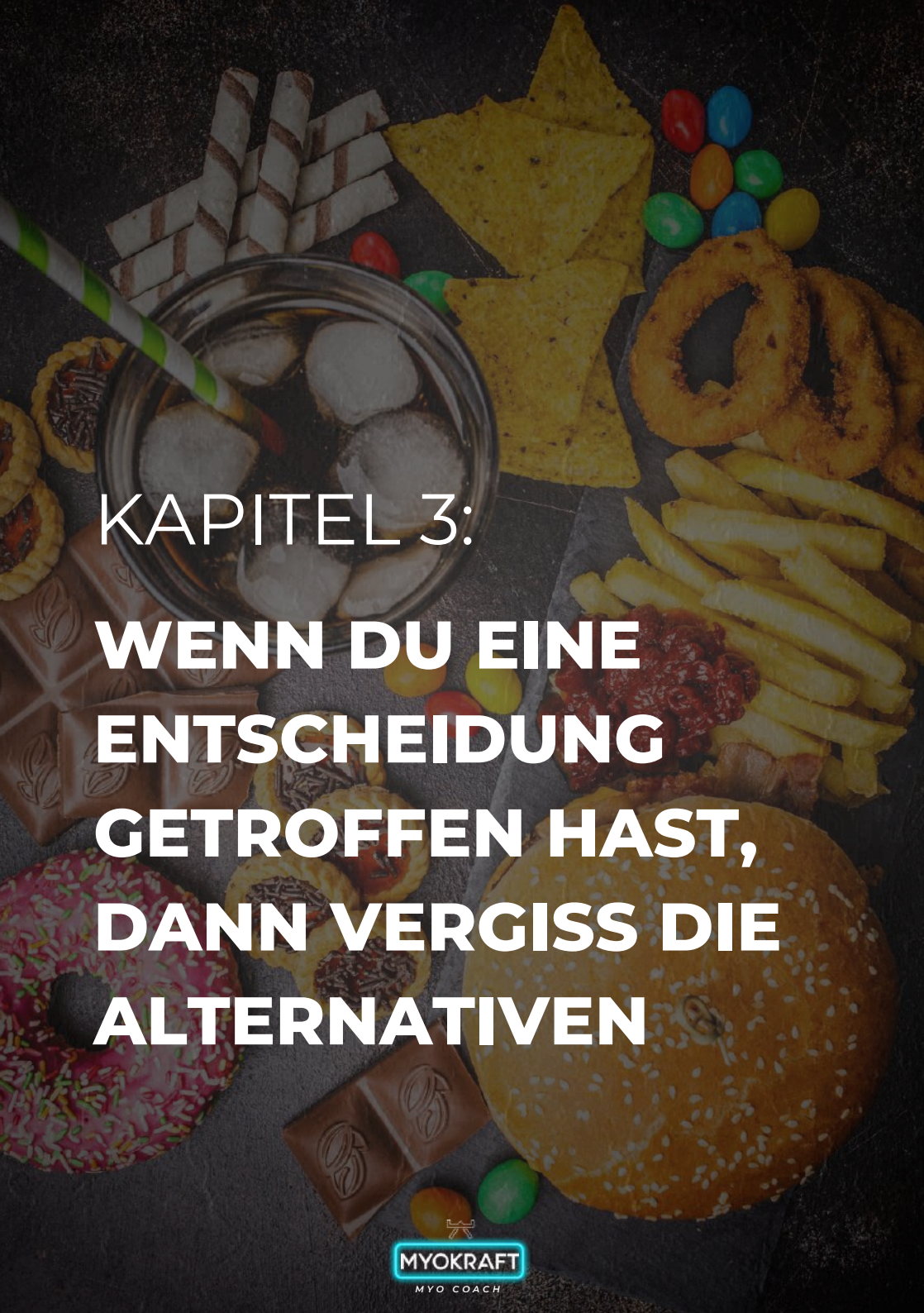
DAS KOMPLETTE BUCH GIBT ES HIER

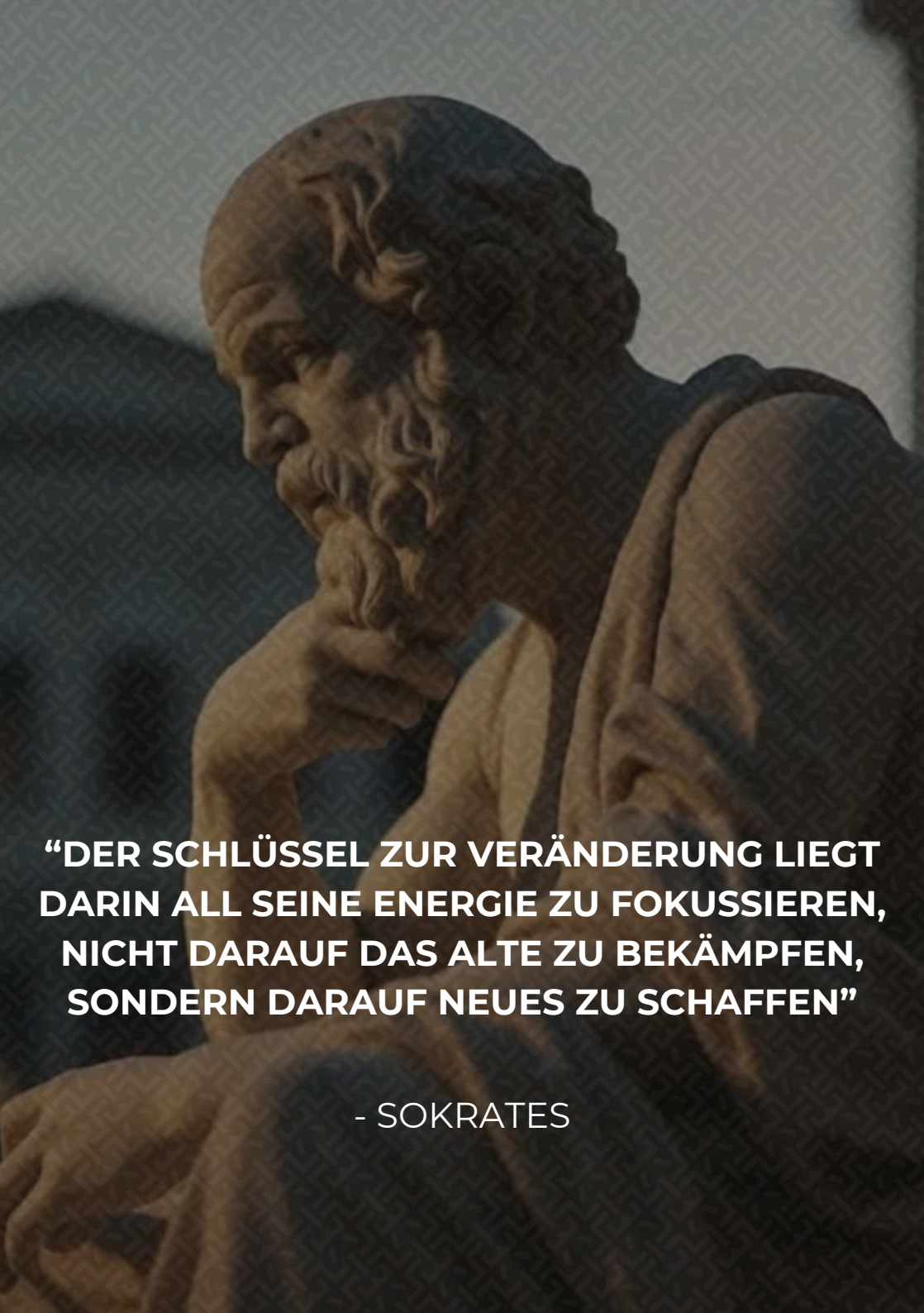
QR-CODE SCANNEN



KAPITEL 3:

WENN DU EINE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN HAST, DANN VERGISS DIE ALTERNATIVEN

MYOKRAFT
MYO COACH


“DER SCHLÜSSEL ZUR VERÄNDERUNG LIEGT DARIN ALL SEINE ENERGIE ZU FOKUSSIEREN, NICHT DARAUF DAS ALTE ZU BEKÄMPFEN, SONDERN DARAUF NEUES ZU SCHAFFEN”
- SOKRATES

TIPP 2 - DU KANNST KEINEN HEIßHUNGER AUF LEBENSMITTEL HABEN, AN DIE DU DICH NICHT ERINNERST!

Heißhunger korreliert sehr stark mit den Lebensmitteln denen wir häufig ausgesetzt sind. Während in den meisten modernen Kulturen hauptsächlich Heißhunger nach Junk-Food besteht, variieren andere Kulturen demnach stark in den spezifischen Lebensmitteln, nach denen sie Heißhunger haben, abhängig davon welchen sie am meisten ausgesetzt sind. [43]
Aus diesem Grund erfahren zum Beispiel viele Menschen afrikanischen Ursprungs Heißhunger nach Früchten, anders als in Asien, wo Menschen es nach Reis und anderen herzhaften Lebensmitteln gelüstet.

