

B.R.E.A.K.

Wie du emotionales Essen in 5 Schritten abwenden kannst

Trübes Wetter, miese Laune - da kommt der Griff zu Schokolade, Burger oder Chips gerade recht. Nach dem Frustessen folgt aber meist das schlechte Gewissen: Denn gesund sind diese Kalorienbomben bekanntlich nicht und obendrein schlagen sie sich auf die Hüften!

Es gibt unterschiedliche **Trigger** (Auslöser) für emotionales Essen. Folgende sind die häufigsten:

- Gefühle wie Langeweile, Wut, Trauer, Angst...
- ein hohes Stresslevel, insbesondere wenn viel Kopfleistung involviert ist
- die Gesellschaft (Partner, Kinder, Chef...)

Alle drei Punkte haben gemeinsam, dass Du etwas isst, obwohl Du keinen Hunger hast. **Finde heraus, was es genau bei Dir ist.** Je besser Du Deine Auslöser kennst, desto leichter wird es für Dich mit emotionalem Essen aufzuhören.

Nach folgender Formel kannst du deine Essgewohnheiten verändern! **Aber nur wenn du sie immer wieder anwendest!** Also... *Training, Hinfallen, Dranbleiben, Training, Hinfallen* und ... *Dranbleiben. Dranbleiben. Dranbleiben.... Und Dranbleiben*

UND: Alles was nicht in Reichweite ist, kannst du auch nicht essen – Zu Hause sollten sich also weder Süßkram, Zuckerlimonaden noch sonstige ungesunden Kalorienbomben finden.

Gelegenheit macht Diebe” und Gelegenheit verleitet Menschen zum Naschen...

***“Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen;
man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.”***

Mark Twain

ELISABETH WIEDEN

Dipl. Kinesiologin & Energetikerin, Dipl. Fitness- und Aerobictrainerin,
Gesundheitspädagogin (in Ausbildung)

0660/ 7671510, mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at



B.R.E.A.K.: immer, wenn du an Essen denkst/getriggert wirst und dazu verleitet wirst, den Kühlschrank zu plündern...

B wie **BEENDE** sofort den Gedanken ans Essen indem du laut **PAUSE** (od. **BREAK**) sagst!

R wie **RUFE DIR** folgenden Satz in Erinnerung und wiederhole ihn mindestens 10x: „**Ich freue mich auf meinen gesunden, schlanken Körper!**“ (Satz kann variiert werden, sollte aber unbedingt positiv formuliert sein!!)

E wie **ENTSPANNE DICH** ein einen Moment mit „Stirn-Hinterkopf-Halten“ und ein paar tiefen Atemzügen.



A wie **ACHTE** auf deine **Gefühle und Gedanken!**

bist du traurig, wütend, gelangweilt? Was hat dich dazu gebracht, an Essen zu denken?

- “Denke ich ans Essen, weil ich tatsächlich Hunger habe oder aus einem anderen Grund?”
- “Falls es kein physischer Hunger ist, warum denke ich gerade ans Essen?”
- “Welchen Vorteil hat es für mich, wenn ich jetzt darauf verzichte?”
- “Bringt es mich näher an mein Ziel, wenn ich jetzt äße, oder würde ich mich davon entfernen?”
- “Ist es das wirklich wert, jetzt zu essen?”

Wenn Du Deine Achtsamkeit trainierst, lernst du, negative Verhaltensmuster (Frustessen) rechtzeitig zu unterbrechen.

K wie **KONSTRUKTIVE ABLENKUNG**. Finde eine **nützliche** Ablenkung... vielleicht ein bisschen Bewegung, eine weitere Entspannungsübung oder mit einem Freund/ Familienmitglied sprechen,...

Du fühlst Dich einfach besser, wenn Du aus den richtigen Motiven isst – und andere Möglichkeiten findest, mit Deinen Gefühlen umzugehen!

- **Trauer:** Es gibt Menschen, die, wenn sie traurig sind, sich den Magen vollschlagen. Andere finden im Gespräch mit Freunden oder der Familie ein offenes Ohr. Der Austausch mit anderen Menschen, denen Du vertraust, kann wahre Wunder bewirken.
- **Frustessen:** Einige Menschen essen, wenn sie gestresst oder frustriert sind. Andere finden Wege zur Entspannung: Sie meditieren, machen Atemübungen oder zünden Kerzen an. Sie hören Musik, die sie entspannt, nehmen ein heißes Bad, verbringen Zeit in der Natur oder mit Freunden.
- **Müdigkeit:** Einige Menschen greifen nach einem anstrengenden Tag sofort zum Essen. Andere legen sich zuerst für 10 Minuten schlafen (“Power-Nap”) und tun sogar etwas dafür, um nachts ab sofort noch besser zu schlafen.
- **Wut:** Einige Menschen greifen zu Lebensmitteln, wenn sie sich über etwas aufregen. Andere Menschen “reagieren sich ab”, indem sie sich bewegen (Sport).

