

# Ernährung

Oktober 2002

WISSENSCHAFTLICHER PRESSEDIENST - HERAUSGEBER: PROF. DR. R. MATISSEK  
LEBENSMITTELCHEMISCHES INSTITUT DER DEUTSCHEN SÜSSWARENINDUSTRIE KÖLN

HEUTE

## „cis und trans: ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung Die Aufnahme von trans-Fettsäuren hat sich in Deutschland erheblich reduziert“

Prof. Dr. Gerhard Jahreis  
Institut für Ernährungswissenschaften,  
Lehrstuhl für Ernährungsphysiologie, Universität Jena

Seite 1-5

## „Wer genießen will, muss sich dessen bewusst sein Der Unterschied zwischen Konsum und Genuss“

Dr. Rainer Lutz  
Fachbereich Psychologie,  
Philipps-Universität Marburg

Seite 6-9

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN:

ABC EURO RSCG BONN, AGENTUR FÜR KOMMUNIKATION GMBH (GPRA)  
KAISERSWERTHER STR. 135, 40474 DÜSSELDORF, TEL.: +49 (0)211.91 49 850, FAX: +49 (0)211.91 49 855

## cis und trans: ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung

### Die Aufnahme von trans-Fettsäuren hat sich in Deutschland erheblich reduziert

#### Zusammenfassung:

In den letzten Jahren wurden vermehrt Erkenntnisse zur Wirkung spezifischer *trans*-Fettsäuren gewonnen. Die Effekte der in verschiedenen Lebensmitteln vorkommenden *trans*-Fettsäuren im Stoffwechsel können nicht allgemeingültig bewertet werden. *trans*-Fettsäuren, die aus tierischen Fetten stammen, sind offenbar günstiger zu bewerten als diejenigen, die im Rahmen der Ölhärtung entstehen.

Die *trans*-Fettsäuren-Aufnahme in Deutschland ist in den letzten Jahren aufgrund neuer lebensmitteltechnologischer Verfahren erheblich zurückgegangen. Der Anteil von *trans*-Fettsäuren an der Gesamtenergieaufnahme reduzierte sich von durchschnittlich 5 % im Jahr 1985 auf derzeit 0,5 bis 2,1 %. Diese Menge hat für die Bevölkerung keine gesundheitliche Bedeutung. Lediglich Personen, die sich einseitig ernähren, können eine deutlich höhere *trans*-Fettsäuren-Aufnahme aufweisen.

**Professor Dr. Gerhard Jahreis, Institut für Ernährungswissenschaften, Lehrstuhl für Ernährungsphysiologie, Universität Jena**

#### Was sind trans-Fettsäuren?

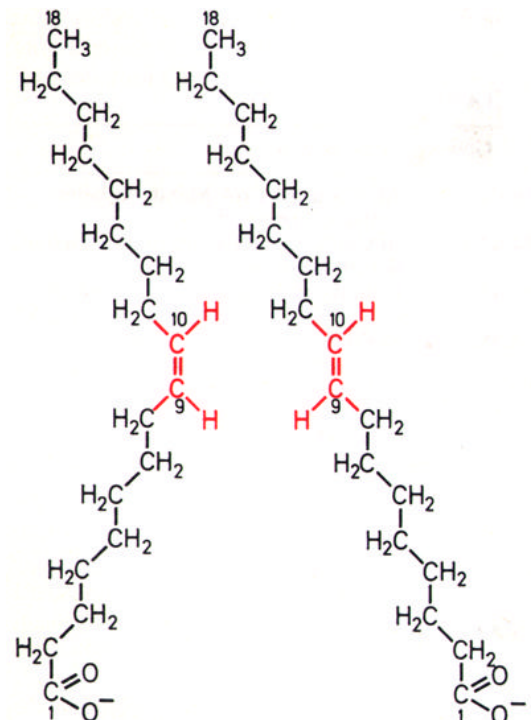
*trans*-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren. In ungesättigten Fettsäuren fixieren die Doppelbindungen die räumliche Anordnung der Kohlenstoffkette. Es kommt zur Ausbildung isomerer Formen, der *cis*- und der *trans*-Form. Dabei spricht man von *cis*-Isomerie, wenn die Wasserstoffatome auf derselben räumlichen Ebene der Doppelbindung liegen, andernfalls von *trans*-Isomerie (s. Abbildung 1). Allgemeine Diskussionen um die anonyme Summe der *trans*-Fettsäuren in Lebensmitteln haben in den letzten Jahren deutlich abgenommen. Demgegenüber stieg die Zahl der Publikationen zu spezifischen *trans*-Fettsäuren und ihren Wirkungsmechanismen deutlich an.

