



Heißhunger adé

- Tipps & Tricks für mehr Power ohne Energieloch-



Universität der Bundeswehr München
Sandra Winkler, bgf-München

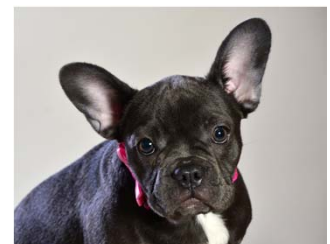
Das Tier kennen lernen



Foto: Paska3610 / Pixabay

Spüren Sie in sich hinein und finden Sie die Antwort auf folgende Fragen:

- ☛ **Habe ich wirklich Hunger?**
- ☛ **Was hat den „Hunger“ ausgelöst?**
- ☛ **Welches Verlangen außer Essen habe ich noch?**
- ☛ **Was würde mir neben dem Essen jetzt gut tun?**



Hunger und Lust

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Hunger: mohamed Hassan auf Pixabay , Lust: Ryan McGuire auf Pixabay

Hunger:

- ⌚ Primär physiologische Ursache:
Magen ist leer, Energie fällt ab,
Blutzucker sinkt,
- ⌚ Nicht wählerisch bei Essensauswahl
- ⌚ Hungergefühl kaum kontrollierbar,
steuerbar



Lust:

- ⌚ Primär psychologische Ursache:
äußere Reize, Emotionen, Umstände
- ⌚ wählerisch bei Essensauswahl
- ⌚ Steuerbar, trainierbar, angeeignet,
durch „Körper-Miss-Management“
getriggert



7 Arten von Hunger

bgf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT



Tipps je nach Hunger

🍯 Augenhunger: sichtbares Essen wegstellen

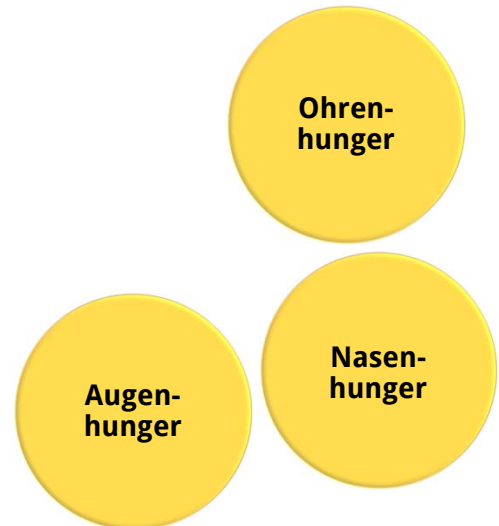
- 🍯 Küche immer aufräumen
- 🍯 Bewusst Blick auf andere Dinge lenken

🍯 Nasenhunger: meiden oder ablenken

- 🍯 Andere Wege (um den Bäcker) wählen
- 🍯 Duftöl-Fläschchen in der Tasche

🍯 Ohrenhunger: meiden oder ablenken

- 🍯 Kopfhörer mit Musik
- 🍯 Werbung auf lautlos stellen



Tipps je nach Hunger

🍯 Geisthunger: überprüfen, integrieren oder loslassen

- 🍯 „gesunde“ Regeln integrieren
- 🍯 wenn zu stark: Genießen (wieder) lernen

🍯 Herzhunger: was braucht es eigentlich?

- 🍯 kompensierte Gefühle wahrnehmen
- 🍯 echte Bedürfnisse hinter Essen stillen
- 🍯 vorbeugend gut auf Emotionen achten
- 🍯 Emotionen leben lassen



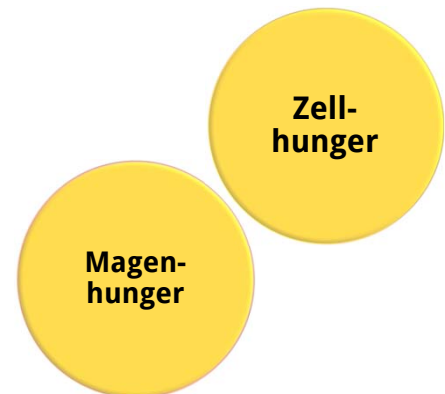
Tipps je nach Hunger

☛ **Magenhunger: ESSEN!**

- ☛ ausgewogen Essen
- ☛ für lange Sättigung sorgen
- ☛ Mahlzeiten-Management beachten
- ☛ Trinken nicht vergessen

