

DEUTSCHLAND

# Reader's Digest



DEZEMBER 2022

## LIEBE GEHT DURCH DIE NASE

Wie Gerüche bestimmen, wen wir mögen – und wen nicht

GESUNDHEIT

Neue Wege, den Krebs zu besiegen

Paketboten packen aus

Spannung:  
Mann über  
Bord!

Weihnachten:  
Schenken  
macht glücklich

SCHOKOLADE: BILDSCHÖN UND SÜSS  
KLASSIKER: DER DOKTOR, DER HUNDE LIEBTE  
NORWEGEN: LAND DER FJORDE



readersdigest.de



1 2

4 190173 604900



# Liebe geht durch die Nase

*Unser Geruchssinn entscheidet mit,  
wen wir lieben und wo wir uns wohlfühlen,  
erklärt die Psychologin Bettina Pause*

*VON Katrin Hummel*



***Frau Pause, wenn wir finden, dass ein potenzieller Partner gut riecht, ist das dann ein Zeichen, dass wir auch genetisch gut zusammenpassen und eine Familie gründen sollten?***

Nein, umgekehrt wird ein Schuh daraus. Wenn wir finden, dass jemand schlecht riecht, bedeutet das, dass unsere Immunsysteme nicht zueinander passen, weil sie sich zu ähnlich sind und wir unseren Kindern so keine genetische Diversität vererben könnten. Das wäre schlecht, weil sie dann anfälliger für Krankheiten wären.

Wenn das also passiert, warnt uns unser Geruchssinn. Dann klappt in intimer Hinsicht überhaupt nichts, weil wir den Körpergeruch eines solchen Menschen als unangenehm wahrnehmen. Unser Geruchssinn warnt uns vor dem falschen Partner und führt uns hin zu den richtigen Freunden.

### **Wie das?**

Wenn man große Gruppen von Menschen genetisch untersucht und fragt, wer ist mit wem befreundet, dann hat sich gezeigt, dass Freunde einander genetisch ähnlicher sind als Nichtfreunde. Sie ähneln ihren Freunden auch in Bezug auf ihre Geruchsinneszellen. Das heißt, dass unsere Freunde bestimmte Düfte ähnlich wahrnehmen wie wir. Das wiederum hat Auswirkungen auf unser Sozialverhalten, denn die chemische Welt beschränkt sich ja nicht nur auf Gewürze, sondern beinhaltet auch soziale Düfte.



### **Soziale Düfte?**

Ja, jeder Mensch strömt ständig Duftmoleküle aus. Und Freunde nehmen von diesen sozialen Informationen ähnliche Bausteine wahr wie wir selbst. Das bedeutet, dass sie gegenüber ähnlichen Menschen ein gleiches Bauchgefühl haben wie wir, denn diese Informationen werden ja nur unbewusst aufgenommen. Freunde ziehen ähnliche chemische Informationen aus sozialer Interaktion, was bedeutet, dass sie die gleichen Menschen mögen oder nicht mögen wie wir.

AUS: FRANKFURTER ALLGEMEINE SONNTAGSZEITUNG (20. MÄRZ 2022); © FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG GMBH, ZUR VERFÜGUNG GESTELLT VOM FRANKFURTER ALLGEMEINE ARCHIV

***Ich habe eigentlich das Gefühl, dass, wenn ich Leute neu kennenlerne, für mich ihr Aussehen und ihr Verhalten wichtiger sind als ihr Geruch.***

Das, was Sie riechen, hat aber unbewusst eine große Macht über Sie. Menschen können besser riechen als viele Tiere – und bei Tieren würden Sie wohl direkt zustimmen, wenn ich sagen würde: Tiere werden durch ihren Geruchssinn gesteuert. Menschen eben auch. Vielen aufwendigen Studien des Zoologen Matthias Laska zufolge können wir Menschen mehr Moleküle in niedrigsten Konzentrationen riechen als Affen, Mäuse, Ratten, Schweine, Igel und Kaninchen.

