

Für Sie gelesen und gelernt

Aus dem Buch: Abnehmen für hoffnungslose Fälle von Dr. Iris Zachenhofer

Frage: Das ständige Scheitern an meinen Ernährungsvorsätzen macht mir großen Kummer, umso mehr ich es versuche, umso verzweifelter bin ich. Mir kommt vor, dass ich in meinem Körper fast so eine Art Suchtgedächtnis tragen würde, welches in besonderen emotionalen Alltagsherausforderungen immer wieder stark zum Vorschein kommt. Besonders wenn ich zu Hause in einer eigentlich entspannten Situation auf der Couch sitze, überfallen mich die unstillbaren Gedanken ans Essen. Was kann ich in solchen Situationen tun?

Antwort: Sie haben es vermutlich richtig erkannt. Es geht tatsächlich um die Zusammenhänge von emotionalen Ereignissen und Essverhalten. Jede Art von Stress kann sich auf unser Essverhalten auswirken. Der Grund liegt in unserem Dopaminhaushalt. Viel Stress erhöht den Bedarf an Dopamin. Das bewirkt, dass Stresssituationen automatisch emotionales „Craving“ auslösen. Ist dieses Verlangen bei uns mit Essen verknüpft, dann essen wir eben. Craving (englisch: Begierde) bezeichnet das unbedingte kribbelnde Verlangen nach einer bestimmten Substanz, die uns eine schnelle Genugtuung beschert. Craving bewirkt Symptome wie einen massiven Anstieg der inneren Anspannung und oft auch körperliche Beschwerden wie Zittern oder Schwitzen.

Stark industriell verarbeitete raffinierte geschmacksintensive und aromatisierte Nahrungsmittel lösen dieses Suchtverhalten aus und können den entstehenden Hunger kurzzeitig und schnell stillen:

1. Milkschokolade	6. Chips
2. Eiscreme	7. Kuchen
3. Pommes frites	8. Popcorn
4. Fertigpizza	9. Ham- Cheese-Burger
5. Kekse	10. Muffins

- Erstens weisen diese meist ein Ungleichgewicht an Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren auf. Damit gehen unterschwellige Entzündungen und eine Neigung zu Kontrollverlust des Sättigungszentrums im Hypothalamus einher.
- Zweitens haben sie einen sehr hohen glykämischen Index, je höher dieser ist umso mehr und umso schneller schwankt der Zuckerspiegel im Blut. Wenn wir uns schnell wieder unterzuckert fühlen, brauchen wir sofort Nachschub.
- Drittens können die Inhaltsstoffe dieser Nahrungsmittel schnell gegessen und mit hoher Geschwindigkeit aufgenommen werden. Das erhöht das Suchtpotential nochmals erheblich

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

TIPPS:

- Natürliche Lebensmittel lösen kaum Craving aus.
- Craving wird umso stärker, je verbissener wir es zu bekämpfen versuchen
- Wichtig ist es daher, sich darauf zu konzentrieren, was wir problemlos essen können, anstatt darüber zu jammern, was für unseren Körper nicht gut ist und wie sehr wir uns einschränken müssen. Jammern Sie ruhig kurz ein bisschen, wenn Sie wollen. Aber halten Sie sich nicht zu lange damit auf.
- Erstellen Sie eine Liste über all das, was Ihnen im Alltagsleben guttut. Das Verbotene bekommt seine sinnlose Attraktivität durch Aufmerksamkeit.
- Wir können Ausrutscher nicht rückgängig machen. Wir können diese negative Gefühlsenergie sogar sehr gut als Chance nutzen, indem wir zum Beispiel die darauffolgenden 24 Stunden an einem freien Tag fasten oder Ordnung machen in unserem Umfeld.
- Kontrolle der Magendehnung: Gemüse hat viel Volumen und ballasthaltige Faserstoffe, aber wenig Kalorien und sendet deshalb die für die Gewichtsregulierung ideale Sättigungsinformation an das Gehirn. Essen soll uns nicht vollstopfen, sondern uns die Macht über unser Essverhalten zurückgeben. Bereits nach kurzer Zeit verkleinert sich dann der Magen.
- Mit ausreichend Schlaf ist die Gewichtsregulierung viel einfacher. Schlaf spielt eine grosse Rolle beim Auf- und Abbau des Stresshormons Cortisol.
- Intensive Bewegung reguliert das Hungergefühl und hilft unterschwellige stressbedingte Entzündungsfaktoren über die Leber abzubauen.
- Grundlage für jede gesunde Ernährung ist ein gesunder geselliger Lebensstil. Versuchen Sie so oft wie möglich in Gemeinschaft zu essen.
- Das Intervallfasten 16:8 ist immer eine mögliche zusätzliche unkomplizierte Geheimwaffe

„Nicht essen“ oder „weniger essen“ ist das falsche Ziel. Besser wäre: „Ich möchte kontrolliert essen, um mich im Sommer wieder ohne Hemmungen und zufrieden im Schwimmbad zeigen zu können“

LUST AUF	DU BRAUCHST	ALTERNATIVE
SCHOKOLADE	MAGNESIUM ZINK	KAKAOPULVER NÜSSE QUINOA
SÜSSES	CHROM PHOSPHOR SCHWEFEL	MAIS BOHNEN VOLLKORN
FETTIGES	KALZIUM	MILCH BROKKOLI KÄSE
KOHLENHYDRATE	CHROM EIWEISS	MAIS BOHNEN NÜSSE
SALZIGES	CHLORID SILIZIUM	SELLERIE BANANE PETERSILIE