

Wer genießt, hat weniger Probleme mit dem Gewicht | Nachrichten.at - Microsoft Internet Explorer

Adresse: http://www.nachrichten.at/ratgeber/essen_trinken/art115,296945

WAS ICH AN KLAX SO SCHÄTZE, IST 1 CENT IN ALLE NETZE.

nachrichten.at

Startseite | Oberösterreich | Sport | Ratgeber | Freizeit | Abo & Service | Anzeigen

Motor | Gesundheit | Essen & Trinken | Horoskop | Reisen | Lifestyle | Beruf & Bildung | Digital | Haus & Garten | Familie | Ombudsman

Ratgeber > Essen & Trinken

Linz 13°C · Enns 12°C · [mehr Wetter >](#)
[vorheriger Artikel](#) | [nächster Artikel](#)

Wer genießt, hat weniger Probleme mit dem Gewicht Essen & Trinken

Menschen, die genießen können, haben die besten Chancen auf Normalgewicht. Das ist das Ergebnis des Österreichischen Genussbarometers, bei dem die Bevölkerung in drei Gruppen eingeteilt wird: Genießer, Genusszweifler und Genussunfähige.

Genießen ist gut für die Gesundheit. Das zeigt auch der dritte Teil des Genussbarometers – eine Studie des „forum ernährung.heute“.

Fast die Hälfte der Genießer hat demzufolge Normalgewicht, aber nur 38 Prozent der Zweifler und der Genussunfähigen können mit ihrer Figur ganz zufrieden sein. Umgekehrt sind unter den Genussunfähigen die meisten krankhaft fettleibigen Menschen (17 Prozent), unter den Genießern sind das nur elf Prozent.

Warum ist das so? Mehr Genussverständnis scheint mit weniger Diäterfahrung zusammenzuhängen. Die Gruppe der Genießer hat mit zehn Prozent am wenigsten mit Abnehmen zu tun. „Besser als zu verzichten ist eben bewusst zu genießen“, sagt Universitätsprofessor Jürgen König. Wer etwa auf das Frühstück verzichte, spare am falschen Platz.

Das Genussbarometer zeigt auch, dass Genießer ein entspannteres Verhältnis zum Essen haben als andere. Sie lassen ihr Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen. Beispielsweise

Bild vergrößern

Bewusst genießen ist besser, als zu verzichten.
Bild: verlag

Werbung

Nur jetzt: 20% MWS! sparen!
» HIER EINLÖSEN

Werbung

Einrichtungsgutscheine
12x Jura Kaffeevollautomaten!

Google-Anzeigen

Essen und Abnehmen?
Durch gesunde Ernährung bis zu

Jetzt Energiepreise vergleichen und Geld sparen!
www.e-control.at

Wer genießt, hat weniger Probleme mit dem Gewicht

Menschen, die genießen können, haben die besten Chancen auf Normalgewicht. Das ist das Ergebnis des Österreichischen Genussbarometers, bei dem die Bevölkerung in drei Gruppen eingeteilt wird: Genießer, Genusszweifler und Genussunfähige.

Genießen ist gut für die Gesundheit. Das zeigt auch der dritte Teil des Genussbarometers – eine Studie des „forum ernährung.heute“.

Fast die Hälfte der Genießer hat demzufolge Normalgewicht, aber nur 38 Prozent der Zweifler und der Genussunfähigen können mit ihrer Figur ganz zufrieden sein. Umgekehrt sind unter den Genussunfähigen die meisten krankhaft fettleibigen Menschen (17 Prozent), unter den Genießern sind das nur elf Prozent.

Warum ist das so? Mehr Genussverständnis scheint mit weniger Diäterfahrung zusammenzuhängen. Die Gruppe der Genießer hat mit zehn Prozent am wenigsten mit Abnehmen zu tun. „Besser als zu verzichten ist eben bewusst zu genießen“, sagt Universitätsprofessor Jürgen König. Wer etwa auf das Frühstück verzichte, spare am falschen Platz.

Das Genussbarometer zeigt auch, dass Genießer ein entspannteres Verhältnis zum Essen haben als andere. Sie lassen ihr Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen. Beispielsweise

essen Genießer deutlich häufiger als die anderen Gruppen, „wenn sie Hunger haben“, „weil ihnen Essen Vergnügen bereitet“ und „weil sie gern mit anderen Menschen essen“. Genussunfähige essen dagegen öfter als andere, „wenn etwas zu essen da ist“. „Oft ist es eben besser, den Gusto mit kleinen Happen zu stillen, als dann mit Heißhunger Unmengen zu verschlingen“, sagt Ernährungsexpertin Marlies Gruber.

- **Mehr zum Thema**
 - [Stichwort: Genusstypen](#)
 - [Kleine Schule des Genießens](#)