



Dein Anti-Heißhunger-Guide

Mach endlich Schluss mit dem Stressessen

Bei Stress ist der Heißhunger auf Pizza und Süßes oft besonders groß
– und die Kilos mehren sich...

von
Ernährungsexpertin
Ina Boldt



Schön, dass du die erste Hürde genommen und dir den **Anti-Heißhunger-Guide** heruntergeladen hast. Damit gehst du einen ersten großen Schritt in Richtung gesünderer Lifestyle und mehr Vitalität!



Stoppe deinen Heißhunger und das Stressessen vor deinem Notebook, zwischen zwei Meetings im Office, während der Autofahrt, abends auf der Couch beim Netflixen oder einfach im Stehen zwischendurch...

Was bedeutet Anti-Heißhunger-Guide?

Du bekommst von mir eine einfache **3 Schritte-Anleitung**, um deine Heißhunger-Attacken endlich zu verabschieden und gesünder zu leben. Lass uns direkt loslegen...

HEY, ICH BIN INA!

Zertifizierte Ernährungsberaterin, genussvolle Food Loverin, leidenschaftliche Köchin sowie Experte für emotionales Essen.

Ich möchte mit meiner Arbeit in Form von ausgewogener Ernährung stets eine ganzheitliche Veränderung in meinen Kunden hervorrufen. Ich helfe dir nicht nur dabei, deine Essgewohnheiten zu ändern. Ich betrachte dich als Person, deinen Alltag und dein Umfeld, um eine Lösung für dich zu finden, die dich ohne Druck an dein Ziel bringt:
Ein genussliches, erfüllendes, gesundes Leben voller Wohlbefinden.

Wie wir die nächste Zeit gemeinsam rocken?

Das erfährst du auf den nächsten Seiten und in meinem Live Webinar "Schluss mit dem Stressessen".

Ich freue mich so sehr, dass du dich dafür interessierst, deinen Heißhunger zu verbannen und dir und deinem Körper etwas Gutes zu tun!



Deine Ina 

Makronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser haben in unserem Körper viele unterschiedliche Funktionen. Sie versorgen dich jeden Tag mit lebensnotwendigen Substanzen, liefern Energie und halten im Idealfall vital und fit.

Die Ernährung spiegelt oftmals das Erlernte in der Kindheit, das familiäre Umfeld sowie Erfahrungen wider. **Anerzogene Essgewohnheiten** ("Der Teller muss leer gegessen werden") sind nur schwer wieder umzulernen. Sie prägen unser Essverhalten und können bei der Entstehung von Übergewicht oder Adipositas beteiligt sein. **Stressessen als Bewältigungsstrategie** oder unkontrolliertes Essen haben einen Einfluss auf Auswahl und Menge der Speisen.



Da überall und rund um die Uhr Nahrung für uns verfügbar ist, **verwechseln wir Hunger mit Appetit**. Wir essen in Gesellschaft, aus **Zeitvertreib, Belohnung oder Genuss** oder um negative Emotionen wie **Wut, Angst, Ärger, Frust, Langeweile, Einsamkeit** uvm. zu betäuben.

Wenn dein Magen grummelt, die Konzentration nachlässt, vielleicht sogar deine Hände anfangen zu zittern (Anzeichen für Unterzuckerung) und der Hunger anhält, dann handelt es sich um **echten Hunger**.

Sollte dir jedoch das Wasser im Mund zusammenlaufen, solltest du Lust auf einen ganz bestimmten Geschmack haben oder bist du dauerhaft von Essen umgeben, dann steht zweifelsohne fest: **Es ist Heißhunger**.

Wir essen auch aus Stress!

Das hohe Stresslevel im turbulenten Alltag lindern zu wollen, ist völlig plausibel und auch total wichtig. Denn dein Nervensystem ist hochgefahren, befindet sich im Überlebenskampf-Modus. Dein Körper hat gelernt: Essen hat eine beruhigende Wirkung, dein Nervensystem fährt runter. Und deine Hormone mischen kräftig mit.

Bei chronischem Stress ist vor allem das Cortisol erhöht, das lässt deinen Blutzuckerspiegel steigen und führt zu einer Insulinausschüttung. Dies sorgt dafür, dass die Energie, die du zu dir nimmst, direkt in die kurzfristigen Fettdepots geht – dein Bauchfett wächst. Außerdem beeinflusst Cortisol die Selbstwahrnehmung. Du verlierst das Gefühl, ob du nun gesättigt bist oder nicht.



