

## Achtsamer essen, mehr genießen und dem Körper Gutes tun

Vielleicht haben Sie sich während entspannender Feiertage mehr auf leckere Speisen konzentrieren können als während des oft hektischen Arbeitsalltags, dann aber mehr gegessen, als bekömmlich war.

Verändern Sie im Neuen Jahr Ihre Essgewohnheiten, hin zu mehr Genuss und Gesundheit.

Die einfache Regel, die Sie dabei beachten müssen, ist, nur dann zu essen, wenn Sie Hunger haben und aufzuhören, wenn Sie satt sind. Für beide Zustände sendet Ihr Körper Signale, die nur gehört werden wollen. Warum werden diese so oft ignoriert?

Es gibt viele Faktoren, die vom ursprünglichen Essbedürfnis, das jeder von uns als Baby ganz natürlich zum Ausdruck bringen konnte, im Laufe des Lebens abgelenkt haben und uns jeden Tag wieder dazu verführen, entgegen der Natur zu handeln. Es sind die Essgewohnheiten der Eltern, Gefühle, die wir mit bestimmten Situationen, aber auch mit Gerichten in Verbindung bringen, erlerntes Konsumverhalten, Essen, das wir als Ritual, Ventil oder Belohnung kennengelernt haben, aber auch einfach das Angebot, das irgendwo auf dem Tisch in Form von Keksen oder Knabbereien steht. Der erste Schritt ist, sich dessen bewusst zu werden, warum Sie nicht mehr auf Ihren Körper hören können, was sich aber wieder erlernen lässt. Hierzu einige Tipps:

- Wenn Sie etwas essen möchten, halten Sie zunächst inne und spüren Sie in sich hinein, ob Sie wirklich hungrig sind.
- Wenn Sie nicht hungrig sind, prüfen Sie mögliche andere Gründe, gerade an Essen zu denken. Das kann die „übliche“ Uhrzeit sein, die kleine Belohnung nach einem anstrengenden Gespräch oder das Zubehör zum Glas Rotwein am Abend.
- Jetzt können Sie entscheiden, ob Sie dennoch etwas essen, obwohl Sie keinen Hunger haben. Dies ist aber auch eine gute Gelegenheit, um mögliche andere Bedürfnisse aufzuspüren, die Sie mit Essen befriedigen wollen, weil die „wahre“ Befriedigung für das jeweilige Verlangen gerade nicht verfügbar ist. Brauchen Sie möglicherweise Trost, Entspannung oder ist Ihnen einfach nur langweilig?
- Wenn Sie sich achtsam analysiert und dann beschlossen haben, nichts zu essen, weil Nahrung im Moment eigentlich nur Ersatz für etwas anderes ist, Ihnen diese Entscheidung aber schwer fällt, ist es hilfreich, sich die Argumente vor Augen zu halten, warum Ihnen der aktuelle Verzicht nützt: Sie nehmen gegen den eingefahrenen Automatismus das Ruder wieder aktiv in die Hand und Sie entlasten Ihren Körper, der Ihnen die eingesparte Energie für den Verdauungsvorgang zur anderweitigen Nutzung zur Verfügung stellt.
- Wenn Sie tatsächlich Hunger haben und etwas essen, genießen Sie jeden Bissen. Beenden Sie Ihre Mahlzeit dann, wenn Ihr Hungergefühl gestillt ist, auch wenn noch etwas auf dem Teller liegt.

Gehen Sie nicht davon aus, dass Ihnen ein solches Vorgehen sofort gelingt. Unsere Essgewohnheiten haben sich oft über Jahre hinweg eingespielt. Sie sind wie ein Muster, das zunächst aufgelöst werden muss. Geduld und Übung machen den Meister, doch Achtsamkeit beim Essen führt langfristig Körper und Geist wieder zum Einklang und bringt Ruhe und mehr Selbstfürsorge in Ihr Leben zurück. Gleichzeitig schärft es Ihre Sinne für Geruch und Geschmack und erhöht damit die Freude am Genuss.

Ausprobieren!

