



Mere-Exposure-Effekt



Soll man Kinder dazu animieren, Dinge zu essen, die sie nicht auf Anhieb mögen? Für manche Eltern eine fast täglich wiederkehrende Frage. Tatsächlich deutet vieles darauf hin, dass es sich lohnt, den Kindern auch Lebensmittel, die sie nicht mögen, zum Probieren zu geben und dranzubleiben. Denn der Mensch lernt, Dinge zu lieben, denen er immer wieder begegnet. Mere-Exposure-Effekt nennt man das. Funktioniert bei Mode (Plateausohlen? Findet man spontan hässlich – aber irgendwann trägt man sie doch), bei Musik (Wenn ein Lied im Radio wieder und wieder läuft, wippt der Fuss irgendwann mit) oder eben beim Essen. Natürlich macht sich die Industrie den Effekt zu Nutze, um ihre neuen Kreationen an die Kids zu bringen, gerade bei Lebensmitteln. Aber: Auch für Gemüse, Kartoffeln & Co. funktioniert das. Man spricht von einem Durchschnittswert von 16 Mal, die man etwas probieren muss, bis man es mag, manchmal geht es aber auch schneller. Auch Erwachsene können mit Mere Exposure ihren Geschmack schulen. Sprich: Mag man etwa Austern nicht, weil man sie in der Kindheit nie kennenlernte, so hilft regelmässiger Verzehr dabei, sie lieben zu lernen. Natürlich vorausgesetzt, man möchte das auch ...