

# Gesundheit ist essbar

*Zunächst wünsche ich allen LeserInnen ein gutes neues Jahr 2022.*

In diesem Jahr möchte ich mich mit den Lesern der PZ um besondere Aspekte von Gesundheit kümmern, die durch Eigeninitiative sehr erfolgreich vervielfacht werden können.

Für mich ist Gesundheit die soziale, emotionale, immunologische und physiologische Fähigkeit des Menschen, sich bestmöglich an die Anforderungen seines individuellen Lebensraumes anzupassen. Ziel des Körpers ist es, die eigenen Energieressourcen maximal zu nutzen, was durch die optimale Kooperation und Kommunikation aller Körperzellen erreicht werden kann.

Einige Grundempfindungen sind wichtige Gradmesser für Gesundheit: guter Appetit, der Umgang mit dem Hunger (*gefühl*), der Umgang mit der Sättigung, die wertfreie Selbst (*beob*)achtung, sich selbst gut (ein)schätzen zu können.

**„Die Dosis macht das Gift!  
Von allem, was zuviel ist.“**  
*frei nach dem Zitat von Paracelsus*

Mit seinem Gewicht nicht zufrieden zu sein ist meist eine Übersetzung von etwas anderem und bedeutet im seelisch emotionalen Zusammenhang das Gefühl zu kurz zu kommen, zu viel auf andere zu achten, seinen eigenen Wert nicht zu kennen, nicht gut genug zu sein, auf falsche Ziele gesetzt zu haben, mit sich selber zu streng zu sein und sich dadurch zu kränken und zu beleidigen. Guter Appetit gelingt nur mit gutem Hunger. Der versteckte Hunger ist zuallererst unser Durst. Sehr oft hat unser Körper nicht Bedarf nach Essen, sondern Bedarf nach Flüssigkeit, um seinen Stoffwechsel ohne Probleme aufrecht zu halten. Wahrnehmbarer Hunger ist der Schlüssel zur Gewichtsregulierung, egal in welche Richtung wir von unserem Wohlfühlgewicht entfernt sind. Hunger ist die körperliche Empfindung, die uns das Bedürfnis anzeigt, wann es gut ist, etwas zu essen. Niemand braucht dabei Angst vor dem Verhungern zu haben.

## WAS SIND MEINE HUNGERSIGNALE?

- Ein trockener Mund oder das Gegenteil: vermehrter Speichelfluss
- Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (Sodbrennen)?
- Magenknurren?
- Leeregefühl im Magen, Krämpfe

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 NICHTS DERGLEICHEN SPÜRT MACHE DOCH FOLGENDES EXPERIMENT:

1. Lasse 4 Tage lang das Frühstück weg, eventuell auch das Mittagessen (trinke warme Getränke wie Wasser oder Tee zu diesen Essenszeiten)
2. Plane jeweils einen kleinen Imbiss nach Wahl ein
3. Verzehre den Imbiss am Vormittag, eventuell nachmittags, aber nur dann, wenn du Hunger hast
4. Nach Ablauf der 4 Tage kannst du den Hunger im Alltag nutzen, um dein Gewicht zu regulieren: Warte ab jetzt mit dem Essen immer, bis du spürst, dass du wirklich hungrig bist.

	Erstes Auftreten von Hungergefühl (Uhrzeit)	Wartezeit bis zum Imbiss/ zur Mahlzeit	Intensität des Hungers (1 bis 10= sehr stark) <small>Beschreibung der Hungersignale</small>	Woraus besteht der Imbiss/die Mahlzeit?	Uhrzeit der folgenden Mahlzeit
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag x					

Ziel ist es, die Sättigung zu spüren. Sättigung ist der Moment, in dem man sich nach gestilltem Hunger einfach wohl fühlt. Echter Hunger macht Sättigung erst erlebbar. Esse deshalb gerade bei diesem Selbstwahrnehmungstraining bewusst: Meide zu viel, zu oft, zu schnell, zu salzig, zu süß, zu fettig, zu scharf zu essen, um das Gefühl der Sättigkeit nicht zu versäumen. In diesem Moment stellt die Kalorienampel bereit auf rot; der Organismus kann die ab jetzt aufgenommene Energie nicht mehr zeitnahe verbrennen. Ab jetzt speichert unser Körper alles: die Kalorien, die Emotionen, das (Schuld)Gefühl. Solange wir auf Speicherung programmiert sind, misslingen alle Versuche einer gesunden Regulierung.

