



# Fakten, Trends und Meinungen

## Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet

**Geschmacksbildung –  
ein lebenslanger Prozess**

**Lassen sich die Sinne schulen?**

**Kurzfristige Aktionen –  
kurzfristige Effekte?**

**Der Alltag ist die beste Sinnes-  
schulung**



Foto: 5 am Tag e.V.

## Gesünder essen mit Sinnesschulungen?

Pommes, Hamburger und Pizza – je älter Kinder werden, desto größer wird ihre Präferenz für „Fast Food & Co“ [1]. Aus Perspektive der Gesundheitsförderung wird dabei kritisch bewertet, dass ein häufiger Konsum von Fast Food-Produkten bei Kindern und Jugendlichen mit einem grundsätzlich ungesünderen Ernährungsmuster einhergeht: Sie nehmen insgesamt mehr Fette, einfache Kohlenhydrate und zugesetzte Zucker, gesüßte Getränke, mehr energiedichte Lebensmittel und somit meist auch mehr Gesamtenergie auf. Dabei ist ein einmal herausgebildetes Ernährungsverhalten durch unmittelbar an die Vernunft appellierende Kampagnen der Gesundheitsförderung kaum mehr zu beeinflussen [2]. Aktuelle Programme der Ernährungsbildung und viele Einzelprojekte versuchen deshalb indirekt vorzugehen und Lernprozesse in Gang zu setzen, beispielsweise mit Sinnesschulungen. Das Ziel solcher Programme ist es, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die natürliche Sensibilität ihrer Sinne zurückzugeben und sie wieder „richtig“

schmecken zu lassen (z. B. [3]). Auf diese Weise wollen die Sinnesschulungen dazu verhelfen, ungesunde Ernährungsmuster zu verändern und zu einer gesünderen und vielfältigen Ernährung mit unverarbeiteten frischen Lebensmitteln, Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu veranlassen. Doch können Sinnesschulungen diesem Anspruch tatsächlich gerecht werden? Bislang fehlt eine systema-

tische Auswertung der aufwendigen Programme. Dieses Themenpapier fasst die derzeitige Datenlage zusammen und versucht, eine Antwort auf die Frage zu geben, ob Sinnesschulungen die sensorischen Fähigkeiten tatsächlich verbessern, bestehende Präferenzen für Lebensmittel beeinflussen und zu einer bedarfsgerechten, ausgewogenen und gesunden Ernährung beitragen können.

### „Geschmack“ – was ist das eigentlich?

Umgangssprachlich ist „Geschmack“ der sensorische Gesamteindruck, der beim Verzehr von Speisen entsteht. Alle Sinne sind daran beteiligt, nicht allein der Geschmackssinn, sondern auch der Geruchs- und der Sehsinn, der Hör-, Tast- und Schmerzsinne [4]. Hinzu kommen Erwartungen und Erfahrungen sowie viele weitere personen- und produktbezogene Faktoren. Das Ergebnis ist ein subjektives Werturteil über eine Geschmacksempfindung, das affektiv, emotional und unbeständig ist.

Molekularbiologisch betrachtet handelt es sich beim „Geschmack“ um einen Eindruck, der entsteht, wenn wir die fünf Grundqualitäten des Geschmackssinns wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter und „umami“, die sogenannte „wohlschmeckende, herzhaft-fleischige“ Qualität, die insbesondere proteinreiche Nahrungsbestandteile anzeigt. Spezialisierte Sinneszellen auf der Zunge, am harten und weichen Gaumen nehmen die Geschmacksqualitäten mit bestimmten Rezeptoren auf. Für Süßes oder Umamiges gibt es jeweils einen Rezeptor, für Bitteres sind rund 25 verschiedene Rezeptoren zuständig [5, 6].



## Geschmacksbildung – ein lebenslanger Prozess

Menschen haben eine angeborene Präferenz für süße Geschmacksstoffe – und eine angeborene Aversion gegenüber bitteren. Alle anderen Präferenzen oder Aversionen, die die Wahl unserer Lebensmittel beeinflussen, scheinen soziokulturell sowie durch Erfahrungen und Gewöhnungsprozesse geprägt.

