

Achtsamkeit und Essen

Prof. Dr. Christine Adis

Programm

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Was ist Achtsamkeit?
- Was ist „achtsames Essen“?
- Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

Kurze Statistik

- Wer weiß theoretisch, was Achtsamkeit ist?
- Wer hat schon mal praktiziert?
- Wer praktiziert aktuell regelmäßig?

Was ist Achtsamkeit?

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jon Kabat-Zinn

- Gewährsein von Moment zu Moment
- nicht-wertend

- Üben

Kabat-Zinn J (2013)

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

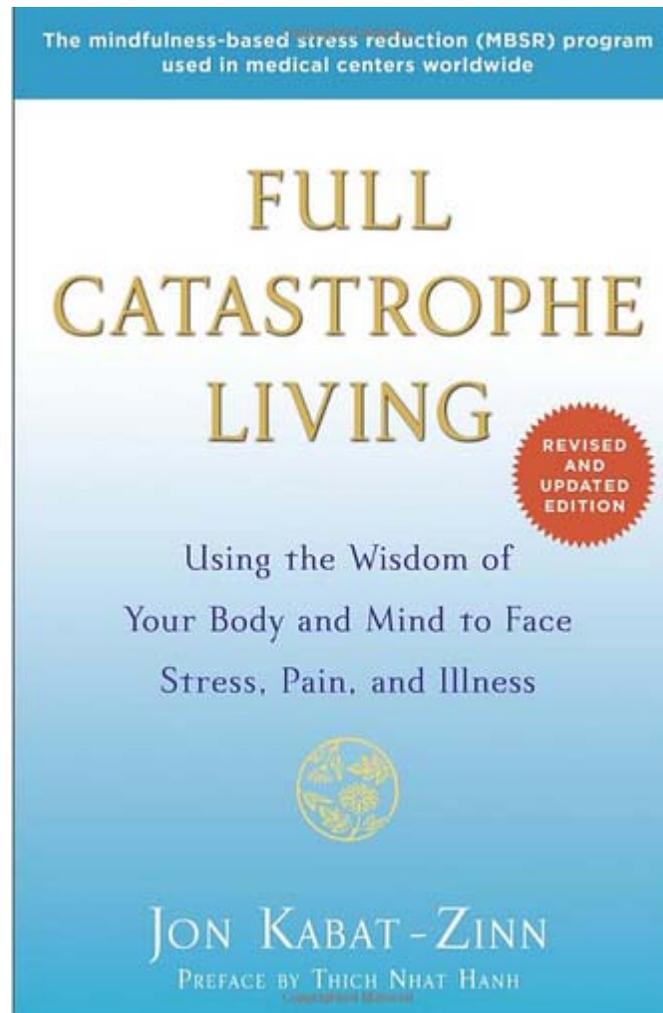


Prof. Dr. Christine Adis

Achtsamkeit und Essen

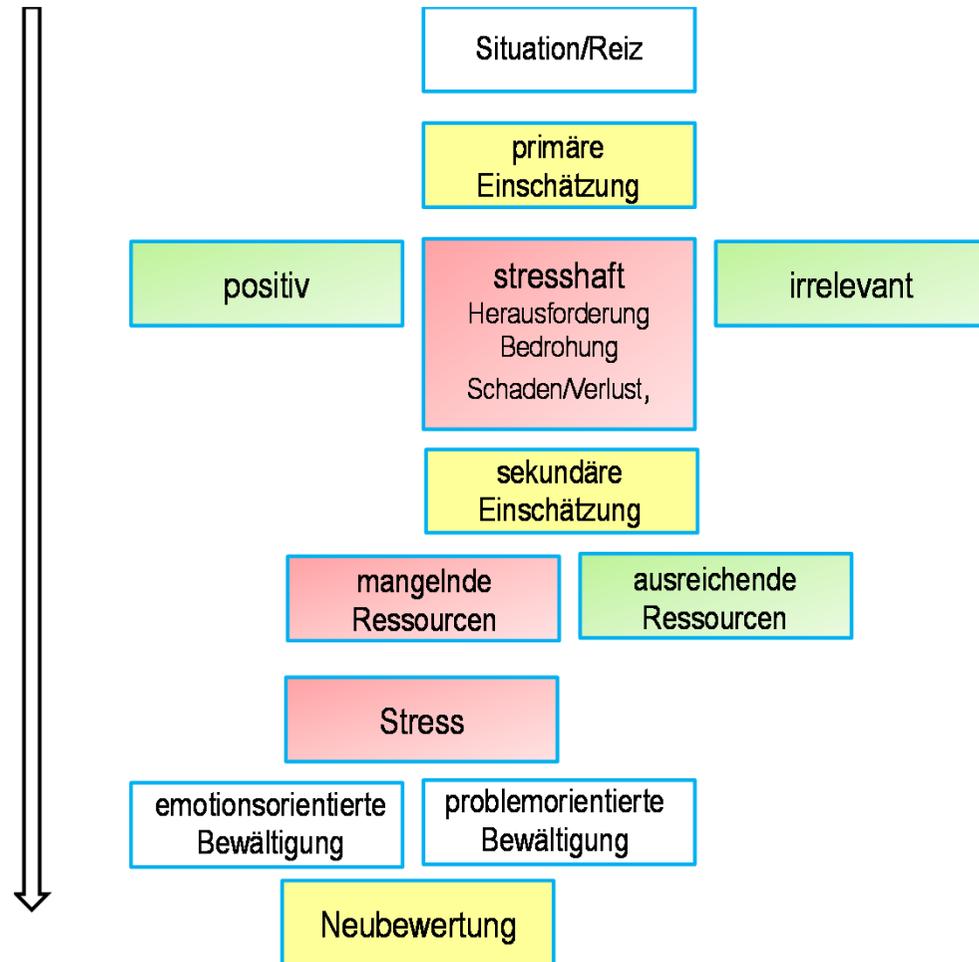
Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

