

---

Subject: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Oimi](#) on Tue, 10 Nov 2009 18:58:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

vielleicht gibt es Gleichgesinnte, die ein paar Tipps für mich haben...

Ich arbeite im 24h-Schichtdienst und vergesse sehr oft vor lauter Arbeit das Essen bzw. esse viel zu wenig. Daheim gehe ich dann natürlich erst einmal in's Bett. Wieder wach, bekomme ich regelrechte Heißhungerattacken, die ich trotz bester Vorsätze nicht in den Griff bekomme. Ich versuche zwar, nix süßes zu mampfen, aber die Kalorienmenge ist trotzdem enorm. Auf den Tag hochgerechnet komme ich vielleicht gerade auf meinen Grundumsatz, aber da fast alles in einer Mahlzeit verschlungen wird, ist es für den Bauchumfang nicht gerade förderlich. Mache zwar viel Sport, um das Ganze wieder auszugleichen, aber ich würde trotzdem sehr viel darum geben, diese Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen. Vorher Wasser zu trinken habe ich schon versucht, habe aber daß Gefühl, daß dadurch der Appetit nur noch größer wird. Und auf Arbeit mehr zu essen, bekomme ich irgendwie auch nicht gebacken.

Hat jemand vielleicht ähnliche Probleme und kann Tipps geben?

Tausend Dank und viele Grüße  
Oimi

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Daniel0815](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:04:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn deine angaben stimmen ist eine zunahme nicht verwunderlich.

dein körper spart wo er kann damit er die "dürreperioden" aushält.

da hilft auch sport nich viel.

wichtig ist regelmäßig kleinere portionen zu essen. dann sollten auch die heißhungerattacken wegfallen.

entweder du kriegst das hin im schichtdienst oder du wechselst den beruf. andere möglichkeiten seh ich nicht.

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:09:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab leider genau das selbe Problem. Meist esse ich den ganzen Tag kaum etwas und wenn ich dann daheim bin räum ich den ganzen Kühlschrank aus...

Trotz der Heißhungerattacken esse ich zu wenig, wie Daniel sagt- der Körper fährt auf Sparflamme. Zunehmen tu ich trotzdem

Ich versuch mir für Arbeit kleine Snacks aus Obst/Gemüse und 1-2 kleine Brötchen herzurichten. Nur meistens bin ich zu faul dafür

---

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Daniel0815](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:21:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich pack mich immer voll bevor ich zur arbeit geh:

2 brötchen, 1-2 knäckebrote, 1 joghurt, 1 banane, vllt reste von gestern...

macht alles nich die riesenarbeit aber nen großen unterschied.

---

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Oimi](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:33:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme auch immer Kleinigkeiten für zwischendurch mit: Bananen, Müsliriegel, Äpfel ... aber irgendwie komme ich nie zum Essen oder vergesse es einfach. Wenn man wenigstens mal ein Hungergefühl oder einen knurrenden Magen hätte ... nix. Der kommt dann erst daheim vor dem vollen Kühlschrank ... es ist zum Mäuse melken ...

---

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Daniel0815](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:34:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stell dirn wecker, mach zettel an orten an denen du immer wieder vorbeikommst.... und wenn du dran denkst, dann iss auch und denk nicht: ach grad is schlecht, mach ich später

---

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 11 Nov 2009 13:37:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich schneid mir zB nen Apfel auf und stell ihn mir neben den Computer und ess Stückchen für Stückchen!!

---

---

Subject: Re: Heißhungerattacke nach Schichtdienst  
Posted by [Roya](#) on Wed, 11 Nov 2009 14:55:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

GRAD NEN APFEL MAMPF

die idee mit den zettelchen finde ich gut, machen ja sogar viele die zu wenig trinken, immer schön auffällig hinbeppen.

meine hauptkalorienzufuhr ist bei mir abends, das alleine macht über die hälfte meiner kalorien aus aber wenn dem so ist immer ganz wichtig: zwischendurch immer nen haps, dann vermeidet man wirklich dieses: ich MUSS mich jetzt aufs essen stürzen.

Wenn du zu haus bist leg dirn Müsliriegel aufs Kissen! oder ne Banane, noch vorm schlafen gehen essen! ist doch nur ne Kleinigkeit und hindert dich garantiert nicht beim Einschlafen

---