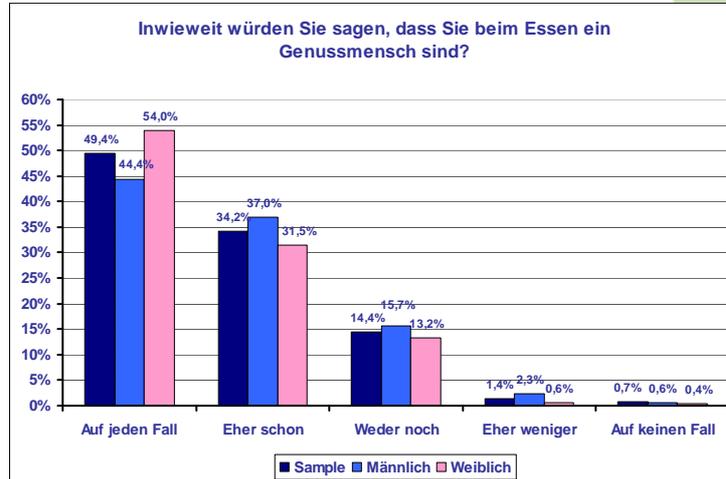




## Schätzen Sie sich als Genussmensch ein?

forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.von.ernaehrungsberufsaemtlern.de



f.eh-Symposium  
4. März 2010

## 1. Österreichisches Genussbarometer

forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.von.ernaehrungsberufsaemtlern.de

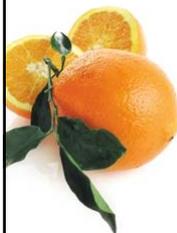
Online-Umfrage

4 Wellen

12.–20.2.2009/8.6.–17.6.2009/  
6.10.–14.10.2009/12.1.–20.1.2010

Respondenten: Mitglieder des  
Marketagent.com Online Access Panels

Feldzeit: 9 Tage



f.eh-Symposium  
4. März 2010

forum. **ernährung** heute  
www.zur.förderung.der.ernährungswissenschaften

## 1. Österreichisches Genussbarometer

*Sample-Struktur:*

Österreich

Sample

Februar n=500

Juni n=501

Oktober n=504

Jänner n=501

*Alter, Geschlecht,  
Ausbildungsniveau:  
Verteilung laut  
Gesamtbevölkerung*

Total	%
	100
<b>Geschlecht</b>	
männlich	48,5
weiblich	51,5
<b>Alter</b>	
14–19 Jahre	9,7
20–29 Jahre	17,1
30–39 Jahre	19,6
40–49 Jahre	22,2
50–59 Jahre	16,8
60–69 Jahre	14,6

f.eh-Symposium  
4. März 2010

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer; W3, n=504 (2009/10)]

forum. **ernährung** heute  
www.zur.förderung.der.ernährungswissenschaften

## 1. Österreichisches Genussbarometer

### Schwerpunktt Themen

Februar 2009: Bestimmende Genussfaktoren

Juni 2009: Genuss und Lebensqualität

Oktober 2009: Essverhalten und Essmotive

Jänner 2010: Außer-Haus-Konsum

Quelle: Wikipedia 08. 2009

f.eh-Symposium  
4. März 2010

## Genuss – Definition

*Einheit aus körperlichen Reaktionen und kognitiven Vorgängen, die der Erlebende als angenehm empfindet.*

Was als Genuss empfunden wird, ist subjektiv und damit individuell verschieden.

Voraussetzung: Genussfähigkeit



forum. **ernährung** heute  
www.zur.förderung.der.ernährungswissenschaften

Quelle: Schulze E, 1992

f.eh-Symposium  
4. März 2010

## Genuss – Definition

forum. **ernährung** heute  
www.zur.förderung.der.ernährungswissenschaften

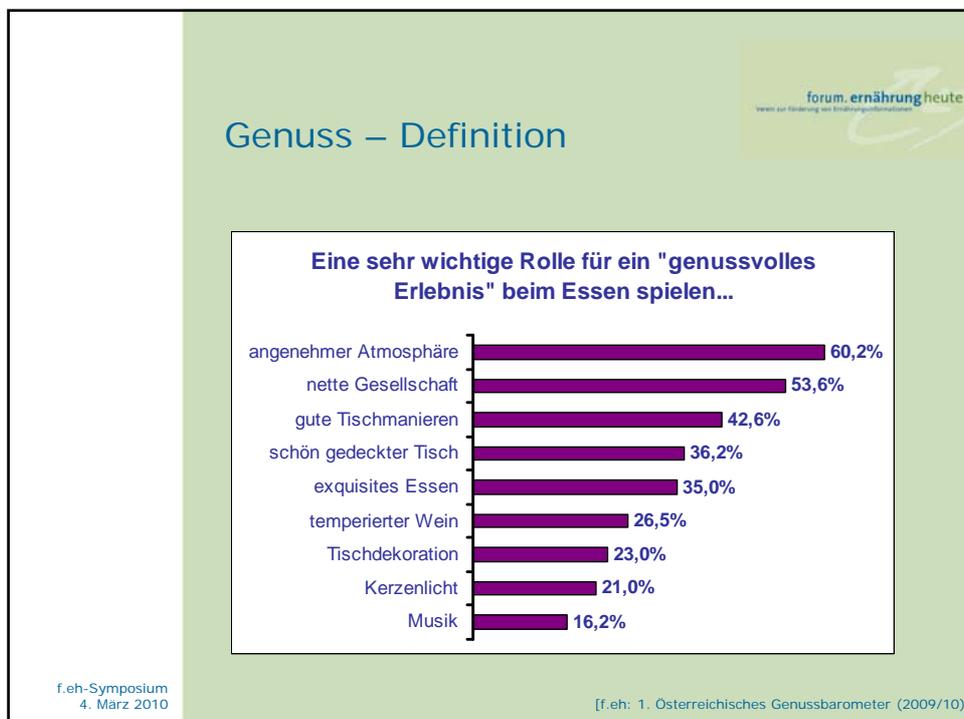
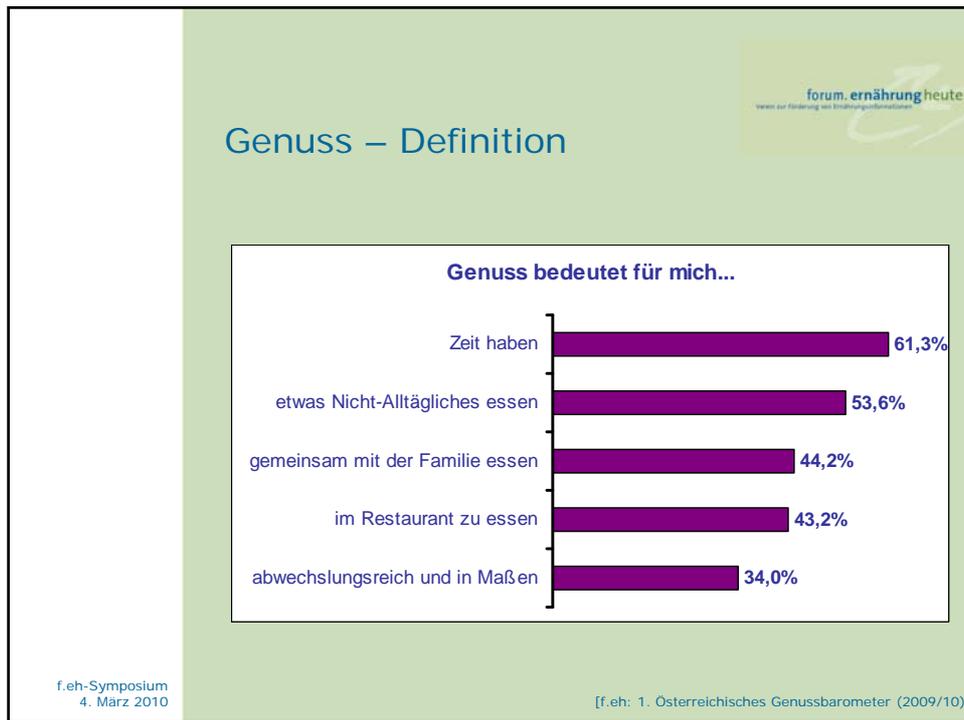
### Was heißt Genuss?



