

SARAH LYV

DER ULTIMATIVE

# ANTI- HEISSHUNGER Guide



ENDLICH SCHLUSS MIT  
HEISSHUNGER-ATTACKEN



LYV.STYLE



# HERZLICH *Willkommen*

---



Heißhunger hat mein Leben lange bestimmt, bis ich einen Schlusstrich gezogen habe. Denn, ich habe meinen Lebensstil grundlegend verändert.

Früher war ich zuckersüchtig und mein Alltag wurde von ständigen Heißhunger-Attacken beherrscht. Meine Gedanken kreisten den Großteil des Tages nur um das nächste süße Vergnügen. Es war ein ständiges Hin und Her in meinem Kopf, ein Kampf, den ich meist verlor und schließlich doch zu den Süßigkeiten griff. **Das sind klare Anzeichen aus dem Therapiebuch für Suchtverhalten.**

Heute sieht mein Leben ganz anders aus. Ich habe den Heißhunger überwunden, fühle mich voller Energie und kann mich viel besser auf das Wesentliche im Leben konzentrieren. Kein Heißhunger mehr, keine Energie-Tiefs – stattdessen **ein Gefühl von Freiheit und Kontrolle, das ich nie für möglich gehalten hätte.**

Ich zeige dir auf den folgenden Seiten wie auch du deinen Heißhunger überwinden kannst, um dich endlich frei zu fühlen.

*Deine Sarah*

# WAS IST Heißhunger?

– und warum ist es wichtig ihn zu kontrollieren? Heißhunger ist ein plötzliches, intensives Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, oft verbunden mit dem Drang, diese sofort zu konsumieren. Diese Gelüste können durch verschiedene Faktoren wie Stress, hormonelle Veränderungen, Ernährungsgewohnheiten oder sogar durch das bloße Sehen oder Riechen von Nahrung ausgelöst werden.

Heißhungerattacken führen oft dazu, dass wir ungesunde Lebensmittel in großen Mengen essen. Das kann langfristig zu **Gewichtszunahme, Blutzuckerschwankungen, Insulinresistenz und vielen anderen gesundheitlichen Problemen** führen.

Stell dir vor, wie befreiend es wäre, wenn Heißhungerattacken einfach kein Teil deines Lebens mehr sind – kein Kampf, keine Ablenkung, kein Verlangen. Wenn du dich mit Leichtigkeit für das entscheidest, was deinem Körper und deinem Wohlbefinden guttut, und du dich dabei frei, energiegeladener und glücklich fühlst.

Es ist möglich, ein Leben zu führen, in dem Heißhunger keine Rolle mehr spielt. Ein Leben, in dem du dich nicht länger von plötzlichen Gelüsten leiten lässt, sondern ganz selbstverständlich auf deinen Körper hörst und genau das genießt, was dich stärkt und nährt.

Es geht nicht um Verzicht, sondern um ein tiefes Gefühl der Balance und Freude – die Basis für ein wunderschönes, unbeschwertes Leben.



# 1. Schritt

## Ungleichgewicht von Blutzucker

Ein **schwankender Blutzuckerspiegel** ist eine der häufigsten Ursachen für Heißhunger. Wenn wir zuckerreiche Lebensmittel oder einfache Kohlenhydrate essen, steigt dein Blutzuckerspiegel schnell an und fällt ebenso schnell wieder ab. Diese Schwankungen **lösen Heißhungerattacken aus**.

Ein **konstanter Blutzuckerspiegel** sowie langsame An- und Abstiege des Blutzuckers **vermeiden Heißhungerattacken und Energie-Tiefs**.

### Isst du genug Ballaststoffe?

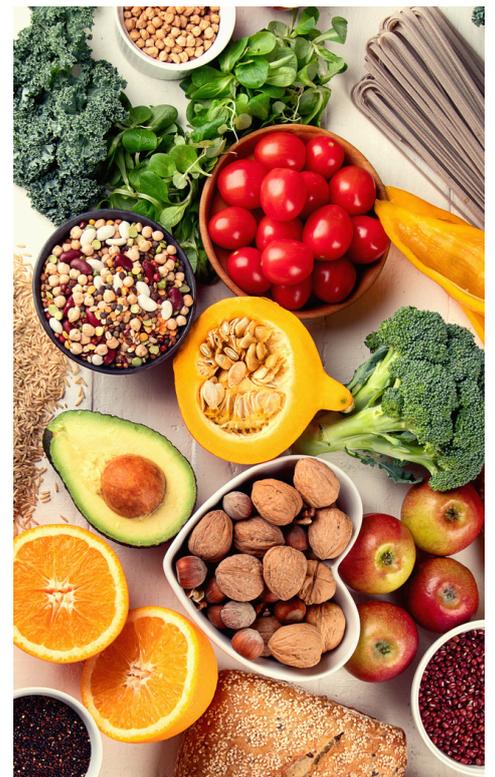
Sie puffern den Blutzuckeranstieg ab.

### Proteinreiche Ernährung

Proteine sind wichtig für schöne Haut, Haare und Nägel, aber sie können auch Blutzuckeranstiege verlangsamen und stärken das Immunsystem.

### Komplexe Kohlenhydrate

Sie sind deshalb komplex, weil der Körper sie nicht sofort ins Blut abbauen kann, sondern sie länger verarbeiten muss, um daraus Energie zu gewinnen. Das sorgt für einen konstanteren Energiefluss und Blutzuckerspiegel.



#### *Reflexionsübung:*

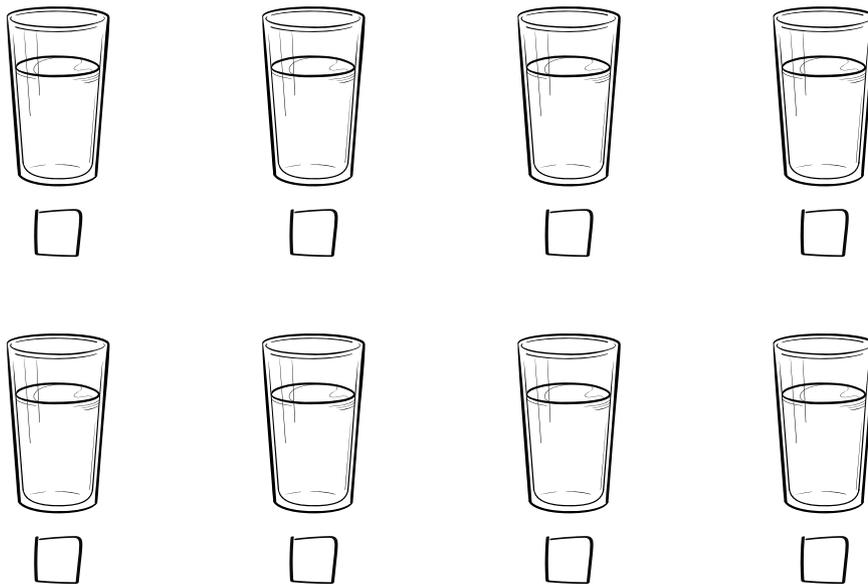
*Führe ein kleines Tagebuch, in dem du notierst, wie oft du isst und ob du schnell wieder Hunger hast. Wenn ja, beachte die drei Punkte von oben.*

# 2. Schritt

## Heißhunger oder Durst?

Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Wenn der **Körper dehydriert** ist, sendet er Signale, die leicht als Hunger fehlinterpretiert werden können. Dies kann zu unnötigem Essen und Heißhunger führen. Es ist wichtig, den ganzen Tag über **ausreichend Wasser zu trinken**, um gut hydriert zu bleiben.

Eine gute Faustregel ist es, **mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag** zu trinken, mehr bei körperlicher Aktivität oder heißem Wetter.



### *Bonus-Tipp:*

*Trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser. Halte eine große Glasflasche bereit, um den ganzen Tag über ausreichend Wasser zur Hand zu haben. Dein Körper wird sich schnell an das erhöhte Wassertrinken gewöhnen und es einfordern. Fällt es dir anfangs schwer, füge Zitronen-, Limetten- oder Gurkenscheiben hinzu oder probiere Kräuter wie Minze oder Basilikum, um dein Wasser aufzupeppen.*

# 3. Schritt

## Schlafmangel macht hungrig!

Schlafmangel kann das Gleichgewicht der Hormone, die Hunger und Sättigung regulieren, stören. Insbesondere führt ein **Mangel an Schlaf zu einem Anstieg des Hormons Ghrelin**, das Hunger signalisiert, und zu einem **Rückgang des Hormons Leptin**, das Sättigung signalisiert. Dies kann zu vermehrtem Heißhunger und Überessen führen.

### Schläfst du genug?

Du solltest jede Nacht mindestens 7 bis 9 Stunden hochwertigen Schlaf bekommen, damit dein Körper sich regenerieren und hormonelles Ungleichgewicht vermeiden kann.

### Hast du feste Schlafzeiten?

Etabliere eine feste Schlafenszeit-Routine, wie das Lesen eines Buches oder eine kurze Meditation, um deinen Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

### Vor dem Schlafen nicht essen

Versuche, mindestens 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, weil dein Körper dadurch besser zur Ruhe kommt und die Schlafqualität verbessert wird.



#### *Bonus-Tipp:*

*Schalte nachts dein Handy in den Flugmodus oder mache das Schlafzimmer zur handyfreien Zone für einen erholsameren Schlaf.*

# 4. Schritt

## Heißhunger durch Nährstoffmangel

Ein Mangel an wichtigen Nährstoffen kann dazu führen, dass der Körper Heißhunger entwickelt, um das Defizit auszugleichen. **Besonders häufig sind Mängel an Magnesium, Eisen und bestimmten Vitaminen.**

Heißhunger, der durch Nährstoffmängel entsteht, ist problematisch, weil er oft zu ungesunden Essgewohnheiten führt. Der Körper verlangt nach bestimmten Lebensmitteln, die nicht die beste Wahl für eine ausgewogene Ernährung sind. Dies kann zu **übermäßigem Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln** führen, was langfristig das **Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen erhöht.**

Zudem werden die zugrunde liegenden Nährstoffmängel nicht behoben, was die Gesundheit weiter beeinträchtigen kann. Ein Kreislauf aus Mangelernährung und ungesundem Essverhalten, der schwer zu durchbrechen ist.

### Ausgewogen ernähren

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist essenziell und hilft Mängel zu vermeiden.

### Nahrungsergänzungsmittel

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte gut überlegt erfolgen. Der unkontrollierte Gebrauch von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Ergänzungsmitteln kann nicht nur ineffektiv, sondern auch potenziell schädlich sein.



#### *Wichtig:*

*Um sicherzustellen, dass du die richtigen Nahrungsergänzungsmittel in den richtigen Mengen zu dir nimmst, ist es unerlässlich, vorher einen umfassenden Bluttest durchzuführen.*

# 5. Schritt

## Emotionales Essen

---

Emotionen wie Stress, Langeweile, Traurigkeit oder Einsamkeit können dazu führen, dass wir zu Lebensmitteln greifen, um Trost zu finden. Emotionales Essen ist oft mit Heißhunger auf bestimmte Komfort-Nahrungsmittel verbunden, die reich an **Zucker** oder ungesunden Kohlenhydraten sind. Dieser Zusammenhang liegt am **Dopamin-Ausstoß** im **Belohnungszentrum des Gehirns**.

Wenn wir zuckerreiche Lebensmittel essen, wird Dopamin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der uns **kurzfristig ein Gefühl von Freude und Belohnung** vermittelt. Dies kann dazu führen, dass wir diese Lebensmittel erneut suchen, um uns besser zu fühlen, was emotionales Essen verstärkt.

Kurzfristig verdeckt emotionales Essen nur die zugrunde liegenden Probleme. Mittelfristig führt es zu ungesunden Essgewohnheiten und Gewichtszunahme. **Langfristig erhöht es das Risiko für ernste Gesundheitsprobleme wie Mehrgewicht, Diabetes und Herzkrankheiten**, ohne die eigentlichen emotionalen Ursachen zu lösen.