#### Welche Lebensmittel enthalten trans-Fettsäuren?

*trans*-Fettsäuren sind in weitestgehend konstanten Mengen (ca. 3 bis 5%) in Wiederkäuerprodukten, wie Milchfett und fetthaltigem Rind- und Schaffleisch, enthalten. Sie entstehen durch die sogenannte Biohydrogenierung ungesättigter Fettsäu-

ren infolge der Bakterientätigkeit im Pansen.

**Abbildung 1: Struktur von cis- und trans-Fettsäuren.** [Ölsäure (*cis*-Form; Abb. links) und Elaidinsäure (*trans*-Form; Abb. rechts) als Beispiele für die *cis-trans*-Isomerie ungesättigter Fettsäuren]



Das Vorkommen von *trans*-Fettsäuren in verschiedenen, aus teilgehärteten Ölen hergestellten Lebensmitteln schwankt hingegen erheblich. Hier entstehen die *trans*-Fettsäuren im Rahmen der industriellen partiellen Ölhärtung unter Verwendung von Katalysatoren mit dem Ziel, den Schmelzpunkt von Ölen zu erhöhen. Dies soll am Beispiel von C18-Fettsäuren erläutert werden (s. Tabelle 1).

Den größten Anteil ungesättigter Fettsäuren in der Nahrung stellen die sogenannten *cis*-Fettsäuren dar; sie weisen eine wesentlich raumgreifendere Struktur auf als *trans*-Fettsäuren, letztere sind folglich „dichter gepackt“ (s. Abbildung 1).

Wie aus der Tabelle 1 ersichtlich ist, beträgt die Temperaturdifferenz der Schmelzpunkte zwischen Ölsäure und Elaidinsäure 30,6° C. Damit ist die *trans*-Fettsäure bei Raumtemperatur fest. Aus dem Öl wird ein „streichfähiges“ Fett.

**Tabelle 1: Verschiedene C18-Fettsäuren und ihre Schmelzpunkte**

Fettsäuren	Kettenlänge, Zahl der Doppelbindungen	Schmelzpunkt
Stearinsäure	C18:0	70° C
Ölsäure	C18:1	13,4° C
Linolsäure	C18:2	-6,5° C
Elaidinsäure	<i>trans</i> -9-C18:1	44° C

Einfach und mehrfach ungesättigte *trans*-Fettsäuren können ihre Doppelbindungen an den unterschiedlichsten Stellen der Kohlenwasserstoffkette (Positionsisomerie) haben. Die Vielzahl der Positionsisomere von einfach und mehrfach ungesättigten *trans*-Fettsäuren hat zur Folge, dass mit aufwendigen Analysemethoden heute mehr als 50 *trans*-Fettsäuren in Lebensmitteln nachgewiesen werden können. Anhand der Analyse ergeben sich signifikante Differenzierungsmuster zwischen den biohydrogenierten Erzeugnissen, die vorwiegend *trans*-11-

Octadecensäure (*trans*-Vaccensäuren) enthalten, und den partiell hydrierten Ölen, die entsprechend der Gauß'schen Verteilung hauptsächlich aus *trans*-9- und *trans*-10-Octadecensäure bestehen, aber das gesamte Spektrum der Fettsäuren von *trans*-6 bis *trans*-16 umfassen.

**Wie beeinflussen *trans*-Fettsäuren den Fettstoffwechsel?**

Zur Wirkung verschiedener *trans*-Isomeren von Öl-, Linol- und Linolensäure gibt es heute kaum fundierte Erkenntnisse. Lediglich für einzelne *trans*-Fettsäuren, wie *trans*-Vaccensäure, Elaidinsäure und konjugierte Linolsäuren (CLA), liegen konkrete Untersuchungen vor. Deshalb werden die *trans*-Fettsäuren in epidemiologischen Untersuchungen und leider oftmals auch in Interventionsstudien nach wie vor in summa und nicht differenziert isomerenspezifisch betrachtet [7].

