



Essen und Achtsamkeit

Warum Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Energie, die uns hilft im Hier und Jetzt zu leben, ganz gegenwärtig zu sein. Mit Ihrer Hilfe kann es uns gelingen, ruhiger, zentrierter, gelassener zu werden. Kurzum, in uns selbst zu ruhen, verwurzelt zu sein.



Wie können wir es schaffen, achtsam zu sein?

Um Achtsamkeit aufzubauen, hilft uns der Atem. Er dient uns als Instrument. Wenn wir uns in Gedanken verlieren, wir nicht mehr konzentriert sind, können wir immer wieder zu unserem Atem und somit in den gegenwärtigen Moment zurückkehren. Wir beeinflussen ihn nicht, sondern beobachten ihn nur. Wir folgen mit unserer Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausatmen.

Wie hilft uns Achtsamkeit beim Essen?

Wenn wir beim Essen mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft sind, wenn wir abgelenkt werden, z.B. durch Fernsehen oder Zeitung lesen, essen wir oft zu viel und zu schnell. Das kann leicht zu Unwohlsein und langfristig zu Gewichtszunahme und chronischen Erkrankungen führen.

Auch das sogenannte Zwischendurchessen, oft auch in Form von zu viel Süßigkeiten, geschieht meistens, wenn wir unruhig oder gestresst sind. Auch hier hilft uns die Achtsamkeit, unsere Gefühle zu

beobachten, zu schauen, was in uns vorgeht.

Wie könnte unsere Ernährung aussehen?

Die Basisernährung sollte vollwertig, natürlich und möglichst biologisch sein und zwar wie folgt:

- Obst, Gemüse, und Salate nach Verträglichkeit
- 1-2 mal Fleisch und Wurst pro Woche
- 1 mal pro Woche Fisch
- Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Hirse, Müsli) wenn möglich als Vollkornprodukte und je nach Verträglichkeit
- Gute, kaltgepresste Pflanzenöle
- Milchprodukte
- Getränke in Form von Wasser, verdünntem Obstsaft, Kräuter- u. Früchtetees

Darüber hinaus sollte unsere Ernährung typgerecht sein. Denn was für den Einen „stimmt,“ muss nicht automatisch auch für den Anderen passen. Richten wir uns nach unseren Vorlieben und genießen wir unser Essen.

Guten Appetit

