

# Heißhunger den Kampf ansagen

Jetzt sofort einen Schokoriegel! Oder eine deftige Wurst! Die meisten kennen diesen starken plötzlichen Drang nach ganz bestimmten Lebensmitteln. Wie lassen sich solche Heißhungerattacken erklären? Ernährungsberaterin **Claudia Rieß** erläutert die Ursachen und zeigt, wie man gezielt gegensteuert. Das Erfreuliche dabei: Niemand muss auf Genuss verzichten.

**E**in unerklärlicher Drang nach Süßem, manchmal auch nach Salzigem oder Fettigem – jede\*r von uns hat schon einmal mit Heißhunger zu kämpfen gehabt. Für all diejenigen, die eine ausgewogene Ernährung anstreben, ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen, ist es herausfordernd, wenn Heißhunger sie häufiger überkommt. Doch anstatt sich selbst für mangelnde Disziplin zu tadeln, lohnt es sich, genauer zu verstehen, was im Körper passiert, wenn uns die scheinbar unkontrollierbaren Essgelüste überkommen. Und was Körper und Seele uns in diesem Moment signalisieren wollen.

## Woher kommt der Heißhunger?

Das plötzliche starke Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, vorrangig Süßem kann vielerlei Gründe haben. Manchmal genügt ein bestimmter Duft oder der Anblick eines Lebens-

mittels, um Heißhunger auszulösen. Die starke Lust auf Kalorienreiches kann auch entstehen, wenn wir Durst mit Hunger verwechseln. Trinken wir zu wenig, sackt unser Energielevel nach unten. Der Körper will das ausbalancieren und signalisiert: Energie wird benötigt. Dann greifen wir schnell zum Schokoriegel statt zu einem Glas Wasser. Daher sollte man, wenn sich Heißhunger regt, immer erst einmal Wasser oder ungesüßten Tee trinken, um den Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen.

Auch strenge Diäten können Heißhungerattacken auslösen, da sie das Verlangen nach „verbotenen“ Lebensmitteln erhöhen. Nicht zuletzt Schlafmangel spielt eine Rolle, denn während der Nachtruhe wird das appetitzügelnde Hormon Leptin freigesetzt und im Wachzustand das appetitanregende Hormon Ghrelin. Schlafen wir schlecht, kann das Verhältnis der beiden Hormone durcheinandergeraten, was wiederum oft Hungerattacken zur Folge hat. In seltenen Fällen kann auch eine Schilddrüsen-

überfunktion, bekannt als Hyperthyreose, hinter starken Essgelüsten stecken. Durch die Überproduktion von Schilddrüsenhormonen gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, was zu Schwankungen im Blutzuckerspiegel führt, die wiederum Heißhunger auslösen. Starke Schwankungen des Blutzuckers entstehen aber nicht nur bei Erkrankungen, sondern auch beim Essen kohlenhydratreicher Nahrungsmittel – ebenfalls ein häufiger Grund für Heißhunger.

## Blutzuckerspitzen fachen den Heißhunger an

Unser Blutzucker unterliegt ständigen natürlichen Schwankungen. In der Regel ist er morgens vor dem Frühstück am niedrigsten und steigt nach einer Mahlzeit an. Je nachdem, was wir essen, vollzieht sich diese Steigung langsam oder rasend schnell. Vor allem nach dem Verzehr von schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie beispielsweise Weißbrot, Kuchen, Keksen, Schokolade oder Pizza steigt der Blutzuckerspiegel rasch an.

FOTO: MIX AND MATCH STUDIO | adobestock

## „Ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper ist der Schlüssel zu einem gesunden Verhältnis zu Essen und Wohlbefinden.“

Um das auszugleichen, schüttet unsere Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus. Dieses Hormon fördert die Bereitschaft der Körperzellen, Blutzucker (Glukose) aus dem Blut aufzunehmen, der Blutzuckerspiegel sinkt. Das Gehirn ist alarmiert und fordert Energienachschub. Um diesem Tief entgegenzuwirken, greift man dann oft gleich wieder in die Snackkiste, meist zu Süßem. Es entsteht ein Heißhungerkreislauf!

Lange Zeit hieß es: Besser fünf kleine als drei große Mahlzeiten am Tag. Inzwischen weiß man: Häufige Nahrungszufuhr in Form von Snacks und kleinen Essenseinheiten führt dagegen zu ständigen Insulinspitzen, die den Heißhunger fördern und die Fettverbrennung behindern. Je

länger wir eine Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten, desto besser für unseren Organismus. Denn der Körper braucht diese Pausen, damit der Insulinspiegel wieder vollständig absinken kann. Optimal sind jeweils vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten tagsüber und rund zwölf über Nacht.