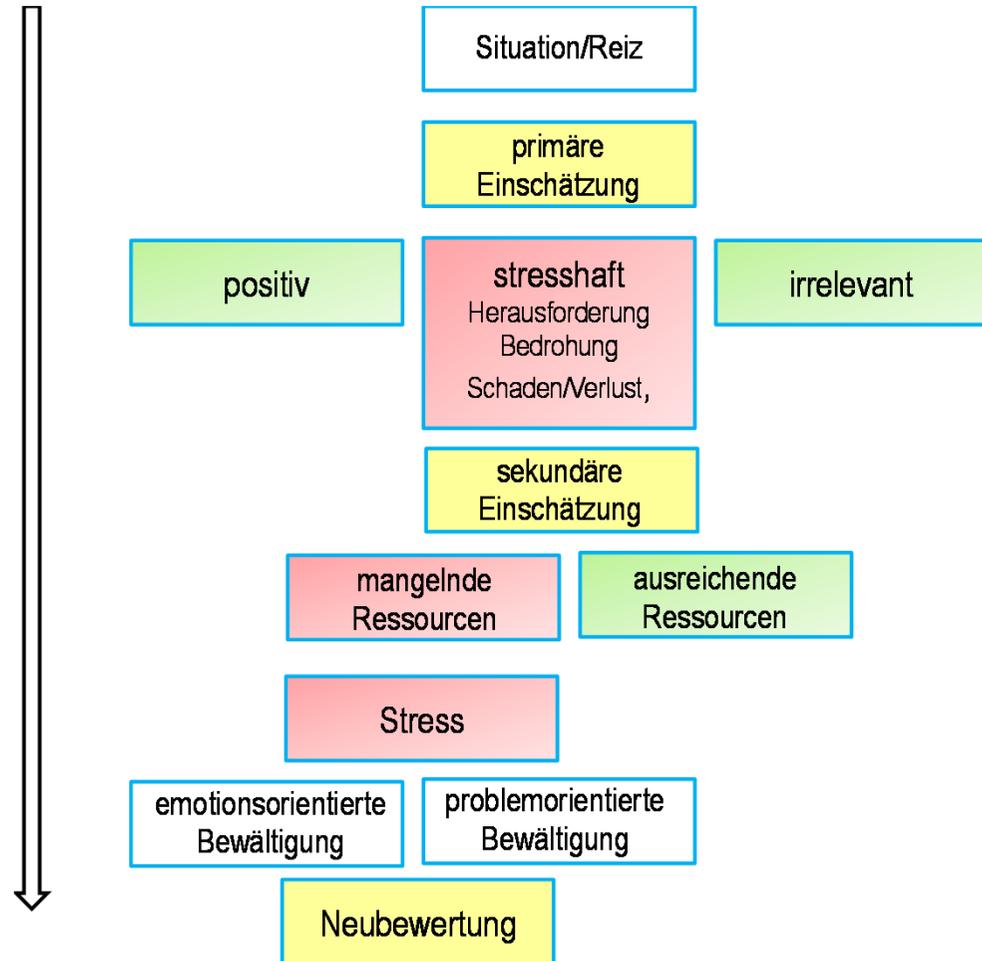


Lazarus R, Folkman S (1984)

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Wie kann Achtsamkeit Stress vermindern?

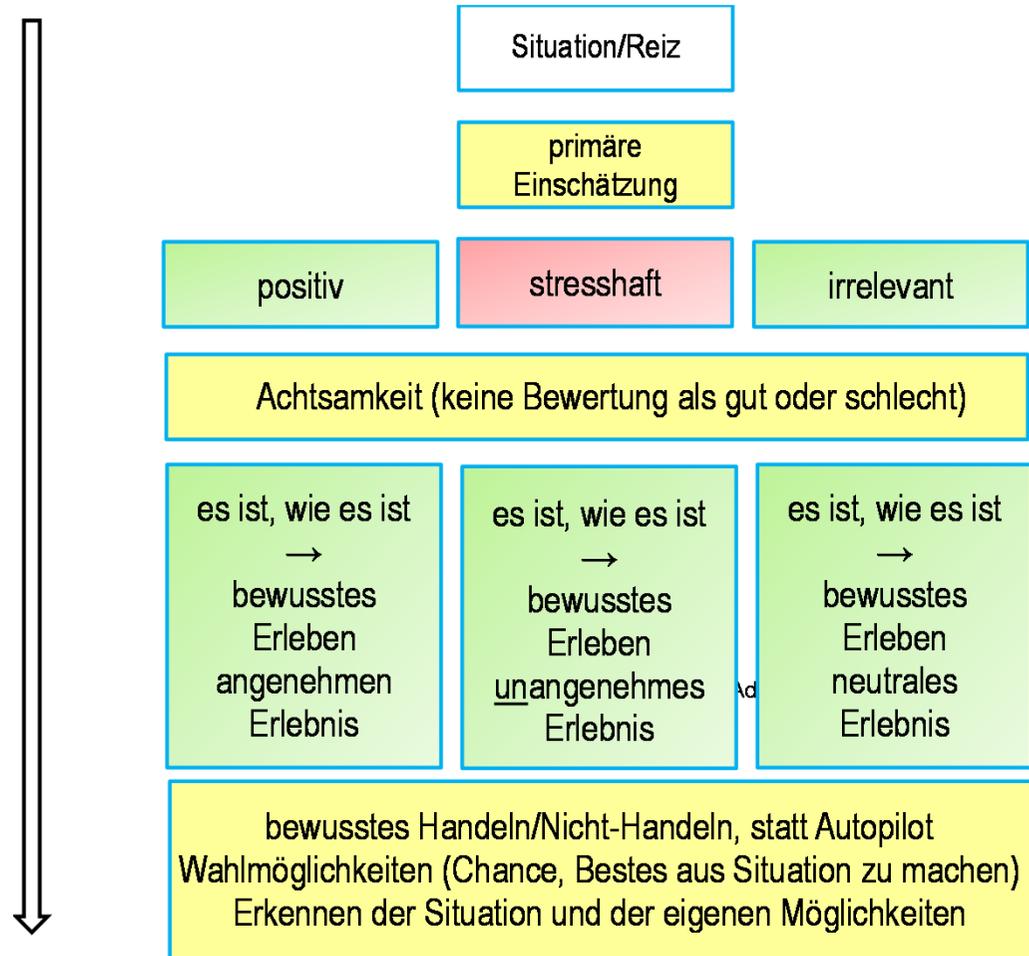


Lazarus R, Folkman S (1984)

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Wie kann Achtsamkeit Stress vermindern?



