

EMOTIONALES ESSEN

Als Reaktion auf Angst und Stress versucht sich der Organismus mit Essen zu beruhigen

FASTFOOD

Die Lust auf ungesundes, hochkalorisches und "schnelles" Essen nimmt zu: Fett & Zucker

FETT & ZUCKER

Fett und Kohlehydrate sind schnelle Energielieferanten, deshalb löst das Gehirn entsprechende Gelüste aus. Süßes Essen erinnert zudem unbewusst an die süße Muttermilch und damit an Geborgenheit.

KAMPF & FLUCHT MODUS

Schickt dem Körper Hormonsignale, dass mehr Energie für den angeblich bevorstehenden Notfall benötigt wird = HUNGER
Unter Stress nehmen wir mehr Kalorien zu uns.

CORTISOL

Als Teil des Kampf- und Flucht-Mechanismus verlangsamt die Ausschüttung von Cortisol den Stoffwechsel

HORMON-RESISTENZ

Stress und seine Folgen im Organismus machen resistent (quasi immun) gegen Insulin und Leptin. Dauerhunger und Fettablagerung sind die Folge

BLUTZUCKER-SPIEGEL

Stress lässt den Blutzuckerspiegel steigen und nach dem Essen langsamer wieder zurückgehen. Als Folge wird mehr Fett angelagert.

SCHLAFLOSIGKEIT

Stress führt zu Schlafstörungen. "Schlank im Schlaf" funktioniert tatsächlich: Wenn wir tief und lang genug schlafen, gelangt der Körper in die Fettverbrennungszone. Schlechter Schlaf verhindert das.

GLUKOSE

Als Sofortmaßnahme bei Stress schickt die Leber Glukose (Zucker) ins Blut. Das wirkt wie ein Snack!

Wie Stress dick macht