

VON ZEITFRESSERN UND ESSENSLÖCHERN

WAS MAN VOM EMENTALER ÜBER DEN UMGANG MIT DER ZEIT UND DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN LERNEN KANN

Martina Baldauf

Vor kurzem stöberte ich – wie gewohnt – in einer bekannten österreichischen Nachrichten-App und blieb bei einem Artikel mit dem Titel „Organisieren Sie Ihren Tag wie einen Emmentaler!“ hängen. Ich war zunächst etwas verwirrt, was damit gemeint sein könnte. Den Tag geruchsintensiv zu organisieren? War das ein ernstzunehmender Ratschlag oder eher meine als Ernährungswissenschaftlerin zugegebenermaßen etwas einseitig gefärbte und wohl nicht zutreffende Erstinterpretation? Nun gut, eher waren damit die metaphorischen Löcher gemeint. Den Tag mit Löchern gleich denen eines Emmentalers zu organisieren – diese Vorstellung gefiel mir. Löcher kennzeichnen ein Fehlen der sie umgebenden Materie und Löchern im Alltag würde somit der vollbepackte und gehastete Trott um sie herum fehlen. Wie kleine Oasen. Diese Vorstellung löst bei mir ein erleichtertes Aufatmen und tiefes Luftholen aus. Entspricht sie doch der sehr trendigen und definitiv notwendigen Gegenbewegung zum immer schneller beschleunigenden Alltag. Und ebenso meiner Beratungsphilosophie.

ZEIT ZUM SPÜREN

Alles wird schneller und soll in weniger Zeit erledigt werden, und dennoch – oder gerade deshalb – fühlt es sich an, als ob einem für nichts mehr ausreichend Zeit verbleibt. Da ist die Nahrungsaufnahme mein mir naheliegendstes Beispiel. Das Frühstück wird – falls man diesem überhaupt Beachtung schenkt – zwischen Tür und Angel oder gar auf dem Weg ins Büro verdrückt. Das Mittagessen schnell vor dem PC oder am Weg zwischen Besorgung A und B verschlungen. Und das Abendessen stehend vor der offenen Kühlschranktür. Was man durch diese Umstände verliert, ist größer als das, was man im ersten Augenblick anzunehmen vermag. So simpel das klingen mag, so ist es ist womöglich eine der größten Ernährungsherausforderungen unserer Zeit – zu spü-

ren, wann man hungrig und wann man satt ist.

Unser Körper braucht etwa 20 Minuten, um uns zurückzumelden, dass genug Essen aufgenommen wurde – das angenehme Sättigungsgefühl stellt sich ein. Das gilt für einen rüstigen Pensionisten gleichermaßen wie für einen Jungspund. Wenn man nun hastig und ohne großes Kauen in 5 oder 10 Minuten sein Essen verschlingt, bekommt man dennoch erst nach 20 Minuten die Rückmeldung, ob es mengenmäßig zu viel oder noch zu wenig war. Und in kurzer Zeit lässt sich so einiges verschlingen, wenn es drauf ankommen sollte. Selbst wenn man kein professioneller Wettesser ist (Ja, die gibt es tatsächlich. Und nein, die betreue ich als Sporternährungsberaterin nicht. So weit käme es noch!). Zurück zum Wesentlichen: Auch das ordentliche Kauen des Essens übt einen Einfluss darauf aus, wie schnell man isst, und ob man nach dem Essen eventuell Übelkeit oder Bauchzwicken verspürt. Und in Ruhe essen kann Sodbrennen entgegenwirken – eine Beschwerde, an der circa ein Drittel unserer Gesellschaft regelmäßig leidet.

EINE FRAGE DER PRIORITÄT

Unser tagtäglicher Trugschluss: Das Gefühl, genau für solche Dinge keine Zeit zu haben. Doch mal ganz ehrlich, was ist wichtiger als der eigene Körper, mit dem man 24 Stunden jeden Tages verbringt? Die Lösung: Sich bewusst Zeit zu nehmen, weil es einem wichtig ist. Sich selbst und den eigenen Körper ernst zu nehmen. Denn Zeit ist eine Konstante, sie wird nicht mehr oder weniger. Es kommt lediglich darauf an, wie man seine Prioritäten setzt. Sich die Zeit zum Essen zu erlauben. Und im gleichen Schritt bewusst zu anderen Dingen Nein zu sagen. Eben weil man die Wahl hat.

Durch das bewusste Zeitnehmen für die Nahrungsaufnahme kann man sich seine täglichen Zeitlöcher

schaffen, innerhalb derer man am besten Smartphone, Tablet oder Laptop verbannt und eine spannende Kommunikation mit seinem Körper beginnt. Es ist eine Herausforderung, die somatische Intelligenz zu schulen, also die Wahrnehmung für den eigenen Körper, und sozusagen mit ihm kommunizieren zu lernen. Wenn der eigene Körper merkt, dass man ihm zuhört, ist er ein recht gesprächiger Kerl, mit einer Menge unterhaltsamer Geschichten auf Lager. Welche Nuss ihn zwickt, ob er von Äpfeln gekitzelt wird oder welche Bohne ihm mächtig Gas gibt. Ach ja, der von mir eingangs erwähnte Artikel beschrieb im Übrigen ein Buch, das sich mit dem bewussten Umgang mit der Zeit und der Entschleunigung auseinandersetzt („Time is Honey“). Ein Buch, das ich mir sogleich bestellt hatte und wofür ich – man mögen mich an den Ohren ziehen – bisher noch keine Zeit gefunden habe.

Buchtipps: „Time is Honey“, Karlheinz A. Geissler, Jonas Geissler; oekom Verlag 2015



Martina Baldauf BSc MSc ist als ausgebildete Biologin und Ernährungswissenschaftlerin im Bereich der Sporternährung (Beratung, Vorträge, Workshops, Medienarbeit) selbstständig tätig. www.sportkost.at