

Nie wieder Heißhunger

So wird das Abnehmen zum Genuss



Nie wieder Heißhunger –
So wird das Abnehmen zum Genuss

Copyright © by Fit im Leben

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Emotionales Essen und seine Bedeutung	9
Emotionaler und körperlicher Hunger: Der Unterschied.....	10
Unser Körper benötigt das Essen als Treibstoff.....	13
Hunger oder einfach Appetit?	14
Essen aus Gewohnheit.....	15
Das Essen aus der Gelegenheit.....	16
Weil es schmeckt, wird gegessen	16
Essen aus Frust	16
Emotionaler Hunger	18
Anti-Heißhunger-Journal	22
Warum Sie nicht Ihren Gefühlen vertrauen sollten.....	23
Faktoren, die Ihren Hunger beeinflussen	25
Die Bestandsaufnahme vor dem Essen.....	27
Warum die Bestandsaufnahme vor dem Essen beim Abnehmen hilft	28
Stressesser und andere Essenstypen.....	31
Anzeichen vom emotionalen Essen	32
Den Auslösern auf der Spur	33
Der Stress und das Essen	37
Test zur Bewertung des Stressniveaus.....	39
Wie Sie mit Stress besser umgehen.....	48

Emotionen und der Einfluss auf das Essverhalten	56
So werden Sie einige Trigger sofort los.....	58
Unterbrechen Sie das Essverhalten	59
Stillen Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse durch eine Alternative	61
Langeweile	63
Einsamkeit.....	64
Ärger	64
Schuld	65
Trauer	66
Mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit	67
Angst	68
Stress	69
Depressionen und Frustration	70
Hilflosigkeit	71
Wie Sie mit negativen Gedanken umgehen und loslassen lernen.....	71
Negative Gedanken aufschreiben.....	72
Schmerz auflösen.....	72
Wie Sie effektiv lernen loszulassen.....	73
Hunger und Sättigung: Eine bewährte Freundschaft	76
Wie Sie Ihr Sättigungsgefühl besser wahrnehmen	76
Wie Sie Ihr Hungergefühl besser wahrnehmen	78
Der Augenhunger.....	79
Der Nasenhunger	80
Der Mundhunger	80
Der Seelen- oder Herzhunger	80
Der Magenhunger.....	81
Der Zellhunger	81
Nahrungsfallen und ihre fatale Wirkung auf die Sättigung.....	82
Zucker	82
Komplexe Kohlenhydrate	84
Konservierungsstoffe	85
Test zu Ihrem persönlichen Zuckerkonsum	86
Auswertung zum Test	89
Den Zuckerkonsum reduzieren	90
Leiden Sie bereits an einem Nährstoffmangel?	92
Eiweißmangel.....	92

Eisenmangel.....	93
Magnesiummangel	93
Vitamin-B12-Mangel.....	94
Folsäuremangel	94
Zinkmangel.....	95
Vitamin-C-Mangel.....	95
Vitamin-D-Mangel.....	95
Vitamin-A-Mangel.....	96
Kalzium-Mangel	96
Heißhunger adieu: Intuitives Essen	97
Gründe, durch die wir das intuitive Essen verlernen.....	98
Die Prinzipien des intuitiven Essens.....	100
Es gibt keine Verbote	101
Acht Schritte zum intuitiven Essen	102
Schritt 1: Legen Sie Ihre Diätmentalität ab!.....	102
Schritt 2: Fragen Sie sich bei Hunger, was Ihnen jetzt guttun würde!	102
Schritt 3: Genießen Sie Ihr Essen!.....	102
Schritt 4: Beschränken Sie die Mengen!	102
Schritt 5: Testen Sie die neue Freiheit!.....	102
Schritt 6: Spüren Sie nach!.....	103
Schritt 7: Entdecken Sie neue Lebensmittel!	103
Schritt 8: Legen Sie Ihre Sorgen ab!	103
Verwenden Sie eine Hunger-Sättigungs-Skala.....	104
Fragen Sie sich, was Sie essen möchten	105
Üben Sie das achtsame Essen	105
Vergessen Sie die Essenspolizei	105
Achtsam essen und genießen	106
Setzen Sie sich achtsam mit den Lebensmitteln auseinander	106
Lebensmittel achtsam kochen und zubereiten.....	107
Das achtsame Essen und genießen.....	107
Tipps für das achtsame Essen im Alltag	108

10 Regeln für eine gesunde Ernährung ohne Frust und Verbote	110
Regel 1: Trinken Sie ausreichend Wasser	110
Regel 2: Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel.....	110
Regel 3: Greifen Sie zu Obst und Gemüse	111
Regel 4: Zählen Sie keine Kalorien mehr.....	111
Regel 5: Essen Sie regelmäßig.....	111
Regel 6: Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein	112
Regel 7: Essen Sie vermehrt gesunde Proteine.....	112
Regel 8: Nehmen Sie echte Lebensmittel zu sich.....	113
Regel 9: Essen Sie mit geliebten Menschen.....	113
Regel 10: Weniger ist mehr	113

Einleitung

Wer kennt es nicht: Essen obwohl eigentlich gar kein richtiger Hunger vorhanden ist. In den meisten Fällen kann dabei vom emotionalen Essen gesprochen werden. Was sich im ersten Moment vielleicht ein wenig putzig anhört, kann jedoch fatale Folgen haben.

Viele sind sich nämlich der Tatsache nicht bewusst, dass emotionales Essen auch zu einer Essstörung führen kann. Denn die Grenze zwischen dem appetitgesteuertem übermäßigen Essen und dem emotionalen Essen ist oftmals nur schmal. Emotionales Essen hat zudem auch nicht mehr sonderlich viel mit Genuss zu tun. Vielmehr ist das Essen ein Mittel zum Zweck, um beispielsweise eine innere Leere zu füllen.

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die aus Frust, Stress oder Traurigkeit essen. Solange das emotionale Essen nicht zum wesentlichen Bestandteil des Lebens wird, ist das auch weiter kein Problem. Wie aber auch viele andere psychische Belastungen kann es jedoch schleichend das Leben bestimmen. Immer häufiger wird das Essen zu einer Ersatzbefriedigung oder zum seelischen Ausgleich, um sich einen Moment lang besser zu fühlen. Das emotionale Essen kann einen negativen Einfluss auf das Leben haben. Nicht nur wird ein mögliches Abnehmen so erschwert, auch eine Gewichtszunahme lässt sich auf Dauer nicht vermeiden. Denn bei jedem Frust oder einem anderen negativen Gefühl wird zum Essen gegriffen.

Es ist also kein Geheimnis, dass das emotionale Essen für viele Menschen zu einem wichtigen psychologischen Helfer geworden ist. Das Fatale ist jedoch, dass nicht Nahrung aufgenommen wird, um den Körper zu sättigen, sondern um negative Emotionen besser ertragen zu können. Was sich vielleicht ein wenig absurd anhört, ist jedoch eine Tatsache.

Und in den meisten Fällen lässt sich dieses Verhalten auf nicht bewältigte und unterbewusste Traumata zurückführen. Wenn sich die Betroffenen jedoch mit diesen Erlebnissen auseinandersetzen und bewältigen, kann auch das ungewünschte Essverhalten überwunden werden. Doch was hat das Ganze nun mit dem Heißhunger zu tun? Ganz einfach: Heißhunger hängt mit dem emotionalen Essen viel enger zusammen als man denken möchte.

Das emotionale Essen ist geprägt von dem Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln. Emotionale Esser, die beispielsweise traurig, wütend, gestresst oder auch gelangweilt sind, haben in bestimmten Situationen einen unbändigen Hunger auf Süßes oder andere bestimmte Lebensmittel, obwohl der Körper eigentlich nicht nach diesen verlangt – die Emotionen aber schon. Mit dem Essen sollen dann die unangenehmen Gefühle verschwinden. Häufig wird ein solches Verhalten bereits in der Kindheit geprägt.

Fakt ist jedoch, dass das emotionale Essen auch zu einer Sucht werden kann. Vergleichbar ist dies mit der Sucht nach Alkohol, Tabak oder anderen Genuss- bzw. Rauschmitteln. Damit es erst gar nicht soweit kommt, ist frühzeitiges Handeln gefragt.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches nehme ich Sie mit in die Welt des emotionalen Essens und erkläre Ihnen, wie Sie sich aus dem Zwang befreien können. Sie werden erfahren, welche Unterschiede es zwischen dem emotionalen und körperlichen Hunger gibt und wie Sie Ihr Essverhalten wieder in eine normale Richtung lenken können, damit Sie nie wieder Heißhunger haben und entsprechend mit Genuss und Leichtigkeit abnehmen können.

Sie dürfen also gespannt sein, was Sie auf den folgenden Seiten alles erwarten wird.

Ihre

Kathrin Schäfer

Emotionales Essen und seine Bedeutung

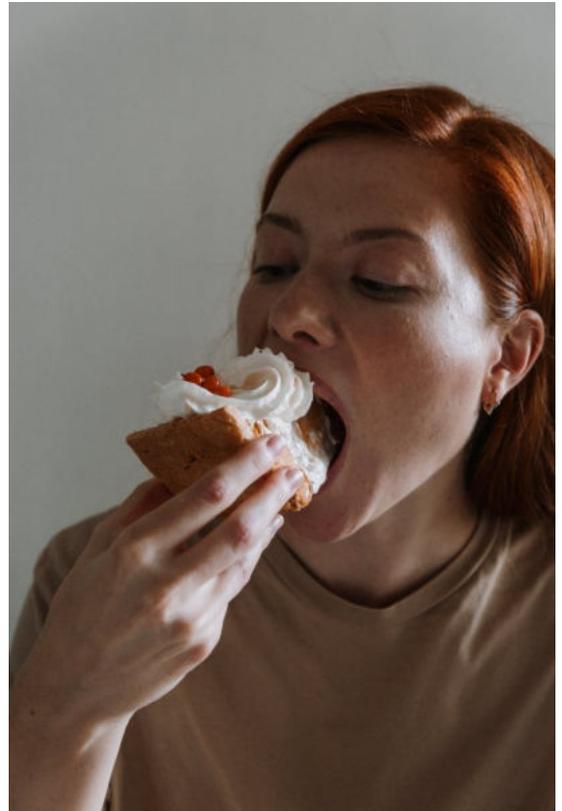
Emotionales Essen ist ein wirklich sehr vielschichtiges Thema, das im Bereich der Essstörungen leider viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt. Für die einen hat das emotionale Essen etwas mit der Psyche zu tun, während es für andere eine Angewohnheit ist, die sich die Betroffenen selbst beigebracht haben.

Es ist jedoch eine Tatsache, dass sich das emotionale Essen auf unterschiedliche Arten zeigen und äußern kann. So kann es beispielsweise eine unbewusste und impulsgesteuerte Handlung sein. Das ist häufig der Fall, wenn der Betroffene isst, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Es wird aber auch dann vom emotionalen Essen gesprochen, sofern gegessen wird, ob wohl kein physischer Hunger vorhanden ist. In diesem Fall

werden mit der Aufnahme von Nahrung andere Motive verfolgt – beispielsweise die negativen Gefühle zu vergessen und sich wieder gut zu fühlen.

In beiden Fällen, die gerade beschrieben wurden, fehlt die bewusste Steuerungsfähigkeit. Die Betroffenen werden also vom Unterbewusstsein gesteuert. Ihrer Handlung werden sie sich dann meist erst durch die Folgen bewusst – beispielsweise durch eine Gewichtszunahme. Aber nicht nur Stress oder negative Gefühle können das emotionale Essen auslösen. Auch Langeweile, Sehnsucht oder explizite Gewohnheiten können dafür sorgen, dass die Betroffenen essen, obwohl der Körper eigentlich keinen Hunger hat.



Wie bereits erwähnt gehört das emotionale Essen für viele Menschen mittlerweile zum Alltag. Und 21 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen essen, wenn sie Stress haben oder sie sich frustriert fühlen. Das Fatale an der ganzen Sache ist jedoch, dass der emotionale Hunger niemals wirklich gestillt werden kann. Denn selbst die besten Nahrungsmittel können ein zugrundeliegendes Problem nicht lösen. Um es auf den Punkt zu bringen: Emotionales Essen bedeutet Gefühle mit Nahrung zu unterdrücken. Im Fokus dabei stehen natürlich die Emotionen, um die man sich kümmern muss. Das geht jedoch nicht von heute auf morgen. Neue Denkweisen, die dabei helfen herauszufiltern, was einem wirklich fehlt, sind von elementarer Bedeutung.

Um das emotionale Essen besser verstehen zu können, ist es jedoch wichtig den Unterschied zwischen dem emotionalen und körperlichen Hunger zu verstehen.

Emotionaler und körperlicher Hunger: Der Unterschied

Der körperliche Hunger wird in der Regel als Leere im Magen wahrgenommen. Häufig kennzeichnet sich dieser Hunger durch ein intensives Magenknurren. Diese akustischen Signale sind das Resultat verstärkter motorischer Aktivitäten des Verdauungsapparates. Mit der Zeit wird das körperliche Hungergefühl immer stärker. Wird dem Körper keine entsprechende Nahrung zugeführt, kann das Hungergefühl auch von Übelkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten begleitet werden. Der körperliche Hunger schwächt insgesamt die psychische und physische Leistungsfähigkeit eines Menschen.

Sehr sensible Menschen, die unter einem starken Hungergefühl leiden, können zudem auch Kreislaufprobleme bekommen und sogar anfangen zu zittern. Das Wichtigste an dem körperlichen Hunger ist jedoch, dass sich dieser Hunger nicht auf ein bestimmtes Nahrungsmittel richtet. Das bedeutet, der Hunger lässt sich also durch jedes beliebige Nahrungsmittel oder Gericht verringern. Eine angemessene Nahrungsmenge kann den rein körperlichen Hunger schnell stillen. Denn nach ca. 30 Minuten der Nahrungsaufnahme setzt das vom Gehirn gesteuerte Sättigungsgefühl ein.

Der körperliche Hunger kennzeichnet sich also durch die folgenden Attribute:

- Er kann ertragen werden!
- Er entsteht langsam und in den meisten Fällen 3 bis 4 Stunden nach der letzten Mahlzeit!
- Durch das Essen kann der Hunger gestillt werden - dabei spielt die Wahl der Lebensmittel keine Rolle!

Bei dem emotionalen Hunger sieht es jedoch ein wenig anders aus. Dieser zeigt sich nicht



schleichend, sondern tritt plötzlich auf und möchte auch sofort gestillt werden. Es bahnt sich also kein langsames und immer stetig wachsendes Hungergefühl an. Dies kennen viele von uns vielleicht von den gefürchteten Heißhungerattacken.

Von einem Moment auf den nächsten haben wir einen unsagbaren Hunger auf bestimmte Lebensmittel. Und genau diese Tatsache kennzeichnet auch den emotionalen Hunger, denn er bezieht sich immer auf ein bestimmtes Lebensmittel oder auf ein bestimmtes Gericht.

Diese Nahrungsmittel steigern unser

Wohlbefinden, sofern wir sie essen. Oftmals haben wir auch nur die Hoffnung, dass sich unser Wohlbefinden verbessert oder sich ein entsprechender Effekt zeigt, wenn wir Süßes, Fast-Food oder andere Lebensmittel, auf die wir gerade Heißhunger haben, zu uns nehmen. Beim emotionalen Hunger wird gegessen, ohne dabei nachzudenken und aus Impulsen, die man bewusst nicht wahrnimmt.

Fakt ist jedoch, dass durch das Essen der emotionale Hunger nicht gestillt werden kann. Ein Sättigungsgefühl stellt sich nicht ein und hinzukommt eine gewisse Scham oder ein schlechtes Gewissen, mit dem man nach einer solchen Fressattacke zu kämpfen hat. Nicht selten verursacht bei Betroffenen, die schon seit längerem unter den emotionalen Essen leiden, auch das körperliche Hungergefühl ein schlechtes Gewissen. Das liegt daran, dass nicht mehr bewusst vom emotionalen Hunger unterschieden werden kann.

Im Allgemeinen können Gründe und Auslöser für den emotionalen Hunger sehr vielseitig sein. Jeder Mensch hat somit seine eigenen Trigger. Dennoch gibt es Gründe, die vermehrt auftauchen. So kann emotionaler Hunger beispielsweise durch Stress, Trauer, Wut, Langeweile, Unsicherheit, Freude, Überforderung, Schlafmangel, Einsamkeit und sogar Wetterfühligkeit ausgelöst werden.

Und auch beim emotionalen Hunger gibt es Attribute, die diesen kennzeichnen:

- Er muss sofort gestillt werden!
- Er entsteht ganz plötzlich und kann jederzeit auftreten!
- Es kann keine angenehme Sättigung erzielt werden!
- Führt oftmals zu einem schlechten Gewissen!
- Das Bedürfnis nach speziellen Lebensmitteln ist vorhanden!

Das emotionale Essen und die damit verbundenen Heißhungerattacken können das Leben der Betroffenen drastisch beeinflussen und auch teilweise einschränken. In den meisten Fällen liegt bereits eine beginnende Essstörung vor. Denn nicht immer kennzeichnet sich eine solche Störung nur durch das Erbrechen nach der Nahrungsaufnahme oder anderen bekannten Symptomen, die beispielsweise mit der Bulimie oder Fresssucht in Verbindung gebracht werden. Ein gestörtes Verhältnis zum Essen kann sich in vielerlei Hinsicht zeigen und oftmals ist den Betroffenen gar nicht bewusst, dass sie unter Umständen auf eine Essstörung zusteuern.

Um eine mögliche Störung im eigenen Essverhalten herausfinden zu können, bietet es sich beispielsweise an sich immer wieder zu fragen, warum man eigentlich isst. Diese Frage mag im ersten Moment vielleicht ein wenig banal klingen, doch die meisten Menschen machen sich darüber gar keine Gedanken. Oder haben Sie sich schon einmal mit der Frage beschäftigt, warum der Mensch eigentlich isst?

Was auf den ersten Blick vielleicht leicht zu beantworten ist, bedarf bei genauerer Betrachtung jedoch einer komplexeren Antwort. Dabei ist zu bedenken, dass jeder Mensch verschiedene Gründe dafür hat und viele von diesen spielen sich im Unterbewusstsein ab. Und genau diese unterbewussten Gründe können zum emotionalen Essen führen, wenn man sich darüber keine weiteren Gedanken macht.

Lassen Sie uns kurz einen Blick auf sechs der wichtigsten Gründe werfen, weshalb Menschen Essen.

Unser Körper benötigt das Essen als Treibstoff

Hierbei handelt es sich wohl um den gängigsten und zudem auch wichtigsten Grund, weshalb wir essen. Unser Körper benötigt die Nahrung, um daraus Energie gewinnen zu können. Entsprechend essenziell sind Nahrungsmittel und wir benötigen sie genauso wie Wasser oder Luft. Es ist kein Geheimnis mehr, dass der Körper eine gewisse Zeit lang auf Nahrung verzichten kann. Dennoch werden irgendwann Mikronährstoffe, Makronährstoffe und Vitamine vom Organismus benötigt. Unser Körper nimmt sich aus gesunden Lebensmitteln alles, was er benötigt. Denn in gesunden und vollwertigen Nahrungsmitteln lassen sich zahlreiche Nährstoffe finden, die die Funktion und Prozesse im Körper unterstützen. Deshalb ist es auch so wichtig auf eine gesunde Ernährungsweise zu achten.



Hunger oder einfach Appetit?

Ein weiterer Grund, weshalb Menschen Nahrung zu sich nehmen, ist der Hunger oder Appetit. Es ist bemerkenswert, dass der Körper viele Möglichkeiten besitzt, um den Menschen zu signalisieren, dass er Hunger hat. Hunger ist grundsätzlich ein essenzielles Gefühl und gehört zum Bestandteil des Menschseins dazu. Wir leben in einer Zeit, in der wir uns nicht wirklich Gedanken über unser Hungergefühl machen müssen. Wenn wir Hunger verspüren, haben wir heute die Möglichkeit in Supermärkten zu gehen und uns entsprechende Nahrungsmittel zu kaufen oder uns einfach in der heimischen Küche etwas zuzubereiten.

Mit dem Aufkommen des Hungergefühls haben wir zeitgleich auch die Möglichkeit unseren eigenen Magen bewusst wahrzunehmen. Durch das Hungergefühl spüren wir seine Motorik und wir hören das Magenknurren. Zeitgleich wird das Hungergefühl oftmals auch von einer gewissen Müdigkeit und einem Konzentrationsmangel begleitet. Und nicht selten geht das Hungergefühl auch mit einer miesen Laune einher. Es gibt zudem Menschen, die bei Hunger auch unter einer gewissen Übelkeit leiden.

Im Zusammenhang mit Hunger wird auch oftmals an den Appetit gedacht. Gestillt werden kann dieser, indem man überall und zu jederzeit den Körper Nahrung zuführen kann. Entsprechend oft wird Hunger auch mit Appetit verwechselt. Es gibt jedoch einen gravierenden Unterschied zwischen echtem Hunger und dem reinen Appetit.

Bei dem Appetit benötigt der Körper keine Nährstoffe. Wir können beispielsweise Appetit bekommen, wenn wir ein leckeres Gericht im Fernsehen oder Internet sehen oder beispielsweise Verpackungen von kleinen Versuchungen uns im Supermarkt anlachen. Manchmal kann Appetit auch durch Langeweile oder durch die Tatsache, dass wir lange nichts gegessen haben, entstehen. Appetit kennzeichnet sich meist auch dadurch, dass wir einen Drang nach etwas Speziellem haben - beispielsweise ein Stück Kuchen oder etwas Süßem. Beim Hunger hingegen braucht der Körper einen gesättigten Magen und dabei spielt es auch keine Rolle, welche Nahrungsmittel wir dem Körper zuführen.

Essen aus Gewohnheit

Fakt ist, wenn wir nur dann essen würden, wenn der Körper Nahrung benötigt, wären Diäten und andere Abnehm-Tipps vollkommen überflüssig. Denn wir würden den Körper nur mit den Nährstoffen versorgen, die er wirklich benötigt und überschüssige Kalorien würden vermieden werden. So gibt es also verschiedene andere Gründe, die uns dazu veranlassen zu essen. Und einer von ihnen ist die Gewohnheit.

Der Mensch ist nun einmal ein Gewohnheitstier und lebt entsprechend nach seinen Routinen. Diese sind wichtig, um das Leben organisierter zu gestalten. Während manche Menschen jeden Morgen frühstücken und sich nicht vorstellen können, ohne diese Mahlzeit das Haus zu verlassen, gibt es Menschen, die morgens keinen Happen zu sich nehmen können. Dafür schlagen sie abends bei den Mahlzeiten so richtig zu.

