



Text: Prof. Mag. Herta Meirer

DE GUSTIBUS NON EST DISPUTANDUM - über Geschmack ist nicht zu streiten ...

...denn: was für einen eine bittere Erfahrung ist, macht den Anderen möglicherweise (nur) sauer. Ein süßer Moment für den einen kann für den anderen vielleicht eine scharfe Sache sein. Und während für manche Arbeit die Würze des Lebens ist, versalzt sie anderen eventuell eventuell die Suppe.

WAS IST DER VORHERRSCHENDE GESCHMACK IN IHREM LEBEN?

Physisch hat uns die Natur üppig mit Sinnesorganen ausgestattet, um alle Geschmacksrichtungen des Lebens umfassend erfahren und auskosten zu können. Der Geschmacksinn ist unter anderem eng verbunden mit dem Riechvermögen. Schneiden Sie einmal Apfel- und Birnenstückchen, die eine ähnliche Konsistenz haben, in gleichgroße Würfel, vermengen sie diese und kosten Sie dann „blind“ während Sie sich die Nase zuhalten. Können Sie Apfel von Birne unterscheiden?

Im Allgemeinen kennen wir sechs (vermutlich aber noch mehr) Geschmacksempfindungen, und bezeichnen diese als *süß*, *salzig*, *sauer*, *bitter*, *scharf* und *würzig* (*umami*).

Genauso wie der Geruchssinn wird auch der Geschmackssinn durch chemische Reize spezifischer Sinnesorgane (Geschmacksknospen auf der Zunge) hervorgerufen. Der Geschmack entsteht schlussendlich durch das Zusammenwirken von Geruch-, Geschmack-, Tast- und Temperatursinn der Mundhöhle und ist ein subjektives Erlebnis.

Grundsätzlich mag fast jeder Mensch (und mögen auch die meisten Tiere) Süßes, weil im Lauf der Evolution gelernt wurde, dass Zucker gut zur Energiegewinnung verwendet werden kann und dass süß schmeckende Speisen „ungefährlich“ sind, während bitter Schmeckendes unter Umständen auf Giftigkeit hinweisen kann. Aber auch Fett und Salz sind durchaus beliebt: Fette liefern rasch verfügbare Energie (was im Daseinskampf früher Menschen oft notwendig zum Überleben war), während Salz, mit seinem Hauptbestandteil Natrium, für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wichtig ist.

WODURCH WIRD UNSER GESCHMACK GEPRÄGT?

Unser Geschmackssinn entwickelt sich schon in der 25. Schwangerschaftswoche. Im Mutterleib nimmt das Kind täglich etwa einen halben Liter Fruchtwasser auf, das von Natur aus leicht süß schmeckt. Wobei der Geschmack des Fruchtwassers aber auch davon abhängt, wie sich die Mutter in der Schwangerschaft ernährt. Schon im Mutterleib entwickelt das Baby daher ein Geschmacksgedächtnis. So wird bereits recht früh geprägt, ob wir später im Leben eher eine Vorliebe für Süßes oder eher für Salziges entwickeln.

Aber auch das, was wir dann als Kind häufiger zu essen bekommen, prägt unsere späteren Geschmacksvorlieben - im Positiven wie im Negativen. Ist uns beispielsweise von einem Gericht einmal so richtig übel geworden, werden wir diese Speise mit großer Wahrscheinlichkeit sehr lange



Bild: © Tatjana Baibakova- shutterstock.com - 1212259201

FALSCHER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN KÖNNEN AUCH FÜR DEN GESCHMACKSSINN MASSIVE FOLGEN HABEN:

Bei Menschen, die sich überwiegend oder sogar ausschließlich von Fertigprodukten und Junk Food ernähren, besteht die Gefahr, dass durch den regelmäßigen Verzehr industriell vorgefertigter Nahrung, mit einheitlichen Geschmacksrezepturen (auf der Basis von künstlichen Aromastoffen und Geschmacksverstärkern) die eigene Wahrnehmung natürlicher Duft- und Geschmacksvarianten abnimmt oder sogar verloren geht. Damit ist erklärbar, warum beispielsweise in Geschmackstests Personen im Blindversuch Joghurts mit künstlichem Erdbeearoma als natürliche Variante bezeichnen, während sie Joghurts mit richtigen, frischen Erdbeeren ablehnen.

meiden. Wissenschaftler nennen das den 'Garcia-Effekt'.

