

## Achtsamkeit im Essalltag

Nie zuvor haben Themen wie „Achtsamkeit“ oder „innere Balance“ einen derartigen Hype erlebt. In Bezug auf die Ernährung fördert Achtsamkeit die Gesundheit und trägt zu mehr Ausgeglichenheit bei. Achtsamkeit beim Essen bedeutet, den Körpersignalen zu vertrauen und ein natürliches Hungergefühl zurück zu gewinnen. Man erlernt einen genussvollen und gesunden Umgang mit Nahrung und steigert so das Wohlbefinden.



© cherryyandbees – stock.adobe.com

*„Wenn ich esse, dann esse ich!“*

Es ist wichtig zwischen äußeren und inneren Reizen zu unterscheiden. Habe ich Hunger oder sind es nur äußere Einflüsse, die mich zum Essen animieren?

Äußere Reize sind zum Beispiel die Werbung im TV, das Essen in Gesellschaft, die Vielfalt, die Menge an verfügbaren Speisen oder angenehme Gerüche, die den Appetit anregen können.

Der wichtigste innere Reiz ist Hunger: der Körper verlangt nach Energie in Form von Nahrung. Hunger kann sich zum Beispiel durch einen knurrenden Magen sowie schlechter Laune, in der Regel bedingt durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel, bemerkbar machen. Auch der Bedarf an Nährstoffen kann ein Hungergefühl bzw. Appetit auslösen, meist verbunden mit einer spezifischen Lust auf bestimmte Lebensmittel.

**Wichtig ist:** Essen ist viel mehr als die bloße Nährstoffzufuhr – bewusstes, achtsames Genießen von Speisen trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Genießen kann übrigens trainiert werden – achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre beim Essen und genießen Sie es mit allen Sinnen.

### Tipps für Achtsamkeit im Essalltag

- ☺ *Achten Sie auf wenig Ablenkung.*
  - Legen Sie das Handy und die Zeitung zur Seite und schalten Sie Computer/Laptop oder Fernseher aus. Keine Arbeit ist so wichtig, dass sie nicht ein paar Minuten warten kann.
  - Essen Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre und konzentrieren Sie sich auf das Essen.
  
- ☺ *Führen Sie zwei Wochen lang Buch über Ihr Essverhalten und hören Sie auf Ihren Körper.* Die W-Fragen können als Unterstützung dienen:
  - Was habe ich gegessen?
  - Wann habe ich gegessen? Fand das Essen aus Gewohnheit um eine definierte Uhrzeit statt?
  - Warum? Hatte ich Hunger, oder war es der Gusto? War Langeweile der Grund fürs Essen?
  - Wo und mit wem habe ich gegessen? War ich alleine oder in Gesellschaft? War ich zu Hause oder unterwegs?
  
- ☺ *Wählen Sie die Lebensmittel bewusst aus.*
  
- ☺ *Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen.*
  - Vermeiden Sie Essen unter Stress!
  - Legen Sie das Besteck nach jedem Bissen ab.
  - Versuchen Sie öfter als sonst zu kauen und den Geschmack und Geruch von den Speisen bewusster wahrzunehmen. Genießen Sie mit allen Sinnen! Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Tasten.
  
- ☺ *Haben Sie Geduld!*

Achtsames Essen funktioniert nicht von heute auf morgen. Suchen Sie sich am Anfang gezielt einzelne Mahlzeiten pro Woche aus und genießen Sie diese achtsam!



© cherryandbees - stock.adobe.com