Kategorie	Prozent
Guter Geschmack	73,4%
Frische	55,8%
Appetitlichkeit	54,2%
Premium Qualität	34,4%
Abwechslung	32,4%
Vitaminreiche Nahrung	24,4%
Süßes	24,4%

f.eh-Symposium  
4. März 2010

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]





forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.von.ernaehrungsfunktionen.de

## Genusstypologie

**Genießer** ziehen bei genussvollem Verhalten eine positive Bilanz.

**Genusszweifler** sind ambivalente Genießer, die eigentlich gerne genießen, aber mit schlechtem Gewissen.

**Genussunfähige** können im Genießen keine Vorteile sehen, weder eine verbesserte Leistungsfähigkeit noch gesteigerte Lebensfreude – Genießen ist für sie ein überwiegend negatives Erlebnis.

[Hauer T (Hrsg.): Das Geheimnis des Geschmacks. Aspekte der Ess- und Lebenskunst. Anabas-Verlag, 2005]

f.eh-Symposium  
4. März 2010



forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.von.ernaehrungsfunktionen.de

## Genusstypologie

**Wenn ich genieße,**

- verbessert sich meine Stimmung
- werde ich leistungsfähiger
- kann ich Probleme besser bewältigen
- erlebe ich Freude und Zufriedenheit
- ist meine Wahrnehmung geschärft
- werde ich von anderen abgelehnt \*
- bin ich zu schwach, mich zu zügeln und zu kontrollieren \*
- habe ich ein schlechtes Gewissen \*
- erlebe ich Schuldgefühle \*

\* 5 = stimme voll und ganz zu; 1 = stimme überhaupt nicht zu

f.eh-Symposium  
4. März 2010

## Genusstypologie

**Genussentzug ...**

- o ist begleitet von Frustgefühlen
- o senkt die Lebenszufriedenheit
- o macht mich depressiv
- o vermindert die Konzentrationsfähigkeit
- o reduziert die Arbeitsmotivation
- o lässt Langeweile aufkommen
- o verringert das Erleben von Glücksgefühlen
- o geht mit gutem Gewissen einher \*
- o gibt mir das Gefühl mich kontrollieren zu können \*
- o gibt mir das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit \*

\* 5 = stimme voll und ganz zu; 1 = stimme überhaupt nicht zu

forum. **ernährung** heute  
www.fur.forderung.de/ernaehrungsforschung

Summenscore  
>> Genusstyp

f.eh-Symposium  
4. März 2010

## Genusstypen

Genusstyp	Jun.09	Okt.09	Jän.10
Genießer	17,4%	15,7%	12,40%
Genusszweifler	67,5%	69,2%	68,10%
Genussunfähige	15,2%	15,1%	19,60%

Bei n = 1506  
 15,2 % Genießer  
 68,3 % Genusszweifler  
 16,6 % Genussunfähige

forum. **ernährung** heute  
www.fur.forderung.de/ernaehrungsforschung

f.eh-Symposium  
4. März 2010

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

## Stimmung und Wohlbefinden

**Genießer** fühlen sich signifikant öfter

- \_ optimistisch
- \_ glücklich
- \_ ausgeglichen
- \_ entspannt
- \_ allgemein wohl



**Genusszweifler und –unfähige**

- \_ pessimistisch
- \_ unsicher
- \_ mutlos
- \_ traurig
- \_ niedergeschlagen

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

forum. **ernährung** heute  
www.zur-förderung-der-ernährungsforschung.at

f.eh-Symposium  
4. März 2010

## Gesundheitsbezogene Lebensqualität

**Genießer**  
*„Ich erfreue mich ausgezeichnete Gesundheit.“*

**Genusszweifler & -unfähige**  
*„Ich erwarte, dass meine Gesundheit nachlässt.“*

*„Ich habe weniger geschafft als ich wollte.“*

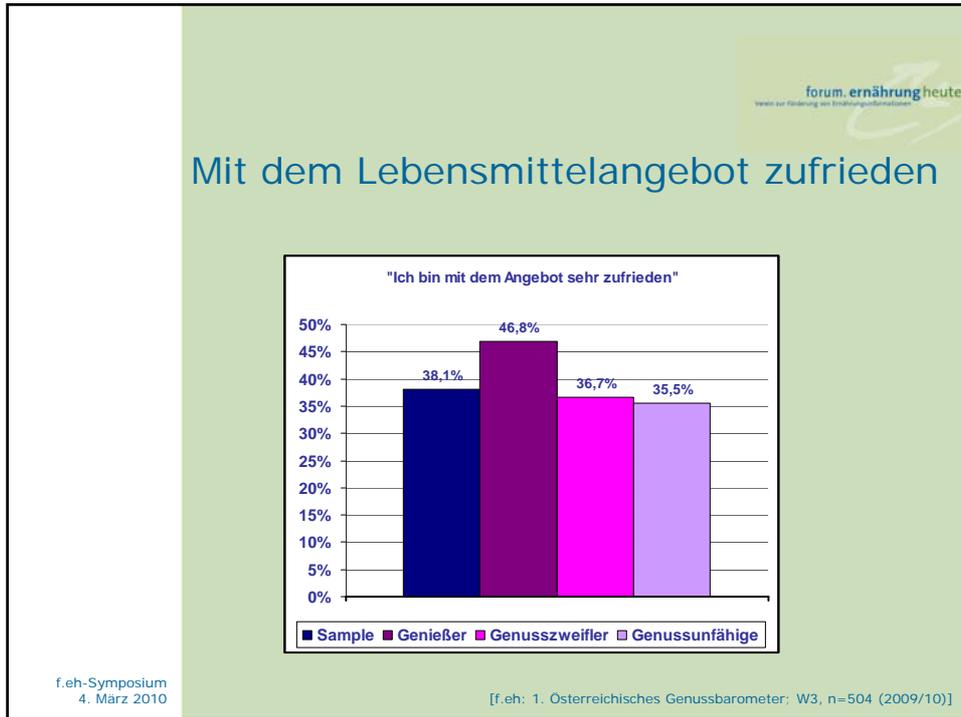
*„Schwierigkeiten bei alltäglichen Aufgaben.“*

