

# Gesundheit

in Zusammenarbeit mit Dr. Cristina Tomasi



## Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen an Dr. Cristina Tomasi haben, schreiben Sie uns eine Mail ([dolomiten.gesundheit@athesia.it](mailto:dolomiten.gesundheit@athesia.it)) oder per Post (unbedingt mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen.

### HINTERGRUND

#### Fastenzeit: Ein guter Start für ein

#### achtsameres Essen

**BOZEN (sk).** „Hunger: Appetit und Sattsein – Auf die Signale des Körpers vertrauen.“ So heißt eines der 3 Seminare, die im Rahmen der „Aktion Verzicht“ von der Fachstelle für Essstörungen (INFEES) organisiert wurden. Geleitet wurde das Seminar von Ivonne Dauri, Ernährungswissenschaftlerin und INFEES-Mitarbeiterin. Ziel war es, auf die heutigen Essgewohnheiten aufmerksam zu machen: Viele ignorieren Körpersignale und essen nach Terminkalender, anstatt auf das Hungergefühl zu hören. Dauri schilderte, wie achtsames Essen auch im Alltag gelingen kann. Die Fastenzeit sei eine gute Gelegenheit, die Tipps (siehe Grafik) zu testen – da viele ohnehin vermehrt darauf achten, was sie essen.

# „Vergiss deinen Körper nicht“

**ACHTSAMES ESSEN:** Mahlzeiten nicht nach Terminkalender, sondern nach Körpergefühl richten – Bei hektischem Alltag immer schwieriger



„Wenn die Konzentration auf andere Dinge gerichtet ist, können wir weder Hunger noch das Sattsein verspüren.“

Ivonne Dauri

**BOZEN (sk).** Heute muss alles schnell gehen: Die Zeit für eine gemütliche Mahlzeit geht im Alltag immer öfter verloren, sogar die Imbisse müssen sich nach dem Terminkalender richten. Die Folge: Viele verlieren, den Geschmack des Essens wahrzunehmen, es zu genießen so wieso. Hinzu kommen Diät-Tipps, die einen Konflikt zwischen Kopf und Körper auslösen. Meist zählt nur mehr das „Was sollte ich“ und nicht mehr das „Was brauche ich“.

Achtsamkeit beim Essen ist für viele ein Fremdwort. Wie wichtig es ist, besonders in einer so schnelllebigen Zeit, auf seinen Körper zu hören, weiß Ernährungswissenschaftlerin Ivonne Dauri: „Wir müssen wieder lernen, auf unser Körpergefühl zu hören. All die Diäten und Ernährungstipps können wir uns zwar zu Herzen nehmen. Sich aber auf Dauer den Signalen des Körpers zu widersetzen, ist ungesund.“

Die Konzentration spielt eine äußerst wichtige Rolle: „Wenn beispielsweise die Aufmerksamkeit nicht auf das Essen, sondern auf andere Dinge gerichtet ist, können wir weder das Hunger-, noch das Sättigungsgefühl verspüren“, betont Dauri. Das führe oft zu übermäßigem Essen, was wiederum ein unangenehmes Völlegefühl zur Folge hat.

Auch andere Personen beeinträchtigen uns, sogar die Umgebung kann unser Essverhalten auf eine bestimmte Weise beeinflussen: Mit geliebten Men-

schen fällt achtsames Essen zum Beispiel leichter, während bei einem geschäftlichen Essen die Gedanken meist um andere Themen kreisen, erklärt Dauri. Ablenkung beim Essen droht nicht nur von anderen Personen oder der Situation, sondern auch, wenn wir allein sind: „Dann besteht nämlich die Gefahr, dass man nebenher WhatsApp-Nachrichten verschiebt, in einer Zeitung blättert oder den Fernseher annimmt. Am besten alles weglegen und einfach in Ruhe das Essen genießen.“ So

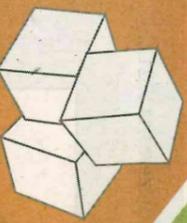
habe man die Chance, den Geschmack des Essens besser wahrzunehmen, aber auch frühzeitig aufzuhören. Selbstbeobachtung ist ein weiterer Schritt, um die Achtsamkeit beim Essen zu unterstützen. Wie sitzt man am Tisch? Nimmt man sich entsprechend Zeit für die Mahlzeit? All das sind ausschlaggebende Aspekte. „Einer der schwierigsten Punkte beim achtsamen Essen ist das Loslassen und das Nicht-Verurteilen“, meint Dauri. „Hat man Lust auf etwas Süßes, kann

man beruhigt zugreifen. Auf keinen Fall sollten urteilende Gedanken einen beschäftigen oder sogar schlecht fühlen lassen.“ Der Körper meldet sich, wenn er etwas braucht: „Wenn der Magen leer ist, werden Signale an das Gehirn gesendet. Diese sollte man nicht ignorieren, sonst drohen später Essanfälle. Zudem besteht die Gefahr, dass man sich das Hungergefühl abgewöhnt.“ Die Suche nach der richtigen Ernährung soll nicht rational und verkopft sein, man sollte unbedingt auf das eigene Körpergefühl vertrauen. Auch wenn man nur ab und zu die Möglichkeit hat, achtsam zu essen, zum Beispiel an Wochenenden, dann wäre das schon eine Bereicherung für unseren Körper, meint Dauri (ihre Tipps sehen Sie in der Grafik unten).

