

## **Nur wenige werden ihr Verhalten ändern**

Die Warnung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach der Konsum von verarbeitetem Fleisch in großen Mengen krebserregend ist, wird wohl nur wenige Menschen zu einer dauerhaften Änderung ihrer Ernährungsgewohnheiten motivieren. Trotz dieser Einschätzung ist der Psychologe Cornel Binder-Kriegelstein aber durchaus optimistisch, dass sich das Gesundheitsverhalten weiter verbessern wird.

Die Menschen, die die entsprechenden Medienberichte verfolgt haben, ließen sich in zwei Gruppen einteilen: Jene, denen die WHO-Warnung beim einen Ohr hinein und beim anderen wieder hinaus geht, und jene, die sich damit auseinandersetzen und damit ihr eigenes Verhalten infrage stellen. „Dies fällt beim aktuellen Thema leichter als etwa beim Rauchen, weil wohl niemand von Fleisch und Wurst abhängig ist und sich dreimal am Tag ein Steak brät“, meinte der Fachmann. Deshalb könne man leichter etwas am eigenen Verhalten ändern.

Wie viele Österreicher sich nun mit ihrer Ernährung beschäftigen sei nicht zu beziffern. Es komme immer auf das Thema, das Alter und die Situation des Einzelnen an, aber auch, wie die Medien dies kommunizieren, was in diesem Fall sehr gut funktioniert hätte. „Weltgesundheitsorganisation klingt schon gut, ebenso die Auswertung zahlreicher Studien“, sagte Binder-Kriegelstein. Und es dürfe nicht zu stark auf die Drohtaste gedrückt werden, weil sonst viele Leute einfach „abschalten“.

Von den interessierten Österreichern, die es sich leisten können, würden nach Einschätzung des Psychologen etwa 20 Prozent etwas an ihrem Ernährungsverhalten ändern. „Aber man muss schauen, womit sie Fleisch und Wurst austauschen. Mit teurem Fisch, billigem Aufstrich oder Fast Food. Und wer grillt schon einen Apfel?“ Hier könne man den Menschen durchaus Hilfestellung geben und dadurch das Gesundheitsverhalten verändern. „Schließlich hat man den Menschen auch das Zähneputzen beigebracht“, meinte Binder-Kriegelstein.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**