Das Loswerden von Heißhunger ist demnach vergleichbar mit dem Loswerden einer Erinnerung. Dies wirft uns vor ein großes Problem:
Lass uns sagen du hast Heißhunger nach Schokolade. Aktives Nachdenken über Schokolade wird dein Gedächtnis nur stärken, andersherum wird es auch nicht funktionieren nicht an Schokolade zu denken. Denke an das klassische Beispiel, bei dem du versuchst nicht an einen pinken Elefanten zu denken. Natürlich hast du gerade sofort an einen pinken Elefanten gedacht.
Unser Gehirn besitzt nämlich nicht die Fähigkeit Dinge bewusst zu ignorieren.

Was kannst du also in dieser Situation machen?
Wissenschaftliche Untersuchungen haben 2 kognitive Therapien oder “Gehirn-Tricks” gefunden, die du anwenden kannst:

1. ACHTSAMKEITSTRAINING

Die erste erfolgreiche Methode, um mit einer Heißhungerattacke fertig zu werden, ist Achtsamkeitstraining. [44,45,46,47]
Achtsamkeit bezieht sich im Kern darauf den Heißhunger zu akzeptieren ohne ausgehend von diesem zu handeln. Wann immer du eine große Heißhungerattacke erfahren solltest, nehme dir einen Moment um dies zu reflektieren und realisiere, dass du Heißhunger hast.

Akzeptiere diesen für das was es ist – leckeres überkalorisches und wenig nährstoffreiches Essen, das aus deinem Gedächtnis entspringt. Gehe dann deinem Tag „einfach“ weiter nach.

Heißhunger ist nur ein Gefühl. Du brauchst nicht nach diesem zu handeln!

2. EPISODISCHES ZUKUNFTSDENKEN

Eine der Fähigkeiten, die uns als Menschheit definiert, ist die Fähigkeit die Zukunft mental zu simulieren bzw.

zu visualisieren. Uns verschiedene zukünftige Szenarios und deren Ausgang vorzustellen, hilft uns bessere langfristige Entscheidungen zu treffen.

Episodisches Zukunftsdenken ist genau dies – über die Zukunft in einer spezifischen Art und Weise nachzudenken. Du visualisierst dich selber in einem hypothetischen zukünftigen Szenario und erlebst wie dieses ist. [48] Konkret heißt dies im Falle einer Heißhungerattacke, dass du dich aktiv und intensiv dabei visualisieren solltest, eine andere Mahlzeit zu essen, die deinen Hunger befriedigen wird. In der Regel klappt es sehr gut an die nächste geplante Mahlzeit im Plan zu denken, die du gerne isst oder an ein alternatives Lebensmittel, das deinen Heißhunger befriedigen wird.
Lass uns sagen, dass du auf der Arbeit im Büro bist und plötzlich bringt jemand einen Schokoladen-Geburtstagskuchen mit. Um episodisches Zukunftsdenken nun zu implementieren kannst du an dein phänomenales Linsen-Hähnchen-Curry denken, dass du am heutigen Abend geplant hast zu essen. Denke daran, wie du diese Mahlzeit genießen wist und wie viel besser es für die Erreichung deiner Ziele ist.

Insgesamt gibt es zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass episodisches Zukunftsdenken Heißhunger reduziert und dabei hilft langfristig schlauere Essensentscheidungen mit weniger Kalorien zu treffen. [49,50,51]

Abschließend ist nochmal hervorzuheben, dass diese und alle weiteren wissenschaftlich fundierten Strategien gegen Heißhunger eine Sache gemeinsam haben: Sie geben dem Verlangen nicht nach, sie füttern den Heißhunger nicht, sie lassen ihn verhungern!

Dies mag in der ersten Zeit besonders schwierig sein. Insbesondere dann, wenn um dich herum alles mit deinen Lieblingslebensmitteln voll ist. Dies bringt uns zum nächsten, äußerst wichtigen Tipp...

TIPP 3.1 "BINDE DER KATZE KEINEN SCHINKEN AUF DEN RÜCKEN"!

In den Niederlanden gibt es ein Sprichwort, das ungefähr wie folgt übersetzt werden kann: „Binde der Katze keinen Schinken auf den Rücken".
Es bedeutet, dass du Leute nicht mit Dingen in Versuchung bringen solltest, die sie nicht haben können. Diese Weisheit können wir eins zu eins auf die eigene Diät übertragen.