© Albo Rechte vorbehalten

## HANDY WEG, TV AUS UND GESCHMACKSKNOSPEN AN

Besonders wenn man alleine ist, ist es verlockend, während des Essens in einer Zeitung zu blättern, die neuesten Posts auf Facebook zu checken oder im TV die beliebte Serie weiterzufolgen. Das alles ist jedoch ein Aufmerksamkeitskiller: Der Kopf kann sich nicht mehr auf die Mahlzeit konzentrieren, weder der Geschmack wird noch richtig wahrgenommen, noch kann man das Völlegefühl frühzeitig erkennen. Hinzu kommt, dass man zum zu schnellen Essen tendiert.



## ZU VIEL ZUCKER MACHT MÜDE

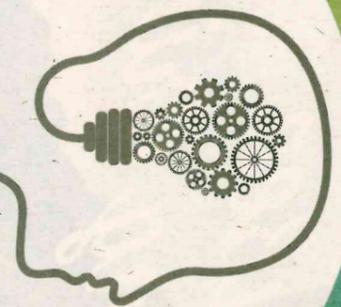
Wenn es bei der Arbeit stressig zugeht, sollte dennoch nicht auf vollwertiges Essen verzichtet werden. Besonders empfehlenswert sind nährstoffdichte Mahlzeiten wie z. B. Couscous mit Gemüse, Vollkorn-Nudel-Salat oder auch ein Salat mit einem Vollkornbrötchen. Das alles kann zuhause zubereitet und mit in die Arbeit genommen werden. Vermeiden sollte man leere Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel in Burgern oder Fertigprodukten stecken. Süßigkeiten sind ein weiteres Tabu: Der viele Zucker sorgt zwar kurzzeitig für einen Energieschub, dieser fällt allerdings sehr schnell wieder ab – danach fühlt man sich noch müder.



## KONZENTRIERT ESSEN

### 6 TIPPS

#### FÜR EIN ACHTSAMERES ESSVERHALTEN



## AUF DEN KÖRPER HÖREN UND ESSEN, WENN DER TREIBSTOFF AUSGEHT

In der Regel tritt das Hungergefühl etwa 4 bis 5 Stunden nach der letzten Mahlzeit auf: Der Magen fängt an zu knurren. Das bedeutet, dass das Gehirn zu wenig Nährstoffe hat. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und essen Sie, wenn er nach Nachschub verlangt, ansonsten drohen früher oder später wahre Essanfälle: Es müssen auch nicht unbedingt Nudeln sein, auch gesunde Kohlenhydrate, wie Quinoa, Amaranth, Couscous, Buchweizen und Kartoffeln liefern Energie. Greifen Sie auch zu Salat, Gemüse, Fleisch und Fisch, um Ihren Körper mit ausreichend Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Muss das Essen trotzdem einmal warten, können gesunde Snacks, wie zum Beispiel Nüsse oder ein gekochtes Ei, den Hunger verzögern und schnelle Energie liefern.

## AUF DIE INNERE UHR HÖREN: RHYTHMUS IST WICHTIG

Jeder Mensch hat einen anderen Rhythmus. Manche sind es gewohnt, um 12 Uhr zu essen, andere wieder um erst gegen 14 Uhr. Einige benötigen am Vormittag einen Zwischensnack, andere am Nachmittag, manche auch gar keinen. Es ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, welche Mahlzeit am Tag am größten ausfällt. Am besten ist es, sich nicht von Ernährungsratschlägen zu viel verunsichern zu lassen.

## DER VERDAUUNGSSCHNAPS HILFT DOCH

Hat man doch einmal über den Hunger hinaus gegessen, überkommt einen das Völlegefühl. Ein unangenehmes Drücken im Magen ist die Folge. Man kann hier aber ruhig auf die Großfahnen hören und zum Verdauungsschnaps greifen. Der hochkonzentrierte Alkohol hilft, die Eiweiße im Magen aufzulösen und erhöht die Magensäureproduktion. Hier gilt: Umso bitterer, desto besser. Die Bitterstoffe regen die Gallenproduktion an.



## BEI NÜSSEN DARF MAN AUCH AM ABEND ZULANGEN

„Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“, „Nüsse und Salat tun am Abend nicht gut“, „Wenn Kohlenhydrate, dann nur zum Mittagessen“. All diese Diät-Tipps und Essensratschläge kann man sich zu Herzen

