






Genuss und Gesundheit – Widerspruch oder Synergie?	Mi. 21.02.2018	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 113 Teilnehmende	 Ernährung, Ge- sundheit, Genuss, Bewegung

Ausgangslage

Heutzutage stellt sich immer öfter die Frage, ob Genuss und gesunde Ernährung noch miteinander vereinbar sind. Die gleiche Herausforderung stellt sich bei der Verbindung von Bewegung und Genuss, wenn Essen und Bewegung z. T. nur noch als „Körperstyling“ betrachtet werden.

Die gemeinsame Frühjahrsfachtagung vom Institut für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen, der Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Niedersachsen, versuchte auf diese Fragestellungen Antworten zu finden.

Das geschah



In Ihrem Grußwort betonte *Ministerin Barbara Otte-Kinast*, dass Genuss und Gesundheit auch trotz Diäten und Verzicht miteinander einhergehen können. Insbesondere, wenn

bewusst hochwertige Lebensmittel verzehrt werden. Außerdem ist es ihr ein Anliegen, die niedersächsische Gesellschaft wieder dahin zu bewegen, Lebensmittel wertzuschätzen. Sowohl die Produkte als auch die Erzeuger.

Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender LSB Niedersachsen) hob hervor, dass das

Thema Ernährung im organisierten Sport noch mehr thematisiert und verankert werden muss. Vor allem, da das Gesundheitsmotiv Menschen zum Sport bringt und durch gesunde Ernährung



unterstützt werden kann. Beim LSB Niedersachsen wird gesunde Ernährung bisher vorrangig bei den Schülerinnen und Schülern des LOTTO Sportinternats behandelt, wofür der LSB auch eine Ökotrophologin beschäftigt.

Prof. Dr. Gunther Hirschfelder (Universität Regensburg) beleuchtete in seinem Beitrag die kulturhistorische Perspektive von Genuss beim Essen. Er führte aus, dass früher der Genuss vorgegeben war, da die Menschen überleben mussten. Heute dagegen ist Genuss ein sehr elastischer Begriff geworden.



Bspw. ist heute, wie in manchen früheren Epochen auch, Essen genussvoll, wenn es selten und teuer ist. Essensgenuss hat sich bis heute kulturell und sozial so verändert, dass Essen zunehmend primär zur grundlegenden Ernährung und zum „Körperstyling“ genutzt wird. Essen ist teilweise sehr stoff- und wenig genussorientiert. In diesem Sinne werden Fitness und Bewegung zum Teil als Synonym für Gesundheit angesehen.



In einem zweiten Vortrag ging *Prof. Dr. Wolfgang Mayerhof* (Saarland Universität Homburg/Saar) darauf ein, wie beim Essen im menschlichen Gehirn Genuss entstehen kann. Genuss entsteht insbesondere aufgrund der Zusammensetzung von Essen und welche Geschmacksrezeptoren dadurch auf der Zunge angesprochen werden. Die fünf Geschmacksrezeptoren salzig, sauer, süß, bitter und umami (fleischig bzw. würzig) bilden zusammen mit dem Geschmack, dem Geruch sowie der Temperatur/Textur das Aroma bzw. das sog. Mundgefühl. Untersuchungen haben zudem ergeben, dass der Geruch von Essen einen wesentlichen Beitrag zum Genuss des Essens leistet. Wenn er nicht sogar wichtiger ist als der eigentliche Geschmack.

Carolin Hauck (Universität Göttingen) stellte die Ergebnisse einer Studie vor, die den Zusammenhang von Ernährung, Genuss und Gesundheit aus Sicht des Konsumenten untersuchte. Die für Geschlecht, Alter, Herkunft und Schulabschluss in Deutschland repräsentative Umfrage zeigte, dass Essen im Lebensalltag ein hoher Stellenwert im Hinblick auf Genuss beigemessen wird. Um zu genießen benötigen Konsumenten vor allem Zeit, Ruhe, Entspannung und guten Geschmack des Essens. Genussvoll wird vor allem abends im Rahmen der Familie gegessen. Des Weiteren fand die Studie heraus, dass Genießer eine höhere Lebenszufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden haben als Personen, die sich nicht als Genießer einstufen. Hierbei wurde kein Zusammenhang zwischen dem Body-Mass-Index (BMI) und Genuss gefunden. D. h. dass Menschen genießen können, egal welches Gewicht sie haben.

Im abschließenden Vortrag ging *Dr. Arne Göring* (Universität Göttingen) darauf ein,



wie schon kleine Bewegungen zu Genuss und Lebensfreude beitragen können. Das ist insbesondere der Fall, wenn bei der Bewegung eine Interaktion mit anderen Personen stattfindet. Studien in diesem Bereich haben ergeben, dass zudem Bewegung und Sport in der Natur das Wohlbefinden sowie die Lebensfreude erhöhen. Darüber hinaus haben Menschen, die sich regelmäßig bewegen weniger körperliche Beschwerden.



Das haben wir mitgenommen

- Essen und Ernährung ist heute oft stoff- und wenig genussorientiert.
- Genuss ist eine Kombination aus Geschmack, Temperatur, Situation und Geruch.
- Um Essen genießen zu können benötigt es vor allem Zeit, Entspannung und Gesellschaft.
- Genuss an Bewegungen in der Natur erhöht das persönliche Wohlbefinden.

Fotos (6): DGE Niedersachsen

Ansprechpartner:

Marco Vedder

E-Mail: mvedder@akademie.lsb-nds.de

Dörthe Hennemann

E-Mail:

hennemann@dge-niedersachsen.de



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen**

Institut für Ernährungspsychologie
an der Universität Göttingen
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen

