



Appetit auf Fast Food kontrollieren

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 10 November 2020

Als Fast Food bezeichnet man Lebensmittel, die in kürzester Zeit zubereitet sind und in ebensolcher Kürze auch verzehrt werden können. Da dies dem heutigen Zeitgeist sehr entspricht, findet man mittlerweile an jeder Strassenecke ein Fast-Food-Restaurant, einen Hotdog-Stand, eine Pommies- oder Pizzabude oder einen Dönerladen.

Fast Food macht süchtig und krank

Warum sollten diese [Nahrungsmittel süchtig](#) machen, könnten Sie sich jetzt fragen. Die Beantwortung dieser Frage ist simpel, denn [Fastfood](#) Nahrung enthält in der Regel erhebliche Anteile an raffiniertem Salz, ebensolchem Zucker, gesättigten tierischen Fetten und künstlichen Zusatzstoffen wie [Geschmacksverstärker](#), Aromen, Farbstoffen etc.

All diese Zutaten haben ein sehr hohes Suchtpotential, das dazu führt, dass wir nach häufigerem Konsum immer seltener der Versuchung widerstehen können.

Darüber hinaus unterbinden diese Zusätze unser natürliches Sättigungssignal. Kein Wunder also, dass der häufige Verzehr von Fast Food nicht "nur" süchtig, sondern auf Dauer auch fett und krank macht. Das erklärt auch, warum immer mehr junge Menschen grosse Gewichtsprobleme und aufgrund der synthetischen Beimischungen, die das Nervensystem belasten, auch psychische Probleme haben.

Später können sich dann Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck und Arteriosklerose entwickeln, also Krankheiten, die sowohl einen Schlaganfall als auch einen Herzinfarkt verursachen können.

Gehen Sie klug gegen den Appetit auf Fast Food vor

Wenn Sie täglich Fast Food zu sich genommen haben und nun beabsichtigen, augenblicklich darauf zu verzichten, würden Sie eines Besseren belehrt werden, denn diese rigorose Vorgehensweise ist alles andere als erfolgsversprechend. Vermutlich werden Sie aufgrund Ihres Suchtverhaltens schnell wieder "schwach" werden und dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie alles essen, was Ihnen zwischen die Finger kommt - völlig unkontrolliert. Daher sollten Sie mit kleinen Schritten starten und sich nach und nach neue Grenzen setzen.

- Nehmen Sie sich beispielsweise vor, nichts mehr im Gehen zu essen - ausser vielleicht einen Apfel oder eine Banane. Wenn Sie der Heisshunger auf Fast Food überkommt, sollten Sie sich zumindest die Zeit nehmen, langsam und bewusst im Sitzen zu essen. Haben Sie diese Zeit nicht, verzichten Sie darauf.
- Meiden Sie Wege, die "gepflastert" sind mit Fast Food-Angeboten. Nehmen Sie einen kleinen Umweg für Ihre Gesundheit in Kauf - es lohnt sich.
- Setzen Sie sich Grenzen, indem Sie beispielsweise nur noch jeden zweiten Tag anstatt täglich eine Fast Food-Speise essen. Reduzieren Sie so sukzessive den Verzehr.
- Sorgen Sie für regelmässige Mahlzeiten, damit der Heisshunger auf Fast Food gar nicht erst entsteht. Wenn Sie morgens gefrühstückt und mittags etwas gesundes gegessen haben fällt es Ihnen wesentlich leichter, auch abends auf dem Heimweg an den verführerischen Geschäften vorbei zu gehen.
- Knabbern Sie zwischendurch doch mal ein paar Trockenfrüchte, Nüsse oder Mandeln. Auch Fruchtschnitten, Kokosriegel oder Energiebällchen sind wunderbare Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch. Diese alternativen Knabbereien sind sättigend sättigt und vertreiben ebenfalls die gefürchteten Heisshunger-Attacken. Hier beschreiben wir, wie Sie einen [Heisshunger vermeiden](#) können.
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol-Konsum, denn Alkohol belastet die Leber, macht dick und zudem besonders anfällig für ungesunde, salzige Fast Food-Kost.

Der Verzicht auf Fast Food zahlt sich aus

Es braucht sicher etwas Zeit, bis Sie so weit sind, dass Sie nur noch sehr selten oder gar keinen Appetit mehr auf Fast Food verspüren.

Wie viel Zeit Sie benötigen hängt ganz davon ab wie sehr Sie das Ziel, so wenig Fast Food wie möglich zu verzehren, tatsächlich erreichen wollen.

Wir haben Ihnen als Hilfe auf Fastfood zu verzichten die Informationen: [Gesundes Essen für Eilige](#) online gestellt.

Auch wenn Ihnen der bewusste Verzicht auf Fastfood anfangs etwas schwer fällt werden Sie dennoch sehen, dass Ihr Körper Sie bei Ihrem Vorhaben hervorragend unterstützt. Er wird Ihnen nämlich schon früh vermitteln, welche Vorteile Ihr neues Essverhalten mit sich bringt.

Sie werden beispielsweise schlanker werden, Ihre Haut wird sichtbar schöner, Ihre Stimmung auffallend besser und Sie fühlen sich insgesamt einfach wohler als zuvor. Na, ist das ein Angebot? Sie sehen, es lohnt sich für Sie, konsequent am Ball zu bleiben :-)

Weitere interessante Infos zu diesem Thema hier: [Chemikalien in Fastfood-Verpackungen](#).

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