

---

**Medium** Kurier – Online

**Datum** 27.07.2009

**Seite** 1 / 2

---

### Genießen muss man können

Wer sich mit gutem Gewissen etwas Geschmackvolles gönnt, ist gesünder, zeigt eine aktuelle Umfrage.



Schuldgefühle sind schlechte Begleiter beim Essen. Wer genießen gelernt hat,

hat mehr Lebensqualität

Für die einen ist ein Eisbecher der höchste Genuss, andere haben ihre größte Freud' am intensiv schmeckenden Paradeiser aus dem eigenen Garten: "Genuss ist eine sehr subjektive Wahrnehmung", sagt Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des Vereins forum.ernährung.heute. "Genießen spielt eine zentrale Rolle für die ganzheitliche Gesundheit." Mit allen Sinnen genießen zu können, steigert auch die Lebensqualität. Das zeigt das erste Genussbarometer, in dem der Verein das Genussverhalten der Österreicher erhoben und wissenschaftlich ausgewertet hat. 500 Personen wurden online über ihr Ernährungs- und Genussverhalten befragt, drei Genusstypen kristallisierten sich dabei heraus.

Ganz klar habe sich eines gezeigt: "Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle sind keine guten Begleiter beim Essen. Sie rauben nicht nur einen Teil der Freude, sondern sind negative Emotionen, die auch ungünstige gesundheitliche Folgen haben können", so Gruber.

Schlechtes Gewissen

Die Untersuchung zeigte aber auch, dass wir fast verlernt haben, zu genießen - zwei Drittel der Befragten genießen eigentlich gerne, haben aber aus den verschiedensten Gründen ein schlechtes Gewissen. "Diese Genusszweifler sind bedeutend öfter pessimistisch, mutlos oder traurig eingestellt." Eine Genussunfähigkeit könne sich sogar auf die Gehirnströme auswirken, ergänzt Univ.-Prof. Jürgen König vom Departement für Ernährungswissenschaften an der Uni Wien. "Wir wissen, dass es Auswirkungen auf die Ausschüttung der Botenstoff im Gehirn gibt."

Aus seiner Sicht führe deshalb ein "genussvoller Umgang mit Essen automatisch zu einer gesünderen Lebensweise." Also jeden Tag die Leibspeisen Wiener Schnitzel oder Pizza, weil das ja die Glückshormone in Schwung bringt? "Ohne Abwechslung kann kein Genuss entstehen", betont Gruber. Ebenso wird Genuss heutzutage gerne mit großen Mengen assoziiert. "Man verlernt das Gefühl, wie viel ausreichend ist. Man kann auch kleine Mengen genießen. Essen soll nicht Kompensation für Probleme sein", so König.

---

**Medium** Kurier – Online

**Datum** 27.07.2009

**Seite** 2 / 2

---

Um das Genuss- und Ernährungsverhalten langfristig zu ändern, müsse sich die Einstellung ändern, betonen die Experten. Angesetzt sollte bei den Kindern werden. Derzeit laufen einige Pilotprojekte zur Geschmacksschulung in Kindergärten.  
[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)