

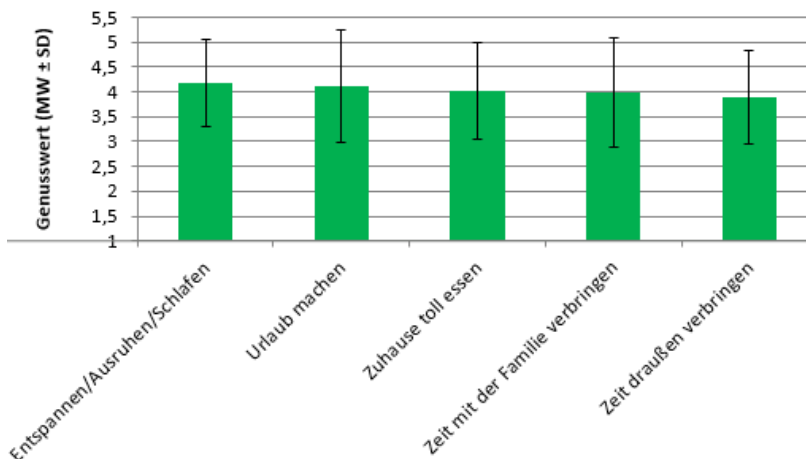
Psychologie des Essens: eine Genussstudie

Die Ernährungspsychologie stellt eine Verbindung zwischen Ernährungswissenschaft und Psychologie dar. Die Ernährungswissenschaft weiß mittlerweile, wie sich der Mensch ernähren soll (1), jedoch steigt die Prävalenz für Übergewicht/Adipositas und ernährungsmitbedingte Erkrankungen stetig an (2). Denn der Mensch isst bekanntlich anders, als er sich ernähren sollte. Ziele der Ernährungspsychologie sind deshalb, das Essverhalten noch genauer zu verstehen und Modelle für ein besseres Ernährungsverhalten zu entwickeln (1).

Ein Thema der Ernährungspsychologie ist die Beforschung von Genuss. Denn häufig verführt der zu erwartende Genuss zum Essen – und nicht physiologisch bedingter Hunger oder das Ernährungswissen (3). Genuss bringt aber auch viele positive Aspekte, wie die Aufrechterhaltung einer positiven Stimmung und seelischen Balance, Schutz vor Stress im Alltag und potenzielle Erhöhung der Lebensqualität (4).

Physiologisch kann Genussempfinden über Geschmacks- und Geruchszellen in Mund und Nase, sogenannte physikalisch-chemische Sensoren, hervorgerufen werden (5). In der Folge kann es zu einer vermehrten Ausschüttung von ACTH und Dopamin sowie der Aktivierung des Belohnungszentrums im Gehirn kommen (6). Außerdem sind physikalische Komponenten der Speise bedeutsam, etwa Temperatur und Textur. Das finale Genussempfinden beinhaltet zudem psychologische Komponenten, wie Atmosphäre oder soziale Interaktionen (5), und psychologische Voraussetzungen, wie Zeit oder Bewusstheit (7). Das Erlernen und Erleben von kulinarischem Genuss wird daher von Ernährungsfachgesellschaften als wichtiger Bestandteil einer gesunderhaltenden Ernährung propagiert (8).

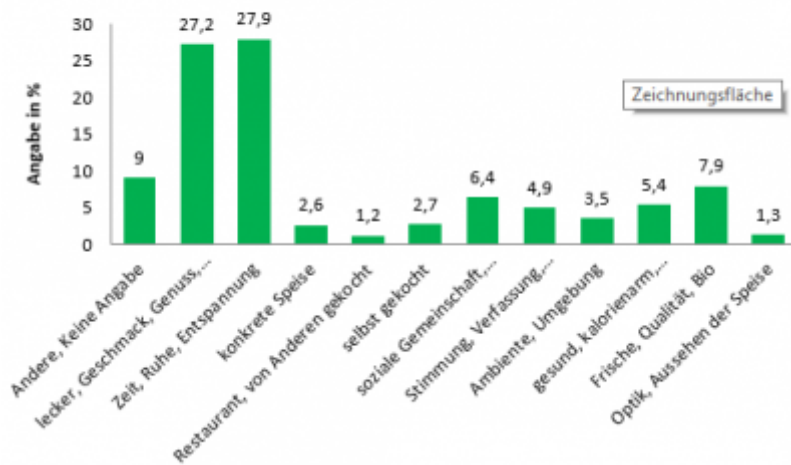
Verhaltensweisen mit dem höchsten Genuss



(Quelle: Hauck C, Ellrott T. Zusammenhänge zwischen Genuss und Übergewicht/Adipositas. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie, Heft 4 2017 (2017 (Vol. 11)), 192–197.)

