



ACHTSAM ESSEN:

LEGE EINE PAUSE EIN UND RICHTE DEINEN BLICK NACH INNEN.

Achtsames Essen

- hilft dir dabei das Essen zu genießen
- hilft dir dabei Stress zu reduzieren
- hilft dir dabei dein Selbstvertrauen zu stärken
- verhindert emotionales Essen
- hilft dir, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen
- hilft dir weniger zu essen
- hilft dir raus aus der Diätfalle
- macht gute Laune

15 Übungen und Tipps

Wie fange ich an? Wie du Achtsames Essen für einen gesunden und ganzheitlichen Lebensstil in deinen (Essens-)Alltag integrieren kannst, zeigen dir meine 15 Übungen und Tipps. Nimm dir immer wieder bewusst einen Punkt pro Tag oder zu einer Mahlzeit heraus und setze ihn bewusst um.

Oder wende einmal am Tag, zu einer Mahlzeit deiner Wahl, die Übung zum langsamen und bewussten Essen an. Werde wieder zur Regisseurin in deinem Ess-Theater!

1. Setze dich zum Essen an den Tisch

Esse nicht im Stehen oder beim Laufen. Nimm dir Zeit zum Essen und setze dich dazu hin.

2. Vermeide Ablenkungen beim Essen

Lege dein Handy zur Seite, lasse den Fernseher und das Radio aus, lese keine Zeitung oder Magazine.



3. Atme vor dem Essen einige Male bewusst tief ein und aus

Komme so vor dem Essen zur Ruhe und versuche deine Mahlzeit nicht hektisch herunterzuschlingen.

4. Nimm vor dem Essen deine Emotionen wahr

Wie fühlst du dich vor dem Essen? Aufgeregt, ruhig, entspannt, wütend oder traurig?

5. Nimm vor Beginn einer Mahlzeit deinen Hunger wahr

Schätze auf einer Skala von 1-10 die Stärke deines Hungers ein. Von 1 bedeutet gar kein Hunger bis 10 besonders hungrig.

6. Nimm mit all deinen Sinnen dein Essen wahr

Riechen, schmecken hören: Augen, Mund und Nase tragen zum Genuss bei.

7. Kauge deinen ersten Bissen besonders aufmerksam

Achte dabei auf langsames und gründliches Kauen. Nimm dabei wahr, wie sich der Geschmack verändert.

8. Lege nach der Hälfte des Essens eine kurze Pause ein

Nimm dein Besteck bewusst zur Seite. Lehne dich kurz zurück. Genieße den Augenblick.

9. Achte auf dein Hungergefühl

Nimm wahr wie es sich verändert. Höre auf zu essen, wenn du satt bist.

10. Versuche täglich zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen

Routine und Struktur geben dir Halt.

11. Trinke mindestens 2 bis 3 Liter am Tag

Wasser, ungesüßter Tee, wenig Kaffee

12. Reduziere Koffein

Ersetze bewusst eine Tasse Kaffee am Tag durch einen grünen Tee, Kräutertee, eine heiße Zitrone oder ein Glas Wasser.

13. Esse Farbenfroh

Bereite jede Mahlzeit so bunt wie möglich zu, so stellst du dir ganz leicht einen ausgewogenen Teller zusammen.



14. Versuche auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten

Lasse Snacks und Naschereien weg. Setze auf 3 Mahlzeiten. So muss der Körper nicht immer wieder auf Energiespeicher zurückgreifen, die Fettverbrennung wird in Schwung gebracht und der Insulinspiegel bleibt konstant.

15. Nimm maximal 2 Stunden bevor du ins Bett gehst deine letzte Mahlzeit ein

Übung zum langsamen und bewussten Essen

„Werde wieder Regisseurin in deinem Ess-Theater!“

Nehme einmal täglich eine Mahlzeit ganz bewusst ein. Gehe für die ersten drei Bissen folgendermaßen vor:

1. Sehe dir das Essen einige Sekunden genau an, so, als sähest du es zum ersten Mal. Welche Form, welche Farbe und welchen Geruch hat es?
2. Nehme dann einen Bissen bzw. eine Gabel voll in den Mund. Kaue langsam und speichel gründlich ein. Schmecke genau.
3. Erst wenn alles gut durchgekaut und breiig ist, schlucke deinen Bissen herunter.

Wie verändert sich der Geschmack beim Kauen?

Was passiert innerhalb in deinem Mund?

Mache diese Übung regelmäßig und du wirst merken, wie sich deine Aufmerksamkeit verändert. Werde achtsam, esse und genieße bewusst. Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten, nimm sie nicht zwischen Tür und Angel ein.

Damit du deinen Teller noch länger genießen kannst gibt es eine ganz einfache Methode, das Ende deiner Mahlzeit hinauszuzögern. Wenn du die Hälfte deiner Mahlzeit aufgegessen hast, dann lege dein Besteck neben deinen Teller, lehne dich zurück, lege deine Hände in den Schoß und genieße. Genieße den Augenblick, die Atmosphäre am Tisch, den Geschmack, den Geruch/Duft. Fühle wie dich das Essen sättigt und freue dich auf die zweite Hälfte!

