

Achtsamkeit beim Essen - Wissen, was Körper und Seele wirklich brauchen

Baierbrunn (OTS) - Morgens schon Stress, also schnell eine Handvoll Süßigkeiten eingeworfen, mittags keine Zeit für Gesundes, darum flott einen Hamburger verdrückt und abends aus Frust, Kummer oder Langeweile eine Tafel Schokolade reingestopft. "Stress-Essen" nennen die Experten dieses Verhalten, wenn man anstrengende Situationen mit Nahrungsmitteln kompensiert. Viele leiden körperlich und seelisch unter diesem Essverhalten, schreibt das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber". Außerdem zeigt die Waage immer mehr Kilos an. Wir haben Chefredakteur Dr. Andreas Baum gefragt, wie man aus dieser Spirale des "Stress-Essens" wieder rauskommen kann:

0-Ton: 21 Sekunden

Stress-Essen, das hängt sehr stark damit zusammen, dass man verlernt hat, auf die Signale seines Körpers zu achten und dann stopft man unkontrolliert in sich hinein, wonach einem gerade der Sinn steht. Und wenn man aus dieser Spirale wieder heraus will, dann muss man lernen, wieder ein besseres Gespür für sich selbst und für sein Essverhalten zu entwickeln. Dabei kann ein Achtsamkeitstraining helfen, zu dem unter anderem auch regelmäßige Meditationsübungen gehören.

Und Meditationen können viel bewirken:

0-Ton: 24 Sekunden Zu dem Achtsamkeitstraining, das Forscher an der Universität Würzburg entwickelt haben, gehört z.B. regelmäßige Atemmeditation. Dabei schließt man 15 Minuten die Augen und konzentriert sich ausschließlich auf seinen Atem. Damit fängt man an. In der nächsten Stufe lenkt man die Aufmerksamkeit dann auf sein Essverhalten. Man lernt sich zu beobachten. Wie fühlt sich Hunger an? Wie fühlt es sich an, satt zu sein? Und man versucht bewusst wahrzunehmen, aus welchem Grund man eigentlich gerade isst.

Es ist ein langsamer aber wirkungsvoller Prozess, zu dem auch das Schmieden eines "Plan B" gehört:

0-Ton: 15 Sekunden

Da geht es darum, Strategien gegen das Stress- oder Frust-Essen zu

entwickeln. Also, dass man den inneren Autopiloten abstellt und beispielsweise bei Frust im Büro keine Schokolade in sich hineinstopft, sondern eine Tasse Tee trinkt. Dass man lernt, bewusst zu genießen, statt gedankenlos Süßigkeiten in sich hineinzustopfen.

In einer Studie hat sich bei Frauen, die an so einem Achtsamkeitstraining teilgenommen haben, das Körpergewicht und auch das Bauchfett deutlich verringert, und sie hatten auch viel weniger Stresshormone im Blut, berichtet der "Diabetes Ratgeber".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.diabetes-ratgeber.net

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3727/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0012 2012-09-07/08:56

070856 Sep 12

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20120907_OTS0012