

Meine Tipps rund um den Heißhunger

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.



Schluss mit den Süßigkeiten in Ausnahmezuständen und ein für alle mal Schluss mit dem Kreislauf aus Frust – Kompensation – Frust.

Powerfrau im Alltag, oder kennst du das?

- Du kommst nach einem langen Tag nach Hause kommt – hungrig und gestresst – **die Kekse lachen dich an.**
- Du hetzt von A nach B, das Kind ist gerade im Kindergarten oder in der Schule - du versuchst dich in deinen Job zu vertiefen, schon kommt der Anruf, Kind krank, die eigene Mama hat Grippe oder sonst etwas – der Griff zum Süßigkeiten Korb im Büro.
- Du arbeitest konzentriert, es geht vielleicht was schief im Job, ist es deine Schuld? Keine Ahnung, aber du bist gestresst! – **und zu was greifst du? Nervennahrung**
- Du gibst alles bis zur letzten Minute, ab nach Hause, einkaufen vergessen, schnell noch was einkaufen, gut kochen muss ich nachher, sonst komm ich zu spät, aber ich hab Hunger – **kurz ein schnelles Teilchen auf die Hand beim Bäcker.**
- Verpflichtungen und Todos, das Leben lässt dich rennen, du funktionierst eigentlich nur, machst 50 Dinge gleichzeitig, aber irgendwie doch nichts so richtig und fühlst dich überfordert und mit schlechtem Gewissen. Und was beruhigt dich? **Das Stück Torte.**
- Du bist immer unter Strom und hast gleichzeitig das Gefühl keine Energie mehr zu haben. Du streitest dich mit Nahestehenden– meistens dem Partner – und bist so müde. Und was gibt dir kurzfristige Energie? **Redbull, Cola, Snickers oder eine Milchschnitte.**
- Vor lauter Stress isst du eigentlich immer mies, klar weißt du, dass es nicht gesund ist, aber unterwegs ein Croissant ist schneller als ein gesundes Frühstück, dafür hast du nämlich keine Zeit. Kaum bist du wach geht's schon los mit den Todo Listen und Aufgaben, die du noch alle schnell erledigen musst – **Frühstück fällt aus**
- Und ein gesundes Abend oder Mittagessen? Ja klar ist wichtig, meistens hast du dazu aber keine Zeit - **Pommes für die Kids, Pizzamann oder Nudeln mit Tomaten Soße**, das geht schnell und schmeckt den Kindern - nur da nicht auch wieder Diskussionen. Du willst einfach mal meine Ruhe.
- Sport ist gesund und wichtig? Logo, aber wann denn das noch? Du fällst kaputt aufs Sofa und dann?
- **HUNGER! Heißhunger, Du musst dir was Gutes tun, dich belohnen, runterkommen, entspannen – du BRAUCHST SÜSSES!** Und schon stehst du in der Küche, bist eigentlich nicht mehr Herr deiner selbst und suchst, was dir jetzt irgendwie das Gefühl von Glück gibt: Schokolade, Gummibären, Lakritze...
- Und dann ins Bett, **unzufrieden, Du ärgerst dich über dich selbst, bist frustriert**, fühlst dich zu dick, unattraktiv, als wenn du nichts auf die Reihe kriegst und dich mit jedem streitest Was ist denn nur los?

STOP Powerfrau! Kannst du dir nur im Ansatz EINEN Punkt darunter vorstellen, dass er auf dich passen würde? Dann bekommst du jetzt ein paar Tipps von mir.

Falls du mich noch nicht kennst - ich bin Simone, im besten Alter und beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung, gesunde Ernährung, Heißhunger und Wohlfühl. In meiner Rolle als Ichbinich-Trainerin und Coach beim größten BodyMind Unternehmen konnte ich unzähligen Frauen (und ein paar Männern) helfen, ihre Traumfigur zu erreichen, ihr Wohlfühl zu finden und einfach ein gesünderes ausgeglicheneres Leben zu führen - ohne Heißhunger und Frust. Mehr Informationen findest du auf:

Simonejanak.de

Facebook.com/simonejanakcoaching

Ich kenne das Thema Stress, Burnout und selbst Krankheiten aus meiner eigenen Geschichte und weiß heute, dass jeder es schaffen kann aus den eigenen Strukturen, die einem nicht guttun, auszubrechen und sich selbst „wiederzubeleben“.

Was aber tun, wenn man nach einem langen Tag nach Hause kommt – hungrig und gestresst und die Kekse, Schoki oder Pizza uns anlachen? Kalorienreiche Snacks verlocken uns täglich. Sei es die abendliche Portion (oder Tüte) Chips auf dem Sofa, die Currywurst in der Stadt oder der Schokoriegel in der Schreibtischschublade.

Wie verhalten wir uns, wenn dieses Verlangen da ist?

