



Tipps für bewusstes Genießen

Neue Studie: Rituale beim Essen für mehr Genuss und Geschmack

Frankfurt, 15. Oktober 2013 – Selbst kleinste und unbewusste Rituale sowohl beim Essen selbst, aber auch bei den Vorbereitungen steigern den Genuss. Und es schmeckt sogar besser. Zu diesem Schluss kommt eine Untersuchung⁽¹⁾ der Universität von Minnesota (USA). „Genießen kann jeder lernen“, erklärt Dr. Elke Arms. Die Ernährungswissenschaftlerin des [Nestlé Ernährungsstudios](http://www.nestle.de) hat dazu einige Tipps. Denn laut Food Report 2014⁽²⁾ liegen Genuss und Geschmack im Trend. Sie sind für Viele ausschlaggebend für eine gesunde Ernährung.

Um den Einfluss von Ritualen auf den Genuss zu untersuchen, teilten die Wissenschaftler der Universität von Minnesota die Probanden für ein Schokoladen-Experiment in zwei Gruppen. Die erste folgte einem festen Ritual: Sie zerbrachen einen verpackten Schokoriegel zunächst einmal in der Mitte. Danach packten sie eine Hälfte des zerbrochenen Riegels aus und aßen diese. Erst danach widmeten sie sich in gleicher Art der zweiten Hälfte. Die Kontrollgruppe hingegen verfolgte kein Ritual, sondern aß den Schokoriegel völlig willkürlich. Die Auswertung zeigt, dass die Ritual-Gruppe den Geschmack als besser bewertete und sich zum Genießen des Schokoriegels mehr Zeit ließ.

Darüber hinaus zeigt die amerikanische Studie, dass nicht nur beim Essen selbst, sondern auch schon vorher bei der Zubereitung Rituale das Geschmackserlebnis positiv beeinflussen. Die Probanden führten in dem Experiment eingeteilt in zwei Gruppen vorgegebene Bewegungen aus, bevor sie eine Karotte essen und deren Genuss bewerten sollten. Die Ritual-Gruppe klopfte dazu immer in der gleichen Kombination erst auf den Tisch, atmete tief ein und schloss die Augen. Diesen Probanden schmeckten die Karotten besser als der Kontrollgruppe, die dieses gleichbleibende Ritual nicht durchführten.

Obwohl das Ritual der ersten Gruppe sinnlos ist, so zeigt es doch dessen Bedeutung für den Genuss.

„Wer genießt, ernährt sich oft auch gesünder, weil er seine Lebensmittelauswahl bewusster gestaltet“, erklärt Dr. Elke Arms. Dass Genuss und Geschmack der Schlüssel für eine gesunde Ernährung sind, sehen mittlerweile auch die Verbraucher so, wie der aktuelle Food Report 2014 des Zukunftsinstituts und der Lebensmittel Zeitung zeigt. „Genuss lässt sich lernen“, erklärt Arms. Die Ernährungswissenschaftlerin des Nestlé Ernährungsstudios hat für Genussinteressierte vier einfache Tipps:

1. Bewusst genießen

Eine kleine Pause nach dem Kochen erhöht die Vorfreude auf das Essen und steigert das spätere Geschmacksempfinden. Diese kurze Unterbrechung eignet sich, um mit bunten Servietten, Kerzen und Blumen oder der Lieblingsmusik eine angenehme Essatmosphäre zu schaffen. Dabei ist auch die Farbauswahl entscheidend: Das setzt optische Akzente, regt die Sinne an und beeinflusst die Stimmung. So wirken Blau und Grün entspannend und beruhigend. Gelb stimmt freundlich und heiter. Orange inspiriert und regt an, genauso wie Rot, das darüber hinaus wärmend wirkt. Abends kann eine blaue Tischdecke für Entspannung sorgen. Buntes Obst und Gemüse bieten auf dem Teller beispielsweise bei farblosen Lebensmitteln wie Nudeln und Kartoffeln farbliche Kontraste und wirken damit freundlicher.

