



SABINE HÄBERLEIN

1. HILFE BEI HEISSHUNGER

Mit dieser magischen
5-Schritte-Formel stoppst du
deine nächste Heißhunger-Attacke

Das Heißhunger-Monster

Heißhunger steht meist ganz plötzlich vor der Tür. Wir können dann nicht mehr klar denken, suchen einfach nur nach etwas Essbaren, das schnell und problemlos verfügbar ist. Meist gieren wir nach Süßem und/oder Fettigem. Mit Gurken- und Karottensticks lässt sich das Heißhunger-Monster nicht ruhig stellen. Daran hat es kein Interesse.

Das Monster überfällt uns oft am Abend oder nach intensiven Stressphasen. Die Gründe sind vielfältig.



Wie kannst du deinen Heißhunger stoppen?
Was hilft gegen Heißhungerattacken?

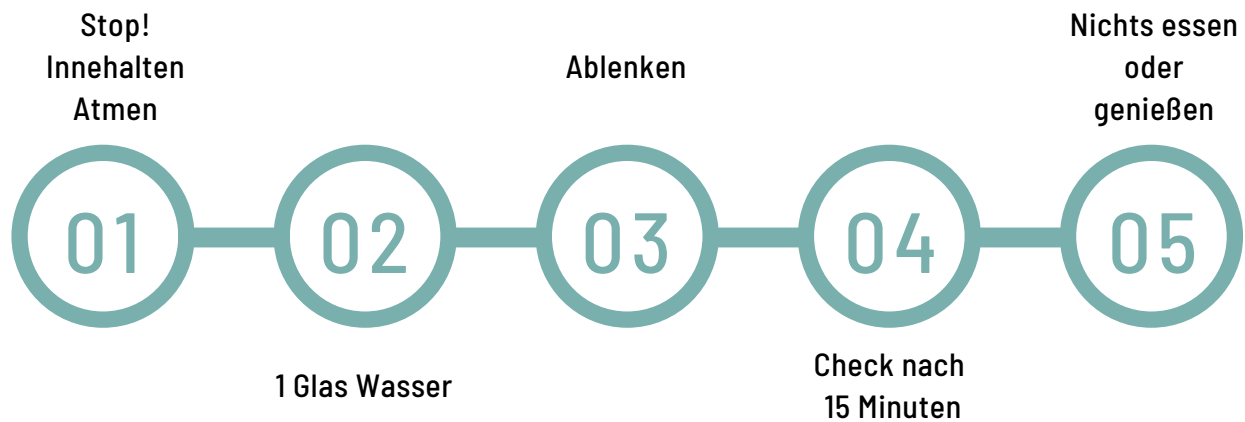
Eines kann ich dir versichern: Du bist mit diesem Problem nicht alleine und du bist auch nicht schuld daran. Verurteile dich also nicht, wenn dich wieder mal der Heißhunger überfällt.

Der Heißhunger ist ein ganz starkes Verlangen und hat mit dem eigentlichen körperlichen Hunger nur wenig zu tun. Sehr oft spielen emotionale Gründe eine wichtige Rolle. Diese gilt es, aufzuarbeiten. Das ist möglich, kann aber eine Zeitlang brauchen. Verzweifle also nicht, wenn es beim ersten Mal nicht gleich klappt.

Eine Heißhungerattacke dauert in etwa 10 bis 15 Minuten. Diese kritische Zeit gilt es, erst einmal zu überbrücken.

Dazu gebe ich dir folgende 5-Schritte-Formel an die Hand.

Die magische 5 Schritte-Formel



01

Wenn dich das Heißhunger-Monster das nächste Mal anfällt, dann halte ihm ein Stop-Schild vor die Nase. Halte inne, atme 3 x tief ein und aus.

02

Dann trinke erst einmal in kleinen Schlucken ein großes Glas Wasser. Am besten nicht zu kalt.

03

Suche dir eine Tätigkeit, die dir Spaß macht, mit der du in den Flow kommst und die dich ablenkt. Essbares sollte nicht in deinem Blickfeld sein.

04

Wenn 15 Minuten vergangen sind, höre in dich hinein und finde heraus, ob dein Körper noch immer etwas zu essen braucht.

05

Lautet die Antwort NEIN, dann iss nichts. Wenn du ein JA hörst, dann nimm dir eine kleine Portion und genieße sie mit allen Sinnen. Iss bewusst, achtsam und langsam.

Hab Geduld

Dieser 5-Schritte-Plan ist magisch, weil er so simpel ist. Aber es ist nicht unbedingt leicht, Heißhungerattacken zu stoppen, weil die Emotionen eine große Rolle spielen. Es erfordert viel Übung.



Sehe also bitte diese Formel nicht nur als Notfall-, sondern auch als Trainingstool an. Gehe nicht davon aus, dass es gleich beim ersten oder zweiten Mal funktioniert.

Wie lange plagen dich bereits Essanfälle? Bei vielen Frauen zieht sich das über Jahre hin. Es gibt Phasen, da häufen sich die Attacken und dann ist wieder mal eine Zeitlang Ruhe.

Du kannst also nicht von einer Wunderheilung ausgehen. Deine Geduld ist gefragt.

Wenn es nicht gleich klappt, dann versuche es immer wieder. Auch wenn du nur bis zu Schritt 1 oder 2 kommst. Es ist schon mal gut, wenn du ein Glas Wasser trinkst, bevor du etwas isst. Sei nicht so streng mit dir. Klopfe dir lieber auf die Schulter.

Und gib die Hoffnung nicht auf. Es ist zu schaffen. Es gibt einen Weg raus. Weg von den Heißhungerattacken. Hin zu einem entspannten Essverhalten. Ich bin das beste Beispiel dafür. Und wenn ich das geschafft habe, dann schaffst du das auch.



TIPP:

Damit du die 5 Schritte immer bei der Hand hast, kannst du dir sie als Hintergrundbild für dein Smartphone herunterladen.

Achtsames Essen verbindet uns mit der
Nahrung, die uns von der Natur, den Lebewesen
und dem Kosmos geschenkt wird,
und drückt unsere Dankbarkeit dafür aus.

Thich Nath Han



So geht's weiter

Du kannst deinen Heißhunger ein für allemal besiegen.

Mit diesem 5-Schritte-Plan kannst du auf lange Sicht einen Heißhungeranfall stoppen.

Viel besser ist es jedoch, wenn es gar nicht zu einem Überfall des Heißhunger-Monsters kommt.

Es gibt verschiedenste Gründe für Heißhunger. Demzufolge kannst du an verschiedenen Punkte ansetzen, um ihn loszuwerden.

Möchtest du mehr darüber wissen, dann folge mir auf Instagram, LinkedIn, Facebook, YouTube oder schreibe mir eine PN.

Ich freu mich, von dir zu hören.
Deine Sabine

essen. einfach. anders.



Sabine Häberlein

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin,
Wildkräuterexpertin und Alignment-Coach

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)