

# Der Rhythmus unseres Körpers: Ernährung und Achtsamkeit

**Frage:** Ich habe sehr genau auf meine Kalorienbilanz geachtet und trotzdem nehme ich Gewicht zu. Ich höre das Sättigungssignal oft nicht mehr. Ich bin beim Essen immer abgelenkt, ich esse zu hastig und es sind sehr oft belastende Emotionen und Gefühle mit dabei. Früher konnte ich durch das Essen mein Bedürfnis nach Genuss und Wohlbefinden stillen. Jetzt überwiegt das schlechte Gewissen und die Frustration. Durch die ständigen und strikten Regeln der Diäten, die ich versucht habe zu befolgen, wurde mir das tägliche Essen zum Feind.

**Antwort:**

Aktuell sind etwa 85 % der Menschen unzufrieden mit ihrem Ernährungsverhalten. Durch achtsames Essen können wir lernen, die eigenen Körpersignale wieder zu spüren, und dem natürlichen Gefühl von Hunger und Sättigung mehr Vertrauen schenken, als uns Ratgeberliteratur und Medien vorgaukeln. Unserer Esskultur mangelt es derzeit massiv an Selbstvertrauen. Dadurch delegieren die meisten Menschen ihre Eigenverantwortung an fachkundige Stellen und Institutionen. Besonders bemerkbar macht sich dieses Problem beim Thema Übergewicht. Abnehmen durch Achtsamkeit ist daher eine gute Alternative zum Diätenwahn. Im Volksmund heisst es: „Da waren die Augen wieder einmal grösser als der Magen“. Aus Sicht der Achtsamkeit unterscheiden wir tatsächlich verschiedene Hungerarten:

Hungerart	Beispiele
Augenhunger	Dieses Dessert sieht so gut aus, das passt noch rein
Nasenhunger	Der Duft von frischem Kuchen
Mundhunger	Der zarte Schmelz von Schokolade im Mund
Magenhunger	Knurrender Magen
Zellhunger	Das starke Verlangen von Sportlern nach Kohlenhydraten
Geisthunger	Die Suche nach der neuesten Diät
Herz- und Gefühls-hunger	Trostessen, Frustessen, Belohnungsessen

Magen-, Augen- und Gefühlshunger bestimmen unser Essverhalten und damit unser körperliches Wohlbefinden. Der Zwang zur Einhaltung von Diätvorschriften erzeugt Stress und führt nachweislich zu einem erhöhten Cortisolspiegel. Zudem frustrieren Diäten die allermeisten Menschen wegen ihres Jo-Jo-Effektes.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



*„Wer sein Essen nicht genießt, wird ungenießbar“, so sagt es der weise Volksmund.*

Achtsamkeit beim Essen läßt sich im Alltag in kleinen Schritten erlernen und umsetzen:

- Grundregel: Setz dich beim Essen hin, lauf nicht herum.
- Schalte alle Ablenkungen aus (Zeitung, Handy, Radio, Fernseher, Computer)
- Entferne die Arbeitspapiere vom Esstisch
- Iss wenigstens eine Mahlzeit mit voller Achtsamkeit
- Schaffe Dir eine Atmosphäre, in der Du dich beim Essen wohlfühlst
- Beginne deine Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen in Ruhe
- Schau die Speisen bewußt an, nimm Struktur, Farbe und Geruch der einzelnen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr, „bewundere deine Mahlzeit“
- Denke einmal über Ursprung, Produktion und Zusammensetzung deiner Speisen nach
- Neben Kalorien und Nährwerten soll dein Essen vor allem einen Genusswert bieten.
- Frage Dich, ob du derzeit wirklich Hunger hast? Wonach verlangst du wirklich gerade?
- Kaue das Essen langsam und mehrmals, speichere die Speisen nach dem Motto: „Gut gekaut ist halb verdaut“, gut ein.
- Lege nach ein paar Bissen dein Besteck bewußt einen Moment ab.
- Frage dich nach der Hälfte der Mahlzeit: Bin ich noch hungrig?
- Achte auf deine Körpersignale vor und nach dem Essen
- Iss öfter einmal bewußt nicht alles auf.
- Sei in Gemeinschaft am Tisch bewußt der Langsamste beim Essen

Diese Regeln helfen dir, zu einer angemessenen Ernährungsform zurückzufinden. Es gibt dabei keine strengen Regeln. Jeder kann sein eigenes Tempo wählen. Es gibt keine Liste mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln.

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.