Energetisch werden *trans*-Fettsäuren wie *cis*-Fettsäuren über die  $\beta$ -Oxidation verstoffwechselt, allerdings verläuft der Metabolismus verzögert. Ernährungsregimes mit einem hohen Anteil an *trans*-Fettsäuren und/oder teilhydrierten Fetten erhöhen die Konzentration an Gesamtcholesterol und LDL-Cholesterol. Zusätzlich vermindert sich der Anteil an HDL-Cholesterol. Soweit eine Verminderung der HDL-Cholesterol-Konzentration in Studien nachgewiesen werden kann, ging diese mit einem Aktivitätsanstieg des Cholesterolester-Transferaseproteins einher. Im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren, die den Lipoprotein(a)-Spiegel vermindern, haben *trans*-Fettsäuren keinen Einfluss auf das atherogen wirksame Lipoprotein(a) bzw. erhöhen dessen Konzentration zusätzlich [10]. Aufgrund der vorhandenen Daten wird nachdrücklich empfohlen, die *trans*-Fettsäuren-Aufnahme einzuschränken, um koronaren Herzkrankheiten vorzubeugen.

### Weitere Wirkungen der *trans*-Fettsäuren im Stoffwechsel

*trans*-Fettsäuren werden in die Plasma- und Gewebslipide inkorporiert. Aufgrund des oben beschriebenen physikochemischen Verhaltens verändern sie die Eigenschaften von Membranen (geringere Fluidität), vermindern das Einfügen von Doppelbindungen und die Kettenverlängerung von essentiellen Fettsäuren und hemmen die Synthese von Arachidonsäure sowie Prostaglandinen in den Geweben. Sowohl bei Frühgeborenen als auch bei gesunden Kindern und Erwachsenen wurde über negative Korrelationen zwischen dem prozentualen Anteil an *trans*-Fettsäuren und dem Arachidonsäuregehalt in den Phospholipiden des Plasmas berichtet. Ein verminderter Arachidonsäureanteil korreliert mit einer Verzögerung des Wachstums und der Entwicklung von Frühgeborenen und Kleinkindern. Deshalb sollte besonders im Säuglings- und Kindesalter auf eine möglichst geringe *trans*-Fettsäuren-Aufnahme geachtet werden.

In den letzten Jahren begonnene Untersuchungen zur Wirkung einzelner *trans*-Fettsäuren zeigen einen besonders engen Zusammenhang zwischen Elaidinsäure, welche in teilhydrierten Pflanzenfetten vorkommt, und koronarer Herzkrankheit [1,5]. Die Wirkung der *trans*-Vaccensäure aus biohydrogeniertem Tierfett wird als weniger ungünstig eingeschätzt. Neuerdings gibt es dafür die Erklärung, dass diese Verbindung unter dem Einfluss der delta-9-Desaturase in eine konjugierte Linolsäure (*cis*-9,*trans*-11-Octadecadiensäure) auch beim Menschen umgewandelt werden kann [12]. CLA – ebenfalls zu den *trans*-Fettsäuren gehörig – wirken nachweislich anticarcinogen, außerdem werden weitere günstige Effekte auf den Fettstoffwechsel diskutiert [9].

### Deutlich gesunkene Aufnahme an *trans*-Fettsäuren

In Deutschland hat sich in den letzten Jahren eine außerordentlich positive Entwicklung vollzogen. Die als Streichfette (Diätmargarine, Bechermargarine) verwendeten Margarinen sind nahezu frei von *trans*-Fettsäuren. Allerdings geht der niedrige Gehalt an *trans*-Fettsäuren mit einem verschlechterten P/S-Quotienten (Verhältnis von mehrfach ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren in der Nahrung) einher. Um Öle in Streichfette zu verwandeln, ist ein höherer Zusatz gesättigter Fette notwendig [13].

Besonders hohe Gehalte an *trans*-Fettsäuren weisen Lebensmittel auf, bei deren Herstellung *trans*-Fettsäuren-reiche Fette eine Rolle spielen (z.B. bei Bratfetten bis zu 20 % oder Frittierfetten bis zu 30 % *trans*-Fettsäuren im Lebensmittel) oder bei Produkten, die aufgrund der erforderlichen Lagerstabilität hohe Anteile an gehärtetem Fett enthalten (z.B. diverse Instantprodukte bis 20 %, Brat- und Backmargarine bis 20 %). Die angegebenen Zahlen sind hierbei als Maximalwerte zu verstehen. Da die Mittelwerte in den aufgeführten *trans*-Fettsäuren-reichen Produkten daher wesentlich niedriger liegen, kann heute in Deutschland von einer sehr niedrigen *trans*-Fettsäuren-Aufnahme von 1,9 g/Tag bei Frauen und 2,3 g/Tag bei Männern ausgegangen werden [3]. Für andere europäische Länder (Belgien, Niederlande, Norwegen und Großbritannien) und besonders für Island wurden im Rahmen der europäischen TRANSFAIR-Studie wesentlich höhere Aufnahmen ermittelt [6].

