
Medium Prinside.com – Online

Datum 05.03.2010

Seite 1 / 2

Kulinarische Intelligenz - Genuss ist Lebensqualität

Das Schwerpunktthema Genuss stand für das forum. ernährung heute rund ein Jahr lang im Mittelpunkt des Interesses. In vier Untersuchungswellen näherte sich der Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen dem Genuss- und Geschmacksverhalten der ÖsterreicherInnen. Höhepunkt des daraus resultierten Genussbarometers war das Symposium "Kulinarische Intelligenz - Genuss ist Lebensqualität", das am 4. März in Wien stattfand.

Für einen Tag widmeten sich österreichische und deutsche ExpertInnen in Vorträgen, Workshops und Diskussionen dem Genuss und seiner Bedeutung für Gesundheit und Lebensqualität. Rund 150 TeilnehmerInnen folgten den Ausführungen von Dr. Rainer Lutz, Univ.-Prof. Dr. Jürgen König, Mag. Marlies Gruber, Mag. Hanni Rützler und Univ.-Prof. Dr. Ines Heindl sowie weiteren renommierten Genuss-ExpertInnen zu den beiden Schwerpunktthemen "Genussforschung und Gesundheit" sowie "Genießen: Eine Kulturtechnik". Das Ergebnis: Aktuelle Insights in die Genuss-Forschung und Handlungsanleitungen für ein genussorientiertes Leben.

Dr. Rainer Lutz von der Universität Marburg konzentrierte sich in seinem Vortrag auf die Bedeutung des Genießens im Bereich der Gesundheitsförderung und stellte das Gruppentherapieprogramm "Kleine Schule des Genießens" vor, das vor allem die Bedeutung der Genussfähigkeit für den Bereich der seelischen Gesundheit illustriert.

In ihren zusammenfassenden Ausführungen zum Österreichischen Genussbarometer erläuterten Univ.-Prof. Dr. Jürgen König (Universität Wien) und Mag. Marlies Gruber (forum. ernährung heute), dass Genießen und ein gesundes Essverhalten Hand in Hand gehen: Ohne die Fähigkeit zu genießen ist es schwierig, "gesund" - im Sinne von abwechslungsreich, maßvoll und in Ruhe - zu essen und Normalgewicht zu erreichen und/oder zu halten.

Mag. Hanni Rützler (futurefoodstudio Wien) plädierte in ihrem Vortrag "Der Sinn unserer Sinne - heute, gestern, morgen" für die Wiederentdeckung und Förderung des sinnlichen Erlebens im Allgemeinen und der Aktivierung des Geschmackssinnes im Besonderen, um die eigene Genussfähigkeit besonders effizient zu fördern. Denn nur ein freies und dennoch differenziertes Genussverhalten macht die menschlichen Sinne fit für eine gesunde Zukunft.

Eine ganz entscheidende Bedeutung für die Entwicklung der Genussfähigkeit und der kulinarischen Kompetenz maß Univ.-Prof. Dr. Ines Heindl (Universität

Medium	Prinside.com – Online
Datum	05.03.2010
Seite	2 / 2

Flensburg) der schulischen Ernährungsbildung bei. In der Schule kann das Essenlernen geübt und damit ein positives Körpergefühl erlernt sowie die Entwicklung der angeborenen Sinnesfähigkeiten gefördert werden. Diese Elemente sind als Basis für ein gesundes Ernährungs- und Verpflegungskonzept in Schulen zu sehen.

Vielfältige aktive Genussmomente standen am Nachmittag im Mittelpunkt: "Physik beim Kochen", das "Spiel mit den Geschmacksknospen", das "Auskosten der Zeit", "Lust auf vielfältigen Genuss" und "Jugend lernt genießen" waren die Themen der Workshops. Ein "Parcours durch die Geschmackswelten" rundete das Gesamt-Genusserlebnis ab.

Die Abstracts der Schwerpunktthemen "Genussforschung und Gesundheitsförderung" sowie "Genießen: Eine Kulturtechnik" stehen auf www.forum-ernaehrung.at/symposium zum Download bereit. Bilder zum Symposium unter: http://pressefotos.at/m.php?g=1&u=68&dir=201003&e=20100304_f&a=event