

## Geschmackstagebuch

Ziele: Lernen Sie, wieder zu schmecken

Gründe dafür: Patient:innen, die unter Geschmacksverlust leiden, müssen ihren Geschmackssinn erst wiederentdecken. Achtsames Genießen kann ihnen dabei helfen: Vor allem, wenn man es regelmäßig macht, ist bereits eine gute Wirksamkeit bewiesen.

Aber wie isst man achtsam?

Menschen genießen ihr Essen mit allen Sinnen. Dazu zählen eben nicht nur das Riechen und das Schmecken, sondern auch das Sehen, Hören und Tasten. Lassen Sie uns mal ein Beispiel dazu anschauen:



Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Gelegenheit einen Keks zu essen, der so aussieht, wie auf dem Bild. Anstatt ihn schnell zu verdrücken, haben Sie nun die Gelegenheit, ihn ganz analytisch zu essen. Um das zu tun, nehmen Sie sich etwas Zeit.

Für Schritt 1 schauen Sie ihn sich aus allen Blickwinkeln an und halten Sie ihn gegen das Licht. Analysieren Sie, welche Texturen Ihnen auffallen, welche Farben er hat und an welchen Stellen er perfekt oder nicht so perfekt aussieht.

Für Schritt 2 riechen Sie an ihm. Auch wenn Sie vielleicht einen eingeschränkten Geruchssinn haben, fallen Ihnen vielleicht doch irgendwelche Gerüche auf, die sich von der Umgebung abheben. Eventuell riechen Sie ja etwas Süßes?

Schritt 3: Fassen Sie den Keks an und legen Sie ihn sich auf die Zunge. Können Sie Kanten erkennen? Wie fest oder weich ist der Keks? Was können Sie ertasten?

Schritt 4: Beißen Sie auf den Keks und versuchen Sie den Geschmack des Kekses festzustellen. Welche Geschmacksrichtungen kommen Ihnen in den Sinn? Versuchen Sie noch nicht zu bewerten, sondern nur wahrzunehmen, was Sie schmecken.

Schritt 5: Wenn Sie mit den ersten vier Schritten fertig sind, dürfen Sie nun abschließend den Geschmack bewerten.

Nachdem wir uns dieses Beispiel angeschaut haben, versuchen Sie es doch immer mal wieder in die Praxis umzusetzen. Eine Hilfestellung dazu finden Sie in der folgenden Tabelle:



Schritte	Was fällt Ihnen auf?
1. Optische Bewertung / Aussehen (bewegen Sie die Speise/das Getränk hin und her und halten Sie es auch gegen das Licht)	
2. Bewertung des Geruchs: Was nehmen Sie wahr? (z.B. blumig, holzig, käsig)	
3. Bewertung der Textur (z.B. knusprig, kantig, weich, flüssig...)	
4. Bewertung des Geschmacks: Was schmecken Sie? (z.B. süß, umami, gegoren)	
5. Bewertung des Gesamteindrucks (z.B. schmackhaft, neutral)	