

BILD: Chris, ruhig & nahbar – img2img aus Video-Standbild

Heißhunger. Und wie du ihn los- wirst.

Kein Willensproblem. Ein Umgebungs-, Protein- und Routine-Problem – und genau das lässt sich lösen. Ohne Verzicht-Wahnsinn, ohne Crash-Diät.

Das kostenlose E-Book

Für alle, die nicht ständig gegen sich selbst kämpfen wollen

„Die meisten Menschen glauben, sie hätten zu wenig Disziplin. In Wahrheit haben sie eine Umgebung, in der Disziplin ständig auf die Probe gestellt wird. Wir drehen das um.“

Heißhunger fühlt sich an wie ein Charakterfehler. Als wärst du einfach zu schwach. Genau dieses Gefühl macht es so schwer – denn wer sich schwach fühlt, gibt irgendwann auf.

Dieses E-Book dreht die Perspektive: Heißhunger ist kein Zeichen von fehlendem Willen. Er ist eine **vorhersehbare Reaktion** deines Körpers und deines Umfelds. Und alles, was vorhersehbar ist, kannst du steuern.

SO LIEST DU DIESES BUCH

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Such dir pro Kapitel **eine** Sache aus, die du diese Woche ausprobierst. Kleine Hebel, echte Wirkung.

0

Lebensmittel, die für immer verboten sind. Verbote erzeugen erst den Sog.

4

Hebel, die den Großteil deines Heißhungers erklären – und entschärfen.

1

klarer Alltagsplan am Ende, den du sofort anwenden kannst.

Was dich erwartet

Teil 1 · Verstehen

Warum Heißhunger überhaupt entsteht	05
Die fünf Auslöser im Detail	06
Kein Willensproblem	07
Hunger, Appetit oder Gefühl?	08

Teil 2 · Die vier Hebel

Die vier Hebel im Überblick	10
Hebel 1 – Umfeld gestalten	11
Hebel 2 – Protein zuerst	12
Hebel 3 – Clevere Alternativen	13
Hebel 4 – Routinen statt Willenskraft	14

Teil 3 · Wenn es dich packt

Fressattacken & Stressessen verstehen	16
Der Notfallplan für den Moment	17
Das Gefühl entkoppeln, statt es zu essen	18

Teil 4 · Dein Alltag

Clever tauschen · Süßhunger · Rezepte · Einkauf	20
Dein Tag & der 7-Tage-Start · Regeln · FAQ	25

TEIL EINS

Verstehen

Bevor du etwas änderst, lohnt sich ein ehrlicher Blick: Woher kommt der Heißhunger wirklich – und warum ist er kein Zeichen von Schwäche?

05 Warum Heißhunger überhaupt entsteht

06 Die fünf Auslöser im Detail

07 Kein Willensproblem

08 Hunger, Appetit oder Gefühl?

Warum Heißhunger überhaupt entsteht

Heißhunger ist selten „einfach so da“. Fast immer stecken ein paar konkrete Auslöser dahinter – und wer sie kennt, nimmt dem Verlangen die halbe Macht.

BILD: Küche am Abend, warmes Licht – der typische „Kühlschrank-Moment“

Dein Körper ist nicht dein Gegner. Heißhunger ist meist eine sinnvolle Reaktion auf etwas, das gerade fehlt oder aus dem Gleichgewicht ist: zu wenig Energie über den Tag, zu wenig Schlaf, zu viel Stress, oder schlicht eine Umgebung, die dich ständig in Versuchung führt.

Die gute Nachricht: Jeder dieser Auslöser ist ein **Ansatzpunkt**. Auf der nächsten Seite schauen wir uns die fünf häufigsten genauer an – und was du bei jedem konkret tun kannst.

MERKSATZ

Heißhunger ist ein Symptom, keine Ursache. Wir behandeln die Ursachen – dann verschwindet das Symptom fast von allein.