Für die Ernährungsberatung von Bedeutung ist, dass niedrige Mittelwerte kein Grund dafür sind, die *trans*-Fettsäuren-Aufnahme außer Acht zu lassen. Spezifische Bevölkerungsgruppen mit stark abweichendem Ernährungsverhalten, die vorwiegend Erzeugnisse mit hohem *trans*-

Fettsäuren-Anteil verzehren, und einseitig ernährte Kinder sollten weiterhin im Blickpunkt stehen. So kann z.B. bei 47jährigen Kindern in Abhängigkeit von der Ernährung und besonders aufgrund der großen Schwankungsbreite des *trans*-Fettsäuren-Anteils in den verschiedensten Produkten die Aufnahme an *trans*-Fettsäuren zwischen 1,5 und 3,1 g/Tag variieren [2]. Auf das Kilogramm Körpergewicht bezogen, liegt die *trans*-Fettsäuren-Aufnahme bei diesen Kindern mit über 3 g/Tag im Vergleich zum Erwachsenen sogar relativ hoch.

In Europa ist die Gesamtzufuhr an *trans*-Fettsäuren mit der Nahrung von etwa 5 % der Gesamtenergieaufnahme im Jahre 1985 auf derzeit 0,5 bis 2,1 % deutlich zurückgegangen. Diese *trans*-Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Erzeugnissen (Milchprodukte und Wiederkäuerfleisch), gehärteten Fettmischungen und desodorierten bzw. auf sehr hohe Temperaturen erhitzten Ölen enthalten. In einigen Ländern, wie z.B. Indien und den USA, liegt dagegen der Anteil an *trans*-Fettsäuren in der Nahrung immer noch sehr hoch. Diese entstammen hauptsächlich den Margarinen (einige Margarine-Produkte enthalten bis zu 30 % *trans*-Fettsäuren).

Diskussionen zur Kennzeichnung von *trans*-Fettsäuren finden seit geraumer Zeit auf der Ebene des Codex Alimentarius statt. Bei der Kennzeichnung kommt erschwerend hinzu, dass eine Differenzierung zwischen den einzelnen *trans*-Fettsäuren erfolgen müsste. Solange noch nicht Evidence-basierte Daten zu den physiologischen Wirkungen der verschiedenen *trans*-Fettsäuren vorliegen, würde die Kennzeichnung einzelner *trans*-Fettsäuren eher zur Verwirrung der Verbraucher als zum Verbraucherschutz beitragen. Zumindest sollte der Anteil an *trans*-Fettsäuren – wie teilweise praktiziert – nicht in den Gesamtgehalt an ungesättigten Fettsäuren

integriert sein, weil damit dem Verbraucher eine positive Wirkung suggeriert wird.

### Fazit

Eine allgemeine Verurteilung von *trans*-Fettsäuren als gesundheitsschädlich ist nicht gerechtfertigt, vielmehr müssen die verschiedenen *trans*-Fettsäuren, die in der Nahrung vorkommen, unterschiedlich beurteilt werden. Hierzu sind in den 90er Jahren neue Erkenntnisse gewonnen worden. Die *trans*-Fettsäuren-Aufnahme mit der Nahrung wurde in den letzten 15 Jahren erheblich reduziert und hat auf dem jetzigen Niveau keine gesundheitliche Bedeutung für die Bevölkerung. Lediglich bei Bevölkerungsgruppen mit spezifischem Ernährungsverhalten (hoher Anteil hoch verarbeiteter Erzeugnisse) sollte ihr Beachtung geschenkt werden.

### Korrespondenzanschrift:

Professor Dr. Gerhard Jahreis  
 Institut für Ernährungswissenschaften  
 Lehrstuhl für Ernährungsphysiologie  
 Dornburger Str. 24  
 07743 Jena  
 e-mail: b6jage@uni-jena.de

### Literaturverzeichnis:

- [1] Aschiero A, Hennekens CH, Buring JE, Master C, Stampfer MJ, Willet WC (1994): *Trans*-fatty acids intake and risk of myocardial infarction. *Circulation* 89: 94-101
- [2] Demmelmair H, Festl B, Wolfram G, Koletzko B (1996): *Trans* fatty acid contents in spreads and cold cuts usually consumed by children. *Z Ernährungswiss* 35: 235-240
- [3] Fritsche J, Steinhart H (1997): Contents of *trans* fatty acids (TFA) in German foods and