Die Wahrscheinlichkeit einer Heißhungerattacke erhöht sich exorbitant, wenn das Essen sichtbar und einfach verfügbar ist. [52]
Es ist einfacher die Versuchung mit aller Energie zu vermeiden bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen, anstatt diese zu unterdrücken.

Gestalte also deine Umwelt so, dass es dir so schwer wie möglich ist deinen Gelüsten zu verfallen.

- Wenn hochkalorisches Essen Zuhause oder auf der Arbeit verfügbar ist, dann verstecke es oder lasse es aus deinem Sichtfeld verschwinden am besten ohne den neuen Aufbewahrungsort zu kennen.
- Verschließe sie in einem Schrank, zu dem du den Schlüssel nicht hast, sondern nur deine Kinder/dein Mann.
- Habe einen Küchenschrank nur für dich und einen für Familie, aus dem du dich nicht bedienen darfst.
- Noch besser ist es diese gar nicht erst im Haus zu haben bzw. gar nicht erst einzukaufen, so schwer es einem auch fällt. Alles was eingekauft wird, ist dazu gedacht früher oder später gegessen zu werden.
- Werfe im Notfall alles weg, was aktuell im Haus ist!
- .....

Dies sind natürlich nur Vorschläge, wie du die äußerlichen, sensorischen Reize deiner Umwelt in Bezug auf deine Diät optimieren kannst.

Sei kreativ und mache es dir so schwer wie möglich!

DER VERBOTENE FRUCHT EFFEKT

Vielleicht wunderst du dich jetzt nach diesen ersten Tipps:
„Endet eine aktive Einschränkung meines Heißhungers

nicht darin, dass mein Heißhunger nur noch größer wird? Sollte ich dann nicht lieber meinem Heißhunger nachgeben?“ **- Nein!**

Die meiste bisher vorliegende Wissenschaft bestätigt, dass eine verringerte Essfrequenz der begehrten Lebensmittel in einem reduzierten Heißhunger für diese mündet. Eine restriktive, also einschränkende, Diät kann also eine sehr effektive Methode sein Heißhunger zu reduzieren. [53,54]
Weiterhin ist die Erkenntnis, dass nur die Häufigkeit des Verzehrs, nicht die Menge, den Heißhunger beeinflusst, äußerst wichtig!
Folglich bedeutet dies, dass „Portionskontrolle“ – Ich esse nur ein Stück Schokolade jeden Tag – NICHT funktioniert. Du musst komplett aufhören die Lebensmittel zu essen, nach denen du Heißhunger hast. [55]

Die Theorie, dass man seinen Heißhunger langfristig beseitigt, indem man ihn befriedigt und nachgibt, war und ist leider nicht mehr als wünschenswertes Denken. Es ist die gleiche Situation, wenn du einen starken Kater hast und behauptest nie wieder etwas trinken zu wollen. Diese Schlussfolgerungen dauern nur solange an wie deine aktuellen Gefühle und Gefühle sind flüchtig.

Tatsächlich, um wieder zum ursprünglichen Thema zurückzufinden, ist der Verbotene-Frucht-Effekt aber

kein Mythos. Lebensmittel als „verboten“ anzusehen kann die Chancen auf Heißhunger für diese erhöhen und in einer Fressattacke resultieren. [56]
Zum Beispiel kann eine unnötigerweise (ohne eine dahinterstehende Diät) Einschränkung des Schokoladenkonsums Heißhunger auf diese erhöhen. [57] Auch das verbieten von Brot aus Gewichtsverlustdiäten erschwert das Durchhalten der Diät. [58]

Die Essenz des Effektes liegt dabei aber in seinem Namen: sich ein Lebensmittel **verbieten!**

Wenn du dir ein bestimmtes Lebensmittel gegen deinen Willen verbietest, dann wirst du es wahrscheinlich umso mehr wollen. Wenn du dich jedoch aktiv dafür entscheidest, dass bestimmte Lebensmittel es in Bezug deiner Fitness- und Gesundheitsziele nicht wert sind, dann wirst du mit der Zeit den Heißhunger und das Interesse daran verlieren.

„Schokolade ist schlecht. Ich werde niemals mehr Schokolade essen können.“

Dies ist ein übermäßig starres Mindset, dass wahrscheinlich irgendwann zurück feuern wird.

