Erst zur Ruhe kommen. Dann essen

Leider sind für viele von uns die Mahlzeiten eine Nebensache. Dabei macht achtsames Essen nicht nur zufrieden, sondern auch gesund und reguliert das Gewicht

al ehrlich: Wie haben Sie heute gefrühstückt? Tasse Kaffee, während Sie Morgennachrichten hörten? Eine Schale Müsli und nebenbei die Schulbrote für die Kinder fertiggemacht. Und mittags wird während des Essens mit den KollegInnen über Arbeit gesprochen oder getratscht. Das ist auf Dauer nicht gut, denn das Ergebnis sieht so aus: Wir kauen nicht genug, stopfen uns ohne nachzudenken voll, verdauen nicht richtig. Die Folge sind Gewichts- oder Verdauungsprobleme. Essen wird lästig und stressig.

"Beim Essen sind wir auf Autopilot geschaltet", sagt Andrea Freund, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin und Seminarleiterin an der Akademie für Gesundes Leben. Soll heißen: So wie wir es einmal einstudiert haben, läuft es ohne Überlegung weiter. Achtsames Essen sieht anders aus. Der Autopilot wird auf manuell umgeschaltet. Das kann innerhalb eines Seminars "Schlank durch Achtsamkeitstraining" an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel sein (s. Tipp S. 40). Sie können es aber auch einfach mal selbst versuchen und den Fragen nachgehen: Warum und wie esse ich eigentlich? (siehe Fragen rechts)

Der genussvolle Biss in eine Erdbeere

Gut ist: Beim achtsamen Essen geht es nicht um Verzicht und um keine Diät. "Wir reden nicht über Kalorien, Körpergewicht und Speisepläne. Es geht nicht um Verbote", so die Wiener Ernährungswissenschaftlerin, Psychotherapeutin und Kursleiterin Laura Milojevic. Essen soll vielmehr wieder zum Genussfaktor werden. Probieren Sie mal Folgendes mit einer Erdbeere. Nehmen Sie die Frucht

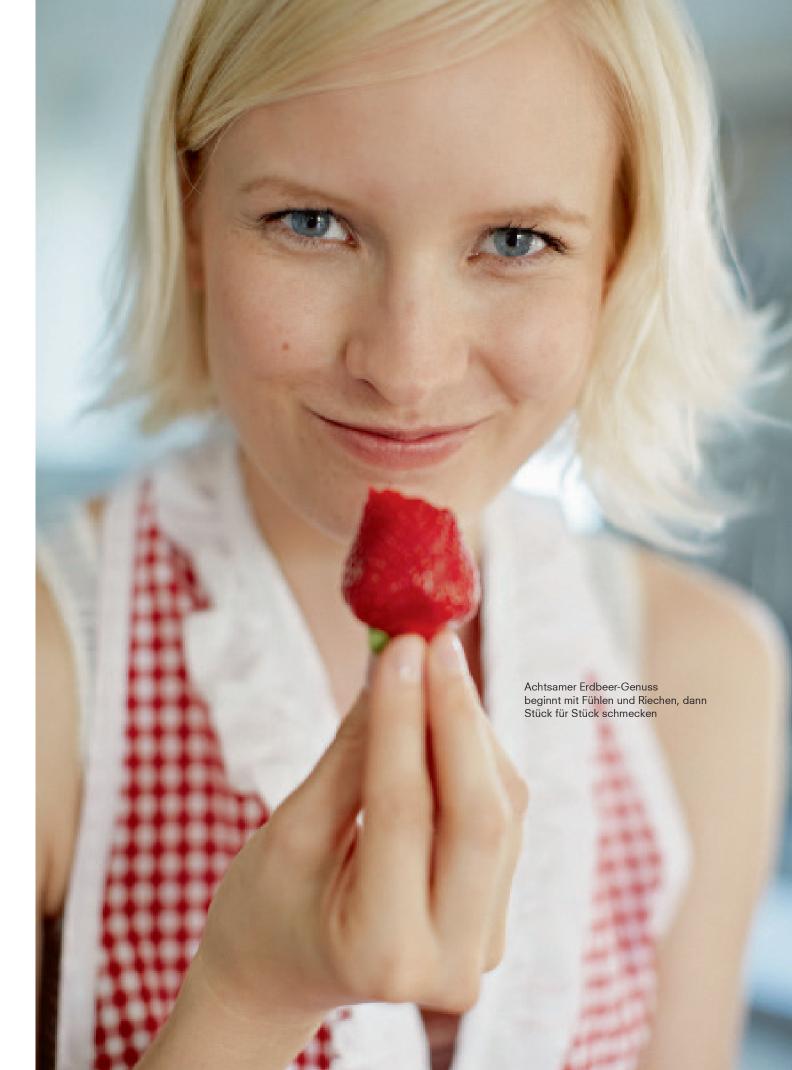
in die Hand. Fühlen, betrachten, schnuppern sie an ihr. Dann erst wird sie vom grünen Stiel abgebissen und Stück für Stück im Mund hin und her geschoben, werden Temperatur, Süße, Säure, Form erspürt. Und schließlich schlucken Sie die Erdbeere aufmerksam. Schon sind Sie der Achtsamkeit beim Essen auf die Spur gekommen. Im Kern geht es um zwei Fragen: Esse ich wirklich nur, wenn ich Hunger habe? Wann genau habe ich genug?

