

# Wie viel Genuss tut gut?

Dr. Gesa Schönberger, Nicole Schmitt

## Inhalt

- Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit
- Einfluss von Freude und Genuss auf unsere Gesundheit
- Genuss, Lust und Sucht - der feine Unterschied
- Genuss mit Schuldgefühlen
- Ist Genuss ein Muss?
- Genießen erlaubt!



Wir leben im Fitness- und Gesundheitszeitalter. Erkennbar ist bereits ein eigenes Moralsystem, das rund um die Gesundheit geschaffen wurde: Rauchen, Alkohol, keine Bewegung – all diese Dinge gelten als „unmoralisch“. Auch vor der Ernährung macht diese Tendenz nicht halt. Täglich hören wir, zu viel an Körpergewicht schade unserer Gesundheit; wir essen zu süß und zu fett. Dass eine „schlechte“ Ernährung die Gesundheit nicht fördert, ist erwiesen. Doch ist Gesundheit nicht vielleicht mehr als das Fehlen krankmachender Faktoren?

Viele gesundheitsfördernde Kampagnen stellen auch den Genuss in Frage – Folge sind häufig Schuldgefühle. Müssen wir also zukünftig auf das Stück Torte verzichten? Oder sollten wir nicht auch mal fragen „Was tut mir gut“ anstatt „Was schadet mir?“

### Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit

Im biomedizinischen Krankheits- und Präventionsmodell wird Gesundheit definiert als das Fehlen von Krankheiten – es gilt die dichotome Trennung in gesund und krank. Indem psychische und physische Stressoren eliminiert werden, sollen Krankheiten verhindert und Schmerzzustände gelindert werden.

Nun ist es aber so, dass Stressoren<sup>1</sup> allgegenwärtig sind und nie komplett ausgeschaltet werden können. Hier setzt das Konzept der Salutogenese an, das vom Medizinsoziologen

<sup>1</sup> Wir gehen hier vor allem von psychosozialen Stressoren aus, da in den Industrienationen die Gefährdung durch physikalische und biochemische Stressoren wie Waffengewalt oder Gifte etc. von geringer Bedeutung ist.

Aaron Antonovsky (1923-1994) entwickelt wurde [1]. In der Salutogenese sind alle Menschen mehr oder weniger gesund bzw. mehr oder weniger krank und der Kampf in Richtung Gesundheit ist ein permanenter. Die Salutogenese will Stressoren nicht einfach eliminieren, sondern lehrt, mit ihnen umzugehen – „in Harmonie“ mit ihnen zu leben. Sie fragt nicht danach, was uns krank macht, sondern danach, was uns gesund hält. Den zentralen Aspekt des salutogenetischen Modells bildet das sogenannte Kohärenzgefühl: Ausgangspunkt ist die Annahme, dass der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand eines Menschen – sieht man von Faktoren wie Krieg oder schlechten hygienischen Bedingungen ab – maßgeblich durch eine individuelle, psychologische Einflussgröße bestimmt wird, nämlich durch seine Grundhaltung gegenüber dem eigenen Leben und der Welt. Von dieser Grundhaltung hängt es laut Antonovsky ab, wie gut Menschen in der Lage sind, vorhandene Ressourcen zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens zu nutzen. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, umso gesünder ist sie und umso leichter fällt es ihr, Stressoren zu bewältigen.

Für die Gesundheit ist es deshalb wichtig, Widerstandsressourcen zu stärken und Stressoren zu erkennen. Mehr noch – eine reine Eliminierung der Risikofaktoren, wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion – kann auch kontraproduktive Folgen haben, nämlich dann, wenn dabei Schuldgefühle steigen und Genuss und Freude am Essen verschwinden. Denn Essen hat immer auch psychische und soziale Bedeutungen, die direkt Einfluss auf die Widerstandsressourcen und somit auf das Wohlbefinden haben können. [2]

## Wie viel Genuss tut gut?

### Die große Unsicherheit

Gibt es eigentlich jemanden, der nicht in irgendeiner Form verunsichert ist: Was soll ich essen? Ist das gesund? Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich etwas genieße?

