
Medium Netdoktor.at

Datum 27.07.2009

Seite 1 / 2

Österreichisches Genussbarometer: Vom Schlemmen & Schlingen

Genießer, Genusszweifler, Genussunfähige: Diese drei Typen von Menschen unterscheidet eine aktuelle Studie im Hinblick auf den Umgang mit Essen. Im Rahmen des "Österreichischen Genussbarometers" hat das forum. ernährung heute 500 Personen befragt.

Die überwiegende Mehrheit der 14- bis 69-jährigen Teilnehmenden fällt den Ergebnissen zufolge in die Kategorie "Genusszweifler": 68 Prozent der Befragten zählen zu diesen ambivalenten Essern, die zwar eigentlich gerne genießen, dabei aber von schlechtem Gewissen beschlichen werden. Zu gierig zu sein, unkontrolliert zu sein, zu viel Zeit zu brauchen, zu viel Geld auszugeben – das sind einige der Bedenken, die bei diesem Typus die Freude an einem guten Essen trüben.

Schlechtes Gewissen ist ungesund

Unbehelligt von solchen Sorgen zeigen sich dagegen jene 17 Prozent der Befragten, die dem Typus "Genießer" zugeordnet werden konnten. Wenig lustvoll findet die Nahrungsaufnahme wiederum bei jenen 15 Prozent statt, die als "Genussunfähige" klassifiziert wurden. "Lebensmittel zu genießen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Umganges mit Ernährung, denn es hilft uns zu einem bewussteren und damit verantwortungsvolleren Umgang mit der Ernährung und damit auch unserer Gesundheit", erklärt Prof. Jürgen König vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien.

Dass einem so großen Anteil der Interviewten das schlechte Gewissen im Weg steht, wird von den Studienverantwortlichen kritisch gesehen: "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 Folgewirkungen haben können", weiß Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum. ernährung heute. Wovon die Fähigkeit zum bewussten Schlemmen abhängt? "Um genießen zu können, braucht es auch Phasen des Verzichts und die Gabe, Maß halten zu können", hält Gruber fest.

Genuss will gelernt und gepflegt sein

Was dem Genuss offenbar am meisten im Weg steht, sind Stress und Hektik: 43 Prozent der Befragten verderben diese beiden Faktoren den Spaß am Essen, 31 Prozent sehen Zeitmangel als Hindernis. Dass Genuss und Gesundheit kein Widerspruch sind, geht aus der Befragung ebenfalls hervor: Nach den fünf einprägsamsten Genusserlebnissen der vorangegangenen Woche befragt, gaben nicht wenige Teilnehmende Obst und Gemüse an. Platz eins unter den Gaumenfreuden beansprucht das Wiener Schnitzel für sich.

Insgesamt glaubt Gruber aus den Ergebnissen herauslesen zu können, dass die Kulturtechnik "Genießen" in Vergessenheit geraten sei. Sie plädiert deshalb für

Medium Netdoktor.at

Datum 27.07.2009

Seite 2 / 2

Maßnahmen und will zum Umdenken anregen: "Im Interesse der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität gehören daher Genusskompetenz und Genuss-Sensibilität gefördert, am besten von klein an in Familien und Schulen", ist Gruber überzeugt. Sie macht auch klar, dass die Genussfähigkeit gelernt und gepflegt werden will: "Um das ganzheitlich gesundheitsfördernde Potenzial des Genießens auszuschöpfen, braucht Essen grundlegende Wertschätzung, das heißt auch, Zeit dafür zu investieren, bewusst und maßvoll zu essen sowie zu wissen, was einem selbst gut tut."

red

Quelle: Presseinformation, forum. ernährung heute