

Fünf Tipps intuitives Essen zu trainieren

Unser Körper weiß was er braucht. Oft haben wir aber verlernt darauf zu hören. Vielleicht ernähren sich einige unter uns sogar voller Disziplin nach einer vorgegebenen Diät oder einem Ernährungsplan. Und trotzdem bleibt ein Völlegefühl, Müdigkeit oder Frust auf der Waage. Intuitives Essen ist der Schlüssel für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Kinder sind das beste Beispiel für die sogenannte somatische Intelligenz des Menschen. Denn Studien haben belegt, dass Kinder aus einem vielfältigen und ausgewogenen Lebensmittelangebot genau die Lebensmittel auswählen, die ihr Körper für eine gute Entwicklung benötigt.

Körperliche Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen

Viele Menschen haben die Fähigkeit zum intuitiven Essen verlernt. Denn durch ein Überangebot an Süßigkeiten oder salzigen Knabberartikeln geht die Fähigkeit bereits im Kindesalter mehr und mehr verloren. Neben der Lebensmittelauswahl spielt bei Kindern auch die Erziehung und Konditionierung eine erhebliche Rolle. So richten sich etwa der weitverbreitete Erziehungsansatz den Teller leer essen zu müssen oder auch die Konditionierung zum Trost ein Stückchen Schokolade zu bekommen, gegen die somatische Intelligenz. Die Fähigkeit wird immer weiter untergraben. Im Erwachsenenalter sind auch Hektik und Stress Faktoren, die die Bedürfnisse des Körpers überlagern.

Intuitiver Regulierungsmechanismus des Körpers

Dabei ist die somatische Intelligenz ein wichtiger Regulierungsmechanismus des Körpers, der dafür sorgt, dass alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden. Denn jeder Mensch ist individuell und das betrifft auch den Bedarf der Nährstoffzusammensetzung. Listen mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln oder ein eingeschränktes Lebensmittelangebot sind somit hinderlich für die Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse.

Somatische Intelligenz ist wieder erlernbar

Das bewusste Wahrnehmen der körperlichen Bedürfnisse wird oft verlernt. Doch es kann durch die Anwendung von verschiedenen Maßnahmen wieder ins Bewusstsein gerufen werden.

5 Maßnahmen, um die somatische Intelligenz zu trainieren

1. Essen Sie bewusst! So einfach es klingt – im Alltag ist man oft während des Essens abgelenkt, durch Stress, den Fernseher oder auch das Handy. Versuchen Sie jedes Essen als etwas Wichtiges wahrzunehmen. Schalten Sie jede Störungsquelle während des Essens ab und genießen Sie ihr Mahl.
2. Hinterfragen Sie Ihre Beweggründe! Haben Sie wirklich Hunger oder essen Sie lediglich aus Langeweile? Jeder kennt wohl die Situation: Man geht zum Kühlschrank,

ohne darüber nachzudenken, macht ihn auf und wieder zu oder gönnt sich zwischendurch mal eine Kleinigkeit. Kontrollieren Sie beim nächsten Mal warum Sie sich etwas nehmen. Haben Sie wirklich gerade Hunger? Wenn nicht – sparen Sie sich den Weg zum Kühlschrank. Sind Ihre Beweggründe emotional, dass heißt Sie essen aus Langeweile oder Stress, ist eine ernährungstherapeutische Unterstützung hilfreich.

3. Lernen Sie zu spüren, was ihr Körper gerade braucht. Das klappt am besten mit einer kleinen Entspannungsübung vor dem Essen. Legen Sie sich eine Hand auf den Bauch und atmen Sie mit geschlossenen Augen tief ein und wieder aus. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Hören Sie dabei in sich hinein: Wie hungrig bin ich gerade? Worauf habe ich Hunger? Ihr Körper wird Ihnen die Antworten liefern.
4. Nehmen Sie das Essen mit allen Sinnen wahr! Riechen und schmecken sind beim Essen essentiell und auch, dass die Augen mitessen, ist hinlänglich bekannt. Aber Sie sollten Ihr Essen auch mit allen anderen Sinnen wahrnehmen. Erspüren Sie die Konsistenz des Lebensmittels. Konzentrieren Sie sich auf die Geräusche während des Essens, wie beispielsweise das saftig Knacken beim herzhaften Biss in einen Apfel.
5. Aufmerksames Essen heißt auch langsam zu essen. Beherzigen Sie Tipp Nr. 4 werden Sie automatisch langsamer und damit bewusster essen.

Das Training der somatischen Intelligenz ersetzt jede Nahrungsmittelliste. Denn ihr Körper hat das beste Wissen darüber, was er braucht.



Heide Breer-Marks ist ausgebildete Diätassistentin. Insgesamt verfügt Sie über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich der Ernährungsberatung. Seit 2008 berät Heide Breer-Marks in ihrer Praxis in Hagen Patienten bei der Gewichtsreduktion, Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen. Die Prävention und Ernährungstherapie ist von den Krankenkassen anerkannt und ggf. bezuschussungsfähig. Die Beratung erfolgt unabhängig und produktneutral. Besonders am Herzen liegt Heide Breer-Marks die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Durch eine pädagogische Zusatzausbildung als TripleP-Beraterin ermöglicht sie eine integrierte Erziehungsberatung zum Wohl einer gesunden Ernährung.



HEIDE BREER-MARKS
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Pressekontakt:

Lena Wingen

PR Beratung

+49 (0)30 98377936

+49 174 1610 499

wingen@online.de