Sollte Sie der kleine Hunger zwischendurch doch einmal überkommen, greifen Sie besser zu Proteinquellen wie Nüssen, Mandeln oder Kernen, Naturjoghurt, Rührei oder knabbern Sie leckere Rohkost-Sticks. Dieser Snack lässt sich gut vorbereiten und eignet sich hervorragend zum Mitnehmen in die Arbeit. Dazu passt ein Dip aus Joghurt oder Quark mit frischen Kräutern.



**Claudia Rieß** ist Journalistin für Gesundheitsthemen und Ernährungsberaterin. In ihrer Münchner Praxis „Personal Food Coach München“ berät sie auch zu emotionalem Essen und entwickelt gemeinsam mit den Patient\*innen individuelle Konzepte, die auch Entspannungsmethoden und Bewegungsübungen umfassen.

### Der Glukose-Trick

Doch nicht nur was und wie häufig wir essen, bestimmt unsere Blutzuckerkurve – auch die Reihenfolge der verspeisten Lebensmittel kann sich darauf auswirken. Um einen starken Anstieg zu vermeiden, gibt es einen Trick, den die Ernährungsexpertin Jessie Inchauspé in ihrem Bestseller „Der Glukose-Trick“ verrät: Zuerst sollte das Gemüse gegessen werden, dann die Proteine und Fette und zu guter Letzt die Kohlenhydrate. Starten Sie also jede Mahlzeit möglichst mit

stärkearmem Gemüse, Rohkost oder Salat, dann sind Fisch, Fleisch oder Tofu beziehungsweise Hülsenfrüchte an der Reihe und zum Schluss Kohlenhydratreiches wie Brot, Pasta, Reis oder ein Dessert. Auch süßes Obst gehört ans Ende dieser Reihenfolge.

Ein ausgeglichener Blutzucker- und Insulinspiegel verhindert Heißhungerattacken, was wiederum ermöglicht, dass wir unser Gewicht halten oder sogar reduzieren. Mahlzeiten mit niedrigen Blutzucker-Kurvenauschlägen halten zudem länger satt.

### Essen aus Frust, Stress oder Langeweile

Neben körperlichen können auch **seelische Ursachen** Heißhunger auslösen. Viele Menschen neigen dazu, bei emotionalen Belastungen wie Überforderung, Erschöpfung, Traurigkeit, Langeweile oder Einsamkeit in die Snackkiste zu greifen, um sich vorübergehend Trost oder

Ablenkung zu verschaffen. Auch bei Zeitdruck in der Arbeit oder als Belohnung nach einem stressigen Arbeitstag werden gerne Schoki oder Chips geknabbert: Essen gegen Stress ist eine verbreitete und oft unbewusste Strategie, um mit drohender Überforderung fertigzuwerden. Wenn wir etwas Kohlenhydratreiches essen und dadurch der Insulinspiegel steigt, schüttet der Körper vermehrt den Botenstoff Dopamin – unser „Glückshormon“ – aus. Dieser sorgt für ein kurzfristiges Stimmungshoch, negative Gefühle werden gedämpft. Das Gehirn merkt sich: „Das fühlt sich gut an. Ich will mehr!“ Hier kommt es



vgl. unseren Artikel zum intuitiven Essen in BIO 1/23

auf die Balance an – und die Dosis. Gönnst man sich nicht öfter als ein- bis zweimal pro Woche eine Belohnung oder eine „Frustbremse“, ist das vollkommen in Ordnung.

## Die Rolle der Nahrungsmittelindustrie



Die Nahrungsmittelindustrie trägt stark zur Heißhungerproblematik bei. Viele Produkte enthalten eine hohe Menge an Zucker, Geschmacksverstärkern und raffinierten Kohlenhydraten. Diese Inhaltsstoffe können kurzfristig Befriedigung schaffen und für Glücksgefühle sorgen, doch lässt ihre Wirkung schnell wieder nach und verstärkt so den Drang nach mehr. Es ist ratsam, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und sich darüber im Klaren zu sein, dass die Industrie oft auf süchtig machende Komponenten setzt, um den Konsum zu fördern.

