

PRESSEINFORMATION

So genießt Österreich Bestimmende Genussfaktoren: Zeit und Ambiente

Wien, 1. April 2009; Österreich – ein Land der Genießer? Diese Frage stellt das forum. ernährung heute das gesamte Jahr 2009 über in den Mittelpunkt des Interesses. Bislang gab es in Österreich noch kein wissenschaftliches Tool, das sich dem Genussverständnis unserer Landsleute gewidmet hat. Nun präsentiert das forum. ernährung heute das 1. Österreichische Genussbarometer und erhebt darin den Geschmack der Österreicherinnen und Österreicher, stellt die Top- und Flop Genusserlebnisse vor und setzt mit der „Health and Taste Attitude Scale“ internationale Vergleiche an. Die Ergebnisse: Insights zum Genuss, Geschmack und zur Gesundheit in Österreich.

Das Österreichische Genussbarometer, eine Studie des forum. ernährung heute, durchgeführt in Kooperation mit marketagent, zeigt: Die Österreicherinnen und Österreicher bezeichnen sich selbst als Genussmenschen.

81,8% der 500 Befragten geben an, dass sie beim Essen Genussmenschen sind („auf jeden Fall ein Genussmensch“: 40,2% Männer, 51,4% Frauen; „ein Genussmensch“: 35,8% Männer und 33,2% Frauen). In Summe scheinen sich also mehr Frauen (84,6%) als Männer (76%) als Genussmenschen zu sehen. Bei Männern hat das auch Auswirkungen auf das Körpergewicht: Übergewichtige Männer bezeichnen sich eher als Genussmenschen. Bei Frauen besteht kein Zusammenhang. Und: Ob sich jemand selbst als Genussmensch bezeichnet, ist unabhängig vom Alter.

Freude am Essen – ein Kriterium für das Körpergewicht?

„Übergewichtige konsumieren mehr und häufiger sehr schmackhafte Lebensmittel als Normalgewichtige. Dieser vermehrte Gusto und Verzehr von energiedichten Speisen wird auch als „hedonischer Hunger“ bezeichnet. Interessant ist jedoch, dass Übergewichtige durch diesen Mehrkonsum kein größeres Genussempfinden gewinnen. Daraus können wir schließen, dass das eigentliche Bedürfnis nicht über die Menge befriedigt wird“, sagt Mag. Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum. ernährung heute.

Übergewichtige Männer legen deutlich mehr Wert auf schmackhaftes Essen als normalgewichtige Männer – das wurde auch in dieser Studie belegt.

Allgemeines Gesundheitsinteresse, Interesse an Light- und Naturprodukten sowie die Faktoren Heißhunger und Belohnung zeigen dagegen keinen Zusammenhang mit dem Körpergewicht. Bei Frauen ist die Genussfähigkeit nicht mit dem Körpergewicht assoziiert. Zwischen übergewichtigen und adipösen Frauen und Männern waren ebenso wenige Unterschiede bei den Haltungen zu Gesundheits- und Genussaspekten zu verzeichnen.

Genuss und Gesundheitsinteresse im Vergleich

Menschen mit höherem allgemeinem Gesundheitsinteresse schätzen generell Natur- und Light-Produkte mehr. Für sie spielt aber auch der Genuss eine größere Rolle: Sie belohnen sich lieber mit Essen und haben häufiger Verlangen nach bestimmten

Lebensmitteln (Stichwort: Heißhunger). Sie tendieren auch dazu, mehr Wert auf Abwechslung beim Essen und in der Nahrungsmittelauswahl zu legen.

Während beim allgemeinen Gesundheitsinteresse keine geschlechtsspezifischen Unterschiede zu verzeichnen waren, schätzen Frauen Natur- und Light-Produkte bedeutend mehr. Sie legen auch signifikant mehr Wert auf Genussaspekte und – wenig überraschend – sie haben deutlich häufiger Heißhunger auf Süßes.

