

## **f.eh live im Talk: Genuss braucht Zeit und fördert Gesundheit**

Utl.: Webinar zum Thema "Genuss in der Krise: Die Psychologie beim Essen": Um Genuss zu fördern, sollte Essen geplant und in kleine Erlebnisse aufgeteilt werden. =

Wien (OTS) - Genuss sollte bewusst erlernt werden und wird von sozialen Aspekten beeinflusst. Beim Genießen sollten die Menschen zudem darauf achten, was ihnen individuell guttut. Für einen möglichst hohen Genuss rät Univ.-Prof. Dr. Arnd Florack vom Institut für Arbeits-, Wirtschafts- und Sozialpsychologie der Universität Wien zu vielen kleinen Genusserlebnissen. Beim sechsten "f.eh live im Talk" sprach er mit Dr. Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute (f.eh), über die Psychologie beim Essen. Sie widmeten sich den Folgen der Corona-Krise sowie den Auswirkungen der Lockerungsmaßnahmen auf den Genuss. Im Rahmen des "f.eh live im Talk" hat das f.eh mit Experten wöchentlich Auswirkungen der Corona-Krise auf Essen, Gesundheit und Lebensstil diskutiert. Diese können auf der Seite [[forum-ernaehrung.at/live-im-talk](http://forum-ernaehrung.at/live-im-talk)] (<http://www.forum-ernaehrung.at/live-im-talk>) nachgesehen werden.

Genuss ist eine Kreation unseres Gehirns und wird von vielen Komponenten beeinflusst: Neben sozialen Aspekten sind es etwa die Farben der Speisen, das Setting und die Zeit. Eine wesentliche Rolle spielt nämlich, bewusst zu essen und so das Genießen kontinuierlich zu erlernen. Darauf hat einerseits die Familie einen großen Einfluss, denn die Esskultur wird wesentlich davon bestimmt, was man als Kind isst und welchen Wert und Stellenwert Essen hat. Dazu zählt aber auch das Aneignen von Wissen über Nahrungsmittel sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten etwa bei der Zubereitung. Dabei sollte jeder Mensch darauf achten, was ihm individuell guttut und sich im Sinne des Genusses auf die Speise und das Essen fokussieren. Der Experte rät, den dafür nötigen zeitlichen Rahmen bewusst herzustellen. Studien belegen nämlich, dass sich Genießer gesünder und vielfältiger ernähren, mehr Zeit nehmen zum Essen sowie tendenziell schlanker und glücklicher sind. Auch die Pausen, die man sich für den Genuss nimmt, reduzieren Stress und leisten einen Beitrag zum Wohlbefinden.

Zwtl.: Corona-Krise hat Genuss beeinflusst

Durch die Corona-Krise haben negative Stimmungslagen und Emotionen

wie Ängstlichkeit und Depression zugenommen. Das hat sich auf den Genuss ausgewirkt, so Florack. "Wenn der Mensch positiv gestimmt ist, kann er Genuss besser erleben als unter Stress. Vor allem am Beginn der Krise ist das Genießen schwerer gefallen. Aber der Mensch passt sich schnell an, akzeptiert die Situation und kann dann wieder Genuss erleben. Und gibt es keinen Überfluss, können wir ebenfalls besser genießen, weil wir die Speisen mehr wertschätzen", so Florack. Für jene Menschen, die in Stress-Situationen mehr als sonst zu sich nehmen, war die Corona-Krise jedoch gefährlich. Denn dabei geht es weniger um das Mögen der Speisen, sondern um das Verlangen danach - und das steigert den Genuss nicht.

Fördert man das Genießen und entkoppelt es vom Verlangen, führt das zu positiven Erlebnissen. Wissenschaftlich lässt sich bestätigen, dass Genuss und sich glücklich Fühlen korrelieren und es Effekte in beide Richtungen gibt. So kann mit vielen kleinen Genuss-Erlebnissen mehr Wohlbefinden hergestellt werden und umgekehrt achten glückliche Menschen darauf, positive Erlebnisse im Alltag einzubauen. "Das ist ein Zirkel, der sich nach oben schraubt. Aber das Wohlbefinden ist relativ stabil und lässt sich nicht endlos steigern", unterstreicht Florack.

Zwtl.: Genuss wesentlich von sozialen Aspekten beeinflusst

Soziale Aspekte haben ebenfalls einen Einfluss auf die Ernährung und den Genuss. In Gesellschaft zu essen ist für das Genusserlebnis enorm hilfreich. Das habe sich durch die Corona-Krise gezeigt, so Florack. Er geht davon aus, dass der Genuss mit den Lockerungen der Regeln durch die steigenden Sozialkontakte wieder steigen wird. "Wenn unser Gehirn Genussempfindung kreiert, spielt das Umfeld eine Rolle, mit dem man es konsumiert. Die beste Mahlzeit kann man auf einer einsamen Insel nicht genießen, weil es dazu einen sozialen Kontext braucht. Die Anwesenheit von Menschen und Genuss haben ähnliche positive Emotionen, die auch miteinander vernetzt sind", betont Florack.

~

Rückfragehinweis:

forum. ernährung heute

Dr. Marlies Gruber

Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien

Tel.: +43 664 394 56 36

presse@forum-ernaehrung.at

www.forum-ernaehrung.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1830/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0042 2020-06-08/10:19

081019 Jun 20

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200608\\_OTS0042](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200608_OTS0042)