

## Studie: Zu viel Selbstkontrolle macht unglücklich



Foto: colourbox

Obst statt Schokolade, die Stiege statt den Lift benutzen, und lernen statt in der Sonne liegen: Selbstbeherrschung und Disziplin werden als Erfolgsfaktoren angesehen, um langfristige Ziele wie weniger Körpergewicht, mehr Fitness oder auch die nächste Sprosse auf der Karriereleiter zu erreichen.

Forscher haben sich nun angeschaut, wie sich die strenge Selbstkontrolle auf Menschen und ihr Befinden auswirkt und ob sie auch glücklicher macht. Die Antwort lautet: Nein – beziehungsweise nicht jeden. Der Studie zufolge ist Selbstbeherrschung nicht nur als Fähigkeit zu sehen, sondern auch als bewusste Entscheidung einer Person: Menschen, die sich bei Entscheidungen eher auf ihr Gefühl verlassen, empfinden sich beim Verzicht weniger authentisch, sagt **Michail Kokkoris vom Institut für Marketing der WU in Wien**.

„Aus unserer Studie lässt sich schließen, dass wir möglicherweise nicht einfach die Kontrolle über uns verlieren und zum Beispiel Schokolade essen, sondern dass wir uns bewusst gegen die Selbstkontrolle entscheiden, um uns selbst treu zu bleiben.“

## Lebenserwartung in der EU lag 2017 bei 80,9 Jahren

Die Lebenserwartung bei der Geburt beträgt in der Europäischen Union 80,9 Jahre. Im Schnitt werden Mädchen ein Alter von 83,5 Jahren erreichen und Buben 78,3 Jahre alt werden, teilte Eurostat mit. Frauen werden den Berechnungen der Statistikbehörde zufolge also durchschnittlich 5,2 Jahre älter als Männer.

In Österreich beträgt der Unterschied zwischen den Geschlechtern, auch „Gendergap“ genannt, 4,6 Jahre. In Österreich geborene Frauen werden laut Eurostat 84 Jahre alt, Männer 79,4. EU-weit ist die Lebenserwartung in Spanien mit 83,4 Jahren am höchsten und in Ungarn mit 76 Jahren am niedrigsten.

## OÖN-GARTENWAHL | JETZT BEWERBEN



## 200 bunte Fische lassen den Lärm der Stadt vergessen

**OÖN-Gartenwahl:** Im wunderschönen Garten der Familie Zehetner in Linz ist viel zu tun – aber auch viel Platz zum Genießen

VON CLAUDIA RIEDLER

Gut versteckt zwischen zwei stark befahrenen Straßen – eingerahmt von einer Bluthorn-Allee und alten Tannen – liegt der Garten der Familie Zehetner in Linz. Seit 1786 ist das Haus bereits in Familienbesitz, „es ist mein Elternhaus“, sagt Fritz Zehetner, der schon in jungen Jahren begonnen hat, den traumhaften Garten anzulegen. „Er hat sich aber immer wieder verändert“, sagt Monika Zehetner. Seit 37 Jahren sind die beiden verheiratet. Die Liebe zu ihrer grünen Oase verbindet die Pensionistin und den Privatier.

Das Herzstück ist ein Teich, in dem 200 bunte Kois leben. Der Teich zieht aber auch andere Tiere an, wie Libellen oder einen Eisvogel. „Hier am Teich zu sitzen und den Fischen zuzusehen, ist sehr spannend und viel schöner als Fernsehen. Da vergisst man gleich die Stadt rundherum“, sagt Monika Zehetner. Ihr Mann Fritz war schon immer ein Fischer, wie er sagt. 1995 hat er den Teich angelegt, zuerst als Schwimmteich. Mit den Kois hat er vor rund 20 Jahren begonnen. „Die ersten 20 Fische hatten auch noch Namen.“

Zu jeder Jahreszeit sehe der Garten anders aus. „Im Mai blüht zum Beispiel der große Magnolienbaum, da macht sogar der Briefträger Fotos“, erzählt Monika Zehetner. Und damit man eine Vorstellung bekommt, wie üppig er blüht: „Zwölf Scheibtruhen voll mit Blüten habe ich weggeräumt“, berichtet ihr Mann. Auf Urlaub zu fahren, sei im Sommer nicht möglich, „das Gießen und Pflegen der Pflanzen kann man niemandem zumuten“. Außerdem sei es im Garten sowieso am schönsten, etwa im Zen-Garten mit einem lächelnden Buddha-Kopf und dem 70 Jahre alten Bonsai. „Da kann man schon drei Stunden schneiden, um ihn in Form zu bringen.“

Inspiration bekommen die Hobbygärtner auf Messen. Außerdem waren sie bereits mit Biogärtner Karl Ploberger auf Gartenreise in England. „Das hat uns begeistert. Allerdings sind viele Pflanzen, die wir mitgenommen haben, wieder eingegangen. Das Klima ist in England ganz anders“, so die Erfahrung der Linzer.

