

Mindful eating – OHNE DIÄT ZUM WUNSCHGEWICHT

Hand aufs Herz, oder besser: auf den Magen. Wie die meisten Menschen, denen stets genug Essen zur Verfügung steht, haben Sie in den letzten Stunden vermutlich etwas gegessen. Können Sie sich genau daran erinnern, was Sie zu sich genommen haben? Falls nicht, ist diese Erinnerungslücke unserer Lebens- und Arbeitsweise geschuldet. Wir erledigen Aufgaben am PC und Telefon, fahren Auto, kümmern uns um den Haushalt, lesen, sehen fern, ... – und essen nebenbei. Schnell, schnell, Hauptsache, der knurrende Magen hat erst mal was zu tun.

„Wir sind uns nicht ganz bewusst, was wir essen“, so Dr. Lilian Cheung von der Harvard School of Public Health, und sagte für die USA voraus, dass dieses „bewusstlose Essen“ zur Adipositas-Epidemie und anderen Gesundheitsproblemen beitragen kann. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich das Konzept des „mindful eating“.

Es basiert auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Ganz im Moment sein, jeden Bissen wahrnehmen, Geruch, Farbe, Geschmack, Temperatur. Aber das Konzept beinhaltet noch mehr: „Es umfasst auch das Bewusstsein dafür, wie das, was Sie essen, die Welt beeinflusst.“ Deshalb schmeckt eine pflanzenbasierte Kost aus regionalem, kontrolliert biologischem Anbau doppelt gut! Früchte und Gemüse, Nüsse und Getreide aus dem Reformhaus®, dazu aktuell Wintergemüse – einfach köstlich! Auf diese Weise bewusst zu essen, lässt die Pfunde schmelzen. Denn je mehr Aufmerksamkeit wir unserem Essen schenken, desto weniger Lust verspüren wir auf ungesunde, zuckerhaltige, hochindustriell verarbeitete und in der Regel hochkalorische Produkte.

Eng verknüpft ist das Konzept des „mindful eating“ mit dem intuitiven Essen. Das heißt: Die Signale unseres Körpers wahrnehmen, darauf vertrauen und entsprechend handeln. Klingt einleuchtend.

Ihr Organismus braucht Zink? Alles klar: der Körper schickt Ihnen Appetit auf Nüsse. Ein geniales System, das die Natur sich für uns ausgedacht hat. Wir haben es indes verlernt, uns danach zu richten. Warum? „Weil wir das Überangebot an Nahrung ständig vor der Nase haben, dadurch zu viel und zu oft essen und es gar nicht mehr zu diesen wichtigen körperlichen Signalen kommt“, erklärt Professorin Marion Kiechle, Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der TU München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Univ.-Klinikum rechts der Isar.

Doch der Einzige, der wirklich weiß, was er braucht, ist nun einmal unser Körper. Um seine Botschaften wieder verstehen zu lernen, können wir zwei sehr kompetente Berater fragen: das Bauch- und das Herzgehirn. Das Kopfgehirn lassen wir außen vor. Stattdessen wenden wir uns an unser Herz und den Bauch mit seinem Geflecht aus Millionen Nervenzellen. Beide gelten als Sitz des intuitiven Wissens, das über die erlernten, im Kopf gespeicherten Muster weit hinausgeht. Haben wir Appetit auf bestimmte Speisen, legen wir nacheinander die Hände auf Herz und Bauch und fragen, ob unser Körper dies jetzt braucht. Lautet die Antwort NEIN! fällt es viel leichter, darauf zu verzichten, weil wir im Einklang mit uns handeln. Lautet die Antwort dagegen JA sagen wir: Guten Appetit! Sich derart achtsam zu ernähren, hat drei Effekte: das Essen schmeckt besser, wir sind schneller satt und essen weniger. Und verlieren automatisch und ohne Diät überflüssige Pfunde.

