

## Editorial

### Genießen Sie Ihr Essen, es nützt Ihrer Gesundheit!



Wer war es eigentlich, der neulich ganz begeistert die so vorzügliche Ernährung bei seinem Lieblingsitaliener lobte? Waren Sie das etwa? Bestimmt nicht, werden Sie antworten. Denn wenn Sie schon ins Schwärmen über Ihr Vorzugsrestaurant geraten, dann fallen Ihnen dabei andere Worte als der Begriff „Ernährung“ ein. Vielmehr lassen Sie sich über das exzellente Essen aus, führen die köstlichen Speisen und Getränke an und preisen die gelungene Kombination von geschmacklicher Einmaligkeit, optischer Kreativität und gediegenem Ambiente. Ganz fern liegt Ihnen dabei der Gedanke, dass der dort vollzogene Akt der Nahrungsaufnahme Ihren Organismus eigentlich nur mit Energie und essenziellen Nährstoffen versorgt.

Schon vor 2 Dekaden hat Volker Pudol auf diese Diskrepanz hingewiesen: Wir verstehen im Alltag unter „Ernährung“ etwas anderes als unter „Essen und Trinken“. Deshalb assoziieren wir auch mit den beiden Begriffen ganz Unterschiedliches. Genuss und Lebensfreude knüpfen wir ans Essen, während uns beim Wort „Ernährung“ eher Gesundheit und Askese einfallen. Thomas Ellrott führt diesen ernährungspsychologischen Ansatz weiter und beschreibt in seinem Beitrag zu diesem Heft, welche Konsequenzen sich daraus für Ernährungsberatung und -therapie ergeben.

Wie grundfalsch es aber für jeden Einzelnen ist, Genuss und Gesundheit als Gegensätze aufzufassen, zeigt uns der Artikel von Marlies Gruber. Mit den Ergebnissen einer österreichischen Befragung demonstriert sie, dass die Fähigkeit

zu genießen nicht nur die subjektiv empfundene Lebensqualität, sondern auch objektiv messbare Gesundheitsparameter positiv beeinflusst.

Eine wesentliche physiologische Voraussetzung für uneingeschränkter Essgenuss ist allerdings ein funktionierender Geruchssinn. Gewöhnlich denken wir darüber nicht nach und halten verlässliche Signale unserer Nase für etwas Selbstverständliches. Wie fragil und kompliziert dieses System aber ist, wie leicht unsere olfaktorische Sinneswahrnehmung aus dem Gleis geraten kann und wie drastisch sich dies auf unser Essverhalten auswirkt, erfahren wir aus dem Bericht der Dresdener Sensorikgruppe um Thomas Hummel.

Die Freude am Essen hängt aber genauso von externen Faktoren ab. Soziales Umfeld, kulturelle und religiöse Traditionen, persönliche Erfahrungen determinieren, welche Lebensmittel und Speisen wir präferieren oder ablehnen. Deshalb unterscheiden sich die Essgewohnheiten der in Deutschland lebenden Menschen mit Migrationshintergrund von den hiesigen Üblichkeiten. Welche Probleme ergeben sich daraus für die Ernährungsberatung? Dazu charakterisiert Christine Wurzbacher wissenswerte Determinanten des Essverhaltens in anderen Kulturen. Im nachfolgenden Heft wird sie ihre Erfahrungen mitteilen, wie sich dieser großen und keineswegs einheitlichen Bevölkerungsgruppe Ratschläge für eine gesundheitsorientierte Kostwahl vermitteln lassen.

**Prof. Dr. Hans-Joachim F. Zunft**