

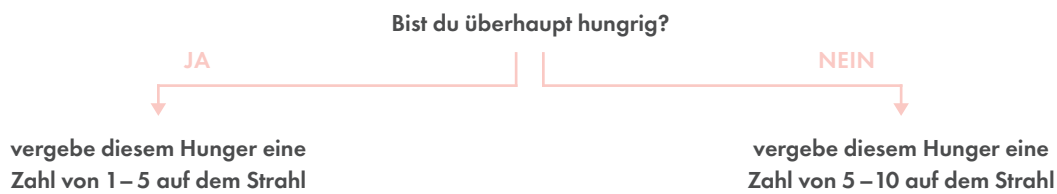
DEIN START IN DAS INTUITIVE ESSEN

Diese Punkte sind wichtig zu wissen:

- Wir sprechen von intuitiv essen – aber ich möchte es korrigieren – intuitiv, gesund und nach deinem Bedarf essen. Das haben einige verlernt bzw. ist das der Grund, warum du gegebenenfalls nicht ab- oder zunimmst (Muskelaufbau).
- Meiner Meinung nach ist das Intuitive Essen **nicht für jeden zu jedem Zeitpunkt das Beste**. Vor allem, wenn du gerade aus einer Diät kommst.
- Es ist – meiner Meinung nach – nur für dich sinnvoll, wenn du schon lange getrackt hast und du dein Ziel erreicht hast oder du eine Pause vom tracken brauchst und es dich zunehmend stresst.
- Du kannst diese Skalen natürlich auch nutzen, wenn du noch nie in deinem Leben Kalorien gezählt hast. Ich empfehle dir, dich aber generell mit Lebensmitteln zu beschäftigen, um zu wissen was du grundsätzlich an Lebensmitteln essen solltest und um dir ein Know-How anzueignen, was diese Lebensmittel enthalten. Daher kann „richtiges“ Kalorien tracken für einen bestimmten Zeitraum Sinn machen.

Die unten aufgeführte Hunger- und Sättigungsskala hilft dir die Gefühle besser zu erkennen und nicht misszuverstehen. Irgendwann wirst du ohne die Skalen, deinen Sättigungspunkt und dein Hungergefühl erkennen können. Nutze diese als Training und bewusst werden deiner Signale.

Du musst diese Skala nicht ausfüllen, sondern kannst sie als Unterstützung vor bzw. nach dem Essen nutzen. Wenn du dir zahlen notieren möchtest, kannst du dazu natürlich gerne die Tabelle auf der zweiten Seite nutzen.



Hungerskala



Bedeutung der Zahlen:

- 1–2** Absolut keine Lust auf Essen oder nur auf Dinge, die ungesund wären oder die du immer essen würdest, wenn es nicht nach Hunger oder deinem Bedarf, sondern nach Lust ginge.
- 3–7** Noch aushaltbar, aber du weißt, dass du schon länger nichts gegessen hast und du hast das Gefühl etwas essen zu wollen. Ab und an hast du schon Magengrummeln und dich verlässt langsam die Konzentration (Arbeit, Training, bei Beschäftigung).
- 8–10** Magenknurren, bereits zusammengezogener Magen oder keinen Hunger mehr nach starkem Hunger.

Das Ziel ist es, eine Mahlzeit zu dir zu nehmen, wenn du dich auf der Skala für eine Zahl zwischen 3 und 7 entscheiden würdest.

- Es kann sein, wenn du oft bei einem Gefühl von 1 isst, dass du über deinen Bedarf isst (kann auch ein Ziel sein).
- Es kann sein, dass wenn du oft erst bei einem Gefühl von 10 isst, du entweder zu wenig isst oder das Risiko zum Überessen sehr groß ist.

Sättigungsskala



Bedeutung der Zahlen:

1–4 Heißhunger (ich hätte keine Energie, um Sport zu machen oder Denkleistung zu erbringen)

5 ich könnte noch essen, sollte aber genug gegessen haben, um Energie zu haben (es wäre Bewegung möglich)

6–10 Vollgeessen (ich würde mich aktuell nicht bewegen wollen)

Frage ich diese Fragen 20 Minuten nach dem Essen – erst dann hast du verdaut und Sättigungshormone werden ausgeschüttet.

Mahlzeit	vor der Mahlzeit	20 Min. nach der Mahlzeit	Lebensmittelquellen
1			
2			
3			
4			
5			