

MARION GRILLPARZER

HEY HEISSHUNGER, AB JETZT BIN **ICH** DER BOSS!



- ⇒ All-you-can-eat-Rezepte
- ⇒ Minuskalorien
- ⇒ Clevere emotionale Strategien
- ⇒ Natürliche Appetitzügler
- ⇒ Neuestes aus der Gehirnforschung

GU

HALLO HEISSHUNGER!

JA, WER BIST DU DENN? 06



Trostpflaster oder Lebensretter? Einsamkeitskiller oder Loch-im-Bauch-Füller? Immer hast du einen guten Grund, aufzutauchen – ob biochemisch oder gefühlstechnisch. Was tun? Ganz einfach: Erst einmal schlaumachen, wer dieser Robin Food der Fettzellen überhaupt ist.

Was macht denn Heißhunger? 08

Unter der Lupe: Lausbub oder Lebensretter 18

HALLO HEISSHUNGER!

JA, WO KOMMST DU DENN HER? 36

Was macht uns ständig hungrig, lässt die Pfunde auf den Hüften wuchern? Das fehlende Schloss am Schlaraffenland und weil wir unter Diät nicht Lebensweise verstehen. Was tun? Dieses Kapitel lesen – und die Expertentipps und cleveren Rezepte einfach mal ausprobieren.



- Der Heißhunger und das Schlaraffenland 38
- Der diätgemachte Heißhunger 66
- Warum Glück süß schmeckt 94
- Der Stress und die Zuckerfalle 122
- Sauer macht hungrig 144
- PMS und Wechsel: Die Hormone und die Lust auf Viel 154
- Embodiment: Den Heißhunger wegbewegen 168

HALLO HEISSHUNGER!
AB JETZT

BIN ICH DER BOSS! 188

In zehn Tagen raus aus der Heißhungerfalle. Mit einer cleveren Strategie, klugen Tricks für den Kopf und die Beine. Und mit leckeren Rezepten von Martina Kittler, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen.

- Der Pappsatt-10-Tages-Pakt 190
- Kleiner Anti-Heißhunger-Baukasten 195

NACHWORT Nikotin Ade!

Hey Heißhunger, jetzt bin ich der Boss! 212

- SERVICE Rezept- und Sachregister 214
- Bücher & Adressen, die weiterhelfen 220



DIESE HEISSHUNGERSTOFFE SOLLTEN SIE KENNEN

Hier finden Sie im Überblick all die Begriffe, die in unserem Stoffwechsel – und in diesem Buch – eine Rolle spielen.

A

Appetit: Die Lust auf etwas, an das wir denken, das wir riechen, das wir sehen. Kombiniert mit Hunger wird Appetit zum Heißhunger.

Adenosin: Nervenbotenstoff, der müde macht.

Aminosäuren: Eiweißbausteine. Eine Kette aus vielen Aminosäuren ergibt das Eiweiß, den Muskel, das Schlankhormon, die Abwehrzelle.

B

Basenbildende Mineralien: Eisen, Mangan, Zink, Magnesium, Kalium, Kalzium. Mangel macht den Körper sauer, macht heißhungrig.

Binge Eating Disorder/Störung: Essattacken (engl. *binge*: Gelage), bei denen Betroffene anfallsmäßig Tausende von Kalorien in sich hineinschlingen.

Bitterstoffe: natürliche Appetitzügler, harmonisieren den Säure-Basen-Haushalt des Körpers – und regen Stoffwechsel und Verdauung an.

Blutzucker: Glukose (Traubenzucker) im Blut. Normal: 80 mg/100 ml. Wird kontrolliert durch Insulin. Und aufgefüllt durch Kohlenhydrate und Fette – in der Fastenphase durch körpereigene Speicher aus Leber und Muskel. Sinkt der

Blutzucker unter 65 mg/100 ml, macht das heißhungrig.

Body-Pull: Die Kraft, mit der der Körper uns zum Kühlschrank schickt – mit Appetit, Hunger oder Heißhunger.

Brain-Pull: Die Kraft, mit der das Gehirn sich seinen Zucker aus dem Körper holt.

Bulimie: Ess-Brech-Sucht.

C

CCK, Cholecystokinin: Sattormon. Lässt uns etwa 20 Minuten nach Essbeginn ganz natürlich die Gabel weglegen.

CLA-Fette: CLA ist eine konjugierte Verwandte der Linolsäure. CLA bremst das Stresshormon → Cortisol, schützt vor Krebs und hilft beim Abnehmen.

Cortisol: Stresshormon. Macht über den Zuckerstoffwechsel heißhungrig.