Stattdessen solltest du wie folgt an die Sache herangehen, um den Verbotene-Frucht-Effekt zu vermeiden:

„Es ist mir es nicht wert hochkalorische Schokolade in mein limitiertes Kalorienbudget während dieser Periode der Diät unterzubringen."

Solange du im Kopf behältst, dass es deine eigene freie und bewusste Entscheidung ist ein bestimmtes Lebensmittel nicht zu essen, wirst du dem Effekt entgehen können.

Essen ist nicht verboten! Es ist es einfach nicht wert in Bezug auf deine Ziele!

Dies ist leichter gesagt als getan. Bei der Adaption einer solchen Denkweise können dir folgende 2 Tipps zusätzlich helfen.

TIPP 3.2 - MACHE DIES VOR JEDER MAHLZEIT...

Die Grundlage jeder rationalen Entscheidung liegt in einer Kosten-Nutzen-Analyse. Glücklicherweise gibt es eine extrem einfache, dennoch hocheffektive Methode rationalere Entscheidungen in Bezug auf dein Essverhalten zu treffen.

Bevor du irgendetwas isst oder einer Heißhungerattacke nachgibst, frage dich selber:

„Wie viele Kalorien pro 100g hat dieses

Essen/Lebensmittel?“

Diese Frage erlaubt es dir rationaler zu entscheiden, ob es sich lohnt dieses Lebensmittel zu konsumieren, speziell in Anbetracht seiner Kalorien.

Eine Reihe vieler Experimente haben ergeben, dass sich unsere Selbstkontrolle signifikant erhöht, wenn wir uns die Kosten des Konsums eines bestimmten Lebensmittels bewusst machen. [59]

Du kannst so also bewusst entscheiden ob es sich lohnt 2 Stücke Pizza mit ca. 800 kcal zu essen oder ob es klüger und belohnender ist noch ein paar Minuten länger zu warten bis du Zuhause bist, sodass du eine größere und deutlich sättigendere Mahlzeit mit nur der Hälfte der Kalorien genießen kannst und erfolgreich Fett verlierst.

Wenn du nicht weißt, wie viel Kalorien ein Lebensmittel hat, dann schaue es nach. Suche nach Durchschnittswerten und rechne mit ca. +20% Sicherheitspuffer für versteckte Kalorien und optimistisches Wunschdenken. Besonders Restaurants verwenden oft Öl, Butter oder Zucker, die die Kalorien einer Mahlzeit extrem schnell in die Höhe treiben, ohne dass diese sichtbar sind.

TIPP 3.3 - MACHE DIES NACH JEDER MAHLZEIT...

Wenn du den vorherigen Tipp, auf die Kaloriendichte eines Lebensmittels zu achten bevor du es isst, erfolgreich implementiert und angewendet hast, dann war es eine bewusste Entscheidung. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es die richtige Entscheidung war. Denn eine rationale Kosten-Nutzen-Analyse basiert immer auf den **erwarteten** Kosten und Nutzen NICHT auf den **tatsächlichen** Kosten.

Aus diesem Grund bedarf es anschließender Reflektion und Feedback ob die getroffene Entscheidung die richtige war. [60] Wir können dieses Prinzip auf unsere Essensentscheidungen übertragen, indem nach jeder Mahlzeit fragen:

„War es das wert?“

Dies ist eine einfache Frage, die Reflektion und Feedback hervorruft. Auch erlaubt sie es uns unsere innere mentale Liste an sich-lohnenden und sich-nicht-lohnenden Lebensmitteln/Mahlzeiten auszubauen.

Zum Beispiel:
Lass uns sagen du isst normalerweise 250g Hackfleisch-Light mit 5% Fettanteil zu deinen Nudeln, aber heute hast du seit langem mal wieder das normale Hackfleisch mit einem Fettanteil von 30%

gewählt. Nach dem Essen fragst du dich selber, ob es das wert war. Mit einem ungefähren Unterschied von ca. 140 kcal pro 100g, hast du am heutigen Tag ungefähr 350 kcal mehr zu dir genommen.
Aus der Erfahrung heraus werden wenige Leute sagen, dass es dies wert war, wenn das Ziel Fettverlust ist. Viele Kalorien für einen kaum spürbaren Unterschied. Du hättest für die 350 kcal z.B. einen großen Nachtisch haben können.

Eine einfache Frage mit großer Wirkung...

TIPP 4 - HALTE DURCH!

.....

DAS KOMPLETTE BUCH GIBT ES HIER

QR-CODE SCANNEN