



www.kgkk.at/guteidee

7 Grundregeln des Genusses

Im Alltagsstress vergessen wir oft unser Essen zu genießen. Als Resultat nimmt der Körper die Essenaufnahme nicht wahr und der Hunger wird oft nicht gestillt.

Die sieben Grundregeln des Genusses nach Prof. Iwer Diedrichsen können uns im Alltag weiterhelfen, bereits bei unserer nächsten Mahlzeit können wir unser Essverhalten dementsprechend verbessern. Genuss ist einer der grundlegenden Faktoren für den Erhalt unserer Gesundheit. Wer sich Zeit nimmt, kann genießen!

1. Genuss braucht Zeit – nehmen Sie sich Zeit zum Genießen

Genuss funktioniert nicht unter Zeitdruck, das Wohlbefinden muss sich entwickeln können. Man muss sich Freiräume schaffen und regelmäßig Genusspausen einlegen.

2. Genuss muss erlaubt sein – geben Sie sich die Erlaubnis zu genießen

Oft stoßen wir auf Hemmungen in wichtigen Bereichen des sozialen und genussvollen Verhaltens. Diese erlernten Verbote gilt es zu überwinden, denn Genuss muss man sich nicht verdienen, sondern erlauben.

3. Genuss geht nicht nebenbei – Konzentrieren Sie sich auf den Genuss, wenn Sie genießen

Beim Genießen muss man seine Aufmerksamkeit auf einen kleinen Bereich konzentrieren und kann nebenbei nichts anderes tun.

4. Wissen, was mir gut tut – finden Sie heraus, was Ihnen Genuss bereitet

Vorlieben sind u.a. personen- und altersspezifisch. Jede/jeder sollte die eigenen Vorlieben kennen und je nach Stimmung bewusst eine Auswahl treffen.

5. Weniger ist mehr – vermeiden Sie Reizüberflutung

Von Dingen, die einem gefallen, will man möglichst viel um sich haben. Bei einem Überangebot tritt aber rasch eine Sättigung ein. „Weniger ist mehr“! Eine freiwillige Einschränkung und Maß halten steigert den Genuss.

6. Ohne Erfahrung kein Genuss – trainieren Sie Ihre Genussfähigkeit

Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Feinheiten an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen. Durch Ausprobieren neuer sinnlicher Erlebnisse kann man neue Genüsse erschließen.

7. Genuss ist alltäglich – integrieren Sie das Genießen in den Alltag

Genuss ist nichts Außerordentliches und nur dem Urlaub oder Feiertagen vorbehalten. Kleine Genussmomente lassen sich in den Alltag einbauen.

Rezept-Tipp: Genießen Sie als gesunde und schmackhafte Süßspeise als Hauptgericht oder Nachtisch unseren **Topfenauflauf!**

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**