



Der Gusto-Meter für bewusstes Essen

© Tatjana Strobel

Der Gusto-Meter für bewusstes Essen

Bewusstes Essen und ausdauerndes Kauen sind nicht nur einfache Gewohnheiten, sondern auch mächtige Werk- und Werkzeuge, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern.

In unserer hektischen Welt neigen wir dazu, Mahlzeiten schnell und unbewusst hinunterzuschlingen und uns dabei von Fernsehen, Radio, Gesprächen oder dem Smartphone berieseln zu lassen.

Wie schön wäre es, einen Moment innezuhalten und bewusst zu genießen, was wir uns da einverleiben.

Dies hat viele Vorteile:

- Wir können dabei unsere Sinne schärfen, indem wir uns auf den Geschmack, die Textur und den Duft unserer Nahrung konzentrieren. Dadurch bauen wir eine tiefere Verbindung zu unserem Essen auf.
- LEBENSmittel versorgen uns mit Leben und Energie, die sie aus der Natur erhalten haben. Diesem wird man sich bewusster.
- Jeder Bissen kann zu einem bewussten Erlebnis werden, das uns Freude und Befriedigung schenkt.
- Wir können dadurch auch unsere Vorlieben und Abneigungen besser erkennen und lernen, auf unseren Körper zu hören.
- Darüber hinaus hat bewusstes Essen auch positive Auswirkungen auf unsere Verdauung. Wenn wir unsere Nahrung gründlich kauen, wird sie zerkleinert und vorverdaut, was die Arbeit unseres Magens erleichtert. Dies ermöglicht eine effizientere Aufnahme von Nährstoffen und kann dazu beitragen, Verdauungsprobleme wie Blähungen und Sodbrennen zu reduzieren.
- Ausdauerndes Kauen fördert auch ein langsames Essentempo, das uns dabei unterstützt, schneller ein Sättigungsgefühl zu erreichen und Überessen zu vermeiden.

Neben den physischen Vorteilen hat bewusstes Essen auch positive Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit. Es hilft uns dabei, im Hier und Jetzt präsent zu sein und den Moment zu genießen.

Durch bewusstes Essen können wir Stress reduzieren, da es uns erlaubt, uns auf eine angenehme und entspannende Aktivität zu konzentrieren. Es kann uns auch helfen, eine gesunde Beziehung zu Essen und unserem Körper aufzubauen, indem wir uns bewusst mit unseren Bedürfnissen auseinandersetzen und uns selbst mit Achtsamkeit behandeln.

Vielleicht hast du Lust, dir bei deinem nächsten Essen Zeit zu nehmen, um dich mit deinem Essen zu verbinden.

Ich bedanke mich zuerst bei meinem Essen. Der Gedanke, dass es über Monate für mich gereift ist, um mich mit vielen Nährstoffen und Energie zu versorgen, erfüllt mich mit Dankbarkeit und Ehrfurcht.

Der erste Bissen:

- Konzentriere dich auf ein Lebensmittel.
- Ist es auf der Gabel leicht oder schwer?
- Wie fühlt es sich in deinem Mund an?
- Welche Konsistenz hat es?
- Was passiert nach 1-2 Bissen? Verändert sich die Konsistenz?
- Hat es einen eigenen Geschmack? Wie würdest du diesen beschreiben?
- Schmeckt es nach etwas anderem? Butter, Öl, Gewürzen oder Sauce? Kannst du den Eigengeschmack erkennen?
- Was passiert, mit dem Lebensmittel wenn du mehrere Male gekaut hast?
- Wird es mehr oder weniger in deinem Mund? Entfaltet sich Wasser wie bei der Wassermelone? Wird es weich und geschmeidig wie bei der Kartoffel?
- Welche Nuancen entfaltet es, je mehr du kaut?
- Wie fühlt sich das Lebensmittel innen und außen an? Wie unterscheidet sich der Geschmack?
- Kaue 20-30 Mal.
- Was bleibt übrig? Wie fühlt es sich an, wenn du es hinunterschluckst?
- Kannst du dem Bissen bis in den Magen folgen?

Zwei Lebensmittel und mehr:

- Nimm bewusst 2 Lebensmittel zusammen in den Mund.
- Wie verschmelzen diese 2 Geschmäcker?
- Welche Nuance setzt dich durch? Was nimmst du genau wahr?
- Harmonisieren diese beiden Zutaten miteinander?

Mache das Gleiche mit 3-4 Lebensmitteln und schmecke, wie diese sich zusammen entfalten.

Du kannst das Ganze intensivieren, indem du die Augen schließt und dich nur nach innen wendest.

Selbstwahrnehmung:

- Was verändert sich, wenn du so isst?
- Wie viel mehr oder weniger isst du?
- Wie fühlt sich dein Körper an? Gibt er dir positive Signale?
- Verändert sich dein Hungergefühl?
- Wie verändert es deine Sichtweise auf Lebensmittel?
- Verändert sich dein Würz Verhalten?

Bon Appétit!

Viel Freude mit dem Custometer!



PS: Der Custometer lässt sich auch gut in der Familie und mit Freunden nutzen. Man teilt gemeinsam die Erkenntnisse und lernt, diese in Worte zu fassen.