„Gesunde Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils: eine gesunde Ernährung alleine reicht nicht aus, um gesund und leistungsfähig in allen Lebenslagen zu bleiben. Ernährung spielt eine wichtige Rolle, aber Bewegung, Verzicht auf Rauchen und ein gemäßigter Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee, Tee oder Schokolade ist mindestens genauso wichtig. Eine ausgewogene Balance in allen Bereichen hilft hier besser, als kurzfristige Maßnahmen und Extreme“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Jürgen König, Institut für Spezielle Humanernährung an der Fakultät für Lebenswissenschaft der Universität Wien.

Mit Genuss werden hauptsächlich „guter Geschmack“, „frisch“ und „appetitlich“ verbunden. Im Vergleich mit Frauen sehen Männer Genuss deutlich stärker in Verbindung mit den Eigenschaften:

- ausgewogen
- appetitlich-frisch
- gesund
- vitaminreich

Die Gruppe der übergewichtigen Männer verbindet mit Genuss aber auch signifikant häufiger Alkohol und Fast Food. Bei Frauen wurden hingegen überhaupt keine Zusammenhänge zwischen Genussverständnis und dem Körpergewicht festgestellt.

Ergebnisse im Detail: Folgende Eigenschaften der Lebensmittel und Gerichte verbinden die Befragten mit Genuss (Mehrfachnennungen waren möglich)

- guter Geschmack (73,4%)
- Frische (55,8%)
- Appetitlichkeit (54,2%)
- Premium Qualität (34,4%)
- Abwechslung (32,4%)
- vitaminreiche Nahrung (24,4%)
- Süßes (24,4%)

Genuss bedeutet für mich...

Auf die Frage, was das Essen im persönlichen Erleben zum Genuss macht, fallen die Antworten breit gefächert aus (Mehrfachnennungen waren möglich):

- Zeit haben
- etwas Nicht-Alltägliches essen
- gemeinsam mit der Familie essen
- im Restaurant zu essen

Für Frauen hat „in einem schönen Restaurant zu speisen“ ebenso wie „abwechslungsreich essen und in Maßen genießen“ signifikant mehr mit Genuss zu tun als für Männer.

Worauf es ankommt: Abwechslung und Zeit haben als Genussvoraussetzung

27,4% der Befragten legen „großen Wert“ auf Abwechslung beim Essen, 53% „eher großen Wert“. Im Vergleich mit jenen, die „weder noch“ oder „keinen Wert“ darauf legen, ist Genuss für Personen die Abwechslung sehr schätzen, auch signifikant stärker damit verbunden, mehr Zeit beim Essen zu haben, in Maßen zu essen, im Kreis der Familie zu essen, in einem schönen Restaurant und öfter mal etwas Nicht-Alltägliches zu essen.

Die abwechslungsreichen Esser nehmen sich auch tatsächlich erheblich mehr Zeit zum Essen: Sowohl beim Frühstück und Mittagessen als auch beim Abendessen – an Wochentagen genauso wie am Wochenende. Auch die sich selbst als Genussmenschen bezeichnenden Personen nehmen sich beträchtlich mehr Zeit zum Essen: Unter der Woche für das Frühstück und am Wochenende für alle drei Mahlzeiten.

„Sich Zeit zu nehmen und für Abwechslung am Speiseplan zu sorgen, sind wesentliche Elemente für regelmäßige Genusserlebnisse. Obwohl wir keine Daten zur Nahrungsmittelaufnahme haben, lässt sich vermuten, dass die „Genussmenschen“ bewusster und damit wahrscheinlich auch gesünder essen“, erläutert Mag. Marlies Gruber.

Zeit zum Essen: Das Wochenende

Das Thema Essen spielt am Wochenende eine große Rolle: Die Befragten nehmen sich deutlich mehr Zeit für alle drei Mahlzeiten als während der Woche. Geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es dabei nicht. Das Mittagessen am Wochenende dauert in 4-Personen-Haushalten bedeutend länger als in 2-Personen-Haushalten.