Stress verursacht Dauerappetit & Heißhunger

Wer abnehmen oder gesünder essen will, hat einen Feind: Stress.

Er verursacht Heißhungerattacken, obwohl dein Körper eigentlich etwas anderes braucht.

Entweder: Ist kein Snack parat, bekommen wir und unsere Mitmenschen die Auswirkungen meist schnell in Form von schlechter Laune zu spüren.

Oder: Wie auf Autopilot gehen wir zur Naschi-Schublade oder zum Kühlschrank und schlingen zuckrige Produkte, Leckereien oder Chips oder Weißmehlprodukte hinunter.

Kommen wir nun aber zur einfachen **3-Schritte-Anleitung...**



Schritt **1**

Blutzucker stabil halten

Plane regelmäßige Mahlzeiten in deinen stressigen Alltag ein. Ich empfehle **2-3 Mahlzeiten**, die für eine gute **Grundsättigung** sorgen und deine Heißhungerattacken vorbeugen.

Längere Pausen von **4-5 Stunden** zwischen den Mahlzeiten sind enorm wichtig. Dein Körper benötigt diese Nahrungspausen, um sich zu erholen, um die **Autophagie**, die körpereigene Müllabfuhr, in Gang zu bringen. Daher so wenig Snacking wie möglich! Über Nacht am besten **12 Std. Essenspause** bei der Frau und **13 Std.** beim Mann. Der Schlaf wird sich dadurch auch verbessern und du fühlst dich am nächsten Morgen fitter.

Wenn du **Proteine** mit **Zucker** kombinierst, kannst du Blutzuckerspitzen eindämmen. Du kannst zum Beispiel einen Apfel (viel Fruchtzucker) zusammen mit einer Handvoll Nüssen (Pflanzeneiweiß) essen.

Solltest du zu Beginn der Umstellung eine **Snack-Mahlzeit** benötigen, trink zunächst ein Glas Wasser, um den Magen zu füllen. Greif dann gerne zu einem gesunden Snack, wie z.B. Nüsse, Oliven, Apfel, zu einem Bitterstoff-Spray, Linsenwaffeln oder zu einem hartgekochten Ei. Wenn was Süßes, dann eine Kleinigkeit direkt nach dem Essen.

Reflexions-Übung

Wenn du das nächste Mal Heißhunger verspürst, schreib auf, **warum du gerade gestresst bist**, wie du dich gerade fühlst. Überlege dir, **was du jetzt wirklich gerne hättest** und ob der Magen tatsächlich knurrt. Selbstreflexion hilft dir, mit der Zeit zu erkennen, welches Bedürfnis wirklich hinter deinem Heißhunger steckt.

Vielleicht brauchst du gerade einen Spaziergang an der frischen Luft oder eine Entspannungsübung?





Schritt **2** Keine Verbote

Untersage dir keine bestimmten Lebensmittel und verzichte auf nichts. Strikte Verbote, z.B. keine Schokolade mehr zu essen, stressen dich zusätzlich und verstärken damit nur deinen Heißhunger. Dann kommt erst recht die Lust, die verbotene Schokolade zu essen. Erlaube dir alles. Entscheidend ist zu lernen, dass du ein gesundes Maß einhältst.

Am besten alle 3 Makronährstoffe in die Ernährung einbauen, nämlich gute **Proteinquellen**, **Kohlenhydrate** und **gesunde Fette**.

Außerdem auf **Ballaststoffe** setzen, um deinen Heißhungerattacken vorzubeugen. Mindestens 30g pro Tag. Da die Ballaststoffe Wasser binden, quellen sie im Magen auf und können so ihr Volumen um bis zu 100 % vergrößern.

Die Folge: Du fühlst dich pappsatt. Ballaststoffe sind enthalten in Flohsamenschalen, Weizenkleie, Chia- und Leinsamen, Hülsenfrüchte, Obst & Gemüse etc. Bei Getreide möglichst die **Vollkornvariante** wählen und die Ballaststoffzufuhr schrittweise steigern, damit sich dein Darm langsam daran gewöhnen kann. Unbedingt viel trinken!

