

Erstes Österreichisches Genussbarometer

Univ.-Prof. Dr. Jürgen König, Mag. Marlies Gruber

Im Österreichischen Genussbarometer wurde das Genussverhalten der Österreicherinnen und Österreicher erstmals repräsentativ erhoben. Dazu wurden in vier Wellen Online-Interviews mit jeweils 500 Personen zwischen 14 und 69 Jahren in den Jahren 2009/10 durchgeführt.

Definition Genuss: Genuss wird als eine positive Sinnesempfindung verstanden, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Was als Genuss empfunden wird, ist subjektiv und damit individuell verschieden. Voraussetzung ist in jedem Fall die Genussfähigkeit.

Genusstypologie

Genießer ziehen bei genussvollem Verhalten eine positive Bilanz. Genusszweifler sind ambivalente Genießer, die eigentlich gerne genießen, aber mit schlechtem Gewissen. Sie ängstigt der Gedanke, beim Genießen zu gierig oder unkontrolliert zu handeln und sie befürchten vor allem zeitliche und finanzielle Kosten. Genussunfähige können im Genießen keine Vorteile sehen, weder eine verbesserte Leistungsfähigkeit noch gesteigerte Lebensfreude – Genießen ist für sie ein überwiegend negatives Erlebnis [Hauer T, 2005].

Genusszweifler in der Überzahl

Unabhängig vom Alter schätzen sich im Österreichischen Genussbarometer 82% als Genussmenschen ein – mehr Frauen als Männer (85% vs. 76%). Über Fragen nach den Auswirkungen des Genießens bzw. von Genussentzug zeigte sich jedoch, dass die überwiegende Mehrheit - insgesamt 68% - Genusszweifler sind. 15% wurden als Genießer, 17% als Genussunfähige kategorisiert. Persönlichkeit und Genussempfinden beeinflussen subjektive Lebensqualität, Gesundheit und Essverhalten.

Genuss steigert die Lebensqualität

Genießer sind signifikant öfter optimistisch, glücklich, ausgeglichen und entspannt als Genusszweifler und –unfähige. Sie schätzen insgesamt ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden subjektiv höher ein.

Genusszweifler und Genussunfähige fühlen sich bedeutend häufiger pessimistisch, unsicher, mutlos, traurig oder niedergeschlagen. Weiters erwarten deutlich mehr Genusszweifler und Genussunfähige als Genießer, dass ihre Gesundheit nachlässt bzw. dass sie etwas leichter krank werden als andere.

Genießer hören auf ihren Körper

Warum wir essen, hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es der Hunger, oft stecken emotionale Motive wie Freude und Vergnügen, aber auch Stress, Trauer oder Frustration dahinter. Genießer essen deutlich häufiger, „weil sie Hunger haben“ (47% vs. 30% Genusszweifler, 17% Genussunfähige), „weil ihnen Essen Vergnügen bereitet“ (37% vs. 15% und 11%) und „weil es schön ist, mit anderen Menschen zu essen“ (33% vs. jeweils 13%). Genussunfähige essen dagegen signifikant häufiger, „wenn etwas zu essen da ist“.

Abwechslung, Zeit und Qualität

Signifikant mehr Genießer als Genusszweifler und –unfähige geben an, auf Abwechslung großen Wert zu legen. Genießer essen auch im Vergleich zu Genussunfähigen deutlich häufiger Obst, Gemüse, Schinken, Fleisch und Wurst sowie Schokolade und Pralinen, sie trinken auch weitaus mehr Wasser und Obstsaft. Und: Sie nehmen sich bedeutend mehr Zeit zum Essen. Hinsichtlich der Lebensmittelauswahl ist es Genießern im Vergleich mit Genusszweiflern und Genussunfähigen deutlich wichtiger, dass Lebensmittel:

- qualitativ hochwertig sind,
- naturbelassen und frisch sind,
- aus fairem Handel stammen,
- aus Österreich und regional sind,
- gut schmecken,
- einen hohen Anteil an Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen.

Genießer halten seltener Diät

Mehr Genussverständnis scheint mit weniger Diäterfahrungen zusammenzuhängen: 10% der Genießer, 13% der Genusszweifler und 15% der Genussunfähigen gehören zu den häufig oder ständig Diäthaltenden. Die Daten bestätigen auch, dass mit zunehmender Diätfrequenz das Körpergewicht steigt: 22% der Adipösen und 15% der Übergewichtigen halten im Vergleich zu 9% der Normalgewichtigen häufig oder ständig Diät.

Genießer haben die beste Chance auf Normalgewicht

Fast die Hälfte der Genießer hat Normalgewicht (47%), aber nur jeweils 38% der Genusszweifler und Genussunfähigen. Umgekehrt sind unter den Genussunfähigen mit

17% die meisten Adipösen, im Vergleich zu 15% bei den Genusszweiflern und 11% bei den Genießern.

Genießen und ein gesundes (Ess-)Verhalten gehen Hand in Hand: Denn wer es versteht zu genießen, isst ‚automatisch‘ gesund - im Sinne von abwechslungsreich, maßvoll und in Ruhe –, profitiert von den seelischen Auswirkungen und fühlt sich rundum wohler.