Wie viel Zeit sich Frau und Herr Österreicher nun wirklich für ihre Mahlzeiten beim Frühstück, zu Mittag und am Abend nehmen zeigt nachstehende Tabelle – wobei die Unterschiede zwischen Wochentagen und dem Wochenende besonders beim Frühstück stark ausgeprägt sind:

	Mittelwert	N	Standard-Abweichung
Frühstück (u.W.)	16,48	500	18,114
Frühstück (WE)	32,08	500	24,503
Mittagessen (u.W.)	26,98	500	21,463
Mittagessen (WE)	35,66	500	22,390
Abendessen (u.W.)	27,77	500	22,748
Abendessen (WE)	31,81	500	22,168

u.W.: unter der Woche; WE: Wochenende

Was macht ein Essen zum Genusserlebnis?

Für Frauen sind eine angenehme Atmosphäre, nette Gesellschaft, gute Tischmanieren sowie ein schön gedeckter Tisch – schöne Gläser und Teller, schönes Besteck – und Kerzenlicht deutlich wichtiger als für Männer. Auf exquisites Essen legen beide Geschlechter gleich viel Wert, dennoch kommt das Essen per se für ein besonderes Genusserlebnis erst an fünfter Stelle.

Die Zahlen, Daten und Fakten im Detail:

- angenehme Atmosphäre (60,2%)
- nette Gesellschaft (53,6%)
- gute Tischmanieren (42,6%)
- schön gedeckter Tisch (36,2%)
- exquisites Essen (35,0%)
- temperierter Wein (26,5%)
- Tischdekoration (23,0%)
- Kerzenlicht (21,0%)
- Musik (16,2%)

Darüber, dass Genuss nicht teuer sein muss, sind sich die Österreicher einig

Nur 0,8% der Befragten finden, dass Genießen ein teures Vergnügen sein muss. Personen mit einem Einkommen unter 2.000,- Euro verbinden mit Genuss wesentlich häufiger „vitaminreich“, „abwechslungsreich“ und „ausgewogen“, als Personen mit einem höheren Einkommen.

„Zu genießen, ist mehr eine Frage des Lebensstils denn der einzelnen Lebensmittel: Für ein genussreiches Essen braucht es keine hochpreisigen Speisen, oftmals kommt es vielmehr auf die Umgebung an. Das bestätigt sich auch in unserer Erhebung. Genuss ist eine stark subjektive Wahrnehmung – wer weiß, was einem gut tut, kann sich auch leichter Genussmomente verschaffen“, sagt Mag. Marlies Gruber.

Dr. Jürgen König ergänzt: „Unsere Lebensmittelauswahl sollte von Genuss, Vielseitigkeit und Ausgeglichenheit geleitet sein und wir sollten bereit sein, die Qualität und den Gesundheitswert unserer Lebensmittel neu zu schätzen. Hochwertige Lebensmittel müssen nicht teuer sein und teure Lebensmittel nicht automatisch hochwertig. Aber eine gute Qualität hat ihren Preis und es ist besser, sich eine hohe Qualität mit Genuss zu gönnen, als sich bei der Lebensmittelauswahl ausschließlich über den Preis leiten zu lassen. Lieber bewusst ein hochwertiges Gustostückerl zu besonderen Gelegenheiten genießen und dafür seltener, als Abstriche bei Genuss und Qualität zu machen.“

Ein Vergleich zwischen Stadt und Land

Für Großstädter (über 500.000 Einwohner) bedeutet Genuss häufiger „sich ab und zu etwas gönnen und voll reinzuschlemmen“, „sich etwas Ungesundes gönnen“, „etwas Nicht-Alltägliches essen“ als für Menschen, die in ländlichen Regionen leben (bis 5.000 Einwohner). Das Abendessen dauert in der Großstadt deutlich länger als am Land sowohl unter der Woche als auch am Wochenende (31 vs. 24 Minuten und 35 vs. 28 Minuten).

