

## Mit der Nase schmecken

*Wien, 9. Februar 2017: Wer kennt das nicht, wenn man Schnupfen hat, schmeckt nichts mehr. Das Essen wird fade, der Appetit geht verloren und die Lieblingsschokolade bringt nur mehr wenig Genuss und Freude. Denn zur Geschmackswahrnehmung trägt nicht nur die Zunge, sondern auch die Nase bei. So leidet man bei Erkältungen auch an Appetitlosigkeit und einem verminderten Geschmack.*

Beim Essen ist die Zunge das erste Sinnesorgan, das uns verrät, ob es den Geschmack trifft. Auf der Zunge befinden sich tausende kleine Rezeptoren. Sobald das Essen im Mund landet, wird die Botschaft von den Geschmacksrezeptoren über Nerven an das Gehirn weitergeleitet. Dort entscheidet sich, ob wir es essen wollen oder lieber doch ausspucken. Über die Zahl der Geschmacksrichtungen wird seit vielen Jahren diskutiert, momentan einigen sich die Wissenschaftler auf fünf: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami stammt aus dem japanischen und lässt sich mit „fleischig, herzhaft und deftig“ übersetzen.

### Die Nase macht's möglich

Die Zunge kann die 5 Geschmacksrichtungen erschmecken, aber nicht in die einzelnen Aromen differenzieren. Die Nase macht dies möglich, sie hat etwa 400 verschiedene Rezeptoren mit der sie tausende Gerüche unterscheiden kann. Wenn wir z.B. eine Vanille-Himbeer-Torte essen, nimmt die Zunge nur wahr, dass sie süß ist. Die Riechrezeptoren leiten uns aber die Informationen weiter, dass es nach Himbeere und Vanille schmeckt. So wird das Essen zu einem Zusammenspiel von Mund, Nase und Gehirn. Wenn nun die Nase durch einen Schnupfen sozusagen ausgeschaltet wird, nehmen wir lediglich die 5 Geschmacksrichtungen wahr. Daher hat man keinen Appetit, wenn man die Nase voll hat.

Wie wichtig die Nase für einen intensiven Geschmack ist, lässt sich ganz leicht in einem kleinen Sinnes-Experiment zu Hause testen. Mit geschlossenen Augen und fest zugehaltener Nase werden drei Faschingskrapfen mit unterschiedlicher Marmeladenfüllung getestet. Sie schmecken nicht nur nach beinahe nichts, sondern sie können nicht unterschieden werden. Öffnet man die Nase während des Kauens, strömen plötzlich intensive Aromen vom Germteig, Fett und der Marmelade ein.

### Es schmeckt nicht immer gleich

Die Geschmackswahrnehmung ist aber nicht nur von der Nase abhängig, sondern auch von vielen anderen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Rauchen. Mit dem Alter verändert sich das Geschmacksempfinden, wobei die Fähigkeit süß zu schmecken im höheren Alter am besten erhalten bleibt. Einen wesentlichen Einfluss hat auch das Rauchen, insbesondere auf den Bittergeschmack und auf das Riechvermögen. „Die Dosis ist dabei entscheidend. Je mehr geraucht wird, desto schlechter ist das durchschnittliche Riechvermögen. Ehemalige Raucher regenerieren im Laufe der Zeit wieder ihr Riechvermögen. Die Menge der zuvor gerauchten Zigaretten beeinflusst, wie lange die Regenerationszeit dauert.“ so Ernährungswissenschaftlerin und Sensorikexpertin Dr. Eva Derndorfer.

**Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):**

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

**Get Your Expert!**

Als besondere Leistung für JournalistInnen vermittelt der VEÖ ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

**Pressekontakt:**

Tina Ganser, MSc  
mobil: +43 664 13 17 969  
presse@veoe.org | www.veoe.org