

Das „kleine Einmaleins des freundlichen Essens“:

1. **Erlaube Dir, eine Lernende/ein Lernender zu sein.** Lernen ist ein Prozeß. Es erfordert Motivation, Beharrlichkeit und üben, üben, üben.
2. **Es gibt in diesem Prozeß keine Fehler.** Nur Erfahrungen. (Wie heißt es immer so schön? „Umwege erhöhen die Ortskenntnis!“)
3. **Nicht werten.** Wir können hier wieder wunderbar unsere drei magischen Schritte zum Umgang mit unserem Schmerzkörper anwenden: nicht werten, nicht wehren und nicht festhalten. Der erste ist meiner Erfahrung nach für sehr viele Menschen der wichtigste: nicht werten. (Du hast noch nie etwas vom “Schmerzkörper” gehört? Dann kannst Du das [hier](#) nachlesen; wenn Du Dir nur nochmal die drei magischen Schritte in Erinnerung rufen willst, geht das hier: [„Der magische Dreischritt“](#))

Wenn Du Dir gerade mit Essen (wieder einmal?) nicht guttust, bewerte Dich nicht! Beobachte Dich freundlich, fühl hin, mach Dir keinen Druck und lerne, z.B.: „Ah, interessant, jetzt esse ich gerade weiter, obwohl ich schon satt bin. Wozu tue ich das gerade? Was will ich vielleicht gerade nicht fühlen, was traue ich mich nicht stattdessen, was brauche ich vielleicht in Wirklichkeit? Was brauche ich jetzt gerade, um mit dem Essen aufzuhören?“.

Was gerade beim Zuviel-Essen immer sehr hilfreich ist, ist eine kleine Pause. Bevor ich weiter esse, halte ich inne und verabrede mit mir, 5 – 10 Minuten Pause zu machen. Ich verspreche mir schon vorab, dass ich danach absolut und alles weiter essen darf, wenn ich das dann noch will (das nimmt sehr viel Druck aus der Situation); oft ist bis dahin dann aber schon so viel Sättigungsgefühl eingetreten, dass sich die Gier erledigt hat.

4. **Wie wir essen.** Mindestens so wichtig, ich behaupte sogar: noch wichtiger, als WAS wir essen, ist die Art und Weise, WIE wir essen. Zu meinem Einmaleins gehört:
 - a. **Ich esse in Ruhe.** Ruhe heißt: keine Ablenkung oder Nebenbeschäftigung (keine E-Mails oder sonst irgendetwas lesen, keine Textnachrichten schreiben, nicht fernsehen, Radio, Musik oder Hörbuch hören...) – ich tue nichts anderes, als essen. Wenn ich mit einem oder mehreren anderen Menschen zusammen esse, Sorge ich für eine entspannte, versammelte Atmosphäre am Tisch – also KEINE PROBLEMATISCHEN THEMEN beim Essen!

Auch nicht unmittelbar vor dem Essen – unser Magen und unser gesamtes Verdauungssystem wird unmittelbar von unserem Sympathikus angesteuert, also von dem Teil unseres autonomen Nervensystems, welches für unsere Streßreaktion zuständig ist.

Wenn wir Streßhormone wie insbesondere Adrenalin ausschütten (z.B., weil wir gerade über ein für uns spannendes Thema sprechen oder jemand anders gerade Streß verbreitet), gelangen diese auf kürzestem Weg in unseren Magen – empfindsame Menschen spüren in solchen Momenten sofort, wie der Magen „zu“ geht, sich anspannt und überhaupt nicht mehr bereit ist, gerade Nahrung aufzunehmen, geschweige denn, zu verdauen.

b. **Ich esse langsam und kaue gründlich.** Jeden Bissen mindestens 30 x ist eine gute Faustregel zur Orientierung. Ich lege zwischendurch auch mal das Besteck aus den Händen, kaue in Ruhe zu ende, schließe vielleicht sogar mal die Augen dabei und beobachte, wie ich sofort den Geschmack und die Konsistenz meines Essens viel intensiver wahr nehme – und mehr genieße. Dann erst nehme ich das Besteck wieder auf und nehme den nächsten Bissen usw.

c. **Ich rede möglichst wenig,** am besten gar nicht während des Essens. Jedenfalls lasse ich mir Zeit, zuerst zuende zu kauen (und zwar in Ruhe!) und zu schlucken, bevor ich etwas sage; nicht mit vollem Mund zu essen ist nicht nur höflicher etwaigen Mitessern gegenüber, sondern auch wesentlich bekömmlicher. Ich spreche auch meine Tischgenossen nicht gerade dann an, wenn sie gerade eine Gabel voll irgendetwas-leckerem in den Mund geschoben haben; wenn ich etwas fragen will, warte ich eine Lücke ab, um sie meinerseits nicht unter Zugzwang zu setzen.

