

Essen & Trinken bewusst & achtsam



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





Foto: © detailblick-foto/stock.adobe.com

Inhalt

Vorwort.....	4
Achtsam essen – Was bedeutet das eigentlich?	6
Das A und O: wertschätzend wahrnehmen.....	8
Zeit und Stress – Ruhe und Entspannung	12
Das Drumherum beim Essen	14
Hunger und Sättigung	16
Hunger und Appetit	18
Essen und Emotionen	20
Genuss, Gewissen und Essen mit allen Sinnen	23
Arbeitsvorlagen.....	26
Weitere Medien	38
Über das BZfE	39
Impressum.....	39

A close-up photograph of a person's hand holding a silver fork, poised to eat from a white bowl. The bowl is filled with a vibrant, colorful salad or bowl of food, including green edamame beans, orange cherry tomatoes, white rice, and other ingredients. The background is a blurred wooden floor and a white surface, suggesting an indoor setting.

Vorwort

Achtsam und bewusst zu essen ist für viele ein Wunsch, der sich im alltäglichen Leben nicht so einfach umsetzen lässt. Stattdessen essen wir im Stehen, im Gehen oder beim Autofahren. Meist darf das Essen keine Zeit kosten und soll am besten wenig Arbeit machen. Für dieses moderne Essverhalten gibt es viele praktische Angebote: Unterwegs ein Teilchen vom Bäcker auf die Hand, mittags ein Menü aus der Kantine, in der Cafeteria ein Stück Kuchen mit Kolleg*innen und zu Hause ein fertiges Tiefkühlgericht für die Mikrowelle. Wenn zwischendurch der kleine Hunger kommt, sind süße oder salzige Snacks gerade recht – von den Keksen im Meeting und dem Stück Kuchen bei einer Kolleg*innenfeier über ein paar Stück Schokolade auf dem Weg durch die Küche bis zu Chips oder Erdnüssen auf der Couch. Den Großteil dieser Essentscheidungen treffen wir unbewusst. Und wenn wir endlich merken, dass wir gesnackt, genascht, geknabbert haben, obwohl wir eigentlich satt waren, sind die Sachen längst gegessen. Es meldet sich das schlechte Gewissen und unter Umständen bilden sich Hüftgold und unerwünschte Rettungsringe.



Foto: © nenetus/stock.adobe.com

Mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, innezuhalten und wahrzunehmen, wie und was sie essen, um herauszufinden, ob und wie Sie einen für sich selbst (noch) genussvolleren Weg entdecken können. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Tipps und Übungen an die Hand geben, mit denen Sie Momente – vor allem beim Essen – bewusster erleben können. Nebenbei schützen Sie damit nicht nur Ihre Psyche, sondern steigern auch Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen mehr Lebensqualität.

Achtsamkeit beim Essen kann man trainieren. Daher finden Sie in dieser Broschüre auch Hinweise auf ein paar Übungen sowie Vorlagen und Audiodateien für Entspannungspausen zum Herunterladen. Diese wollen dabei helfen, die Theorie in die Praxis umzusetzen, und Sie auf dem Weg zu einem achtsameren Essverhalten zu begleiten. Unterstützen kann Sie auch eine professionelle Ernährungsberatung bei einer zertifizierten Fachkraft.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine gute Portion Geduld!

Achtsam essen – Was bedeutet das eigentlich?



Wissen Sie noch, wie Ihr Kaffee oder Tee heute Morgen geschmeckt hat oder was Sie gestern gefrühstückt haben? Mag sein, dass Sie es nicht mehr wissen. So geht es vielen Menschen. Wir essen und trinken oft nebenbei, ohne es bewusst wahrzunehmen. Dabei sind die Gedanken oft ganz woanders, zum Beispiel bei der Frage, ob Stau auf dem Weg zur Arbeit sein wird, welche Termine geplant sind und was sonst noch so ansteht.

Vielleicht wissen Sie es aber doch noch. Sie erinnern sich an den Geschmack und die Temperatur Ihres Kaffees oder Tees und daran, dass die Marmelade auf dem Butterbrot wunderbar fruchtig geschmeckt hat. So ist Achtsamkeit. Sie zielt darauf ab, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen und dem Moment die ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Dieses Prinzip gilt für alle Lebensbereiche – auch fürs Essen.

Selbst wenn Sie aus Zeitgründen den Schnellimbiss wählen, bleibt Ihnen die Freiheit, auch dort gezielt eine Speise auszuwählen und sich die Zeit zu gönnen, sie in Ruhe zu genießen.

Achtsames Essen ist wie eine Einladung an Sie selbst: Sie entscheiden sich für eine Mahlzeit, genießen sie mit allen Sinnen, spüren, wie Sie satt werden, beenden das Essen mit einem angenehmen Sättigungsgefühl und wenden sich wieder anderen Dingen zu.



Foto: © drubig-photo/stock.adobe.com

Achtsames Essen bietet Mehrwert

Durch achtsames Essen ...

