

HEISSHUNGERSELBSTHILFE

Was ist Heißhunger?

Begriff	Erklärung / Bedeutung beim Abnehmen
Heißhunger	beschreibt plötzlich auftretende, intensive Essgelüste. Häufig auf süße, fettige oder stark verarbeitete Lebensmittel. Diese Attacken sind meist nicht physiologisch , sondern emotional oder durch Blutzuckerschwankungen bedingt.
Typische Ursachen	• Unregelmäßige Mahlzeiten • Einseitige oder sehr restriktive Diäten • Blutzuckerschwankungen (z. B. durch stark verarbeitete Kohlenhydrate) • Emotionales Essen (Stress, Langeweile, Überforderung) • Schlafmangel & hormonelle Veränderungen • Mikronährstoffmängel (z. B. Magnesium, Zink)

Wissenschaftliche Hintergründe

Bereich	Einfluss auf Heißhunger
Glykämischer Index	Lebensmittel mit hohem GI (z. B. Weißmehl, Süßes) erhöhen rasch den Blutzucker – und lassen ihn schnell wieder abfallen. Folge: erneutes Hungergefühl.
Darm-Hirn-Achse	Ein Ungleichgewicht der Darmflora kann das Verlangen nach Zucker und fettigen Lebensmitteln beeinflussen (vgl. Cryan et al., 2019).
Hormonelle Regulation	Ghrelin (Hungerhormon) und Leptin (Sättigungshormon) spielen eine zentrale Rolle. Schlafmangel stört deren Balance.
Psychologie	Heißhunger ist oft eine emotionale Kompensation. Achtsamkeitsbasierte Techniken können helfen.

Gesunde Alternativen bei Heißhunger

Verlangen nach	Gesunde Alternative
Süßem	Datteln, Banane mit Nussmus, dunkle Schokolade (85 %), Zimt in Joghurt
Salzigem	Nüsse (ungesalzen/geröstet), Edamame, selbstgemachte Gemüsechips
Knusprigem	Ofengeröstete Kichererbsen, Reiswaffeln mit Hummus
Sättigung	Vollkornbrot mit Avocado, Magerquark mit Beeren & Haferflocken

✓ Strategien zur Vorbeugung & Reduktion von Heißhunger

1. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten

- 3 Hauptmahlzeiten + 1-2 kleine Zwischenmahlzeiten
- Protein, gesunde Fette & komplexe Kohlenhydrate kombinieren

2. Blutzucker stabil halten

- Vollkorn statt Weißmehl
- Obst statt Süßigkeiten
- Nüsse statt Chips

3. Achtsamkeit statt Autopilot

- Kurz innehalten: "Was brauche ich gerade wirklich?"
- 5-Minuten-Regel: "Wenn ich danach noch Lust habe, esse ich es bewusst."

4. Hydration & Schlaf

- 1,5-2 Liter Wasser/ungesüßter Tee pro Tag
- 7-9 Stunden Schlaf

5. Bewusst naschen

- Genussvoll & ohne schlechtes Gewissen
- Kleine Portionen – bewusst zelebrieren