Bonus-Tipp:

Ernährungsgewohnheiten zu ändern, ist nichts, was von heute auf morgen klappt. Bei manchen geht es in 3 Wochen, andere brauchen Monate. Am Anfang kann es schon helfen, bestimmte Dinge NICHT mehr einzukaufen oder statt der XXL-Packung erstmal nur die kleine zu wählen. Es muss nicht alles auf einen Schlag geändert werden, sondern Schritt für Schritt. Am besten vorplanen und einen Wochenplan schreiben.

Allerdings musst du dir auch klarmachen:
Wenn ich nichts ändere, ändert sich auch nichts.





Schritt **3**

Heißhunger oder Durst?

Mal angenommen, Du hast gerade unfassbaren Appetit auf ein leckeres Eis. Ich schlage vor, nun erstmal ein großes Glas Wasser zu trinken und dann zu schauen, ob der Heißhunger nicht nachlässt.

Wenn du dann immer noch ein Eis essen möchtest, kannst du das nach dem Trinken immer noch tun. Höre auf die Signale deines Körpers. Eine weitere Möglichkeit, deinen Blutzuckerspiegel im natürlichen Gleichgewicht zu halten, ist Zimt (1/2 TL in Hafermilch, im Tee oder im Smoothie senkt den Blutzuckerspiegel).

Richtig trinken: Pro Tag sind 30-40ml Wasser pro kg Körpergewicht ideal. Zuckerhaltige Getränke, Light-Produkte mit Süßstoffen sind ungesund für deine Darmflora und Säfte solltest du komplett aus deiner aktuellen Trinkroutine streichen. Am besten trinkst du **Wasser und ungesüßte Tees vor oder zwischen den Mahlzeiten.**

Ich empfehle Ingwer-, Löwenzahn- und Brennesseltee, aber auch grünen Tee auf Grund seiner enthaltenen Bitterstoffe. Alkohol sowie koffeinhaltige Getränke nur in Maßen. Beim Kaffee sind 2-3 Tassen pro Tag erlaubt.

Bonus-Tipp:

Jeden Morgen nach dem Aufstehen erstmal ein großes Glas Wasser trinken. Bereite dir danach ein Infused Water in einer großen Glaskaraffe vor und stell sie dir an deinen Arbeitsplatz. Ich nehme gerne **frische Minze oder Zitronenmelisse, eine Bio-Zitrone oder ätherische naturreine Öle**, um mir mein Wasser zu "pimpen". Es eignen sich auch Apfel- oder Orangenscheiben, Kiwi, frische Beeren, Ingwer - ganz nach deinem Geschmack!

Wenn du das regelmäßige Trinken über den Tag verteilt trotzdem vergisst, installiere dir eine **Trink-Erinnerungs-App!**



Du möchtest dich von deinem Heißhunger befreien & ein gesünderes Stress-Essverhalten erlernen?

Essen ohne Stress mit der richtigen Ernährung!

Reserviere dir einen Termin für ein kostenfreies 30-minütiges Beratungsgespräch!

[Klicke hier!](#)

Gesundheit beginnt mit der richtigen Motivation!

Sei bei meinem nächsten "Schluss mit dem Stressessen" Live Webinar dabei und lerne mich und meine Arbeit als Ernährungscoach noch besser kennen.

[Sichere dir deinen Platz hier!](#)

Folge mir für mehr Ernährungstipps, Inspiration, & leckere Rezepte!



Du wünschst dir mehr Unterstützung?

Es hilft, sich einen Essensplan für die Woche zu machen, eine Einkaufsliste zu schreiben und sich an diese auch zu halten. Strukturen sind nicht zu unterschätzen, auch wenn sie altmodisch klingen und wir heutzutage flexibel sein müssen.

Mit meiner eigenen Ernährungs-App geht das viel leichter, ohne dass du dir selbst mühsam Rezepte zusammensuchen musst. Die App schlägt dir Woche für Woche leckere, schnell zuzubereitende Mahlzeiten vor und generiert dir automatisch eine praktische Einkaufsliste. Du kannst Lebensmittel ausschließen, die du nicht magst oder nicht verträgst. Es gibt eine Meal Prep-Funktion, um z.B. das Mittagessen am Folgetag vorzukochen und noch viel mehr.

Schreib mir eine E-Mail an hallo@inaboldt.de, wenn wir deine individuelle Strategie ausarbeiten sollen und du Lust hast, dein Verhalten langfristig umzuprogrammieren, um endlich einen gesünderen, selbstbestimmten Lifestyle ohne Stressessen und Heißhunger zu leben!