


KörperBotschafterin
Alexandra Schleifer

# INHALT

KAPITEL
01

Was sind Heißhunger Attacken

KAPITEL
02

Checkliste Selbstreflexion
&
Auswertung

KAPITEL
03

Ernährungs-Tagebuch

# INHALT

KAPITEL
04

Das Suchtverhalten

KAPITEL
05

Maßnahmen aus der Suchtmedizin

KAPITEL
06

Wo finde ich Hilfe

# EINLEITUNG

## Das beinahe unstillbare Verlangen bis hin zum Zwang

Dein Verlangen nach Essen ist manchmal stärker als Du und Du isst mehr, als du willst?

**Mit dir ist alles in Ordnung und du bist nicht alleine mit diesem Problem!**

Durch die vielen Diäten und Hungerkuren, die Du bereits gemacht hast, und durch bestimmte Nahrungsmittel, die Du gegessen hast, kann es in Deinem Gehirn zu Veränderungen von Nervenzellen und Neurotransmittern gekommen sein. Diese können Dein Verlangen nach Essen verstärken. Und das ist nur ein Grund für Heißhunger.
Mit diesem eBook zeige ich Dir die ersten wichtigen Schritte auf, auf die es ankommt um Dein Verhalten umzuprogrammieren. Auch werde ich Dir ein paar leichte und intensivere Maßnahmen nennen, die Dich dabei unterstützen eine Ess-Attacke abzuwehren.

KAPITEL

# 01

# Was sind Heißhunger Attacken



01

# So ist es ...

Wenn Du dieses eBook heruntergeladen hast, ist Dein Gewicht wahrscheinlich ein großes Thema für Dich.
Vielleicht hast Du Dich vom Titel angezogen gefühlt, weil er wieder Hoffnung in Dir geweckt hat, endlich doch schlank zu werden. Hoffnungen, die vielleicht schon tief in Dir vergraben sind, die Du aber noch nie ganz aufgegeben hast.
Vielleicht hast Du schon viele Bücher zu diesem Thema gelesen, und hast unterschiedliche Diäten ausprobiert. Vielleicht hast Du es auch probiert jeden zweiten Tag zu fasten oder Du hast Kohlenhydrate, Zucker und Fett gestrichen.
Wenn Du bei Deinen Versuchen überhaupt Ergebnisse erzielt hast, waren sie mäßig oder nur von kurzer Dauer.
Deshalb hast Du wahrscheinlich Kleider in unterschiedlichen Größen im Schrank und Deine Stimmung hängt davon ab, welche Größe gerade Deine aktuelle ist.

**Du liebst und Du hasst das Essen**

Du liebst das Essen an sich, hasst aber den Einfluss, den es auf Dich hat, den Platz, den es in Deinem Leben einnimmt. Du hasst es, wie das Essen oder Deine Gedanken daran Dein Leben ausfüllt.

01

# Ich verstehe dich!

Du wärst so gern wie die Menschen, die mit zwei Reihen dunkler Schokolade oder einem großen Salat glücklich sind, denen Sport Spaß macht und die angeblich sogar gelegentlich auf das Essen vergessen.

*"Mit mir stimmt etwas nicht."*

Das denkst Du regelmäßig. Denn egal was Du machst, deine Gedanken kreisen immer ums Essen.

Ich bin Fasten- und Ernährungstrainerin und ich kann Dich aus tiefstem Herzen verstehen! Denn auch ich hatte jahrelang diese Heißhunger Attacken und dachte, dass ich anders bin, denn nichts was ich ausprobiert hatte, hat geholfen. Heute weiß ich, aufgrund meiner Ausbildungen, Zusammenarbeit mit Ärzten und meiner jahrelangen Erfahrung mit unzähligen Kunden, dass sich diese Muster verändern lassen.

01

# Es ist keine Sucht

**Du bist nicht süchtig!**

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, *englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) ist das wichtigste weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Laut dieser Klassifikation gibt es Suchtdiagnosen für Alkohol, Opiate, Cannabis, Beruhigungsmittel, Kokain und Nikotin.
Für Essen gibt es keine! Auch wenn Dein Verlangen nach Essen einem alkohol- oder drogenabhängigen Patienten ähnelt. Das ist auch der Grund, warum die gleichen Methoden helfen im Kampf gegen Heißhunger und Ess-Attacken.

In Deinem Gehirn geschieht, wenn Du Dich nach Schokolade, Chips, Pizza sehnst, etwas Ähnliches wie im Gehirn eines Drogenabhängigen mit Entzugsbeschwerden. Und damit habe ich Erfahrung!

