

UNSER GESCHMACK – was er uns ermöglicht und wie wir damit umgehen

Foto: © gpointstudio - Shutterstock.com - 208049356

Beim Einlassen auf diesen Sinn wurde mir bewusst, wie wenig ich über die Vorgänge im Körper weiß und ich machte mich auf die Suche nach Wissen. Bei meiner Reise durch die verschiedensten Internetseiten, Medizinbücher, Gespräche mit fachkundigen Menschen und das Beobachten meines eigenen Geschmackes hatte ich sehr viele „Aha – Erlebnisse“. Ein sehr großes und spannendes Feld das meinen Horizont stark erweitert. Geschmack und Riechen gehören unweigerlich zusammen und sind wahrlich „Multisensorische Erlebnisse“ und beide werden als „chemische Sinne“ benannt.

GESCHMACK IM ENGEREN SINN:

Es gibt nur 5, vermutlich sogar 6, Empfindungen die wir im Mund schmecken können.

- SAUER** - saure Lösungen und organische Säure
- SALZIG** - Speisesalz, Mineralsalze
- BITTER** - Bitterstoffe
- UMAMI** - ausgelöst durch Glutaminsäure und Asparaginsäure?
- SÜSS** - Zucker, Zuckerderivate, Aminosäuren, Peptide, Alkohol, Süßstoffe
- FETT** - Fettsäuren, doch als Geschmacksqualität umstritten

Scharf ist keine Geschmacksrichtung. Zumindest gibt es auf der Zunge keine Rezeptoren dafür. Das war für mich eines der „Aha – Erlebnisse“.

GESCHMACK IM WEITEREN SINN:

Die Geschmackserfahrung ist eine hochsinnliche Erfahrung. Sehen, Tasten und Hören brauchen wir für die Geschmackserfahrung im weiteren Sinn, da der visuelle Reiz (Tomate rot) uns signalisiert, dass die Tomate reif ist. Der Tastsinn (Finger) erkundet, ob sie fest ist. (weich ist vielleicht schon faul. ...) Dann kommt der Hörsinn noch dazu. Wir hören, ob die Tomate knackig ist, wenn wir reinbeißen. Das Gesamtpaket spielt eine große Rolle in Bezug auf unseren Geschmack. Unsere Zunge tastet die Speise weiter ab. Wenn die Konsistenz nicht passt, dann kann das schon zur Ablehnung führen. Mir war nicht bewusst, dass das Riechen

einen so großen Einfluss auf meine Geschmackswahrnehmung hat. Und aus diesem Grund ging ich in den Selbstversuch. Ich nahm mir ein „Wäscheklupper!“ und gab mir das auf die Nase. Und dann ab ins Experiment. Egal ob beim Kochen, beim Spaziergang durch den Park. Alles schmeckte anders, die Luft der Spitzwegerich, die Hagebuttenfrucht, das Kosten der Speisen beim Kochen. Dazwischen gab ich mein „Klupper!“ immer wieder runter um den Unterschied zu spüren. Eine geniale Erfahrung. Diese Erfahrung machte mich auch wieder sehr demütig. Unserem Körper gegenüber. Wie genial das alles zusammenspielt und wenn nur irgendein kleines Teil unserer „Körpermaschine“ nicht funktioniert sind wir sofort irritiert und gefordert.

RETRONASALER GERUCH – DAS ERKLÄRT EINIGES

Beim Verzehr von Lebensmitteln werden die freigesetzten, flüchtigen Aromastoffe über den Rachenraum in die Nasenhöhle zu den olfaktorischen Rezeptorzellen transportiert. Da der Vorgang mit dem Essprozess verbunden ist, wird das wahrgenommene Aromaprofil oft fälschlicherweise als Geschmack bezeichnet. Dass es sich dabei vielmehr um eine Geruchswahrnehmung handelt, lässt sich vor allem bei Schnupfen veranschaulichen.

Hierbei werden die typischen Aromastoffe eines Lebensmittels nur noch begrenzt oder gar nicht mehr wahrgenommen (man hat das Gefühl, das Essen „schmeckt“ nicht mehr). Und weiter ging die Reise. Bei einer NFK Balance im Wald kam die nächste Betrachtung zum Thema dazu. Die Klientin hatte das Thema: „Ich habe keinen guten Geschmack“.

DAS BALANCETHEMA:

Ich habe eine Freundin, die hat wirklich einen extrem guten Geschmack. So formuliere ich das zumeist, wenn ich von ihr spreche. Ich bewundere Ihre Art wie sie sich kleidet, wie sie ihre Wohnung eingerichtet hat, welches und auch wie sie ihr Geschirr und ihren Besitz verwendet. Sogar die Musik, die sie verwendet, lässt mich in Bewunderung schwelgen. Sie hat einfach einen sehr guten

Geschmack. Und wenn ich so darüber spreche frage ich mich gerade was mich dazu veranlasst, dass ich ihren Geschmack als „guten Geschmack“ bezeichne. Denn natürlich gibt es auch andere Freundinnen. Freundinnen mit „schlechtem Geschmack“.....und vor allem ist mir bewusst geworden, dass ich noch nie einen „guten Geschmack“ hatte und das ist wirklich was, was ich gerne entwickeln will.

In dieser NFK Balance stellte das Leben Felder zur Verfügung die einfach „unglaublich“ waren und meine Klientin ging nach einer Stunde mit einem komplett anderen Bild von ihrem „guten Geschmack“ nach Hause. Im Nachhinein löste diese Balance viele einzelne kleine Schritte bei ihr aus. Als erstes hat sie ihren Kleiderkasten durchgestöbert und die Sachen weggegeben, die nicht mehr ihrem „guten Geschmack“ entsprachen. Sie ging zum Frisör und traute sich endlich ihre Frisur so zu gestalten wie es für sie stimmte. In kleinen Schritten hat sie ihre Leben völlig „umgekrempelt“ und so ist sie immer mehr zu dem gekommen was „ihrem Geschmack“ entsprach. Einfach schön, wenn den Menschen ihr Leben wieder schmeckt.

Was mir noch aufgefallen ist:

- In meinem Leben hat sich mein Geschmackssinn sehr oft verändert, gewandelt, transformiert.
- Bei meiner Tochter Paula (6 J.) verändert sich der Geschmack – auf allen Ebenen – fast täglich.
- Je mehr ich mich in dieses Thema einlasse, desto mehr fasziniert es mich.

Ich bin sehr dankbar für diese ganz neuen Sinneseindrücke die ich durch die Geschmackswahrnehmung erfahren durfte, diese haben mein Dasein als Natur-Feld-Kinesiologin um ein großes Stück bereichert.



Ursula Waldl
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie,
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33
E: waldl@nfk.world
www.nfk.world