Lazarus R, Folkman S (1984), Bearbeitung Schwalm L (2013)

Mindfulness based stress reduction (MBSR)

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

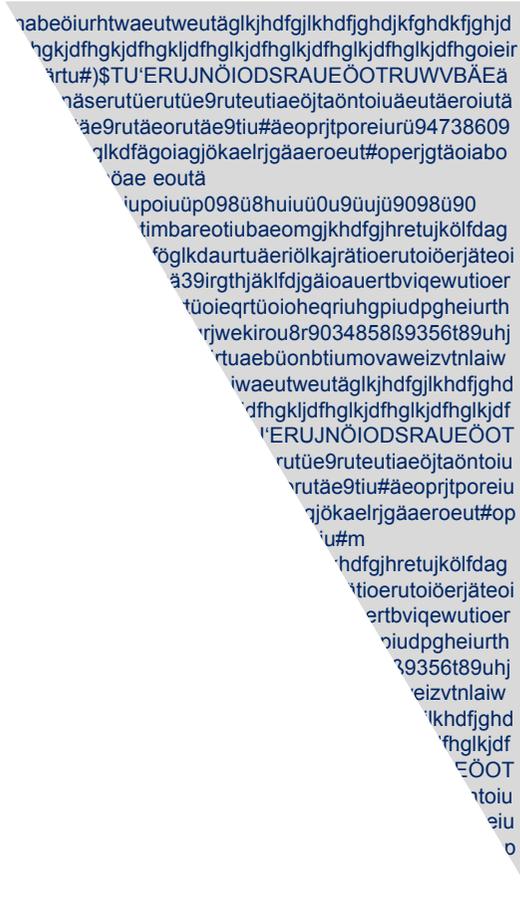
Jon Kabat-Zinn

- „Mindfulness based stress reduction“ (MBSR) oder “Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion”
 - Sitzmeditation
 - achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
 - Yogaübungen
 - Gehmeditation
 - Achtsamkeit in alltäglichen Verrichtungen

Kabat-Zinn J (2013)

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Quelle: Burnett R (2013) Mindfulness in Schools. Richard Burnett at TEDxWhitechapel, abrufbar über:
https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ. [Zugriff: 27.11.2017], eigene Übersetzung.

Was ist Achtsamkeit?

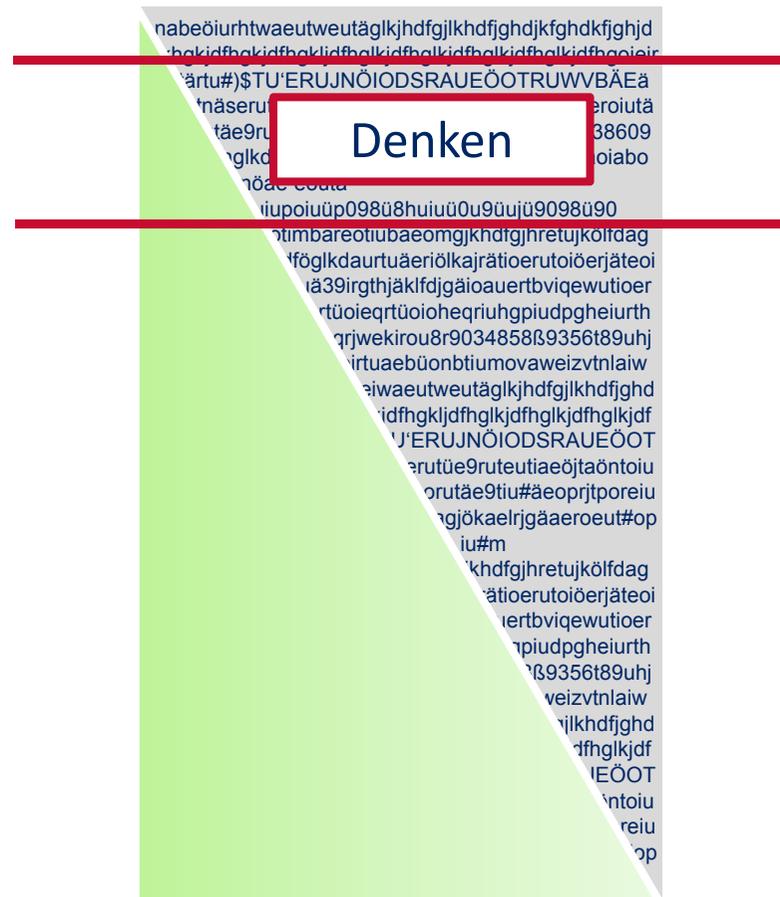
FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Denken

Quelle: Burnett R (2013) Mindfulness in Schools. Richard Burnett at TEDxWhitechapel, abrufbar über:
https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6D_xAQ. [Zugriff: 27.11.2017], eigene Übersetzung.

Was ist Achtsamkeit?

