14. Tag – Emotionales Essen

Warum wir essen, obwohl wir keinen physischen Hunger haben.

Eine der Hauptursachen für Übergewicht und zahlreichen chronischen Erkrankungen ist emotionales Essen. Menschen essen oft aus;

- Langeweile
- Einsamkeit
- Müdigkeit
- Frust
- oder hundert anderen Gründen

Keiner von denen hat etwas mit echtem physischem Hunger zu tun. Sicher ist dir dieses Phänomen bekannt.

Ich möchte dich mit den faszinierenden Geheimnissen unserer ureigensten Instinkte vertraut machen und folgenden Fragen nachgehen:

- Was ist emotionales Essen?
- Warum essen wir manchmal, obwohl wir keinen Hunger haben?
- Wieso emotionales Essen weit verbreitet ist.
- Worin unterscheidet emotionaler Hunger sich von physischem Hunger?
- Der erste Schritt, um dein (emotionales) Essverhalten zu verändern.

Essen als Hauptattraktion des Tages

Es ist sicher kein Zufall, dass das Essen oft im Mittelpunkt steht, wenn Menschen für Geburtstage, Familienfeste, Jubiläen, Grillabende oder Dates zusammenkommen.

Seit Urzeiten kamen Menschen in der Sippe zusammen, um sich die am Tag gesammelte oder erlegte Nahrung zu teilen und gemeinsam zu verspeisen. Anfangs stand jedoch das Stillen des physischen Hungers im Vordergrund.

Wir sind nun mal soziale Wesen, und so spricht Essen, neben einem Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden, eben auch unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft an.

Heute leben wir jedoch in einem Überfluss an Nahrungsangeboten und für viele Menschen sind Lebensmittel ein einfacher Weg, um mit schlechten Gefühlen umzugehen.

Häufig verbinden wir Essen unbewusst mit Liebe, Wärme, Zuwendung und Familie. Ich glaube, dass wir diese positiven "Nebeneffekte" des Essens nicht vollständig ausgrenzen sollten.

Ich möchte dir einen Lösungsweg anbieten, den du einerseits entspannt befolgen kannst und du andererseits genügend Freiraum hast, deine ganz individuellen Vorlieben zu leben. Du wirst überrascht sein, welche Fortschritte du dabei machen kannst.

Emotionales Essen wird zum Problem, wenn wir es wie ein Medikament gegen Stress oder schlechte Gefühle einsetzten. Und zwar regelmäßig und/oder unbewusst.

Was ist emotionales Essen?

Mit emotionalem Essen verbinden wir ein - meist unbewusst - erlerntes Verhalten.

Emotionales Essen äußert sich auf eine dieser drei Arten:

1. Du isst aus einem Impuls heraus, ohne bewusst darüber nachzudenken.

2. Du isst aus einem anderen Grund, als deine körperlichen Bedürfnisse zu decken.

3. Du folgst beim Essen unbewussten Verhaltensstrategien, die dich deinem eigentlichen Ziel jedoch nicht näherbringen.

Dabei ist das Essen gar nicht das Problem, es geht fast immer um unbewusste Verhaltensmuster.

Warum essen wir, obwohl wir keinen Hunger haben?

Hinter emotionalem Essen verbirgt sich eine Vielzahl von Gründen, sich Nahrung einzuverleiben, ohne physischen Hunger zu stillen.

- Stress oder
- unangenehme Gefühlen wie
  - Einsamkeit
  - Trauer
  - Enttäuschung
  - Wut oder
  - Frust

Sie stellen aber nur ein Teil einer sehr langen Reihe von Beweggründen dar, sich entweder mit angenehmen Gefühlen zu verbinden oder sich unangenehme Gefühle vom Hals zu halten.

Viele mögliche Motive zu essen, ohne physischen Hunger zu fühlen:

- Langeweile
- Gesellschaft
- schöne Erinnerungen
- eine Feier
- etwas fehlt (etwas anderes als Essen)
- um sich gut zu fühlen
- um sich sicher zu fühlen
- um sich geborgen zu fühlen
- um sich zu belohnen
- aus Gewohnheit (z.B. vor dem Fernseher, immer zur selben Zeit essen etc.)

Welche Gründe fallen dir noch ein?

Ganz gleich aus welchem Grund wir zum Essen greifen, es gilt als unumstritten, Essen beruhigt. Auch wenn dieser Zustand nicht immer lange anhält, aber er verschafft uns zunächst etwas „Freiraum“, wofür auch immer.

In einer Zeit, in der Essen in fast beliebiger Menge, zu jeder Jahreszeit, rund um die Uhr für viele Menschen zur Verfügung steht, verkommt Essen und Lebensmittel für viele zu einem “Medikament”.

Medikamente stellen aber nicht die Lösung des Problems dar, sie können uns nur vorrübergehend von einem Symptom oder Schmerz befreien. Und je öfter wir ein Medikament einnehmen desto geringer wird dessen Wirkung bzw. der Abstand der Wiedereinnahme verringert sich.

Was zur Folge hat, das Verlangen nach dieser Symptom - Befreiung tritt immer häufiger und intensiver auf.

Die Ironie an der Sache ist folgende:

Wir können “emotionalen Hunger” nicht mit Lebensmitteln stillen.

Essen kann unsere Probleme nicht lösen. Denn dafür war Essen nie vorgesehen.
Die Lösung ist also weder eine neue Diät, noch ein bestimmtes Ernährungsprogramm.

Die Lösung ist ein neues Denkverhalten. Hole dir deine unbewussten Verhaltens- und Gedankenmuster in dein Bewusstsein zurück.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Entscheide dich für neue, förderliche und bewusste Verhaltensweisen.
- ✓ Nimm dir dein Ernährungstagebuch, notiere dir neben dem, was du isst, auch warum du gegessen hast und wie du dich dabei fühltest.
- ✓ Bestätige und umarme sogenannte “Rückschläge“.
- ✓ Bleibe dran!
- ✓ Feiere deine Erfolge.

Rezeptidee

Blumenkohl – Couscous

Zutaten

1	Blumenkohl	¼ Bund	Basilikum
1 Tasse	Cashew	3 EL	Olivenöl
3	Cocktailtomaten	1 TL	Kurkuma
1 kleine	Gurke	2 TL	Zitronensaft
80 g	schwarze Oliven	1 Prise	Cayennepfeffer
¼ Bund	Dill	1 TL	Natursalz

Zubereitung

Die Cashewkerne in der Küchenmaschine mit einem S – Messer wenige Sekunden lang klein hacken. Den Blumenkohl dazu geben und mit den Cashewkernen klein häckseln, bis er die Größe von Couscous hat. Dann die Nuss – Blumenkohl – Mischung mit dem Zitronensaft, Kurkuma und dem Olivenöl vermischen und einziehen lassen.

Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Oliven und die Tomaten ebenfalls klein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten vermischen, die Kräuter dazu geben und den Couscous würzen. Den Blumenkohl - Couscous auf Salatblätter servieren.

Ein Rohkostrezept welches viele „Nicht-Rohkost-Liebhaber“ positiv überraschte.

Liebe Grüße

Elke