



Kampf dem Heißhunger

Hungern und Kalorienzählen sind out. Bewusst essen, weniger wiegen – so lautet das Diätgeheimnis der dauerhaft Schanken.

Dabei kommt es nur darauf an, dass Sie Fett, vor allem tierische Fette, nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Ei-

weißhaltige Nahrungsmittel dürfen Sie in Maßen genießen, und Kohlenhydrate wie Getreideprodukte, Nudeln, Kartoffeln oder Naturreis können Sie nach Herzenslust verzehren. Dabei gilt: je ballaststoffhaltiger, desto besser. Ernährungswissenschaftler empfehlen: Pro Mahlzeit sollten 50 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, circa 15 bis 20 Prozent Eiweiß und maximal 25 Prozent Fett (vor allem pflanzliche Fette mit essentiellen Fettsäuren) verzehrt werden. Bei dieser Ernährung gibt es kein schlechtes Gewissen, denn kleine Sünden schlagen nicht zu Buche. Dauerhaft fettarm essen gleicht gelegentliches Über die Stränge schlagen aus. »Ich bin sicher, dass die meisten Figurprobleme nicht durch unkontrolliertes Essen verursacht werden, obschon viele Menschen dies glauben.

In Wirklichkeit entstehen Figurprobleme durch erhöhten Fettkonsum, der ständig stattfindet. Die kleine oder auch große Fressattacke bleibt nur als etwas Verbotenes so gut und lange im Gedächtnis«, sagt Professor Dr. med. Volker Pudel, Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle

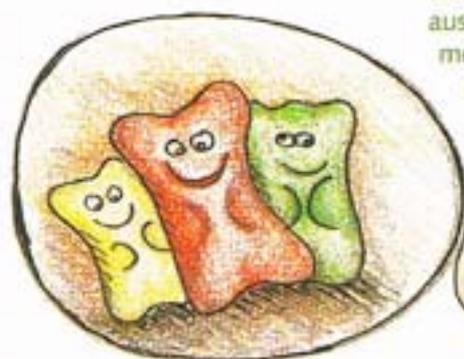
der Universität Göttingen. »Heißhungerattacken erleiden häufig Menschen, die eigentlich sehr kontrolliert essen und ständig um ihre Figur besorgt sind«, meint Ernährungsexperte Pudel. »Im Grunde sind diese Menschen nicht satt, weil ihr Kopf dagegen steuert. In Stress-Situationen – Langeweile ist auch Stress – baut sich die Selbstkontrolle ab, und der Hunger kommt durch, der ohne Stress unterdrückt werden kann.« Studien zufolge treten diese Heißhungerattacken nie in Gesellschaft oder morgens auf, wenn man ausgeruht ist, sondern immer abends oder nachmittags, wenn man alleine, gestresst oder möglicherweise auch unglücklich ist. Dann kann die Gier nach Süßem nicht mehr gestoppt werden. Denn Zucker ist Nervennahrung, wie der Volksmund sagt. Kohlenhydrate lassen im Gehirn vermehrt Tryptophan einströmen. Aus diesem Stoff wird dann Serotonin produziert, ein Botenstoff, der beruhigend wirkt. Diese angenehme Erfahrung ist im Gedächtnis abgespeichert und löst gerade bei Stress Appetit auf Süßigkeiten aus.

durchbricht, empfiehlt Pudel fettarme oder fettfreie Süßigkeiten wie Russischbrot, Gummibärchen oder Biskuitkekse bereitzuhalten. »Genießen Sie diese dann ohne schlechtes Gewissen! Oft sind gerade die aufkeimenden Schuldvorwürfe der treibende Motor für unkontrolliertes Weiteressen«, so der Experte.

Ausdauersport fürs Wohlbefinden

Neben richtigem Essen sollten Sie sich regelmäßig Sport gönnen. Zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten sind optimal. Wenn es seltener klappt, profitieren Sie trotzdem noch davon. Auch hier gilt: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Weniger und stressfrei ist besser, als bis zur Belastungsgrenze zu trainieren und sich dann nass geschwitzt und atemlos auf die Schulter zu klopfen. Damit belasten Sie nur Herz, Kreislauf, Gelenke, Muskeln und Sehnen. Wenn Sie wirklich keine Zeit zum Sport finden, sollten Sie so viel Bewegung wie möglich in den Alltag einbauen: zum Einkauf oder in die Arbeit mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren, die Treppen statt den Aufzug nehmen oder einen Spaziergang in der Mittagspause einlegen.

Apothekerin Elke Engels



Anzeige

Preisbrecher - günstig wie nie zuvor in Ihrer Apotheke:



**Original
Totes Meer
Badesalz**

1,5 kg DM 9,86
5,0 kg DM 29,23
10,0 kg DM 49,37

Für Großverbraucher
25kg-Sack
Abholpreis DM 66,70

LINDE Naturprodukte - 47608 Geldern-Walbeck
Telefon 02831 / 7516 - Telefax 02831 / 86680
Email: info@totesmeerbadesalz.de
www.totesmeerbadesalz.de

Das stoppt die süße Lust

»Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Kohlenhydraten. Damit kann man der Gier nach Süßem vorbeugen«, meint Pudel. »Das Wohlbefinden steigt, und wenn man sich dazu noch fettarm ernährt, bleibt oder wird man schlank.« Wenn die Heißhungerattacke dennoch