

Pressemitteilung

Jeder sollte sich erlauben zu genießen

Wer sich Genuss erlaubt, lebt gesünder. Davon ist Dr. Rainer Lutz, Psychologe und Genussforscher an der Philipps-Universität Marburg, überzeugt. Diese Quelle fürs Wohlbefinden jedoch nutzen viel zu wenige Menschen. Das zeigt eine aktuelle Umfrage, die TNS Emnid im Auftrag des Arbeitskreises Ernährung des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) im Februar 2011 durchführte: Von mehr als 1.000 Männern und Frauen über 14 Jahren gaben 43 Prozent an, eher nebenbei zu genießen. Zwischen Berufstätigen und Nicht-Berufstätigen gab es dabei kaum einen Unterschied. „Wer etwas nebenbei „genießt“, verwechselt Genuss mit Konsum“, kommentiert Lutz das Umfrageergebnis. Genießen bedeute, bewusst auszuwählen, was einem gut tut, sich Zeit für den Genuss zu nehmen, ihm seine volle Aufmerksamkeit zu schenken und dabei alle Sinne zu gebrauchen. Ob man sich nun an einem sonnigen Tag eine kurze Auszeit auf einer Parkbank gönnt und dem Vogelgezwitscher lauscht, im lockeren Laufschrift die Bewegung an frischer Luft oder den Duft und Geschmack eines leckeren Lebensmittels in angenehmer Umgebung genießt, ist einerlei. Wichtig ist, sich durch Erfahrungen ein großes Genuss-Spektrum zu erobern, aus dem man schöpfen kann.

Sich so alltäglich zu verwöhnen, gibt Kraft, um die vielfältigen Herausforderungen des Alltags zu meistern. Außerdem kann es eine wirksame Maßnahme der Selbstbegrenzung sein. Denn: Beim Genuss zählt die Qualität, da ist weniger oft mehr, was ihn deutlich vom Konsum unterscheidet. Dieser aber prägt unsere (Konsum-) Gesellschaft, in der Auszeiten eine Mangelware sind. So manches Genusshindernis, wie z. B. Leistungsdruck, Regeln und Verbote, ist Grundlage für ein schlechtes Gewissen. Nach Erfahrungen des Genussforschers Lutz ist das zentrale Genusshindernis die (irrationale) Überzeugung vieler Menschen, es dürfe ihnen nicht gutgehen. Er fordert daher dazu auf, Genussfähigkeit als Teil eines gesunden Lebensstils zu begreifen. Menschen sollten lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, sie wichtig zu nehmen und sich das Genießen zu erlauben – von klein auf.

Zeichen mit Leerzeichen: 2.092
Wörter: 296

Ansprechpartner: Iris Löhlein/Nadine Busch Tel.: 069/96 36 52-11/-12,
info@relations.de
Bonn, 18.07.2011

Der Branchenverband:

Der BDSI vertritt die wirtschaftlichen Interessen von über 200 meist mittelständischen deutschen Süßwarenunternehmen. Er ist sowohl Wirtschafts- als auch Arbeitgeberverband. Die deutsche Süßwarenindustrie ist mit einem Anteil von etwa 10 % am Umsatz die drittgrößte Branche der deutschen Ernährungsindustrie. Ihr besonderes Kennzeichen ist ihre starke Exportorientierung. Die deutschen Süßwarenhersteller beschäftigen rund 50.000 Mitarbeiter.