

Der Bauch entscheidet mit: Wie Darm und Psyche sich beeinflussen

"Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit." asiatische Weisheit

So können sie Ihr Essverhalten verändern und ihr Körperbewusstsein trainieren:

Mit dem **WAS wir essen** nähren wir unseren Körper, erhalten damit aber auch die Vielfalt unseres Mikrobioms und unsere Gesundheit.

Das brauchen Ihre Darmbakterien:

- Saisonale und regionale Auswahl an Lebensmitteln
- Frisch zubereitete Gerichte
- Farbenfrohe Teller: Nutzen Sie die Farbvielfalt, die die Obst und Gemüsewelt zu bieten hat
- Vielfalt am Speiseplan tut gut: Wechseln Sie nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Getreideprodukte ab.
- Gutes Kauen macht die Arbeit für Ihren Körper (und Ihre Mitbewohner) einfacher.
- Legen Sie Achtsamkeit auf die Auswahl der Nahrungsmittel (Lebensmittel sind nicht „gut“ oder „böse“ aber Sie sind mehr oder weniger industriell verändert)

Aber nicht nur das WAS wir essen zählt, sondern auch **WANN wir essen**:

- Hören Sie auf Ihren Körper, nehmen Sie seine Signale wahr → essen Sie dann, wenn Sie Hunger haben.
- Erkennen Sie Ihre Gewohnheiten (machen Sie sich Notizen): Manche Menschen essen aus Langweile, andere bei Stress, andere aus Kummer.
- Bei all den Ratschlägen rund um eine gesunde Ernährung kann es schnell passieren, dass das Essen vom Kopf gesteuert wird: Essenspausen einhalten, Portionsgrößen nach Vorgaben richten, Speisen abwägen, Verbote, Verzicht oder Kalorien zählen. Das führt jedoch nicht selten zu Essanfällen, Überessen bei Einladungen oder Buffets oder zu „Estagen“. Unser Tipp: Lernen Sie wieder auf die Signale Ihres Körpers zu hören – und manchmal braucht es dafür eine psychologische/therapeutische Anleitung.

Und es zählt das **WIE wir uns auf das Essen einstimmen**:

So kann das alltägliche Essenserleben zum Genuss werden:

Bevor Sie zu essen beginnen

- Setzen Sie sich zum Tisch und stimmen Sie sich ein. Atmen Sie dreimal tief ein und wieder aus. Nehmen Sie den Duft des Essens wahr und schauen Sie ihre Mahlzeit an (die Augen essen immer mit!)
- Nehmen Sie kleine Bissen und erforschen Sie den Geschmack. Lassen sie sich dafür beim Schmecken und Kauen richtig Zeit und erkunden Sie das Lebensmittel im Mund. Durch das Verteilen Ihres Bissens im Mund werden Ihre Geschmacksknospen erst aktiviert. (Wenn Sie wollen dürfen Sie beim Trainieren auch einmal so richtig schmatzen 😊)

[haben Sie schon einmal bei einer Weinverkostung zugesehen? Da wird geschlürft, gegurgelt, geschmatzt, gekaut – alles, um den Geschmacksinn so richtig zu aktivieren.]

- **Langsam zu essen** ist für die Verdauung sehr wichtig und auch trainierbar, fördert auch den Genuss!
 - Legen Sie das Besteck immer wieder ab und stellen Sie das Getränk zur Seite
 - Essen Sie mit der anderen (*meist linken*) Hand
 - Lehnen Sie sich zurück und nehmen Sie bewusst Geschmack und Konsistenz wahr
 - Essen Sie langsam und bewusst und machen Sie sich immer wieder bewusst, ob Sie schon satt sind – dann beenden Sie die Mahlzeit

Genussregeln

« *Genuss ist die Handlung in der Gegenwart, die Hoffnung für die Zukunft und die Erinnerung an vergangene Dinge.* » [Aristoteles]

Genuss können Sie trainieren:

- **Genuss braucht Zeit** - denn Genuss entsteht, wenn sie im Jetzt auf Ihre Sinne lauschen
- **Erlauben Sie sich zu genießen** und entdecken Sie das, was sie essen.
- **Genießen geht nicht nebenbei** - Gleichzeitig essen und fernsehen oder lesen schmälert das Genusserlebnis. Schenken Sie dem Genuss Aufmerksamkeit, riechen Sie das Essen, schmecken Sie Gewürze heraus, spüren Sie die Konsistenz.
- **Genuss ist individuell** - Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und was Sie gerne mögen.
- **Weniger ist mehr** - Konzentrieren Sie sich bei jedem einzelnen Bissen auf den Geschmack in Ihrem Mund. Sie werden feststellen, dass Sie automatisch kleinere Portionen essen und diese dafür umso mehr genießen.
- **Genieße die kleinen Dinge** - z.B. den Duft von Kaffee oder einen farbenfrohen Teller.
- **Genuss braucht Erfahrung** - Denn genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die durch Erfahrung entsteht und auch gelernt werden kann. Das befähigt, genau zu wissen, was man will und ermöglicht Geschmacksnuancen hervorzurufen (z.B. Omas Kuchen ist der Beste!). Oft kommt es auf die kleinen Unterschiede an. Erleben Sie bewusst mit allen Sinnen und halten Sie das Genusserlebnis in Erinnerung.
- **Planen schafft Vorfreude** – überlassen Sie es nicht alleine dem Zufall, schaffen Sie sich angenehme Erlebnisse.

Den Alltag stressfreier gestalten:

- Setzen Sie Prioritäten
- Erweitern Sie Ihre Kompetenzen (Lebenslanges Lernen)
- Lernen Sie Nein sagen
- Verfolgen Sie Ihre eigenen Ziele und Werte
- Achten Sie auf gute Organisation und Zeitmanagement

Mag.^a Marion Kronberger, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Holen Sie sich weitere Tipps und Infos unter www.gesundheitskasse.at/ernaehrung