulen oder Vereinen, in denen die Lehrlinge aktiv sind. Die Motivation der Zielgruppe für ein Ernährungsprojekt wäre vermutlich deutlich höher, wenn dieses während der Schulzeit bzw. Arbeitszeit stattfindet und ihre Freizeit nicht verkürzt.

Veranstaltungen, die für die Zielgruppe interessant sind, weisen vor allem eine gute, fröhliche und lockere Stimmung auf. Auch Alkohol, gute Musik und Freunde sowie Mädchen spielen eine wichtige Rolle. Einige dieser Eigenschaften wären auch für ein Kochevent mit Lehrlingen wichtig. Außerdem wünschen sich Lehrlinge für ein Kochevent große Mengen an Essen, Fleisch, Spaß und ein schönes Ambiente.

Personen, mit denen die Lehrlinge gerne kochen würden, bieten großes Identifikationspotential, Jamie Oliver war der mit Abstand beliebteste Fernsehkoch. Außerdem spielt die Vertrautheit eine große Rolle: Mit ihnen bekannten Köchen würden Lehrlinge lieber kochen, vor fremden und befremdlich wirkenden Personen scheuen sie zurück.

Weitere wichtige Eigenschaften des Kochpartners sind Humor, Erfahrung, Kompetenz und eine lockere Art. Abstoßend wirken ein unhygienisches Aussehen und unbekann- te, exotische Gerichte.

All diese Faktoren sind bei einem Event für Lehrlinge zu berücksichtigen. Es sollte v. a. auf eine angenehme Atmosphäre mit ansprechenden Gerichten geachtet werden. Die Personen, die an der Projektdurchführung beteiligt sind, sollten idealerweise bereits Erfahrung mit der Zielgruppe haben, lässig und authentisch wirken und einen respekt- vollen und humorvollen Umgang mit den Lehrlingen pflegen.

Generell sehen die männlichen Lehrlinge Kochen als Aufgabe der Mutter an. Sie küm- mert sich um die Ernährung der Familie, plant, organisiert und bereitet die Mahlzeiten zu. Aus diesem Grund hat die Zielgruppe eher traditionelle Rollenbilder verinnerlicht. Sie erkennt auch, dass die Mutter auf ihre Gesundheit und auf ihr Gewicht achtet, wäh- rend die Väter keinen Wert darauf legen. Die Väter können großteils nicht kochen. Sie sind für das Grillen im Sommer zuständig und kochen in Ausnahmefällen zu besonde- ren Anlässen. In diesen Fällen nehmen die Lehrlinge das von den Vätern zubereitete Essen als besonders schmackhaft wahr.

Auch auf sich selbst wenden Lehrlinge diese Rollenbilder an. Sie sehen keine Eigen- verantwortung für ihre Ernährung, da sich ohnehin die Mutter darum kümmert. Sie übernehmen Hilfsdienste, wenn sie darum gebeten werden, hätten aber auch für einen eigenen Haushalt nicht die Absicht, die Organisation der Ernährung zu übernehmen, da dies die Frau tun sollte. Nur wenn sie ganz alleine leben sollten, was sie als un- wahrscheinlich erachten, müssten sie sich selbst um ihre Ernährung kümmern. In die- sem Fall geben sie an, wahrscheinlich weniger zu essen.

In der Zielgruppe sind sehr unterschiedliche Zugänge zum Thema Kochen zu bemer- ken. Ein Teil kann als Kochverweigerer bezeichnet werden, sie weisen eine strikte Ab- lehnung gegen das Kochen auf. Ein etwas größerer Teil der Zielgruppe kann als Gele- genheitsköche gesehen werden – sie kochen, wenn es notwendig ist und bevorzugen hierbei schnelle und einfache Gerichte. Der dritte, kleinere Teil besteht aus Hobbykö- chen, die Interesse am Thema Kochen zeigen und Spaß daran haben. Sie sind neugierig und experimentierfreudig. Für sie ist Kochen eine Freizeitaktivität, die sie gerne ma- chen, wenn sie Zeit und Lust dazu haben.

Prinzipiell konnte festgestellt werden, dass die Hemmschwelle zu kochen für Lehrlinge in bestimmten Situationen niedriger ist, so etwa bei Vorbereitungen für Feste, vor oder nach dem Fortgehen, bei einem gemeinsamen Wochenende mit Freunden in Abwesenheit der Eltern und zu besonderen Anlässen.

Ebenso sind die Kochkenntnisse der Zielgruppe unterschiedlich. Fast alle Lehrlinge können Fertigprodukte oder einfache Gerichte selbst zubereiten, wenn sie dabei unterstützt werden (z.B. in Form einer Anleitung der Mutter, die ihnen die wichtigsten Schritte aufschreibt). Fertiggerichte stellen für den Großteil eine Notlösung dar, die zwar nicht schmeckt, aber aus Mangel an Alternativen gegessen wird. Einfache Gerichte wären z. B. Eierspeise, Toast, Tiefkühl-Pizza und Nudelgerichte, auch Schnitzel können einige Lehrlinge selbst zubereiten. Ein Grund dafür ist die Beliebtheit dieses Gerichtes.

Um männliche Lehrlinge zum Kochen zu motivieren, ist es hilfreich, ihnen einen persönlichen Nutzen darin zu zeigen. Dieser könnte darin bestehen, dass sie beim nächsten Anlass selbst die Familie bekochen könnten und dabei eventuell noch besser wären als der Vater, der für viele Lehrlinge ein Vorbild darstellt.

Er könnte für ältere Lehrlinge auch darin bestehen, für sich selbst sorgen zu können und somit unabhängig von den Eltern und von Frauen zu sein. Dadurch könnten auch traditionelle Rollenbilder aufgebrochen werden.

Der Vorteil an Kochkenntnissen könnte mehr Abwechslung und die Vermeidung von Fertigprodukten im Essalltag sein. Wichtig dabei wäre allerdings, dass das Kochen nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt, da es bei einer zu langen Dauer im Alltag nicht realisierbar ist.

Auch die Möglichkeit, sich jederzeit die persönliche(n) Lieblingsspeise(n) zubereiten zu können, wäre möglicherweise ein Anreiz für Lehrlinge, kochen zu lernen.

Außerdem könnten Kochkenntnisse den Lehrlingen möglicherweise zu einem besseren Ansehen im Freundeskreis verhelfen, wenn sie vor oder nach dem Fortgehen bzw. an gemeinsam verbrachten Wochenenden ohne Eltern eine Kleinigkeit kochen.

Vor allem das gemeinsame Kochen beinhaltet auch einen gewissen Spaßfaktor, der für Lehrlinge sehr wichtig ist.

Für ein Kochprojekt wären daher in diesen Situationen passende Rezepte vorzubereiten, die den Lehrlingen beigebracht werden könnten.

Um auf die drei verschiedenen Kochtypen einzugehen, empfiehlt sich, Kleingruppen mit 5 – 6 Mitgliedern zu bilden, in denen die unterschiedlichen Köche vertreten sind, sodass diese einander ergänzen können.

Prinzipiell ist Essen für Lehrlinge in erster Linie ein Mittel zum Zweck der Sättigung. Sie sind bei der Wahl ihrer Lebensmittel nicht besonders wählerisch, sondern essen das, was verfügbar ist und was sie sättigt. Wichtig sind dabei neben der Verfügbarkeit der Geschmack, die Gewohnheiten und die Zeit, die das Essen einnimmt. Sie wollen für das Essen wenig Zeit aufwenden.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist es für ein Kochprojekt sinnvoll, Gerichte auszuwählen, die schnell und einfach zuzubereiten sind. Auf diesem Weg kann den Lehrlingen verdeutlicht werden, dass auch selbst kochen nicht besonders zeitaufwändig ist sowie Spaß und Abwechslung verspricht.

Das gemeinsame Essen findet in den meisten Familien am Wochenende, insbesondere sonntags statt, hier sind v. a. die Eltern zuständig, wobei auch andere Familienmitglieder diese Aufgabe manchmal übernehmen. Unter der Woche ist es schwierig, eine gemeinsame Mahlzeit zu organisieren, da aufgrund unterschiedlicher Arbeitszeiten und anderer Verpflichtungen keine Zeit dafür gefunden wird.

Außenstehende Personen nehmen eher wahr, dass die gemeinsamen Mahlzeiten sehr selten vorkommen, auch in der Literatur gibt es hierzu widersprüchliche Befunde (LEONHÄUSER et al. 2009 und OHLBRECHT 2010, siehe Kapitel 2.1.3.2). In den Erhebungen konnte jedoch festgestellt werden, dass das Zusammensein beim sonntäglichen Essen vom Großteil der Zielgruppe sehr geschätzt und genossen wird. Diese gemeinsamen Mahlzeiten sind die einzigen Gelegenheiten, von denen Lehrlinge berichten, bei denen auf die Dekoration und das Aussehen des Essens geachtet wird. Beim üblichen, schnellen Essen unter der Woche geht der sinnliche Aspekt häufig verloren.

Während im Gesundheitsförderungsprojekt einerseits unkomplizierte und schnelle Rezepte für den Alltag vermittelt werden sollten, könnten den Lehrlingen für spezielle Anlässe auch besondere Gerichte beigebracht werden, mit denen sie sich die Bewunderung der Familie bzw. der Freunde verdienen können. Bei diesen Gerichten sollte auf eine einfache Zubereitung, einen klingenden Namen und ein beeindruckendes Erscheinungsbild sowie natürlich auf ansprechende Zutaten geachtet werden.

Um auch den sinnlichen Aspekt von Ernährung zu thematisieren, könnten in das Projekt auch Verkostungen integriert werden, die die Sensibilität der Lehrlinge für Lebensmittel steigern könnten und einen gewissen Vergnügungsfaktor beinhalten.

Im Alltag essen Lehrlinge zumeist ein schnelles Frühstück zuhause oder sie frühstücken gar nicht. Am Vormittag wird in der Jausenpause eine Kleinigkeit gegessen, häufig sind dies mitgebrachte belegte Brote oder gekaufte Semmeln, besonders häufig Wurstsemmeln und Leberkäsemmeln. Das Mittagessen gestaltet sich je nach den Rahmenbedingungen im Betrieb unterschiedlich: Der Großteil der Lehrlinge isst auch zu Mittag Semmeln oder Weckerl, ein Teil isst mitgebrachte Reste vom Vortag, ein Teil wärmt sich ein Fertiggericht auf, und ein sehr kleiner Teil hat die Möglichkeit, in der Kantine zu essen, die nur genutzt wird, wenn es auch die unmittelbaren Kollegen tun.

Am Nachmittag essen die Lehrlinge meist nichts, bei besonders großem Hunger kaufen sie wieder Wurstsemmeln oder Fast Food. Das Abendessen wird größtenteils zuhause eingenommen, wo die Mutter oder in einigen Fällen auch die Großmutter kocht. Es ist im Gegensatz zu den anderen Mahlzeiten, deren Struktur von der Arbeit bzw. der Schule beeinflusst wird, zeitlich sehr flexibel und wird an Hobbys und andere Freizeitaktivitäten angepasst.

Auswärts, in Restaurants oder Gasthäusern, essen die männlichen Lehrlinge selten. Wenn sie essen gehen, so sind es meist Fast Food-Restaurants, die sie oft vor dem Fortgehen mit Freunden besuchen. Die Häufigkeit des Fast Food-Verzehrs hängt sehr stark von der Präsenz der besagten Lokale ab. Ist eine Filiale in der Nähe, so wird dies bei Gelegenheit täglich genutzt, insbesondere wenn die Alternativen unattraktiv sind. Generell geben die meisten Lehrlinge an, dass ihnen Fast Food sehr gut schmeckt, viele Produkte dieser Sparte sind bei ihren Lieblingsspeisen vertreten.

Die Lieblingsspeisen der Lehrlinge basieren generell auf Fleisch. Neben „Fleisch“ wurden „Schnitzel“, „Pizza“, „Kebab“, „Schweinsbraten“, „Steak“ und „Lasagne“ als Lieblingsspeisen besonders häufig genannt. Gemüse wird auch gerne gegessen, allerdings ausschließlich als Beilage, niemals als vollwertiges Gericht gesehen. Viele Lehrlinge können sich keine Zubereitungsmöglichkeiten für Gemüse vorstellen, sie assoziieren es v. a. mit Salat.

Hier wäre es notwendig, die verschiedenen Zubereitungs- und Verwendungsmöglichkeiten von Gemüse vorzustellen, um den Lehrlingen die Berührungspunkte mit dieser

Lebensmittelgruppe zu nehmen. Trotzdem sollte den Lehrlingen bei einem Projekt insofern entgegen gekommen werden, dass Fleisch als Bestandteil des Gerichtes einbezogen wird, allerdings sollten gesündere Zubereitungsalternativen sowie passende Beilagen gezeigt werden.

Die besondere Stellung von Fleisch in der Zielgruppe erklären die Lehrlinge mit den vielfältigen Zubereitungsmethoden und der Vielseitigkeit sowie mit dem guten Geschmack und v. a. der einzigartigen Konsistenz, da es „Biss“ hat. Eine vegetarische Ernährungsweise wird mit „Gatsch“ verbunden und ist überhaupt nicht nachvollziehbar. Außerdem mögen Lehrlinge exotische Speisen, Schwammerl und in vielen Fällen Süßspeisen nicht. Die Bevorzugung pikanter Speisen sowie die mangelnde Verfügbarkeit erklären auch den geringen Obstkonsum der Zielgruppe.

Die Verfügbarkeit von Obst nehmen Lehrlinge als gering wahr, da Obst in ihrem Umfeld selten vorhanden ist. Es muss gewaschen, häufig geschält oder geschnitten werden und ist relativ leicht verderblich. Den Lehrlingen könnte allerdings gezeigt werden, welche Obstsorten es gibt, die leicht mitzunehmen sind und daher eine geeignete Möglichkeit darstellen, zwischendurch schnell und günstig den Hunger zu stillen.

