



Was verbietest du dir?

Diese Woche gibt es keine Verbote!
Alles ist erlaubt!

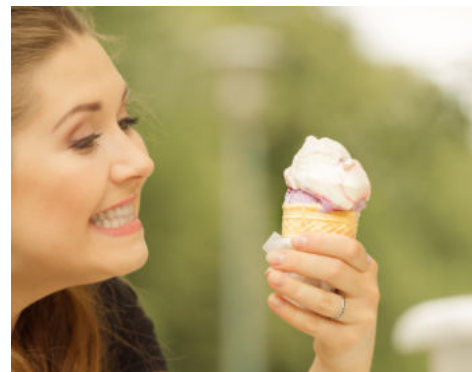
Akzeptiere, was gerade ist:

Ich habe jetzt Lust auf Schokolade,
also esse ich jetzt Schokolade.

Bitte sei nachsichtig mit dir und habe
Mitgefühl für dich.

Das ist alles wirklich gut so.

Beobachte, wie es dir nach dem Essen
geht.



Möchte ich den Kuchen jetzt wirklich
essen, habe ich Lust darauf? Oder geht es mir nur um das Ritual?
Kann ich das Ritual mit etwas anderem ersetzen, z.B. dunkel
Schokolade, Nüsse.....?

Weitere Informationen:

Videos von Nachhaltig loslassen:

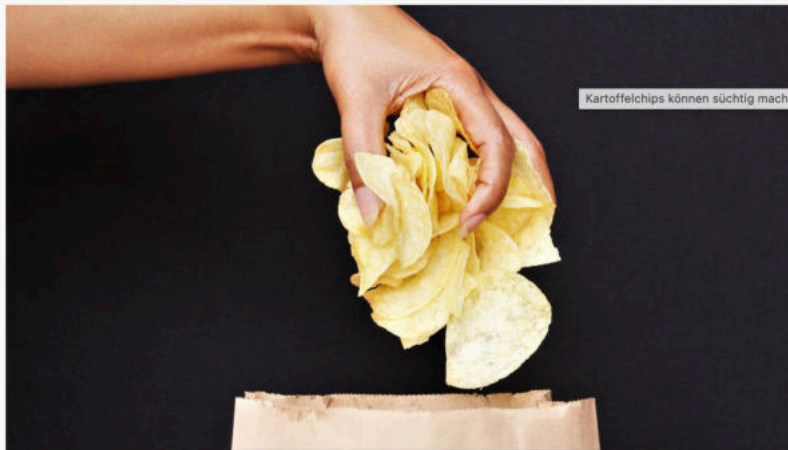
Wohlfühlen: „Selbstliebe - Verbote“

Wohlfühlen: „Krisen und Verbote“ us

Hier noch zur Info ein Artikel im Stern vom 9.5.2022

Die Fressformel: Eine bestimmte Kombination von Kohlenhydraten und Fette, die bewirken ,dass man nicht aufhören kann zu essen.

Fressformel: Aus diesem Grund machen Chips süchtig



Warum fällt es so schwer, den Chipskonsum unter Kontrolle zu halten?
© SOMKHANA CHADPAKDEE / Getty Images

09.05.2022, 17:26 • 2 Min. Lesezeit

MERKEN

Es gibt Lebensmittel, die nicht kontrolliert gegessen werden können – so wie Chips. Einmal probiert, endet der "Fressflash" für viele erst, wenn die Tüte leer ist. Dass Chips einen Suchtfaktor haben, ist keine Mär. Schuld ist die Fressformel.

Erst einer, dann zwei, dann drei, dann vier und schwups ist die Tüte leer. Man isst nicht ein paar Kartoffelchips, auch nicht eine halbe Tüte, verschließt sie dann und packt sie zurück in den Schrank. Einmal mit dem Knabbern angefangen, hört man erst damit auf, wenn auch der letzte Kleinstkrümel im Mund verschwunden ist. Zumindest geht es den meisten Menschen so. Denn Chips haben wie andere fettige Lebensmittel Suchtpotenzial. Das ist eine Tatsache. Aber warum?

Die Antwort heißt Fressformel. So bezeichnet man eine bestimmte Zusammensetzung von Nährstoffen in Lebensmitteln, genauer: das Verhältnis aus Kohlenhydraten zu Fetten. Bereits aus Versuchen mit Tieren ist bekannt, dass eine bestimmte Mischung dieser beiden Komponenten regelrechte Fressorgien auslösen kann. Einen ähnlichen Effekt hat die Fressformel auf Menschen. Sternekoch Nelson Müller ist dieser und weiteren Fragen im ersten Teil einer neuen ZDF-Doku-Reihe nachgegangen. In "Der Fett-Kompass. Gut leben mit Burger, Chips und Margarine" wird die Fressformel so aufgedrösel: Besteht ein Lebensmittel zur Hälfte aus Fett und etwa zu einem Drittel aus Kohlenhydraten (oder: 50:35), dann aktiviert dieser Mix das Belohnungszentrum im Gehirn. Die Folge: Wir wollen mehr und mehr und mehr davon.