

# Achtsames Essen – ein «vorübergehender Trend» oder mehr?

**Ninetta Scura**

MA in Professional Teaching and Training

Ernährungsberaterin SVDE

Dozentin, Fachbereich Ernährung und Diätetik

Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit

Mit eigener Praxis in Bern: «Praxis für Ernährungsberatung und achtsames Essen»



# Theoretische Erklärung für die Aufrechterhaltung von Verhaltensänderung (2016)

- Hilfreiche Motive für die Aufrechterhaltung der Verhaltensänderung
- Selbstregulierung
- Ressourcen
- Gewohnheit
- Ökologische und soziale Einflüsse

(Kwasnicka et al., 2016)

**Achtsamkeit nutzen, um sich als  
essender Mensch besser  
kennenzulernen.**

**Und so hilfreiche Voraussetzungen  
für eine nachhaltigere Veränderung  
des Essverhaltens zu erlangen.**



<https://unsplash.com/photos/selective-focus-photography-of-woman-holding-yellow-petaled-flowers-ktPKyUs3Qjs>

# Entwicklung von Kompetenzen durch «Eating-specific Mindfulness»

- Essen in Abhängigkeit zur Bewusstheit des biologischen Hungers und Sättigungsgefühls (auch Magenfülle)
- Nicht-reaktive Haltung (externale Stimuluskontrolle)
- Bewusstheit von Essmotiven und -triggern (externale Stimuluskontrolle und Umgang mit emotionalem Essen)
- Akzeptierende, nicht-anhaftende Attitüde gegenüber der eigenen Esserfahrung
- Bewusstheit der Sinneserfahrung während des Essens
- Verbundenheit zu den Lebensmitteln
- Auf das Essen fokussierte Aufmerksamkeit

(Peitz et al., 2021)  
(Peitz & Warschburger, 2022)

# Achtsames Essen – ein «vorübergehender Trend» oder mehr?

Achtsamkeitsbasierte Interventionen ...

- ... sind offenbar am erfolgreichsten bei der Reduzierung von Essanfällen (unabhängig vom Gewichtsstatus)
- ... haben einen positiven Einfluss auf emotionales Essen
- ... haben einen positiven Einfluss auf die Reaktionen auf externe Ess-Trigger
- ... zeigen eine gemischte Auswirkung auf das Körpergewicht von hochgewichtigen Personen:
  - Es könnte sein, dass Achtsamkeit und achtsames Essen eine Rolle bei der Verhinderung einer Gewichtszunahme spielen.
  - In einigen Studien führten Achtsamkeit/achtsames Essen zu einer positiven Veränderung der Essgewohnheiten und der konsumierten Nahrungsmengen.

(Warren et al., 2017)

# Eine Auswahl an Interventionen für die Beratung

- Edukation zu den unterschiedlichen Essstimuli
- Übungen, wie die Essstimuli zu erkennen sind:
  - Mein Apéro mit Augen und Nase
  - Was befriedigt meinen Mund?
- Den biologischen Hunger wahrnehmen und diesem wertschätzend und dankend begegnen
- Was nährt mich, was nährt meine Seele (mein Herz), was nicht mit Essen zu tun hat?
- Meinen Magen 2/3 füllen
- Sich essfreie Momente gönnen
- Den Körper als Erfahrungsspeicher in den Beratungsgesprächen miteinbeziehen

# Eine Auswahl an Interventionen für die Beratung

Kompetenzen	Übungen
Nicht-reaktive Haltung (externale Stimuluskontrolle)	Sich essfreie Momente gönnen
Bewusstheit von Essmotiven und -triggern (externale Stimuluskontrolle und Umgang mit emotionalem Essen)	Was nährt mich, was nährt meine Seele (mein Herz), was nicht mit Essen zu tun hat?
Essen in Abhängigkeit zur Bewusstheit des biologischen Hungers und Sättigungsgefühls (auch Magenfülle)	Meinen Magen 2/3 füllen
Akzeptierende, nicht-anhaftende Attitüde gegenüber der eigenen Esserfahrung	Den biologischen Hunger wahrnehmen und diesem wertschätzend und dankend begegnen

## Zitat aus einer Beratung vom 28.03.2024

*«(...) und dann waren wir in Rom und ich esse in Italien immer «Gelati». Am Ende der Reise sassen wir im Zug und ich habe gemerkt, dass ich kein einziges «Gelato» gegessen hatte. Und da habe ich gemerkt, dass ich stolz auf mich war. Nicht weil ich diese Kalorien nicht gegessen hatte, sondern weil ich mich frei gefühlt habe. Frei von diesem Zwang, dass ich in Italien «immer» Gelati esse. Ich habe mich frei gefühlt, weil ich mich zwar mehrmals gefragt habe, «möchtest du jetzt ein Gelato?» und ich ohne ein Gefühl von Verzicht mehrmals geantwortet habe: **«ach, danke für das Nachfragen, doch im Moment mag ich keines»**. Ich war stolz, weil ich so im Reinen mit mir war, unabhängig davon, ob ich nun eines gegessen hatte oder nicht. Stolz, dass ich mich in diesem Moment bewusst dafür oder eben dagegen entschieden hatte und weil ich weiss, dass eine nächste Möglichkeit kommen wird, in der ich mir wieder dieselbe Frage stellen darf.»*



# Literatur

Bays, J. C., & Bays, J. C. (2009). *Achtsam essen: Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers* (1. Aufl.). Arbor-Verlag

Dominika Kwasnicka, Stephan U. Dombrowski, Martin White & Falko Sniehotta (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: a systematic review of behaviour theories, *Health Psychology Review*, 10:3, 277-296, DOI:10.1080/17437199.2016.1151372

Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite*, 159, 105039. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039>

Peitz, D., & Warschburger, P. (2022). Taking a closer look at mindful eating: Incremental validity and importance of subfacets. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(7), 2507-2514. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01383-w>

Macht, M., & Vogel, H. (2022). Reducing emotional eating through mindfulness-based cognitive-behavioural training. *Ernahrungs Umschau*, 69(10), 156-161. <https://doi.org/10.4455/eu.2022.031>

Rytz, T. (2018). *Achtsam bei sich und in Kontakt: Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung* (4., aktualisierte und ergänzte Auflage). Hogrefe.

Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>



© Peter Gaymann  
www.gaymann.de

Ich bedanke mich für das  
Hier-Sein-zu-Dürfen  
und  
für Ihre Aufmerksamkeit.

# Let's keep in touch

Wir freuen uns auf den Austausch  
mit Ihnen an unserem Stand.



[bfh.ch/gesundheit](https://bfh.ch/gesundheit)