



Langsamer essen: Gut für die Verdauung

Die heutige Welt ist hektisch. Unser Leben ist geprägt von Arbeit, Terminen und Zeitdruck. Das wirkt sich oft auch auf das Essen und die Verdauung aus: Wir essen im Stehen, in der S-Bahn, beim Autofahren, im Gehen, während der Arbeit und vor dem Fernseher. Oft schlingen wir die Mahlzeiten hinunter. So verkommt selbst etwas Gesundes zu schwerverdaulichem „Fast Food“.

Wie Sie langsamer essen lernen

Das Wissen und das Bewusstsein reichen oft nicht aus, sich dauerhaft umzustellen. Kleine Tricks können helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit am Esstisch zur Gewohnheit zu machen:

- Sich **mindestens 20 Minuten Zeit lassen**
- **Kleine Bissen** zu sich nehmen
- Jeden Bissen **zwanzigmal kauen**. Wer dies nicht schafft, kann mit zehn Bissen starten und sich nach und nach steigern
- Den Geschmack, den Geruch und die Struktur der **Mahlzeit bewusst wahrnehmen**. Ein Ess-Genuss-Tagebuch kann helfen.
- Sich Gedanken über die Herkunft der Lebensmittel machen und **Dankbarkeit für das Essen empfinden**
- Nicht im Stehen oder Laufen, sondern **im Sitzen essen**
- Beim Kochen **hochwertige Zutaten verwenden**. Diese werden bewusster und langsamer gegessen.
- Ein **gemütliches Ambiente schaffen**. Kerzenschein und ein schön dekoriertes Tisch verleiten zu Langsamkeit.
- **Kleines Tischgedeck verwenden**. Je kleiner Teller und Besteck sind, desto kleiner sind die Portionen und Bisse.
- Das **Besteck nach jedem Bissen auf den Tisch legen** und erst wieder in die Hand nehmen, wenn der zerkaute Bissen geschluckt ist.
- **Ohne Ablenkung essen**. Fernseher, Telefon und Buch weglegen, wenn diese zu Schnell- und Unbewusstessen führen.

Haben Sie Geduld: das Umlernen braucht oft Zeit und Hartnäckigkeit!

Positive Effekte

Mehr Gesundheit

Wer langsamer isst, spürt besser, wenn er genug hat: das hilft beim Erreichen oder Halten eines gesunden Körpergewichtes und belastet die Verdauung nicht übermässig. Schnellesser haben ein dreimal so hohes Risiko für Übergewicht und die daraus resultierenden Krankheiten.

Wer weniger isst und zudem gut kaut hat weniger Verdauungsprobleme. Gut einspeicheln und Kauen bereitet die Nahrung optimal auf den weiteren Verdauungsprozess vor. Das ist besonders bei Reizdarm-syndrom und/oder Intoleranzen wichtig, da es die Verträglichkeit entscheidend verbessern kann.

Besserer Geschmack

Guter Wein entfaltet seine Geschmacksnuancen erst richtig, wenn man ihn eine Zeitlang im Mund behält. Kürzlich fanden Wissenschaftler heraus, dass dies auch für andere Lebensmittel wie Obst und Gemüse zutrifft.

Geld sparen

Ein Langsamesser spürt, wenn es genug ist und nimmt über 10 % weniger Kalorien auf. Kauft er entsprechend weniger ein und bestellt im Restaurant kleinere Gerichte, macht sich das im Portemonnaie bemerkbar.

Mehr Genuss

Essen ist Genuss und Lebensfreude. Wer langsam isst, genießt die Mahlzeit mehr. Und wer langsam isst, genießt auch das Leben mehr.

Stress abbauen

Sich Zeit zu nehmen und sich auf das zu konzentrieren, was auf dem Teller liegt, also die meditative Seite des Essens zu entdecken, kann Stress abbauen. Und dies hilft wiederum, weiterhin langsam zu essen!