

Achtsam Essen

Es spielt eine große Rolle, WIE du isst

„Achtsam Essen“ ist mehr als nur ein Modebegriff und keine Erfindung der Neuzeit. Diese Philosophie besteht seit mehr als 2500 Jahren. Es geht nicht nur darum, was du isst, oder wie viel du isst. Es spielt tatsächlich eine große Rolle, wie du deine täglichen Esssituationen gestaltest.

Achtsam sein – was bedeutet das eigentlich?

- ∞ Das Gedankenkarussell bewusst stoppen
- ∞ Innehalten und den Moment genießen
- ∞ Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein

Auch beim Essen und Trinken kannst du achtsam sein. Durch den Einsatz all deiner Sinne hast du die Möglichkeit, Nahrungsmittel bewusst wahrzunehmen (Aussehen, Textur, Geruch, Geschmack, ...). Achtsames Essen lädt dazu ein, dir bewusst zu machen, was, wann, wo, warum und wie viel du isst. Es geht darum, deine Sinne gezielt einzusetzen, um die Nahrung in ihrer Ganzheit wahrzunehmen.



- 🍃 Keine Ablenkungen wie Handy, Tablet, Spielsachen, Fernseher oder Zeitung
- 🍃 Nicht im Stehen und nicht „nebenbei“ essen
- 🍃 Ausreichend Zeit für die Mahlzeiten einplanen – langsam essen

Besonderer Bonus des achtsamen Essens:

- ✓ Hunger- und Sättigungssignale werden dadurch bewusst wahrgenommen!
- ✓ Wenn du achtsam isst, merkst du auch ganz genau, wann du satt bist!
- ✓ Langsames Essen kann die Verdauung positiv beeinflussen und sogar fördern!