



Sabine Jipp  
Diplom Oecotrophologin

Psychologische Beratung  
Ernährungstherapie

## Wer genießt, lebt gesünder

**Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten; ebenso wenig über Genuss. Was dem einen sein Rotwein, ist dem anderen die Lösung einer mathematischen Aufgabe - beides kann Genuss und damit Lustgewinn sein**

Genuss ist eine Sinnesempfindung, die Wohlbehagen auslöst. Es gibt eine Vielzahl kulinarischer, geistiger und körperlicher Genüsse, wobei es individuell sehr verschieden ist, was der Einzelne als Genuss empfindet. Nach Angaben des Nürnberger Instituts für Genussforschung ist Genuss durchaus geschlechtsspezifisch: Das Genussempfinden von Frauen sei erziehungsbedingt differenzierter und anspruchsvoller.

Männer als auch Frauen empfinden gleichermaßen aber den Genuss als die angenehme Seite des Lebens, als Ausgleich zu täglichen Stressoren.

Sich zu verwöhnen, gibt Kraft für den Alltag. Genießen ist gut für das Immunsystem und für das Wohlbefinden. Was beim Genuss zählt, ist die Qualität, das Besondere, das unterscheidet den Genuss vom Konsum und der Betäubung mit Genussmitteln.

Genießen bedeutet, bewusst auszuwählen, was einem gut tut. Es bedeutet auch, sich Zeit für den Genuss zu nehmen, um allen Sinnen voll gerecht zu werden. Ob das nun das Kuscheln auf der Couch, die langersehnte Tagestour mit Freunden, lecker essen in netter Umgebung, spannende Lektüre bei einem Glas Rotwein, Oper, Ausstellung oder ein Schachspiel: Gaumenfreuden, Ohrenschmaus, Wissensdurst und Erkenntnishunger zeigen, wie elementar unsere Bedürfnisse nach Genuss sind.

Leistungsdruck, Regeln und Verbote sind Genusshindernisse und Grundlage für ein schlechtes Gewissen. Nach längerem Verzicht holt uns die Lust wieder ein. Genussfähigkeit sollte als Teil eines gesunden Lebensstils begriffen werden und jeder sollte von klein auf lernen, Bedürfnisse zu erkennen und sich das Genießen zu erlauben.

Psychologen und Genussforscher kritisieren, dass das Positive des Genusses in medizinischen Kreisen viel zu wenig Beachtung findet.

Ihre  
Sabine Jipp