2. Langsam essen

Rituale beim Tischdecken oder beim Kochen entschleunigen das Essen. Das hat den Vorteil, dass langsames Essen gesund ist: Erst 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit sendet der Körper Sättigungssignale. Wer schnell isst, hat bis zu diesem Zeitpunkt wesentlich mehr gegessen als ein Langsam-Esser. Der Körper hat bei hohem Ess-Tempo kaum eine Chance, auf das Hungergefühl zu reagieren. Einfache Tipps helfen, langsamer zu essen: Wichtig ist, jeden Bissen bewusst zu kauen. Wer zwischendurch das Besteck ablegt und eine kurze Esspause einlegt, isst automatisch langsamer. Auch ist es empfehlenswert, sich auf das Essen zu konzentrieren, um zu genießen. Denn wer sich vom Essen ablenkt, indem er fernsieht oder Zeitung liest, schlingt oft mehr in sich hinein und merkt nicht, wenn er schon satt ist. Der Genuss kommt zu kurz.

3. Keine Tabus

Grundsätzlich sind Verbote und Tabus hinderlich für den ungetrübten Genuss. Die Lieblingsleckereien sind erlaubt – entscheidend ist aber die Menge. Auf strikte Verbote reagiert der Mensch mit Trotz und Frust. Staut sich beispielsweise der Wunsch nach einer Leckerei an, wird das Verlangen zu groß und maßlos. Jeder muss für sich selbst herausfinden, worauf er keinesfalls verzichten kann. Dann lässt sich die Leckerei in den Alltag integrieren – ohne schlechtes Gewissen. Eine Hauptmahlzeit rundet beispielsweise ein Stückchen Schokolade ab. Rituale helfen dabei, den Genuss zu steigern, wie die Experimente der Universität von Minnesota zeigen: zum Beispiel einen Riegel von der Schokolade abbrechen, den Rest wegräumen, dann zurücklehnen und bewusst genießen.

4. Genuss trainieren

Genießen kann erlernt werden. Eine kleine Übung hilft dabei, wenn sie regelmäßig angewendet wird. Zum Beispiel der Genuss von Schokolade:

- 1) Auf einen Teller aus dem Lieblingsgeschirrservice ein Stück der Liebesschokolade legen und auf den Tisch stellen.
- 2) Auf dem Stuhl Platz nehmen und die Augen schließen.
- 3) Überlegen, aus welchen Zutaten die Schokolade besteht und woher diese stammen könnten. Dabei den Hauch ferner Länder erspüren und die fremde Atmosphäre schnuppern. Wie wird wohl die Schokolade hergestellt?
- 4) Die Gedankenreise beginnen: Wie könnte es im Land der Schokoladenproduktion aussehen? Welche Gerüche tauchen auf – süßlich oder herb?
- 5) Nun die Augen langsam öffnen.
- 6) Das Stück Schokolade vom Teller nehmen und daran riechen. Ist der Geruch vergleichbar mit den Gerüchen aus der Gedankenreise? Wie fühlt sich die Schokolade an? Schmilzt sie zwischen den Fingern?
- 7) Die Schokolade nun in den Mund nehmen und die Augen wieder schließen.
- 8) Das schmelzende Gefühl spüren. Wie schmeckt die Schokolade – eher feinsüß, ein wenig bitter oder nussig?
- 9) Die Schokolade im Mundraum bewegen und dabei ein Stückchen mit den Zähnen zerdrücken sowie den Rest langsam im Mund schmelzen lassen. Wie fühlt sich die Schokolade an? Wie entfaltet sich der Geschmack?
- 10) Alle Eindrücke noch ein wenig nachspüren lassen.
- 11) Augen wieder langsam öffnen. Wie nach einem schönen Traum recken und strecken.

Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung unter

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

6.226 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quelle

- (1) K. D. Vohs, Y. Wang, F. Gino, M. I. Norton. Rituals Enhance Consumption. Psychological Science, 2013; DOI: 10.1177/0956797613478949
- (2) Zukunftsinstitut, Lebensmittel Zeitung (Deutscher Fachverlag). Food Report 2014, Juli 2013, ISBN 978-3938284766

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 400.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Communities ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestl-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Tel.: 069 / 66 71-3740
Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10
dietrich@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de