*„Ich scheine etwas leichter als andere krank zu werden.“*

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

forum. **ernährung** heute  
www.zur-förderung-der-ernährungsforschung.at

f.eh-Symposium  
4. März 2010



forum. **ernährung** heute  
www.zur-förderung-der-ernährungsberatung.at

## Sorgfältige Auswahl

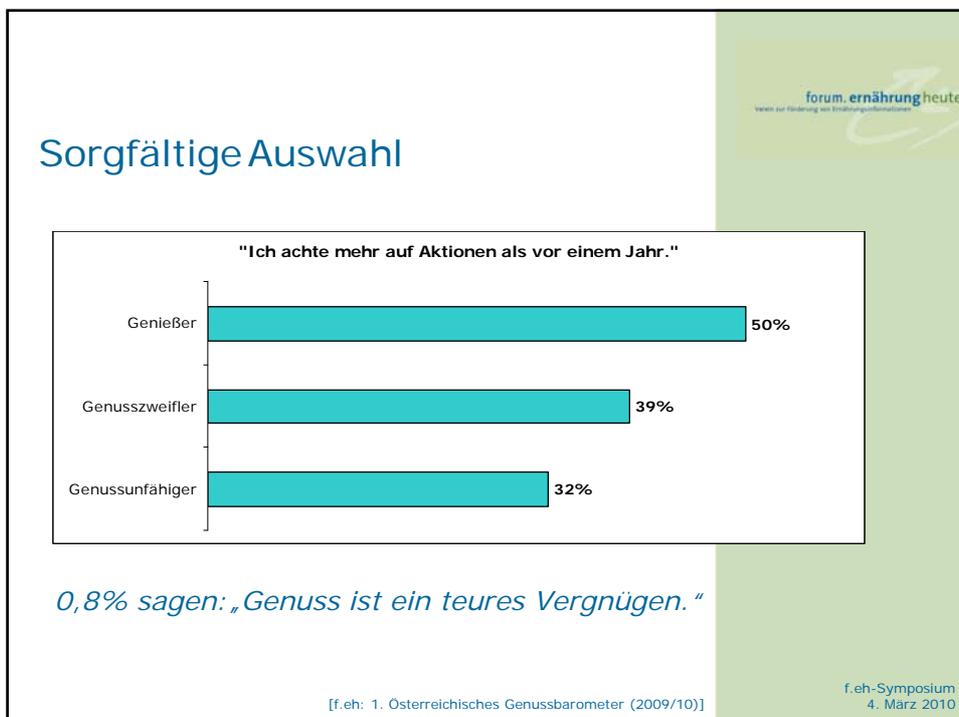
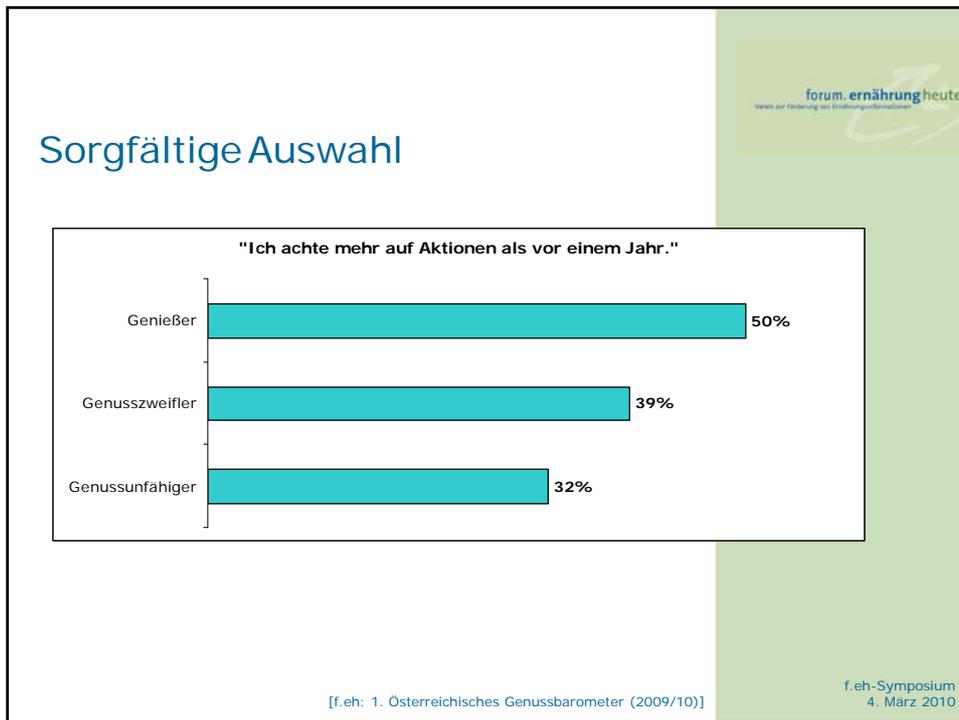
Genießen ist es deutlich wichtiger, dass Lebensmittel:

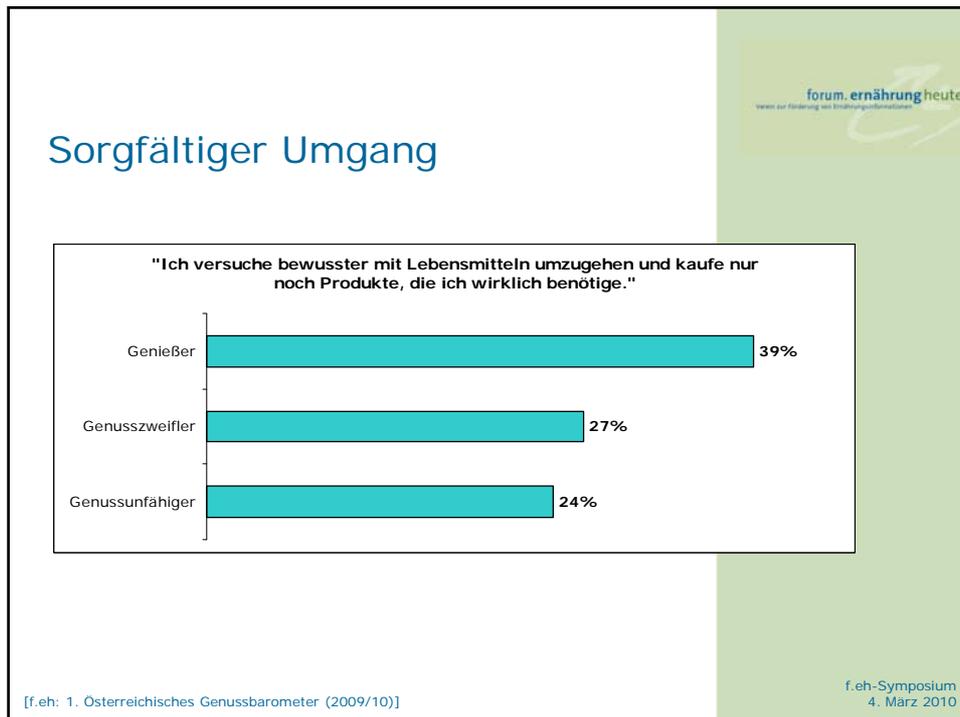
- \_ qualitativ hochwertig sind,
- \_ naturbelassen und frisch sind,
- \_ aus fairem Handel stammen,
- \_ aus Österreich und regional sind,
- \_ gut schmecken,
- \_ nährstoffreich sind.



