



HEISSHUNGER - SO WERDE ICH IHN LOS

Das starke Verlangen nach Essen kann verschiedenste Ursachen haben. Es lohnt sich, hier einmal genauer hinzusehen. Wer die Ursache seines Heißhunger kennt, kann ihn häufig ganz einfach loswerden.

Jeder kennt es: Wenn man nach einem langen Tag nach Hause kommt – hungrig und gestresst – erscheinen die übrig gebliebenen Kekse vom Vortag unwiderstehlich. Kalorienreiche Snacks verlocken uns täglich. Sei es die abendliche Portion (oder Tüte) Chips auf dem Sofa, die Currywurst unterwegs oder der Schokoriegel in der Schreibtischschublade. Schnell kommen so einige überschüssige Kalorien zusammen. Wer sich bewusst wird, was die Ursache des Heißhunger ist, kann diese gezielt vermeiden.

Körperliche Ursachen

Die häufigste Ursache von Heißhunger sind **Schwankungen im Blutzuckerspiegel**. Diese kommen vor allem dann zustande, wenn etwas Zuckerreiches gegessen wird. Denn dann steigt der Blutzuckerspiegel schnell an. Als Reaktion darauf steigt auch der Insulinspiegel. Das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt und somit sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder. Heißhunger kommt auf. Wer nun Kekse, Süßigkeiten oder Brot isst, befindet sich schnell in einem Teufelskreis aus kurzzeitiger Sättigung und anschließenden Heißhungerattacken.

Dieses Phänomen lässt sich relativ einfach umgehen, indem darauf geachtet wird, nicht zu viele leicht aufschließbare Kohlenhydrate aufzunehmen. Hierzu zählen zuckerreiche Speisen und Getränke, aber auch Stärkereiches wie zum Beispiel Kartoffeln oder Getreide. Fett, Eiweiße und Ballaststoffe in der Nahrung sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt und abfällt.

Bei **Müdigkeit**, einer weiteren Ursache von Heißhunger, giert der Körper vor allem nach Süßem, also nach schneller Energie. Wer nicht die Möglichkeit hat, sich auszuruhen bzw. ausreichend zu schlafen, sollte sich mit Bewegung und einem großen Glas Wasser behelfen. Zucker bringt zwar kurzfristig Energie, langfristig fühlt man sich jedoch schnell wieder müde.



Seelische Ursachen

Sei es aus **Gewohnheit** oder als **Belohnung** nach einem langen Tag - abends gönnen sich viele gern noch etwas Leckeres. Die schlechte Nachricht zuerst: Gewohnheiten sind schwer abzulegen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Gewohnheiten leicht durch neue Gewohnheiten ersetzt werden können. Wer zum Beispiel jeden Abend auf dem Sofa vor dem Fernseher sitzt und dazu etwas nascht oder ein Glas Wein trinkt, ersetzt Süßigkeiten und Wein einfach durch einen besonders leckeren Kräuter- oder Früchtetee. So hat der Mund etwas zu tun und gleichzeitig setzt auch eine gewisse Sättigung und Entspannung ein. Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, tut dies im wahrsten Sinne des Wortes durch einen kleinen Spaziergang am Abend. So ist der gewohnte Ablauf durchbrochen, der Geist zufrieden und eventueller Stress durch die Bewegung abgebaut. Denn ein weiterer wichtiger Auslöser von Heißhunger ist Stress.

Sei es im Büro, Homeoffice oder unterwegs – bei **Stress** greifen viele gerne zu Snacks. Das ist keine persönliche Schwäche, sondern ein Bedürfnis, das die allermeisten Menschen verspüren. Denn Essen beruhigt. Gerade wer viel sitzt, kann Stress nicht durch Bewegung abbauen. Unser Körper ist so angelegt, dass in einer Stresssituation Hormone ausgeschüttet werden, die uns helfen entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Bei der Arbeit sind wir Stress ausgesetzt – und das häufig über lange Zeit. Wenn also der Heißhunger am Schreibtisch aufkommt, einfach kurz innehalten, aufstehen





und sich bewegen. So kommt man schnell auf andere Gedanken.

Wenn aus **Traurigkeit**, **Einsamkeit** oder **Langeweile** gegessen wird, kann der Auslöser des Gefühls nur selten ohne Weiteres aus der Welt geschafft werden. Oft hilft es jedoch bereits, sich diesen Zusammenhang bewusst zu machen. Derart „ertappt“ fällt es häufig leichter, den Schokoriegel beiseite zu legen und das Problem auf andere Weise anzugehen.

Allgemein lohnt es sich, den eigenen Geist ein wenig **auszutricksen**. Von kleinen Tellern isst man tatsächlich weniger und hungrig einzukaufen ist keine gute Idee. Wer sich selbst dazu erzieht, nur am Esstisch zu essen, wird nach einiger Zeit auf dem Sofa oder am Schreibtisch nicht mehr so häufig an Essen denken. Gerade am Abend kann bei größer werdendem Appetit ein frühzeitiges Zähneputzen helfen. Zum Einen hält die persönliche Bequemlichkeit einen davon ab, etwas Kleines zu naschen, weil man dann erneut putzen müsste. Außerdem hemmt Pfefferminze den Appetit. Gleiches gilt übrigens auch für **Bitterstoffe**. Diese finden sich zum Beispiel in bitterem Gemüse wie Chicorée oder Rucola. Alternativ sind sie in der Apotheke auch in Tropfenform (z.B. Amara-Tropfen von Weleda) erhältlich.

Auch die **visuelle Wirkung** von Lebensmitteln sollte nicht unterschätzt werden. Der Anblick von Nahrung kann Appetit und sogar Hunger überhaupt erst hervorrufen. Deshalb sollte die Tafel Schokolade nicht einfach so herumliegen sondern in einem Schrank mit Türen oder in einer Schublade verstaut werden – möglichst in einer schlecht erreichbaren. Wer nur eine Sorte Schokolade einkauft, wird übrigens weniger leicht verführt als derjenige, der ein breites Sortiment von Sorten daheim hat. Dann geht es nämlich nicht mehr um die Frage, **ob**, sondern **welche** Schokolade gegessen wird.

Übrigens: **Verbote** sind meist kontraproduktiv. Sie führen dazu, dass man ständig an genau das denken muss, was man sich versagt, wodurch das Verlangen noch wächst. Ziel sollte nicht sein, nie wieder Schokolade zu essen, sondern nie wieder Schokolade aus Frust oder Langeweile zu essen. Bewusster Genuss ist ausdrücklich erlaubt.

Denn am allerwichtigsten ist es, **Nachsicht** mit sich selbst zu haben und sich keinen Stress zu machen.

Gewohnheiten lassen sich nicht einfach so über Nacht verändern. Wer mit sich selbst hadert, ist gestresst und **Stress** kann einen ähnlich negativen Einfluss auf die Gesundheit haben wie eine schlechte Ernährung. Auch kleine Fortschritte sind Erfolge. Allein sich ein Bewusstsein zu schaffen für das, was man isst, bringt meist schon viel. Wer dann Schritt für Schritt Strategien gegen die persönlichen Heißhunger-Auslöser entwickelt, wird schon bald nicht mehr mit schlechtem Gewissen vor der leeren Schokoladenverpackung sitzen müssen.

Autorin: Nina Wilters

