

Tagungsbericht

„Vom Sinn der Sinne beim Essen und Trinken“

Symposium des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens in Heidelberg

Von 26. bis 28. Juni 2003 fand in Heidelberg das vierte Symposium des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens statt. Essen und Trinken ist viel mehr als die Nahrungsaufnahme an sich. Denn unsere fünf Sinne bestimmen was wir essen und trinken. Dabei ist heutzutage die überlebenswichtige Funktion der Sinne in den Hintergrund getreten. Gleichzeitig haben sozial-psychologische und kulturelle Funktionen der Sinne eine größere Bedeutung erlangt. Denn wir essen und trinken was uns schmeckt, wo wir wollen, wann und mit wem.

Aussagen wie „das Auge isst mit“ oder „bei dem Anblick läuft einem ja das Wasser im Munde zusammen“ kennen wir alle. Der Anblick des gedeckten Tisches, das Geräusch beim Öffnen einer Weinflasche, der Geruch des Lieblingsessens, das Gefühl von schmelzender Schokolade auf der Zunge – Essen und Trinken genießen wir mit allen unseren Sinnen. Darüber hinaus nutzen wir die Sinne, um mit unserer Umwelt zu kommunizieren und uns in dieser zurecht zu finden.

Unsere Sinne haben sich im Laufe der Evolution zu Instrumenten entwickelt, die dazu dienen, die körperliche Bewegung und die Nahrungsaufnahme zu koordinieren. Der Kopf, so Prof. Dr. Hans Werner Ingensiep von der Universität Essen, ist deshalb mit Sinnesorganen so gut ausgestattet, weil er als Umweltbeobachtungszentrale dient. Die Wahrnehmung funktioniert dabei anhand eines komplizierten Reiz-Reaktions-Schemas. Reize der Umwelt werden zunächst über die Haut, Nase, Zunge, das Ohr oder Auge aufgenommen und dann über das Gehirn verarbeitet.

Sinnesentwicklung

Genau so wie sich Sinne durch Erfahrung fördern lassen, entwickeln diese sich im Laufe eines menschlichen Lebens. „Alle Sinne werden in der Embryonalphase angelegt und reifen unterschiedlich schnell und lang“, berichtete Prof. Friedrich Manz vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Die Organisation des Zentralnervensystems erfolgt in einer ersten Phase nach einem groben genetisch programmierten Schaltplan. In einer zweiten Phase bestimmt die Funktionsbelastung die Feinabstimmung von Struktur und Funktion. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sucht der Fetus Berührungsreize und vermag zu schmecken und zu hören, so die Ausführungen von Manz. Zum Zeitpunkt der Geburt sind der Tastsinn am weitesten entwickelt, der Geruch- und Geschmackssinn recht weit, das Gehör mäßig und der Gesichtssinn erst rudimentär. „Beim Sehen gibt es vieles, das angeboren ist“, so auch Prof. Egon P. Köster von der ASAP GmbH in München in seinem Vortrag zum Thema „Vom Eigensinn der Sinne in Theorie und Praxis“. Als Beweis hierfür stehen beispielsweise visuelle Täuschungen. Beim Riechen dagegen wird fast alles sowohl prä- als auch postnatal (vor und nach der Geburt) durch Lernen erworben, so Köster weiter. Beim Essen und Trinken entwickelt ein Kleinkind nach und nach Vorlieben und Abneigungen. Im Alter kann sich die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Reizen zurückbilden.

Physiologischer und psychologischer Einfluss

Wir freuen uns, wenn wir etwas leckeres zum Essen sehen, kommen auf den Geschmack oder können etwas im wahrsten Sinne des Wortes nicht riechen. Die Sinne ermöglichen spezifische und unverwechselbare Genüsse. Dies zeigt, dass die Sinne den Stoffwechsel aktivieren, also einen physiologischen Einfluss haben. Oft sind wir uns der physiologischen Wirkung der Sinne beim Essen und Trinken nur dann bewusst, wenn die Sinne nicht mehr funktionieren. Ein Schnupfen macht es unmöglich, die Liebesspeise zu riechen. Viele Menschen schmecken in einem solchen Fall auch nichts. Des Weiteren gibt es Krankheitsbilder, die Genuss beim Essen unmöglich machen. Menschen, die den Geruchs- und Geschmackssinn verloren haben, beschreiben, wie unangenehm, gar qualvoll für sie die Nahrungsaufnahme ist.

Außerdem kann Stress, der im Allgemeinen psychologisch bedingt ist, eine besondere Auswirkung auf die Sinne haben.

