



## Emotionales Essen - nicht selten, kaum erkannt?

Ein Stück Schokolade nach einem konfliktreichen Arbeitstag oder eine Tüte Chips bei Liebeskummer – manchmal fühlen wir uns durch Lebensmittel besser. Auch Reiseerlebnisse fangen mit »das Essen war toll« ... an . Doch warum ist das so und wie können wir emotionales Essen stoppen?

**Was versuchen Menschen mit emotionalem Essen zu kompensieren?**

**Wann ist emotionales Essen problematisch?**

**Warum neigen manche Menschen zum emotionalen Essen?**

**Emotionales Essen stoppen: Wie geht das?**

**Gibt es eine Therapie für Menschen, die emotional essen?**

Ein super interessanter AOK Beitrag aus 2022!

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/emotionales-essen-das-essen-aus-gefuehlen-heraus/>

Auf jeden Fall lesen, vielleicht gibt es Menschen in euerem Umfeld, denen ihr gerne Tipps geben möchtet.

Euer Olaf & Luca