

# Achtsam essen lernen und Esstimuli neu begegnen

Ninetta Scura

Ernährungsberaterin SVDE

MA in Professional Teaching and Training

Praxis für Ernährungsberatung und achtsames Essen

<https://www.eb-scura.ch/>





## **Warum essen wir?**

– Körperliches Bedürfniss nach  
Nährstoffen (biologischer Hunger).

– Emotionale Stimuli

– Externale Stimuli

Angelehnt an den "The Dutch Eating  
Behavior Questionnaire» (DEBQ) (1986)

# Esstypen gemäss DEBQ. Eine Auswahl an Fragen in einem Beratungsgespräch

## Gezügelttes Essverhalten

- Schauen Sie bewusst, worauf Sie essen, um Ihr Gewicht dadurch zu regulieren?
- Wählen Sie bewusst Lebensmittel aus, die zu einer Gewichtsreduktion führen sollen?
- Wenn Sie zu viel gegessen haben, versuchen Sie am nächsten Tag bewusst weniger zu essen?
- Wie oft versuchen Sie am Abend nicht zu essen, weil sie auf Ihr Gewicht achten?

## Externales Essen

- Wenn Ihnen das Essen gut schmeckt, essen Sie dann mehr als sonst?
- Wenn Sie am Bäcker vorbei gehen, haben Sie Lust, etwas zu kaufen?
- Wenn Sie andere essen sehen, haben Sie dann auch das Verlangen zu essen?
- Wenn Sie eine Mahlzeit zubereiten, neigen Sie dazu, etwas zu essen?

## Emotionales Essen (4-Item-Version: Diffuse Emotionen)

- Haben Sie das Verlangen zu essen, wenn Sie nichts zu tun haben?
- Haben Sie das Verlangen zu essen, wenn Sie sich einsam fühlen?
- Haben Sie das Verlangen essen, wenn jemand Sie im Stich lässt?
- Haben Sie das Verlangen zu essen, wenn Sie sich langweilen oder unruhig sind?



## Essverhalten beschreiben und analysieren

**I**

Ich weiss, wann ich wirklich Hunger habe.

**1**

**10**

---

Ich geniesse das Essen mit allen Sinnen.

**1**

**10**

---

Ich weiss, wann ich satt bin.

**1**

**10**

---

Ich spüre, wann ich satt bin und höre dann auf zu essen.

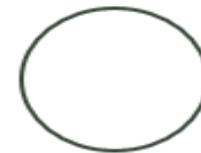
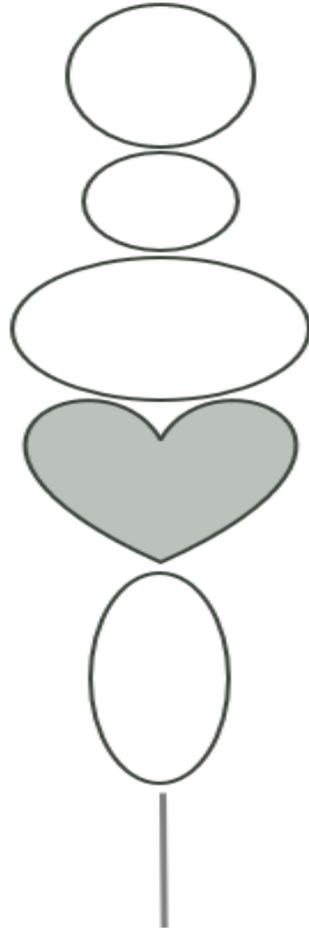
**1**

**10**

---

# 7-Arten von Hunger

1. Augenhunger (external)
2. Nasenhunger (external)
3. Mundhunger  
(external/spezial)
4. Herzhunger (emotional)
5. Magenhunger  
(biologisch/Gewonheit)
6. Zellulärer Hunger  
(biologisch)
7. Kopfhunger  
(kognitiv/Disziplin)



