



ERNÄHRUNG

UND IHR EINFLUSS AUF UNSERE
GESUNDHEIT

**HEISSHUNGER UND WIE WIR DIESEN
UMGEHEN**

Körper und Seele

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung fördert das Wohlbefinden. Körper und Seele profitieren gleichermaßen davon: Der Körper wird mit Nährstoffen versorgt, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein; ein schmackhaftes Essen in entspannter Atmosphäre tut der Seele gut- wir fühlen uns rundum wohl.

Ernährung und Gesundheit

- Eine ausgewogene Ernährung gehört zusammen mit ausreichender Bewegung und Entspannung zu den wichtigen Säulen unserer Gesundheit. Mit der passenden Ernährung können wir Krankheiten vorbeugen, Beschwerden lindern und das Körpergefühl verbessern. Die drei Bereiche greifen dabei wie Zahnräder ineinander und dienen gemeinsam der Gesundheitsprävention:
- Mit einer an den Energiebedarf angepassten, vielseitigen Kost, die reich ist an natürlichen Inhaltsstoffen, Vitaminen, Proteinen und Fetten, fühlen wir uns aktiv und beweglich und versorgen den Organismus mit allen benötigten Baustoffen.
- Mit kontinuierlicher, täglicher Bewegung, Sport und Training wappnen wir uns gegen Krankheiten, wie Bluthochdruck, Übergewicht, Dysbalancen der Blutfett- und Blutzuckerwerte und verbessern unser Körpergefühl. Außerdem unterstützt regelmäßige sportliche Betätigung (dazu gehört bereits ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft) die Psychohygiene.

- Mit bewusster Entspannung lernen wir, besser mit dem Alltagsstress umzugehen und besinnen uns auf uns selbst und unsere Bedürfnisse: Was fehlt uns? Was braucht unser Körper? Was tut uns gut?

03 **Genuss – Essen mit allen Sinnen**

Gesunde Ernährung heißt nicht Askese und Verzicht, sowie Genuss auch nicht das gedankenlose Konsumieren von Genussmitteln oder Völlerei bedeutet. Echter Genuss hat mit Bewusstsein und Maßhalten zu tun und besteht aus der Balance von Kopf und Bauch.

Schon mit einfachen Mitteln kann die Genussfähigkeit, die im Alltagsleben häufig auf der Strecke bleibt, geweckt und geschult werden. Dazu braucht man nicht unbedingt aufwändige Speisen oder mehrgängige Menüs, als vielmehr Aufmerksamkeit und Zeit. Dann kann auch das einfachste Gericht, ein reifes Stück Obst oder ein frisch zubereiteter Smoothie vollendeter Genuss sein.

Genuss fördern

- Sinne bewusst einschalten: Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz wahrnehmen und schätzen lernen
- Frische, Bekömmlichkeit der Zutaten
- Zeit und Muße bei Zubereitung und Verzehr
- Bewusstsein und Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den zu verwendeten Lebensmitteln
- Maßhalten
- Körpergefühl und Körperwahrnehmung
- Dankbarkeit, Respekt und Wertschätzung der Nahrung – nicht nur das Besondere, auch das Einfache schätzen

Die aufmerksame Wahrnehmung mit allen Sinnen fördert den Genuss. Und es braucht den Faktor Zeit. In Hektik und Zeitdruck ist das schönste Essen kein Genuss. Und erst mit Zeit und Muße nimmt man bewusster wahr, was man isst und kann auch besser Maß halten- Völlegefühl und Unwohlsein nach dem Essen sind keine Genussfaktoren.

Beim langsamen Essen und Kauen entfalten sich die Aromen der Speisen, an nimmt ihre Konsistenz wahr von cremig weich und zart über fest und knackig zu knusprig. Frische Zutaten, Kräuter und Gewürze sorgen für intensive Dufterlebnisse und Geschmackserfahrungen. Außerdem bewirkt langsames Essen ein zeitiger einsetzendes Sättigungsgefühl.