☛ **Zellhunger: ESSEN – aber richtig!**

- ☛ ausgewogenen Essen
- ☛ „Gesunden Gelüsten“ nachgeben
- ☛ Tricks bei Heißhunger beachten



Ausgewogen und gesund

Foto: pixabay

Die Basis ist immer eine gesunde und ausgewogene Ernährung:

- ☛ Viel frisches Obst und Gemüse
- ☛ Vollkornprodukte
- ☛ Fettarme Milchprodukte
- ☛ Wenig Wurst und Fleisch
- ☛ Ab und an Fisch
- ☛ Wenig Süßes
- ☛ Viel Trinken
- ☛ Wenig Alkohol



Mahlzeiten-Rhythmus

3 Mahlzeiten pro Tag

- Ausgewogenes Frühstück
- Leichtes Mittagessen
- Kleines Abendessen

Zwischen den Mahlzeiten:

keine Nahrungsaufnahme – Vorsicht: Getränke!

Ausnahme:

hoher Beanspruchung, langen Mahlzeiten-Pausen



Zusammensetzung

3 Mahlzeiten pro Tag

- Ausgewogenes Frühstück **inkl. komplexe Kohlenhydrate**
- Leichtes Mittagessen **inkl. komplexe Kohlenhydrate**
- Kleines Abendessen

Zwischen den Mahlzeiten:

keine Nahrungsaufnahme – Vorsicht: Getränke!

Ausnahme:

hoher Beanspruchung, langen Mahlzeiten-Pausen



Art der Kohlenhydrate



MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto Gummis: Wilhelmine Wulff / pixelio, Foto Kartoffeln: w.r.wagner / pixelio, Foto Gemüse: Olga Rumiantseva / Fotolia

- ☛ Einfach-Zucker: z.B. Traubenzucker, Honig



- ☛ Stärke, z.B. Kartoffeln, Getreide



- ☛ Ballaststoffe, z.B. Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

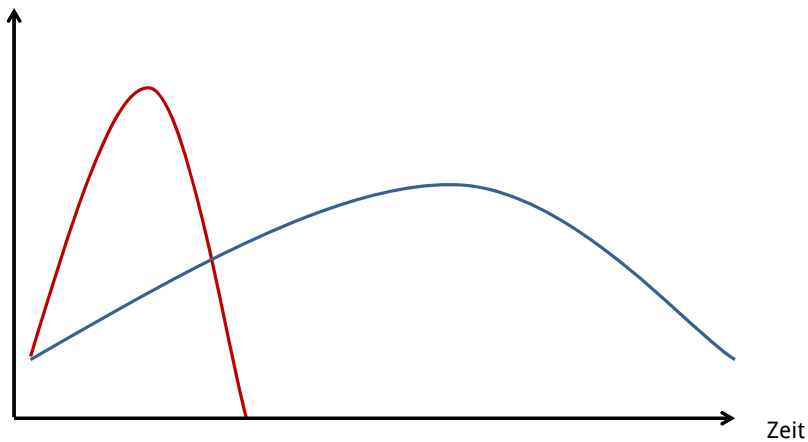


Zucker und Vollkorn



MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

BZ-Spiegel und Gehirnleistung



Schnelle Kohlenhydrate (z.B. Weißbrot)

Langsame Kohlenhydrate (z.B. Vollkornbrot)

Getränke

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Jörg Brinckheger / pixelio

☺ **Optimale Durstlöcher: ungesüßte Getränke**

Wasser, Grüner Tee, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee, aromatisierte Wässer (z.B. Basilikumwasser, Ingwerwasser)

☺ **In Maßen, möglichst zum oder nach dem Essen:**

Limonaden, Saft, Saftschorlen, Lightgetränke, Kaffee, Alkohol



Management-Tipps

bgrf

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Jörg Brinckheger / pixelio

☺ 3 Mahlzeiten

☺ Morgen und Mittags: je 1-2 Portionen Vollkornprodukte (Müsli, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln)

☺ Keine Zwischenmahlzeiten

☺ Ungesüßte Getränke, andere Getränke nur zum / direkt nach dem Essen

☺ Süßigkeiten als Nachtisch

☺ bevorzugt: dunkle Schokolade

☺ Süßigkeiten mit ganzer Aufmerksamkeit genießen

Sattmacher



Ballaststoffe

In Vollkorn-Produkten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen & Samen