FRAGEN SIE SICH MAL, OB ...

- * Sie wirklich immer körperlich Hunger haben, wenn Sie essen wollen?
- * Ihr Magen knurrt?
- * Sie nur Mittagspause machen, weil es 12 Uhr ist?
- * Sie zur Schokolade greifen, weil die Tafel beim Fernsehen eben dazugehört?
- * Sie Chips futtern, weil Sie sich gerade über etwas ärgern?
- * Sie sich mit einem Himbeerpudding belohnen wollen?

Jetzt bin ich satt

"Beim achtsamen Essen erforschen Sie Ihre Glaubenssätze und Gewohnheiten rund ums Essen und werden sich Ihrer Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle beim Essen bewusst", sagt Laura Milojevic. Mit Sätzen wie "Es wird gegessen, was auf dem Teller ist" sollten achtsame Esser Schluss machen. "Viele essen achtlos, nebenbei läuft der Fernsehen, liegt die Zeitung auf dem Tisch. Manche essen im Stehen", erklärt Andrea Freund. Daran wird in ihrem Achtsamkeitstraining an der Akademie Gesundes Leben gearbeitet: sich selbst auf die Spur kommen. Und mit kleinen Tricks gegensteuern. Wer seinen Auflauf auf einen kleineren Teller füllt, wer langsam kaut - möglichst dreißig bis vierzig Mal -, der wird viel schneller satt sein, als er das sonst ist. ⇒



Wieder genießen lernen

"Die Freude am Essen wiederzufinden, dafür plädiert der Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Und die fängt bereits beim Planen der Speisen, beim Einkaufen und Zubereiten an. Er empfiehlt: "Nehmen Sie sich für das Kochen genügend Zeit, damit Sie nicht in Druck geraten." Noch etwas liegt dem buddhistischen Mönch am Herzen: Beim Essen daran zu denken, was alles in die Mahlzeit eingeflossen ist – an die Sonne, die die Früchte hat reifen lassen, an die Erde, in der sie wuchsen und an die Bauern, die sie geerntet haben. "Wir sollten ganz da sein, wenn wir eine Mahlzeit zu uns nehmen. Achtsames Essen ist eine Übung. Das Leben ist wahrhaftig, wirklich. Durch unsere Achtsamkeit ist es kein Traum."

Wer sich an den Tisch setzt und sich auf das Essen konzentriert, alles andere ausschaltet, wird den Geschmack wiederentdecken, wird sich über frische Kräuter, knackiges Gemüse und verführerisch duftende Schokotörtchen freuen - und mit allen Sinnen genießen können.

ÜBUNGEN FÜR ACHTSAMES ESSEN*:

Beruhigende Atempause

Setzen Sie sich beguem und aufrecht hin. Atmen Sie nun bewusst tief ein und aus. Versuchen Sie, die Atemzüge immer länger werden zu lassen, indem Sie zählen. Wie lange dauert das Einatmen? Zwei Sekunden? Drei? Und das Ausatmen? Vertiefen Sie die Atmung, bis Sie bei jedem Atemzug bis zehn zählen können. Atmen Sie nun zwei bis drei Minuten in diesem ruhigen Rhythmus. Erst dann entscheiden Sie, ob Sie tatsächlich etwas essen möchten. Falls ja, kann Ihr Körper die Nährstoffe nun besser verwerten, weil er entspannter ist.