KAPITEL

# 02



# Checkliste zur Selbstreflexion & Auswertung

# 02 Selbsteinschätzung

Frage Dich auf einer **Skala von 1** ( = leichter Gusto auf Junk-Food) **bis 10** ( = ich könnte eine Pizza, eine Tafel Schokolade und eine Packung Chips auf einmal essen), ob Du diese Gedanken kennst und wie beschrieben gehandelt hast.

**Aussage 1**
Du hattest einen wirklich anstrengenden Tag.
Du hast dir etwas ‚Gescheites' verdient, nicht nur „gesundes" Gemüse.

**Aussage 2**
Ich brauch jetzt, nach dem deftigen Essen, was Süßes – mein Körper braucht es.

**Aussage 3**
Ich habe so brav gearbeitet, dafür gönn ich mir was Salziges oder Süßes!
Es bleibt aber nicht bei einem Stück.

**Aussage 4**
Jetzt ist es eh schon egal, also kann ich die Tafel Schokolade gleich aufessen

# 02 Selbsteinschätzung

**Aussage 5** (nach dem 3. Gang zum Kühlschrank)
Ich nehme mir noch ein Joghurt, das ist ja eh gesund.

**Aussage 6**
Bei Trauer und Liebeskummer brauch ich das, das tröstet mich!

**Aussage 7**
Morgen, ja! Morgen fang ich an! Aber heute gönn ich mir das noch!

Lese dir die Aussagen noch einmal durch und schreibe Dir auf, wie viele Punkte Du für jede einzelne Aussage vergeben würdest.

**Zähle die Punkte nun zusammen und notiere Dir das Ergebnis.**

02

# Auswertung

Du hättest maximal 70 Punkte erreichen können.

Wenn Du **über 35 Punkte** erreicht hast und die Aussagen in den letzten Monaten vermehrt aufgetreten sind, dann ist es **Zeit etwas zu tun!** Ansonsten klettert der Zeiger auf Deiner Waage noch weiter nach oben oder es muss wieder eine neue Jeans gekauft werden, weil die alte einfach nicht mehr zu geht – und das ist sicher nicht in Deinem Interesse! Oder?

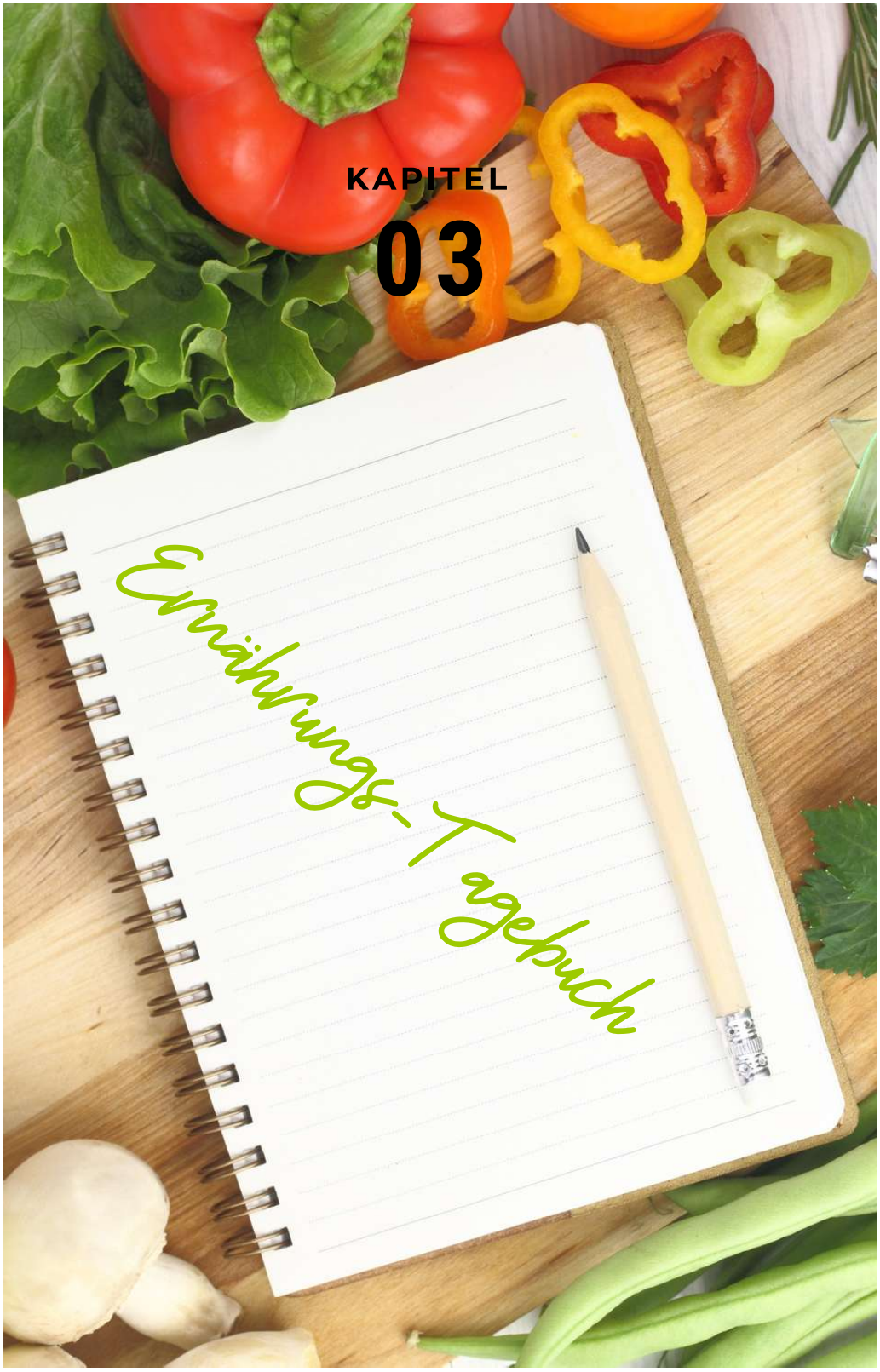
Vielleicht hast Du auch bereits Deine Wunschfigur, willst aber endlich mehr Zeit haben um Dein Leben zu genießen, anstatt ständig über Essen und Kalorienzählen nachzudenken?

