



## **IMMER HUNGER? SO TRICKST DU DEIN GEHIRN AUS**

**Der Magen knurrt, die Gedanken kreisen mehr und mehr ums Essen. Dein Gehirn schreit laut „Hunger!“. Diese fünf Tipps zeigen, wie man gegen andauerndes Hungergefühl ankämpfen kann.**

### **Bewusstsein schärfen**

Zunächst ist es günstig, sich selbst zu fragen, ob man nun tatsächlich Energiezufuhr durch Nahrung benötigt, oder ob man aus einer Stresssituation heraus Essen möchte, um seine Nerven zu beruhigen. Nicht umsonst spricht man oft von „Nervennahrung“. Es hilft tatsächlich, kurz inne zu halten und sich bewusst zu machen, ob man wirklich hungrig ist oder einfach nur Appetit auf Essen hat.

### **Wasser vor dem Essen trinken**

Flüssigkeit ist ein hervorragendes Mittel gegen Hunger. Es hilft bereits, Wasser oder ungesüßten Tee etwa 15 Minuten vor einer Mahlzeit zu sich zu nehmen. Der Magen ist dadurch schon vor dem Essen gefüllt und der Hunger gedämpft. Vorsicht ist bei Kohlensäure geboten – nicht jeder verträgt säurehaltige Flüssigkeiten auf einen leeren Magen.

### **Ein ballaststoffreiches Frühstück**

Ballaststoffe sind ein wahrer Hungerkiller. Lebensmittel wie Haferflocken, Nüsse, Vollkornbrot sowie Obst und Gemüse halten lange satt. Deshalb wird empfohlen, bereits am Beginn des Tages ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Das liefert genug Energie, um zumindest bis zum Mittagessen satt zu bleiben.

### **Regelmäßige Mahlzeiten**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Umso besser, wenn Mahlzeiten auf den Tag verteilt fix eingeplant werden. Dabei ist es typabhängig, ob nun drei große Mahlzeiten oder fünf kleinere Mahlzeiten den Tag über zu sich genommen werden. „Mit Maß und Ziel“ ist hier wohl der beste Indikator für ein hungerfreies Leben ohne zuzunehmen. Abends wird empfohlen, nicht zu ungesunden Lebensmitteln zu greifen. Gesunde Fette bzw. eiweißreiche Nahrung wie Fisch, Fleisch, Pflanzenöle und bestimmte Gemüsesorten sind leichter verdaulich und kurbeln den Stoffwechsel an.

### **Ablenkung**

Bei aufkommendem Hunger gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man gibt sich dem Hungergefühl hin und denkt ständig ans Essen. Oder man versucht, sich bewusst abzulenken. Zum Beispiel durch Freunde, Familie, Arbeit, ein Hobby oder Sport. Hat man erstmal ein neues Ablenkungsmanöver in Angriff genommen, ist der Hunger im Nu vorüber und die Laune steigt wieder. Im Gegensatz zu anderen Gefühlen kann man zum Beispiel durch autogenes Training lernen, Hungergefühle auszublenken und sich auf etwas anderes zu fokussieren.