

Ernährungstipp

Kummeresser/in

Jeder von uns kennt diese Tiefphasen. Sie gehören zum Leben und zum Alltag dazu. Und jeder von uns hat auch eigene Erfahrungen, wie er diese Lebensabschnitte überwindet.

Manch einer versucht mit essen im wahrsten Sinne des Wortes den „Kummer hinunter zu schlucken“. Nur dieses „Kummeressen“ bringt das nächste Problem mit sich – nämlich das Übergewicht.

Im Grunde genommen ist dies keine Problemlösung, sondern nur ein momentanes Ablenkungsmanöver. Setzen Sie sich einmal in Ruhe an einen gemütlichen Platz und schreiben Sie Dinge auf, die Sie gerne tun – außer Essen. Dies kann z. B. sein: Musik hören, jemanden einladen oder besuchen, ins Kino, Theater, ... gehen, ein Museum oder eine Ausstellung besuchen, raus in die Natur gehen, ein Hobby aus früheren Zeiten wieder aufleben lassen,
Je länger die Liste ist umso besser.

Kommen sie in die Situation, in der Sie den Kühlschrank stürmen möchten, machen Sie irgendetwas von Ihrer selbst erstellten Liste. Sie werden sehen, wie leicht das ist und wie gut es Ihnen dabei ergeht.

Versuchen Sie es und Sie werden bemerken – es funktioniert.

Tipp von Eliasbeth Huber
Diaetologin im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.