Sensorische Lust

Jeder Mensch hat beim Essen und Trinken individuelle Empfindungen, bedingt durch die Umwelt und die eigene Gefühlslage. „Das Geschmackserlebnis ist es, das Menschen im Schlaraffenland motiviert zu essen“, berichtete Prof. Volker Pudel von der Universität Göttingen. Im Gegensatz zum Hunger reflektiert der Appetit ein ganz konkretes Bedürfnis nach einem spezifischen Geschmackseindruck. Die Geschmacksvorlieben prägen die Esskultur einer Gesellschaft. Eine Speise wird nicht gewählt, weil man sie mag, sondern man mag sie, weil sie gegessen wurde. Dieses evolutionsbiologische Prinzip der erfahrungsbedingten Gewohnheitsbildung vermittelt Sicherheit, denn Speisen, die ohne Komplikationen vertragen wurden, können als ungefährliche Speisen an ihrem Geschmacksprofil wieder erkannt werden. Die Esskultur verstärkt durch ihre Normen das Gesamterlebnis „Geschmack“ und trägt dazu bei, dass unter Überflussbedingungen eine permanente Optimierung des Essgenusses möglich wird, die in früheren Jahrzehnten für Festlichkeiten reserviert war. Die Folgen sind unübersehbar. Übergewicht ist eines der größten Gesundheitsprobleme der westlichen Nationen, in denen der Essgenuss inzwischen von einem „schlechten Gewissen“ begleitet wird, ohne dass sich das Essverhalten ändert. Die sensorische Wahrnehmung, die als biologische Sicherheitsgarantie gedacht war, entpuppt sich als ein gesundheitliches Risiko, berichtete Pudel.

Messen von Sinneseindrücken

Prof. K.-O. Honikel von der Bundesforschungsanstalt für Fleischforschung in Kulmbach, betonte in seinen Ausführungen zum Thema „Sinn und sinnvolles Messen von Sinneseindrücken beim Essen“, dass Sinneseindrücke Genuss verschaffen, aber sie schützen auch vor Schaden, zum Beispiel vor den Folgen des Verzehrs von verdorbenen Lebensmitteln. Riecht und schmeckt ein Lebensmittel gut, ist es in der Regel nicht verdorben. Damit verdorbene Lebensmittel den Verbraucher nicht erreichen, misst die moderne Lebensmittelwirtschaft mit

sensorischen „Panels“ oder Instrumenten. So wird in der Kette von der Lebensmittelherstellung bis zum Verzehr Qualität, Zuverlässigkeit und Sicherheit gewährleistet. „Beim Essen interessiert uns aber der Genuss und nicht die Messwerte“, so Honikel.

Essen und Ambiente

Moderne Ansätze der Ernährungswissenschaft machen deutlich, dass gesunde Ernährung mehr umfasst als reines Kalorienzählen. Wichtig ist demnach nicht nur, was wir essen, sondern auch wie, warum, wo und mit wem. Um dies zu belegen, hat die Dr. Rainer Wild-Stiftung 1999 ein Forschungsprojekt zum Thema „Essen und Ambiente“ initiiert. Dr. Gesa Schönberger, wissenschaftliche Leiterin der Dr. Rainer Wild-Stiftung, analysierte in ihrem Vortrag zum Thema „Sinne und Sensorik, Essen und Ambiente“ die heute vorrangigen Aufgaben der Sinne beim Essen und Trinken. Sie erläuterte bildhaft die enge Verbindung von gesunder Ernährung und Lebensstil. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung forderte sie eine Schulung der Sinne als Schwerpunkt in der Ernährungsbildung von Kindern und Erwachsenen.

Schulung der Sinne

Jemand, der gerne isst und noch lieber kocht, hat eventuell im Laufe der Jahre gelernt, bestimmte Zutaten und Gewürze aus einem Essen herauszuschmecken. Seine Sinne sind besonders geschult. Auf professioneller Ebene wird eine starke Ausprägung des Geruchs- und Geschmacksinns gezielt genutzt. Ein Weinverkoster beispielsweise kann Hunderte von Geschmacks- und Geruchsnuancen bei einem Wein unterscheiden.

Die Macht von Sinnen und Symbolen

Dr. Helene Karmasin von Karmasin Motivforschung in Wien ging in ihren Ausführungen auf „die Macht von Sinnen und Symbolen“ ein und dabei vor allem auf die Funktion von Produkten. „Wir brauchen Produkte, um auszudrücken, wer ich bin und nicht bin, um Menschen in unsere Gemeinschaft einzubeziehen oder auszugrenzen, um zu bestätigen oder

anzugreifen, was wir als männlich oder weiblich denken, als sozial oben oder unten, als festlich oder profan, als Genuss und Lust“. Produkte wiederum sprechen auf vielfältige Weise unsere fünf Sinne an. Aussehen einer Speise, Ambiente, Markenlabels, Preis, aber auch Packungsaufschriften und andere Informationen über das Gericht formen den Gesamteindruck oft nachhaltiger als das Geschmack und Geruch selbst vermögen.

Während des nunmehr 4. Symposiums des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens, getragen von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, wurde ein Bogen von der Entwicklung über die Bedeutung und Anwendung bis hin zu Perspektiven der Sinne im täglichen Leben des Menschen gespannt. Gleichzeitig diente das Symposium dem wechselseitigen Austausch von Vertretern unterschiedlicher Disziplinen, die sich mit Ernährung beschäftigen, um bestehende Grenzen zwischen den verschiedenen Wissenschaften zu überwinden. Die Sinne beim Essen und Trinken sind ein gutes Beispiel dafür, dass Essen sowohl naturwissenschaftlich als auch sozial- und kulturwissenschaftlich bedingt ist.