D

Diabetes: Zuckerkrankheit. Die Bauchspeicheldrüse stellt ihre Insulinproduktion ein. Eine künstliche Insulinpumpe übernimmt deren Aufgabe. Typ B, Altersdiabetes, kann man wieder loswerden.

Dopamin: Botenstoff der Belohnung.

Dynorphine: Gegenteil von euphorisierenden → Endorphinen. Machen negative Gefühle.



E

Eicosanoide: Antientzündliche Geweshormone, die den Menschen auf gesund trimmen. Normalisieren das Appetithormon → Leptin (siehe auch → Omega-3).

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Über die schnelle Bewegung der Augen löst der Therapeut durch bilaterale Hemisphärenstimulation im Gehirn abgespeicherte alte Traumata auf, die heute noch unser Verhalten diktieren. Auch wingwave® genannt.

Endorphine: Körpereigene Opiate, lindern Schmerz, stimmen euphorisch.

Endocannabinoid: Setzt Verdauungssäfte frei, die den Hunger aktivieren. Wird angeregt durch Fertigprodukte, vor allem durch Knabberzeug.

Enzyme: Unsere Stoffwechselarbeiter, die zum Beispiel Nahrung körpergerecht in kleine Bausteine – in Fettsäuren, in Aminosäuren, in Glukose – zerlegen.

F

Fastentraining: Morgens oder abends die Kohlenhydrate weglassen.

Fatburner: Lebensmittel, die uns schlank machen, während wir essen, siehe auch → Thermogenese.

Foxa 2: Ein Gen, das nach dem Essen anspringt, wenn der → Insulinspiegel sinkt. Es löst im Gehirn ein Hungergefühl aus – und Bewegungsdrang.

Fruktose: Zucker, der Früchte süßt und Fertigprodukte schön.

G

Ghrelin: Hungerhormon, das die Magenschleimhaut produziert, sobald die Essenszeit naht. → Fruktose lockt Grehlin. Und: Zu wenig Schlaf.

Glukagon: Das Fastenhormon ist der Gegenspieler vom → Insulin.

Glukose: Traubenzucker, der im → Blut schwimmt.

Glutathion: Der stärkste Entgifter, den wir im Körper haben.

GLYX: Steht für glykämischer Index – eine Zahl von 1 bis 110, die ein Lebensmittel nach seiner Fähigkeit bewertet, das Heißhunger- und Fettspeicherhormon → Insulin zu locken. Bis 55 heißt kaum Insulin. Über 55 heißt: viel Insulin.

Grundumsatz: Der Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhe.

H

5-HTP (5-Hydroxytryptophan): Die Aminosäure ist eine Vorstufe des natürlichen Appetitzüglers → Serotonin.

Heißhunger, biochemisch: Hängt in erster Linie vom → Blutzucker ab. Sinkt dieser unter ein gewisses Niveau, macht uns das heißhungrig.

Heißhunger, emotional: Hängt vor allem am Belohnungssystem im Gehirn. Wir haben irgendwann gelernt: Essen schenkt gute Gefühle. Und immer, wenn wir gute Gefühle brauchen, essen wir.

HGH, Wachstumshormon: Lässt Muskeln wachsen, Fett schmelzen – und die anderen Ich-bin-satt-Hormone besser wirken.

Willenssache: Hungersnot oder Fasteneuphorie

WARUM können manche Menschen tagelang nichts essen, ohne dass sie der Heißhunger mitten in das Pommesblech oder den Familieneisbecher treibt? Die einfache Antwort lautet: Weil sie wollen! Sie haben nicht mehr Disziplin, sondern sind mit Begeisterung bei der Sache. Sie freuen sich darüber, etwas für sich, etwas für ihren Körper und ihre Seele zu tun.

Hunger kann Stress sein

Hunger ist ein Gefühl, das uns beherrscht. Schwupps, sind wir beim Metzger und kaufen die Leberkäsemmel. Bevor das Gehirn überhaupt nachdenken kann, hat die Hand die Schublade aufgezogen und die Schokolade in den Mund gesteckt ... Kurti, mein Westernpferd, hat vor Wut aufgestampft, weil ich ihm in meiner Heißhungerphase, ohne es zu merken, eine Karotte nach der anderen weggegessen habe.

Wenn wir dieses Urgefühl nicht befriedigen, dann löst es **heftigstes Unbehagen** aus und Veränderungen in unserem Nervensystem: Heißhunger ist Stress pur und fesselt unsere Aufmerksamkeit, erhöht die Aggressivität und Unruhe.

Weil unser Körper aber auch nicht will, dass es uns schlecht geht, wenn der lebenswichtige Nachschub an Nahrung ausbleibt, öffnet sich in dieser Notsituation das Drogenköfferchen, schüttet Endorphine aus – und sorgt für mehr Serotonin im Gehirn. Beides sind Botenstoffe des Glücks.