f.eh-Symposium  
4. März 2010

[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer; W3, n=504 (2009/10)]





forum. **ernährung** heute  
www.zur.förderung.der.ernährungswissenschaften

## Den Mehrwert nutzen

**Genießer** kaufen bedeutend öfter Produkte, weil

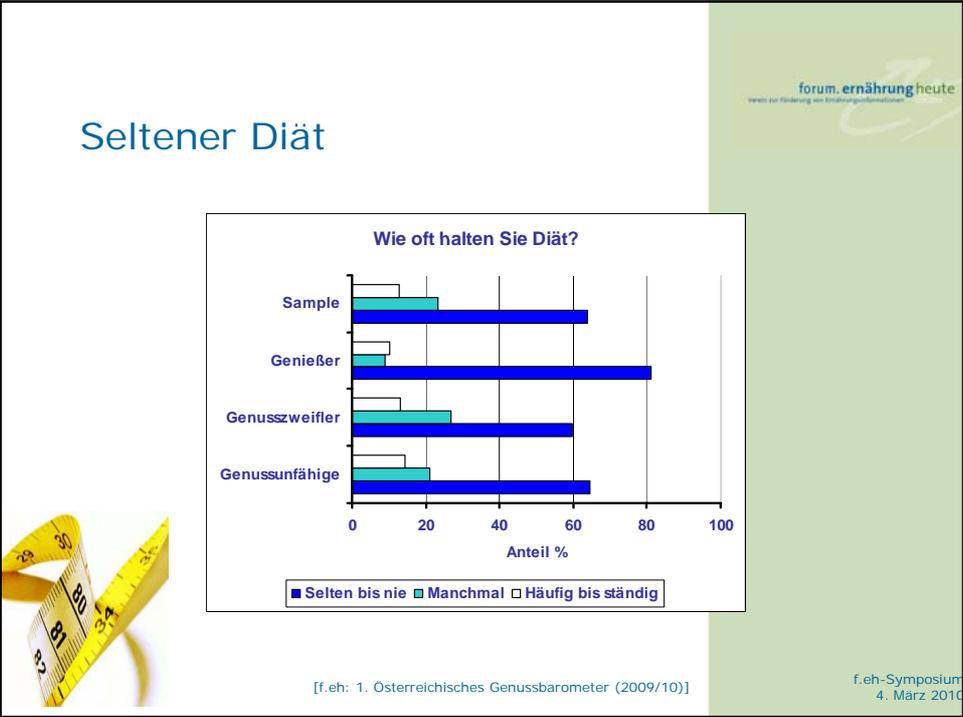
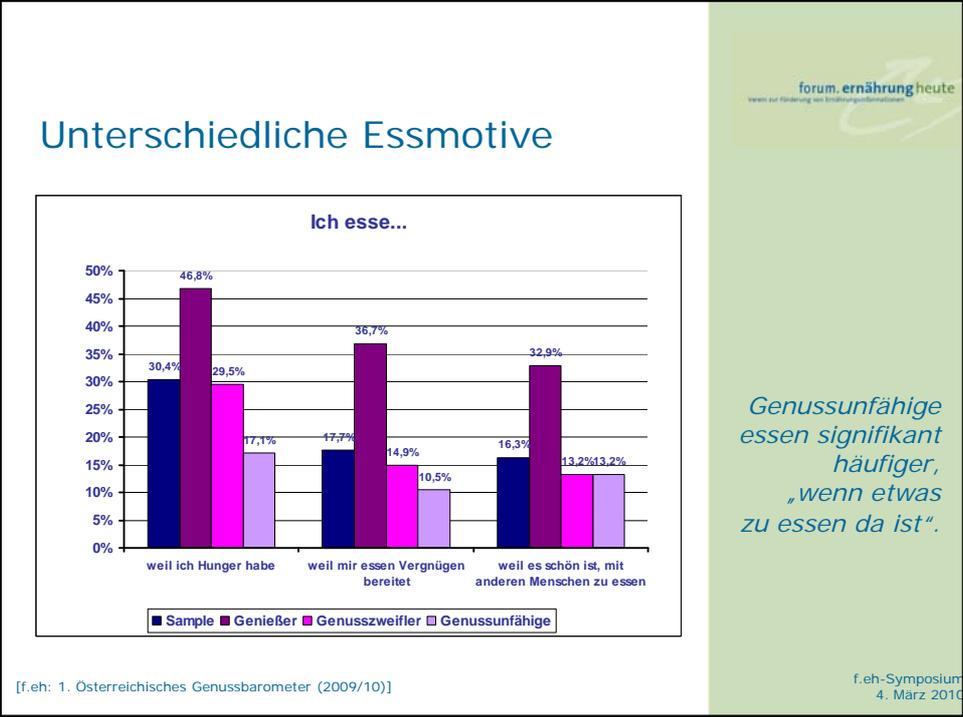
- \_ sie sich damit belohnen wollen.
- \_ sie damit schöne Erinnerungen verbinden.

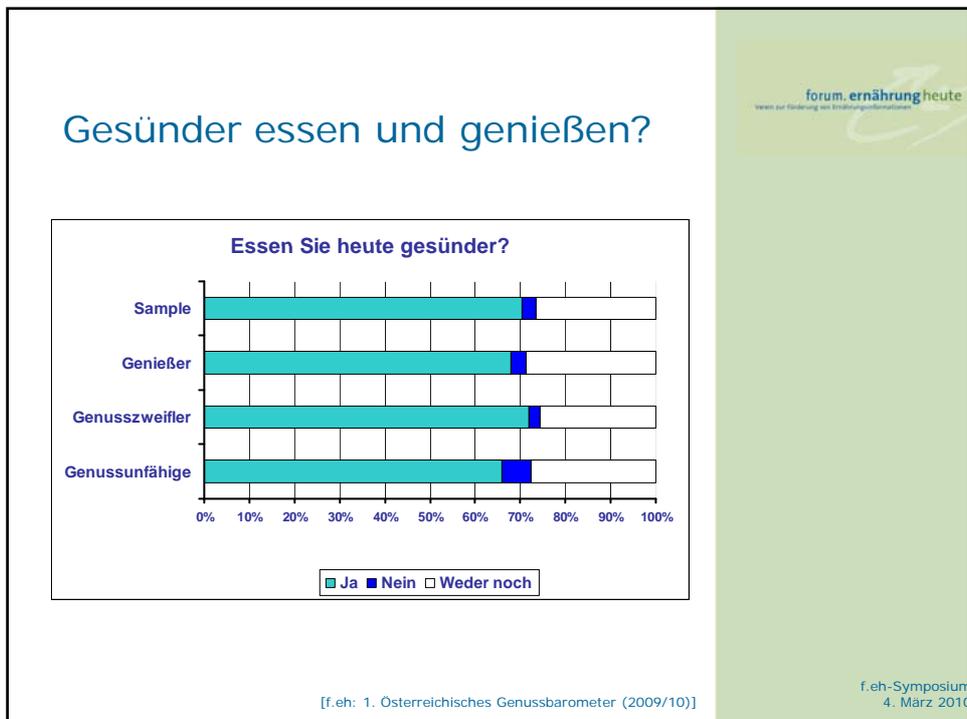
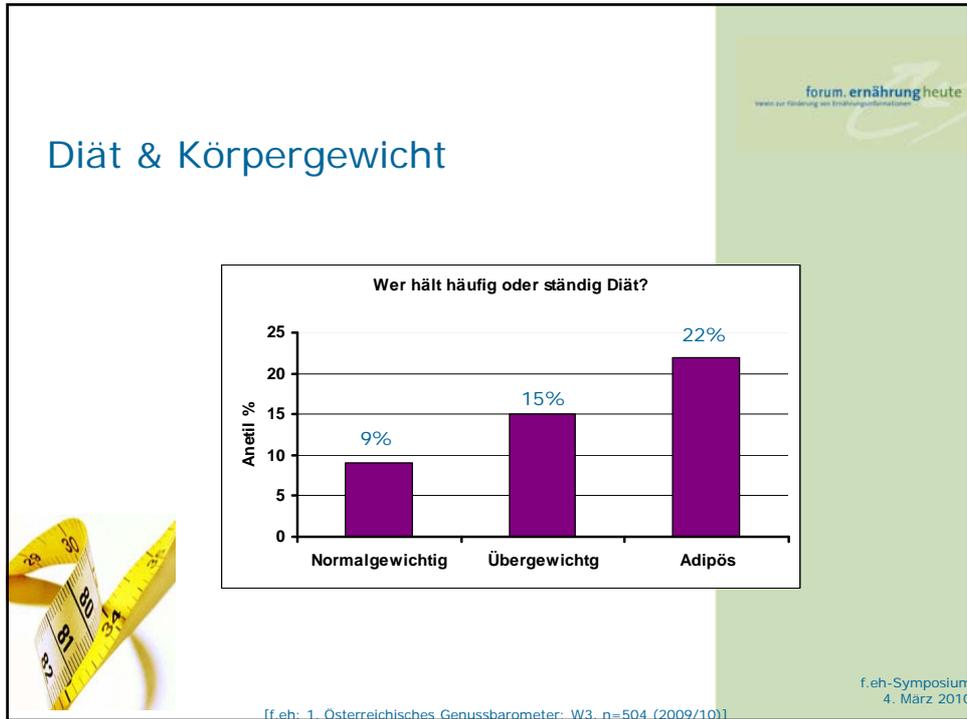
Signifikant weniger wichtig ist,  
dass das Produkt aus der Werbung bekannt ist.



