



### Die 12 Sinne und die Ernährung

Was wäre das Essen ohne das Schmecken! Aber nicht nur der Geschmackssinn spielt eine Rolle bei den Mahlzeiten, sondern bereits der Geruch regt unseren Appetit an, das Aussehen ist vielfach ganz entscheidend für die Akzeptanz der Speisen und wenn das Essen sich dann im Mund befindet, trägt der Tastsinn mit dem „Mundgefühl“ ebenfalls zum Gesamteindruck bei. Die Sinne verbinden uns mit der Welt und mit den Sinneswahrnehmungen verbinden wir uns mit unserer Seele und unserem Bewusstsein. Ohne Sehen, Riechen oder Schmecken würden wir kaum Wahrnehmungen vom Essen haben. Dies hätte Auswirkungen auf unser Verhalten. Wir erleben so etwas, wenn der Geschmack z.B. durch eine Erkrankung gemindert ist. Als Folge sinkt der Appetit.



Wir werden mit funktionsfähigen Sinnesorganen geboren, müssen aber lernen, sie zu gebrauchen, die Eindrücke zu verarbeiten und sie mit Begriffen zu verbinden („So schmeckt, riecht eine Banane“). Da der Alltag dies nicht (mehr) in genügender Weise bietet, entsteht das Bedürfnis nach Sinnesschulung und Sinnesübungen bereits im Kindergartenalter, aber auch bei Erwachsenen. Das sensorische Gedächtnis entwickelt sich durch Üben. So schafft sich jeder Mensch das Werkzeug, um die Welt wahrzunehmen und zu verstehen. Daher sind Wahr-

nehmungsübungen und Verkostungen heute immer verbreiteter. Dazu ermöglicht das reichhaltige Angebot an Lebensmitteln auch Auswahl und bewusstes Kennenlernen neue Eindrücke. Wie hat sich z.B. die deutsche Küche in den letzten 50 Jahren um neue Gerichte aus aller Welt erweitert? Neben Vollwert- und vegetarischen Gerichten wurde die Mittelmeer-, aber auch asiatische Küche bekannt und beliebt. Damit erweiterte sich die Nahrungspalette um Couscous oder Olivenöl, um fremdartige Gewürze von Kardamom bis zum Cumin. Welche Fülle an neuen Reizen für die Sinne! Alle diese Neuheiten erfordern jedoch auch Beurteilung, Einschätzung in ihrer Bedeutung für die Ernährung, eine Orientierung, an der die Sinne sehr beteiligt sind neben dem Denken.

#### Wie viel Sinne gibt es?

Die Welt der Sinne ist umfassender als oftmals angenommen. Es wirken verschiedene Sinne bei jeder Wahrnehmung mit, so sieht man nicht nur ein Lebensmittel, sondern tastet es auch z.B. mit den Augen ab. Die Naturwissenschaft kennt die 5 Sinne, zählt aber noch Gleichgewichts-, Organ- und Muskelsinn dazu. Dies sind acht Sinne. In der Anthroposophischen Menschenkunde geht man sogar von 12 Sinnen aus, da zusätzlich noch soziale Sinne und der Wärmesinn getrennt vom Tastsinn berücksichtigt werden. Gerade die Einbeziehung der geistigen Sinne erweitert das Verständnis des Essens und der Wirkung der Lebensmittel. Diese Sinnestätigkeit wird dazu noch über die Wahrnehmung hinaus als aufbauend für den Körper gesehen („Ernährung über die Sinne“). Es gibt also nicht nur eine Ernährung über die Nahrung, sondern auch über die Sinneseindrücke.

#### Fazit für den Alltag

Wie kann ein zeitgemäßer Gebrauch der Sinne aussehen? Die Sinnesübung wird immer wichtiger in der Verbraucherbildung für Kinder und Erwachsene. Sie gehört aber nicht an den Esstisch. Eine Mahlzeit sollte man bewusst und achtsam aufnehmen, aber nicht als Sinnesübung benutzen. Jedoch wirkt sich eine vertiefte Sensibilität durch Übungen bei den Mahlzeiten positiv auf Qualitätsempfinden und Ernährungsgewohnheiten aus.