Heißhunger, Fressanfälle & Binges

Beispiele aus meiner Vergangenheit inkl. 10 Tipps wie du Heißhunger und emotionales Essen stoppen kannst!

@changeyourlife

Mirela COACH

Heißhunger

Es gab eine Zeit, in der ich mir so ziemlich alles verboten hab, was für mich jetzt ganz selbstverständlich ist. Ich hab versucht mich Paleo zu ernähren und hab CrossFit gemacht. Ich wollte abnehmen und hab wenig gegessen, ich dachte so wird es schneller gehen. Ich hab so oft ich konnte nüchtern trainiert und nach dem Training lediglich Eiweiß gegessen. Die Folge war regelmäßiger Heißhunger gepaart mit starken Stimmungsschwankungen, die ich an meinen Mitmenschen ausgelassen habe. Mein Geduldsfaden war dünn, weil ich weder körperlichen noch mentalen Kapazitäten mehr hatte, mich mit anderen Problemen auseinanderzusetzen als meinen großen Bauch und meinen dicken Oberschenkel.

Dieser immer wiederkehrende Heißhunger, der zu starken Fressanfällen führte, welche mich von meinem Ziel immer weiter entfernten, hätte damals mit mehr Carbs und regelmäßigen Mahlzeiten gestoppt werden können.

Die Fressanfälle und Binges hingegen hatten einen emotionalen Ursprung.

Fressanfälle

Es gab eine Zeit, zu der ich mit meiner Partner- und Job-Wahl unzufrieden war. Ich hatte beruflich hohe Erwartungen an mich, viele Ängste und großen Druck. Ich konnte weder beruflich noch privat meine Bedürfnisse und Wünsche gut äußern und kompensierte meinen Frust und meine Enttäuschungen mit Essen. Regelmäßig staute sich alles an und eskalierte in unkontrollierten Fressanfällen.

Die unaufhaltsamen Binges mit mehrere 1.000 kcal auf einmal kamen nach meinen Wettkampf-diäten. Dieser unstillbare Hunger war abnormal, hörte aber zum Glück auf, nachdem ich wieder zugenommen hab. Nach der zweiten Wettkampf-vorbereitung aß ich ohne Reue und versuchte jede abnormale Menge in einem normalen Tempo zu essen, sodass ich mir nicht verrückt vorkam. 5 Monate später wog ich 80 kg auf 165 cm, aber ich wusste, ich würde mein Ess-verhalten wieder auf ein gesundes Level bringen.

Here I am! Viele Jahre später in einer gesunden Balance. Ich verbiete mir nichts, achte aber sehr wohl auf Mengen, Kalorien, Hunger und Sättigung und Wohlbefinden.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#01

REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN EINPLANEN

Heißhungerattacken werden oft durch Schwankungen im Blutzuckerspiegel ausgelöst. Eine Ernährung, die reich an komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten ist, kann helfen, den Blutzucker konstant zu halten und Heißhunger zu reduzieren. Plane regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, um deinen Körper kontinuierlich mit Energie zu versorgen.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#02

EMOTIONALER HUNGER ODER ECHTER HUNGER?

Erkenne den Unterschied zwischen echtem Hunger und emotionalem Hunger. Echter Hunger entwickelt sich allmählich und geht mit körperlichen Signalen wie Magenknurren einher. Emotionaler Hunger tritt plötzlich auf und verlangt oft nach spezifischen „Komfort-Lebensmitteln“ wie Süßigkeiten oder Fast Food. Studien zeigen, dass emotionale Esser häufig unbewusst auf Stress reagieren, anstatt körperlichen Hunger zu stillen.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#03

EMOTIONEN TRACKEN UND ANALYSIEREN

Führe ein Tagebuch, in dem du notierst, wann du emotional isst und wie du dich in diesen Momenten fühlst. Studien zeigen, dass das Erkennen von emotionalen Mustern der erste Schritt zur Verhaltensänderung ist . Mit diesem Bewusstsein kannst du gezielt an deinen emotionalen Auslösern arbeiten.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#04

ACHTSAMKEIT BEIM ESSEN

Oftmals essen wir nebenbei, während wir fernsehen, arbeiten oder am Handy sind. Dein Ziel ist es, jede Mahlzeit bewusst zu genießen. Setz dich hin, schalte alle Ablenkungen aus und konzentriere dich ganz auf dein Essen. Koste jeden Bissen, spüre, wann du satt bist, und versuche, wirklich wahrzunehmen, wie dein Körper reagiert. Das hilft nicht nur, Heißhunger zu reduzieren, sondern auch deine Beziehung zum Essen zu verbessern.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#05

