



**infodienst**  
Ernährung, Landwirtschaft,  
Verbraucherschutz e. V.

## 19. aid-Forum

### Essen mit Körper, Herz und Verstand Achtsamkeit in der Ernährung

21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn

---

**Dr. Margareta Büning-Fesel**

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst e.V.

---

#### Wer achtsam ist, isst besser?

Achtsam essen ist ganz sicher keine neue Diät oder Ernährungsweise. Das Thema Achtsamkeit ist auch nicht neu, es hat seine Wurzeln im Buddhismus und wird dort seit über 2.500 Jahren praktiziert. Achtsamkeit kann auf alle Bereiche des Lebens übertragen werden und handelt zunächst einmal davon, wie wir mit uns und der Welt umgehen. Achtsamkeit bedeutet, dass wir es schaffen und uns trauen, eine eigene, unsere Welt im Hier und Jetzt zu definieren.

Wir wollen uns mit Achtsamkeit und Ernährung auseinandersetzen und hinterfragen, ob sich eine achtsame Haltung tatsächlich auf unser Essverhalten oder unsere Esskultur auswirken kann. Ist Achtsamkeit eine Antwort auf die Frage, wie Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen gelingen kann und somit der bessere Weg zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten und zu mehr Wertschätzung von Lebensmitteln?

Gerade beim Essen haben viele Menschen das Vertrauen in sich und ihre Urteilsfähigkeit in Sachen Ernährung verloren. Anstatt auf das Bauchgefühl zu hören und nach Geschmack zu entscheiden, delegieren sie die Verantwortung an Werbung, Wissenschaft und diverse Experten. Auch die Massen-Selbstkommunikation mit einer vielfältigen Verbreitung von Ernährungsthemen in den sozialen Medien trägt zur Konfusion der Konsumentinnen und Konsumenten bei.

Viele Menschen müssen heutzutage wieder lernen zu spüren, ob der vermeintliche Hunger wirklich vom leeren Magen her kommt oder ob unsere Sinne oder gar Emotionen uns locken und verführen.

Wer achtsam essen möchte braucht Zeit, um bewusste Ess-Entscheidungen treffen zu können, das Essen in Ruhe zu genießen und um dann eine angenehme Sättigung zu spüren. Doch leider ist das in unseren oft hektischen Zeiten nicht immer möglich und vielleicht auch gar nicht gewollt. Oder doch?

Die Frage ist: Lohnt es sich nicht in jedem Fall, der eigenen Ernährung mehr Beachtung und Aufmerksamkeit zu widmen und mitfühlender mit sich selbst zu sein? Isst derjenige, der achtsam ist, definitiv besser?

---

#### Kontakt:

Dr. Margareta Büning-Fesel  
aid infodienst  
m.buening@aid-mail.de