Eigentlich sind wir ja frei, über unser Essen selbst zu entscheiden. Essen ist Privatsache – keiner mischt sich da ein. Aber diese Freiheit macht uns unsicher. Wir wissen viel über Lebensmittel, oft aber nicht genug, um sichere Entscheidungen zu treffen. Im Einzelfall können wir uns intensiver mit einer Frage beschäftigen, aber im Alltag ist das zu aufwändig.

Hier helfen uns nur Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können. Erfahrungen sammeln kann jeder, in jedem Alter. Sie entstehen wie von selbst durch Theorie und Praxis.

Anstatt also immer weiter Informationen zu sammeln, sollten wir unser Essen wieder vermehrt selbst „in die Hand“ nehmen. Das wäre ein guter Schritt gegen die große Unsicherheit. Und ein Beitrag dazu, dass wieder mehr Menschen genießen können.

Ihre  
Dr. Gesa Schönberger

KOMMENTAR

### Einfluss von Freude und Genuss auf unsere Gesundheit

Wohlbefinden – körperlich und emotional – wird durch viele Faktoren bestimmt. Gefühle sind dabei von großer Bedeutung, denn sie beeinflussen maßgeblich, wie wir unser Wohlbefinden bewerten. Jedes Gefühl ist angenehm oder unangenehm und wirkt sich dementsprechend auf unser Wohlbefinden aus. Studien zeigen, dass auch Freude und Genuss zu unserem Wohlbefinden beitragen. [3] Sie wirken entspannend und können unsere Gesundheit fördern, indem sie unsere Widerstandsressourcen gegen Stressoren stärken.

Stressoren sind Teil des modernen Alltags. Wichtig ist, so Antonovsky, wie wir mit ihnen umgehen. Einen Risikofaktor für die Gesundheit stellt beispielsweise die Geschwindigkeit dar, mit der wir uns nach der Arbeit entspannen. Untersuchungen von ARISE (1994) [3] haben die Bedeutung von Mahlzeiten für die Verarbeitung von Eindrücken und für die Entspannung am Tagesende aufgezeigt. Wege zur Entspannung waren beispielsweise, zum Essen auszugehen (58% der befragten

Büroangestellten) oder Schokolade zu essen (24%). Der Faktor Genuss spielte dabei eine wichtige Rolle, und zwar nicht nur das angenehme Erlebnis selbst, d. h. vor allem der sensorische Genuss, sondern auch die Erwartung auf etwas Angenehmes und die Erinnerung daran.

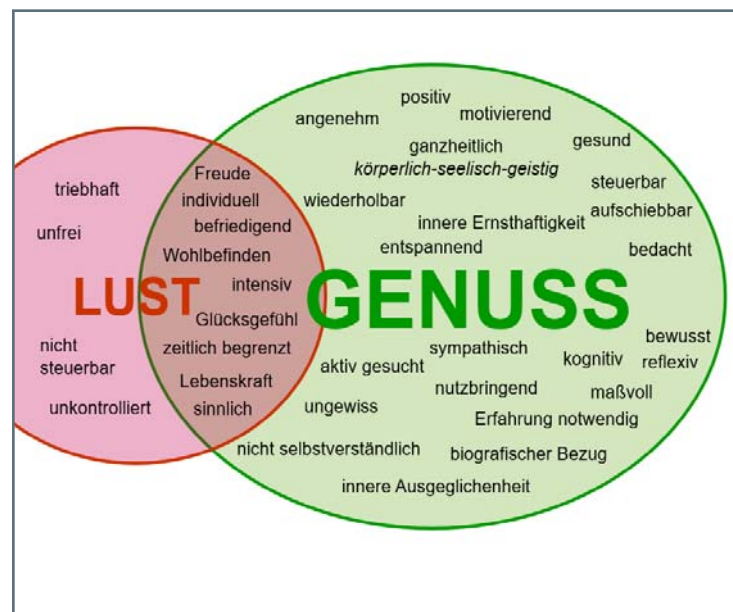
### Genuss, Lust und Sucht – der feine Unterschied

