

Was müssen Sie tun, um auf jeden Fall einen Essanfall zu bekommen?

- Essen Sie den ganzen Tag möglichst nichts bzw. lassen Sie sehr lange Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie in jedem Fall weniger zu sich nehmen, als Ihr Körper eigentlich bräuchte. Essen Sie restriktiv, halten Sie regelmäßig Diät.
- Ignorieren Sie Ihre Hungergefühle.
- Essen Sie nach dem Kopf, also Nahrungsmittel, die Ihnen vernünftig erscheinen, auf die Sie aber keinen Appetit haben. Essen Sie nicht nach dem Bauch, also niemals das, worauf Sie Lust haben.
- Essen Sie ausschließlich Light-Produkte mit reduziertem Fettgehalt und Süßstoffen.
- Verbieten Sie sich Lebensmittel, die viel Kohlenhydrate oder Fett enthalten, obwohl Sie sie gerne mögen (z. B. Schokolade, Chips, Nudeln, Kuchen...).
- Essen Sie sehr einseitig, am besten jeden Tag dasselbe.
- Setzen Sie sich ein Zielgewicht, das deutlich unter Ihrem Set-Point liegt. Tun Sie alles, was Ihre Selbstwahrnehmung negativ beeinflussen kann im Sinne von: »Ich bin viel zu dick«.
- Legen Sie sich große Vorräte an Lebensmitteln an, die Sie sich verbieten, und die Sie bevorzugt bei einem Essanfall zu sich nehmen. Halten Sie Ihre Vorräte an »sicheren« Lebensmitteln dagegen gering.
- Wählen Sie Ihre Einkaufsrouten so, dass Sie an möglichst vielen Verlockungen vorbeikommen: Bäckereien, Eisdiensten etc. Ziehen Sie ohne Einkaufszettel los, und gehen Sie dann einkaufen, wenn Sie ohnehin schon großen Appetit haben.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten so, dass keine Menschen anwesend sind, die Sie an einem Essanfall hindern könnten.
- Lenken Sie sich beim Essen ab: Essen Sie im Stehen oder Gehen, vor dem Fernseher oder direkt am Kühlschrank, lesen Sie beim Essen.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten nicht vor.
- Versetzen Sie sich in Stimmungen, in denen Sie oft Heißhungerattacken bekommen, z. B. Frustration, Langeweile, Einsamkeit.
- Denken Sie schwarz-weiß: »Entweder ich esse fast nichts oder es ist eh schon egal ...«
- Nehmen Sie sich fest vor, nie wieder einen Essanfall zu haben!