

---

**Medium** Die Presse – Online

**Datum** 06.03.2010

---

**Genießer leben gesünder  
Nur jeder fünfte Österreicher kann vorbehaltlos genießen.**

Genießen hat nicht nur viel mit erstklassigen Lebensmitteln zu tun – diese sind auf jeden Fall die Basis allen Genusses. Aber nicht weniger wichtig ist die subjektive Einstellung der Menschen: Man muss auch genießen können! Laut des 1. Österreichischen Genussbarometers, dessen Endergebnis diese Woche präsentiert wurde, sind 85 Prozent der Österreicher dazu nicht oder nur eingeschränkt fähig. Konkret: 17 Prozent werden als völlig genussunfähig eingestuft, 68 Prozent als Genusszweifler – sie haben beim Genießen stets ein schlechtes Gewissen, das den Genuss zunichtemacht. Nur 15 Prozent sind echte Genießer. Zwischen Männern und Frauen gibt es dabei keinen signifikanten Unterschied.

Das Genussverhalten hat gravierende Auswirkungen, wie das Genussbarometer in vier Befragungswellen in den vergangenen zwölf Monaten herausgefunden hat. Allen voran: Genießer sind gesünder und deutlich seltener übergewichtig. Der Ernährungswissenschaftler Jürgen König (Uni Wien) erklärt den auf den ersten Blick überraschenden Zusammenhang: „Wer nicht genießen kann, tut sich schwerer mit gesunder Ernährung.“ Genießer haben einen abwechslungsreicheren Speiseplan, sie gehen bewusster mit Lebensmitteln um und nehmen sich mehr Zeit zum Essen.

Ganz anders ist das bei den anderen Gruppen. „Genussunfähige essen dann, wenn Essen da ist“, erläutert Marlies Gruber, Studienleiterin beim „Forum Ernährung heute“. Das schlägt sich auf die Gesundheit: Genusszweifler und -unfähige fühlen sich pessimistischer, erwarten eine nachlassende Gesundheit und glauben, dass sie öfter krank sind. Was damit eng zusammenhängt: Genießer machen viel seltener Diäten als Genusszweifler und -unfähige.