In flüssiger Form hingegen mögen Lehrlinge den Zucker, sie bevorzugen stark gesüßte Getränke wie z. B. Eistee, Cola, Limonaden und Red Bull. Auch hier spielt die Verfügbarkeit eine große Rolle: In den Getränkeautomaten, die in der Schule und in einigen Betrieben zu finden sind, befinden sich ausschließlich die besagten Getränke, Mineralwasser oder Fruchtsäfte sind dort nicht erhältlich.

Auch Alkohol ist ein wichtiges Thema für die Zielgruppe: Meist trinken sie am Wochenende, es kann allerdings auch unter der Woche vorkommen, wenn sie am nächsten Tag nicht arbeiten müssen oder in der Berufsschule sind. Die männlichen Lehrlinge assoziieren Alkohol mit einer lockeren, lustigen Stimmung und trinken ihn, wenn sie fortgehen oder wenn sie sich vorher mit Freunden in einer Wohnung treffen. Teilweise kann der Alkoholkonsum mit eskapistischem Verhalten erklärt werden, teilweise spielt auch der Gruppenzwang eine Rolle.

Um dieses große Thema zu behandeln, bedarf es spezifischer Projekte, die sich gezielt dieser Problematik widmen, beispielsweise durch Vorführen des mit hohem Alkoholkonsum einhergehenden Kontrollverlust. Hierbei spielen auch komplexe psychische

Faktoren eine enorm wichtige Rolle, deren Thematisierung den Rahmen eines Ernährungs- und Kochprojektes sprengen würde.

Lehrlinge sind in ihrer Lebensphase prinzipiell mit einigen Schwierigkeiten konfrontiert. Da sie bereits im Arbeitsleben stehen, wird ihnen mehr Verantwortung übergeben als Schülern. Trotzdem sind sie Teil eines Autoritätsgefüges, das allerdings nicht mehr so klar definiert ist wie in der Schule. Während der Lehre wandelt sich die Rolle des Lehrlings sehr stark, das Selbstverständnis verändert sich grundlegend in Richtung einer selbstbestimmten Persönlichkeit.

Für das Gesundheitsförderungsprojekt wäre es daher wichtig, den Lehrlingen altersgemäß Richtlinien zu geben, die bei jüngeren Lehrlingen genauer und bei älteren Lehrlingen lockerer ausfallen könnten. Wichtig ist auf jeden Fall, dass Regeln für die Lehrlinge nachvollziehbar sind, da sich die Zielgruppe, die bereits in ihrem Lebenslauf ein gewisses Auflehnungspotential gegen schulische Strukturen bewiesen hat, gegen unverständliche Vorgaben wehrt.

Prinzipiell kann bei der Zielgruppe festgestellt werden, dass sie sehr unkompliziert und ehrlich ist. Sie ist neugierig, experimentierfreudig und bevorzugt praktisches Tun dem theoretischen Wissen, was häufig ein Grund für die Lehre ist. Außerdem kann ein starker Spieltrieb und ein gewisser Wettbewerbsgeist festgestellt werden. In einer lockeren Atmosphäre sind die männlichen Lehrlinge sehr unternehmungslustig und begeisterungsfähig.

Ein Kochwettbewerb, bei dem ihnen zuerst wichtige Kenntnisse im Umgang mit Lebensmitteln vermittelt werden, die sie dann in einem Finale präsentieren können, entspricht diesem Geist und könnte ihnen spielerisch Kochfertigkeiten vermitteln.

Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, betreffen häufig die unsichere Situation am Arbeitsmarkt, wodurch sie einem starken Leistungsdruck ausgesetzt sind. Auch Ungerechtigkeit am Arbeitsplatz oder in der Schule sowie ein gewisser Gruppendruck sind Themen, die Lehrlinge beschäftigen. Es ist ihnen sehr wichtig, ihr Ansehen vor den Freunden und vor der Familie zu wahren.

Aus diesem Grund sollte bei einem Kochprojekt auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass die Lehrlinge nicht bloßgestellt werden. Die Vermittlung der Fertigkeiten und die Gestaltung des Wettbewerbes sollten in einer Weise erfolgen, in der die Jugendlichen

nicht Gefahr laufen, in unangenehme Situationen (z. B. Präsentationen oder Tests) zu geraten.

Das Umfeld der Zielgruppe ist stark männlich dominiert, wobei das Interesse am anderen Geschlecht nicht zu leugnen ist. Sexualität spielt eine sehr große Rolle. Der Erfolg bei Mädchen, der durch Kochkenntnisse eventuell zu verzeichnen ist, stellt für Lehrlinge jedoch keine ausreichende Motivation zum Erlernen der Fähigkeiten dar, da sie der Meinung sind, mit anderen Eigenschaften punkten zu können.

Mädchen sind in das Projekt nur bedingt einzubinden, da sie zwar einerseits motivierend für die männlichen Lehrlinge sein können, andererseits aber die Gefahr einer unangenehmen Situation erhöhen, da die Lehrlinge auf dem Gebiet des Kochens noch sehr unsicher sind.

Auf einen gutaussehenden Körper legen die männlichen Lehrlinge sehr großen Wert. Sie wenden viel Freizeit zur Gestaltung des Körpers auf, indem sie ins Solarium gehen oder gezielt Sport machen. Wichtig ist ihnen dabei neben dem Aussehen auch die Leistungs- und die Widerstandsfähigkeit, Gesundheit spielt keine Rolle für sie. Sie wollen Muskeln aufbauen und auf jeden Fall vermeiden, dick zu werden.

Ihr Körper ist Lehrlingen sehr wichtig. Durch Informationen über mögliche Wirkungen der Ernährung auf ihren Körper, wie beispielsweise die richtige Ernährung für Muskelaufbau oder für eine Leistungssteigerung, könnten sie zu einer gesünderen Ernährungsweise motiviert werden.

Einige Lehrlinge – insbesondere in handwerklichen Berufen – geben an, dass ihre Tätigkeit körperlich anstrengend ist. Sie haben daher einen hohen Energiebedarf, der durch eine angemessene Ernährung zu decken ist. Es wird außerdem festgestellt, dass die Zielgruppe während der Lehrzeit sehr stark an Muskelmasse zunimmt, was mit der Ernährungsweise (hoher Proteinanteil) und dem Lebensstil (besondere Betonung des Körpers) übereinstimmt. Somit ist es möglich, dass ein erhöhter BMI in dieser Bevölkerungsgruppe kein Gesundheitsrisiko darstellt.

Bei einem Gesundheitsförderungsprojekt sollte daher nicht die Senkung des BMI im Vordergrund stehen, sondern die qualitative Verbesserung der Ernährungsweise.

Übergewicht wäre für viele Lehrlinge ein Grund, ihre Ernährung umzustellen. Da der Großteil der Lehrlinge jedoch normalgewichtig ist und auch sonst keine gesundheitlichen Beschwerden hat, sehen sie keinen Grund dafür, auf ihre Ernährung zu achten.

Obwohl in der Familie häufig lebensstilassozierte Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber und Lungenkrebs vorkommen, sehen Lehrlinge keinen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, weil sie trotz ihres ungesunden Ernährungsstils gesund sind.

Diese Ergebnisse verdeutlichen die Notwendigkeit von bewusstseinsbildenden Maßnahmen, die den Lehrlingen verdeutlichen, dass sie Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen durch eine gesunde Ernährungsweise vorbeugen können.

Eine bewusste Ernährung scheint für die Zielgruppe schwer realisierbar, da sie dies mit einem hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand verbinden. Weil sie außerdem keine Motivation haben, ihre Ernährungsweisen zu ändern, sind sie von Ernährungsratschlägen, die sie teilweise oft von Verwandten und in den Medien hören, eher genervt.

Der Ablehnung der Ernährungstipps kann entgegen gewirkt werden, indem das Hauptaugenmerk auf das praktische Tun und auf den spielerischen Zugang gelegt wird, anstatt Botschaften zu präsentieren. Die nötigen Basisinformationen können nebenbei als Anregung oder Handlungsvorschlag vermittelt werden, wobei den Lehrlingen selbst die Entscheidungsfreiheit überlassen wird, ob sie das erworbene Wissen umsetzen.

Die Mediennutzung männlicher Lehrlinge konzentriert sich auf elektronische Medien. Computerspiele werden stark genutzt, auch das Internet hat eine bedeutende Rolle im Leben der Lehrlinge inne. Es dient als Informationsquelle (z. B. für Zugverbindungen), der Kommunikation mit Freunden (v. a. über soziale Netzwerke), dem Download von Musik und Filmen und für Einkäufe (z. B. von Moped-Teilen). Im Fernsehen sehen sich Lehrlinge am liebsten lustige Serien, Animations- und Actionfilme an. Dabei wird kein Programm gezielt ausgewählt, sondern ein ansprechendes Angebot durch Zappen gesucht. Zeitungen wie z. B. die Kronen Zeitung und Heute werden von Lehrlingen genutzt, wenn sie verfügbar sind. Sie werden durchgeblättert, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, aber nicht bewusst gekauft. Auch Sport- und Motorzeitschriften werden von manchen Lehrlingen gelesen.

Das Radio wird häufig genutzt, es wird v. a. im Auto und in der Arbeit nebenbei gehört. Für die Vermittlung von Ernährungsinformationen können v. a. elektronische Medien genutzt werden. Es könnte ein Computerspiel gestaltet werden, bei dem Einkäufe getätigt und Kochvorgänge simuliert werden. Auch die Einbindung in beliebte Serienformate oder Filme wäre denkbar, allerdings zu aufwändig für den Rahmen dieses Projektes. Eine realistische Vorgehensweise wäre die Nutzung des Internets. Insbesondere über

Facebook und YouTube kann die Zielgruppe gut erreicht werden, Informationen können hier bekannt gegeben werden, auch als Teil des Wettbewerbs (z. B. zur Beantwortung von Fragen) könnten die Plattformen genutzt werden.

In Medienpersönlichkeiten sehen die Lehrlinge selten Vorbilder, sie orientieren sich eher an Freunden sowie Vätern und Brüdern. Dadurch wird ersichtlich, dass Männer eine weitaus wichtigere Vorbildfunktion haben als Frauen. Eigenschaften, die die Zielgruppe bei ihren Idolen wichtig findet, sind Erfolg im Beruf und bei Frauen, Kompetenz, Authentizität, Humor, gutes Aussehen und Selbstbewusstsein.

Es wäre wichtig, Projektmitarbeiter auszuwählen, die dieser Beschreibung möglichst nahe kommen. Die Präsenz von Männern wäre wichtig, da hierdurch das Klischee der traditionellen Rollenbilder aufgebrochen werden könnte.

Klar erkennbar wird hier die Bedeutung des persönlichen Kontaktes. Personen, mit denen die Lehrlinge unmittelbar zu tun haben, sind als Vorbilder besser geeignet als Menschen, die nur aus Medien bekannt sind. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, neben dem Einsatz von Medien wie Facebook und YouTube den persönlichen Kontakt nicht außer Acht zu lassen und das Projekt auf dieser Begegnung aufzubauen.

Für der Zielgruppe entsprechende Projekte ist es zudem wichtig, sich speziell der Alkohol-Thematik anzunehmen sowie die Verhältnisprävention in den Vordergrund zu stellen, sodass den Lehrlingen in ihrem Alltag die gesündere Wahl leichter gemacht wird.

Maßnahmen zur Verhältnisprävention bei männlichen Lehrlingen wären beispielsweise die Überprüfung und gegebenenfalls Verbesserung der Internatsküchen, die Bereitstellung von Lehrlingsküchen im Internat, die Belieferung der Lehrbetriebe mit gesunden Jausen, die Bestückung der Getränkeautomaten mit Mineralwasser oder (gespritzten) Fruchtsäften, die Aufnahme von Obst und Gemüse in das Sortiment von Schulbuffets und die Motivation der Betriebe zur Bereitstellung von Obst und Gemüse im Aufenthaltsraum.

6 ZUSAMMENFASSUNG

Aufgrund des schlechten Ernährungsstatus männlicher Lehrlinge in Österreich ist die Gesundheitsförderung dieser Zielgruppe von großer Bedeutung. Zur Projektentwicklung wurde ein partizipativer Ansatz gewählt, nachdem die Zielgruppe schwer erreichbar ist.

Durch qualitative Interviews mit Lehrlingen und Personen aus ihrem Umfeld sowie Gruppendiskussionen an drei niederösterreichischen Berufsschulen wurde die Zielgruppe in die Projektentwicklung eingebunden. Ziel dieser Erhebung war, Einblick in den Lebenshintergrund männlicher Lehrlinge zu erhalten und auf dieser Basis ein gesundheitsförderndes Projekt gestalten zu können.

Aufgrund der empirischen Erhebung kann festgestellt werden, dass das Projekt Lehrlingen vor allem vermitteln muss, dass gesunde Ernährung nicht aufwändig ist und Spaß machen kann. Aus diesem Grund erweist sich eine praxisorientierte Herangehensweise mit dem Schwerpunkt „Kochen“ als sinnvoll, da hierbei neue Verhaltensweisen geübt und theoretisches Wissen nebenbei vermittelt werden kann.

Die Zielgruppe weist ein gewisses Ernährungswissen auf, sie kennt die wesentlichen Bestandteile einer gesunden Ernährungsweise. Allerdings sehen sie aufgrund ihrer guten körperlichen Verfassung keine Notwendigkeit, darauf zu achten. Ernährungsratschläge wollen sie aufgrund des Überdrusses an diesem Thema nicht hören.

