



## 19. aid-Forum

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

**21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn**

---

**Gaby Vychodil**

Praxis für Psychotherapie und Psychohygiene, Bonn

---

#### **Achtsamkeit und Gesundheit**

Mit Achtsamkeit verbinden wir Ruhe, Erfolg, Gesundheit oder ein intensives Lebensgefühl. Wenn wir uns mit uns selbst und dem Leben gut verbunden fühlen, erleben wir uns als gesund.

Im Vortrag werden verschiedene Achtsamkeitsfaktoren, die generell zur Gesundheit beitragen, erörtert. Was ist wichtig, damit wir möglichst gar nicht erst krank werden? Wir schauen auf die intrinsischen Faktoren, die im gesunden Verhalten wirken. Sind wir besinnlicher, organischer und biodynamischer mit uns selbst in Kontakt, wird kompensatorischem Verhalten, falschem Essverhalten, Drogenmissbrauch und psychischen Dispositionen im Vorfeld der Boden entzogen.

Im inneren Erleben wird das physiologische Zusammenspiel von Fokussieren, Abschirmen und dem Stabilisieren von Emotionen betrachtet. Bezüglich des Handelns stelle ich den biodynamischen Handlungskreislauf und Faktoren vor, die eine gesunde Balance zwischen „Extraversion“ und „Introversion“ fördern: Achtsames Handeln macht uns wach für äußere Faktoren mit Umwelt und in Bindungen.

Wie wir trotz schädlicher Umwelteinflüsse, falscher Ernährung oder Stress gesund bleiben können, untersucht die Salutogeneseforschung. Variablen wie Machbarkeit, Verstehbarkeit, soziale Vernetzung sowie Sinn- und Ressourcenentfaltung werden auf ihren praktischen und psychohygienischen Bezug analysiert.

Achtsamkeit so betrachtet ist erlebnis- und erfahrungsorientiert und ist gleichsam eine Einstellung und Haltung. In diesem Zusammenspiel erhöht sich die natürliche Heilungsbereitschaft („Jede Wunde will sich schließen“) der Zellen und der Seele.

---

**Kontakt:**

Gaby Vychodil  
vychodil@freenet.de  
www.vychodil-praxis.de