Hast Du einer oder mehreren Aussagen mit einem Kopfnicken zugestimmt?
Kennst Du diese beschriebenen Situationen und hast sie schon öfters erlebt?

Vielleicht hat Dich auch etwas anderes wie Job, Chef, Familie, PartnerIn, Schule, Studium, Freunde, … aufgewühlt, verärgert oder traurig gemacht.

KAPITEL

# 03



# 03 Dein Essverhalten

Ein **Ernährungs-Tagebuch** oder auch Protokoll hilft dabei einen raschen Einblick in Dein momentanes Ernährungsverhalten und Deine Essgewohnheiten zu erhalten. Umso genauer und detailreicher Du dieses Protokoll über **sieben Tage** ausfüllst, desto besser kannst Du Deine Gründe für Dein Essverhalten verstehen.

Folgende Tipps dienen Dir als Unterstützung beim Erstellen des Protokolls

- Notiere Dir sämtliche Speisen die Du während des Tages zu Dir nimmst
- Versuche das Protokoll unmittelbar nach dem Essen auszufüllen und nicht erst am Ende des Tages
- Notiere die Art der Speisen so genau wie möglich
- Definiere die Menge der gegessenen Speisen
- Schreibe Dir auch auf, wie du Dich gefühlt hast, was war der Grund, dass du etwas gegessen hast
- Wie hast Du Dich nach dem Essen gefühlt, hat das Essen ein bestimmtes körperliches Gefühl oder bestimmte Emotionen ausgelöst?

KAPITEL

# 04

# Das Suchtverhalten



# 04 Das Suchtverhalten

Kennst Du das Gefühl?
Du hattest die allerbesten Vorsätze, was Du an diesem Tag noch essen wirst. Du hattest einen tollen Plan und hast dementsprechend eingekauft. In Deinem Kühlschrank sind nur Lebensmittel, die Du als "gesund" einstufst. Alle anderen "Sünden" wie Chips und Schokolade hast Du schon beseitigt.
Doch am Heimweg von der Arbeit oder einem Ausflug steigt dieses Gefühl in Dir auf, dass der Griechische Salat heute doch nicht das Richtige für Dich ist. Dass er heute irgendwie unpassend ist und kein gutes Gefühl in Dir auslösen würde. Zu kalt, zu gesund. Irgendetwas würde Dir fehlen. Eine innere Stimme flüstert:

*Du hattest einen wirklich anstrengenden Tag.*
*Du hast dir etwas anderes verdient als fades Gemüse.*
*...*
*Du wirst nicht sterben, wenn du heute normal und erst morgen wieder weniger isst. Heute ist einfach nicht der ideale Tag für deinen Plan.*

Dieses Gefühl, dieses Verlangen nach Essen das Deine Gedanken so manipuliert ist keine Willensschwäche, und es hat sogar einen Fachausdruck:

**CRAVING - das Verlangen**

# 04 Das Craving

**Craving ist das (beinahe) unstillbare Verlangen nach einer Substanz, in Deinem Fall nach Essen, genauer gesagt meistens nach fettem, süßem oder salzigem Essen.**

So wie es mehrere Stufen an Intensität gibt, gibt es auch verschiedene Gründe warum Du dieses Verlangen verspürst.

