Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Achtsam essen: wie geht das?

Mon, 05/11/2020 - 10:04

Wie – die Chips-Packung ist schon leer, die ganze Tafel Schokolade aufgegessen? Vor dem Fernseher, während der Arbeit oder nebenbei in anderen Situationen wird oft automatisch, nur halb- oder gar unbewusst gegessen.

„Achtsam zu essen bedeutet dagegen, die Aufmerksamkeit dem Essen, den Körpersignalen und Gefühlen zuzuwenden und im Hier und Jetzt Speisen und Lebensmittel bewusst mit allen Sinnen zu genießen“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Dadurch werden die eigenen Sinneswahrnehmungen geschärft. Achtsames Essen hilft auch dabei, die eigenen Körpersignale (Hunger, Sättigung) zu erkennen, in der Folge nur mehr dann zu essen, wenn man tatsächlich Hunger verspürt, und mit dem Essen aufzuhören, wenn man sich satt fühlt. Nicht zuletzt verhilft es zu mehr Gelassenheit, weil man mit Freude das isst, was einem schmeckt und gut tut, anstatt sich an starre Regeln oder Pläne zu halten oder ständig Kalorien zu zählen.

Achtsames Essen kann gelernt werden. Zunächst ist es wichtig, sich die Zeit dafür zu nehmen und Ablenkungen (Fernsehen, Radio usw.) zu vermeiden. Ein paar bewusste Atemzüge vor dem Essen helfen, in der Gegenwart anzukommen. Um bewusst langsamer zu essen, können die ersten paar Bissen länger als gewöhnlich gekaut werden. Auch wenn man eine Speise vielleicht schon oft gegessen hat, kann man sie trotzdem jedes Mal neu erforschen: Wie sieht mein Essen aus, wie riecht es, welche Konsistenz hat es? Wie schmeckt es mir? Tut es mir gut? Auch Fragen zu den Signalen des eigenen Körpers sind hilfreich: Bin ich hungrig, wie hungrig und woran merke ich das? Bin ich satt, wie satt und woran spüre ich das? Brauche ich jetzt, in diesem Moment, Essen oder eigentlich eine andere Aufmunterung, einen anderen Trost?
Wer sich auf diese Weise die eigenen Gefühle vergegenwärtigt und über die eigenen Verhaltensmuster Bescheid weiß, kann Körperhunger von Seelenhunger unterscheiden und unkontrolliertes Essen in stressigen Situationen vermeiden. „Seelische Bedürfnisse können mit Lebensmitteln nämlich kaum oder nur sehr kurzfristig gestillt werden“, weiß die Ernährungsfachfrau. „Zudem lösen die meisten süßen Trostspender wie beispielsweise Schokolade auch noch ein

schlechtes Gewissen aus. Besser ist es, sich gelegentlich ein Stück oder eine Rippe Schokolade zu gönnen und diese langsam, bewusst und mit Freude zu genießen.“