

Achtsam essen lernen und Essstimuli 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

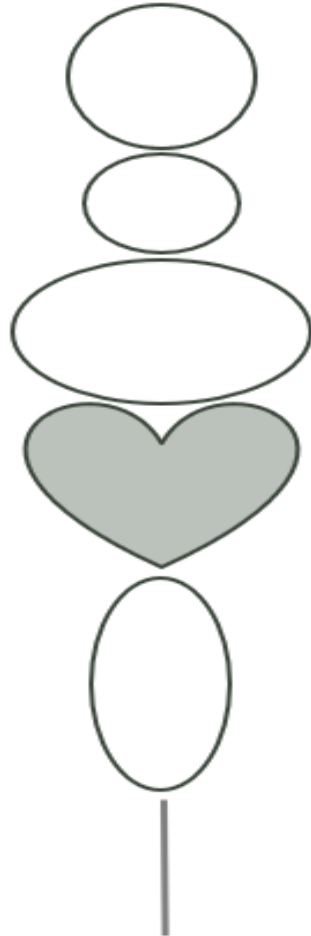
Ich spüre, wann ich satt bin und höre dann auf zu essen.

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**

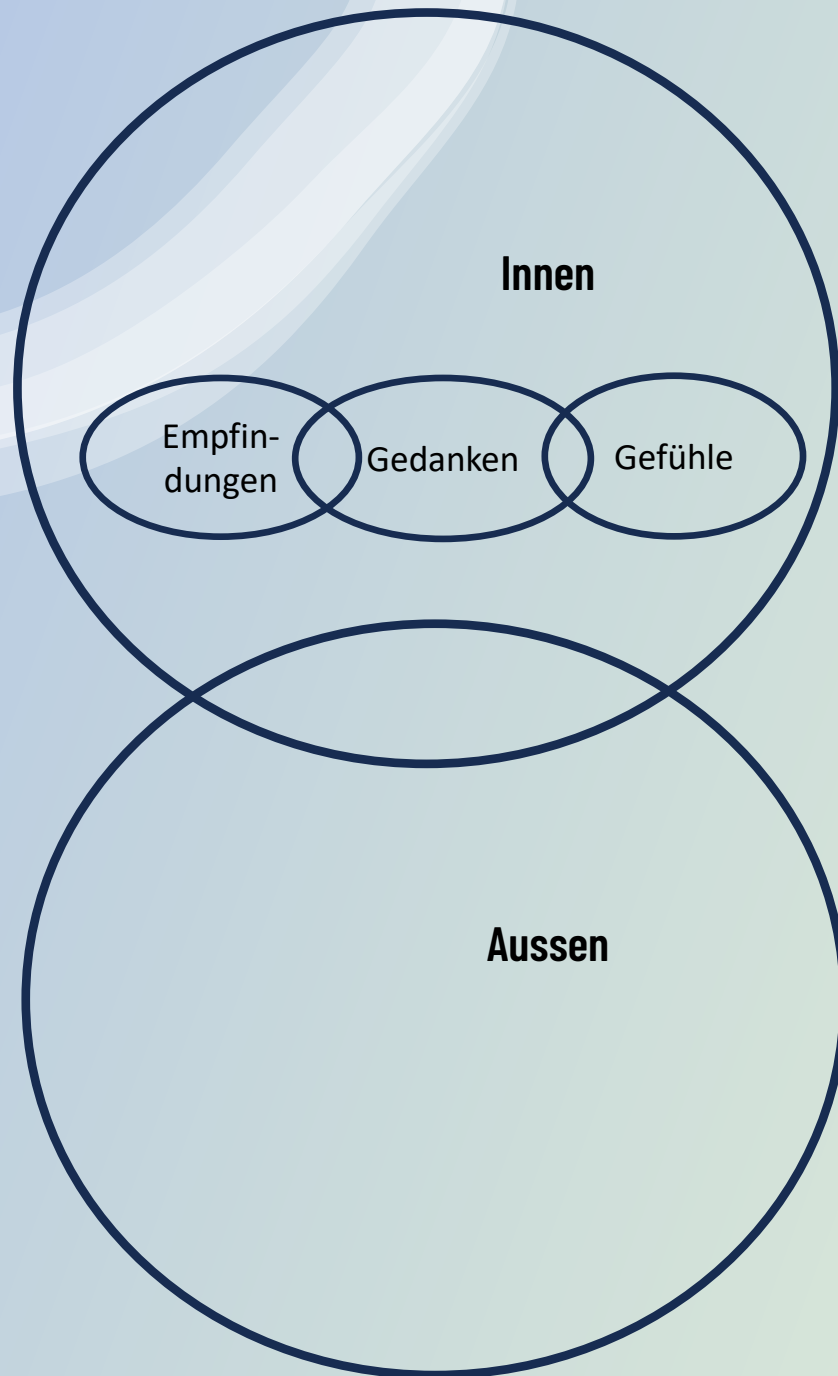




