

## Ernährung (Seite 1 von 2)

---

### Erlebnisse für die Sinne

Essen dient nicht nur der Ernährung des Körpers, sondern auch der Seele und zählt zu den schönsten Genüssen des Lebens und weckt Freude.

Eine wichtige Voraussetzung für das Genießen sind gut trainierte Sinne. Ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht, hängt vom Gesamteindruck unserer fünf Sinne Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören ab.

Es gibt wohl keine Alltagserfahrung, die alle Sinne gleichzeitig so intensiv anspricht wie Essen und Trinken. Wie stark die Sinne mit dem Essen verbunden sind, zeigt sich in vielen Sprichwörtern wie „das Auge isst mit“ oder „mir läuft das Wasser im Munde zusammen“.

Das was wir unter „Geschmack“ verstehen, ist ein Zusammenspiel verschiedener Sinneseindrücke. Die Geschmacksknospen der **Zunge** ermitteln nur die grobe Geschmacksrichtung wie süß, sauer, salzig und bitter. Die **Nase** erschließt die feinen Geschmacksnuancen. Geschmack ist also ein gelungenes Zusammenspiel von Geruchs- und Geschmackssinn. Das Riechzentrum ist Teil einer Funktionseinheit im Gehirn, die für Gefühle und Erinnerungen zuständig ist. So erklärt sich, warum Geruchswahrnehmungen oft von starken Emotionen begleitet werden. Düfte werden mit Erinnerungen an bestimmte Situationen und Gefühlen abgespeichert.

Da unsere Nahrung aus einer Vielfalt von Stoffen mit unterschiedlichen Eigenschaften zusammengesetzt ist, werden auch alle sensorischen Systeme angesprochen. Die **Augen** vermitteln uns einen ersten Eindruck von der Farbe, Form, dem Frische- und Reifegrad eines Lebensmittels. Gelungene Farbkontraste können das Appetitverhalten positiv beeinflussen.

Über den **Tastsinn** der Hände erhalten wir Informationen über die Form, die Oberfläche und die Beschaffenheit eines Lebensmittels. Im Alltag ermitteln wir so den Reifegrad von Obst oder Käse. Beim Essen erweitert sich das Tasten auf die Zunge und die Mundschleimhaut. So nehmen wir auch wahr, wie heiß und kalt unsere Speisen sind.

Auch der **Gehörsinn** spielt beim Essen eine Rolle. Bestimmte Geräusche erwarten wir beim Essen, z.B. das knusprige Geräusch beim Biss in die Brotkruste von frischem Brot.

Geschmack ist sehr individuell, er lässt sich lernen und trainieren.

Besonders bei Kindern ist es wichtig, schon frühzeitig die Sinnlichkeit und



## Ernährung (2 von 2)

---

Genussfähigkeit zu fördern. Auch für Erwachsene kann es ein Erlebnis sein, Lebensmittel über die Sinne zu erfahren.

Dazu bieten sich verschiedene Sinnesübungen an, die dazu beitragen, dass wir bewusst wieder die Farben, die Beschaffenheit und den Geschmack unserer Lebensmittel wahrnehmen können.

