

# Was macht mich hungrig?

Mit einem Ernährungsvortrag startete der Kneipp-Verein Überlingen das Halbjahresprogramm 2020

Mit einem Ernährungsvortrag startete der Kneipp-Verein Überlingen das Halbjahresprogramm 2020: „Was macht mich hungrig? Ist es körperlicher Hunger oder die Lust zu essen?“ lautete der Titel des genüsslichen Vortrags zum Thema Ernährung am 1. Februar mit Referentin Ina Ruf beim Kneipp-Verein Überlingen. In den modernen und lichtdurchfluteten Räumen der BGÜ in Überlingen erwartete eine Vielzahl an Ernährungsinteressierten ein abwechslungsreicher Vortrag, welcher die Ernährung in einem anderen Licht spiegelte. Nichts ist falsch, wenn wir Gewohnheiten von Angewohnheiten unterscheiden lernen und dem Begriff Genuss die „wahre“ Aufmerksamkeit gönnen. Denn nicht jede Form von Hunger ist nur der Energieaufnahme des Körpers gewidmet.



Renate Rösler, 1. Vorsitzende Martina Ruf, Referentin

Wie oft erleben wir uns in Situationen, in denen das Leben uns eine Lücke hinterlässt, welche mit kalorienreichen Köstlichkeiten gefüllt wird? Hier gilt es genau hinzuschauen und körperlichen Hunger von Kopf- und Seelenhunger zu unterscheiden lernen.

Sehr anschaulich, mit Möglichkeiten zur Selbstreflexion, wurde dieses Ernährungsthema von Gesundheitsberaterin Ina Ruf unter die Lupe genommen. Um noch tiefer mit sich und seinen Sinnen in Berührung zu kommen wurden die Teilnehmer zu einer Fantasiereise in die Welt der Genüsse eingeladen. Völlig entspannt und auf den Genuss eingestimmt, konnten in einer kleinen Pause, die Erlebnisse mit Kaffee, Tee, Gemüsesticks, Obst und Keksen (gesunde Kekse mit nur 3 Zutaten: Banane, Haferflocken und wenige Schokostückchen) geteilt werden.

Der zweite Teil des Vortrages war dem Hunger- und Sättigungsgefühl gewidmet. Mit welchem Hunger und warum, beginne ich meine Mahlzeit und wann höre ich auf zu essen? Welche Gefahren lauern auf mich, bei zu schnellem und gierigem Verzehr der Speisen. Aber auch in die Auswirkungen von gewollten Hungerphasen in Form von Diät wurde Einblick gewährt. Gegen Ende konnten die Teilnehmer ihre Erlebnisse und Gründe einer Fastenkur oder Diät reflektieren und gemeinsam wurde die Wirkung und Auswirkung dieser Ernährungsformen gegenübergestellt.

Tipps hielt Frau Ruf zum Abschluss noch bereit, damit jeder sofort nach dem Vortrag motiviert in die Umsetzung starten konnte.

Bericht: Martina Ruf + Renate Rösler; Bilder: Siegfried Rösler



Kontakt:  
Kneipp-Verein Überlingen e.V.  
Renate Rösler (1. Vorsitzende)  
Rauensteinstr. 10 d  
88662 Überlingen  
Tel.: 07551-68059  
[info@kneippverein-ueberlingen.de](mailto:info@kneippverein-ueberlingen.de)