



Thema: Genussbarometer, Gesundheit, Ernährung,

URL: http://diepresse.com/home/science/721980/Training-fuer-unser-Genussorgan-das-Geh...

08.01.2012 04:00
Meine Presse Merkliste 0
Login ▼ Neu registrieren

NACHRICHTEN reporter 12
FREIZEIT
SCHAUFENSTER
ABO&CLUB
KARRIERE
IMMOBILIEN
SERVICES
TV KINO WETTER BÖRSE MOBIL E-PAPER

Die Presse.com Wissenschaft
Suchen

Politik Wirtschaft Panorama Kultur Tech Sport Leben Bildung Wissenschaft Gesundheit Recht Spectrum Meinung
f t+ s

Training für unser Genussorgan, das Gehirn

07.01.2012 | 18:17 | von Martin Kugler (Die Presse)

Inhaltsstoffe von Lebensmitteln sind die materielle Basis für Genuss. Aber die Biochemie ist nicht alles: Auch soziale, kulturelle und kognitive Faktoren gehören dazu, um Essen so richtig genießen zu können.

Drucken Senden

+ Merken

AAA Textgröße Kommentieren

MEHR ZUM THEMA:

[Chemie im Organismus: So wirkt Nahrung im Körper](#)

AUS DEM ARCHIV:

[Hatte Homo sapiens eine feinere Nase als der Neandertaler? \(13.12.2011\)](#)

[Computerwissenschaft: Wenn das Gehirn würfelt \(19.11.2011\)](#)

[Speichermedien: Merken und Vergessen \(29.10.2011\)](#)

[Kognition: Alte können lernen wie Babys \(05.04.2011\)](#)

Ob die Höhlenmenschen den Verzehr von rohem Fleisch so richtig genießen konnten, weiß man nicht. Sicher dürfte sein, dass der Mensch mit den Fortschritten bei der Zubereitung von Nahrung auch seinen Geschmack geschärft hat, wie der Wiener Wissenschaftstheoretiker Franz Wuketits in seinem lesenswerten Buch „Wie der Mensch wurde, was er isst“ (S. Hirzel Verlag, 20,40 Euro) ausführt. Lange Zeit habe der Mensch den Geschmack nur zur Unterscheidung von Essbarem und Un genießbarem benötigt. „Durch das Kochen kam der Mensch auf den Geschmack“, so Wuketits.

Auch wenn Geschmacks- und Aromastoffe dabei eine wesentliche Rolle spielen, ist Genuss aber keine biochemisch isolierbare Eigenschaft von Lebensmitteln. Genuss beinhaltet auch viele andere Faktoren, aus denen erst unser eigentliches „Genussorgan“, das Gehirn, ein Erlebnis konstruiert. Das sind etwa physikalische Eigenschaften (Temperatur, Textur), akustische Reize (z.B. das Knistern von Chips), optische Eigenschaften (Farbe), kulturelle und soziale Prozesse (u.a. Tischgemeinschaften oder Rituale), aber auch kognitive Faktoren wie das Wissen um Lebensmittel, deren Eigenschaften, Herkunft, Geschichte und Zubereitungsarten. Viele Forscher verstehen „Genuss“ denn auch als Ergebnis soziokultureller Lern- und Deutungsprozesse – freilich auf einer biochemischen und physiologischen Grundlage.

Sinnestraining durch Experimente. Genuss und Genießen können steigern nicht nur die Lebensqualität, sondern haben auch gravierende gesundheitliche Folgewirkungen. Laut dem „österreichischen Genussbarometer“ sind 17 Prozent der Bevölkerung als „genussunfähig“ einzustufen – und diese Menschen neigen deutlich häufiger zu Übergewicht und Fettleibigkeit. Im Gegensatz dazu haben die ausgesprochene „Genießer“ – 15 Prozent der Österreicher – öfter Normalgewicht, sie fühlen sich auch gesünder und sind widerstandsfähiger gegen Stress.

Genusskompetenz ist also ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge. Und sie kann trainiert werden. Die Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer zeigt das in ihrem eben erschienenen Buch „Genuss. Über Epikur, Erdmandeln und Experimente beim Essen“ (Maudrich Verlag, 24 Euro): Neben viel Sach- und Fachinformation beschreibt sie 16 Experimente, mit denen Erwachsene und Kinder ihre Sinne trainieren können. Etwa wie man unterschiedlich gefärbten Wein wahrnimmt, wie die Temperatur das Geschmackserleben beeinflusst oder welche Konsequenzen die Form von Kaffeetassen hat.