Mit einem wohlschmeckenden Menü lassen sich nicht nur der Gaumen, sondern auch die Sinne verwöhnen. „Das Auge isst mit“: ein ästhetisch ansprechendes, gepflegtes Ambiente, Kerzenlicht, Blumen und ein sorgfältig gedeckter Tisch werten das einfachste Gericht auf, stimmen auf ein besonderes Erlebnis ein und lassen den Alltag vergessen. Auch leise Musik empfinden viele als passenden Hintergrund zu einem besonderen Essen.

Wohlgefühl kann sich auch nach einem leichten vegetarischen Essen oder einem Fastentag mit Säften und Tee einstellen.

Für jeden ist empfehlenswert, möglichst stressfrei und in Ruhe zu essen, gut zu kauen und auf die Körpersignale der Sättigung zu achten- zur Prävention von Verdauungsstörungen und Übergewicht und zur Steigerung der Lebensqualität.

Tipp: Langsames genussvolles Essen ist ein guter Schutz vor Überessen und damit vor Übergewicht. Das Sättigungssignal wird durch die Nerven des Verdauungstrakts (vor allem durch die allmähliche Dehnung der Magenwand) übermittelt und wird uns erst nach etwa 20 Minuten bewusst. Isst man also hastig, dann isst man auch schnell zu viel.



05

Hunger, Appetit und Sättigung

Viele Erwachsene haben verlernt, auf ihre körperlichen Signale von Hunger und Sättigung zu hören. Sie lassen sich eher von Außenreizen zum Essen stimulieren und essen dabei häufig unkontrolliert über den Hunger hinaus oder sie unterdrücken den Hunger, um ihr Gewicht zu kontrollieren.

Hunger ist ein körperliches Bedürfnis, das nach einer längeren Essenspause auftritt, wenn der Blutzuckerspiegel niedrig und der Magen leer ist. Er kann sich unterschiedlich äußern: meistens in der Magengegend, zum Beispiel als Magenknurren, manchmal auch durch Müdigkeit, Unruhe oder Konzentrationsstörungen.

Echter Hunger ist eher ein allgemeines Verlangen nach Nahrung und weniger auf bestimmte Nahrungsmittel konzentriert. Menschen, die schon zahlreiche Diäten gemacht haben und dabei den Hunger häufig ignoriert haben, spüren oft kein richtiges Hungergefühl mehr.

Appetit hat weniger mit Hunger, als mit der Lust auf bestimmte Nahrungsmittel zu tun. Man ist vielleicht schon satt, hat aber noch Appetit auf das appetitlich aussehende Dessert.

Der Appetit wird angeregt durch Außenreize, Werbung und unsere Sinne: Wir riechen das frischgebackene Brot und uns läuft das Wasser im Mund zusammen.

Heißhunger kann entstehen, wenn wir die Hungersignale des Körpers über einen längeren Zeitraum missachten, zum Beispiel bei Stress, Zeitmangel oder Diäten. In der Folge kann es dann zu stärkeren körperlichen Symptomen wie Übelkeit oder starker Unruhe und Zitterigkeit kommen, die zu einem Essanfall führen können, bei dem man wahllos große Mengen Nahrung zu sich nimmt, um die Reserven wieder aufzufüllen.

Oft leiden Menschen, die streng Diät halten und häufig Hungerkuren machen, unter abendlichem Heißhunger. Sie kontrollieren ihr Ernährungsverhalten den ganzen Tag über, achten stark auf Kalorien- und Fettgehalt ihrer Nahrung oder essen tagsüber gar nichts. Abends wird der Hunger dann zu stark, man will sich entspannen, die Zügel werden gelockert und es kommt häufig zu Überessen mit großem Nachholbedarf. Auch durch regelmäßig hohen Verzehr von Süßigkeiten kann es zu Heißhunger kommen. Am besten beugen regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten Heißhungerattacken vor.

