

Ernährungspsychologische Studie im Auftrag der Heinz-Lohmann-Stiftung

## **Herzhafte Fleisch- und Nudelgerichte machen die Deutschen am glücklichsten**

Rechterfeld/Göttingen, Dezember 2019 – „Macht Essen glücklich? Und wenn ja, welches und wie?“ Diesen Fragen gingen Forscher des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen im Auftrag der Heinz-Lohmann-Stiftung nach. In einer repräsentativen Befragung mit mehr als 1000 Teilnehmern in Deutschland fanden der Ernährungspsychologe PD Dr. Thomas Ellrott und die Ökotrophologin Dr. Carolin Hauck heraus: **Am glücklichsten machen herzhafte Gerichte, die wir mit Geselligkeit im Kreis von Familie und Freunden und Emotionen wie Geborgenheit, Aufmerksamkeit und Ruhe verbinden. Neben klassischen Fleischgerichten wie Braten und Rouladen zählen dazu auch Nudelgerichte mit und ohne Fleisch. Die berühmte Schokolade wird hingegen nur selten genannt.**

Herzhafte Klassiker liegen weit vorne in Deutschlands Küchen und Köpfen: 32 Prozent der Befragten nannten klassische Fleischgerichte als Essen, das sie glücklich macht. „Geschmack ist gelernt“, erklärt der Ernährungspsychologe Dr. Thomas Ellrott: „Glücklich macht uns vor allem Essen, das uns an gesellige Mahlzeiten im Kreis von Familie und Freunden erinnert. Familienmahlzeiten entschleunigen, sie stärken Bindungen, geben soziale Unterstützung, Geborgenheit und Sicherheit.“ Ganz konkret nach dem eigenen Lieblingsgericht befragt, gaben die Studienteilnehmer, im Mittel 47 Jahre alt, mehrheitlich aufwändige Fleischgerichte an, etwa Steak, Sauerbraten, Roulade und Schnitzel. Denn: „Die Lieblingsgerichte von heute spiegeln den Speiseplan der 50er und 60er Jahre wider“, so Ellrott weiter. Weitere 28 Prozent der Befragten nannten als Essen, das sie glücklich machen kann, Nudelgerichte wie beispielsweise Lasagne und Spaghetti mit Fleisch oder vegetarisch. Dass Nudelgerichte – ob mit oder ohne Fleisch – auf dem Vormarsch sind und bei den Deutschen bereits Platz 2 der „Glücklichmacher“ aus der Küche einnehmen, erklärt sich Ellrott unter anderem damit, dass in Privathaushalten heute weniger aufwändig und zugleich internationaler gekocht wird als in früheren Jahrzehnten. In der jüngsten Vergangenheit, so Ellrott, wurden zunehmend auch Nudelgerichte mit und ohne Fleisch zur typischen Familienmahlzeit. Für die Zukunft vermuten die Forscher: „Den familiären Speiseplan von heute werden wir in den Lieblingsgerichten der Erwachsenen von übermorgen wiederentdecken.“

### **Klischees auf dem Prüfstand: Schokolade macht nicht glücklich, aber Männer bevorzugen Fleisch**

Die Kategorie Süßspeisen, zu der die Wissenschaftler auch Obst und süße Früchte zählten, landete in der Befragung auf dem dritten Platz (6 Prozent). Die berühmte Schokolade, die von

vielen mit Glücksgefühlen assoziiert wird, rangiert hingegen weit abgeschlagen, noch hinter Gemüse, auf Platz 7. „Wenn wir an Essen im Zusammenhang mit Glück denken“, bemerken dazu Ellrott und Hauck, „denken wir offenbar automatisch an gesellige Verzehrsituationen, an Speisen, die mit Aufwand zubereitet werden, und nicht an den schnellen Snack zwischen Tür und Angel. „Auch wenn viele von uns oft Lust auf Süßes haben: Nicht Schokolade und Kuchen sind die Speisen, die wir mit wahrem Glück verbinden, denn hier fehlen vor allem die Aspekte Geselligkeit und Gemeinsamkeit.“ Die Studienergebnisse zum Thema Schokolade widerlegen also ihren Ruf als Glücksmacher. Anders sieht es mit dem gängigen Klischee aus, dass Männer beim Essen Fleisch bevorzugen: Dieses Vorurteil konnten die Forscher bestätigen. Befragt nach ihrem konkreten Lieblingsessen gaben in der vorliegenden Studie Frauen häufiger Nudelgerichte, Salate und Gemüse, Kartoffelgerichte und Süßspeisen an, Männer in aller Regel klassische Fleischgerichte. Die beiden Forscher vermuten gesellschaftliche Rollenbilder als Ursache hierfür: „Fleisch steht für Jagd und für körperliche Stärke.“