---

### Hunger, Langeweile oder Trauer?

Warum hast du gerade das Bedürfnis zu essen?  
Werde dir bewusst, warum du in bestimmten Situationen zu ungesunden Lebensmitteln greifst.

### Was tut mir gerade gut?

Strategien wie Achtsamkeit, Meditation, körperliche Aktivität und das Finden gesunder Bewältigungsmechanismen können helfen, emotionales Essen zu reduzieren.



---

#### *Reflexionsübung:*

*Notiere dir, in welchen Situationen du ungewollt zum Essen greifst. Das Bewusstsein über diese Momente kann dir helfen, die Auslöser zu erkennen und alternative Lösungen zu finden. Indem du verstehst, warum und wann du zu Snacks greifst, kannst du gezielt daran arbeiten, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln und besser mit diesen Situationen umzugehen.*

# 6. Schritt

## Stressbewältigung

---

Stress ist ein weiterer bedeutender Faktor, der oft Heißhunger auslösen kann. Wenn wir gestresst sind, produziert unser Körper mehr von dem **Hormon Cortisol**, das viele Funktionen hat, darunter die Regulierung des Stoffwechsels und die Bereitstellung von Energie. Dieses **Stresshormon kann den Appetit anregen**, was oft dazu führt, dass Menschen in stressigen Zeiten zu Nahrungsmitteln greifen, die reich an Zucker und ungesundem Fett sind.

Der Mechanismus dahinter liegt im **Belohnungszentrum des Gehirns**. Wenn wir Komfort-Nahrungsmittel konsumieren, wird **Dopamin** freigesetzt, ein Neurotransmitter, der ein Gefühl von Freude und Belohnung vermittelt. Cortisol verstärkt diese Reaktion, indem es den Drang nach schnellen Energiequellen erhöht.

Der Körper sendet die Botschaft, dass er **schnelle Energie benötigt, um mit dem Stress umzugehen**, und Zucker- und ungesunde Lebensmittel erfüllen dieses Bedürfnis kurzfristig. Dies führt jedoch zu einem Teufelskreis aus Heißhunger und ungesunden Essgewohnheiten, die langfristig schädlich sind.

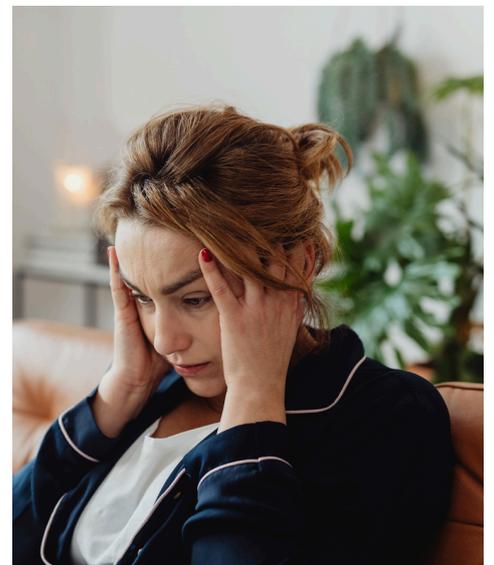
---

### Wie fühle ich mich gerade?

Oft greifen wir in stressigen Momenten ganz unbewusst zu Zucker- oder Kohlenhydrathaltige Lebensmittel. Unser Körper hat das Gefühl er braucht extra Energie, um stressige Situation zu bewältigen.

### Nur in ruhigen Momenten essen

So lernen dein Körper und dein Gehirn, dass Essen nicht zum Ausgleichen von Emotionen oder Stress genutzt wird.



---

#### *Reflexionsübung:*

*Beobachte genau, in welchen stressigen Situationen du zum Essen greifst, und suche nach Alternativen. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, nur in Momenten der Ruhe zu essen, statt in stressigen Situationen. Richtig umgesetzt werden solch gesunde Gewohnheiten schnell zur natürlichen Routine für den Körper. Nimm dir Zeit, dein Essen bewusst zu genießen.*

# 7. Schritt

## Das richtige Mindset

---

Dein Mindset spielt eine entscheidende Rolle dabei, Heißhunger zu überwinden. Oft sind es **nicht nur körperliche Faktoren**, sondern auch unsere **Denkmuster und Einstellungen**, die Heißhunger verstärken. Negative Gedanken wie „Ich schaffe das sowieso nicht“ oder „Ich brauche Zucker, um mich besser zu fühlen“ können ein Gefühl von Hilflosigkeit auslösen und dich in **alten Gewohnheiten** festhalten.

