



19. aid-Forum

Achtsamkeit in der Ernährung

Essen mit Körper, Herz und Verstand

21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. Julia Bollwein

Institut für achtsames Essen, München

Achtsame Kommunikation zwischen Körper, Kopf und Teller

Mit zunehmendem Lebensalter steigt der Einfluss von Außenreizen wie z. B. Werbung auf die Menge unserer Nahrung. Ess-Impulse aus dem Körper selbst, wie Hunger, Sättigung und Appetit, treten weiter in den Hintergrund. Bleibt der Einfluss dieser Außenreize unbewusst, übernehmen zunehmend Gewohnheiten und Konditionierungen die Regie über das Essverhalten. Als Ergebnis essen wir womöglich ohne Genuss und weit über Hunger und Sättigung hinaus.

Es ist möglich, ein „Überessen“ zu vermeiden, indem man ein achtsames Gespür dafür entwickelt, was der eigene Körper braucht und wann er gesättigt ist. Hunger hat als Auslöser einen niedrigen Blutzuckerspiegel. Dieser wird von unserem Glukose präferierenden Gehirn schlecht toleriert und das Bedürfnis zu essen ist extrem hoch (Heißhunger). Aber auch der Bedarf an anderen Nährstoffen kann ein Hungergefühl auslösen, meist verbunden mit einer spezifischen Lust auf bestimmte Lebensmittel, kurz Appetit.

Die Bestätigung dafür, dass wir das richtige Lebensmittel entsprechend unseres Appetits und Bedarfs für uns ausgewählt haben, ist eine positive Geschmackswahrnehmung und eine starke Wahrnehmung von Genuss. Die daraus folgende hohe Befriedigung führt dazu, dass Umweltimpulse, die zum Essen animieren, in der Folge weniger starke Wirkung haben.

Die zweite wichtige Rückmeldung unseres Körpers ist die Verträglichkeit. Leicht zu erkennen sind dabei starke Reaktionen wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen. Aber auch Widerwillen, leichtes Unwohlsein und Blähungen können auf eine schlechte Verträglichkeit hindeuten. Es gibt

auch subtilere Anzeichen wie eine laufende Nase, Frieren, Kopfschmerzen oder Müdigkeit nach der Mahlzeit.

Achtsam mit dem eigenen Essverhalten umzugehen, ist schwierig in einer Welt, in der an jeder Ecke Essen angeboten wird und es gleichzeitig Mode ist, Diät zu halten. Gerade Menschen mit langer Diätkarriere haben oft einen schlechten Zugang zu ihren Wahrnehmungen: Sie haben sich daran gewöhnt, Hunger, Appetit und Genuss zugunsten von vorgegebenen Ernährungsregeln zu ignorieren.

Hier kann man die Kommunikation mit sich selbst auf mehrere Arten verbessern. Die eine Möglichkeit sind meditative Übungen und klassische Achtsamkeitsübungen. Auf der anderen Seite stärken körperliche Übungen wie Sport oder Yoga sowie Singen die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Gleichzeitig hilft es, eine empathische, freundliche Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren.

Kontakt:

Dr. Julia Bollwein
gesundernaehren@yahoo.de
www.gesunde-ernaehrung-fuer-dich.de