- estimation of daily intake. *Fett/Lipid* 9: 314-318
- [4] Henninger M, Ulberth F (1997): Gehalt von *trans*-Fettsäuren in Fertignahrung. *Z Ernährungswiss* 36: 161-168
- [5] Hodgson JM, Wahlqvist ML, Boxall JA, Balazs ND (1996): Platelet *trans* fatty acids in relation to angiographically assessed coronary artery disease. *Atherosclerosis* 120: 147-154
- [6] Hulshof KFAM, van Erp-Baart MA, Anttolainen M, Becker W, Church SM, Couet C, Hermann-Kunz E, Kesteloot H, Leth T, Martins I, Moreiras O, Moschandreas J, Pizzoferrato L, Rimestad AH, Thordeirdottir H, van Amelsvoort JMM, Aro A, Kafatos AG, Lanzmann-Petithory D, van Poppel G (1999): Intake of fatty acids in Western Europe with emphasis on *trans* fatty acids: the TRANS-FAIR study. *Euop J Clin Nutr* 53: 143-157
- [7] Jahreis G (1996): *Trans*-Fettsäuren: Entstehung, Aufnahme, Risiken. *Ernährungsforschung* 41: 223-237
- [8] Jahreis G, Bochmann K (1998): Zur physiologischen Wirkung enthaltener Fettsäuren. *EU* 45: 192-197
- [9] Jahreis G, Kraft J (2002): Konjugierte Linolsäuren – eine Lipidklasse mit funktionellen Eigenschaften bei Mensch und Tier. In: *Lipide als funktionelle Lebensmittel*. BMVEL-Reihe Angewandte Wissenschaft, im Druck
- [10] Lichtenstein AH (1998): *Trans* fatty acids and blood lipid levels, Lp(a) parameters of cholesterol metabolism, and hemostatic factors. *J Nutr Biochem* 9: 244-248
- [11] Precht D, Molkentin J (1997): Vergleich der Fettsäuren und der Isomerenverteilung der *trans*-C18:1-Fettsäuren von Milchfett, Margarine, Back-, Brat- und Diätfetten. *Kieler Milchwirtschaftl. Forschungsberichte* 49,1: 17-34
- [12] Salminen I, Muttanen M, Jauhiaunonen M, Aro A (1998): Dietary *trans* fatty acids increase conjugated linoleic acid levels in human serum. *J Nutr Biochem* 9: 93-98
- [13] Wagner K-H, Auer E, Elmadfa I (1999): *Trans*-Fettsäuren in ausgewählten Lebensmitteln. *Proc Germ Nutr Soc* 1: 55

## Wer genießen will, muss sich dessen bewusst sein

### Der Unterschied zwischen Konsum und Genuss

#### **Zusammenfassung:**

Genuss ist für jeden Einzelnen etwas anderes: der eine liebt ein gutes Essen, der andere ein gutes Buch. Für jeden Genuss gilt aber: er ist lustvoll, er ist sinnlich und er ist reflexiv.

Psychologisch betrachtet ergibt sich Genuss erst dann, wenn drei Dinge zueinander im richtigen Verhältnis stehen: Die Umgebung oder Situation muss zum Genuss passen und das Objekt, welches genossen werden soll, muss für die genießende Person einen Reiz haben. Des Weiteren muss der betreffende Mensch für sich zulassen, dass er genießen darf.

Genuss hat keine Bedeutung ohne ein gewisses Maß an Askese. Wer nicht sich nicht hin und wieder etwas versagt, konsumiert lediglich und findet auch in begehrten Objekten keinen Genuss.

**Dr. Rainer Lutz, Fachbereich Psychologie, Philipps-Universität Marburg**

#### **Was genießen wir, was tut uns gut?**

Fürst Pückler liebte Eis und Chateau Briand liebte Rinderbraten. Schopenhauer zog die einsame Kontemplation dem geselligen Treiben vor. Die soziale Gemeinschaft war für Epikur zentrales persönliches wie auch philosophisches Anliegen. Genüsse, was uns gut tut, was uns gefällt – Positiva im weitesten Sinne sind für die einzelnen Menschen sehr unterschiedlich. In empirischen Studien werden völlig unterschiedliche Aktivitäten und Dinge genannt, z.B. ein Gespräch unter Freunden, Vereinsarbeit, Reisen, Lernen, in der Natur sein etc. Solche Aktivitäten sind mit positiven Emotionen wie Sich-Wohlfühlen, Genuss, Zufriedenheit verbunden. Sie werden unter dem Begriff „Euthymes Erleben und Verhalten“ zusammengefasst.