Doch was genau ist Genuss? Diese Frage kann nur unter Berücksichtigung der heute geltenden Normen und Moralvorstellungen beantwortet werden, denn das Verständnis von Genuss unterliegt einem zeitlichen Wandel.

Etymologisch stammt das Wort *genießen* vom althochdeutschen *giniozan*, das auch die Bedeutung hatte von „sich etwas zu Nutzen machen“, „aufbrauchen“. Ein Gefühl kann ebenso genossen werden wie ein Naturschauspiel oder ein Essen.

Was man genießt, kann verschieden sein. „Ein Waldspaziergang kann für einen Deutschen höchsten Genuss bedeuten – für einen Chinesen ist diese Betätigung jedoch völlig sinnlos, denn im Wald ist nichts los.“ [4] Aber egal was man genießt, Genuss ist immer sinnlich, lustvoll und reflexiv, so der Psychologe und Genussforscher Rainer Lutz [5]: Genuss ist immer an unsere Sinne gebunden. Wir schmecken, sehen, hören, riechen oder tasten etwas, das uns Genuss bereitet.

Auch angenehme Erinnerungen können Voraussetzung für Genuss sein. Genuss ist immer auch mit Lust verbunden. Nicht jede Lust ist allerdings genießerisch. So wird beispiels-



Aus einer Vielzahl an wissenschaftlichen Definitionen ist folgende Abbildung entstanden, die die einzelnen Dimensionen von Genuss erfasst.

## Wie viel Genuss tut gut?

weise auch die Sucht durch das Lustprinzip gesteuert, wobei bei der Sucht das gewisse Maß an Eigensteuerung fehlt.

Ein genussvolles Gefühl wird als solches wahrgenommen und bewusst erlebt, Genuss ist reflexiv. Im Gegensatz zur Sucht ist Genuss dadurch gekennzeichnet, dass wir die Befriedigung unserer Bedürfnisse bewusst steuern. Ein gewisses Maß an Selbstkontrolle ist deshalb wichtig. Aber: „Man muss auch mit dem Maßhalten vernünftig maßhalten können, denn zuviel davon führt zwangsläufig zur Überkontrolle.“[6]

### Genuss und Essstörungen:

Essstörungen, vor allem die Anorexie, sind verbunden mit der Angst, die Kontrolle über das Essen zu verlieren. Mit zunehmender Entfernung von den üblichen Essgewohnheiten wird die Angst größer. Und je mehr die Vertrautheit mit Genuss nachlässt, umso bedrohlicher wird er. Vermeiden lassen sich solche unangenehmen Gefühle dadurch, dass sinnliche Eindrücke gemieden werden. So sind beispielsweise bei magersüchtigen Mädchen spezielle Esstechniken aufgefallen, die dazu dienen, sensorische Erfahrungen im Mundbereich zu vermeiden, wie z. B. die Nahrung weit nach hinten zu schieben und schnell zu schlucken. Magersüchtige können Essen und häufig auch andere angenehme Dinge nicht genießen. Die Genussfähigkeit ist dabei aber nicht völlig verschwunden, sondern nur gestört. [7]

