

---

**Medium** Geomix.at

**Datum** 02.04.2009

**Seite** 1 / 2

---

### **Genussesser leben gesünder**

Beim Essen kommt es nicht nur auf das Was, sondern vor allem auf das Wie an. Erst dann können die Neurotransmitter durch unser Gehirn sausen und der Körper wahrnehmen, was er aufnimmt, dadurch die wertvollen Inhaltsstoffe besser verwerten und ein Sättigungsgefühl vermitteln, hieß es bei einer Pressekonferenz am Mittwoch (1. April), bei der das erste heimische Genussbarometer präsentiert wurde.

Herr und Frau Österreicher scheinen auf dem richtigen Weg zu sein: Satte 81,8 Prozent der vom forum.ernährung heute befragten Personen outeten sich als Genussmenschen beim Essen, Frauen noch stärker als Männer. Und dies ist alles andere als negativ, wie Jürgen König, Professor für Humanernährung an der Uni Wien erläuterte. Die Franzosen essen etwa doppelt so lange wie die Amerikaner, aber viel, viel weniger.

Natürlich kommt es den Österreichern bei den Eigenschaften der Lebensmittel auf den guten Geschmack an, der von 73,4 Prozent genannt wurde. Erst danach folgen Frische, Appetitlichkeit oder Premium-Qualität. Aber bei der Frage, was Essen persönlich zum Genuss macht, stehen Zeit haben, etwas Nicht-Alltägliches Essen, die Familienrunde oder ein Restaurant-Besuch ganz vorne.

Abwechslung ist für Viele ebenfalls ein Thema, wofür sich Genussmenschen tatsächlich deutlich mehr Zeit nehmen. Am Wochenende wird in aller Ruhe getafelt, also deutlich länger als an Arbeitstagen. Nicht so eilig haben es generell Familien mit Kindern. Frauen legen besonders viel Wert auf eine angenehme Atmosphäre, nette Gesellschaft, gute Tischmanieren und -dekoration. Exquisites Essen findet sich aber generell erst auf Platz Fünf der Nennungen.

Interessant waren auch die Antworten auf die Frage der lukullischen Tops und Flops der vergangenen Woche: Süßigkeiten, Alkohol, Fisch, Gemüse/Salat und Nudeln wurden am häufigsten genannt, Schnitzel und Schweinsbraten blieben weit abgeschlagen. Nicht mit Genuss verbunden wurden Fast Food, Pommes, sowie mexikanische, japanische, thailändische und französische Speisen.

"Genussessen ist eine Kulturtechnik, die heute nicht mehr so vermittelt wird, wie sie das sollte", stellte Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forums.ernährung fest. Um dies den Menschen richtig vermitteln zu können, will man weiterforschen