Die Prägung beginnt schon vor der Geburt im Mutterleib, wenn das heranreifende Kind ab etwa der 13. Schwangerschaftswoche Fruchtwasser schluckt. Das leicht süßlich schmeckende Fruchtwasser enthält Geschmacks- und Aromakomponenten, die aus der mütterlichen Ernährung stammen; sie gelangen mit dem Fruchtwasser in den Körper des Kindes und aktivieren und prägen dessen Sinnessystem [7]. Ist das Kind geboren, setzt sich die Prägung fort. So zeigten verschiedene Studien, dass Säuglinge von Müttern, die ihre Kinder stillen und sich abwechslungs-

reich ernähren, eine größere Bandbreite an Geschmacksrichtungen in der Beikost akzeptieren als Säuglinge, die nicht gestillt, sondern mit dem Fläschchen versorgt werden. Die in der Muttermilch enthaltenen Aromen der mütterlichen Ernährung prägen den Geschmacks- und Geruchssinn der Kinder stärker als Flaschen-Milchnahrung, deren Aromaprofil kaum Abwechslung bietet (vgl. [8]). Wenn die Kinder älter werden, greifen zusätzliche biologisch-psychische Mechanismen, wie die *Neophobie* oder der *Mere Exposure Effect*, in die Präferenzbildung ein (siehe dazu [7]).

Insgesamt zeigt sich, dass das Herausbilden von Präferenzen und Aversionen Nahrungsmitteln gegenüber ein lebenslanger Prozess ist – mit einigen zeitsensiblen Fenstern, vor allem in der frühen Kindheit. Wir starten quasi mit einer sinnesphysiologischen „Grundausstattung“, die dann soziokulturell vom unmittelbaren Umfeld sowie von kultur- und familientypischen Lebensmitteln und Gerichten geprägt und konditioniert

wird. Erfahrungen und Emotionen können die Prozesse positiv (Präferenzen) oder negativ (Aversionen) verstärken.

Die Präferenzen für Lebensmittel sind ebenso wie die Aversionen Teil unserer Identität. Sie sind sehr stabil und können nur in gewissen Grenzen und schrittweise von außen beeinflusst werden. Es ist deshalb kritisch zu hinterfragen, ob sich ein als ungesund erachtetes Ernährungsmuster durch hin und wieder stattfindende Sinnesschulungen tatsächlich gesundheitlich wirksam beeinflussen lässt.

### Lassen sich die Sinne schulen?

Die Forderung nach einer „Erziehung der Sinne“ ist nicht neu. Bereits im Jahr 1762 schrieb der französische Schriftsteller Jean-Jacques Rousseau in seinem Werk *Émile*, dass „die Sinne üben“ nicht allein bedeute, seine Sinne zu gebrauchen. Es gelte auch zu lernen, mit Hilfe der Sinne „richtig zu urteilen, ja sogar zu fühlen“. Denn wir könnten weder tasten noch sehen

Tab.: Vergleich sensorischer Schulung im Rahmen professioneller Panelarbeit mit alltagsbezogenen Projekten zur Sinnesschulung

	Sensorische Schulung professioneller Panels	Projekte / Aktionsprogramme zur Sinnesschulung
Zielgruppe	ausgewählte, besonders geeignete Erwachsene	meistens Vorschul- und Schulkinder sowie Jugendliche
Dauer	mehrere Wochen/Monate/Jahre, laufende Wiederholungen	überwiegend Aktionscharakter von bis zu einer Woche
Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>» standardisiert bzgl. Licht, Temperatur, Darbietung etc.</li> <li>» weitestgehende Ausblendung von Emotionen, Einstellungen und subjektiven Empfindungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» nicht standardisiert</li> <li>» alltägliche Umgebung</li> </ul>
Grundlage	DIN- und ISO-Normen [19]	Erfahrungswerte, didaktische Materialien unterschiedlicher Akteure (siehe Kasten „Beispiele für Projekte und Aktionsprogramme zur Sinnesschulung“)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Schärfung der Sensitivität aller sensorischen Empfindungen (neben den klassischen fünf Sinnen auch Schärfe, Temperatur) zur erhöhten Differenzierungsfähigkeit und Erkennung von Fehl-Aromen</li> <li>» Präzision der Reproduzierbarkeit von Ergebnissen</li> <li>» Entwicklung eines sensorischen Langzeitgedächtnisses und einer gemeinsamen sensorischen Sprache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» sinnliche Empfindungen bewusst wahrnehmen (meist Stationen zu den fünf klassischen Sinnen: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)</li> <li>» Einflussfaktoren auf das Geschmacksempfinden erkennen</li> <li>» Kopplung von Geschmack mit positiven Empfindungen (Spaß)</li> </ul>
Übergeordnetes Ziel	Gewährleistung einer gleichbleibenden Produktbeurteilung durch Panelisten	Ernährungsbildung und Ernährungsverhaltensintervention (Präferenzänderung)



