



### **Andechser Molkerei Scheitz präsentiert nationale Glücksstudie:**

### **In Deutschland wird die Bedeutung von Ernährung und Umweltschutz deutlich unterschätzt**

Die Ergebnisse wussten durchaus zu überraschen, denn: Achtsamkeit beziehen die Verbraucher in erster Linie auf sich selbst und das direkte persönliche Umfeld. Auch Achtsamkeit gegenüber Mitmenschen und gegenseitige Rücksichtnahme spielen eine Rolle. Äußere Faktoren wie Ernährung und Umweltschutz werden in der Studie für das persönliche Glücksempfinden kaum genannt. „Wir hatten nicht erwartet, dass die Bedeutung von Themen wie Umwelt und Ernährung für das Glücksempfinden so massiv unterschätzt wird“, sagte die auf Glück spezialisierte Psychologin Heidemarie Smolka, die die Studie fachlich betreut. „Und das, obwohl sie auf der gesellschaftspolitischen Agenda so weit oben stehen wie noch nie.“

### **Umwelt, Ernährung und Genuss nur mit geringem Glückseffekt**

Das Empfinden von Glück hängt für die meisten Menschen laut der Untersuchung unteilbar mit der eigenen Person bzw. dem eigenen Körper zusammen. Der mit Abstand wichtigste Maßstab, ob das eigene Leben als glücklich empfunden wird, ist der Faktor Gesundheit, der von 77% der Befragten genannt wird. Es folgen Freundschaft und Familie (69%), Sicherheit und Vertrauen (61%) sowie Freiheit und Selbstbestimmung (53%). Andere Aspekte werden hingegen deutlich weniger mit Glück assoziiert: Zwar sind viele Verbraucher durchaus naturverbunden (ein verantwortungsvoller Umgang mit Tieren und der Umwelt ist für 53% ein Teil achtsamen Verhaltens), einen Einfluss auf das persönliche Glück schreibt jedoch nur ein Drittel Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu. Der Faktor Genuss hat sogar nur für 17% der Befragten eine Bedeutung für das individuelle Glücksempfinden. Die knappe Mehrheit der Deutschen genießt ihre Mahlzeiten zwar regelmäßig bewusst (55%), unmittelbar glücklich macht das aber nur die Wenigsten.

### **Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln: Für Tierwohl, gegen Food Waste**

Auf die Frage, was achtsamer Umgang mit Lebensmitteln denn bedeute, nennen 69% der Befragten an erster Stelle: Lebensmittelverschwendung vermeiden. Für 67% der



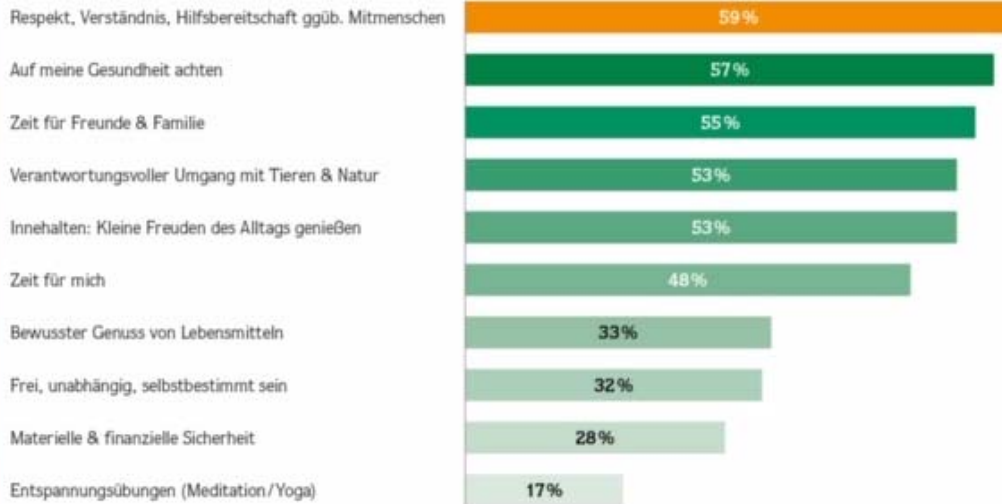
Studienteilnehmer ist eine artgerechte Tierhaltung wichtig. Weitere bedeutende Aspekte sind die Vermeidung unnötiger Verpackungen (64%) sowie der Verzehr regionaler Produkte mit möglichst kurzen Transportwegen (58%). Die Kriterien Bio-Herstellung (28%), soziales Engagement der Unternehmen (23%) und eine ausreichende Herstellungszeit (20%) werden weit weniger bedeutsam eingeschätzt.

