

A close-up portrait of a young man with short dark hair, wearing a black baseball cap with sunglasses perched on top. He has a serious expression and is looking slightly to the left. The background is a warm, orange-toned wall with a faint anatomical chart. A large, semi-transparent orange circle is overlaid on the right side of the image, containing white text. The bottom half of the image is a solid orange gradient with white text.

ÜBER
500.000
MENSCHEN
GEHOLFEN

CHRISTIAN WOLF

Du bist nicht schwach

Wie du Heißhunger verstehst und auflöst, ohne
Verbote und ohne Crash-Diät

Inhalt

DU BIST NICHT SCHWACH	3
1. MEINE GESCHICHTE	4
2. WARUM DU HEISSHUNGER HAST	8
3. DEIN UMFELD ISST MIT	13
4. PROTEIN: DER UNTERSCHÄTZTE SATTMACHER-HEBEL	17
5. CLEVERE ALTERNATIVEN	22
ACHTUNG, MYTHOS!	25
6. FRESSATTACKEN UND STRESSESSSEN: DER NOTFALL-CODE	28
7. ROUTINEN, DIE BLEIBEN	32
8. DEIN EINFACHER PLAN FÜR DEN ALLTAG	35
9. SATTMACHER-REZEPTE	40
FANG KLEIN AN	46

DU BIST NICHT SCHWACH

Wenn du dieses Buch liest, gehörst du vermutlich zu den Menschen, die den ganzen Tag an die Schokolade zuhause denken oder an den Kuchen im Büro, an dem sie vorbeilaufen müssen. Vielleicht hattest du schon Momente, in denen du dich für dein Essverhalten geschämt hast. Vielleicht bist du schon mal neben einer leeren Packung aufgewacht. Vielleicht hast du sogar weitergegessen, was eigentlich schon im Müll war.

Falls ja: Du bist nicht schwach. Du hast auch keinen Charakterfehler. Was dir fehlt, ist wahrscheinlich nicht mehr Disziplin, sondern eine andere Herangehensweise.

Bevor wir einsteigen, erzähle ich dir im nächsten Kapitel kurz meine eigene Geschichte, warum ich mich seit über 15 Jahren mit genau diesem Thema beschäftige, und warum das nicht aus einem Lehrbuch kommt, sondern aus eigener, teils schmerzhafter Erfahrung.

Danach geht es Schritt für Schritt durch alles, was wirklich hilft, aufgebaut auf zwei Videos, die ich zu diesem Thema veröffentlicht habe: eines über Süßigkeiten und Willenskraft, eines über Fressattacken und Stressessen. Ergänzt um konkrete Rezepte, Routinen und einen Alltagsplan.

Keine Crash-Diät. Kein Verbot. Nur ein anderer Blick auf ein Problem, das viel mehr Menschen haben, als offen darüber reden.

Fangen wir an.

1. MEINE GESCHICHTE

Ich beschäftige mich mittlerweile seit über 15 Jahren mit dem Thema Abnehmen, Fettverlust und emotionales Essen. Und ehrlich gesagt: Angefangen hat das nicht als Erfolgsgeschichte. Meine erste Diät habe ich mit elf, zwölf Jahren gemacht. Ich bin heute 29, und in der Zeit dazwischen habe ich so ziemlich alles durchlebt, was man im Diätwahnsinn mitkriegen kann.



Zuerst bin ich fast in die Magersucht reingerutscht, weil ich versucht habe, einfach möglichst wenig zu essen. Danach kippte es komplett in die andere Richtung: über fünf Jahre Binge Eating, also immer wieder echte Fressattacken. Ich musste mir extrem viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie aneignen, um überhaupt zu

verstehen, was mit mir passiert. Heute kann ich sagen: Ich muss mich nicht mehr entscheiden zwischen essen, worauf ich Lust habe, und so aussehen, wie ich möchte. Aber bis dahin war es ein langer, teilweise ziemlich schmerzhafter Weg.