ELISABETH WIEDEN

Dipl. Kinesiologin & Energetikerin, Dipl. Fitness- und Aerobictrainerin,
Gesundheitspädagogin (in Ausbildung)

0660/ 7671510, mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at



Meiner Erfahrung nach funktionieren körperliche Ablenkung, leichte Bewegung oder Training oft besonders gut. Geist und Körper sind verbunden. Die Emotion folgt der Bewegung.

Wenn Du Dich bewegst, verändert sich dein Gefühl.

Warum lieben wir alles, was süß ist?

Weil auch schon die Muttermilch süß ist... Außerdem wurden schon in „Jäger- und Sammlerzeiten“ süße Früchte bevorzugt, da bei süßen Früchten ausgeschlossen werden konnte, dass sie giftig sind!

Wir können also gar nichts dafür 😊 Dennoch sollten wir uns für eine gesunde, nährstoffreiche Kost in angebrachtem Maß, entscheiden!

Hier noch ein paar Tipps:

- 1) Maximal 2x am Tag und innerhalb von 8 Stunden essen (dafür gut satt essen!). Wenn möglich von 19:00 – 21:00 Uhr NICHT essen! In dieser Zeit macht der Magen Pause. Am Abend eiweißreiche und leichte Kost!
- 2) Maximal **2x pro Woche Fleisch**. Auf Wurstwaren gänzlich verzichten – wenn, dann magerer **Schinken** (keine Schinkenwurst!) oder **magerer Speck**.
- 3) **Milch- und Milchprodukte**: Zu viel Milch verschleimt den Körper! Bei der Käse-Produktion entsteht Tyramin. Tyramin erhöht den Blutdruck und ist oft Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne.
Es wäre ratsam, den Konsum von Milch- und Milchprodukten aufs Nötigste einzuschränken.
- 4) Achte auf genügend Flüssigkeit! **2l Wasser und Tee** (eventuell mit Honig gesüßt) dürfen es pro Tag ruhig sein
- 5) Braten und Kochen mit **KOKOSÖL!**
- 6) möglichst **bunt essen!** In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) fungieren die fünf Farben – Grün, Rot, Gelb, Weiß, Blau – die den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet sind, als Basis für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Um möglichst viel nützliche Energie aus deiner Nahrung zu holen, sollten jede der **5 Geschmacksrichtungen** (scharf, sauer, salzig, bitter, süß) berücksichtigt werden, wobei keine davon längere Zeit überbetont oder ganz ausgelassen werden sollte. Also: **bunt und geschmackvoll essen!**
- 7) Außerdem ist es hilfreich, im Lauf des Tages, etwas aus jeder der folgenden Lebensmittelgruppen zu sich zu nehmen (es sei denn, man ernährt sich vegan oder verträgt bestimmte Lebensmittel nicht): **Obst, Gemüse, Körner, Proteine (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Soja, Eier, Nüsse), gesunde Fette und Öle.**

ELISABETH WIEDEN

Dipl. Kinesiologin & Energetikerin, Dipl. Fitness- und Aerobictrainerin,
Gesundheitspädagogin (in Ausbildung)

0660/ 7671510, mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at



Was braucht mein Körper wirklich??

DAS WILL ICH	DAS FEHLT MIR	DAS BRAUCHE ICH
Schokolade	Magnesium	Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
Zucker, Süßigkeiten allgemein	Chrom	Brokkoli, Trauben, Käse, Hähnchen
	Kohlenstoff	Frisches Obst
	Phosphor	Hähnchen, Rindfleisch, Fisch, Eier, Getreide, Hülsenfrüchte
	Schwefel	Cranberries, Meerrettich, Blumenkohl, Brokkoli, Kohl
	Tryptophan	Käse, Lamm, Leber, Rosinen, Süßkartoffeln, Spinat
Brot, Nudeln, immer Lust auf Carbs!	Nitrogen	Proteinreiche Nahrung, Fleisch, Fisch, Nüsse, Bohnen
Fettreiches Essen	Calcium	Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Milch, Joghurt, Käse
Salziges Essen	Chlorid	Fisch, Ziegenmilch
	Silicium	Nüsse, Samen <u>Vermeiden:</u> Weißmehlprodukte, Nudeln, weißer Reis
Immer Hunger/ Appetit	Tryptophan	Käse, Lamm, Leber, Rosinen, Süßkartoffeln, Spinat
	Tyrosin	Brie, Camembert, Erbsen, Sojabohnen, Schweinefleisch, Erdnüsse

ELISABETH WIEDEN

Dipl. Kinesiologin & Energetikerin, Dipl. Fitness- und Aerobictrainerin, Gesundheitspädagogin (in Ausbildung)

0660/ 7671510, mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at