Die Unterscheidungsfähigkeit zwischen zwei Gerüchen ist beim Menschen ähnlich ausgeprägt wie beim Elefanten, beim Seebären und der Maus. Noam Sobel, ein Forscher aus Israel, hat 2007 auf einem zehn mal zehn Hektar großen Feld eine Schokoladenspur ausgelegt, die Menschen mit verbundenen Augen erschnuppern sollten. Zwei Drittel der Teilnehmer haben es geschafft.

***Und deswegen hat unser Geruchssinn so eine unmerkliche Macht über uns?***

Ja. Die Ursachen dafür liegen in der Evolution. Unser Geruchssinn hatte die Aufgabe, uns zu schützen, daher hat er schon immer eine große Rolle gespielt. Der Teil unseres Gehirns, der fürs Riechen zuständig ist, ist viel älter als die Teile, in denen die Emotionen

und die Intelligenz sitzen. Je größer die soziale Komplexität bei unseren Vorfahren, den Primaten, geworden ist, desto größer wurde ihr Hirn. Zum Beispiel, als sie sesshaft und ihre sozialen Gruppen größer wurden, da stand das soziale Lernen im Vordergrund und das Schließen von Freundschaften. Die sind für Primaten wichtig als Schutz vor Raubtieren.

***Weil Menschen nicht schnell rennen können oder stark sind?***

Genau. Wir Menschen können heute etwa eine Billion Gerüche unterscheiden – das hat eine sehr aufwendige Studie ergeben. Demgegenüber ste-

**WAS WIR RIECHEN,  
HAT UNBEWUSST  
EINE GROSSE MACHT  
ÜBER UNS**

hen fünf Millionen Farben, die wir unterscheiden können.

***Heißt das auch, wenn ich besonders gut riechen kann, finde ich die passenderen Freunde?***

Nein, aber je besser wir riechen können, desto größer ist unser soziales Netzwerk, und je schlechter wir riechen können, desto einsamer sind wir. Ich konnte zum Beispiel in mehreren Studien nachweisen, dass bei depressiven Patienten auch der Geruchssinn gestört ist. Menschen, die

sehr gut riechen können, sind hingegen besonders empathisch und haben besondere soziale Kompetenzen. Sie haben es leichter, Freunde zu finden.

Unser Gehirn muss Höchstleistungen vollbringen, um sich in sozialen Situationen optimal anzupassen. Menschen müssen in Gruppen innerhalb Millisekunden abgleichen, wer gerade wie drauf ist, wem sie trauen können und wie sie sich verhalten müssen. Dazu müssen sie Tausende von Informationen gleichzeitig verarbeiten: Mikromuskelbewegungen, Gestik, Sprachmelodien, Inhalt. Und darauf reagieren. Um das zu leisten, haben wir so große Gehirne.

### ***Beeinflusst unser Geruchssinn auch, was wir fühlen?***

Evolutionär betrachtet waren die ersten Gehirne reine Geruchshirne. Erst im Laufe der Zeit wurde um das Geruchshirn herum das Gefühlshirn entwickelt, das emotionales Verhalten steuert. Darum herum entstand der Bereich, in dem die Intelligenz sitzt. Das Geruchshirn ist aber die zentrale Schaltstelle auch für das Gefühlshirn. Es reguliert die Aktivitäten in seinen verschiedenen Bereichen.

Zum Beispiel nehmen schizophrene Patienten unangenehme Gerüche stärker wahr als gesunde Menschen. Was Menschen riechen, kann Psychologen also Auskunft geben darüber, ob ihre Emotionen gestört sind. Der Vorteil ist, dass Menschen das, was sie riechen, nicht kognitiv

kontrollieren können. Ob ein Geruch angenehm oder unangenehm ist, kann man ja nicht willentlich steuern. Man kann zwar weghören, aber nicht „wegriechen“.

