



Achtsames Essen

Unser Alltag ist oftmals hektisch und wir fühlen uns gestresst. Das kann sich auf all unsere Lebensbereiche wie auch auf unser Ernährungsverhalten auswirken.

Achtsames Essen

Um im Alltag zwischendurch wieder zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken, ist achtsames Essen genau das Richtige. Achtsames Essen heißt, dass du dich komplett auf deine Mahlzeit fokussierst und nichts anderes währenddessen erledigst. Das bedeutet, dass PC und TV ausgeschaltet sind, das Handy beiseitegelegt und die Arbeit pausiert wird.

Vorteile des achtsamen Essens:

- Du kannst deine Körpersignale, wie zum Beispiel Hunger- und Sättigungsgefühl, besser wahrnehmen.
- Du genießt dein Essen intensiver.
- Du kannst im Alltag kurz entspannen und von der Arbeit abschalten.
- Deine Verdauung wird angeregt.
- Dein Körper kann die Nährstoffe besser aufnehmen.



Einen **ruhigen Ort** suchen



Hinsetzen zum Essen



20 Minuten Zeit pro Mahlzeit einplanen



**Achtsames Essen:
Umsetzung im Alltag**



Angenehme Atmosphäre schaffen



Digitale Ablenkungen **vermeiden**



Besteck einige Male **beiseitelegen**

Übung „Achtsames Essen“

- Lass die Rosine auf einem Tisch vor dir liegen und schau sie dir genau an: Wie sieht die Oberfläche der Rosine aus?
- Danach kannst du sie in deine Hand nehmen und die Struktur erfühlen. Wie fühlt sie sich an?
- Schließe deine Augen und rieche an der Rosine.



Du benötigst nur **eine Rosine** und **etwa 5 Minuten Zeit**.

- Kannst du ihren süßen Geruch wahrnehmen?
- Lege die Rosine auf deine Zunge. Versuche, die Oberfläche wahrzunehmen, bevor du sie zerbeißt. Konzentriere dich auf den Geschmack der Rosine. Kauge am besten möglichst lange, um all die Geschmacksnuancen wahrzunehmen.

