Zeitschrift: Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin

Herausgeber: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung

Band: 31 [i.e. 30] (2018)

Heft: 118: Wilder Westen im Untergrund : Ansturm auf die neuen Ressourcen

Artikel: Dem Ekel den Garaus machen

Autor: Wenger, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821405

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dem Ekel den Garaus machen

Es kann uns retten, wenn wir etwas eklig finden. Aber auch im Weg stehen. Forschende untersuchen, welches Essen uns am meisten abstösst und wie wir dieses Gefühl der Umwelt zuliebe überwinden könnten.
Von Susanne Wenger

Wie unappetitlich finden Sie das? Teilnehmende einer ETH-Studie fanden den Mais mit den Insektenlarven am ekligsten, gefolgt von den vergammelten Tomaten. Die Zubereitung des leicht angegrauten Fleisches dagegen kam auf den letzten Platz der Ekel-Skala, obwohl hier mit blossen Händen und Fingerringen – beides mögliche Keimträger – hantiert wird.
Bilder: Fleisch – Pixabay.com/yaron86; Tomaten und Mais – Jeanine Ammann

Eine weiche alte Gurke, Maissalat mit Raupen, ein Koch mit offener Schnittwunde: Appetitlich sind sie nicht gerade, die Themen, mit denen ETH-Ernährungswissenschaftlerin Christina Hartmann das Ekel-Empfinden bei Konsumentinnen und Konsumenten misst. Zwar ist auf den Fragebögen alles sachlich-neutral beschrieben, doch die Vorstellungskraft der Probanden besorgt den Rest. Bilder von fremdem Speichel und Blut steigen vor dem inneren Auge auf, Ungeziefer, das durch Nahrung kriecht. Man riecht das Faulige, schmeckt das Schleimige.

> «Wir sind in der Regel von Dingen angeekelt, von denen wir glauben, dass sie uns krank machen können.»
> Christina Hartmann

Wer da angewidert das Gesicht verzieht oder gar Brechreiz verspürt, reagiert normal. «Die Fähigkeit, sich zu ekeln, ist angeboren», sagt Hartmann. Ekel sei eine der Grundemotionen des Menschen, ein starkes, universelles Gefühl. Er dient dem Schutz vor Infektionen: «Wir sind in der Regel von Dingen angeekelt, von denen wir glauben, dass sie uns krank machen können, wie eben verdorbene und kontaminierte Lebensmittel.» Doch Ekel ist nicht starr, sondern gesellschaftlich-kulturell geprägt. Ekelreaktionen auf bestimmte Auslöser werden uns in der Kindheit und Jugend anerzogen, sie können ändern: «Häufige Kontakte mit Lebensmitteln, die man abstossend fand, können die Ekelreaktion abschwächen.»

Frauen ekeln sich schneller

Mit einer Reihe von Studien untersuchen die Forschenden um Hartmann derzeit, wie Ekel das Essverhalten beeinflusst. Denn was wir auf dem Teller verschmähen oder mögen, hat weitreichende Konsequenzen – etwa für die Umwelt. Hartmann entwickelte zwei Ekel-Messinstrumente, eines mit und eines ohne Fotos. Über tausend Personen aus der Schweiz füllten die Fragebögen aus. Zusätzlich liessen sich hundert Personen in einem Experiment beobachten: Sie bekamen unter anderem mit getrockneten Mehlwürmern garnierte Schokolade vorgesetzt – ein auf dem Markt erhältliches Produkt. Mehlwürmer sind in der Schweiz seit 2017 als Lebensmittel zugelassen, genauso wie Grillen und Heuschrecken.

Die Erkenntnisse bestätigen Befunde, wonach Frauen sich mehr ekeln als Männer. Mögliche Erklärung laut Hartmann: «Weil Frauen schwanger werden können, ist es für sie ein Vorteil, ekelsensitiv zu sein.» Denn der Ekel bedeute auch grössere Vorsicht vor möglichen Infektionsherden. Aufs Alter hin verringert sich das Ekelempfinden bei Frauen und Männern, im hohen Alter dagegen steigt es wieder. Weil Betagte besonders krankheitsanfällig sind? Das sei noch unklar, sagt Hartmann. Einen deutlichen Zusammenhang fanden die Forscher dafür zwischen erhöhtem Ekelempfinden und der Ablehnung neuer Lebensmittel, ja generell sehr selektivem Essverhalten. Auch graust es Ekelsensitive eher vor gallertartigen und weichen Texturen: «Selbst dann, wenn die Lebensmittel ungefährlich sind, wie alternde Früchte und Gemüse.»

Hygiene nicht entscheidend

Auffallend wenig Ekel erzeugen Situationen mangelnder Hygiene. So landete eine Abbildung blosser Hände mit Schmuck an den Fingern, die Hackfleisch kneten, zuhinterst auf der Skala. Da werde das Gesundheitsrisiko wohl unterschätzt, so die Forscherin. Ihre Studien zeigen auf: Ekel kann uns vital nützen, aber auch im Weg stehen. Um umweltfreundliches Verhalten zu fördern, sollten Ekel-Auslöser vermieden werden, schliesst Hartmann nämlich aus ihren Befunden. Wenn überreife Früchte und Gemüse so verarbeitet würden, dass braune Stellen oder schrumplige Oberflächen nicht mehr zu sehen wären, könnte Lebensmittelverschwendung reduziert werden. Auch um den Leuten neue Lebensmittel wie Insekten als klimafreundlichen Fleischersatz schmackhaft zu machen, gelte es Ekelreize zu vermeiden.

Das fange schon bei den Bezeichnungen an: «Insekten und Wurm tönen wenig verlockend. Beim Fleisch reden wir ja auch vom Schnitzel und nicht von der Tiergattung.» Zudem werde neues Essen eher akzeptiert, wenn es positiv bis trendy besetzt sei und in Gemeinschaft konsumiert werde. Das Paradebeispiel sind Sushi-Bars. Aus dem für unsere Breitengrade tendenziell ekligen rohen Fisch ist angesagter Food geworden. Als nächstes untersucht Hartmann das Ekelempfinden in anderen Ländern, von Frankreich über Schweden und China bis nach Südafrika und Australien. Wie man hört, gelten frittierte Maden auf asiatischen Strassenmärkten schliesslich als besondere Leckerbissen.

Susanne Wenger ist freie Journalistin in Bern.