➔ *Ob eine Diät über Hormone Stress macht oder Glück beschert, liegt vor allem daran, ob man sie freiwillig und gerne macht.*

Hunger kann Glück pur sein

Hunger löst also eine gigantische Kaskade von biochemischen, hormonellen, nervlichen Reaktionen aus. Und nun das absolute Spannende: Diese Kaskade läuft weg vom Stress in Richtung **Wohlbefinden**, wenn man freiwillig hungert. Fastende berichten von Fröhlichkeit, Leichtigkeit, mehr Energie, obwohl sie nichts anderes als Gemüsesäfte und Tees zu sich nehmen. Andere schaffen es mit guter Laune, 50 Kilo abzunehmen – und es fehlt nichts, wenn das Abendessen nur aus Minestrone besteht.

Warum das so ist, erklärt Deutschlands bekanntester Gehirnforscher Prof. Gerald Hüther folgendermaßen: »Wir haben für unsere Studien Patienten in einer Fastenklinik untersucht. Diejenigen, die das Fasten vom Arzt verordnet bekommen, reagieren mit Stresshormonen und Unruhe. Die freiwillig Fastenden reagieren mit Euphorie. Das Bewertungszentrum unserer

Hirnrinde stuft dann die Situation Hunger nicht als bedrohlich ein.« Klar, der Körper folgt dann dem Gehirn.

Das zeigt wieder mal, wie stark Körper und Seele verbandelt sind. Weiß unser Kopf, dass der Nahrungsverzicht freiwillig und geplant ist, entfällt der Tanz der Stresshormone. Sprich: Die körpereigenen Opiode, die Endorphine, haben freie Bahn, sorgen für rauschähnliche Zustände, für Euphorie. Serotonin macht, dass wir uns harmonisch fühlen, gelassen und offen für neue Erfahrungen. **Man kann ihn also entmachten, den Heißhunger.** Man muss nur wissen, wie. Nun wissen Sie, warum dieses Buch den Titel trägt: »Hey Heißhunger! Ab jetzt bin ich der Boss.«

Allererster Schritt: das Heißhunger-Tagebuch

WAS MACHT denn nun Hunger: der Körper mit seinen Ich-rette-mich-selbst-Programmen? Oder aber die Seele, die Trost braucht, Frust überdecken will? Im Grunde ist es egal. Hunger ist ein Zeichen Ihres Seins, nutzen Sie es als Signal für eine anstehende Veränderung.

Sie wollen herausfinden, was Sie heißhungrig macht? Ihr Blutzuckerspiegel, eine falsche Gewohnheit, das, was auf dem Teller liegt – oder eine Emotion? Dann **führen Sie bitte drei Tage bis eine Woche lang ein Tagebuch.** Schreiben Sie auf, was Sie essen. Und schreiben Sie auf, warum Sie das essen. Gucken Sie in sich hinein, welche Gedanken und welche Gefühle Sie mit dem verknüpfen, was Sie essen. Und zwar

FINDEN SIE HERAUS, WANN UND WARUM SIE ESSEN

- Ich war normal hungrig.
- Ich war heißhungrig.
- Ich hatte nur Appetit.
- Mir war langweilig.
- Ich war traurig.
- Ich war gestresst.
- Ich war energie- und antriebslos.
- Ich wollte mich belohnen.
- Es war halt Essenszeit.
- Ich wollte mit Kollegen, Freunden, Familie essen.
- Der Fernseher lief.
- Die letzte Mahlzeit hat den Blutzucker schnell gesenkt.
- Ich habe falsch gefrühstückt.
- Mir fehlt ein Nährstoff.
- Zu viele Fertigprodukte.
- ...

kurz zuvor, währenddessen und danach.

Wichtig: Fragen Sie immer, wenn Sie aus einer Emotion heraus essen, nach dem WARUM. Und dann nach dem WIE: Wie könnte ich das künftig ändern?

Führen Sie ein kleines Gespräch mit sich selbst. **Schreiben Sie ruhig einen Brief an Ihren Heißhunger.** Teilen Sie ihm mit, wie Sie künftig mit ihm am Tisch sitzen wollen. Eine Strategie, wie Sie Ihr Gehirn auch anders zufriedenstimmen, finden Sie ab Seite 191, eine Tagebuch-Vorlage zum Rauskopieren auf Seite 194.

MAGAZIN

SCHLARAFFENLAND



Expertenrat, Strategien, Tipps & Tricks, damit der Heißhunger uns nicht länger den Weg durchs Schlaraffenland weist.