Heißhunger weist aber auch auf eine Unterzuckerung hin, diese entsteht häufig, wenn wir zu viele Produkte mit Zucker und Weißmehl zu uns nehmen. Achtung: Auch Light Produkte können Heißhunger auslösen.

Unser Körper signalisiert Hunger oder Heißhunger, damit wir ihm einen Nachschub an Nährstoffen geben.

Beim Entstehen von Heißhungeranfällen spielt der Insulinspiegel eine große Rolle. Das kennen wir alle: Nach dem Essen von Süßigkeiten oder Weißmehl steigt der Blutzuckerspiegel rasant an. Wir fühlen uns aufgedreht und gut und sind voller Power. Zumindest für eine kurze Zeit. Aber: genau so schnell wie der Blutzuckerspiegel angestiegen ist, genauso schnell fällt er wieder. Dann sagt uns unser Körper: Iss was!

06 **Tipps um den akuten Heißhunger zu stoppen**

Langeweile?

Heißhungerattacken, die aus Langeweile auftreten, dauern in der Regel nicht länger als 15 Minuten an. Wenn es uns also gelingt in dieser Situation eine andere Beschäftigung zu finden und uns abzulenken, können wir den Heißhunger stoppen.

Es empfiehlt sich hier eine Runde spazieren zu gehen. Ganz egal wie spät es ist. Somit können wir den Kopf freibekommen und die „Gefahrenzone“ verlassen.

Tipp: Trinke ein großes Glas stilles Wasser.

Heißhunger bei Hunger

Wenn der Heißhunger auftritt, weil du lange nichts gegessen hast, solltest du etwas essen- jedoch nichts Ungesundes. Achte hier auf eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit. Da der Blutzuckerspiegel bei Hunger niedrig ist, sollten wir ihn durch die Aufnahme von gesunden Nahrungsmitteln langsam ansteigen lassen. Lasse unbedingt die Finger von Zucker und Weißmehl (Nudeln, Toast, Gebäck, Weißbrot und Co.). Greife stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten und Proteinen. Denn beide werden vom Körper nur langsam verdaut. Somit bleiben wir länger satt und haben mehr Energie.

Pfefferminze

Da Pfefferminze ein natürliches Sättigungsgefühl auslöst, hilft es unter anderem bei Heißhunger die Zähne zu putzen, einen Pfefferminztee zu trinken, oder auf die Schnelle einen Kaugummi zu kauen. Nimm dir am besten etwas frische Minze, hacke diese und lass sie mit einem Schuss Zitronensaft in stillem Wasser ziehen- das schmeckt nicht nur super lecker, sondern hilft dir auch den Heißhunger zu umgehen.



Was der Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel verrät

Ein Nährstoffmangel drückt sich oft durch Heißhunger aus. Unser Körper signalisiert uns also was ihm fehlt- wir müssen nur lernen diese Signale richtig verstehen zu können.

Schokolade

Wenn du Heißhunger auf Schokolade hast, dann könnte das unter anderem ein Hinweis darauf sein, dass dir Zink- und Magnesium fehlen. Das Kakaopulver ist nämlich reich an Magnesium. Außerdem steckt in Schokolade auch noch jede Menge Zink. Viele Frauen kennen das Phänomen kurz vor und während der Menstruation, dass sie Heißhunger auf Schokolade bekommen.

Magnesium steckt unter anderem in Nüssen, Vollkornprodukten, Kürbiskernen, Amaranth, Quinoa, Sesam, Mohn und Hülsenfrüchten.

Zink steckt unter anderem in Sonnenblumenkernen, Käse, Haferflocken, Fleisch und Meeresfrüchten.

Fettige Speisen

Bei Heißhunger auf fettige Speisen decken wir diesen meistens mit Chips, Pommes, Burger und Co. Was aber wenn wir den Bedarf an Fettsäuren mit gesunderen Alternativen decken würden?

