Wirksensorik – mehr als eine Geschmacksfrage

Wie wir unser Essen wahrnehmen und warum das so wichtig ist

Dr. Uwe Geier, Geschäftsführung Forschungsring e.V., wissenschaftliche Leitung und Geschäftsführung Wirksensorik GmbH, www.wirksensorik.de

Maike Ehrlichmann, Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberatung und Kommunikation, Begründerin der „Ehrlich essen Methode", www.ehrlichessenmethode.de

Wie wir uns nach dem Essen fühlen – z. B. müde, lustlos, unruhig, entspannt, tatkräftig oder wach – hat viel mit unseren Lebensmitteln zu tun. Die Forschung hat das Thema entdeckt. In den letzten zehn Jahren wurden Dutzende Studien über durch Lebensmittel induzierte Emotionen veröffentlicht, mit steigender Tendenz. In den meisten Arbeiten wird bei Konsumenten mit Fragebögen die „emotionale Antwort" (emotional response) direkt nach dem Verzehr erfragt.

Unsere eigene Forschung hat entdeckt, dass die Anwendung einfacher Achtsamkeitsübungen vor der Verkostung die Wahrnehmung der Lebensmittelwirkungen erheblich verbessert. Und bei Menschen mit Erfahrung in der Beobachtung ist die Unterscheidungsfähigkeit noch einmal gesteigert. Wirksensorik nennen wir diese Methode der verfeinerten Beobachtung der seelisch-leiblichen Lebensmittelwirkungen. Wir arbeiten mit einer freien Beschreibung des Ersteindrucks und einem selbst entwickelten Fragebogen.

Wirksensorik findet erhebliche Unterschiede zwischen Lebensmitteln. Dass Kuhmilch im Vergleich mit Sojamilch oder Kartoffel im Vergleich mit Möhre verschiedene Wirkungen verursachen, ist noch nicht überraschend. Aber wenn Rohr- und Rübenzucker zu unterschiedlichen Charakterisierungen führen, Bio- von konventioneller Milch unterschieden werden kann, die Veränderung von Wasser durch schwache Röntgenstrahlung bemerkt wird oder der Einfluss der Weizensorten im Brot erkannt, weist dies auf das erhebliche Potenzial der Methode hin.

Mit der Wirksensorik schlagen wir ein neues Kapitel in der Bewertung von Lebensmitteln auf. Da wissenschaftliche Artikel über die Methode vorliegen, können die wirksensorischen Untersuchungen über Lebensmittel problemlos veröffentlicht werden. Für Hersteller und Händler ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten, die wirksensorische Qualität als zusätzliche Produkteigenschaft zu nutzen, wie im Marketing oder der Produktentwicklung. Ein Beispiel aus der Praxis zeigen Tabelle 1 und Abbildung 1.

Zwölf geübte Personen verglichen verschlüsselt einen herkömmlichen Bio-Tomatenketchup mit einem neuen Produkt, einem Rote Bete Ketchup in Demeter-Qualität. In der Tabelle sind alle Ersteindrücke der Wirkung zusammengestellt, die mindestens zweimal von der Gruppe genannt wurden.

Die Produkte werden sehr unterschiedlich charakterisiert. Der Rote Bete Ketchup erhält viel mehr positive (blau markiert) als negative (rot markiert) Attribute, während es beim Bio-Tomatenketchup umgekehrt ist. Die bei Rote Bete Ketchup am häufigsten genannten Merkmale sind oben offen, fester

Innere Eindrücke beim Verkosten	
Bio Tomaten-Ketchup	*Bio Rote Bete Ketchup*
warm/etwas warm (4)	oben offen (5)
rund und rollend (3)	fester Stand (5)
wohlig (2)	Wärme breitet sich aus (4)
Füße in Boden (2)	wach (4)
hell (2)	aufrecht (4)
begrenzt nach außen (4)	durch den ganzen Körper (3)
kurzer Impuls, dann Erschlaffung (4)	inkarnierend (2)
Stauchung/Druck/Verengung/Ziehen (4)	Brustraum frei, weiter (2)
dunkel (3)	Hülle (2)
Kopf zu (3)	ruhig (2)
unangenehm (2)	eher dunkel (2)
Kopfdruck oder -ziehen (2)	schwerer/starrer Stand (2)
Verdickte Gliedmaßen (2)	
unruhig, nervös (2)	
unsicherer unruhiger Stand (4)	

Tabelle: Freie Beschreibung des Ersteindrucks durch 12 in der Wirksensorik geübte Beobachter. In Klammern die Anzahl der Nennungen.

Maike Ehrlichmann

Wie wirkt verschiedenes Essen auf uns? Die Wirksensorik schult die Wahrnehmung hierfür.

Stand, Wärme, wach und aufrecht. Demgegenüber werden beim Bio-Tomaten-Ketchup die Attribute warm, begrenzt, Erschlaffung und Verengung am meisten genannt. Dies weist auf einen völlig unterschiedlichen Wirkungscharakter beider Produkte.