Der Obst- und Gemüseanbau wurde beiden in die Wiege gelegt. Da wundert es kaum, dass hinter dem Haus im „Bauergarten“ so



1 Monika Zehetner findet im Garten Ruhe und Entspannung. 2 200 Kois leben im Teich 3 Zahlreiche Statuen bereichern das Grün. 4 Zen-Garten (Volker Weibold)

allerhand wächst und gedeiht: Salat, Gurken, Paradeiser, Melonen, Kiwi, Marillen, Feigen, Physalis und vieles mehr. Hier ist auch das Reich des zweijährigen Enkerls, wenn es zu Besuch kommt. Der angebaute Wintergarten macht seinem Namen alle Ehre: Wenn es kalt wird, beherbergt er Zitrus- und Orangenbäumchen, Palmen und mehr. „Dann sieht es hier aus wie im Gartencenter.“



### INFOS ZUR GARTENWAHL

- **Mitmachen:** Die schönsten Fotos von Ihrem Garten auf [nachrichten.at/gartenwahl](http://nachrichten.at/gartenwahl) hochladen. Die Einreichfrist läuft bis Ende August. OÖN-Leser können online für ihre Lieblingsgärten abstimmen.
- **Auswahl:** Eine Jury wählt die schönsten Gärten aus.
- **Gewinnen:** Der Hauptpreis ist ein Besuch des Biogärtners, außerdem gibt es Warengutscheine der Firma Biohort.
- Gleich vormerken: Die große **Abschlussveranstaltung ist am 10. Oktober in Linz.**

## Mozzarella aus dem Supermarkt ist oft stark mit Keimen belastet

Neun von 22 Produkten erhielten im Test des Vereins für Konsumenteninformation eine „nicht zufriedenstellende“ Bewertung

Angereichert mit Paradeisern und Basilikum, zählt Mozzarella zu den klassischen Sommergerichten. Ein Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) trübt jetzt den Genuss: Neun von 22 Produkten fielen mit einer „nicht zufriedenstellenden“ Bewertung durch, zwei erhielten nur ein „weniger zufriedenstellend“. Lediglich acht Produkte konnten mit einem „Sehr gut“ glänzen. Die Preisspanne der getesteten Produkte lag zwischen 0,60 und 2,39 Euro pro 100 Gramm. Mehrere günstige Produkte belegten die vorderen Plätze.

Drei der 22 getesteten Produkte wurden aus Büffelmilch hergestellt, 19 aus Kuhmilch. Von den



Ein VKI-Test stellt vielen Mozzarellasorten ein schlechtes Zeugnis aus. (Colourbox)

Kuhmilcherzeugnissen waren wiederum drei fettreduziert. Während die fettreduzierten Erzeugnisse allesamt auf den vorderen Rängen landeten, konnten die Büffelmilchprodukte nicht überzeugen: We-

gen der hohen Keimbelastung erhielten diese im besten Fall ein „Weniger zufriedenstellend“. Zweimal gab es sogar eine „nicht zufriedenstellende“ Bewertung – ein Urteil, das auch sieben Kuhmilchpro-

dukte traf. Mögliche Gründe für die hohe Keimbelastung können Hygienemängel in der Herstellung und mangelnde Kühlung bei Transport und Lagerung sein.

### Saurer Geruch: Finger weg!

„Mozzarella ist ein sehr heikles Produkt, das schnell verderben kann. Deshalb sollte man beim Einkauf besser auf eine lange Haltbarkeitsfrist achten und den Käse möglichst bald verbrauchen“, rät VKI-Ernährungswissenschaftlerin Katrin Mittl-Jobst. „Konsumenten sollten darauf achten, dass der Käseteig außen geschmeidig ist, sich gut aufschneiden lässt und dass an der Schnittfläche noch Flüssigkeit

austritt. Riecht der Mozzarella heftig oder unangenehm sauer, dann Finger weg davon. Dasselbe gilt, wenn die Verpackung aufgebläht ist. Mozzarella hat zwar das Image eines leichten Käses, doch eine 125-Gramm-Kugel kommt wegen des hohen Fettgehaltes durchaus auf 300 bis 350 Kalorien.“

■ **Mit „Sehr gut“** bewertet wurden die Marken Carloni (Hofer), Clever (Merkur, Billa), S-Budget (Spar), Spar Natur pur und San Fabio (Penny) sowie die fettreduzierten Sorten von DeSpar Vital, Clever und Carloni New Lifestyle. Mehr Details im August-„Konsument“ und auf [www.konsument.at](http://www.konsument.at)