Gewohnheiten sind gut, keine Frage. Jedoch führen sie dazu, dass wir nicht essen, weil wir Hunger haben, sondern weil es einfach zu unserer Routine gehört. Alle Verhaltensmuster, die sich auf unsere Nahrung beziehen, werden im Gehirn von den Basalganglien gespeichert. In diesen Kerngebieten unseres Hirns werden auch andere Gewohnheiten gespeichert, die automatisch ablaufen. Dazu gehört beispielsweise das Laufen oder auch das Autofahren. So kann sich das Essverhalten zu einem automatisierten Prozess entwickeln.

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die Art und Weise wie man sich ernährt, immer gleich abläuft - egal ob ein Hungergefühl vorhanden ist oder nicht. Auch wenn sich dies im ersten Moment negativ anhört, kann das automatisierte Essverhalten positiv genutzt werden. Denn auch Essgewohnheiten können gezielt sinnvoll programmiert und sogar umprogrammiert werden. Entsprechend kann eine gesunde Ernährung nach einer Umgewöhnungsphase erreicht werden.

Das Essen aus der Gelegenheit

Ein weiterer Grund, weshalb Menschen essen, obwohl kein wirkliches Hungergefühl vorhanden ist, sind die Gelegenheiten. Im Laufe unseres Lebens werden wir viele Gelegenheiten haben, mehr zu essen als wir eigentlich brauchen. Diese Gelegenheiten, wie beispielsweise eine Einladung zum Essen, verführen uns regelrecht. Hin und wieder kann man solchen Versuchung natürlich auch nachgeben. Allerdings sollte man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, warum eigentlich gegessen wird.

Weil es schmeckt, wird gegessen

Einer der wohl wichtigsten Gründe für Menschen, um zu essen ist der Geschmack. Viele von uns essen einfach viel und gerne, weil es schmeckt. Das ist im Großen und Ganzen auch gut nachvollziehbar. Jetzt kommt das **ABER**: Auch Geschmack kann ein Verführer sein. Bestimmte Lebensmittel werden einfach gegessen, weil sie schmackhaft sind. Der Geschmack kann jedoch dazu führen, dass die Entstehung des emotionalen Essens begünstigt wird. Denn zu vielen Lebensmitteln entwickelt man eine emotionale Verbindung. Entsprechend sollte herausgefunden werden, ob und zu welchen Lebensmitteln eine solch emotionale Verbindung bereits besteht.

Essen aus Frust

Für das emotionale Essen ist Frustration ein zentraler Auslöser. Es kann so weit kommen,



dass die Betroffenen Lebensmittel zu sich nehmen, ohne dass ein nachvollziehbares physisches Verlangen vorhanden ist.

Der Grund dafür lässt sich im menschlichen Gehirn finden - der Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln in bestimmten Situationen,

schüttet Dopamin aus. Dieses ist auch als Glückshormon bekannt und entsprechend werden auch Glücksgefühle ausgelöst. Erschwerend kommt hinzu, dass sich das Gehirn die Verbindung zwischen diesem Glücksgefühl und der Nahrungsaufnahme merkt.

In Phasen der Frustration versucht das Gehirn nun also dem Betroffenen zu helfen, indem es ein Verlangen nach den bestimmten Nahrungsmitteln erzeugt. Denn nach seiner Erfahrung weiß das Gehirn, dass durch diese Nahrungsmittel die Produktion des Glückshormons erfolgen kann.

Schokolade ist in diesem Fall ein ganz hervorragendes Beispiel für die Dopaminproduktion. Bereits kleine Kinder werden mit diesem Seelentröster erzogen und so bleibt die Tafel Schokolade bis ins Erwachsenenalter die beste Möglichkeit, um das Glücklichein durch Nahrung zu erzeugen.

Sie sehen also, es gibt ganz verschiedene Gründe, weshalb Menschen essen. Das eigene Verhalten zu beobachten sowie klare Strategien zum Umgang mit Emotionen können einen suchtmöglichen Kreislauf durchbrechen. Doch bevor wir darauf eingehen, wie Sie effektiv diesen Kreislauf durchbrechen und Ihr eigenes Essverhalten genauer betrachten können, lassen Sie uns den emotionalen Hunger noch ein wenig genauer thematisieren.

Emotionaler Hunger

Für viele Menschen ist das Essen eine Belohnung oder ein Trostpflaster. Das ist jedoch vollkommen falsch und eine solche Einstellung begünstigt die Entstehung von verschiedenen Essstörungen. Emotionen gehören zu unserem Leben dazu. Es gibt jedoch Menschen, die Emotionen herunterschlucken, während andere versuchen diese Gefühle mit dem Essen zu beruhigen. Beide Arten im Umgang mit Emotionen sind nicht sonderlich gesund. Oftmals lassen sich die Gründe für den Umgang mit Emotionen aber bereits in der Kindheit finden. Vielen Kindern wird beigebracht ihre Emotionen herunterzuschlucken oder diese zurückzuhalten. Ein solches Verhalten wird oftmals im Erwachsenenalter fortgeführt.

In Bezug auf Ihre Heißhungerattacken und dem damit verbundenen emotionalen Essen sollten Sie sich also fragen, ob Sie das Essen favorisieren, um irgendwelche und meist negativen Emotionen unterdrücken zu wollen. Der emotionale Hunger ist ein Meister seines Fachs und schafft es entsprechend auch immer wieder die Betroffenen unbewusst zum Kühlschrank zu führen. Eigentlich verlangt die Seele in solchen Momenten nach Hilfe - sie möchte lediglich beruhigt werden. Emotionale Esser versuchen beispielsweise mit einer Tafel Schokolade ihre Sorgen zu vergessen. Sie spüren eine innerliche Leere und wissen nicht, wie Sie diese füllen sollen.

Ein emotionsbedingtes Essverhalten kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Lassen Sie uns einen Blick auf die häufigsten Auslöser werfen:

- Stress
- Schuld
- Leere
- Angst
- Traurigkeit

Stress ist einer der häufigsten Ursachen, weshalb Menschen Essen und sich dabei vor allem für Nahrungsmittel entscheiden, die nicht sonderlich gesund sind. Dabei ist zu beobachten, dass vor allem schnell gegessen wird und das Essen überhaupt nicht mit dem benötigten Genuss verbunden ist.

Aber auch **Schuld** kann dazu führen, dass Sie vielleicht mehr essen, als Ihr Körper eigentlich benötigt. Ähnlich verhält es sich auch mit der **Leere**. Eine starke und niemals enden wollende innerliche Leere kann dazu führen, dass das Essen zu einem regelrechten Ersatz wird. Es wird versucht, das innere schwarze Loch mit den verschiedensten Nahrungsmitteln zu füllen.

Ebenso führen **Angst** und **Traurigkeit** dazu, dass das natürliche Essverhalten vollkommen übergangen wird. Aus Angst wird das Essen zu einer regelrechten Zuflucht, in der sich die Betroffenen wohl und geborgen fühlen. Aus Traurigkeit hingegen werden vor allem viel Süßes und Fast-Food gegessen. Auf diese Weise sollen künstliche Glücksgefühle erzeugt werden.

Wenn Sie sich in den genannten Aussagen wiedererkannt haben, dann wissen Sie nun zumindest, dass Sie zu den zahlreichen Menschen gehören, die dem emotionalen Essen verfallen sind. Das Essen ist für die meisten von ihnen eine regelrechte Flucht, um gewisse Emotionen einfach besser aushalten zu können.

Denn wenn wir mal ehrlich sind, können Emotionen und vor allem negative Emotionen eine starke Gewalt auf unser gesamtes Leben ausüben. Wir fühlen uns manchmal wie gelähmt oder erstarrt, wenn wir von einer Flut von Emotionen, mit denen wir nicht umgehen können, übermannt werden.

Sie können den Teufelskreis des emotionalen Essens und somit auch Ihren ungeliebten Heißhungerattacken aber nur entgehen, wenn Sie den Ursachen auf den Grund gehen und entsprechend auch daran arbeiten. Sie müssen sich also selbst fragen, vor was Sie Angst haben oder warum Sie traurig sind. Mit diesen Antworten erhalten Sie die Kontrolle über Ihre Emotionen wieder. Denn Sie sollten immer bedenken, dass Nahrung Ihnen zwar eine kurzfristige Erleichterung verschaffen kann, auf Dauer werden Sie aber immer mehr davon benötigen, um in den gewünschten Zustand zu gelangen. Ich hatte es bereits angesprochen, dass Sie das emotionale Essen auch als eine Art Sucht betrachten können.



Und wie bei einer Alkohol- oder Drogensucht werden Sie auch vom Essen immer mehr benötigen, um sich in einen rauschähnlichen Zustand versetzen zu können. Und nur in diesem Zustand fühlen Sie sich für eine gewisse Zeit glücklich oder von der Angst befreit. Auf Dauer wird Sie das Essen aber nicht glücklich machen - eher im Gegenteil. Sie werden unglücklicher werden, weil die Pfunde auf den Hüften immer mehr werden und sich dadurch vielleicht weitere Erkrankung oder Beschwerden einstellen. Bedenken Sie, dass Übergewicht zu einer Vielzahl von Krankheiten führt, die unter Umständen sogar tödlich enden können.

Statt auf Nahrung als Ersatzbefriedigung oder Trostpflaster zu setzen, sollten Sie sich um sich selbst kümmern und sich Zeit für sich nehmen. Indem Sie die Auslöser für Ihre eigenen Emotionen erkennen und wahrnehmen, kommen Sie Ihrem Wunsch, die ungeliebten Heißhungerattacken zu verhindern, einen großen Schritt näher.

Behalten Sie immer im Hinterkopf, das Verhaltensmuster abgelegt werden müssen und Sie nur dann essen, wenn der Körper Ihnen eindeutig Hunger signalisiert. Bei jeder Mahlzeit sollte der Genuss des Essens an erster Stelle stehen. Versuchen Sie sich weitestgehend gesund zu ernähren und nehmen Sie vor allem nicht mehr Nahrung zu sich, als der Körper benötigt.

Das folgende **Anti-Heißhunger-Journal** wird Ihnen helfen Ihren emotionalen Hunger besser zu identifizieren. Und auf diese Weise können Sie auch Heißhungerattacken besser kontrollieren. Durch dieses Journal werden Sie auch einen Überblick über die Nahrungsmittel erhalten, die Sie täglich zu sich nehmen. Zusätzlich werden Sie sich durch dieses Journal auch vermehrt mit Ihrem Hungergefühl beschäftigen – sowohl vor dem Essen, wie auch, nachdem Sie etwas zu sich genommen haben.

Anti-Heißhunger-Journal

Datum:

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Uhrzeit Was haben Sie gegessen?	Hungergefühl Schätzen Sie Ihr Hungergefühl auf einer Skala von 1-10 ein. 1= sehr hungrig 10 = satt		Ort Wo haben Sie gegessen? Mit wem haben Sie gegessen?	Lebensmittel Was haben Sie zu jeder Mahlzeit gegessen oder getrunken?	Stimmung Wie haben Sie sich vor, während und nach dem Essen gefühlt?
	Vor dem Essen	Nach dem Essen			

Warum Sie nicht Ihren Gefühlen vertrauen sollten

In Bezug auf Hunger und Sättigung des Körpers ist es von entscheidender Bedeutung, wie Sie Ihrem Körper vertrauen. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass unser Körper eigentlich den ganzen Tag über mit uns kommuniziert. Unser Körper gibt uns Signale, wenn er zum Beispiel müde, hungrig oder auch durstig ist. Leider verlernen wir jedoch mit der Zeit die Signale anzunehmen und zu deuten. Unsere Gefühle werden von unserem Verstand gelenkt und so können wir mit der Zeit kaum noch unterscheiden, wann wir müde oder hungrig sind.

Ein sehr gutes Beispiel dafür sind Diäten. Während dieser Zeit werden die Signale überhaupt nicht mehr wahrgenommen - ganz im Gegenteil sie werden regelrecht unterdrückt. Das aufkommende Hungergefühl wird verboten. Und auch den natürlichen Appetit auf bestimmte Lebensmittel lassen wir einfach außeracht und verzichten auf diese, denn schließlich wollen wir ja die ungeliebten Fettpölsterchen loswerden.

Statt auf unseren Körper zu hören, verfolgen wir während einer Diät einen speziellen Plan. Dabei vergessen wir jedoch, dass unser Körper viel besser weiß, was gut für uns ist. Wir gefährden auf diese Weise nicht nur unsere Gesundheit, sondern behindern auch die Verbindung zwischen unseren Körper und uns. Es findet keine Kommunikation mehr mit dem eigenen Körper statt.

Wenn also unser Körper uns beispielsweise mitteilt, dass er Hunger hat und wir nicht darauf eingehen, sabotieren wir auf diese Weise das Gespür für unser körperliches Selbst. Das wiederum hat zur Folge, dass wir den Zugang zu unseren angeborenen Instinkten versperren. Zeitgleich kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Sie zu jederzeit Ihre eigenen Bedürfnisse wieder an erster Stelle positionieren können. Auf diese Weise können Sie auch eine Beziehung zu Ihrem Körper wiederaufbauen.

Vielleicht haben Sie sich in diesem Zusammenhang auch schon einmal gefragt, warum Sie bei einer Diät frustriert oder verzweifelt sind. Unter Umständen stört Sie sogar Ihr eigenes Spiegelbild oder Sie fühlen eine unheimliche Belastung beim Essen. Manchmal treten auch körperliche Probleme wie Bauchschmerzen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen auf. All dies lässt sich auf das Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zurückführen. Wird dieses Gleichgewicht jedoch wiederaufgebaut, werden Sie auch beginnen sich wieder wohl in Ihrem eigenen Körper zu fühlen. Und das wiederum führt dazu, dass Sie das Essen mit Genuss verbinden.

Menschen, die unter emotionalem Hunger leiden versuchen oftmals mit weniger oder auch gar keiner Nahrung diese Sucht zu bekämpfen. Jedoch kann es niemals eine Lösung sein, den Körper zu wenig Nahrung zuzuführen. Denn daraus entsteht ein neuer Teufelskreis und somit auch ein Grund für das emotionale Essen. Diäten haben beispielsweise auf unser Unterbewusstsein eine sehr gravierende Wirkung. Sie werden als Hungersnot wahrgenommen und so lassen sich auch Heißhungerattacken erklären. Diese führen nicht selten zu regelrechten Fressorgien. Daraus entwickeln sich mit der Zeit verschiedene Essstörungen wie Bulimie oder Magersucht.

Wichtig ist zu erkennen, dass das Hungergefühl etwas Normales und auch Lebensnotwendiges ist. Dabei sollten Sie sich jedoch immer die Frage stellen, wo Sie Ihren Hunger spüren. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass sich der Hunger bei jedem Menschen anders äußert. Wenn Sie ausreichend achtsam mit sich umgehen, werden Sie auch besser in Ihren Körper hinein spüren können.

Sie können Hunger beispielsweise im Magen oder auch im Kopf spüren. Aber auch zyklische Veränderungen wie Reizbarkeit oder ein Mangel an Konzentration sind oftmals Hinweise auf ein Hungergefühl. Unser Körper sendet uns verschiedene Signale, die darauf aufmerksam machen sollen, dass Nährstoffe benötigt werden. Wir müssen nur wieder beginnen diese Signale zu erkennen und wahrzunehmen.

Faktoren, die Ihren Hunger beeinflussen

Wenn wir vom Hunger im Körper sprechen, meinen wir eigentlich ein sehr komplexes Zusammenspiel unseres Organismus. Der Hypothalamus ist die Gehirnregion, die für den Hunger und die Sättigung verantwortlich ist. Diese Region steht in ständiger Verbindung zum Zellstoffwechsel. Unser Gehirn sammelt zahlreiche Informationen. Dazu gehört zum Beispiel wie hoch der Zuckergehalt im Blut ist und welche Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Mikronährstoffe sich im Magen und Darm befinden. All diese Informationen verarbeitet unser Gehirn und zeigt dann was und wie viel wir essen müssen damit der Körper ausreichend versorgt ist.

Aber nicht nur unser Gehirn, sondern auch andere Faktoren spielen in Sachen Hunger eine



wichtige Rolle. Wie satt oder hungrig wir sind, hängt auch immer davon ab wie viel wir essen. Sofern sich unser Körper gesättigt fühlt und die Nahrung leicht den Magen dehnt, erfolgt eine Meldung

dieser Magenrezeptoren an das Gehirn - wir sind satt. Das Sättigungsgefühl wiederum wird zudem auch von unserem eigenen Tempo beim Essen beeinflusst.

In der Regel braucht unser Gehirn 20 bis 30 Minuten, um ein entsprechendes Sättigungsgefühl zu erhalten. Verantwortlich für dieses Gefühl sind die sogenannten Sättigungsrezeptoren. Entsprechend sollten Sie sich für jede Mahlzeit ausreichend Zeit lassen und diese bewusst genießen. Auf diese Weise geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit zu prüfen, ob noch Bedarf besteht oder nicht. Im späteren Verlauf des Buches gehe ich noch einmal gezielt auf das achtsame Essen und Genießen ein.

Auch unser Hungergefühl wird davon beeinflusst, was wir essen. Wenn wir beispielsweise am Morgen und zwischendurch die sogenannten leeren Kohlenhydrate, wie das beliebte Marmeladenbrot oder die Cornflakes zu uns nehmen, werden wir schneller wieder ein Hungergefühl verspüren. Auch wird durch diese leeren Kohlenhydrate das Heißhungergefühl drastisch beeinflusst. Stattdessen empfiehlt es sich zum Frühstück ein leckeres Rührei oder eine Schüssel Haferflocken zu essen. Alle Nährstoffe, die der Körper braucht und die vor allem lange sättigen, bestehen aus Fetten, Proteinen, komplexen und ballaststoffreichen Kohlenhydraten.

Aber auch unsere Aktivität oder bestimmte Krankheiten sowie die Einnahme von verschiedenen Medikamenten beeinflussen unser Hungergefühl. Um das emotionale Essen zu überwinden, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie vor allem auf Ihren Körper achten und die entsprechenden Signale, die Ihnen gesendet werden, wahrnehmen. Ihr Körper teilt Ihnen mit, wann Sie Hunger verspüren und essen sollten. Auf andere Gefühle sollten Sie sich in diesem Fall nicht verlassen.

Wie bereits erwähnt, spielt das, was wir essen eine entscheidende Rolle, wenn es um unser Hungergefühl geht. Unser Körper benötigt gewisse Nährstoffe - nicht nur für die verschiedenen Funktionen und Prozesse im Organismus, sondern vor allem auch, um eine ausgeglichene Psyche zu entwickeln. Aber auch der Zellstoffwechsel und somit unser psychisches und physisches Wohlbefinden werden von dem, was wir zu uns nehmen, beeinflusst.

Das emotionale Essen zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass man sich von seinen Gefühlen leiten lässt. Der Körper und die damit verbundenen Bedürfnisse werden gar nicht wahrgenommen. Wenn wir unserem Körper aber das geben, was er braucht, erlangt dieser nicht nur neue Kraft, sondern wir fühlen uns auch energiegeladener.

Es geht also vor allem um eine körperbewusste Ernährung. Was sich im ersten Moment vielleicht ein wenig aufwendig anhört, ist jedoch eigentlich ganz leicht umzusetzen - glauben Sie mir.

Versuchen Sie die folgenden Schritte täglich in Ihren Alltag zu integrieren und schon bald werden Sie merken, dass Sie mehr auf Ihr körperliches Empfinden, anstatt auf Ihre Emotionen achten.

Die Bestandsaufnahme vor dem Essen

Mithilfe der Bestandsaufnahme vor dem Essen können Sie sich bewusst vor Augen führen, was Ihr Körper eigentlich möchte und zeitgleich helfen Sie Ihrem Organismus dabei dieses zu erreichen. Die Bestandsaufnahme ermöglicht es Ihnen, sich mit Ihrem Körper und Ihrem Inneren wieder neu zu verbinden.

Mit jedem Mal wird die Wahrnehmung gestärkt, während zeitgleich die Organe auf die Nahrungsaufnahme eingestellt werden. Bei einer Entspannung des parasympathischen Nervensystems sorgt dieses dafür, dass der Stoffwechsel besser arbeiten kann. Durch die Bestandsaufnahme vor dem Essen sorgen Sie für die benötigte Entspannung und bieten Ihrem Körper gleichzeitig die Möglichkeit effektiver zu arbeiten. Doch wie genau soll diese Bestandsaufnahme vor dem Essen nun funktionieren?

Sie halten vor jeder Mahlzeit kurz inne und sagen sich „**Stopp**“. Sie nehmen sich einen bewussten Moment für sich selbst. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Anschließend spüren Sie langsam in Ihren Magen hinein und fragen sich wie er sich anfühlt. Ist der Magen neutral, voll oder leer? Können Sie herausfinden, was Ihr Magen gerade braucht und was nicht?

Unter Umständen sind Sie auch noch von der vorherigen Mahlzeit satt. Unterstützend können Sie auch Ihre Hände auf den Bauch legen, um noch einen engeren Kontakt zum Magen herzustellen. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass sich der Magen neutral anfühlt, sofern kein Hunger vorhanden ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie essen möchten, ist dies ein gutes Zeichen dafür, dass Sie keinen Nahrungsbedarf haben.

Anschließend betrachten Sie Ihre Gefühle und Gedanken. Was nehmen Sie wahr und wie fühlen Sie sich? Sind Sie gestresst, besorgt, gelangweilt, aufgeregt oder angespannt? Vielleicht haben Sie es auch gerade eilig.

Stellen Sie sich die Frage, was das Essen mit Ihnen macht? Löst es vielleicht ein schlechtes Gewissen in Ihnen aus und sind Sie überhaupt entspannt genug, um überhaupt in Ruhe essen zu können? Vielleicht sollten Sie sich auch ein wenig Zeit nehmen, um etwas runterzukommen. Sie treffen nun also bewusste Entscheidungen, ob Sie jetzt oder später essen wollen, was Sie essen wollen und wieviel. Zu Beginn sollten Sie für die Bestandsaufnahme vor dem Essen 3 bis 5 Minuten Zeit einplanen.

Irgendwann jedoch laufen die Prozesse ganz automatisch ab und Sie werden viel bewusster in sich hineinspüren können. Sie können durch die Bestandsaufnahme vor dem Essen jedoch nicht nur die Verbindung zu Ihrem Körper wiederherstellen, sondern diese Methode unterstützt auch effektiv das Abnehmen.

