

„Du isst, wie

Unser Geschmackssinn sorgt dafür, dass wir im Lauf des Lebens ganz individuelle Ernährungs-Vorlieben und -Abneigungen entwickeln. Dabei mag der eine es z.B. besonders gern süß, der andere lieber salzig und dem Dritten kann es gar nicht scharf genug sein. Das Erstaunliche: Die bevorzugte Geschmacksrichtung sagt viel über den Charakter, haben amerikanische Forscher jetzt herausgefunden. Wer andere durchschauen will, sollte sie also beim Essen ganz genau beobachten...

Bisher war die wissenschaftliche Lehrmeinung simpel: Geschmack wäre „reine Geschmackssache“. Er werde allenfalls von genetischen Faktoren bzw. vom Umfeld beeinflusst, in dem ein Mensch aufwächst. Doch nun muss diese Regel um einen ganz entscheidenden Aspekt erweitert werden: Denn Nadia Byrnes und John Hayes von der Pennsylvania State University stellten fest, dass der Geschmack zusätzlich auch durch die Persönlichkeit beeinflusst wird!

Die beiden amerikanischen Forscher fanden in einer Studie heraus: Je nach Persönlichkeit werden beim Geschmack ganz unterschiedliche Vorlieben gezeigt. So sind z. B. **scharfe Esser** abenteuerlustiger als Menschen, die es lieber mild gewürzt mögen. Anhand von Befragungen zu Essgewohnheiten, Freizeitaktivitäten und Lebensstil konnten die beiden Lebensmittelwissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Geschmack und Charaktereigenschaften erkennen. Eine biologische Unempfindlichkeit oder ein Gewöhnungseffekt gegenüber dem Inhaltsstoff Capsaicin, der Gewürzen seine Schärfe verleiht, konnte dabei ausgeschlossen werden.

Wer scharfes Essen bevorzugt, liebt das

Risiko, aber auch die Ordnung, ist idealistisch und **verabscheut Zeitverschwendung**. Zu diesem Ergebnis kam auch der amerikanische Neurologe Dr. Alan Hirsch. Er beschäftigt sich mit dem Thema Geschmack und Persönlichkeit schon seit 25 Jahren und untersuchte in dieser Zeit die Geschmacksvorlieben von mehr als 18 000 Menschen. Die verschiedenen Verbindungen zwischen Charakter und Lieblingsgeschmack hat er bereits vor über zehn Jahren in seinem Buch „What Flavor is your Personality?“ thematisiert. Auf Deutsch heißt das so viel wie „Wel-

chen Geschmack hat Ihre Persönlichkeit?“ Hirsch vermutet, dass der Zusammenhang zwischen

Geschmack und Wesensmerkmal daherrührt, dass sich Essensvorlieben zwischen dem ersten und siebten Lebensjahr entwickeln – zur gleichen Zeit wie sich unsere Persönlichkeit zu festigen beginnt. Und beide Entwicklungen finden im selben Bereich des Gehirns statt: im limbischen System, das auch an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist. Daher ist eine Wechselbeziehung möglich.

Menschen, die es salzig lieben, beschreibt Hirsch als aufgeschlossen, kontaktfreudig und begeisterungsfähig, aber mit einem Hang zur Dramatik. Langweiliger Alltagsrott →

über die Persönlichkeit

Du bist“

Auch wenn sie nicht gleich in eine scharfe Chilischote beißen, verraten uns andere viel durch ihre Essgewohnheiten

Geschmack war lebenswichtig

Unser Urahnen haben sich u. a. deshalb in der Evolution durchgesetzt, weil sie verschiedene Geschmacksrichtungen zu erkennen und zu differenzieren vermochten. Süß schmeckende Nahrungsmittel z. B. wiesen sie auf gute Energielieferanten durch Kohlenhydrate hin. Noch wichtiger war allerdings, ungenießbare bzw. giftige Nahrungsmittel (wie die Maiglöckchen unten) herauszuschmecken. Da eine Bitternote „Gift“ signalisiert, entwickelten sich dafür im Lauf der menschlichen Evolution 25 Geschmacksrezeptoren - für die süße Note dagegen konnte lediglich ein Rezeptor nachgewiesen werden. Aber auch Salziges benötigte der Mensch von Anfang an - und zwar für die Regulierung seines Wasserhaushaltes.

