



» Übersetzt heißt das:
Wir brauchen deutlich mehr
Würze in unserem Essen.

«

es nach und nach, unterschiedlich stark ausgeprägt, zu Veränderungen in der Wahrnehmung von Geruch (smell) und Geschmack (taste) kommt, die in einem komplexen Gehirn-Geschmacks-System (unique human brain flavor system) miteinander zusammenhängen.

„Die molekulare Grundlage, warum das so ist, ist aber noch nicht klar.“, sagt Dr. Maik Behrens. Der Molekularbiologe ist Leiter der Arbeitsgruppe „Taste Systems Reception & Biosignals“ am Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie. Seit 2000 erforscht er die molekularen Grundlagen der Geschmackswahrnehmung. Eine noch recht junge Disziplin: Von allen Sinnesrezeptoren sind die Geschmacksrezeptoren jene, die man zuletzt entdeckt und ins Licht der Wissenschaft gerückt hat. Uneins ist sich die Forschung, ob die Veränderung der Perzeption für alle Geschmacksqualitäten – also süß, sauer, salzig, bitter und umami – gleichermaßen gilt.

Was vor allem abnimmt, ist weniger die Sensitivität, sondern die Intensität, mit der wir eine Geschmacksqualität wahrnehmen. Wir benötigen höhere Konzentrationen, um eine gleich intensive Empfindung zu haben. Während der Süßgeschmack anscheinend relativ lange unberührt bleibt, gehen einige Forscher davon aus, dass zum Beispiel die Salzwahrnehmung sich verändert. Dies könnte aber auch in Korrelation mit den Nebenwirkungen von Bluthochdruck- und anderen Medikamenten stehen. Auch die geringere Anzahl an Geschmacksrezeptorzellen, die sich im höheren Alter weniger schnell regenerieren als in jungen Jahren, wäre eine Möglichkeit, warum ältere Leute weniger schmecken.



Über die Autorin
SOPHIA SCHILLIK

Sophia Schillik (SSCH) schreibt seit vielen Jahren als Journalistin und Foodexpertin über Genussthemen, entwickelt, realisiert und fotografiert Rezepte und bereist privat und beruflich die Welt. Ihre Liebe zu Artischocken geht so weit, dass sie sich die köstliche Distel auf ihren linken Arm tätowieren ließ.

Um einen Geschmack wahrnehmen und unterscheiden zu können, ist im Alter ein höherer Schwellenwert notwendig. Übersetzt heißt das: Wir brauchen deutlich mehr Würze in unserem Essen. Vielleicht lässt sich unser Geschmacksgedächtnis aber so trainieren, dass wir auch im Alter noch mit geschärften Sinnen genießen. „Das kulturelle Geschmacksempfinden im höheren Alter wurde viel zu lange vernachlässigt,“ so Daniel Kofahl. „Dabei können auch Senioren ihr Geschmacksempfinden besser erhalten, wenn es mit anderen Menschen zusammen trainiert und gezielt in zwischenmenschlicher Kommunikation thematisiert wird.“ •

» Das kulturelle
Geschmacksempfinden
im höheren Alter
wurde viel zu lange
vernachlässigt.

«

