



Thema: „Achtsamkeit in der Ernährung“

aid-Hörfunkbeitrag im September 2016

Länge: 03:16 Min.

Anmoderationsvorschlag

Permanentes Multitasking, Stress und Zeitmangel führen dazu, dass wir heute oft „nebenbei“ essen. Wie aber soll man den Spagat zwischen stressigem Arbeitsalltag und einer bewussten Ernährung schaffen? Dieser Frage sind verschiedene Experten beim diesjährigen aid-Forum in Bonn nachgegangen. Ihre Antwort: Mehr Achtsamkeit – auch und gerade beim Essen. Mein Kollege Andreas Schulte weiß mehr.

Beitrag:

E-Mails, Anrufe, Kurznachrichten und Meldungen über Facebook & Co. – unser Alltag hat sich dramatisch verändert: Wir werden praktisch von Informationen und Nachrichten überrollt.

„Noch stärker finde ich allerdings die subjektive Wahrnehmung dieser Veränderungen, das heißt, dass Menschen mehr als vielleicht noch vor zehn, fünfzehn Jahren darüber klagen, dass die Anzahl von Informationen, die im Arbeitsalltag bewältigt werden müssen, nicht zu schaffen sind.“

Sagt Helgo Brettschneider, der als Coach den gesunden Umgang mit der täglichen Datenflut vermittelt. Natürlich gibt es Menschen, die abschalten können und die Arbeit gedanklich nicht mit nach Hause nehmen.

„Man sagt so in der Stressforschung, das sind die Menschen, die nicht burnout-gefährdet sind. Die meisten reagieren anders: Die fühlen sich dadurch belastet, psychisch überlastet, gestresst. Und da braucht man auch nur die Statistiken anschauen, der Arbeitsmedizin, die Anzahl der Menschen, die davon betroffen sind, das ist gerade 'ne zweistellige Zuwachsrate.“



Tatsächlich haben sich die Burnout-Diagnosen nach verschiedenen Krankenkassen-Studien in den letzten zehn Jahren nahezu verzwanfacht. Der Dauerstress führt auch dazu, dass wir eines verloren haben: Das Bewusstsein für Genuss, erklärt die Gesundheitswissenschaftlerin Jutta Kamensky.

„Wir sind so überflutet von Reizen, dass man gar nicht mehr die Zeit und die Aufmerksamkeit auf einen Sinn hat und mit unserem ganzen Rumgestresse haben wir auch nicht mehr die Gelegenheit und auch oft nicht diese innere Erlaubnis, sich was Gutes zu tun. Und dann geht der Zugang zu den guten Gefühlen verloren.“

Hier kommt das Schlagwort Achtsamkeit ins Spiel. Mehr Achtsamkeit kann dafür sorgen, dass wir uns wieder die innere Erlaubnis zum Genuss geben. Und das hat dann auch Auswirkung auf unsere Ernährung. Kein hastiges Essen nebenbei, sondern eine Mahlzeit, die einen zufrieden stellt, betont Dr. Margareta Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst.

„Achtsamkeit, kann Menschen dabei helfen dieses Grundgefühl für sich wieder zu entwickeln und auch für sich zu entdecken, was ist das eigentlich gerade für einen Hunger, den ich habe. Ist das wirklich der Magen, der knurrt oder ist das einfach nur der Augenhunger, weil das gut aussieht oder ist das ja quasi Herzhunger, wie man das so schön nennt, also Emotionen, Gefühle, die wir dadurch irgendwie beantworten, dass wir etwas essen. Aber so ein wirklicher Herzhunger aus emotionalen Gründen, der lässt sich nicht mit Essen befriedigen.“

Es geht weniger darum, was man isst, sondern darum, bewusst zu essen.
Achtsamkeit beim Essen beginnt mit Kleinigkeiten.

„Es ist sicherlich gut, sich auch einen gewissen Rhythmus zu geben, was das Essen angeht. Heutzutage ist es so, dass wir eigentlich mehr wie bestimmte Wiederkäuer grasen und immer wieder was aufpicken, was grad zu essen da ist und unsere Umgebung ist ja so, dass es an jeder Ecke was zu essen gibt, und sich wirklich bewusst zu machen: Ich räume den Essenszeiten wirklich feste Zeiten ein. Versuche, wenn ich allein bin, mich vom Schreibtisch weg an einen Esstisch zu begeben, also sich Zeit nehmen, den Ort auch bewusst auswählen.“



infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.

Mahlzeiten zu festen Zeiten, führen auch dazu, dass man dazwischen Pausen lässt und das hilft dabei, ein Essen auch wieder zu genießen.

“Und wenn ich Zeit lasse zwischen dem Essen, dann kann ich dann, wenn ich eine Mahlzeit esse, auch wirklich reichhaltig essen und auch ein angenehmes Sättigungsgefühl erfahren und das sind alles Sinneserfahrungen, die bei 'nem geplanten Tagesablauf, wo das Essen eben auch eine geplante Zeit bekommt, viel besser möglich als so dieses Zwischendurch und abends weiß man gar nicht, was man alles gegessen hat so den Tag über.“

Abmoderation:

Alle Kurzvorträge zum aid-Forum „Essen mit Körper, Herz und Verstand“ finden Sie unter www.aid.de.