

Bewusstes Essen

Bewusstes Essen, auch als Achtsamkeit beim Essen bekannt, ist eine Praxis, die darauf abzielt, eine tiefere Verbindung zu unseren Nahrungsmitteln und unserem Körper herzustellen. Es geht darum, die Erfahrungen während des Essens zu schätzen und achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. In diesem Bericht werde ich verschiedene Aspekte meines Essverhaltens beleuchten, einschließlich der Art und Weise, wie, wann und wo ich esse, sowie meiner Gewohnheiten und meines aktuellen Lebenszustands.

Essgewohnheiten

Wie ich esse:

Beim Essen versuche ich, mich auf den Geschmack, die Textur und das Aroma der Lebensmittel zu konzentrieren. Ich nehme mir Zeit, um jeden Bissen zu genießen, und vermeide Ablenkungen wie das Handy oder den Fernseher. Dies ermöglicht mir, die Aromen bewusst wahrzunehmen und meine Portionen besser zu kontrollieren.

Wann ich esse:

Ich habe mir angewöhnt, regelmäßig zu essen und auf meinen Körper zu hören, um Hunger und Sättigung zu erkennen. Ich plane meine Mahlzeiten im Voraus, um sicherzustellen, dass ich gesunde Optionen zur Verfügung habe. Oft esse ich zu festen Zeiten, was mir hilft, einen Rhythmus zu finden.

Woher ich meine Nahrungsmittel beziehe:

Ich lege Wert auf frische, saisonale und regionale Produkte. Oft besuche ich Wochenmärkte, um Obst und Gemüse direkt von den Erzeugern zu kaufen. Auch die Auswahl von biologischen Lebensmitteln spielt eine Rolle, da ich die Qualität der Nahrungsmittel schätze und umweltbewusster handeln möchte.

Achtsamkeit im Umgang mit Nahrungsmitteln

Achtsamkeit:

Ich bemühe mich, achtsam mit meinen Lebensmitteln umzugehen. Das bedeutet, dass ich mir bewusst mache, wie viel Arbeit und Ressourcen in der Produktion stecken. Ich versuche, Lebensmittelverschwendung zu minimieren, indem ich Reste kreativ verwende und nur das kaufe, was ich tatsächlich benötige.

Vorbereitung der Speisen:

Ich koche oft selbst und achte darauf, meine Gerichte farbenfroh und ansprechend zuzubereiten. Ich verwende verschiedene Gemüsesorten und Kräuter, um nicht nur den Geschmack, sondern auch die Nährstoffvielfalt zu maximieren. Die Präsentation der Mahlzeiten ist mir wichtig, da ich glaube, dass das Auge mitisst.

Während des Essens

Während des Essens versuche ich, mich voll und ganz auf die Mahlzeit zu konzentrieren. Ich setze mich an einen ruhigen Ort, um Ablenkungen zu vermeiden. Oft nehme ich mir einen Moment Zeit, um zu atmen und Dankbarkeit für die Nahrung zu empfinden, bevor ich beginne zu essen. Ich achte darauf, langsam zu essen und gut zu kauen, was mir hilft, besser auf mein Sättigungsgefühl zu hören.

Lebenslinie und Essverhalten

Aktuelle Lebenssituation:

Momentan befinde ich mich in einer Phase, in der ich Wert auf meine Gesundheit lege. Ich habe begonnen, regelmäßiger Sport zu treiben und meine Ernährung zu verbessern. Diese Veränderungen haben mein Essverhalten positiv beeinflusst, da ich bewusster wähle, was ich esse.

Gewohnheiten:

Zu meinen Gewohnheiten gehört es, regelmäßig zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren. Ich führe ein Ernährungstagebuch, um meine Fortschritte zu dokumentieren und mögliche Muster in meinem Essverhalten zu erkennen. Ich versuche, Stressessen zu vermeiden, indem ich alternative Bewältigungsstrategien entwickle.

Fazit

Bewusstes Essen ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens, der mir hilft, nicht nur meine körperliche Gesundheit zu fördern, sondern auch eine tiefere Verbindung zu meinen Nahrungsmitteln und meinem Körper herzustellen. Durch Achtsamkeit beim Essen, die Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel und das bewusste Zubereiten meiner Mahlzeiten kann ich meine Essgewohnheiten positiv gestalten und eine harmonische Beziehung zu meiner Ernährung entwickeln.

Dieser Podcast inspiriert mich und ich finde diese Idee und Umsetzung von Vanessa einfach grandios. Frühstück für alle Sinne im

Ich war seit August 2020 in keinem Supermarkt mehr einkaufen. Ich kaufe meine Nahrungsmittel hier ein:



Wöchentlich besuche ich den Wochenmarkt in Wilhelmshaven.