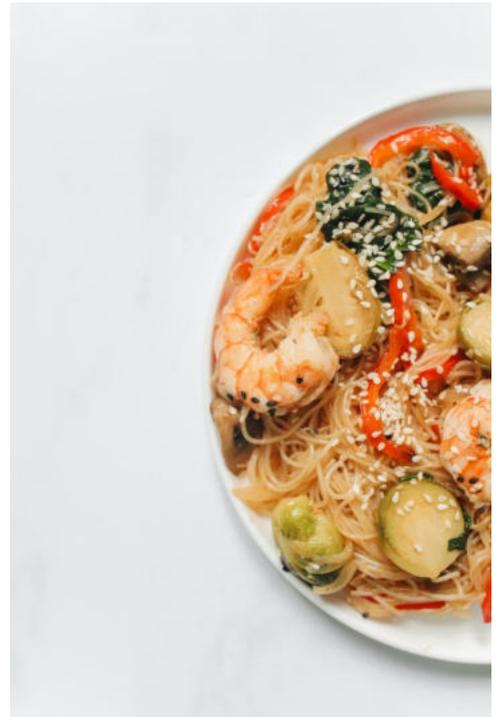
Dafür gibt es verschiedene Gründe, die ich Ihnen gerne zeigen möchte.

Warum die Bestandsaufnahme vor dem Essen beim Abnehmen hilft

Je öfter Sie diese Methode anwenden, umso schneller und effektiver können Sie überschüssige Pfunde verlieren. Und diese Gründe sorgen dafür, dass die ungeliebten Kilos fast wie von selbst purzeln.

Einsparung von Kalorien

Beim emotionalen Essen nehmen Sie unbewusst Nahrung zu sich und denken auch nicht darüber nach, was und wieviel Sie essen. Wir könnten auch sagen, dass Sie ferngesteuert handeln. Das bewusste oder intuitive Essen jedoch hilft Ihnen dabei keine unnötigen Kalorien aufzunehmen. Zeitgleich werden Sie so auch weniger und seltener essen. Durch die Methode der Bestandsaufnahme vor dem Essen wird sich wieder ein natürliches Hungergefühl entwickeln, dass Ihnen in der Zeit des emotionalen Essens abhandengekommen ist. Sie werden nur noch dann Nahrung zu sich nehmen, wenn Sie wirklich Hunger haben. Äußere und innere Reize, in Form von Emotionen



werden Sie nicht mehr ablenken, stattdessen sind Sie ganz bei sich und Ihrem Körpergefühl. Sie sind auch nicht mehr abhängig davon, wann es Zeit zu essen ist und ob andere gerade Nahrung zu sich nehmen.

Bessere Verwertung der Nährstoffe durch den Körper

Sofern der Körper entspannt ist, kann dieser auch besser arbeiten. Stress kann beispielsweise eine negative Wirkung auf die Verdauung haben, so dass diese gestört ist. Die Entspannung während des Essens sorgt also dafür, dass Ihr Körper die erhaltenen Nährstoffe auch besser verwerten kann.

Zusätzlich werden Sie durch die Methode lernen, dass Sie das essen, was Sie brauchen und was zudem das Sättigungsgefühl positiv beeinflusst. Achten Sie in diesem Zusammenhang auch darauf, dass selbst gesunde Lebensmittel nicht von jedem Körper vertragen werden. Entsprechend sollten Sie wieder auf die Signale hören, die Ihnen Ihr Körper sendet. So können Sie herausfinden, was Ihnen guttut und auf welche Lebensmittel Sie lieber verzichten sollten. Bei Bedarf können Sie sich auch eine Liste anfertigen, auf der Sie

vermerken, welche Lebensmittel Ihnen genug Energie geben und nach dem Genuss welcher Nahrungsmittel Sie sich eher aufgebläht und träge fühlen.

Der Genuss kommt zurück

Das bewusste Essen führt dazu, dass Sie den Genuss am Essen zurückerlangen. Das ist ein entscheidender Faktor, der leider viel zu oft in Bezug auf die Nahrungsaufnahme vergessen wird. Beim bewussten Essen nehmen Sie eine Mahlzeit aus freiem Willen und im Einverständnis mit Ihrem Körper und den damit verbundenen gesunden Bedürfnissen zu sich. Beim emotionalen Essen ist dies nicht der Fall.

Bei all dem, was Sie tun, sollten Sie immer im Hinterkopf behalten, dass die Ursachen für das emotionale Essen oftmals im Unterbewusstsein zu finden sind. Jede Art von Essstörung ist im Grunde ein Hilferuf der eigenen Seele. Es ist deshalb umso wichtiger, dass Sie liebevoll und achtsam mit sich selbst umgehen und sich nicht darauf versteifen die Kontrolle zu behalten oder zu funktionieren. Im weiteren Verlauf des Buches werden wir noch genauer darauf eingehen, welchen Einfluss Emotionen auf das Essverhalten haben und wie Sie sich von den negativen Vertretern befreien können.

Stressesser und andere Essenstypen

Bis jetzt haben Sie schon eine Menge über das emotionale Essen erfahren. In diesem



Kapitel wollen wir uns nun aber mit den unterschiedlichen Essenstypen beschäftigen. Gehören Sie unter Umständen zu den Stressessern? Oder gibt es bei Ihnen andere emotionale Auslöser, die dazu führen, dass Sie immer wieder von Heißhungerattacken geplagt

werden? Sie werden sich jetzt sicherlich fragen, warum es eigentlich so wichtig ist, herauszufinden welche Art von Essenstyp Sie sind.

Die Antwort ist in diesem Fall wieder ganz einfach: Wenn Sie herausfinden, in welchen Situationen Sie Heißhungerattacken bekommen, können Sie auch effektiv daran arbeiten. Das bereits angesprochene Journal hilft Ihnen schon einmal die Situationen ausfindig zu machen. Es gibt aber noch weitere Punkte, auf die Sie achten sollten, damit Sie das emotionale Essen und somit auch die gefürchteten Heißhungerattacken hinter sich lassen können.

Wussten Sie beispielsweise, dass das emotionale Essen nicht immer etwas mit Übergewicht zu tun hat? Selbst normalgewichtige oder auch schlanke Menschen können dem emotionalen Essen verfallen sein. Wenn Sie bisher vielleicht daran gezweifelt haben, dass Sie zu den emotionalen Essern gehören, können die folgenden Anzeichen ein wenig Licht ins Dunkel bringen. Diese Anzeichen sind charakteristisch für emotionale Esser und geben Ihnen die Möglichkeit, ein Muster zu erkennen, dass Sie immer wieder dazu veranlasst in bestimmten Momenten ohne ein Hungergefühl zu essen.

Anzeichen vom emotionalen Essen

Um Sie nicht weiter auf die Folter zu spannen, folgen hier nun die Anzeichen, die charakteristisch für emotionale Esser sind:

- Weil es so gut schmeckt, nehmen Sie sich noch eine Portion!
- Sie essen, wenn Sie Appetit darauf haben und kennen Ihren körperlichen Hunger nicht mehr!
- Sie hören erst dann mit dem Naschen auf, wenn die Tüte Chips oder die Tafel Schokolade leer ist!
- Sie nehmen Mahlzeiten zu sich und greifen dennoch zu gesunden Snacks, um dem Körper etwas Gutes zu tun!
- Sie essen solange, bis Sie nichts mehr herunterbekommen und lieben das Völlegefühl!
- Beim Anblick von Essen schlagen Sie direkt zu und es kommt auch nicht selten vor, dass Sie Süßigkeiten auf Vorrat kaufen!
- Sie essen stets, weil es Zeit dafür ist und nicht etwa, weil Sie Hunger verspüren!
- Sie essen mehr, wenn Sie sich gestresst fühlen!
- Sie essen, wenn Sie keinen Hunger haben oder wenn Sie satt sind!
- Sie essen, um sich besser zu fühlen (um sich zu beruhigen und wenn Sie traurig, bedrückt, gelangweilt, ängstlich usw. sind)!
- Essen ist Ihre Belohnung!

Haben Sie sich in einigen dieser Aussagen wiedererkannt? Diese Anzeichen sind also charakteristisch dafür, dass eine Person zu den emotionalen Essern gehört. Dabei wird jedoch immer wieder vergessen, dass unser Körper uns eigentlich die richtigen Signale sendet, wenn er nach Nahrung verlangt.

Unser Organismus verlangt dabei immer die richtige Menge an Nahrung - auf diese Weise ist es von der Natur eigentlich vorprogrammiert, dass wir immer ein gesundes Gewicht erreichen und dieses auch halten. Indem wir aber nicht auf die leichten Impulse hören, die unser Körper aussendet, nehmen wir mehr Nahrung zu uns als wir eigentlich benötigen. Daraus entsteht ein regelrechter Teufelskreis, der nicht selten in einer Gewichtszunahme endet.

Das bereits angesprochene Magenknurren ist eines der Signale, die der Körper sendet, wenn er bereits großen Hunger hat. Wird diesem Bedürfnis nicht nachgegangen, verändert sich die Laune des Menschen. Das emotionale Essen hingegen ist gekennzeichnet durch einen überfallenden Drang zu essen beziehungsweise verschiedene Lebensmittel regelrecht in sich hineinzustopfen.

Dieser Drang kann auch nicht mit dem Hungergefühl verglichen werden. Deshalb empfiehlt es sich bei dem Aufkommen einer Heißhungerattacke in den Körper hineinzufühlen. Auf diese Weise kann herausgefunden werden, wo das Gefühl sitzt. Gab es beispielsweise einen Auslöser, der den Drang zu essen hervorgerufen hat? War es beispielsweise der Stress auf Arbeit oder innerhalb der Familie? Oder ist Langeweile der Auslöser gewesen? Auslöser sind ein ganz hervorragende Stichwort. Denn wie Sie bereits lesen konnten, gibt es für das emotionale Essen ganz verschiedene Auslöser.

Den Auslösern auf der Spur

Lassen Sie uns auf mögliche Auslöser ein wenig präziser eingehen. Dabei dürfen wir jedoch nicht außeracht lassen, dass die Nahrungsaufnahme immer eine biologische Notwendigkeit ist, die unseren Organismus aufrechterhält und seine Funktionsfähigkeit gewährleistet. Die Verbindung zwischen Emotionen und Nahrungsaufnahme beginnt jedoch schon im Säuglingsalter.

Sofern ein Baby schreit, wird von den meisten Eltern davon ausgegangen, dass das Kind eine volle Windel oder eben Hunger hat. In den meisten Fällen wird versucht das Baby möglichst schnell mit Nahrung zu beruhigen. Dabei wird jedoch oftmals vergessen, dass das Weinen objektiv betrachtet auch andere Ursachen haben kann.

Der Grundstein für das emotionale Essen wird demnach bereits im Kindheitsalter gelegt. Kinder verbinden das Gefühl von Nähe, Aufmerksamkeit und Wohlbefinden mit Nahrung. Im späteren Verlauf des Lebens wird dieser Prozess jedoch umgekehrt. Der unbefriedigte Wunsch nach Wohlbefinden gipfelt im emotionalen und biologisch nicht notwendigen Essen. Dabei bleibt das eigentliche Bedürfnis aber unbefriedigt. Denn Nahrung kann niemals Liebe oder Aufmerksamkeit schenken. Das Essen wird somit zu einer Ersatzbefriedigung, die von den eigenen Sehnsüchten ablenken und zeitgleich die Wahrnehmung betäuben soll.



In Bezug auf das emotionale Essen sollten Sie sich also stets fragen, was Sie mit dem Essen verbinden. Um Ihnen hier ein wenig hilfreich zur Seite zu stehen, habe ich ein paar Fragen für Sie zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen Ihre Auslöser ausfindig zu machen:

- Wurden die Mahlzeiten innerhalb Ihrer Familie gemeinsam eingenommen? Und wenn ja, was hat das für Sie bedeutet?
- Welche Rolle hat Nahrung in Ihrer Kindheit eingenommen? Haben Sie als Kind schon viel und vielleicht auch heimlich gegessen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- In welchen Situationen essen Sie zu viel und unkontrolliert?
- Sind Sie beim Essen meistens allein oder in Gesellschaft? Wie fühlen Sie sich dann - sind Sie einsam, erfreut oder langweilen Sie sich?

Auch wenn Ihnen das Beantworten dieser Fragen vielleicht ein wenig komisch vorkommen mag, hilft es Ihnen dennoch herauszufinden, ob der Grundstein für das emotionale Essen und den damit verbundenen Heißhungerattacken vielleicht schon in Ihrer Kindheit gelegt wurde.

Darüber hinaus gibt es jedoch andere, häufige Ursachen, die das emotionale Essen auslösen können. Zu diesen gehören:

- Stress
- Verdrängung
- Langeweile oder ein Gefühl von Leere
- Soziale Einflüsse

Stress

Stress macht eindeutig hungrig. Vielleicht werden Sie das auch schon gespürt haben - Sie werden in stressigen Situationen ein regelrechtes Hungergefühl verspüren. Chronischer Stress führt dazu, dass im Körper mehr von dem Stresshormon Cortisol produziert wird. Dieses Hormon wiederum löst Heißhunger auf salzige, süße oder frittierte Lebensmittel aus. Und genau diese Lebensmittel sollen dem Körper Energie und Glücksgefühle spenden. Je mehr Stress in Ihrem Leben also auftaucht und je weniger Sie damit umgehen können, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in solchen Situationen zu ungesunden Lebensmitteln greifen.

Übrigens der Stress wird uns im Laufe dieses Buches noch öfters begegnen. Denn vor allem in Bezug auf Heißhungerattacken, die im Zusammenhang mit dem emotionalen Essen stehen, scheint dieser immer wieder eine große Rolle zu spielen.

Verdrängung

Auch unangenehme Gefühle wie Ärger, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit oder Scham können dazu führen, dass Menschen zu emotionalen Essern werden. Es wird versucht diese unangenehmen Gefühle vorübergehend zum Schweigen zu bringen. Für die emotionalen Esser bedeutet es, dass diese unschönen Emotionen für einen Moment lang ausgeschaltet werden.

Langeweile oder ein Gefühl von Leere

Auch Langeweile oder ein Gefühl der Leere kann dazu führen, dass sich der emotionale Hunger einstellt. Mit dem Essen soll nicht nur das große schwarze Loch im inneren gestopft werden, sondern es dient auch der Beschäftigung.

Soziale Einflüsse

Selbst soziale Einflüsse können dazu beitragen, dass wir zu emotionalen Essern werden. Weil alle es tun, greifen wir auch immer wieder zur Nahrung und machen es den anderen nach. Das Essen innerhalb einer Gruppe kann also ebenfalls dazu führen, dass wir weitaus mehr Nahrung zu uns nehmen als unser Körper eigentlich benötigt.

Im Grunde genommen ist ein Auslöser für das emotionale Essen immer ein unterdrücktes Gefühl. Wir leben in einer Zeit, in der Selbstopтимierung, Leistung und mentale Stärke von entscheidender Bedeutung sind. Nicht nur andere, sondern vor allem auch wir selbst erwarten eine Menge von uns. Und dabei orientieren wir uns auch nicht selten an anderen. Das kann zur Folge haben, dass wir den Kontakt zu unserem Inneren verlieren.

Emotionale Esser haben den Kontakt zu ihren Gefühlen verloren. Und wenn diese dennoch wahrgenommen werden, wird versucht sie zu unterdrücken. Eine solche Verdrängungsstrategie kommt im Alltag jedoch sehr schnell an seine Grenzen. Gesundheitliche Folgen sind dann nicht auszuschließen. So lassen sich beispielsweise psychosomatische Erkrankungen oder Essstörungen auf verdrängte Konflikte zurückführen.

Es bringt jedoch in diesem Zusammenhang nichts, sich selbst zu verurteilen, weil zu viel gegessen wird oder man die Selbstkontrolle verloren hat. Stattdessen sollten Sie sich bewusstwerden, dass es dafür einen Grund gibt, der vielleicht viel tiefer in Ihnen vergraben liegt. Diese Gründe und auch die unterdrückten Gefühle müssen endlich ans Licht gebracht und verstanden werden. Sofern Sie sich darum kümmern, wird auch Ihr drang nach Nahrung verschwinden. Wir können auch sagen, dass es in Ihrem Inneren Spannungen gibt, denen Sie Aufmerksamkeit schenken sollten. Diese Spannungen kommen immer wieder zum Vorschein, sofern Sie Ihre inneren Bedürfnisse zurückstellen.

Der Drang nach Essen macht Sie darauf aufmerksam oder einfacher gesagt, Ihre Seele



versucht auf diese Weise mit Ihnen zu kommunizieren. Das Essen ist also niemals die Ursache für das Problem! Sie müssen Ihrer Seele den Raum geben, den sie braucht. Erst dann werden Sie auch nicht mehr zu viel essen. Mit der Zeit wird der Körper dann wieder die Führung übernehmen und den Nahrungsbedarf regeln. Ihre Aufgabe besteht dann lediglich darin, nur dann zu essen, wenn Sie wirklich Hunger verspüren.

Der Stress und das Essen

Sie wissen nun, dass das emotionale Essen viele Auslöser haben kann. Angeführt wird die Liste jedoch vom Stress. Es gibt eine Menge Stressesser und unter Umständen gehören auch Sie dazu. Während manche Menschen bei Stress keinen Bissen runterkriegen, gibt es eben auch Menschen, die in stressigen Situation essensmäßig richtig zuschlagen. Diese emotionalen Esser versuchen ihre Gefühle sprichwörtlich runterzuschlucken. So wird beispielsweise Schokolade genutzt, um Endorphine frei zu setzen. Und auch das Naschen zwischendurch kann dabei helfen, sich auf andere Gedanken zu bringen.

Fakt ist natürlich, dass das Essen eine entspannende Wirkung hat und teilweise auch den Stress reduzieren kann. Jetzt kommt das große **ABER**: Die eigene Gesundheit sollte in diesem Fall niemals gefährdet werden. Lassen Sie mich Ihnen dazu eine Frage stellen: Wie verhalten Sie sich in Stresssituationen?

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die essen, um sich in solchen Situationen etwas Gutes zu tun. Durch das Essen schaffen Sie sich eine Pause vom stressigen Alltag - Sie können loslassen und für einen kurzen Moment entspannt sein. Sie kümmern sich in diesem Moment um sich selbst und denken dabei, dass Ihnen das Essen das gibt, was Sie wirklich brauchen. Das Essen wird zu einer regelrechten Flucht. Denn auf diese Weise werden im Gehirn biochemische Reaktionen ausgelöst, die uns weismachen sollen, dass wir uns durch das Essen besser fühlen.

Das ist jedoch nicht der Fall und Sie müssen sich damit abfinden, dass Sie Stress oder auch stressige Situationen nicht gänzlich aus Ihrem Leben verbannen können. Sie können nur lernen, mit Stress besser umzugehen und solche Situation nicht mit der übermäßigen Aufnahme von Nahrung kompensieren zu wollen.

Doch nicht nur das Essen ist oftmals ein Indikator dafür, dass wir unter zu viel Stress leiden. Auch der Körper gibt uns klare Signale, dass das Stresslevel besonders hoch ist. Verspannungen oder Schmerzen im Nacken, Rücken oder den Schultern sind oftmals auf Stress zurückzuführen. Aber auch Ängste, Sorgen und negative Gedanken, die immer häufiger auftreten, können auf ein hohes Stresslevel hindeuten. Das Gleiche gilt übrigens auch für Zeit- und Leistungsdruck. Besonders hoch ist das Stresslevel, wenn negative Gedanken oder auch der Stress an sich nicht, mehr bewusst abgeschaltet werden können.

Stress ist also nicht nur einer der häufigsten Auslöser für das emotionale Essen, sondern kann auch sonst in negativer Weise einen gewaltigen Einfluss auf unser Leben haben. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie hoch Ihr Stresslevel eigentlich ist und ob dies vielleicht der Grund für Ihre Heißhungerattacken ist? Um Ihr eigenes Stressniveau und das Ihrer Umgebung zu bewerten, können Sie den folgenden Test absolvieren.

Test zur Bewertung des Stressniveaus

Haben Sie in den letzten Wochen folgende Verhaltensveränderungen an sich festgestellt?
Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

#1 Ihr Essverhalten hat sich verändert (Sie haben mehr oder weniger Appetit oder manchmal auch gar keinen Appetit?)

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#2 Haben Sie Widerwillen bei Entscheidungen beobachtet?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#3 Haben Sie Fehlentscheidungen getroffen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#4 Hat sich Ihr Konsum von Kaffee erhöht?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#5 Hat sich Ihr Konsum von Alkohol erhöht?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#6 Hat sich Ihr Konsum von Tabak erhöht?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#7 Hat sich Ihr Konsum von Medikamenten (Schmerz- oder Schlafmittel, Aufputzmittel) erhöht?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#8 Haben Sie hektisches Verhalten bei sich beobachtet?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#9 Haben Sie die Neigung entwickelt, andere nicht ausreden zu lassen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#10 Sind Sie im Umgang mit anderen Menschen ungeduldiger geworden?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#11 Leiden Sie an Schlafstörungen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#12 Wachen Sie morgens früher auf?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#13 Haben Sie Probleme sechs Stunden am Stück durchzuschlafen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#14 Sind Sie in letzter Zeit vergesslicher geworden?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#15 Verwechseln Sie in letzter Zeit öfters Termine?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#16 Haben Sie sich in letzter Zeit sozial zurückgezogen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#17 Haben Sie Ihre Hobbys in letzter Zeit vernachlässigt?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#18 Bewegen Sie sich in letzter Zeit weniger?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

Welche Stimmungsauffälligkeiten konnten Sie in letzter Zeit bei sich beobachten?
Beantworten Sie die folgenden Fragen.

#19 Sind Sie vermehrt angespannt?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#20 Fühlen Sie sich unsicher?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#21 Sind Sie leicht irritiert?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#22 Sind Sie leicht gereizt?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#23 Beobachten Sie depressive Verstimmungen bei sich oder haben Sie eine Neigung zum Weinen entwickelt?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#24 Sind Sie vermehrt unzufrieden?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#25 Fühlen Sie sich schnell erschöpft?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#26 Leiden Sie an Konzentrationsproblemen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#27 Leiden Sie unter einer Bereitschaft sich mit anderen streiten zu wollen?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#28 Haben Sie ein Gefühl von Hilf- und Hoffnungslosigkeit?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#29 Fühlen Sie sich machtlos?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#30 Sind Sie der Meinung, nicht ausreichend Zeit zu haben?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#31 Haben Sie Angstgefühle?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#32 Leiden Sie an Apathie (Teilnahmelosigkeit)?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

#33 Leiden Sie an Hypochondrie?

- nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- einigermaßen (3 Punkte)
- erheblich (4 Punkte)
- stark (5 Punkte)

Auswertung zum Test

Bei einer Punktezahl zwischen **33 bis 77 Punkten**, liegt Ihr Stresslevel in einem **grünen** Bereich. Sie müssen sich also keine Gedanken machen.