### Genuss und Schuldgefühle

Warum essen wir, was wir essen? Unser Verstand sagt uns „Iss, was gesund ist und nicht dick macht“. Tatsächlich wird unser Essverhalten aber nicht allein durch unsere Ratio bestimmt. Pudiel und Westenhöfer [8] verweisen darauf, dass es einen Unterschied gibt zwischen „essen“ und „sich ernähren“. Beide Begriffe bezeichnen zwar den Vorgang der Nahrungsaufnahme, eine repräsentative Erhebung hat aber ergeben, dass sie in ihrer Bedeutung ganz unterschiedlich belegt sind. So wird „Essen“ häufig mit positiven Emotionen wie Genuss oder Gemütlichkeit assoziiert, wohingegen Ernährung eher auf die kognitiv-rationalen, gesundheitsbezogenen Wirkungen der Nahrungsaufnahme abzielt. Menschen essen anders, als sie sich ernähren sollten – und das wissen sie. Kognitiv hat die Ernährungsaufklärung gewirkt, das emotional gesteuerte Essverhalten hat sie allerdings kaum berührt. Dies führt dazu, dass Menschen trotz aller Informationen nicht anders essen, als Konsequenz aber häufig Schuldgefühle empfinden, wenn sie statt zum Apfel zur Torte greifen. Wir versuchen ständig, unseren Körper unter Kontrolle zu halten und unserem Wunsch nach Genuss nicht nachzugeben.

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass unsere Genussfähigkeit insgesamt abzunehmen scheint.

Problematisch dabei ist, dass Schuldgefühle krankmachenden Stress erzeugen und unser Wohlbefinden stören. Sind dann die Widerstandsressourcen knapp, kann das gesundheitliche Folgen haben. Ein gewisses Maß an Sorge um die Gesundheit ist

### Überblick über verschiedene deutsche Studien zu Genuss

Jahr	Prozent	Erhebungsmethode	Studie
1991	46 %	Selbsteinstufung: „Ich bin ein großer Genießer bzw. ein Genießer.“	Iglo-Forumstudie I [9]
1995	42 %	Selbsteinstufung: „Ich bin ein großer Genießer bzw. ein Genießer.“	Iglo-Forumstudie II [10]
2001	54%	Selbsteinschätzung: „Ich bin eher ein Genießer“	Genuss und Gesundheit [11]
2005	45%	Messung der Zustimmung zu folgenden Aussagen: „Gutes Essen und Trinken spielen in meinem Leben eine große Rolle.“ „Essen ist für mich eines der größten Vergnügen, die ich kenne.“ „Um mich zu verwöhnen, leiste ich mir ab und zu einen guten Tropfen.“ Als Genießer gelten Personen, deren Zustimmung zu allen drei Aussagen über dem Mittelwert lag.	Apollinaris-Studie [12]
2007	37%	Zustimmung zur Aussage: „Für mich gibt es mehrere Genussmomente pro Tag“	BDSI Genuss-O-Meter [13]

## Wie viel Genuss tut gut?

sicherlich wichtig, doch Gesundheit sollte nicht das einzige Lebensziel sein. So kann ein „zu viel“ an gesundem Essen im schlimmsten Fall auch krank machen, wie beispielsweise bei der Orthorexie (orthos= richtig; orexis = Appetit). Betroffene sind krankhaft fixiert auf gesundes Essen und versuchen, ungesundes Essen komplett zu vermeiden. Sie müssen erst wieder lernen, sich etwas zu "gönnen", das einfach nur gut schmeckt, ohne nach Nährwerten und Gesundheitsaspekten zu fragen.

### Ist Genuss ein Muss?

Ist Genuss aber nun omnipotentes Mittel für mehr Lebensqualität und Gesundheit? Zieht man das Modell des Psychologen Dr. Steven Reiss heran, lautet die Antwort „Nein“. Er entwickelte in den 1990er Jahren die Theorie der 16-Lebensmotive [9], die den Menschen antreiben. Sein Modell integriert bzw. ergänzt bekannte Ansätze wie beispielsweise den von Abraham Maslow (Maslowsche Bedürfnishierarchie). Neu ist dabei, dass Reiss das menschliche Handeln nicht auf wenige

absolute Triebe oder Motive reduziert, sondern einen breiteren Blickwinkel zulässt. Zufriedenheit und Glück sind dabei keine Ziele, sondern vielmehr Nebenprodukte, die anfallen, wenn wir unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllen.