BEWUSSTES NASCHEN & KEINE VERBOTE

Wenn der süße Heißhunger aufkommt, ist es nicht immer leicht, zu widerstehen. Doch anstatt es komplett zu verbieten, übe dich im bewussten Naschen. Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, gönn es dir, aber genieße es langsam. Setz dich hin, schmecke jeden Bissen und überlege dir, wann du wirklich zufrieden bist. Auf diese Weise vermeidest du, dass aus einem kleinen Snack ein unkontrollierter Fressanfall wird.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#06

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert nachweislich das Level des Stresshormons Cortisol, das einer der Hauptauslöser für emotionales Essen sein kann. Nutze Bewegung als Stressbewältigung. Ob ein Spaziergang, eine kurze Yoga-Session, ein intensives Workout oder Tanzen zur Lieblingsmusik - Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen und die Kontrolle über dein Essverhalten zu behalten. Plane täglich mindestens 15-20 Minuten Bewegung ein, um sowohl körperlich als auch mental gesund zu bleiben.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#07

SELBSTAKZEPTANZ ÜBEN

Dein Wert als Person hängt nicht davon ab, was oder wie viel du isst. Deshalb übe dich in Selbstakzeptanz. Statt dich für „Fehler“ beim Essen zu kritisieren, konzentriere dich auf deine Fortschritte. Jede gesunde Entscheidung, die du triffst, bringt dich näher zu deinem Ziel. Erinnere dich daran, dass es ein Prozess ist und dass Rückschläge dazugehören.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#08

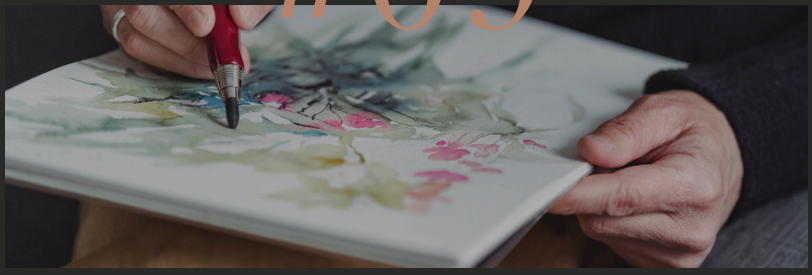
ENTWICKLE EIN GESUNDES SELBSTBILD UND SELBSTMITGEFÜHL

Emotionales Essen steht oft im Zusammenhang mit einem negativen Selbstbild und harten Selbsturteilen. Studien haben gezeigt, dass Selbstmitgefühl – also die Fähigkeit, sich selbst freundlich und ohne Urteil zu begegnen – emotionale Esser unterstützt, mit Rückschlägen besser umzugehen. Anstatt sich für einen Essanfall zu verurteilen, versuche, dich selbst wie einen Freund zu behandeln und aus der Situation zu lernen.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#09



SCHAFFE EMOTIONALE ALTERNATIVEN ZUM ESSEN

Menschen, die oft emotional essen, nutzen Essen als Bewältigungsstrategie, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, wie Stress, Traurigkeit oder Einsamkeit. Das können zum Beispiel kreative Aktivitäten, soziale Kontakte oder Atemübungen sein. Indem du lernst, auf andere Weise mit deinen Emotionen umzugehen, reduzierst du die Abhängigkeit von Essen als emotionales Ventil.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

#10

AKZEPTIERE RÜCKSCHLÄGE UND VERMEIDE SCHULDGEFÜHLE

Strikte Verbote und Schuldgefühle verstärken das Risiko von Essanfällen. Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die flexibler mit ihrer Ernährung umgehen, langfristig eine gesündere Beziehung zu Essen aufbauen. Erlaube dir also ab und zu, etwas zu genießen, ohne es zu bereuen. Dies fördert eine nachhaltige Balance und verhindert extremes Verhalten.

10 TIPPS WIE DU HEISSHUNGER UND EMOTIONALES ESSEN STOPPEN KANNST

@changeyourlife

Fazit

Heißhunger und emotionales Essen sind komplexe Verhaltensweisen, die oft durch emotionale und biologische Faktoren beeinflusst werden. Mit diesen 10 Tipps kannst du gezielt gegensteuern und eine gesunde Beziehung zu Essen aufbauen.

Wenn du tiefer an deinen Essgewohnheiten arbeiten möchtest, melde dich für ein kostenloses Beratungsgespräch. Wir entwickeln gemeinsam eine Strategie, die zu deinem Lebensstil passt und dir hilft, langfristig Erfolg zu haben.

changeyourlife
info@mirela.coach