Das Ziel

**Kopf und körperliche Anteile  
(wieder) in Verbindung bringen**

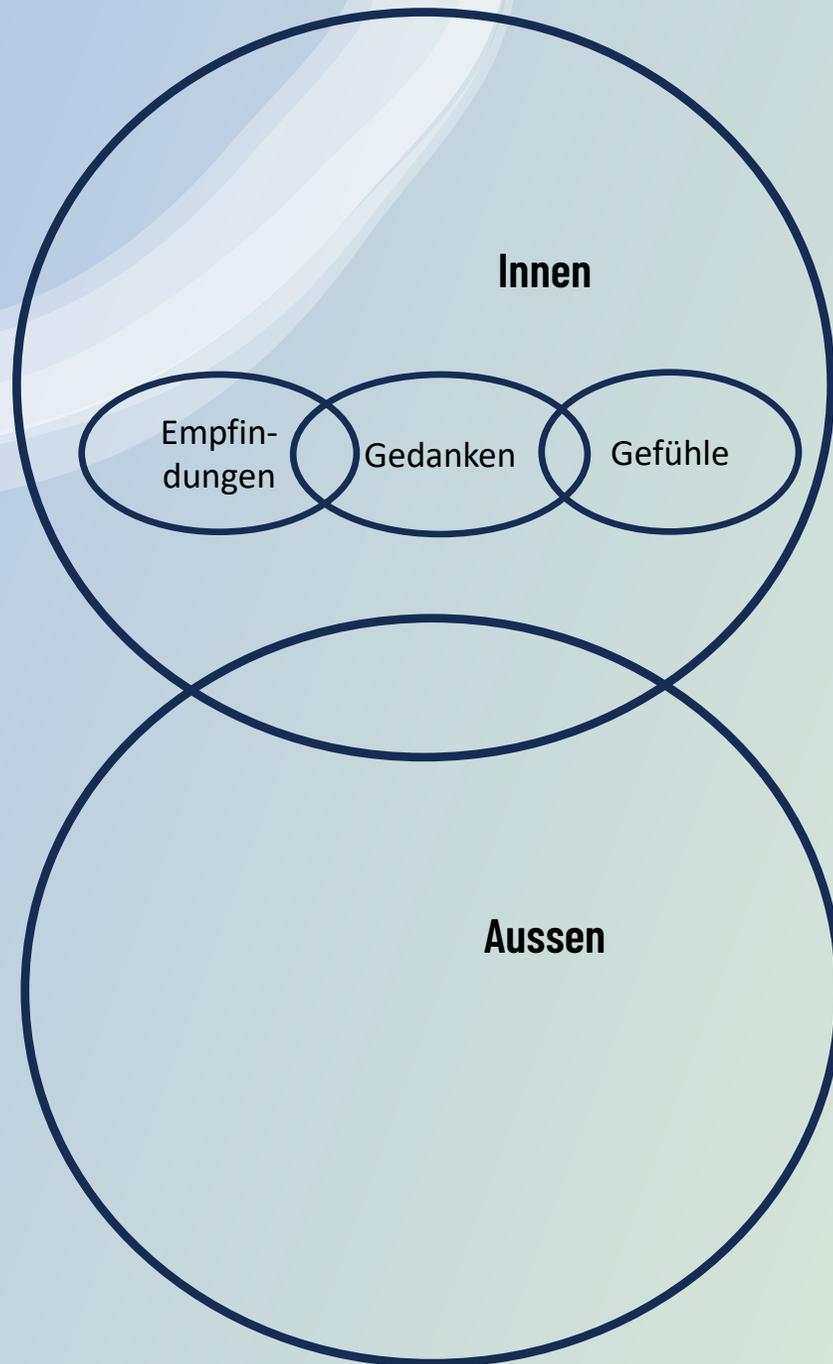




# Achtsamkeit: sich als essender Mensch besser kennenlernen

- Aufmerksame Selbstbeobachtung
- Verankerung in der Gegenwart
- Oszillierende Aufmerksamkeit
- Akzeptierendes Hinwenden
- Innehalten vor dem Reagieren
- Freundliche Disziplin

Rytz, Thea. (2018)



# Oszillierende Aufmerksamkeit

# Entwicklung von Kompetenzen durch «Eating-specific Mindfulness»?

- Essen in Wahrnehmung von Hunger und Sättigung
- Akzeptierende, unvoreingenommene Haltung gegenüber der eigenen Esserfahrung
- Sinnliches wahrnehmen des Essens beim Essen
- Nicht-reaktive Haltung gegenüber Gelüsten und äusseren Reizen
- Bewusstheit von Essmotiven und -triggern
- Auf das Essen fokussierte Aufmerksamkeit
- Bewusstsein über die Herkunft und Produktion von Lebensmitteln



# Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen in der Ernährung

## Achtsamkeitsbasierte Interventionen ...

- können **Essanfälle reduzieren** (unabhängig vom Gewichtsstatus).
- beeinflussen das **emotionale Essen** positiv.
- beeinflussen die Reaktionen auf **externe Ess-Trigger** positiv.
- können bei der **Verhinderung einer Gewichtszunahme** eine Rolle spielen.
- können zu einer **positiven Veränderung der Essgewohnheiten** führen und zu einer Reduktion der konsumierten Nahrungsmengen.

