

WOHL & SEIN

Was tun, wenn das Essen nach nichts mehr schmeckt?

Infekte, Schläge auf den Kopf und Medikamente können bewirken, dass der Geschmackssinn verloren geht

Leserfrage: Ist es möglich, den Geschmackssinn zu verlieren? Und falls ja, wie kann man ihn wiedererlangen?

Unsere Zunge ist ein Wunderwerk. In ihren Geschmacksknospen sind Tausende von Sinneszellen enthalten. Damit können wir die Geschmacksrichtungen süss, sauer, bitter, salzig und umami – den Geschmack von Glutamat und damit insbesondere von Fleisch – wahrnehmen.

Aromen zu erkennen ist allerdings nicht allein eine Frage des Geschmacks. «Es ist immer ein Zusammenspiel von Geruchs- und Geschmackssinn. Dabei ist der Geruch oft sogar wichtiger», sagt Basile Landis, leitender Arzt am Universitätsspital Genf und dort zuständig für eine Spezialsprechstunde für Geruchs- und Geschmacksstörungen.

Bei den meisten Patienten, die die Sprechstunde wegen Geschmacksstörungen aufsuchen, stellt Landis nach der Untersuchung denn auch fest, dass sie kein Problem mit dem Geschmack, sondern mit dem Geruch haben: «Reine Störungen der Geschmackswahrnehmung sind selten – und der komplette Verlust des Geschmackssinns noch viel seltener.» Studien zur Häufigkeit gebe es kaum, der Geschmackssinn sei wenig erforscht. Gemäss Schätzungen sind zwar rund fünf Prozent der Bevölkerung unterdurchschnittlich geschmackssensitiv. Allerdings meist, ohne sich daran zu stören.

Warum der komplette Verlust des Geschmackssinns so selten ist, dürfte mit der Evolution zusammenhängen. Der Geruch ist zwar sehr wichtig, um Aromen wahrzunehmen und verdorbene Lebensmittel zu erkennen. Aber wenn es darum geht, Nahrung mit besonders hohem Energiegehalt zu identifizieren und allenfalls gefährliche Stoffe vor dem Schlucken wieder auszuspuken, ist es der Geschmackssinn, der zentral und überlebenswichtig ist.



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

Störungen können zudem auftreten, wenn die Geschmacksnerven irritiert oder geschädigt sind. Schlägt sich jemand den Kopf an, kann das den Geschmack – meist zeitlich begrenzt – ebenso beeinträchtigen wie ein chirurgischer Eingriff, bei dem Nerven verletzt werden.

Auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder ein Infekt können den Geschmackssinn beeinträchtigen. So rückte die Corona-Pandemie den Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn plötzlich ins Bewusstsein. Covid-19-Kranke verloren zwar deutlich häufiger ihren Geruchssinn. Aber wo dies der Fall war, hatten laut Landis fünf bis zehn Prozent der Betroffenen zusätzlich Probleme mit der Geschmackswahrnehmung. In den meisten Fällen erholen sich die Sinne wieder – der Geschmack schneller als der Geruch.

Den meisten Betroffenen von Geschmacksstörungen kann geholfen werden. Meist reicht es, erst einmal abzuwarten – etwa wenn ein Nerv aufgrund einer Kopfverletzung kurzfristig irritiert ist oder man einen Infekt hat. Wurde ein Medika-

In Studien hat sich ein Zinkpräparat als hilfreich erwiesen – es sollte allerdings nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden.

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

So verfügen wir für Süsses nur über eine einzige Art von Geschmacksrezeptoren. Denn süss bedeutet Energie und ist immer willkommen. Umgekehrt befinden sich in den Geschmacksknospen rund dreissig unterschiedliche Arten von Rezeptoren, um Bitterstoffe differenziert wahrzunehmen – denn diese könnten eine Gefahr darstellen. Die Natur hat noch weiter vorgesorgt: Während für den Geruchssinn zwei Nerven zuständig sind, führen von den Geschmacksknospen aus sechs Nerven ins Gehirn. Fällt einer aus, stehen genügend Alternativen bereit.

