

Universität Kassel
Fachbereich 11 Ökologische Agrarwissenschaften
Studiengang Ökologische Landwirtschaft
Fachgebiet Agrar- und Lebensmittelmarketing

Bachelorarbeit

zum Thema

WirkSensorik von Koffein-Kakaopulvern mit Kolanuss vs. Guarana

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Betreuer: | Dr. Jürgen Fritz
Fachgebiet Ökologischer Land- und Pflanzenbau |
| 2. Betreuer:
(extern) | Dr. Jens Uwe Geier
Forschungsring e.V., Food quality PhD;
Geschäftsführung und wissenschaftliche Leitung
der WirkSensorik GmbH |

vorgelegt von

David Bachschmid (geb. am 20.03.1998 in Oberstdorf)

Matrikelnummer: 35536112

Oberstdorf, August 2023

Inhaltsverzeichnis

I.	Subtiles Gendern, Neologismen und Abkürzungsverzeichnis	2
II.	Eidesstattliche Erklärung	2
1	Einleitung.....	3
2	Wirkung + Sensorik = WirkSensorik und deren Praxis	4
2.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Sensorik und WirkSensorik	4
2.2	Anwendungsmöglichkeiten der beiden Forschungsfelder	5
2.3	WirkSensorik in der Produktvermarktung.....	5
2.4	Achtsamkeitsübungen als Vorbereitung auf den Empathic Food Test	8
3	Methoden und Methodik	9
3.1	Rekrutierung der Teilnehmer*	9
3.2	Vorgehensweise und Verkostungsproben	10
3.3	Angewandte Methode zur Ergebnissicherung	11
3.4	Aufbau und Ablauf eines Seminars mit Teilnehmer*beobachtung	13
3.5	Statistische Analyse und Auswertung	15
4	Ergebnisse	15
4.1	Auswertung der Soziografie	15
4.2	Auswertung der freien Beschreibung.....	16
4.3	Auswertung der zwölf EFT Items.....	18
5	Ergebnisdiskussion, kritische Reflexion und Ausblick	19
5.1	Soziografie	19
5.2	Ergebnisse des EFT-Fragebogens	20
5.3	Fazit	21
III.	Literaturverzeichnis	22
IV.	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	23
V.	Anhang	24

I. Subtiles Gendern, Neologismen und Abkürzungsverzeichnis

Subtiles Gendern

Das vom Autor ernannte „subtile Gendern“ dieser Arbeit äußert sich darin, dass statt dem Indefinitpronomen „man“ ein „men“ (kurz für Mensch(en)) aufgeführt wird. Der Sexus soll zudem nur durch einen * (Genderstern) am Ende eines personenbezogenen Wortes zum Ausdruck kommen. Dieser Stern fasst in sich alle möglichen Identifizierungen einer Person bezüglich ihres Geschlechtes auf.

Abkürzungsverzeichnis

Beim Zitieren:

- [...] = Auslassung von Buchstaben oder Satzzeichen
- [...] = Auslassung(en) oder Anmerkung(en) des Autors
- S. = Seite; f. = folgende; ff. = fortfolgende
- vgl. = vergleiche (meist bei der indirekten, sinngemäßen Quellenbelegung)
- ebenda = Verweis auf dieselbe Zitierquelle wie beim zuletzt verwendeten Zitat

Im Fließtext:

- EFT = Empathic Food Test / EmpathicFoodTest
- MBSR = Mindfulness-based stress reduction

II. Eidesstattliche Erklärung

„Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst, ganz oder in Teilen noch nicht als Prüfungsleistung vorgelegt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, die benutzten Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben kenntlich gemacht. Ich erkläre mein Einverständnis zur Überprüfung der von mir eingereichten Arbeit auf Plagiate durch eine Anti-Plagiatsoftware. Zu diesem Zweck stelle ich eine anonymisierte elektronische Form des Dokuments in gängigem Format zur Verfügung.“



