

Hunger, Lust oder Frust?

Wer seine Ess-Signale ernst nimmt, findet neue Wege

Wir naschen nicht aus Dummheit sondern aus Schlauheit. Hinter den Stimmungen, die uns zum Essen ohne echten Hunger verleiten steckt eine positive Absicht. Wer den Hunger, Satttheit und reine Esslust wieder bewusster wahrnimmt, ohne Diät und Verzicht ihr Essverhalten und ihr Gewicht optimieren und die eigene Lebensqualität gezielt optimieren.

Echter Hunger und angenehme Satttheit

Echter Hunger, die Ampel ist grün

Hunger bedeutet, dass die Energie, der zuletzt eingenommenen Mahlzeit verbraucht ist. Der Körper sagt: "Die Ampel ist grün, du darfst!" Das ist zwar ein deutliches Signal, aber keine ernsthafte Notsituation. Wir können uns noch ablenken und bei genug Stress vergehen die ersten Hungerzeichen (Leeregefühle, Magenknurren) wieder: Die Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) und die Fettreserven werden mobilisiert.

Heisshunger meiden

Wenn der Blutzuckerspiegel absinkt, machen sich stärkere Hungersignale bemerkbar. Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit oder aber Unruhe, Nervosität bis hin zur Erschöpfung und Aggressivität können sich bemerkbar machen. Wer zu lange wartet, wird eher unkontrolliert, zu schnell und zu viel essen.

Satttheit ist kein Signal

Wenn wir mit echtem Hunger essen, hört das Magenknurren schnell wieder auf. Etwa 20 bis 30 Minuten nach Essbeginn, wenn der Blutzuckerspiegel steigt, nehmen auch die übrigen Hungersignale ab. Wir sind satt, sobald die Hungersignale (Müdigkeit, Aggressivität...) aufgehört haben, und wir wieder körperlich und geistig leistungsfähig, entspannt und fit sind. Satttheit ist also kein Signal, sondern nur ein Zustand des Wohlbefindens: Der Hunger ist beseitigt, die Ampel leuchtet nicht mehr grün.

Wer ohne Hunger isst, kann nicht satt werden

Wenn wir ohne echten Hunger etwas naschen, dürfen wir keine Satttheitsgefühle als Stopp-Zeichen erwarten, denn wir waren ja vor Essbeginn noch satt. Ein Signal wird erst eintreffen, wenn der Körper uns anzeigt: "Hilfe, das ist zu viel, hör endlich auf!". Die Ampel leuchtet dann rot, wir sind übersatt.

Die positive Absicht hinter der Esslust

Der Kopf denkt mit

Bewusst wie auch unbewusst sind wir ständig am denken. Sobald sich unser körperlicher oder geistiger Zustand verschlechtert, wenn wir beispielsweise müde werden, angespannt sind, oder wenn dem Körper langweilig ist, suchen wir bewusst oder unbewusst nach Lösungen. Dank der Erfahrung, dass Essen bei Hunger viele positive Wirkungen hat, taucht die Idee auf, dass etwas Essbares unseren Zustand verbessern könnte, denn Essen...

- * entspannt, beruhigt, besänftigt
- * gibt Energie, steigert die Leistungsfähigkeit
- * ist ein angenehmes körperliches Erlebnis
- * verwöhnt unsere Sinne (Geschmack, Geruch, Tasten usw.)

Esslust ist also ein Vorschlag, wie wir unser körperliches oder geistiges Befinden optimieren könnten.

Selbstgespräche zeigen die Ess-Motivation

Wer ohne echten Hunger isst, hat dafür also gute Gründe. Das Bedürfnis hinter der Esslust erkennen wir an unseren Selbstgesprächen. Die Wortwahl zeigt uns die positive Absicht. Beispielsweise:

"Erst gönne ich mir etwas, dann erledige ich..."

- Ich habe mir eine Pause verdient, dann arbeite ich weiter
- Ich benötige eine Motivationshilfe für meine Arbeit

"Ich brauche jetzt etwas Essbares"

- Ich möchte meine Durchhaltefähigkeit steigern
- Ich brauche neue Energien
- Ich möchte eine innere Leere ausfüllen
- Meinem Körper ist langweilig, er möchte verwöhnt werden

"Ich muss etwas essen!"