Auch der praktische Ansatz der Vermittlung von Kochkenntnissen wird zunächst abgelehnt. Nach genauerer Auseinandersetzung mit den Motiven der Zielgruppe kann allerdings festgestellt werden, dass diese Ablehnung vor allem durch die mangelnde Zeit und das Gefühl, nicht dafür zuständig zu sein, bedingt ist.

Da mit der steigenden Kochkompetenz der Konsum von Fast Food und Fertigprodukten vermindert werden kann, trägt der Erwerb dieser Fertigkeiten zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens der Zielgruppe bei. Weil männliche Lehrlinge für gesundheitliche Argumente nicht zugänglich sind, muss mit anderen Erklärungen der persönliche Nutzen für sie verdeutlicht werden. Dies könnten beispielsweise die Steigerung der Leistungsfähigkeit, die Bewunderung der Kochfertigkeiten von Seiten der Freunde und der Familie oder die Unabhängigkeit von anderen Personen sein.

Für die Gestaltung des Projektes ist es wichtig, dass die Mitarbeiter authentisch und kompetent auftreten, aber trotzdem locker und humorvoll sind, um den Lehrlingen die Freude am Kochen zu vermitteln.

7 SUMMARY

Due to the poor nutritional status of male apprentices in Austria, health projects and programs for this target group are very important. For project development, a participatory approach was chosen since the target group is difficult to approach.

Using qualitative interviews with apprentices and persons who are concerned with them as well as group discussions in three Lower Austrian vocational schools, the target group has been involved in the project development. The aim of this investigation was to gain insight into the life of male apprentices in order to create an appropriate project that is based on the target group's daily life.

Based on the collected empirical data, the project should focus on clarifying that healthy food is not time-consuming and that it can be fun. For this purpose, a practical approach with the emphasis on "cooking" is reasonable, as it offers the possibility to train new habits and to convey theoretical knowledge casually.

The target group shows a certain amount of nutritional knowledge; they know for example the essential components of a healthy diet. Nevertheless, they do not see the need to pay attention to their diet because of their good physical condition. They do not want to get nutritional advice because they are tired of the topic.

Also a practical approach to cooking is initially rejected by the target group. Upon closer examination of the motives, the reasons for the rejection can be found in the lack of time and in the feeling that they do not feel in charge of their diet, since it is the responsibility of their parents.

The acquirement of cooking skills contributes to the improvement of the eating habits among the target group, as the expertise in handling foods can reduce the consumption of convenience food and fast food.

As male apprentices cannot be convinced by health arguments, other explanations have to illustrate the personal benefit of a healthy diet. This could be the increase in physical performance, the admiration by friends and family or the independence from other persons.

An authentic and competent appearance of the staff is very important. Besides, they should also be humorous and informal in order to communicate the joy of cooking.

8 LITERATUR

- ALTGELD T: Jenseits von Anti-Ageing und Work-Out? Wo kann Gesundheitsförderung bei Jungen und Männern ansetzen und wie kann sie funktionieren? In: Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention (Altgeld T, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2004. 265-286.
- ALTGELD T; KOLIP P: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Ein Beitrag zur Qualitätsverbesserung im Gesundheitswesen. In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis (Altgeld T; Kolip P, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2006. 15-26.
- ALTGELD T: Gesunde Ernährung – kein Thema für harte Jungs? Gender-Aspekte in der Kommunikation mit Jugendlichen. AID spezial. Männer wollen mehr – Frauen wollens besser. Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten. Tagungsband zum 12. aid-Forum. 2010. 49-61.
- ARCHAN S: Modularisierung der Lehrlingsausbildung: Status-quo-Analyse und Expertenbefragung. IBW - Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft, Wien. 2006.
- ATTESLANDER P: Methoden der empirischen Sozialforschung. Erich Schmidt Verlag, Berlin. 2008.
- BARTSCH S: Essstile von Männern und Frauen – Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und –beratung. Ernährungsumschau, 2008, 55: 672-680.
- BECKER W: Zur Problematik der Weitervermittlung von Ernährungswissen. Kommunikationstheoretische Analyse, empirische Befunde und konzeptionelle Schlussfolgerungen. Verlag Peter Lang GmbH, Frankfurt am Main. 1990.
- BOROTA-BURANICH P: What's up, Boys? Ernährung heute, 2011. 3-5.
- BRANCO L.M; ESTEVES HILARIO M. O; PADUA CINTRA I: Perception and satisfaction with body image in adolescents and correlations with nutrition status. Revista de Psiquiatria Clinica. 2006, 33: 292-296.
- BRÜNING-FESEL M: Begrüßung und Einführung. AID spezial. Ernährungskommunikation. Neue Wege – neue Chancen? Tagungsband zum 8. aid-Forum am 11.Mai 2005 in Bonn. 2006. 6-9.
- BURKART R: Kommunikationswissenschaft. Grundlagen und Problemfelder. Böhlau Verlag, Wien/Köln/Weimar. 2002.
- CSITKOVICS M; SCHMIDL H: Der erste Männergesundheitsbericht kommt aus Wien. Hintergründe und Ergebnisse. In: Männergesundheit. Neue Herausforderungen für

-
- Gesundheitsförderung und Prävention (Altgeld T, Hrsg.). Juventa, Weinheim/ München. 2004. 105-120.
- CVITKOVICH-STEINER H: Senden, so dass es ankommt. Ernährung heute, 2006a. 6-7.
- CVITKOVICH-STEINER H: Do's and Dont's in der Ernährungskommunikation. Ernährungskommunikation, die greift – aber wie? VEÖ Tagungsband, Wien. 2006b. 17-23.
- DENEKE C: E& C-Fachforum: Vernetzung – Macht – Gesundheit: Kooperationen zwischen Jugendhilfe und Gesundheitswesen in sozialen Brennpunkten. Dokumentation der Veranstaltung von 30. Juni bis 1. Juli 2003. URL: <http://www.eundc.de/pdf/68023.pdf> (abgerufen am 29.12.2011)
- DENEKE C; BRUNS H: Essen Kochen in der Jugendarbeit. Modellprojekt „Selbst is(s)t der Mann“. In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis (Altgeld T; Kolip P, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2006. 103-110.
- DERNDORFDER E; KLUG S: Fokusgruppen als Instrument zur Erhebung des Ernährungsverhaltens. Journal für Ernährungsmedizin, 2005, 7: 4-8.
- DUDEK P: Geschichte der Jugend. In: Handbuch Kindheits- und Jugendforschung (Krüger H.-H, Grunert C, Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2010. 359-376.
- DÜR W: Gesundheitsförderung und Empowerment in der Schule. Überlegungen zur Schärfung eines vagen Konzepts. In: Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick (Hackauf H, Ohlbrecht H, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 271-284.
- ECARIUS J: Jugend und Familie. In: Handbuch Kindheits- und Jugendforschung (Krüger H-H, Grunert C, Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2010. 569-591.
- ELMADFA I; BLACHFELNER J; FREISLING H; et al.: 2. Wiener Ernährungsbericht 2004. Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. 2005a.
- ELMADFA I; WEICHSELBAUM E; KÖNIG J; et al.: European Nutrition and Health Report 2004. Karger, Basel, et al. 2005b.
- ELMADFA I; FREISLING H; NOWAK V ; HOFSTÄTTER D; et al.: Österreichischer Ernährungsbericht 2008. Wien. 2009.
- ERHART M; RAVENS-SIEBERER U: Die Rolle struktureller Aspekte von Familie, interfamiliärer Kommunikation und Unterstützung für die Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. In: Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse

- der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO (Richter M, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2008. 193-213.
- FRIEBERTSHÄUSER B; LANGER A; PRENGEL A: Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. Juventa, Weinheim/ München. 2010.
- FUCHS R.M: Untersuchungen zum Status an wasserlöslichen Vitaminen bei Wiener Lehrlingen. Diplomarbeit, Universität Wien, 2005.
- GLÄSER J; LAUDEL G: Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen. VS Verlag für Sozialwissenschaften; Wiesbaden. 2009.
- GROSSMANN R; SCALA K: Gesundheit durch Projekte fördern. Ein Konzept zur Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Projektmanagement. Juventa, Weinheim/München. 1994.
- GROSSEGGER B: „Zu viel Gesundheit ist auch nicht gesund, weil da geht mir etwas ab“. Jugendliche als Zielgruppe der Gesundheitsförderung. In: Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick (Hackauf H, Ohlbrecht H, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 252-270.
- HAAS K: Erfassung von Ernährungs- und Gesundheitsindikatoren in Hinblick auf chronisch-degenerative Erkrankungen bei Jugendlichen in der Berufsausbildung. Dissertation, Universität Wien. 2006.
- HAHNE D: Gesund essen – kein Thema für harte Jungs? Ernährung im Fokus Ernährungskommunikation. 2011, 11: 38-41.
- HÄHNE C; DÜMMLER K: Einflüsse von Geschlecht und sozialer Ungleichheit auf die Wahrnehmung und den Umgang mit dem Körper im Jugendalter. In: Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO (Richter M, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2008. 93-115.
- HÄRLEN I; SIMONS J; VIERBOOM C: Die Informationsflut bewältigen. Über den Umgang mit Informationen zu Lebensmitteln aus psychologischer Sicht. Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg. 2004.
- HEINZ W.R: Jugend, Ausbildung und Beruf. In: Handbuch Kindheits- und Jugendforschung (Krüger H-H, Grunert C, Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2010. 661-681.

-
- HERBST D: Modelle in der Ernährungskommunikation: Wirkungsvoll durch Bilder informieren. AID spezial. Ernährungskommunikation: Neue Wege – Neue Chancen? Tagungsband zum 8. aid-Forum am 11.Mai 2005 in Bonn. 2006. 30-40.
- JANDRASITS K: Untersuchungen zum Status an fettlöslichen Vitaminen und zum Lipidprofil bei Wiener Lehrlingen. Diplomarbeit, Universität Wien. 2005.
- KIEFER I; RATHMANNER T; KUNZE M: Eating and dieting differences in men and women. *The Journal of Men's Health and Gender*: 2005, 2: 194-201.
- KINARD, B.R; WEBSTER, C: Factors influencing unhealthy eating behaviour in US adolescents. *International Journal of Consumer Studies*. 2011. 1-7.
- KLOTTER C: Einführung Ernährungspsychologie. Ernst Reinhardt; München/Basel. 2007.
- KOLIP P; ALTGELD T: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. Juventa; Weinheim/München. 2006.
- KROMREY, Helmut: Empirische Sozialforschung. Modelle und Methoden der standardisierten Datenerhebung und Datenauswertung mit ausführlichen Annotationen aus der Perspektive qualitativ-interpretativer Methoden von Jörg Strübing. Lucius & Lucius, Stuttgart. 2009.
- KRUEGER R.A; CASEY M.A: Focus groups: a practical guide for applied research. Sage Publication, Thousand Oaks et al. 2000.
- KUCKARTZ U; GRUNENBERG H: Qualitative Daten computergestützt auswerten: Methoden, Techniken, Software. In: *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (Friebertshäuser B, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 501-514.
- KÜSTER C: Mahl-Zeit?! Ernährungsmuster von Familienhaushaltstypen. In: *Zeit für Beziehungen? Zeit und Zeitpolitik für Familien* (Heitkötter M, et al., Hrsg.). Barbara Budrich, Opladen. 2009. 159-186.
- LAMNEK S: Qualitative Sozialforschung. Beltz; Weinheim/Basel. 2010.
- LAMPERT C: Gesundheitsförderung durch Unterhaltung? Zum Potential des Entertainment-Education-Ansatzes für die Förderung des Gesundheitsbewusstseins. Themenheft „Gesundheitskommunikation“ der Zeitschrift *Medien und Kommunikationswissenschaft*. 2003, 51: 461-477.
- LANGER A.: Transkribieren – Grundlagen und Regeln. In: *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (Friebertshäuser B, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/ München. 2010. 515-528.

-
- LARSON N.I; STORY M; EISENBERG M.E; NEUMARK-SZTAINER D: Food Preparation and Purchasing Roles among Adolescents: Associations with Sociodemographic Characteristics and Diet Quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 2006, 106: 211-218.
- LARSON, N.I; NELSON M.C; NEUMARK-SZTAINER D; STORY M; HANNAN P.J: Making Time for Meals: Meal Structure and Associations with Dietary Intake in Young Adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 2009, 109: 72-79.
- LEHNER E: „Männer stellen Arbeit über die Gesundheit“. Männliche Lebensinszenierungen und Wunschrollenbilder. In: *Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention* (Altgeld T, Hrsg.). Juventa, Weinheim/ München. 2004. 49-63.
- LEONHÄUSER I.U; MEIER-GRÄWE U; MÖSER A; ZANGER U; KÖHLER J: *Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2009.
- LOHAUS A; LISSMANN I: Entwicklungsveränderungen und ihre Bedeutung für die Gesundheitsförderung. In: *Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter* (Lohaus A, Hrsg.). Hogrefe, Göttingen et al. 2006. 58-86.
- LÜCKE S; RÖSSLER P; WILLHÖFT C: Appetitlich verpackt, aber schwer zu verdauen? Darstellung und Wirkung von Ernährung in den Massenmedien: ein Forschungsüberblick. *Medien und Kommunikationswissenschaft*, 2003, 51: 407-430.
- LÜCKE S: Ernährung in Massenmedien – neue Strategien für die Ernährungsaufklärung. *AID spezial. Ernährungskommunikation. Neue Wege – neue Chancen?* Tagungsband zum 8. aid-Forum am 11.Mai 2005 in Bonn. 2006. 42-58.
- MANDL H: Zusammenfassung der Ergebnisse der Fokusgruppeninterviews mit männlichen Lehrlingen der Landesberufsschulen Hollabrunn, Pöchlarn und Neunkirchen. Wien. 2011.
- MAYRING P: *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Beltz, Weinheim et al. 2002.
- MAYRING P: *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Beltz, Weinheim et al. 2010.
- MAYRING P; BRUNNER E: Qualitative Inhaltsanalyse. In: *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (Friebertshäuser B, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/ München. 2010. 323-333.

