

Mentale Power durch bewusstes Essen – wieder gut aufs eigene Bauchgefühl achten

Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche



- Frust-Essen-Spirale durch zu viele Gebote und Verbote
- Unrealistische Idealbilder
- Durch „Selbstoptimierungswahn“ schlechtes Gewissen
- Nächste Mahlzeit ist nur einen Handgriff oder Klick entfernt, Auswahl ist riesengroß
- Permanente digitale Reizüberflutung
- Körper reagiert mit Erschöpfung, Heißhunger, Depressionen,



- Lust-Essen erlauben und nicht als „Problem“ sehen
- Eigene „echte“ Bedürfnisse wieder mehr wahrnehmen und darauf reagieren
- Auf eigene Körpersignale hören, wie z.B. Hunger, Sättigung, Energielevel, ...
- Auf alle Sinne achten, z.B. den Geschmack, die Textur, den Geruch, das Farbenspiel
- Bewusst auf Essen konzentrieren, ohne Ablenkung (TV, Smartphone etc.)

Tipps für die Umsetzung im Alltag

- Stressbewältigung durch Methoden wie Meditation, Bewegung oder Atemübungen
z.B.: tief einatmen, Luft in Lunge ca. 30 sek. Halten und langsam wieder auslassen,
5x wiederholen
- Nasen-Wohl: ätherische Öle in Roll-on oder Tropfen-Form, um zwischendurch etwas Gutes
zu riechen, statt zu essen.
- Augen-Schmaus: schönes Naturszenario, Foto oder Video anschauen, dabei entspannen
- Power-Nap: für ca. 5-15 Minuten ein Nickerchen machen
- Ohren-Freuden: sich Naturgeräusche, gute Musik oder lustige Podcasts anhören
- Mund-Gefühl: Eiswürfel lutschen, Pfefferminze kauen oder etwas Chili-Pulver auf die Zungenspitze



Meine Art des Essens- Wie, wo, was und warum esse ich?

Wie?

Regelmäßig ausreichend Energie in Form von Nahrung zuzuführen ist wichtig, um nicht gereizt & gestresst („zur Diva“) zu werden. (Blutzuckerspiegel konstant halten)
Der Essens-Rhythmus ist individuell verschieden und kann durch achtsame Selbstbeobachtung gut erfasst werden.

Essensmeditation:

Langsames Essen, oft Kauen, alle 5 Sinne einbeziehen (Aussehen, Geschmack, Geruch, Textur)

„Rosinen-Übung“

Rosine (Trockenfrucht, Nuss nach Wahl) mit größtmöglicher Achtsamkeit und Aufmerksamkeit essen.

- In die Hand nehmen und mit allen Sinnen betrachten:
- Was sehen Sie? Farbe, Form, Größe, Oberflächenstruktur, usw.
- Was riechen Sie? Was fühlen Sie? Konsistenz? Temperatur?
- Nehmen Sie die Rosine in den Mund, was spüren Sie auf der Zunge? Geschmack, Textur
- Wenn die Rosine weich ist, schlucken.
- Mit einer zweiten und dritten Rosine genauso verfahren.
- Jede Rosine wird ein wenig anders wahrgenommen.

Wo?

Der Ort bzw. die Umgebung der Nahrungsaufnahme spielen für die Verdauung und das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Nicht unterwegs und nebenbei essen!

Tip: Richten Sie sich Ihren Essplatz schön her (sauber, Serviette, Besteck) und planen Sie ausreichend Zeit fürs Essen ein.

Was?

Stimmungsaufhellende Lebensmittel wie dunkle Schokolade (Flavonoide), saisonale Beeren (Antioxidantien), Nüsse (Omega-3-Fettsäuren), Bananen (Serotoninvorläufer) oder grünes Blattgemüse (Folsäure) können das Wohlbefinden fördern

Warum?

Pausen während einer Mahlzeit einlegen und achtsam nachspüren, ob man wirklich noch Hunger hat, verhindert Übersättigung.