- ... werden die Mahlzeiten wertvoller und bereiten Ihnen größere Freude.
- ... können Sie Speisen und Getränke bewusster genießen.
- ... spüren Sie besser, was Sie wirklich brauchen.
- ... entwickeln Sie auch in Situationen mit einem reichhaltigen Essensangebot (z. B. Büfett, Urlaub, Einladungen) die Gelassenheit, die für Sie passende Auswahl zu treffen und mit gutem Gewissen zu essen.
- ... erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht leichter, und zwar ohne zu hungern oder eine Diät zu machen.
- ... nehmen Sie Ihre Sättigung wahr und können die Mahlzeit beenden, wenn Sie satt sind.
- ... wird Essen zu einer wohltuenden Auszeit, in der Sie neue Energie schöpfen können.

Das A und O: wertschätzend wahrnehmen



Sich selbst und dem eigenen Essverhalten nachzuspüren ist der Beginn des Weges hin zu achtsamerem Essen. Wenn Sie erfassen, was Sie tun, wie Sie es tun und warum Sie es tun, können Sie auch entscheiden, ob und welche kleinen oder großen Veränderungen Sie umsetzen möchten, die Sie dann auch wieder achtsam beobachten. Seien Sie bei der Selbstbeobachtung ehrlich mit und neugierig auf sich selbst. Mit folgenden Fragen können Sie sich dabei unterstützen:

- ▶ Warum esse ich eigentlich gerade? Habe ich Hunger? Oder ist es eher Lust, Langeweile, Frust oder Gruppenzwang?
- ▶ Wie viel Zeit nehme ich mir zum Essen?
- ▶ Was esse ich?
- ▶ Wann esse ich nebenbei (z .B. beim Lesen oder Fernsehen)?
- ▶ Was schiebe ich mir zwischendurch oder beim Kochen an Kleinigkeiten immer wieder in den Mund?
- ▶ Welchen Stellenwert haben Knabbereien für mich?
- ▶ Was und wie viel trinke ich im Laufe des Tages?
- ▶ Warum entscheide ich mich für bestimmte Gerichte?
- ▶ Wie wichtig ist mir das Glas Wein oder das Bier zum Essen?
- ▶ Wie fühle ich mich, während ich esse?
- ▶ Wie fühle ich mich nach dem Essen?



Foto: © Krakenimages.com/stock.adobe.com

Selbstbeobachtung mit Selbst-Empathie

Mit Ihrer Selbstbeobachtung nehmen Sie wahr, was ist und wie es ist. Im Sinne der Achtsamkeit ist das ein wertschätzendes Wahrnehmen ohne Bewertung. Folgende Impulse können Sie dabei unterstützen:

- ▶ Verzichten Sie möglichst auf jede (negative) Bewertung dessen, was Sie bei sich beobachten.
- ▶ Bewerten Sie auch negative Bewertungen oder Gedanken nicht negativ, sondern nehmen Sie wahr, wie sie kommen. Vielleicht gelingt es Ihnen, sie dann auf eine virtuelle Wolke zu setzen und fortziehen zu lassen (siehe Tipp).
- ▶ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gelungenes und Schönes.
- ▶ Ich bin ich und Du bist Du. Verzichten Sie auf Vergleiche mit anderen.
- ▶ Wandeln Sie Selbstkritik in Selbstfürsorge um.



Tipp

Wenn Sie bemerken, dass Sie Ihr Verhalten negativ bewerten, dann sagen Sie „Stopp“ und nehmen Sie den Gedanken als eine Übung zur Veränderung. Selbstkritik wäre beispielsweise:

„Ich habe es schon wieder nicht geschafft, auf die Chips zu verzichten.“

Wandel zur Selbstfürsorge wäre:

„Ich habe Chips gegessen und mich darüber geärgert. Meinen Ärger packe ich auf eine virtuelle Wolke und lasse ihn ziehen. Ich habe einfach Chips gegessen.“

Seien Sie sich selbst dabei ein guter Freund oder eine gute Freundin.

Ein paar Worte zu Gewohnheiten

Veränderungen brauchen Zeit. Von frühester Kindheit an wird unser Essverhalten durch Situationen und Gefühle geprägt. Über die Jahre werden Gewohnheiten daraus, die wir so stark verinnerlichen, dass wir sie nicht mehr hinterfragen. Auch unsere Körperwahrnehmung und Einstellungen zu Ernährung und Lebensmitteln haben sich über längere Zeit entwickelt. Wenn es nun darum geht, unser Verhalten wahrzunehmen und vertraute, aber nicht gewünschte Gewohnheiten zu ändern, ist das ein Prozess, der Zeit, Energie, Zuwendung und Übung benötigt.

Woran liegt es, dass es so herausfordernd ist, alte Gewohnheiten zu verändern? Die Antwort liegt im Gehirn: Je häufiger wir ein bestimmtes Verhalten ausüben, desto mehr verankert es sich dort. Während Verhaltensweisen am Anfang noch bewusst



ablaufen, werden viele davon immer mehr zur Routine. Das ist gut, denn Routinen entlasten das Gehirn. Oder möchten Sie jeden Tag darüber nachdenken müssen, wie Sie Ihre Zähne putzen? Wahrscheinlich nicht. Und wahrscheinlich folgen Sie beim Zähneputzen trotzdem Tag für Tag der gleichen Abfolge. Die Kehrseite ist jedoch, dass sich Routinen nur schwer ändern lassen.