Du kennst das bestimmt. Ich kenne es aus vielen Tausenden Gesprächen: wir sind “Roboter” wie ausgeschaltet, wir funktionieren und tun Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen. Und was passiert dann? Einmal genascht, kurzer Höhenflug, dann folgt Enttäuschung, schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, Aufgabe und das Gefühl versagt zu haben – machen wir das häufiger zementieren wir immer mehr in uns ein:

Ich kann das nicht! Ich schaff das eh nicht!

Und JETZT?

Ich möchte das unbedingt ändern, aber das bedeutet doch:

- Verzicht auf alles was Spaß macht, enthalten, nur noch Salat und Broccoli essen, Kalorien zählen und kontrollieren
- Geld ausgeben fürs Fitnessstudio, Mittelchen, Shakes
- Zeit investieren, die ich nicht habe, ich arbeite doch so viel, stundenlang kochen oder Sport machen

Und außerdem ...

- Ich habe schon alles versucht, ich schaff das einfach nicht, der Drang (Schweinehund) ist einfach stärker als ich
- Ich muss mich doch auch mal belohnen und entspannen nach so einem harten Tag
- Bei der Arbeit schaff ich das nicht bei dem Stress
- Ich muss mich um die anderen kümmern, ich habe keine Zeit für mich– Powerfrau werde ich vielleicht nie sein eher Mädchen für alles

OH NEIN! Ich verrate dir heute warum und wie du es eben doch schaffst, deinen Heißhunger loszuwerden, dich zufrieden und hübsch zu fühlen und zwar ohne die ganzen Einschränkungen!

Wichtigster Irrtum „Heißhunger kann ich nicht steuern, ich kann da nichts machen“

Kannst DU schon: Du musst erstmal wissen, was ist Heißhunger und woher kommt er, was sind die Ursachen:

1. Körperliche Ursachen
 - a. Blutzuckerschwankungen
 - b. Müdigkeit
 - c. Ernährung
2. Seelische Ursachen (nicht „Aspirin“ gegen die Symptome sondern Ursache erkennen)
 - a. Belohnung/ Entspannung
 - b. Stress, Druck, Frust
 - c. Einsamkeit, Unsicherheit, Traurigkeit, Angst
 - d. Langeweile und Überforderung

Bereit, ans Eingemachte zu gehen? Dann mal los, und nicht vergessen:

Wissen ist wunderbar, aber vom Wissen alleine passiert nichts, du wirst auch umsetzen. Es geht immer um Lernen und Tun um Lernen und Tun. Also los geht's:

Woher kommt Heißhunger - körperlich betrachtet?

- Schwankungen im Blutzuckerspiegel
 - vor allem dann zustande, wenn etwas Zuckerreiches gegessen wird
 - 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.
 - **ALSO: nicht zu viele „schlechte“ Kohlenhydrate essen.**
 - zuckerreiche Speisen und Getränke
 - stärkeiches 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 giert 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. Besser noch Nüsse, BPC, Fette.
 - Zucker bringt zwar kurzfristig Energie, langfristig fühlt man sich jedoch schnell wieder müde.
 - **ALSO: Bewegung, Wasser, Entspannung, Nüsse bei Müdigkeit**

- Ernährung
 - Gesunde Mahlzeiten (gesunde Fette, Proteine, Gemüse)
 - Pfefferminze (Minzwasser, Tee, Zähne, zur Not Kaugummi aber mit Xylith)
 - Bitterstoffe:
 - Aprikosenkerne
 - Rukola, Chicoree
 - Tropfen Amara-Tropfen Weleda
 - Urbitter- Granulat von Pandalis, Bitterstern
 - Blütenpollen
 - **ALSO: Gesunde Ernährung und zugleich kleine gesunde Tricks helfen!**

Woher kommt Heißhunger - seelisch betrachtet? Was passiert in mir, was versuche ich zu kompensieren, welche Gewohnheit?

- Gewohnheit nach einem langen Tag - Belohnung/ Entspannung
 - auf dem Sofa Süßes oder Wein bringen nichts langfristig
 - **ALSO: andere Kompensation**
 - Spaziergang am Abend zur Entspannung
 - Nüsse
 - Rohkost (kleine Tomaten sind auch süß)
 - Obst (Achtung wegen Fruchtzucker, ausprobieren ob es euch gut tut)
 - Tees, Wasser mit Pepp (Zitrone, Ingwer, Minze, Gurke, Orange)
 - gesunde Süßigkeiten oder Knabbereien (Bitterschokolade, Nuss Variationen, auch mal Trockenfrüchte, Parmesan Chips...)
- Stress, Frust, Druck: Sei es im Büro oder unterwegs – bei Stress greifen viele gerne zu Snacks. Das ist keine persönliche Schwäche, sondern ein Bedürfnis. Warum?
 - Essen beruhigt. Gerade wer viel sitzt, kann Stress nicht durch Bewegung abbauen.
 - **Also: Anders reagieren**
 - innehalten, atmen, aufstehen und sich bewegen. Vielleicht ein kleines Schwätzchen mit Kollegen halten
 - wenn es geht raus an die Luft
 - Obst hinstellen und Nüsse
- Unsicherheit, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit aber auch Langeweile
 - selten kann der Auslöser des Gefühls einfach so aus der Welt geschafft werden.
 - **ALSO sich zu helfen wissen, die Situation anschauen:**
 - Oft hilft es jedoch bereits, sich den Zusammenhang zwischen Emotion und Heißhunger bewusst zu machen. Derart „ertappt“ fällt es häufig leichter, den Schokoriegel beiseite zu legen und das Problem auf andere Weise anzugehen.
 - oder eben eine andere Kompensation wie oben beschrieben
 - oft wird aus Stress Langeweile, weil man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht, da ist unbedingt ein wenig Ablenkung erforderlich und das Durchbrechen des Denkens, zb durch eine Dusche, eine kurze Sporteinheit, ein Telefonat

**Wie können wir unser Verhalten langfristig ändern?
In dem wir unsere Gewohnheiten ändern:**

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.

Kurzfristige Tricks, die wir aber immer wieder als Gewohnheit etablieren können:

- Zähne putzen, 2 große Gläser Wasser (auch mit Minze) trinken
- Unterbrechung/ Ablenkung: 1 Minuten etwas anderes machen! (zb Kniebeugen, kaltes Wasser ins Gesicht)
- Gürtel um ein Loch enger schnallen (gemein, aber zeigt, was ich nicht will)
- vor den Spiegel stehen und fragen, was mein Ziel ist
- Atemübungen, Meditation oder einmal an die frische Luft gehen
- jemanden anrufen oder anschreiben der sicher schnell antwortet
- versuchen Zeit reinzukriegen: ich darf aber ich warte 10 Minuten

Welche "Aufgaben" können helfen langfristig Gewohnheiten zu ändern

- ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG → im GLEICHGEWICHT
- Meine Geschichte, die ich mir erzähle neu formulieren
 - weil ich früher bei jeder Gelegenheit mir Schokolade geschnappt habe, bin ich heute fast süchtig und zu dick.
 - weil ich früher bei jeder Gelegenheit mir Schokolade geschnappt habe, bin ich heute wunderbar in der Lage ein kleines Stückchen "gesunde" Schokolade zu genießen und gleiche Stress, Langeweile etc mit gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung aus
- Wir sind Gewohnheitstiere und treten gerne in Gruppen auf, also suche dir jemand, den du anschreibst, wenn du kurz davor bist Unsinn zu machen
- Stück für Stück nicht alles auf einmal: setze dir kleine Ziele und freu dich bei jedem einzelnen Mal wenn es geklappt hat
- keine Verbote, kein Verzicht, kein Perfektionismus
 - Sie führen dazu, dass du ständig an genau das denken musst, was du dir 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.
 - "nicht" wird gerne vom Gehirn überhört und wird zu jetzt will, dies beachten
 - Bewusster Genuss ist wichtig!
- Fehler feiern und Unsicherheiten
 - Nachsicht mit sich selbst haben und sich keinen Stress 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.
 - nicht frustriert sein - wir sind alle Meister im lernen

Generelle Tricks zur Prävention: eigenen Geist ein wenig austricksen

- Von kleinen Tellern essen die meisten 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.
- Der Anblick von Nahrung kann Appetit und sogar Hunger hervorrufen. Deshalb sollte die Tafel Schokolade nicht einfach so herum liegen sondern möglichst schlecht erreichbar sein
- Wer nur eine Sorte Schokolade einkauft, wird weniger leicht verführt als derjenige, der ein breites Sortiment daheim hat. Dann geht es nicht mehr um die Frage, ob, sondern welche Schokolade gegessen wird.

Viel Erfolg – ich bin sicher „du machst das jetzt“ mit Erfolg.

Ich freu mich auf dich!
Deine ichbinich-Trainerin

Simone Janak

PS: Bei Fragen wende dich direkt an mich im FB Messenger oder per Mail:
info@simonejanak.de.

PPS: Wenn du jetzt sicher weißt, **dass ich dir nicht nur bei diesem Thema helfen kann, sondern auch in anderen Bereichen, dir zu mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Wohlfühl verhelfen kann**, dann bewirb dich doch einfach direkt für ein kostenloses Beratungsgespräch unter:

www.Simonejanak.de/kostenloses-beratungsgespraech

Und sei dir sicher, dass du in meiner Gruppe „vom Mädchen für alles zur Powerfrau“ bist!

<https://www.facebook.com/groups/powerfraumitausstrahlung/>