

# Jetzt einen Cookie Marshmallow Burger!

**Oder doch lieber eine Tüte Erdnussflips!  
Was bedeuten diese spontanen Essgelüste?  
Und gibt's auch gesündere Alternativen?**

**D**ie gute Nachricht: Essgelüste sind nicht böse. Wir müssen sie weder bekämpfen, noch uns für sie schämen. Um mit ihnen klarzukommen, sollten wir sie allerdings verstehen. Zwar gibt es keine hundertprozentig sichere Methode,

um herauszufinden, warum uns der Schmach nach genau dieser einen Speise packt; aber Gelüste liefern Hinweise auf etwas, das uns fehlt. Ernährungsexpertin Maike Ehrlichmann (ehrlichessenmethode.de) verrät, welchem Verlangen wir nachgeben sollten, welchem nicht – und was wir stattdessen essen oder tun können.



#### Zucker-Zeichen

Hinter diesem Berg an Köstlichkeiten – knusprige Kekse, cremige Schoki, weiche Marshmallows – steckt quasi eine komplette Psychoanalyse. Für deren Entschlüsselung bitte umblättern (und aufhören zu sabbern)

## WANN HUNGER GAR KEIN HUNGER IST

Heilpraktikerin Maria Sanchez erklärt, warum wir auch ohne Appetit gern füttern

**Sie unterscheiden zwischen zwei Arten von Hunger. Welche sind das denn?**

Bei körperlichem Hunger brauchen wir Energie, um funktionieren zu können. Das ist normal und gesund. Bei emotionalem Hunger essen wir ohne Hunger oder können nicht aufhören, wenn wir satt sind.

**Was genau steckt hinter dem Emo-Essen?**

Es dient uns als Ersatz für bestimmte Gefühlsqualitäten wie Zugehörigkeit, Umsorgtwerden, Entspannung, Abwechslung oder Liebe. Wir stehen beispielsweise unter Druck oder spüren eine unerträgliche, innere Leere und wollen das ausgleichen.

**Und warum machen wir das mit einer Pizza zum Beispiel?**

Viele Menschen wissen schlichtweg nicht, wie sie die fehlenden Gefühle auslösen können. Und der Griff zum Essen ist einfach. Essen dämpft die unangenehme Leere sofort, wir nehmen sie dann nicht mehr wahr. Am stärksten wirkt übrigens die Kombination aus essen und fernsehen. Da beamt man sich doppelt von sich weg.

**Wie spürt man, um welchen Hunger es sich handelt?**

Körperlicher Hunger macht sich meistens unterhalb des Solarplexus bemerkbar, etwa durch ein Vakuumgefühl oder ein Loch im Bauch. Manchen wird flau, andere werden grantig. Emotionaler Hunger zeigt sich über dem Solarplexus. Man spürt einen Sog im Mund, ein Loch im Hals, Unruhe, möchte sich unbedingt etwas zu essen in den Mund stecken, hat das Gefühl: Ich brauche das jetzt sofort.

**Wozu raten Sie bei emotionalen Essanfällen?**

Vor dem nächsten Bissen kurz innehalten und sich fragen, wie es einem gerade geht. Wer dann weiter forscht, landet oft

## ICH BRAUCHE SCHOKOLADE – SOFORT!

Schoki steht für Belohnung. „Wenn wir gestresst sind und uns gut fühlen wollen, entspannt genau dieser Geschmack“, erklärt Maike Ehrlichmann. Das sei anerzogen, denn die Inhaltsstoffe der Süßigkeit wie Kalium, Magnesium und Tannin stecken auch in anderen Lebensmitteln. Die bessere und kalorienärmere Experten-Alternative: „Eine Beeren-Nuss-Mischung. Das Beißen und Kauen entspannt, und die Beeren-substanzen machen zufrieden.“

## HER MIT DEM STEAK – SCHÖN SAFTIG UND HALB ROH

Da fehlt es Ihnen wohl an Eisen. „Die explizite Lust auf Fleisch hat ebenfalls mit Essgewohnheiten zu tun“, meint die Ernährungsberaterin. „Wer in einem Vegetarierhaushalt aufgewachsen ist, würde bei Eisenmangel nach Rote Bete, Kichererbsen und Kürbiskernen verlangen. Die enthalten auch viel von dem Spurenelement.“ Und sind zugleich die gesündere Wahl.

## SCHNELL EIN GLAS ESSIG-GURKEN FUTTERN

Sauer weckt die Lebensgeister. Könnte sein, dass Sie tagsüber viel Süßes gegessen haben und Ihr Körper sich nun einen Kontrast wünscht. Daran gibt es überhaupt nichts auszusetzen, denn saure Gurkchen haben superwenig Kalorien. Zur Abwechslung schlägt Maike Ehrlichmann Kefir, Kombucha oder Mixed Pickles vor. Die seien milchsauer vergoren, so bekomme man viele gesunde Probiotika ab und mache dem Darm zusätzlich eine Freude.



