

STRATEGIEN GEGEN HEISSHUNGER

WAS DU TUN KANNST, UM HEISSHUNGERATTACKEN VORZUBEUGEN ODER SIE IM ERNSTFALL ZU BEKÄMPFEN

DEN BLUTZUCKER DAUERHAFT KONSTANT HALTEN: Iss regelmäßig und abwechslungsreich. Das bedeutet auch, das Frühstück nicht auszulassen und zwischen den Mahlzeiten gesunde Snacks zu essen – das beugt Heißhungerattacken vor.

PLANE DEINE MAHLZEITEN IM VORAUS UND KAUF DIE ZUTATEN EIN: Die Wochenplanung, der gesunde und zuckerfreie Einkauf sowie das Vorbereiten der Mahlzeiten sind eines der Erfolgsgeheimnisse in Bezug auf eine gesunde Ernährung.

ISS ACHTSAM UND BEWUSST: Wenn du bewusst und konzentriert isst, ohne dauernd abgelenkt zu werden, wirst du das Sättigungsgefühl bewusster wahrnehmen.

ÜBERPRÜFE OB DU MAGNESIUMMANGEL HAST: Heißhunger auf Schokolade kann ein Anzeichen für Magnesiummangel sein. Kakao enthält Magnesium, weshalb wir bei einem Magnesiummangel Heißhunger auf Schokolade bekommen können. Aufgrund des vielen Zuckers und der Fette ist Schokolade aber natürlich kein gesunder Magnesiumlieferant. Greife stattdessen zu rohem Kakaopulver, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Haferflocken, Hirse, Spinat und Fisch (wenn du Fisch isst).

SORGE FÜR ENTSPANNUNG: Stresshormone verstärken das Verlangen nach Süßem – weil Zucker aufgrund der im Gehirn stattfindenden Serotonin-Produktion beruhigend wirkt. Ein heißes Bad, eine Massage, Yoga, Meditation und Sport sorgen für Entspannung und bauen Stresshormone ab.

SCHLAFE AUSREICHEND UND STARTE AUSGERUHT IN DEN TAG: Schlafmangel setzt das „Hungerhormon“ Ghrelin frei. Wenn wir zu kurz geschlafen haben, steigt unser Appetit und die Wahrscheinlichkeit, Heißhunger auf Süßes zu bekommen, ebenfalls. Vermutet wird, dass der Körper mehr Energie benötigt, um den Anforderungen des verlängerten Tages gewachsen zu sein. (Leg dich immer mit deinem Baby hin.)

MACH SPORT: Sport baut Stress ab und lenkt dich von den Gedanken an Süßes ab.

HALTE DIR DEINE ZIELE IMMER WIEDER VOR AUGEN (1. KURSSTUNDE): Warum hast du dich für einen gesunden Lebensstil entschieden und was möchtest du damit erreichen?

STRATEGIEN GEGEN HEISSHUNGER

IN BESTIMMTEN STRESSIGEN SITUATIONEN KANN ES ZU HEIßHUNGER KOMMEN, DU KANNST ABER ZUM GLÜCK DAGEGEN VORGEHEN, SODASS SIE HOFFENTLICH BALD GESCHICHTE SIND

Mach dir bewusst, in welchen Situationen dich Heißhungerattacken in der Vergangenheit überkommen haben, wie es dir dabei ging und was du in Zukunft machen kannst, damit sie der Vergangenheit angehören!

ERINNERST DU DICH AN SITUATIONEN, IN DENEN DICH HEISSHUNGERATTACKEN ÜBERKOMMEN HABEN? WAS WAR DIE URSACHE?

Skizziere die letzten Situationen, an die du dich erinnerst.

WAS HAST DU GEGESSEN, ALS DICH DER HEISSHUNGER DAS LETZTE MAL ÜBERKAM?

Liste alle Nahrungsmittel auf, auf die du in der Vergangenheit Heißhunger hattest und markiere dir die Nahrungsmittel darunter, die Zucker enthalten.

WO HAT DICH DER HEISSHUNGER ERWISCHT?

Je konkreter du den Ort beschreibst, desto besser.

4. Kursstunde

WAREN FREUNDE, FAMILIE ODER KOLLEGEN DABEI ODER WARST DU ALLEINE?

Welche Menschen waren vor, während und nach der Heißhungerattacke bei dir?

WIE HAST DU DICH WÄHREND UND NACH DER HEISSHUNGERATTACKE GEFÜHLT?

An welche Gefühle, Emotionen und körperliche Veränderungen kannst du dich erinnern?
Überwiegen die positiven oder die negativen Gefühle, Emotionen und Veränderungen?

WAS KÖNNTE(N) DIE URSACHE(N) FÜR DEN HEISSHUNGER GEWESEN SEIN?

Überlege, ob bestimmte Situationen, Gefühle, oder auch Menschen, Orte oder Speisen deinen Heißhunger ausgelöst haben könnten.

4. Kursstunde

DEIN NOTFALLPLAN: WELCHE MÖGLICHKEITEN HAST DU, BEI ZUKÜNFTIGEN HEISSHUNGERATTACKEN ANDERS ZU REAGIEREN, ALS BISHER?

Überlege dir mindestens 3 Maßnahmen (eine Reihe von Maßnahmen bei akuten Heißhungerattacken findest du auch im ARBEITSBALTT „SOS-Tipps gegen Heißhunger“).

SOS-Tipps gegen Heißhunger

SCHNELLE HILFE BEI AKUTEN ATTACKEN

- **LENK DICH AB:** Eine Heißhungerattacke dauert etwa 15 Minuten an. Lenk dich solange ab und geh eine Runde spazieren, Radfahren oder telefoniere.
- **DRÜCK DEN AKUPRESSUR-PUNKT:** Drück mit dem Zeigefinger 15-20 Sekunden auf das Oberlippengrübchen zwischen Oberlippe und Nase.
- **TRINK ETWAS:** Ein Glas Wasser, eine Tasse Tee oder einem Glas Kokoswasser füllen den Magen und lindern so ebenfalls den Heißhunger auf Süßes.
- **ISS FETTE:** Iss 1 EL Kokosöl, ½ Avocado, 1 Handvoll Nüsse, ein paar Oliven oder ein kleines Stück Käse (ca. 30 g). Fett bekämpft den Heißhunger auf Süßes.
- **ISS PROTEINE:** Auch Eiweiß hilft dir, den Heißhunger zu bekämpfen. Iss beispielsweise ein hartgekochtes Ei oder Gemüsesticks mit Hummus.
- **PUTZ DEINE ZÄHNE:** Der frische, minzige Geschmack der Zahnpasta lenkt von der Lust auf Süßes ab. Außerdem sorgt gerade abendliches Zähneputzen dafür, dass du anschließend nichts mehr isst.
- **NIMM BITTERSTOFF-TROPFEN:** Bitterstoffe sind in unserer heutigen Ernährung kaum noch zu finden – dabei bremsen sie den Appetit auf Süßes wunderbar. Bei akuten Heißhungerattacken helfen Bitterstoffe-Tropfen. Sie sind in der Apotheke und online erhältlich.
- **BEREITE DIR EINE GESUNDE ALTERNATIVE VOR:** All die vorherigen Tipps haben dir nicht geholfen? Dann probiere diesen noch aus: 200 ml Mandeldrink erwärmen und etwas stark entölten Kakao (ohne Zuckerzusatz) und eine Prise Ceylon-Zimtpulver einrühren. Langsam und bewusst trinken, danach ist der Heißhunger gestillt!