Emotionstagebuch:

Aufschreiben, welche Emotionen vor, während und nach dem Essen erlebt werden, um emotionales Essen zu erkennen (bei Ärger z.B.: besser schluckweise kaltes Wasser trinken, statt zu essen)

Hunger- und Sättigungsskala (1-10):

Vor und während des Essens eigene Hunger- und Sättigungsgrade bewusst wahrnehmen und bewerten

- Satt sein bedeutet, sämtliche Nährstoffe zu bekommen, die man braucht → angenehmer, energetischer Zustand
- Wenn der Bauch spannt und man müde oder träge wird, ist man hingegen voll.
- Beim Essen, Fokus auf den Geschmack legen → geringeres Risiko für Übersättigung.
- Sensibilität der Geschmacksknospen lässt nach. (z.B.: schmeckt das fünfte Stück Schokolade nicht mehr so intensiv wie das erste).

Mehr Infos und Videos:

Veranstaltungen, Tipps, Videos und Übungen unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund



Buch-Tipps:

- ÖGK-Folder: StrEsssgewohnheiten
- Integrative Ernährungspsychologie: Fiechtl, Cornelia (2024)
- Mindful Eating: Achtsam essen: Die Psychologie des Genießens, Bays, Jan Chozen (2009)
- Was das Gehirn essen will – Mentale Power durch gesunde Ernährung Burford-Maison, A.: (2018),
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food, O'Reilly, S. (2016).
- Wellness fürs Gehirn (2021), Iss dich klug, Macedonia, Manuela (2023)
- Warum französische Frauen nicht dick werden-das Geheimnis genussvollen Essens, Mireille Guiliano (2014)
- Das Zusammenspiel aus Psyche und Körper - Wie Ernährung, Bewegung und Schlaf die mentale Gesundheit beeinflussen, Maier, Aron (2023)

Glücksrezepte

Gute Laune Frühstücksporridge

Zutaten (1 Person):

50 g Haferflocken	1 EL Haferkleie	1 EL Walnüsse
2 EL Hanfsamen	20 g Mohn	1 Prise Salz
½ Apfel	250 ml Milch	1 Messerspitze echte Vanille

Zubereitung:

Die Haferflocken gemeinsam mit der Haferkleie in einem Topf mit der Milch verrühren. Mit etwas Salz und Vanille auf mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nach den ersten 3 Minuten den Mohn hinzufügen und die letzten 2 Minuten mitgaren. Die Masse zwischendurch immer wieder umrühren. Danach die Masse etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Hanfsamen, Apfel- und Walnussstücke unter den Porridge rühren und genießen.

Kürbis-Linsencurry mit Hirse

Zutaten (4 Personen):

200 g Hokkaidokürbis	1 Stange Lauch	3 Karotten
2 EL Rapsöl	100 g Hirse	150 g orange Linsen
1 EL Tomatenmark	2 EL Curry	1 TL Kreuzkümmel
2 Zitronenscheiben	etwas Suppenwürze	ev. 1 TL Garam Masala
Topping: 250 g Naturjoghurt, ½ Bund Petersilie, 1 EL Essig, ½ Zitrone, Salz		

Zubereitung:

Den Hokkaidokürbis waschen, evtl. schälen (muss nicht sein) und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch halbieren, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin kurz anbraten und die gewaschene Hirse, Karotten, Kürbis und Linsen dazugeben. Tomatenmark und Gewürze einrühren, mit 1,5 Liter Wasser aufgießen und die Zitronenscheiben hineinlegen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Topping: Joghurt mit einem Teil der gehackten Petersilie, einer Prise Salz und Essig glattrühren. Mit Curry abschmecken, mit dem Topping anrichten, mit Petersilie bestreuen und Zitrone beträufeln.

Bliss Balls – Kugeln voller Energie

Zutaten (15 Kugeln):

150 g getrocknete Marillen	100 g gemahlene Haselnüsse
Mark einer Vanilleschote	30 g ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung:

Die getrockneten Marillen mit dem Mixer kurz pürieren. Die Nüsse, Vanille, das Kakaopulver zugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Falls die Masse zu fest ist, kann man 1 bis 2 Esslöffel Wasser dazugeben. Nun werden ca. 15 kleine Kugeln geformt. Die fertigen Kugeln im Kühlschrank lagern, sie sind dadurch ca. 2 bis 3 Wochen haltbar. Tipp: Die Kugeln können (nach Belieben) in gemahlenen Nüssen, Kakao oder Kokosflocken gewälzt werden.