Die fünf Auslöser

1

Der Blutzucker-Rollercoaster

Schnelle Kohlenhydrate ohne Protein und Ballaststoffe treiben den Blutzucker hoch – und lassen ihn genauso schnell abstürzen. Der Absturz fühlt sich an wie Hunger, obwohl du gerade gegessen hast.

2

Zu wenig Schlaf

Eine kurze Nacht verschiebt deine Hunger-Hormone: mehr Ghrelin (Hunger), weniger Leptin (Sättigung). Du isst am nächsten Tag fast automatisch mehr – vor allem Süßes.

3

Stress & Emotionen

Cortisol pusht den Appetit auf schnelle Energie. Essen wird zur Belohnung und zum Ventil. Das ist menschlich – kein Versagen.

4

Verbote

„Das darf ich nicht“ macht ein Lebensmittel erst richtig interessant. Was knapp ist, will das Gehirn haben. Der Verzicht erzeugt den Sog.

5

Dein Umfeld

Die offene Chipstüte auf dem Tisch schlägt jede Willenskraft. Wir entscheiden viel seltener bewusst, als wir denken – wir greifen zu dem, was da ist.

CHRIS' REGEL

Bevor du gegen den Heißhunger kämpfst, frag: **Welcher dieser fünf Punkte war heute im Spiel?** Meistens ist es einer davon – und den kannst du morgen anders gestalten.

Kein Willensproblem

Der wichtigste Gedanke im ganzen Buch: Du hast nicht zu wenig Disziplin. Du hast bisher gegen ein System gekämpft, das gegen dich gebaut war.

Willenskraft ist wie ein Muskel – am Abend ist sie müde. Genau dann, wenn die Chips rufen, ist am wenigsten davon übrig. Ein Plan, der auf Willenskraft baut, scheitert also nicht an dir, sondern an der Uhrzeit.

Deshalb machen wir es andersherum: Wir gestalten Umgebung, Mahlzeiten und Abläufe so, dass die gute Entscheidung die **leichteste** ist. Dann brauchst du gar keine Heldentaten.

DER ALTE WEG

Sich zusammenreißen · verbieten ·
durchhalten · irgendwann
einbrechen · sich schlecht fühlen ·
von vorn.

DER NEUE WEG

Umgebung gestalten · satt essen ·
Routinen nutzen · Ausrutscher
einplanen · dranbleiben.

CHRIS' REGEL

Hör auf, dich für Heißhunger zu verurteilen. Selbstvorwürfe kosten Energie, die du fürs Dranbleiben brauchst. **Neugier schlägt Schuldgefühl.**

Hunger, Appetit oder Gefühl?

Drei völlig verschiedene Dinge fühlen sich fast gleich an. Sie zu unterscheiden, ist die halbe Miete – denn jedes braucht eine andere Antwort.

WAS	WORAN DU ES MERKST	DIE RICHTIGE ANTWORT
Echter Hunger	Baut sich langsam auf, Magen meldet sich, fast alles klingt gut	Iss – am besten mit Protein
Appetit	Kommt plötzlich, ganz bestimmtes Lebensmittel, oft durch Reiz ausgelöst	Kurz warten, Wasser, ablenken
Gefühl	Stress, Langeweile, Frust, Müdigkeit – „ich brauche jetzt was“	Bedürfnis bedienen, nicht überessen

DIE 3-FRAGEN-PRÜFUNG

1. Habe ich wirklich körperlich Hunger? 2. Würde ich jetzt auch eine einfache, gesunde Mahlzeit essen? 3. Was war der Auslöser der letzten Minute? – Ehrliche Antworten zeigen dir sofort, worum es geht.

Kein Verhör, keine Wertung. Es geht nur darum, kurz innezuhalten, bevor der Autopilot übernimmt. Schon die Pause allein nimmt dem Impuls viel von seiner Kraft.

TEIL ZWEI

Die vier Hebel

Du musst nicht zwanzig Dinge ändern. Vier Hebel erklären den Großteil des Alltags-Heißhunger – und jeder für sich bringt sofort etwas.