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 08.01.2012)

Testen Sie "Die Presse" 3 Wochen lang gratis: diepresse.com/testabo

Tweet

MEHR ZUM THEMA:

[Chemie im Organismus: So wirkt Nahrung im Körper](#)

AUS DEM ARCHIV:

[Hatte Homo sapiens eine feinere Nase als der Neandertaler? \(13.12.2011\)](#)

MEISTGELESEN WISSENSCHAFT

- 1. Trisomie 21: Das Einmaleins fürs Leben**
- 2. Chemie im Organismus: So wirkt Nahrung im Körper**
- 3. Stephen Hawking: Das gelähmte Popidol der Physik**
- 4. Schwerere Kinder sind gesünder – und bleiben es**
- 5. Angkor: Hydraulische Stadt“ starb, weil ihr Wasser ausging**

TOP-THEMEN

ORF Sparpaket

WISSEN IN BILDERN

Apollo 11
Die erste bemannte Mondlandung

Biologie extrem
Die Top 10 der neuen Arten

Tödliche Experimente
Für die Wissenschaft in den Tod

SCHLAGZEILEN WISSENSCHAFT

[Trisomie 21: Das Einmaleins fürs Leben](#)

[Chemie im Organismus: So wirkt Nahrung im Körper](#)

[Schwerere Kinder sind gesünder – und bleiben es](#)

[Konfliktlösung durch Schimpfen, Hupen, Klingeln](#)

[Stephen Hawking: Das gelähmte Popidol der Physik](#)

[Angkor: Hydraulische Stadt“ starb, weil ihr Wasser ausging](#)

["Starrer Schwimmer": Neue Fischsaurier-Art entdeckt](#)

[Auch bei den Schimpansen reden die meisten mit der rechten Hand](#)

[So überragend klingt eine Stradivari auch wieder nicht](#)

[Das Grabtuch, mit Laser gemalt?](#)

[Ein Stern, der rasend rotiert wie kein zweiter](#)

[Auf den Hügel steigen, um in die Tiefe zu graben](#)

VORTEILSZONE

[» Weitere Angebote: Hier klicken!](#)

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Genussbarometer, Gesundheit, Ernährung,

URL: http://diepresse.com/home/science/721980/Training-fuer-unser-Genussorgan-das-Geh...

- Computerwissenschaft: Wenn das Gehirn würfelt (19.11.2011)
- Speichermedien: Merken und Vergessen (29.10.2011)
- Kognition: Alte können lernen wie Babys (05.04.2011)

Als Gast kommentieren
 ...oder **einloggen** um als registrierter Benutzer zu kommentieren (**Vorteile dieser Variante**)

Mit dem Absenden Ihres Kommentares erklären Sie sich mit den **Forenregeln** einverstanden.

Gastname*

Überschrift*

Ihr Kommentar

Sicherheitscode Verbleibende (Was bringt das?)*Zeichen
 b 7 0 f

Schwer lesbar?
Neuen Code generieren
 1500

Kommentar senden

*... Pflichtfelder

DiePresse.com Dienste:

- Nachrichten**
 - Politik • Innenpolitik • Außenpolitik • Europa • Zeitgeschichte • Mein Parlament
 - Wirtschaft • Österreich • International • Easteconomist • Finanzen • Kurse • Bilanzen • Recht • Kolumnen
 - Panorama • Wien • Österreich • Welt • Religion • Umwelt • Skurriles • Wetter
 - Kultur • Bühne • Kunst • Medien • Film • Klassik • Pop & Co • Literatur • Kino-Programm • TV-Programm
 - Tech • Hightech • Internet • Handy
 - Sport • Fußball • Tabellen • Motorsport • Mehr Sport
 - Leben • Menschen • Lebensstil • Essen & Trinken • Reise • Motor • Uhren • Wohnen • Events
 - Bildung • Erziehung • Schule • Hochschule • Weiterbildung • FH-Guide
 - Wissenschaft
 - Gesundheit
 - Recht • Recht Allgemein • Wirtschaft & Steuern
 - Spectrum • Zeichen der Zeit • Literatur • Spiel & Mehr • Architektur
 - Meinung • Kommentare • Blogs • Gastkommentare • Debatte • Quergeschrieben • Feuilleton • Pizzicato • Alle Kommentare
- Freizeit**
 - Wetter • TV • Kino • Veranstaltungen • Kreuzworträtsel • Sudoku • Quiz • Gewinnspiele • Liebe
- Schaufenster**
 - Mode • Beauty • Design • Gourmet • Salon • Lookbook • Uhren
- Services**
 - Archiv • Anno • Kurse • Meine Presse • Newsletter • Screensaver • Handy • iPhone • Textversion • ePaper • RSS
- Unternehmen**
 - Impressum • Kontakt • Abo&Club • News • Mediadaten Print • Mediadaten Online • Veranstaltungen

"Seite vorlesen" powered by *linguatec*

© 2011 DiePresse.com | [Feedback](#) | [Impressum](#)

Weitere Online-Angebote der Styria Media Group AG:

Börse Express | [ichkoche.at](#) | [Kleine Zeitung](#) | [sport10.at](#) | [typischich.at](#) | [willhaben](#) | WIENER | [WirtschaftsBlatt](#)

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag