



FOTO: © DETAILBLICK - FOTOLIA

Achtsam Essen

Ist das Thema Essen immer noch ein K(r)ampf, obwohl Sie bereits sämtliche Diäten ausprobiert haben? Essen Sie nebenbei, während Sie gleichzeitig E-Mails checken, Zeitung lesen oder fernsehen? Oder sind eher schwierige Gefühle Auslöser für Ihre unkontrollierten Essanfälle? Was auch immer die Ursachen für Ihre Essgewohnheiten sind: Achtsamkeit zeigt Ihnen den Weg zurück zu einem natürlichen und genussvollen Essverhalten.

■ TEXT: MAG. LAURA MILOJEVIC

Der Preis der Schnellebigkeit

In Zeiten von Multitasking und Fast Food ist achtloses Essen allgegenwärtig. Da wir kaum noch innehalten, um bewusst in uns hineinzuhorchen, verlieren wir den Kontakt zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen und können seelischen Hunger nicht mehr von körperlichem Hunger unterscheiden. Anstatt unser Essen zu genießen, werden wir aufgefressen von Sorgen, Ängsten und überlangen To-Do-Listen. Wir schlucken jede Menge Stress und schaden damit unserer körperlichen wie auch psychischen Gesundheit. Verschiedene achtsamkeitsbasierte

Methoden sollen für Entschleunigung in unserem hektischen Alltag sorgen, auch beim Thema Essen.

Achtsamkeit – Ankommen im Hier und Jetzt

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist derzeit in aller Munde und findet zunehmend Eingang im klinischen Kontext. Die Achtsamkeitspraxis, die dabei gelehrt wird, geht größtenteils auf die Lehre Buddhas zurück, die mittlerweile schon über 2.500 Jahre alt ist. An dieser Stelle sei gleich klargestellt, dass die Lehre Buddhas nicht mit der Religion des Buddhismus verwechselt werden sollte.

Würde Buddha heutzutage leben, wäre er vom Beruf vermutlich Psychologe oder Neurowissenschaftler, denn er machte es sich zur Lebensaufgabe herauszufinden, was die Ursachen für menschliches Leiden sind und wie man es reduzieren oder womöglich sogar verhindern könnte.

Jahrelange Erforschung dieser Thematik und Beschäftigung mit der Natur unserer Denkprozesse führten zu der Erkenntnis, dass Leiden zum menschlichen Leben dazugehört, da unser Körper leicht verletzbar ist, wir krank werden, altern und irgendwann sterben. Leiden lässt sich

→



„Achtsamkeit ist die urteilsfreie Bewusstheit im gegenwärtigen Moment.“

hineinzusteigern oder zu versuchen, die Schmerzen zu unterdrücken oder loszuwerden, was ohnehin nicht möglich war. Achtsamkeit ist also die Fähigkeit, unvoreingenommen mit allen aktuellen Erfahrungen – Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen, Handlungsimpulsen – im Kontakt zu sein, ohne sich darin zu verlieren, oder wie es Jon Kabat-Zinn definiert: „Bewusstheit im gegenwärtigen Moment ohne zu urteilen“. Achtsamkeit verhilft mit zunehmender Übung zu mehr Gelassenheit, Selbstbewusstheit und Selbstakzeptanz, verbessert die Impulskontrolle und bietet dadurch eine große Chance zur Verhaltensänderung. Und dazu muss man nicht erst Buddhist werden, denn die Achtsamkeitspraxis funktioniert religionsunabhängig und kann von jedem erlernt werden.

Was hat Essen mit Stressbewältigung zu tun?

Ein komplexes Regelsystem im Gehirn überwacht unsere Energievorräte und sorgt dafür, dass wir genügend Nahrung zuführen. Es reagiert einerseits auf Nährstoffinformationen aus dem Verdauungstrakt, andererseits auf verschiedene hormonelle Botenstoffe und wird auch von unseren Gefühlen stark beeinflusst. Unter Stress bleibt das Essverhalten nur bei 20 Prozent der Bevölkerung unverändert, während 40 Prozent an Appetitverlust leiden und 40 Prozent mehr essen als unter entspannten Bedingungen. Stress beeinträchtigt die Aktivität in jenen Gehirnarealen, die für bewusstes, zielorientiertes Verhalten zuständig sind, wozu auch

somit nicht gänzlich verhindern, jedoch verschlimmern wir das eigentliche Leid, indem wir es emotional aufladen: Wir halten an bestimmten Vorstellungen, Wünschen und Erwartungen fest, selbst wenn sich die Umstände längst geändert haben. Die neue Situation lehnen wir ab, weil sie nicht unserem Wunschbild entspricht, und ärgern uns auch noch darüber. Wenn ich übergewichtig bin und meiner schlanken Figur aus Jugendtagen nachtrauere und mich deswegen von einer Diät zur nächsten quäle, um dieses Ideal zu erreichen, dann ist nicht bloß das reine Gewicht die Ursache für meine Unzufriedenheit, sondern vor allem die Tatsache, dass ich mich nicht akzeptiere, so wie ich jetzt bin, und stattdessen an etwas festhalte, was es vielleicht schon seit 20 Jahren nicht mehr gibt. Jeder misslungene Diätversuch verstärkt das eigene Leiden, weil sich dadurch das Gefühl des Versagens, der Unzulänglichkeit, Schuld oder Scham hinzugesellt.

Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Der US-amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn erkannte bereits in den 1970er-Jahren den Wert der Achtsamkeitspraxis für die westliche Welt und entwickelte ein strukturiertes Programm zur Stressbewältigung, genannt MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction. Anfangs arbeitete er mit chronischen Schmerzpatienten, bei denen rein schulmedizinische Verfahren nicht mehr weiterhalfen. Es waren aber nicht ausschließlich die Schmerzen das Problem, sondern vielmehr die subjektive Bewertung der eigenen Symptomatik, denn die Art und Weise, wie wir über etwas denken, beeinflusst maßgeblich unser Erleben. Durch Achtsamkeitsübungen nahmen zwar die körperlichen Beschwerden der Patienten nicht ab, allerdings erlebten sie diese nicht mehr so quälend und fühlten sich daher der Situation nicht mehr ausgeliefert, was den psychischen Stress reduzierte und ihre Lebensqualität subjektiv verbesserte. Es gelang den Patienten, zwischen dem Reiz (Schmerz) und ihrer typischen Reaktion (z. B. Verzweiflung, Abwehr, Frustration) ein neues Verhaltensmuster zu etablieren, indem sie lernten, die Schmerzen möglichst neutral wahrzunehmen so wie sie sind, statt sich gedanklich in negative Bewertungen

die Selbstkontrolle beim Essen zählt. Außerdem werden bestimmte Gefühle in stressigen Situationen nicht richtig wahrgenommen und können mit Hunger verwechselt werden. In unserem Gehirn dominieren im Stress emotionale Zentren, die auf „Überlebensmodus“ schalten und zu unbewussten, automatischen Reaktionen führen inkl. dem Fokus auf Nahrungssuche, um den erhöhten Energiebedarf unter Stress abzudecken. Zudem wird die Nahrungsauswahl von gesunden Produkten zu solchen mit einem höheren Fett-, Zucker- und/oder Salzanteil verschoben, da dies im Laufe der Evolution die Überlebenschancen verbesserte. Stress verstärkt daher das Verlangen nach hochkalorischem Essen, das im Belohnungszentrum zur Freisetzung von bestimmten Botenstoffen führt, die über eine Rückkoppelung die negativen Auswirkungen von Stress auf unseren Körper dämpfen können. Das gestresste Gehirn reagiert also bei 40 Prozent der Bevölkerung mit einem gesteigerten Essverlangen, während gleichzeitig die Fähigkeit, mit dem Essen aufzuhören, beeinträchtigt ist. Stressessen lenkt einerseits vom Stress und/oder von negativen Gefühlen ab und hemmt andererseits die Stressreaktion, was schlussendlich mit einer Entspannung einhergeht. Dieses Verhaltensmuster ist kurzfristig durchaus sinnvoll und willkommen, wird jedoch langfristig teuer bezahlt: Die neurobiologische Anpassungsreaktion an chronischen Stress führt zu Übergewicht und erhöht dadurch das Risiko für die bauchbetonte Fettablagerung, die als wesentlicher Risikofaktor für verschiedene Stoffwechselerkrankungen gilt. Eine Verbesserung der Stresstoleranz durch achtsamkeitsbasierte Methoden wirkt sich auch positiv auf unser Essverhalten aus und erleichtert somit die Gewichtsregulation.