Wie wichtig der Geschmackssinn für uns ist, zeigt sich auch im Alter: Während der Geruchssinn ab etwa sechzig Jahren bei vielen Menschen deutlich schlechter wird, nimmt die Geschmackssensitivität viel weniger ab. Lässt der Geruchssinn im Alter nach, kann der Geschmack umso wichtiger werden. So landet bei Betroffenen nicht selten eine grössere Portion Zucker im Kaffee.

Trotzdem kann es vorkommen, dass unser Geschmackssinn beeinträchtigt ist. Dies entweder, indem man Geschmacksrichtungen wie salzig oder süss

weniger gut oder verändert wahrnimmt. «Vor allem bei der veränderten Wahrnehmung ist der Leidensdruck der Betroffenen gross, wenn sie beispielsweise Lebensmittel plötzlich als metallisch oder als bitter empfinden», so Landis.

Bei etwa einem Drittel der Betroffenen bleibt die Ursache einer Geschmacksstörung unklar. Dort, wo sich ein Grund finden lässt, sind oft Medikamente beteiligt. Zahlreiche Medikamente können gemäss Landis die Funktion der Sinneszellen in der Zunge beeinträchtigen.

ment als Verursacher identifiziert, genügt es laut Landis meist, dieses zu wechseln, damit der Geschmackssinn zurückkehrt.

In Studien hat sich ausserdem ein Zinkpräparat als hilfreich erwiesen – es sollte allerdings nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden. Erste Anlaufstelle ist dabei der Hausarzt. Was man für seinen Geschmackssinn ausserdem präventiv tun kann: aufs Rauchen verzichten. «Raucherinnen und Raucher haben eine klar schlechtere Geschmackswahrnehmung», sagt Basile Landis.

Adrian Ritter

Ist man dem Disco-Alder entwachsen, gehört eine ruhige Gesprächsatmosphäre zu den wichtigen Kriterien eines Restaurantbesuchs. Doch rar geworden sind die Orte, wo man sich nicht gleich heiser kräht. Zu ihnen zählt die «Sihlhalde» im Thalwiler Weiler Gattikon mit ihren gemüthlichen Stuben – jedenfalls können wir das für jene Eingang bezeugen. Dort tafeln wir an diesem Abend zur Feier einer 86-jährigen

RESTAURANT SIHLHALDE SMOLINSKY

Sihlhaldenstrasse 70, 8136 Gattikon
Sonntag und Montag geschlossen.
Telefon 044 720 09 27

Jubilantin, acht Gäste aus drei Generationen. Der einzige andere Tisch im Raum ist prominent besetzt, doch dazu später.

Das prächtige ehemalige Fachwerkbauernhaus, umgeben von Kuhweiden, gehört zur aussterbenden Gattung edler Landgasthöfe rund um den Zürichsee. Seit einem halben Jahrhundert wirt hier die Familie Smolinsky; vor zwölf Jahren übergab der Vater Hans-Jörg den Kochlöffel an den Sohn Gregor, der sein Handwerk beim Zürcher Spitzenkoch

Robert Haupt in der «Wirtschaft Flühgass» erlernt hat.

Mancherorts lässt die junge Generation die Muskeln spielen, wenn sie ans Ruder kommt, und stellt alles auf den Kopf. Gregor Smolinsky aber knüpft direkt an die Arbeit seiner Eltern an mit seiner währschaft-schnörkellosen Küche auf hohem Niveau, baut den einen oder anderen Twist ein, ohne sich in Firlefanz zu verlieren. Die Basis bildet die klassische Cuisine française, in deren Geheimnisse ihn einst kein Geringerer als Philippe Rochat in Crissier einweihte.