## Kommentar

### Der Alltag als Schlüssel für Gesundheit

Wenn es hier und da zwickt und zwackt hilft es meist schon, eine Pille einzuwerfen. Im Idealfall ist damit das Problem gelöst und es ist gar nicht nötig, nach den Ursachen zu suchen oder grundlegende Dinge im Leben zu verändern. Wie beim Auto: Ein Schaden verursacht in der Regel keine weiteren Probleme, wenn er behoben ist. Und wenn doch, kaufen wir ein neues. Diesen Grundsatz, wir können alles reparieren bzw. ersetzen, bringen wir auch unseren Kindern bei.

Doch trifft das wirklich auf alles zu? Wenn wir unserer Gesundheit einen Schaden zufügen, merken wir häufig erst einmal nichts. Insbesondere der junge Körper kann vieles ausgleichen. Wissenschaftliche Erkenntnisse deuten allerdings darauf hin, dass es durchaus Sinn macht, bereits im jungen Alter und ein Leben lang den Alltag so zu gestalten, dass – wenn auch nicht allen, so aber zumindest vielen – Dingen vorgebeugt wird: zum Beispiel Karies, Übergewicht oder Rückenschmerzen.

Das bedeutet aber, dass wir anstatt zu reparieren die Vorbeugung im Blick haben. Dafür brauchen wir in der Regel keine ausgefeilten Programme und Aktionen. Es reicht, wenn wir den Alltag so gestalten, dass er den Grundsätzen der Gesundheitsförderung folgt: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, mäßig bis kein Alkohol- und Tabakkonsum und ausreichend Entspannungsphasen. Wir Erwachsenen müssen vorangehen. Das klingt einfach, erfordert jedoch im Alltag grundlegende Veränderungen. Das Leben lässt sich eben leider nicht wie das Auto einfach reparieren oder durch ein neues ersetzen.

Ihre

Dr. Gesa Schönberger

oder hören „wenn wir es nicht gelernt haben“ (zitiert nach [9]).

Moderne neurobiologische und biologisch-psychische Erkenntnisse untermauern heute Rousseaus Aussage: Die Sinnesleistungen eines Menschen können – im Rahmen seiner genetischen, physiologischen und anatomischen Gegebenheiten – aktiviert, konditioniert und geprägt, mit anderen Worten „geschult“ werden.

Was geschieht bei einer „Sinnesschulung“? Zu unterscheiden ist die sensorische Schulung ausgewählter erwachsener Personengruppen (sog. professionelle Panels) gegenüber Projekten und Aktionsprogrammen zur Sinnesschulung, die sich vorwiegend an Schulkinder und Jugendliche richten (siehe Tabelle). Die Schulung der Panels nutzt standardisierte Verfahren, um das „Messinstrument Mensch“ zu präzisieren [10]. Sinnesschulungen von Kindern und Jugendlichen haben einen alltäglichen und eskkulturellen Bezug [11]. Die Unterschiede der beiden Schulungsarten betreffen vor allem die Zielgruppen, die erreicht werden sollen, die Dauer der Schulung und deren Durchführung.

In ihren Zielen sind die beiden Schulungsarten dagegen nicht weit voneinander entfernt: Beiden geht es darum, Sinnesfunktionen zu verfeinern, Sinneseindrücke stärker zu differenzieren und Reize bewusst wahrnehmen zu lassen (vgl. [11]).

Sowohl die professionelle Panelarbeit als auch die Aktionsprogramme zur Sinnesschulung haben dabei schon Erfolge zu verzeichnen. Es ließ sich beispielsweise nachweisen, dass die Panelarbeit die Geschmackserkennung und das sensorische Ausdrucksvermögen von professionellen Teilnehmern verbessern kann [12]. Eine Studie der Dr. Rainer Wild-Stiftung konnte einen Schulungs- sowie einen

Erfahrungseffekt – der sich unabhängig von einer systematischen Schulung vollzog – auf die Wahrnehmung von Grundgeschmacksarten belegen [13]. Diese erfahrungsbasierte Änderung der Geschmackswahrnehmung, die als sog. *taste induction hypothesis* diskutiert wird, zeigt, dass sich die Ergebnisse sensorischer Tests mit der Häufigkeit der Verkostungen verbessern [14, 15].