Auch der Fragebogen führt zu völlig abweichenden Bewertungen beider Ketchups. Die Testpersonen fühlen sich statistisch signifikant wärmer, leichter, erfrischter, energetisierter, wacher, konzentrierter, entspannter, wohler, zufriedener und ausgewogener nach dem Genuß von Rote Beete Ketchup. Die Abbildung zeigt beispielhaft das Ergebnis über das Kriterium *wohl/unwohl*.

Seit 2016 führen wir, Uwe Geier und Maike Ehrlichmann, gemeinsam Seminare zum Thema Wirksensorik im Rahmen der Demeter Akademie durch. Unter dem Titel „Qualität von Lebensmitteln, die Wirkebene hinter dem Geschmack selbst wahrnehmen“ geht es darum, die Methodik der Wirksensorik zu erproben, aber auch ihre Bedeutung zu erkennen. Den Verarbeitern und Händlern wird Handwerkszeug gegeben, biodynamische Lebensmittelqualität gegenüber Konsumenten zu vermitteln. Den interessierten Essern die Fähigkeit, selbst zu wählen. Welche Bedeutung die Wirksensorik für einen gesundheitsorientierten Ernährungsansatz hat, wird in den Kontext der aktuellen Ernährungsthemen gerückt.

Ein Blick auf die Ernährungsberatung

Welcher Stoff steckt drin, im Lebensmittel und wie viel davon braucht der Mensch, um gesund zu sein? So etwa lauteten leitende Fragen der Ernährungsforschung und -beratung in den letzten Jahrzehnten, vielleicht Jahrhunderten. Aber die Zeiten ändern sich. Die Wissenschaft eröffnet in den letzten Jahren immer deutlicher, dass wir eigentlich nicht viel wissen. Studien zeigen, dass verschiedene Menschen ganz unterschiedlich auf dasselbe Essen reagieren. Kalorien wirken doch nicht wie zuvor berechnet, Blutzuckerspiegel steigen völlig unerwartet und vieles mehr. Allein die individuelle Darmflora scheint so viel Einfluss auf die Nährstoffverwertung zu haben, dass wir uns als Berater eigentlich ein bisschen machtlos fühlen könnten, wenn es darum geht zu sagen, was der Einzelne braucht. Nährstoffe treten, so beginnt man zu erkennen, in Wechselwirkungen und potenzieren sich gegenseitig, so dass Mengenempfehlungen in vielen Fällen einfach unmöglich werden. Die Komplexität der Ernährung wird wissenschaftlich nachgewiesen, statt das Rätsel Essen zu klären.

Erst langsam entwickelt sich die Ess-Forschung weg von dem medizinisch anmutenden Nährstoff-Wirkungs-Denken hin zu lebensnahen Erkenntnissen. Ziel ist eine neue Wissenschaft der Evidence Based Nutrition (zu Deutsch etwa: auf Beweisen basierende Ernährung). Konkret schaut man auf die Assoziation zwischen Ernährungsfaktoren und Erkrankungen in echten Menschen in normalen Lebenssituationen. Kurz gesagt: Schauen, was essen die Menschen, wie geht es den Menschen.

So startet eine Publikation zur evidenzbasierten Ernährung mit einem Zitat von Goethe „Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“

Selbstwahrnehmung vs. Ess-Trends

Wer sich heute „richtig“ oder „gut“ ernähren möchte, erstickt geradezu in einer Flut ständig wechselnder Ratschläge. Lifestyle Magazine, Fernsehen und Internet quellen förmlich über. Vom Veganismus zur fleischreichen Steinzeiternährung, vom grünen Smoothie zur Knochenbrühe aus New York. Die Empfehlungen könnten widersprüchlicher nicht sein. Und doch behaupten sie alle das Gleiche: Dies ist der Weg zu Gesundheit, Schönheit, Schlanksein.

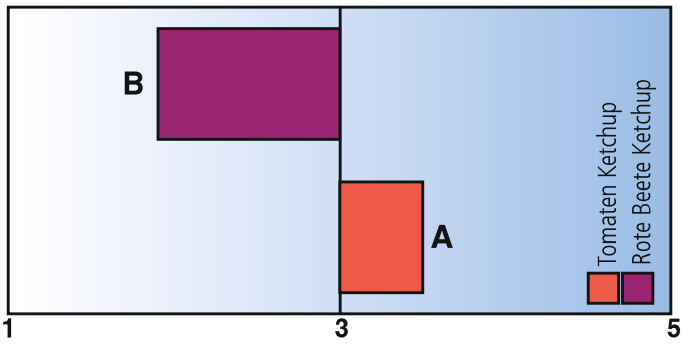

Abbildung 1: Lieber Rote Beete?
Wirksensorischer Vergleich von einem Bio-Tomaten- und einem Bio-Rote-Bete-Ketchup durch 12 geübter Beobachter.
Merkmal wohl/unwohl (1 = wohl, 3 = neutral, 5 = unwohl).
Buchstabenunterschiede kennzeichnen signifikante Effekte.