Tipp

Beobachten Sie sich selbst und seien Sie geduldig! Vergleichen Sie den Beginn des Achtsamkeitstrainings mit dem Lernen eines neuen Tanzes. Beides braucht beständige, sich wiederholende Übungen, damit sich im Gehirn neue Abläufe bilden und festigen können.

Der erste Schritt für eine Änderung ist jedoch, dass Sie Gewohnheiten und Routinen wahrnehmen. Auch das können Sie üben! Und Sie können sich dabei unterstützen, indem Sie etwas Schönes, das Sie positiv an Ihr Vorhaben erinnert, in Ihrer Umgebung unterbringen, zum Beispiel ein Bild, Muggelsteine, Glasmurmeln oder Muscheln, einen besonderen Becher oder Teller oder vieles andere mehr.

Übung **Achtsamkeitstagebuch für die Selbstbeobachtung**

Ein Achtsamkeitstagebuch kann Ihnen bei der Selbstbeobachtung helfen. In der Vorlage auf Seite 26/27 finden Sie Anregungen, welche Aspekte des Essens Sie bewusst wahrnehmen und beschreiben können. So können Sie bestimmte Muster erkennen.

Zeit und Stress – Ruhe und Entspannung

Bewusstes Essen geht mit Ruhe und Entspannung einher. Beides ist leichter zu gewinnen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, um Mahlzeiten gezielt in Ihren Alltag einzuplanen. Dazu möchten wir Ihnen folgende Impulse anbieten:

- ▶ Nehmen Sie Ihren biologischen Rhythmus wahr.
- ▶ Planen Sie dementsprechend, wann und wie oft am Tag Sie sich Zeit zum Essen nehmen wollen. Für die meisten Menschen sind das drei bis fünf Mahlzeiten.
- ▶ Gönnen Sie sich Esspausen, besonders auch dann, wenn der Alltag anstrengend ist. Pausen geben neue Energie für die anstehenden Anforderungen/Herausforderungen.
- ▶ Vermeiden Sie Ablenkung durch Zeitung, Fernseher, Handy oder Tablet.
- ▶ Schenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit dem Essen.
- ▶ Und auch, wenn es eilt: Nehmen Sie sich so viel Zeit, dass Sie zumindest eine Kleinigkeit in Ruhe essen können.

Übung **Mahlzeiten gezielt einplanen**

Mit der Tabelle „Meine Mahlzeiten“ können Sie Ihre Essenszeiten gezielt planen. Nehmen Sie Ihren Terminkalender unterstützend dazu und tragen Sie auch dort Ihre Mahlzeiten ein – vielleicht in einer Farbe, die Sie gern mögen. Dann werden Sie zusätzlich daran erinnert und können vermeiden, dass andere Termine die Zeit fürs Essen verdrängen.



Foto: © Jenny Sturm/stock.adobe.com

Die Vorlage finden Sie hinten im Heft auf Seite 28/29.

Übung Zur Ruhe kommen

Bewährt hat sich, vor dem Essen einen Moment innezuhalten, um zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit auf das Essen zu lenken. Früher gab es die Tradition der Tischgebete. Sie können auch eine kleine Entspannungsübung machen. Setzen Sie sich hin, schließen Sie für einen Moment die Augen und beobachten Sie zum Beispiel drei Atemzüge lang Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft beim Einatmen ein- und wo und wie sie beim Ausatmen ausströmt. Lassen Sie Ihrem Atem freien Lauf, ohne ihn zu beeinflussen, und seien Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz dabei, ihm zu folgen.



Sie können zur Entspannung auch unsere Audiodateien nutzen und sich bequem durch verschiedene Übungen leiten lassen. Die Audiodateien finden Sie unter www.bzfe.de/achtsamkeit-0531.

Das Drumherum beim Essen



Bei einer Mahlzeit essen alle Sinne mit. Kein Wunder also, dass es in guter Atmosphäre besonders gut schmeckt. Dabei ist ein angenehmes Drumherum für jeden etwas anderes und gestaltet sich im Alltag oder an besonderen Tagen oft unterschiedlich. Geschaffen wird eine angenehme Essumgebung zum Beispiel mit einem schön gedeckten Tisch, besonderem Geschirr, mit Blumen oder ruhiger Musik. Oder aber auch durch die Gesellschaft von lieben Menschen.

Übung Das Drumherum im Blick

Um auszuloten, wie Sie Ihre Essumgebung gestalten möchten, können Sie sich besonders angenehme Situationen ins Gedächtnis rufen. Schreiben oder malen Sie dann auf, welche Faktoren Sie sich wünschen, damit die Mahlzeit für Sie zu einem guten Erlebnis wird. Wie sollen Raum, Tisch und die Mahlzeit aussehen? Wer soll dabei sein? Was brauchen Sie, um zu entspannen und zu genießen? Das gilt für das Essen zu Hause genauso wie für die Mittagspause in der Kantine.



Tipp

Sie könnten sich vornehmen, jeweils eine Mahlzeit am Samstag und Sonntag besonders schön zu gestalten. Und/oder Sie achten darauf, dass Ihre alltäglichen Mahlzeitsituationen so gestaltet sind, dass Sie sich beim Essen wohlfühlen. Nutzen Sie dabei, was die Umgebung Ihnen bietet. Sie können zwar nicht die Kantine umbauen, wohl aber sich dort einen Platz suchen, an dem Sie gern essen.