Haben Sie einen Punktwert zwischen **78 bis 122 Punkten** erreicht, sollten Sie vorsichtig sein. Ihr Stresslevel befindet sich im **orangenen** Bereich. Es ist nötig, dass Sie etwas unternehmen, damit Ihr Stresslevel nicht weiter zunimmt.

Bei einem Punktwert zwischen **123 bis 165** liegt Ihr Stresslevel bereits im **roten** Bereich. Es ist also höchste Zeit, dass Sie etwas gegen Ihren Stress tun, um beispielsweise nicht gesundheitliche Folgen zu erleiden. Die folgenden Tipps könnten beispielsweise schon mal ein guter Anfang sein.

Wie Sie mit Stress besser umgehen

Sie werden Stress nicht gänzlich aus Ihrem Leben verbannen können. In Bezug auf das emotionale Essen und den damit verbundenen Heißhungerattacken ist es jedoch wichtig, dass Sie lernen mit stressigen Situationen besser umzugehen. Lassen Sie mich Ihnen dazu ein paar Tipps geben. Wenn Sie diese weitestgehend in Ihren Alltag integrieren, werden Sie mit der Zeit



feststellen, dass Sie viel besser und vor allem auch emotional ausgeglichener mit Stresssituationen umgehen können. Daraus ergibt sich, dass Sie nicht gleich bei einem Anflug von Stress zur Tafel Schokolade oder zu anderen ungesunden Ersatzbefriedigung greifen wollen.

Setzen Sie auf Entspannung

Entspannung ist ein vielseitiges Wort und kann von den Menschen unterschiedlich interpretiert werden. Für die einen ist es entspannend, auf dem Sofa zu sitzen und einfach nichts zu tun, während andere ihrer Entspannung darin finden mit dem Hund spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Es ist vollkommen egal, was Sie tun, um sich zu entspannen.

Das wichtigste ist jedoch, dass Sie Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Indem Sie sich entspannen, fallen Druck, Anspannung und Stress von Ihnen ab. Wenn Sie Probleme haben, sich ausreichend entspannen zu können, sind autogenes Training oder Meditation unter Umständen das Richtige für Sie. Bei diesen Methoden liegt der Fokus auf dem bewussten Atmen - auf diese Weise können sich Anspannungen. Mittlerweile lassen sich in diesem Bereich auch zahlreiche Videos oder Audiokurse im Internet finden. Sie müssen für eine Meditation oder ein autogenes Training also nicht einmal Ihre eigenen vier Wände verlassen.

Eine weitere Möglichkeit, um beispielsweise sich kurzfristig eine Entspannung zu verschaffen, ist es die Handgelenke einen kurzen Augenblick unter kaltes Wasser zu halten und dabei tief Luft zu holen. Versuchen Sie anschließend drei Atemzüge lang ganz bewusst zu atmen.

Schlafen Sie ausreichend

In Bezug auf den Umgang mit Stress, sollten Sie vor allem darauf achten ausreichend zu schlafen. Beachten Sie dabei jedoch, dass jeder Mensch ein individuelles Schlafbedürfnis hat. Und auch in diesem Fall sollten Sie auf Ihren Körper hören, der Ihnen die entsprechenden Signale sendet.

Wenn Sie sich den Tag über erschöpft fühlen und Ihnen immer wieder die Augen zufallen, sollten Sie dringend Ihr Schlafpensum anpassen. Versuchen Sie die Zubettgeh- und Aufstehzeiten einfach zu verschieben, um herauszufinden, wann Sie sich morgens wacher und den Tag über energiegeladener fühlen.

Verzichten Sie vor dem Schlafengehen zudem auch auf die Benutzung des Smartphones. Durch das blaue Licht des Displays produziert der Körper weniger von dem Schlafhormon Melatonin - Sie werden sich entsprechend weniger müde fühlen. Empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen das Handy nicht mehr zu benutzen.

Bewegen Sie sich ausreichend

Auch durch Bewegung können Sie Ihr Stresslevel effektiv senken. Wie auch bei der Entspannung ist auch bei der Bewegung alles erlaubt, was Ihnen Spaß und Freude bereitet. Sie können also auch in diesem Fall Krafttraining im Fitnessstudio betreiben oder auf Entspannungsverfahren wie Yoga setzen. Aber auch ein Spaziergang in der Natur hilft Ihnen mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und auf diese Weise das Stresslevel zu senken. Durch jede Art von Bewegung wird im Körper Cortisol abgebaut. Auf keinen Fall sollten Sie sich zu irgendeiner Sport- oder Bewegungsart überreden lassen. Denn das würde nur erneuten Stress auslösen.

Achten Sie auf das richtige Zeitmanagement

Ein wichtiger Faktor, um Stress effektiv zu vermeiden ist das richtige Zeitmanagement. Für alle Dinge, die Sie auf Ihrer To-do-Liste stehen haben, sollten Sie ausreichend Zeit einplanen. Zusätzlich ist es ratsam ausreichend Puffer für unerwartete Ereignisse zu integrieren. Bereits mit diesen kleinen Punkten können Sie verhindern, dass Stress aufkommt. Setzen Sie auf eine strukturierte Tages- und Wochenplanung und verschaffen Sie sich auf diese Weise die notwendigen Rahmenbedingungen. So haben Sie selbst bei vorhersehbaren und dringenden Ereignissen immer noch ausreichend Zeit zum Handeln. Selbst auf das Unerwartete lässt sich so effektiv reagieren.

Mithilfe des richtigen Zeitmanagement haben Sie zudem auch einen genauen Überblick darüber, was Sie in der Woche erwartet und so können Sie sich darauf mental einstellen. Vergessen Sie bitte diesen Punkt niemals, wenn es darum geht Stress im Alltag zu vermeiden. Die mentale Einstellung hat eine grundlegende Wirkung darauf, wie wir Stress wahrnehmen.

Setzen Sie auf eine ausgewogene Ernährung

Sofern der Körper unter Stress ist, hat unser Gehirn nur ein einziges Ziel: Es braucht Energie. Und diese Energie soll erzeugt werden, indem so viele Kalorien wie möglich aufgenommen werden. Kein Wunder also, dass wir bei Stress vor allem Kohlenhydrate, Fette und Zucker zu uns nehmen.

Fakt ist jedoch, dass ungesunde Lebensmittel und somit auch das emotionale Essen im Grunde Stresserscheinungen verschlimmern. Der anfangs angestiegene Blutzucker wird rasant wieder abfallen und so kommen wir mit brachialer Gewalt in ein tiefes Energieloch. Ebenso ist es nicht sonderlich gesund, in Stresssituation gar nichts zu essen.

Versuchen Sie möglichst den gesamten Tag über eine ausgewogene, energiereiche und gesunde Ernährung zu sich zu nehmen. Auf diese Weise erhält der Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe - so kann auch besser mit jeglicher Art von Belastung umgegangen werden.

Stress abbauen: Die besten Sofort-Tipps

Zugegeben, die bereits genannten Möglichkeiten zielen in erster Linie darauf ab, dass Sie



langfristig Stress vermeiden können. Doch es gibt auch einige Möglichkeiten, mit denen Sie gerade in stressigen Situationen Ihren Gefühlszustand verbessern können. Auf diese Sofort-Tipps möchte ich jetzt noch einmal gesondert eingehen.

Lebensmittel, die den Stressabbau unterstützen

Statt bei der nächsten Stressattacke auf Süßigkeiten und Co. zu setzen, sollten Sie stattdessen zu den folgenden Lebensmitteln greifen. Denn vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass dem Körper bei Stress Nährstoffe fehlen. Es gibt eine Reihe von Vitaminen und Nährstoffen, die eine positive Wirkung während einer Stressphase auf unserem Körper haben.

Das Nervensystem unterstützen vor allem die Vitamine B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin und C sowie die Nährstoffe Magnesium, Kalium, Jod und Kupfer. Um die Zellen vor antioxidativen Stress zu schützen, eignen sich hingegen die Vitamine B2, C und E sowie Zink und Kupfer. Eine Verringerung von Müdigkeit können Sie erzielen, indem Sie die Vitamine B2, B6, B12, Niacin und C sowie Magnesium und Eisen zu sich nehmen. Um die allgemeine psychische Funktion zu verbessern, sollten zusätzlich die Vitamine B1, B6, B12, Biotin, Niacin und C aufgenommen werden. Aber auch Magnesium kann dazu beitragen, dass sich die psychischen Funktionen verbessern. Anhand der Nährstoffe und Vitamine lassen sich also eine Menge Lebensmittel finden, die Sie in der nächsten Stresssituation hervorragend zu sich nehmen können.

Banane

In dieser Frucht findet sich vor allem die Aminosäure Tryptophan. Und diese wiederum wird vom Organismus dazu verwendet, um das Glückshormon Serotonin zu bilden. Entsprechend ist das Essen einer Banane besser und vor allem auch gesünder als der Griff zur Schoki.

Nüsse

Nüsse gelten als Nervennahrung und entsprechend sollten sie auch bei Stress nicht fehlen. Grund dafür sind die enthaltenen B-Vitamine sowie das Magnesium. Durch diese Kombination kann aufkommender Stress sehr schnell reduziert werden.

Paprika

Das Gemüse ist reich an Vitamin C. Auf diese Weise kann das Immunsystem während der Stressphase nicht nur effektiv unterstützt werden, sondern auch der stressbedingten Müdigkeit wird entgegengewirkt.

Spinat

Spinat verfügt über einen hohen Magnesiumgehalt. Außerdem sind Kalium und Vitamin B6 enthalten. All diese Nährstoffe unterstützen das Nervensystem. Das enthaltene Kalzium sorgt zudem dafür, dass die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen besser erfolgen kann.

Avocado

Die Frucht ist reich an B-Vitaminen, Magnesium und Kalium, sodass die Funktionen des Nervensystems optimiert werden können.

Übungen zum Stressabbau

Neben den gezielten Lebensmitteln lassen sich spezielle Übungen finden, mit denen Sie den Stress mindern können.

Die Power-Pose

Unsere Körperhaltung sagt eine Menge darüber aus, wie wir uns fühlen. Bei einer starken Körperhaltung fühlen wir uns entspannt und zugleich auch selbstbewusst. Ängstlich oder angespannt hingegen fühlen wir uns, wenn wir eine schwache Körperhaltung einnehmen. Wenn wir also die meiste Zeit gebeugt und schwerfällig durch den Alltag gehen, werden wir auch schneller gestresst sein. Spezielle Power-Posen können aber dafür sorgen, dass wir Stress gezielt und schneller abbauen können.

So geht's:

Stehen Sie auf und richten Sie Ihren Rücken gerade auf.

Anschließend strecken Sie Ihre Arme mit geöffneten Handflächen. Dabei sollten die Handflächen jedoch nach oben zeigen.

Nun wird der Kopf leicht nach oben gerichtet, sodass Sie in Richtung Himmel schauen.

In dieser Pose verbleiben Sie für 30 bis 60 Sekunden.

Zwischendurch stellen Sie sich auf Zehenspitzen und strecken sich noch höher.

Nach max. 60 Sekunden lösen Sie die Power-Pose wieder auf. Sie werden merken, dass sich Ihr Körper komplett anders anfühlt

Energie trinken

Diese antike Technik stammt aus der chinesischen Kampfkunst und Heilmethode des Qi Gong. Dort gilt das Wasser auch als Symbol der Lebensenergie. Stress wird darauf zurückgeführt, dass der Lebensenergie zu wenig Beachtung geschenkt wird. Um dies zu ändern und dem Stress den Kampf anzusagen, können Sie die folgende Methode anwenden:

Zunächst füllen Sie ein Glas mit Wasser und nehmen es in beide Hände.

Schauen Sie nun das Glas genau an und realisieren Sie dabei, dass Sie auf pure Lebensenergie schauen.

Seien Sie dankbar dafür, dass Sie die Quelle des Lebens in Ihren Händen halten.

Anschließend trinken Sie die Lebensenergie.

Dazu empfiehlt sich auch eine kleine Visualisierungs-Übung der Mönche: Beim Trinken schließen Sie die Augen und stellen sich vor, dass Sie pures Licht trinken. Sie fühlen wie sich das Licht in Ihrem Körper ausbreitet.

Offline gehen

Wie bereits erwähnt gehört die Zeit oftmals zu den häufigsten Stressauslösern. Wir haben zu viel zu tun und nur wenig Zeit, um alles zu schaffen. Hinzu kommt die ständige Erreichbarkeit, der wir uns unterworfen haben. Das Smartphone piept oder vibriert ständig und wir sind immerzu in Alarmbereitschaft. Um den Stress zu minimieren, sollten Sie sich deshalb angewöhnen, mindestens einmal am Tag offline zu gehen.

Dazu nehmen Sie sich eine bestimmte Zeit am Tag vor – in dieser gehen Sie offline und vergessen die Zeit vollständig.

Schalten Sie Smartphone, Laptop und alle weitere Störquellen aus.

Sie können beispielsweise morgens oder abends offline gehen. So starten oder beenden Sie den Tag entspannt und fokussiert.

Während der Offline-Phase achten Sie nicht auf die Zeit und Sie können tun, wozu Sie auch immer Lust haben.

Hausmittel, um Stress zu lindern und die Nerven zu beruhigen

Schon unsere Omas wussten immer am besten, wie man mit gewissen Situationen einfach gekonnter umgeht. Entsprechend lassen sich im Bereich der Stressreduzierung einige Hausmittel finden, die sich immer noch bewährt haben.

Tee trinken

Abwarten und Tee trinken, ist wohl eine sehr bekannte Weisheit, an der zudem auch etwas Wahres dran ist. Eine Tasse Tee kann nicht nur beruhigend wirken, sondern auch die Nerven entspannen. Vor allem Teesorten wie Melisse, Lavendel oder Hopfen haben eine beruhigende Wirkung.

Heiß baden

Ebenso wirkungsvoll wie eine Tasse Tee ist ein heißes Bad, um den Stress hinter sich zu lassen und die Nerven zu entspannen. Entsprechend sollten Sie sich in regelmäßigen Abständen einfach ein heißes Bad gönnen. Alternativ können Sie auch die Hände unter fließendes warmes Wasser halten.

Tief durchatmen

Das bewusste Atmen wird gerne mal vergessen. Aber vor allem das tiefe Durchatmen kann eine nachhaltige Wirkung auf den Stress und unsere Nerven haben. Mithilfe von regelmäßigen Meditations- oder Atemübungen können Sie gezielt Ihren Atem kontrollieren und verhindern auf diese Weise beispielsweise auch, dass Ihre Atmung bei Stress flach wird oder gar abfällt.

Emotionen und der Einfluss auf das Essverhalten

Emotionen haben einen enormen Einfluss auf unser Essverhalten und in den meisten Fällen verbinden wir seit Kindheitstagen bestimmte Lebensmittel mit Emotionen. Wenn Sie sich vielleicht einmal selbst die Frage stellen, welche Lebensmittel Sie am liebsten essen und warum, werden Sie unter Umständen antworten, weil es schmeckt. Wenn wir diese Antwort allerdings noch einmal hinterfragen, wird klar, dass der Grund dafür in den meisten Fällen in einer besonderen Erinnerung liegt. Sie verbinden die bestimmten Lebensmittel mit einem besonderen und meistens vielleicht auch schönem Ereignis.



Das Lebensmittel steht also in Verbindung mit diesem Gefühl. In den meisten Fällen laufen Essgewohnheiten ganz automatisch ab und das passiert so lange bis Sie sich diesem Automatismus bewusstwerden und die anezogenen Gewohnheiten durch Neue ersetzen. In diesem Fall sprechen wir auch vom intuitiven Essen, auf das ich in einem gesonderten Kapitel noch explizit eingehen werde.

Es dürfte Ihnen also jetzt klar sein, dass es für das emotionale Essen immer eine Ursache gibt. Dabei ist jedoch zu beachten, dass jeder Mensch verschiedene Trigger in seinem Leben hat, die wiederum ein bestimmtes Gefühl auslösen. Wenn es Ihnen also gelingt so viele dieser Trigger aufzuspüren und effektiv an diesen zu arbeiten, werden Sie also auch das emotionale Essen und somit die Heißhungerattacken hinter sich lassen. Das Wissen um diese Trigger ermöglicht es Ihnen die damit verbundenen Probleme zu beheben.

Doch was sind nun die häufigsten Trigger und wie können Sie Ihre Eigenen finden? Dabei gibt es zu bedenken, dass die Trigger in vier Kategorien eingestuft werden:

- Orte
- Ereignisse
- Gefühle
- Menschen

Mithilfe der folgenden Liste können Sie Ihre eigenen Trigger herausfinden. Lesen Sie sich die Liste durch und schreiben Sie die Trigger heraus, die am ehesten auf Sie zutreffen. Unter Umständen fallen Ihnen beim Durchlesen der Liste noch eigenständige Trigger ein, diese können Sie ebenfalls notieren. Also lassen Sie uns beginnen.

Zu den emotionalen Triggern gehören:

- Langeweile
- Trauer
- Einsamkeit
- Wut
- Stress
- Müdigkeit
- Frust
- Geldsorgen
- Wertlosigkeit
- Nichtbeachtung
- Unbeliebtheit
- Überforderung
- Wetterfühligkeit
- Beziehungsprobleme
- Bestimmte Orte (Arbeitsplatz, Küche, Kühlschrank etc.)

- Der Anblick und Geruch von Essen
- Menschen, die Ihnen Essen anbieten oder in Ihrer Nähe essen
- Bestimmte Zeitpunkte am Tag oder im Monat
- Bestimmte Aktivitäten wie Fernsehen oder ins Kino gehen

Wenn Sie Ihre Trigger also nun aufgeschrieben haben, streichen Sie im nächsten Schritt die Trigger heraus, die Sie bereits unter Kontrolle haben und mit denen Sie umgehen können. Übrigbleiben sollten die Trigger, die es Ihnen besonders schwermachen Ihr eigenes Essverhalten zu kontrollieren. Diese Trigger benötigen Ihre besondere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

So werden Sie einige Trigger sofort los

Es gibt einige Trigger oder Auslöser, die Sie sofort aus Ihrem Unterbewusstsein löschen können. Wenn Ihnen also bestimmte Lebensmittel das Leben schwermachen, sollten Sie diese aus Ihrem näheren Umfeld verbannen. Dazu gehören beispielsweise Süßigkeiten oder andere ungesunde Snacks. Wenn es nicht da ist, können Sie es auch nicht essen. Das bedeutet also, wenn Sie besonders anfällig auf bestimmte Lebensmittel reagieren, sollten Sie diese aus Ihrer Reichweite bringen.

Nun kann es aber auch sein, dass Ihre Trigger vorzugsweise in Ihrem sozialen Umfeld zu finden sind. Ihr soziales Umfeld können Sie nicht so einfach beiseiteschieben. Aber natürlich gibt es auch hier eine wertvolle Hilfe.

Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen oder Ihrer Familie darüber, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben. Bitten Sie um Unterstützung. Das mag Ihnen im ersten Moment vielleicht schwerfallen, aber es wird sich auf jeden Fall lohnen. Sie müssen sich weder dafür schämen, dass Sie ein emotionaler Esser. Und Sie müssen sich auch nicht dafür schämen, dass Sie um Hilfe bitten. Wenn Sie es nicht tun, könnte es durchaus passieren, dass Sie zum Essen animiert werden oder sich dem Gruppenzwang hingeben. Beides fatale Stolpersteine, die Sie schlichtweg daran hindern werden, dem emotionalen Essen abzuschwören.

Negative Verhaltensmuster sollten Sie zudem unterbrechen, sofern diese eintreffen. Sie müssen also beginnen Ihre Achtsamkeit zu trainieren. Indem Sie negative Verhaltensmuster unterbrechen, werden Sie Stück für Stück von einem unbewussten Esser zu einem Bewussten. Beginnen Sie von jetzt an Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und greifen Sie genau dann ein, wenn diese Sie wieder zum Essen verführen wollen. Normalerweise würden Sie in solch einer Situation nachgeben. Jetzt treffen Sie aber eine richtige Entscheidung, indem Sie sich gegen das Essen entscheiden.

Unterbrechen Sie das Essverhalten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zum Unterbrechen des Essverhaltens. Sie können zu



sich selbst „Halt“ oder „Stopp“ sagen. Also ganz ähnlich wie in der Bestandsaufnahme, von der Sie gelesen haben. Sie sprechen in diesem Moment aber nicht nur zu sich selbst, sondern vor allem auch zu Ihrem Unterbewusstsein und signalisieren diesem, dass Sie das Sagen haben. Wir alle kennen die Situation, in der wir Dinge tun, die eigentlich unwichtig sind. Wir tun sie aber dennoch, nur um uns nicht mit den eigenen

Problemen beschäftigen zu müssen.

Indem wir uns aber diese Probleme bewusst machen, helfen wir uns. Alles andere ist nur eine Verdrängung und wird sich negativ auf unser gesamtes Leben auswirken. Machen Sie sich stattdessen bewusst, dass Sie dem emotionalen Hunger nicht nachgeben müssen und auch später essen können. Sie können in diesem Zusammenhang auch an die Konsequenzen denken, anstatt an das Essen an sich. Halten Sie bewusst inne und denken Sie nach, um das eigene Essverhalten zu unterbrechen.

In Bezug auf die Unterbrechung Ihres Essverhaltens können Ihnen die folgenden Fragen helfen:

- Denken Sie gerade an das Essen, weil Sie Hunger haben oder gibt es einen anderen Grund dafür?
- Warum genau denken Sie an das Essen?
- Welche Konsequenzen könnten auf Sie zukommen, wenn Sie jetzt essen? Und müssten Sie auch mit langfristigen Konsequenzen rechnen, wenn Sie jetzt Nahrung zu sich nehmen?
- Wenn Sie in diesem Moment auf das Essen verzichten, welche Vorteile hätten Sie dadurch?
- Wenn Sie jetzt essen, würden Sie ihrem Ziel (beispielsweise abzunehmen) näherkommen oder würde sich das Ziel weiter von Ihnen entfernen?

Für ein konsequentes Handeln können diese Fragen eine wertvolle Hilfe sein. Denn Sie können auf diese Weise eine Entscheidung treffen - für sich und gegen das Essen. Vor allem werden Sie auf diese Weise auch verhindern, dass Sie Ihren Körper mit ungesunden Dingen vollstopfen, die langfristig auch Ihrer Gesundheit schaden.

Und denken Sie auch immer wieder daran zurück, wie Sie sich fühlten, nachdem Sie Ihrem emotionalen Hunger nachgegeben haben: Waren Sie wirklich satt? Oder war es nicht eher so, dass Sie sich schlecht gefühlt haben? Viele emotionale Esser fühlen sich nach der Aufnahme von Nahrung nicht nur hungrig, sondern vor allem auch schlecht.

Wenn Sie aber nun essen, weil der Körper es braucht, werden Sie schon sehr bald merken, wie gut Sie sich damit fühlen. Sie werden stolz sein, endlich eine Möglichkeit gefunden zu haben mit Ihren Gefühlen anders umzugehen, anstatt wahllos Lebensmittel in sich hineinzustopfen, um die ungeliebten Emotionen im Keim zu ersticken.

Stillen Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse durch eine Alternative

Es gibt mit Sicherheit eine andere Möglichkeit, die sogar noch besser funktioniert, um die emotionalen Bedürfnisse zu stillen, als zu essen. Es geht beim emotionalen Essen niemals um die Nahrung, sondern ausschließlich um die Emotionen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt und deshalb wiederhole ich ihn auch so oft. Viele emotionale Esser denken, dass Lebensmittel diese verdrängten Emotionen transformieren können. Das funktioniert aber nicht.

Fragen Sie sich also stattdessen, auf was Sie wirklich Hunger haben. Ist es Liebe, Ruhe, Frieden oder Glück? Welche Wege haben Sie, um diesen Hunger zu stillen und welche Gründe haben Sie bisher von den Alternativen abgehalten? Menschen, die das emotionale Essen hinter sich gelassen haben, haben zeitgleich verstanden, dass es niemals ihre Bedürfnisse stillen wird und dass sie sich nicht besser damit fühlen werden. Stattdessen wurden Alternativen gefunden, die langfristiger und vor allem auch effektiver zum Erfolg führen.

Doch wie finden Sie nun heraus, welche emotionalen Bedürfnisse Sie eigentlich haben? Durch das emotionale Essen ist mitunter Ihre Kommunikation zu Ihrem eigenen Körper sicherlich schon teilweise eingeschränkt und entsprechend nehmen Sie auch nicht mehr die Signale wahr, die Ihnen gesendet werden. Emotionale Bedürfnisse sind jedoch sehr wichtig. Vor allem auf unser Wohlbefinden und auf unser Leben im Allgemeinen haben sie einen entscheidenden Einfluss. Dabei spielen vor allem emotionale Bedürfnisse wie Mitgefühl und Verständnis, Wertschätzung, Anerkennung und Würdigung, Beachtung, gesehen oder wahrgenommen werden, Aufmerksamkeit, Interesse, Achtung und Respekt sowie Zuwendung und Wärme eine entscheidende Rolle.

Wir können unsere Bedürfnisse auch als Schlüssel zur inneren Freiheit und Selbstbestimmung bezeichnen. Wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen, können wir diese auch gegenüber anderen äußern. Wir bilden damit auch eine Basis für die Fähigkeit der Abgrenzung. Indem wir unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, sind wir zeitgleich

auch in der Lage die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. So verbessern wir zugleich auch unsere Empathie. Es gibt zwei präzise Fragen, mit denen Sie relativ schnell Ihre emotionalen Bedürfnisse leichter wahrnehmen können:

- „Was brauche ich gerade?“
- „Wie wichtig ist mir mein Bedürfnis?“

Dabei sollten Sie beachten, dass Gefühle, die wir haben, immer einen Hinweis darauf geben, dass bestimmte Bedürfnisse gerade nicht wahrgenommen werden. Wenn Sie sich also miesgelaunt oder gestresst fühlen, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass Sie und auch Ihr Körper das Bedürfnis nach Ruhe haben.

Und wie sieht es jetzt mit negativen Gefühlen aus? Denn schließlich spielen nicht nur die emotionalen Bedürfnisse, sondern auch negative Gefühle eine entscheidende Rolle beim emotionalen Essen.

Gefühle sind grundsätzlich von ganz entscheidender Bedeutung. Denn sie haben die Macht, uns zu motivieren und uns zudem auch vor falschen

Entscheidungen zu bewahren. Hilfreich kann es in diesem Zusammenhang sein, die eigenen Gefühle für eine Woche lang zu beobachten und die Häufigkeit der einzelnen Emotionen aufzuschreiben. Dabei sollten Sie im Alltag sowohl die positiven wie auch die negativen Gefühle beachten und vor allem bei den negativen darauf achten, wie Sie mit diesen umgehen.



Greifen Sie beispielsweise bei bestimmten Gefühlen eher zum Essen? Grundsätzlich kommen Gefühle immer aus einem bestimmten Grund. Zusammen setzt sich dieser aus dem Denken und der Bewertung einer Situation. Lassen Sie uns nachfolgend einen Blick auf die häufigsten negativen Gefühle werfen, die im Zusammenhang mit dem emotionalen Essen auftreten. Sie erfahren dann auch, wie Sie mit diesen Gefühlen am besten umgehen und was Sie beispielsweise ändern könnten, sofern eine dieser Emotionen wiederauftauchen sollte.

Langeweile

Langeweile kennen sicherlich viele Menschen. Und nicht selten setzt man sich dann mit einer Tüte Chips oder etwas anderem Ungesunden vor dem Fernseher und beginnt fröhlich zu essen, damit die Langeweile verschwindet. Der wirklichen Ursache wird aber nicht auf den Grund gegangen oder haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihnen eigentlich langweilig ist?

Der Grund dafür könnte ganz einfach sein: Sie fühlen sich nicht genug gefordert. Das kann sowohl im beruflichen wie auch privaten Leben der Fall sein. Wenn wir unser gesamtes Potenzial nicht ausschöpfen können und ständig unterfordert sind, wird uns langweilig.

Langeweile lässt sich umgehen, indem Sie das tun, was Ihnen Spaß macht oder was Sie schon immer einmal tun wollten. Langeweile ist eine hervorragende Möglichkeit, um endlich mal etwas auszuprobieren, dass vielleicht schon lange auf Ihrer Liste steht und Sie sich bisher noch nicht getraut haben. Sie könnten sich also beispielsweise ein Haustier anschaffen, einem neuen Hobby nachgehen oder sich für verschiedene Kurse einschreiben. Auch das Erlernen eines Musikinstrumentes ist möglich. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie Sie die Langeweile aus Ihrem Leben verbannen können, ohne dabei zum Essen greifen zu müssen. Manchmal bedarf es nur einen kleinen Anschubser.

Einsamkeit

Viele Menschen fühlen sich einsam und greifen entsprechend zum Essen als Ersatzbefriedigung. In den meisten Fällen liegt der Grund dafür in der Sehnsucht nach Nähe und dem Kontakt zu anderen Menschen.

Was liegt da also näher, als Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, die vielleicht auch noch die gleichen Interessen haben? Wenn Einsamkeit also der Grund für emotionales Essen ist, sollten Sie versuchen sich mehr unter Menschen zu begeben. Schreiben Sie sich in einem Tanzkurs ein oder versuchen Sie den Kontakt mit Ihren Nachbarn zu intensivieren. Sie können auch Freunde oder Bekannte anrufen oder im Internet nach neuen Bekanntschaften Ausschau halten. Vielleicht wäre es auch eine Möglichkeit einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachzugehen.

Ärger

Aus Ärger oder Wut zu essen, ist sicherlich keine Seltenheit. Irgendetwas ist passiert, dass Sie unfair finden und entsprechend baut sich Wut in Ihrem Körper auf. Vielleicht haben Sie sich auch mit jemandem gestritten und versuchen nun diese negativen Gefühle mit Nahrung zu unterdrücken. In diesem Fall kann es hilfreich sein einen Weg zu finden, um den Ärger zu reduzieren. Betrachten Sie die Situation und fragen sich, ob das Geschehene wirklich unfair war. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten Sie Ihre Perspektive darauf verändern und sich selbst Zeit geben, um sich zu beruhigen. In einer solchen Situation kann es auch empfehlenswert sein, seinem Gegenüber noch einmal in Ruhe zuzuhören. Alternativ können Sie auch eine andere Perspektive einnehmen und in Gedanken einen Schritt zurücktreten. Auf diese Weise geben Sie dem Ärger keinen Raum mehr.

Weiterhin können Sie die Situation auch fairer gestalten, indem Sie mit den entsprechenden Personen reden und Ihre Meinung dazu äußern, dass Sie ein gewisses Verhalten als unfair empfunden haben. Vielleicht kann es sich auch lohnen andere Menschen nach ihrer Meinung zu fragen.

Bei Ärger oder Wut kann es zudem von Vorteil sein nicht nur sich selbst, sondern auch der anderen Person zu verzeihen. Auf diese Weise reduzieren Sie die unangenehmen Gefühle. Vor allem Vergebung hat eine positive Auswirkung auf einen selbst. Sie müssen nicht verstehen, warum etwas unfair gelaufen ist, aber das Verzeihen wird für Sie so einfacher, denn Sie gewinnen emotionale Energie zurück und es kann sich ein innerer Frieden einstellen.

Ärger und Wut sind zwei sehr starke Emotionen, die eine noch stärkere negative Wirkung auf uns haben können. Doch was bringt es Ihnen ständig wütend oder verärgert zu sein? Eigentlich nichts! Sie werden sich nur mit bestimmten Leckereien vollstopfen und sich am Ende noch schlechter fühlen. Es ist vollkommen normal im ersten Moment wütend oder verärgert zu sein. Doch Sie sollten nicht zulassen, dass solche Emotionen Ihr Essverhalten oder gar Ihr Leben bestimmen.

Schuld

Vielleicht waren aber auch Sie unfair zu irgendjemanden oder haben eine gewisse Person verletzt? Dann werden Sie unter Umständen von Schuld geplagt und diese wiederum führt dazu, dass Sie versuchen das unangenehme Gefühl durch Nahrung zu verdrängen. Besser ist es jedoch, wenn Sie Wege finden, mit denen Sie die Schuld schwächen können. Fragen Sie sich, ob Sie etwas anders oder besser machen können, aber vor allem vergeben Sie sich selbst. Stehen Sie zu Ihren Fehlern und versuchen Sie diese in der Zukunft nicht erneut zu machen.

Schuld kann ebenso wie Wut oder Ärger eine starke Wirkung auf uns haben. Fakt ist jedoch, kein Mensch ist unfehlbar. Wir alle machen Fehler. Der größte Fehler ist jedoch immer, sich diese nicht einzugestehen und davor wegzulaufen, um am Ende in der Schuld zu ertrinken.

Trauer

Sie haben eine geliebte Person verloren und nun beginnt vielleicht die Trauer Sie innerlich zu zerfressen. Auch wenn es noch so tragisch erscheint, aber ein Leben ohne Verluste ist kaum möglich. Entsprechend kann es auch keine pauschale Antwort darauf geben, wie Sie die Trauer für sich erträglicher machen können. Jeder Mensch geht anders mit Trauer um. Die einen stürzen sich in die Arbeit, während sich andere für eine gewisse Zeit unter die Decke verkriechen und von der Außenwelt nichts mehr mitbekommen wollen. Alle Methoden sind für eine gewisse Zeit okay, das Leben sollte davon aber nicht bestimmt werden.

Wichtig ist jedoch, dass Sie die Trauer nicht unterdrücken - weder durch das Essen noch



durch andere negativen Lebensweisen. Stattdessen sollten Sie sich Zeit nehmen und die Trauer fühlen - geben Sie Ihr einen ausreichenden Raum, denn dann haben Sie auch wieder die Möglichkeit nach vorne zu schauen. Dabei sollten Sie auch akzeptieren, dass Trauer immer eine gewisse Zeit braucht. Lassen wir unsere Trauer nicht zu, wird sich das zu irgendeinem Zeitpunkt in unserem Leben rächen.

Die Trauer wird in unserem Unterbewusstsein gespeichert und eines Tages sucht sie sich einen Weg nach draußen. Und das kann dann mit solch einer brachialen Gewalt geschehen, dass wir es kaum aushalten können. Trauer gehört zu unserem Leben nun einmal dazu und das sollten Sie akzeptieren. Und deshalb ist es wichtig, dass Sie auch dieses Gefühl zulassen – so unangenehm es für Sie auch sein mag.

Versuchen Sie Ihren Blick auf andere Dinge zu lenken, die Ihnen ebenso viel bedeuten. Dabei kann es helfen sich der Menschen oder auch Dinge bewusst zu werden, die Sie in Ihrem Leben haben. Sie sind in der Lage neue Beziehung aufzubauen und können entsprechend auch neue Freunde finden. Sie haben die Möglichkeit anderen zu helfen und sich auch von anderen helfen zu lassen. Alles im Leben hat einen Grund und diese Gründe sollten Sie stets als Chance zur Weiterentwicklung sehen.

Mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit

Ein weiterer wichtiger Grund, der oftmals im Zusammenhang mit dem emotionalen Essen Auftritt, ist das mangelnde Selbstvertrauen und die Unsicherheit. Die Ursache dafür liegt oftmals darin, dass sich die Betroffenen zu sehr auf negativer Aspekte fokussieren und das Positive vollkommen ausblenden. In diesem Fall kann es hilfreich sein, die eigene Sichtweise zu verändern.

Mangelndes Selbstvertrauen und Unsicherheit lässt sich oftmals auf eine Stimme im Kopf zurückführen, die uns immer wieder sagt, dass wir einfach nicht gut genug sind. Nicht selten sitzt dieser kleine Skeptiker bereits seit unserer Kindheit in unserem Kopf und lässt sich auf verschiedene Glaubenssätze oder Ereignisse zurückführen. So entstehen die meisten Selbstzweifel dadurch, dass wir als Kind zu sehr von unseren Eltern kritisiert wurden. Vielleicht hatten die Eltern auch zu hohe Erwartungen. All solche Faktoren begünstigen die Entstehung von Selbstzweifeln und somit auch von Unsicherheit und einem mangelnden Selbstvertrauen.

Der kleine Skeptiker, der also in Ihrem Kopf sitzt und Ihnen immer wieder sagt, dass Sie nicht gut genug sind und es vielleicht auch niemals sein werden, gehört zu einem alten Programm Ihres Unterbewusstseins, das Sie ändern müssen. Um dieses Programm zu ändern, sollten Sie im ersten Schritt Ihre Stärken erkennen.

Jeder Mensch besitzt Stärken - machen Sie sich Ihre bewusst. Was können Sie besonders gut und was zeichnet Sie aus? Als Nächstes erkennen Sie Ihre Erfolge an. Auch Sie werden in Ihrem Leben schon einiges geleistet haben. Und genau das rufen Sie sich ins Bewusstsein. Sie haben Ihre Stärken und Ihre Erfolge – nun kommen wir zu den Fehlern. Jeder Mensch macht Fehler, das ist vollkommen natürlich. Bisher haben Sie Ihre Fehler aber vor allem als etwas Negatives gesehen.

Ab heute sehen Sie jeden Fehler als eine Chance etwas besser zu machen und vor allem versuchen Sie nicht den gleichen Fehler noch einmal zu begehen. Damit der kleine Skeptiker ein für allemal Ruhe gibt, werden Sie sich ab jetzt nur noch mit Ihrem früheren Ich vergleichen, anstatt sich mit anderen Menschen zu messen. Sie sind Sie und nicht irgendeine Person. Wenn Sie sich unbedingt vergleichen müssen, dann tun Sie es mit sich selbst.

Und sollte es dennoch passieren, dass sich der kleine Skeptiker in Ihrem Kopf meldet, nehmen Sie die Stimme einfach nicht wahr. Sie brauchen weder die Bestätigung noch negative Aussagen, die von dieser Stimme kommen. Stattdessen beginnen Sie realistisch zu denken und vergessen dabei niemals, dass Sie in Ihrem Leben schon einiges Positives vollbracht haben. In diesem Zusammenhang kann es sich auch lohnen, sich selbst einen Brief zu schreiben, indem Sie 10 positive Dinge über sich selbst auflisten. Immer, wenn sich dann der kleine Skeptiker in Ihrem Kopf meldet, nehmen Sie diesen Brief zur Hand.

Angst

Auch Angst kann Menschen dazu verleiten mehr Nahrung zu sich zu nehmen als sie eigentlich benötigen. Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die Angst oder Panik davor haben, dass Ihnen selbst oder anderen geliebten Menschen etwas Schlimmes passieren kann. Sie dürfen sich jedoch nicht von Ihrer Angst leiten lassen. Viele Dinge im Leben können Sie einfach nicht verhindern - egal wieviel Angst oder Panik Sie auch haben. Verändern Sie stattdessen Ihr Denken und Handeln.

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihre möglichen Ängste und Sorgen wahrscheinlich nicht wirklich etwas mit der Realität zu tun haben. Sinnlose Gedanken sollten Sie grundsätzlich aus Ihrem Kopf verbannen. Denn diese belasten Sie nur zusätzlich. Versuchen Sie sich stattdessen zu beruhigen, indem Sie sich beispielsweise folgende Sätze sagen:

- Ich bin ruhig und sicher.
- Ich habe Menschen um mich herum, die mir helfen können.
- Mit der Situation kann ich gut umgehen.

Stress

Stress ist bekannterweise der häufigste Grund für das emotionale Essen. Das konnten Sie nun auch mehrfach auf den vorangegangenen Seiten lesen. Die Ursache für Stress kann vielseitig sein. Vielleicht haben Sie wirklich einfach viel zu tun oder in Ihnen kommt das Gefühl von Stress auf, weil Sie sich einer Situation nicht gewachsen fühlen. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Ursache für Ihren Stress ergründen und eine Lösung finden, die organisatorisch ist.

Sie könnten sich beispielsweise fragen, ob Sie wirklich so viel zu tun haben oder ob Sie sich vielleicht einfach nur unnötig stressen.

Sollte tatsächlich Stress vorliegen, versuchen Sie Ihr Zeitmanagement zu überdenken. Setzen Sie Ihre Prioritäten neu und achten Sie darauf, dass die wichtigsten Dinge immer zuerst erledigt werden. Vielleicht können Sie auch einige Aufgaben oder Arbeiten an



andere Personen delegieren. In Bezug auf den Stress ist es zudem wichtig, dass Sie auch lernen **Nein** zu sagen.

Das ist mit der häufigste Grund, weshalb Menschen überhaupt in Stress geraten: Sie können einfach nicht **Nein** sagen. Auf diese Weise kommen mehr Aufgaben und Arbeiten auf sie zu, als sie ursprünglich geplant hatten.

Die Folge davon ist Stress und dieser wiederum kann ein entsprechendes Ventil erfordern, dass beispielsweise im emotionalen Essen endet. Indem Sie **Nein** sagen und sich zudem auch immer vor Augen halten, dass Sie nicht perfekt sein müssen, können Sie Ihr Stresslevel deutlich senken. Nehmen Sie sich den Tag über nicht so viel vor, denn auf diese Weise ersparen Sie sich selbst den Stress, alles schaffen zu müssen. Verschwenden Sie zudem keine Zeit mit Dingen, die aktuell keine Priorität haben.

Darüber hinaus haben Sie auf den vorangegangenen Seiten ein paar wertvolle Tipps bekommen, wie Sie effektiv mit Stress umgehen können.

Depressionen und Frustration

Depressionen und Frustration sind Gefühle, die sich oftmals schleichend einstellen. Keine Depression oder Frustration kommt über Nacht oder von einer Minute auf die andere. Vielmehr stellen sich diese Gefühle ein, wenn Sie den Eindruck haben, dass alles, was sie tun einfach nicht funktionieren will. Vielleicht haben Sie die Hoffnung auch schon aufgegeben, dass sich etwas ändern könnte, wenn Sie es nur verändern würden. In diesem Fall sind Sie den Gefühlen hilflos ausgeliefert. Sie sehen keine Möglichkeiten mehr zu handeln und möchten am liebsten den ganzen Tag nur mit einer Decke über den Kopf im Bett verbringen.

Dabei ist aber gerade dieses Gefühl so unerträglich: Sie sehen sprichwörtlich dabei zu, wie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr gestillt werden können, obwohl Sie es wollen - Sie haben nicht einmal mehr die Kraft es zu versuchen. Auch wenn es vielleicht schwerfällt, sollten Sie diesem Gefühl nicht nachgeben, sondern versuchen es zu kompensieren. Versuchen Sie also etwas zu ändern. In dem Moment, indem Sie in Aktion treten, verlassen Sie den Teufelskreis der Depression und Frustration.

Hilflosigkeit

Hilflosigkeit kommt vor allem dann auf, wenn man alles probiert, aber sich einfach nichts ändern will. Es entsteht ein Schmerz und Sie fühlen sich hilflos, einsam und frustriert. Auch in diesem Fall kann es hilfreich sein, wenn Sie einfach in Aktion treten. Selbst wenn etwas nicht funktioniert hat, sollten Sie die Hoffnung nicht aufgeben und es weiter probieren. Tun Sie Dinge, die für Sie erträglich sind. Dies ist auch eine gute Möglichkeit, um einfach mal neuer Dinge auszuprobieren, die Ihnen Spaß machen und gute Gefühle vermitteln. Sie können nach neuen Ideen Ausschau halten oder andere um Rat bitten.

Warum lassen Sie sich nicht auch mal von anderen Menschen inspirieren? Unter Umständen kann es hilfreich sein, wenn Sie ein wenig recherchieren und herausfinden, was andere Menschen in Ihrer Situation gemacht haben. Versuchen Sie es ihnen gleichzutun. Unter Umständen kann es auch schon hilfreich sein sich ein wenig zu bewegen und beispielsweise einen Spaziergang durch den Wald zu unternehmen. Auf diese Weise werden Endorphine in Ihrem Körper freigesetzt. Bei allem was sie tun, sollten Sie sich aber nicht ständig fragen, ob es wirklich etwas bringt oder nicht. Denn diese Frage wird Sie nur blockieren.

Wie Sie mit negativen Gedanken umgehen und loslassen lernen

Negative Gedanken haben eine enorme Wirkung auf uns und begünstigen entsprechend auch das emotionale Essen erheblich. Es spielt eigentlich keine Rolle, von welchen negativen Gedanken Sie geplagt werden – aber all diese Gedanken kosten Sie eine Menge Kraft und Energie. Zusätzlich zu den bereits genannten Möglichkeiten, möchte ich Ihnen noch ein paar Tipps an die Hand geben, mit denen Sie effektiv negative Gedanken verbannen können.

Negative Gedanken aufschreiben

Eine Möglichkeit ist das Aufschreiben der negativen Gedanken. Ähnlich wie auch bei den Triggern erweist sich diese psychologische Übung als sehr wertvoll. Mithilfe des Aufschreibens kann der negative Ballast und somit auch die Negativität behoben werden. Das Aufschreiben der negativen Gedanken gibt Ihnen auch die Möglichkeit alles aus einer gewissen Distanz zu betrachten.

Für die Übung nehmen Sie sich ein leeres Blatt und einen Stift. Alles, was Sie bedrückt, schreiben Sie nun auf. Nehmen Sie sich dabei so viel Zeit wie Sie benötigen.

