

# ACHTSAMES ESSEN

## WAS BEDEUTET ES ACHTSAM ZU ESSEN?

Bei Achtsamen Essen (engl. Mindful eating) geht es um die **Art und Weise** des Essens und des Trinkens.

Lebensmittel achtsam zu sich zu nehmen bedeutet ohne **Ablenkung**, mit allen **Sinnen (riechen, schmecken, tasten, sehen, hören)** zu **genießen** und das **Bewusstsein** bezüglich der eigenen Essgewohnheiten zu schärfen. Auf diese Weise kann emotionales Essen gemindert und der Autopilot im Alltag verhindert und neu gelenkt werden.

## EFFEKTE VON ACHTSAMEN ESSEN

Achtsamkeit in Bezug auf Essen hat viele positive Einflüsse auf unsere Gesundheit:

- Möglichkeit den hektischen Alltag anzuhalten und dadurch Stress zu reduzieren
- Training der Genussfähigkeit und erhöhte Selbstwahrnehmung
- Reduktion von Heißhungerattacken
- Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl



## SO FUNKTIONIERT'S:

Achtsam essen kann zum Beispiel mit der bewussten Auswahl der Lebensmittel, einer bestimmten Mahlzeit oder dem ersten Bissen einer Mahlzeit begonnen werden. Dabei kann man auf folgende Dinge achten:

- **Bewusst essen:** Sich voll und ganz auf das Essen fokussieren (ohne Ablenkung)
- **Körpersignale wahrnehmen:** Wo verspüre ich den Hunger (Herzhunger oder Bauchhunger – was brauche ich gerade?)
- **Sinnesgenuss:** alle Sinne miteinbeziehen (den Geruch des Essens wahrnehmen bevor man beginnt)
- **Entschleunigung:** sich Zeit nehmen (der/die Langsamste beim Mittagessen sein)
- **Sättigungsempfinden stärken:** Wann spüre ich eine angenehme Sättigung (Pausen beim Essen, jeden Bissen 15x kauen)