



Heißhunger

Nachdem die Frage zum Thema Heißhunger mit oder ohne Attacken fast in jedem meiner Kurse zu metabolic balance ® gestellt wird, hier erhalten Sie ein paar Anregungen.

Als erstes lesen Sie hier eine Definition von Heißhunger (Quelle: nach www.wikipedia.de). Hunger grundsätzlich ist das physiologische Signal auf unser Bedürfnis nach Nahrung. Durch Rezeptoren in der Leber und im Magen wird dem Hunger- und Sättigungszentrum im Hypothalamus durch den Zuckerspiegel (Glucoseniveau → Insulinspiegel) ein entsprechender Reiz gemeldet. Hierbei spielen die Hormone Leptin und Ghrelin eine besondere Rolle. Der Heißhunger unterscheidet sich vom normalen Hungergefühl, dass er plötzlich und unaufschiebbar, also mit enormen Drang nach der Nahrungsaufnahme einsetzt. Mediziner unterscheiden: Körperlich bedingten, psychisch bedingten und eine Mischform.

Körperlicher Heißhunger signalisiert meistens eine Unterzuckerung des Körpers durch starken Abfall des Zuckerspiegels (siehe Grafik in den mb Info-Folien).

Psychischer Heißhunger wird nicht durch den körperlichen Bedarf, sondern häufig durch Stress und negativen Emotionen ausgelöst. Hier spielt auch der Appetit als Abgrenzung zu Hunger eine besondere Rolle, der als psychischer Reiz oder aus Gewohnheit dazu beiträgt trotz Sättigungsgefühl weiter zu essen. Die Sättigungsgefühle werden von einer verstärkten Serotoninausschüttung begleitet. Serotonin wirkt stimmungsaufhellend.

Hier nun die „Interventionen zu Heißhungerattacken“:

1. Heißhunger nach dem Essen:

- a. Gutes Kauen der Mahlzeiten („Der Weg der Nahrung durch den Körper“)
- b. Ruhe beim Essen (keine Arbeit, kein TV, keine Zeitung, etc. nebenbei!)
- c. Vorher die Menge an Nahrung einplanen und sich daran halten
- d. Genügend Wasser vor-/nachtrinken

2. Heißhunger während den 5 h Pausen:

- a. Auch hier: Trinken, Trinken, Trinken (Und zwar Wasser!). „Wir trinken selten zu viel – eher zu wenig!“
- b. Entschieden leben. Statt: „Ich lasse mich gerne ablenken und widme mich nun meinem Appetit (Nicht dem Hunger Bemerkung des Verfassers)“ → „Ich bin aufmerksam und konzentriert bei dem was ich tue“ (Getreu dem Motto von Hornbach „es gibt immer viel zu tun“ - kann eine wirkungsvolle Strategie die Ablenkung durch Arbeit oder Sport darstellen)

3. Tipp aus dem Buch "Nimm's leicht" (S.31) von A.-K. Müller / L. Hemker:

Man nehme Schüßlersalz Nr. 7 Magnesium Phosphoricum

- a. Präventiv:
Dreimal täglich eine Tablette 30 Minuten vor der Mahlzeit im Mund zergehen lassen.
- b. Im akuten Fall als "heiße 7":
Zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und alle 2 Minuten einen Schluck trinken

Zusätzlich ein paar „Gedanken“ rund um den Heißhunger:

Richtiger Hunger weißt daraufhin, dass Nahrung fehlt. Welche, zeigen uns unsere Sinne besonders, wenn diese sehr natürlich ausgeprägt sind, dann zeigen Sie uns wahrscheinlich auch genau das auf, was uns fehlt und zwar im Zusammenhang mit der Ernährung über vier unserer fünf Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen). Doch dieses natürliche Gefühl haben wir meistens verlernt und es ist hilfreich, dies neu zu „justieren“. Ob die Gründe nun in der Werbung, der Umwelt, der Erziehung oder wo auch immer liegen. Wir müssen die falschen Gewohnheiten „entlernen“ und uns neue schaffen!

Hunger hilft uns aktuell bestehenden Mangel zu erkennen, während Heißhunger eher darauf hinweist, dass etwas mit der Nahrungsaufnahme, der Zusammensetzung oder mit unserer Stimmung nicht passt. Zur Unterscheidung kann es hilfreich sein zu „entdecken“, wo(-durch) macht sich „Hunger“ bemerkbar? Hier hilft diese Wahrnehmungsübung für die Einzel-/Gruppenstunden:

1. Menschen zeichnen lassen
2. Wenn der Hunger auftritt, einzeichnen, wo der Hunger gespürt wird.

Diese Selbst-Beobachtung über ein bis vier Wochen durchführen und schauen, ob es sich verändert oder ob es immer die gleiche Stelle ist. Bei Veränderungen nachschauen, ob sich möglicherweise auch die Rahmenbedingungen (Arbeit, Freizeit, Partnerschaft) geändert haben oder ob dies gewissen Mustern folgt. Die (Hobby-) Psychologen könnten die statische Stelle befragen, für was der Hunger an dieser Stelle steht?

Wichtig kann es sein, zu prüfen, welche positive Absicht steckt dahinter? Das Ergebnis können körperliche oder psychische Bedürfnisse sein. Vielleicht möchte sich Klient- / PatientInnen einfach nicht nur „kasteien“ sondern auch mal dem Genuss „hingeben“?

Wenn es um den „Zwang“ geht der den Frust „nährt“, dann kann man die Heißhungerattacke möglicherweise vorher auffangen, in dem man sich einfach mal ein Stück Schokolade oder ein schönes Frühstück am Sonntag(-sbrunch) etc. **(siehe auch Schlamper-Phase!!!)** genehmigt. Es geht um den mengen-mäßigen Anteil! Wie häufig und wie viel esse „ich auf für mich und meine Gesundheit“ auf schädliche oder auf förderlich-unterstützende Weise? Hier stimmen alle mir bekannten Pyramiden (DGE, LOGI) überein und empfehlen geringste Mengen von „Genuss“-mitteln – also sparsam und mit Bedacht!

Vielleicht sind auch Bedürfnisse denkbar, die wir durch Botschaften und Verhaltensweisen in der Kindheit von unseren Eltern und Großeltern erlernt haben – denken wir doch nur an den Belohnungsbonbon oder an das Eis, das wir erhielten, wenn der Teller schön leer gegessen wurde, oder das Entspannungessen, um uns wieder ein Wohlgefühl zu geben, wenn wir vorher Frust und Stress gehabt haben...

Hier kann eine Timeline - Arbeit bei der Aufklärung helfen, wie Hypnose- oder NLP-erfahrene Therapeuten sie kennen. Wenn Sie mehr hierzu wissen möchten, kontaktieren Sie mich bitte.

Also als allererstes: Achtsamkeit und „Eiweiß voran“ hilft!

;~)

Mit freundlichen Grüßen
Jens Wiemeyer



B, I N - *Beruflich & persönlich Wachsen* -
Business- & Personaldevelopment

Dipl.-Betriebswirt (VWA)

Heilpraktiker Psychotherapie HpG

Managementcoach/-trainer i.BDVT

Jens Wiemeyer

Hersbrucker Str. 2

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Fon +49 (0)9123 985620

Fax +49 (0)9123 985629

E-Mail: jens.wiemeyer@b-in.de

Internet: <http://www.b-in.de>