

Nie mehr Heißhunger!

Experten verraten 12 Strategien, mit denen Sie „Emotional Eating“ (dt. gefühlsgesteuertes Essen) bei Stress und Frust in den Griff bekommen und wieder ein intuitives Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln

Wenn Sie Stress im Job haben, beruhigen Sie sich mit einer Yoga-Übung oder eher einem knusprigen Stück Pizza? Sobald Sie sich einsam, traurig, frustriert fühlen, gönnen Sie sich ein Schaumbad oder Löffeln Sie lieber eine große Schüssel Erdbeereis? Hand aufs Herz: Die meisten von uns wählen in emotional aufgeladenen Situationen die kurzfristige Entspannung durch ungesundes Essen. Obwohl wir ja wissen, dass uns Süßes und Fettiges auf lange Sicht schaden kann. „Da reagieren wir noch auf überlebenswichtige Programme aus längst vergangenen Zeiten“, erklärt Martina Tischer, Ernährungswissenschaftlerin aus Wien und Autorin des Ratgebers „Was die Seele satt macht“ (Kreuz Verlag, ca. 15 Euro). „Sobald das Gehirn Stress meldet, ist es aus evolutionärer Sicht nämlich äußerst sinnvoll, mit wenig Aufwand eine gute Kalorienbilanz zu erreichen. Und dieses schnelle Energiehoch liefern eben fett- und zuckerreiche Lebensmittel.“ Das Problem dabei: Gerade wenn der Organismus dauerhaft unter Strom steht, fährt der Stoffwechsel herunter und die Verdauung verlangsamt sich. Das Gehirn beansprucht dann einen Großteil der Energiemenge für geistige Prozesse, um schnell auf kritische Situationen reagieren zu können. Essen beruhigt uns in solchen Momenten kurzfristig. Doch durch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol über einen längeren Zeitraum greifen wir nicht nur bereitwilliger zu Fast Food, sondern lagern zusätzlich vermehrt Fettreserven ein und nehmen automatisch zu.

„Kommen noch Emotionen wie Langeweile, Ärger oder Traurigkeit ins Spiel, aktivieren wir durch das Essen unbewusst das Belohnungssystem im Vorderhirn. Das lenkt uns kurz von den unangenehmen Gefühlen ab“, so die Expertin. In diesem Hirnareal wird das Wohlfühlhormon Dopamin produziert. Zucker- und fetthaltige Snacks fördern die Ausschüttung, deshalb kann der Heißhunger auf Schoko oder Chips so ausgeprägt sein, wenn wir uns unwohl fühlen. In Studien zeigte sich, dass die Hirnregionen für Suchtverhalten bei sogenannten „Emotional Eaters“ – also Menschen, die gefühlsgesteuert essen – stärker aktiviert werden. Zum Glück ist der moderne Mensch aber in der Lage, bei diesen archaischen Mechanismen mit dem Verstand gegenzusteuern. „Wenn ich weiß, warum ich bestimmte Gelüste verspüre, kann ich reagieren und gesunde Alternativen wählen“, so die Expertin. Die US-Psychologin Susan Albers hat dafür ein Mentaltraining entwickelt, das sie in ihrem neuen Buch „Erhöhen Sie Ihren EatQ“ (Knauer MensSana, ca. 20 Euro) vorstellt. Sie will Stress- und Frustessern durch Hintergrundwissen und Achtsamkeitstraining dabei helfen, künftig intelligente Ernährungsentscheidungen zu treffen. Wir haben zwölf erprobte Strategien zusammengestellt, mit denen Sie sich beim Essen nicht mehr von spontanen Emotionen leiten lassen.

Lust auf Eis?
Dann gönnen
Sie sich ruhig
auch mal eins.
Denn Verbote
frustrieren uns