Ein **positives und lösungsorientiertes Mindset** kann jedoch den entscheidenden Unterschied machen. Wenn du dir bewusst machst, dass du die Kontrolle über deine Entscheidungen hast und dass ein Leben ohne Heißhunger möglich ist, setzt du den Grundstein für **nachhaltige Veränderung**.

---

### Positive Selbstgespräche

Ersetze negative Gedanken durch stärkende Affirmationen wie „Ich entscheide, was mir guttut“ oder „Ich habe die Kontrolle über meinen Körper“.

### Langfristige Ziele

Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, frei von Heißhunger zu sein und voller Energie durch den Tag zu gehen. Diese Vision kann dich motivieren, dranzubleiben.

### Erfolge feiern

Konzentriere dich auf kleine Fortschritte, die dich motivieren und dein Mindset stärken.



---

#### *Reflexionsübung:*

*Notiere dir, welche Gedanken und Emotionen in Momenten von Heißhunger auftauchen. Überlege, wie du sie durch positive und motivierende Aussagen ersetzen kannst. Ein starkes Mindset ist der Schlüssel, um nicht nur Heißhunger zu überwinden, sondern auch eine gesunde Beziehung zu dir selbst und deinem Essen aufzubauen.*

# 8. Schritt

## Darmgesundheit und Mikrobiom

Die Gesundheit deines Darms spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Heißhunger. Dein Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch eng mit deinem Gehirn verbunden – über die so-genannte **Darm-Hirn-Achse**. Diese Kommunikation beeinflusst maßgeblich deine **Gelüste und Essgewohnheiten**.

Eine **unausgewogene Darmflora**, zum Beispiel durch eine Überbesiedelung mit ungünstigen Bakterien, kann dazu führen, dass dein Körper nach Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln verlangt. Diese Bakterien senden Signale an dein Gehirn, um ihre bevorzugte Nahrung zu erhalten. Gleichzeitig können **Entzündungen im Darm oder ein gestörtes Mikrobiom** deine **Stimmung, Energie und sogar Schlaf negativ beeinflussen**, was Heißhunger verstärkt.

### Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe fördern das Wachstum gesunder Darmbakterien und sorgen für eine ausgewogene Mikrobiomzusammensetzung.

### Fermentierte Lebensmittel

Produkte wie Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi liefern natürliche Probiotika, die deinen Darm stärken.

### Zuckerarme Ernährung

Weniger Zucker bedeutet weniger Futter für schädliche Bakterien – und damit weniger Heißhunger.



#### *Reflexionsübung:*

*Achte darauf, wie bestimmte Lebensmittel deinen Heißhunger beeinflussen. Notiere dir, welche Lebensmittel dich zufriedenstellen und welche dein Verlangen nach mehr verstärken. Ein gesunder Darm kann den Unterschied machen und dir helfen, Heißhunger langfristig hinter dir zu lassen.*

# DU MÖCHTEST

## *mehr?*

---

Folge mir für mehr Ernährungstipps,  
Inspiration und Hilfe zu einem gesunden  
Lebensstil.

---

- Blutzuckerkonforme Ernährung
- Abnehmen ohne Verzicht
- Zuckerrfrei leben
- Mehr Energie im Alltag, um deine  
Ziele und Träume zu leben
- Gesund und Glücklich  
- bis ins hohe Alter

---

*Dein kostenloses 1:1 Beratungsgespräch*

 *Instagram @sarahannalyv*

SARAH LYV

Sorge dich gut  
um deinen *Körper.*

Er ist der einzige Ort den  
du zum Leben hast.

Impressum – Sarah Lyv, Schloßstrasse 46, 51429 Bergisch Gladbach

© 2025 by LYV

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



LYV

LYV.STYLE