-
- MEIDLINGER B: Nährstoff- und Nahrungsaufnahme von Lehrlingen und das Lebensmittelangebot an Buffets Wiener Berufsschulen. Diplomarbeit, Universität Wien. 2004.
- MEIXNER S; JERUSALEM M: Exzessive Mediennutzung: Internetsurfen und Fernsehen. In: Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter (Lohaus A, Hrsg.). Hogrefe, Göttingen et al. 2006. 301-324.
- MENSINK G: Essen Männer anders? In: Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention (Altgeld T, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2004. 155-169.
- MEUSER M; NAGEL U: Experteninterviews – wissenssoziologische Voraussetzungen und methodische Durchführung. In: Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft (Friebertshäuser B, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 457-471.
- MEYER E: Mineralstoffstatus von Wiener Lehrlingen. Diplomarbeit, Universität Wien, 2004.
- MÖRIBAUER A; LEGENSTEIN S: Junge Männer in der Küche. Ernährung heute, 2011. 3-5.
- MORSE K.L; DRISKELL J.A: Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. Nutrition research, 2009, 29: 173-179.
- MÜLLER M.J; TRAUTWEIN E.A: Gesundheit und Ernährung – Public Health Nutrition. Eugen Ulmer KG, Stuttgart. 2005.
- OHLBRECHT H: Die Lebenswelten von Familie und Peers und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. In: Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick (Hackauf H, Ohlbrecht H, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 136-159.
- PALENTIEN C; HARRING M: Kindheit, Jugend und Drogen. In: Handbuch Kindheits- und Jugendforschung (Krüger H.-H, Grunert C, Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2010. 1005-1017.
- PRÖMPER H: Mann is(s)t anders – Gender Perspektiven in der Ernährungskommunikation mit Männern. AID spezial. Männer wollen mehr – Frauen wollens besser. Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten. Tagungsband zum 12. aid-Forum. 2010. 39-48.
- RAITHEL J: Gesundheitsrelevantes Risikoverhalten unter Jugendlichen. In: Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick (Hackauf H, Ohlbrecht H, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 160-177.

-
- REINDERS H: Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. Ein Leitfaden. Oldenburg, München. 2005.
- SCHASSBERGER E.U: Geschlechtergrenzen auch im Geschmack! In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis (Altgeld T; Kolip P, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2006. 111-116.
- SCHEELE S: Geschlecht, Gesundheit, Gouvernementalität: Selbstverhältnisse und Geschlechterwissen in der Männergesundheitsförderung. Helmer, Sulzbach. 2010.
- SCHRÜNDER-LENZEN, Agi: Triangulation – ein Konzept zur Qualitätssicherung von Forschung. In: Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft (Friebertshäuser B, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/ München. 2010. 149-158.
- SETTERTOBULTE W: Der Einfluss der Gleichaltrigen auf das Risikoverhalten im Kontext gesundheitlicher Ungleichheit. In: Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO (Richter M, et al., Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2008. 214-230.
- SETZWEIN M: Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2004.
- SETZWEIN M: Frauenessen – Männeressen? Doing Gender und Essverhalten. In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis (Altgeld T; Kolip P, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2006. 41-60.
- SHOMAKER, L.B; TANOFKY-KRAFF M; SAVASTANO D.M; KOZLOSKY M; COLUMBO K.M; WOLKOFF L.E; ZOCCA J.M; BRADY S.M; YANOVSKI S.Z; CROCKER M.K; ALI A; YANOVKI J.A: Puberty and observed energy intake: boy can they eat! The American Journal of Clinical Nutrition, 2010, 92: 123-129.
- SNYDER, L.B: Health communication campaigns and their impact on Behaviour. Journal of Nutrition Education Behaviour. 2007, 39: 32-40.
- SPIEKERMANN U: Warum scheitert Ernährungskommunikation? AID spezial. Ernährungskommunikation. Neue Wege – neue Chancen? Tagungsband zum 8. aid-Forum am 11.Mai 2005 in Bonn. 2006. 11-20.

-
- STEINEBACH C; STEINEBACH U: Resilienzförderung im Jugendalter. Die Stärken der Peerbeziehungen nutzen. In: Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick (Hackauf H, Ohlbrecht H, Hrsg.). Juventa, Weinheim/München. 2010. 304-320.
- THOLE W: Jugend: Freizeit, Medien und Kultur. In: Handbuch Kindheits- und Jugendforschung (Krüger H.-H, Grunert C, Hrsg.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. 2010. 727-763.
- VAN DER HORST K; BRUNNER T.A; SIEGRIST M: Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. Public Health Nutrition. 2011, 14: 239-245.
- VIERBOOM C: Faktoren und Strategien verbraucherorientierter Ernährungsinformation aus psychologischer Sicht. AID spezial. Ernährungskommunikation. Neue Wege – neue Chancen? Tagungsband zum 8. aid-Forum am 11.Mai 2005 in Bonn. 2006. 21-29.
- VISWANATH K; BOND K: Social Determinants and Nutrition: Reflections on the Role of Communication. Journal of Nutrition Education Behaviour. 2007, 39: 20-24.
- VÖGELE C; ELLROTT T: Exzessive Mediennutzung: Internetsurfen und Fernsehen. In: Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter (Lohaus A, Hrsg.). Hogrefe, Göttingen et al. 2006. 176-200.
- WHO: The Ottawa-Charta for Health Promotion. First international Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html> (abgerufen am 30.10.2011)
- WILSON B.J: Designing Media Messages About Health and Nutrition: What Strategies Are Most Effective? Journal of Nutrition Education Behaviour, 2007, 39: 13-19.
- WINTER R: Netzwerk für Männergesundheit. URL: http://www.netzwerkmaennergesundheits.de/component?option=com_poll/task,results/id,15/ (abgerufen am 01.11.2011)
- WKO: Folder Lehrlinge 2010. URL: <http://wko.at/statistik/jahrbuch/Folder-Lehrlinge2010.pdf> (abgerufen am 26.10.2011)
- WRIGHT M.T; VON UNGER H; BLOCK M: Partizipation der Zielgruppe in der Gesundheitsförderung und Prävention. In: Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention (Wright M.T, Hrsg.). Hans Huber, Bern. 2010. 35-52.

9 ANHANG

9.1 Liste der Interviewpartner

Die genaue Zusammensetzung der Interviewpartner ergibt sich wie folgt:

Lehrlinge:

- Stefan Wimmer, Metalltechnikerlehrling der Firma Windisch
- Stefan Haberger, Tischlerlehrling der Firma Heilos
- Thomas Engelmayer, Lehrling bei der OMV
- Franz Freis, Tischlerlehrling

Eltern von Lehrlingen:

- Sissi Holzer, Mutter eines Elektrotechniker-Lehrlings
- Elisabeth Csekits, Mutter eines Baumaschinentechniker-Lehrlings

BerufsschullehrerInnen:

- Eduard Ziegler, Berufsschullehrer für Tischler in Wien
- Gabriele Strobel, Diplompädagogin an der Berufsschule Neunkirchen
- Mag. Engelbert Mach, Berufsschullehrer mit gesundheitswissenschaftlichem Hintergrund

Lehrherren:

- Josef Windisch, Geschäftsführer der Firma Windisch
- Franz Heilos, Tischlermeister der Firma Heilos
- Roland Dyck, Werkstättenlehrer bei den Böhler-Werken

Personen aus der Gesundheitsförderung:

- Ing. Petra Gajar, Gesundheitsreferentin des Fonds Gesundes Österreich
- Mag. Barbara Riepl, Leiterin des Gesundheitsförderungsprojektes Health4You der Lehrlingsstiftung Eggenburg
- MMag. Manfred Zentner, Jugendkulturforscher am Institut für Jugendkulturforschung

9.2 Leitfäden für die Interviews

9.2.1 Leitfaden für die Interviews mit Stefan Wimmer und Stefan Haberger

Begrüßung

Hallo, Stefan.

Danke, dass du dich bereit erklärt hast, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Ziel des Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um deine persönliche Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn du auf eine Frage nicht antworten kannst oder willst, musst du es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch deine persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich dir noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden deine Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit deinem Einverständnis würde ich dich aber gerne in der Liste der Interviewpartner anführen. Ist das okay für dich? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung soll ich dich anführen?

Ist es in Ordnung, wenn ich dich duze? Okay, ich bin die Karin.

Hast du noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch einmal dein Einverständnis auf Band dokumentieren [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Stefan, bist du mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie würdest du einen durchschnittlichen Arbeitstag in deinem Leben beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
2. Und wie würdest du einen typischen Urlaubs- bzw. Wochenendtag beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Freizeitbeschäftigungen, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Wie würdest du deine Ernährung ganz allgemein beurteilen?

4. Wir in der Ernährungswissenschaft gehen davon aus, dass Eltern beim Essen eine starke Vorbildfunktion haben. Wie ist das bei dir, an welchen Personen orientiert sich dein Essverhalten?
 - a. Familie
 - b. Freunde
 - c. Arbeitskollegen
 - d. an niemandem
5. Inwiefern ist es dir wichtig, unabhängig von anderen (insbesondere von den Eltern) zu sein?
 - a. Kannst du dir vorstellen, dass du dich unabhängiger fühlen würdest, wenn du kochen bzw. besser kochen könntest?
6. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, kochen zu lernen? Wenn ja, hast du es dann auch gemacht?
 - a. Wenn beides nein, wieso nicht?
 - b. Wenn beides ja, wie ist es dir damit gegangen?
 - c. Wenn erstes ja, zweites nein, was hat dich daran gehindert?
7. Kochfähigkeiten sind sehr vielfältig und nicht einfach zu definieren. Wie würdest du deine persönlichen Kochfähigkeiten beschreiben?
 - a. Beobachten von jemandem, der kocht -> wen?
 - b. Jemandem beim Kochen helfen -> welche Tätigkeiten?
 - c. Fertiggerichte -> welche?
 - d. Einfache Gerichte selbst zubereitet (z.B. Nudeln, Salate, ...) -> welche?
 - e. Auch schwierigere Gerichte selbst zubereitet -> welche?
8. Was macht es dir schwer, selbst zu kochen? Was würde es dir erleichtern?
 - a. Zeit
 - b. soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis
 - c. Wissen
 - d. Geld
 - e. Freunde
9. Unser Ernährungsverhalten wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Was ist dir bei deiner Ernährung wichtig?
 - a. finanzielle Faktoren (Geld?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren (Krankheiten)
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen beeindrucken, gemeinsames Essen)
 - g. geschmackliche Faktoren
10. Inwiefern machst du dir im Allgemeinen Gedanken über deine Ernährung?
11. Worüber machst du dir sonst Gedanken, was beschäftigt dich in deiner Freizeit?
12. Welche Hobbies hast du? Was machst du so in deiner Freizeit? Was sind deine Lieblingsbeschäftigungen?

-
13. Es gibt ja immer mehr Funktionen auf dem Handy und im Internet. Welche davon nutzt du? (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften, Sendungen, sonstiges)?
 - a. Würde es dich interessieren, wenn du dadurch Informationen über Ernährung und übers Kochen bekommst?

 14. Wie gesagt, die Interviews haben das Ziel, die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen zu verstehen, um danach ein Projekt zu gestalten. Was könnte dein Interesse für Ernährungsthemen erhöhen?
 - a. Wie müssten Infos gestaltet sein, damit sie für dich überhaupt interessant sind?
 - b. Welche Themen rund um Essen, Trinken und Ernährung interessieren dich?
 - c. Was sind coole Websites oder sonstige Medien von Lebensmittelfirmen?

 15. Eine erste Idee für das Projekt ist die Veranstaltung eines Koch-Wettbewerbs in Teams. Was hältst du von der Idee?
 - a. Wo siehst du Vorteile?
 - b. Wo könnte es Probleme geben?
 - c. Was ist zu beachten?
 - d. Hast du vielleicht eigene Ideen, wie man männliche Lehrlinge zu einer gesunden Ernährung und zum Kochen zu motivieren kann?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die du als wichtig erachtest und noch besprechen möchtest?

Vielen Dank, dass du dir für das Interview Zeit genommen hast.

9.2.2 Leitfaden für das Interview mit Thomas Engelmayr

Begrüßung

Hallo, Thomas.

Danke, dass du dich bereit erklärt hast, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Ziel des Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um deine persönliche Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn du auf eine Frage nicht antworten kannst oder willst, musst du es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch deine persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich dir noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden deine Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit deinem Einverständnis würde ich dich aber gerne in der Liste der Interviewpartner anführen. Ist das okay für dich? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung soll ich dich anführen?

Hast du noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch einmal dein Einverständnis auf Band dokumentieren [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Thomas, bist du mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie würdest du einen durchschnittlichen Arbeitstag in deinem Leben beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
2. Und wie würdest du einen typischen Urlaubs- bzw. Wochenendtag beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Freizeitbeschäftigungen, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
3. Welche Hobbies hast du? Was machst du so in deiner Freizeit? Was sind deine Lieblingsbeschäftigungen?
4. Es gibt ja immer mehr Funktionen auf dem Handy und im Internet. Welche davon nutzt du? (z.B. Handysfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften, Sendungen, sonstiges?)
 - a. Würde es dich interessieren, wenn du dadurch Informationen über Ernährung und übers Kochen bekommst?

