

---

**Medium** Der Standard – Online

**Datum** 23.07.2009

**Seite** 1 / 2

---

### **Schlechtes Gewissen beim Genießen**

Schlemmen kann positive Effekte auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben - In Österreich sind zwei Drittel Genusszweifler



Beim bewussten Genuss verbessert sich bei vielen Menschen die Stimmung, sie werden selbstbewusster, leistungsfähiger und entspannter

Wien - Die ÖsterreicherInnen genießen zwar eigentlich gerne, tun dies aber häufig mit einem schlechten Gewissen. Vor allem die Angst vor zu teurem und zeitaufwendig zubereitetem Essen steht im Vordergrund, das ergab die am Donnerstag in Wien vorgestellte Studie zum Genussbarometer des "forum. ernährung heute". Die selbst erteilte Erlaubnis zum Schlemmen kann positive Effekte auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben.

### **Genusszweifler: Schuldgefühle beim Genießen**

Die Genusszweifler nehmen mit 67,5 Prozent (davon sind 64,3 Prozent weiblich und 70,8 Prozent männlich) den größten Teil der Studie ein. Sie ängstigt der Gedanke beim Essen zu gierig und zu unkontrolliert zu werden. Wenn sie sich der Versuchung doch hingeben, empfinden sie Schuldgefühle. Der Zweifler ist sich auch nicht im Klaren, was er wirklich genießen soll und darf. Seine getrübte Lebensweise könne auch negative Auswirkungen auf seine Gesundheit haben, so Marlies Gruber von "forum. ernährung heute".

### **Optimistische, glückliche Genießer**

Dem Typus der Genießer sind 17,4 Prozent (davon 20,5 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer) zuzuordnen. Beim bewussten lukullischen Genuss verbessert sich bei diesen Menschen die Stimmung, sie werden selbstbewusster, leistungsfähiger und entspannter. Potenzielle Nebeneffekte wie Zeitaufwand, Gier, Kosten oder Schuldgefühle werden nicht wahrgenommen oder als irrelevant bewertet. Alles in allem sind sie öfter glücklicher, optimistischer und ausgeglichener als die anderen Typen. Sie schätzen auch ihre subjektive Gesundheit und ihr Wohlbefinden höher ein. "Essen dient nicht nur der Deckung des Nährstoffbedarfs, sondern ist auch eine wichtige Quelle für Wohlbefinden. Genussvolle kulinarische Erlebnisse sind deshalb elementare Bausteine einer 'gesunden' Ernährung, erklärte Experte Jürgen König.

---

### **Eher schlechtes Gewissen bei niedrigem Einkommen**

Das Genussbarometer ergab auch, dass sich Personen mit niedrigem Gehalt generell häufiger ein schlechtes Gewissen bei Leckereien haben als Personen aus einkommensstarken Haushalten. "Menschen wissen worauf sie bei ihrer Ernährung achten sollten. Aber zwischen Wissen und Umsetzung liegt oft ein weiter Weg", so König. Eine gesunde Lebensweise wird nicht mit dem Verzicht auf Genuss assoziiert.

### **Obst & Gemüse**

Vor allem Frauen sehen beim Verzehr von frischem Obst und Gemüse keine Einbußen. Für sie bedeutet gesundes Essen deutlich öfter auf frische Lebensmittel, Bio-Produkte und fettarme Speisen zurückzugreifen und kalorienreduzierter und ausgewogener zu essen als Männer.

### **Ernährungssünden**

Vermeintliche Ernährungssünden sahen die Befragten vor allem bei fettem Essen (30 Prozent), gefolgt von Fast Food (23,5 Prozent), kohlenstoffhaltige Softdrinks (15,5 Prozent) und Süßigkeiten im allgemeinen (14,9 Prozent). Die größten Genusskiller sind laut der Studie Stress und Hektik. Zu wenig Zeit und das Essen im Gehen oder Stehen würde die Freude am Essen nehmen. "Genuss ist ein Prozess, der gelernt werden muss. Das sollte schon in der Schule beginnen", erklärte König. (APA/red)