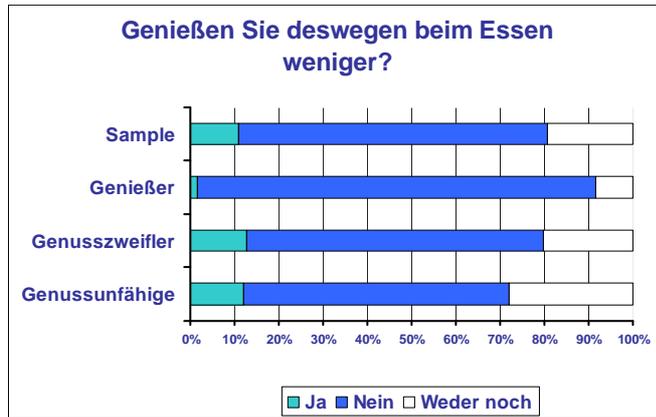
[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

f.eh-Symposium  
4. März 2010





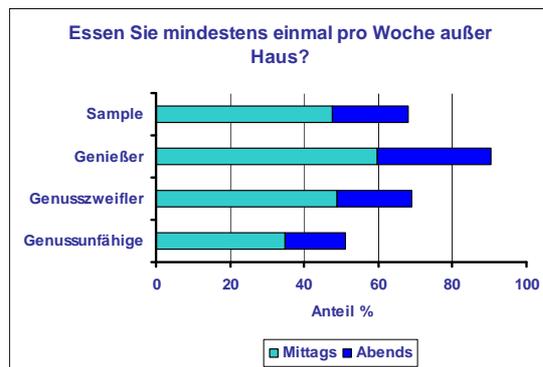
## Gesünder essen ist nicht weniger genussvoll.



