

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 10: "Ich will nur ganz normal leben"

Artikel: Pfui Spinne?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552688>

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: 11.01.2026

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



Pfui Spinne?

Ekel ist ein Gefühl, dem kaum beizukommen ist. Welchen biologischen und psychologischen Sinn macht das Angewidertsein?

Ekelgefühle kennt jeder. Die meisten Menschen ekeln sich vor Exkrementen und Erbrochenem, manche vor Spinnen oder bestimmten Speisen. Was diese starke Abneigung so besonders macht:

Ekel ist nicht nur ein Gefühl, sondern sehr stark auch durch körperliche Symptome bestimmt. Wenn man sich ekelnt, empfindet man deutliches Unwohlsein, ein «komisches Gefühl» im Magen oder

sogar Brechreiz. Empfindliche Personen können schon bei der blosen Vorstellung von etwas Ekligem von Übelkeit geradezu geschüttelt werden.

Ob Ekel angeboren ist oder im Laufe der Erziehung erworben wird, darüber streiten sich die wenigen Experten, die sich mit diesem Stiefkind der Forschung beschäftigen, bis heute. Richtig ist, wie so häufig, wohl beides: zum einen ist der Widerwille vor bestimmten Dingen kultur- und gesellschaftsabhängig, zum anderen werden viele Reize über alle kulturellen Schranken hinweg als gleich abstoßend empfunden.

Aversionen verhindern Infektionen

Werden bestimmte Dinge «universell» als widerwärtig empfunden, kann dies ein Schutzmechanismus der Natur sein. Schon Kleinkinder, die ja noch keinen Ekel gegenüber Kot und Urin kennen, spucken oft bittere und unangenehme Substanzen, die eben auch giftig sein können, instinktiv wieder aus.

Forscher der London School of Hygiene and Tropical Medicine wollten herausfinden, was Menschen in aller Welt als ekelig empfinden. 40 000 Personen aus unterschiedlichen Ländern mussten anhand von Fotos in einer Skala bestimmen, was für sie besonders unappetitlich ist. Das Ergebnis ist eindeutig: 98 Prozent der Befragten, gleich welcher kulturellen Herkunft, fühlten beim Anblick von offenen Wunden, Parasiten, Körperausscheidungen und Verfaulendem einen starken Widerwillen. Da gerade solche Objekte besondere Gefahren für die Gesundheit bergen, liege es nahe, so die Studienleiterin Dr. Valerie Curtis, dass alle Menschen den Kontakt mit diesen Dingen möglichst vermeiden.

Schützende Reaktionen

Ekel wird häufig durch Sinnesempfindungen wie Anblick, Geruch, Geschmack

oder Berührung ausgelöst. Beim Gestank von stark verdorbenem Fisch hält man sich reflexartig die Nase zu, der Anblick von Unappetitlichem lässt einen die Augen schliessen, der Gedanke an Flucht liegt mehr als nahe.

Bei sehr unangenehmen Gerüchen verstärkt sich bei manchen Menschen die Tätigkeit der Speicheldrüsen. Eine Reaktion, die vordergründig widersprüchlich wirkt, denn normalerweise läuft einem nur bei Appetitlichem das Wasser im Mund zusammen. Vermutlich dient auch dieser Reflex dazu, krankmachende oder giftige Stoffe, falls sie in den Körper gelangen, sofort zu verdünnen oder auszuschwemmen.

Denselben Zweck haben auch eine laufende Nase und tränende Augen, die ebenfalls im Zusammenhang mit widerwärtigen Situationen auftreten können. Bei sehr starkem Ekel kommt es zum Erbrechen. Mit diesem Mechanismus schützt sich der Körper ebenfalls automatisch vor schädigenden Stoffen.

Ekliges – nicht immer und überall ekelig

Was ekelregend wirkt, ist aber von Kultur zu Kultur und von Epoche zu Epoche sehr verschieden. Spucken beispielsweise galt gemäss dem renommierten Oxford Verhaltensforscher Desmond Morris einst als heiliger Akt: «In alten Zeiten sah man darin eine Möglichkeit, den Göttern zu opfern.» Weil die Spucke aus dem Mund kam, nahm man an, in ihr sei ein Teil der Seele enthalten. Bei Völkern, die an den «bösen Blick» glauben, bedeutet Ausspucken Schutz. Spuckt man vor einem Menschen, in dem man einen Aussender dieses unheilbringenden Blickes vermutet, auf den Boden, ist man vor dessen magischer Kraft geschützt. In China gilt Speien weder als unanständig noch als unappetitlich. Im Reich der Mitte glaubt man, dass das Abgeben von Körpersekreten



hilft, den Organismus von schädlichen Substanzen zu befreien.