Lesen, ausprobieren. Was Sie begeistert, könnte ja künftig einen Platz in Ihrem Leben einnehmen – oder?



To go? No go!

Alles gibt's »to go«: schnell, sauber, einfach aus der Hand. Gegessen wird auf dem Weg zur U-Bahn, beim Bummeln, im Auto, auf dem Weg zur Schule, Arbeit, Uni ... In der einen Hand das Handy, in der anderen der Latte macchiato, so begegnen einem die Menschen auf der Straße. Da bleibt noch nicht mal eine Hand für ein nettes Zuwincken frei. Schade. Ganz abgesehen von den abgeholzten Regenwäldern, die man da als Becher mit sich herumträgt. Das Problem: To-go-Snacks unterbrechen die Fastenzeit zwischen den Mahlzeiten, locken **Insulin**, machen binnen zwei Stunden Hunger auf mehr. Auf den Karamell-Macchiato folgt das Blutzuckertief, und der Heißhunger navigiert zum nächsten To-go-Stand.

• **To-go-Heißhungerbomben:** Pommes-Döner, Hamburger & Co., Donuts, Muffins, Smoothies, Frappuccino, Chai-tea-Latte, Latte macchiato oder andere Kaffees mit Sirup.

• **To-Go-Heißhungerbremsen:** Bitte machen Sie den Gemüseladen zu Ihrem To-go-Stand. Auch dort gibt es mittlerweile geschnippeltes und geputztes Obst und Gemüse und Vitaldrinks des Tages.



Raus aus der Diktatur der Zeit

Das Glöckchen klingelt. Dem Hund sabbert der Speichel runter. Nennt man Pawlowschen Reflex. Kombiniert man Futter mit einem Signal, reicht irgendwann das Signal, um Verdauungssäfte zum Fließen zu bringen.

Genau das macht die Routine mit uns. Kantinenzeit, Kaffeepause, Fernsehabend ... Die Uhr konditioniert den Körper, immer zur gleichen Zeit zu essen. Machen Sie sich das bewusst.

Und **hören Sie in Ihren Körper hinein:** Irgendwann spüren Sie, wann er wirklich seinen Kaffee braucht oder sein Mittagessen ...



WEGWEISER DURCHS SCHLARAFFENLAND

Vielfalt nutzen. Herrlich, was es alles gibt – aus aller Herren Länder! Wer vielfältig isst, hat selten Heißhunger. Nur Einseitigkeit schafft Mangel. Und der macht hungrig.

Nicht hungrig einkaufen gehen! Danach hat man bestimmt die XXL-Portion Dickmanns zu Hause.

Das, wovon man viel isst, sollte Bio sein. Das erspart einem Pestizide, Herbizide, Hormone, Antibiotika. Und Heißhunger über Entzündungsreaktionen des Körpers (Seite 101).

Je weniger verarbeitet das Lebensmittel, desto eher macht es satt. Der Apfel ist besser als die Apfeltasche. Das Vollkornbrot besser als das Weißbrot.

Frisch einkaufen. Zweimal die Woche Gemüse und Obst besorgen. Was da ist, isst man auch. Nach Heimbring-Service kann man ja mal fragen! Heinzelmännchen finden Sie auf Seite 138.

Kluge Vorratshaltung: Was haben Sie zu Hause? Die Fertigpizza oder das geschnippelte Gemüse in der Tiefkühltruhe? Ein guter Vorrat macht das Kochen leicht.

Gewohnheiten aufbrechen. Jede Gewohnheit bedeutet: Mangel. Wer immer Marmeladenbrot frühstückt, dem fehlen morgens Vitalstoffe.

Bauch austricksen: Die Suppe, der Salat vorher locken schon mal die Ich-bin-satt-Hormone. Man isst weniger vom Hauptgang.

Je kleiner der Teller, desto eher ist man satt. Die großen Teller verleiten zum Mehr-Essen. Auch am Buffet zu einem kleinen Teller greifen, das Obendrauf übersichtlich gestalten – und lieber zweimal gehen!

Hinschmecken! Genießen mit allen Sinnen. Nicht einfach reinschieben und über Verteidigungsminister reden.

Immer erst ein großes Stück Eiweiß essen, vom Fisch, vom Geflügel, vom Tofu ... dann Gemüse. Die Beilage (Reis, Nudel & Co.) bis zum Schluss aufheben. Nur so viel davon essen, wie man meint zu brauchen.

Wie viel darf's denn sein? Ganz einfach: Vom Gemüse so viel, wie Sie können. Vom Eiweiß so viel, wie Sie mögen. Von der Beilage ein Luxus-Genuss-Portiönchen.

