

# Essensantrieb zu groß

Post by "Angelika" of Mar 11th 2017, 9:15 pm

[Quote from plichel](#)

Hallo zusammen !

ich habe ein Anliegen das nicht direkt die Rohkost betrifft, sondern eigentlich Essen im Allgemeinen. Da mich aber schon seit einiger Zeit mit dem Thema Rohkost auseinandersetze, möchte ich es hier mal schildern:

Seit ca. 3/4 Jahr versuche ich den Rohkostanteil in meinem Essen möglichst hoch zu halten. Leider bin ich nicht in der Lage mich über kurz/mittelfristigen Zeitraum (z.B. eine Woche) ausschließlich roh zu ernähren. Aus meiner Sicht, liegt es vor allem

- am Verlangen nach einem besonderen Geschmackserlebnis
- Kenntnis/Erfahrungen bzgl. vorh. Nahrungsmitteln (ich empfinde/kenne kein Gefühl des Sperren. (wie es ja oft beschrieben wird))
- an der familiären Situation (Partner + Kinder)

Punkt 1 sieht dann oft so aus, dass ich gerne mal eine ganze Schüssel Salat mit Öl und Hefeflocken "verputze" oder auch Quark mit eingeweichten Haferkörnern und Stevia. (von Süßigkeiten und Kuchen ganz zu schweigen) Ohne diese Genüße fühle ich mich irgendwie nicht so gut, so dass ich mich schwer tue nur roh zu essen.

Mein konkrete Frage wäre nun: wie kann ich es schaffen, dass mir z.B. auch die Hälfte der Salatschüssel reicht ? ... oder ist das eigentliche Problem, dass ich die Nahrungsmittel vermische und "leckerer" mache will. Kann jemand ein Vorgehen empfehlen, wie man lernen kann die Emotionen/Psychologie besser zu kontrollieren ?

Grüße, plichel

Display More

Hallo, was genau isst du den da so?

zu (1): Der Geschmack ändert sich mit der Zeit, so wie das Empfinden von "süß" sich verstärkt, sobald man weniger Zucker zu sich nimmt (die Papillen werden mehr). D.h. Geduld und Durchhalten, das gibt sich.

zu (2): Den Sinn des Punktes verstehe ich jetzt nicht ganz. Meinst du, weil du Convenience-Food im Wohnbereich hast, willst du zugreifen und das sperrt nicht? Da hilft nur eines: Gar nicht im Haus haben. Je nach dem, um was es sich handelt, kann man hier auch mit den Familienmitgliedern sprechen. Meist tun solche Sachen auch anderen nicht gut. Natürlich sollte dann anderes angeboten werden. Das weder so stark triggert noch in Massen gestopft werden kann. Es hat wohl auch hier etwas gedauert, aber meine Familienmitglieder wollen von sich aus nichts mehr im Haus haben, was triggert (ebenso keine Schoko, Mehlspeisen und Co.)

zu (3): Da kommt es natürlich auf die genauen Verhältnisse, Altersgruppen und Gesundheitszustand sowie weiteres Umfeld an. Willst du mehr dazu schreiben, dann kann ich mehr dazu berichten.

Betreffend einer Salatschüssel denke ich könnte es sein, dass du mit Ballaststoffen deinen Magen voll bekommen willst. Das ist in der ersten Umstellungsphase für viele eine Methode, zumal sie gewohnt sind, sich "vollzuschlagen". Betreffend der Hefeflocken möchte ich dich etwas warnen, sie werden dich wegen Glutamat triggern - es täuscht Reife vor und löst damit Fresslust aus. Glutamat an sich wäre nicht "böse", jedoch wenn sie maskierend genommen wird, ist man ewig auf der Suche nach Mineralstoffen und wertvollen Aminosäuren die dann aber nur einseitig (und überlastend) enthalten sind.

Auch bei Stevia würde ich vorsichtig sein, da reicht es aber bewusst damit umzugehen. Es könnte dich mit der Zeit vom süßen Zucker wegbringen. Dennoch immer weniger dosieren.

LG

Angelika