Achtsamkeit beim Essen

Die Nahrungsaufnahme erfolgt zumeist automatisch, ohne dass wir diesem Vorgang besondere Beachtung schenken würden. Die Kombination von Stress, unserer genetisch bedingten Vorliebe für Fett und Süßes und der Fähigkeit, über das Sättigungsgefühl hinaus zu essen, kann in Zeiten des Überflusses sehr problematisch werden. Durch Wiedererlernen einer bewussten, nicht wertenden Aufmerksamkeitslenkung beim Essen bzw. auch

im Zusammenhang mit Gefühlen wächst die Kontrolle über das eigene Essverhalten. Wir lernen, das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen und erleben dadurch mehr Genuss beim Essen. Gleichzeitig sind wir in Kontakt mit unseren dabei entstehenden Gedanken, Gefühlen, Hunger- und Sättigungssignalen. Achtsamkeit ermöglicht auch das Erkennen von unbewussten Gewohnheitsmustern, die unser Essverhalten beeinflussen, wie z. B. Verknüpfungen zwischen bestimmten Situationen oder Gefühlen und unkontrollierten Essanfällen. Wir nehmen diese wahr, ohne wie bisher automatisch dem Handlungsimpuls zu folgen und den Kühlschrank zu plündern. Stattdessen halten wir inne und überlegen, welches Bedürfnis dahinter steht und wie wir es adäquat befriedigen können, denn seelischer Hunger kann niemals mit Essen gestillt werden. Achtsamkeitsübungen führen zu messbaren Veränderungen im Gehirn, die uns bei diesem Prozess unterstützen, da vor allem jene Gehirnareale vergrößert werden, die für die Verhaltenskontrolle und Emotionsregulation zuständig sind.



„ Durch Wiedererlernen einer bewussten, nicht wertenden Aufmerksamkeitslenkung beim Essen wächst die Kontrolle über das eigene Essverhalten. „

Gezügelt Essverhalten

Beim gezügelt Essverhalten wird die Nahrungszufuhr ganz bewusst eingeschränkt, z. B. durch Einhalten einer Diät oder indem Lebensmittel in „gut –

schlecht“, „erlaubt – verboten“ oder „gesund – ungesund“ eingeteilt werden, was die Auswahl deutlich reduziert. Die Kalorienrestriktion führt im Gehirn erst recht zu einer Stressreaktion, sodass der nächste „Rückfall“ vorprogrammiert ist, oft verbunden mit Schuld- und Schamgefühlen angesichts des (subjektiv erlebten) „Versagens“.

Durch häufiges Diät-Halten lässt auch der Jo-Jo-Effekt nicht lange auf sich warten, erkennbar an wiederholten Gewichtsschwankungen. Der eigene Körper wird abgelehnt, das Aussehen massiv kritisiert. Einer der Kernaspekte aller Achtsamkeitsübungen ist eine nicht wertende Beobachtung der inneren und äußeren Prozesse. Achtsamkeit hilft, kritische und bewertende Gedanken einfach nur wahrzunehmen, ohne sich in ihnen zu verlieren. Dadurch schafft man Distanz zu den Bewertungen, neigt weniger zum Schwarz-Weiß-Denken (gut – schlecht, erlaubt – verboten) und reduziert die damit einhergehende Impulsivität, was insgesamt zu einem entspannteren Verhältnis zum Essen führt.

Gelée Royale

Seit Jahrhunderten bekannt und weltweit verbreitet, findet Gelée Royale in der Naturmedizin auch heute noch größte Anerkennung.

Beim Kauf des Kurpakets bestehend aus **3 Einzelpackungen à 20 Trinkampullen zum Aktionspreis von € 89,-** erhalten Sie das original handsignierte Gesundheitsbuch „**Gelée Royale für Schönheit, Jugend und Gesundheit**“ als Ihr persönliches **Gratisgeschenk**. Einzelpackung mit 20 Trinkampullen um € 35,-. Der Versand ist gratis.



Rufen Sie uns kostenlos an:
0800-30-40-60

(Mo.–Fr. von 8.00–16.00 Uhr)
oder Sie schreiben uns: office@schihavital.com
Institut Burgenland, Marktstraße 3, 7000 Eisenstadt

**Machen Sie es wie Prof. Bankhofer.
Überzeugen Sie sich selbst.**



Extern orientiertes Essverhalten

Wer innere Körpersignale wie Hunger oder Sättigung nicht wahrnimmt, orientiert sich beim Essen an externen Vorgaben oder Hinweisen: Man isst, weil Mittagspause ist, Essen angeboten wird oder weil alle anderen essen. Auch der Essensstopp erfolgt zumeist fremdgesteuert: Die Kollegen am Mittagstisch hören auf zu essen, der Teller ist leer oder die Pause ist um. Studien zufolge neigt dieser Esstyp eher dazu, in Stresssituationen ständig zu „snacken“ und leidet häufig unter einem geringen Selbstwertgefühl. Achtsamkeitsübungen lenken die Aufmerksamkeit nach innen und helfen dadurch, Körperempfindungen bewusst zu spüren und zu differenzieren.

ohne auf externe Signale angewiesen zu sein. Und wenn Sie möchten, können Sie jetzt gleich damit anfangen: Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie ein paar tiefe, entspannte Atemzüge, um sich auf die Wahrnehmung Ihres Körpers einzustimmen.