#### **Was ist Genuss?**

Genuss ist lustvoll: Lusterleben ist ein positives Gefühl, das dann eintritt, wenn ein Bedürfnis befriedigt wird. In der Werbung ist dieser Mechanismus gut zu sehen: Es wird gezeigt, wie glücklich Menschen sind, die entweder eine besondere Margarine essen oder einen bestimmten Wein trinken. In uns wird das Bedürfnis geweckt, ge-

nauso glücklich zu sein. Essen wir nun diese Margarine oder trinken den Wein, so wird das durch die Werbung geweckte Bedürfnis durch ein ganz bestimmtes Produkt befriedigt. Der Konsument tut das, was er tun soll, er konsumiert. Er ist damit noch kein Genießer.

Ein Genießer wird nicht unbedingt der Werbebotschaft folgen. Er wird sich überlegen, was ihm jetzt und in dieser Situation gut tut. Er wird seinen Genuss selber arrangieren. Er selber ist Akteur. Aus diesem Grunde sind nach den griechischen Philosophen Genießer höchst autonome Menschen, die sich selber um ihr Wohlergehen kümmern.

Ein Stück Schokolade kann sowohl ein Konsum als auch ein Genussobjekt sein. Es kommt darauf an, wie damit umgegangen wird. Eine Tafel Schokolade, vielleicht beim Fernsehen zu „verdrücken“, ohne auf die Besonderheiten des Geschmacks, der Konsistenz etc. zu achten, ist sicherlich Konsum und kein Genuss. Genießen beginnt mit der bewussten Wahrnehmung, der Beachtung der Unterschiede, dem Entschluss, jetzt ein Stück einer Tafel zu genießen. Selbst Diätpäpste versagen keinem Abnehmwilligen einen solchen Genuss, allerdings in Maßen.

Genuss ist sinnlich: Die Wahrnehmung der Genüsse ist an unsere verschiedenen Sinne geknüpft. Um ein Stück Schokolade genießen zu können, müssen wir es riechen, schmecken, die Konsistenz wahrnehmen etc. Unsere Sinne müssen uns solche feinen und unterschiedlichen Reize vermitteln können. Man denke an das mühsame Geschäft eines Wein-Sachverständigen, der in einem mühevollen Training die unterschiedlichen Geschmacksnoten der verschiedenen Weinsorten erkundet hat. Er wird später damit belohnt, dass er genau weiß, in welcher Situation er welchen Wein trinken mag. Ein frischer Weißwein belebt, ein samtiger Rotwein beruhigt (jedenfalls häufig). Zur Komposition eines schönen Essen gehört sicherlich dazu, den richtigen Wein auszusuchen. Unsere Sinne werden durch solche Kompositionen angeregt und verwöhnt.

Genuss ist reflexiv: Der zentrale Unterschied zwischen Konsum und Lust auf der einen Seite und Genuss und Genießen auf der anderen ist unser Kopf. Ein Genussmensch sucht aus und entscheidet. Insofern ist Genuss reflexiv. Der Genießer arrangiert und zelebriert seinen Genuss.

Ob wir genießen können, entscheidet sich durch die Erlaubnis, ob wir es dürfen. Generell gilt, dass unser Handeln sehr stark an Geboten und Verboten ausgerichtet ist, die im Laufe unserer Entwicklung vermittelt wurden. Ist einem bestimmten Menschen die Erlaubnis vermittelt worden, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen? Dann ist es ihm sicher auch vergönnt, zu genießen. Einer strengen Calvinistischen Ethik folgend dient das Geldverdienen dazu, Geld verdient zu haben. Es soll nicht dafür „verschwendet“ werden, sich das Leben zu erleichtern und es zu genießen. Zu allen Epochen und von sehr vielen, sehr unterschiedlichen Autoren wurden Empfehlungen ausgesprochen, wie man glücklich und zufrieden leben soll. Bei den alten Griechen bedeutete bei-

spielsweise „Ethik“ die „Lehre, wie man zufrieden und glücklich leben“ kann. Es wurden ganz unterschiedliche Empfehlungen für ein gutes Leben ausgesprochen. Jeder muss sie sorgfältig – überprüfen, ob sie zu ihm passen (siehe Abbildungen 1 und 2).

