

GESÜNDER Leben

www.gesunderleben.at

TOP-Thema
Rheuma: Es trifft
auch junge
Menschen

Achten Sie auf sich!

HEFT 02 FEBRUAR 2023 € 3,-

NICHT SAUER SEIN!

Ständig müde? Das kann an Übersäuerung liegen. Was Sie dann tun sollten

PARKINSON

Eine Patientin berichtet, wie sie trotz der Krankheit schöne Momente genießt

ENERGIEVAMPIRE

Solche Menschen rauben anderen die Kräfte. Aber es gibt Abwehrmaßnahmen

FIT DURCH DIE JAHRESZEITEN

VORSORGE-LEITFADEN FÜR DIE GANZE FAMILIE MIT
SPEZIELLEN TIPPS ZUR KINDERGESUNDHEIT

9 024700 260015 02

Essen mit Bauchgefühl

Jeder von uns wird mit somatischer Intelligenz geboren. Aber was ist das? Zuerst liegt das griechische Wort „soma“ für Körper. In Verbindung mit „Intelligenz“ steht das für die Fähigkeit des Körpers, zu signalisieren, was uns guttut und was uns schadet. Wenn wir abnehmen wollen und die Entscheidung treffen, unsere Ernährung umzustellen, ist diese somatische Intelligenz sehr wichtig.

Leider verlernen wir oft schon in der Kindheit, auf körperliche Signale zu hören. Es heißt dann: „Das ist gesund, das musst du essen. Der Teller muss leer gegessen werden usw.“ So wird uns vermittelt, die somatische Intelligenz beiseite zu lassen und das Verhalten einfach anzunehmen. Umso wichtiger ist es zu lernen, das Bauchgefühl wieder einzuschalten.

Was der Körper uns mitteilen möchte

Lernen Sie achtsam auf Ihren Körper zu hören. Das bedeutet, gleich das erste Gefühl in einer Situation bewusst wahrzunehmen. Gehen Sie nicht nach Gewohnheit vor, zum Beispiel automatisch dreimal am Tag zu essen. Wenn der Körper anzeigt, dass es genug ist, dann soll es auch genug sein!

Oder etwa, wenn Ihnen nach dem Frühstück öfter übel wird und Sie am Morgen keinen Appetit haben (medizinisch wurde alles abgeklärt!), dann will der Organismus in der Früh einfach Ruhe haben. Es wäre wichtig, nicht nach einem vorgegebenen Zeitplan zu essen. So kann man das Frühstück ja auch zu einem späteren Zeitpunkt einnehmen.

So kann es gelingen

➕ Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Spüren Sie nach, wie Sie ein- und ausatmen, wie schnell Sie atmen und vor allem, wie tief Ihr Atem

geht. Was verändert sich, wenn Sie merken, dass Sie dadurch freien Raum schaffen können? Machen Sie diese Übung mehrmals täglich.

➕ Setzen Sie alle fünf Sinne ein. Schauen Sie sich Ihre angerichtete Mahlzeit genau an und berühren Sie diese auch. Fühlt sich das gut an? Sieht das gut aus? Wollen Sie das wirklich essen? Riechen Sie daran, wie riecht das? Ist Ihnen der Geruch angenehm? Kauen Sie, so dass Sie es hören können: wie hört sich das an, wenn Sie richtig und langsam kauen? Jetzt dürfen Sie schmecken und sich daran freuen. Wenn Sie vor Ihrer Mahlzeit alle fünf Sinne einsetzen, werden Sie genau spüren, wo Ihre Grenze ist. Vor allem wird Ihnen dadurch bewusst, WAS Sie essen.

➕ Wenn Sie genug haben, hören Sie rechtzeitig auf und ziehen sich für ein paar Minuten zurück. Beantworten Sie sich selber die Fragen: Wie ehrlich war die Lust auf das Essen, dass Sie gerade gegessen haben? Wie fühlt sich nun Ihr Bauch an? Fühlen Sie sich müde, unbeweglich, ist die Stimmung im Keller? Und vor allem, würden Sie das, was Sie gerade und wie viel Sie gegessen haben, noch einmal essen? Hier ist wichtig, dass Sie sich die Fragen ehrlich beantworten.

Es gibt keine richtige Ernährung per se: jeder Mensch isst und ist anders. Die für Sie richtige Ernährung finden Sie selber heraus, denn genau das ist der Schlüssel für ein gesundes Essverhalten. Das schaffen Sie nur, wenn Sie sich mit Ihren Gewohnheiten und Inhalten auseinandersetzen und auf Ihr Bauchgefühl hören. Nützen Sie diese Qualität der somatischen Intelligenz für alle Bereiche in Ihrem Leben! ♥



Mag. Majda Moser ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048
 Seminare: www.majda-moser.com/seminarangebot/