Lebensstil und Genussverständnis:

Der Beziehungsstatus als bestimmendes Element

Personen in Lebensgemeinschaften verbinden das Essen im Kreis der Familie erheblich häufiger mit Genuss als Singles. Diese wiederum legen gesteigerten Wert auf temperierten Wein und genießen ein Essen mit Freunden. Eine weitere Beobachtung: Alkohol und Süßes bedeuten für Singles noch stärkeren Genuss als für Verheiratete.

Für verheiratete Personen stehen folgende Aspekte in direkter Verbindung mit Genuss:

- im Kreise der Familie essen
- gute Tischmanieren
- schön gedeckter Tisch
- abwechslungsreich essen und in Maßen zu genießen

Umgekehrt assoziieren Singles und in einer Lebensgemeinschaft lebende Personen bedeutend häufiger als Verheiratete mit Genuss:

- sich Ungesundes gönnen
- richtige Kalorienbomben
- voll reinschlemmen
- soviel essen wie ich will, ohne darüber nachzudenken
- Fast Food

Familien: Schneller Genuss?

Familien (3–4 Personen pro Haushalt) verbinden deutlich stärker Süßes und Fast Food mit Genuss, auf Wein legen sie hingegen weniger Wert. Für Befragte, die in einem 4-Personen-Haushalt leben, sind die Tischdekoration oder ein Besuch in einem Restaurant ein geringerer Genuss-Aspekt als für Personen im 2er/3er Haushalt.

Im Allgemeinen betrachtet, bezeichnen sich Personen im 2er Haushalt bedeutend stärker als Genussmenschen als Familienmenschen (3er/4er Haushalt).

„Dass der Beziehungsstatus für das persönliche Genussverständnis eine so große Rolle spielt, war überraschend. Wir vermuten, dass verheiratete Menschen Essen weniger als Kompensation für emotionale Unausgeglichenheit sehen. Kinder dürften zudem die Bedeutung von Genuss etwas verschieben.“

Genusserlebnisse der letzten Woche: Top oder Flop

Als die Top 5 Genusserlebnisse wurden Süßigkeiten, Alkohol, Fisch, Gemüse/Salat und Nudeln angegeben.

Die Flops - Speisen, mit denen kaum Genuss verbunden wird – sind Fast Food, Pommes, Mexikanisch, Japanisch, Thailändisch und Französisches Essen.

Tatsache ist: „Es gibt kein gesundes oder ungesundes Lebensmittel, sondern nur gesunde und ungesunde Ernährungsweisen und gesunden und ungesunden Lebensstil. Jedes Lebensmittel hat seinen Stellenwert in unserer Ernährung und jedes Lebensmittel hat sowohl gesunde als auch ungesunde Eigenschaften. Es ist immer eine Frage der Menge“, stellt Dr. Jürgen König fest, und erklärt weiter: „Ein bewusstes Genießen aller Lebensmittel sollte einen größeren Stellenwert in unserer Ernährung bekommen,

unabhängig von seinem vermeintlich gesunden oder ungesunden Charakter. Insgesamt sollte unsere gesamte Ernährung ausgeglichen und vielseitig sein.“

Ostern und Fastenzeit – kulinarisch überbewertet?

Das Verzichtens zur alljährlichen Fastenzeit spielt für Frau und Herrn Österreicher eine weitaus geringere Rolle als gemeinhin angenommen. Nur 21,2% der Befragten geben an, in der Fastenzeit in Maßen genießen zu wollen. 18,2% wollen auf Süßigkeiten verzichten, 11,4% wollen Genussmittel vermeiden. Hingegen sagen 60,2%, dass sie sich in Bezug auf ihre Ernährung nicht an die Fastenzeit halten werden.

Kulinarisch hat das bevorstehende Osterfest für 39,8% der Befragten keine besondere Bedeutung. Nur für 14,2% wird gutes Essen eine „sehr große“ und für weitere 26% eine „eher große Rolle“ spielen. Wichtig sind den Österreichern traditionelle Osterspisen wie Ostereier (37,8%), Osterschinken (21,9%) und Brot bzw. Brotteig (19,4%).

