

Thema: forum. ernährung heute

Autor: k.A.

forum. ernährung heute präsentierte Ergebnisse des „Genussbarometers“

Genießer haben mehr vom Leben

„Bewusst genießen ist besser als verzichten,“ erläuterte Jürgen König, Professor für Spezielle Humanernährung an der Uni Wien, die Ergebnisse einer neuen Studie, an der 500 österreichische Webnutzer teilgenommen haben. Und ergänzte: „Wer nach dieser Devise lebt, ist glücklicher, gesünder, hört auf seinen Körper, hält seltener Diät und ist trotzdem öfter normalgewichtig!“

Verglichen wurden in der Studie von forum. ernährung heute, die der dritte Teil des sogenannten „Genussbarometers“ ist, drei Genusstypen: Genießer (16 %), Genusszweifler (69 %) und Genussunfähige (15 %). Letztere gönnen sich selbst nichts und vermeiden zwanghaft positive Genuss-erlebnisse, weil sie diese für gefährlich und unbeherrschbar halten. Die Genusszweifler sind zwar genussfähig, werden aber ständig von ihrem schlechten Gewissen geplagt, weil sie beispielsweise Zeit und Kosten fürchten.

Die Genießer hingegen erleben hauptsächlich positive Gefühle und Stimmungen, wodurch sie sich eine Quelle von Energie, Lebensfreude und -qualität schaffen, die ihr Wohlbefinden steigert. Somit bewahrt sich ein Zitat, das Konstantin Wecker zugeschrieben wird: „Wer nicht genießt, wird ungenießbar!“

Die Studie legt nach Darstellung von Marlies Gruber,



Genuss ist eine Quelle von Energie und Lebensfreude.

Bild: Wodicka

der wissenschaftlichen Leiterin von forum. ernährung heute, den Schluss nahe, dass etwa die Hälfte der Genießer Normalgewicht hat, während bei den Genussunfähigen die meisten (17 %) Adipösen (stark Übergewichtige) festgestellt wurden. Auch die Diäterfahrungen sind in dieser Gruppe mit 15 % höher (10 % bei den Genießern). Und jeder fünfte Adipöse sowie jeder siebente Übergewichtige halten Diät – bei Normalgewichtigen ist es nur jeder Zehnte. Dazu Prof. König: „Meist sparen Adipöse am falschen Platz. Wer auf das Frühstück verzichtet, holt bei den anderen Mahlzeiten alle Kalorien wieder herein!“ Und Gruber ergänzt: „Statt im Heißhunger Unmengen zu verschlingen,

sind kleine Happen besser. So naschen zum Beispiel 30 Prozent aller Schlanken täglich Süßes, aber nur 14 Prozent der Übergewichtigen und 19 Prozent der Adipösen!“

Weniger ist mehr

Christoph Mayr, Obmann des forum. ernährung heute, wies darauf hin, dass man Genuss lernen könne: „Wenn Babys erfahren, dass Warten ein Teil der Freude auf den kommenden Genuss ist, lernen sie damit eine grundlegende Genusslektion!“ Daraus abgeleitet gibt es auch Regeln für eine kleine Schule des Genießens, die vom forum. ernährung als „Genusskreis“ vorgestellt wurden: Demnach ist Genuss erlaubt und ganz individuell, braucht Zeit und

Erfahrung, ist also nicht „nebenbei“ möglich. Und last but not least ist weniger mehr.

Auch bei der Auswahl der Lebensmittel gibt es Unterschiede: Genießern ist wichtig, dass Lebensmittel qualitativ hochwertig, naturbelassen und frisch sind, aus fairem Handel, aus Österreich und einer Region stammen, gut schmecken und einen hohen Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen. Genusszweifler und -unfähige scheinen die angebotene hohe Lebensmittelqualität hingegen nicht wahrzunehmen.

Prof. König forderte daher abschließend ein Umdenken weg vom Preis hin zur Qualität: „Geben Sie Ihr Geld lieber für Lebensmittelqualität aus statt für Alufelgen!“ *OW*