

Heißhunger verstehen: Ursachen, Tipps und die Macht der Ernährung!

Dr. Christine Reiler informiert im ORF-Gesundheitsmagazin
über Heißhunger, alte Heilkräuter und Lipome.
Sendetermin: 19. Juli 2025.



Ötz, Österreich - Am 19. Juli 2025 um 17.30 Uhr wird im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ eine spannende Sendung ausgestrahlt, die sich mit aktuellem Wissen über Ernährung und Gesundheit beschäftigt. Dr. Christine Reiler wird verschiedene Themen präsentieren, darunter auch Heißhungerattacken und deren Ursachen. **OTS berichtet**, dass solche Attacken oft durch emotionale Auslöser wie Überforderung, Traurigkeit oder Langeweile hervorgerufen werden.

Das richtige Ernährungsverhalten kann helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen. Zu den interessanten Themen dieser Sendung

gehört auch die historische Verwendung von Heilkräutern, die von Univ.-Prof. Dr. Renée Schroeder untersucht wird. Ein weiterer spannender Punkt in der Episode ist der Umgang mit Lipomen, gutartigen Tumoren aus Fettgewebe, die in der Regel keine Behandlung erfordern, es sei denn, sie verursachen psychische Belastungen oder Entzündungen. Hier wird ein Überblick von Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn gegeben.

Ursachen von Heißhungerattacken

Heißhunger ist eine weit verbreitete Erscheinung, die als plötzliches Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, besonders süßen oder fettreichen Snacks, wahrgenommen wird. Die Ursachen sind sowohl physiologischer als auch psychologischer Natur. Physiologisch können Nährstoffmängel, wie zum Beispiel ein Mangel an Magnesium oder Eisen, Heißhunger auslösen. Auch Blutzuckerschwankungen sind ein häufiger Faktor, der das Verlangen nach schnell verfügbaren Energieernährungsstoffen verstärkt. **LCHF Deutschland weist darauf hin**, dass hormonelle Änderungen, wie bei Serotonin und Cortisol, ebenfalls eine Rolle spielen können.

Psychologisch betrachtet tragen Emotionen wie Stress, Langeweile oder Traurigkeit, die oft mit bestimmten Essgewohnheiten verbunden sind, enorm zu Heißhungerattacken bei. Gewohnheiten können das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln in bestimmten Situationen verstärken. Zudem aktiviert der Konsum von fett- oder zuckerreichen Lebensmitteln das Belohnungszentrum im Gehirn, was das Verlangen weiter steigert. Auch Schlafmangel spielt eine Rolle, da er die Hormone Ghrelin und Leptin aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Strategien zur Bekämpfung von Heißhunger

Um Heißhungerattacken wirksam zu bekämpfen, sind verschiedene Strategien hilfreich. Eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung kann helfen, den Blutzucker stabil zu halten. Zudem

spielt ausreichend Hydratation eine wichtige Rolle, da Durst oft mit Hunger verwechselt wird. **Wege.org** nennt **weitere Ansätze**, wie Stressbewältigungstechniken, um emotionalen Heißhunger zu verringern, sowie die Empfehlung, kleine Portionen zu essen, um übermäßiges Nachgeben zu vermeiden. Auch das Trinken von aromatisiertem Wasser oder gekühlten Drinks kann hilfreich sein.

Für die gesundheitliche Aufklärung über Heißhunger und seine Ursachen sind die kommenden Sendungen im ORF von großer Bedeutung, da sie sowohl evidenzbasierte Informationen als auch interessante historische Einblicke bieten. Das Bewusstsein um die Ursachen von Heißhunger und die richtige Handhabung kann einen nachhaltigen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Zuschauer haben.

Details	
Ort	Ötz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.wege.org• lchf-deutschland.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at