Die Portionen sind stattlich, doch sind die meisten Gerichte in zwei Größen erhältlich und eignen sich als Vorwie als Hauptspeise. Das Emmentaler Kalbskotelett im «Brösel-Mantel» (Fr. 68.–), inspiriert wohl von der Cotoletta milanese, der Schwester oder eher Mutter des Wiener Schnitzels, ist etwas dunkler ausgebacken als diese. Das gereicht ihm keineswegs zum Nachteil, zumal es innen rosa und saftig ist. Dazu bringt der erstklassige Kellner, der kompetent, humorvoll und persönlich agiert, ein Kännchen mit formidabilem Jus.

Dass das kein billiger Ort ist, zeigt schon die «Busse» für unentschuldigtes Fernbleiben bei Tischreservierungen: Sie beträgt 100 Franken pro Kopf.

TISCH ODER THEKE

Hier gibt's Genuss ohne Heiserkeit

Von Urs Bühler

Das geschnetzelte Kalbsfilet mit Rahmsauce (Fr. 66.–) ist noch um einen Fünftel teurer als das Referenzprodukt in der «Kronenhalle», muss sich vor diesem aber ganz sicher nicht verstecken: Die dieser Spezialität verfallene Baselieterin am Tisch rühmt es gar als bestes Zürli-Gschätzlets, das sie je hatte. Das Fleisch ist perfekt gegart, die Sauce, keine mastige Rahmbombe, hat Tiefe; die Rösti kracht zwischen den Zähnen, ohne trocken oder zu fettig zu sein.

Trost findet hier, wer den legendären Mezzelune des Jacky Donatz selig nachtrauert: Die Brasato-Ravioli der Familie Smolinsky sind nebst dem Hackbraten (Fr. 60.–) die Klassiker in der «Sihlhalde». Ihr Teig ist überaus dünn und geschmeidig, die Füllung substanzvoll, der Périgord-Trüffel-Jus hat Körper und Kraft, ohne das Trüffel-Aroma zu forcieren. Man erhält diese Hausspezialität als Vorspeise (Fr. 36.–) oder als Hauptgang in zwei Etappen (Fr. 60.–) Auch wen dieser Preis nicht an den Rand der Ohnmacht bringt, der muss vor diesem Kunstwerk einfach in die Knie gehen.

Am beliebtesten Dessert des Hauses, dem Soufflé, werden wir uns dann einmal selbst daheim versuchen (das Rezept wird auf der Restaurant-Website verraten). Dafür geniessen wir die

federleichten, frisch zusammengefügtten Mille-feuilles (Fr. 18.–) oder die nicht zu süsse Schoggimousse (Fr. 19.–). Sie ist mit Crème double und Fruchtcoulis prächtig angerichtet, so dass es von oben an einen Skorpionfisch erinnert. Einzig die Friandises wirken am Ende etwas beliebig kombiniert: Cantucci, Pasta di mandorla, Spitzbuben, Canelés.

Die «Sihlhalde», die sommers mit lauschiger Terrasse lockt, steht in bestem Sinn für old school. Einer wie der Gault-Millau-Schweiz-Chef Urs Heller bindet sich hier gerne seine Serviette um den Hals, sonst hätte er das Lokal letztes Jahr nicht als Gesprächsort für ein Zeitungsinterview gewählt. Und einst war das eine Hochburg der Banker, als diese noch lebten wie die Made im Speck.

Wie ein Bote aus jener Zeit erscheint der deutschstämmige Herr, der am Nebentisch in einer privaten, gemischtgeschlechtlichen Viererrunde tafelt: Die Basstimme des populären einstigen UBS-Präsidenten ist unverkennbar, man spitzt unvermittelt das Ohr, als man im dank Spanntepichen schallgedämpften Raum eine Lautkette wie «Tse-Äss» aufzuschneiden glaubt. Nun, wir verlassen den Ort wohlgenährt, aber nicht klüger, was den historischen Bankendeal betrifft.