15. Tag - Wie du emotionalen Hunger erkennst

.

Mache dir deine Situationen bewusst, in denen du aus emotionalen Gründen zum Essen greifst.

Wenn beispielsweise Stressessen für dich ein Thema ist, beginnt die Lösung immer an der gleichen Stelle.

Sei Achtsam!!!

Benutze dazu dein Tagebuch. Schreibe dir nicht nur auf,

- was und wie viel du gegessen hast
- notiere dir auch wie du dich dabei fühltest.
- Wie war deine Stimmung?
- Warst du allein oder in Gesellschaft
- etc.

Finde und übe alternative Verhaltensweisen. Beispiele könnten folgende sein:

- Bestätige, dass du dich gerade wütend, frustriert oder traurig fühlst. Das ist der einfachste Weg, dich vom emotionalen Essen zu befreien – was nicht bedeutet, dass es der leichteste Weg ist.
- Entspanne dich, indem du körperlich aktiv wirst (Joggen, Laufen, etc.)
- Höre dir deine Lieblingsmusik an.
- Spreche mit einem Freund / einer Freundin über deine Situation.
- Frage dich, was du WIRKLICH willst.
- Wenn dein Verlangen nach Essen zu übermächtig ist, greife zu Obst oder ähnlichem Gesundem und frage dich, was dieses immense Verlangen ausgelöst hat.

In Situationen, in denen du früher dachtest, du hast “Hunger”, weißt du nun: “Ich bin nicht hungrig, ich fühle mich frustriert.”

Wenn du weißt, dass du viel bessere Handlungsalternativen hast, und Essen dein Thema nicht löst, nimmst du dein Leben wieder in die Hand.

Das darf ruhig etwas Energie kosten. Denn du lernst ja etwas Neues.

Etwas Neues lernen heißt, wir trainieren unsere Gedanken wie einen Muskel.

Das Ergebnis ist Stück für Stück … mehr … Freiheit.

Wenn du erst einmal in der Lage bist, emotionalen und physischen Hunger eindeutig voneinander zu trennen, erkennst du immer schneller Situationen, in denen du früher impulsiv zu Lebensmitteln gegriffen hättest.

Wie du emotionalen und physischen Hunger unterscheidest

Physischer und emotionaler Hunger unterscheiden sich grundlegend.

- **Physischer Hunger entsteht allmählich**. Vielleicht grummelt der Magen als erstes, bis das Hungergefühl irgendwann stechend stark ist. Emotionaler Hunger entsteht plötzlich.
- **Physischen Hunger kannst du eine Zeit lang ertragen**, wenn es sein muss – und mit dem Essen warten. Bei emotionalem Hunger hast du das starke Bedürfnis, ihn sofort stillen zu müssen.
- **Physischer Hunger entwickelt sich normalerweise 4 - 5 Stunden** nach deiner letzten größeren Mahlzeit. Emotionaler Hunger kann jederzeit eintreten.
- **Bei physischem Hunger reicht es, wenn du erstmal "irgendetwas Essbares" bekommst.** Emotionaler Hunger richtet sich auf ein bestimmtes Lebensmittel und fast immer sind es die süßen oder stärkehaltigen Lebensmittel, die uns dann kurzfristig Abhilfe verschaffen.

- **Physischer Hunger wird durch Essen gestillt**. Bei emotionalem Essen bleibt der Hunger.
- **Wenn du aus physischen Gründen isst, befriedigt dich das Essen auf allen Ebenen.** Ein schlechtes Gewissen kann ein Zeichen für emotionales Essen sein.

Geringfügige Abweichungen sind durchaus möglich. Aber diese Prinzipien helfen dir in den meisten Situationen, psychischen und physischen Hunger voneinander zu unterscheiden.

Sie schärfen deine Achtsamkeit. Und du weißt, warum du gegessen hast, obwohl du keinen Hunger hattest.

PHYSISCHER HUNGER	PSYCHISCHER HUNGER
entsteht allmählich	entsteht plötzlich
ist eine Zeitlang erträglich	will sofort gestillt werden
ca. 4 – 5 Std. nach der letzten Mahlzeit	kann jederzeit eintreten
"irgendwas" Essbares genügt	spezielle Lebensmittel
durch Essen stillbar	Hunger bleibt
Essen befriedigt	kann Gewissensbisse auslösen

Fazit

Emotionales Essen wird dann zum Thema, wenn Lebensmittel zum "Medikament" werden.

Ja, sie liefern ein kurzes emotionales "High". Aber emotionaler Hunger ist das Bedürfnis nach etwas Anderem. Nach einem Gefühl, das Essen nicht bedienen kann. Finde heraus, wonach du hungrig bist.

Ich weiß, dass es einen simplen Ausweg gibt. Simpel heißt dabei nicht leicht. Aber jeder Mensch kann Fortschritte machen und seine wahren Bedürfnisse kennen- und befriedigen lernen. Wenn du bereit bist, deine Komfortzone zu verlassen.

Neugierig auf den nächsten Schritt?
Dann lass' uns das Thema emotionales Essen am nächsten Tag fortsetzen.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Übe dich in Achtsamkeit
- ✓ Lerne zu unterscheiden, wann du aus physischen und wann du aus emotionalen Gründen isst.
- ✓ Du musst dabei noch nicht einmal etwas ändern. Allein der Umstand, indem du erkennst, was der Anlass deines Essens ist, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Rezeptidee

Edelaustern - Geschnetzeltes

Zutaten

250 g	Edelausternpilze	¼ Bund	Petersilie, gehackt
1	Rote Zwiebel	1 TL	Paprikapulver
1	Knoblauchzehe	½ TL	Oregano
2 EL	Tamari	½ TL	Thymian
50 ml	Olivenöl	¼ TL	Kreuzkümmel
½	roter Paprika, gewürfelt	etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aus allen Zutaten, ausser den Edelausternpilzen, Paprikaschote und Petersilie eine Marinade im Mixer zubereiten. Die Pilze in Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen. Im Anschluss für ca. 6 – 8 Stunden im Dörrgerät trocknen.

Die marinierten Pilze können auch in der Pfanne für ca. 15 Minuten gebraten werden.

Mit Paprika und Petersilie anrichten.

Einfach köstlich!

Lass es dir schmecken.