### ***Wenn Geruch und Gefühl so eng zusammenhängen, was bedeutet das dann für den Geruch von sehr attraktiven Menschen? Riechen die besser als unattraktive?***

Es gibt ja diese Theorie, dass gut aussehende Menschen offener, wärmer, freundlicher oder humorvoller sind. Das ist so ein Schubladendenken, das viele haben, ein Vorurteil. Es stimmt nicht. Was aber stimmt: Andere Men-

**ES GIBT HINWEISE  
DARAUF,  
DASS MAN GLÜCK  
RIECHEN KANN**

schen gehen auf attraktive Personen wohlwillender zu als auf unattraktive. Sie begegnen ihnen so, als seien sie freundlich, warmherzig und so weiter. Wenn Sie so auf jemanden zugehen, dann antwortet derjenige natürlich auch eher nett, es ist eine selbsterfüllende Prophezeiung. Und die trägt dazu bei, dass attraktive Menschen insgesamt wohlwillender aufgenommen werden und daraus Glück und Wohlbefinden ziehen.

***Und deswegen riechen sie besser?***

Wir wissen, dass emotionale Zustände sich über den Körpergeruch mitteilen können. Wenn jemand Angst oder Stress hat, sendet er oder sie gewisse chemische Signale aus. Es gibt Hinweise darauf, dass es genauso ist, wenn jemand glücklich ist. Dass man Glück also riechen kann.

### ***Kann man seinen Körpergeruch auf natürliche Weise beeinflussen?***

Wie wir riechen, bestimmen individuelle Bakterienfamilien, die sich an allen möglichen Körperstellen angesiedelt haben. Jeder Mensch beherbergt andere. Welche, das ist abhängig von unserem emotionalen Zustand. Dann davon, was wir gegessen haben – der Geruch von Fleischessern wird als unangenehmer und schärfer beschrieben als der von Vegetariern.

### ***Wie riechen denn Vegetarier?***

Weicher, milder, attraktiver. Aber unser Geruch hängt noch von anderen Dingen ab: Davon, ob wir eine Infektion haben oder gesund sind. Was auch noch eine Rolle spielt: Unser kultureller Hintergrund, unser Sexualhormonstatus, unser Alter und unser Geschlecht. All das macht den chemischen Cocktail aus, den wir an die Umwelt abgeben.

Meine Empfehlung ist daher: Essen Sie gesund, halten Sie sich gesund,

und leben Sie so, dass Sie sich häufig wohlfühlen. Suchen Sie menschliche Kontakte, denn was Menschen am glücklichsten macht, sind Freunde.

### ***Sie haben vorhin gesagt, je besser wir riechen können, desto besser sei unser soziales Netzwerk. Kann man seinen Geruchssinn trainieren?***

Ja, normalerweise bilden Menschen jenseits des Jugendalters zwar keine neuen Nervenzellen mehr, aber bei den Riechzellen ist das anders: Selbst bei Erwachsenen kommt es noch zu Nervenzellneubildungen im Geruchshirn. Das liegt daran, dass die geruchliche Umgebung sich extrem ändern kann – je nach Ort, an dem wir uns befinden.

Je mehr Erfahrungen ich sammle, desto besser kann ich riechen, denn dann bilden sich bei mir immer wieder neue Geruchsrezeptoren. Man sollte dreimal täglich an Geruchsmischungen schnuppern, die man angenehm findet: Trockenblumen, Trockengewürze, Trockenobst. Und an Gewürzen aus Küchen, die nicht zur Standardküche gehören. Die Geruchsrichtungen sollten unterschiedlich sein: würzig, blumig und fruchtig. Das Ganze mindestens sechs Wochen, besser noch zwei bis drei Monate lang. Dann aktiviert das Geruchshirn neue Riechzellen.



**Das Leben gilt nichts, wo die Freiheit fällt.**

THEODOR KÖRNER, DT. SCHRIFTSTELLER (1791–1813)