11 Umfeld gestalten

12 Protein zuerst

13 Clevere Alternativen

14 Routinen statt Willenskraft

Die vier Hebel im Überblick

Zusammen verändern sie das Spiel. Einzelne sind sie so klein, dass du sofort anfangen kannst.

1

Umfeld gestalten

Mach die gute Wahl zur einfachen Wahl. Was du nicht siehst, isst du seltener.

2

Protein zuerst

Der stärkste Sättiger. Zu jeder Mahlzeit eine solide Proteinquelle – abends deutlich weniger Verlangen.

3

Clever Alternativen

Nicht streichen – tauschen. Für fast jeden Süß- oder Salzhunger gibt es eine sättigende Version.

4

Routinen statt Entscheidungen

Feste Muster für Frühstück, Snack und Feierabend – dann muss deine Willenskraft gar nicht erst ran.

DER 80/20-GEDANKE

Es geht nicht um Perfektion. Wenn diese vier an den meisten Tagen sitzen, tragen dich ein paar entspannte Ausnahmen problemlos mit.

Umfeld gestalten, nicht Willen

Ein gutes Umfeld arbeitet für dich – gerade dann, wenn du müde bist und die Willenskraft längst Feierabend hat.

BILD: aufgeräumte Küchenzeile, Obstschale vorne

Sofort umsetzbar

- ☒ Süßkram nicht auf Augenhöhe, nicht in Sichtweite – oder gar nicht erst einkaufen.
- ☒ Obst gewaschen und geschnitten nach vorne, Nüsse portioniert statt große Tüte.
- ☒ Wasser und ungesüßten Tee sichtbar auf den Tisch. Durst wird oft als Hunger gelesen.
- ☒ Einkaufen nie hungrig. Der Zettel entscheidet, nicht der Magen im Supermarkt.
- ☒ „Was reinkommt, wird gegessen.“ Die stärkste Entscheidung triffst du im Laden, nicht abends.

CHRIS' REGEL

Verlass dich nie auf deine Willenskraft, wenn du sie nicht brauchst. **Gestalte den Weg des geringsten Widerstands so, dass er zur guten Wahl führt.**

Protein zuerst

Protein hält länger satt als alles andere und schützt beim Abnehmen die Muskulatur. Es ist der ruhigste Weg aus dem Heißhunger.

SCHNELLE PROTEINQUELLE	PRAKTISCH FÜR
Skyr / Magerquark	Frühstück, Snack, süßes Dessert
Eier	Schnelles Frühstück, herzhafter Snack
Hähnchen / Pute / Fisch	Mittag & Abend, Meal Prep
Tofu / Tempeh	Pfanne, Bowl, pflanzlich
Linsen & Bohnen	Sättigend, günstig, ballaststoffreich
Hüttenkäse	Brot-Topping statt Wurst, Snack

GROBER RICHTWERT

Eine gute Handfläche Proteinquelle pro Hauptmahlzeit. Kein Zählen nötig – die Hand ist dein Maß.

CHRIS' REGEL

Iss dein Protein **zuerst**. Wenn der Teller mit dem Sattmacher startet, ist für den Heißhunger danach schlicht weniger Platz.

Clever Alternativen

Nicht streichen – ersetzen. Diese Tausche stillen dasselbe Verlangen, machen aber satt statt hungrig auf mehr.

LUST AUF ...	TAUSCH	WARUM
Schokoriegel	Skyr + Beeren + Zartbitter	Protein sättigt, echte Schoko bleibt drin
Chips	Geröstete Kichererbsen / Edamame	Crunch & Salz + Protein & Ballaststoffe
Gummibärchen	Gefrorene Weintrauben, Beeren	Süß zum Naschen, aber Ballaststoffe
Eiscreme	Proteineis / gefrorener Quark	Cremig & kalt, hält länger satt
Limo	Wasser + Zitrone, ungesüßter Eistee	Kein flüssiger Zucker, kein Blutzucker-Sturz
Kekse zum Kaffee	Handvoll Nüsse, Zartbitter	Fett & Protein statt schnellem Zucker

WICHTIG

Das ist kein Verbot der linken Spalte. Manchmal ist der echte Riegel genau richtig – bewusst genossen. Die Tausche sind für die vielen kleinen Alltagsmomente, in denen es dir gar nicht ums Produkt geht.