Für die alltagsbezogenen Programme konnte ermittelt werden, dass Kinder nach der Sinnesschulung eher dazu bereit waren, ihre herkömmliche Ernährungsweise zu verändern und neue Lebensmittel auszuprobieren; zudem bevorzugten sie danach komplexe Geschmacksausprägungen eher als einfache [2, 16]. Weitere Studien zu den Effekten von Sinnesschulungen ergaben, dass vielfältige, abwechslungsreiche und dauerhafte sensorische Erfahrungen den Rückgang von Sinnesleistungen im Alter kompensieren können: Ältere Menschen erzielten in Geschmackserkennungs-Tests dann ebenso gute Ergebnisse wie jüngere [11, 12]. Bereits aus den 1980er Jahren stammt eine Studie, die für den salzigen Geschmack zeigen konnte, dass eine erfahrungsbasierte Geschmacksveränderung die

## Impressum

### Herausgeber:

Dr. Rainer Wild-Stiftung  
 Mittelgewannweg 10  
 D-69123 Heidelberg

Tel: +49 (0) 6221-7511 200  
 Fax: +49 (0) 6221-7511 240

E-Mail: info@gesunde-ernaehrung.org  
 Internet: www.gesunde-ernaehrung.org  
 Die Dr. Rainer Wild-Stiftung ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts.

### Inhaltlich verantwortlich:

Dr. Gesa Schönberger (Geschäftsführerin)

### Text:

Dr. Karolin Höhl

### Redaktion:

Nicole Schmitt/Claudia Eberhard-Metzger



Präferenz unmittelbar beeinflussen kann: Die Teilnehmer der Studie waren dazu angehalten worden, ihre Speisen mehrere Wochen lang weniger zu salzen – anschließend zeigten sie eine geringere Präferenz für stark salzhaltige Speisen und bewerteten einen niedrigeren Salzgehalt als geschmacklich positiv [17].

### Kurzfristige Aktionen – kurzfristige Effekte?

Insgesamt lässt sich aus den zitierten Studien schlussfolgern, dass Sinnesschulungen grundsätzlich geeignet sind, die Präferenzen für Lebensmittel und die Lebensmittelwahl zu beeinflussen. Sie können dazu anregen, über die eigenen sensorischen Fähigkeiten und Präferenzen nachzudenken, beispielsweise über hohe Süß- oder Salzintensitäten; sie können die Geschmackswahrnehmung bewusst werden lassen, und sie können ganz im Sinne des Sprichworts „Auch die Augen essen mit“ auf weitere, den Geschmack beeinflussende Qualitäten wie Farben und Formen aufmerksam machen [18]. Nicht zuletzt ermöglichen gut durchdachte, alltagsbezogene Sinnesschulungen ein erlebnis- und handlungsorientiertes Lernen und vermitteln Spaß am Schmecken und Essen.

Die Studien zeigen aber auch, dass sich durch kurzfristige Aktionen immer nur kurzfristige Effekte erzielen

lassen: Sobald die Teilnehmer – seien es Erwachsene [17] oder Kinder und Jugendliche [2] – nach den Schulungen in ihren Alltag zurückkehren, gehen auch die positiven Effekte hinsichtlich der Wahrnehmung und Bewertung des Geschmacks sowie der Lebensmittelwahl wieder zurück. Diese Beobachtung lässt vermuten: Ein nachhaltiger Effekt kann nur durch eine langfristige Umstellung der Ernährung oder durch immer wieder neue Aktionen zur Sinnesschulung erzielt werden. Einen wissenschaftlichen Beleg für diese Annahme gibt es bislang nicht – dazu müssen langfristig angelegte, systematische Studien erfolgen.

### Der Alltag ist die beste Sinnesschulung

Kurzfristige Aktionen lassen keine dauerhaften Effekte erwarten – langfristige Programme sind teuer und aufwändig. Welche Maßnahmen könnten darüber hinaus geeignet sein, die Lebensmittelwahl gesundheitlich positiv zu beeinflussen? Präferenzen werden wesentlich von Erfahrung und Gewöhnung geprägt. Dies findet alltäglich beim Essen zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule statt. Ein Beispiel: Verzehren Kinder immer nur einen bestimmten handelsüblichen Erdbeeryoghurt, speichern sie diesen Geschmack als „Erdbeere“ ab und werden ihn gegen-

