


# Gründe für Essensdrang

ENTDECKE DEINE BEDÜRFNISSE



Daniela Spies  
Ernährungsberatung




unregelmäßiges  
Essen,  
zu viel oder zu  
wenig essen


**Vertraue deinem Körper!**  
Wenn du körperlich hungrig bist, brauchst du Nahrung, bis du wohlig satt bist. Wenn du Essensdrang verspürst, frage deinen Körper liebevoll, was er dir sagen möchte und was du wirklich brachst.

**Trinke über den Tag verteilt immer wieder Wasser!**

Unser Körper signalisiert Durst oft durch Appetit nach Süßem. "Vor dem Essen Trinken nicht vergessen!"




zu wenig  
Wasser



Dein Essen hat zu  
wenig  
Sättigungseffekt

**Wähle ballaststoffreiche Mahlzeiten und ergänze jede Hauptmahlzeit mit einer Eiweißkomponente.**  
So wirst du schneller satt und bleibst länger zufrieden.

**Integriere täglich 10-15 Minuten angenehmen Sport!**  
Der Insulinspiegel sinkt und du spürst weniger Essensdrang. Bewegung ist auch eine "Akuthilfe" :)



Bewegungs-  
mangel

Wähle das, was dir schmeckt und deinem Körper gut tut! Mache das Essen zur Ausschließlichkeit.

Buch, Zeitung, Handy, TV, Laptop, alles kann dich vom wirklichen Genießen und Spüren ablenken. Kreiere dir einen schönen Essbereich!

Gestalte deinen Haushalt und deinen Arbeitsplatz "sicher". Wähle dazu gesunde, abwechslungsreiche Lebensmittel.



Probiere neue Rezepte und plane deine Speisen bunt, frisch und vielseitig. Teste auch mal "neue" Lebensmittel.

Wenn du zufrieden mit dem bist, was du gegessen hast, brauchst du nicht mehr nach Abwechslung suchen.

Gönn dir ausreichend Schlaf und effektive Pausen!

Stress und Schlafmangel erhöhen unser Hungerhormon Ghrelin. Kein Wunder wenn du dich fremdgesteuert fühlst und zum Essen greifst.





## Höre auf deinen Körper!

Alle Emotionen, meinen es gut mit uns und möchten uns etwas sagen. Das Essen befriedigt aber nur kurz diese Gefühle. Spüre in dich hinein und schau, was sich da melden möchte. Festsitzende Emotionen, Glaubenssätze stammen teilweise aus der Kindheit und sind uns gar nicht mehr so bewusst.

Beobachte deine Gewohnheiten, schreibe sie auf und überlege dir, was du lieber möchtest.

Gewohnheiten zu ändern braucht Zeit! Sei sanft und liebevoll zu dir.



## Lass los und vertraue deinem Körper!

Unser Disziplinglas ist schnell leer getrunken. Da reicht es gerade mal bis zum frühen Abend und dann kommen die Essensgelüste umso mehr. Verurteile dich nicht! Unser Körper ist auf Nahrungsaufnahme programmiert. Das war lange Zeit überlebensnotwendig. Schenke dir regelmäßige, frische Mahlzeiten.

# Was ist deine Herausforderung?

WÄHLE EIN ODER ZWEI PUNKTE UND  
BEOBACHTE SIE IN DER NÄCHSTEN WOCHEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---