



SCHLANK UND GELASSEN

Achtsamkeit trifft Ernährung.

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre gesamte Aufmerksamkeit dafür verwendet, Ihr Essen zu sich zu nehmen? Wie hat der erste Bissen geschmeckt? Und der letzte? Wie lange haben Sie diesen Bissen gekaut, bevor Sie ihn geschluckt haben? Wie hat sich der Geschmack während des Kauens verändert? Welche einzelnen Zutaten konnten Sie herauschmecken? Solchen Fragen beim Essen auf den Grund zu gehen, kann helfen, das eigene Essverhalten zu revolutionieren. Denn wenn wir Achtsamkeit beim Essen kultivieren, stehen die Chancen gut, dass wir langfristig weniger und gesünder essen – und zudem noch gelassener werden!

Wer kennt es nicht:

Schnell am Weg ins Büro noch ein Frühstückswecckerl hinuntergewürgt,

während wir im Geist schon die Termine des Tages durchgehen, beim Mittagessen in der Büro-Kantine mit den Kolleg/innen während des Essens heftig über die geplante Umstrukturierung diskutieren und am Abend dann am Familientisch bei einem unerfreulichen Gespräch über diverse Probleme den Teller Spaghetti hektisch hinunterschlingen, bevor noch schnell die Hausarbeit erledigt und private Emails beantwortet werden wollen. Zur späten Stunde wandern dann noch Erdnüsse, Chips und Kekse nahezu unbemerkt in unseren Mund, während bei Mord und Totschlag der Abendkrimi unsere Aufmerksamkeit bannt und wir uns endlich „ent-spannen“ wollen. Wer seine tägliche Nahrungsaufnahme so oder ähnlich angeht, füllt zwar seinen Magen regelmäßig an, empfängt jedoch die Botschaften, die sein Körper an das

Gehirn zurücksendet, nur fragmentär. Allen voran die Botschaft: „Stopp! Ich bin satt!“ kommt so kaum – oder viel zu spät – bei uns an.

Sättigungsgefühl entsteht im Gehirn

Damit wir das Gefühl haben, satt zu sein, muss eine Reihe von komplexen Vorgängen zusammentreffen. Die Ausdehnung der Magenwand gehört ebenso dazu wie die Rückmeldung verschiedener Chemorezeptoren in Leber und Darm, die uns Feedback geben, ob wir auch ausreichend mit den benötigten Nährstoffen versorgt wurden. Je schneller und unbewusster wir essen, umso weniger nehmen wir wahr, ob und wann wir satt sind.

Wundermittel Kauen mit der richtigen Nahrungsmittelauswahl fördern

Weißbrot, Nudeln und zu Tode Gekochtes kann zudem nahezu ohne große Kauleistung verschluckt werden und lädt uns daher oft doppelt ein, rasch und unaufmerksam große Essensmengen zu vertilgen. Frisches Obst und Gemüse und vollwertiges Getreide sowie Nüsse und Samen hingegen verlangen eine andere Kauanstrengung und sind daher auch besser dazu geeignet, unsere Aufmerksamkeit auf das Essen zu lenken und diese Disziplin auch zu trainieren. Wer langsam isst und besser kaut, benötigt weniger Nahrung und entlastet zusätzlich auch seine Verdauung. Das fördert die schlanke Linie ebenso wie das Immunsystem.

Essen als geistiges Training

Achtsamkeit beim Essen zu üben, trainiert vor allem aber auch unseren Geist. Nur allzu oft sind wir nahezu ferngesteuert von einer dichten Gedankenflut, die unser Gehirn über lange Strecken gar nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. „Monkeymind“, also Affengeist, sagen Buddhisten gerne zu diesem hektisch

herumspringenden Geist, der uns Aufmerksamkeit und Lebensqualität raubt, wenn wir ihn nicht zähmen. Bewusstes Essen ist eine genussvolle und effektive Möglichkeit, diesen affenartig herumhüpfenden Geist zu beruhigen und unsere Aufmerksamkeit immer wieder zu dem zurück zu holen, wo wir eigentlich gerade sind. Dies fördert zudem unsere Konzentrationsfähigkeit und hilft uns, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Ein Mehr an Lebensqualität

Wer sich für sein Essen Zeit nimmt und dabei mit seiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt bleibt, trägt aber vor allem aktiv zur Erhöhung seiner eigenen Lebensqualität bei! Die Vielfalt der Geschmäcker wahrzunehmen, sich mit Farbe, Form, Konsistenz, Geruch und Geschmack jedes einzelnen Bissens bewusster auseinanderzusetzen, verleihen einer Mahlzeit eine erfüllende Dimension, die nicht nur auf körperlicher Ebene sehr positive Auswirkungen hat! ■

Text: Ulli Zika
E-Mail: ulli.zika@gesundundgut.at
Fotos: Fotolia, Gettyimages

besser WOHNEN Rezept

Sommerlicher Blattsalat mit Feta und Granatapfel

2 Portionen



1 Handvoll Frisée Salat
1 Handvoll junger Blattspinat
1 Handvoll Rucola
1 Handvoll Vogerlsalat
½ Salatgurke
1 Rote Zwiebel
1 Granatapfel
200 g Feta oder Ziegenkäse
Olivenöl Extravergine
Himbeeressig
Frische Gartenkräuter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Die Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und fein hobeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Feta in Würfel schneiden. Granatapfel in der Mitte auseinanderschneiden und die Kerne aus den Hälften klopfen. Nun Blattsalate, Gurkenscheiben, Zwiebelringe und Granatapfelkerne vermischen und mit dem Käse bestreuen. Mit einem guten Olivenöl und einem Schuss Himbeeressig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bissen für Bissen langsam und bewusst genießen!

