Anderweitige Aktivitäten verscheuchen Naschgedanken

Manche Menschen essen nicht aus Hunger, sondern um sich zu beschäftigen. Das Problem dabei: Wer aus Langeweile nascht, legt sich oft nachteilige Essgewohnheiten zu. Damit wird es schwierig, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Was tun? Zunächst sollten Gefährdete feststellen, ob Untätigkeit sie tatsächlich zum Naschen verführt. Wenn ja, gilt es kurzfristig kleine Beschäftigungen zu suchen, die vom Essen ablenken. Aktivitäten, die über längere Zeit regelmässig stattfinden, wirken aber nachhaltiger: Sie helfen nämlich, Gedanken ans Naschen nach und nach zu verdrängen oder sogar durch andere zu ersetzen. Zum Beispiel:

Kurzzeitige Beschäftigungen	Längerfristige Vorhaben
an der frischen Luft spazieren gehen (mit oder ohne Hund),	*Squash, Tennis,*
auf Shoppingtour gehen,	*Fitnesskurs besuchen (Thai Chi, Aerobic, Schwimmen, Wasser-Gymnastik),*
Wellnessangebote nutzen (Solarium, Sauna, Massage, Dampfbad),	*Kreativkurs beginnen (Malen, Musik, Basteln),*
Coiffeur oder Kosmetikerin aufsuchen,	*Treffen mit Kollegen organisieren,*
Kino, Konzert oder Theater besuchen,	*Wohnung neu einrichten, Garten frisch gestalten,*
ein spannendes Buch lesen oder Musik hören,	*sich für einen Sprachkurs anmelden.*
mit Bekannten telefonieren,	
sich mit Kindern oder Haustieren beschäftigen,	
ein Bad nehmen, Zähne putzen oder Haare waschen,	
sich pflegen (Nägel, Haare, etc.),	
die nächsten Ferien planen.	