## Mit Apfelessig ..... Blutzuckerspitzen vermeiden

Apfelessig hat eine absenkende Wirkung auf den glykämischen Index. Das bedeutet: Wenn man Essig zum Essen kombiniert, steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark an. Um diese positive Wirkung zu nutzen und damit das Hungergefühl sanft zu regulieren, können Sie **15 Minuten vor den Mahlzeiten ein Glas mit 0,25 Liter warmem Wasser und einem Esslöffel Apfelessig darin trinken**. Übrigens: Auch wenn es sauer schmeckt – Apfelessig wird im Organismus basisch verstoffwechselt. Zudem enthält er **Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe** und **regt den Stoffwechsel an**. Da die Säure aber den Zahnschmelz angreifen kann, sollten Sie den Mund nach dem Trinken kurz mit Wasser ausspülen.

**Achtung:** Apfelessig bitte nicht pur trinken, da die unverdünnte Säure die Schleimhäute reizt! Alternativ eignet sich ein Salat mit Essig vor einer Hauptmahlzeit. Dabei sollten Sie beachten, dass fertige Salatdressings und süßer Aceto Balsamico oft Zucker enthalten. Besser ist es also, den Salat nur mit Essig, Öl und frischen Kräutern selbst anzumachen.



## MIT DEM SCHIELE-KREISLAUFTRAINING GESUND DURCHS LEBEN

Schiele-Bäder aktivieren über die Rezeptoren und Reflexzonen der Fußsohle die Durchblutung im ganzen Körper. Der automatische Temperaturanstieg sorgt für wohlige Durchwärmung und Entspannung. Die intensive Blutzirkulation verbessert die Zellversorgung, fördert Stoffwechsel und Ausleitung, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte – in jedem Alter.

### REGELMÄSSIGE SCHIELE-BÄDER

- trainieren sanft Herz, Kreislauf und Gefäße
- sorgen für stets warme Füße
- unterstützen Beweglichkeit und Gelenkfunktion
- reduzieren Kribbeln, Spannungs- und Taubheitsgefühle in den Füßen
- vitalisieren müde, schwere Beine, besänftigen unruhige Beine und Wadenkrämpfe
- fördern Lymphfluss und Wundheilung
- unterstützen Hör- und Sehvermögen sowie den Gleichgewichtssinn
- fördern Stressabbau und ruhigen Schlaf
- unterstützen die Regeneration nach Verletzungen und Operationen

### DAS SCHIELE-KREISLAUFTRAINING – DIE GANZHEITLICHE METHODE FÜR ZUHAUSE

Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm!

Fordern Sie Informationsmaterial an! Leihen Sie ein Kreislauftrainingsgerät und testen Sie die Wirkung!

Wir beraten Sie gern persönlich unter +49 (0) 410 134 239  
mail@schiele-baeder.de  
www.schiele-baeder.de

# 5 einfache Strategien gegen Heißhungerattacken

Um Heißhunger nachhaltig zu bekämpfen, ist es wichtig, nicht nur auf Willenskraft zu setzen, sondern gezielt Strategien zu entwickeln:

## 1.

### Snacken vermeiden:

Lassen Sie genügend Pausen zwischen Ihren Mahlzeiten und verzichten Sie auf Süßes oder Kohlenhydratreiches zwischendurch. Wenn sich der kleine Hunger doch mal regt, bereiten Sie sich Gemüsesticks mit Kräuterquark zu, knabbern Sie Nüsse oder essen Sie ungesüßten Quark beziehungsweise Joghurt. Diese Snacks sorgen für längere Sättigung und verhindern starke Blutzuckerschwankungen.

## 3.

### Bitter zügelt den Appetit:

Lebensmittel mit Bitterstoffen wie Rucola, Chicorée, Grapefruit oder Oliven können den Heißhunger zügeln. Die Bitterstoffe beeinflussen die Geschmackswahrnehmung und können das Verlangen nach Süßem reduzieren.

## 2.

### Hunger – oder Durst?

Haben Sie heute schon ausreichend getrunken? Oft wird Durst mit Hunger verwechselt, da Durst das Energieniveau absenkt und dem Körper signalisiert: bitte Energienachschub!

## 4.

### Satt einkaufen gehen:

Gehen Sie möglichst nicht mit einem Hungergefühl einkaufen und setzen Sie auf Meal Prepping, um schnelle Kohlenhydrate und Zucker zu vermeiden. So bleibt die bewusste Ernährung ein Genuss.

## 5.

Ein Glas Wasser etwa 30 Minuten vor dem Essen kann das Sättigungsgefühl etwas verstärken.