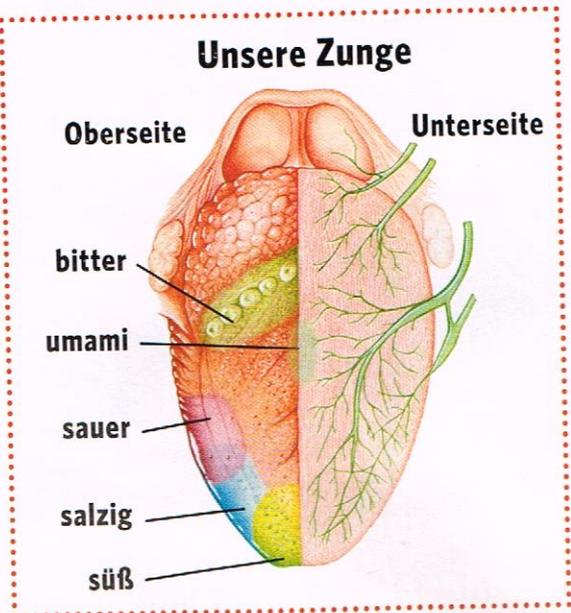
All das legt den Schluss nahe, dass es gewisse Geschmacksvorlieben waren, die den Jäger und Sammler der Frühzeit gezielt auf die Suche nach ganz bestimmter Nahrung gehen ließ. Ohne überhaupt zu wissen, dass gerade die zugleich überlebenswichtig war.



Wie entsteht eigentlich Geschmack?

An Gaumen, Zunge und Kehldeckel besitzt jeder erwachsene Mensch etwa 2000 bis 5000 Geschmacksknospen. Ein Säugling verfügt sogar über etwa 10 000 Geschmacksknospen (siehe auch Seite 53 in diesem Heft). Der Mensch kann fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden: süß, salzig, sauer, bitter und umami. Umami ist der sogenannte Fleischgeschmack. Erst seit einiger Zeit weiß man, dass er proteinhaltige Nahrungsmittel charakterisiert. Vor ungefähr zwei Jahren fanden sich Hinweise, dass wir einen sechsten Geschmackssinn speziell für Fett besitzen, doch dies muss noch durch weitere Forschungen bestätigt werden.

Jede Geschmacksrichtung reizt im Mund bestimmte Rezeptoren. Doch nicht nur die Sensoren im Mund sind beteiligt. Ein großer Teil unseres Geschmacksempfindens funktioniert nur im Zusammenspiel mit der Nase. Denn wir nehmen die Aromen in der Nahrung über Rachen und Nase auf. Dort reizen sie Riechrezeptoren und machen ein intensives Geschmackserlebnis möglich. Deshalb hat man beispiels-



weise bei einem Schnupfen mit verstopfter Nase auch deutlich weniger Freude am Essen, denn die Zusammenarbeit von Geruch und Geschmack ist gestört. Eine Geschmacksrichtung aktiviert sogar das Schmerzsystem: Schärfe spricht nicht die Geschmacksknospen an, sondern sogenannte Nozizeptoren. Sie reagieren bei Verletzungen von Körpergewebe und lassen uns die Schärfe einer Chilischote ähnlich erfahren wie eine Verbrennung.

Fotos: Thinkstock

Essen Sie mal mit Augenbinde!

Bis zum dritten Lebensjahr ist die Entwicklung der menschlichen Geschmacksorgane und der dazugehörigen Nervenverbindungen so weit abgeschlossen, dass Geschmack in seiner ganzen Bandbreite registriert werden kann. Doch dieser Sinn muss geschult und gefördert werden, um optimal arbeiten zu können. Einen bewährten Trick für dieses Geschmackstraining nutzen viele Profiköche und Restauranttester: Sie lassen sich verschiedene Nahrungsmittel bzw. Gerichte auch mal mit verbundenen Augen servieren. Denn wer nicht sehen kann, was er isst, konzentriert sich umso mehr auf das, was die Zunge registriert. Außerdem begegnet man so selbst fremdartigen Aromen unvoreingenommener. Wer mag, kann das z. B. bei einem „Dinner in the Dark“ in einem Dunkelrestaurant ausprobieren. Diese Art der Eventgastronomie wird mittlerweile in vielen Städten angeboten.