Mein Freund und ich praktizieren diese Esskultur seit dem Fasten zu Hause, erinnern uns auch immer mal wieder freundlich daran und stellen fest, dass uns diese Art zu essen viel mehr Spaß macht und auch wesentlich besser bekommt. S.o.: keinen Streß produzieren beim Essen, weder mir noch anderen.

d. **Kleine Portionen.** Wenn ich die Tendenz habe, zu viel zu essen, nehme ich mir erstmal eine Portion, die etwa ein Drittel kleiner ist als meine sonst übliche Portion (da kann man getrost nach seinem Gefühl gehen, das klappt!) und verspreche mir, dass ich mir jederzeit noch nachnehmen darf, wenn ich davon nicht satt genug werde. Wenn ich diese Portion aufgegessen habe, mache ich erstmal 5 – 10 Minuten Pause (s.o.). Wenn ich danach immer noch ein wirkliches Hungergefühl verspüre, nehme ich mir noch eine Kleinigkeit nach (erstmal etwa die Hälfte von dem, was ich mir eigentlich gerne nehmen würde) und verspeise alles wieder in Ruhe und Gemütlichkeit; dann mache ich wieder eine kleine Pause und spüre hin.

Für mich hat es sich meistens nach der ersten Pause bereits erledigt und ich merke, dass ich genug gegessen habe. (Wenn man hier nervös wird, weil man befürchtet, dann in kurzer Zeit schon wieder Hunger zu leiden darf man sich versichern, bei Bedarf einen Zwischensnack nehmen zu dürfen, damit der Abstand zur nächsten Hauptmahlzeit nicht zu lang wird.)

e. **Keine allgemeinen Ernährungsregeln befolgen.** Ich folge nicht zwanghaft irgendwelchen allgemeinen Ernährungsempfehlungen, egal, aus welcher Ecke sie stammen! Ernährung ist meiner Erfahrung nach eine wirklich SEHR individuelle Angelegenheit; in der Chinesischen Medizin ist es absolut selbstverständlich, dass Ernährungsempfehlungen nur sehr persönlich und situativ gegeben werden und auch erst nach einer gründlichen Befragung und Diagnostik!

Jeder von uns braucht zu bestimmten Zeiten bestimmte Nahrungsmittel und Geschmäcker, um seine persönlichen Bedürfnisse zu bedienen, je nachdem, in welchem körperlichen und seelischen Zustand er/sie sich gerade befindet, welche Anforderungen von außen gerade zu bewältigen sind (baue ich z.B. gerade ein Haus oder schreibe ich eine Examensarbeit? Habe ich gerade ein Kind zur Welt gebracht oder trainiere ich für einen Marathon? Erhole ich mich von einer schweren Erkrankung

oder kann ich „vor Kraft kaum laufen“?), wie mein Körper mit bestimmten Nahrungsmitteln umgeht (Habe ich Verdauungsstörungen oder nicht, und falls ja: welcher Art? Tun bestimmte Lebensmittel mir gut oder machen sie mir Probleme – egal, wie „gesund“ sie angeblich sein sollen? Habe ich viel Heißhunger? Vertrage ich keine kalten oder heißen Speisen? etc. etc.) undsoweiterundsofort.

Im Zweifel heißt es: ausprobieren. Und den Mut haben, zu sich zu stehen und auch zu sagen: „Nein danke, das ist nichts für mich oder jedenfalls im Moment nicht.“ Ja, auch wenn gerade z.B. der gesamte Freundeskreis auf vegane (oder sonst irgendeine) Ernährung umgestellt hat und es allen so „wahnsinnig gut tut“ – wenn Du merkst, Du hast auch nach zwei, drei Wochen immer noch ein dringendes Bedürfnis nach Eiern oder Fisch oder Du bist auf einmal immer so müde oder frierst dauernd oder Dir fallen die Haare aus, dann IST DAS (IM MOMENT) NICHTS FÜR DICH!

Dass eine neue Art von Ernährung etwas für Dich ist, merkst Du daran, dass Du Dich fit fühlst, wach, angenehm temperiert, eine regelmäßige und entspannte Verdauung hast, dir die neuen Rezepte schmecken und Dich zufrieden und satt machen. Kurz: dass Du Lust hast, das weiter zu machen, Punkt.

