



# Weekly

Nr. 18 / 26. 04. - 02. 05. 2020

## Wie du mit Stressessen umgehen kannst

Frank, -11 kg  
WW Coach



## MORGEN IST EIN NEUER TAG!

Wenn der Tag mal wieder so richtig stressig ist, dann greifen wir – bewusst oder unbewusst – zur Tüte Chips oder versinken in einem Becher Eiscreme, um uns zu beruhigen.

Isst du als Reaktion auf ein Gefühl, dann nennt man das emotionales Essen. Und obwohl das Essen dich kurzzeitig vom Stress ablenken und tröstlich sein kann, ist es doch nur ein vorübergehendes Gefühl der Erleichterung. Danach bist du vielleicht eher frustriert – vor allem, wenn sich das Stressessen auf dein Gewicht auswirkt. Hin und wieder ist das ganz normal, es sollte nur nicht zur Gewohnheit werden.

Hab eine schöne Woche!

Linda



Linda Walkenbach  
WW Content Team

# Warum wir essen!

Jsabella, -27kg  
WW Teilnehmer



Wir essen aus ganz verschiedenen Gründen. Weil wir Hunger haben, um Energie aufzutanken, vor allem aber, weil wir die Nährstoffe zum Leben brauchen. Manchmal essen wir aber auch, weil uns Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Stress dazu verleiten.

### 3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS STRESSESEN

1. Rund 52% der WW Teilnehmer in Deutschland geben an, dass sie dazu neigen zu essen, wenn sie sich gestresst fühlen. Stressessen ist damit im Vergleich zu Traurigkeit, Müdigkeit oder Langeweile der häufigste Grund für emotionales Essen.
2. Wenn du während eines Fußballspiels immer eine Bratwurst oder im Kino Popcorn isst, ist das eine Gewohnheit. In ähnlicher Weise ist auch das emotionale Essen als Reaktion auf Stress oder andere Gefühle für viele von uns eine Gewohnheit.
3. Wenn dir klar wird, dass du gerade den Kühlschrank plünderst, weil du gestresst bist, kannst du diese Gewohnheit durchbrechen und lernen, auf eine neue Art und Weise zu reagieren. Je öfter du diesen Kreislauf durchbrichst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du mit der Zeit eine neue, gesunde Gewohnheit entwickelst.

# Aufhören, aus Stress zu essen

Wenn du das nächste Mal zu etwas Essbarem greifen möchtest, wenn du gestresst bist, versuche es mit den folgenden Schritten. Diese Technik funktioniert übrigens bei allen Gefühlen – egal, ob du isst, weil du z. B. traurig oder einsam bist oder dich für etwas belohnen möchtest.



## 1 PAUSE-BUTTON DRÜCKEN.

Halte kurz inne, um den Impuls etwas zu essen, zu unterbrechen. Mache 5 Minuten etwas anderes. Probiere beispielsweise eine Headspace-Meditation aus der WW App aus, scrolle durch die WW Community oder sieh dir das verrückte Katzenvideo an, das dein Freund dir geschickt hat!

Astrid, -21kg  
WW Teilnehmer

## 2

### HÖRE IN DICH HINEIN

Sobald die 5 Minuten vorbei sind, höre in dich hinein. Hast du noch immer den Drang zu essen? Wenn nicht, mach einfach da weiter, wo du aufgehört hast – ohne etwas zu essen. Wenn doch, denke über eine andere Strategie nach, wie du deinen Stress abbauen oder dein Wohlbefinden verändern kannst. Vielleicht hilft es dir, dein Lieblingslied zu singen, jemanden aus der Familie anzurufen oder deine Gedanken aufzuschreiben.

## 3

### JETZT BIST DU AM ZUG

Probiere eine der Alternativen aus, wenn du dich gestresst fühlst. Wenn du sie ausprobiert hast, du immer noch essen willst und dir nichts einfällt, was dich jetzt auf andere Gedanken bringen kann, dann iss etwas! Du hast das Muster schon durchbrochen, indem du zuerst etwas anderes gemacht hast. Das ist ein großer Schritt in die richtige Richtung und wird dir beim nächsten Mal helfen, in dieser Situation eine bewusstere Entscheidung zu treffen.

## 4

### ZIEHE BILANZ

Hast du etwas gegessen oder konntest du dieses Muster durchbrechen? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wenn es noch nicht so richtig geklappt hat, probiere beim nächsten Mal eine andere Strategie. Sei nachsichtig mit dir und nutze die Gelegenheit, um zu lernen und voranzukommen.

## Kalte Gemüsesuppe (Okroschka)

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

5 4 3

200 g festkochende Kartoffeln  
Kartoffeln  
Jodsalz  
2 Eier  
½ Bund Radieschen  
1 Salatgurke  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL Schmand  
2 TL Weißweinessig  
1 EL Senf  
400 ml Kefir, 1,5% Fett  
300 ml Mineralwasser  
Pfeffer  
2 TL gehackter Dill

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und auskühlen lassen. Eier in ca. 10 Minuten hart kochen, abkühlen lassen und pellen. Radieschen, Gurke, Kartoffeln und Eier fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2. Schmand, Essig und Senf in einer großen Schale verrühren und Kefir langsam unter Rühren zugeben. Suppe vorsichtig mit Mineralwasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüseinlage hineingeben und mit Dill bestreut servieren.

ERFRISCHEND  
UND LECKER!

## Kokos-Gurken-Splash

Zubereitungszeit 5 Min. | 4 Personen

2 2 2

½ Salatgurke  
1 Limette  
1 Stückchen Ingwer (ca. 1 cm)  
1 l Kokoswasser  
1 EL Agavendicksaft

1. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Limette pressen, Ingwer schälen und fein reiben.

2. Kokoswasser mit Agavendicksaft, Limettensaft und Ingwer in einer Karaffe mischen und Gurkenscheiben dazugeben.

Simone, -27kg  
WW Teilnehmer



## Ausreichend zu trinken war noch nie so einfach!

Trinken ist wichtig. Diese Trinkflasche ist dein passender Begleiter im Alltag, im Büro, beim Sport und unterwegs. Der besondere Clou: Sie erinnert dich anhand einer Zeitskala daran, regelmäßig zu trinken.



WW Logo, SmartPoints und *meinWW* Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

➔ VORSCHAU  
**Bewegung macht gute Laune**

Bildnachweise: iStock/  
Thinkstock 1 (4)