Wer einen ausgeglichenen Fettsäurehaushalt hat, wird viel weniger eine Heißhungerattacke erleiden. Kokosöl, Ghee, Lachs, Nüsse, Chiasamen, Leinsamenöl sind sehr gute Quellen für gesunde Fettsäuren. Vor allem Kokosöl empfiehlt sich hier, weil es viele mittelkettige Fettsäuren enthält.

Kohlenhydrate

Chrom hat Einfluss auf die Kontrolle und Regulierung des Cholesterin- und des Blutzuckerspiegels und dadurch auch auf den Kohlenhydratstoffwechsels. Chrom ist somit ein wichtiger Baustein beim Zuckerstoffwechsel und hilft bei der Verwertung von Zucker.

Chromhaltige Lebensmittel sind beispielweise: Hülsenfrüchte, Käse, Nüsse, Pilze, Brokkoli, Linsen und Huhn.

Achtung: Stress führt dazu, dass unser Körper Chrom abbaut und wir somit einen höheren Bedarf dessen haben.

Solltest du also Heißhunger auf Nudeln, Törtchen, weißes Brot haben, dann kann dir Chrom dabei helfen, diesen zu regulieren.

Salziges

Wenn das Verlangen nach Chips und Pommes zu groß ist, könnte es daran liegen, dass du zu wenig getrunken hast oder deinem Körper Chlorid und Silizium fehlen.

Chloride kommen in unserem Körper als Verbindung vor- Natriumchlorid, also Kochsalz. Schwitzen wir viel, treiben viel Sport, haben Durchfall verlieren wir Chloride, die wichtig für den Säure-Basen-Haushalt sind.

Wenn der Heißhunger auf Chips und Co auftritt, empfiehlt es sich 2 Gläser stilles Wasser zu trinken. Sollte der Heißhunger dann immer noch nicht verschwunden sein, eignen sich diese Lebensmittel: Kokos, Sellerie, Petersilie, Hafer.

Silizium bindet bis zu 300-fache seines eigenen Gewichts an Wasser und ist sehr wichtig für die Elastizität von Sehnen, Knorpeln und Bändern.

Silizium findet sich unter anderem in Datteln, Nüssen, Bohnen, Spinat und Samen.

08 **5 Tipps um dem Heißhunger den Gar auszumachen**

1. **Trinke viel Wasser**

Wasser ist nicht nur ein entscheidender Faktor beim Fettabbau und für Deine allgemeine Gesundheit – es hilft Dir auch, Deinen Appetit zu stoppen.

Oft haben wir eigentlich Durst, interpretieren dieses Gefühl aber als Hunger.

Wenn Du leicht dehydriert bist und eigentlich etwas trinken solltest, kann es sein, dass Dein Körper Dich zu mehr Nahrungsmitteln greifen lässt.



2. Bewegung

Bewegung hilft uns dabei uns abzulenken, somit kommen wir gar nicht dazu, an den Heißhunger zu denken, wenn dieser auftritt.

3. Regelmäßige kleine Mahlzeiten

Der wichtigste Tipp gegen Heißhunger-Attacken: Achten Sie auf sich und versorgen Sie Ihren Körper mit gesunden, ballaststoffreichen Lebensmitteln. Essen Sie am besten mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag und versorgen den Körper somit konstant mit wichtigen Nährstoffen.

4. Snack Alternativen

Gut sind Möhren- oder Paprika-Sticks, auch ein Stück Obst hilft gegen den Heißhunger. Gerade wenn Sie sich von Ihrer gewohnten Süßigkeiten-Schublade entwöhnen wollen, sollten Sie einen kleinen Gemüse-Snack mit zur Arbeit nehmen, damit Sie zur Not gerüstet sind.

5. Verzichte auf Light Produkte

Lebensmittel mit dem Zusatz „Light“ versprechen Genuss ohne Reue. Doch abgesehen davon, dass der Zuckerersatz oft nicht schmeckt, lässt er den Insulinspiegel in die Höhe schnellen und kurz darauf wieder in den Keller rauschen. Die Folge: Heißhunger.

