

Psychische Hintergründe bei Gewichtsproblemen.

Oftmals sind es Gefühle wie Einsamkeit, Frust, Trauer und Langeweile, die uns zum Essen greifen lassen, obwohl wir eigentlich keinen Hunger haben. Wir suchen dann Dinge in der Nahrung, die sie uns nicht wirklich geben kann: Geborgenheit, Nähe, Trost oder Abwechslung.

Wer ständig zu viel, zu wenig oder das Falsche isst, obwohl er unter seinem Verhalten, der momentanen Figur oder auch seinem Gesundheitszustand leidet, sucht im Essen etwas, was es uns nicht wirklich bieten kann. Die Befriedigung emotionaler Bedürfnisse, die über unser Unterbewusstsein gesteuert werden.

Wenn Heißhunger das Leben bestimmt.

Wir essen nicht nur um körperlich satt zu werden, sondern auch, um uns zu trösten, geborgen zu fühlen oder unseren Frust abzubauen. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Schließlich hat die Natur es so eingerichtet, dass Essen Freude und Genuss bereitet. Wer jedoch (meist in frühesten Kindheit) gelernt hat, sein emotionales Gleichgewicht ausschließlich über die Nahrungsaufnahme zu regulieren und Essen als Ersatzbefriedigung für seine Gefühlswelt benutzt, gerät sehr wahrscheinlich eines Tages in eine Zwickmühle. Früher oder später läuft man Gefahr, dass dieses Verhalten außer Kontrolle gerät.

Individuelles Essverhalten ändern.

Unser Gehirn funktioniert nach einem Kreislauf. Das bedeutet, wenn wir etwas über mehrere Monate oder auch Jahre immer und immer wieder tun, wird es plötzlich zur Gewohnheit. Zum Beispiel, wenn man es sich angewöhnt, während des Fernsehens Chips zu essen, ist es nur logisch, dass man jedes mal, sobald der Fernseher angeschaltet wird, Gelüste auf Chips bekommt. Und genau hierin liegt auch die Lösung für das Problem.

Garantiert haben auch Sie schon "das ist alles reine Kopfsache" gehört. Und neuere Studien unterstützen diesen Standpunkt. Es spielt sich alles nur in unserem Kopf ab, in unserem Unterbewusstsein und im Bereich, der im Gehirn für die Erinnerung zuständig ist und ebenfalls der Bereich, in dem Glücksgefühle entstehen sind teilweise verantwortlich für unsere Heißhungerattacken.

Da die Ursache hier nicht in mangelnder Willensstärke oder Disziplin begründet liegt, helfen herkömmliche Diätmaßnahmen nicht weiter. Im Gegenteil, mit jedem erneuten gescheiterten Versuch frustrieren die Betroffenen immer mehr und verlieren die Hoffnung.

Information:

[www.Schlank nach Wunsch.de](http://www.Schlank_nach_Wunsch.de)