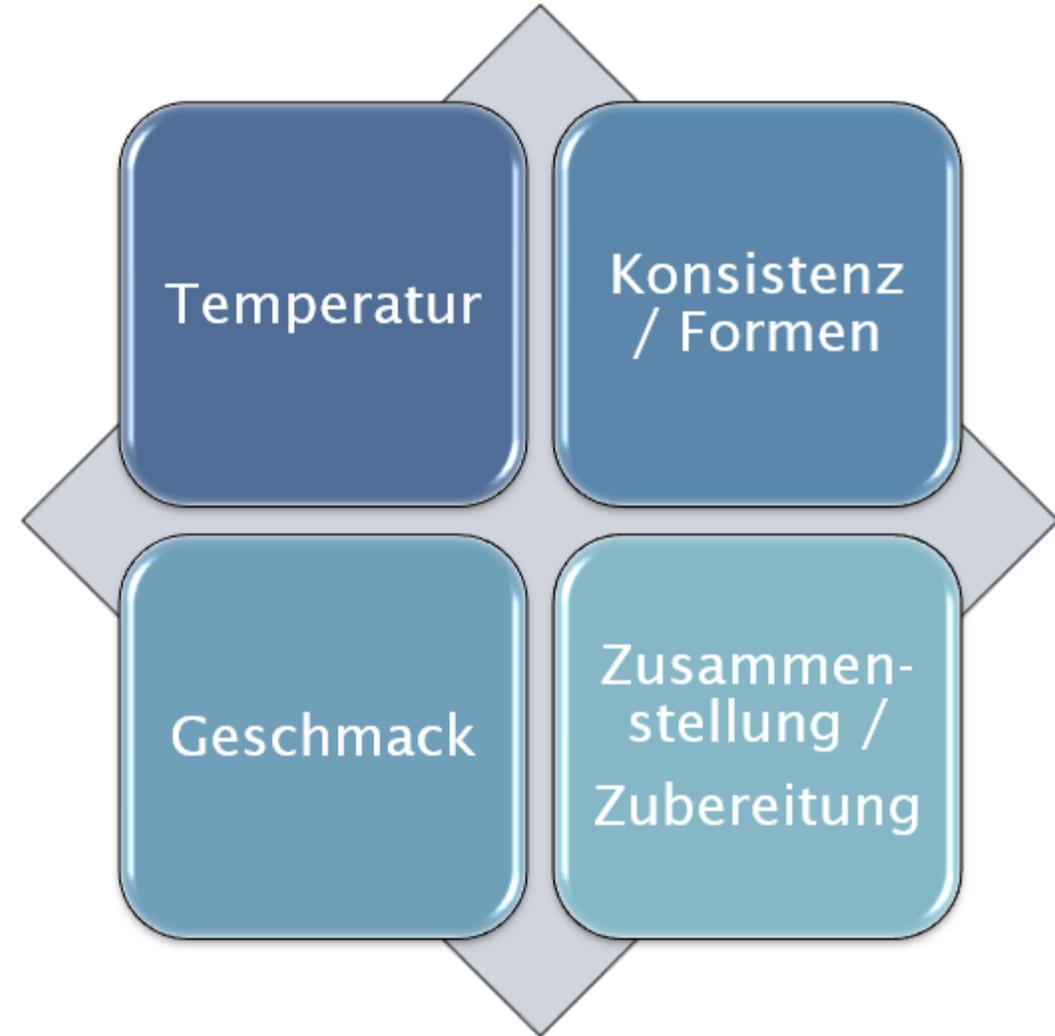


# Eine Auswahl an Übungen

- Was mag mein Mund?
- Die Magenfülle wahrnehmen
- Rosinenübung
- Das “Stufen Modell”

Mundhunger  
besser  
Kennenlernen

Was befriedigt meinen Mund?