Achtsamkeit: sich als essender Mensch besser kennenlernen

- 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.

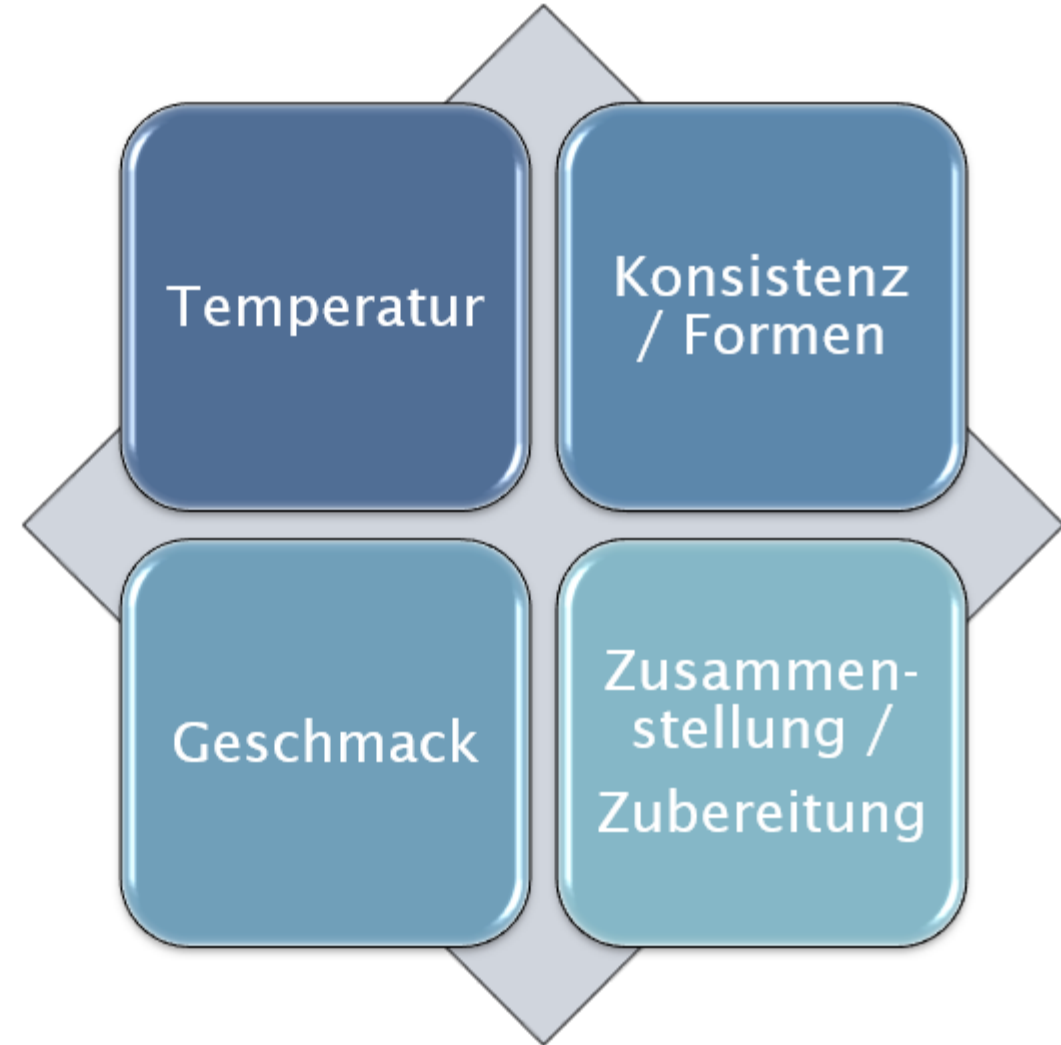


Eine Auswahl an Übungen

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

Mundhunger
besser
Kennenlernen

Was befriedigt meinen Mund?