Foto: © nicolaiionescu/stock.adobe.com

Hunger und Sättigung

Hunger ist das Verlangen des Körpers nach Nahrung, Energie oder Nährstoffen. Dann knurrt der Magen, die Hände oder Füße werden kalt und die Konzentration lässt nach. Anspannung und Stress können Hunger- und Sättigungsgefühle überlagern. Wenn Sie merken, dass das bei Ihnen so ist, empfiehlt sich eine Entspannungsübung als erster Schritt, z. B. „Zur Ruhe kommen“ auf Seite 13.

Hunger bahnt sich über längere Zeit an: Erst ist er ganz klein und kann gut ignoriert werden. Dann wird er immer größer, und irgendwann kommt der Zeitpunkt, da wird es richtig unangenehm, wenn wir nichts essen. Essen Sie möglichst, bevor der Hunger riesig ist. Das kann davor schützen, zu unachtsam, zu schnell und zu viel zu essen.

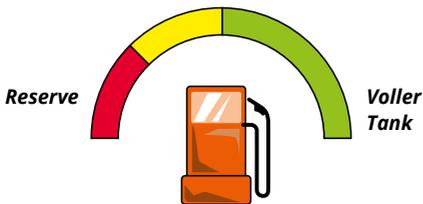
Etwas vereinfacht könnte man Hunger mit der Tankfüllung im Auto vergleichen. Wenn die Nadel der Tankanzeige immer weiter Richtung null geht, wird es Zeit, zu tanken. Im Idealfall tut man dies, bevor man mit der Reserve fährt. Verschiedene Übungen laden Sie ein, Ihren Hunger rechtzeitig zu erkennen.

Übung Meine Tankanzeige

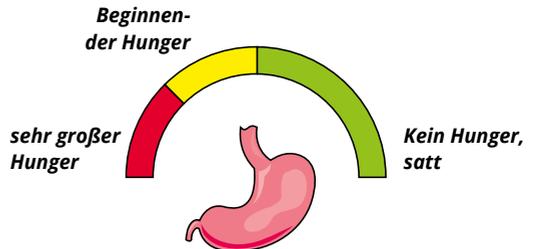
Passend zum Beispiel mit der Tankanzeige können Sie sich vor dem Essen fragen, wie groß Ihr Hunger ist. Ist er noch ganz klein? Oder ist es schon fast zu spät? Essen Sie tendenziell etwas zu früh oder erst, wenn das Hungergefühl unerträglich wird? Wenn Sie das erkennen, können Sie beim nächsten Mal ausprobieren, was geschieht, wenn Sie einen besseren Zeitpunkt zum Essen wählen. Die Vorlage finden Sie hinten im Heft auf Seite 30/31.



Tankfüllung



Hunger



Übung Wann bin ich satt?

Halten Sie während des Essens immer wieder inne und horchen Sie in sich hinein. Fragen Sie sich:

„Bin ich satt? Wo und wie spüre ich das?“

Oder auch:

„Was möchte ich jetzt noch essen?“

Gut zu wissen: Etwa 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit produziert Ihr Körper Sättigungssignale – durch die Magendehnung, die Ausschüttung von Hormonen und die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut. Hören Sie auf Ihren Körper und beenden Sie die Mahlzeit, wenn Sie angenehm satt sind.



Hunger und Appetit

Hunger ist sehr oft mit dem Appetit auf etwas Herzhaftes, etwas Süßes oder etwas ganz Bestimmtes gekoppelt. Das brauchen wir dann, sonst werden wir – zumindest gefühlt – nicht satt. Und der Appetit bleibt, ohne dass wir Hunger haben. Nicht das zu essen, worauf wir Appetit haben, ist einer der Gründe, weswegen wir uns oft nicht satt fühlen und auch ohne Hunger essen.

Darüber hinaus gibt es in unserer Umgebung eine Fülle von Reizen, die so etwas wie Hunger oder meist eher die Lust, etwas zu essen, auslösen können:

- ▶ Allein der Anblick einer Leckerei kann zum Essen verführen – selbst wenn Sie satt sind. Das können die Auslage in der Konditorei, das Dessert auf dem Büffet oder verführerische Bilder in der Werbung sein.
- ▶ Riechen Sie es? Gegrilltes in der lauen Sommernacht, ein Crêpe-Stand in der Stadt oder das Mittagessen des Nachbarn – Sie bekommen Lust auf Essen!
- ▶ Der Mund ist auf der Suche nach angenehmen Empfindungen. Er möchte Abwechslung, er möchte schmecken und verschiedene Konsistenzen spüren. Die zartschmelzende Schokolade, knusprige Chips oder cremiger Pudding zum Beispiel können dieses Bedürfnis befriedigen.

Kaum ein Mensch isst ausschließlich, wenn er Hunger hat. Es ist normal, wenn wir immer wieder auch nur aus Appetit essen. Unterstützend für eine genussvolle Ernährung ist, dass wir den Unterschied wahrnehmen und uns bewusst entscheiden. Und dafür wiederum hilft es, wenn wir entdecken, wie Hunger und Appetit sich unterscheiden.