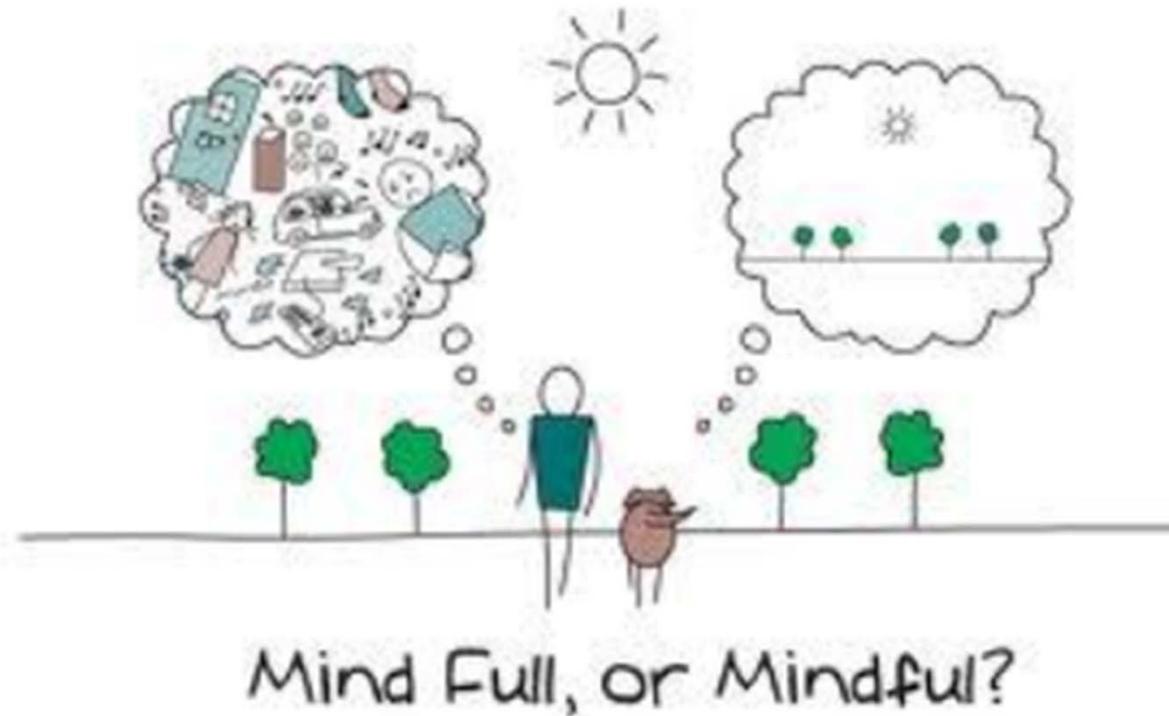
FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Quelle: Burnett R (2013) Mindfulness in Schools. Richard Burnett at TEDxWhitechapel, abrufbar über:
https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ. [Zugriff: 27.11.2017], eigene Übersetzung.

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Was ist Achtsamkeit?

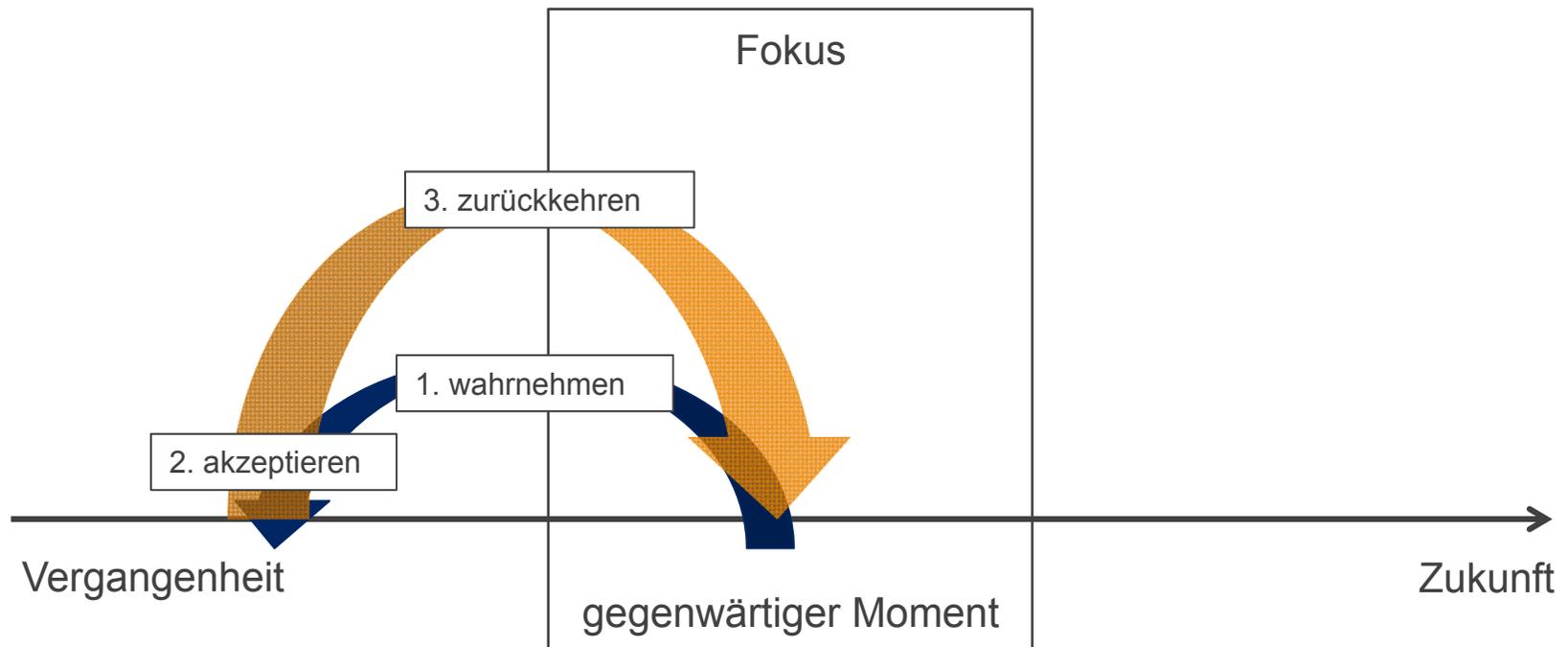
FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- “Gewahrsein von Moment zu Moment, nicht-wertend”:
 - Innere Geschehnisse
 - Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Impulse
 - und äußere Geschehnisse
 - Geräusche, Luftzug, Temperatur...
 - bewusst und absichtsvoll wahrnehmen, ohne Urteil, Kritik
 - Mit Haltung der Akzeptanz, Neugier, Offenheit

Kabat-Zinn J (2013)

Was ist Achtsamkeit?

