

## Ist Genuss eine Grundvoraussetzung für gesundes Essen?



Nachdem ausführlich darauf eingegangen wurde, [dass Gesundheit beim Einkauf der Lebensmittel anfängt](#), folgen nun ein paar Gedanken zum Thema Genuss. Warum bilden Genuss und Essen eine untrennbare Einheit? Die Antwort darauf ist relativ simpel: Speisen, die unappetitlich aussehen oder nicht gut schmecken, werden nicht gegessen – selbst wenn sie noch so gesund sind. Nicht nur das Auge isst mit, sondern auch Nase, Zunge und Gaumen! Diese Sinneswahrnehmungen führen im Idealfall durch Förderung der Sekretion zu einer optimalen Verwertung der Nahrung. Qualitativ hochwertige Gewürze und frische Kräuter verstärken dieses Zusammenspiel noch. Das ist die wissenschaftliche Erklärung dafür, dass der Genuss des Essens eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit darstellt. Die Kunst besteht darin, schmackhaftes, gesundes Essen zuzubereiten. Deshalb ist die Kochkunst kein Luxus oder eine überflüssige Zugabe. Erst sie entscheidet darüber, ob das Essen zur bloßen Nahrungsaufnahme degradiert wird oder einen wichtigen Beitrag zur Lebensfreude leistet. Ein schmackhaftes Essen in angenehmer Umgebung macht nicht nur Spaß; es ist zugleich der beste Beitrag zur Gesundheit. Die Qualität (und niemals die Quantität!) ist für das bewusste Genießen entscheidend und verhindert, dass die Lebensmittelaufnahme zu Missbrauch und Sucht führt.

Mit dem Thema Qualität ist man auch sehr schnell bei der Frage nach der Zulässigkeit von „Convenience-Produkten“, auf gut Deutsch: Fertiggerichte. Darunter fallen sowohl küchenfertige Gerichte wie Tiefkühlfertiggerichte, Mischsalat, Backmischungen, Tütensuppen, Kartoffelpüreepulver, Instantsoßen, Konserven, mariniertes Fisch als auch Fruchtjoghurt oder Speiseeis. Ein riesiger Markt, der sich wachsender Beliebtheit erfreut. Der Erfolg dieser Produkte liegt zum einen daran, dass immer mehr Menschen des Kochens nicht mächtig sind, und zum anderen, dass einem von der Werbung suggeriert

wird, dass man damit Zeit sparen könne.

Um es kurz zu machen, beide Argumente sind eine Frage der Lebenseinstellung! Gegen ein gelegentliches gut gefertigtes Convenience-Produkt ist prinzipiell nichts einzuwenden. Ein gutes Beispiel hierfür sind Dosentomaten, weil Tomaten in der Regel ausgereift in der Dose landen und auf diese Weise das ganze Jahr über verfügbar sind. Anders ist es mit Fertigsoßen und Fertiggerichten in Sauce, die oft ein Exzess aus Salz und Zucker sind: Wer auch nur einmal eine Soße oder einen Soßenfond fachgerecht selbst zubereitet hat, weiß, dass der Zeitaufwand nicht allzu schlimm ist und das Ergebnis ungleich befriedigender. Auch preislich kommt man mit selbstzubereiteten Soßen meist besser weg.

Mit Recht werden Sie sagen, das ist ja alles schön und gut für meinen eigenen Haushalt, aber in dem Krankenhaus, wo ich war, oder in meiner Betriebskantine scheint diese Botschaft noch nicht angekommen zu sein. Die Qualität von Lebensmitteln und Zubereitung in der Gemeinschaftsverpflegung ist in der Tat ein sehr großes Problem. Das Tumorzentrum München hat sich mit Experten zusammengeschlossen, um dieses Thema mit all seinen Aspekten konstruktiv anzugehen. Da es dabei vor allem darum geht, überholte Strukturen durch neue Erkenntnisse aufzubrechen und die Machbarkeit einer gesunden, umweltverträglichen Ernährung auch in großen Dimensionen nachzuweisen, werden wir viel Energie und den vollen Einsatz unserer Kräfte benötigen. Doch wir sind überzeugt, dass sich der Einsatz lohnt! Bis es soweit ist, können wir Ihnen nur empfehlen, die Empfehlungen im privaten Bereich umzusetzen, und mit Ideen und Tipps an der Umsetzung dieser Idee mitzuwirken. Wir freuen uns über Ihre Anregungen, die wir gern auf diesem Blog veröffentlichen.

Und denken Sie daran: Menschen, die sich eine optimistische Lebensorientierung zu eigen gemacht haben und die ihre Lebensfreude und Genussfähigkeit pflegen, leben gesünder. Der Genussmensch versteht es, aus Wenigem viel zu machen, und aus dem Alltäglichen etwas Einzigartiges.

Zur Vertiefung dieses Thema empfehlen wir Ihnen folgende Bücher:

„Kann denn Essen Sünde sein?“ von Prof.Dr. Michael Hamm, Goldmann-Verlag (2001, Neuauflage im TB 2011)

„Muss denn Essen Sünde sein?“ von Hanni Rützler und Wolfgang Ritter, Brandstätter Verlag (2015)