[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

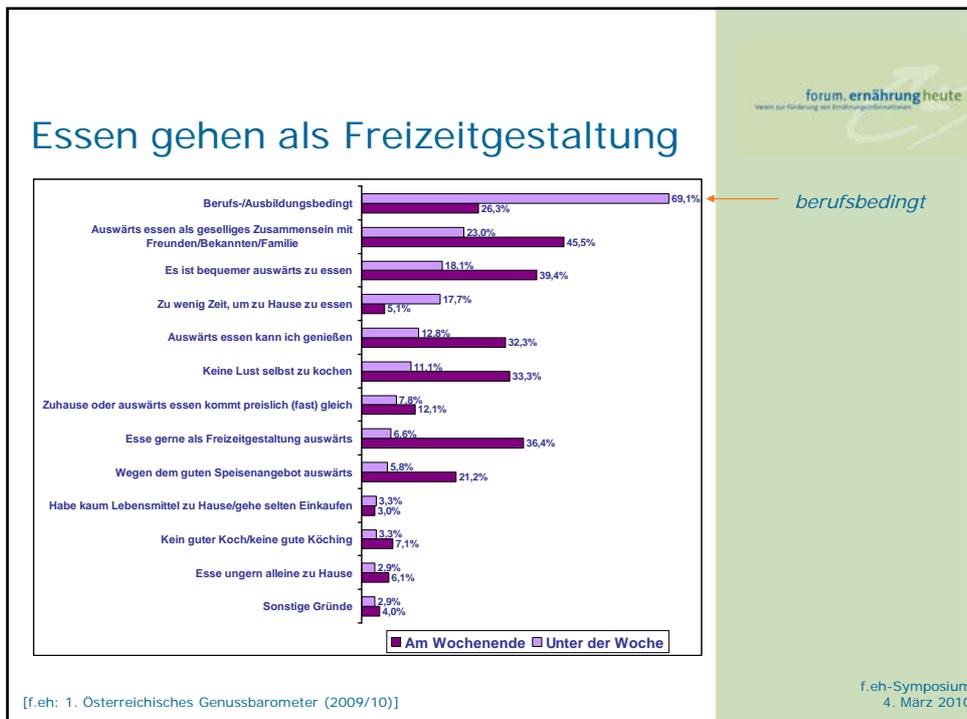
f.eh-Symposium  
4. März 2010

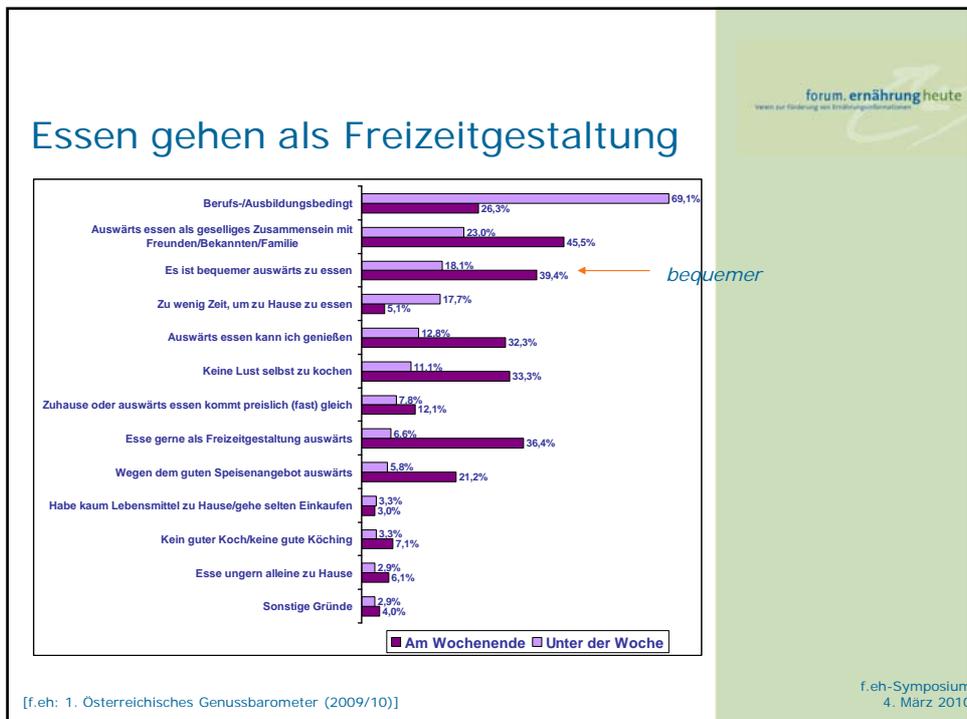
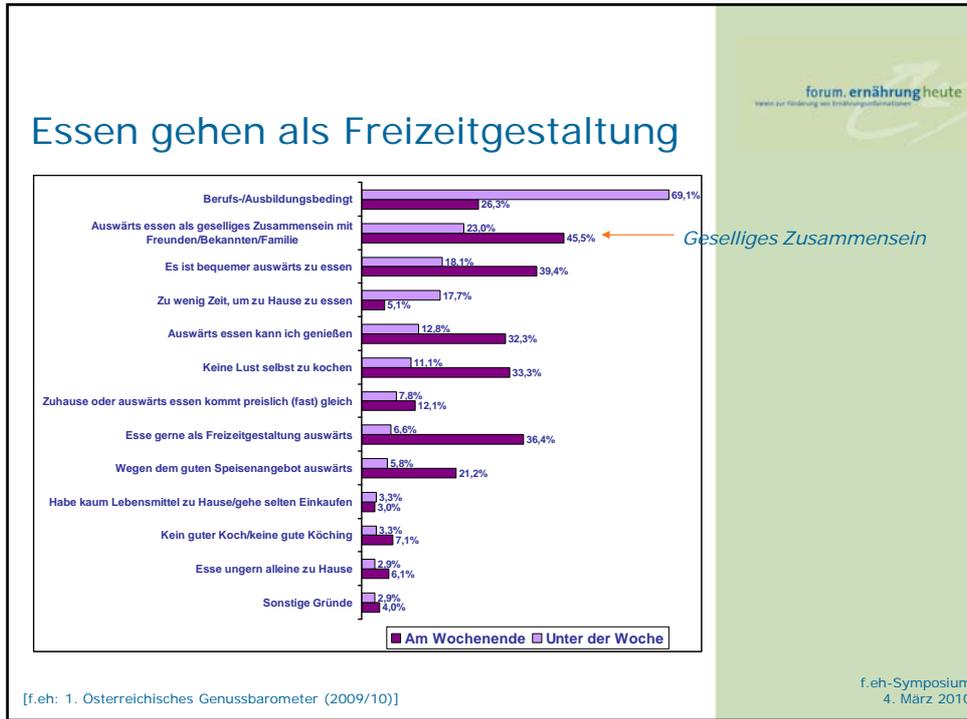
## Essen außer Haus

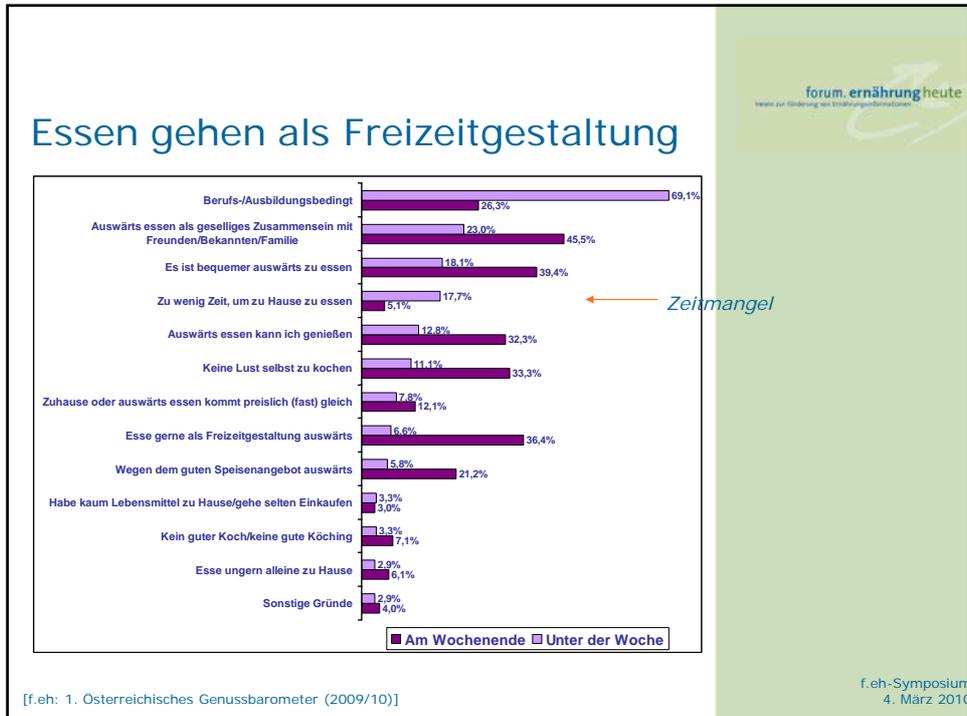
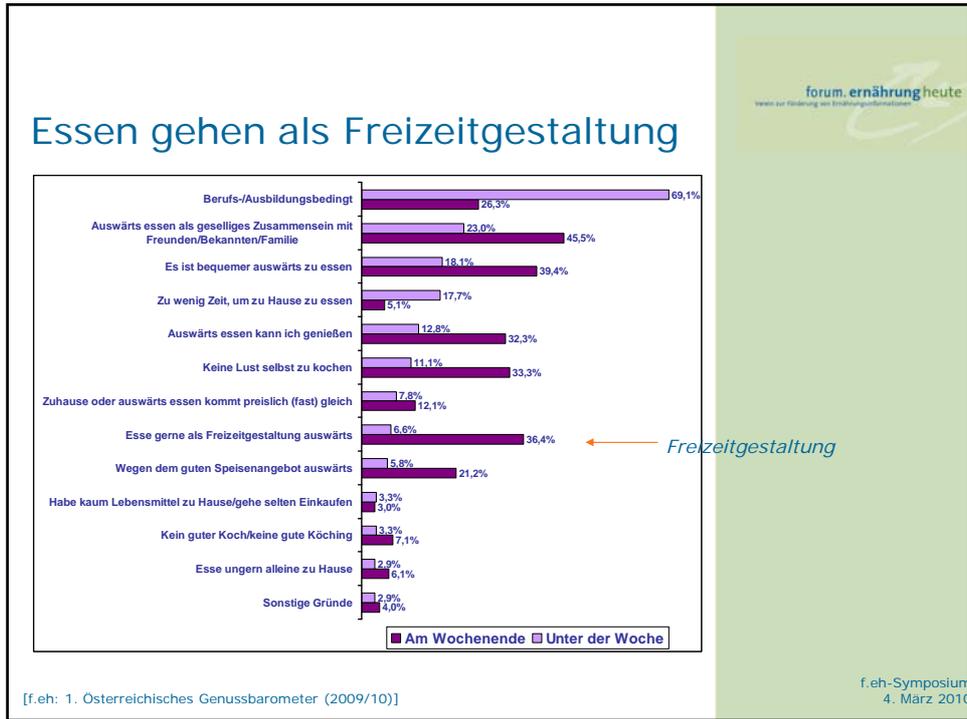