Essen und Emotionen

Eigentlich wollen Sie gar nicht so oft Kuchen, Chips oder Mitternachtssnacks essen? Und trotzdem winkt das Stück Kuchen am Nachmittag, locken die Chips auf der Couch, ruft der Kühlschrank vor dem Schlafengehen „Öffne mich und bediene dich!“

Nicht nur unser Verstand, sondern auch unsere Erfahrungen und daran gekoppelte Gefühle steuern unser Verhalten. Die über 200 Essentscheidungen, die wir täglich treffen, werden von Emotionen, Gewohnheiten und Automatismen geprägt oder auch durch die Erziehung. Ein kurzer Einblick in die sehr komplexe Psychologie der Ernährung erläutert, warum das so ist.

Bereits dem Säugling wird wohligh warm im Bauch, wenn der hungrige Magen sich füllt. Die Nähe zur Mutter oder zur Bezugsperson verstärkt das Gefühl von Geborgenheit und entspannt. So prägt eine Vielzahl von Esserfahrungen im Laufe der Kindheit das spätere Ernährungsverhalten von Erwachsenen. Das kann der Schokoriegel sein, der immer wieder als Tröster gegeben wurde, oder der Nachtisch, den es als Belohnung gab, wenn das Gemüse gegessen wurde. Oder die vielen Erfahrungsmomente, in denen Essen mit Bestrafung, Ablenkung, Unterhaltung, Geselligkeit oder Betäubung verknüpft wurde. Nicht zuletzt bewirken die Lebensmittel selbst so einiges. Zucker zum Beispiel wirkt entspannend und bringt damit das emotionale Zentrum unseres Gehirns zum Leuchten, wie bildgebende Verfahren der Neurologie zeigen.



Wenn Sie in Ihrem Essalltag beobachten, dass Sie immer wieder solchen Erfahrungen begegnen, kann es hilfreich sein zu ergründen, welches eigentliche Bedürfnis sich hinter der oft übermäßig großen Lust auf etwas zu essen verbirgt. Welches Gefühl steht dahinter? Wem wollen Sie es recht machen? Wollen Sie sich belohnen? Versuchen Sie, dem auf die Spur zu kommen und die Gefühle und Wünsche dahinter zu benennen.

Übung **Welches Bedürfnis steckt dahinter?**

Denken Sie an eine typische Situation, in der Sie etwas essen, das Sie eigentlich gar nicht essen wollten. Versetzen Sie sich so gut es geht in diese Situation. Welche Bilder kommen? Wie fühlen sich diese im Kopf, im Mund, im Bauch an? Wo spüren Sie eine Reaktion? Eventuell noch ganz woanders? Entdecken Sie auch einen Wunsch? Vielleicht kommen Sie mit den Antworten auf diese Fragen Ihrem eigentlichen Bedürfnis näher. Möglicherweise öffnen sich auch Möglichkeiten, dieses Bedürfnis wohltuender zu stillen. Wenn nicht, ist allein die Wahrnehmung dessen, was Sie fühlen, schon sehr wertvoll.

Als kleine Hilfestellung haben wir die Vielfalt der Gefühle für Sie in einer Liste erfasst. Diese finden Sie hinten im Heft auf Seite 34/35.



Fotos (v.l.n.r.): © LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com; © Paoliese/stock.adobe.com; © gpointstudio/stock.adobe.com



Genuss, mit allen

Egal, ob Salat, Suppe oder Sahnetorte: Jede Speise lädt zum Genießen ein. Doch dann kommt sie: die bewertende Instanz, die sofort in gesund und ungesund sortiert, in erlaubt und verboten. Sie ist wertvoll und unterstützt eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Bei manchen Menschen ist diese Instanz, auch Gewissen genannt, aber so streng, dass sie den Genuss von Sahnetorte, Schokolade und Snacks verbietet – und Sie sich zerrissen statt gut fühlen. Taucht das schlechte Gewissen auf, schwindet der Genuss – und auf der (unbewussten) Suche, ihn wiederzufinden, wird das gute, genussvolle Maß zu ungunstigen Massen.

Selten lässt sich das schlechte Gewissen auf Wunsch einfach ausschalten. Erfolgversprechender ist oft, es wahrzunehmen und ihm zuzutrauen, dass es lernfähig ist und toleranter werden kann. Dafür möchten wir Ihnen ein paar Impulse geben:

Gewissen und Essen Sinnen

Foto: © ZoomTeam/stock.adobe.com

- ▶ Genuss begrenzt sich selbst. Ihr schlechtes Gewissen kann sich entspannen und zur Ruhe kommen. Entdecken Sie, zum Beispiel bei Chips oder Schokolade, wo Ihre Grenze liegt, wie dann aus dem Genuss sogar etwas wie Überdruß wird und Sie aufhören wollen zu essen.
- ▶ Genuss wünscht sich ungeteilte Aufmerksamkeit. Er möchte nicht abgelenkt werden durch Fernsehen, Autofahren oder andere parallele Tätigkeiten. Er lädt Sie ein, ganz dabei zu sein, zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen und zu fühlen, worauf Sie sich mit ihm einlassen.
- ▶ Genuss kann einmalig sein, ist aber kein einmaliges Erlebnis, sondern wiederholbar.
- ▶ Alle Sinne sind beteiligt. Sie können sie spüren, wenn Sie sich nicht ablenken lassen. Eine ungewohnte Erfahrung? Dann laden wir Sie ein, die Übung auf der nächsten Seite auszuprobieren. Vielleicht gefällt sie Ihnen so gut, dass Sie sie wiederholen möchten.



