

Abgelenkte Esser schmecken weniger

Die Nahrungsaufnahme verkommt zur Nebensache. Das ist wohl keine gute Idee. Denn wer geistig beschäftigt ist, nimmt Aromen nur noch abgeschwächt wahr

Essen kann ein Hochgenuss sein – aber wann sind wir dabei noch richtig bei der Sache? Bis vor wenigen Jahrzehnten waren Mahlzeiten ein eigener Tagesordnungspunkt: Man saß gemeinsam zu Tisch, führte sich Brote, Suppe oder Sauerbraten zu Gemüt. Heute ist Essen als Hauptbeschäftigung aus der Mode gekommen. Wir muffeln Muffins im Bus, trinken Kaffee im Gehen, essen Salat beim E-Mail-Lesen und kredenzen uns Schnittchen zum Fernsehkrimi.

Ob diese Beiläufigkeit unsere Geschmackswahrnehmung beeinflusst? Zumindest haben sich die Vorlieben gewandelt: Unsere Nahrung wird immer salziger und würziger, fiel zwei niederländischen Forscherinnen auf. Sie fragten sich, ob das mit den Nebentätigkeiten beim Essen zusammenhängt, und entwickelten eine Reihe von Experimenten. So baten sie Freiwillige ins Labor und gaben ihnen saure oder süße Getränke in unterschiedlicher Konzentration zu trinken. Anschließend beurteilten die Probanden die Stärke des Geschmacks auf einer Skala von eins bis sieben.

Bitte recht würzig, ich esse nebenbei



Was die Freiwilligen bei diesen Tests voneinander unterschied, waren die Zusatzaufgaben, die ihnen die Forscher auferlegten: Vor dem Trinken mussten sie sich verschiedene Zahlen einprägen. Es handelte sich entweder um eine einstellige Ziffer (leichte Aufgabe) oder eine siebenstellige Zahl (schwere Aufgabe). Diese sollten sie während der Verköstigung im Gedächtnis behalten und erst nach der Beurteilung des Drinks aufschreiben.

Es zeigte sich: Wer die lange Ziffernreihe – also die anspruchsvolle Aufgabe – erinnern sollte, hielt das dargebotene Getränk im Geschmack für weniger extrem als einer, der mit der leichten Gedächtnisaufgabe betraut war. Das galt besonders für sehr stark gesüßte und sehr saure Drinks.

Bei einem dritten Experiment kamen Cracker mit gesalzener oder ungesalzener Butter zum Einsatz. Hier wollten die Forscher zusätzlich wissen, ob Nebentätigkeiten beeinflussen, wie viel wir essen. Die Freiwilligen sollten „so viel essen wie nötig, um den Geschmack sicher beurteilen zu können“. Wieder kam den Probanden mit der schwierigen Aufgabe im Hinterkopf der salzige Keks weniger geschmacksintensiv vor als den geistig weniger Geforderten. Zudem stellten die Forscher fest: Alle Teilnehmer aßen mehr von den salzigen Crackern – und wer nebenbei scharf nachdenken musste, griff noch etwas stärker zu.

Schließlich sollten sich Freiwillige in einem vierten Experiment eine Limonade nach eigenem Gusto kreieren, dafür stand Grenadine bereit. Zuvor waren ihnen wieder Merkaufgaben gestellt worden. Das Resultat fiel wie erwartet aus: Wer während des Mixens eine lange Zahlenfolge behalten musste, mochte es offenbar süßer – und verbrauchte mehr Sirup.

Die Ergebnisse legen nahe: Ob süß, sauer oder salzig – wir könnten uns eine Menge Geschmacksverstärker schenken – und gesünder leben –, wenn wir beim Essen mehr bei der Sache sind. Denn offenbar schmecken wir weniger, wenn wir beim Essen und Trinken nachdenken müssen. Wenn wir der Nahrung die volle Aufmerksamkeit widmen, arbeitet unser Geschmackssinn besser – und wir werden sogar schneller satt.

■ SUSIE REINHARDT

Reine van der Wal, Lotte van Dillen: Leaving a flat taste in your mouth: Task load reduces taste perception. *Psychological Science*, 27/7, 2013, 1277–1284