### **Essen als Glückserlebnis: Anlass schlägt Geschmack und Herstellung**

Doch wann genau wird aus einer Mahlzeit überhaupt ein Glücksmoment? Auch für diese Frage bringt die Untersuchung ebenso interessante wie unerwartete Erkenntnisse hervor, denn: Der Geschmack ist für die Verbraucher nicht das Wichtigste. 64% der Befragten sind der Ansicht, dass sie Glück vor allem dann verspüren, wenn sie zu einem besonderen Anlass oder in guter Gesellschaft essen. Mit 43% spielt der Geschmack hier nur eine nachrangige Rolle. Ob Lebensmittel umweltbewusst produziert wurden, interessiert nur 36% der Befragten, eine artgerechte Tierhaltung sogar nur 33%. „Die Erkenntnis, dass nicht nur Luxus-, sondern auch Alltagsprodukte für Glücksmomente sorgen können, ist noch zu wenig verbreitet“, analysiert Psychologin Heidemarie Smolka. „Achtsamkeit ist ein ganz wichtiger, oft vernachlässigter Schlüssel zum Glück. Sie lenkt den Blick in die Gegenwart und auf die kleinen Augenblicke des Alltags und macht damit Genuss überhaupt erst möglich. Das ist der sinnliche Aspekt von Glücksempfinden.“ Für Barbara Scheitz lautet das Fazit der Studienergebnisse: „Achtsames Essen, also bewusstes Genießen von Speisen, kann uns jeden Tag Glücksmomente schenken. Löffel für Löffel. Und wenn wir beim Einkauf die Entscheidung für ein nachhaltig produziertes Bio-Produkt treffen, das wir zudem genießen, gehen wir in ein achtsameres Verhalten gegenüber Mensch, Tier und Natur und können so das Glücksempfinden noch steigern.“

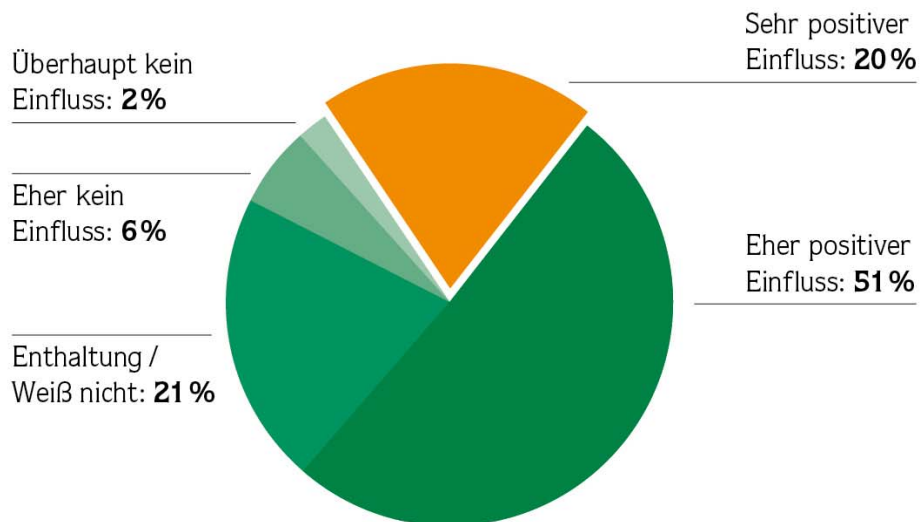
# ANDECHSER NATUR

## Was bedeutet Achtsamkeit?



© Andechser Molkerei Scheitz

## Einfluss von Achtsamkeit auf die Lebensqualität



© Andechser Molkerei Scheitz

# ANDECHSER NATUR

## Essen als Glücksmoment