Routinen schlagen Willenskraft

Jede bewusste Entscheidung ist eine Gelegenheit, „schwach“ zu werden. Routinen nehmen dir diese Entscheidungen ab.

Feste Anker im Tag

- ☒ Ein proteinreiches Standard-Frühstück ohne Nachdenken.
- ☒ Ein fester Nachmittags-Snack, *bevor* das Loch kommt.
- ☒ Ein klarer Feierabend-Ablauf, der nicht am Kühlschrank endet.

Die Abend-Falle entschärfen

- ☒ Zähne früh putzen als Signal „Küche zu“.
- ☒ Tee-Ritual statt Naschen vor dem Fernseher.
- ☒ 10 Minuten rausgehen, wenn die Lust kommt.

KLASSISCHE FALLE

Den ganzen Tag zu wenig essen und sich abends „belohnen“. Wer tagsüber zu strikt ist, holt es sich nachts zurück. Iss tagsüber genug – dann bleibt der Abend ruhig.

MINI-GEWOHNHEIT DER WOCHE

Nimm dir **eine** Routine. Nur eine. Sieben Tage. Was sich leicht anfühlt, bleibt – und trägt die nächste.

TEIL DREI

Wenn es dich packt

Für die Momente, in denen der Kopf „egal“ sagt. Fressattacken und Stressessen folgen einem Muster – und aus jedem Muster kannst du aussteigen.

-
- 16 Fressattacken & Stressessen verstehen
 - 17 Der Notfallplan für den Moment
 - 18 Das Gefühl entkoppeln, statt es zu essen
-

Fressattacken verstehen

Eine Fressattacke ist kein moralisches Versagen. Sie ist das vorhersehbare Ende einer Kette – und die Kette beginnt oft Stunden vorher.

BILD: ruhiger Moment, Atmen – Gegenbild zum Kontrollverlust

Die typische Kette

Auslöser	● Stress, Frust, Müdigkeit – oder zu wenig gegessen Der Boden wird gelegt, oft ohne dass du es merkst.
Gefühl	● „Ich brauche jetzt was“ Der Wunsch nach schneller Erleichterung.
Griff	● Der Autopilot übernimmt Meist Süßes oder Fettiges, meist schnell und unbewusst.
Frust	● „Jetzt ist eh alles egal“ Genau hier entsteht der Schaden – nicht beim ersten Bissen.

DER HEBEL

Du kannst an **jeder** Stelle aussteigen. Am leichtesten früh: genug essen und schlafen. Am wichtigsten spät: den letzten Schritt („alles egal“) gar nicht erst gehen.

Der Notfallplan

Für den Moment, in dem es dich packt. Vier Schritte, die du dir vorher merkst – damit du sie parat hast, wenn der Kopf es nicht mehr ist.

Stopp

10-Minuten-Regel

Erlaube es dir – aber erst in 10 Minuten. Der erste Impuls ist der stärkste und flaut ab.

Fragen

Hunger oder Gefühl?

Körperlich hungrig – oder gestresst, gelangweilt, traurig, müde? Ehrliche Antwort, keine Wertung.

Handeln

Bedürfnis bedienen, nicht überdecken

Müde? Pause. Gestresst? Rausgehen, Musik, anrufen. Wirklich Hunger? Bewusst essen, mit Protein.

Danach

Kein „jetzt ist eh alles egal“

Ein Ausrutscher ist ein Punkt, keine Diät-Pleite. Die nächste normale Mahlzeit zieht dich zurück.

CHRIS' REGEL

Nach einer Fressattacke nicht hungern, nicht bestrafen, nicht „ausgleichen“. Genau das startet den nächsten Zyklus. **Normal weiteressen** ist die Lösung, nicht die Belohnung.

