

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 84 (2013)
Heft: 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Leuenberger Beat

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Eines ist sicher:
Genuss ist keine
Frage des
Portemonnaies.»



Beat Leuenberger
Chefredaktor

Liebe Leserin, lieber Leser

«Wer nicht genießt, ist ungeniessbar», hat der deutsche Liedermacher Konstantin Wecker vor bald vierzig Jahren erstmals gesungen. Wecker war damals ein junger Mann. Rebellisch hat er den Satierten und Selbstzufriedenen entgegengeschleudert: «Mich lockt das Ungetane. Und zum Sterben bleibt noch so viel Zeit. Da ist ein Himmel, und der will schon lange eingenommen sein. An diesem Höhenflug der Lust muss ich doch auch beteiligt sein.»

Konstantin Wecker ist heute 66 Jahre alt. Ein Jungspund ist er nicht mehr. Aber sein Lied vom Geniessen hat er noch immer im Repertoire. Recht so! Wer nicht genießt, ist ungeniessbar – das gilt in allen Lebenslagen, ob jung oder alt.

Genuss ist Bejahung des Menschseins. Die Fähigkeit zum bewussten Genuss ist als einzigem Lebewesen dem Menschen gegeben. Nur er ist fähig, mit den Ohren, mit den Augen, mit der Nase, mit dem Gaumen, mit der Haut Eindrücke so zu nuancieren und zu geniessen, dass er sich freimachen kann von der raschen, unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung.

Mit anderen Worten: Genuss ist eine kulturelle Leistung. Die Fähigkeit zum Genuss müssen sich die Menschen aneignen – durch die Schärfung der Sinne und die Verfeinerung des Geschmacks.

Das ist gar nicht so einfach. Unser Beitrag über Kinder, die via Verzicht und Belohnungsaufschub den Genuss kennenlernen (Seite 38), zeigt, dass wir alle nicht gefeit sind vor der zuweilen übermächtigen Neigung, alles, was uns angeboten wird, jetzt und sofort zu verputzen, zu verschlingen, zu verdrücken.

Wahrer Genuss ist das nicht. Wir Erwachsenen verhalten uns freilich noch viel zu oft wie unreife Kinder – und bringen uns dabei um wahre Genusserlebnisse. Genuss ist ein Rundum- oder ein Gesamterlebnis. Er beginnt mit der Vorfreude – sie kann von einigen Stunden bis zu mehreren Monaten dauern – kulminiert im eigentlichen Genusserlebnis und klingt aus in einer längeren oder langen Nachfreude.

Die November-Ausgabe der Fachzeitschrift Curaviva fragt nach dem Wesen des Genusses. Warum geniessen wir ein gutes Essen? Warum ist uns im Wasser so wohl? Wie bleiben wir genussfähig auch im hohen Alter? Wie erhalten wir uns die Fähigkeit zum Genuss, wenn wir körperlich oder geistig beeinträchtigt sind?

Wir berichten darüber, wie man dem schlechten Gewissen ein Schnippchen schlägt (Seite 6), warum dem Landlebewesen Mensch im Wasser derart wohl ist (Seite 15) und wie kleine Genusserlebnisse die Lebensqualität steigern (zum Beispiel auf Seite 31).

Eines ist sicher: Genuss ist keine Frage des Portemonnaies. Genuss ist nicht einzig im Gourmetrestaurant möglich. Auch kein privates Jacuzzi braucht es. Genusserlebnisse pur sind die einfachen Dinge: Auf dem Sofa in der Stube ein gutes Buch lesen etwa, ein Bad nehmen in der eigenen Wanne oder am Küchentisch mit Freundinnen und Freunden essen und trinken.

Die Wintermonate laden ein zum Genuss im Haus nahe beim Ofen. Nehmen Sie sich solche Genusserlebnisse vor. Sie werden erfahren: Bereits die Vorfreude tut gut. ●

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteka naziunala svizra BN