

Uwe Siedentopp

Ernährung und Achtsamkeit



© Andrey Cherkasov - stock.adobe.com

Durch ständig neue Empfehlungen in den Medien für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und gegen eine Vielzahl von Krankheiten sind viele Menschen verunsichert, was sie eigentlich noch essen sollen oder dürfen. Die Suche nach dem „richtigen“ Essen erfolgt überwiegend kopfgesteuert. Das eigene Bauch- und Körpergefühl scheint immer mehr verlorenzugehen. Die Philosophie des achtsamen Essens plädiert für eine Ernährung mit Bauchgefühl, Herz und Verstand.

Das Wissen um eine gesunde Ernährung nimmt durch Forschungen im Bereich der Ernährungswissenschaften, Medizin und Biochemie ständig zu. Bei so viel Informationszuwachs sollten ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme und Erkrankungen eigentlich abnehmen. Doch Statistiken zeigen das Gegenteil. Zudem sind 85 % der Menschen unzufrieden mit ihrem Ernährungsverhalten (von Platen 2012).

Gerade beim Essen haben viele Menschen das Vertrauen in sich und ihre Urteilsfähigkeit verloren. Sie geben ihre Verantwortung an Werbung, Wissenschaft und diverse, zum Teil selbst ernannte Experten ab. Das eigene Bauchgefühl und das Geschmackempfinden bleiben außen vor. Die Verwirrung der Verbraucher wird durch die Massenselbstkommunikation in den sozialen Netzwerken noch gesteigert (Büning-Fesel 2016).

Was bedeutet achtsam essen?

Achtsam essen ist weder eine neue Diät noch eine Ernährungsform. Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus und kann auf alle Formen des Lebens übertragen werden. Es geht um die Frage, wie wir mit uns und der Welt umgehen. Hierzu gehört auch unsere Haltung und Auseinandersetzung mit unserer Ernährung und Esskultur. Der Entwickler der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Jon Kabat-Zinn, schreibt über die Bedeutung des Stressfaktors Ernährung:

„Anstatt auf das eigene Körpererleben zu achten, gut mit uns selbst umzugehen und uns so zu akzeptieren, wie wir sind, neigen wir dazu, uns selbst abzulehnen, wenn unser Körper nicht die herrschenden Normen erfüllt. Animiert vom Ideal ewiger Jugend und Schönheit haben wir uns von der Realität des Körpers entfremdet und zu einer Gesellschaft entwickelt, in der gescheiterte Diäten und kalorienreduzierte Limonaden die üblichen Begleiterscheinungen der Suche nach dem ‚perfekten Körper‘ sind. Sehr sinnvoll ist dieser ganze Körper- und Diätenkult nicht. Vielleicht ist es an der Zeit, zu erkennen, dass wir unsere Energien in falsche Kanäle leiten. Anstatt uns um wahres Wohlbefinden, wirkliche Heilung und echtes Glück zu bemühen, sind wir übermäßig mit unserem Gewicht und unserem äußeren Erscheinungsbild beschäftigt. Wir täten aber sehr viel mehr für unsere Gesundheit, wenn wir, anstatt auf der neurotischen Jagd nach einem Phantom unsere Energie zu verschwenden, uns gewissen Grundfragen zuwenden würden, wie derjenigen, was gerade jetzt in unserem Geist vorgeht, während wir auch schon als Reaktion darauf nach etwas Essbarem greifen. Das Gefühl des Heißhungers oder das impulsive Verlangen nach etwas ganz Bestimmtem würde uns auf diese