# Mundhunger besser Kennenlernen

Abgeschriebene von Klientin ♀ 37 Jahre

## Was befriedigt meinen Mund

Konsistenzen	Kombinationen	Geschmack	Formen	Temperaturen
<p><u>Cremig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creme</li> <li>• Muesli (morgens)</li> </ul>	<p>Quarkli mit Häferflocken: "Biss" + süsser Geschmack</p> <p>Naturjoghurt + Reis oder Couscous</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salz</li> <li>- Bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hörnli</li> <li>• kleine Teigwaren mit Loch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heiss → fast ein wenig Mund verbrennen</li> </ul>
<p>Spezial cremig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krautstiel</li> <li>- Spinat</li> </ul>	<p>Weichkäse + Geschweleth + Salz</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl im Ofen</li> <li>• Spaghetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat mit warmem Anteil</li> <li>• warme Hauptmahlzeiten</li> </ul>
<p>Ei: 7-8 Min über den Salat</p>	<p>Mehrere Angebote bei Hauptmahlzeiten</p>			

- wenig salzig führt zu einem ungenussvollen Geschmack im Mund
- zu viel süsser, führt dazu, dass ich mehr salzig möchte
- Mundstimulation: Kaugummi
- Guter Geschmack:
  - Apfel nach dem Essen
  - Zähne putzen

# Die Magenfülle wahrnehmen

- Wie fühlt sich mein Magen **vor dem Essen** an?
- **Während dem Essen** halte ich 3 Sekunden inne und versuche wahrzunehmen, wie gefüllt sich mein Magen anfühlt (keine Wertung).
- Kann ich ein zweites Mal innehalten?
- Wann könnte der Magen 2/3 voll sein? wie könnte sich das anfühlen?
- Wie fühlt sich mein Magen an **nach dem Essen**?



---

# Rosinenübung



Das  
Stufenmodell

Mach etwas anderes



Soll es Essen sein?

Hast Du Durst?

Hast Du Hunger?

Hat Dein Mund  
«Hunger»?

Bitte, achtsam essen



Freipass



# Frau ...

## Freipass

### Mach etwas anderes



- Pause: Spazieren (nur 5 Min)
- Bewegung: Walken
- Lesen
- Musik hören (zusammenstellen oder 5 Lieblings Songs)
- Yoga üben
- Tanzen für mich alleine
- Telefonieren
- Hände eincremen mit einer feinen Creme

- Klopfen

### Soll es Essen sein?

#### Hast Du Durst?

- Trinken: Wasser, Tee

#### Hast Du Hunger?

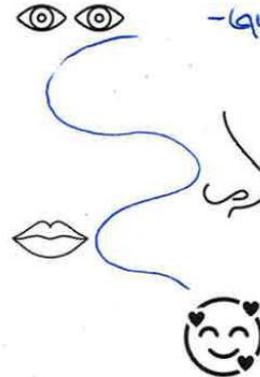
- Frucht
- Quark, Joghurt nat. mit Pflauchen, Frucht
- Gemüse schneiden
- Davids portioniert

#### Hat Dein Mund «Hunger»?

- Tee
- Kaugummi
- Täfelchen (Sprudel täfelchen)
- Sprudelgetränk
- Zähne putzen

### Bitte, achtsam essen

- Worauf habe ich am Meisten Lust: - Schokolade
- Quetschen



Bewusstes wahrnehmen wie es mir jetzt geht was brauche ich noch?

Ich kontrolliere mich nicht mehr bewusst.



- Ich verurteile mich nicht!
- Ich nehme mich an
- Ich habe mich ganz

# Der Kopf wird sich wehren..

## Was tun?

- Verständnis zeigen und diesem Kopfhunger wertschätzend begegnen.
- Übungen in kleinen Schritten einbauen
- Das «Leben spielt mit» – Dieses Motto als beratende Person vorleben

- **Aufmerksame Selbstbeobachtung**
- **Verankerung in der Gegenwart**
- **Oszillierende Aufmerksamkeit**
- **Akzeptierendes Hinwenden**
- **Innehalten vor dem Reagieren**
- **Freundliche Disziplin**



# Literatur

- Bays, Jan, Ch. (2009). Achtsam Essen. Arbor.
- Gätjen, Eva. 2019. Tischgespräche. Stuttgart: Eugen Ulmer KG
- Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite*, 159, 105039. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039>.
- Rytz, Thea. (2018). Achtsam bei sich und in Kontakt. Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Hogrefe.
- Van Strien, Tatjana, Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A. & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>.





**„Zwischen Reiz und  
Reaktion liegt ein Raum. In  
diesem Raum liegt unsere  
Macht zur Wahl unserer  
Reaktion. In unserer  
Reaktion liegen unsere  
Entwicklung und unsere  
Freiheit.“**

Viktor Frankl