

# Merksätze zur Ess- Kultur nach F. X. Mayr

Praxisstempel

## I.

1. Keine Zeit für Essen haben, heisst Gesundheit untergraben! Nimm Dir mindestens 1/2 Stunde Zeit!
2. Richte die Speise appetitlich an! Iss am freundlich gedeckten Tisch!
3. Nimm in Dankbarkeit Dein „täglich Brot“ zu Dir! Millionen Menschen leiden bitteren Hunger!
4. Nimm nur kleine Bissen in den Mund!
5. Kaue sorgfältig und speichle jeden Bissen ein! Gut gekaut ist halb verdaut!
6. Genieße jeden Bissen ausschmeckend!
7. Iss in Stille, Behaglichkeit und Muße!
8. Konzentriere dich nur auf das Essen! Betrachte die Aufnahme und Umwandlung von Speise in Körpersubstanz schlicht als Wunder!
9. Verschiebe große Gespräche, Zeitunglesen, Fernsehen auf später!
10. Sorge für ein kaufähiges Gebiss! Ein passendes künstliches ist schlechten eigenen Zähnen überlegen!

## II.

- Zur vollen Nahrungsverwertung gehört reichlich Bewegung an Frischluft!
- Je weniger Bewegung – desto weniger Essen – desto leichtere Kost!
- Nach jedem Essen soll man sich wohlfühlen!
- Wer nach dem Essen müde wird, Völle, Magendruck oder ähnliches verspürt, hat ZUVIEL gegessen!
- Bedränge keinen Menschen zum Mehressen!
- Ärgere weder Dich noch andere, vor, während oder nach dem Essen!
- **FASTE, wenn Du keinen Hunger hast!**
- **FASTE, wenn Du keine Zeit zu ruhigem Essen hast!**
- **FASTE, wenn Du überfordert oder übermüdet bist!**
- **FASTE, wenn Du krank bist!**

Essen soll in erster Linie die Gesundheit erhalten; in zweiter Linie – durch Einschränkung und Umstellung – die Gesundheit wiederherstellen; in dritter Linie der elementaren Freude und dem kultivierten Genuss dienen – doch ohne rechtes Maß gereicht es niemanden zum Segen!

