

# Zeit für gesundes Genießen

Der Mensch ist, was er isst. Doch neben der Zusammensetzung unserer Ernährung kann es sich auch gesundheitlich auswirken, wie viel Zeit wir dem Essen widmen und in welcher Atmosphäre wir das tun.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



**Was wir essen**, wird oft thematisiert. Grob skizziert ist eine ausgewogene Ernährung pflanzenbasiert, mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Getreideprodukte sollten am besten vollwertig sein, Fleisch und Wurst in Maßen, nicht in Massen genossen werden. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten nur sehr sparsam verzehrt werden. Als Getränk sind Wasser, Tees und verdünnte Fruchtsäfte empfehlenswert. Außerdem sollte unsere Ernährung vielfältig sein und am besten aus regionalen und saisonalen Produkten bestehen. Nicht zuletzt ist selbst zubereitete Kost Fertiggerichten vorzuziehen.

**Wie wir essen** steht hingegen vergleichsweise selten im Vordergrund, obwohl das ebenfalls Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Karin Hofinger, gelernte Apothekerin, Kochbuch-Autorin und Ernährungsberaterin in Innsbruck veranstaltet Kurse zum Thema „Achtsam essen“ und weiß, worauf es dabei ankommt: „Wir sollten uns drei Mal am Tag mindestens 15 Minuten Zeit nehmen. Das bedeutet vor allem, bewusst zu genießen und dem Essen unsere ganze Aufmerksamkeit zu schenken – ohne Handy, Radio oder Zeitung, aber auch ohne Gespräche über Konflikte bei der Arbeit oder andere Probleme.“

## Kurzurlaub im Alltag

Wer so esse und jeden Bissen mit Geruchs- und Geschmackssinn auskostet, werde sich danach viel eher gestärkt, gesättigt und zufrieden fühlen. Die Nahrungsaufnahme könne dadurch sogar zu einem „Kurzurlaub am Esstisch“ werden. Für jene, die diesen Zugang zur Ernährung nicht oder nicht mehr zur Verfügung haben, mag es hilfreich sein, sich an die Intensität von Geschmackserlebnissen in der Kindheit zu erinnern.

Was ist zu tun, wenn die Zeit für achtsames Essen in unserer schnelllebigen



**Karin Hofinger:**  
„Wir sollten uns drei Mal am Tag mindestens 15 Minuten Zeit zum Essen nehmen.“



**Silvia Marchl:**  
„Bei unseren Beratungen gehen wir auch stets auf die Essatmosphäre ein.“

Gegenwart tatsächlich oder vermeintlich nicht vorhanden ist? „Das ist eine Grundsatzentscheidung über das, was uns in unserem Leben wichtig ist“, meint Karin Hofinger und ergänzt: „Die meisten Menschen verbringen allein privat schon drei, vier Stunden vor verschiedenen Bildschirmen. Da sollte sich auch eine Viertelstunde für bewusstes Essen einplanen lassen.“ Schließlich gehe es dabei auch um unsere Gesundheit, die nicht nur von den Nährstoffen beeinflusst werde, die wir uns einverleiben, sondern auch von Sinneseindrücken, Gedanken und Gefühlen.

### Das Körpergewicht regulieren

Das Sättigungsgefühl stellt sich erst circa 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann daher gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat. Für die deutsche Gesellschaft für Ernährung ist „Achtsam essen und genießen“ deshalb eine von 10 Ernährungsempfehlungen. Die deutschen Expertinnen und Experten raten ebenfalls: „Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen

können den Genuss fördern, entspannen und dabei helfen, das Körpergewicht zu regulieren.“

Letzteres wird etwa durch die Resultate einer Studie aus dem Jahr 2018 bestätigt, die im British Medical Journal veröffentlicht wurde. Japanische Forscher:innen haben dafür Daten von rund 60.000 Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes ausgewertet. Sie kommen zu dem Schluss, dass „Maßnahmen, die das Esstempo verringern, dafür geeignet sein könnten, das Risiko für Adipositas und die damit verbundenen negativen Gesundheitsfolgen zu verringern.“

### Die Essatmosphäre hat Einfluss

Silvia Marchl koordiniert bei der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis die Initiative „Grüner Teller“. Mit diesem Label werden Großküchen für ihre gesunden und ausgewogenen Gerichte ausgezeichnet. „Bei unseren Beratungen gehen wir auch stets auf die Essatmosphäre ein. Diese kann ebenso wie die Zusammensetzung der Ernährung Einfluss auf die Gesundheit haben“, sagt die steirische Gesundheitsfördererin.

Dabei werde unter anderem thematisiert, wie der Speisesaal gestaltet werde und wie der Speiseplan und das Essen präsentiert würden. „Lärm ist ein häufiges Problem und kann durch schalldämpfende Materialien an den Wänden reduziert werden. Speziell in Schulkantinen sind zudem die Essenszeiten oft zu knapp bemessen“, weiß Silvia Marchl aufgrund ihrer praktischen Erfahrungen: „15-Minuten-Slots für das Mittagessen sind zu kurz. Manchmal gelingt es, solche Probleme unkompliziert zu beheben – etwa indem die Lernzeiten am Nachmittag etwas nach hinten verschoben werden.“ – Damit wäre dann auch einer Grundvoraussetzung für ausgewogene Ernährung Genüge getan: Ausreichend Zeit zum Genießen sollte allein schon aus gesundheitlichen Gründen vorhanden sein.

## DIE RAHMENBEDINGUNGEN GESTALTEN

Die steirischen Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegung wenden sich an Verantwortliche in Betriebsküchen, Kantinen, Schulküchen und Cateringdiensten. Sie enthalten neben Empfehlungen zur Zusammensetzung der Ernährung auch Leitlinien zu den Rahmenbedingungen und beschreiben unter anderem wie Speisen präsentiert und Essräume gestaltet werden sollten. Weitere Informationen und Checklisten dazu sind unter <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung> zu finden.

## GUTE, SAUBERE UND FAIRE LEBENSMITTEL

Die internationale Slow Food-Bewegung setzt sich für „gute, saubere und faire“ Lebensmittel für alle ein und will Bewusstsein für nachhaltigen Genuss schaffen. Sie wurde 1980 in Italien von dem Publizisten und Soziologen Carlo Petrini gegründet und hat 1986 in Rom mit einer Demonstration gegen die Eröffnung der ersten McDonalds-Filiale Aufsehen erregt. Mitglieder von Slow Food haben damals eine lange Tafel mit Schlüssel voll Pasta an der Spanischen Treppe aufgebaut, um sich so gegen Fast Food und für eine traditionelle, regionale und saisonale Küche einzusetzen. Heute ist Slow Food weltweit in 160 Ländern aktiv, auch in Österreich, wo sich 20 regionale Slow Food Gemeinschaften zum Dachverband „Slow Food Österreich“ zusammengeschlossen haben. Co-Vorsitzende ist die Juristin Christina Kottinig: „Unser Leitspruch ‚gut, sauber und fair‘ reflektiert unser Engagement für Lebensmittel, die drei wesentliche Kriterien erfüllen: Sie müssen richtig gut schmecken und nahrhaft sein, saisonal und regional unter ökologischen, klimafreundlichen Bedingungen produziert sowie unter fairen Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten entlang der Wertschöpfungskette hergestellt werden. Wir wollen diese wertvollen und gesunden Nahrungsmittel für alle zugänglich machen.“



**Christina Kottinig:**  
„Wir wollen wertvolle und gesunde Nahrungsmittel für alle zugänglich machen.“