



## 5 Strategien gegen Heißhunger

Ob Langeweile, Stress oder Frust: Heißhunger-Attacken haben viele Ursachen – mit unseren Tipps aber bald keine Chance mehr bei Ihnen!

**1 WASSER TRINKEN** Wasser füllt den Magen ganz ohne Kalorien – Kohlensäure verstärkt diesen Effekt! Vor dem Essen spezielle Sticks mit natürlichen Ballaststoffen einrühren (z. B. „Refigura“, Apotheke), die quellen im Magen auf, sodass wir automatisch weniger essen.

**2 VOLLKORN ESSEN** Naturreis, ein kerniges Roggenbrot oder Haferflocken werden im Körper langsamer verdaut und aufgenommen. Das sorgt für einen sanfteren Anstieg des Blutzuckers. Folge: Es wird weniger Insulin ausgeschüttet. So ist man länger satt und der Appetit auf Süßes fällt automatisch kleiner aus!

**3 SÜSSIGKEITEN ALS DESSERT** Gönnen Sie sich auch mal was! Planen Sie Süßes bewusst 2- bis 3-mal wöchentlich in Ihren Essensplan ein – am besten als Nachtisch. Da haben Sie schon was im Bauch und Ihr Blutzuckerspiegel bleibt eher stabil. So können Sie Süßigkeiten in Maßen genießen.

**4 LÄNGER SCHLAFEN** Schlummern Sie möglichst sieben Stunden pro Nacht – denn zu wenig Schlaf macht hungrig! Bei einem Defizit schüttet der Körper weniger vom Sättigungshormon Leptin aus und produziert gleichzeitig mehr appetitanregendes Ghrelin, so ist die Heißhunger-Attacke programmiert.

**5 LENKEN SIE SICH AB** Das Wochenende zu Hause auf der Couch zu verbringen ist zwar gemütlich, aber man greift auch leichter mal in die rumliegende Chipstüte. Lösen Sie die Gedanken vom Essen, indem Sie sich mit Freundinnen verabreden, Sport machen oder Ihre Hände anderweitig beschäftigen.