Anschließend legen Sie das Blatt beiseite und schauen es sich einige Tage später noch einmal an. Sie werden Ihre negativen Gedanken nun mit mehr Gelassenheit betrachten.

So oft Sie möchten, können Sie diese Übung wiederholen.

Schmerz auflösen

Es ist etwas Schmerzhaftes in Ihrem Leben passiert? Dann kann Ihnen diese Übung helfen. Zusätzlich hilft diese Übung auch, den Schmerz zuzulassen und sich nicht von diesem abzulenken.

Für die Übung lassen Sie also den Schmerz explizit zu. Fühlen Sie, wo sich der Schmerz oder die negative Emotion in Ihrem Körper befindet. Zeigt sich der Schmerz körperlich beispielsweise in Form von Schwindel, Magenschmerzen oder auch einem Druck in der Brust?

Versuchen Sie die gesamte Zeit über ruhig zu atmen.



Beobachten Sie alles aus Ihrem tieferen Inneren heraus. Achten Sie genau darauf, was mit Ihnen passiert. Mit der Zeit werden Sie merken, dass der Schmerz nachlässt, sofern Sie ihn beobachten – versuchen Sie stets gleichmäßig zu atmen.

Wahrscheinlich werden Sie zu Beginn der Übung ein wenig Mut benötigen, um sich dem Schmerz zu stellen – mit der Zeit werden Sie für Ihren Mut aber belohnt werden.

Dabei sollten Sie jedoch immer im Hinterkopf behalten, dass Gedanken oder Schmerzen nur dann zu einem Problem werden, wenn wir uns nicht damit identifizieren.

Wie Sie effektiv lernen loszulassen

Das emotionale Essen hat seinen Ursprung meist tief verwurzelt im Unterbewusstsein. Um dies wirklich hinter sich zu lassen, müssen Sie vor allem auch beginnen loszulassen. Es reicht nicht, sich mit den negativen Gedanken auseinanderzusetzen. Es bringt auch nichts, wenn Sie alles Negative begraben oder versuchen nicht daran zu denken. Sie müssen wirklich loslassen. Und wie genau das geht, möchte ich Ihnen jetzt anhand einer kleinen Anleitung erklären.

Loslassen in drei Schritten

Schritt 1

Im ersten Schritt bringen Sie sich zunächst einmal in einen entspannten Zustand. Stellen oder setzen Sie sich also aufrecht hin und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist. Durch die Nase in den Bauch atmen Sie ein paar Mal und mit jedem Atemzug wird sich Ihr Körper entspannen.

Lassen Sie während des Atmens Ihren Nacken, die Schultern und die Gesichtsmuskulatur bewusst locker. Sie werden merken, wie Ihr Körper leichter wird.

Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie benötigen, damit Sie wirklich ausreichend entspannt sind.

Schritt 2

In diesem entspannten Zustand denken Sie nun an die Erinnerung, Person oder Beziehung, die Sie loslassen wollen. So holen Sie auch das damit verbundene Gefühl an die Oberfläche.

Sie werden vielleicht nach kurzer Zeit irgendwo im Körper ein drückendes, stechendes oder pulsierendes Gefühl spüren.

Auch wenn es unangenehm ist, sollten Sie dieses Gefühl dennoch akzeptieren. Denn nur auf diese Weise können Sie es leichter gehen lassen. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass vor allem negative Gefühle beachtet und wahrgenommen werden wollen.

Sie bleiben jedoch bei diesem Gefühl und atmen weiter ruhig. Anschließend beantworten Sie sich die folgenden Fragen:

- Kann ich das Gefühl akzeptieren?
- Kann ich dieses Gefühl loslassen und will ich das auch wirklich?
- Kann ich die Situation akzeptieren?
- Kann ich die Situation, Erinnerung, Person loslassen?

Sollten Sie die meisten der Fragen mit **Nein** beantworten, sind Sie unter Umständen noch nicht bereit zum Loslassen. In diesem Fall sollten Sie die Übung zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Es ist vollkommen normal manchmal noch nicht bereit zum Loslassen zu sein.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass Sie auf die folgenden drei Punkte immer achten:

1. Wenn Sie negative Gefühle dauerhaft unterdrücken, wird der Schmerz umso größer.
2. Die schmerzhaften Gefühle werden mit der Zeit weniger, wenn Sie diese akzeptieren und mit der Zeit dagegen angehen.
3. Loslassen ist immer eine bewusste Entscheidung. Auch wenn Sie sagen, dass Sie etwas oder jemanden loslassen wollen, können Sie dennoch unbewusst daran festhängen. Das hindert Sie daran, **bewusst loszulassen**.

Schritt 3

Wichtig ist, dass Sie die Anleitung zum Loslassen nicht nur einmal anwenden, sondern immer dann, wenn die negativen Gefühle in Ihnen hochkommen.

Dabei sollten Sie auch beachten, dass einige stärkere Gefühle mehrmals losgelassen werden müssen. Seien Sie dabei vor allem geduldig mit sich selbst.

Es ist eigentlich ganz einfach: Sie atmen durch, gehen in das Gefühl und fühlen sich anschließend frei.

Sie wissen also nun, dass Emotionen eine entscheidende Rolle spielen. Und Sie haben auch erfahren, wie Sie mit Gefühlen, die Sie belasten und unter Umständen auch zum emotionalen Essen verleiten, besser umgehen können. Im nächsten Kapitel werden wir uns mit zwei wichtigen Faktoren beschäftigen, die von jetzt ab für Sie von entscheidender Bedeutung sein werden.

Hunger und Sättigung: Eine bewährte Freundschaft

Sie haben verlernt auf die Signale Ihres Körpers zu hören. Was können Sie deshalb in



diesem Kapitel erwarten? Es geht vor allem um Ihren Hunger und die damit verbundene Sättigung. Nach dem Lesen dieses Kapitels werden Sie sich besser mit Ihrem echten Appetit verbinden können, um eine angenehme Sättigung zu erreichen. Es wird also nicht mehr darum

gehen, sich wirklich voll zu fühlen und sich regelrecht mit Essen vollzustopfen. Sie werden in diesem Kapitel erfahren, wie Sie wieder mehr auf Ihren Körper hören, um auf diese Weise Hunger und Sättigung besser spüren zu können. Wie Sie bis jetzt schon erfahren konnten, weiß Ihr Körper nämlich ganz genau welche Nahrungsmittel und wieviel er davon benötigt. Ihre Aufgabe besteht darin, die entsprechenden Signale besser wahrzunehmen. Zusätzlich decken wir in diesem Kapitel auch bestimmte Nahrungsfallen auf, die Ihre Hunger- und Sättigungshormone in die Irre führen.

Wie Sie Ihr Sättigungsgefühl besser wahrnehmen

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die einfach verlernt haben, das eigene Sättigungsgefühl zu ignorieren. Wenn man eine leckere Mahlzeit auf dem Teller hat, wird einfach weitergegessen, obwohl der Körper eigentlich schon genug hat. Die Lust auf das Essen überwiegt das Sättigungsgefühl. Doch wie genau können Sie jetzt wieder vermehrt Ihr Sättigungsgefühl wahrnehmen?

Eine einfache Methode ist beispielsweise beim Essen auf das Bauchgefühl zu achten. Ihr Bauch signalisiert Ihnen sehr deutlich, wenn er voll ist. Denn dann fühlt dieser sich angespannt an. Um dies zu lernen, sollten Sie sich allein hinsetzen und ungestört anfangen zu essen. Beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch am Anfang anfühlt und wie sich das Gefühl mit jedem weiteren Bissen verändert. Und machen Sie dazu auch ein kleines Experiment, um das Gefühl der Sättigung wirklich wahrnehmen zu können. Denn nur auf diese Weise werden Sie den Unterschied erkennen, wann Ihr Körper satt ist.

Für das Experiment setzen Sie sich also allein an einen Tisch und nehmen ganz ungestört eine Mahlzeit zu sich. Bei dem ersten Gefühl von Sättigung, sollten Sie kurz innehalten und Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl lenken. Essen Sie anschließend solange weiter, bis Sie nicht mehr können. Wie fühlt es sich an, wenn Sie übermäßig satt sind? Die meisten Menschen beschreiben dieses Gefühl als eher unschön und entsprechend sollte es auch verhindert werden.

Nachdem Sie, durch dieses Experiment gelernt haben, wie sich das Sattsein in Ihrem Körper anfühlt, müssen Sie sich angewöhnen immer wieder auf dieses Gefühl zu reagieren und entsprechend mit dem Essen aufzuhören. Unter Umständen ist dies auch nur eine Gewohnheitsfrage. Denn Sie haben sich in der Vergangenheit daran gewöhnt, Ihre Sättigung zu ignorieren. Wenn Sie nun aber immer öfter beginnen auf Ihr Sättigungsgefühl zu hören, wird auch das Gehirn diese neue Gewohnheit akzeptieren. Sattsein bedeutet dann auch mit dem Essen aufzuhören. Gerade zu Beginn kann Sie diese Übung eine Menge Konzentration und Überwindung kosten. Mit der Zeit werden Sie aber nicht weiter darüber nachdenken und alles wird vollkommen automatisch ablaufen.

Versuchen Sie in der ersten Zeit vermehrt allein zu essen, um diese Übung wirklich effektiv durchführen zu können. So bleibt Ihr Fokus auf Ihrem Sättigungsgefühl und Sie werden nicht abgelenkt und riskieren unter Umständen weiter zu essen.

Wie Sie Ihr Hungergefühl besser wahrnehmen

Genauso wie das Sättigungsgefühl sollten Sie auch Ihr Hungergefühl richtig einschätzen. Und auch in diesem Fall geht es darum, die körperlichen Anzeichen des Hungers genau zu spüren. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie sich Hunger bei Ihnen anfühlt? Ist es eher ein Brennen im Magen oder doch ein Knurren? Und wo genau spüren Sie dieses Gefühl? Wird Ihnen vom Hunger vielleicht sogar übel? Und ist der Hunger eher schwach oder gereizt?

In diesem Zusammenhang ist auch wichtig, warum Sie gerade Hunger haben? So wird beispielsweise der Durst gerne mal mit Hunger verwechselt. Aber auch Müdigkeit kann dazu führen, dass der Körper einen gesteigerten Appetit hat. Wie Sie bereits wissen, können Langeweile, Stress oder auch andere negative Gefühle den emotionalen Hunger auslösen. Appetit auf bestimmte Lebensmittel kennzeichnet keinen echten Hunger, sondern signalisieren, dass Sie kurz vor einer Heißhungerattacke stehen.

Dabei ist der echte Hunger immer das unspezifische Verlangen nach der Nahrungsaufnahme. Der Appetit hingegen ist der Wunsch nach speziellen Lebensmitteln. Es ist wichtig, dass zwischen Hunger und Appetit unterschieden werden kann. Sie können also gezielt Hunger und Sättigung wahrnehmen, wenn Sie die entsprechenden Signale Ihres Körpers wahrnehmen.

Zur besseren Veranschaulichung hier noch einmal die Körpersignale, auf die Sie achten müssen.

Hunger kennzeichnet sich durch:

- Unruhe
- Magenknurren oder auch einem Loch im Bauch
- Veränderung der Stimmung
- Wut, Gereiztheit
- Nachlassende Konzentration
- Müdigkeit
- Zittern

Sättigung kennzeichnet sich durch:

- Hungerzeichen nehmen ab
- Magenfüllung – angenehmes Bauchgefühl entsteht
- Appetit nimmt ab
- Geschmacksempfindungen nehmen ab
- Wohliges Völlegefühl, Müdigkeit breitet sich aus

Doch vor allem in Bezug auf den Hunger lassen sich verschiedene zusätzliche Formen finden, auf die wir auch noch einmal eingehen wollen.

Der Augenhunger

Vor allem im Bereich der Werbung ist der Augenhunger bekannt. Dieser bezeichnet den Hunger, der auftritt, wenn man beispielsweise von der Werbung im TV verleitet wird und beispielsweise zur Schokolade greift, obwohl kein Hungergefühl vorhanden ist. Aber auch Bilder und Plakate können uns zum Augenhunger verleiten. Die



Sinnesorgane sorgen dafür, dass wir uns über die Signale von Magen und Körper hinwegsetzen und essen, obwohl der Körper keinen Hunger verspürt.

Entsprechend kann es sich bei der nächsten Mahlzeit lohnen, das Essen eine Weile zu betrachten. Dabei sollten Farbe, Konsistenz und das Anrichten der Nahrungsmittel betrachtet werden.

Der Nasenhunger

Auf unser Unterbewusstsein üben Gerüche eine starke Wirkung aus. Entsprechend wird vor allem im Einzelhandel auf den Nasenhunger gesetzt, um die Kunden zum Kauf von Lebensmitteln zu verleiten. So werden in Supermärkten und Co. spezielle Duftstoffe eingesetzt, die eine Wirkung auf unser Unterbewusstsein und somit auch auf unseren Hunger und schlussendlich auf unser Kaufverhalten haben.

Der Mundhunger

Diese Form des Hungers hängt oftmals mit Erinnerungen zusammen. Hat Ihre Oma vielleicht auch ein Gericht zubereitet oder einen Kuchen gebacken, der Ihnen sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt? Durch den Mundhunger bekommen wir Appetit auf genau diese Nahrungsmittel oder Gerichte.

Der Seelen- oder Herzhunger

Diesen Hunger werden Sie nur zu gut kennen, wenn Sie ein emotionaler Esser sind. Sie fühlen sich leer oder etwas hat Sie verärgert und entsprechend versuchen Sie das innere Loch mit Nahrung zu stopfen. Das ist jedoch ein kläglicher Versuch, den emotionalen Schmerz zu lindern.

Der Magenhunger

Hierbei handelt es sich um den echten Hunger, der durch entsprechende Signale von unserem Körper signalisiert wird. Bei all den Hungerformen ist dies der Einzige, auf den Sie wirklich reagieren sollten. Um den echten Hunger effektiv wahrzunehmen, sollten Sie folgende Punkte berücksichtigen:

- Achten Sie immer darauf, wie und wo sich der Hunger körperlich anfühlt!
- Bevor Sie wirklich etwas essen, warten Sie noch einen Moment und hören Sie in sich hinein, um die körperlichen Hungersignale wahrzunehmen!
- Lenken Sie Ihr inneres Auge auf die Stellen im Körper, in denen Sie den Hunger spüren!
- Verbleiben Sie dort für ein paar Minuten und nehmen Sie wahr, was dort passiert!

Der Zellhunger

Vor allem während einer Erkrankung verlangt der Körper nach bestimmten Nahrungsmitteln. So kann unser Organismus auch durch bestimmte Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Reizbarkeit auf das Hungergefühl hinweisen.

Durch das Wissen um diese verschiedenen Hungertypen bekommen Sie ein Gefühl dafür, wann Ihr Körper wirklich nach Nahrung verlangt und wann vielleicht einfach nur etwas durch das Essen kompensiert werden soll. Außerdem können Sie sich auf diese Weise auch von inneren und äußeren Reizen befreien, die Sie dazu verleiten könnten, zu essen, obwohl Sie gar keinen Hunger haben.

Und in diesem Zusammenhang seien auch verschiedene Lebensmittel erwähnt, die eine negative Wirkung auf unsere Sättigung und das damit verbundene Hungergefühl haben.

Nahrungsfallen und ihre fatale Wirkung auf die Sättigung

Es gibt eine Reihe von Nahrungs- und Lebensmitteln, die eine negative Wirkung auf unsere Sättigung und somit auch auf unser Hungergefühl haben. Aber auch unser Gehirn sowie unsere Emotionen werden von diesen Lebensmitteln negativ beeinflusst. Mit dem folgenden Wissen können Sie noch gezielter gegen die lästigen Heißhungerattacken vorgehen.

Zucker

Zucker ist pures Gift für den Körper. So macht der Konsum von Zucker nicht nur müde und



depressiv, sondern verursacht auch eine Vielzahl von Krankheiten. Übermäßiger Zuckerkonsum kann zahlreiche körperliche Symptome wie Magen- und Darmprobleme, Blähungen, Hautkrankheiten, Pilzbefall und vieles mehr auslösen.

In dem Moment, in dem das Gehirn Zucker wahrnimmt, wird eine Endlosschleife aktiviert. Das heißt, wenn wir Zucker schmecken, wollen wir mehr Zucker. Zucker stimuliert unser Gehirn in bedenklicher Weise. Wir können also kaum aufhören Zucker zu uns zu nehmen, wenn wir einmal damit begonnen haben. Der übermäßige Zuckerkonsum führt jedoch nicht nur zu Übergewicht, sondern begünstigt auch zahlreiche andere Krankheiten wie Diabetes oder Karies.

Vor allem die Produktion von Insulin wird durch den ständigen Konsum von Zucker angeregt. Insulin als Hormon der Bauchspeicheldrüse hat die Aufgabe den aus der Nahrung stammende Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen, damit dieser anschließend in alle Organe und Körperzellen transportiert werden kann. Auf diese Weise kann der Körper aus dem Zucker Energie gewinnen.

Was im ersten Moment vielleicht ganz praktisch klingt, erweist sich jedoch als Teufelskreis. Denn der ständige Konsum von Zucker sorgt dafür, dass der Insulinspiegel chronisch ansteigt. Und ein chronisch erhöhter Insulinspiegel ist nicht nur entzündungsfördernd, sondern begünstigt auch die Entstehung von chronischen Erkrankungen.

Erschwerend kommt hinzu, dass durch den ständig erhöhten Insulinspiegel das Gehirn immer weniger mit Insulin versorgt wird. Kurz gesagt, unser gesamter Körper wird in diesem Fall also mit Insulin nahezu überschwemmt, aber unser Gehirn nicht. Das wiederum hat zur Folge, dass die Vergesslichkeit zunimmt, da unser Gehirn nicht mehr ausreichend mit dem Hormon versorgt werden kann.

In Bezug auf den Zucker haben künstliche Süßstoffe, wie Fruktose, Saccharose, Maltose oder Glukosesirup die gleiche Wirkung auf den Körper und sollten entsprechend auch aus der Ernährung verbannt werden.

Vor allem der Glukose-Fruktose-Sirup sollte in diesem Fall auch nicht vergessen werden. Dieser wird aus der Stärke von Mais gewonnen und ist vor allem bei der Zubereitung von Backwaren sehr beliebt. Der Sirup verursacht vor allem Heißhungerattacken und bringt die Insulinwerte durcheinander. Langfristige Folgen durch den regelmäßigen Verzehr sind unter anderem Diabetes oder zu hoher Blutdruck.

Ähnlich wie Zucker und Co. haben auch Zero-Zucker-Produkte eine fatale Wirkung auf den Körper. Auf Dauer lassen sich Diabetes oder Übergewicht nicht vermeiden. Denn in diesen Produkten sind Zuckerersätze enthalten, die dafür sorgen, dass sich unsere Geschmacksnerven an den künstlichen Geschmack gewöhnen. Die Folge: Wir wollen immer mehr davon und das Verlangen nach Süßem wächst.

Komplexe Kohlenhydrate

Auch leere Kohlenhydrate genannt, sorgen dafür, dass wir immer mehr davon wollen. Zu den leeren Kohlenhydraten gehören beispielsweise Weißbrot, Weißmehlprodukte, Nudeln aus weißem Mehl, Frühstückszerealien, Kekse, Cracker und Pommes.



Haben wir einmal begonnen, können wir nicht mehr aufhören zu essen und nehmen

entsprechend mehr Nahrung zu uns als unser Körper benötigt. Die leeren Kohlenhydrate tragen ihren Namen nicht umsonst – sie besitzen fast keine Nährstoffe und können unserem Körper entsprechend nicht sonderlich viel bieten. Der Körper wird also nach Nahrung verlangen, obwohl Sie vermeintlich etwas gegessen haben. Das erklärt beispielsweise auch das Einsetzen eines erneuten Hungergefühls kurze Zeit nach einer Mahlzeit mit leeren Kohlenhydraten.

Und für viele Menschen haben Weizenprodukte eine Wirkung auf den Körper, die tatsächlich ein leichtes chemisches Hoch erzeugt und den Wunsch, mehr zu essen. Dies wird häufig auf die Proteinkomponente dieser Produkte zurückgeführt - nämlich Gluten.

Wenn bereits zum Frühstück ausschließlich Kohlenhydrate verzehrt werden, wird nicht nur der Appetit den Tag über größer sein, sondern es wird auch mehr Nahrung aufgenommen. Und in den meisten Fällen setzt sich diese Nahrung aus leeren Kohlenhydraten und Zucker zusammen. Aber auch Konzentrationsfähigkeit und die Stimmung werden unter solch einer Ernährung leiden.

Konservierungsstoffe

Auch diese Stoffe sind schädlich für die Gesundheit, denn sie enthalten chemisch hergestellte Säuren und Salze. Diese bringen nicht nur das Herz-Kreislaufsystem durcheinander, sondern können bei einigen Menschen auch unangenehme Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Durchfall verursachen. Konservierungsstoffe lassen sich insbesondere in Tier- und Tiefkühlwaren finden.

Sofern Sie damit beginnen diese Nahrungsmittel aus Ihrem Speiseplan zu streichen, werden nicht nur die Heißhungerattacken nachlassen, sondern Ihr gesamtes Leben wird sich ändern. Ihr natürlicher Appetit wird zurückkehren und der Wunsch nach richtigem Essen wird zunehmen. Auch kann sich dann wieder leichter Ihr Appetit regulieren und Sie werden auf ganz natürliche Weise Gewicht verlieren. So empfiehlt sich beispielsweise eine 28-Tage-zuckrefrei-Programm, um endlich ein zuckerfreies Leben führen zu können.

In diesem Zusammenhang eine Frage: Wie schätzen Sie Ihren eigenen Zuckerkonsum ein? Sind Sie der Meinung, Sie haben es in Griff oder würden Sie sich selbst als zuckersüchtig bezeichnen? Mit dem folgenden Test können Sie es herausfinden.

Test zu Ihrem persönlichen Zuckerkonsum

Beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich, um am Ende herauszufinden, wie süchtig Sie nach Zucker sind.

#1 Wie trinken Sie Ihren Kaffee?

- Immer mit Zucker oder Süßstoff (2 Punkte)
- Manchmal mit Zucker oder Süßstoff (1 Punkt)
- Ohne Zucker, höchstens mit Milch - alternativ: Ich trinke keinen Kaffee (0 Punkte)

#2 Wie trinken Sie Ihren Tee?

- Immer mit Zucker oder Süßstoff (2 Punkte)
- Manchmal mit Zucker oder Süßstoff (1 Punkt)
- Ohne Zucker, höchstens mit Milch - alternativ: Ich trinke keinen Tee (0 Punkte)

#3 Wie oft trinken Sie Soft-Drinks oder Säfte?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#4 Wie oft naschen Sie auf Arbeit?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#5 Welche Rolle spielen Süßigkeiten, wenn Sie einen Film ansehen?