In mehreren Untersuchungen mit über 6000 Männern und Frauen untersuchte Reiss, welche Motive den Menschen wirklich antreiben. Er fand heraus, dass allen menschlichen Verhaltensweisen 16 Motive zugrunde liegen, die unser Verhalten intrinsisch, d. h. von innen heraus, bestimmen. Fast alle Bedürfnisse sind für ihn genetisch bedingt, da ähnliche Motive auch bei Tieren zu beobachten sind – Ausnahmen sind Idealismus und Anerkennung. Allerdings ist anzumerken, dass die Mehrzahl unserer Motive zwar genetisch bedingt sind – wie wir unsere Interessen befriedigen, ist aber auch durch kulturelle, gesellschaftliche und individuelle Einflüsse und Erfahrungen bestimmt.

Individuen unterscheiden sich danach, wie sie die einzelnen Lebensmotive erleben und gestalten – jeder Mensch hat eine eigene Motivstruktur, die darstellt, welche Motive wie stark oder schwach das Leben eines Menschen bestimmen.

Im Gegensatz zu Maslow, der die Ernährung der untersten Stufe zuordnet, d.h. den physiologischen Bedürfnissen, ist Essen bei Reiss ein eigenes Lebensmotiv. Essen und auch die Nahrungszubereitung haben psychologische Bedeutung, da sie mit kulturellen Aspekten, Alltagshandlungen und auch Krankheiten in Verbindung gebracht werden können. Dies folgt dem heutigen Trend, dass Menschen nicht einfach nur satt, abgesichert und integriert sein wollen, sondern dass Ernährung heute für viele ein Teil ihrer Selbstverwirklichung ausmacht. Aber eben nicht für alle Menschen gleichermaßen. Wie alle anderen Lebensmotive auch, kann auch das Essensmotiv in niedriger und hoher Ausprägung vorkommen. Ist es kaum ausgeprägt, so reicht es, den Hunger zu stillen. Für andere ist Essen aber außerordentlich wichtig und neben der lebenserhaltenden Funktion spielt der Genuss dann eine zentrale Rolle. Für diese Menschen scheint es wichtig, ungehindert genießen zu können.

Ganz abgesehen vom Genuss kann Essen aber auch ein wichtiges Werkzeug für andere Motive sein, denn beispielsweise durch gemeinsame Mahlzeiten können wiederum andere Motive, wie das Streben nach Freundschaft gestillt werden.

### Genießen erlaubt!

Genussvolles Essen ist etwas Wesentliches für uns Menschen, denn Genuss dient der Steigerung der Lebensfreude und der

### 16 Lebensmotive nach Reiss

- Macht:** Streben nach Erfolg, Einfluss, Führung
- Unabhängigkeit:** Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit, Autarkie
- Neugier:** Streben nach Wahrheit und Wissen
- Anerkennung:** Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit, positivem Selbstwert
- Sparen:** Streben nach Anhäufung Eigentum/materieller Güter
- Ordnung:** Streben nach Stabilität, Klarheit, Organisation
- Idealismus:** Streben nach sozialer Gerechtigkeit, Fairness
- Ehre:** Streben nach Loyalität, moralischer Integrität
- Beziehungen:** Streben nach Freundschaft, Freude, Humor
- Familie:** Streben nach Familienleben, Kindern, Fürsorglichkeit
- Rache/Wettbewerb:** Streben nach Konkurrenz, Kampf, Vergeltung
- Status:** Streben nach Prestige, Reichtum, Titel, öffentlicher Aufmerksamkeit
- Essen:** Streben nach Nahrung und Speisen, Genuss
- Sinnlichkeit:** Streben nach Lust, Schönheit, Erotik, Kunst
- Körperliche Aktivität:** Streben nach Bewegung, Fitness
- Ruhe:** Streben nach Entspannung, emotionaler Sicherheit