Einladung zum Fünf-Gänge-Menü. Was tun? Essen, genießen, Danke sagen. Und am nächsten Tag einen Gemüsesuppentag einlegen. Brotkorb nicht antasten. Danach kommt Besseres!

IMMER genießen! Essen ist nie, nie, nie Sünde. Es ist Treibstoff. Es ist Leben. Es sei denn, Sie verstehen unter Essen ein Fertigprodukt. Mit so was wie Stabilisatoren drin, Konservierungs- oder Farbstoffen oder gar VerDICKungsmitteln oder anderen Igitts.

TIPP

BITTE BASISCH

Schlacken wird man los:
Achten Sie auf **basenbildende Mineralien** wie Natrium, Magnesium, Kalium und Kalzium. Auch die Spurenelemente Eisen, Mangan, Zink entsäuern. Dazu viel trinken.

Und essen Sie basische Lebensmittel.

Dazu zählen: die meisten Gemüse- und Obstsorten, sogar Zitrusfrüchte, auch Kartoffeln (sie enthalten viele basisch wirkende Mineralstoffe), außerdem Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Buttermilch, Frischmilch, Sojadrink, Tofu, naturbelassene Öle, stilles Wasser, schwarzer Tee (der mindestens vier Minuten zieht), Kräutertee.

Als neutral gelten Honig, Rohrzucker, Birnendicksaft, Joghurt, Ei, Süßrahmbutter, Vollkornbrot.

Das Trampolin für die Lymphe

Das Lymphsystem ist ein Netzwerk aus Gefäßen und Knoten, das Krankheitserreger filtert und Gifte, Schadstoffe und Stoffwechselprodukte aus dem Körper transportiert – und zwar über die Ausscheidungsorgane Niere, Leber, Darm. Die effizienteste Müllabfuhr, die wir haben. Nur: Fließt die Lymphe zu langsam, bleiben die Schadstoffe zu lange im Körper. Sie übersäuern ihn, fördern Entzündungen, treiben den Cholesterinspiegel hoch, lassen Arterien verkalken.

Was lässt die Lymphe schneller fließen? Bewegung. Nun wissen Sie, warum Bewegung neben Wasser das wichtigste Entgiftungsmittel für Ihren Körper ist. Ideal ist übrigens das Trampolin – mit seinem Gravitationseffekt. Es bringt die Lymphe zum Fließen. Mehr auf Seite 136.

Entsäuern ganz praktisch ...

Kleine Dinge mit großer Wirkung helfen Ihnen von morgens bis abends, den Körper zu entsäuern.

- **Den Zungenbelag entfernen:** Über den Belag entgiftet der Körper, entlastet Niere und Leber. Die Zunge jeden Morgen nach dem Aufstehen abschaben.

Hat der Belag eine leicht grünliche oder gelbliche Verfärbung? Das bedeutet: Übersäuerung, kombiniert mit Perfektion. Zu viel Ehrgeiz übersäuert den Körper, macht leicht aggressiv, Hautprobleme und Sodbrennen. Deshalb:

- **Entspannen Sie sich!** Ein bisschen Leichtigkeit des Seins tanken, einfach alles etwas lockerer nehmen. Sich ab und zu etwas Lustiges gönnen – und dafür weniger Überstunden machen. Auch im Sport den Ehrgeiz runterschrauben. Wichtig: ausreichend Schlaf.

- **Eiweiß mit Köpfchen:** Eiweiß fördert die Bildung von Glutathion, dem stärksten Entgifter, den wir im Körper haben. Das unterstützen Fisch, Geflügel, Wild, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Tofu!). Aber Achtung: Eiweiß säuert zugleich den Körper, darum zum Eiweiß immer eine Portion Gemüse essen und immer viel stilles Wasser trinken.

MAGAZIN

ENTSÄUERN



Ein kleines Angebot an Rezepten, Expertenrat & Tricks, damit der Körper nicht länger sauer ist. Was Ihnen gefällt, einfach mal ausprobieren.



Gut entsäuern mit der Basenbrühe

1 3 *Kartoffeln* schälen, waschen und klein schneiden. **1 Möhre** und **120 g Sellerie** putzen, schälen und in Würfel schneiden.

2 Das Gemüse in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen, bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und 20 Min. ziehen lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit **1 Prise Cayennepfeffer** und **1 Scheibe Ingwer** dazugeben.

3 Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen, Gemüse anderweitig verwenden und die Brühe warm trinken.

- **Grundreinigung für den Körper:** Trinken Sie täglich einen Liter Basenbrühe, drei Monate lang. Und dann gucken Sie in den Spiegel ...

- **Trinken Sie nachts vor dem Einschlafen** ein Glas, wenn Sie mal feuchtfrohlich gefeiert haben.