**Abbildung 1: Glücksregeln nach Schopenhauer  
„Aphorismen zur Lebensweisheit“**

1. Denk daran, dass nur die Gegenwart real ist und der heutige Tag nicht ein zweites Mal kommt.
2. Die Einsamkeit ist besser als die Gesellschaft von Menschen.
3. Man soll der Vorstellungskraft nicht freien Lauf lassen.
4. Gewöhne Dich an den Gedanken, dass Du alles verloren hast und denke niemals von fremden Dingen, dass sie die Deinen sein könnten.
5. Bilde Dir die Flexibilität des Denkens aus.
6. Beherrsche Deine Begierden.
7. Mann muss ständig aktiv sein, dies ist für das Glück notwendig, denn unsere Kräfte sind dazu da, um gebraucht zu werden.
8. Dadurch, dass man die Individualität anderer Menschen achtet, soll man in sich selbst Geduld und Höflichkeit ausbilden, jene Kardinaltugend der Chinesen, man soll auch die Fehler anderer nicht bemerken und sie niemals belehren.
9. Man soll andere nicht nachahmen.
10. Weder lieben noch hassen, dies ist die halbe Wahrheit über das Glück, die andere Hälfte ist, nichts zu sagen und an nichts zu glauben.
11. Um fröhlich und dadurch auch glücklich zu sein, ist die Gesundheit die wichtigste Sache; es ist deshalb Unsinn, seine Gesundheit für irgendetwas hinzugeben.



**Abbildung 2: Regeln für ein genüssliches Leben nach Zimbardo „Psychology and Life“**

<p>Ten steps to personal wellness</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exercise regularly.</li> <li>2. Eat nutritious, balanced meals (high in vegetables, fruits and grains, low in fat and cholesterol).</li> <li>3. Maintain proper weight.</li> <li>4. Sleep 7-8 hours nightly, rest/relax daily.</li> <li>5. Wear seatbelts and bike helmets.</li> <li>6. Do not smoke or use drugs.</li> <li>7. Use alcohol in moderation, if at all.</li> <li>8. Engage only in protected, safe sex.</li> <li>9. Get regular medical/dental checkups, adhere to medical regimens.</li> <li>10. Develop an optimistic perspective and friendships.</li> </ol>
--

Auch zum Genuss gibt es sogenannte Genussregeln. Sie sind in der Abbildung 3 zu sehen. Das Entscheidende an diesen Regeln ist, dass sie Empfehlungen sind und immer ein Wenn-Dann enthalten. Wenn ich z.B. genießen will, dann muss ich mir Zeit schaffen.

**Abbildung 3: Sieben Regeln für den Genuss**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genuss braucht Zeit.</li> <li>2. Genuss muss erlaubt sein.</li> <li>3. Genuss geht nicht nebenbei.</li> <li>4. Weniger ist mehr.</li> <li>5. Genuss: aussuchen, was Dir gut tut.</li> <li>6. Ohne Erfahrung kein Genuss.</li> <li>7. Genuss ist alltäglich.</li> </ol>
--

**Ambiente, Objekt und Person**

Die gegenwärtige Esskultur ist geprägt von einer besonderen Beachtung des Produktes und des Ambientes. Die Annahme, dass Genuss immer dort entsteht, wo das Essen exquisit und die Umgebung dezidiert ausgestattet ist, prägt nicht nur die Gastronomie. Sie wurde vielfach bestätigt –

nicht nur durch positive Erfahrungen – sondern besonders immer dann, wenn eine Komponente den Erwartungen nicht gerecht werden konnte. Gleichwohl greift diese Annahme zu kurz: Aus psychologischer Sicht fehlt die wichtigere Größe, nämlich die Person des Genießers. Genuss kann nämlich als eine Funktion des Objektes, der Umwelt oder der Situation (Ort der Nahrungsaufnahme, Person, mit der die Nahrung aufgenommen wird) und der Person betrachtet werden. Wenn einem Mann (Person) unter einem Apfelbaum sitzend von einer schönen Frau (Umwelt/Situation) ein reifer Apfel (Objekt) gereicht wird, dann ist entscheidend, ob dieser Apfel liebt und er sich dem Genuss desselben und der Situation hingeben kann. Versteht er es, den Apfel sinnlich ertasten und seine Festigkeit spüren zu können und voller Lust hineinbeißen zu können? Und ist es ihm vergönnt, all das Genießen zu dürfen?

**Askese: Die hedonistische Tretmühle**

Das Konzept der hedonistischen Tretmühle besagt: wir gewöhnen uns an das Gute; die Ansprüche an das, mit dem wir uns verwöhnen, steigen, ein Standard wird formuliert. Der möglicherweise gegebene Genuss schöner Dinge geht in Konsum über, der mitunter überdrüssig macht. Um den Genuss zu wahren, wird daher zu einer gewissen Enthaltensamkeit geraten. Man kann auf verschiedene Weise Verzicht üben. Es kann die nicht gegessene Sahnetorte sein oder der Entschluss, eine Aufgabe nicht zu übernehmen, obwohl sie mit Gratifikationen verbunden ist. In der Ernährung kann man auf die Jahreszeitlichkeit achten: Erdbeeren sind im Mai/Juni und Apfelsinen im Winter besonders gut. Weihnachtsgebäck schmeckt erst richtig in der Adventszeit. Das bedeutet, nicht schon ab September den Aufforderungen zum Konsum von Weihnachtssüßigkeiten zu folgen. Das Prinzip der Jahreszeitlichkeit hängt eng mit den

den Überlegungen zu rhythmischen Lebensprozessen zusammen.