über einem hausgemachtem Joghurt mit Erdbeeren – der in der Regel weniger intensiv schmeckt – bevorzugen. Wird Kindern hingegen eine breite Palette an Produkten angeboten – verarbeitet wie unverarbeitet, saisonal und vielfältig –, speichern sie viele Geschmacksvarianten als „richtig“ und gut ab und sind möglicherweise offener gegenüber neuen, von den üblichen Erfahrungen abweichenden Geschmackseindrücken. Sinnesschulung und Präferenzbildung finden also fortwährend im Alltag statt. Die Empfehlung könnte demnach lauten: Der Essalltag von Kindern und Jugendlichen sollte in verschiedenen „Settings“ – zu Hause am Familientisch, im Kindergarten und in der Schule – all das bieten, was als ausgewogen, bedarfsgerecht und gesund empfohlen wird. Verbunden mit ausreichend Zeit für ein bewusstes Essen und Schmecken können die verschiedenen sinnlichen Empfindungen wahrgenommen werden. Solche Alltagsschulungen lassen sich vergleichsweise einfach umsetzen. Ein Beispiel ist das Intensivieren von Geschmack durch bewusste Reduktion: Der Apfelsaft muss nicht immer im Verhältnis 50:50 mit Wasser zu Schorle vermischt werden – es darf auch mal das Verhältnis 30:70 sein. Ein weiteres Beispiel ist, beim Einkauf daran zu denken, Produkte innerhalb einer Kategorie zu wechseln: Joghurt verschiedener Fettstufen, Fruchtjoghurts verschiedener Hersteller oder auch einmal eine ungewohnte Geschmacksrichtung testen. Solche „kleinen Maßnahmen“ können die Sinne im Alltag kontinuierlich trainieren – und die Präferenzen für eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunde Ernährung dauerhafter und nachhaltiger schulen als einmalige Interventionen mit Aktionscharakter.

#### Beispiele für Projekte und Aktionsprogramme zur Sinnesschulung

- » „Classes du goût“ [16]
- » „Fühlen, wie’s schmeckt“ [20]
- » „Esspedition Schule“ [21]
- » Programme zur Geschmacks- und Ernährungserziehung von Eurotoques [22]
- » „Sinn-Voll. Genuss beim Essen mit allen Sinnen“ ein Sinnestraining für Kinder von Slow Food Deutschland e.V. [23]
- » Geschmackstage e.V.
- » Europa Miniköche gemeinnützige GmbH