Besonders unterschiedlich sind die Meinungen darüber, was appetitliche oder ekelhafte Mahlzeiten sind. Während bei den südamerikanischen Yanomami und anderen Völkern Maden als echte Delikatessen gelten, schaudert es die meisten Europäer alleine bei dem Gedanken daran, in eine fette Insektenlarve zu beißen. Auch gebratenes Affenhirn gilt in gewissen Regionen des Fernen Ostens als Feinschmeckermahl; hierzulande würde kaum jemand einen Bissen hinunterkriegen. Dagegen können viele Asiaten auch nicht annähernd verstehen, wie man ein zähfädiges, blubberndes Fondue als Inbegriff der genussvollen Gemütlichkeit sehen kann. Für sie wirkt die heiße Käsemasse in höchstem Massse unappetitlich.

Dabei ist auch dieser «gelernte» Ekel ein dermassen intensiver Impuls, dass er mit dem Verstand nur schwer kontrolliert werden kann. In einem Experiment, bei

dem Spaghetti mit geschmacksneutraler Lebensmittelfarbe türkis eingefärbt wurden, mochte keine der Testpersonen von den Nudeln kosten. Auch dann nicht, wenn ihnen versichert wurde, dass sie genauso gut schmeckten wie die gewohnten Spaghetti.

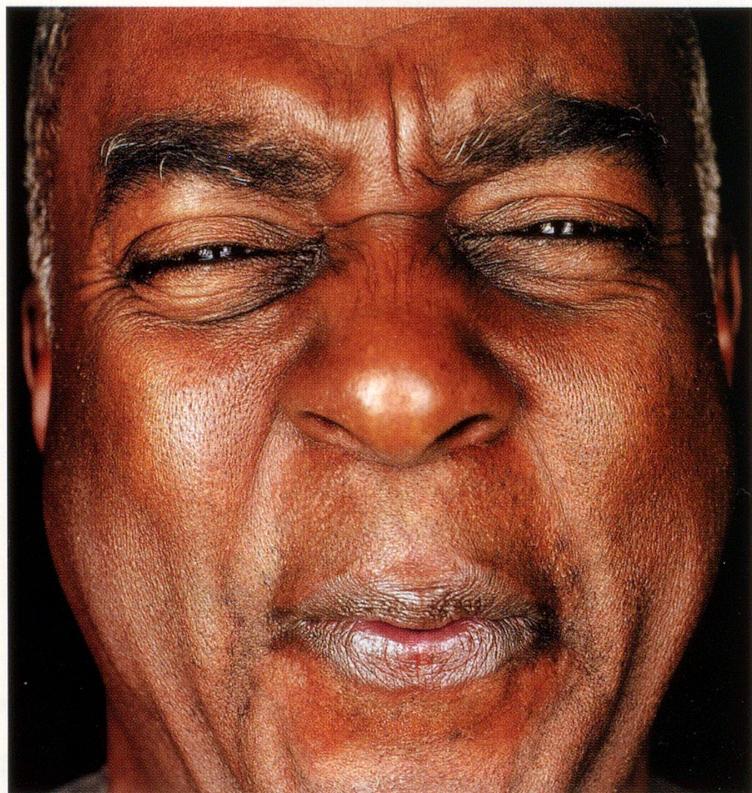
Mit Ekel umgehen lernen

Obwohl Ekel ein solch mächtiges und überall als höchst unangenehm empfundenes Gefühl ist, wurde er doch teilweise tabuisiert und verdrängt.

