

Weihnachten ohne Reue: Genussvoll essen statt diäten!

Erfahren Sie, wie intuitives Essen über die Feiertage helfen kann, Heißhunger zu vermeiden und Genuss ohne Schuldgefühle zu erleben.



Nachrichten AG

Wien, Österreich - Die Weihnachtszeit bringt nicht nur festliche Stimmung, sondern auch kulinarische Herausforderungen, besonders für Menschen mit gestörtem Essverhalten. Ernährungstherapeutin Isabel Bersenkowitsch ermutigt dazu, intuitiv zu essen. Dies bedeutet, auf die eigenen Hunger- und Sättigungssignale zu hören, anstatt sich strenge Essensregeln aufzuerlegen. Laut Bersenkowitsch ist es wichtig, nicht bis zum festlichen Abendmahl zu warten, um zu essen, da dies oft zu übermäßigem Essen führt. Ihre Ratschläge sind besonders wertvoll, um dem „Food Craving“ entgegenzuwirken, das typischerweise in der Weihnachtszeit auftritt, wie ORF berichtete.

Intuitive Essgewohnheiten fördern Genuss

Ein weiterer Aspekt, den die Expertin anspricht, ist die Loslösung von der Bewertung von Lebensmitteln. Selbst Kekse können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn man achtsam isst. „Das leckere Weihnachtsgebäck sollte nicht zum Feind werden“, erklärt sie. Diese Haltung trägt dazu bei, Überessen zu verhindern, insbesondere in stressreichen Momenten, in denen viele versuchen, emotionale Trigger durch Essen zu bewältigen. Bersenkowitsch rät zudem, die Nahrung bewusst wahrzunehmen: Der Genuss solle im Vordergrund stehen, ohne sich mit Schuldgefühlen zu belasten. Sie führt an, dass Methoden aus der Suchtmedizin helfen können, um Heißhungerattacken zu kontrollieren, beispielsweise das bewusste Riechen an Lebensmitteln, anstatt sie sofort zu konsumieren.

Zudem weist die Neurochirurgin und Psychiaterin Iris Zachenhofer darauf hin, dass Süßes im Gehirn ähnlich wie Drogen wirken kann. Es trägt zur kurzfristigen Belohnung und Beruhigung bei, was oft zu einem unkontrollierten Verzehr führen kann. Um das Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen, empfiehlt sie, Ablenkungen beim Essen zu vermeiden. Multitasking, wie Arbeiten oder auf Social Media zu checken, beeinträchtigt die Fähigkeit, auf die eigenen Sättigungssignale zu achten. Eine lange Pause während des Essens, um das eigene Sättigungsniveau zu reflektieren, fördert ein gesundes Essverhalten. Diese Erkenntnisse bieten eine wertvolle Unterstützung für all jene, die in der besinnlichen Zeit ein ausgewogenes Verhältnis zu Essen und Genuss entwickeln möchten, wie auch auf [woman.at](https://www.woman.at) betont wird.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• wien.orf.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at