



© gettyimages.de/Deagreez

## Heisshunger und Hungerattacken einfach stoppen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 02 November 2020

Heisshunger scheint oft kaum mehr kontrollierbar zu sein. Er betrifft meist leider Ungesundes wie Süßes oder Fettiges. Werden zu viele Kohlenhydrate in Form von Weismehl und Zucker meist in Verbindung mit minderwertigen Fetten aufgenommen, kann das ungünstige Folgen für die Gesundheit haben - von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Krebs ist alles möglich. Je mehr wir dem Hungergefühl nachgeben, desto öfter taucht es auf. Ein Teufelskreis! Stoppen Sie den Heisshunger mit den folgenden Tipps.

### Unkontrollierbarer Heisshunger – Was steckt dahinter?

Kennen auch Sie diese unbändige Lust, diesen Heisshunger auf etwas Ungesundes? Ein Hungergefühl auf fettiges und süßes Fast Food?

Der Heisshunger auf Ungesundes scheint unser Gehirn auszuschalten. Erst dann, wenn uns das Völlegefühl plagt oder wieder ein Kilogramm mehr auf der Waage winkt, plagt uns das schlechte Gewissen - natürlich nur bis zur nächsten Heisshungerattacke.

Was könnte der Grund für diesen unkontrollierbaren Heisshunger sein? Und was kann man dagegen tun?

Heisshungerattacken können auf bestimmte Mangelerscheinungen hindeuten:

## Heisshunger aufgrund von Magnesiummangel?

Hat man beispielsweise ein heftiges Verlangen nach Schokolade, kann dies auf einen Mangel an Magnesium hindeuten. Denn die [Schokolade](#) bzw. der dort enthaltene Kakao ist bekanntermassen äusserst reich an Magnesium.

Daher kann es vor allem bei einer sonst magnesiumarmen Ernährung sein, dass unser Körper gar nicht die Schokolade an sich möchte, sondern nur das Magnesium im Kakao braucht.

Viele Frauen kennen die lästigen Unterleibskrämpfe während der Menstruation. [Magnesium](#) kann hierbei sehr gut helfen, denn es löst Verkrampfungen der Muskulatur und hilft dabei zu entspannen.

Dies könnte auch der Grund dafür sein, warum viele Frauen gerade während ihrer Periode Heisshunger auf Schokolade - beziehungsweise auf das Magnesium darin - haben.

## Heisshunger wegen schlechter Stimmung?

Wer unter emotionalem Stress leidet, greift öfter als in Glückssituationen zu gesundheitsschädlichem Junk Food.

Man tröstet sich mit Süßem, Salzigem und Fettigem. Ob es gesund ist, interessiert in dieser Stimmungslage kaum jemanden.

Nun hat sich jedoch in Studien gezeigt, dass bestimmte Fettsäuren offenbar in der Lage sind, das Gehirn zu beeinflussen und dort die Ausschüttung von bestimmten Hormonen zu veranlassen - und zwar von Hormonen, die die Stimmung heben.

Dies weist ebenfalls darauf hin, dass der Heisshunger den Körper gezielt mit jenen Stoffen versorgen will, die der Organismus gerade dringend benötigt.

Oben war es das Magnesium, jetzt sind es bestimmte Fettsäuren. Und da bei Heisshunger IMMER auch Fett gegessen wird – ob über Schokolade, Eiscreme, Chips, Pudding oder Buttercremetorte – scheint der Zusammenhang plausibel zu sein.

Die Fette müssen dazu nicht erst ins Gehirn gelangen. Sie beeinflussen das Gehirn vom Verdauungssystem aus.

## Bei gesundem Darm kommt selten Heisshunger auf

Die enge Verbindung zwischen Gehirn und Verdauungssystem konnte bereits in der Vergangenheit ziemlich sicher durch verschiedene Studien bestätigt werden. Diese deuteten unter anderem darauf hin, dass eine gesunde Verdauung und eine ausgeglichene Darmflora direkt mit der mentalen Gesundheit und einer stabilen Psyche einhergehen.

Gleichzeitig konnte nachgewiesen werden, dass ein schlechter Zustand des Magen-Darm-Bereichs mitverantwortlich für die Entstehung von Depressionen und sogar von bipolaren Störungen sein kann. (Lesen Sie dazu auch unseren Artikel über [Fette und Depressionen](#))

Verbessert man also die Darmgesundheit über den Aufbau einer gesunden Darmflora, kann sich schon allein dadurch die Stimmung heben. Infolgedessen werden stimmungsabhängige Heisshungerattacken seltener.