Auch die offiziellen Ess-Empfehlungen ändern sich. 1985–2000 empfahl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 25–30% der Energie täglich aus Fett aufzunehmen, dann hieß es 30%, inzwischen erlauben sie bei aktivem Lebensstil sogar mehr. Die Studienlage hat sich nicht wesentlich geändert. Auch Bedarfswerte für Vitamine wechseln, 2012 etwa wurden die Normwerte für die Vitamin-D-Aufnahme vervierfacht. Seither gelten fast alle als unterversorgt und Vitamin-D-Präparate boomen.

Vielleicht braucht jeder etwas Anderes? Der Wunsch nach individuellen Lösungen wächst. Auch das Angebot. Die angesagte Diät: Nutrigenomics. Eine DNA-Analyse soll zeigen, welche Nahrungsmittel am besten vermieden werden.

Meine Beobachtung: Viele Menschen lieben Analysen. Sie wünschen sich eine Maschine, mithilfe derer sie so richtig durchgetestet werden. Aus den Ergebnissen sollen ganz genaue Vorgaben abgeleitet werden. Schwarz auf weiß, das gibt Sicherheit.

Eine viel größere Sicherheit könnte das eigene Erkennen geben. Die Fähigkeit, selbst zu erspüren, was mir gut tut, führt zum selbstbestimmten Mitentscheiden und schenkt Sinnhaftigkeit. Aktuelle Forschung aus Psychologie und Gesundheitswissenschaften zeigt, dass diese Eigenauswahl auch zu sehr gesunden Essentscheidungen führt. Die Menschen wissen eigentlich, was sie brauchen. Sie sind aber viel zu weit weg von den eigenen Signalen. Aufgabe einer zukunftsweisenden Ernährungsberatung ist es, das Wahrnehmen zu trainieren.

Ehrlich Essen Methode, Wirksensorik und die Zukunft

Die „Ehrlich Essen Methode“ trainiert u.a. die Sinne, ähnlich der Wirksensorik. Sie zielt auf eine Unterscheidung zwischen ehrlichen und fehlgeleiteten Botschaften des Körpers über seine Bedürfnisse, gestört etwa durch Ernährungsempfehlungen, Zusatzstoffe, Stress, Food-Marketing oder andere Einflüsse.

Eine geschulte Wahrnehmung der Wirkung des Essens auf allen Ebenen ist ein wertvolles Instrument, um selbstbestimmt entscheiden zu können: Was will ich essen? Was tut mir persönlich gut? Die Essenden erhalten damit lebenslang ein feinabgestimmtes Instrument zur Lebensmittelauswahl, das allen Esstrends trotzt und in jeder Lebenssituation die besten Ess-Entscheidungen ermöglicht – quasi der Ernährungsberater von innen. Mit der Wirksensorik wird erstmals solch eine Wahrnehmungsmethode wissenschaftlich untersucht und validiert.

Aus unserer Sicht passen Wirksensorik und eine Ernährungsberatung, die die Autonomie durch Selbstbeobachtung stärkt, wunderbar zusammen. Forschung kann sichere Hinweise über die generelle Wirkung eines Lebensmittels liefern. Dadurch können interessierte Konsumenten motiviert werden, sich selber auf den Weg zu machen, die individuelle Reaktion zu beobachten.

Für Firmen wächst die Herausforderung, Lebensmittel für eine kritisch-bewusste Klientel nicht nur anzubieten, sondern das Erleben der positiven Wirkung der eigenen Produkte zu empfehlen und anzuleiten: Eine win-win-Situation für bewusste Konsumenten und qualitätsorientierte Hersteller.

Literatur

Geier U, Hermann I, Mittag K, Buchecker K. First steps in the development of a psychological test on the effects of food on mental well-being. J Sci Food Agric. 2012;92(14):2753–2756. • Geier, U., Büssing, A., Kruse, P., Greiner, R., Buchecker, K. (2016a) Development and application of a test for food induced emotions. PlosOne. Accepted. • Geier, U., Greiner, R., Buchecker, K. (2016b). Measuring food induced emotions with different groups of observers. Poster presented at EuroSense 13. September 2016. • Köster EP, Mojet J. From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. Food Res Int. 2015;76:180–91. • Meiselman HL. A review of the current state of emotion research in product development. Food Res Int. Elsevier Ltd; 2015;76:192–9. • Camilleri GM1, Méjean C1, Bellisle F et al.: Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. Obesity (Silver Spring). 2016 May;24(5):1154-61. • Gaspar de Matos M, Palmeira AL, Gaspar T et al.: Social support influences on eating awareness in children and adolescents: the mediating effect of self-regulatory strategies. Glob Public Health. 2016;11(4):437-48. • Duca FA, Lam TK: Gut microbiota, nutrient sensing and energy balance. Diabetes Obes Metab. 2014 Sep;16 Suppl 1:68-76. • Knorpp, LS: Evidence-based Public Health Nutrition: Entwicklung eines Konzepts für einen systematischen und standardisierten Ansatz zur Anwendung in Deutschland. 2013 Dissertation Universität Gießen • van Dyck Z, Herbert BM, Happ C et al: German version of the intuitive eating scale: Psychometric evaluation and application to an eating disordered population. Appetite 105 (2016) 798e807