- ☺ Fördern das Immunsystem: positive Darmbakterien
- ☺ Putzen den Darm: Minimierung Darmkrebs
- ☺ Sorgen für bessere Verdauung
- ☺ Halten länger Satt
- ☺ Sorgen für geringen Blutzuckeranstieg
- ☺ Senken den Cholesterinspiegel
- ☺ Beugen Karies vor

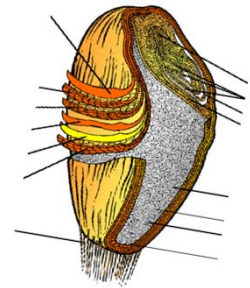


Vollkorn-Getreide

- ☛ **Ballaststoffe** (Konstante Energieversorgung, Darmgesundheit, positiv auf Cholesterinspiegel)
- ☛ **B-Vitamine** (Konzentration, Gedächtnisleistung, Stressabbau)
- ☛ **Mineralstoffe z.B. Magnesium, Kalium, Zink** (Nervensystem, Stressabbau, Konzentration, Sauerstoffversorgung)
- ☛ **Ungesättigte Fette und sekundäre Pflanzenstoffe**

→ **Langsam umstellen und viel Trinken**

→ **3-4 Portionen Getreide / Tag – davon mind. 2 als Vollkorn**



Gemüse & Obst

Foto: pixabay

Reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig kalorienarm:

- ☛ Konzentration, Merkfähigkeit (Energie fürs Gehirn)
- ☛ Nervensystem, Stressabbau
- ☛ Herz-Kreislaufsystem: z.B. Durchblutung
- ☛ Zellschutz (Krebserkrankung, Alterung, Energiehaushalt)
- ☛ Immunsystem
- ☛ Entzündungshemmend

→ **möglichst bunt, möglichst regional und saisonal**

5 am Tag



Hülsenfrüchte

Mischung aus Ballaststoffen, wertvollem Eiweiß und vielen

Mineralstoffen und Vitaminen:

- ☛ Als Beilage (z.B. grüne Bohnen)
- ☛ Eintopf (z.B. Chili sin Carne)
- ☛ Suppen (z.B. Linsensuppe)
- ☛ Aufstrich (z.B. Humus)
- ☛ Gemüsepfanne (z.B. mit Erbsen)
- ☛ Als Pflanzlerl (z.B. Falafel)

→ **Sojaprodukte sind ebenfalls empfehlenswert**



Bitterstoffe

Bitterstoffe reduzieren Heißhunger:

- ☛ Rucola (Salat, Pesto, Topping)
- ☛ Chicorée (Salat, Überbacken)
- ☛ Artischocke (Als Gemüse, als Dip, in Gemüsepfannen)
- ☛ Grapefruit (im Salat, Smoothie, Saft)
- ☛ Rosmarin (Smoothie, Tee, mit Gemüse & Kartoffeln)
- ☛ Salbei (in Suppe, auf Schnitzel / Fisch, im Gemüse)
- ☛ Kakao (Schokolade > 85% Kakaoanteil: Backkakao, Kakaobohnen)



Weitere Einfluss-Faktoren

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: freshidea / Fotolia



Essverhalten bei Stress

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Paolese - stock.adobe.com



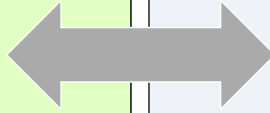
- ⚡ gesteigerte Lust auf fett- und zuckerreiche Lebensmittel
- ⚡ Heißhungerattacken
- ⚡ Rückfall in alte Verhaltensmuster
- ⚡ Essverhalten ändert sich (schneller, weniger, mehr)
 - Stressesser oder
 - Stresshungerer

Essen und Stressreduktion



Ausgewogenes Essen:

- Reduktion der Stresshormone
- Balance des Energiemanagements
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Förderung von Wohlbefinden & Schlaf



Entspannung, Erholung & Schlaf:

- Geregeltes Essverhalten
- Vorbeugen von Heißhunger
- Gewichtsnormalisierung
- Balance des Hormonhaushalts

Essen, Hormone & Schlaf

- ☛ **Melatonin – Schlafhormon:** sorgt für Müdigkeit, Entspannung, weitere Funktionen: Produktionssteigerung Wachstumshormon, Antioxidans
- ☛ **Insulin – Blutzucker-Regulation:** nachts durch Melatonin weniger Insulin - Insulin senkt Melatonin-Produktion
- ☛ **Leptin – Sättigung:** u.a. im Schlaf produziert, reduziert Ausschüttung Ghrelin
- ☛ **Ghrelin – Hunger:** wirkt appetitanregend, wird gedrosselt durch Leptin und Melatonin