Übung Essen mit allen Sinnen

Sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken – halten Sie während des Essens inne und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Sinne:

- ▶ Schauen Sie Ihre Mahlzeit so an, als würden Sie das, was Sie sehen, zum ersten Mal essen: Was liegt auf Ihrem Teller? Welche Farben haben die unterschiedlichen Lebensmittel? Welche Oberflächenstruktur sehen Sie? Schauen Sie die Lebensmittel an, bevor Sie sie zerkleinern und auf den Löffel oder auf die Gabel nehmen.
- ▶ Berühren Sie verschiedene Komponenten Ihrer Mahlzeit. Wie fühlen sich die Lebensmittel an? Welche Textur haben sie? Sind sie groß oder klein, hart oder weich, gleichmäßig oder unregelmäßig, trocken oder feucht?
- ▶ Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und registrieren Sie den Duft Ihres Essens. Wonach riecht es? Was dominiert? Können Sie bestimmte Gewürze erschnuppern?
- ▶ Achten Sie auf die Geräusche, wenn Sie das Essen zerkleinern, um es als Bissen auf den Löffel, die Gabel oder in die Hand zu nehmen. Klingt es zum Beispiel leise, laut, krachend oder klappernd?



- ▶ Nehmen Sie den Bissen auf und führen Sie ihn zur Nase. Riechen Sie daran. Was riechen Sie jetzt?
- ▶ Stecken Sie den Bissen in den Mund. Kauen Sie noch nicht, sondern bewegen Sie ihn mit der Zunge und dem Gaumen in die verschiedenen Bereiche des Mundes. Wie nehmen Sie ihn wahr? Heiß? Warm? Kalt? Hart? Weich? Wie noch?
- ▶ Beginnen Sie allmählich zu kauen. Was verändert sich? Was schmecken Sie? Wie verändert sich der Geschmack mit dem andauernden Kauen? Wann kommt der Impuls, den Bissen schlucken zu wollen? Folgen Sie dem Impuls, den Bissen zu schlucken. Wie spüren Sie, dass er durch die Speiseröhre gleitet? Was bleibt im Mund haften?

Wiederholen Sie die Übung, so oft Sie mögen.

Arbeitsvorlagen

Achtsamkeitstagebuch

Beobachten Sie sich selbst wohlwollend beim Essen und achten Sie dabei auch auf Ihre Umgebung. Notieren Sie die Beobachtungen in der Tabelle.

Wann und wie lange haben Sie gegessen? Uhrzeit und Dauer	Was haben Sie gegessen? Beschreibung des Lebensmittels/der Mahlzeit	Wo haben Sie gegessen?
_____ _____ _____	_____ _____ _____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>
_____ _____ _____	_____ _____ _____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>
_____ _____ _____	_____ _____ _____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>
_____ _____ _____	_____ _____ _____	<input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> bei der Arbeit <input type="radio"/> in der Kantine <input type="radio"/> vor dem Fernseher <input type="radio"/> auf der Straße <input type="radio"/> im Restaurant <input type="radio"/> im Imbiss <input type="radio"/>

Notizen: Wenn Sie möchten, können Sie hier notieren, was heute beim Essen insgesamt angenehm für Sie war. Beispiele: „Ich habe mich gut gefühlt“, „Ich habe den Tisch schön gedeckt.“
Das tue ich eigentlich immer, aber sonst bemerke ich es gar nicht.“

Datum

Name

Wie empfanden Sie die Menge?	Wie war Ihr Esstempo?	Wie haben Sie gegessen?	Mit wem?	Wie war der Rahmen?	Wie haben Sie sich nach dem Essen gefühlt?
<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
<input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> genau richtig <input type="radio"/> zu viel	<input type="radio"/> langsam <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> schnell	<input type="radio"/> in Ruhe <input type="radio"/> in Eile <input type="radio"/> im Stehen <input type="radio"/> im Sitzen	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gesellschaft	<input type="radio"/> aufs Essen konzentriert <input type="radio"/> nebenbei gegessen	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden

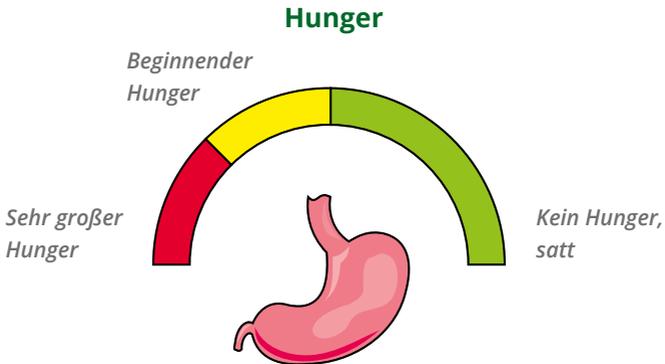
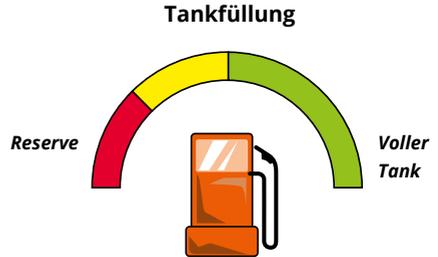
Meine Mahlzeiten

		Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück	Wann und wie lange?			
	Wo?			
	Mit wem?			
Zwischenmahlzeit	Wann und wie lange?			
	Wo?			
	Mit wem?			
Mittagessen	Wann und wie lange?			
	Wo?			
	Mit wem?			
Zwischenmahlzeit	Wann und wie lange?			
	Wo?			
	Mit wem?			
Abendessen	Wann und wie lange?			
	Wo?			
	Mit wem?			

Meine Tankanzeige

Etwas vereinfacht könnte man Hunger mit der Tankfüllung im Auto vergleichen. Wenn die Nadel der Tankanzeige immer weiter Richtung null geht, wird es Zeit, zu tanken. Im Idealfall tut man dies, bevor man mit der Reserve fährt.

Halten Sie vor Beginn Ihrer Mahlzeiten kurz inne, um einzuschätzen, ob der Hunger noch klein oder schon groß ist. Zeichnen Sie den Hungerzustand jeweils auf der Anzeige ein.

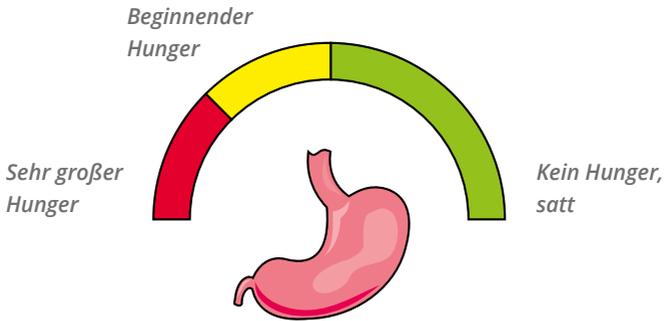


Datum

Uhrzeit

Notizen

Hunger

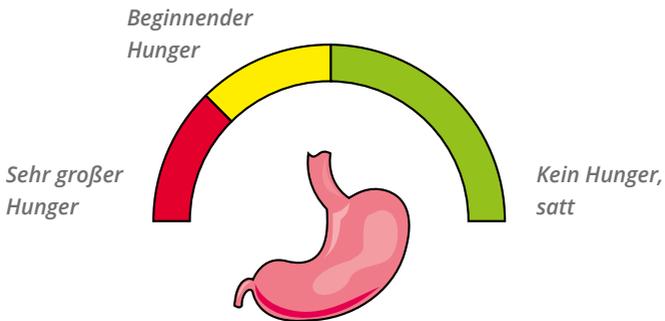


Datum

Uhrzeit

Notizen

Hunger



Datum

Uhrzeit

Notizen

Hunger oder Appetit?

Tragen Sie in der Tabelle ein, ob Sie „nur“ aus Appetit oder auch mit Hunger gegessen haben.

Mahlzeit	Was haben Sie gegessen?	Hunger oder Appetit?	Wie haben Sie sich nach dem Essen gefühlt?
Frühstück	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Zwischenmahlzeit	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Mittagessen	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Zwischenmahlzeit	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Abendessen	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden
Sonstiges	_____ _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit	<input type="radio"/> satt <input type="radio"/> voll <input type="radio"/> zufrieden <input type="radio"/> unzufrieden

Wenn es nur Appetit war, was war der Auslöser?

Anblick

<input type="checkbox"/>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									voll und ganz	

Geruch

<input type="checkbox"/>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									voll und ganz	

Geschmack/Mund

<input type="checkbox"/>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									voll und ganz	

Geräusch

<input type="checkbox"/>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									voll und ganz	

Ärger, Stress oder anderes Gefühl, das zum Essen verleitet

<input type="checkbox"/>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									voll und ganz	

Vielfalt der Gefühle

Welche Adjektive beschreiben am besten, wie Sie sich vor, bei und nach dem Essen fühlen?

A

aggressiv
angespannt
ängstlich
ärgerlich
aufgebracht
aufgeregt
ausgeglichen
ausgelassen
ausgelaugt
ausgeruht

B

bedrückt
beflügelt
befreit
befriedigt
begeistert
behaglich
bekümmert
beleidigt
berauscht
beruhigt
beschämt
besorgt
betrüb
beunruhigt
blockiert

D

dankbar
deprimiert
durcheinander

E

eifersüchtig
einsam
empfindlich
energiegeladen
enthusiastisch
entmutigt
entschlossen
entspannt
enttäuscht
erfreut
erfrischt
erfüllt
ergriffen
erleichtert
ermuntert
ermutigt
erregt
erschöpft
erwartungsvoll
euphorisch

