

# Nahrungs- contra Genussmittel?

Auszug aus Wikipedia zum Thema Nahrungsmittel:

"Der Begriff **Nahrungsmittel** bezeichnet Lebensmittel, die vorwiegend der Ernährung des Menschen dienen (siehe auch Nahrung), Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate und Lipide) enthalten und somit dem Menschen Energie zuführen. Nahrungsmittel unterscheiden sich insofern von Trinkwasser, das auch zu den Lebensmitteln gehört. **Gegenstück sind die so genannten Genussmittel. Die Grenze ist dabei unscharf.**

Diese Bezeichnung hat mich zum Denken angeregt. Ist es so, dass Nahrungs- und Genussmittel Gegenstücke sind oder sein können?

Unter Genussmittel in der Ernährung versteht sicher jeder etwas anderes. Ich liebe über alles den Sommer-Gemüseeeintopf Ratatouille. Das ist für mich ein top Genussmittel, davon könnte ich mich tagelang ernähren. Aber fragen sie mal meine Familie, ob für sie Ratatouille auch ein Genussmittel ist?

Wenn es um Genuss beim Essen geht, spielt der Körperhunger eine grosse Rolle. Wenn ich so richtig hungrig bin, schmeckt doch einfach alles doppelt gut. Selbst ein 3 Tage altes Stück Brot ist dann Genuss pur, und Wasser schmeckt nie so gut wie wenn der Durst so richtig quält.

Essen ist bei uns allgegenwärtig. Gegessen wird überall, zu jeder Zeit, das Angebot ist riesig, kaum ein Lebensmittel, welches bei uns nicht erhältlich ist. Trotz der Fülle des Lebensmittel-Angebotes verzweifeln Hausfrauen an der Frage, was sie heute nur wieder kochen sollen. Überfluss überfordert, und oft wird nur noch gegessen, damit gegessen ist.

So, Ende, genug gejamert, es liegt an jedem selbst, Gegensteuer zu geben und unsere Nahrungsmittel in Genussmittel zu wandeln. Versuchen Sie, nicht immer und rund um die Uhr zu 'snacken', sondern den Hunger wieder mal zu spüren, festzustellen, wie und wo er sich bemerkbar macht. Zögern Sie das Essen länger heraus, konzentrieren Sie sich auf Ihre Stimmung, auf Ihre Gefühle, auf Ihre Körpersignale. Und dann freuen Sie sich auf das kommende 'Geniessen', essen Sie bewusst und achtsam. Und Sie werden feststellen, dass Lebensmittel echte Genussmittel sein können.

