

Thema: Essen mit allen Sinnen



Mein Impuls für Dich

Essen begleitet uns jeden Tag – oft ganz nebenbei.
Doch was geschieht eigentlich in unserem Mund, wenn wir den ersten Bissen nehmen?
Heute darfst Du nicht darauf achten, was Du isst oder wie viel.
Sondern darauf, was Du dabei schmeckst, fühlst und entdeckst.



Vor der Übung – Wie nehme ich meinen Mund wahr?

Nimm einen Moment wahr, wie sich Dein Mund gerade anfühlt und wo Deine Zunge ganz von selbst liegt.



Meine Übung

Wähle einen kleinen Bissen Deiner Mahlzeit aus. Sieh ihn Dir an und rieche daran.
Nimm ihn in den Mund, ohne sofort zu kauen. Wie fühlt er sich an – weich, fest, glatt, körnig, warm oder kühl?
Beginne langsam zu kauen und beobachte, wo Du den Geschmack wahrnimmst.
Ist er süß, sauer, salzig, bitter oder umami?
Verändert sich der Geschmack während des Kauens?
Spüre auch, wie sich der Bissen selbst verändert: Wird er weicher, wärmer oder kleiner?
Wann entsteht ganz von selbst der Impuls zu schlucken?
Schlucke und spüre noch einen Moment nach.



Wie habe ich den ersten Bissen erlebt?



Meine Erkenntnis: Was habe ich beim Essen heute neu entdeckt?
