

Medium Wiener Zeitung – Online

Datum 23.07.2009

Essen: Zwei Drittel sündigen

Studie: Wer gerne Speisen genießt, is(s)t selbstbewusster.

Wien. Herr und Frau Österreicher genießen zwar gerne, tun dies aber häufig mit doch einem schlechten Gewissen. Das hat eine am Donnerstag in Wien vorgestellte Studie des Genuss-Barometers "forum. ernährung heute" ergeben.

Den größten Teil der Studie nehmen dabei die Genusszweifler mit 67,5 Prozent ein. Rund zwei Drittel der Frauen (64,3 Prozent) und Männer (70,8 Prozent) ängstigt demnach der Gedanke, beim Essen zu gierig zu werden. Wenn sie sich der Versuchung doch hingeben, empfinden sie Schuldgefühle. Überdies sind sich die Zweifler auch nicht im Klaren, was sie wirklich genießen sollen und dürfen. Diese getrübe Lebensweise könne negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, warnen Experten.

Reiche genießen lieber

Eine bessere Stimmung ortet die Studie wiederum bei bewussten Genießern (17,4 Prozent). Sie wirken selbstbewusster, leistungsfähiger und entspannter. Potenzielle Nebeneffekte wie Zeitaufwand, Kosten, Schuldgefühle oder Gier werden nicht wahrgenommen oder als irrelevant bewertet.

Hinzu kommt, dass Personen mit niedrigem Gehalt offenbar häufiger ein schlechtes Gewissen bei Leckereien haben als etwa Personen aus einkommensstarken Haushalten. Anders als Männer sehen wiederum vor allem Frauen beim Verzehr von frischem Obst, Bio-Produkten und Gemüse keine Einbußen. Vermeintliche Ernährungssünden sahen die meisten Befragten bei fettem Essen, Fast Food, kohlenstoffhaltigen Getränken und Süßigkeiten.