## 4 Tipps gegen Frustessen



- 1. Achtsamkeit:** Horchen Sie in sich hinein und werden Sie sich Ihres Hunger- und Sättigungsgefühls bewusst. Achten Sie darauf, ob Sie aus echtem Hunger oder aus emotionalen Gründen essen.
- 2. Tagebuch:** Notieren Sie in einem Tagebuch über einen bestimmten Zeitraum Ihre Gefühle und Essgewohnheiten. Das kann helfen, Muster zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.
- 3. Selbstakzeptanz:** Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Es ist normal, ab und zu Heißhunger zu verspüren. Wichtig ist, wieder in einen gesunden Essrhythmus zurückzufinden.
- 4. Alltag:** Entwickeln Sie gesunde Routinen im Alltag für Mahlzeiten, Bewegung und Schlaf. Regelmäßigkeit kann dazu beitragen, emotionales Essen zu reduzieren. Empfehlenswert nach einem stressigen Arbeitstag ist eine Entspannungsübung (etwa bewusstes Atmen oder autogenes Training), ein heißes Bad oder ein ausgiebiger Spaziergang.

Schwieriger wird es, wenn sich Essen bei Stress oder Frust zu einer unbewussten Strategie entwickelt, um mit Überforderung fertig zu werden. Oder wenn „emotionales Essen“ zur Ersatzbefriedigung wird – in beiden Fällen werden wir zu übermäßigem Essen verleitet und wir nehmen weder echten Hunger noch ein Sättigungsgefühl richtig wahr. Schuldgefühle, weil wir eigentlich weniger essen wollten, machen das Ganze nicht einfacher. Wie kann man hier gegensteuern?

### Was uns von Essensgelüsten ablenkt

Suchen Sie sich Belohnungen oder Ablenkungen jenseits von „Essen“. Die Stressbewältigungstrainerin Sabrina Fleisch rät in ihrem Buch „Abnehmen beginnt im Kopf“, sich eine Happiness-Liste anzulegen mit Dingen, die einem guttun. Das kann ein schöner Spaziergang sein, eine kleine Atemmeditation, gute Musik oder ein spannender Podcast, durch die Wohnung tanzen, den

nächsten Urlaub planen oder mal wieder ins Museum gehen. Vor allem Sport und Bewegung können sehr gut helfen, sich von Essgelüsten abzulenken oder diese gar nicht erst aufkommen zu lassen. Und dafür ist wieder unser Glückshormon zuständig. Unmittelbar nach dem Sport mit dem anschließenden Gefühl „Ich freue mich darüber, etwas geschafft zu haben“ kommt es zur Dopaminausschüttung. Bewegung kann daher langfristig und nachhaltig gegen Heißhunger und insgesamt gegen miese Laune helfen. Bei Heißhunger durch Stress oder Überforderung eignen sich Entspannungstechniken wie Yoga, kleine Meditationen, Atemübungen oder Gedankenreisen, damit wir das Snacken aus emotionalen Gründen reduzieren können.

Versuchen Sie, Ihre Essgewohnheiten zu beobachten und zu verstehen, welche Situationen oder Gefühle zum Heißhunger führen. Dabei sollte man nicht vergessen: Jeder Mensch ist individuell

und es bedarf oft einiger Experimente, um die besten Strategien für sich selbst zu finden. Ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper und eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen sind jedenfalls der Schlüssel zu einem gesunden Verhältnis zu Essen und Wohlbefinden. 🦋

### BUCHTIPPS



**ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF: MIT ACHTSAMKEIT, MOTIVATION UND FREUDE ZUM WOHLFÜHLGEWICHT**  
Sabrina Fleisch,  
Ullstein 2022, 272 Seiten, 12,99 Euro



**DER GLUKOSE-TRICK – DAS PRAXISBUCH**  
Jessie Inchauspé,  
Heyne 2023, 288 Seiten, 25 Euro



**SCHLUSS MIT HEIßHUNGER!**  
Glenn Livingston,  
Knauer Balance 2021, 208 Seiten, 14,99 Euro

ILLUSTRATION: Hanna Sywak | adobeStock

# Die Sonne

Das Meisterstück  
aus dem Altdutschen Steinbackofen



**TIPP:**  
Nutzen Sie  
unseren Onlineshop  
Infos unter:  
[www.hopffisterei.de](http://www.hopffisterei.de)

[www.hopffisterei.de](http://www.hopffisterei.de)

## Bayerischer Brotgenuss in Öko-Qualität

- Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft
- aus reinem Natursauerteig
- ohne künstliche und chemische Zusatzstoffe
- mit kräftiger Kruste
- lange Frischhaltung

Ein Genuss bis zum letzten Scherzl



**Hopffisterei**  
GENUSS & NATÜRLICHKEIT