Das Gefühl entkoppeln, statt es zu essen

Essen beruhigt kurz – aber das Gefühl kommt wieder. Wer für die häufigsten Auslöser eine echte Antwort parat hat, braucht das Essen als Ventil immer seltener.

WENN DU DICH FÜHLST ...**WAS OFT WIRKLICH HILFT**

Gestresst / überfordert	3 Minuten Luft, Spaziergang, kurz alles aufschreiben
Gelangweilt	Etwas mit den Händen tun, Ortswechsel, jemanden schreiben
Traurig / einsam	Kontakt suchen – anrufen statt Kühlschrank
Müde / erschöpft	Pause, Wasser, notfalls früher ins Bett – nicht Zucker
Belohnung gesucht	Bewusste kleine Freude, die nicht essbar ist

KLEINER TRICK

Leg dir eine „Statt-essen“-Liste an – fünf Dinge, die dir guttun und in 5 Minuten machbar sind. Häng sie an den Kühlschrank. Genau da, wo du sie brauchst.

Das Ziel ist nicht, nie wieder aus Emotion zu essen. Das Ziel ist, eine **Wahl** zu haben, statt nur zu reagieren.

TEIL VIER

Dein Alltag

Jetzt wird es praktisch: Tausche, Rezepte, Einkauf, ein klarer Tagesplan und ein 7-Tage-Start, den du sofort anwenden kannst.

-
- | | |
|----|-----------------------------|
| 20 | Clever tauschen · Süßhunger |
|----|-----------------------------|
-
- | | |
|----|------------------------------|
| 22 | Sattmacher-Rezepte · Einkauf |
|----|------------------------------|
-
- | | |
|----|---|
| 25 | Tagesplan · 7-Tage-Start · Regeln · FAQ |
|----|---|

Süßhunger-Spezial

Süßhunger ist der häufigste Grund, warum Pläne kippen. Deshalb bekommt er ein eigenes Kapitel – mit einem Vorgehen, das ohne Totalverzicht auskommt.

1

Erst satt, dann süß

Der stärkste Süßhunger kommt aus echtem Hunger. Eine proteinreiche Mahlzeit vorweg halbiert das Verlangen oft schon.

2

Die süße Version, die satt macht

Quark mit Beeren und Zimt, Proteineis, Datteln mit Nussmus. Süß – aber mit Sättigung statt Blutzucker-Achterbahn.

3

Bewusst genießen statt nebenbei

Wenn Schokolade, dann hinsetzen, zwei Stücke, wirklich schmecken. Nebenbei-Naschen sättigt nie – bewusstes schon.

CHRIS' REGEL

Süßes komplett zu verbieten, macht es nur mächtiger. **Plane es ein** – dann bestimmst du, statt dass es dich bestimmt.

Die Tausch-Tabelle für den Alltag

Zum Aufhängen an den Kühlschrank. Kein Verzicht – nur eine bessere Version desselben Verlangens.

LUST AUF ...	TAUSCH
Etwas Süßes nach dem Essen	Quark mit Beeren & Zimt
Schokoriegel am Nachmittag	Zartbitter + Handvoll Nüsse
Chips vor dem Fernseher	Geröstete Kichererbsen, Edamame
Gummizeug zum Naschen	Gefrorene Trauben oder Beeren
Eis am Abend	Proteineis / gefrorener Quark
Süße Limo	Sprudel + Zitrone, ungesüßter Eistee
Herzhaftes Brot spätabends	Vollkorn + Hüttenkäse / Ei
„Irgendwas Cremiges“	Skyr mit Nussmus & Kakao

REGEL DAHINTER

Jeder gute Tausch bringt **Protein, Ballaststoffe oder Volumen** mit. Das ist der Unterschied zwischen „kurz still“ und „wirklich satt“.

Sattmacher: Start & Snacks

BILD: Skyr-Bowl

BILD: Ei-Muffins

BILD: Snack-Box

FRÜHSTÜCK · 5 MIN · ~30 G PROTEIN

Protein-Frühstücksbowl

250 g Skyr · Handvoll Beeren · 1 EL Haferflocken · 1 TL Nussmus · Zimt. Alles in eine Schüssel. Hält bis mittags satt.

