



Anti - Heißhunger GUIDE



**Ein Leitfaden, mit dem du Heißhunger
völlig in den Griff bekommst**

Gabriel Reifinger



Ursache und Probleme:

Heißhunger kann aus verschiedenen Gründen entstehen:

- Blutzucker-Spiegel
- Hormone
- Emotionen
- Dehydration
- Nährstoffmangel
- Gewohnheiten

Leute bekommen durch gewisse Schwankungen schnell ansteigenden Hunger, sodass sie hilflos werden und unkontrolliert zu essen beginnen

Kurz gesagt: Wir fressen einfach alles was der Kühlschrank oder die Lade her gibt und das ist nicht gut



Was will der Körper

Kennst du den Spruch: “Hör auf den Körper und gib ihm was er braucht, er weiß was er tut.“ ?

Der Spruch ist Bullsh*t, da der Körper und dem Folgen des Empfindens, die Leute auch genau dort hingebracht hat, wo sie jetzt sind.

Sprich, wenn wir eine Heißhungerattacke bekommen, ist das bei normalen Menschen keine lebensbedrohliche Situation.

Der Körper signalisiert einen leichten Nährstoff, Energie oder emotionalen Mangel mit einer starken, überreaktiven Aktion. Er überreagiert also.

Wir müssen also schauen, wo das Problem genau herkommt und wenn wir die Wurzel des Problems gefunden haben, können wir gegenwirken - und jetzt zeige ich dir wie.



Kurzfristige Strategien

Szenario: Heißhunger trifft jetzt gerade ein

- Wir können uns einen Tropfen scharfes Pfefferminzöl auf die Zunge geben. Der Reiz ist oft stark genug, dass wir innerhalb einiger Minuten sofort den Hunger verlieren
- Wir können einen scharfen Kaugummi kauen - kann denselben Effekt haben wie das Öl
- Trink 0,5-1L Wasser auf ein paar Schlücke oder sogar auf Ex runter. Ein schwarzer Kaffee hilft auch
- Mach die “Double Inhale” Atemtechnik. Mit der kannst du dein Nervensystem beruhigen und es kann helfen. Ablauf: Atme tief durch die Nase ein und dann warte 1 Sekunde und atme dann noch einen letzten Stoß weiter durch die Nase. Warte eine Sekunde und atme dann langsam 4 Sekunden durch den Mund aus



Mittelfristige Strategien

- Du kannst 1-2 Stunden bevor du normalerweise Heißhunger bekommst Kohlenhydrate essen. Wenn du beispielsweise immer um 9 Uhr abends Heißhunger bekommst, dann iss um 7 oder 8 mal eine Banane und schau wie es sich auswirkt
- Versuch 0,5-1h vor dem „voraussichtlichen“ Zeitpunkt an dem du Heißhunger bekommst 1 Liter zu trinken und schau wie es sich auswirkt
- Wenn du eine Attacke hast und du kannst diese nicht vermeiden - iss nur die Hälfte von der Portion / dem Snack, das du normalerweise essen würdest und warte 5 Minuten. Du wirst merken, dass der Hunger sich dann verkleinert bzw. sich verflüchtigt.



Langfristige Strategien

- Schlaf genug. Bei jedem ist die optimale Schlafdauer etwas verschieden. Für die meisten kann man aber erfahrungsgemäß sagen, dass 6,5-9h optimal sind. Schlaf dämpft Heißhunger ein.
- Trinke genug. Wenn du am Tag versuchst 3-4 Liter zu Trinken (hier zählt auch Kaffee rein,) dann wird Heißhunger sich auch wesentlich reduzieren
- Hör auf Diäten zu machen. Wenn du abnehmen willst und machst Dinge wie Intervallfasten oder einen Tag nichts essen, ist Heißhunger über lange Zeit vorprogrammiert. Iss einfach mal bewusst und jeden Tag über den Tag verteilt.
- Iss eiweißreich. Eiweiß dämpft Heißhunger durch die sättigende Wirkung ebenfalls stark ein. Obendrauf hilft es beim Fettabbau.



Wichtig

Ein Thema welches viele eventuell bei diesem und ner Menge anderen Themen nicht am Schirm haben ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit hat nichts mit Esoterik oder irgendwelcher Hokos Pokos Magie zu tun. Achtsamkeit bedeutet einfach selbst mal zu checken, warum man etwas macht.

Wenn du in der Arbeit bist und es geht nichts voran, dann musst du mal achtsam darauf schauen, ob du nicht eventuell die komplett falschen Aufgaben erledigst. Wenn du dann siehst, dass du eigentlich nur das Falsche machst, kannst du es verändern.

Genau so ist es auch bei diesem Thema. Ab dem Zeitpunkt wo du verstehst, warum du etwas aktuell tust und warum es so ist wie es ist, lebst du nicht mehr im Tunnel und kannst es auch von oben betrachten - du kannst dagegen steuern.



Achtung

Bei Krankheiten wie Diabetes ist
dieses Dokument nicht relevant,
da der Körper hier wirklich
diesen Zucker braucht!