Die Health Taste and Attitude Scale (HTAS)

Die HTAS wurde bereits in Finnland, UK und den Niederlanden abgefragt. Nun liegen auch Daten für Österreich vor, anhand derer sich einige Rückschlüsse betreffend des unterschiedlichen Gesundheits- und Geschmacksinteresses in Europa ziehen lassen.

Im Vergleich mit Finnland, UK und den Niederlanden zeigt sich, dass die österreichischen Teilnehmer an der HTAS ein bedeutend geringeres allgemeines Gesundheitsinteresse sowie Interesse an Natur- und Light-Produkten haben.

Das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln (Heißhunger) ist bei Österreichern und Engländern am stärksten ausgeprägt. Hinsichtlich Essen als Belohnung liegen die heimischen Werte in der Range der Vergleichsländer. Essen als Genuss erlebnis ist für die Österreicher weniger wichtig als für Personen in den anderen Ländern.

Spiegelt sich das geringere Gesundheitsinteresse Österreichs im Gesundheitszustand wider?

Ein Blick auf die Adipositaszahlen der OECD (2006) zeigt, dass in Österreich und Finnland die Prävalenzen für Übergewicht und Adipositas gleich hoch sind (47,7%), die Niederlande mit 46,5% etwas darunter liegen, UK dagegen eine Rate von 62% aufweist.

„Dass in Finnland die höchsten Scores für das Interesse an Gesundheit generell, Light- und Naturprodukte zu sehen sind, liegt wahrscheinlich an den dort groß angelegten nationalen Kampagnen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings steuern Interesse und Wissen nur bedingt das Verhalten. Die Daten zeigen einmal mehr, dass Verhaltensänderung nicht bloß über Wissenstransfer erzielt werden kann, direkt erlebbarer Lustgewinn motiviert eher als eine Langzeitperspektive“, sagt Mag. Marlies Gruber.



Weitere Informationen: www.forum-ernaehrung.at

Presse-Anfragen & Kontakt:

Mag. Marlies Gruber
forum. ernährung heute
Tel: +43.1.712 33 44; Mobil: +43.664.394 56 36
E-Mail: mg@forum-ernaehrung.at

Ecker & Partner Öffentlichkeitsarbeit und Lobbying GmbH
Mag. Johannes Mak
Tel: +43.1.599 32-36; Mobil: +43.699.159.09.095
E-Mail: j.mak@eup.at

Anhang

Studiendesign:

Sample-Struktur:

- Österreich
- Geschlecht: Verteilung laut Gesamtbevölkerung
- Alter: 14 - 59 Jahre: Verteilung laut Gesamtbevölkerung
- Ausbildungsniveau: Verteilung laut Gesamtbevölkerung
- Sample: n = 500 Netto-Interviews
- Inzidenz: 100% (jeder qualifiziert sich für die Umfrage)
- Berücksichtigung Stadt-Land / West-Ost

Studiensteckbrief:

- Instrument: Computer Assisted Web Interviews / Online Befragung
- Ad Hoc Studie
- Respondenten: Mitglieder des Marketagent.com Online Access Panels
- Panel-Size: > 177.000 Personen (plus 100) pro Tag
- Sample: n = 500 Netto Interviews
- Inzidenz: 100% (jeder qualifiziert sich für die Umfrage)
- Umfang: 30 Fragen

BMI Angaben der Befragten

BMI	Total	%	Frauen	%	Männer	%
Bis 19,99	51	10,2	34	13,1	17	7,1
20,00 - 24,99	226	45,2	122	47,1	104	43,2
25,00 - 29,99	148	29,6	57	22,0	91	37,8
ab 30,00	75	15,0	46	17,8	29	12,0

Samples der Health Taste and Attitude Scale (HTAS)

	Teilnehmer		
	N	Weiblich %	Männlich %
Österreich	500	52	48
Finnland	467	57	43
UK	361	59	41
Niederlande	477	61	39