### **Essen als soziales Lagerfeuer**

Bereits im Jahr 2004 identifizierte der israelisch-US-amerikanische Psychologe Daniel Kahneman das Essen – neben Intimbeziehungen, Geselligkeit, Entspannung und Beten oder Meditieren – als eine Hauptquelle des Glücks im Alltagsleben. Wie Ellrott und Hauck belegen, ist es dabei nicht nur das Essen an sich, sein Geschmack und der daraus entstehende Genuss, der Menschen glücklich macht: Beim Essen denken wir automatisch an gesellige Verzehrsituationen und die damit verbundenen Gerichte. „Wird ein Lebensmittel in einem positiven Kontext verzehrt, so wirkt sich dieser auch auf die geschmackliche Bewertung des Lebensmittels aus“, sagt Ellrott. Auf die offene Frage, was erfüllt sein muss, damit Essen sie glücklich macht, bezogen sich daher auch rund 75 Prozent der auswertbaren Antworten auf Genuss, Geschmack, Atmosphäre, Gesellschaft und emotionale Aspekte des Essens. „Essen ist ein soziales Lagerfeuer. Dieser soziale Zusatznutzen, der stark vom Kontext abhängig ist, kann über den individuellen sinnlichen Genuss hinaus zum Glücksempfinden beim Essen beitragen“, sagt Ellrott: „Essen prägt emotional und weckt über Geruch- und Geschmackssinn oftmals Erinnerung an Gefühle der Zugehörigkeit und Geborgenheit.“

### **Ernährung und Genussfähigkeit sind wichtige Faktoren für Lebensglück in Deutschland**

81 Prozent aller Befragten gaben grundsätzlich an, dass Essen sie glücklich machen kann. Damit ist das Essen in Deutschland ein bedeutender Faktor für empfundenes Glück. Dabei mussten die Forscher klar unterscheiden: Glück bezeichnet im Zusammenhang mit Essen etwas völlig anderes als etwa im Zusammenhang mit Sicherheit und Wohlstand. Wie wir uns ernähren, hängt nicht von schicksalhaften äußeren Umständen ab: „Indem wir heutzutage in einem hohen Maß selbst entscheiden können, was wir essen, wo wir essen und mit wem wir essen, hängt auch das Glück, das wir beim Essen empfinden können, stark von persönlichen Entscheidungen und Einstellungen ab“, sagt Studienleiter Thomas Ellrott. Im Kontext der Ernährung müssen wir Glück als Zu-

stand, als Lebensglück verstehen.“ Um den semantisch vielschichtigen Begriff im Sinne des Forschungsinteresses fassbar zu machen, nutzten die beiden Forscher Tools zur Messung des subjektiven Wohlbefindens und der allgemeinen Lebenszufriedenheit sowie ein Tool aus der internationalen Glücksforschung, den Oxford Happiness Questionnaire. Zudem entdeckten die Forscher einen Zusammenhang zwischen hohen Scores im derzeitigen Wohlbefinden, der allgemeinen Lebenszufriedenheit und dem Lebensglück und der Selbstaussage, Essen mit Glück zu verbinden: Menschen, die beim Essen Glück empfinden und sich die Fähigkeit zum Genuss bewahren, sind auch insgesamt glücklicher im Leben als andere. Menschen, die nach strengen Ernährungsregeln leben – ob selbst auferlegt oder aus gesundheitlichen Gründen notwendig – haben auch insgesamt einen geringeren Happiness Score, wie Ellrott und Hauck feststellen.

### **Über die Untersuchung:**

Planung, Auswertung und Interpretation: Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen

Verantwortlich: PD Dr. med. Thomas Ellrott, Dr. Carolin Hauck

Forschungsförderung: Heinz Lohmann Stiftung, Rechterfeld

Repräsentativer Online-Survey: Kantar TNS, Hamburg

Erhebungsphase: August 2019

Methode: Repräsentativer Online-Survey

Anzahl Personen: 1008, mittleres Alter 47 Jahre, 49,5 % männlich, 50,5 % weiblich

### **Ansprechpartner für direkte Rückfragen zur Studie:**

Institut für Ernährungspsychologie

an der Georg-August-Universität Göttingen Universitätsmedizin

Leitung: PD Dr. med. Thomas Ellrott

Humboldtallee 32

37073 Göttingen

Tel.: 0551-3922742

<http://www.ernaehrungspsychologie.org/>

### **Für weitere Informationen:**

Frank Schroedter

Engel & Zimmermann AG

Schloss Fußberg, Am Schlosspark 15, 82131 Gauting

Tel. 089 / 893 563 3

Fax: 089 / 89 39 84 29

info@engel-zimmermann.de

Über die Heinz Lohmann Stiftung:

*Die PHW-Gruppe, der die Lohmann & Co. Aktiengesellschaft (Rechterfeld) angehört, gründete 1997 die gemeinnützige Heinz Lohmann Stiftung GmbH mit Sitz in Rechterfeld, südwestlich von Bremen. Die Stiftung fördert die Wissenschaft und Forschung über die Zukunft der Ernährung und des Ernährungsverhaltens sowie die Publikation ihrer Ergebnisse. Die Stiftungsgesellschaft dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken.*

*Die Stiftung vergibt ernährungswissenschaftliche Aufgaben an Diplomanden und Doktoranden. Sie unterstützt die wissenschaftliche Forschung an Hochschulen und Instituten und organisiert internationalen Wissenstransfer zu Stiftungsthemen.*