Schätzen Sie nun Ihren aktuellen Hunger auf einer Skala von 1 bis 5 ein. 1 steht für „zufrieden – weder hungrig noch zu voll“, 2 wäre „ein bisschen hungrig – ein Snack wäre ideal“, 3 entspricht dem Gefühl „hungrig – ich könnte eine ganze Mahlzeit essen“ und 4 „sehr hungrig – ich muss jetzt sofort essen“, während Sie bei einer 5 bereits einen „Bärenhunger“ hätten und sich beim anschließenden Essen auch gar nicht mehr zurückhalten könnten.

Je öfter Sie sich Zeit für diese kurze Innenschau nehmen, umso besser können Sie die Signale Ihres Körpers einschätzen und Ihr Essverhalten dementsprechend anpassen.

Emotionales Essverhalten

Das emotionale Essverhalten ist zumeist eine Reaktion auf negative Gefühle und ein wesentlicher Aspekt von Essattacken. Wer keine Strategien zur Bewältigung von schwierigen Emotionen erlernt hat, kennt oft nur eine Möglichkeit, um

mit emotional belastenden Situationen umzugehen: Gefühle durch eine Essattacke zu betäuben. Das Essen dient hier als psychischer Abwehrmechanismus und verhindert die Überflutung durch Gefühle wie z. B. Angst, Ohnmacht, Minderwertigkeit oder Wut.

Alle achtsamkeitsbasierten Verfahren erhöhen die Bereitschaft, sich selbst gegenüber eine verständnisvolle und akzeptierende Haltung einzunehmen, sodass es leichter fällt, sich den eigenen

Gefühlen und Bedürfnissen zuzuwenden, sie zuzulassen und auch adäquat auszudrücken.

Durch regelmäßiges Üben wird die Emotionstoleranz deutlich verbessert. Beim achtsamen Essen lernt man zusätzlich Gefühle, Körperempfindungen und Hungersignale voneinander zu unterscheiden, da es hier leicht zu Verwechslungen kommen kann.

Falls Sie nicht sicher sind, ob es sich um echten körperlichen Hunger oder eher um emotionalen Hunger handelt, könnten folgende Unterscheidungsmerkmale hilfreich sein: Emotionaler Hunger entsteht plötzlich und unabhängig davon, wie lange die letzte Mahlzeit her ist. Er bleibt trotz vollem Magen bestehen und oftmals löst das Essen auch noch Gefühle von Schuld und/oder Scham aus. Nur der körperliche Hunger wird durch Essen tatsächlich gestillt. Er entsteht Stunden nach der letzten Mahlzeit, wird langsam stärker und nach dem Essen stellt sich ein Gefühl der Zufriedenheit ein.

Achtsam Essen – ein ganzheitlicher Veränderungsprozess

Mit dem achtsamen Essen verhält es sich wie mit dem Schwimmen oder Radfahren: Sie können unzählige Bücher darüber lesen, Videos studieren und mit Schwimmweltmeistern oder Radprofis sprechen, aber solange Sie nicht selbst ins Wasser oder aufs Fahrrad steigen, werden Sie nie wissen, wie es wirklich ist, zu schwimmen bzw. radzufahren.

Auch die Wirkung von Achtsamkeit erschließt sich einem nicht aus der reinen Theorie. Wissen allein macht Achtsamkeit nicht verständlich, es bedarf der ganzheitlichen Erfahrung, denn jeder Übende erlebt Achtsamkeit auf seine eigene Art und Weise, zumal gerade das Thema Essen mit sehr individuellen Prägnungen, Gewohnheiten und Schwierigkeiten verbunden ist.

Und so wie das Erlernen einer neuen Sportart, eines Instruments oder einer Sprache anfangs sehr viel Aufmerksamkeit, Zeit und Training erfordert, können auch die verschiedenen Übungen beim achtsamen Essen nur durch regelmäßige Praxis ihr volles Potenzial entfalten und Ihnen dauerhaft zu mehr Gelassenheit, einem intuitiven Essverhalten und positivem Körpergefühl verhelfen. ■



„Achtloses Essen ist in Zeiten von Multitasking und Fast Food allgegenwärtig.“

Im Achtsam-Essen-Kurs (Infos unter www.essperiment.at) liegt das besondere Augenmerk auf der Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls.

Man lernt, die Stärke des Hungers auf einer Skala einzuschätzen, spürt beim Essen die zunehmende Füllung des Magens, nimmt die Geschmackssättigung wahr und lässt sich bei der Mahlzeit von diesen inneren Erfahrungen lenken, sodass man mit zunehmender Übung Experte des eigenen Essverhaltens wird,