5. **Es darf Spass machen!** Wenn ich meine Ernährung verändern möchte, fange ich langsam und vielleicht erst einmal mit einer Sache an. Ich probiere sie eine zeitlang aus (z.B. ein bis zwei Wochen) und fühl hin, ob mir das gut tut und SPASS MACHT. Wenn ja: mehr davon, ich nehme einen weiteren Aspekt dazu. Wenn nicht: probiere ich etwas anderes.

Wenn Du noch überhaupt keine Ahnung hast, wie für dich eine gesündere, wohltuendere Ernährung aussehen könnte, empfehle ich Dir das Buch „**Die Heilung der Mitte**“ von unserem Wiener Kollegen Dr. Georg Weidinger.

Ein wunderbares Einsteiger-Buch über die chinesische Ernährungslehre (das heißt nicht, dass Du ab jetzt nur noch Chinesisch kochen sollst!) dass auf eine sehr informative und gleichzeitig humorvoll-warmherzige Art viele spannende Zusammenhänge erklärt und sehr konkrete Tipps gibt, an denen man sich erstmal entlang hangeln kann. Auch die Rollen und Aufgaben unserer Hauptorgane aus chinesischer Sicht sind dort wundervoll dargestellt, so manches fällt einem bei der Lektüre wie Schuppen von den Augen...

Wer es noch konkreter und individueller haben will, dem empfehle ich eine Ernährungsberatung nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin); dort wird eben wie schon gesagt ganz persönlich geguckt, was DU in gerade DIESER Zeit in Deinem Leben brauchst, um Dich gesund und fit zu fühlen und auch Dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Ich kenne da auch eine tolle Webseite von einer sehr fitten Online-Ernährungsberaterin in Wien – viele super Tipps, ein sehr fundierter und lebensnaher Blog, ein Online-Kurs „Trust your body“ u.v.m.: <https://www.ernaehrungsberatung-wien.at>, sehr zu empfehlen!

6. **Sündigen ist ausdrücklich erlaubt!** Ich erlaube mir sehr bewußt kleine „Sünden“. Eine meiner Lehrerinnen der Chinesischen Medizin sagte immer: „Wenn Du 80 % richtig machst, darfst Du 20 % falsch machen.“ (Ausnahme: Du bist wirklich richtig krank, dann kannst Du Dir „Ausrutscher“ eine zeitlang nicht erlauben, wenn Du wieder gesund werden willst.)

Ich z.B. gönne mir jeden Abend zum Abschluß zwei Stück meiner Lieblings-Bitterschokolade. Ich kaufe ausschließlich sehr gute und köstliche Bio-Qualität (ja, sehr lecker schmecken muß sie auch, damit sie auch richtig zufrieden macht); dafür gebe ich wesentlich mehr Geld aus, als für eine herkömmliche Tafel, das bin ich mir wert.

Bitterschokolade hat den großen Vorteil, dass sie durch intensiveren Kakao-Geschmack und weniger Süße viel schneller den „Schoki-Hunger“ stillt; danach brauche ich dann nichts Süßes mehr, zwei Stücke reichen total. Außerdem wird sie ganz anders verstoffwechselt, als Milkschokolade, sie erhöht viel weniger den Blutzuckerspiegel (hat einen niedrigeren „glykämischen Index“ sagt man auf schlau) und löst deshalb nicht so schnell Gier auf mehr aus.

Eine andere Möglichkeit ist z.B. auch, so etwa alle 10 Tage mal einen Tag lang einfach alles zu essen, was man sich sonst verkneift (sozusagen der „**Fritten-Weingummi-Chips-Schokolade-Eis-Hamburger-Tag**“), und zwar mit Genuß und ausdrücklicher Erlaubnis (!); insgesamt ist es einfach empfehlenswert, sich nicht zu kasteien und nicht asketisch zu werden, das rächt sich erfahrungsgemäß und man hält es auf Dauer nicht durch.

Auch schön finde ich die „besser-als“-Formel, auf die ich neulich in dem Kochbuch „Die vegetarische 5-Elemente-Küche“ (Kind/Spielberg) gestoßen bin – eine Handvoll Chips zu essen ist *besser als* eine ganze Tüte; eine Kugel Eis ist *besser als* zwei Kugeln etc., Du verstehst das Prinzip. Nur weil ich mir gerade etwas nicht verkneifen kann oder will, muß ich nicht gleich alles über den Haufen schmeißen („Jetzt ist auch schon egal...“); ich kann mit mir selbst Kompromisse schließen und immer noch mit mir zufrieden sein.

Und jetzt: Viel Spaß beim Ausprobieren und Üben ☺!