Mundhunger besser Kennenlernen

Abgeschrieben von Klientin ♀ 37 Jahre

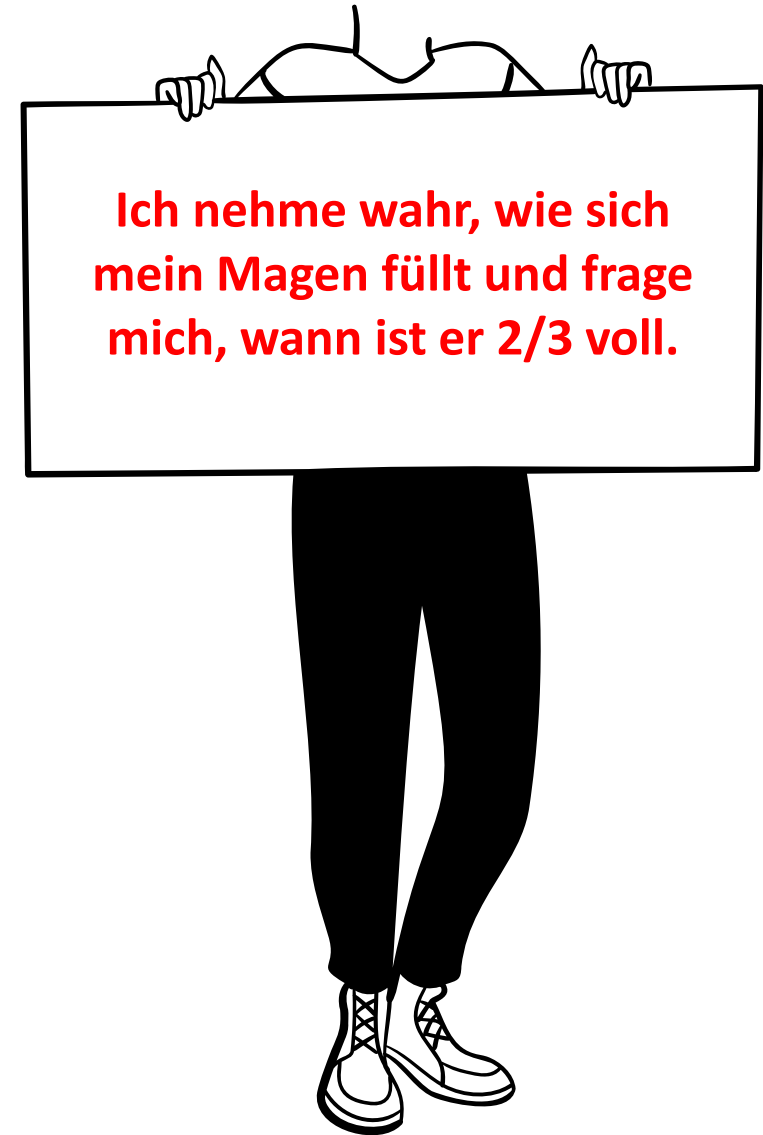
Was befriedigt meinen Mund

Konsistenzen	Kombinationen	Geschmack	Formen	Temperaturen
<p><u>Cremitig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Creme • Muesli (morgens) 	<p>Quarkli mit Häufchen: "Biss" + süsser Geschmack</p> <p>Nachjoghurt + Reis oder Couscous</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salz - Bouillon 	<ul style="list-style-type: none"> • Hörnli • kleine Teigwaren mit Loch 	<ul style="list-style-type: none"> • Heiss → fast ein Wenig Mund ver- brennen
<p>Spezial cremig:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krautstiel - Spinat 	<p>Weichkäse + Geschwehrt + Salz</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl im Ofen • Spaghetti 	<ul style="list-style-type: none"> • Salat mit warme anteil • warme Hauptmahlzeit
<p>Ei: 7-8 Min über den Salat</p>	<p>Mehrere Angebote bei Hauptmahlzeit</p>			

- wenig salzig führt zu einem ungeliebten 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)
- Sprudelschokolade
- Zähne putzen

Bitte, achtsam essen

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



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