- **Legen Sie einen Basenbrühentag ein**, wenn es üppige Festmahlzeiten gab.

Minestrone & Co.

Auch andere Gemüsesuppen vertreiben auf geschmackvolle Weise alle Säuren aus dem Körper. Ideal: Minestrone, Kürbis-Tomaten-Suppe oder Brokkoli-Suppe.



Den Lymphfluss anregen

Lymphpe, das klingt wie ein Märchenwesen, das durch den Körper huscht und ihn von Bösem befreit. Das tut sie auch. Die Lymphe umfließt die Zellen, nimmt Krankheitserreger, Eiweiße, überschüssiges, aufquellendes Gewebewasser, Gifte, Stoffwechselabfälle mit und entsorgt sie. In Viel-Ess-und-Stress-Zeiten sollte man sie öfter mal zum Fließen bringen:

- An der Stuhllehne festhalten, 5 Sekunden lang auf die Zehenspitzen stellen; dann 5 Sekunden lang auf die Fersen zurückwippen. **Je 30-mal Zehenstand und Wippen.** Das regt den Lymphfluss an, entwässert die Beine – besser als manches Medikament.

MAGAZIN

EMBODIMENT



Strategien, Tricks & Tipps, wie Sie den Heißhunger über den Körper loswerden. Einfach ausprobieren. Und was Ihnen gefällt, ins Leben einziehen lassen.



Seelenhunger aufspüren

Als Erstes muss man herausfinden, ob es Gefühle sind, die einen zum Kühlschrank treiben, oder echter Hunger. Das bedeutet: Achtsam auf seinen Körper hören, denn dann kann man ihm das geben, was er wirklich braucht, statt ihn mit Essen zu beschummeln.

1 Wo sitzt der Hunger? Das körperliche Bedürfnis, zu essen, spürt man unterhalb des Solarplexus, dem Nervengeflecht eine Handbreit über dem Nabel. Emotionaler Hunger hingegen wird oberhalb des Solarplexus wahrgenommen – oft als eine Art Gewicht auf der Brust.

2 Hinterfragen: Habe ich wirklich Hunger, oder will ich meine Stimmung verbessern? Plagt mich Hunger, oder bin ich gestresst, gelangweilt, wütend? Negative Gefühle kann man abbauen: mit Bewegung, nicht mit Keksen. Auch auf der Arbeit kann man Kniebeugen machen.

3 In sich hineinhorchen: Dem »Nicht genug« nachspüren, bis es mehr von sich erzählt. Zuhören und herausfinden, mit

wem man es da zu tun hat. Spricht da eine Leere, Angst, Traurigkeit oder Einsamkeit? Hungergefühle mit Essen zu bekämpfen, ist vertraut und gewohnt. Und sicher, es lässt sich nicht einfach durch ein äußeres Trostpflaster ersetzen. Aber das muss man zumindest immer wieder ausprobieren: Freundin anrufen. Spazieren gehen. Wanne mit Badeschaum »Schokolust« füllen.

4 Gefühle loslassen. Zum Beispiel ein bisschen Achtsamkeit trainieren: Sich still hinsetzen, nach innen gucken, die schlechten Gefühle angeln. Annehmen. Und dann in den Korb eines Fesselballons füllen und davonfliegen lassen.

5 Belohnungszentrum im Gehirn umschreiben. Wenn Sie sich belohnen, dann nicht mit Essen. Gönnen Sie sich etwas, das Sie sich schon lange gewünscht haben. Das kann ein teurer Lippenstift sein, eine Karte fürs Ballett, ein Fotoband Ihres Lieblingskünstlers, eine halbe Stunde Fischegucken am Teich... und genießen Sie Ihren Erfolg ganz bewusst bis in jede Faser Ihres Körpers.



Wahrnehmungsschule

Kleine Übungen, empfohlen vom Haptik-Forscher Dr. Martin Grunwald.

- **Augen zu:** Wenn die unterstützende Funktion der Augen in sicherer Umgebung unterbrochen wird, schärft das schon nach wenigen Minuten das Gespür für den eigenen Körper. (Deshalb gibt es übrigens keine Magersüchtigen unter Menschen, die seit ihrer Geburt blind sind).

An der Hand eines Freundes beim Spazierengehen die Augen schließen und spüren, was beim Gehen passiert. Ist der Boden eben, tritt man auf Steinchen, ist das Gleichgewicht gestört, fühlt man sich unsicher, ist man aufgeregt?

Noch intensiver: Schwimmen mit geschlossenen Augen. Auf dem Rücken vom Wasser tragen lassen.

