

---

**Medium**    Oberösterreichische Nachrichten – Online

**Datum**    29.07.2009

**Seite**     1 / 2

---

**Genießen, ein Fremdwort:  
Genuss braucht Übung und Aufmerksamkeit mit allen Sinnen**

Die Lust am Genießen wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus. Wie wichtig sie für die Gesundheit ist, wird in der Wissenschaft immer deutlicher. Dies zeigte die erste österreichische Erhebung zum Genussverhalten. Fazit: Österreich, ein Land der Genusszweifler!

1) **GENIESSER**: 17,4 % (20,5 % weiblich; 14 % männlich): Der Genießer ist öfter optimistisch, glücklich, ausgeglichen und entspannt. Er schätzt sich selbst gesünder ein. Wenn er genießt, verbessern sich Selbstwahrnehmung, Stimmung, Leistungsfähigkeit. Er kann sich von Problemen ablenken und diese auch besser bewältigen. Im Genuss erlebt sich der Genießer sinnlicher, kreativer, innovativer. Menschen dieses Typs haben auch in Problemzeiten eine Ressource an Lebensqualität parat.

2) **GENUSSZWEIFLER**: 67,5 % (64,3 % weiblich; 70,8 % männlich): Diesen Typ zeichnet Ambivalenz aus. Eigentlich genießt er gerne, tut dies aber immer wieder mit schlechtem Gewissen. Er fürchtet, die Kontrolle zu verlieren, sowie zeitliche und finanzielle Kosten. Er definiert Genuss als Möglichkeit, sich zu verwöhnen, jedoch nicht als Quelle der Freude und des Wohlbefindens. Er weiß nicht, wie er ohne Schuldgefühle genießen soll und was er genießen darf und kann. Dies wirkt sich letztlich auch auf seine Gesundheit aus.

3) **GENUSSUNFÄHIGE**: 15,2 % (15,1 % weiblich; 15,2 % männlich). Wenn der Genussunfähige genießt, hat er Angst, von anderen abgelehnt oder bestraft zu werden bzw. zu schwach zu sein, sich zu zügeln, zu kontrollieren. Er vermeidet zwanghaft positive, für ihn gleichzeitig gefährliche, weil nicht beherrschbare Genusserlebnisse. Er ist viel öfter pessimistisch, unsicher, mutlos, traurig, niedergeschlagen als ein Genießer und glaubt, leichter krank zu werden. Genuss ist ein Stressfaktor für ihn. Univ.-Prof. Jürgen König vom Department für Ernährungswissenschaft an der Universität Wien sagt: „Man weiß, dass die Tatsache, ob man das Essen genießt oder nicht, Konsequenzen auf die Botenstoffe im Gehirn und somit etwa auf die Stimmung hat. Gesunde Ernährung braucht den Genuss. Dieser verhilft zu einem bewussten Umgang mit Ernährung und Gesundheit.“

---

**Medium** Oberösterreichische Nachrichten – Online

**Datum** 29.07.2009

**Seite** 2 / 2

---

### **Eine Frage des Lebensgefühls**

Genießer verbinden mit gesundem Essen vor allem Obst, Gemüse, frische Lebensmittel, Fisch und ausgewogenes Essen, aber auch das maßvolle Essen, Bio-Lebensmittel, fettarme und kalorienreduzierte Speisen sowie Fleisch wurden genannt.

70 % der Befragten gaben an, sich heute gesünder als früher zu ernähren, aber ohne Genussverzicht. Gruber meint, dass das Genießen-Können mehr eine Frage des Lebensgefühls, der Einstellung als eine des Einkommens ist. Stress und Hektik sind Genusskiller.

Die Genussunfähigkeit zeigt sich nicht nur beim Essen. Vielleicht wurde Genuss in der Familie als Schwäche angesehen, und nur die Leistung zählte. Genusskompetenz lässt sich lernen (siehe: 3 Fragen an...).