Weise bewusst und wir könnten die auslösenden Stimmungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen und weiterziehen lassen, bevor wir uns automatisch etwas in den Mund stecken. Die Veränderung beginnt damit, einen inneren Prozess in Gang zu setzen, bei dem Sie versuchen, während des ganzen Tages (oder so oft Sie es eben schaffen) im Körper zu sein, sich in ihm zu spüren und im liebevollen und akzeptierenden Kontakt mit sich selbst zu bleiben. In Bezug auf das Essen bedeutet das konkret, der Entscheidung, etwas zu essen, in jedem Augenblick innerlich beizuwohnen. Es bedeutet, bei jedem Bissen mit allen Sinnen dabei zu sein und wirklich zu sehen, zu empfinden, zu schmecken und zu riechen, was Sie da verspeisen. Und es bedeutet, genau in sich hineinzuspüren, wie Sie sich vor, während und nach einer Mahlzeit fühlen. Beim achtsamen Essen geht es nicht um das starre Einhalten von Regeln, sondern um das sensible Gespür für eine natürliche Balance. Je mehr es Ihnen gelingt, bei der Erfahrung dieses Prozesses selbst zu bleiben und dabei alle hochkommenden Gefühle zu akzeptieren, auch die unangenehmen, umso klarer werden Ihnen Ihr Geist und Ihr Körper signalisieren, was Sie über Ihr Verhältnis zum Essen wissen müssen. Eine gesündere Ernährungsweise ist dann das natürliche Ergebnis einer in diesem Prozess neu gewonnenen Präsenz, Sensibilität und Stabilität.“ (Kabat-Zinn 2015)

Wer achtsam essen möchte, braucht vor allem Zeit, um bewusste Essentscheidungen zu treffen, das Essen in Ruhe zu genießen und dann eine angenehme Sättigung zu spüren. Bei dieser speziellen Art der Aufmerksamkeit geht es nicht um die Einteilung der Lebensmittel in gut und schlecht bzw. gesund und ungesund. Im Vordergrund steht die Frage, wie wir essen.

Info

Achtsamkeit beim Essen bedeutet, den Autopiloten in sich abzuschalten und (Selbst-)Verantwortung beim Essen zu übernehmen.

Körpersignale und Hungerarten

Durch achtsames Essen können wir lernen, die eigenen Körpersignale wieder zu spüren und dem natürlichen Gefühl von Hunger und Sättigung mehr Vertrauen zu schenken, als uns Ratgeberliteratur und Medien vorgeben. Unserer Esskultur mangelt es derzeit massiv an

Selbstvertrauen. Dadurch delegieren die meisten Menschen ihre Eigenverantwortung an externe Personen und Institutionen. Besonders bemerkbar macht sich dieses Problem beim Thema Übergewicht. Abnehmen durch Achtsamkeit ist daher eine gute Alternative zum Diätenwahn.

Im Volksmund heißt es: „Da waren die Augen mal wieder größer als der Mund.“ Aus Sicht der Achtsamkeit unterscheiden wir verschiedene Hungerarten (siehe Tabelle). Sie verdeutlichen die unterschiedlichen Gründe, warum und auf was wir gerade Appetit haben. Den Herz- oder Gefühlshunger können wir mit dem Belohnungszentrum im Gehirn in Verbindung bringen. Wenn wir uns nach Nähe, Anerkennung, Wertschätzung, Entspannung, Freude und Liebe sehnen, drückt sich damit kein körperlicher, sondern ein emotionaler Hunger aus (von Platen 2012).

- Iss wenigstens eine Mahlzeit am Tag voller Achtsamkeit.
- Schaffe dir eine Atmosphäre zum Essen, in der du dich wohlfühlst.
- Beginne deine Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen in Ruhe.
- Schau die Speisen bewusst an; nimm Struktur, Farbe und Geruch der einzelnen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr.
- Neben Nährwerten soll dein Essen dir vor allem einen Genusswert bieten.
- Denke einmal über Ursprung, Produktion und Zusammensetzung deiner Speise nach.
- Frage dich, ob du wirklich Hunger hast oder wonach du gerade verlangst.
- Kauge dein Essen langsam und mehrmals, speichere die Speisen nach dem Motto „gut gekaut ist halb verdaut“ gut ein.