- **Abwechslern:** Statt mit der rechten mal mit der linken Hand die PC-Maus bedienen. Oder linkshändig Federball, Tischtennis spielen, die Zähne putzen ... Linkshänder nehmen die rechte Hand.

- **Herantasten:** Auf den Rücken mit dem Finger Buchstaben malen. Fortgeschrittene schreiben in Druckbuchstaben kleine Liebeserklärungen.

- **Haarfein:** Einer schließt die Augen, der andere berührt mit dem Finger oder etwas Kleinerem (wie der Spitze eines Bleistifts) ein einzelnes Haar auf dem Körper des anderen, bis es sich ein wenig biegt. Der Berührte sagt, ob und wo er etwas spürt.

Diese Übung schult die Körperwahrnehmung von beiden: Der eine muss sehr sensibel vorgehen, der andere sich ganz auf seine Empfindung konzentrieren.

DER EXPERTEN- RAT

EINFACH IMMER ACHTSAM!

Der bekannte Gehirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther (siehe auch Seite 128 und 133) auf die Frage:

Was halten Sie von Achtsamkeit?

Nur wenn man achtsam ist, sieht man mehr. Und wenn man mehr sieht, kriegt man mehr mit. Und wenn man mehr mitkriegt, kann man mit mehr in Beziehung treten.

Und wenn man mit mehr in Beziehung tritt, dann entstehen auch stärkere Beziehungsgefüge. Und das sind die Vernetzungen in unserem Gehirn.

Diese neuronalen Vernetzungen stehen für Wissen, Erfahrung, Fühlen ...

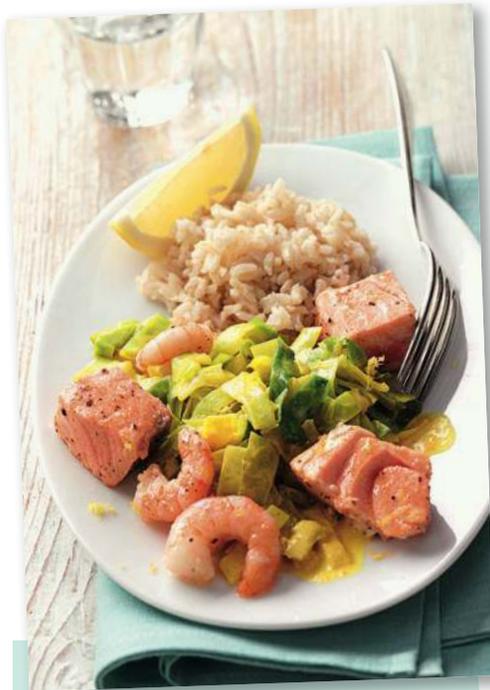
Wer mit wenigem in Beziehung tritt, ist unachtsam – und dem geht es bekannterweise nicht so gut. Mit seiner engen Sicht auf das, was ihn gerade mal interessiert, reißt er mehr um, als er zuwege bringt.

Benutzen Sie eine Achtsamkeitstechnik?

Nein. Ich versuche, mit dieser Haltung den ganzen Tag unterwegs zu sein. Manche Menschen brauchen Methoden – doch mit diesen strengen sie sich an. Und ich glaube, das ist das Gegenteil von dem, was Achtsamsein bedeutet.

No Carb Lachs und Garnelen mit Curry-Spitzkohl

250 g Spitzkohl
1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 ½ EL Rapsöl
2 TL Currypulver
100 ml Gemüsefond (Glas) oder -brühe
1 EL Schmand
1 Lachsfilet (ohne Haut, ca. 125 g)
75 g rohe, geschälte Garnelen (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)



➔ Einladung auf Gourmetwolke Nr. 7:
Lachs und Garnelen mit Curry-Spitzkohl.

Salz, Pfeffer
etwas abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
1 TL pflanzliches Bindemittel

1 Den Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in einer Pfanne 2–3 Min. dünsten. Kohl dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen. Fond oder Brühe angießen, Schmand zugeben und alles offen bei mittlerer Hitze 5 einkochen lassen.