F

freudig
friedlich
froh
fröhlich
frustriert
fürchterlich
furchtsam

G

geborgen
geerdet
gehemmt
gelangweilt
gelassen
geliebt
gereizt
geschützt
gleichgültig
glücklich
griesgrämig
großartig

H

heiter
herabgewürdigt
hilflos
hoffnungslos
hoffnungsvoll

I/J

inspiriert
jämmerlich

K

kalt
kommunikativ
kraftlos
kraftvoll
kreativ
kühn

L

launisch
lebendig
lebenslustig
leer
leicht
locker
lustig
lustlos

M

mies
missmutig
misstrauisch
motiviert
müde
munter
mürrisch
mutig
mutlos

N

nachdenklich
neidisch
nervös
neugierig
niedergeschlagen

O

offen
ohnmächtig
optimistisch

P

panisch
peinlich
pessimistisch
präsent
produktiv

R

rasend
ratlos
ruhelos
ruhig

S

satt
sauer
scheu
scheußlich
schläfrig
schlapp
shockiert
schuldig
schwermütig
schwunglos
schwungvoll
selbstkritisch
selbstsicher
selbstverachtend
selig
sensibel
sicher
skeptisch
sorgenfrei
sorgenvoll
sorglos
stabil
streitlustig
stressfrei

T

tapfer
tatkräftig
teilnahmslos
träge
traurig

U

überdrüssig
überfordert
überlastet
übermütig
überschäumend
überschwänglich
unbehaglich
unbekümmert
unbeschwert
unbeteiligt
ungeduldig
ungemütlich
ungezwungen
unglücklich
unruhig
unschlüssig
unschuldig
unsicher
unwohl
unzufrieden

V

verärgert
verbittert
vergnügt
verkrampft
verlegen
verletzbar
verletzt
verloren
verschlossen
verschreckt
verspannt
verstimmt
verstört
verunsichert
verwirrt
verzweifelt

W

wach
weinerlich
wohl
wütend

Z

zerknirscht
zermürbt
zerrissen
zittrig
zögerlich
zornig
zufrieden
zurückgewiesen
zuversichtlich

Alternativen zum Essen

Nicht nur Essen kann man genießen. Auch Freizeitaktivitäten bieten Entspannung oder Freude. Lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren!

Gartenarbeit

Kino

Fahrrad oder Inliner fahren



Spieleabend

ein Saunabesuch

jemanden besuchen

eine neue Sprache lernen

Massage

ehrenamtliche Tätigkeit

Handarbeitstechniken

Tanzen gehen, Tanzkurs

Gedichte, Geschichten
oder Lieder schreiben



den Kleiderschrank
aufräumen/ausmisten

ein Instrument
spielen

Fotos (v.l.n.r., v.o.n.u.): © Zaitseva/stock.adobe.com; © Monkey Business/stock.adobe.com; © gradt/stock.adobe.com; © Robert Kneschke/stock.adobe.com; © auremar/stock.adobe.com; © godfather/stock.adobe.com; © Pixel-Shot/stock.adobe.com; © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Weitere Medien



Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Das einfache Modell begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem abwechslungsreichen und genussvollen Essverhalten. Dabei geht es auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. Erfahren Sie, wie vielfältig eine bessere Ernährung ist, probieren Sie aus, wie leicht Sie Portionen mit der eigenen Hand abmessen können und nehmen Sie sich Zeit fürs Genießen.

Best.-Nr. 1626_DL

Kostenloser Download

www.ble-medienservice.de/1626/einfach-besser-essen



Einfach besser essen - Mein Ernährungstagebuch

Die ersten Schritte zu einer besseren Ernährung und mehr Wohlbefinden sind, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Im Ernährungstagebuch können Sie festhalten, was Sie essen und trinken, wie viel Genuss es bereitet und wie viel Sie sich bewegen. Sie sehen auf einen Blick, inwieweit Sie die Empfehlungen der Ernährungspyramide umsetzen. So motiviert Sie das Ernährungstagebuch auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Best.-Nr. 1625

Kostenloses DIN-A5-Heft

www.ble-medienservice.de/1625/

[einfach-besser-essen-mein-ernaehrungstagebuch](http://www.ble-medienservice.de/1625/)

BLE-Medienservice

Im BLE-Medienservice finden Sie zahlreiche weitere Publikationen des Bundeszentrums für Ernährung zu den Themen Ernährung, Lebensmittel und nachhaltiger Konsum. Ob Unterrichtsmodule für alle Schulformen und Altersstufen, Beratungsmaterial für Ernährungsfachkräfte oder Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher – viele Medien sind zum kostenfreien Download oder als gedruckte Version gegen geringe Gebühr erhältlich.

www.ble-medienservice.de

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen

zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten. Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum 0531/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228/68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Konzept:

Dr. Claudia Laupert-Deick, Bonn

Text:

Melanie Kirk-Mechtelt, Bonn
Unter Mitarbeit von Brigitte Neumann

Redaktion:

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE

Grafik, Illustration:

Arnout van Son, Alfter

Bilder:

siehe Bildrand

Titelbild:

detailblick-foto/stock.adobe.com

1. Auflage 2023

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieses Heftes liegen ausschließlich bei der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig. Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

© BLE 2023



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.