-
5. Worüber machst du dir sonst Gedanken, was beschäftigt dich in deiner Freizeit?
 6. Wie würdest du dein Ernährungsverhalten ganz allgemein beurteilen? Ist es dir wichtig, dass du dich gesund ernährst
 7. Wir in der Ernährungswissenschaft gehen davon aus, dass Eltern beim Essen eine starke Vorbildfunktion haben. Wie ist das bei dir, an welchen Personen orientiert sich dein Essverhalten?
 - a. Familie
 - b. Freunde
 - c. Arbeitskollegen
 - d. an niemandem
 8. Inwiefern ist es dir wichtig, unabhängig von anderen (insbesondere von den Eltern) zu sein?
 - a. Kannst du dir vorstellen, dass du dich unabhängiger fühlen würdest, wenn du kochen bzw. besser kochen könntest?
 9. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, kochen zu lernen? Wenn ja, hast du es dann auch gemacht?
 - a. Wenn beides nein, wieso nicht?
 - b. Wenn beides ja, wie ist es dir damit gegangen?
 - c. Wenn erstes ja, zweites nein, was hat dich daran gehindert?
 10. Kochfähigkeiten sind sehr vielfältig und nicht einfach zu definieren. Wie würdest du deine persönlichen Kochfähigkeiten beschreiben?
 - a. Beobachten von jemandem, der kocht -> wen?
 - b. Jemandem beim Kochen helfen -> welche Tätigkeiten?
 - c. Fertiggerichte -> welche?
 - d. Einfache Gerichte selbst zubereitet (z.B. Nudeln, Salate, ...) -> welche?
 - e. Auch schwierigere Gerichte selbst zubereitet -> welche?
 - f. Wenn du Pizza essen willst, wie würdest du das angehen?
 11. Was macht es dir schwer, selbst zu kochen? Was würde es dir erleichtern?
 - a. Zeit, Raum
 - b. soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis
 - c. Wissen
 - d. Geld
 12. Unser Ernährungsverhalten wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Was ist dir bei deiner Ernährung wichtig?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (gemeinsames Essen?, Mädchen beeindrucken?)
 - g. geschmackliche Faktoren
 13. Wie gesagt, die Interviews haben das Ziel, die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen zu verstehen, um danach ein Projekt zu gestalten. Was könnte dein Interesse für Ernährungsthemen erhöhen?

- a. Wie müssten Infos gestaltet sein, damit sie für dich überhaupt interessant sind?
 - b. Welche Themen rund um Essen, Trinken und Ernährung interessieren dich?
 - c. Was sind coole Websites oder sonstige Medien von Lebensmittelfirmen?
14. Eine erste Idee für das Projekt ist die Veranstaltung eines Koch-Wettbewerbs in Teams. Was hältst du von der Idee?
- a. Wo siehst du Vorteile?
 - b. Wo könnte es Probleme geben?
 - c. Was ist zu beachten?
 - d. Hast du vielleicht eigene Ideen, wie man männliche Lehrlinge zu einer gesunden Ernährung und zum Kochen zu motivieren kann?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die du als wichtig erachtest und noch besprechen möchtest?

Vielen Dank, dass du dir für das Interview Zeit genommen hast.

9.2.3 Leitfaden für das Interview mit Franz Freis

Begrüßung

Hallo, Franz.

Danke, dass du dich bereit erklärt hast, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Ziel des Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um deine persönliche Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn du auf eine Frage nicht antworten kannst oder willst, musst du es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch deine persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich dir noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden deine Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit deinem Einverständnis würde ich dich aber gerne in der Liste der Interviewpartner anführen. Ist das okay für dich? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung (und Name) soll ich dich anführen?

Hast du noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch einmal dein Einverständnis auf Band dokumentieren [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Franz, bist du mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie würdest du einen durchschnittlichen Arbeitstag in deinem Leben beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
2. Und wie würdest du einen typischen Urlaubs- bzw. Wochenendtag beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Freizeitbeschäftigungen, schlafen gehen)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)
3. Welche Hobbies hast du? Was machst du so in deiner Freizeit? Was sind deine Lieblingsbeschäftigungen?
4. Es gibt ja immer mehr Funktionen auf dem Handy und im Internet. Welche davon nutzt du? (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften, Sendungen, sonstiges)?
 - a. Würde es dich interessieren, wenn du dadurch Informationen über Ernährung und übers Kochen bekommst?

- b. Welche Stars, Promis findest du gut? Gibt es welche, die du als Vorbild bezeichnen würdest?
 - c. Kennst du Kochsendungen, TV-Köche?
5. Worüber machst du dir sonst Gedanken, was beschäftigt dich so?
6. Was isst du gerne? Was magst du gar nicht?
 - a. (Speisen aus anderen Ländern, Hausmannskost?)
 - b. Fertiggerichte?
7. Was davon kannst du selbst kochen?
8. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, kochen zu lernen? Wenn ja, hast du es dann auch gemacht?
 - a. Wenn beides nein, wieso nicht?
 - b. Wenn beides ja, wie ist es dir damit gegangen?
 - c. Wenn erstes ja, zweites nein, was hat dich daran gehindert?
9. Kochfähigkeiten sind sehr vielfältig und nicht einfach zu definieren. Wie würdest du deine persönlichen Kochfähigkeiten beschreiben?
 - a. Beobachten von jemandem, der kocht -> wen?
 - b. Jemandem beim Kochen helfen -> welche Tätigkeiten?
 - c. Fertiggerichte -> welche?
 - d. Einfache Gerichte selbst zubereitet (z.B. Nudeln, Salate, ...) -> welche?
 - e. Auch schwierigere Gerichte selbst zubereitet -> welche?
 - f. Wenn du Pizza essen willst, wie würdest du das angehen?
10. Was macht es dir schwer, selbst zu kochen? Was würde es dir erleichtern?
 - a. Zeit, Raum
 - b. soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis
 - c. Wissen
 - d. Geld
11. Unser Ernährungsverhalten wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Was ist dir bei deiner Ernährung wichtig?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (gemeinsames Essen, Mädchen beeindrucken?)
 - g. geschmackliche Faktoren
12. Wie gesagt, die Interviews haben das Ziel, die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen zu verstehen, um danach ein Projekt zu gestalten. Was könnte dein Interesse für Ernährungsthemen wecken?
 - a. Wie müssten Infos gestaltet sein, damit sie für dich überhaupt interessant sind?
 - b. Welche Themen rund um Essen, Trinken und Ernährung interessieren dich?
 - c. Was sind coole Websites oder sonstige Medien?
13. Wie würdest du dein Ernährungsverhalten ganz allgemein beurteilen? Ist es dir wichtig, dass du dich gesund ernährst? Was verstehst du unter gesunder Ernährung?

14. Wir in der Ernährungswissenschaft gehen davon aus, dass Eltern beim Essen eine starke Vorbildfunktion haben. Wie ist das bei dir, an welchen Personen orientiert sich dein Essverhalten?
- Familie
 - Freunde
 - Arbeitskollegen
 - an niemandem
15. Inwiefern ist es dir wichtig, unabhängig von anderen (insbesondere von den Eltern) zu sein?
- Willst du ausziehen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
 - Kannst du dir vorstellen, dass du dich unabhängiger fühlen würdest, wenn du kochen bzw. besser kochen könntest?
16. Eine erste Idee für das Projekt ist die Veranstaltung eines Koch-Wettbewerbs in Teams. Was hältst du von der Idee?
- Wo siehst du Vorteile?
 - Wo könnte es Probleme geben?
 - Was ist zu beachten?
 - Hast du vielleicht eigene Ideen, wie man männliche Lehrlinge zu einer gesunden Ernährung und zum Kochen zu motivieren kann?
17. Stell dir vor, du wärst Event-Manager und könntest eine Veranstaltung für Freunde und Bekannte organisieren. Worum würde es gehen und wie würde es ablaufen?
18. Gibt es coole Events, bei denen du selbst dabei warst? Was war da, was war das Tolle daran?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die du als wichtig erachtest und noch besprechen möchtest?

Vielen Dank, dass du dir für das Interview Zeit genommen hast.

9.2.4 Leitfaden für das Interview mit Sissi Holzer

Begrüßung

Hallo Sissi

Danke, dass du dich bereit erklärt hast, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation von Lehrlingen zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um deine persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn du auf eine Frage nicht antworten kannst oder willst, musst du es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch deine persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation von Lehrlingen in Niederösterreich zu lernen.

Es geht vor allem um männliche Lehrlinge, deshalb wäre es gut, wenn du bei deinen Antworten vor allem auf diese eingehst.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich dir noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden deine Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit deinem Einverständnis würde ich dich aber gerne in der Expertenliste anführen. Bist du damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Bezeichnung darf ich dich anführen?

Hast du noch Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn du damit einverstanden bist, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal dein Einverständnis auf Band dokumentieren [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Sissi, bist du mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würde ich gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig du Zugang zu den Lehrlingen hast. Wie würdest du deinen Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie häufig, wie intensiv)
 - b. (seit wann)
 - c. (in welchen Situationen)
2. Wie würdest du aus deiner Sicht den durchschnittlichen Tag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen)
3. Gibt es Hobbies, denen männliche Lehrlinge gehäuft nachgehen? (Sport, Fußball, Autos, Medien?)

-
4. Welche besonderen Werthaltungen kannst du bei Lehrlingen erkennen? Gibt es Themen, über die Lehrlinge in deiner Gegenwart sprechen? Welche?
 5. Was macht deiner Meinung nach das Zusammenleben bzw. die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert das Zusammenleben bzw. die Arbeit? Was macht die Arbeit interessant?
 6. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hattest du schon Erfolg? Gibt es Methoden, die du gerne anwendest? Was funktioniert gar nicht?
 7. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler sehen. Allerdings ist es wahrscheinlich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme siehst du bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme werden von Lehrlingen in deiner Anwesenheit angesprochen?
 8. Wie würdest du das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge beurteilen? Wieso?
Was sind Probleme, wo sind Ansatzpunkte?
 9. Welche Faktoren beeinflussen deiner Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (Anreiz?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (gut bei Mädchen ankommen, gemeinsames Essen wichtig?)
 - g. geschmackliche Faktoren
 10. Es ist bekannt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei den Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Wer könnte ein Vorbild für Lehrlinge sein?
 - c. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
 11. Wie würdest du die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen? Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis, Kochen in der Familie)
 12. Kannst du beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handysfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könntest du dir vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?

13. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo siehst du Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die du als wichtig erachtest und noch besprechen möchtest? Vielen Dank, dass du dir für das Interview Zeit genommen hast.

9.2.5 Leitfaden für das Interview mit Elisabeth Csekits

Begrüßung

Grüß Gott, Frau Csekits.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Bezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Frau Csekits, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, wie Ihre konkrete Situation aussieht.
 - a. (wohnt der Sohn zuhause?)
 - b. (wie alt ist der Sohn?)
 - c. (welchen Beruf lernt der Sohn, in welchem Lehrjahr?)
 - d. (wo geht der Sohn in die Berufsschule?)
 - e. (Führerschein, wer bringt ihn wohin?)
 - f. (Geschwister, Eltern berufstätig?)

2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Tag Ihres Sohnes beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Heimkommen, Beruf-Freizeit-Verhältnis)
 - b. (Essensmuster: wann, wo, gemeinsam, alleine)
 - c. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!, spezielle Vorlieben)

-
- d. (Wird zuhause gekocht, wer kocht, was wird gekocht?)
 3. Gibt es Hobbies, denen Ihr Sohn nachgeht? (Sport, Fußball, Autos, Medien?)
 4. Welche besonderen Werthaltungen können Sie bei Ihrem Sohn erkennen? Was ist ihm besonders wichtig? Gibt es Themen, über die Ihr Sohn oft spricht? Welche?
 5. Was macht Ihrer Meinung nach das Zusammenleben mit Lehrlingen manchmal schwer? Gibt es Schwierigkeiten? Wenn ja, welche?
 - a. (Motivation zur Arbeit)
 - b. (pubertäre Schwierigkeiten)
 - c. (Fortgehen, Alkohol, Drogen)
 - d. (gesundheitlicher Zustand)
 6. Welche Probleme beschäftigen Ihren Sohn so, welche Probleme spricht er in der Familie an?
 7. Wie würden Sie das Ernährungsverhalten Ihres Sohnes beurteilen? Wieso? Was sind Probleme, wo sind Ansatzpunkte?
 8. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (Anreiz?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (gut bei Mädchen ankommen, gemeinsames Essen wichtig?)
 - g. geschmackliche Faktoren
 9. Es ist bekannt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei den Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Wer könnte ein Vorbild für Lehrlinge sein?
 - c. Gibt es bestimmte Personen oder Stars, an denen sich Ihr Sohn orientiert?
 - d. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
 10. Wie würden Sie die Möglichkeiten Ihres Sohnes beurteilen, selbst zu kochen? Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis, Kochen in der Familie)
 11. Können Sie beobachten, dass Ihr Sohn bestimmte Medien stark nutzt (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)?
Könnten Sie sich vorstellen, dass er auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zu interessieren wäre?

12. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?
Kochen beginnen mit Zutaten oder mit Kochbuch?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.6 Leitfaden für das Interview mit Eduard Ziegler

Begrüßung

Grüß Gott, Herr Ziegler.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Herr Ziegler, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig Sie Zugang zu den Lehrlingen haben. Wie würden Sie Ihren Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie häufig)
 - b. (in welchen Situationen)
 - c. (welches Fach, wie viele Stunden)
 - d. (wie kann man sich eine typische Unterrichtsstunde vorstellen?)
2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Tag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Essensmuster)
 - b. (Wohnsituation)
 - c. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen)

3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Würden Sie das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge als abweichend vom Durchschnittsverbraucher beurteilen? Inwiefern?
4. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen, gemeinsames Essen?)
 - g. geschmackliche Faktoren
5. Wie würden Sie die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen?
6. Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis)
7. Was macht Ihrer Meinung nach die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert die Arbeit?
8. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hatten Sie schon Erfolg? Gibt es Methoden, die Sie gerne anwenden? Was funktioniert gar nicht?
9. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler im Rahmen des Ernährungsberichtes 2008 festgestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme sehen Sie bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme wurden von Lehrlingen in Ihrer Anwesenheit angesprochen?
10. Welche besonderen Werthaltungen konnten Sie bei Lehrlingen erkennen? Gibt es private Themen, über die Lehrlinge in Ihrer Gegenwart sprechen? Welche?
11. Konnten Sie beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könnten Sie sich vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?
12. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, Herr Ziegler, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.7 Leitfaden für das Interview mit Gabriele Strobel

Begrüßung

Grüß Gott, Frau Strobel.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Frau Strobel, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig Sie Zugang zu den Lehrlingen haben. Wie würden Sie Ihren Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie häufig)
 - b. (in welchen Situationen)
 - c. (welches Fach, wie viele Stunden)
 - d. (wie kann man sich eine typische Unterrichtsstunde vorstellen?)
2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Tag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Essensmuster)
 - b. (Wohnsituation)
 - c. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen)

3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Würden Sie das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge als abweichend vom Durchschnittsverbraucher beurteilen? Inwiefern?
4. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen, gemeinsames Essen?)
 - g. geschmackliche Faktoren
5. Wie würden Sie die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen?
6. Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis)
7. Was macht Ihrer Meinung nach die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert die Arbeit?
8. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hatten Sie schon Erfolg? Gibt es Methoden, die Sie gerne anwenden? Was funktioniert gar nicht?
9. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler im Rahmen des Ernährungsberichtes 2008 festgestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme sehen Sie bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme wurden von Lehrlingen in Ihrer Anwesenheit angesprochen?
10. Welche besonderen Werthaltungen konnten Sie bei Lehrlingen erkennen? Gibt es private Themen, über die Lehrlinge in Ihrer Gegenwart sprechen? Welche?
11. Konnten Sie beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könnten Sie sich vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?
12. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, Frau Strobel, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.8 Leitfaden für das Interview mit Mag. Engelbert Mach

Begrüßung

Grüß Gott, Herr Mag. Mach.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Herr Mag. Mach, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig Sie Zugang zu den Lehrlingen haben. Wie würden Sie Ihren Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie häufig)
 - b. (in welchen Situationen)
 - c. (welches Fach, wie viele Stunden)
 - d. (wie kann man sich eine typische Unterrichtsstunde vorstellen?)
 - e. [ev. eigene Ausbildung]

2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Tag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen)

-
3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Wie würden Sie das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge beurteilen?
 4. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (inwieweit als Anreiz zu verwenden?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen, gemeinsames Essen?)
 - g. geschmackliche Faktoren
 5. Wie würden Sie die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen?
 6. Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis -> Kochen in Familie)
 7. In der Ernährungswissenschaft wird bei der Arbeit mit Kindern oft die Bedeutung der Eltern als Vorbilder betont. Wie sieht das bei Lehrlingen aus, an wem orientieren sie sich?
 8. Was macht Ihrer Meinung nach die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert die Arbeit?
 9. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hatten Sie schon Erfolg? Gibt es Methoden, die Sie gerne anwenden? Was funktioniert gar nicht?
 10. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler im Rahmen des Ernährungsberichtes 2008 festgestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme sehen Sie bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme wurden von Lehrlingen in Ihrer Anwesenheit angesprochen?
 11. Welche besonderen Werthaltungen konnten Sie bei Lehrlingen erkennen? Gibt es private Themen, über die Lehrlinge in Ihrer Gegenwart sprechen? Welche?
 12. Konnten Sie beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könnten Sie sich vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?
 13. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, Herr Mach, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.9 Leitfaden für die Interviews mit Josef Windisch und Franz Heilos

Begrüßung

Grüß Gott, Herr Windisch / Heilos.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Herr Windisch / Heilos, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig Sie Zugang zu den Lehrlingen haben. Wie würden Sie Ihren Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie lange schon)
 - b. (in welchen Situationen, wie viele Stunden täglich)
 - c. (welcher Beruf)
 - d. (welche Altersgruppe, welches Geschlecht vorwiegend)

2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Arbeitstag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Essensmuster)
 - b. (Wohnsituation)
 - c. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen!!)

3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Wie würden Sie das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge beurteilen? (Ist Alkohol ein Problem?)
4. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (inwieweit als Anreiz zu verwenden?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen, gemeinsames Essen?)
 - g. geschmackliche Faktoren
5. Es ist bekannt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
6. Wie würden Sie die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen? Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis-> Kochen in Familie)
7. Was macht Ihrer Meinung nach die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert die Arbeit?
8. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hatten Sie schon Erfolg? Gibt es Methoden, die Sie gerne anwenden? Was funktioniert gar nicht?
9. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler im Rahmen des Ernährungsberichtes 2008 festgestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme sehen Sie bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme wurden von Lehrlingen in Ihrer Anwesenheit angesprochen?
10. Welche besonderen Werthaltungen konnten Sie bei Lehrlingen erkennen? Gibt es private Themen, über die Lehrlinge in Ihrer Gegenwart sprechen? Welche?
11. Konnten Sie beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könnten Sie sich vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.10 Leitfaden für Interview mit Roland Dyck

Begrüßung

Grüß Gott, Herr Dyck.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, einen Einblick in die Lebenssituation männlicher Lehrlinge zu bekommen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht dabei vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung der Situation. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Situation männlicher Lehrlinge in Niederösterreich zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Herr Dyck, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir gerne mehr über die Lebenssituation von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, in welcher Art und Weise und wie häufig Sie Zugang zu den Lehrlingen haben. Wie würden Sie Ihren Kontakt zu dieser Gruppe beschreiben?
 - a. (wie häufig)
 - b. (in welchen Situationen)
 - c. (welches Fach, wieviele Stunden)
 - d. (wie kann man sich eine typische Unterrichtsstunde vorstellen?)
 - e. (Erfolg der Lehrmethoden, Prüfungsmodi, Zufriedenheit der Lehrlinge)
2. Wie würden Sie aus Ihrer Sicht den durchschnittlichen Tag eines männlichen Lehrlings beschreiben?
 - a. (Aufstehen, Pausen, Verhältnis Beruf/Freizeit)
 - b. (Essensmuster)
 - c. (Wohnsituation)
 - d. (Einkauf und Konsumation, möglichst konkret mit Beispielen)

3. Laut österreichischem Ernährungsbericht 2008 sind 31% der österreichischen Lehrlinge übergewichtig. Dies ist zum Teil, aber nicht ausschließlich auf die Ernährung zurückzuführen. Wie würden Sie das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge beurteilen? (Alkohol)
4. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (inwieweit als Anreiz zu verwenden?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Mädchen, gemeinsames Essen?)
 - g. geschmackliche Faktoren
5. Wie würden Sie die Möglichkeiten männlicher Lehrlinge beurteilen, selbst zu kochen?
6. Wo gibt es Barrieren? Wo gibt es mögliche Ressourcen, die man nutzen könnte?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis -> Kochen in Familie)
7. In der Ernährungswissenschaft wird bei der Arbeit mit Kindern oft die Bedeutung der Eltern als Vorbilder betont. Wie sieht das bei Lehrlingen aus, an wem orientieren sie sich?
8. Was macht Ihrer Meinung nach die Arbeit mit männlichen Lehrlingen manchmal schwer? Was erleichtert die Arbeit?
9. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist ja nicht immer einfach. Mit welchen Methoden hatten Sie schon Erfolg? Gibt es Methoden, die Sie gerne anwenden? Was funktioniert gar nicht?
10. Das Ernährungsverhalten männlicher Lehrlinge ist ein Problem, das Ernährungswissenschaftler im Rahmen des Ernährungsberichtes 2008 festgestellt haben. Allerdings ist es möglich, dass dieses Thema für die männlichen Lehrlinge selbst gar kein Problem darstellt. Welche Probleme sehen Sie bei männlichen Lehrlingen, welche Probleme wurden von Lehrlingen in Ihrer Anwesenheit angesprochen?
11. Welche besonderen Werthaltungen konnten Sie bei Lehrlingen erkennen? Gibt es private Themen, über die Lehrlinge in Ihrer Gegenwart sprechen? Welche?
12. Konnten Sie beobachten, dass Lehrlinge bestimmte Medien stark nutzen (z.B. Handyfunktionen, youtube, facebook, bestimmte Zeitschriften oder Sendungen, sonstiges)? Könnten Sie sich vorstellen, dass sie auf diesem Weg auch für Ernährungsthemen zugänglich sind?
13. Eine erste Idee für unser Projekt ist eine Art Kochwettbewerb in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Themen, die Sie als wichtig erachten und noch besprechen möchten?

Vielen Dank, Herr Dyck, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.11 Leitfaden für das Interview mit Inq. Petra Gajar

Begrüßung

Grüß Gott, Frau Ing. Gajar.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, Besonderheiten der Gesundheitsförderung in Bezug auf Jugendliche zu erfassen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht bei dem Interview vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bei männlichen Lehrlingen zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Frau Ing. Gajar, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würden wir durch diese Interviews gerne mehr über Gesundheitsförderung von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es uns zu allererst, welche Erfahrungen Sie mit dieser Zielgruppe gemacht haben. Haben Sie bereits an einem Gesundheitsförderungsprojekt für Lehrlinge (wenn nicht, Jugendliche allgemein) mitgearbeitet?
 - a. (wie oft, wann, wie lange)
 - b. (kurzfristige oder länger andauernde Projekte)
 - c. (welche Methoden?)
 - d. (Erfolg, Effekte?)
2. Es ist bekannt, dass besonders Ernährungsthemen von Frauen und Männern unterschiedlich wahrgenommen werden. Wie würden Sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Altersgruppe einschätzen? Welche Eigenheiten sind bei männlichen Lehrlingen im Vergleich zu weiblichen festzustellen?

3. In unserem Projekt wollen wir den männlichen Lehrlingen unter anderem Kochskills vermitteln. Inwiefern sollte Ihrer Meinung nach hierbei das Rollenverständnis männlicher Lehrlinge berücksichtigt werden?
4. Welche anderen Barrieren könnte es für die männlichen Lehrlinge außerdem geben, die die Motivation, kochen zu lernen, vermindern?
5. Wo sehen Sie Ressourcen, die man nutzen könnte, um männlichen Lehrlingen das Kochen näher zu bringen?
6. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren
 - g. geschmackliche Faktoren
7. Es wurde festgestellt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
8. Es ist bekannt, dass Menschen aus niedrigen sozialen Schichten mit einem geringen Einkommen eher von Übergewicht betroffen sind. Nun kann ein Großteil der Lehrlinge dieser Schicht zugeordnet werden. Welche Ansätze gibt es in der Gesundheitsförderung, speziell Menschen aus niedrigeren Schichten anzusprechen?
9. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist nicht immer einfach. Forschungen belegen, dass Männer mehr Wert auf äußere Gesundheit und Fitness legen. Wie kann man unter diesen Bedingungen Ernährungsthemen erfolgreich vermitteln, obwohl diese erst nach längerer Zeit äußere Effekte zeigen?
10. Die Schwierigkeit bei dieser Thematik ist oft auch, dass die Männer, insbesondere männliche Lehrlinge, ihre Ernährung nicht als Problem sehen, wofür sie eine Lösung brauchen. Welche Möglichkeiten gibt es, bei männlichen Lehrlingen ein Problembewusstsein für das Thema zu schaffen?
11. Oft wird versucht, durch verschiedene Medien ein Ernährungsbewusstsein zu schaffen. Leider lesen männliche Lehrlinge nicht gerne, wodurch viele Medien ungeeignet für diese Zielgruppe sind. Durch welche anderen Kanäle könnten sie erreichbar sein?
 - a. Gibt es Erfahrungen mit elektronischen Medien zur Erreichung der Zielgruppe?
12. Da Lehrlinge, wie bereits erwähnt, eine besonders schwierige Zielgruppe für Ernährungskommunikation darstellen, gibt es den Vorschlag, diese durch Verhältnisprävention statt Verhaltensprävention zu einer gesünderen Ernährung zu bewe-

gen. Nun ist es allerdings schwierig, für eine so spezifische Gruppe Verhältnisprävention zu betreiben. Gibt es dennoch Maßnahmen, die männlichen Lehrlingen eine gesunde Ernährung erleichtern?

13. Durch ihre Erfahrung in der Gesundheitsförderung haben Sie bestimmt schon einige Methoden kennen gelernt, um Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren. Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan zur Förderung von ernährungsbewusstem Verhalten ein?
- a. Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan ein, die auch bei der Zielgruppe unseres Projektes, männlichen Lehrlingen, positive Effekte haben könnten?
 - b. Eine erste Idee für die Projektumsetzung ist die Durchführung eines Kochwettbewerbs in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Aspekte, die Sie als wichtig erachten und behandeln möchten?

Vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.12 Leitfaden für das Interview mit Mag. Barbara Riepl

Begrüßung

Grüß Gott, Frau Mag. Riepl.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, Besonderheiten der Gesundheitsförderung in Bezug auf Jugendliche zu erfassen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht bei dem Interview vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bei männlichen Lehrlingen zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch irgendwelche Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Frau Mag. Riepl, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen:

1. Wie gesagt, würde ich durch diese Interviews gerne mehr über Gesundheitsförderung von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb interessiert es mich zu allererst, welche Erfahrungen Sie mit dieser Zielgruppe gemacht haben. Sie arbeiten derzeit ja an dem Projekt Health 4 you, das sich mit Lehrlingen beschäftigt. Können Sie mir davon ein bisschen erzählen?
 - a. (wie lange schon)
 - b. (kurzfristig oder länger andauernd)
 - c. (welche Methoden)
 - d. (Erfolg, Effekte; Erwartungen und bereits sichtbar)

2. Es ist bekannt, dass besonders Ernährungsthemen von Frauen und Männern unterschiedlich wahrgenommen werden. Wie würden Sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Altersgruppe einschätzen? Welche Eigenheiten sind bei männlichen Lehrlingen im Vergleich zu weiblichen festzustellen?