Außerdem spielt für die späteren Geschmacksvorlieben oft auch mit, in welcher Stimmung wir etwas als Kind gegessen haben. Wer z. B. als Kind zur Belohnung Kekse, Bonbons oder Schokolade bekommen hat und daher Süßes mit positiven Gefühlen verbindet, wird auch als Erwachsener eher eine Schwäche für Süßes haben. Diese Tatsache ist als 'Mere Exposure Effect' bekannt: d. h. üblicherweise werden Lebensmittel bevorzugt, die man kennt. Und welche Nahrungsmittel man kennt, hängt stark von der Kultur und den familiären Gewohnheiten ab. Das erklärt, warum Kinder in bestimmten Ländern Afrikas Maden so selbstverständlich essen wie europäische Kinder Chips, Salzstangen oder Popcorn.

Ein aufschlussreiches Erlebnis in dieser Hinsicht hatte ich, als mein tibetisches Patenkind für 4 Wochen zu Besuch bei mir in Österreich war. Aufgewachsen in Indien, sind die Kinder von klein auf an sehr scharfe Speisen gewöhnt. Nach 2 Wochen österreichischer Kost kam dann von dem jungen Mann die schüchterne Frage „Gibt es in Österreich eigentlich keinen Chili?“. Da wurde mir erst bewusst, dass für ihn alles recht langweilig schmecken musste – und wir machten uns gemeinsam auf die Suche nach extra scharfem Chili, den er sich dann kleingeschnitten genussvoll sogar auf sein morgendliches Marmeladenbrot streute.

TCM DIAGNOSTIK

Geruch und Geschmack lassen sich in der chinesischen Medizin in die *fünf Wandlungsphasen* einordnen.

Der **saure Geschmack** (dem Holzelement zugeordnet) wird in Beziehung zur Leber gesetzt. Er wirkt zusammenziehend, Yin nährend und Säfte bewahrend. Ein übermäßiger Verzehr verstärkt Qi- und Blutstagnationen.

Viele Früchte, aber auch einige Kräuter und Gemüse wirken sauer. Unter anderen werden folgende Nahrungsmittel dem Holz Element - *sauer* - zugeordnet: Huhn, Ente, Essig und in Essig Eingelegtes (Essiggurken, Sauerkraut), unreifes Obst, Beeren, Südfrüchte, Rhabarber, Tomaten.



Der **bittere Geschmack** (dem Feuerelement zugeordnet) wirkt Herz stärkend, absenkend, ausleitend und trocknend, verdauungsfördernd (schwarzer Kaffee nach dem Essen), beseitigt Nässe und Feuchtigkeit (hilft bei Ödemen und Übergewicht) und begünstigt die Diurese. Bereits in der Antike wurden auch bei uns Bitterstoffe eingesetzt, um die Magensaft und Gallensekretion anzuregen und damit einen verdauungsfördernden Effekt zu

erreichen. Dieser Effekt wirkt auch gegen Heißhungeranfälle und erleichtert das Abnehmen. Im Übermaß genossen verstärken bittere Lebensmittel Yin- und Blutleere, und bewirken trockene Haut und trockenen Stuhl.

Leider nimmt der Anteil der natürlich - *bitteren* Lebensmittel durch zunehmende landwirtschaftliche und industrielle Veränderungen an den Pflanzen mehr und mehr ab.

Die *Bitterstoffe* der modernen Gemüsesorten wurden zugunsten eines angenehmeren Geschmacks umfassend weggezüchtet. Kräuter, Salate und Gewürze müssen daher für therapeutische Zwecke gezielt ausgewählt werden. Oft werden von Ärzten auch *Bittertropfen* zum Einnehmen vor den Mahlzeiten empfohlen.

Bittere Nahrungsmittel und Getränke: Grapefruit, Quitte, Bier, heißes Wasser, grüner Tee, bittere Kräutertees, schwarzer Tee, Rotbuschtee, Artischocke, Melanzani, Chicoree, Endiviensalat, Rucola, Spargel, Zucchini, Kurkuma, Salbei, Zitruschale, Wacholderbeere, edelsüßer Paprika, Rotwein, Schwarzbier, Basilikum, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Kaffee, Bitterlikör, Kakaopulver.



Der **süße/ neutrale Geschmack** (dem Erdelement zugeordnet) stärkt Magen und Milz. Er wirkt aufbauend, entspannend, harmonisierend, nährend, befeuchtend, spasmolytisch, analgetisch und kann Stagnationen lösen. Übermäßiger Verzehr süßer Speisen verursacht Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen. Vor allem in Verbindung mit Fett und weißem Zucker wird die befeuchtende Wirkung verstärkt und es stellen sich bei längerem Übergenuss oft gesundheitliche Probleme ein wie Ödeme, Hautausschläge, Akne, Zysten, Übergewicht, dauernde Müdigkeit usw.

