

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

## Geschmack

Was schmeckt uns gut und was schmeckt uns schlecht?

Sind das Gewohnheiten, die wir angenommen haben, als wir noch nicht widersprechen konnten, als kleine Babys, als unsere Eltern, von denen wir gut und schlecht gelernt haben, denen wir blind vertraut haben, uns lehrten, dass das, was wir bekamen, gut sei?

Haben wir uns an den Geschmack gewöhnt, weil wir die Dinge immer gegessen haben und wir Vertrautheit empfunden hatten?

Warum schmecken uns Sachen nicht, die andere als sehr gut schmeckend empfinden? Sind diese Dinge schlechter, nur weil sie uns vom Geschmack nicht bekannt sind? Bei manchen Dingen müssen wir uns erst überwinden sie zu uns zu nehmen.

Wenn aber Geschmack eine Gewohnheit ist, die bei jedem Menschen anders ausfällt, warum können wir uns nicht umgewöhnen? Können wir das nicht oder wollen wir das nicht?

Warum nimmt mein Gast zu Hause bei einer Einladung zum Essen nicht nach, obwohl wir das Beste gekocht haben, was wir kennen?

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Ich habe mehrfach in meinem Leben festgestellt, dass man sich wirklich umgewöhnt. Mein Leibgericht von meiner Mutter, welches ich als Kind so gern mochte, hat mir nach Jahren nicht mehr geschmeckt, da meine Frau das gleiche Gericht mit anderen Zutaten zubereitet hat.

Dinge, die ich vor meinem Gewichtsverlust besonders gern gegessen und getrunken habe, schmecken mir heute nicht anders als andere Dinge. Ich kann sie heute einfach stehen lassen.

Bekannte haben mir bestätigt, dass sie gleiche Erfahrungen gemacht haben.

Der Geschmack kann sich also ändern.

Versuchen sie es selbst! Essen sie etwas, dass sie sehr gern essen, ein Jahr lang nicht mehr und versuchen sie es dann wieder. Es wird nicht mehr den Geschmack haben, an den Sie sich erinnern. Essen Sie es weiterhin, dann gewöhnen Sie sich wieder.

In wieweit betäuben wir unsere Zunge mit Stoffen, die uns gut schmecken, und können wir dadurch andere Geschmacksanteile im Essen nicht mehr wahrnehmen, die aber vorhanden sind?

## Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Wenn man weiß, was unsere Zunge betäubt, und diese Stoffe weglässt, dann ist man nachher erstaunt, wie Dinge schmecken können, die man vorher als nicht besonders interessant empfunden hatte.

Zucker betäubt die Zunge. Wenn wir Zucker von unserem Speiseplan streichen, werden wir erst feststellen, wie süß Gemüse sein kann.