- Beim Fernsehen esse ich immer etwas Süßes oder Salziges (2 Punkte)
- Snacks nach dem Abendbrot sind eine Seltenheit (1 Punkt)
- Nach dem Abendbrot esse ich nichts mehr (0 Punkte)

#6 Essen Sie manchmal aus Frust, Trauer, Einsamkeit etc. etwas Süßes?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#7 Wie häufig essen Sie Kuchen am Nachmittag?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#8 Verwenden Sie Zucker beim Kochen?

- Zucker gehört für mich zum Kochen dazu. Das fördert den Geschmack (2 Punkte)
- Nur bei Ausnahmen verwende ich Zucker beim Kochen (1 Punkt)
- Beim Kochen verwende ich keinen Zucker (0 Punkte)

#9 Wie oft essen Sie Fertiggerichte?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#10 Was halten Sie von süßen Mahlzeiten wie Pfannkuchen mit Zimt und Zucker?

- Sie stehen oft bei mir auf dem Speiseplan (2 Punkte)
- Einmal die Woche gönne ich mir solche Gerichte (1 Punkt)
- Solche Gerichte sind bei mir die Ausnahme (0 Punkte)

#11 Wie oft holen Sie einen Snack vom Bäcker?

- Fast jeden Tag (2 Punkte)
- 2 bis 3mal die Woche (1 Punkt)
- So gut wie nie oder nie (0 Punkte)

#12 Wie sieht Ihr Frühstück gewöhnlich aus?

- Eher süß, z. B. Fertigmüsli, Cornflakes oder Brot/Brötchen mit Marmelade, Honig oder Nutella (2 Punkte)
- Herzhaft oder Müsli mit Obst (1 Punkt)
- Ich frühstücke nicht (0 Punkte)

#13 Wie stehen Sie zu Nachtisch?

- Ich gönne mir fast täglich ein Dessert (2 Punkte)
- Ab und zu esse ich einen Nachtisch (1 Punkt)
- Desserts sind eher die Ausnahme (0 Punkte)

#14 Wie oft essen Sie Schokolade?

- Sehr oft (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Nur zu besonderen Anlässen oder nie (0 Punkte)

#15 Wie oft essen Sie Eis?

- Sehr oft (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Nur zu besonderen Anlässen oder nie (0 Punkte)

#16 Welche Rolle spielen Obst und Gemüse in Ihrer Ernährung?

- Keine große Rolle. Ich esse eher Fleisch und Sättigungsbeilagen (2 Punkte)
- Ich könnte mehr davon essen (1 Punkt)
- Obst und Gemüse gehören für mich zu fast jeder Mahlzeit dazu (0 Punkte)

#17 Denken Sie, dass Sie zuckersüchtig sind?

- Ja (2 Punkte)
- Wäre möglich (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Auswertung zum Test

Ihr **Zuckerkonsum** ist relativ **gering**, wenn Sie eine Punktezahl von **0 bis 7 Punkten** erreicht haben. Entsprechend haben Sie bereits einen sehr gesunden Umgang mit Zucker und müssen nicht viel verändern.

Bei einem Punktwert von **8 bis 17 Punkten** liegt Ihr Zuckerkonsum in einem noch guten **Mittelfeld**. Was den Zuckerkonsum betrifft, machen Sie schon einiges richtig. Dennoch können Sie auf so manche Snacks im Alltag nicht verzichten. Sie sollten aber Ihren Zuckerkonsum genau beobachten. Vor allem kann es sich lohnen einige zuckerfreien Tage einzulegen.

Wenn Sie eine Punktezahl zwischen **18 und 34** erreicht haben, ist Ihr **Zuckerkonsum** besonders **hoch**. Entsprechend sollten Sie wirklich einige Tage die Finger komplett vom Zucker lassen, um Ihre Gesundheit nicht zu gefährden. Auch wenn Sie unter Umständen einige Entzugserscheinungen spüren werden, wird sich schon bald Ihr wiederkehrender Geschmackssinn zeigen.

Den Zuckerkonsum reduzieren

Anhand Ihres Testergebnisses besteht also die Notwendigkeit Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Um weniger Zucker zu sich zu nehmen, habe ich Ihnen die nachfolgenden Tipps zusammengestellt.

Herzhaft frühstücken

Sie sollten auf jeden Fall vermeiden, bereits am Morgen Zucker zu sich nehmen. Also, keine Kelloggs oder Brot

mit Marmelade, Honig oder Nutella. Denn sonst schießt der Blutzuckerspiegel in die Höhe und die Energie sammelt sich als Fettpölsterchen an Bauch, Hüfte und Co. Zudem wird sich bereits nach kurzer Zeit wieder Hunger einstellen. Denn nach dem süßen Frühstück sinkt der Blutzuckerspiegel wieder sehr schnell ab.

Wenn Sie Müsli essen wollen, sollten Sie vor allem darauf achten, dass kein Zucker enthalten ist. Und das Brötchen zum Frühstück kann auch mit Käse oder einem anderen Belag gegessen werden. Alternativ können Sie auch Proteine in Form von Eiern zum Frühstück zu sich nehmen. Proteine haben zudem den Vorteil, dass sie lange sättigen.

Keinen Zucker trinken

Viele Menschen nehmen den meisten Zucker tatsächlich über die Getränke auf. So findet sich in den meisten Getränken mehr Zucker als am Tag empfohlen wird. Selbst Fruchtsäfte suggerieren uns nur, dass sie gesund sind. Tatsächlich sind es jedoch regelrechte Zuckerbomben, von denen Sie lieber die Finger lassen sollten.

Wenn Sie allerdings nicht auf Fruchtsäfte verzichten wollen, sollten Sie diese selbst auspressen und anschließend trinken. So können Sie sicher sein, dass kein zusätzlicher Zucker enthalten ist. Besser ist es jedoch, Sie greifen auf Alternativen zurück, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.



Versuchen Sie vermehrt Wasser, Tee oder Kaffee zu trinken. Bei Tee oder Kaffee sollten Sie zudem darauf achten, dass Sie diese Getränke ohne Zusatz von Süßstoffen zu sich nehmen.

Früchte naschen

Statt auf Süßigkeiten zurückzugreifen, sollten Sie ab sofort auf Früchte setzen. Diese haben zudem den Vorteil, dass sie süß sind. Durch die enthaltenen Ballaststoffe wird der Zucker der Früchte auch langsamer verdaut. Zusätzlich versorgen Sie Ihren Körper auf diese Weise mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Kuchen und Desserts nur als Ausnahme

Desserts oder ein Stück Kuchen sollten wirklich nur mal eine Ausnahme sein. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach jeder Mahlzeit einen Nachtisch benötigen, sollten Sie dies schleunigst einstellen. Zusätzlich sollten Sie bei Desserts und Kuchen darauf achten, dass Sie diese selbst zubereiten. Auf diese Weise behalten Sie besser den Überblick über die Zutaten und somit auch über den enthaltenen Zucker.

Verarbeitete Lebensmittel meiden

Diese Lebensmittel sind reich an Zucker. Entsprechend sollten Sie um verarbeitete Lebensmittel und Nahrungsmittel einen großen Bogen im Supermarkt machen. Dazu gehören vor allem Müsliriegel, Früchtejoghurts, Cornflakes, Ketchup oder fertige Saucen. Setzen Sie stattdessen auf frische Lebensmittel und bereiten Sie vieles einfach selbst zu. Ein Fruchtjoghurt lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem Sie Ihre Lieblingsfrüchte mit Naturjoghurt mischen. Alternativ können Sie auch Produkte kaufen, in denen nicht mehr als drei Zutaten enthalten sind.

Leiden Sie bereits an einem Nährstoffmangel?

Nicht nur unsere Sättigung und das Hungergefühl können von den falschen Lebensmitteln



negativ beeinflusst werden.

Eine einseitige Ernährung, beispielsweise der hohe Konsum von Zucker, kann dazu führen, dass sich ein regelrechter Nährstoffmangel einstellt. In diesem Fall wird

der Organismus nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt und so werden auch Stoffwechselprozesse und Funktionen behindert.

Auch bei einem Nährstoffmangel sendet der Körper Ihnen Signale, die aber auch nur allzu gerne übersehen werden. Bekommt der Körper aber nicht die Nährstoffe, die er eigentlich braucht, kann beispielsweise auch das Abnehmen nicht wie gewünscht erfolgen. Um herauszufinden, ob Sie bereits an einem Mangel an Nährstoffen leiden, finden Sie nachfolgend die häufigsten Symptome und die damit verbundenen Ursachen.

Eiweißmangel

Eiweiße oder auch Proteine sind elementare Bausteine unseres Körpers. Sie bilden die Grundlage von Zellen und Gewebe, aber auch die Antikörper unseres Immunsystems sowie verschiedene Hormone benötigen Proteine. Entsprechend ist unser Körper auf die Zufuhr von Eiweiß angewiesen. Ein Eiweißmangel kennzeichnet sich beispielsweise durch folgende Symptome:

- Muskelabbau
- Infektanfälligkeit
- Ausgeprägte Schwäche und Abgeschlagenheit
- Wassereinlagerungen im Gewebe sowie in der Lunge.

Eisenmangel

Viele Menschen leiden unter einem Mangel an Eisen - vor allem betroffen sind, aufgrund der Monatsblutung, Frauen. Insbesondere für den Sauerstofftransport und für die Energiebereitstellung spielt Eisen in unserem Organismus eine entscheidende Rolle.

Bei einem Eisenmangel kann es zu folgenden Symptomen kommen:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Haut und Schleimhäute sind blass
- Trockene Haut
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsstörung
- Brüchige Nägel
- Starker Haarausfall.

Magnesiummangel

Vor allem für das Elektrolytgleichgewicht in unserem Körper ist Magnesium sehr wichtig. Zusätzlich sorgt der Mineralstoff auch in der Muskulatur für ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Für einen normalen Energiestoffwechsel wird ebenfalls Magnesium benötigt.

Ein Magnesiummangel kennzeichnet sich vorzugsweise durch:

- Wadenkrämpfe
- Vermehrte Muskelspannung
- Muskelzucken
- Schlafstörung
- Nervosität
- Müdigkeit.

Vitamin-B12-Mangel

Insbesondere für das Nervensystem sowie bei der Bildung von roten Blutkörperchen spielt dieses Vitamin eine wichtige Rolle. Aber auch zahlreiche andere Funktionen, wie zum Beispiel die Verdauung, benötigen Vitamin B12. Zu beachten gilt in diesem Fall jedoch, dass es eine Weile dauern kann, bis sich ein entsprechender Mangel zeigt.

Mögliche Symptome für einen Vitamin-B12-Mangel sind:

- Kribbeln in den Gliedern
- Taubheitsgefühle
- Probleme mit dem Gleichgewicht
- Verstopfung
- Trockene Haut
- Kognitive Beeinträchtigung.

Folsäuremangel

Auch Folsäure ist wichtig für die Blutbildung und somit auch für die Entwicklung der Zellen in unserem Körper. Insbesondere in der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel schwerwiegende Folgen haben. So kann es unter anderem zu Missbildungen bei dem ungeborenen Kind kommen. Ansonsten führt ein solcher Mangel unbehandelt zur Blutarmut. Ein Folsäuremangel kennzeichnet sich durch:

- Zungenbrennen
- Müdigkeit
- Infektanfälligkeit.

Zinkmangel

Zink ist eines der wichtigsten Spurenelemente, die unser Körper benötigt - vor allem für zahlreiche biochemische Funktionen. Wird der Körper nicht ausreichend mit Zink versorgt, zeigt sich dies beispielsweise durch:

- Wundheilungsstörung
- Trockene Haut
- Hautpilzen
- Erhöhte Infektanfälligkeit.

Vitamin-C-Mangel

Vitamin C ist wohl mit das wichtigste Vitamin, das unser Körper benötigt. Auf diese Weise wird nicht nur die Wundheilung gefördert, sondern auch die Zellen werden zusammengehalten. Zusätzlich verfügt das Vitamin über eine entzündungshemmende Wirkung und kann als Antioxidans Schäden an Zellen verhindern.

Ein Mangel an Vitamin-C kennzeichnet sich durch:

- Wundheilungsstörung
- Zahnfleischblutungen
- Neigung zu blauen Flecken
- Blutungen auf der Haut.

Vitamin-D-Mangel

Dieses Vitamin wird auch gerne als Sonnenvitamin bezeichnet. Allerdings kann unser Körper dieses Vitamin nicht selbst produzieren und ist darauf angewiesen, dass wir es ihm über unsere Ernährung zuführen. Dieses Vitamin ist vor allem in Fisch, Pilzen, Sojamilch, Orangensaft und Haferflocken zu finden.

Vor allem Schmerzen in den Knochen deuten darauf hin, dass der Körper nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt wird. Alternativ zu der Ernährung kann der Körper auch ausreichend mit diesem Vitamin versorgt werden, indem Sonne getankt wird. Um einem Mangel vorzubeugen, empfiehlt es sich also hin und wieder einen Spaziergang zu unternehmen.

Vitamin-A-Mangel

Vitamin A wird vor allem von unserem Körper für das Sehvermögen benötigt. Bekommt der Körper nicht ausreichend von diesem Vitamin zur Verfügung gestellt, wird die Hornhaut des Auges trocken und die Sinnesorgane werden trüb. Im schlimmsten Fall kann der Sehverlust eintreten. Ein Mangel an Vitamin A kann zudem auch die Netzhaut nachhaltig schädigen. Entsprechend kennzeichnet sich ein Mangel in erster Linie durch die Veränderung des Sehvermögens.

Kalzium-Mangel

Die wichtigste Aufgabe von Kalzium ist die Regulierung des Herzschlages. Ein dauerhafter Mangel führt also zu Herzrhythmusstörung oder einem unregelmäßigen Herzschlag. Aber auch Schmerzen in der Brust können die Folge sein, sofern der Körper nicht ausreichend mit Kalzium versorgt wird.

Erste Anzeichen dafür können sein:

- dass die Muskulatur im Gesicht zuckt
- dass sich vermehrt Muskelkrämpfe einstellen
- dass es häufig zu Frakturen kommt.

Heißhunger adieu: Intuitives Essen

Das intuitive Essen ist nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, um sich mit dem eigenen Sättigungsgefühl und dem damit verbundenen Hunger wieder zu verbinden, sondern auch um gezielt und vor allem auf natürliche Weise abzunehmen. Durch diese Form der Ernährung beginnen wir wieder vermehrt auf unseren Körper



zu hören. Doch leider haben wir das intuitive Essen verlernt. Denn eigentlich ist dies von Geburt an in uns verankert. Stattdessen haben wir uns durch Wunderdiäten, Werbung und Kalorienfakten in unserer Ernährungsentscheidung beeinflussen lassen.

Ein gutes Beispiel für das intuitive Essen sind Kinder. Denn sie haben ein vollkommen unbelastetes Verhältnis zu Lebensmitteln und die daraus resultierenden Ernährungsentscheidungen werden ausschließlich nach körperlichem Verlangen gestillt. Oftmals wird das intuitive Essen der Kinder jedoch durch die Eltern zerstört. So führen beispielsweise verschiedene Essensregeln dazu, dass die Kinder kein ungestörtes Verhältnis zu Lebensmitteln bekommen und somit werden auch ihre Ernährungsentscheidungen nachhaltig und oft negativ beeinflusst. Es gibt jedoch noch ein paar Gründe mehr, warum wir vielleicht nicht mehr in der Lage sind, intuitiv zu essen.

Gründe, durch die wir das intuitive Essen verlernen

Wie bereits erwähnt führen Essensregeln aus der Kindheit oftmals dazu, dass wir nicht mehr bei der Ernährung auf unseren Körper hören. Diese Essensregeln sorgen auch dafür, dass das eigene Körpergefühl überdeckt wird. Sie kennen sicherlich auch Aussagen wie: ***"Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt."*** oder ***"Erst wenn der Teller leer ist, darfst du aufstehen."***

Aber auch das ständige Essensangebot, das um uns herum ist, führt dazu, dass wir weniger auf unseren Körper hören. Der Kühlschrank ist ständig voll und die Werbung, von der wir beschallt werden, zeigt uns ständig verführerische Snacks und Leckereien. So sind wir ständig am Essen, ohne überhaupt hungrig zu sein.

Zusätzlich sorgen vorgegebene Portionsgrößen dafür, dass wir mehr Nahrung zu uns nehmen als wir eigentlich benötigen. Ob es nun der abgepackte Salat, das Fertiggericht oder die Portion bei der Essensbestellung ist - wir essen dennoch alles auf, obwohl wir vielleicht viel weniger Hunger haben.

Nachteilig auf das intuitive Essen wirkt sich auch die Ablenkung aus. Für die meisten Menschen ist die Nahrungsaufnahme zu einer Nebensache geworden. Wir lassen uns vom Fernsehen, Smartphone oder einem stressigen Alltag ablenken und merken dabei oft gar nicht, wie sehr wir uns eigentlich mit Nahrung vollstopfen. Durch diese Ablenkung können wir auch die Signale, die unser Körper uns sendet, nicht wahrnehmen.

Die größte Gefahr für das intuitive Essen sind jedoch die Diäten und Ernährungsregeln. Damit geben wir unserem Verstand die Macht über unsere Ernährung zu entscheiden, anstatt unserem Körper diese wichtige Aufgabe zu überlassen. Die körpereigenen Bedürfnisse werden dabei vollkommen außeracht gelassen.

All diese Faktoren gipfeln darin, dass wir uns eines Tages im emotionalen Essen wiederfinden. Wir versuchen uns damit zu trösten, uns zu entspannen, zu belohnen oder auch die Zeit vertreiben zu können. Jegliche Emotionen und Gefühle werden versucht mit Essen zu bewältigen. Sei es nun als Belohnung für einen anstrengenden Tag oder bei Stress und Frust. Wichtig ist für das intuitive Essen aber, dass genau solche schlechten Gewohnheiten durchbrochen werden müssen.

Als Belohnung kann es beispielsweise mal eine wohltuende Massage anstatt einer Pizza oder einer anderen Leckerei sein. Und Sport eignet sich hervorragend, um Frust oder Ärger abzubauen. Bewegung ist grundsätzlich ein wichtiges Thema beim intuitiven Essen. Aber keine Angst! Es geht nicht um Hochleistungssport oder mehrere intensive Einheiten in der Woche. Wie so oft, spielt die Regelmäßigkeit eine wichtige Rolle. Ein wenig mehr Bewegung in den Alltag integrieren, ist keine hohe Kunst und erfordert noch nicht einmal eine besondere Umstellung. Bewegung ist gut für Körper und Geist – genau dieses Gleichgewicht soll durch das intuitive Essen wiederhergestellt werden.



Die Prinzipien des intuitiven Essens

Beim intuitiven Essen wird auf spezielle Prinzipien gesetzt, die dazu verhelfen, die Signale des Körpers besser wahrzunehmen und diesen mit genau das zu versorgen, was wirklich benötigt wird. Die Prinzipien lauten deshalb:

- Ablegen der Diätmentalität
- Den eigenen Hunger erkennen
- Frieden mit dem Essen schließen
- Der Essenspolizei den Kampf ansagen
- Die eigene Sättigung spüren
- Den Genuss wiederentdecken
- Gefühle bewältigen, ohne dabei auf Nahrung zurückgreifen zu müssen
- Respekt gegenüber dem eigenen Körper
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Mithilfe der Ernährung die Gesundheit erhalten

Die Faustregel beim intuitiven Essen lautet demnach auch: **„Essen, wenn man hungrig ist und aufhören, wenn man satt ist.“** Was im ersten Moment vielleicht ganz einfach klingt, ist es jedoch nicht. Sie haben erfahren, dass Sie wahrscheinlich auch zu den Menschen gehören, die es verlernt haben, auf die wirklichen Bedürfnisse des Körpers zu hören. Das Gedankenkarussell, in dem Sie sich vielleicht immer noch befinden, muss also angehalten werden.

Erst dann werden Sie auch zu den Lebensmitteln greifen, die Ihren körperlichen Bedürfnissen entsprechen. Zugegeben, das kann eine echte Herausforderung sein. Denn vielleicht werden Sie schon seit einigen Jahren bei Problemen oder anderen negativen Gefühlen Ihren Trost im Essen suchen. Und da der Mensch gerne seine Gewohnheiten liebt, ist es nicht leicht, hier den Ausweg zu finden. Aber es wird funktionieren – versprochen.

Es gibt keine Verbote

Vielleicht als kleiner Ansporn, eine gute Nachricht vorweg: Beim intuitiven Essen gibt es



keine Verbote. Genau genommen sind Verbote verboten. So darf eben auch mal zur Schokolade oder zur Tüte Chips gegriffen werden. Wichtig ist nur, dass Sie solche Lebensmittel nicht nebenbei snacken. Schmecken Sie bewusst und schließen Sie dabei auch mal die Augen, um zu genießen. Der Genuss spielt beim intuitiven Essen eine ganz wichtige Rolle. Leider haben wir auch das Genießen mit der Zeit verlernt.

Wie aber auch vieles andere, lässt sich auch der Genuss wieder antrainieren. Das hat zudem den Vorteil, dass Sie mit der Zeit gar kein Heißhunger mehr auf

bestimmte Lebensmittel haben werden beziehungsweise wird sich Ihre Gier auf bestimmte Nahrungsmittel verändern. Sie werden sich dann mit einem Stück Schokolade zufriedengeben, anstatt die ganze Tafel zu Essen. Da es beim intuitiven Essen keine Verbote gibt, sind auch keine schlechten oder kalorienreichen Lebensmittel vorhanden. Dieser Ansatz ist sehr entscheidend. Denn durch das Wegfallen des Verbotes, verlieren bestimmte Nahrungsmittel auch ihren Reiz. Und somit schwindet auch der Heißhunger.

Klingt das nicht toll? Doch wie genau sollen Sie das intuitive Essen nun umsetzen?

Acht Schritte zum intuitiven Essen

Die folgenden Schritte werden Sie auf Ihrem Weg zum intuitiven Essen begleiten.

Schritt 1: Legen Sie Ihre Diätmentalität ab!

Nicht irgendwelche Diät-Gurus oder Zeitschriften entscheiden, was Sie essen, sondern Ihr Körper und Ihre Intuition.

Schritt 2: Fragen Sie sich bei Hunger, was Ihnen jetzt guttun würde!

Ihr Körper weiß am besten, was Ihnen bei einem Hungergefühl guttut. Hören Sie auf ihn. Wenn Sie Hunger auf einen Apfel haben – essen Sie ihn. Wenn Sie hingegen Appetit auf Süßigkeiten haben, fragen Sie sich, ob sich dahinter nicht möglicherweise Stress verbirgt.