Natürlich *süße* Lebensmittel sind süßes Obst, Karotten, Kürbis, Kartoffel, Sellerie, Nüsse, Öle, Hülsenfrüchte, Fleisch, Getreide, Eier, Zimt, Vanille Milch, Butter, Obers, Honig, Trockenfrüchte etc.



Der **scharfe Geschmack** (dem Metallelement zugeordnet) stärkt in kleinen Mengen die Lunge, verteilt das Qi, öffnet die Hautporen, wirkt schweißtreibend, dynamisierend und anregend (auch appetitanregend). Im Übermaß erzeugt er Hitze und Austrocknung im Körper. Vor allem in der Gruppe der Gewürze und Gemüse finden sich *scharfe* Nahrungsmittel: Pfefferminztee, frische Minze, Radieschen, Kohlrabi, Rettich, Chili, Kresse, Schnittlauch, Bärlauch, Lauch, Frühlingszwiebel, Zwiebel, getrocknete Kräuter (je nach Sorte), Kümmel, Koriandersamen, Muskat, Ingwer, Kren, Knoblauch.



Der **salzige Geschmack** (dem Wasserelement zugeordnet) stärkt die Nieren, wirkt befeuchtend und abführend, schleimlösend, fördert die Diurese und den Stuhlgang.

Natur-Salziges wirkt günstig bei: Verhärtungen und Knoten, Verstopfung, mangelndem Appetit, verhärteten Muskeln, Osteoporose und in kleinen Mengen als Entgiftung (Algen und Miso).

Zum (natur)salzigen Geschmack zählt man Algen, Meeresfrüchte, Misopaste, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Fisch, Mineralwasser, Salz, kaltes Wasser.



Salzige Industrieprodukte dagegen, wie Wurst, Käse, Brot und Fertiggerichte) begünstigen Migräne, starken Süßhunger, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Nervosität, Nervenreizungen.

Übermäßiger Verzehr salziger Speisen schwächt das Nieren-Qi, was nach TCM Knochen und Haare schwächt bzw. zu Haarausfall führen kann. Besonders industriell hergestellte Fertigprodukte enthalten oft zu viel Salz.

Generell wurde festgestellt, dass der übermäßige Verzehr von Fertigprodukten



mit künstlichen Zusatzstoffen, sowie zu viel Salz und Industriezucker, zu viel tierisches Eiweiß sowie Alkohol und Nikotin (Zellgifte) den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Dann fährt u.a. die Muskelspannung hoch - Schmerz entsteht.

Zu welchen Lebens- Nahrungs- oder Genussmitteln tendieren Sie?

Auf welche Nahrungs- oder Genussmittel haben Sie besonders oft oft Lust?

Oder haben Sie vielleicht festgestellt, dass Sie FrustesserIn sind?

Zum Frustessen führen viele Auslöser: Stress in der Arbeit, Konflikte in der Familie, Selbstzweifel, Frustrationen bis hin zu Angstzuständen lassen Menschen zu Essen, und zwar häufig zu Junk-food greifen. Stress fördert das Verlangen nach süßen und fetten Speisen, weil – wie Forschungen zeigen – bei Stress der Cortisolspiegel erhöht wird, der wiederum den Appetit steigert. Das kann problematisch werden, wenn man dann nach Süßem, Salzigen oder Frittiertem greift, also zu Nahrungsmitteln mit geringem Nährwert aber vielen Kalorien.

FRUSTESSEN

Der Amerikanische Ernährungspsychologe Marc David sagt: „Selbst banale Stresssituationen wirken sich massiv auf unseren Stoffwechsel aus.“ Und das führt bei vielen Menschen zu emotionalen Essen.

Mit dieser Strategie des emotionalen Essverhaltens als Reaktion auf negative Gefühle wird versucht, psychischen Druck durch Essen abzubauen. Meist werden dabei nicht unbedingt gesunde Lebensmittel eingesetzt - auf lange Sicht wirkt sich dieses Essverhalten daher negativ auf Körpergewicht und Gesundheit aus.

Gesünder, und echte Stresskiller sind dagegen z. B. Avocados, Nüsse (die viel Magnesium sowie Vitamine der B-Gruppe enthalten) und Bananen (die reich an der Aminosäure Tryptophan sind, die der Körper in das "Glückshormon" Serotonin umwandeln kann. Serotonin ist ein Neurotransmitter und Gewebshormon, das sowohl am Essverhalten beteiligt ist, als auch emotionale Prozesse, wie Angst, Aggressionen und Depressionen beeinflusst). Auch dunkle Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil enthält viel Serotonin.