Sättigung spüren

Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, Ihnen rechtzeitig zu signalisieren, welche Portionsgröße ausreicht, um Sie angenehm satt und zufrieden zu machen. Folgende Anregungen können dabei helfen:

- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre ohne Ablenkung beim Essen.
- Vermeiden Sie Essen im Stehen oder Gehen.
- Werden Sie zum Langsamesser. Nehmen Sie kleine Bissen und kauen Sie gründlich.
- Sie entschleunigen auch, indem Sie nach jedem Bissen das Besteck weglegen und sich ganz auf Geschmack und Körperreaktion konzentrieren.
- * entnommen aus dem Buch von Laura Milojevic (s. Buchtipps)



Laura Milojevic "Achtsam essen und genießen", Scorpio, 117 Seiten, 7,99 Euro Die Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin erklärt, wie achtsames Essen uns wieder zu Genießern macht. Schritt für Schritt können wir lernen, langsam zu essen und aufzuhören, wenn wir satt sind. Mit vielen Achtsamkeitsübungen und Tipps. In der Reihe erschienen viele Heftchen zum Thema, die wunderbar in eine Tasche passen und



Achtsam

essen und

genießen

Thich Nhat Hanh: "Einfach essen", O.W. Barth, 127 Seiten, 8 Euro Der Zen-Meister und Achtsamkeitslehrer bringt uns mit kurzen Gedanken und Fragen die Freude am Essen zurück. Wer beispielsweise sorgte dafür, dass wir diese Scheibe Brot essen können? Anregungen zum Verhalten bei Tisch stimmen nach-

einen überall mit guten Gedanken begleiten.

SEMINARTIPP



SCHLANK MIT ACHTSAMKEITS-TRAINING

Dreiteilige Ausbildung mit Kursleiter-Zertifikat

25.09. - 28.09.16 (So - Mi) oder 16.03. - 19.03.17 (Do - So)

In dieser Ausbildung geht es nicht um Diäten oder Ernährungsregeln. Sie lernen, achtsam zu essen und zu leben und die Psychologie des Essens und des Dick- bzw. Schlankwerdens zu verstehen.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22



so Sarah Britton (Foto)

Das Umdenken begann bei Sarah Britton mit einer Tomate:

"Als ich die Tomate in den Mund steckte, spürte ich ihre samtweiche Haut. Doch als ich sie mit der Zunge gegen meinen Gaumen presste, entfaltete sich explosionsartig ein Geschmack, wie ich ihn zuvor noch nie erlebt hatte." Die Folge: Die Designerin und Großstädterin machte ein Praktikum auf einem Biohof in Arizona/USA, beschäftigte sich mit Ernährung der TCM. Die Liebe führte sie nach Kopenhagen, wo sie den Blog My new Roots entwickelte und in vegetarischen Restaurants zu kochen begann. Ihr Credo: "Es geht darum, gutes Essen zu genießen, ohne Kalorien zu zählen. Es geht darum, sich mit offenen Augen und neugierigem Magen ans Essen heranzutasten."



BUCHWEIZENTARTE MIT rösten. Etwas abkühlen lassen. **FEIGEN**

Zutaten für 8 Portionen

FÜR DEN BODEN:

70 g Sonnenblumenkerne 150 g Buchweizenmehl 1/4 TL feines Meersalz 60 ml gut gekühltes Kokosöl 2 EL Ahornsirup 2 EL Eiswasser

FÜR DEN BELAG:

350 g dickflüssiger Naturjoghurt Mark von 1 Vanilleschote 1 EL Ahornsirup, plus etwas zum Beträufeln 5 frische Feigen, gewaschen und geviertelt

ZUBEREITUNG:

- 1. Den Ofen auf 190 °C vorhei-
- 2. Für den Boden die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett etwa 5 Min. goldbraun 🕒

dann in der Küchenmaschine einige Min. auf höchster Stufe fein mahlen (aber nicht zu fein, sonst wird Butter daraus!). Das Mehl, das Salz, das Kokosöl, den Ahornsirup und das Eiswasser dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. 3. Eine Tarteform (18 cm Durchmesser) sorgfältig mit dem Teig auskleiden. Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann den Teigboden 15-25 Min. goldbraun und knusprig backen. Abkühlen lassen. 4. Für den Belag den Joghurt in eine Schüssel geben. Das

5. Die Joghurtcreme gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Feigen dekorativ daraufsetzen. Die Tarte mit Ahornsirup beträufeln und sofort servieren.

