

## **Spezielle Fragetechniken in der lösungsorientierten Ernährungsberatung bei berufstätigen Frauen als Instrument zur Förderung der Umsetzung von Ernährungswissen**

### **Eine qualitative Studie**

**Hintergrund und Relevanz:** Vollzeitbeschäftigte Frauen stehen häufig vor der Herausforderung, zunehmende Anforderungen im Beruf mit den eigenen Bedürfnissen und denen der Familie zu vereinbaren. Die Gestaltung des Ernährungsalltags kann eine zusätzliche Belastung darstellen. Frauen schätzen ihr Ernährungswissen als ausreichend ein, es gelingt ihnen aber nicht bzw. nur teilweise, dieses langfristig in den Alltag umzusetzen.

**Fragestellungen:** Über welche Veränderungen in Bezug auf Essen und Trinken berichten berufstätige Frauen nach dem Einsatz spezieller Fragetechniken der lösungsorientierten Beratung? Was hat aus Sicht der Frauen dazu geführt?

**Ziel der Arbeit:** Die Frauen berichten nach den Ernährungsberatungen über ihre Veränderungen in Bezug auf Essen und Trinken. Es soll auch ermittelt werden, was zu den Veränderungen geführt hat. Für Diaetologinnen und Diaetologen wird durch diese Studie ein Einblick in eine weitere Methode in der Ernährungsberatung gegeben.

**Methode:** Bei fünf vollzeitbeschäftigten Frauen wurden drei Ernährungsberatungen durchgeführt. Dabei kamen spezielle Fragen der lösungsorientierten Beratung zum Einsatz. Im Anschluss daran erfolgte ein leitfadengestütztes Interview. Die Daten wurden transkribiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

**Ergebnisse:** Die berufstätigen Frauen haben eine andere Einstellung zur Ernährungsberatung bekommen. Durch die „ungewöhnlichen“ Fragen ist es zu einem „Denkanstoß“ gekommen. Es ließen sich wie von selbst Lösungen für eine individuelle Ernährungsumstellung konstruieren, die ohne große Anstrengungen auch an stressreichen Tagen gut in den Alltag einplanbar und umsetzbar sind. Erste Ernährungsziele konnten bereits nach 3 Wochen erreicht werden, an weiteren wird gearbeitet. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und ein Rückgang an Müdigkeit wurden auf die veränderte Ernährungsweise zurückgeführt. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken führte zu einem befreiten und entspannten Essen ohne schlechtes Gewissen.

**Diskussion:** Die Ergebnisse bekräftigen die Annahme, dass spezielle Fragetechniken der lösungsorientierten Beratung auch in der Ernährungsberatung effektiv eingesetzt werden können und zu erwünschten Veränderungen führen. Einschränkend muss allerdings erwähnt werden, dass auch andere Faktoren an den Veränderungen mitbeteiligt waren. Diese Studie wurde mit Gesunden durchgeführt und lässt nicht auf Ergebnisse bei Kranken schließen.

Erna Obwegeser, MSc.