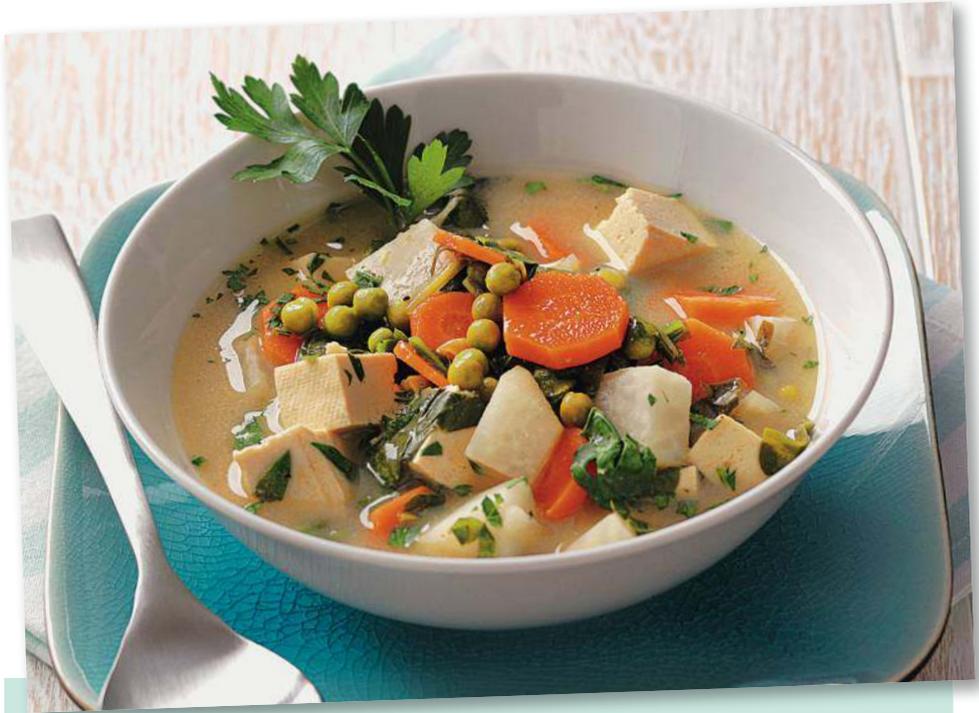
2 Inzwischen Lachsfilet und Garnelen abrausen und trocken tupfen, Lachs in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Beides in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten, herausnehmen.

3 Den Spitzkohl mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und binden. Mit Lachs und Garnelen anrichten.

1-2-3 Das schmeckt dazu: 50 g (Rohgewicht) Parboiled-Naturreis.

No Carb Gemüsetopf mit Tofu

1 kleine Möhre
1 junger Kohlrabi
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe
1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
125 g Räuchertofu (Reformhaus)
1 Handvoll Blattspinat
50 g TK-Erbesen
4 Zweige Petersilie



➔ Wenn Küchenglück einen Namen hätte, dann »Eintopf«: Unser Gemüsetopf mit Tofu schenkt höchste Zufriedenheit – vom Zubereiten bis zum Löffeln. Und auch die Zellen sagen Danke!

1 Möhre und Kohlrabi putzen und schälen. Möhre in Scheiben, Kohlrabi in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Kohlrabi und Zwiebel darin 2–3 Min. andünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit der Brühe aufgießen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.

2 Inzwischen den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Spinat waschen, verlesen und grob hacken. Beides mit den Erbsen in den Topf geben, noch 5 Min. mitkö-

cheln. Petersilie abbrausen, trocken schüttern, abzupfen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1-2-3 Das schmeckt drin: 30 g Amaranth, Quinoa, Bulgur, Couscous, Naturreis oder Zartweizen. Nach Packungsangabe in Salzwasser separat kochen oder quellen lassen und zum Schluss in der Suppe erhitzen.

Varianten: Den Tofu können Sie ersetzen durch Hähnchen- oder Putenbrustfilet, helles Fischfilet – wie Seelachs oder Rotbarsch – oder geschälte rohe Garnelen.

SCHLIESSEN SIE EINEN PAKT MIT IHREM HEISSHUNGER!



Bestsellerautorin und Ernährungsexpertin Marion Grillparzer weiß: Solange wir gegen den Heißhunger ankämpfen, verlieren wir bei jeder Diät. Kaum sind die ersten Pfunde weg, klopft der Geselle Heißhunger an die Tür. Was tun? Gemüwesticks und Wasser trinken vertreiben ihn sicher nicht. Man kann ihn auch nicht einfach wegnorieren. Also schließt man am besten einen klugen Pakt mit ihm! Denn nur wer sich mit dem Heißhunger versöhnt, bleibt dauerhaft schlank. Das belegt mittlerweile auch die Hirnforschung!

Liebevoll und witzig erklärt die Autorin, wie man den Heißhunger dazu bringt, die weiße Fahne zu hissen:

- ⇒ Leckere All-you-can-eat-Rezepte
- ⇒ Das Geheimnis der Minuskalorien
- ⇒ Clevere emotionale Strategien
- ⇒ Tricks aus der Gehirnforschung
- ⇒ Natürliche Appetitzügler

GU

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-2057-1



9 783833 820571



PEFC
PEFC/04-32-0928
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de