



Heute schon geschmeckt? Essen mit Genuss

Auf dem Weg zu einem genussvollen Leben lohnt es sich, über die folgenden 7 Regeln kurz nachzudenken (nach Psychotherapeut R. Lutz):

- ☺ *Genuss braucht Zeit.*
Hektik und Eile sind die Feinde des Genießens. Gönnen Sie sich „Genusspausen“.
- ☺ *Genuss ist erlaubt.*
Nicht jeder hat gelernt, genießen zu dürfen. Genuss ist KEIN Tabu! Verbote, ein schlechtes Gewissen und Reue sind fehl am Platz.
- ☺ *Genuss geht nicht nebenbei.*
Genuss braucht volle Aufmerksamkeit und kann nicht neben anderen Aktivitäten erlebt werden. Eine unangenehme Umgebung oder andere Tätigkeiten (z.B. Fernsehen, Handy, Spielsachen) lenken ab. Auch Essen im Stehen oder Gehen lässt genussvolle Mahlzeiten kaum zu.
- ☺ *Weniger ist mehr.*
Jede Lieblingsspeise verliert ihren Reiz, wenn man sie täglich isst. Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens einen Genussmoment – aber achten Sie darauf, dass das „Ess-Genusmittel“ etwas Einzigartiges bleibt.
- ☺ *Genuss ist individuell.*
Finden Sie selbst heraus, was Ihnen Genussmomente verschafft. Die Vorlieben und Abneigungen der Menschen sind unterschiedlich. Leben Sie Ihre Vorlieben aus, auch wenn andere die Nase rümpfen, wenn Sie ein Erdbeermarmeladebrot mit Käse essen.
- ☺ *Genuss braucht Erfahrung.*
Kosten Sie das Maximum an Genuss und Geschmack beim Essen aus, indem Sie bewusst und langsam kauen und mit all ihren Sinnen den Moment wahrnehmen. Halten Sie das Genusserlebnis in Erinnerung! Genuss-Training ist auch für „Profis“ wichtig – Sie können immer wieder Neues entdecken.
- ☺ *Genuss ist alltäglich.*
Genuss sollte ein Bestandteil Ihres Alltags sein, es braucht keine besonderen Anlässe. Beispiele für Genussmomente:
 - ein ausgiebiges Frühstück
 - eine heiße Tasse Tee nach einem Winterspaziergang
 - den Duft von frischem Gebäck riechen
 - ein schön gedeckter Esstisch, ...

Genuss erhöht die Lebensqualität und ist gesundheitsfördernd.