

23.09.2025 um 00:01 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ksenija Auksutat,

Evangelische Pfarrerin, Stuttgart

So lecker ist achtsam essen

Meine Patentante hat immer gesagt: "Gut gekaut ist halb verdaut." Sie war Krankenschwester. Und mit diesem Satz hatte sie auch ihre Pausen im Dienst im Krankenhaus verteidigt, wenn mal wieder alles schnell, schnell gehen musste, weil so viel zu tun war auf Station. Diese Lebensweisheit stimmt auch biologisch. Es ist wichtig, jeden Bissen in Ruhe zu kauen. Die Zähne zerkleinern die Nahrung. Da fängt die Verdauung schon an. So wird der Magen entlastet.

Warum langsam kauen?

Mir hilft gutes Kauen auch beim Schmecken. Wenn ich mir genug Zeit nehme, habe ich den vollen Genuss all der wunderbaren Aromen. Wie salzig schmeckt es? Ist da ein Hauch von Süße oder ist es vielleicht etwas scharf? Ich liebe es, das wahrzunehmen. Denn jedes Essen ist ein "Lebens-Mittel". Mit jeder Mahlzeit Sorge ich für meinen Leib.

Ich kann dankbar sein für alle, die zu dieser Mahlzeit beigetragen haben

Beides ist für mich ein Geschenk: mein Körper und mein Essen. Das sagt in der Bibel Paulus mal in einem Brief: "Ob ihr esst oder trinkt oder etwas anderes tut, tut das alles zur Ehre Gottes!" (1. Korinther 10,31) Das fordert auf: Sei achtsam! Dann werde ich nicht einfach nur satt von Essen. Sondern spüre viele Facetten. Wie lecker es ist. Wie dankbar ich sein kann für alle, die zu dieser Mahlzeit beigetragen haben. Das ist doch wunderbar, auf wie viele verschiedene Arten Gott für mich sorgt.