Effektiv und äußerst verblüffend ist es auch, einige Zeit z. B. komplett auf Zigaretten, Fertiggerichte, starke Gewürze und - so gut es geht - auf Zucker und Salz zu verzichten. Bereits nach einigen Tagen hat sich der Geschmackssinn „erholt“ und ist dann so sensibilisiert, dass alles viel intensiver schmeckt. Gesunder Nebeneffekt: Jeder kommt danach beim Würzen und Abschmecken mit deutlich weniger Zucker und Salz aus!





→ ist ihnen ein Graus. Salzliebhaber brauchen daher keinen Schreibtischjob, sondern suchen auch im Beruf **immer neue Herausforderungen**. Sie glauben, dass ihr Lebensweg vorausbestimmt ist, ecken nicht gern an.

Menschen, bei denen **Schokolade** zu den Grundnahrungsmitteln gehört, zeigen unterschiedliche Charaktere. Die Liebhaber der Milkschokolade sind in sich gekehrt und können gut allein sein. Sie lesen mit Vorliebe in Ruhe ein Buch oder schauen ungestört einen Film. Wer lieber die zartbittere Variante mag, ist gern unter Menschen, liebt geselliges Beisammensein und freut sich über Aufmerksamkeit.

Zuckerfans, die es grundsätzlich am liebsten süß mögen, möchten den Studien zufolge gern etwas Besonderes sein. Sie sind von sich überzeugt, Selbstzweifel kennen sie nicht. Auf ihre Mitmenschen wirken sie manchmal etwas arrogant und überheblich. Sie schlagen ab und zu über die Stränge, sind lustbetont und neigen zur Angeberei.

Es gibt aber auch geschmackliche „**Mischtypen**“. Sehr verbreitet ist z. B. der Fall, dass sowohl salzig als auch süß bevorzugt wird. Menschen mit dieser doppelten Geschmacksvorliebe erweisen sich nach Alan Hirschs Forschungen als **überdurchschnittlich intelligent**, sehr kreativ, eher einzelgängerisch und bei neuen

Begegnungen zunächst distanziert und verschlossen. Die Zurück-

haltung wird oft als Arroganz gedeutet. Doch dieser erste Eindruck täuscht, denn Personen, die es **salzig und süß** mögen, brauchen einfach etwas länger, um sich ihren Mitmenschen zu öffnen. Erst wenn sie ihr Gegenüber besser kennengelernt haben, lässt die Zurückhaltung nach.

Ein Umstand erschwert den Lebensmittelwissenschaftlern allerdings ihre Forschungsarbeit: Geschmackliche Vorlieben und Abneigungen sind nicht bei jedem Menschen für alle Zeiten feststehend. Sondern sie können sich im Lauf des Lebens verändern - und zwar stärker, als sich ein Charakter verändern kann! Byrnes und Hayes von der Pennsylvania State University sind sich dieser

Wer salzig und süß mag, verrät viel über sich

Problematik bewusst und wollen daher weitere Studien über den Zusammenhang zwischen Ge-

schmack und Persönlichkeit durchführen.

Bei der Umformung des Geschmacks spielt der Faktor **Gewohnheit** übrigens die größte Rolle. Verändert sich also das familiäre und kulturelle Umfeld einer Person, kann das durchaus Einfluss nehmen auf ihren Geschmack. Wer beispielsweise nach Thailand auswandert, gewöhnt seinen Gaumen mit der Zeit an das gegenüber Westeuropa meist deutlich schärfere Essen, tunkt vielleicht sogar irgendwann mit Appetit eine gegrillte Heuschrecke in Chilisoße. Und umgekehrt kann ein Chinese, in dessen Kulturkreis Käse als „verfaulte Milch“ gilt, zum Camembert-Gourmet werden, wenn er nur einige Zeit in Frankreich arbeitet ...



begeisterungsfähig, aber mit einem Hang zur Dramatik