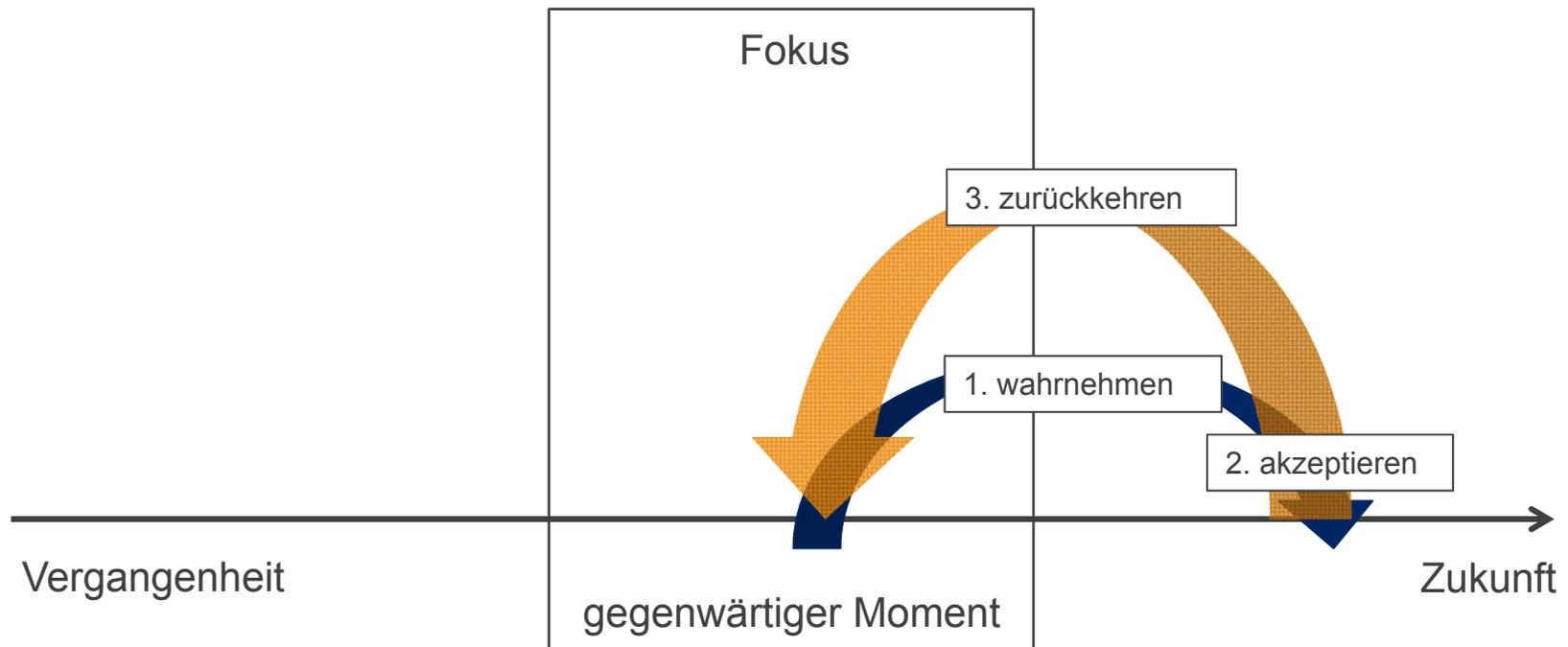
FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Kabat-Zinn J (2013)

Was ist Achtsamkeit?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



Kabat-Zinn J (2013)

Was ist Achtsamkeit? – Praxis!

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Fragen?

Was ist Achtsamkeit? – Praxis!



HAW Hamburg
Fakultät LS
Life Sciences

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Übung

Was ist „achtsames Essen“?

Was ist „achtsames Essen“?

Teufelskreis



Peitz D (2016), eigene Bearbeitung

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Relevanz:

- Schätzungen zu Adipositas in Deutschland:
 - 23,3 % Männer
 - 23,9 % Frauen (Mensink et al. 2013)
- Langfristiger Erfolg von Gewichtsreduzierung:
 - nur 15-20 % erreichen dauerhafte Gewichtsreduktion (deZwaan 2015)

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Michelle May (2013) unterscheidet zwischen

1. intuitivem,
2. überessen (overeating),
3. restriktivem und
4. achtsamem Esszyklus

Was ist „achtsames Essen“?

Intuitiver Essenszyklus

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



May M (2013):17, eigene Übersetzung

Overeating Essenszyklus

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



May M (2013):19, eigene Übersetzung

Was ist „achtsames Essen“?

Restriktiver Essenszyklus

FAKULTÄT LIFE SCIENCES



May M (2013):21, eigene Übersetzung

Was ist „achtsames Essen“?