Vanillemark und den Ahornsirup





BUCHWEIZENTARTE MIT FEIGEN





BOHNEN-ERBSEN-SUPPE MIT ESTRAGON

Zutaten für 4 Portionen

250 g Favabohnen (hierzulande: Saubohnen oder dicke Bohnen) Kokosöl 2 mittelgroße Zwiebeln, fein aehackt feines Meersalz 3 Knoblauchzehen, fein gehackt 675 ml Gemüsebrühe 250 g grüne Erbsen (frisch oder TK) 1 kleines Bund frischer Estragon 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst Schale von ½ unbehandelten Zitrone, fein abgerieben kalt gepresstes Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln füllen und beiseitestellen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Favabohnen etwa 2 Min. blanchieren. Vom Herd nehmen, das Wasser abgießen und die Bohnen in das Eiswasserbad geben. Wenn sie abgekühlt sind, mit den Fingern die äußere Haut entfernen und die gehäuteten Bohnen beiseitestellen. 2. Das Kokosöl oder Ghee in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln zusammen mit einer Prise Salz etwa 5 Min. anschwitzen. Dann den Knoblauch untermischen und alles 1-2 Min. weich garen. 3. Einige Bohnen beiseitestellen. Die restlichen zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und die Gemüsebrühe angießen. Die Mischung zum Kochen bringen und etwa 10 Min. köcheln lassen. Die Erbsen dazugeben und alles weitere 2-3 Min. köcheln, bis die Erbsen hellgrün sind. 4. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer umfüllen. Die Hälfte des Estra-

gons sowie Zitronenabrieb und -saft



hinzufügen und alles auf höchster Stufe sämig und glatt mixen. Die Suppe mit Salz abschmecken, nach Belieben noch Estragon hinzufügen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit den beiseitegestellten Bohnen garnieren und sofort servieren.









GEGRILLTE ZUCCHINI UND FRÜHLINGSZWIEBELN MIT SPINAT UND HASELNÜSSEN

Zutaten für 2 Portionen

1 mittelgroße bis große Zucchini flüssiges Kokosöl Meersalzflocken frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 3 mittelgroße Frühlingszwiebeln

½ EL Zitronensaft. frisch gepresst 1 EL kalt gepresstes Olivenöl ½ Knoblauchzehe, fein gehackt ½ frische Chilischote, z. B. Serrano-Chili, fein gehackt 1/2 TL Ahornsirup Schale von 1 ½ unbehandelten Zitronen, fein abgerieben 1 gute Handvoll junger Spinat 35 g Haselnusskerne, grob gehackt (und nach Belieben geröstet)

ZUBEREITUNG:

- 1. Den Grill oder eine Grillpfanne
- 2. Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden (nicht zu dünn, damit sie beim Grillen nicht auseinanderfallen). Die Scheiben mit flüssigem Kokosöl oder Ghee bestreichen und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Mit den Frühlingszwiebeln genauso verfahren.
- 3. Die Zucchini- und die Frühlingszwiebelscheiben 3-5 Min. auf dem heißen Grill braten, bis sie auf der Unterseite kräftig gebräunt sind. Die Scheiben umdrehen und von der anderen Seite 2 Min. grillen. Dann auf einen Teller legen. 4. Den Zitronensaft, das Olivenöl,

den Knoblauch, die Chilischote. den Ahornsirup und den größten Teil des Zitronenabriebs in einer kleinen Schüssel verquirlen. Den Spinat in eine Servierschüssel geben und mit dem Dressing übergießen. Alles gut durchmischen. 5. Das gegrillte Gemüse auf einem Bett aus Spinat anrichten. Mit den Haselnüssen und dem Zitronenabrieb bestreuen und servieren.











Die Rezepte stammen aus dem Buch "Mv new Roots von Sarah Britton, Knesebeck-Verlag, 29,95 Euro

Blog: www.mynewroots.org





LAKTOSEFREI G GLUTENFREI EIFREI V VEGAN







KRAFTVOLL. WERTVOLL.





Manuka (Leptospermum scoparium) ist die in Neuseeland beheimatete Südseemyrte. Der von ihren Blüten geerntete Honig und das aus den Blättern gewonnene Öl haben besondere Kraft. Informationen zu Manuka-Honig und Manuka-Öl erhalten Sie bei ihrem Reformhändler oder direkt beim Neuseelandhaus unter Telefon 02307–92430-0 oder www.neuseelandhaus.de.