1 Einleitung

Es wird davon ausgegangen, dass für die meisten Menschen Koffein gleich Koffein bedeutet, und sie im Alltag nicht bewusst hinterfragen, wie bestimmte Nahrungsmittel auf sie wirken. Dahingehend sind allgemeine Empfehlungen zur menschlichen Ernährung wie Lebensweise oftmals schwierig, weil „verschiedene Menschen [...] ganz unterschiedlich auf dasselbe Essen“ (Geier und Ehrlichmann 2017, S. 25) reagieren. An dieser Stelle ist explizit der Kaffee aufzuführen, der manchen Menschen nicht so bekömmlich wie anderen ist. Die wahrscheinlichsten Ursachen dafür sind entweder das darin enthaltene Koffein oder der Grund liegt in der Pflanze (wie der hohe Säuregehalt der Samen) oder gar die Verarbeitung dieser, wobei Röststoffe entstehen können. Sind letztere beiden der Fall und liegt keine Koffeinunverträglichkeit vor, könnte jenen Individuen alternative koffeinhaltige Kreationen gezeigt werden, die bekömmlicher als die braunen, oftmals gerösteten Bohnen sein sollen (vgl. Rimbach et al. 2010, S. 296). Mit dieser Studie soll daher ein kleiner Teil zum bewussteren Umgang mit unüblichen Koffeinquellen im Vergleich zum Kaffee & Schwarztee und generell unseren Lebensmitteln beigetragen werden. Dazu dienen in den zwei hier untersuchten Kakaotränkepulverprodukten die Kolanuss und Guarana-Samen als hauptsächliche Koffeinlieferanten jeweils in pulverisierter Form. Die beiden der westlichen Welt eher unbekannten Pflanzenerzeugnisse enthalten zudem weit mehr Koffein als die Kaffeebohne (vgl. Wikipedia 2023a, 2023b), sollen dennoch magenfreundlicher sein und werden von den Einheimischen der jeweiligen Herkunftsregionen in unterschiedlichen Kontexten verwendet: Während die Kolanuss (meistens sind darunter *Cola nitida* oder *Cola acuminata* gemeint) als Willkommensgeschenk für Gäste vorgesehen ist und das gemeinsame Kauen der Nüsse dem Rauchen einer Friedenspfeife gleich kommt (ebenda), soll Guarana (*Paullinia cupana*) von den südamerikanischen Indigenen* als Energiespender v. a. beim Jagen verwendet worden seien (vgl. Eine Liane namens Guarana - KolaKao 2023). Das Koffein in beiden Nüssen ist gebunden an Gerbstoffe, was die Entfaltung dessen wachmachender Wirkung hinauszögert (vgl. Über die erste Bio-Kolanuss Europas - KolaKao 2023), ebenda). Speziell die Kolanuss wird als „belebend, stimulierend, stimmungsaufhellend und kommunikationsfördernd“ (ebenda) beschrieben. Guarana hingegen soll „stimmungsaufhellend [und] konzentrationsfördernd [wirken und] erhöht die Ausdauer & Leistung & mobilisiert Energiereserven“ (Eine Liane namens Guarana - KolaKao 2023). Um diesen nur teilweise nachgewiesenen Behauptungen auf den Grund zu gehen, ist diese Studie zur wirkungsbezogenen Sensorikuntersuchung innerhalb eines zweistündigen Seminars anhand von unerfahrenen Teilnehmern* geschaffen worden. U. a. ist ihnen die Methode der WirkSensorik beigebracht worden, anhand derer es den Probanden* je nach individueller sensibler Veranlagung möglich war, unmittelbar nach dem Konsum eines Lebensmittels dessen Effekt auf ihren körperlichen, geistigen und emotionalen Zustand herauszufinden. Die Ergebnisse der drei im Dezember 2022 abgehaltenen Seminare sind schließlich analysiert, zusammengefasst und