Die verschiedenen Arten des Hungers (mod. nach Bays 2009)		
Hungerart	Beispiele	Wird gestillt durch
Augenhunger	„Dieses Dessert sieht so gut aus, das passt noch rein.“	Schönheit
Nasenhunger	Der Duft von frischem Kuchen	Gerüche, Duft
Mundhunger	Der zarte Schmelz der Schokolade oder der Geschmack von feurigen Chips im Mund	Empfindungen, Konsistenz
Magenhunger	Knurrender Magen	Richtige Menge und Art der Nahrung
Zellhunger	Das starke Verlangen von Ausdauersportlern nach Kohlenhydraten	Nährstoffe, Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien
Geisthunger	Die Suche nach der neuesten Diät	Abwechslung von Information und Ruhe
Herz- bzw. Gefühlshunger	Trostessen, Frustessen, Belohnungessen	Nähe

Praxistipps für achtsame Ernährung

Achtsamkeit beim Essen lässt sich im Alltag mit kleinen Schritten erlernen und umsetzen:

- Grundregel: Setz dich zum Essen hin, lauf nicht herum.
- Schalte alle Ablenkungen aus (PC, Handy, Fernseher, Radio), entferne Zeitungen und Arbeitspapiere.

- Lege nach ein paar Bissen dein Besteck für einen Moment ab.
- Frage dich nach der Hälfte der Mahlzeit: Bin ich noch hungrig?
- Achte auf deine Körpersignale während und nach dem Essen.
- Iss öfter einmal bewusst nicht alles auf.
- Sei in Gemeinschaft am Tisch bewusst der Langsamste beim Essen.



© sonyakamoz - stock.adobe.com

Achtsames Essen hilft, zu einer natürlichen und den individuellen Bedürfnissen angemessenen Ernährungsform zurückzufinden. Es gibt dabei keine strengen Regeln. Jeder kann sein eigenes Tempo wählen. Es gibt keine Listen mit erlaubten oder verbotenen Lebensmitteln. Dieses Prinzip lässt sich in allen Lebenssituationen einfach umsetzen und wirkt vor allem nachhaltig.

Abnehmen durch Achtsamkeit

Die eigentliche Ursache für Gewichtsprobleme liegt nicht (alleine) in der Kalorienbilanz. Nicht die Zusammensetzung unserer Nahrung lässt uns körpereigene Sättigungssignale überhören. Die wahrhaft belastenden Essmuster haben ihre Quelle im eigenen Bewusstsein. Entscheidend ist nicht, was wir essen, sondern wie wir essen. Als schädliche Verhaltensmuster mit „schwer-wiegenden“ Folgen für das Körpergewicht gelten hauptsächlich: zu viel Ablenkung, zu hastiges Essen und emotionales Essen durch belastende Gefühle (Schweppe 2014). Diäten machen Essen durch Verbote und Regeln zum Feind. Dem Bedürfnis nach Genuss und Wohlbefinden steht auch noch das schlechte Gewissen gegenüber. Sie frustrieren die Menschen wegen ihres Jo-Jo-Effektes. Der Zwang zur Einhaltung von Diätvorschriften erzeugt Stress und führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel.

Wirksamkeit achtsamkeits-basierter Methoden

Achtsamkeitsbasierte Methoden helfen beim Stressabbau, bei der Schmerzlinderung und wirken dem Suchtverhalten entgegen. Wissenschaftler der Universität Kalifornien konnten zeigen, dass übergewichtige und adipöse Frauen ohne Diätvorgaben mit MBSR-Übungen und Meditation nach neun Wochen ihr Gewicht stärker reduziert hatten und geringere Stresshormonspiegel im Blut aufwiesen als ihre Kontrollgruppe ohne Achtsamkeitsübungen (Norris 2011). Abnehmen durch Achtsamkeit braucht Zeit und Geduld. Dafür ist der Erfolg nachhaltiger und gesünder als jede Diät. Mit wenigen Grundübungen lässt sich achtsames Essen mit allen Sinnen erlernen.