## Wie viel Genuss tut gut?

Lebensqualität. Dem kann natürlich entgegengehalten werden, dass Genuss zwar kurzfristig unser Wohlbefinden steigert, langfristig aber zu Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten führt. Es ist allerdings zu bezweifeln, ob dieser Automatismus zwangsläufig zum Zuge kommt. Vor allem da Genuss, wie Lutz ihn definiert, auch immer durch Selbstkontrolle und Maßhalten gekennzeichnet ist. Und betrachtet man dann, wie Antonovsky, die Gesundheit nicht nur als Eliminierung von Risikofaktoren, so gewinnt der schuldgefühlsfreie Umgang mit unserer Ernährung immer mehr an Bedeutung. Genuss beim Essen zu erleben ist zwar kein Muss, so Reiss, aber wer Genuss erleben möchte, sollte dies ohne Schuldgefühle tun können.

Genuss sollte nicht Normabweichung vom Ideal sein, sondern integrativer und akzeptierter Bestandteil unserer Lebensgestaltung. Erlauben wir uns also, das Stück Torte nicht nur als Lieferant von 400 kcal mit hohem Fettanteil zu sehen, sondern als lustvolles Erlebnis, das zu unserer Lebensqualität beiträgt und unser Wohlbefinden fördert.

### Herausgeber:

Dr. Rainer Wild-Stiftung  
Mittelgewannweg 10  
69123 Heidelberg

Tel: +49 (0) 6221 7511 200

Email: [info@gesunde-ernaehrung.org](mailto:info@gesunde-ernaehrung.org)

**Weitere Informationen zur Stiftung unter:**  
[www.gesunde-ernaehrung.org](http://www.gesunde-ernaehrung.org)

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts.

- [1] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hg.): Was erhält Menschen gesund? In: Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6, Köln 1999.
- [2] Methfessel, Barbara: Salutogenese – ein Modell fordert zum Umdenken heraus, Teil 2, Ernährungsumschau 1/2008, 37-43.
- [3] Waburton, David: Wohlbefinden, Ernährung und Freude, Mitteilungen des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens Heft 5, Heidelberg 2000, 24-30.
- [4] Aus einem Interview mit einem Chinesen, der seit 20 Jahren in Deutschland lebt; Perspektive 12, 2007, 30.
- [5] Lutz, Rainer: Genuß und Genießen. In: Lutz, Rainer (Hg.): Genuß und Genießen, Weinheim/Basel 1993, 11-18.
- [6] Becht, Werner: Genuss und Magersucht. In: Lutz, Rainer (Hg.): Genuß und Genießen, Weinheim/Basel 1983, 156-164.
- [7] Lutz, Rainer: Genuß und Genießen, 14.
- [8] Pudiel, Volker/Westenhöfer, Joachim: Ernährungspsychologie, Göttingen 1991.
- [9] Iglo-Forum: Iglo-Forum-Studie '91: Genussvoll essen, bewusst ernähren - Gemeinsamkeiten und Unterschiede am neuen deutschen Tisch, Hamburg 1991.
- [10] Iglo-Forum: Iglo-Forum-Studie '95: Kochen in Deutschland, Hamburg 1995.
- [11] Hoff, Tanja/Bergler, Reinhold: Genuss und Gesundheit, Köln 2002.
- [12] [http://www.rostock.ihk24.de/produktmarken/starthilfe/anlagen/Studie\\_Appollinaris.pdf](http://www.rostock.ihk24.de/produktmarken/starthilfe/anlagen/Studie_Appollinaris.pdf), Stand 9.4.2008.
- [13] Platt, Thomas (Hg.): Genussbarometer Deutschland, Berlin 2004.
- [14] Reiss, Steven: Multifaceted Nature of Intrinsic motivation: