



So genießt Österreich

Genuss bringt in Balance

Das Österreichische Genussbarometer ist die erste wissenschaftliche Erhebung zum Genussverhalten der Österreicherinnen und Österreicher. Der dritte Teil des Genussbarometers fokussiert die Unterschiede im Essverhalten und bei den Essmotiven zwischen Genießern, Genussszweiflern und Genussunfähigen.

Genießern ziehen bei genussvollem Verhalten eine positive Bilanz. Genussszweifler sind ambivalente Genießern, die eigentlich gerne genießen, dies aber mit schlechtem Gewissen tun. Genussunfähige können im Genießen keine Vorteile sehen, weder eine verbesserte Leistungsfähigkeit noch gesteigerte Lebensfreude - Genießen ist für sie ein überwiegend negatives Erlebnis (vgl. Anhang Genusstypologie). Persönlichkeit und Genussempfinden beeinflussen Essverhalten, Lebensqualität und Gesundheit. In der dritten Welle des Genussbarometers antworteten 16% Genießern, 69% Genussszweifler und 15% Genussunfähige. Was unterscheidet die drei Genusstypen?

- Genießern haben die beste Chance auf Normalgewicht
- Genießern halten seltener Diät
- Genießern hören auf ihren Körper
- Genießern sind mit dem Lebensmittelangebot am zufriedensten

Genießer haben die beste Chance auf Normalgewicht

Fast die Hälfte der Genießer hat Normalgewicht (47%), aber nur jeweils 38% der Genusszweifler und Genussunfähigen. Umgekehrt sind unter den Genussunfähigen mit 17% die meisten Adipösen, im Vergleich zu 15% bei den Genusszweiflern und 11% bei den Genießern. Warum?

Genießer halten seltener Diät

Mehr Genussverständnis scheint mit weniger Diäterfahrungen zusammenzuhängen: 10% der Genießer, 13% der Genusszweifler und 15% der Genussunfähigen gehören zu den Diäthaltenden. Die Daten bestätigen auch, dass mit zunehmender Diätfrequenz das Körpergewicht steigt: 22% der Adipösen und 15% der Übergewichtigen halten im Vergleich zu 9% der Normalgewichtigen häufig oder ständig Diät. Von allen Befragten geben 13% an, ständig oder häufig Diät zu halten, wobei dies wesentlich mehr Frauen (18%) als Männer (7%) tun. Frauen und Adipöse verzichten auch häufiger auf bestimmte Speisen. 44% der Frauen und 53% der Adipösen lassen bewusst manche Gerichte fast täglich bis mehrmals in der Woche aus, während das nur 30% der Männer und 34% der Normalgewichtigen tun. Univ.-Prof. Dr. König: "Diese Daten spiegeln den sozialen Druck, der durch das gegenwärtige - vermeintliche - Schönheitsbild und die Erwartungshaltung, sich unter Kontrolle haben zu müssen und gesund zu leben, aufgebaut wird. Besser als zu verzichten ist: Bewusst genießen!"

Insgesamt lassen 37% fast täglich bis mehrmals in der Woche bestimmte Speisen oder Getränke aus unterschiedlichen Gründen aus.

Genießer, Genusszweifler und Genussunfähige verzichten gleich häufig auf bestimmte Speisen, aber aus verschiedenen Gründen:

- 15% der Genießer verzichten, um den Genuss auf Dauer wahren zu können (vs. 11% Genusszweifler und 4% Genussunfähige).
- 52% der Genießer lassen fallweise bestimmte Speisen aus, um abzunehmen oder ihr Gewicht zu halten (vs. 61% Genussunfähige und 59% Genusszweifler).

Bei den Hauptmahlzeiten verzichten Adipöse deutlich öfter auf das Frühstück als Normalgewichtige und deutlich öfter aufs Mittagessen als Übergewichtige. Dazu hält Univ.-Prof. Dr. König fest: "Wer auf das Frühstück verzichtet, spart am falschen Platz. Denn die in der Früh fehlende Nahrungsenergie wird im Allgemeinen bei den restlichen Mahlzeiten wieder hereingeholt. Ein kohlenhydrat- und eiweißreiches Frühstück kann dagegen Hungerattacken verhindern und den Stoffwechsel anregen. Studien belegen, dass Personen, die sich morgens satt essen, leichter ihr Gewicht reduzieren bzw. halten können."

Genießer hören auf ihren Körper

Anlässe zum Essen gibt es viele - und warum wir essen, hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es schlicht und einfach der Hunger, oft stecken emotionale Motive wie Freude und Vergnügen aber auch Stressbewältigung, Trauer oder Frustration dahinter. Unter den Befragten essen deutlich mehr Frauen als Männer und mehr Adipöse als Normal- oder Übergewichtige, weil sie traurig, gestresst oder frustriert sind. Gleichzeitig sind Menschen, die mit Essen positive Emotionen verknüpfen, eher normalgewichtige und vom Typ her "Genießer".

Die Ergebnisse des Genussbarometers legen nahe, dass Genießer ein entspannteres Verhältnis zum Essen haben und mit gesellschaftlichem und emotionalem Druck besser umgehen können. Sie lassen ihr

Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen: Sie essen deutlich häufiger, "weil sie Hunger haben" (47% vs. 30% Genusszweifler, 17% Genussunfähige), "weil ihnen Essen Vergnügen bereitet" (37% vs. 15% und 11%) und "weil es schön ist, mit anderen Menschen zu essen" (33% vs. jeweils 13%). Genussunfähige essen dagegen signifikant häufiger als Genießer, "wenn etwas zu essen da ist".

Genießer essen im Vergleich zu Genussunfähigen deutlich häufiger Schinken, Fleisch und Wurst sowie Schokolade und Pralinen, sie trinken auch weitaus mehr Wasser und Obstsäfte.

"Oft ist es besser, seinen Gelüsten nachzugeben und den Gusto mit kleinen Happen zu stillen, als dann mit Heißhunger Unmengen zu verschlingen. So zeigen auch unsere Daten im Genussbarometer, dass die Schlanken am häufigsten naschen - 30% greifen fast täglich zu Süßem. Das tun umgekehrt nur 14% der Übergewichtigen und 19% der Adipösen", führt Mag. Marlies Gruber die Ergebnisse aus.

"Positive Aspekte von Essen wahrzunehmen, wird einem sprichwörtlich in die Wiege gelegt. Wir beobachten, dass viele Faktoren, die das 'Genießen können' bestimmen, eine Frage der Erziehung sind. So lernen Babys zum Beispiel, auf etwas warten zu können, wenn sie nicht immer in der ersten Sekunde das erhalten, was sie möchten. Warten zu können, vorübergehend auf etwas zu verzichten, in sich hineinzuhören und sich auf etwas zu freuen sind auch grundlegende Elemente beim Genießen", sagt Dr. Christopher Mayr, Obmann des forum. ernährung heute.

Genießer sind mit dem Lebensmittelangebot am zufriedensten Insgesamt sind mit dem Lebensmittelangebot 38% sehr zufrieden und weitere 54% eher zufrieden. Beim Alter, dem Geschlecht oder dem Körpergewicht zeigen sich hier kaum Unterschiede - lediglich die Genießer heben sich vom Mainstream ab: 46% sind hoch zufrieden mit dem Angebot in den von ihnen regelmäßig besuchten Geschäften. Hinsichtlich der Lebensmittelauswahl ist es Genießern im Vergleich mit Genusszweiflern und Genussunfähigen auch deutlich wichtiger, dass Lebensmittel:

- qualitativ hochwertig sind
- naturbelassen und frisch sind
- aus fairem Handel stammen
- aus Österreich und regional sind
- gut schmecken
- einen hohen Anteil an Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen.

Außerdem kaufen Genießer bedeutend öfter Produkte, weil sie sich damit belohnen wollen oder weil sie mit den Lebensmitteln schöne Erinnerungen verbinden. Weitaus weniger wichtig als Genusszweiflern oder -unfähigen ist es den Genießern, dass sie das Produkt aus der Werbung kennen. Für Genussunfähige hingegen spielt es keine Rolle, ob die Lebensmittel qualitativ hochwertig und frisch sind oder gut schmecken. Auch schöne Erinnerungen sind für ihre Produktwahl nicht bedeutend. König dazu: "Es ist ein schönes Zeichen, dass Genießer mit der Produktvielfalt und Lebensmittelqualität am österreichischen Markt sehr zufrieden sind. Genusszweifler und Genussunfähige scheinen dagegen die hohe Qualität des Lebensmittelangebotes nicht wahrzunehmen oder wahrnehmen zu können."

"Wie sich zeigt, essen Genießer nicht nur abwechslungsreicher und haben eine höhere Lebensqualität, sondern sind auch eher normalgewichtig. Welches Potenzial 'Genießen' für die Gesundheit und

ein vernünftiges Körpergewicht hat, muss daher noch in größer angelegten Untersuchungen weiter erforscht werden", so Mayr.

Weitere Informationen unter www.forum-ernaehrung.at
(C) forum. ernährung heute