3. In unserem Projekt wollen wir den männlichen Lehrlingen unter anderem Kochskills vermitteln. Inwiefern sollte Ihrer Meinung nach hierbei das Rollenverständnis männlicher Lehrlinge berücksichtigt werden?
4. Natürlich prägt die Familie als erste Sozialisationsinstanz stark die Ansichten der Lehrlinge. Wie kann man sich die Aufgabenverteilung in den Familien der Lehrlinge vorstellen?
 - a. Wird noch gekocht? (wer?)
5. Es ist bekannt, dass Menschen aus niedrigen sozialen Schichten mit einem geringen Einkommen eher von Übergewicht betroffen sind. Nun kann ein Großteil der Lehrlinge dieser Schicht zugeordnet werden. Welche Ansätze gibt es in der Gesundheitsförderung, speziell Menschen aus niedrigeren Schichten anzusprechen?
6. Welche anderen Barrieren könnte es für die männlichen Lehrlinge außerdem geben, die die Motivation, kochen zu lernen, vermindern?
7. Wo sehen Sie Ressourcen, die man nutzen könnte, um männlichen Lehrlingen das Kochen näher zu bringen?
8. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren
 - g. geschmackliche Faktoren
9. Es wurde festgestellt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
10. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist nicht immer einfach. Forschungen belegen, dass Männer mehr Wert auf äußere Gesundheit und Fitness legen. Wie kann man unter diesen Bedingungen Ernährungsthemen erfolgreich vermitteln, obwohl diese erst nach längerer Zeit äußere Effekte zeigen?
11. Die Schwierigkeit bei dieser Thematik ist oft auch, dass die Männer, insbesondere männliche Lehrlinge, ihre Ernährung nicht als Problem sehen, wofür sie eine Lösung brauchen. Welche Möglichkeiten gibt es, bei männlichen Lehrlingen ein Problembewusstsein für das Thema zu schaffen?
12. Oft wird versucht, durch verschiedene Medien ein Ernährungsbewusstsein zu schaffen. Leider lesen männliche Lehrlinge nicht gerne, wodurch viele Medien ungeeignet für diese Zielgruppe sind. Durch welche anderen Kanäle könnten sie erreichbar sein?

a. Gibt es Erfahrungen mit elektronischen Medien zur Erreichung der Zielgruppe?

13. Da Lehrlinge, wie bereits erwähnt, eine besonders schwierige Zielgruppe für Ernährungskommunikation darstellen, gibt es den Vorschlag, diese durch Verhältnisprävention statt Verhaltensprävention zu einer gesünderen Ernährung zu bewegen. Nun ist es allerdings schwierig, für eine so spezifische Gruppe Verhältnisprävention zu betreiben. Gibt es dennoch Maßnahmen, die männlichen Lehrlingen eine gesunde Ernährung erleichtern?

14. Durch ihre Erfahrung in der Gesundheitsförderung haben Sie bestimmt schon einige Methoden kennen gelernt, um Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren. Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan zur Förderung von ernährungsbewusstem Verhalten ein?

a. Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan ein, die auch bei der Zielgruppe unseres Projektes, männlichen Lehrlingen, positive Effekte haben könnten?

b. Eine erste Idee für die Projektumsetzung ist die Durchführung eines Kochwettbewerbs in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss:

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Aspekte, die Sie als wichtig erachten und behandeln möchten? Vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.2.13 Leitfaden für das Interview mit MMag. Manfred Zentner

Grüß Gott, Herr Mag. Zentner.

Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, bei unserem Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Einleitung:

Ich führe diese Interviews im Rahmen eines Projektes durch, das sich mit der Ernährung männlicher Lehrlinge beschäftigt. Diese Interviews sind außerdem Teil meiner Diplomarbeit. Projektträger ist der gemeinnützige Verein „pro-GRAMM“, die wissenschaftliche Betreuung erfolgt durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Ziel dieses Interviews ist es, Besonderheiten der Gesundheitsförderung in Bezug auf Jugendliche zu erfassen, um auf dieser Basis das Projekt durchführen zu können.

Es geht bei dem Interview vor allem um Ihre persönliche, subjektive Einschätzung. Das heißt, es gibt keine falschen Antworten, und wenn Sie auf eine Frage nicht antworten können oder wollen, müssen Sie es natürlich auch nicht tun. Das Interview wird ca. eine Stunde dauern und ich habe dabei nur Interesse daran, durch Ihre persönlichen Erfahrungen etwas über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bei männlichen Lehrlingen zu lernen.

Ein paar Informationen zur Wahrung der Anonymität möchte ich Ihnen noch geben. Natürlich wird das Interview vertraulich behandelt, die Informationen werden nicht an Dritte weitergegeben. In der Diplomarbeit, die ich im Rahmen des Projektes schreibe, werden Ihre Aussagen anonymisiert wiedergegeben, mit Ihrem Einverständnis würde ich Sie aber gerne in der Expertenliste anführen. Sind Sie damit einverstanden? Wenn ja, mit welcher genauen Berufsbezeichnung darf ich Sie anführen?

Haben Sie noch Fragen zum Projekt oder zum Ablauf des Interviews?

Um das Interview nachher auswerten und für das Projekt heranziehen zu können, ist es wichtig, es auf Tonband aufzuzeichnen. Wenn Sie damit einverstanden sind, würde ich nun die Tonbandaufnahme starten und noch mal Ihr Einverständnis auf Band dokumentieren. [Tonband starten]. Die Aufzeichnung bzw. das Interview wird nicht an Dritte weitergegeben und in der Diplomarbeit nur anonymisiert verwendet. Herr Mag. Zentner, sind Sie mit der Aufzeichnung einverstanden?

Fragen

1. Wie gesagt, würde ich durch diese Interviews gerne mehr über Gesundheitsförderung von männlichen Lehrlingen erfahren. Deshalb möchte ich zu allererst fragen, welche Erfahrungen Sie mit dieser Zielgruppe gemacht haben. Haben Sie schon bei Projekten mitgearbeitet, die sich mit Lehrlingen befassen (wenn nicht, mit Jugendlichen im Lehrlingsalter)?
 - a. (wie lange schon)
 - b. (kurzfristig oder länger andauernd)
 - c. (welche Methoden)
 - d. (Erfolg, Effekte; Erwartungen)

2. Es ist bekannt, dass besonders Ernährungsthemen von Frauen und Männern unterschiedlich wahrgenommen werden. Wie würden Sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Altersgruppe einschätzen? Welche Eigenheiten sind bei männlichen Lehrlingen im Vergleich zu weiblichen festzustellen?

3. In unserem Projekt wollen wir den männlichen Lehrlingen unter anderem Kochskills vermitteln. Inwiefern sollte Ihrer Meinung nach hierbei das Rollenverständnis männlicher Lehrlinge berücksichtigt werden?
4. Natürlich prägt die Familie als erste Sozialisationsinstanz stark die Ansichten der Lehrlinge. Wie kann man sich die Aufgabenverteilung in den Familien der Lehrlinge vorstellen?
 - a. Wird noch gekocht? (wer?)
5. Es ist bekannt, dass Menschen aus niedrigen sozialen Schichten mit einem geringen Einkommen eher von Übergewicht betroffen sind. Nun kann ein Großteil der Lehrlinge dieser Schicht zugeordnet werden. Welche Ansätze gibt es in der Gesundheitsförderung, speziell Menschen aus niedrigeren Schichten anzusprechen?
6. Welche anderen Barrieren könnte es für die männlichen Lehrlinge außerdem geben, die die Motivation, kochen zu lernen, vermindern?
 - a. (Wollen)
 - b. (Können, konkrete Fähigkeiten mit Beispielen!!)
 - c. (zeitliche oder räumliche Ressourcen, Umfeld)
 - d. (soziale Erwartungen, z.B. Rollenverständnis -> Kochen in Familie)
7. Wo sehen Sie Ressourcen, die man nutzen könnte, um männlichen Lehrlingen das Kochen näher zu bringen?
8. Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Erfahrung nach die Ernährungsentscheidungen von männlichen Lehrlingen?
 - a. finanzielle Faktoren (Anreiz?)
 - b. zeitliche Faktoren
 - c. räumliche Faktoren
 - d. gesundheitliche Faktoren
 - e. Körperbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Fitness
 - f. soziale Faktoren (Eindruck bei Mädchen, gemeinsames Essen)
 - g. geschmackliche Faktoren
9. Es wurde festgestellt, dass Kinder beim Essen Vorbilder brauchen, an die sie sich halten können. Ist dieses Phänomen auch bei Jugendlichen noch erkennbar?
 - a. Wenn ja, welche Möglichkeiten gibt es, den Lehrlingen die richtigen Vorbilder für eine gesunde Ernährung zu bieten?
 - b. Ist es umgekehrt möglich, dass im Jugendalter nicht mehr die Vorbildfunktion im Mittelpunkt steht, sondern die Autonomie, die Kochskills mit sich bringen?
10. Die Motivation männlicher Lehrlinge ist nicht immer einfach. Forschungen belegen, dass Männer mehr Wert auf äußere Gesundheit und Fitness legen. Wie kann man unter diesen Bedingungen Ernährungsthemen erfolgreich vermitteln, obwohl diese erst nach längerer Zeit äußere Effekte zeigen?
11. Die Schwierigkeit bei dieser Thematik ist oft auch, dass die Männer, insbesondere männliche Lehrlinge, ihre Ernährung nicht als Problem sehen, wofür sie eine Lösung brauchen. Welche Möglichkeiten gibt es, bei männlichen Lehrlingen ein Problembewusstsein für das Thema zu schaffen?

12. Oft wird versucht, durch verschiedene Medien ein Ernährungsbewusstsein zu schaffen. Leider lesen männliche Lehrlinge nicht gerne, wodurch viele Medien ungeeignet für diese Zielgruppe sind. Durch welche anderen Kanäle könnten sie erreichbar sein?
- Gibt es Erfahrungen mit elektronischen Medien zur Erreichung der Zielgruppe?
13. Da Lehrlinge, wie bereits erwähnt, eine besonders schwierige Zielgruppe für Ernährungskommunikation darstellen, gibt es den Vorschlag, diese durch Verhältnisprävention statt Verhaltensprävention zu einer gesünderen Ernährung zu bewegen. Nun ist es allerdings schwierig, für eine so spezifische Gruppe Verhältnisprävention zu betreiben. Gibt es dennoch Maßnahmen, die männlichen Lehrlingen eine gesunde Ernährung erleichtern?
14. Durch ihre Erfahrung in der Gesundheitsförderung haben Sie bestimmt schon einige Methoden kennen gelernt, um Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren. Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan zur Förderung von ernährungsbewusstem Verhalten ein?
- Welche Methoden und Maßnahmen fallen Ihnen spontan ein, die auch bei der Zielgruppe unseres Projektes, männlichen Lehrlingen, positive Effekte haben könnten?
 - Eine erste Idee für die Projektumsetzung ist die Durchführung eines Kochwettbewerbs in Teams. Was halten Sie von dieser Idee? Wo sehen Sie Vorteile, wo mögliche Probleme?

Abschluss

Wir sind jetzt am Ende angelangt. Gibt es noch Aspekte, die Sie als wichtig erachten und behandeln möchten? Vielen Dank, dass Sie sich für das Interview Zeit genommen haben.

9.3 Leitfaden für die Fokusgruppen

Einleitung

- Begrüßung, Namensschilder, Teilnehmerliste
- Vorstellung des Projektes und der Ziele
- Vertraulichkeit und Anonymität betonen
- Pausengestaltung erläutern

Ernährung bzw. Essen allgemein

- Beginnen wir mit dem Essen: Gibt es für euch eine so genannte „Leibspeis“?
- Was esst ihr denn im Allgemeinen gern?
- Habt ihr bereits Essen aus verschiedenen Ländern der Erde ausprobiert? (Italienisch, Griechisch, Türkisch, Chinesisch, Indisch, Japanisch etc.) Was schmeckt euch und was nicht?
- Habt ihr euch schon einmal mit Ernährung befasst? (theoretisch, praktisch) (Schule, Familie, Freunde, Medien...)
- Wie würdet ihr selbst euer persönliches Ernährungswissen einstufen? (0-10 Skalenfrage: „Null Ahnung“ bis „Kenn mich voll aus“)
- Ist die Ernährungspyramide ein Begriff? Welche Lebensmittelgruppe schmeckt am besten?

Ernährung und Gesundheit

- Was versteht ihr unter „gesundem Essen“?
- Wozu könnte es überhaupt gut sein, auf die eigene Ernährung zu achten?
- Inwiefern esst ihr „gesunde“ Sachen? Schmecken sie euch? Was schmeckt euch?
- Welchen Stellenwert hat gesundes Essen in eurem Umfeld? (Familie, Arbeit, Freunde)

Essen und Umfeld

- Wie oft am Tag esst ihr? (Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten)
- Inwiefern wisst ihr in der Früh schon, was ihr tagsüber essen werdet? (Plant ihr? Esst ihr abwechslungsreich?)
- Wo esst ihr meist? (unterwegs, zu Hause)

-
- Esst ihr eher allein oder mit anderen gemeinsam?
 - Wenn ihr mit anderen gemeinsam esst: Mit welchen Menschen esst ihr gemeinsam?
 - Beeinflusst ihr euch gegenseitig, was ihr esst? Wer hat das Sagen? Was gibt es dann so zu essen?
 - Wenn ihr allein esst: Nehmt ihr euch bewusst Zeit oder macht ihr Dinge daneben (TV etc)? Wenn ihr mehrere Dinge gleichzeitig tut: Was z. B.? – Ist das Essen eher die Nebentätigkeit oder die Haupttätigkeit?

