

Immer «Gluscht»!

Heisshunger nach Chips, Schokolade oder Pommes frites? Woher Essensgelüste kommen, und was man dagegen tun kann.

Von Petra Koci



Ruth Ellenberger, Ernährungsberaterin

Viele kennen das: Plötzlich verspürt man ein starkes Verlangen nach Schokolade, Chips oder anderen Snacks und Mahlzeiten – und es fällt schwer, dem Drang zu widerstehen. Dieses Phänomen wird als Heisshunger bezeichnet.

Doch was steckt dahinter und was kann man dagegen tun?

Heisshunger ist ein intensives Verlangen nach bestimmten Geschmäckern wie süss, salzig oder fettig und tritt oft spontan und ohne Kontrolle auf. «Hauptgrund für Heisshunger sind Blutzuckerschwankungen», erklärt Ernährungsberaterin Ruth Ellenberger. «Diese Schwankungen entstehen durch unregelmässige Kohlenhydrataufnahme und ungesunde Ernährungsgewohnheiten.» Besonders nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten mit viel Zucker oder Weissmehl steigt der Blutzuckerspiegel schnell an – und sinkt dann auch schnell

wieder ab. Danach verlangt der Körper nach einer schnellen Energiequelle, das kann den Heisshunger-Kreislauf in Gang setzen.

Neben instabilem Blutzucker gibt es weitere Faktoren, die Heisshunger auslösen können. Emotionen wie Frust, Stress oder Langeweile spielen dabei eine grosse Rolle. «Der Körper sendet Signale, sowohl physiologische wie auch psychische oder sensorische, die einen Essreiz auslösen», erklärt die Co-Geschäftsführerin im Ernährungszentrum Zürich. «Dabei können wir meist nicht unterscheiden, ob der Körper tatsächlich Energie braucht oder eher die Seele nach Trost oder Belohnung sucht.» Zudem kann auch Schlafmangel das Verlangen nach schnellen Kohlenhydraten verstärken, da der Körper mehr vom Stresshormon Cortisol produziert.

WAS TUN, WENN HEISSHUNGER AUFTRITT?

► **Sättigende Snacks:** Gemüsesticks mit Hummus, eine Handvoll Nüsse oder fettarme Eiweissquellen wie Hüttenkäse oder Skyr sowie Edamame sind eine gute Alternative.

► **Vollkorn statt Weissmehl:** Brot, Pasta oder Reis aus Vollkorn halten den Blutzucker stabiler.

► **Proteine:** Eiweissreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, Hülsenfrüchte oder Tofu sorgen für langanhaltende Sättigung.

► **Trinken nicht vergessen:** Oft steckt hinter Heisshunger ein Flüssigkeitsmangel. Ein grosses Glas Wasser oder ungesüsster Tee kann helfen.

► **Emotionen erkennen:** Ist es wirklicher Hunger oder nur Langeweile oder Stress? Manchmal kann eine Ablenkung wie ein kurzer Spaziergang das Verlangen stoppen.

► **Hausmittel ausprobieren:** Bitterstoffe wie in Chicorée oder Grapefruit sowie Pfefferminze, etwa als Kaugummi, können das Hungergefühl dämpfen.

Bei Häppchen zwischendurch stellt sich die Frage: Braucht der Körper Energie oder die Seele Trost?

Süsse Lust vor den Tagen

Bei vielen Frauen tritt kurz vor der Menstruation ein gesteigerter Appetit auf Süßes auf. Das liegt an hormonellen Veränderungen im Körper. In der sogenannten Lutealphase mit einem erhöhten Progesteronspiegel signalisiert der Körper einen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten. In der östrogenreichen Phase hingegen ist das Hungergefühl meist schwächer.

Heiss hunger zu bestimmten Tageszeiten, wie zum Beispiel am Abend, hängt wiederum oft mit Gewohnheit zusammen. Haben wir uns daran gewöhnt, abends immer etwas zu naschen, wird auch das Verlangen danach immer wieder auftauchen. «Gewohnheiten sind ein wichtiger Aspekt des Hungers: Wer immer zur gleichen Zeit isst, verspürt auch immer zu dieser Zeit Hunger», so Ruth Ellenberger.

Heiss hunger vorbeugen

Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist entscheidend, um Heiss hunger zu vermeiden. Regelmässige

ausgewogene Mahlzeiten, die komplexe Kohlenhydrate, ausreichend Proteine und immer auch genügend Gemüse und Salate enthalten, helfen, den Blutzucker konstant zu halten. Gemüse sollte immer Bestandteil der Mahlzeiten sein. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen für langanhaltende Sättigung.

Wichtig ist es auch, keine Mahlzeiten auszulassen. Wer tagsüber zu wenig isst, riskiert am Abend unkontrollierte Gelüste. Falls der Heiss hunger doch auftritt, hilft es, zuerst ein Glas Wasser zu trinken – denn oft wird Durst mit Hunger verwechselt.