Studien-Ergebnisse

Quelle: <http://www.prosomno.de/schlafmedizinisches-zentrum/schlafwissen/schlaf-und-stoffwechsel/>

US- Analyse des National Health & Nutrition Examination Survey:

Stunden an Schlaf	Wahrscheinlichkeit von Übergewicht
4 Stunden	73 %
5 Stunden	59 %
6 Stunden	23 %

- ☺ gestörter oder mangelnder Schlaf kann die Konzentration von Ghrelin erheblich steigern und die Leptinausschüttung herabsetzen
- ☺ Dauerhafte Schlafstörungen können Ursache von Übergewicht oder manifester Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus sein

Schlafmangel & Gewicht

→ Störungen im Hormonhaushalt für Hunger- und Sättigung

- ☺ Vermehrte Heißhungerattacken tagsüber
- ☺ Gelüste v.a. auf hochkalorische, kohlenhydratreiche Nahrung
- ☺ Blutzuckererhöhung und Störungen im Zuckerhaushalt (Diabetes-Risiko)
- ☺ Erhöhte Blutfettwerte
- ☺ Erhöhter Blutdruck
- ☺ Risiko für die Entstehung von Übergewicht / Adipositas

Schlafforscher Jürgen Zulley: „Schlafmangel macht krank, dick und dumm!“

Ess-Rhythmus und Schlaf

bgrf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

Auf den Rhythmus kommt es an:

- ☺ 3 Mahlzeiten – natürlicher Hunger-und Sättigungsrhythmus
- ☺ Weitestgehend auf Zwischenmahlzeiten verzichten
- ☺ Nicht zu spät Abendessen:
 - ☺ 3-4 Stunden vor dem zu Bett gehen
 - ☺ Möglichst nicht nach 19 Uhr
(Start der Melatonin-Ausschüttung)
- ☺ Kein Koffein ab frühen Nachmittag



Hunger und Bewegung

bgrf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

Bewegung wirkt sich reduzierend auf den Hunger aus:

- ☺ Reduktion von (appetitanregenden) Grehlin
 - ☺ Steigerung des (hunger-unterdrückenden) Hormons Peptidhormon YY
 - ☺ Erhöhung der Körpertemperatur – Nervenzellen im Hirn unterdrücken dadurch Hunger
 - ☺ Reduktion der Stresshormone
 - ☺ Ausgleichend für Psyche
- **moderates Ausdauertraining, leichte Bewegungen**



Akuter Heißhunger

bgr

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©TMakotra - stock.adobe.com



Notfallmaßnahmen

bgr

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

- ☺ Ein großes Glas Wasser trinken – mind. 15 Minuten warten
- ☺ Pfefferminzbonbon oder Kaugummi kauen
- ☺ Zähne putzen
- ☺ Fragen: was bräuchte ich eigentlich?
- ☺ Ablenken
- ☺ Bewegen
- ☺ Atmen!



Genießen wieder lernen

bgr

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©drubig-photo - stock.adobe.com



Genussvoll Essen

bgr

MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Ihar Ulashchyk / Fotolia



Mittagessen richtig genießen:

- ☺ Geschmackskomponenten
herausschmecken
- ☺ Konsistenz wahrnehmen
- ☺ Langsam essen
- ☺ Gut kauen
- ☺ Focus auf Essen

Erste Schritte

bgr

M Ü N C H E N
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©TMakotra - stock.adobe.com

- ☺ „Hungergefühl“ analysieren: Hunger? Oder „Was bräuchte ich eigentlich?“
- ☺ ggf. Maßnahmen gegen Heißhunger
- ☺ Mit Frühstück starten:
 - ☺ Müsli mit Vollkornflocken, Obst – ohne Zucker
 - ☺ Vollkornbrot mit Aufstrich (z.B. Humus) und Gemüse
- ☺ Mittag: inkl. 1-2 Portionen Gemüse + Vollkorn (Brot, Nudeln, Reis)
- ☺ 3 Mahlzeiten möglichst einhalten
- ☺ Mind. 2 Liter / Tag trinken



Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit



sw@bgr-muenchen.de
www.bgrmuenchen.de

bgr München
Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München