Laut einer in Deutschland durchgeführten Studie zum Thema Genuss wird dem Essen im Lebensalltag ein hoher Genuss-Stellenwert zugesprochen, der knapp hinter „Ausruhen“ und „Urlaub machen“, aber vor „Zeit mit der Familie“ und „Zeit draußen verbringen“ rangiert. Für genussvolles Essen sind guter Geschmack und Zeit mit Abstand am wichtigsten, weit vor der konkreten Speise selbst.

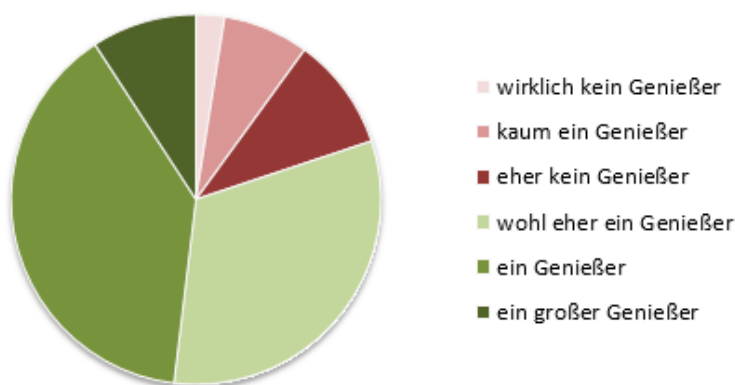
Wichtig für genussvolles Essen ...



(Quelle: Hauck C, Ellrott T. Zusammenhänge zwischen Genuss und Übergewicht/Adipositas. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie, Heft 4 2017 (2017 (Vol. 11)), 192–197.)

Rund 80 % der Deutschen schätzen sich als Genießer ein. Genießer haben eine höhere Lebenszufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden als Nicht-Genießer. Zudem ist die Fähigkeit zum Genießen unabhängig vom BMI. Genussstrainings haben somit Potenzial sowohl für eine gesundherhaltende Ernährung als auch in der Prävention und Therapie von Übergewicht bzw. Adipositas (9).

Selbsteinschätzung als Genießer



(Quelle: Hauck C, Ellrott T. Zusammenhänge zwischen Genuss und Übergewicht/Adipositas. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie, Heft 4 2017 (2017 (Vol. 11)), 192–197.)

M. Sc. Ökotrophologie

Wiss. Mitarbeiterin am Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen

- (1) Pudel V, Westenhöfer J. Ernährungspsychologie: Eine Einführung. 3. unveränd. Auflage. Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie; 2003.
- (2) World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight Fact Sheet No. 311 Updated October 2017. Retrieved from www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/
- (3) Langhans W. Hunger and Satiety. Ernährungs Umschau 2017; 57(10):550–558.
- (4) Lutz R. Genussfähigkeit: Die „Kleine Schule des Genießens“ – eine euthyme Intervention – lehrt uns Selbstfürsorge. Nr. 1/2017, 2017, S. 10.
- (5) Vilgis T. Interview In: Kirady, Blume. Die Wissenschaft des guten Geschmacks. GEO Wissen Ernährung – Genuss erleben, Qualität erkennen, Nr. 03/2017.
- (6) Ikemoto S. Dopamine Reward Circuitry: Two Projection Systems from the Ventral Midbrain to the Nucleus Accumbens-olfactory Tubercle Complex. Brain Research Reviews, Bd. 56, Nr. 1, November 2007, S. 27–78. CrossRef, doi:10.1016/j.brainresrev.2007.05.004.
- (7) Lutz R, Koppenhöfer E. „Kleine Schule des Genießens“. Genuss und Genießen: zur Psychologie des genussvollen Erlebens und Handelns, Beltz, 1983, S. 112–125.
- (8) DGE intern. 10 Regeln der DGE aktualisiert. Presseinformation, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), 29. August 2017.
- (9) Hauck C, Ellrott T. Zusammenhänge zwischen Genuss und Übergewicht/Adipositas. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie, Heft 4 2017 (2017 (Vol. 11)), 192–197.