
Medium Der Standard – Online

Datum 01.04.2009

Genussbarometer: Menschen, die mit Genuss essen, leben gesünder



Wer mit Genuss isst, nimmt weniger zu sich und lebt insgesamt gesünder.

Wien - Wer hätte das gedacht? 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 nicht zuletzt ein Sättigungsgefühl vermitteln, hieß es am Mittwoch bei einer Pressekonferenz in Wien, bei der das erste heimische Genussbarometer präsentiert wurde. Die ÖsterreicherInnen scheinen auf dem richtigen Weg zu sein: Sattete 81,8 Prozent der vom forum.ernährung 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 FranzösisInnen essen etwa doppelt so lange wie die AmerikanerInnen, aber viel, viel weniger.

Geschmack, Frische, Qualität

Natürlich kommt es den ÖsterreicherInnen 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.

Lukullische Tops und Flops

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 und das nun vorgestellte Genussbarometer im Jahresverlauf weiter ergänzen. Mit diesem Rüstzeug sollen Programme nach dem Prinzip des "Educational Entertainments" entwickelt werden. Denn Verhaltensänderungen könnten durch Wissenstransfer alleine nicht erreicht werden. (APA)