Hier nenne ich Dir 3 von 5 Gründen

- Eine Dysbalance in deinem Körper - chemische Vorgänge laufen nicht optimal
- Die Zusammensetzung deiner Darmbakterien
- Anerzogene Verhaltensmuster

Die zwei weiteren Gründe und wie du Schritt für Schritt an allen fünf arbeiten kannst, zeige ich dir in meiner Masterclass Dreambody mit 1:1-Coaching, meinem 12-Wochen-Programm mit persönlicher Begleitung.

Weitere Tipps kommen in den nächsten Tagen per Mail

Zur Masterclass Dreambody

KAPITEL

# 05

# Maßnahmen aus der Suchtmedizin



# 05 Die Maßnahmen

Wie kannst Du Dir
nun selbst helfen, wenn der Suchtteufel von
Deiner Schulter lacht?

**Verspürst Du leichtes Verlangen nach Junk Food?**

Junk Food ist stark industriell verarbeitet. Das sind sehr fette und süße oder salzige Nahrungsmittel.

Dann helfen Dir vielleicht bereits leichtere Maßnahmen, diese werden auch Soft Skills genannt.

Wächst Dein Verlangen so weit an, dass Du suchend durch die Wohnung irrst um etwas zwischen deine Zähne zu bekommen und fährst Du sogar extra nochmals einkaufen, zur Not auch zur Tankstelle?
Dann helfen Dir womöglich nur die Maßnahmen, die "weh" tun. Diese werden in der Suchtmedizin Hard Skills genannt.

05

# Soft Skills

Hier findest Du einige Softskills, die Dir dabei helfen können eine Heißhunger Attacke abzuwehren. Ziel ist es diese Soft Skills einzusetzen um die innere Spannung zu senken und damit gegen emotionalen Heißhunger und daraus resultierende Ess-Attacken vorzubeugen.
Auch kannst Du **leichtes bis mittleres Craving**, wenn es schon aufgetreten ist, unter Kontrolle bekommen.

Hier verrate ich Dir 8 von 40 dieser Soft Skills:

- Sport
- Bewegung im Freien
- Entspannungsmethoden
- Kaugummi kauen
- Rückwärtszählen
- Rätsel lösen (Sudoku)
- Akupressurpunkte aktivieren
- Vanille riechen

05

# Hard Skills

Hard Skills werden angewendet bei starker Spannung. Voraussetzung ist natürlich immer, dass Du auch bereits eine leichte Spannung wahrnehmen kannst. Das kann man erlernen und mit etwas Übung kannst Du mühelos einschätzen, in welchem Anspannungsbereich Du Dich befindest.

Im hohen Spannungsbereich lässt sich Stressverhalten nur noch schlecht bis gar nicht mehr beeinflussen. Um diesen Spannungszustand zu reduzieren, benötigst Du starke äußere Reize.

Heute verrate ich dir 4 von 18 Hard Skills:

- Zitrone essen
- Eiswürfel lutschen
- an Riechsalz riechen
- Chilischote kauen ...



KAPITEL

# 06

# Wo finde ich Hilfe

06

# Wie geht es weiter

Der **erste Schritt** ist getan, Du hast Dir dieses eBook heruntergeladen.

Der **zweite Schritt** ist, dass Du Dich selbst besser kennen lernst mit der Selbsteinschätzung und dem Ernährungs-Tagebuch. Und dass du deinen Notfallplan mit Soft Skills und Hard Skills ausprobierst.

Bist du bereit für den **dritten Schritt**, der dich ein großes Stück weiterbringt? Dann begleite ich dich gerne persönlich.

**Masterclass Dreambody mit 1:1-Coaching**

- Online-Kurs mit 7 Modulen, Videos, Worksheets und Rezepten, in deinem Tempo
- 4 persönliche Video-Gespräche nur mit mir
- jede Woche ein Check-in mit persönlichem Feedback
- Start jederzeit möglich

06

# Wie geht es weiter

Gemeinsam finden wir heraus, was hinter deinem Heißhunger steckt. Du baust Schritt für Schritt neue Gewohnheiten auf, ohne Hungern und ohne Verbote.

Du möchtest dir eine bewusste Auszeit vom Alltag gönnen? Dann ist vielleicht mein Heilfasten das Richtige für dich, im Hotel oder online zu Hause. Hier findest du alle meine Angebote im Überblick:

Alle meine Angebote



Alexandra