Schritt 3: Genießen Sie Ihr Essen!

Die Antwort der Intuition auf den Hunger war ein bestimmtes Lebensmittel. Also sollten Sie dieses auch genießen. Setzen Sie sich hin und essen Sie in Ruhe. Spüren Sie beim Kauen, wie das Essen schmeckt und wie es sich anfühlt.

Schritt 4: Beschränken Sie die Mengen!

Durch das intuitive Essen werden Sie mit der Zeit weniger Nahrung zu sich nehmen. Fragen Sie sich beim letzten Bissen, ob Sie noch mehr essen möchten oder ob es bereits reicht. Mit der Zeit wird der normale Reflex der Sättigung wiederhergestellt.

Schritt 5: Testen Sie die neue Freiheit!

Je intuitiver Ihr Essverhalten wird, desto eher werden Sie sich selbst testen wollen. Was passiert mit Ihren neuen Gewohnheiten, wenn Sie auf die Lebensmittel (Süßigkeiten, Snacks, usw.) treffen, die Sie sich jahrelang verboten haben?

Es kann sein, dass Sie am Anfang viel von einer bestimmten Sache essen. Vielleicht auch zu viel. Mit der Zeit werden Sie merken, dass Sie Ihre Lieblings Süßigkeiten nicht mehr so richtig mögen. (Es schmeckt einfach nicht mehr so wie früher.) Am Ende dieses Prozesses werden Sie das aber nicht vermissen. Sie sind im Reinen mit sich und diesen Lebensmitteln.

So entsteht ein entsprechendes Glücksgefühl und zudem genießen Sie jetzt, was Ihnen am besten schmeckt.

Schritt 6: Spüren Sie nach!

Wie fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit und wie geht es Ihnen dabei? Achten Sie auch darauf, wie sich Ihr Magen anfühlt und wie Ihnen die Mahlzeit bekommen ist.

Schritt 7: Entdecken Sie neue Lebensmittel!

Das intuitive Essen ist eine hervorragende Möglichkeit, um den eigenen kulinarischen Horizont zu erweitern. Sie finden heraus, was Ihnen schmeckt und können auf diese Weise neue Dinge ausprobieren.

Schritt 8: Legen Sie Ihre Sorgen ab!

Sie müssen sich keine Gedanken mehr um Ihre Ernährung machen und können entsprechend auch die damit verbundenen Sorgen hinter sich lassen. Ihr Körper übernimmt die Aufgabe der Nahrungsaufnahme fast vollständig für Sie. Machen Sie sich frei von dem Druck, der vielleicht schon seit Jahren auf Ihnen lastet.

Es kann durchaus sein, dass Sie einige Schritte wiederholen müssen und vielleicht werden Sie das emotionale Essen auch nicht direkt los. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, einen Rückschritt zu machen, sollten Sie nicht aufgeben. Damit Sie auch in schwierigen Zeiten auf dem richtigen Weg bleiben, hier noch ein paar Tipps, die das intuitive Essen effektiv unterstützen.

Verwenden Sie eine Hunger-Sättigungs-Skala

Bei der Ernährungsform des intuitiven Essen spielen die Ehre für den Hunger und der Respekt für die Fülle eine entscheidende Rolle. Vielleicht werden auch Sie einfach verlernt haben zu wissen, wann Sie hungrig sind und aufhören sollten zu essen, wenn Sie angenehm satt sind. Unter Umständen wissen Sie auch gar nicht, wie es sich vielleicht anfühlt angenehm voll zu sein. Mit Hilfe der Hunger-Sättigungs-Skala haben Sie ein praktisches Hilfsmittel an der Hand, mit dem Sie beginnen können, mehr darauf zu achten, wie sich die Unterschiede zwischen Hunger und Sättigung anfühlen. Nutzen Sie die folgende Skala vor einer Mahlzeit oder einem Snack, während des Essens und nach dem Essen.

<i>Hunger-Sättigungs-Skala</i>	
1 Heißhungrig Ihr Magen ist komplett leer. Sie sind heißhungrig und zittern. Ihnen ist übel und wenn Sie essen, neigen Sie zum Schlingen.	6 Erste Sättigung Nach den ersten Bissen spüren Sie eine erste Sättigung. Essen Sie noch ein wenig mehr, damit Sie anschließend für mehrere Stunden satt sind.
2 Sehr hungrig Sie sind hungrig und brauchen Essen, sonst werden Sie heißhungrig.	7 Angenehm satt Sie sind angenehm satt. Der ideale Zeitpunkt, um das Essen zu beenden.
3 Hungrig Sie sind angenehm hungrig und haben einen gesunden Appetit. Sie sind entspannt genug, um zu wissen, was Ihnen guttut. Es ist der ideale Zeitpunkt für eine Mahlzeit.	8 Sehr satt Sie sind schon ziemlich satt. Noch fühlen Sie sich gut. Beenden Sie jetzt Ihre Mahlzeit.
4 Etwas hungrig Sie sind angenehm hungrig und haben einen gesunden Appetit. Sie sind entspannt genug, um zu wissen, was Ihnen guttut. Es ist der ideale Zeitpunkt für eine Mahlzeit.	9 Voll Ihr Magen ist weit gedehnt und Sie fühlen sich voll. Vielleicht drückt Ihre Hose schon oder Sie werden müde.
5 Neutral Sie sind weder hungrig noch satt. Jetzt sollten Sie nicht essen.	10 Übervoll, übel Sie haben sich überessen und Ihr Magen tut weh. Unter Umständen ist Ihnen auch übel.

Fragen Sie sich, was Sie essen möchten

Indem Sie sich erlauben zu essen, was Sie wollen, stoppen Sie den ungesunden Zyklus. Wenn Ihr Körper das Gefühl bekommt, dass er alle Nahrungsmittel zu sich nehmen darf, werden auch Heißhungerattacken und übermäßiges Essen ausbleiben. Wenn Sie unzufrieden sind, werden Sie wahrscheinlich weiter nach dem einen suchen, mit dem Sie sich zufrieden fühlen und wahrscheinlich zu viel essen. Wenn Sie essen, was Sie wirklich wollen, helfen Sie sich selbst zufriedener und glücklicher zu sein. Und das oftmals mit weniger Nahrung als zuvor. Es gibt also keine Verbote mehr!

Üben Sie das achtsame Essen

Beim achtsamen Essen geht es darum, sich bewusst zu sein, was Sie essen, warum Sie essen und wie Sie essen. Der Kontakt zwischen Essen und Genuss wird wiederhergestellt. Primäres Ziel ist es, während der Mahlzeiten oder eines Snacks vollständig präsent zu sein und dabei auf den Anblick, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz von Lebensmitteln zu achten.

Versuchen Sie, Ihre Essgeschwindigkeit zu verlangsamen und ohne Ablenkungen zu essen. Schalten Sie den Fernseher aus, legen Sie das Smartphone weg und essen Sie nicht vor Ihrem Computer. Wenn das nicht immer möglich ist, versuchen Sie wenigstens die ersten fünf Minuten Ihrer Mahlzeit achtsam zu essen. Wenn Sie sich auf das einstellen, was Sie essen, können Sie Ihre Sättigung spüren und mit der Mahlzeit zufriedener sein.

Vergessen Sie die Essenspolizei

Die Essens- oder Lebensmittelpolizei sind die Gedanken in Ihrem Kopf, die alles überwachen, was Sie essen oder über das Essen nachdenken. Dies sind die unvernünftigen Lebensmittelregeln, die Sie über Jahre hinweg entwickelt haben. Beispielsweise weil Sie irgendwelchen Diäten oder Ernährungsratschlägen gefolgt sind.

Es ist die Stimme, die sagt, dass es „gut“ ist, wenn Sie zum Mittag Salat essen, und „schlecht“, wenn Sie zum Dessert greifen. Es ist die Stimme, die Ihnen sagt, sie sollen oder sollen eben nicht ein bestimmtes Lebensmittel zu sich nehmen. Versuchen Sie sich aufzuschreiben, welche Aussagen der Essenspolizei den gesamten Tag über in Ihrem Kopf auftauchen. Auf diese Weise können Sie besser und vor allem auch gezielter dagegen angehen und die Essenspolizei ein für alle Mal verbannen.

Achtsam essen und genießen

Da vor allem das achtsame Essen oftmals große Schwierigkeiten bereitet, habe ich für Sie einige wertvolle Tipps zusammengefasst, mit denen Sie auch diese Hürde besser meistern können.

Setzen Sie sich achtsam mit den Lebensmitteln auseinander

Es geht beim achtsamen Essen nicht nur darum den Prozess der Nahrungsaufnahme mit allen Sinnen zu genießen. Sie sollten sich auch damit auseinandersetzen, was Sie essen und den Lebensmitteln entsprechend Respekt entgegenbringen.

Auf diese Weise schulen Sie Ihr Bewusstsein in unterschiedlichen Bereichen. Und Sie werden herausfinden, dass alles miteinander verbunden ist. Entsprechend sollten Sie sich auch mit dem Ursprung der Lebensmittel und ihren Platz im Kreislauf beschäftigen.

Die achtsamer Auseinandersetzung mit Lebensmitteln beinhaltet also auch, herauszufinden, wo diese herkommen, wie sie angebaut werden und welchen Weg sie hinter sich haben. Welcher Aufwand ist eigentlich dafür nötig, dass die Lebensmittel schlussendlich in Ihrer Küche landen? Versuchen Sie zukünftig die Lebensmittel achtsam zu berühren und mit allen Sinnesorganen wahrzunehmen.

Lebensmittel achtsam kochen und zubereiten

Wenn Sie sich intensiv mit den Lebensmitteln auseinandergesetzt haben, steht die achtsame Zubereitung auf dem Plan. Abhängig von Kultur, Geschmack und Erfahrung werden Sie dabei Ihre eigene Zubereitungsart bevorzugen. Dies ist jedoch auch eine gute Möglichkeit, um sich einmal Gedanken über die Zubereitung von Lebensmitteln zu machen.

Sie sollten die Lebensmittel vor allem schonend und respektvoll behandeln und sich für die Zubereitung ausreichend Zeit nehmen. Egal für welche Zubereitungsart Sie sich entscheiden, Sie sollten stets aufmerksam sein und sich Mühe geben. Respektieren Sie zudem den natürlichen Geschmack sowie die Beschaffenheit der Lebensmittel.

Das achtsame Essen und genießen

Sie haben Ihr Essen achtsam und respektvoll zubereitet. Jetzt geht es darum dieses ebenso achtsam zu essen, kauen, schmecken und zu fühlen. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass Essen weitaus mehr ist als lediglich das Stillen von Hunger und das Decken von ernährungsphysiologischen Bedürfnissen. Seit Beginn der Menschheit ist das gemeinsame Essen etwas Besonderes. Vielleicht ist es auch eine gute Möglichkeit andere Menschen an Ihrem Essen teilhaben zu lassen.

Nehmen Sie sich vor dem Essen einen Moment der Ruhe. Anschließend sollten Sie langsam und bedächtig essen. Nehmen Sie die Struktur und Geschmäcker wahr. Berücksichtigen Sie zudem die Temperatur und Beschaffenheit der einzelnen Komponenten. Versuchen Sie stets langsam zu essen und so oft wie möglich zu kauen - das hat klare Vorteile für die Gesundheit und auch für den Geschmack. Das achtsame Essen gibt Ihnen auch die Möglichkeit, zu fühlen, was das Essen mit Ihnen macht. Versuchen Sie stets nur so viel zu essen, bis Sie satt und nicht voll sind.

Versuchen Sie Ihre täglichen Mahlzeiten wirklich zu etwas Besonderem zu machen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass die Mahlzeit nicht dann beendet ist, wenn Sie mit dem Essen fertig sind. Warten Sie bis auch die letzte Person in Ruhe fertig gegessen hat. Selbst wenn es kaum möglich ist, sollten Sie dennoch versuchen so viele Mahlzeiten am Tag wie möglich achtsam zu sich zu nehmen.

Tipps für das achtsame Essen im Alltag

Nicht immer werden wir die Möglichkeit haben, die einzelnen Mahlzeiten des Tages in der geforderten Achtsamkeit zu zelebrieren, wie es eigentlich nötig wäre. Mit den folgenden Tipps können Sie aber auch in Ihren Alltag Achtsamkeit in Bezug auf das Essen integrieren.

Vermeiden Sie Ablenkungen

Achtsames Essen setzt voraus, dass Sie sich wirklich durch nichts ablenken lassen. Ihr Smartphone sollten Sie deshalb beim Essen zur Seite legen und auch den Laptop zuklappen und den Fernseher ausschalten. Suchen Sie sich einen angenehmen Ort, an dem Sie vollkommen in Ruhe und ohne Ablenkung essen und sich auf Ihre Mahlzeit konzentrieren können. Bereits mit dieser kleinen Umstellung werden Sie das achtsame Essen zu einer Gewohnheit machen.



Nehmen Sie sich Zeit

Ihre Mahlzeiten sollten eine bewusste Auszeit sein. Kauen Sie langsam und genießen Sie die Pause vom Alltag. Vor allem sollten Sie vermeiden, unterwegs zu essen. Auf diese Weise verhindern Sie auch, dass Luft in Ihren Bauch gelangt, wenn Sie beispielsweise in Eile und Stress essen, und sich daraus Blähungen oder ein unangenehmes Gefühl im Bauch entwickeln kann.

Beobachten Sie Ihr Essverhalten

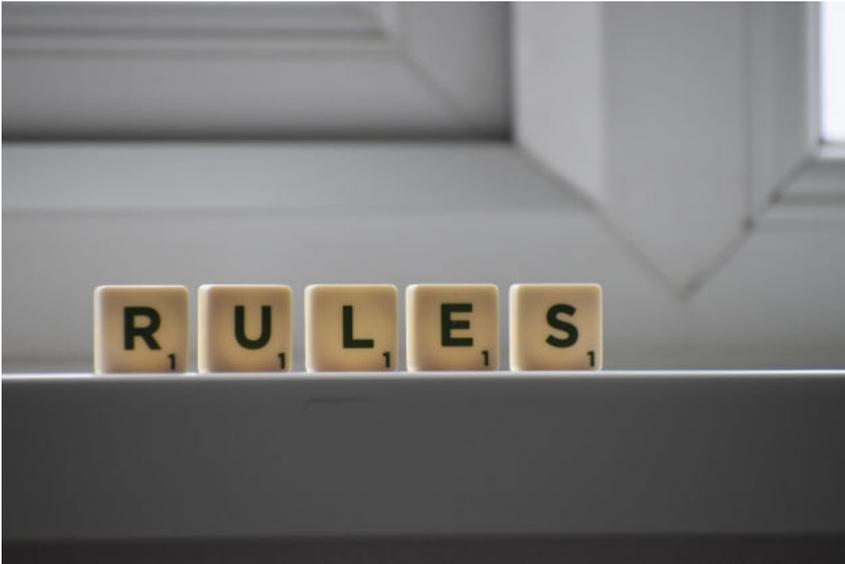
Zum Beobachten Ihres eigenen Essverhaltens, können Sie beispielsweise ein Ernährungstagebuch führen oder das in diesem Buch enthaltene Anti-Heißhunger-Journal führen. Auf diese Weise haben Sie den Überblick darüber, was Sie wann gegessen haben und warum.

Hören Sie auf Ihren Körper

Essen Sie nur, wenn der Hunger klar vom Körper signalisiert wird. Wählen Sie vorzugsweise Lebensmittel aus, die Ihren Körper mit gesunder Energie, Nährstoffen und Vitaminen versorgen. Wenn Sie zusätzlich die Hauptmahlzeiten mit guten Fetten anreichern und die richtige Portionsgröße wählen, werden Sie zudem das Auftreten eines erneuten Hungergefühls verhindern. Zusätzlich sorgen Sie dafür, dass Sie auch nicht mehr Nahrung aufnehmen als Ihr Körper eigentlich benötigt.

10 Regeln für eine gesunde Ernährung ohne Frust und Verbote

Zum Abschluss dieses Kapitels und zeitgleich auch dieses Buches möchte ich Ihnen noch 10



Regeln mit auf den Weg geben, mit denen Sie nicht nur das intuitive Essen wiedererlernen, sondern einen gewünschten Gewichtsverlust begünstigen können. Auf den vorangegangenen Seiten konnten Sie unter Umständen einiges über sich selbst und Ihr

Essverhalten lernen. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie das Gelesene auch erfolgreich umsetzen.

Regel 1: Trinken Sie ausreichend Wasser

In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung spielt die Wasseraufnahme eine entscheidende Rolle. Zu jeder Mahlzeit sollten Sie ein Glas Wasser trinken und versuchen den Tag über mindestens 1,5 l Wasser zu sich zu nehmen. Wenn Sie das nächste Mal zudem Heißhunger verspüren, trinken Sie ein Glas Wasser. Sie werden feststellen, dass Sie öfters Durst mit Hunger verwechseln.

Regel 2: Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Lebensmittel schaden unserer Gesundheit mehr als sie nutzen. Denn in diesen Lebensmitteln lassen sich viele schädliche Inhaltsstoffe finden. Versuchen Sie sämtliche verarbeitete Lebensmittel aus Ihrer Ernährung zu eliminieren. Setzen Sie stattdessen auf frische Lebensmittel und bereiten Sie so viele Mahlzeiten wie möglich selbst zu.

Regel 3: Greifen Sie zu Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind äußerst nahrhaft und für jeden Menschen notwendig. Denn Sie versorgen Ihren Körper so mit wichtige Nährstoffen wie Ballaststoffe, Vitamin A und C sowie Phytochemikalien. Diese Nährstoffe schützen nachweislich Ihr Herz, beugen Krebstumoren vor, stärken Ihre Knochen und verbessern die Sehkraft der Augen.

Das Einbeziehen von Obst und Gemüse in Ihre Ernährung ist nicht so schwierig, wie es sich vielleicht anhört. Das Geheimnis ist, sie zusätzlich zu Ihren regulären Mahlzeiten zu essen. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit mindestens zwei Obst- oder Gemüsesorten zu konsumieren. So werden Sie sich nicht nur gesünder ernähren, sondern sich auch besser fühlen.

Regel 4: Zählen Sie keine Kalorien mehr

Einer der größten Fehler, den Menschen bei der Umstellung zur gesunde Ernährung machen, besteht darin, sich zu sehr auf die Kalorienzahl oder den Fettgehalt zu konzentrieren. Die Realität ist, dass Kalorien und Fette nicht so wichtig sind, wie man annehmen könnte. Lebensmittel wie Avocados und Nüsse sind äußerst gesund, enthalten aber auch viel Fett und Kalorien. Wenn Sie sich jedoch an Lebensmittel halten, von denen bekannt ist, dass sie gesund und natürlich sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen, wenn es um Kalorien geht.

Regel 5: Essen Sie regelmäßig

Essen Sie regelmäßige Mahlzeiten - lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Aber vor allem sollten Sie täglich ein Frühstück zu sich nehmen. Dafür reicht beispielsweise auch schon ein Smoothie oder eine Schüssel zuckerfreies Müsli mit geschnittener Banane und fettarmer Milch. Sie müssen Ihren Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgen und sollten entsprechend auch keine Mahlzeit auslassen, selbst wenn es hin und wieder schwerfällt.

Regel 6: Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein

Alkohol hat in einer gesunden Ernährung nicht wirklich etwas zu suchen. Entsprechend sollten Sie den Konsum so gut es geht, einschränken. Alkohol ist zudem reich an Kalorien und Zucker. Aber vor allem werden wichtige Organe durch den Konsum belastet. Mal als Ausnahme ein Glas Wein oder Bier sind okay. Es sollte jedoch nicht zur Gewohnheit werden.

Regel 7: Essen Sie vermehrt gesunde Proteine

Proteine sind für eine gute Gesundheit unerlässlich, aber auf dem modernen Speiseplan



stehen oft große Portionen Fleisch mit einem kleinen Haufen Gemüse und Kartoffeln oder Reis. Für Ihre Gesundheit mischen Sie es ein bisschen durcheinander und lassen Sie die Proteine 1/4 Ihres Tellers einnehmen, den Rest füllen Sie mit viel Gemüse und Vollkorn.

Wenn Sie Fleisch essen, ist es auch wichtig, sich die Zeit zu nehmen, Ihr Fleisch vor dem Kochen von dem Fett zu befreien. Mageres Fleisch, das gut gewürzt ist, ist genauso schmackhaft und wesentlich gesünder.

Versuchen Sie auch, andere proteinhaltige Fleischalternativen wie Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse, fettarmen Käse und andere Meeresfrüchte einzubeziehen.

Regel 8: Nehmen Sie echte Lebensmittel zu sich

Verpackte und verarbeitete Lebensmittel sollten weites gehend gemieden werden. Die Verarbeitung raubt den Lebensmitteln ihre natürlichen Nährstoffe oder ersetzt diese durch ungesunde Zutaten wie Zucker, Salz und Fett. Zusätzlich wird von den Herstellern eine große Auswahl an fabrikmäßig hergestellten Konservierungsstoffen wie Farbstoffe, Aromen und künstliche Verstärker hinzugefügt. Kaufen Sie also vor allem frische Lebensmittel. Es gibt allerdings auch einige Ausnahmen. Dazu gehören gefrorenes Gemüse und gefrorenes Obst – diese sind ernährungsphysiologisch mit frischen Lebensmitteln gleichwertig.

Regel 9: Essen Sie mit geliebten Menschen

Von geliebten Menschen - dem Ehepartner, den Kindern, den Eltern oder Großeltern - umgeben zu sein und gleichzeitig eine köstliche Mahlzeit zu genießen, kann ein hervorragender Helfer, zum Abbau von Stress sein und Ihnen ein Gefühl der Freude und des Wohlbefindens vermitteln. All diese Faktoren können Ihre Endorphine erhöhen, Sie glücklicher machen und Ihren Blutdruck senken.

Regel 10: Weniger ist mehr

Wir haben uns so sehr an riesige Portionen von Lebensmitteln gewöhnt, dass wir den Bezug zu dem, was angemessene Portionsgrößen ausmacht, verloren haben. Menschen, die sich intuitiv und gesund ernähren, wissen, dass sie durch den Verzehr gut gekochter, geschmacksintensiver Lebensmittel in bescheidenen Portionen eine zufriedenstellende Mahlzeit genießen können.

Wenn Sie nach einer Mahlzeit von angemessener Größe immer noch hungrig sind, sind die meisten Gemüsesorten so kalorienarm, dass Sie gerne eine zweite Portion genießen können. Verstärken Sie Ihre Sättigung also auf gesunde Weise mit Obst und Gemüse.