Wie eine gesunde Darmflora aufgebaut wird, lesen Sie hier: [Darmflora aufbauen](#)

Wie nun Fette vom Magen-Darm-Trakt aus die Stimmung beeinflussen und damit Heisshungerattacken seltener machen können, zeigt die folgende Studie, die im Fachblatt *Journal of Clinical Investigation* veröffentlicht wurde.

## Fette sorgen für stabile Psyche und mindern so Heisshunger

Für diese Studie untersuchten die Wissenschaftler - Lukas Van Oudenhove und seine Kollegen - 12 gesunde und normalgewichtige Freiwillige.

Die Probanden bekamen eine von zwei möglichen Infusionen direkt in den Magen, damit der Geschmack der Testlösungen den Teilnehmern nicht verraten konnte, welche Lösung sie erhielten.

Es handelte sich entweder um eine Lösung aus gesättigten Fettsäuren oder um ein Placebo in Form einer Salzlösung.

Anschliessend wurde überprüft, inwiefern die Fett- bzw. Salzlösung die Stimmung der Teilnehmer beeinflussen konnte.

Man spielte den Probanden traurige klassische Musik vor und zeigte ihnen extrem traurige Bilder. Beides hatte in früheren Tests bei den Testpersonen starke Gefühle von Traurigkeit ausgelöst.

Jene Probanden nun, die die Fettlösung erhalten hatten, liessen sich von Musik und Fotos deutlich weniger betrüben als die Personen, die die Salzlösung bekommen hatten.

Magnetresonanztomographie-Scans, die während der Studie gemacht wurden, konnten diese Ergebnisse bestätigen. Die Teilnehmer, die die Fettlösung erhalten hatten, zeigten eine geringere Hirnaktivität in den Bereichen, die für das Gefühl von Traurigkeit relevant sind, als die Salzlösungs-Gruppe.

## Wie lässt sich Heisshunger auf natürliche Weise stoppen?

Unser Körper macht uns also mit Heisshungerattacken auf einen Mangel aufmerksam.

Das bedeutet für uns, wir müssen diesen Mangel ausgleichen. Doch heisst es noch lange nicht, dass man einen Magnesiummangel mit Schokolade oder den Bedarf nach hochwertigen Fettsäuren mit Torte, Eiscreme, Chips, frittierten Pommes oder einem Burger ausgleichen soll.

Denn diese Lebensmittel können Stoffe enthalten, die nicht gerade gesund sind, wie z. B. Geschmacksverstärker, Transfettsäuren, Süsstoffe oder eine grosse Menge Zucker, die allesamt unserer Gesundheit schaden.

Also heisst es den Magnesiumbedarf und den Fettsäurebedarf auf gesunde Weise decken.

## Magnesiummangel beheben

Sie finden hier Informationen zu den erhältlichen Magnesiumpräparaten und wie Sie das für Sie geeignete Produkt finden: [Die besten Magnesiumpräparate](#)

Achten Sie ferner auf eine magnesiumreiche Ernährung. Wie Sie magnesiumreich essen, haben wir hier erklärt: [Magnesiumbedarf mit der Ernährung decken](#)

\* **Magnesium finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

## Gesunde Fette essen

Wenn nun Fettsäuren Heisshunger mildern können, dann gilt es nach Lebensmitteln Ausschau zu halten, die gesunde Fettsäuren liefern, wie z. B. unbehandeltes Bio-Kokosöl, das neben Rohmilchbutter und [Ghee](#) als die beste Quelle gesunder gesättigter Fettsäuren gilt.

Biologisches [Kokosöl](#) ist überdies für die Art seiner gesättigten Fettsäuren bekannt. Es liefert nämlich besonders viele mittelkettigen Fettsäuren, die sehr leicht verdaulich sind, direkt zur Energieproduktion verwendet werden (ähnlich wie Kohlenhydrate) und daher weniger gut ins Fettgewebe eingelagert werden.

Auch gegen Pilzinfektionen ist das Kokosöl hilfreich, und sogar im Zusammenhang mit einer erfolgreichen Alzheimer-Therapie hat das Kokosöl von sich reden gemacht.

Mehr über die positiven Eigenschaften von Kokosöl können Sie zum Beispiel hier lesen: [Kokosöl für das Gehirn](#)

## Omega-3-Fettsäuren gegen Heisshunger

Weitere gesunde Fettsäuren, die die Stimmungslage heben sowie Depressionen lindern und damit Heisshungerattacken mindern, sind die [Omega-3-Fettsäuren](#), die sich z. B. in fettem Fisch, in Hanföl, in Leinöl oder auch in Chiasamen finden.