Übungen zum Abnehmen durch Achtsamkeit (mod. nach Schweppe 2014):

- Schau dein Essen mit dem Blick eines Malers an. Registriere Farben, Formen und Zusammenstellung der Speisen.
- Berühre deine Lebensmittel mit der Hand. Wie fühlen sie sich an?
- Schnuppere in dein Essen hinein. Welche Aromen und Gerüche nimmst du wahr?

- Spüre den ersten Bissen im Mund, ohne zu kauen und zu schlucken. Wie fühlt er sich an?
- Kauge langsam und gründlich. Welches Gefühl entsteht in deinem Mund und am Gaumen?
- Achte beim Schlucken auf den komplexen Vorgang im Mund und Hals. Was fühlst du dabei?
- Wo und wie spürst du dein Essen auf dem Weg bis in den Magen?
- Nimm möglichst die ersten fünf Bissen deiner Mahlzeit durch Schauen, Tasten, Riechen, Schmecken und Spüren achtsam zu dir. Nimm wahr, was mit dir dabei geschieht.

Mit dem ADA-Training („Abnehmen durch Achtsamkeit“) steht eine Methode zur Verfügung, die klinisch bereits erfolgreich erprobt wurde. Übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche absolvierten das Acht-Wochen-Programm und wurden dabei psychologisch begleitet. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme betrug rund 10%. Auch nach sechs Monaten war die Gewichtsabnahme mit etwa 20% deutlich größer als in der Kontrollgruppe (Seeger, Auer 2014). Das Acht-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht durch ADA-Training beinhaltet Übungen, die in acht Wochen nacheinander erlernt werden: Achtsames Atmen, Körper wahrnehmen (Körperreise), Magen hunger wahrnehmen, Augenhunger wahrnehmen, Gefühlshunger wahrnehmen, alte Verhaltensmuster bei Gefühlshunger achtsam ändern, Balance zwischen Schutzraum und Stärke finden, liebevolle Güte und Mitgefühl entwickeln. Das achtwöchige ADA-Training basiert auf dem MBSR-Konzept von Kabat-Zinn und den verschiedenen Hungertypen.

Die Rosinenübung

Die Rosinenübung ist eine Achtsamkeitsübung, die im MBSR-Programm angewendet wird. Sie ist gut geeignet, um einen Einstieg in das achtsame Essen zu finden bzw. sich wieder an das bewusste, achtsame Essen zu erinnern. Dafür nimmt man sich einige Minuten Zeit und Ruhe. Eine einzelne Rosine wird dafür bereitgelegt. Grundsätzlich eignen sich aber auch andere Lebensmittel wie Gummibärchen, ein kleines Stück Schokolade oder ein kleines Apfelstück für diese Achtsamkeitsübung.

Anleitung für die Rosinenübung

Lege eine Rosine in deine Handfläche und betrachte sie, als sähest du sie zum ersten Mal. Wie ist ihre Form, Farbe und Oberfläche? Nimm sie dann zwischen zwei Finger. Bewege sie zwischen den Fingern mehrfach hin und her. Wie fühlt sie sich an? Ist sie weich oder fest? Was passiert, wenn du



© K-stock.adobe.com

sie leicht drückst? Lege danach die Rosine in den Mund und lass sie zunächst auf der Zunge ruhen. Was schmeckst du? Kannst du etwas riechen? Beginne langsam mit dem Zerkauen. Kauge mindestens 15- bis 20-mal. Mache zwischendurch Pausen, beschreibe genau, was du schmeckst. Dann erst schluckst du sie bewusst hinunter. Was empfindest du dabei?

Literaturhinweise beim Autor

Quelle:

Deutsche Zeitschrift für Akupunktur (DZA) 2018, 61 (3), 186-188



Kontakt

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Am Wasserturm 5
34128 Kassel
www.dr-siedentopp.de