

## 9. Tag – Von der Sucht nach Essen

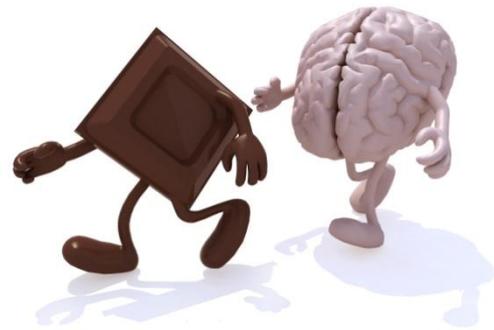
### Das Verlangen auf eine ganz bestimmte Art von Nahrung verhindert das Abnehmen

Wer süchtig ist, kommt nicht von der Zigarette los, manchmal auch nicht vom Alkohol und immer häufiger auch nicht von bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelmengen.

Wir sind heute einerseits auf eine bestimmte Art von Nahrung konditioniert und haben uns geschmacklich darauf eingestimmt. Andererseits belohnt uns unser Gehirn mit Wohlfühlhormonen, wenn wir etwas essen. Verantwortlich für den Belohnungseffekt ist insbesondere ein so genannter Neurotransmitter im Gehirn: das Dopamin.

Bestimmte Nahrungsmittel stimulieren dabei wesentlich intensiver das Belohnungszentrum als andere.

Das sind Lebensmittel die reich an Zucker, Salz, Fett, Aromen und Geschmacksverstärker sind. Diese heizen Gelüste und Heißhungerattacken so richtig an.



### Unsere Hauptenergielieferanten



Dass unser Gehirn auf Zucker und Fett mit reichlich Dopamin reagiert ist an Erfahrungen aus längst vergangenen Zeiten gekoppelt. Denn als wir noch mit Lendenschurz durch den Urwald liefen, waren Zucker und Fett knappe Nahrungsmittel.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

Zucker ist der Brennstoff erster Wahl, auf den unser Körper mit Vorliebe zugreift, weil er diesen am leichtesten in Energie umwandeln kann. Natürlich war der Zucker in Früchten verpackt, die wichtige Vitalstoffe mitbrachten und die ohne den Zucker nicht in unsere Zellen transportiert werden können.

Fett ist für unseren Körper der Energielieferant zweiter Wahl, insbesondere dann, wenn Beeren und andere Früchte lange Zeit nicht zur Verfügung standen. Samen und Nüsse waren hier fettreiche Nahrung, aber auch das Fett von erlegten Tieren. Das Überleben war somit in Zeiten der Nahrungsknappheit gesichert.



Dieser Wohlfühleffekt tritt auch dann ein, wenn wir glutenhaltiges Getreide und / oder Milchprodukte verzehren. Nahrung die ursprünglich nicht auf unseren Speisplan stand und die unser Organismus nicht optimal verarbeiten kann.

Hier sind es die Eiweiße – sogenannte Gliadine im Getreide und das Kasein in Milchprodukten – die an unsere Opiatrezeptoren andocken und Wohlgefühle erzeugen. Auch wenn dieser Effekt relativ gering ist, so genügt er jedoch, um ein Gefühl des Mangels hervorzurufen, wenn wir über kurz oder lang auf diese Nahrungsmittel verzichten.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

## Eine Praline oder die ganze Packung?

Und da wir uns viel lieber wohl und glücklich fühlen wollen, ist der Griff zu Nahrung die glücklich macht, bei vielen Menschen nicht nur zur Gewohnheit, sondern auch zu einer Sucht geworden.



Der Belohnungseffekt tritt allerdings bei jedem Menschen unterschiedlich stark ein. Naschkatzen, deren Gehirn weniger sensibel auf eine solche Belohnung reagiert, neigen eher zu Übergewicht – einfach deshalb, weil sie mehr „Stoff“ brauchen, bis die Belohnung in Form des guten Gefühls eintrifft.

Menschen, deren Gehirn dagegen schon viel eher Befriedigung signalisiert, haben es eindeutig leichter. Sie haben beispielsweise schon nach einer Praline genug, während weniger sensible Menschen die ganze Packung leeren müssen.

## Der Ursprung von Wohlgefühl

Die Wohlfühlhormone Dopamin und Serotonin werden in unserem Gehirn aber auch immer dann aktiv, wenn wir etwas Schönes erleben oder uns auf etwas freuen.

Welche Erlebnisse und Handlungen zu einem Wohlgefühl und einer verstärkten Dopaminausschüttung führen, ist bei allen Menschen unterschiedlich:



# Natürlich erfolgreich abnehmen

- Bei dem einen wird das Glückshormon bei einem Spaziergang ausgeschüttet
- den anderen begeistert ein Bad im Meer oder
- eine besondere Musik.

Was macht dich glücklich?

Was erfreut dein Herz?



## Emotionaler Hunger

Wenn wir noch ein starkes Verlangen nach eine ganz bestimmte Art von Nahrung haben und uns beispielsweise ein Salat nicht zufrieden stellt, ist das ein Zeichen von emotionalem Hunger.

Oft essen wir dann möglichst lange nicht. Schließlich möchten wir ja abnehmen. Der physische Hunger wächst damit oft zu Heißhunger an. Irgendwann sendet unser Körper das Signal

- „Essen!
- Sofort!
- Viel!“



weil er dringend Nahrung braucht. Auf ähnliche Weise fordert der emotionale Hunger Aufmerksamkeit.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

Emotionaler Hunger entsteht,

- wenn wir unserer Seele über einen längeren Zeitraum, meist über Jahre hinweg keine oder zu wenig Zuwendung geben.
- Diese Art von Hunger wächst, wenn wir gegen unsere inneren Bedürfnisse, unseren Wesenskern leben und
- uns hinter einer Maske verstecken.

Wir spüren tief drinnen, dass wir eigentlich etwas anderes bräuchten als Essen.



## Meine Empfehlungen

Frage dich und halte es schriftlich fest:

Was brauchst du, um dich im Leben wohl zu fühlen?

Was macht dich glücklich?

Was lässt dein Herz lachen?