In Form von Krillöl sind Omega-3-Fettsäuren ein ideales Nahrungsergänzungsmittel für Frauen, die unter PMS und den damit verbundenen Stimmungsschwankungen und Heisshungerattacken leiden.

Lesen Sie hier die Details über Krill-Öl: [Krill-Öl - Das perfekte Rezept der Natur](#)

Abgesehen davon gibt es drei weitere Stoffe, die den Heisshunger stoppen können. Sie stoppen insbesondere den Heisshunger auf isolierte Kohlenhydrate wie Zucker und Weissmehl.

**\* Vegane Omega 3 Kapseln finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

## Heisshunger auf Kohlenhydrate stoppen

Während komplexe [Kohlenhydrate](#), also vollwertige Kohlenhydrate mit einem natürlichen Ballaststoffgehalt förderlich für die Gesundheit sind, können isolierte Kohlenhydrate wie Weissmehl und Zucker das gesunde Gleichgewicht des Körpers stören.

Aus komplexen Kohlenhydraten gelangt Glucose nur langsam ins Blut. Aus isolierten Kohlenhydraten hingegen sehr schnell. Der Blutzuckerspiegel steigt bei ersteren daher moderat und sinkt Stunden nach der Mahlzeit langsam wieder.

Nach dem Verzehr isolierter Kohlenhydrate kommt es stattdessen zu starken Blutzuckerschwankungen: Der Blutzuckerspiegel steigt rasant an, fällt aber genauso schnell wieder ab. Diese Schwankungen stressen den Organismus nicht nur, sondern erhöhen auch das Risiko für Diabetes und viele andere Krankheiten ganz signifikant.

Sobald der Blutzuckerspiegel abfällt, vermeldet der Körper wieder Appetit auf Kohlenhydrate - und zwar sehr oft in Form von regelrechten Heisshungerattacken. Auch hier beginnt jetzt ein Teufelskreis aus Zuckerverzehr, Blutzuckerschwankung, Heisshunger, Zuckerverzehr, Blutzuckerschwankung, Heisshunger usw.

[Glutamin](#) könnte ein Ausweg aus diesem Teufelskreis sein. Das menschliche Gehirn benötigt u. a. Glucose sowie die Aminosäure Glutamin, um funktionieren zu können. Ist nicht genügend Glutamin vorhanden, stellt sich Heisshunger auf Süßes ein.

Ist es soweit, dann gilt: Nicht zum Schokoriegel, sondern zum Glutamin-Pulver greifen. Es erreicht das Gehirn ebenso schnell wie Zucker, hat aber keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Bei Heisshunger auf Süßes können Sie also ein bis zwei Gramm Glutamin-Pulver mit Wasser anrühren und trinken. Nach wenigen Minuten wird Ihr Heisshunger auf Kohlenhydrate verschwunden sein.

Übrigens ist Glutamin nicht mit dem gesundheitsschädlichen Geschmacksverstärker Glutamat zu verwechseln. Während Glutamin natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt, ist Glutamat ein biotechnologisch hergestellter Stoff, bei dem es sich aus neurologischer Sicht um eine Art Rauschgift handelt.

## Glutamat meiden, denn der Geschmacksverstärker verursacht Heisshunger

Der Geschmacksverstärker [Glutamat](#) wird von der Lebensmittelindustrie vielen Fertigprodukten beigemischt. Der durch Glutamat entstehende herzhafteste Geschmack sorgt dafür, dass die Verbraucher mehr vom Produkt konsumieren.

Glutamat wirkt also nachweislich appetitanregend. Sein Wirkmechanismus ist damit ein völlig anderer als derjenige des Glutamins, das den Appetit eher einschränkt und Heisshunger vorbeugt.

Ein weiterer Stoff, der Heisshunger stoppen kann, ist das Spurenelement Chrom.

## Heisshunger auf Kohlenhydrate stoppen - Mit Chrom

Das Spurenelement Chrom beeinflusst massiv die Insulinsensitivität der Zellen und somit den Kohlenhydratstoffwechsel.

Eine wissenschaftliche Studie mit übergewichtigen Diabetes-Patienten ergab, dass die tägliche Einnahme von 600 Mikrogramm Chrompicolinat in Verbindung mit Biotin die Insulinsensitivität erhöht, dadurch den Blutzuckerspiegel reguliert, Blutzuckerschwankungen vorbeugt und infolgedessen die Zahl der Heisshungerattacken reduziert.

