

## Essen/Essenspause und Ernährung/Fasten

### Begriffe, die zusammengehören

Unser Körper benötigt jeden Tag eine regelmäßige Versorgung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Die Regelmäßigkeit sollte sich idealerweise nach den individuellen Essensvorlieben richten, nicht nach den vorgegebenen Arbeits- bzw. Pausenzeiten des Arbeitsplatzes. Die Essensmenge bei jeder Mahlzeit sollte sich ausschließlich nach dem Hunger richten und nicht nach z.B. vorgegebenen Kantinenportionen. Ziel einer jeden Mahlzeit sollte es sein, sich satt zu essen. Sättigung beginnt im Kopf: „Ich könnte noch, aber ich muss nicht mehr.“ Wenn der Hosenbund bereits kneift, ist über den Sättigungsgrad hinaus gegessen worden. Das ist sehr anstrengend für den Organismus und damit langfristig gesundheitsschädigend. Es ist gesünder, einen Rest auf dem Teller zu lassen, als sich „aus Anstand“, „schließlich habe ich ja dafür bezahlt“, „es ist aber sooo lecker, das esse ich noch auf“ den Rest einzuverleiben. Nach einer sättigenden Mahlzeit dauert die Verdauung ca. 3,5 – 5 Stunden. Bei qualitativ hochwertigem Essen benötigt der Körper diese Zeit, um die Nahrung aufzuspalten und um die Nährstoffe und Vital-

stoffe zu verarbeiten und zu deponieren, um dann Übriges wieder auszuschleiden. Erst danach entsteht wieder ein natürliches Hungergefühl für die nächste Mahlzeit.

#### **Bewußt essen und nicht essen**

Diese beiden Abläufe, Essen und die darauf folgende Essenspause, gilt es, mit der entsprechenden Aufmerksamkeit, Zeitberücksichtigung und angemessenen Umgebungssituation zu leben.

#### **Wenn ich esse, dann esse ich**

Sorgen Sie mindestens einmal am Tag für eine angenehme, entspannte Ess-Situation. Am gedeckten Tisch, eventuell sogar mit einer Serviette und Kerze. Nehmen Sie sich 20-30 Minuten Zeit dafür. Erst dann verspüren Sie auch wieder das Gefühl von Sättigung. Schenken Sie die Aufmerksamkeit dem Essen und lassen Sie sich nicht vom Fernseher oder Radio ablenken. So sehr Sie das auch vordergründig als „Entspannung“ einordnen: üben und lernen Sie wieder, sich auf eine einzige Tätigkeit zu konzentrie-

ren. Das trägt wesentlich zur Entspannung bei. Essen Sie zu Beginn (Gemüse-) Frischkost, die Sie gut und bewusst kauen sollten. Die Körperfunktionen zur Nahrungsaufnahme und -verwertung werden trainiert, indem er komplexe, wenig verarbeitete Nahrung selbst erkleinern (kauen) und umwandeln muss (aufspalten und Nährstoffe und Vitalstoffe über die Darmwand in den Blutkreislauf aufnehmen). Zwischenmahlzeiten unterbrechen diesen Verdauungsprozess, die natürliche Essenspause wird gestört, so dass dadurch auch langfristig das natürliche Hunger-/ Durstempfinden aus der Balance kommt. Oft sind Zwischenmahlzeiten ein „Lückenfüller“, eine Ersatzbefriedigung, eine Belohnung usw. Vor allem dann, wenn die Hauptmahlzeit minderwertig war und stark verarbeitete Nahrungsmittel gegessen wurden. Woran Sie qualitativ hochwertige Lebensmittel erkennen? „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.“ war schon immer eine hilfreiche Orientierung vom Arzt und Ernährungswissenschaftler Werner Kollath in den 1940er Jahren. Dieses gilt bis zum heutigen Tage.

#### **Neustart für Ihr Essverhalten**

Falls Sie Ihr unregelmäßiges, unbewußtes, von minderwertigen Nahrungsmitteln geprägtes Essverhalten wieder ändern möchten, ist dieses über eine mehrtägige Ernährungspause, also einer Fastenwoche, einfach zu erreichen. Bei voller Leistungsstärke erleben Sie die natürliche Regeneration von Körper, Geist und Seele. Fasten stillt den Hunger unserer Zeit.



**Kirsten Müller, ärztl. gepr. Fastenleiterin, leitet Fasten(wander)kurse am Steinhuder Meer, im Deister und in Wunstorf nach der Fastenmethode von Dr. Buchinger. Zusätzlich ist sie als ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB in der Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen tätig.**

*Details unter [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)*

**Fastenwandern am Steinhuder Meer und im Deister!**  
Bewegen, entspannen und genießen.  
Kirsten Müller  
ärztl. gepr. Fastenleiterin (dfa)  
Tel. 05031-5166834, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)  
E. T. NB. Korbekassen-Zutaten

#### **Fasten bringt Wohlgefühl.**

Wer erst einmal das Fasten als Gesundheitsförderung, Zeit der Entschleunigung, des Ballast-Abwerfens und des Energie-Auftankens für sich entdeckt hat, der möchte nicht mehr darauf verzichten. Gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit und genießen Sie eine Fastenwoche am Steinhuder Meer oder im Deister. Das Kursprogramm beinhaltet Wandern, Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger in Form von Tee, Saft, Gemüsebrühe und Informationen zu vitalstoffreicher Vollwertkost.

**MEER FASTEN**  
Prävention und Abwehrtung von ernährungs- und stressbedingten Zivilisationskrankungen

Alle Infos unter [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de) oder telefonisch unter 05031-5166834.