Achtsamer Essenszyklus

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

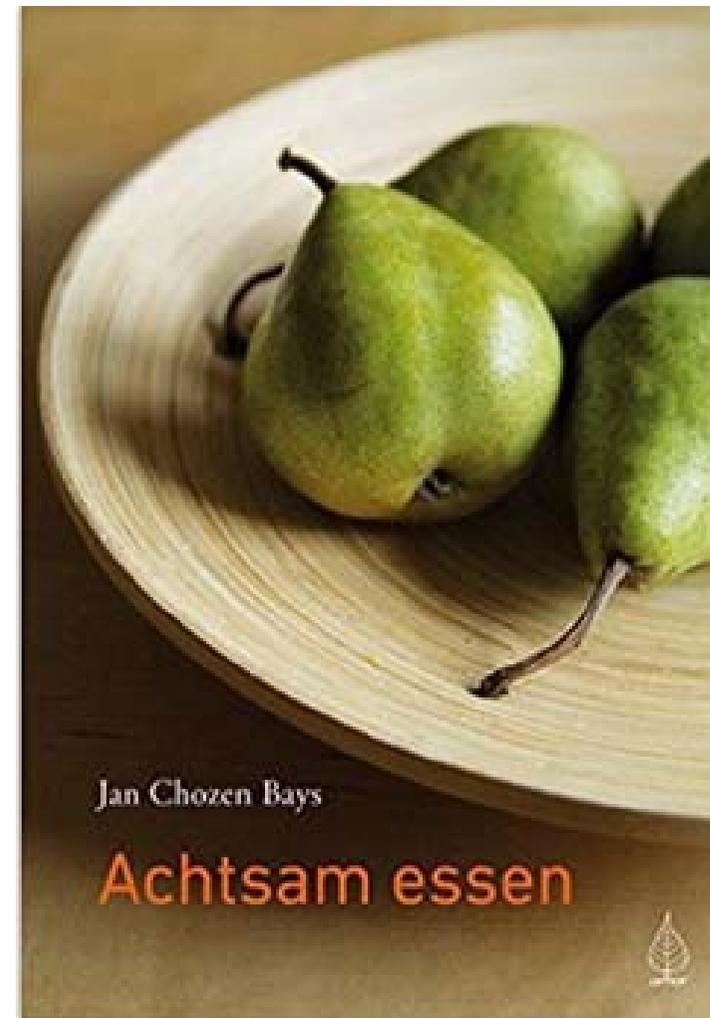


May M (2013):18, eigene Übersetzung

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Bays JC (2009) Achtsames Essen. Freiburg: Arbor-Verlag.



Was ist „achtsames Essen“?



HAW Hamburg
Fakultät LS
Life Sciences

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

1. Augenhunger
2. Nasenhunger
3. Mundhunger
4. Magenhunger
5. Zellhunger
6. Geistiger Hunger
7. Herzhunger

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

1. Augenhunger

- Ästhetik, Schönheit
 - Formen
 - Farben
 - Anordnung
- Menge

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

2. Nasenhunger

- Geruch / Duft
 - „Geschmack“
 - „Aroma“

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

3. Mundhunger

- angenehme Empfindungen
- Geschmacksempfindungen
 - Genetik
 - Essgewohnheiten der Herkunftsfamilie
 - Kulturelle Traditionen
 - Konditionierungen
- Vielfalt

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

4. Magenhunger

- unangenehme Empfindungen (Leere, Zusammenziehen des Magens)
- abhängig von Gewohnheiten
- richtige Menge und Art der Nahrung

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

5. Zellhunger

- Nährstoffe
- jahreszeitliche, lebensstilbedingte, ...Schwankungen

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

6. Geistiger (kognitiver, Anm.) Hunger

- Beruht auf Gedanken
 - „Ich sollte ...“
- Stützt sich auf absolute Werte:
 - gute/schlechte Lebensmittel bzw. „Sollte ich essen!“, „Sollte ich nicht essen!“
- Achtsames = „mittlerer Weg“ (kein Lebensmittel lieben/hassen),
Ruhe = von „denken“ auf „wahrnehmen“ umschalten

Jan Chozen Bays: “7 Formen von Hunger”:

7. Herzhunger

- Stimmungen, Gefühle, die Speisen wachrufen nach geliebt/versorgt/getröstet werden
- Essen, um Stimmung/Gefühl zu ändern
- Hunger des Herzens wird durch Nähe gestillt
 - tiefes betrachten der Speisen
 - sich selbst als Gast behandeln
 - „das Herz nähren“

Was ist „achtsames Essen“?