So galt früher in Krankenhäusern und Altersheimen das ungeschriebene Gesetz, dass dem Pflegepersonal der tägliche Umgang mit Fäkalien und anderen Körperausscheidungen nichts auszumachen hatte. Erst in jüngerer Zeit ermuntert man Krankenschwestern und -pfleger in Weiterbildungen dazu, Gefühle von Ekel ernst zu nehmen und sich auch in Teamrunden über den sinnvollen Umgang mit schwierigen Empfindungen auszutauschen. Die Auseinandersetzung mit und das Gespräch über Ekelgefühle sind gerade für solche Berufsgruppen oder auch ehrenamtliche und freiwillige Helfer sehr hilfreich. Auch Pathologen und Kriminalbeamte sind keineswegs unempfindlich gegenüber Ekel vor Leichen oder Blut, können aber durch eine gewisse Desensibilisierung und zunehmende Routine ihre Gefühle einigermaßen in den Griff bekommen. Psychotherapeutische Hilfen sind auch für Opfer sexueller Gewalt extrem wichtig, die sehr häufig auch bei «normaler» Intimität und Sexualität Gefühle des Ekelns entwickeln, oder sogar, ausgelöst durch das seelische Trauma, Ekel vor ihrem eigenen Körper empfinden.

Die segensreiche Seite ...

Obwohl auch Ausdünstungen wie der menschliche Körpergeruch, besonders kräftige Gerüche wie der nach Schweiß,



häufig als «eklig» empfunden werden, spielen diese wohl doch eine Rolle bei der Partnerwahl. Einige Pheromone (griechisch: Träger der Erregung) wie Androstenon, Androstenol oder Kopuline werden auch vom Menschen gebildet. Die individuell zusammengesetzten Duftmoleküle werden vom in der Nasenschleimhaut sitzenden winzigen Vomeronasalorgan (der «zweiten Nase») aufgenommen und können mit darüber entscheiden, ob sich Menschen gegenseitig als sympathisch, erotisch, unsympathisch oder sogar als abstoßend empfinden. Eine Wissenschaftlerin der Universität Münster, die Studien über Androstenon durchgeführt hat, formulierte die Bedeutung dieser Gerüche allerdings so: «Der Duft ist bei der Partnerwahl wie der Wein zum Essen. Er kann das Mahl perfekt abrunden. Aber ist das Steak zäh, hilft auch der beste Rotwein nichts mehr».

Dennoch: Hilft uns «Ekliges», sind wir oftmals dazu in der Lage, unseren Abscheu zu überwinden. Dass Maden nicht nur widerlich oder gar gesundheitsgefährdend sind, sondern auch Wunden schneller heilen lassen können, beschrieb der Chirurg Ambroise Par schon im 16. Jahrhundert. Heute wirken Larven einer Fliege namens *Lucilia sericata* in einigen Krankenhäusern erfolgreich als Therapeutinnen. Die drei Millimeter grossen Tiere werden bei der Behandlung schwer heilender Wunden – etwa von Diabetikern – und auch bei Knochenentzündungen eingesetzt. Unter einem Verband fressen sie abgestorbene Gewebe sehr präzise weg. Ihr Verdauungssekret reinigt die Wunden, löst abgestorbene Gewebe auf, beseitigt Infektionen und stimuliert die Wundheilung. Die Madentherapie ist fast schmerzfrei. Die Patienten spüren meist nur ein sanftes Kitzeln – oder einen leichten Ekel.



... und die zynische

Trotz instinktiver Abneigung vor Ekligem übt Unappetitliches für einige Menschen auch eine seltsame Faszination aus. Kürzlich lief auf einem privaten deutschen TV-Sender eine mehrteilige Show, in der sich mehr oder weniger bekannte Personen widerwärtigen Situationen aussetzten. Sie liessen sich Spinnen übers Gesicht laufen, Tausende von Kakerlaken über sich ausleeren oder legten sich mit Wasserschlangen in eine Badewanne. Bereits vor zehn Jahren wurde in Grossbritannien eine ähnliche Sendereihe unter dem Titel «The Word» ausgestrahlt. Der Produzent der Sendungen von damals, Paul Ross, ist überzeugt, dass viele Menschen bereit sind, sich ihrem heftigen Ekel zu stellen, nur um das Gefühl zu haben, für einige Minuten berühmt zu sein. Wegen des «Erfolges» soll das Format fortgesetzt werden. Da ist es doch tröstlich, dass bei einer Umfrage gerade mal drei Prozent solche Shows «spannend und unterhaltsam» fanden.

• CR/AZ