

Intuitiv essen: So gelingt der Genuss ohne Stress an Weihnachten!

An Weihnachten Tipps für intuitives Essen: Expertinnen raten, Genuss ohne Schuldgefühle zu erleben und Heißhunger zu bändigen.

Wien, Österreich - Die Weihnachtszeit ist für viele nicht nur ein Fest der Liebe, sondern auch eine Zeit der kulinarischen Herausforderungen. Expertin Isabel Bersenkovitsch empfiehlt, den Fokus auf intuitives Essen zu legen. „Essen Sie, wenn Sie Hunger verspüren, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind“, erklärt die Diätologin gegenüber [wien.orf.at](https://www.wien.orf.at). Statt strenger Verbote sollten kleine, regelmäßige Mahlzeiten den Tag prägen, um übermäßiges Snacken am Abend zu vermeiden. Vor allem naschhafte Lebensmittel, wie Plätzchen, sollten bewusst genossen werden, um den „What-the-hell“-Effekt zu vermeiden – ein Phänomen, bei dem nach einem kleinen Ausrutscher sofort der gesamte Tag als verloren geglaubt wird.

Die Neurochirurgin Iris Zachenhofer ergänzt, dass Zucker wie eine Droge auf das Gehirn wirkt und bei übermäßigem Konsum das Essverhalten negativ beeinflussen kann. Um unkontrollierten Heißhunger in den Griff zu bekommen, empfiehlt sie Techniken aus der Suchtmedizin. „Riechen Sie bewusst an Keksen oder Schokolade, statt sie sofort zu essen“, rät Zachenhofer, und schlägt vor, scharfe Speisen als Ablenkung zu nutzen. Zudem kann das Erleben von emotionalem Stress während der Feiertage, ausgelöst durch familiäre Konflikte, vermehrt zu Essattacken führen. Bersenkovitsch betont, wie wichtig es ist, in solchen Momenten nachsichtig mit sich selbst zu sein, um Weihnachten nicht nur kulinarisch, sondern auch

emotional zu einer entspannenden Zeit zu machen.

Das bewusste Essen kann helfen, die Feiertage in vollem Maße zu genießen, ohne in alte Muster abzurutschen. Achtsamkeit und ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind die Schlüssel, um die kulinarischen Verlockungen dieser Zeit erfolgreich zu meistern, wie auch **Heute.at** berichtet.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• wien.orf.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at