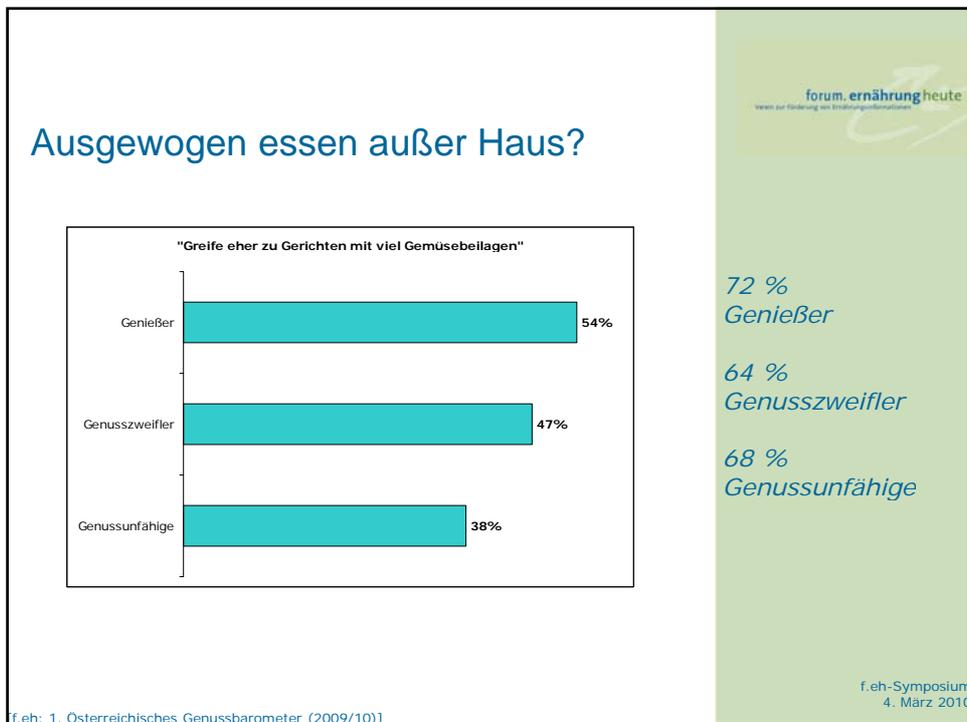
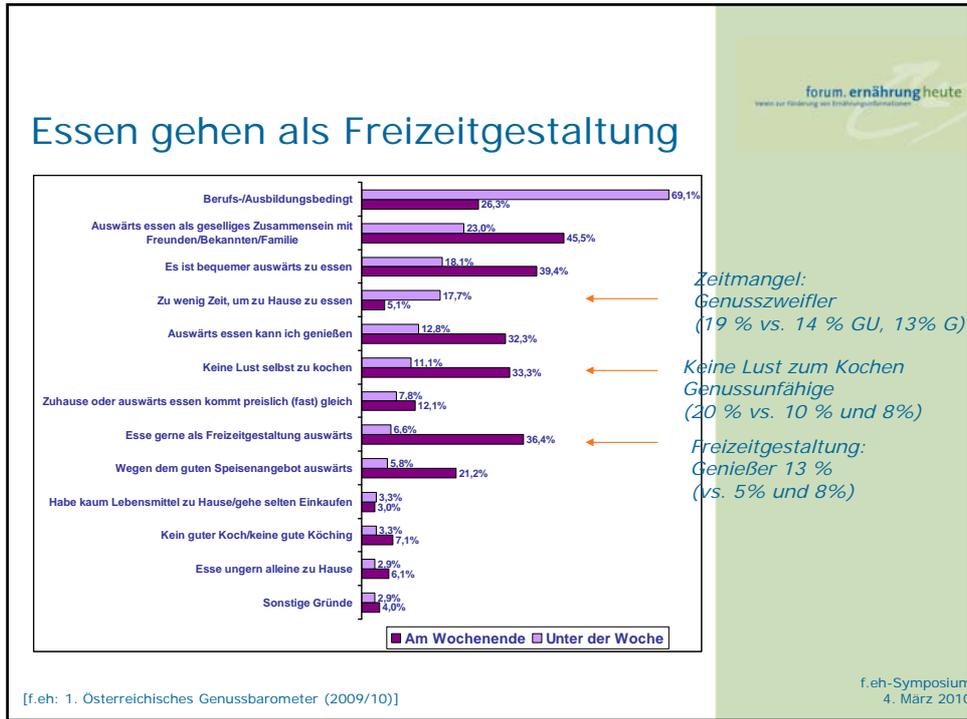
[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

f.eh-Symposium  
4. März 2010

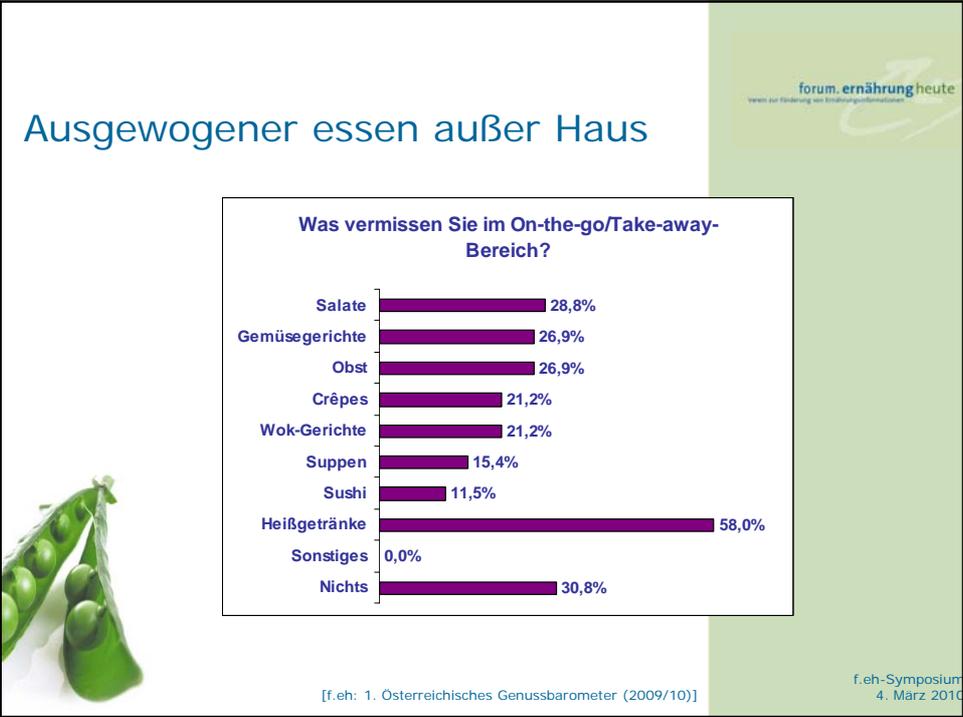
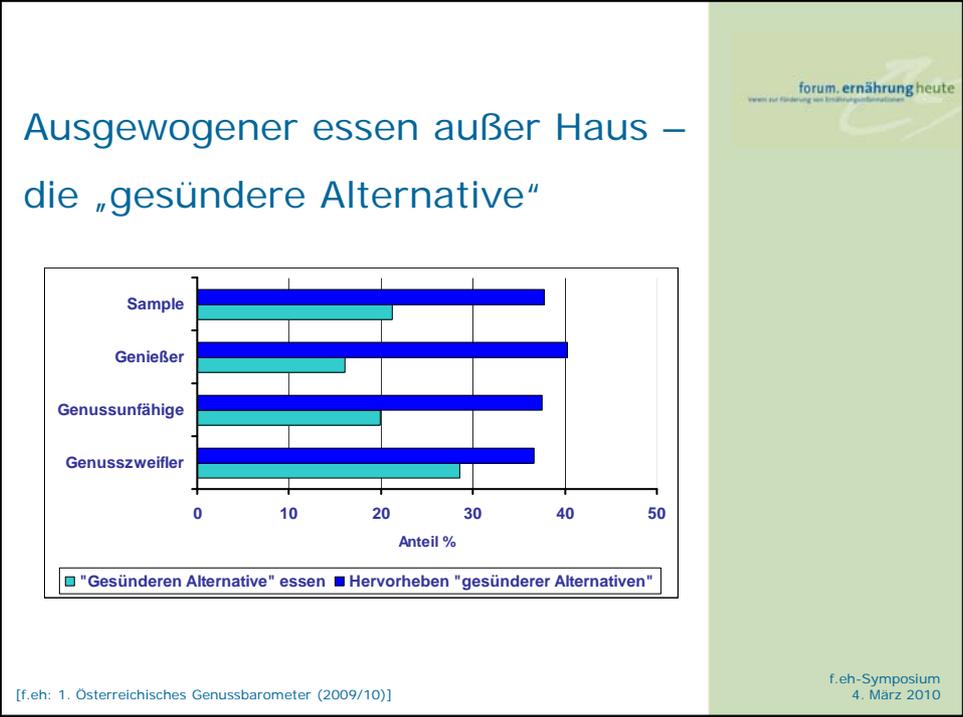






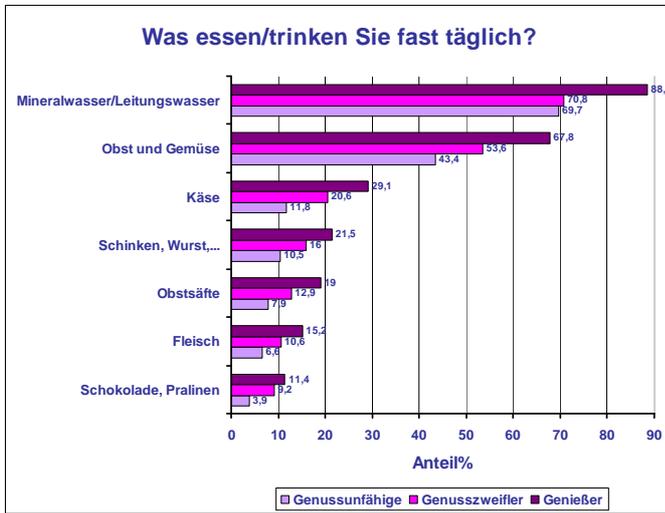






## Abwechslung am Speiseplan

forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.der.ernaehrungsberuflichen

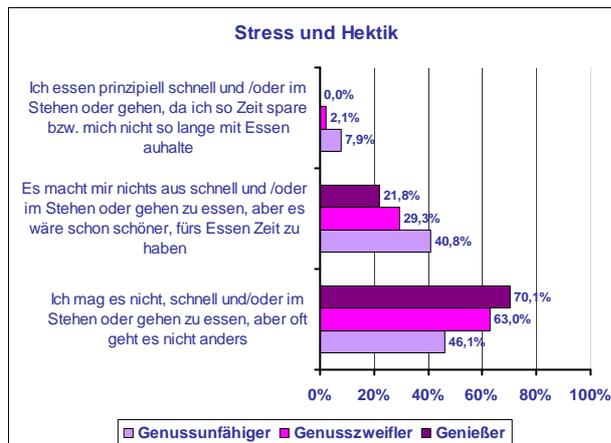


[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

f.eh-Symposium  
4. März 2010

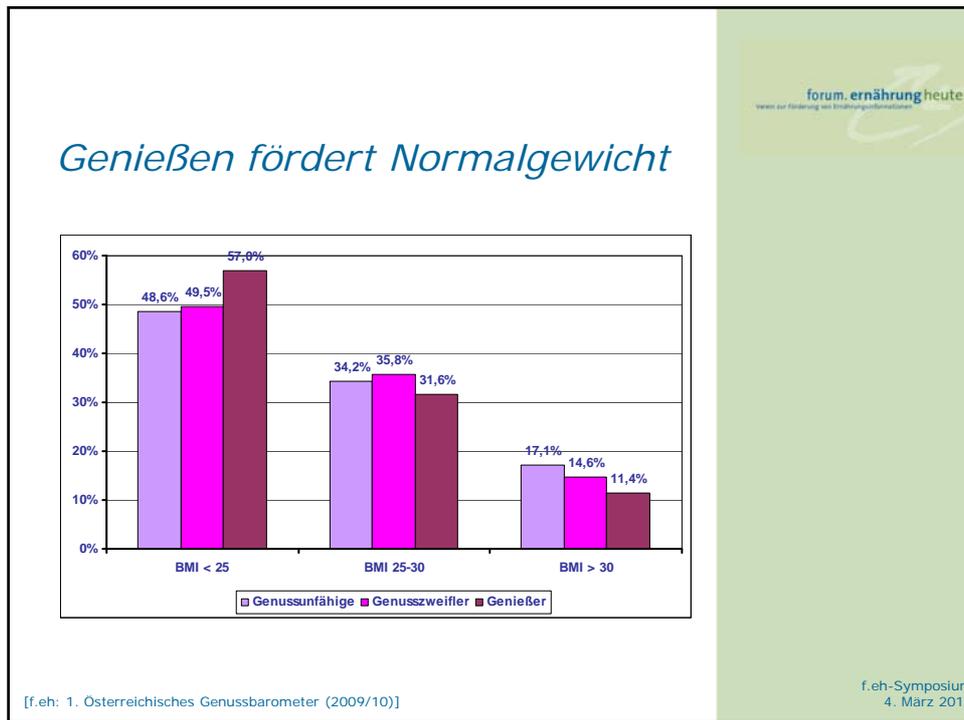
## Zeit zum Essen

forum.ernährung heute  
www.fur.forderung.der.ernaehrungsberuflichen



[f.eh: 1. Österreichisches Genussbarometer (2009/10)]

f.eh-Symposium  
4. März 2010



forum. *ernährung* heute  
www.zur.förderung.der.ernährungsforschung.at

## Conclusio

*Genusskompetenz ist die Grundlage für gesundheitsförderliches (Ess-)Verhalten.*

*Genussvoll essen führt ‚automatisch‘ zu ‚gesundem Essen‘.*

*Genuss muss Platz haben bei Veränderungen des Essverhaltens.*

*Genießer sind informiertere Konsumenten.*

f.eh-Symposium  
4. März 2010

forum. **ernährung** heute  
www.fur.forderung.de/ernaehrungsforschung

*Gesund i(s)st,  
wer vernünftig genießt.*



f.eh-Symposium  
4. März 2010