



Heisshunger ?

Haben Sie auch ab und zu, vielleicht sogar regelmässig Heisshunger, z.B. auf Süsses? Können Sie dann diesem Verlangen auch fast oder überhaupt nicht widerstehen? Und ärgern Sie sich anschliessend auch, dass Sie wieder mal diesem lästigen Gefühl nachgegeben und sich so unkontrolliert verhalten haben? Hätten Sie auch gerne DEN ultimativen Tipp, DIE Lösung, was Sie dagegen tun können?

Gern würde ich Ihnen diesen Tipp gleich abgeben, aber so individuell der Auslöser, so individuell ist auch der Lösungsansatz. Denn leider gibt es kein Patentrezept gegen diese Hungerattacken. Der Heisshunger hat total verschiedene Ursachen, und diese gilt es erst mal zu erkennen. Also ist mein absolut bester Tipp, vor jeglicher Handlung zuerst in die Beobachtung zu gehen, denn:

nur wer weiss, warum er handelt, wie er handelt, kann etwas an seinem Verhalten ändern...

Gerne gebe ich Ihnen einige Beispiele, wo der Grund liegen könnte:

- Haben Sie zur Hauptmahlzeit genügend, ausgewogen und vor allem sättigend gegessen oder meldet sich lediglich der Hunger zurück? Haben Sie zum Mittagessen 'nur' einen Salat gegessen und fehlen dem Körper nun die nötigen Kohlenhydrate oder das Eiweiss?
- Hat sich der Heisshunger als Gewohnheit oder Ritual eingeschlichen, z.B. Heisshunger auf Kuchen beim Krimi oder auf Chips beim Fussballmatch?
- Bei Frauen: kommt der Heisshunger nach z.B. Süssem oft zu Beginn oder zu Ende der Menstruation, eventuell gekoppelt mit hormonellen Stimmungsschwankungen?
- Sind Sie zum Zeitpunkt der Heisshungerattacke oft müde oder gestresst? Haben Sie das Gefühl, das Schoggistängeli gibt Ihnen die so dringend nötige Energie? Oder ist die Linzertorte oder der Vanillepudding der regelmässige Trostspender?
- Haben Sie schon mal Ihren Arzt angesprochen? Denn auch eine Krankheit wie Diabetes Typ 2, eine Schilddrüsenüberfunktion oder eine psychische Erkrankung könnte die Ursache von Heisshunger-Attacken sein.

Sie sehen, das Thema Heisshunger hat viele verschiedene Facetten und so individuell die Gründe sind, so individuell sind auch die Lösungsansätze.

Beginnen Sie noch heute mit der Beobachtung und notieren Sie sich bei Ihrem nächsten Heisshunger folgende Punkte: Stimmung, Körpergefühl (Müdigkeit, Schmerzen, Hunger/Sättigung etc.), Ort und Zeitpunkt sowie möglicher Auslöser. Und dann packen Sie die Ursache am Schopf, denn nur so kriegen Sie die Symptome langfristig in den Griff.

Und sollten Sie alleine nicht weiter kommen, so bin ich gerne bereit, Sie bei diesem Prozess zu begleiten...