## Quellen

- [1] Fischer J, Richter A, Vohmann C et al. (2008): Fast-Food-Verzehr von Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus EsKiMo - Teil 1: Verzehrsmengen und Energiezufuhr. Ernährungs Umschau 55(9), 518-522.
- [2] Reverdy C, Schlich P, Köster EP et al. (2010): Effect of sensory education on food preferences in children. Food Quality and Preference 21(7), 794-804.
- [3] Meier-Ploeger A (2005): Sinnesschulung bei Kindern. In: Engelhardt D von, Wild R (Hg.): Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken. Frankfurt a. M., 248-261.
- [4] Hübner S, Töle J, Meyerhof W (2013): Geschmack und Ernährung. 3. Ausbildung von Nahrungspräferenzen und -aversionen. Ernährungs Umschau 30(12), 222-227.
- [5] Behrens M, Voigt A, Meyerhof W (2013): Geschmack und Ernährung. 1. Die physiologischen Grundlagen der Geschmackswahrnehmung. Ernährungs Umschau 60(7), 124-131.
- [6] Behrens M, Roudnitsky N, Meyerhof W (2013): Geschmack und Ernährung. 2. Auswirkungen der genetischen Veranlagung und von Umwelteinflüssen auf die Geschmackswahrnehmung. Ernährungs Umschau 60(10), 180-186.
- [7] Höhl K (2008): Geschmäcker sind verschieden. Wie sich Geschmackspräferenzen prägen und entwickeln. Fakten, Trends und Meinungen. Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet. [http://www.gesunde-ernaehrung.org/publikationen/themenpapier\(06.07.2015\)](http://www.gesunde-ernaehrung.org/publikationen/themenpapier(06.07.2015)).
- [8] Mennella JA, Beauchamp GK (2005): Understanding the origin of flavor preferences. Chemical Senses 30 (Suppl 1), i242-i243.
- [9] Jütte R (2000): Geschichte der Sinne. Von der Antike bis zum Cyberspace. München.
- [10] Busch-Stockfisch M (2013): Sensorik, eine Wissenschaft? Grundlagen und Updates. In: Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.): Käsebrot mit Marmelade. Geschmack ist mehr als schmecken. Heidelberg, 9-26.
- [11] Ptach C (2007): Sinnesschulung für Kinder. Essen lernen, Genuss erleben. Journal Culinaire(5), 42-45.
- [12] Bitnes J, Martens H, Ueland Ø et al. (2007): Longitudinal study of taste identification of sensory panellists: Effect of Ageing, Experience and Exposure. Food Quality and Preference 18(2), 230-241.
- [13] Höhl K, Schönberger GU, Schwarz K et al. (2013): Is Perception of sucrose and caffeine affected by training or experience? Monitoring training effects in female subjects over a half-year period. Journal of Sensory Studies 28(1), 1-13.
- [14] Kobayashi C, Kennedy LM (2002): Experience-induced changes in taste identification of monosodium glutamate. Physiology & Behavior 75(1-2), 57-63.
- [15] Gonzalez KM, Peo C, Livdahl T et al. (2008): Experience-induced changes in sugar taste discrimination. Chemical Senses 33(2), 173-179.
- [16] Reverdy C, Chesnel F, Schlich P et al. (2008): Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. Appetite 51(1), 156-165.
- [17] Bertino M, Beauchamp GK, Engelman K (1982): Long-term reduction in dietary sodium alters the taste of salt. Am Journal Clin Nutr 36(6): 1134-1144.
- [18] Höhl K, Hahn L, Schönberger GU (2012): Die Augen essen mit! Wie sich die Optik von Lebensmitteln auf unser Auswahl- und Essverhalten auswirkt. Moderne Ernährung Heute(2), 8-16.
- [19] International Organization for Standardization (2012): ISO 8586:2012. Sensory analysis – General guidelines for the selection, training and monitoring of selected assessors and expert sensory assessors.
- [20] Meier-Ploeger A, Goetze A, Lange M (1999): Fühlen wie's schmeckt. Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche - Ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten. Food Media, Künzell.
- [21] Cramm D von (2009): Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1-6. BeKi fit Essen schmeckt. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, Stuttgart.
- [22] EUROTOQUES-Stiftung: Geschmacks- und Ernährungserziehung für Schulen, Vorschulen und Kindergärten. <http://www.eurotoques.de/index.php?id=271> (01.07.2015).
- [23] Ptach C: Sinn-Voll. Genuss beim Essen - mit allen Sinnen. [https://www.slowfood.de/kinder\\_und\\_jugendliche/projekte/sinnestraining\\_sinn\\_voll/](https://www.slowfood.de/kinder_und_jugendliche/projekte/sinnestraining_sinn_voll/) (01.07.2015).

## Buchvorstellung

Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)

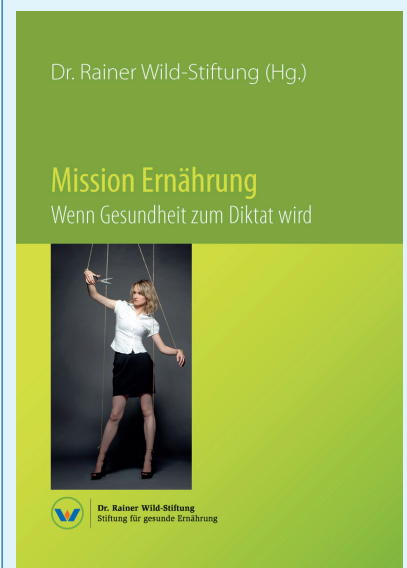
### Mission Ernährung

**Wenn Gesundheit zum Diktat wird**

Heidelberg, 2015

171 Seiten, EUR 14,90

ISBN 978-3-942594-905



Der Wunsch nach ewiger Jugend und langem Leben, staatliche Maßnahmen zum Wohle des Einzelnen und der Gesellschaft sowie eine geschäftstüchtige „Gesundheitsindustrie“ haben dem Gesundheitsbegriff eine ganz neue Bedeutung gegeben: Gesundheit ist nicht länger nur Rahmenbedingung für ein glückliches Leben, sondern wird selbst zum Lebensziel. Ein positiver Trend, sagen die einen. Von Gesundheitswahn und Ersatzreligion sprechen andere. Die Ernährung ist meist ganz vorne mit dabei. Doch wie weit kann und darf diese „Mission Ernährung“ gehen? Der Tagungsband zeigt, wie sich das Verständnis von Gesundheit gewandelt hat und was diese Entwicklung für die Gesundheitsförderung bedeutet.