



# GELÜSTE LÖSER



Hast du manchmal Deine Gelüste nicht unter Kontrolle? Kannst Du manchmal einfach nicht „Nein“ sagen? Du bist absolut nicht alleine mit diesem Problem und es geht viel mehr Menschen so, als Du vielleicht gerade denkst. Doch wodurch werden solche Gelüste überhaupt ausgelöst?

Zwei sehr grosse Faktoren sind das Verbot Lebensmittel und ewiges Diäthalten. Durch Verbote werden Lebensmittel bloss umso begehrenswerter für Dich und wenn Dein Körper durch ein Kaloriendefizit zusätzlich auch noch in den „Hunger- modus“ schaltet, sind Gelüste quasi vorprogrammiert.

Manchmal entstehen hartnäckige Gelüste auch durch bestimmte Emotionen, die wir mit Essen bewältigen wollen. So dient Essen für uns mal als Belohnung, mal als Trost oder auch als Ablenkung.

Vielleicht hast Du es Dir zur Gewohnheit gemacht, in einer bestimmten Situation etwas zu essen – wie beispielsweise den Snack abends vor dem Fernseher. Sich so etwas abzugewöhnen, scheint oft super schwer zu sein.

Auch der optische Reiz spielt hier eine Rolle. Wenn in der Werbung der neueste Schokoriegel unglaublich lecker beworben wird, wie sollst Du denn da keine Lust darauf entwickeln? Das ist vollkommen verständlich.

Wusstest Du übrigens, dass Deine Gelüste auch entstehen können, weil Dein Körper nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist? Manchmal verwechseln wir nämlich schlichtweg Hunger mit Durst.

Du siehst schon: Es gibt ganz verschiedene Gründe für Gelüste und ich könnte Dir wirklich noch unzählige weitere Aufzählen. Aber genug mit der Theorie – lass uns mit der Praxis loslegen! Die folgenden Tipps werden Dir in Zukunft dabei helfen, besser mit Deinen Gelüsten umzugehen. Viel Spass damit!

# GELÜSTE LÖSER NR. 1

# ATME.



Du kennst das bestimmt: Im Kühlschrank wartet noch eine Packung Pralinen- Hunger hast du eigentlich keinen, und trotzdem greifst du zu. Wenn du das nächste Mal von fiesen Gelüsten gequält wirst, dann entsliesse dich ganz willentlich dazu, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und aktiv in deinen Bauch zu atmen. Schliesse am besten deine Augen, nimm dir einen Moment nur für dich, kapsle dich ein paar

Sekunde ab vom Alltag und atme entspannt und bewusst in deinem Bauch ein und dann ungefähr doppelt so lange wieder aus. Spürst du, wie dankbar dein Körper diesen Extra-Kick an Sauerstoff begrüsst?

Sauerstoff ist für deine Zellen extrem wichtig. Wenn dich deine Gelüste überkommen, kann es sein, dass du die Signale deiner Körperzellen falsch deutest und ihnen statt des Sauerstoffs, welchen sie jetzt brauchen, Zucker oder Fett zuführst. Diese beiden versorgen dich nämlich mit einem schnellen Energiekick – den deine Zellen eigentlich durch den Sauerstoff bekommen sollten. Das bewusste Atmen hat übrigens noch einen weiteren Vorteil: Dein Körpergefühl verändert sich innerhalb weniger Sekunden. Das ist hilfreich, weil unsere Gelüste oft einfach daher rühren, dass wir uns danach sehnen, uns anders zu fühlen. Teste es einfach mal aus!

**GELÜSTE LÖSER NR. 2**

**ISS MEHR.**





Gehörst du zu den Menschen, die immer wieder Diät halten? Hast du deine Kalorienzufuhr schon mal reduziert, indem du besonders kalorienarm oder bewusst nur ganz kleine Mengen gegessen hast? Die Folge: Dein Stoffwechsel verlangsamt sich und es können riesige Essengelüste entstehen, die eine ganz natürliche Reaktion deines Körpers sind. Vielleicht denkst du jetzt: Wer mehr isst, nimmt doch zu! Ich möchte dir kurz erklären, warum das so nicht stimmt. Wenn du deinem Körper immer wieder das Essen verwehrt, obwohl er dir eindeutige Hungersignale sendet, dann forderst du deine Gelüste nahezu heraus. Dein Körper sehnt sich dann nach all dem, was du ihm ständig verwehrt und verlangt es im Falle eines Falles so heftig, dass du gar nicht anders kannst, als dem Heisshunger nachzugeben.

Dein durch Diäten auf Sparflamme laufender Stoffwechsel kann mit der überschüssigen Energie, die du beim Befriedigen deiner Gelüste zu dir nimmst, nichts anfangen und speichert sie in Form von Körperfett. Wenn du deinen Hunger also ignorierst und bewusst wenig isst, nimmst du am Ende zu statt ab. Also: Geniesse bei Hunger bewusst das, was dir schmeckt und dich sättigt. Dadurch werden deine Gelüste immer kleiner und dein Stoffwechsel kann auf Hochtouren laufen. Du fühlst dich lebendiger und dein Körper kann überschüssige Fettreserven entspannt abbauen.

## GELÜSTE LÖSER NR. 3

# TRINKE.



Denkst Du eigentlich daran, regelmässig ausreichend zu trinken? Deinem Körper fällt es oft gar nicht so leicht, Hunger und Durst voneinander zu unterscheiden. Versuch also mal, bewusst ein paar Schlucke erfrischendes Wasser zu trinken, wenn Dich wieder Deine Gelüste überkommen.

Mit dem Trinken verhält es sich im Grunde ähnlich, wie mit dem bewussten Atmen: Wasser ist neben Sauerstoff ein grundlegendes Element für Deine Zellen. Es kann also gut sein, dass Du auch hierab und zu die Signale Deines Körpers falsch deutest und Du eigentlich gar nicht hungrig, sondern durstig bist. Zudem kann Wasser, wie Sauerstoff, auch allgemein dafür sorgen, dass die Chemie in Deinen Körperzellen

verändert wird. Diese veränderte Chemie führt dazu, dass Du Dich direkt ein bisschen anders fühlst als zuvor.

Du weisst ja bereits:

Unser Körper sehnt sich manchmal einfach danach, sich anders zu fühlen. Dieses Gefühl der Veränderung lässt sich aber eben nicht nur durch bestimmte Snacks erreichen, sondern sogar viel besser dadurch, dass Du Deinem Körper diese verdiente Portion Wasser gönnst.

**GELÜSTE LÖSER NR. 4**

**GENIESSE**



Erwischst Du Dich selbst manchmal dabei, total unbewusst zu essen? Zum Beispiel beim Fernsehen oder wenn Du nebenbei auf Dein Handy schaust? Wunderst Du Dich manchmal, wie schnell Dein Essen schon wieder verputzt war? Vielleicht wählst Du sogar Deine Mahlzeiten so, dass sie besonders kalorienarm sind – statt einfach besonders lecker. Wenn Dir das bekannt vorkommt, leidest Du höchstwahrscheinlich an akutem Genuss-Mangel!

Natürlich schlanke Menschen essen bei körperlichem Hunger genau das, was sie wirklich wollen. Ganz egal, ob es besonders viele Kalorien, viel Fett oder wenig Kohlenhydrate hat. Intuitiv wählen sie genau das, was ihr Körper in diesem Moment benötigt.

Achte mal darauf, auf welche Weise diese Menschen ihr Essen zu sich nehmen. Sie schlucken nicht, sondern sie lassen sich alle Zeit der Welt. Sie wertschätzen ihre Mahlzeit und essen langsam und mit Bedacht. Genuss spielt für sie eine sehr wichtige Rolle.

Tu es diesen natürlich schlanken Menschen gleich und wähle Deine Mahlzeit bei Hunger ganz bewusst so, dass sie Dir auf jeden Fall schmeckt und dem entspricht, was Dein Körper verlangt. Wenn Du Dein Essen dann noch bewusst und intensiv genießt, werden Deine Gelüste viel geringer werden, weil Du Deinem Körper genau das gibst, was er braucht und ihm erlaubst, dies zu genießen.

## GELÜSTE LÖSER NR. 5



# NIMM DIE LÄCHELNDE POWER- POSE EIN.





Kennst Du das Gefühl, dass das Essen die Kontrolle über Dich hat? Dabei sollte es doch vielmehr so sein, dass DU die Kontrolle über das Essen hast. Ich möchte Dir eine kleine Übung vorstellen, die Dir dabei helfen wird, diese Kontrolle zu erlangen. Diese Übung ist wissenschaftlich erprobt und führt in nur zwei Minuten dazu, dass Dein Stresshormonspiegel („Cortisol“) deutlich sinkt und Dein Kämpferhormonspiegel („Testosteron“) merklich steigt.

Die Folge: Du fühlst Dich direkt viel selbstbewusster.

Also, bist Du bereit?

### **Dann los!**

Stelle oder setze Dich aufrecht hin und strecke Deine Arme V-förmig nach oben. Dabei atmest Du ganz tief in Deinen Bauch hinein und fühlst Dich richtig selbstsicher. Versuch doch mal, wirklich alles zu geben und die Power-Haltung mit einem richtig breiten Lächeln zu kombinieren. Merkst Du, was das in Deinem Körper auslöst? Durch das Lächeln steigt Dein Glückshormonspiegel („Serotonin“) und die Kombi aus Pose und Lächeln wird es Dir super leichtmachen, Deinen Gelüsten den Rücken zu kehren.

## **GELÜSTE LÖSER NR. 6**

# ÄNDERE DEINEN ZUSTAND



Wie Du bereits weißt, entstehen Gelüste manchmal ganz einfach dadurch, dass wir uns danach sehnen, uns irgendwie anders zu fühlen. Unglaublich, oder? Die so entstandenen Gelüste haben nichts mit Deinem echten körperlichen Hunger zu tun.

Sollte es also mal wieder soweit sein, versuche aktiv, Deinen aktuellen Zustand zu verändern!

Das kann auf ganz unterschiedliche Arten geschehen. Schon ein erfrischendes Kaugummi oder einmal Zähneputzen können Dein Gefühl im Mund komplett ändern und Dich vom Gedanken an Deine Gelüste abbringen.

Hast Du schon mal einen kleinen Power-Walk an der frischen Luft eingelegt? Dort kannst Du richtig tief durchatmen und durch die Bewegung kannst Du Deinen gesamten Körperzustand in nur fünf Minuten verändern. Alternativ kannst Du auch eins Deiner Lieblingslieder einschalten, laut aufdrehen und eine Runde richtig wild durch Deine Wohnung tanzen und die Musik feiern.

**Das wirkt Wunder!**