

Gemütsstimmung und Frustessen

10.07.2015, 17:51 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Giorgini*



Frustessen Dr. Giorgini

Das Frustessen kann uns dazu bringen, eine übermäßige Menge an Nahrung zu uns zu nehmen und kann Übergewicht bewirken

Körper und Geist bilden eine Einheit. Das stimmt in vielen Bereichen, und ganz besonders dann, wenn man von "Frustessen" spricht.

Wenn andere Quellen von "Wohlbefinden und Genuss" fehlen, kann unser Körper in der Tat dazu geleitet werden, als Ersatz zum Essen zu greifen, und so werden sehr viel mehr Nahrungsmittel zu sich genommen, als die Menge, die für unseren Energiestoffwechsel erforderlich wäre.

Dieser Mechanismus, der die Grundlage für das "Frustessen" bildet, ist auch einer der verbreitetsten Gründe für Gewichtszunahme.

Die wichtigsten Ursachen für das Frustessen

Im Gleichgewichtszustand ist der Hunger an sich ein Mechanismus, den unser Körper umsetzt um uns zu melden, dass er "Brennstoff" benötigt.

Die Zentrale des Wohlbefindens unseres Körpers, also das Gehirn, hat unter anderem auch die grundlegende Aufgabe, den Dopaminspiegel konstant zu halten, ein Neurotransmitter, der für das Gefühl des Wohlbefindens verantwortlich ist. Manche Stresszustände können jedoch diesen Mechanismus durcheinander bringen. Zu den häufigsten Ursachen zählen:

- Stressphasen auf der Arbeit;
- Probleme mit Gefühlen, in der Familie etc.;
- plötzliche Veränderungen der Gewohnheiten / des Lebensstils.

In vielen Fällen versuchen des Weiteren diejenigen, die an Frustessen leiden, Ausreden zu finden (langsamer Stoffwechsel, unersetzter Körperbau etc.), anstelle zuzugeben, dass sie ganz einfach zu viel essen.

2 Tipps und die Naturheilmittel, um der Lust, reinzuhauen, entgegenzuwirken h2

In allen Fällen, in denen man eine unkontrollierte Esslust entwickelt, die durch "Frustessen" verursacht wird, wäre es notwendig, die äußeren Einflüsse, also Stressfaktoren, ausfindig zu machen und wenn möglich gegen sie vorzugehen.

Um zu versuchen, das Problem zu begrenzen, kann es auch nützlich sein, die Regel der 5 Mahlzeiten am Tag zu befolgen. Es ist in der Tat besser, während dem Vormittag und während dem Nachmittag kleine Zwischenmahlzeiten einzufügen, anstatt am Abend einen sehr großen Hunger zu haben und es sich zu erlauben, reinzuhauen.

Eine weitere Hilfe, um sich "selbst zu regulieren", kann auch durch das Schreiben eines "Ernährungstagebuches" kommen: Jeden Tag aufzuschreiben, was man isst, macht es in der Tat möglich, eventuelle wiederkehrende Nachlässigkeiten in der Ernährung ausfindig zu machen und etwas dagegen zu tun.

Eine Unterstützung um dem Frustessen entgegenzuwirken kann auch in natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln bestehen, wie:

- Produkte auf Grundlage von Kräutern, die dazu in der Lage sind, das geistige Wohlbefinden zu fördern und dem Stress entgegenzuwirken (Linde, Melisse, Passionsblume etc.);
- Produkte auf Grundlage von Stoffen wie Glucomannan oder Gymnema, die das Sättigungsgefühl fördern können.

Man darf jedoch nicht vergessen, dass es nicht möglich ist, "das Gehirn zu täuschen", und deshalb ist es an erster Stelle grundlegend, ein gesundes Verhältnis zu uns selbst und zur Realität, die uns umgibt, wiederzuerlangen.

www.drgiorgini.de

Portrait

Italienischer Hersteller von Naturprodukten für das psychische und physische persönliche Wohlbefinden seit 1977. Große Auswahl an natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, pflanzenheilkundlichen Produkten, Naturkosmetika, Kräutertees, Likören, Spurenelementen, ätherischen Ölen, Knospen-Extrakten und Urtinkturen.

News-ID: 861802 • Views: 1263 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/861802/Gemuetsstimmung-und-Frustessen.html>