Pressemeldung Genuss-Studie 2017

Genießer haben eine höhere Lebenszufriedenheit
Zeit & Ruhe wichtig für Genuss – Deutsche achten beim genussvollen Essen insbesondere auf eine entspannte Umgebung

(18.9.2017 Aachen/Göttingen/Berlin)
Was und wie genießt Deutschland 2017? Das ist der Titel einer in Aachen vorgestellten repräsentativen Studie des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen in Zusammenarbeit mit Deutschlands größter Online-Essensbestellplattform Lieferando.de. Traditionelle Fleischgerichte und Pasta in verschiedenen Variationen dominieren danach klar die Lieblingsgerichte der Deutschen. „Das Lieblingsgericht ist meist mit sozialer Verortung in Kindheit und Familie verknüpft.“, erklärt Studienleiter PD Dr. med. Thomas Ellrott vom Institut für Ernährungspsychologie dieses Ergebnis, „Man sieht aber, dass auch Pasta inzwischen zu einem sehr geschätzten Familiengericht geworden ist.“ Für genussvolles Essen sind allerdings nicht allein der Geschmack und die Qualität der Speise oder des Lebensmittels ausschlaggebend. Ebenso häufig nannten die Befragten, dass die Situation dafür stimmen muss. Hier stehen Zeit und Ruhe zum Essen zu haben und eine entspannte Atmosphäre deutlich im Vordergrund. Genuss lässt sich nicht erzwingen, wenn entweder die Situation oder das Essen selbst nicht passen.

Um den Stellenwert von Essen im Lebensalltag einschätzen zu können, wurden die Befragten gebeten, Tätigkeiten und Verhaltensweisen des Alltags nach ihrem Genusswert zu gewichten. Die Top 4 mit dem höchsten Genusswert waren: 1. Entspannen und Ausruhen, 2. Urlaub machen, 3. Zuhause toll essen und 4. Zeit mit der Familie verbringen. Bei all diesen für die Lebensfreude wichtigen Tätigkeiten spielt Essen eine große oder sogar die entscheidende Rolle. Der wesentliche Ort für Genuss beim Essen ist dabei eindeutig „Zuhause“, denn Urlaube finden vergleichsweise selten statt. „Das ist aus unserer Sicht natürlich ein sehr interessantes Ergebnis, weil wir als Lieferdienst inzwischen beinahe jedes vom Kunden gewünschte Essen – von kalorienbewusst bis gourmet – schnell und frisch nach Hause liefern können.“ kommentiert Jörg Gerbig, Gründer und Geschäftsführer von Lieferando.de dieses Studienergebnis. So sei Genuss auch dann Zuhause möglich, wenn keine Zeit oder Möglichkeiten zum selbst Kochen vorhanden sind.

Das Gros der 1034 vom Marktforschungsunternehmen Kantar TNS Befragten isst besonders am Abend mit Genuss. Ebenso steht Genuss am Wochenende stärker im Vordergrund als wochentags. „Hier zeigt sich, dass neben einer entspannten Atmosphäre auch das Zusammensein mit Partner, Familie oder Freunden eine wichtige Voraussetzung für Genuss beim Essen ist“, fasst Ellrott zusammen, „Ein genussvolles gemeinsames Essen ist dabei eine Art soziales Lagerfeuer und als solches hochgradig sinnstiftend.“

Menschen, die sich selbst als Genießer beim Essen einschätzen, haben eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit als jene, die sich als Nicht-Genießer einschätzen. Genießer bewerten zudem ihre Ernährung im Vergleich zu Nicht-Genießern als gesünder. Sie haben beim Essen seltener ein schlechtes Gewissen, können besser kochen und bereiten auch häufiger warme Mahlzeiten selbst zu. Beim Body-Mass-Index (BMI) gibt es hingegen keinen Unterschied. Freude und Genuss beim Essen hängen danach weniger von der Menge und Kalorienzahl einer Speise ab, als von deren geschmacklicher Qualität, etwaigen positiven Assoziationen, einer passenden Atmosphäre und von sozialer Gemeinschaft. Genuss beim Essen, Lebenszufriedenheit und Gesundheit seien augenscheinlich keine Widersprüche, schlussfolgert Ellrott aus den Studienergebnissen.

Die Studienergebnisse wurden von Thomas Ellrott und seiner Kollegin Carolin Hauck auf dem 25. Kongress des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen

vorgestellt. Die Veranstaltung zählt mit etwa 1800 Teilnehmern zu den größten Ernährungs-Fachveranstaltungen in Deutschland.

Über Lieferando.de / Takeaway.com
Lieferando.de ist Teil von Takeaway.com, einer Online-Essensbestellplattform in neun europäischen Ländern und Vietnam. Takeaway.com ermöglicht Konsumenten Restaurants ihrer Wahl auf der Plattform zu finden. Takeaway.com bietet den Konsumenten mit 31.000 Restaurants eine breite Auswahl verschiedenster Gerichte. Das Unternehmen arbeitet hauptsächlich mit Restaurants zusammen, die ihren eigenen Lieferdienst anbieten. Darüber hinaus bietet Takeaway.com auch logistische Dienstleistungen in 23 europäischen Städten für Restaurants, die ihr Essen nicht selbst ausliefern.

Gegründet im Jahr 2000 hat sich das Unternehmen schnell zu der führenden Online-Essensbestellplattform von Kontinentaleuropa entwickelt. Hier agiert Takeaway.com in den Niederlanden, Belgien, Deutschland, Österreich, Polen, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg und Portugal. Innerhalb der letzten zwölf Monate (endeten Juni 2017) verarbeitete Takeaway.com beinahe 59 Millionen Bestellungen von 10,2 Millionen Einzelkunden.

Mit rund 900 Mitarbeitern erzielte das Unternehmen einen Brutto-Warenwert von 1.126 Mio. € und einen Umsatz von 139 Mio. € innerhalb der vergangenen zwölf Monate (endeten Juni 2017). Takeaway.com ist an der Euronext Amsterdam (AMS: TKWY) notiert.

Pressekontakt: presse@lieferando.de

Ansprechpartner und Adressen

Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen
PD Dr. med. Thomas Ellrott: thomas.ellrott@gmx.com
Carolin Hauck, M.Sc: carolin.hauck@med.uni-goettingen.de
http://www.ernaehrungspsychologie.org/

Verband für Ernährung und Diätetik e.V.
Eupener Straße 128
52066 Aachen
Tel.: 0241 – 50 73 00
Fax: 0241 – 50 73 11
E-Mail: info@vfed.de
http://www.vfed.de