

NEWS



Frage: Welchen Einfluss hat das Essen auf die Psyche des Menschen?

Antwort: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Diese Volksweisheit beschreibt die psychologische Funktion des Essens.

DIE PSYCHE ISST MIT

Wenn der Hunger im Herzen sitzt, dann haben wir gelernt, Emotionen wie Freude, Einsamkeit oder Langeweile im Hunger zu übersetzen und uns durch Essen abzulernen, zu entspannen oder zu belohnen.

Wie beeinflusst Stress unser Essverhalten? Bei Stress fällt es uns schwer, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Durch Essen und andere schädliche Verhaltensweisen werden wir, chronischen Stress zu kompensieren.

Nimmt man bei Stress zu oder ab? Warum? Stress kann bewirken, dass man das Hungergefühl nicht spürt und dann vergisst zu essen. Dadurch ist die Kalorienaufnahme reduziert und es kann sich eine Gewichtsreduktion ergeben.

Giga-Mettler-Skalen: Die Ernährungsexperten Marianne Siegenthaler und Veronika Kopp.

ten Fall, leeren wir aus lauter Frustration den Kühlschrank.

Inwiefern ist Heisshunger Kopfsache? Heisshunger kann unterschiedliche Ursachen haben. Er kann durch häufiges Essen schnell resorbierbarer Kohlenhydrate wie Einfachzucker und Weizenmehlprodukte begünstigt werden.

Woher stammt der Begriff «Neurotroph»? Gibt es das überhaupt? Süssigkeiten sind tatsächlich Futter für die Nerven: Sie drosseln die Produktion von Stresshormonen.

Man sich glücklich essen? Der Botenstoff, der in den glücklich machenden Lebensmitteln steckt, heisst Serotonin. Er wird aus der Aminosäure namens Tryptophan im Gehirn gebildet.

Brennen auf der Zunge wird Endorphin ausgeschüttet. Als zutüchtlicher Nebeneffekt werden Bakterien abgetötet und das Lustempfinden gesteigert.

Am bekanntesten unter den glücklich machenden Lebensmitteln ist Schokolade. Die darin enthaltene Glukose kurbelt die Verfügbarkeit von Tryptophan für die Serotonin-Produktion an.

Der Körper benötigt auch den Mineralstoff Magnesium, um den Glückmacher Serotonin zu produzieren. Magnesium findet man in vielen Gemüsesorten, aber auch in Nüssen, Vollkornbrot, Kakao, Sojaprodukten und Bananen.

Wie kann man sein Essverhalten verbessern? Wichtig ist zuerst herauszufinden, aus welchen Gründen man das Essverhalten ändern möchte. Nur wenn es ein selbstbestimmter Gedanke ist, kann man an weiteren Schritten arbeiten.

Was raten Sie Ihren Klienten? Gibt es überhaupt allgemeine Tipps für Betroffene? Das individuelle Gespräch berücksichtigt die Lebenssituation des Klienten, und diese dient als Ausgangslage einer Verhaltensänderung.

MARIANNE SIEGENTHALER



DIÄTIK, LEBENSSTIL UND GLEICHGEWICHT: Das seelische und körperliche Gleichgewicht als Voraussetzung für ein erfülltes und zufriedenes Leben.



BEERENSTARK: 1. Blaubeeren enthalten grosse Mengen Vitamin A, C, B, wie auch Antioxidantien und Mineralstoffe. 2. Goji-Beeren enthalten eine ausserordentliche Menge an einzigartigen Nährstoffen und Antioxidantien. Die gelten als Wundermittel gegen das Altern.

Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Frage: Wie helfen Diäten meist nicht beim Abnehmen? Antwort: Weil nur eine Ernährungsumstellung langfristigen Erfolg verspricht.

Eines haben praktisch alle Frauen und immer mehr Männer der westlichen Welt gemeinsam: Sie haben schon mindestens einmal eine Diät gemacht. Die Unzufriedenheit mit ihrer Figur ist für viele ein Dauerthema.

Der Mensch muss essen: Dass es gar nicht erst soweit kommt, dafür gibt es eine ganz simple Regel, die bisher sämtlichen Ernährungstheorien standhalten hat: Input und Output müssen im Gleichgewicht sein.

essentielle Fettsäuren und Aminosäuren. Bekommt der Körper genügend Vitastoffe, dann geht es ihm richtig gut. Wichtig ist deshalb, dass man nicht nur darauf achtet, wie viel man isst, sondern auch was man isst.

Die Sache mit dem Insulin: Was aber kann man tun, wenn der Appetit einfach grösser ist als der tatsächliche Bedarf? Hier spielt das Insulin eine wichtige Rolle.

Energielieferanten. Der Blutzuckerspiegel schnell darauf wiederum in die Höhe und geht auch schnell wieder nach unten. Wichtig ist deshalb, dass man nicht nur darauf achtet, wie viel man isst, sondern auch was man isst.

Gesunde Snacks: Beim Hunger zwischendurch greifen wir alles schnell zu ungesunden Lebensmitteln. Besser, man gönnt sich kalorien- und kohlenhydratarmer Snacks wie zum Beispiel Quark mit Kräutern, eine Handvoll grüne Oliven, Hütenkäse mit Tomaten, Sellerie mit Kräuterdip oder - wenn man lieber was Süsses mag - einfach eine leckere Frucht in Kombination mit einer scheibe Vollkornbrot, sodass der Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe steigt.

MARIANNE SIEGENTHALER

Advertisement for epb-schweiz, Verband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz. Includes logo and contact information.

Advertisement for nu3.ch, 'Der Onlineshop für intelligente Ernährung'. Features various products like Yokebe, Phytosvelle, Almasced, FIT+FELGOOD and a 'GUTSCHEIN: 10CHF' offer.