MEAL PREP · 20 MIN · 6 STÜCK

Herzhafte Ei-Muffins

6 Eier · gewürfeltes Gemüse · etwas Käse · Salz, Pfeffer. In Muffinform, 18 Min bei 180 °C. Perfekt für unterwegs.

SNACK · 2 MIN

Die 3-Minuten-Snackbox

Hüttenkäse + Cherrytomaten, oder Apfel + Handvoll Nüsse, oder Skyr + gefrorene Beeren. Immer griffbereit halten.

Sattmacher: Abend & Süßes

BILD: One-Pot-Linsen

BILD: Bowl mit Hähnchen

BILD: Schoko-Quark

ABEND · 15 MIN · MEAL-PREP-TAUGLICH

Faule One-Pot-Linsen

1 Dose Linsen · 1 Dose gehackte Tomaten · Zwiebel, Knoblauch · Gewürze nach Lust. 15 Min köcheln. Ballaststoffe + Protein = lange Ruhe.

ABEND · 20 MIN

Schnelle Protein-Bowl

Hähnchen oder Tofu · Reis oder Kartoffeln · viel Gemüse · Joghurt-Dip. Teller halb Gemüse, gute Handfläche Protein.

DESSERT · 2 MIN · DER ABEND-RETTET

Schoko-Quark

250 g Magerquark · Schuss Milch · 1 TL Kakao · etwas Süße · ein paar Zartbitter-Raspel. Wenn es süß sein muss.

Einkaufen ohne Fallen

Die wichtigste Mahlzeit-Entscheidung triffst du im Supermarkt. Was nicht im Wagen landet, kann dich abends nicht mehr locken.

Die Regeln

- ☒ Nie hungrig einkaufen.
- ☒ Mit Zettel gehen – und dranbleiben.
- ☒ Außenränge zuerst: Frisches, Protein, Gemüse.
- ☒ Trigger-Snacks bewusst weglassen, nicht „für Gäste“.

Basis im Wagen

- ☒ Skyr, Quark, Eier, Hüttenkäse
- ☒ Hähnchen / Fisch / Tofu, Linsen & Bohnen
- ☒ Gemüse für die Woche, Beeren (auch TK)
- ☒ Haferflocken, Vollkorn, Nüsse, Zartbitter

CHRIS' REGEL

Kauf so ein, dass die faule, müde Abend-Version von dir trotzdem gut isst. **Für genau die Person kochst und kaufst du.**

Dein Tag gegen Heißhunger

Ein realistischer Beispieltag. Kein Gesetz – eine Vorlage, die du an dein Leben anpasst.

Morgens

Protein-Frühstück + Wasser

Startet den Tag satt und stabil. Kaffee gern dazu.

Vormittag

Wasser/Tee griffbereit

Durst nicht als Hunger fehldeuten.

Mittag

Protein + Gemüse + sättigende Beilage

Teller halb Gemüse, Handfläche Protein, dazu Kartoffeln/Reis/Vollkorn.

Nachmittag

Geplanter Snack vor dem Loch

Quark mit Beeren oder Nüsse – bevor der Heißhunger anklopft.

Abend

Warme, sättigende Mahlzeit

Nicht zu knapp. Ein satter Abend schützt vor der Naschrunde.

Später

Ritual statt Kühlschrank

Tee, Zähne putzen, kurzer Spaziergang. Küche ist zu.

DER ROTE FADEN

Tagsüber genug & proteinreich essen ist der beste Heißhunger-Schutz für den Abend. Fast alles andere folgt daraus.

Der 7-Tage-Start

Nicht alles auf einmal. Eine kleine Sache pro Tag – am Ende der Woche hast du sieben neue Gewohnheiten angestoßen.

Tag 1

Umfeld: Trigger-Snacks aus der Sichtweite räumen.