- Meine innere Spannung muss abgebaut werden
- Ich muss mich von etwas ablenken
- Ich muss eine Frustration besänftigen/runter schlucken
- Ich kann nicht mehr, muss aber noch...

"Das habe ich mir verdient" "Ich leiste mir das"

- Ich habe schon zu lange durchgehalten
- Ich habe mir eine Belohnung verdient
- Ich brauche jetzt Erholung und Lebensgenuss

Fragen Sie sich also vor Essbeginn stets:

- ▲ Habe ich Hunger oder ist es nur Lust?
- ▲ Was ist meine positive Absicht?
- ▲ Was brauche ich wirklich?
- ▲ Was sonst noch würde mir jetzt gut tun?

Verzicht ist kein Ausweg

Essen ist immer die schnellste Lösung, um unser Wohlbefinden zu optimieren, aber sie macht sich unweigerlich an Beinen, Bauch und Po bemerkbar. Wer zu Gewichtsproblemen neigt, sollte vermehrt aus echtem Hunger als aus reiner Lust essen. Wenn wir uns mit einer Diät zum Verzicht zwingen, ohne die positive Absicht hinter der Esslust zu erkennen und ohne sie anders zu befriedigen, werden wir früher oder später wieder in das alte Verhalten zurückfallen: Der Rückfall ist vorprogrammiert.

Neue, echte Lösungen

Sich neu verwöhnen

Unser Alltag ist oft zu intensiv oder zu einseitig. Wer beispielsweise vorwiegend Kopfarbeit leistet, sollte öfters den Körper verwöhnen. Fragen Sie sich, was bei Ihnen zu kurz kommt. Wie können Sie gut auftanken (über die Ohren, die Nase, die Haut, den Bewegungssinn)? Seien Sie kreativ, bauen Sie neue "Tankstellen" in ihren Alltag ein.

Disziplin zur Pause

Pausen sind zur Erholung da. Wer nicht jede Stunde eine Minipause macht, sollte spätestens nach drei Stunden eine grössere Pause einschalten. Hören Sie gerne Musik, lieben Sie Handcremen, würde es Ihnen gut tun, Füsse, Hände oder Gesicht zu massieren? Oder hilft ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft? Finden Sie einen Weg, ihr Leben abwechslungsreicher zu gestalten, gönnen Sie Körper, Geist und Seele regelmässig eine Pause.

Spannungsabbau will geübt sein

Stress und Burnout sind weit verbreitet. Oft sind es unsere eigenen hohen Leistungsansprüche, die uns unter Druck setzen. Wer die Ursachen der inneren Spannung nicht angehen kann, muss alternative Entspannungsmethoden finden, sonst wird man immer wieder von Esslust überfallen. Körperliche Anspannungen werden am besten mit Sport oder Bewegung abgebaut. Aber auch kurze Körperübungen, das Kauen von 5 Kaugummis (gleichzeitig!), eine kalte Dusche, ein warmes Bad, lautes Singen, Treppen steigen usw. können lindernd wirken. Probieren Sie es aus.

Ausblick

Unsere Lebensqualität ist von vielen Faktoren abhängig. Esslust ist der Versuch, ein Ungleichgewicht des Alltags auszugleichen. Versuchen Sie, ihre Schwachstellen zu erkennen und zu reduzieren. Aber seien Sie geduldig mit sich, Verhaltensveränderungen brauchen Zeit. Und manchmal ist es besser, sich mit Dingen, die man nicht verändern kann, zu versöhnen, als in Unzufriedenheit stecken zu bleiben. Wo auch immer Sie ihre Prioritäten setzen, erlauben Sie sich, bereits kleine Fortschritte zu geniessen. Nobody is perfect!

Ich wünsche Ihnen ein viel Erfolg!

Herzlichst

Heike Hinsen (www.hinsen.ch)
dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin
Thun im Mai 2016

Buchempfehlungen zum Thema



„Wege zum Wohlfühlgewicht, Ernährungs-Psychologie für den Alltag“
Heike Hinsen, Zytglogge Verlag, 2. Auflage 2006.

"Essattacken, Ausbruch aus dem Teufelskreis. Ernährungspsychologie für den Alltag", Heike Hinsen, Zytglogge Verlag, 2010.