«Auch die Konsistenz des Essens spielt eine Rolle», betont Ruth Ellenberger. «Kauen und Schlucken beeinflussen das Sättigungsgefühl stark. Schnelle Mahlzeiten in flüssiger oder breiiger Form befriedigen weder den körperlichen noch den emotionalen Hunger.» Wer sich Zeit zum Essen nimmt, signalisiert dem Körper besser, dass er satt ist. ✿

Hauptgrund sind Blutzuckerschwankungen

Geschmeidige Hände im Nu

Jetzt, nach dem Winter, wenn der natürliche Säureschutzmantel der Haut durch die trockene und kalte Luft angegriffen ist, sind unsere Hände spröde und rau geworden. Aktuell kommen Desinfektionsmittel hinzu, die ebenfalls Schaden an der Haut anrichten. Doch schon mit ein paar einfachen Tipps schaffen Sie Abhilfe. Benutzen Sie zum Händewaschen milde, pH-neutrale Seifen und nicht zu heisses Wasser, denn dieses entzieht der Haut noch mehr Feuchtigkeit. Danach die Hände (Bild) so oft wie möglich mit einem hochwertigen, feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukt eincremen. Gute Inhaltsstoffe sind Sheabutter, Olivenöl, Aloe vera oder Panthenol. Bei besonders trockenen oder gar rissigen Händen kann eine Creme mit dem

Pflegestoff Urea hilfreich sein. Auch ein selbst hergestelltes Peeling aus Zucker, Kaffeepulver und Kokosöl bringt die Geschmeidigkeit durch sanftes Einmassieren zurück. Haben Ihre Hände gar eine Extraportion Pflege nötig? Tragen Sie grosszügig eine besonders reichhaltige Creme auf, und ziehen Sie über Nacht Baumwollhandschuhe an. Der Tag wird mit einem neuen Hautgefühl beginnen, versprochen!



Tabletten früher einnehmen?

Ende März werden die Uhren wieder eine Stunde vorgestellt und die Sommerzeit beginnt. Was gilt es bei Medikamenten zu beachten, die man jeden Tag **um die gleiche Uhrzeit** zu sich nehmen soll?

In der Nacht vom 29. auf den 30. März wird die Uhr wieder um eine Stunde vorgestellt. Sommerzeit! Für manch eine kommt dabei die Frage auf: Muss ich etwas beachten bei Medikamenten, die ich ja immer zur gleichen Uhrzeit einnehmen soll? Die Antwort ist so kurz wie klar: «Zwei Stunden Änderung toleriert der Körper gut», schreibt die deutsche «Apotheken-Umschau».

Grundsätzlich gilt: Wie der Körper mit Änderungen des Tagesrhythmus umgeht, sieht man beim Jetlag, also beim Überschreiten von Zeitzonen, erklärt die Apothekerin. In der Regel werden zwei Stunden vom Körper gut toleriert.

Die Zeitumstellung, die nur eine Stunde Verschiebung bringt, sollte also zu keinen Problemen mit Medikamenten führen. Man kann der bewährten Uhrzeit für die Einnahme auch in der Sommerzeit treu bleiben. Aber im Zweifel sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

Doch aufgepasst, es gibt Ausnahmen! Etwa, wenn man ein Antibiotikum mehrmals am Tag zu festen Uhrzeiten einnehmen soll,

damit ein gleichmässiger Wirkstoffspiegel erhalten bleibt. Hier könnte die Zeitumstellung, also eine Stunde mehr zwischen zwei Einnahmen, die Wirkung beeinflussen, schreibt die Kundenzeitschrift, die kostenlos in Apotheken aufliegt. Es kann in Sonderfällen empfehlenswert sein, sich bei der Einnahme weiterhin an die Winterzeit zu halten – zumal Antibiotika meist nur kurzfristig eingenommen werden.

Im Gegensatz dazu gibt es auch Medikamente, die zwar an den eigenen Tagesrhythmus gebunden sind, aber nicht an feste Uhrzeiten. Insulin zum Beispiel ist meist an die Essenszeit geknüpft und wird deswegen von der Zeitumstellung nicht beeinflusst. Im Zweifelsfall helfen Apothekerin oder Arzt weiter.

Übrigens: Falls mal bei der Umstellung eine Tablette vergessen ging, ist das meist nicht dramatisch – solange es nur einmal passiert. Wie reagieren? Vergessenes Medikament auslassen oder Einnahme nachholen? Das lässt sich pauschal nicht beantworten, es ist von Wirkstoff zu Wirkstoff anders. ✿

GUT ZU WISSEN

Wissenschaftliche Studie belegt: Hundepfoten sind hygienischer als Schuhsohlen

Zahlreiche Menschen sind auf einen Assistenzhund angewiesen, um ihren Alltag etwa als Seh- oder Hörbehinderte zu bewältigen. Grundsätzlich haben diese Hunde in der Schweiz in allen Räumen Zutritts-, Begleit- und Aufenthaltsrecht, die von Menschen in Strassenschuhen betreten werden dürfen und dem allgemeinen Publikum offenstehen.

Dennoch kann es Probleme geben, die Hündin mitzunehmen. Eine Studie der Universität Utrecht belegt: Mangelnde Hygiene ist keine Begründung, einem Assistenzhund den Zutritt zu verwehren. Ob «normaler» Hund oder Assistenzhündin, auf Hundepfoten tummeln sich deutlich weniger Bakterien als auf den Schuhsohlen ihrer Besitzerinnen.