

# ACHTSAMKEIT BEIM ESSEN

## DIE 7 ARTEN DES HUNGERS

**Essen ohne Ablenkung**  
**Verlangsamung des Essens**

### 1 Augenhunger

Was können unsere Augen sehen: Farbe, Form, Oberfläche „Mit den Augen essen“

### 2 Nasenhunger

Was erschnüffelt unsere Nase: „die Aromen riechen, hineinspüren, wie es duftet“

### 3 Mundhunger

Mit der Zunge jeden Bissen erforschen: schmecken und kauen = „schmauen“

### 4 Magenhunger

Was macht die Zunge, nachdem der Bissen geschluckt wurde: sind da noch Reste, sind da noch Aromen, wünscht sich der Magen mehr?

### 5 Zellhunger

Ist Energie von dem Lebensmittel körperlich spürbar, WILL die ZELLE mehr von dieser ENERGIE?

**6 Geistiger Hunger** - Wünscht sich der Geist mehr von diesem Lebensmittel („sollte – sollte nicht“)?

**7 Herzhunger** – Was wünscht sich das Herz von dieser Speise (Befriedigung, Beruhigung, Trost, Freude)?

„LEBEN IST NICHT  
GENUG“,

sagt der Schmetterling,  
„Sonnenschein, Freiheit und  
eine kleine Blume gehören  
dazu.“

Hans Christian Andersen 1805 -  
1875



„Maria bei Vollmond mit  
Turteltauben“



**OSKAR WILDE: SEI DU SELBST,  
ALLE ANDEREN GIBT ES SCHON!**