Tag 2

Protein-Frühstück ausprobieren und merken, wie lange es satt hält.

Tag 3

Nachmittags-Snack fest einplanen – vor dem Loch.

Tag 4

Einen Tausch aus der Tabelle testen.

Tag 5

Abends satt essen, danach ein Tee-Ritual statt Naschen.

Tag 6

Einmal mit Zettel & nicht hungrig einkaufen.

Tag 7

Zurückblicken: Was war leicht? Das behältst du.

CHRIS' REGEL

Behalte nur, was sich leicht anfühlt. **Leichte Gewohnheiten bleiben** – anstrengende fallen weg, egal wie gut sie klingen.

Fortschritt ohne Waage-Wahn

Die Waage schwankt täglich – dein Fortschritt nicht. Miss lieber, was wirklich zählt und dich bei Laune hält.

Weniger Attacken

Wie oft hattest du diese Woche einen echten Kontrollverlust? Weniger = du bist auf Kurs.

Ruhigere Abende

Kommst du abends leichter an der Küche vorbei als vor zwei Wochen?

Mehr Energie

Stabiler durch den Tag ohne Nachmittagstief – ein starkes Zeichen.

Kleidung & Gefühl

Wie sitzt die Hose, wie fühlst du dich? Oft ehrlicher als die Zahl.

WENN'S MAL SCHIEFGEHT

Ein schlechter Tag ist ein Datenpunkt, kein Rückfall. Frag neugierig: Was war der Auslöser? Und mach beim nächsten normalen Essen einfach weiter.

Die Regeln auf einen Blick

01

Heißhunger ist kein Willensproblem. Gestalte dein Umfeld, nicht deinen Willen.

02

Protein zuerst. Der stärkste Sättiger – zu jeder Mahlzeit.

03

Nicht verbieten, sondern tauschen. Verbote erzeugen den Sog.

04

Tagsüber genug essen, damit der Abend ruhig bleibt.

05

Bei Verlangen: 10 Minuten warten, dann bewusst entscheiden.

06

Ein Ausrutscher ist ein Punkt, keine Pleite. Einfach weitermachen.

WENN DU NUR EINE SACHE MITNIMMST

Mach die gute Wahl zur leichten Wahl. Alles in diesem Buch ist nur eine Variante dieses einen Satzes.

Häufige Fragen

Muss ich Süßes komplett weglassen?

Nein – im Gegenteil. Totalverzicht macht Süßes nur mächtiger. Plane es bewusst ein, dann bestimmst du.

Sind Kohlenhydrate am Abend schlecht?

Nein. Entscheidend ist die Gesamtmenge über den Tag, nicht die Uhrzeit. Eine sättigende Abendmahlzeit schützt sogar vor Naschen.

Ich habe abends immer Heißhunger – warum?

Meist, weil tagsüber zu wenig oder zu proteinarm gegessen wurde, plus Müdigkeit und Feierabend-Reize. Genau da setzen die vier Hebel an.

Brauche ich Proteinpulver?

Nein, nötig ist es nicht. Echte Lebensmittel reichen völlig. Ein Shake kann praktisch sein – mehr aber auch nicht.

Was, wenn ich einen Tag komplett „versaut“ habe?

Dann war es ein Tag. Nicht ausgleichen, nicht hungern – einfach bei der nächsten normalen Mahlzeit weitermachen.

ZUM SCHLUSS

Es ist kein Willensproblem.

Du hast jetzt die Auslöser, die vier Hebel, einen Notfallplan, Tausche, Rezepte, einen Tagesplan und einen 7-Tage-Start. Fang nicht mit allem an. Fang mit **einer Sache** an, die sich leicht anfühlt – und lass sie wachsen.

DEIN ERSTER SCHRITT

Wähl heute einen Hebel. Setz ihn sieben Tage um. Nicht perfekt – nur oft genug. So wird aus Wissen eine Gewohnheit.

Christian Wolf · Wissenschaftlich abnehmen

Bleib dran. Es lohnt sich.