### **Warum Askese so wichtig ist**

Als Beispiel soll an dieser Stelle die Erzählung „Speck und Erbsen“ dienen [Kleeblatt, 1926]:

„Der Kurfürst Jan Willem hatte sich einmal auf der Jagd im Königsforste zu Bensberg verirrt und wusste sich gar nicht zurechtzufinden. Er ging viele Stunden lang bis über Mittag und wurde bei der Anstrengung gewahr, wie der Hunger tut. Der ist bei so vornehmen Leuten ein seltener Gast. Doch musste er noch bergauf, bergab in dem großen Walde gehen, ehe er an ein Haus kam. Da sank er vor Ermüdung zusammen und bat um Essen. Die Bäuerin hatte Speck und Erbsen gekocht und setzte das dem Kurfürsten vor in der Meinung, er sei ein fremder Jägersmann, wie er angab. Das Speck- und Erbsengericht und das Haferbrot der Bäuerin aber schmeckten ihm so wohl, wie ihm noch nie eine Speise gemundet hatte, und als er nach Düsseldorf in sein Schloss zurückgekehrt war und ihm leckere Speisen der Fürstentafel nicht schmecken wollten, da befahl er, Speck und Erbsen zu kochen; denn das sei, sagte er, das köstlichste Essen von der Welt. Aber wie es der Küchenmeister auch anrichten wollte, der Kurfürst sagte, im Königsforst habe er das besser gegessen. Schließlich musste ein Eilbote hinausreiten zum Königsforst und die Bäuerin bestellen, die von Bensberg im landesherrlichen Wagen nach Düsseldorf abgeholt wurde, damit sie die Lieblingskost dem Kurfürsten so schmackhaft zubereiten sollte, wie er sie in ihrem Hause genossen hatte; auch musste sie auf seinen Befehl ein Bauernbrot mitbringen. Aber was die gute Frau auch kochte, das wollte ihm ebenso wenig schmecken wie das Haferbrot, das sie mitgebracht hatte; denn die Hauptwürze, der Hunger, fehlte ihm, der bei der Ermüdung im Königsforste die Speisen gewürzt hatte. Da wurde er denn klug daraus und pries die Arbeiter glücklich, dass ihnen bei natur-

gemäßer Bewegung in ihrem Arbeitsleben jede Mahlzeit munde.

Davon hatte man im Bergischen ein Sprüchlein, das lautet: Wer sich durch Arbeit nicht tut schrecken, dem wird's wie dem Jan Willem schmecken. Auch gelten seit jenem Begebnis Speck und Erbsen im Bergischen als Heimatkost und Leibgericht.“

### **Fazit**

Nur wer sich selbst erlaubt, genießen zu dürfen, ist dazu auch in der Lage. Dabei lässt sich Genuss nicht allgemeingültig für jeden Menschen beschreiben: Die Umgebung bzw. die Situation, in der Genuss erlebt werden soll, muss zum Objekt des Genusses passen. Hinzu kommt, dass die Objekte des Genusses nicht für jeden Menschen gleich sind. Für die einen ist es die Praline, eine Handvoll Nüsse, edles Gebäck oder Marzipan, für andere ein guter Bordeaux-Wein, ein Theaterabend oder ein Spaziergang am Meer. Die Geschichte vom Fürst Jan Willem lehrt uns, dass Genuss erst nach einer zeitlich umgrenzten Entsagung wirklich erlebt werden kann.

### **Korrespondenzanschrift:**

Dr. Rainer Lutz  
Philipps-Universität Marburg  
Fachbereich Psychologie  
Gutenbergstr. 18  
35037 Marburg  
e-Mail: lutzr@mail.uni-marburg.de

### **Literaturverzeichnis:**

Gerhard O, Kleeblatt W (1926): Düsseldorf Sagen aus Stadt und Land. Düsseldorf: 68-69

Lutz R, Mark N, Bartmann U, Hoch E, Stark FM (Hrsg., 1999): Beiträge zur Euthymen Therapie, Lambertus-Verlag, Freiburg i.Br.