

Achtsam Essen- Dein Genusskompass



*Klinik Carolabad
Wanderweg der psychischen Gesundheit*

Übung “to go”

Achtsames Essen bedeutet, den eigenen Körper und seine Signale bewusst wahrzunehmen, Hunger, Appetit und Sättigung besser zu unterscheiden und deine Mahlzeiten mit mehr Ruhe und Genuss zu erleben.

1. Hunger oder Appetit?

Hunger:

- Spürst du im Bauch – als Leere, Ziehen oder flaues Gefühl.
- Signal deines Körpers, dass er Energie braucht.
- Oft entsteht Lust auf Nahrhaftes, Deftiges oder Herzhaftes.
- Beeinflusst deine Stimmung.



Appetit:

- Entsteht eher im Kopf als Lust auf etwas Bestimmtes (Süßes/ Fettiges).
- Kommt nicht aus körperlichem Mangel, sondern aus dem Wunsch nach Zufriedenheit, Ablenkung oder Trost ect. („Nervennahrung“).

Braucht mein Körper gerade Energie oder sucht mein Kopf nach Belohnung?

2. Langsamer essen – bewusster genießen

- Beginne die Mahlzeit mit Ruhe: atme 5x tief in den Bauch.
- Kaue langsam und gründlich: die ersten drei Bissen etwa 20- 30x.
- Nimm Details wahr: Geschmack, Konsistenz, Duft.
- Lege nach jedem Bissen eine kleine Pause ein: atme, halte inne, spüre nach.
- Beobachte, wie sich Textur und Aromen beim kauen verändern.

Lass dich beim Essen von der Ruhe des Waldes begleiten.



3. Sättigung wahrnehmen

- Körperlich: Nachlassen des Hungergefühls, Wärme, ruhiges Bauchgefühl.
- Mental: Empfinden “Es reicht”, verbunden mit Gelassenheit und Ruhe

Bin ich noch hungrig oder esse ich aus Gewohnheit oder Lust weiter?

Nimm das Signal wahr und beende, bevor du dich schwer oder müde fühlst.