



Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der siebte Tipp – Schritt für Schritt, nehmen Sie auch etwas aus den aus den anderen mit!



©avomed Alexandra Hotter



Statt Verdruss bitte mit Genuss!

Wie wäre es, die cremige Sahnetorte, die zart schmelzende Schokolade oder die knusprigen Chips ganz ohne schlechtem Gewissen zu essen? Natürlich, ganz wunderbar! Und was oder wer hindert Sie daran? Wem nützt das schlechte Gewissen? Richtig – niemandem!

Also das nächste Mal, wenn Sie sich etwas Kalorienreiches gönnen: genießen Sie es mit gutem Gewissen! Ansonsten tut es ihnen doch doppelt schlecht. Essen soll mit positiven Emotionen verknüpft sein, darum diese Aufforderung.

Diese Aufforderung ist jedoch kein Freifahrtschein für tägliches Schlemmen solcher Köstlichkeiten. „Die Dosis macht das Gift!“ Diesen Satz haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Er stammt vom Schweizer Arzt Paracelsus, ist klug und deshalb merkwürdig!

Genuss wird oft nur mit den klassischen „Genussmitteln“ wie Kaffee, Süßigkeiten oder Alkohol verbunden. Diese werden aufgrund der anregenden Wirkung oder des guten Geschmacks gegessen und weniger wegen der enthaltenen Nährstoffe. Doch man kann auch andere Speisen oder Getränke genießen und das gilt es zu tun oder zu üben, wer es noch nicht tut.

Die wichtigste Regel dabei ist: Zeit lassen oder besser gesagt, Zeit nehmen! Durch mehr Beachtung auf das Essen kann bewusst langsamer gegessen und besser gekaut werden. Das ist wichtig und tut auch unseren Verdauungsorganen gut. Im Volksmund wird diese Weisheit ganz einfach ausgedrückt: „Gut gekaut, ist halb verdaut!“

Wie schon im zweiten Beitrag erwähnt, üben Sie das bewusste Essen. Schalten Sie Ihre Sinne ein und genießen Sie! Also, auf den Teller schauen: Was liegt denn da? Wie sieht das aus? Wie riecht das? Wie schmeckt das? Was macht es für ein Geräusch, wenn ich hinein beiße? Ist es weich, saftig, knackig, knusprig oder fluffig? Sie können beim Essen auch einmal die Augen schließen oder das Stück Schokolade im Mund schmelzen lassen, anstatt es zu zerkauen. Vielleicht haben Sie dadurch mit weniger schon genug oder spüren genauer, wann sie satt sind. Probieren Sie es aus - auch mit Kindern kann das gemeinsam versucht werden.

Essen Sie noch oder genießen Sie schon? 😊