Unter Stress wird Essen meist in großen Mengen und ohne wirkliche Aufmerksamkeit verschlungen. Der Geschmack der



Bild: © Prostock-studio - shutterstock.com - 1837213930

Greifen Sie bei solchen Gedanken dann, ohne groß nachzudenken, zu Süßem/ Salzigem/Fettem/Alkohol/Zigaretten ..., um den 'bitteren Stressgeschmack' zu übertönen und das eigentliche Problem 'hinunter zu schlucken'? Oder brauchen Sie unter Stress etwas zum „Beißen“?

Stress wird vornehmlich in kräftigen Muskeln gespeichert.

Der stärkste Muskel des menschlichen Körpers ist der *Musculus masseter*, der Kaumuskel. Der Muskel versucht die stressbedingt aufgebaute Spannung durch Kauen, aber auch im Schlaf durch Kieferpressen und Zähneknirschen abzubauen. Die Folgen sind oft schmerzende Kiefer, beschädigter Zahnschmelz und knackende Kiefergelenke. Hilfreich sind da als Soforthilfe R.E.S.E.T.- Balancen mit nachfolgender, täglicher Selbst-Anwendung wie z. B. entstressendes, sanftes Klopfen des Punktes an jener Stelle des Kaumuskels, die beim Zusammenbeißen der Kiefer am stärksten hervortritt. Dieser Punkt ist Punkt **Nr. 6 auf dem Magenmeridian** und wird auch „*Kieferkutsche*“ genannt. Man findet ihn eine Daumenbreite vor und oberhalb des Unterkieferwinkels.



Bild: © Prof. Mag. Herta Meierer

Beobachten Sie, welche Gedanken Ihnen beim Klopfen bewusst werden.

Speisen wird gar nicht richtig wahrgenommen und es wird mehr gegessen, als der Körper braucht, weil auch das natürliche Sättigungsgefühl nicht mehr erkannt und beachtet wird.

WAS TUN GEGEN DAS FRUSTESSEN?

Da Frustessen ein Ventil für eigentlich andere Probleme ist, kann eine ehrliche Selbstüberprüfung der erste Schritt zur Veränderung sein:

Worüber regen Sie sich auf?

Wer genau regt Sie auf?

Wann und warum regt sich bei Ihnen Widerstand?

Was raubt Ihnen die Kraft?

Wie oft und warum gehen Sie über Ihre persönlichen Grenzen?

Wie häufig kritisieren Sie sich selbst?

Welche Gedanken sind es genau, die Stress in Ihnen auslösen? Sind das Gedanken wie „Mein Partner/meine Partnerin sollte mich verstehen/unterstützen.“ - „Mein Chef/meine Chefin sollte meine Arbeit wert schätzen.“ - „Ich habe nie genug Geld.“ - „Ich bin zu dick.“ - „Ich bin nicht gut genug.“ ...?

VON LEBENSFRUST ZU LEBENSLUST!

Als tiefgreifende Lösung der stressbedingten Anspannung bietet sich die Arbeit an den eigenen, belastenden Gedanken an. Sobald Ihnen also bewusst wird, dass Sie in Stresssituationen „völlern“ und/oder etwas „beißen“ müssen, können Sie beginnen, Ihre Gedanken aufzuschreiben und dann auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Die 4 Fragen und Umkehrungen der Selbsthilfetechnik „The Work“ von Byron Katie, führen aus der vermeintlichen Hilflosigkeit heraus in umsetzbare Lösungen und aktive Neugestaltung Ihres Lebens. Und das mit Leichtigkeit, ohne dass Sie Ihr Leben sofort komplett umkrempeln müssen. (Die vier Fragen: 1. Ist das wahr? - 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? - 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? - 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?)

Wenn Sie Ihr Frustessen satt haben und wieder Geschmack am Leben finden möchten, begleite ich Sie gerne mit Kinesiologie und Stressmanagement auch online, via Skype, Zoom oder WhatsApp vom Frustessen zu entspanntem Genießen.

Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt, aber nur wenige, die den Geschmack zu schätzen wissen.

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.

Sokrates (470 - 399 v. Chr.)

Für unsere innere Freiheit kommt sehr viel darauf an, ob wir unseren Magen in guter Zucht haben, und ob er widerstandsfähig ist auch gegen starke Zumutungen.

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.)

Prof. Mag. Herta Meierer



Biologin, Pädagogin,
Touch for Health (TfH)
Instructor,
Brain Gym® Instructor,
R.E.S.E.T. Instructor,
zertifizierter Facilitator
für The Work von
Byron Katie

Praxis in Tirol: 9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Praxis in Wien: 1170 Wien, Haslingerg. 19
Mobil: 0650 40 84 089
Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meierer.at