

## Zeit zum Geniessen

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom 18. Dezember 2008

**Morgens einen Kaffee auf dem Weg ins Büro, mittags ein Automaten snack zwischen zwei Sitzungen und nachts eine Fertigpizza zum späten Feierabend – unsere Welt hat sich beschleunigt und mit ihr unser Essverhalten. Auf der Strecke bleibt: der Genuss. Dabei ist doch gerade er der Schlüssel zur gesunden Ernährung.**

Strukturierten einst die Mahlzeiten unseren Arbeitstag, so ist es nun die Arbeit, die uns mehr oder weniger Zeit zum Essen einräumt. Tendenziell ist es eher weniger. Immer mehr Menschen geben in Umfragen sogar an, zu wenig Zeit zum Essen zu haben. Gegessen wird nicht mehr dann, wenn der Körper signalisiert, dass es Zeit zum Essen ist, sondern wenn Zeit zum Essen bleibt. Die Folge: Essen wird immer spontaner, feste Mahlzeitenrhythmen gibt es kaum noch und statt mit der Familie wird vermehrt ausser Haus gegessen. Zu schwierig ist es, die unterschiedlichen Zeitverwendungsmuster aller Familienmitglieder zu koordinieren. War der Familientisch einst Inbegriff des bürgerlichen Lebens, ist seit einigen Jahren zunehmend das Abendessen jene Mahlzeit, zu der man sich im Kreise der Lieben versammelt, wenn überhaupt.

Doch wie kann und soll Ernährungsverhalten heute aussehen? Die Rückkehr zu festen Essenszeiten zu fordern, wäre nicht die richtige, weil nicht zeitgemässe Antwort. Es gibt einen Weg, das zu schaffen, was wir wirklich brauchen: Zeit zum Essen. Er heisst: Genuss. Wer genießt, nimmt sich Zeit. Wer geniesst, isst nicht nebenher. Wer geniesst, sitzt am Tisch und nicht vor dem Kühlschrank. Wer geniesst, setzt sich mit seinen Bedürfnissen und Emotionen auseinander. Wer geniesst, verwertet die aufgenommenen Nährstoffe besser.

Einige Gebote der Musse:

**Schalten sie Ihre Sinne bewusst ein.** Erst das Zusammenspiel aller Sinne ermöglicht es uns, eine Speise zu bewerten.

**Machen sie Ihre Lebensmittel zu Genussmitteln:** Nutzen sie die regionale und saisonale Vielfalt. Erdbeeren zu Weihnachten schmecken nach nichts.

**Kochen Sie sich zum Genuss:** Machen Sie das Kochen zu einer sinnlichen Angelegenheit.

**Nehmen Sie sich Zeit:** Speisen hineinschaufeln ist weit vom Genuss entfernt.

**Erlauben Sie es sich zu geniessen:** Genuss ist ein probates Mittel, alltägliche Stressbelastungen auszugleichen.

**Geniessen Sie, was Ihnen gut tut:** Es gibt kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht. Es gib nur ein Wahrnehmen der eigenen Präferenzen.

**Achten Sie auf die Dosis:** weniger ist oft mehr.

**Sprechen Sie über den Genuss:** Beplauderter Bissen schmeckt besser.

**Machen Sie Erfahrungen mit dem Genuss:** Geschmackserfahrung gibt die Fähigkeit, sich jene Speisen zu besorgen, die die Bedürfnisse befriedigen.

**Lassen Sie gemeinsames Geniessen alltäglich werden – zelebrieren Sie den Genuss.**

Gerade jetzt kommt die Zeit, wo Sie dies genüsslich ausprobieren können. Nehmen Sie sich die Zeit, um den Genuss bewusst zu erleben und dann dabei zu bleiben. „Es ist ganz einfach, Zeit zu haben! Schwierig ist nur, ganz einfach zu sein!“