Kochen und Kochfertigkeiten

- Was fällt euch spontan zu „Kochen“ ein? (freie Assoziationen)
- Wie würdet ihr selbst eure Kochfertigkeiten einschätzen? (Skalenfrage 0-10: „Bei mir brennt das Wasser an“ bis „Ich bin ein richtiger Küchenchef“)
- Wenn ihr kochen könnt: Wo bzw. von wem habt ihr es gelernt? Wer sind/waren eure Vorbilder?
- Was könnt ihr selbst kochen? Was kocht ihr gern? Was sind denn so Lieblingszutaten, wenn ihr kocht?
- Wie oft kocht ihr selbst? (z.B. in einem Monat) – Kocht ihr nur für euch selbst oder für andere auch?
- Wie reagiert euer Umfeld darauf, wenn ihr kocht?
- Wenn ihr Hunger habt: Kochen oder eher doch nicht? Wovon hängt es ab?
- Wenn ihr eine Pizza zum Abendessen haben wollen würdet... Wie würdet ihr das angehen?

Image von Kochen

- „Kochen ist Frauensache“ – inwiefern stimmt ihr dem zu?
- Gibt es in eurem Umfeld Männer, die kochen können? Was sind das für „Typen“?
- Kennt ihr bekannte Köche? Welche? Wen findet ihr cool? Wen eher nicht?
- Was könnten Vorteile sein, wenn man gut kochen kann?
- Wie, glaubt ihr, reagiert die Frauenwelt auf einen Mann, der gut kochen kann?

Kochen und Medien

- Inwiefern ist euch das Thema Kochen/Essen in den Medien aufgefallen? (Werbung, Kochsendungen)

- Habt ihr schon einmal eine Kochsendung angeschaut? Welche? Was hat euch gefallen? Was nicht?
- Sind euch irgendwelche (TV-)Köche ein Begriff?
- Bilder von Köchen: Ihr habt einen Nachmittag mit einem TV-Koch gewonnen... Welchen würdet ihr wählen? Wieso? Was spricht euch an diesem Typen an? Wen würdet ihr auf keinen Fall wählen? Was gefällt euch an dem Typen nicht?
- Welche anderen Vorbilder und Idole habt ihr? Welche „Stars“ gefallen euch? (Sport, Musik, Film?)

Hobbys und Lifestyle

- Welche Hobbys habt ihr?
- Betreibt ihr Sport? Welchen?
- Wie schaut eure Mediennutzung aus? (Internet, TV, Zeitschriften, Radio, Telefonieren)
- Wofür nutzt ihr das Internet? Welche Seiten besucht ihr im Internet?
- Was haltet ihr von Sozialen Plattformen im Internet? Welche nutzt ihr? Wie intensiv? (Std/Tag od Woche)
- Was schaut ihr euch im TV an? (Serien, Castingshows)
- Welche Zeitschriften lest ihr?
- Welche Radiosender hört ihr?
- Welche Musik hört ihr?
- Welche Veranstaltungen/Events besucht ihr (Partys, Konzerte, Sportveranstaltungen)? Was macht für euch persönlich eine gelungene Veranstaltung aus? Was gehört dazu?

Kochevent

- Stellt euch vor, ihr seid „Eventmanager“ und sollt für eure Freunde ein Kochevent veranstalten – ihr könnt tun und lassen, was ihr wollt. Was müsste sein, damit die Leute am Ende des Tages sagen: „Hey, cool wars!“?
- Wie müssten die Voraussetzungen sein, damit ihr selber kochen wollt? Damit Kochen Spaß macht? (Umfeld, Rahmen, Atmosphäre, Trainer)

9.4 Kategorienschema

- Arbeit: was erleben Lehrlinge durch die Arbeit, in der Arbeit, wie sind Lehrlinge auf den Beruf gekommen, wie zufrieden sind sie damit
- Autonomie: inwieweit ist Autonomie wichtig, wollen Lehrlinge ausziehen, was hindert sie daran, was bestärkt sie darin
- Barrieren: was könnte beim Projekt hinderlich sein
- Chancen: welche Projektansätze sind wichtig
- Einkauf: wer ist für den Einkauf zuständig, welche Einkaufsmuster sind erkennbar
- Ernährungsbewusstsein: inwieweit machen sich Lehrlinge Gedanken über Ernährung, wie schätzen sie ihre Ernährung ein
- Ernährungswissen: was wissen und kennen die Lehrlinge, was bedeutet gesunde Ernährung für sie
- Esskultur: wie sieht das Essen zuhause aus, gibt es gemeinsame Mahlzeiten
- Essverhalten: was ist Lehrlingen beim Essen wichtig
- Essverhalten Abendessen: wie sieht das Abendessen bei Lehrlingen aus
- Essverhalten Alkohol: wie sieht der Alkoholkonsum bei Lehrlingen aus
- Essverhalten auswärts: wie sieht der Außer-Haus-Verzehr bei Lehrlingen aus
- Essverhalten Fast Food: wie stehen Lehrlinge zu Fast Food
- Essverhalten Fertigprodukte: wie stehen Lehrlinge zu Fertigprodukten
- Essverhalten Fleisch: wie stehen Lehrlinge zu Fleisch
- Essverhalten fremdländisch: wie stehen Lehrlinge zu Essen aus fremden Ländern
- Essverhalten Frühstück: wie sieht das Frühstück bei Lehrlingen aus
- Essverhalten Getränke: wie sieht der Getränkekonsument von Lehrlingen aus
- Essverhalten Jause: wie sieht die Jause von Lehrlingen aus
- Essverhalten Lieblingsspeisen: was essen Lehrlinge gerne, was essen sie nicht gerne
- Essverhalten Mittagessen: wie sieht das Mittagessen von Lehrlingen aus
- Essverhalten Obst und Gemüse: wie stehen Lehrlinge zu Obst und Gemüse
- Essverhalten Süßigkeiten: wie stehen Lehrlinge zu Süßigkeiten
- Events: was verbinden Lehrlinge mit coolen Events
- Familie: wie sieht das familiäre Umfeld und die Wohnsituation der Lehrlinge aus
- Feedback: inwiefern geben Lehrlinge Feedback über das Essen

- Freizeit: was machen Lehrlinge in ihrer Freizeit, was ist ihnen wichtig
- Freunde: welche Rolle spielen Freunde im Leben von Lehrlingen
- Geld: wie gehen Lehrlinge mit Geld um
- Geschlecht: welche geschlechtsspezifische Verhaltensweisen sind bei männlichen Lehrlingen erkennbar, wie wichtig ist das andere Geschlecht
- Gesundheitsbewusstsein: inwiefern machen sich Lehrlinge Gedanken über Gesundheit
- Gruppen: was ist bei Gruppen von Lehrlingen zu beachten
- Hobbys: was sind Hobbys von Lehrlingen
- Köche: welche Köche kennen Lehrlinge
- Köche gut: welche Köche finden Lehrlinge sympathisch
- Köche schlecht: welche Köche finden Lehrlinge unsympathisch
- Kochen: was verstehen Jugendliche unter Kochen, wie ist die Herangehensweise
- Kochevent: was wird mit einem Kochevent verbunden
- Kochkenntnisse: welche Erfahrungen haben Lehrlinge, was können Lehrlinge kochen
- Kochkenntnisse Pizza: wie machen Lehrlinge Pizza
- Kochsendungen: wie stehen Lehrlinge zu Kochsendungen
- Körperbewusstsein: wie stehen Lehrlinge zum Körper
- Lebenswelt: wie sehen Lehrlinge die Welt, welche Rolle haben sie, was ist ihnen wichtig, was sind ihre Probleme und Interessen
- Medien: wie sieht die Mediennutzung von Lehrlingen aus
- Medien Computer: wie sieht die Computernutzung von Lehrlingen aus
- Medien Fernsehen: wie sieht die Fernsehnutzung von Lehrlingen aus
- Medien Internet: wie sieht die Internetnutzung von Lehrlingen aus
- Medien Radio: wie sieht die Radionutzung von Lehrlingen aus
- Medien Zeitung: wie sieht die Printnutzung von Lehrlingen aus
- Musik: welche Musik hören Lehrlinge
- Motivation: was motiviert Lehrlinge, sind sie für ein Projekt motiviert
- Rauchen: wie stehen Lehrlinge zum Rauchen, wie sieht ihr Rauchverhalten aus
- Rollenbilder: welche Geschlechtsrollenbilder haben Lehrlinge, was wird zuhause vermittelt
- Schule: was erleben Lehrlinge in der Schule

- Sinne: inwiefern spielen die Sinne eine Rolle (Aussehen des Essens, Geruch, Geschmack)
- Sport: wie stehen die Lehrlinge zu Sport
- Tagesablauf: wie sieht ein typischer Tag eines Lehrlings aus, wie wird die Zeit genutzt
- Umfeld: was ist in Bezug auf Ernährung verfügbar
- Vorbilder: an wem orientieren sich Lehrlinge
- Wettbewerb: was muss bei einem Wettbewerb unter Lehrlingen beachtet werden
- Wissensvermittlung: wie kann Lehrlingen etwas vermittelt werden

9.5 Lebenslauf

Name: Karin Kvarda
 Titel: Bakk.phil.
 E-Mail-Adresse: karin.kvarda@hotmail.com
 Staatsangehörigkeit: Österreich
 Geburtsdatum: 23.10.1986
 Geburtsort: Wien, Österreich

Ausbildung:

Seit 10 / 2005 Diplomstudium Ernährungswissenschaften, Universität Wien
 Schwerpunkt Psychologie der Ernährung / Ernährungsberatung
 10 / 2006 – 11 / 2009 Bakkalaureatsstudium Publizistik- und Kommunikationswis-
 senschaft, Universität Wien, Abschluss mit Auszeichnung
 Schwerpunkte Werbung, Markt- und Meinungsforschung
 06 / 2005 Ablegung der Matura mit Auszeichnung
 09 / 1997 – 06 / 2005 BRG II Vereinsgasse, 1020 Wien
 09 / 1993 – 06 / 1997 Volksschule St. Elisabeth, 1020 Wien

Praktika:

07 / 2011 *Durch Dick und Dünn*: Motivationswoche des Gesundheitsförderungsprogrammes für übergewichtige Kinder und Jugendliche: Programmgestaltung, Betreuung
 06 / 2010 – 12 / 2011 *Pro-Gramm*: Mitarbeit bei „messerscharf“- Gesundheitsförderungsprojekt für Lehrlinge: qualitative Hintergrundforschung, Projektplanung und –durchführung
 01 / 2011 – 02 / 2011 *NeunerHAUS Gesundheitsstraße*: Gesundheitsförderungsprojekt für obdachlose Menschen: Ernährungsberatung
 07 / 2010 – 08 / 2010 *Dato Denkwerkzeuge*: Betreuung der Lebensmittel- und Rezeptdatenbank, Nährwertberechnungen
 07 / 2009 – 08 / 2009 *Diätcamp* von Veronika Kabusch: Programmgestaltung, Kinderbetreuung, Mithilfe in der Küche
 05 / 2009 – 06 / 2009 *AKH-Nutrition Day*: Datenerhebung durch Befragung, Dateneingabe und -auswertung
 03 / 2009 – 05 / 2009 *Ernährungsinstitut Pabst*: Marketing, Betreuung der Kooperationspartner, Verfassen von Artikeln
 07 / 2008 – 08 / 2008 *Online-Diätportal „Schlanker Leben“*: Betreuung der Lebensmitteldatenbank, Nährwertberechnung, Erstellen von Ernährungsplänen, Verfassen von Artikeln und Produktchecks

Berufserfahrung:

Seit 03 / 2012	Geringfügige Beschäftigung <i>Universitätssportzentrum Wien</i> : Abhaltung von Zumba-Kursen
Seit 09 / 2011	Teilzeitbeschäftigung im <i>Zumbawear-Shop</i> : Kundenberatung und -betreuung, Verkauf, Eventorganisation
Seit 09 / 2010	Kinderkurs „ <i>Kid-Fit-Fun</i> “ im Kindergarten Notre Dame de Sion zur Prävention von Übergewicht bei Kindern
07 / 2010 – 09 / 2011	Geringfügige Beschäftigung als <i>persönliche Assistentin</i> einer Frau mit körperlicher Behinderung
04 / 2007 – 11 / 2009	Geringfügige Beschäftigung <i>Bäckerei Felber</i> : Servicetätigkeit und Kassaabschlüsse
10 / 2005 – 04 / 2007	Geringfügige Beschäftigung <i>Firma Humanic</i> : Verkauf, Kundenberatung und -betreuung
07 / 2002, 2003, 2004	Ferialpraxis <i>Wirtschaftskammer Wien</i> : Büroorganisation, Administration

Sonstige Qualifikationen:

Sprachkenntnisse:	Deutsch (Muttersprache) Englisch (verhandlungssicher) Französisch (fließend) Spanisch (Grundkenntnisse) Kroatisch (Grundkenntnisse)
-------------------	---

EDV-Kenntnisse:	Microsoft Office: Word, Excel, Powerpoint SPSS DGE-PC nut.s Nutritional Software Adobe: Photoshop, Illustrator
-----------------	--

Auslandserfahrung:

01 / 2010 – 04 / 2010	Auslandssemester an der University of Ottawa, Kanada, Programm: Health Sciences
-----------------------	---

Stipendien und Anerkennungen:

03 / 2009	Förderung des Auslandsaufenthaltes an der University of Ottawa durch das Austauschprogramm Joint Study
01 / 2008 - 01 / 2011	Bezug des Leistungsstipendiums laut Studienförderungsgesetz der Universität Wien
06 / 2007 - 06 / 2009	Bezug des Leistungsstipendiums aus Mitteln der Stiftungen und Stipendienfonds der Universität Wien