Ein völlig natürlicher Stoff, der nicht nur Heisshunger, sondern generell Appetit reduzieren kann, ist das Konjak-Pulver aus der asiatischen Konjac-Wurzel.

## Heisshunger stoppen – Mit Konjak-Pulver

Im Konjak-Pulver ist ein bestimmter Ballaststoff enthalten, sog. Glucomannane. Sie beeinflussen den Appetit – wie Forscher der *Mahidol University* in Bangkok/Thailand in einer Studie im Jahr 2009 feststellten.

Glucomannane senken nämlich den Ghrelinspiegel. Ghrelin ist ein Hormon. Ist der Ghrelinspiegel hoch, hat man grossen Appetit und Hunger.

Je niedriger der Ghrelinspiegel dagegen ist, umso weniger isst man.

Der niedrige Ghrelinspiegel durch das Konjak-Pulver reduziert also den Appetit. Man isst automatisch kleinere Portionen und hat kaum mehr Appetit auf einen Nachtisch.

Da das Konjak-Pulver auch im nüchternen Zustand wirkt, also den Ghrelinspiegel niedrig hält, kann es Heisshungerattacken vorbeugen und damit die Kalorienzufuhr minimieren.

Lesen Sie hier mehr über das [Konjak-Pulver und seine Anwendungsmöglichkeiten](#).

\* Konjak-Pulver finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Heisshunger auf Zucker stoppen – Auswege aus der Zuckersucht

Heisshunger auf Süßes erinnert oft an eine Sucht. Wie Sie die Zuckersucht bekämpfen können, erfahren Sie im Link am Ende dieses Artikels. Bitte beachten Sie, dass ein gesunder Verzicht auf Zucker nicht bedeutet, auf künstliche Süsstoffe auszuweichen, wie Sie hier lesen können:

[Süsstoffe machen dick](#) und [Aspartam – Süsstoff mit Nebenwirkungen](#).

Wählen Sie hingegen besser Xylit, Yacon oder auch kleine Mengen Vollrohr- oder Kokosblütenzucker. Detail-Infos dazu finden Sie in unserem [Zuckerlexikon](#).

## Heisshunger natürlich stoppen - Zusammenfassung

Um Heisshungerattacken zu stoppen und ihnen endgültig ihre Macht zu nehmen, können also zusammengefasst die folgenden natürlichen Massnahmen zum Einsatz kommen:

1. Magnesiumversorgung optimieren
2. Gesunde Fettsäuren wählen
3. Gesunde Darmflora aufbauen
4. Glutamin bei Heisshungeranflug einsetzen
5. Konjakkpulver zwei- bis drei Mal täglich einnehmen
6. Komplexe Kohlenhydrate statt isolierter Kohlenhydrate wählen
7. Gesunde Süßungsmittel wählen
8. Den Text [Ausstieg aus der Zuckersucht](#) lesen und die dortigen Tipps umsetzen
9. Einen interessanten Trick, der den Heisshunger binnen kürzester Zeit bekämpfen können soll, haben wir hier beschrieben: [Heisshunger in 2 Minuten besiegen](#)

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Michael Ravensthorpe, Three supplements that can help eliminate carbohydrate cravings, *Natural News*, Dezember 2014, (Drei Nahrungsergänzungsmittel, die helfen, Heisshunger auf Kohlenhydrate zu eliminieren)
- Lukas Van Oudenhove *et al.*, "Fatty acid-induced gut-brain signaling attenuates neural and behavioral effects of sad emotion in humans" *J Clin Invest.* 2011;121(8):3094-3099. (Fettsäure-induzierter Darm-Gehirn Informationsaustausch dämpft neurale und verhaltenstechnische Auswirkungen von traurigen Emotionen bei Menschen.)



- Study offers clues to emotional eating (Studie erbringt Einblicke in das emotionale Essen)
- Natural Fat Found to Halt Eating Binges (Natürliches Fett scheint Heisshungerattacken zu stoppen)
- Sampalis F, *et al.*, "Evaluation of the effects of Neptune Krill Oil on the management of premenstrual syndrome and dysmenorrhea" *Altern Med Rev.* 2003 May;8(2):171-9. (Evaluation der Auswirkungen von Neptune Krill Öl auf das prämenstruelle Syndrom und Dysmenorrhoe)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker