

## „Sinn-volle Ernährung im Berufsalltag“

Der menschliche Organismus ist von Natur aus in der Lage, seine Ernährung hinsichtlich der erforderlichen Menge und Zusammensetzung selbst zu regulieren. Diese „Klugheit des Körpers“ wird jedoch häufig durch **erlernte** Essgewohnheiten untergraben. Im Weiteren sind das Essverhalten und somit auch die Nahrungsmittelauswahl eng mit unserem Gefühlsleben / sozialen Umfeld gekoppelt.

Bei der Entstehung des Essverhaltens unterscheidet man deshalb drei Motive:

### 1. **Biologisch**

- Hunger stillen
- Energie- / Nährstoffbedarf abdecken

### 2. **Emotional**

- Ausgleich bei Spannungen (Angst, Überforderung, Kummer, Konflikte, Ärger, Enttäuschung)
- Langeweile, Einsamkeit
- Belohnung / Trost
- „Gluscht“ / Freude am sinnlichen Vergnügen

### 3. **Sozial**

- Essen ist geselligkeits- und gesprächsfördernd
- Mittel der Selbstdarstellung (z.B. Schichtzugehörigkeit)
- Demonstration der Gruppenzugehörigkeit (z. B. religiöse oder ethische Grundsätze)
- genötigt fühlen, unter gesellschaftlichem Druck stehen (z. B. Einladungen zu „gutem“ Essen an Festtagen, Geschäftsessen mit Kunden)

Verschiedene Faktoren wie verfügbare Zeit, Arbeitssituation (evtl. Schichtarbeit), Kaufkraft und - nicht zu unterschätzen – Werbung, Trends und das Fernsehprogramm steuern massgeblich unser Essverhalten.

Im Alltag gerät deshalb nicht selten das sinnliche Erleben von Essen in den Hintergrund ist doch in der Arbeitswelt - meist unter Zeitdruck - (hohe) Leistung und Erfolg gefragt. Ein Grossteil unserer Lebensmittel, die wir konsumieren, ist bereits verarbeitet. So verlernen wir den sinnlichen Umgang mit Lebensmitteln, können immer seltener erriechen oder erschmecken. Dieser Verlust betrifft alle Sinne und geht mit der Verkümmern der Genussfähigkeit einher. Als Reaktion auf diesen Erfahrungsverlust und die zunehmende geschmackliche Standardisierung vorgefertigter Produkte liegen Degustationen ebenso im Trend wie private Kochevents. Dabei wird ganz bewusst die sinnliche Erfahrung in den Mittelpunkt gestellt.

Der erste Anblick ist entscheidend, nicht nur bei zwischenmenschlichen Angelegenheiten, sondern auch beim Essen. Beim Einkauf von Obst und Gemüse erforscht das **Auge** die Formen, Farben und den Frischegrad. In Verbindung mit dem Gedächtnis und den persönlichen Vorstellungen wird die Entscheidung über Kauf und Verzehr getroffen.

Die Frische und die vorhandene Haltbarkeit eines Produktes können mit dem **Ohr** aufgenommen werden. So kann z.B. der Reifegrad von Äpfeln durch den Ton beim Abbeissen festgestellt werden.

Über die **Haut** kann der Mensch viele unterschiedliche Wahrnehmungen aufnehmen. Er kann nach Gegenständen greifen, ihre Oberfläche und Beschaffenheit ertasten und die Temperatur in unterschiedlichen Stärken empfinden. Im Alltag benützen wir v.a. die Hände und Finger zum Ertasten. Beim Essen erweitert sich das Tasten auf die Zunge und die Mundschleimhaut. Es werden unterschiedliche Konsistenzen, wie porös, rau, zart, schmelzend und flüssig erkannt.

Mit Hilfe der **Zunge** können wir die vier Geschmacksrichtungen süss, sauer, salzig und bitter erschmecken. Die Vorliebe für Süss gilt als angeboren, da sie in früheren Zeiten zum Überleben verhalf. Die ebenfalls angeborene Abneigung für Bitteres diente zum Schutz vor Giften oder anderen Gefahren.

Die angeborene Abneigung kann im Laufe des Lebens in eine Vorliebe umgewandelt werden. Dazu ist es aber unerlässlich die Sinne beim Essen aktiv zu trainieren und mit positiven Gefühlen im Gehirn zu verankern!

Die **Nase** „empfängt“ die einzelnen Düfte, die aus Bäckereien, Cafés und Küchen locken. Bei langem Kauen der Mahlzeit werden Aromastoffe der einzelnen Speisekomponenten in der Mundhöhle freigesetzt und gelangen über den Rachenraum an die Riechschleimhaut. Auf diese Weise wird vor und beim Verzehr durch die Aromastoffe wahrgenommen ob die Ware geniessbar ist. Zusätzlich können im Gehirn gespeicherte Gerüche und Düfte durch ihr Auftreten tiefe Empfindungen wecken.

Wie sieht es bei Ihnen mit der Genussfähigkeit aus? Wann haben Sie zuletzt beim Einkauf, Zubereiten von Mahlzeiten oder beim Essen **bewusst** hingehört, angeschaut, gerochen, geschmeckt, ertastet?

Viel Spass beim „ersinnen“ Ihres Essens vom Einkauf bis zum Verzehr – denn – du bist wie du isst!

Gabriela von Rotz-Amstalden  
dipl. Ernährungsberaterin FH