

1. LifeScience@home

11. Mai 2021 | 16:00 - 17:30 Uhr

Das riecht aber gut! Zur zentralen Verarbeitung sensorischer Reize und deren Einfluss auf das Essverhalten

Einladung zum 1. LifeScience@home
mit Prof. Dr. rer. biol. hum. Jessica Freiherr

Professorin für Neurowissenschaften der sensorischen Wahrnehmung
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



Dr. Rainer Wild
STIFTUNG

Stiftung für gesunde Ernährung

Wir alle kennen das: ein leckerer Duft und schon liegt auch der passende Geschmack auf der Zunge. Dass der Geschmack maßgeblich am Entschluss beteiligt ist, ob man isst und welche Entscheidungen beim Essen und Trinken ansonsten fallen, ist Alltag. Viele Studien zeigen, dass auch der Trend der letzten Jahre, immer mehr, immer höhere Ansprüche an Lebensmittel jenseits des Geschmacks zu stellen, wie etwa verbessertes Tierwohl oder Klimaschutz und nicht zuletzt gesundheitliche Aspekte, daran nichts geändert hat. Die Mehrheit deutscher Verbraucher*innen ist auch diesen Motiven zuliebe nicht gewillt, auf geschätzte Geschmackserlebnisse und persönliche Vorlieben zu verzichten.

Die Fähigkeit, Essen und Trinken mit den fünf Sinnen zu erfassen, ist so individuell wie die daran geknüpften Prozesse der Verarbeitung im Gehirn. Aus ihnen ergibt sich in der Summe letztlich das empfundene Gesamturteil, dass dem Ausruf „köstlich“ bzw. „scheußlich“ zugrunde liegt. Über den sensorischen Gesamteindruck bestimmen weder die Funktionalität der Sinnesorgane noch die sensorischen oder stofflichen Eigenschaften eines Produktes allein. Auf zentraler Ebene kommen nochmals unzählige und komplexe Mechanismen hinzu. Ein Teil davon lässt sich als biochemische Reaktionen oder physiologische Funktionen darstellen. Doch auf Gehirnebene laufen diese somatischen Vorgänge mit nicht-somatischen zusammen, worunter etwa Lernprozesse oder an Emotionen geknüpfte Erfahrungen zu verstehen sind.

Mithilfe moderner Technologie gewann die Wissenschaft zunehmend Erkenntnisse über dieses Zusammenspiel, wie persönliche Erinnerungen, Emotionen oder Erwartungen Einfluss auch auf die Verarbeitung von Sinnesreizen im Gehirn nehmen. Dabei gelang etwa der Nachweis, dass schon vor dem Essen Erwartungen entstehen, die das sensorische Erleben des Nahrungsmittels mehr oder weniger unbewusst modulieren. Ob man beim Essen Genuss empfindet oder eben nicht, darüber entscheiden also offenbar auch persönliche Erfahrungen und Haltungen. Dieselbe Wirkung ist auch für andere Sinneseindrücke beschrieben, beispielsweise für akustische Reize.

Die Reihe möglicher Einflüsse auf den individuellen Sinneseindruck setzt sich fort mit Informationen über Lebensmittel aus Vermarktung, über Verpackung oder Labels sowie Preise und nicht zuletzt persönliche Empfehlungen. Weil Geschmack für die individuelle Ausgestaltung des Ernährungsalltags ein führendes Motiv ist, ist diese umfassende Perspektive im Zusammenhang mit gesundheitlich relevanten Entscheidungen besonders interessant

Wie dieser Ansatz in der Praxis hilfreich sein könnte zeigen Untersuchungen: Mehr als 80 Prozent der Deutschen äußern, dass sie ihr Essverhalten als „zu ungesund“ bewerten. Viele dieser Befragten scheitern immer wieder an ihren „ungesunden“ Routinen. Am häufigsten liegt das laut eigener Aussage daran, dass gesundheitlich ungünstigeres Essen, von dem man sich eigentlich trennen wollte, letzten Endes doch besser schmeckt. Vielleicht aber auch, weil man kraft der unbewussten Überzeugung „Geschmack schlägt Entschlossenheit“ den besseren Geschmack von vorneherein erwartet? Nicht unwahrscheinlich.

So gesehen könnten die Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Physiologie und Psycho-Sozialem potenzielle Fortschritte für Ernährungsprävention und Ernährungstherapie bringen. Möglicherweise verbirgt sich in ihnen sogar der Schlüssel für das verbreitete Dilemma „Wunsch-Wirklichkeitslücke“, an der sich so viele Menschen vergebens abmühen. Fast zu schön, um wahr zu sein? Geschmackliche Abstriche beim gesunden Genuss wären damit jedenfalls Vergangenheit.

Prof. Dr. rer. biol. hum. Jessica Freiherr ist Professorin für Neurowissenschaften der sensorischen Wahrnehmung an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Leiterin der Forschungsgruppe MultiSense am Fraunhofer-Institut IVV in Freising und Mitglied im Leistungsgremium des *enable*-Kompetenzclusters für Ernährungsforschung. Der Schwerpunkt ihrer Forschung liegt beim menschlichen Geruchssinn sowie der multisensorischen Wahrnehmung von Lebensmitteln.

LifeScience@home

Anspruchsvolle Themen | Hohe Aktualität | Gesellschaftliche Implikationen im Fokus

Das Diskussionsforum der Dr. Rainer Wild-Stiftung mit Referent*innen und Gästen aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft setzt sich im moderierten Dialog mit aktuellen Entwicklungen und zukünftigen Herausforderungen in den Life Sciences auseinander.

Programm

11. Mai 2021

16:00 – 17:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Registrierung über unsere [Homepage](#)
Anmeldeschluss 09.05.2021

Moderation: Jana Dreyer, Dr. Rainer Wild-Stiftung

Begrüßung: Dr. Silke Lichtenstein, Dr. Rainer Wild-Stiftung

Das riecht aber gut! Zur zentralen Verarbeitung sensorischer Reize und deren Einfluss auf das Essverhalten

Prof. Dr. rer. biol. hum. Jessica Freiherr
Friedrich-Alexander-Universität, Erlangen-Nürnberg

Offene Diskussion mit Teilnehmer*innen per Chat/Video

Konzeption und Umsetzung: Dr. Silke Lichtenstein,
Lisa Christofzik, Jana Dreyer und Christina Janda

Bildnachweis: Gerd Altmann auf pixabay

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Mittelgewannweg 10 | 69123 Heidelberg
Tel. 06221 7511-200 | info@gesunde-ernaehrung.org
www.gesunde-ernaehrung.org

Datenschutz: Während der Veranstaltung werden Bild- und Tonaufnahmen angefertigt. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich damit einverstanden.

Die Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

© Dr. Rainer Wild-Stiftung, 2021