### Food-Guru

Die Hamburger Heilpraktikerin Maria Sanchez leitet Seminare und hält Vorträge über emotional bedingtes Übergewicht. Ihr neues Buch heißt „Warum wir ohne Hunger essen“. Infos unter [sehnsuchtyundhunger.de](http://sehnsuchtyundhunger.de)

## POMMES! ODER ICH DREH DURCH!

Achten Sie sehr auf Ihre Gesundheit und verbieten sich grundsätzlich Fettiges? Bei so viel Selbstdisziplin müsste man hin und wieder über die Stränge schlagen, findet Maike Ehrlichmann. Experten nennen das einen regulierten Ausbruch aus dem gesunden Verhalten, und der ist total okay. Hinter der Lust auf fette Fritten kann sich aber auch ein falsch verstandener Bedarf an gesunden Fettsäuren verstecken. Schlank-Snack-Tipp: Löffeln Sie zum Beispiel Mandelmus oder verputzen Sie ein, zwei Avocados oder schlemmen Sie Dorschleber, in der wertvolle Omega-3-Fette ohne Ende drinstecken – beste Nahrung für Nerven, Haut und Herz.

## WÄRE JETZT EIN TRAUM: TIRAMISU!

Das Suchtpotenzial von Zucker sollte jedem bekannt sein. Die Food-Fachfrau meint allerdings, dass er in Kombination mit Fett sogar noch schneller süchtig mache. Deshalb zu den Hauptmahlzeiten immer gut satt essen, dann ist die Lust auf sahnig-klebrige Sünden zumindest gebremst. Lust auf Süßes zwischendurch? Dann zu Trockenfrüchten greifen, die sind gesünder und besser für die Figur. Übrigens: Sport vertreibt den Zuckerhunger sogar nachhaltig.

## MEIN EINZIGER GEDANKE: CHIPS, CHIPS, CHIPS...

Vielleicht geht es Ihnen gar nicht ums Essen, sondern um dieses herrliche, knusprig-krachende Geräusch im Mund. Das ist ein Zeichen für Langeweile, Ihre Sinne brauchen also einen Kick. Maïke Ehrlichmanns Vorschlag: Runter vom Sofa, Kreislauf beim Treppensteigen anregen oder auf der Couch bleiben und mit dem Liebsten knutschen. Hat nichts genützt? Vielleicht haben Sie beim Sport oder in der Sauna viel geschwitzt. Ein Glas Mineralwasser gleicht den Mineralienhaushalt aus und neutralisiert nebenbei die Geschmacksnerven. Wenn die Chips-Lust dann immer noch da ist: Vor dem nächsten Griff in die Tüte dreimal tief durchatmen. Das soll laut einer Studie der Universität Utah das Salzverlangen um 50 Prozent reduzieren.

## JUHU: KÄSE-JIEPER

Geht in Ordnung, denn dass wir zu viel Käse, Quark und Joghurt essen, hält Maïke Ehrlichmann für übertrieben. Milchprodukte sind wichtige Kalzium- und Eiweißquellen und runden viele Mahlzeiten ab. Käse schließt den Magen, sagt ja auch ein altes Sprichwort. Wer Milchzucker nicht verträgt, weicht eben auf laktosefreie Milch aus und greift zu lange gereiftem Hartkäse wie Gruyère und Pecorino. Diese Sorten enthalten keine Laktose, dafür aber besonders viel wertvolles Kalzium. //

TEXT: GERTI SAMEL

## ICH WILL PASTA. UND ZWAR PRESTO

„Normalerweise verlangt der Körper nach Kohlenhydraten, wenn er seine Energiereserven schnell wieder auffüllen muss“, sagt Maïke Ehrlichmann. „Die meisten Pasta-, Brot- und Keksefans sind aber emotionale Esser. Ihnen geht es um das Gefühl des gefüllten Magens.“ (siehe auch das Interview dazu auf Seite 96) Wer sich gern mit Nudeln, Spätzle oder Knödel den Bauch vollschlägt, dem empfiehlt die Expertin, vorher einen Salat zu essen – des ersten Sättigungsgefühls wegen. Außerdem statt der Weizenprodukte andere Getreidesorten wie Hirse und Buchweizen ausprobieren. „Das kickt den Kopf aus dem Muster heraus“, erklärt der Profi. Ungewohnte exotische Gewürze haben übrigens den gleichen Effekt.

taxofit®

www.taxofit.de

# Mit Zink auf Zack!

taxofit® Zink + Histidin + Vitamin C

zur Unterstützung  
des Immunsystems



Die taxofit® Zink + Histidin + Vitamin C Depot-Tabletten unterstützen das Immunsystem und stellen eine bedarfsgerechte Langzeitversorgung des Körpers mit Zink sicher. Der Resorptions Helfer Histidin sorgt dabei für eine optimierte Zinkaufnahme. Dafür geben wir unsere Expertise. Dieses taxofit®-Produkt enthält wissenschaftlich geprüfte Inhaltsstoffe in optimierter Dosierung und Bioverfügbarkeit.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden oder eine gesunde Lebensweise ersetzen.