

# Wahrnehmungsübung

Wenn das Essen nur durch den Magen geht ...

was fehlt dann diesen künstlich ernährten Menschen?

**Wahrnehmungsübung:**



Stellen Sie sich vor, Sie sehen einen schönen roten Apfel auf dem Tisch vor Ihnen und Sie möchten ihn essen.

Beschreiben Sie möglichst detailliert die einzelnen Schritte, die notwendig sind, vom Anblick eines Apfels, über den Speichelfluss, dem Abbeißen eines Apfelstücks, das intensive Kauen bis hin zum Schlucken und Verdauen im Magen.. Beobachten Sie im Geiste auch welche Wahrnehmungen Sie dabei haben.

Schreiben Sie es bitte auf ein leeres A4 Blatt.

Haben Sie Ihr DIN A4 Blatt vollgeschrieben? – Nein!

Dann sollten Sie [hier](#) unsere Apfel-Liste herunterladen.