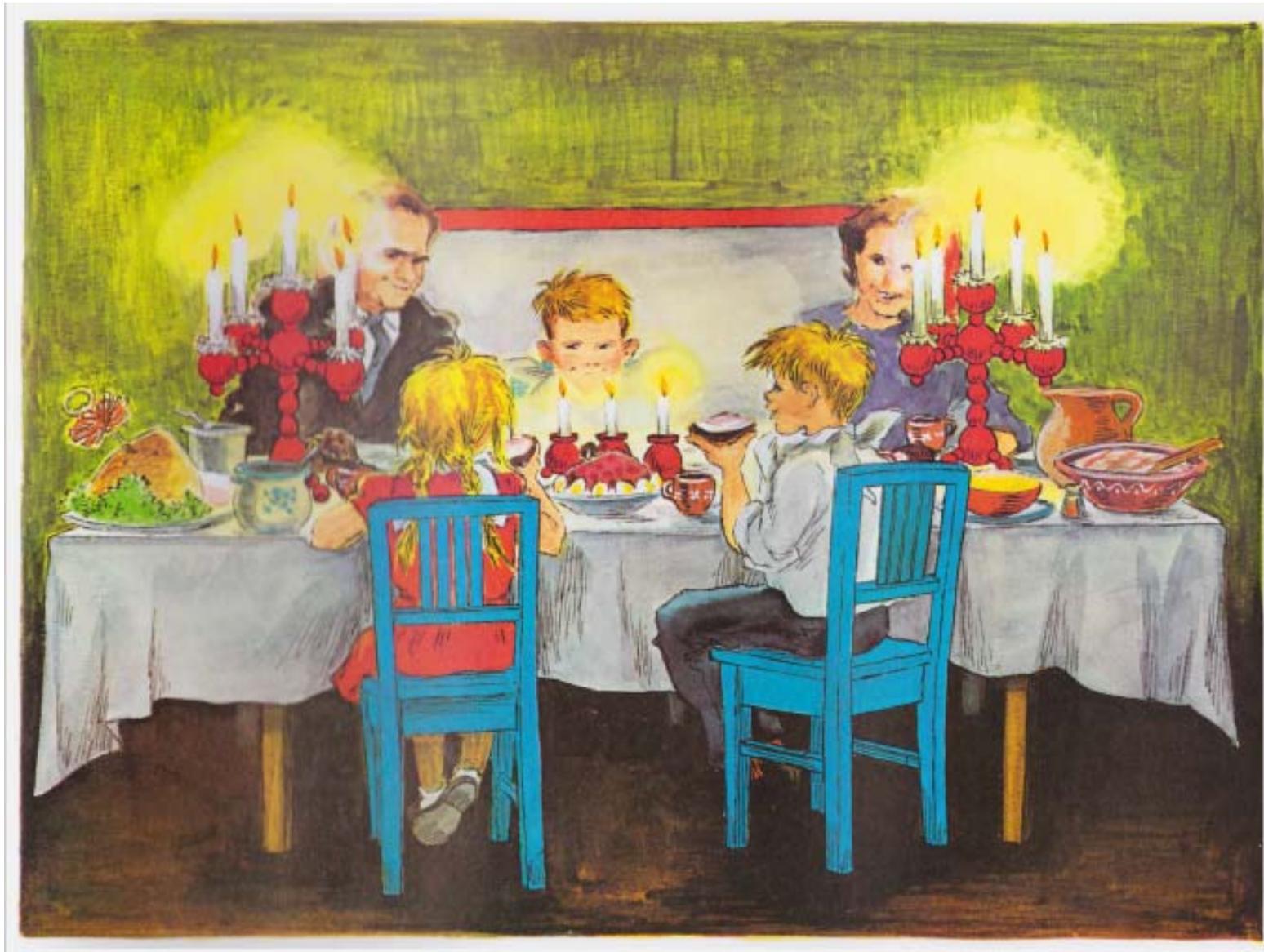
HAW Hamburg
Fakultät LS
Life Sciences



Was ist „achtsames Essen“?



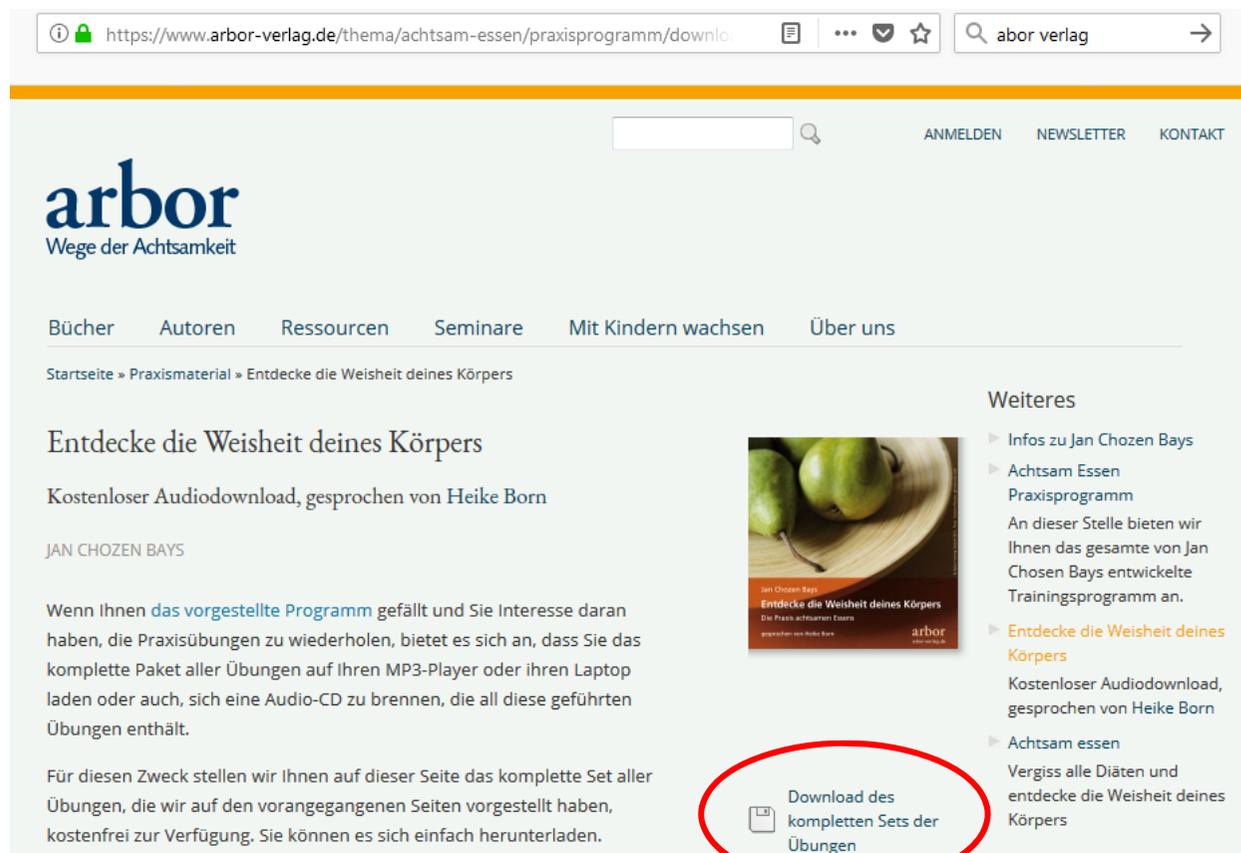
Was ist „achtsames Essen“?



Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Kostenloser Download: Arbor Verlag



The screenshot shows the website of Arbor Verlag. The main heading is "Entdecke die Weisheit deines Körpers" with a sub-heading "Kostenloser Audiodownload, gesprochen von Heike Born". Below this, there is a paragraph explaining that users can download a complete set of exercises for free. A red circle highlights a button that says "Download des kompletten Sets der Übungen". To the right, there is a list of "Weiteres" (Further) links, including "Infos zu Jan Chosen Bays", "Achtsam Essen Praxisprogramm", and "Entdecke die Weisheit deines Körpers".

Prof. Dr. Christine Adis

Achtsamkeit und Essen

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Achtsames Essen (engl. mindful eating)
 - Achtsamkeit in Bezug auf das Essen
(Gewahrsein von Moment zu Moment ohne zu werten...offen, neugierig, akzeptierend...)
 - wahrnehmen
 - tiefere Einsicht in eigenes Essverhalten
 - unterbrechen Reaktivität

Was ist „achtsames Essen“?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Bei weiterem Interesse für Programme
(= Stichworte für Recherche)
 - Mindful Eating – Conscious Living (ME-CL)
von Jan Chozen Bays
 - Mindfulness-Based Eating Awareness
Training (MB-EAT) von Jean Kristeller

Was ist Achtsamkeit? – Praxis!



HAW Hamburg
Fakultät LS
Life Sciences

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Fragen?

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Kristeller J, Hallett CB (1999)

- Randomisierte Multicenter-Studie, 85 Patient*innen
- Erhöht Achtsamkeit das Gefühl der **Kontrolle** über das eigene **Essverhalten**?
 - reduzierte Depressivität,
 - reduziertes empfundenes Hungergefühl,
 - reduzierte Essanfälle,
 - signifikanter Selbstwertzuwachs
- Vermuteter Nachhaltigkeitserfolg → langfristige Nachbefragung (Studie) wünschenswert

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Tapper K (2017)

- Review (524 Publikationen → 14 eingeschlossen)
- Welche Evidenz gibt es dafür, dass **Achtsamkeits-Komponenten** für ein **erfolgreiches Gewichtsmanagement** verantwortlich sind?
 - unterschiedliche Achtsamkeitspraktiken/-programme
 - Gewährsein-Komponente kann Nahrungsaufnahme reduzieren
 - wenig Evidenz, dass Akzeptanz-Komponente direkten Einfluss auf Nahrungsaufnahme hat
 - Einfluss auf Gewichtsmanagement nicht nachgewiesen

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Mantzios M, Wilson JC (2015)

- Review (+ Reflexion) Anzahl der Publikationen + Recherchekriterien nicht bekannt
- Welche empirischen Ergebnisse liegen für den Zusammenhang von **Gewichtsreduzierung** und achtsamkeitsbasierte Interventionen vor?
- Einfluss auf Gewichtsreduktion/-management nachweisbar
- Langzeiteffekte fraglich, da nicht untersucht

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Godfrey KM, Gallo LC, Afari N (2015)

- Review + Metaanalyse (151 Publikationen → 19 eingeschlossen)
- Welchen **Effekt** haben achtsamkeitsbasierte Interventionen auf **Binge-Eating**?
 - große bis mittlere Effekte von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Binge-Eating
 - weniger große Effekte auf Individuen ohne signifikantes Binge-Eating-Verhalten

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

Peitz D, Warschburger D (2017)

- Übersichtsarbeit
- Kann Achtsamkeit zur notwendige **Verhaltensänderung** und damit zur **Gewichtsstabilisierung von Menschen mit Adipositas** beitragen?
- Positive Effekte auf Essverhalten
 - Selbstregulation + Emotionsregulation +interozeptive Wahrnehmung
- Achtsamkeit als sinnvolle Ergänzung des Behandlungsrepertoires bei Adipositas

Welche empirischen Ergebnisse liegen vor?

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Forschung steht am Anfang
- Unterschiedliche Achtsamkeitspraktiken/-programme
- Unterschiedliche Studiendesigns
- Heterogene Ergebnislage hinsichtlich Gewichtsreduktion
- Hinweise für positive Effekte auf Essverhalten
- Sinnvolle Ergänzung zu Behandlung von Adipositas
- Fehlen von Langzeitstudien

FAKULTÄT LIFE SCIENCES

- Bays JC (2009) Achtsames Essen. Freiburg: Arbor-Verlag.
- Burnett R (2013) Mindfulness in Schools. Richard Burnett at TEDxWhitechapel, abrufbar über: https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ. [Zugriff: 27.11.2017].
- Godfrey KM, Gallo LC (2015) Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. In: J Behav Med, 38:348-362.
- May M (2013) Eat what you love, love what you eat. A mindful eating program to break your eat-repent-repeat cycle. Phoenix: Am I hungry? publishing.
- Hazeley JA, Morris JP (2015) The ladybird books for grown-ups series: Mindfulness. London: Penguin, Random House UK.
- Kabat-Zinn J (2013) Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Revised and updated edition. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kristeller JL, Hallett CB (1999) An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. J Health Psych, 4:357-363.
- Mantzios M, Wilson JC (2015) Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on current findings. In: Curr Obes Rep, 4:141-146.
- Peitz D (2016) Achtsamkeit und Essen. Vortrag auf dem Kongress: Meditation & Wirklichkeit: Macht Zweck Sinn, Science Slam. DVD: Neue Weltsicht Jörg Röttger, Potsdam: BestNr.: J-MWB16_06: 05:13.
- Peitz D, Warschburger P (2017) Mindful Eating. Das Potenzial von Achtsamkeit in der Adipositasbehandlung nutzen. In: Adipositas, 3: 154-159.
- Tapper K (2017) Can mindfulness influence weight management related eating behaviors? If so, how? In: Clin Psych Rev, 53: 122-134.
- Weare K (2012) Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. Mindfulness in schools project. Abrufbar über: www.mindfulnessinschools.org [Zugriff: 27.11.2017].