

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!