

# Ständig Hunger? Daran kann`s liegen!

Ich bekomme täglich viele Fragen in mein Postfach.

Eine davon betrifft das "ständige Hungergefühl" was viele Menschen betrifft.

Das Gefühl ständig Hunger zu haben oder nie richtig satt zu werden kann ganz schön anstrengend sein.

Aber woran liegt das?

Es gibt hier leider keine Antwort für ALLE. Aber Du kannst einige Gedankengänge mal durchspielen. Vielleicht kannst Du dann ahnen, warum das bei Dir eventuell der Fall ist.



1. Du isst zu wenig! Viele kleine Mahlzeiten stillen das Hungergefühl meist nur kurz. Die Folge, es muss öfter gegessen werden. Hier kannst Du versuchen die Mahlzeiten etwas reichhaltiger zu gestalten oder die Nahrungsmenge etwas raufzufahren. Auch ballaststoffreiche Nahrungsmittel halten länger satt und befriedigen das Hungergefühl länger.

2. Du isst die "falschen" Nahrungsmittel. Mit dem Hungergefühl signalisiert der Körper "ich habe HUNGER". Kommen wenig nährstoffreiche Nahrungsmittel, signalisiert der Körper schnell das ihm noch etwas fehlt. Das Hungergefühl wird wieder in Gang gesetzt.

3. Du schläfst zu wenig. Bekommst Du dauerhaft zu wenig Schlaf, kann sich die Hormonkonstellation im Körper ändern. Hormone steuern viele Prozesse. So kann sogar der wenige Schlaf zu einer Hormonveränderung führen, der das Hungergefühl stimuliert.

4. Bestimmte Medikamente können ebenso das Hungergefühl fördern. Daran sollte auch immer gedacht werden. Hast Du den Verdacht, ist es sinnvoll das mit Deinem Arzt zu besprechen.

5. Langeweile ist häufig die Ursache für ein schnell wiederkehrendes Hungergefühl. Gepaart mit Social-Media oder anderen appetitanregenden Sendungen ist der Griff zum nächsten Snack nicht weit. Lieber kurz reflektieren und lieber etwas später was ordentliches zu sich nehmen.

6. Du isst zu schnell. Wer schnell viel Nahrung aufnimmt hat zwar einen vollen Bauch, jedoch signalisiert das Gehirn erst etwas später das der Magen bereits voll ist. Also ruhig Zeit lassen, gut kauen und langsam satt werden.

Du benötigst tolle Rezept-Ideen für Deinen Alltag?

Vielleicht sind meine eBooks etwas für Dich!

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Viele tolle Rezepte findest Du natürlich auch auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Ich wünsche Dir einen tollen Start in den Tag.

---

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

Meine eBooks:

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Mein Kanal:

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Mein Blog:

<http://ladylandrand.de/>

---

# Rohkost. Viele Vorteile und bester Geschmack!

Eine möglichst natürliche Ernährung ist wichtig.

Dabei werden oft die simplen und einfachen Lebensmittel in der heutigen Zeit eher vergessen.

Bei gesunder Ernährung denken viele Menschen viel mehr an Super-Food und Nahrungsergänzung als an die ganz einfachen und naheliegenden Lebensmittel.

Rohkost ist besonders wichtig für unseren Körper und sollte mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen. Das wissen die meisten, jedoch schaffen es die meisten nicht dies im Alltag umzusetzen.

Hier ein Motivations-Boost warum es sinnvoll ist täglich an Deine Portion Rohkost zu denken.



1. Rohkost ist ein Nahrungsmittel aus erster Hand. Das heisst,

es wird so gegessen wie es wächst, ist unverarbeitet und besonders natürlich.

2. Rohkost ist besonders nährstoffreich, reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Das sinnvollste Essen überhaupt.

3. Rohkost ist besonders verträglich (bei einer gesunden Verdauung). Es sorgt für viel frische und verleiht einem eine natürliche Energie und Vitalität.

4. Rohkost ist besonders kalorienarm. Das kommt doch vielen Menschen in der heutigen Zeit entgegen. Oft sitzt man mehr als einem lieb ist. Dann ist es natürlich super, wenn die Snacks nicht zu viele Kalorien enthalten.

5. Rohkost ist besonders schnell zubereitet. Einfach abspülen und fertig. Oder kurz schälen und fertig. In Windeseile ist ein toller Snack parat. Ideal um kleine Hungergefühle schnell zu stillen.

6. Rohkost muss nicht gekocht werden und spart somit viel Energie. Einfach zurechtschneiden. Fertig!

7. Rohkost spart Zeit.

Viele meiner Kundinnen machen regelmäßig mit Rohkost Entlastungstage und sind ganz überrascht wieviel Zeit da für andere schöne Dinge bleibt. Auch hin und wieder ganz nett. Wenn die Küche mal kalt bleibt, ist eben mal mehr Zeit für andere schöne Dinge.

8. Rohkost hat einen schnellen und positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Viele meiner Kundinnen berichten mir sehr schnell das sie einfach mehr Power und Energie haben und sich einfach vitaler und besser fühlen als vorher. Mag Zufall sein. Vielleicht aber auch nicht.

Also lege öfter mal eine kleine Rohkost-Pause ein. Auch im Winter gibt es tolle Lebensmittel die man einfach roh

verzehren und knabbern kann. Für einfach mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

---

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf

<https://www.ladylandrand.tv/>

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Ich wünsche Dir einen schönen Tag!