

Ernährung

Nicht nur psychische Befindlichkeiten haben Einfluss auf das Essen, sondern natürlich auch ganz organische Effekte – z.B. akute Krankheitsschübe, Chemotherapie mit Übelkeit etc. Wenn Sie die Übung mit der Akzeptanz und Achtsamkeit schon gemacht haben, wird es für Sie eine nachvollziehbare Übung sein, sich mit dem Appetit zu beschäftigen. Für viele Patienten hat Essen etwas mit „Nahrungsaufnahme“ zu tun und genau das ist es im engeren Sinn ja auch. Essen ist aber weit mehr - es ist ein Geschmack gewordener Genuss. Wobei „Geschmack“ nicht nur auf das Schmecken allein, sondern auch auf das Riechen bezogen ist. Das haben Sie bei der Zwiebel lernen können. Wenden Sie in Bezug auf Appetitprobleme bitte zwei Übungen aus den vorherigen Modulen an: Erstens sollten Sie zu festgelegten Zeiten „Nahrung aufnehmen“, also nicht irgendwann und nicht beliebig. Zweitens sollten Sie der „Nahrungsaufnahme“ ein festes Ritual geben, also nicht vor dem Fernseher oder PC, beim Zeitunglesen etc. Eine Handlung, eine Konzentration. Und dann versuchen Sie, selbst beim Essen, auf das Sie eigentlich gar keinen Appetit haben, eine (und wirklich nur EINE) Geschmacksnote herauszufinden. Konzentrieren Sie sich darauf, lassen Sie die Speise solange im Mund, bis Sie wirklich ein ganz sicheres Gefühl dieser Geschmacksnote haben. Dann schlucken Sie und versuchen, beim nächsten Bissen, diesen Geschmack schneller wiederzufinden. Klingt einfach? Versuchen Sie es, es bedarf viel Übung!

Bitte nehmen Sie sich Zeit und bearbeiten Sie das nachstehende Protokoll. Gehen Sie dabei gewissenhaft und ehrlich vor.

Ein Beispiel... wie es Aussehen könnte...

MONTAG : 24.01.2013

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)
09:00	Küche	1 Schale Müsli	1 Glas Milch
12:00	Couch	1 große Pizza	2 Bier
19:00	Couch	1 Tüte Chips	2 Gläser Cola

Essprotokoll

MONTAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

DIENSTAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

MITTWOCH

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

DONNERSTAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

FREITAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

SAMSTAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)

SONNTAG

Uhrzeit	Ort	Nahrung (Art und Menge)	Flüssigkeit (Art und Menge)