

Unser Leben im Juni

275

Sonnenstunden gab es im Juni 2022 in Deutschland, das waren mehr als im Juli oder im August



Urlaub mit den Mädels

Wenn Jane Fonda und Diane Keaton nach Italien reisen, kommen wir gern mit. In „Book Club – Ein neues Kapitel“ sorgen die beiden mit zwei Freundinnen für ordentlich Trubel in Bella Italia. Und ja, Don Johnson ist in der Fortsetzung des ersten Book-Club-Films auch wieder dabei! Ab 11. Mai im Kino

„Essen soll Spaß machen“

Zucker ist süß, Hering salzig, Ingwer zitronig und leicht scharf: Genuss-Expertin Ines Wirth erklärt, warum das Schmecken so wichtig für unser Wohlbefinden ist

Wie nehmen wir Aromen eigentlich wahr? Nur mit der Zunge?

WIRTH Ein Großteil der Geschmacksknospen sitzt auf der Zunge, im Gaumen und im Rachen. Aber etwas zu schmecken ist ein Zusammenspiel von vielen Sinnen. Wir sehen, hören, erfüllen das Essen – und vor allem riechen wir es. Probieren Sie es mal aus: Halten Sie sich die Nase zu und legen Sie sich etwas Zimtucker auf die Zunge. Sie schmecken den süßen Zimtucker erst, wenn Sie wieder mit geschlossenem Mund durch die Nase ausatmen.

Warum ist ein funktionierender Geschmackssinn denn so wichtig?

Er ist sogar überlebensnotwendig, denn er schützt vor Gefahren: Ist das Essen unreif, verdorben oder giftig? Abgesehen vom angeborenen Frühwarnsystem steigert er unser Wohlbefinden. Es geht uns besser, wenn alle unsere Sinne angesprochen werden – das macht uns glücklich.

Lässt der Geschmackssinn wie andere Sinne irgendwann nach?

Ja, die Intensität, wie man etwas schmeckt, nimmt leider ab. Das liegt

nicht nur am Alter, sondern zum Beispiel auch an Zigaretten, Kaffee oder manchen Medikamenten.

Und wie kann ich ihn dann wieder trainieren?

Zum Beispiel mit Kräutern und Gewürzen. Achten Sie bei den Mahlzeiten darauf, dass sie alle Sinne ansprechen. Essen Sie ganz bewusst, Bissen für Bissen, dann setzen sich die Aromen besser frei. Und bringen Sie etwas Abwechslung auf den Teller, auch das trainiert den Geschmackssinn.

Mein Enkel mag den Geschmack von Brokkoli nicht. Haben Sie einen Tipp, wie ich ihm das grüne Gemüse schmackhaft machen kann?

Man muss etwa 7 bis 15 Mal etwas probieren, bis man es mag. Also seien Sie kreativ, bieten Sie ihm immer wieder mal etwas an. Wenn ich in Kindergärten Kurse gebe, dürfen die Kleinen die Lebensmittel anfassen, roh probieren, gekocht, mit Sauce...

Und bitte keinen Druck ausüben, Essen soll doch Spaß machen.



Ines Wirth aus Arnsberg-Oeventrop im Sauerland ist Gewürz-Sommelière, Ernährungsberaterin und Ayurveda-Köchin, www.ganz-mein-geschmack.de

Fotos: Barbara Anneser, Hersteller (7), Universal Pictures; Illustrationen: Getty Images/Aleksei Naumov, Shutterstock.com

z-z-z

Schlaf motiviert

DER PLAN: mehr Sport machen und gesünder essen.

DER TRICK: guter Schlaf. Denn eine erholsame Nachtruhe bringt uns offenbar dazu, die guten Vorsätze auch wirklich umzusetzen, so eine Untersuchung der amerikanischen Herzgesellschaft AHA.

TROPISCHE TISCHDEKO
Tischset aus Papier, ca. 1 Euro
→ www.tischsetmacher.de



KUSCHELPALME

Kissen-Bezug, ab ca. 20 Euro
→ www.textilwerk.com

DER STRAND AN DER WAND

Poster im Rahmen (Künstler: Henry Rivers), ab ca. 17 Euro
→ www.juniqe.de



FRISCHE BRISE
Kerze im Glas, ca. 4 Euro
→ von H & M

Ferien wie in Florida

Blauer Himmel und bunte Häuser: Diese Deko in Pastell-Tönen zaubert einen Hauch von Miami ins eigene Zuhause



GARTENSCHAUKEL
Stuhl Tumholmen mit Textilbezug, ca. 70 Euro
→ www.ikea.com



TRAUM IN TÜRKIS
Lounge-Sessel Acapulco, ca. 100 Euro
→ www.kare.de



DREHTURM
Lila Beistelltisch „Marshmallow“, ca. 150 Euro
→ www.westwing.de