Einer der Gründe, warum mich das Thema Essen früh eingeholt hat, war eine Zeit auf einem Internat. Ich war dort, weil ich zuhause in der Schule vor allem für meine guten Noten gehänselt wurde, klingt vielleicht komisch, aber genau so war es. Auf dem Internat kam ich dann in eine Umgebung, in der Sport und Mannschaftsspiele eine große Rolle spielten, und ich war weder besonders sportlich noch besonders selbstbewusst. Ich fühlte mich oft isoliert und einsam, und wenn abends gemeinsame Sportveranstaltungen anstanden, habe ich mich manchmal regelrecht versteckt, weil ich es gehasst habe, als Letzter gewählt zu werden.

Immer wenn ich vom Internat nach Hause kam, hatte meine Mutter meinen Lieblingskuchen gekauft, einen Streuselkuchen mit Kirschmarmelade. Und sie hat nicht nur ein kleines Stück besorgt, sie hat wirklich einen ganzen Kuchen für mich gekauft, weil sie dachte, sie würde mir damit eine Freude machen. Ich habe ihn jedes Mal gegessen, obwohl ich innerlich wusste, dass mich das nicht glücklicher machte, sondern eher in einen Kreislauf zog. Ich habe ihr sogar mal gesagt, dass ich es lieber hätte, wenn sie ihn nicht mehr mitbringt, aber sie hat es trotzdem immer wieder getan, weil sie ja gesehen hat: Ich habe ihn ja gegessen, also musste es mir doch gefallen. Ich war einfach nie wirklich offen zu ihr darüber, was das mit mir macht.

Erst irgendwann habe ich ihr richtig erklärt: „Mama, ich habe wirklich ein Problem mit Essen. Ich bin ein emotionaler Esser. Wenn du mir das mitbringst, esse ich es, habe kurz Freude daran, und danach fühle ich mich schlecht, weil ich viel zu viel gegessen habe.“ Als ich das zum ersten Mal wirklich offen gesagt habe, statt nur beiläufig anzudeuten, hat sie es sofort

verstanden und geändert. Diese Erfahrung hat mich später oft daran erinnert, wie wichtig echte Offenheit ist, gerade bei Menschen, die uns nahestehen und uns eigentlich nur etwas Gutes tun wollen.



Das eigentliche Frustessen begann durch das Mobbing auf dem Internat, nur ging es diesmal nicht mehr um meine Noten, sondern um mein Gewicht. Ich hatte schon vorher Diäten meiner Mutter nachgemacht, teilweise mit absurd wenig Kalorien, und keine dieser Diäten hat auch nur ansatzweise zu einer nachhaltigen Verbesserung geführt, weder für mein Gewicht noch für mein Wohlbefinden. Stattdessen entwickelte ich ein völlig gestörtes Verhältnis zum Essen. Ich kaufte mir abends Süßigkeiten in großen Mengen und aß sie, um mich kurzfristig besser zu fühlen. Die tausenden Kalorien an Zucker, die ich in mich reinstopfte, halfen mir sogar beim Einschlafen, weil mein Blutzuckerspiegel dadurch zu einer regelrechten Achterbahnfahrt wurde, die mich müde machte. Anstatt mir aber echte Befriedigung zu geben, verstärkte das im Großen und Ganzen nur meine Probleme.

Ich habe dadurch weiter zugenommen, wurde deswegen wieder gemobbt und aß aus Frust darüber noch mehr. Ein klassischer Teufelskreis. Mit der Zeit entwickelte sich in mir die feste Überzeugung, grundsätzlich falsch zu sein, und diese Überzeugung wurde von außen leider auch noch bestätigt.



Ich erzähle dir das nicht, damit du Mitleid mit mir hast. Ich erzähle es dir, weil ich möchte, dass du verstehst: Bevor ich der Christian Wolf war, den du vielleicht aus Videos kennst, gab es den dicken, unglücklichen Jungen, der in der Schule für sein Gewicht gehänselt wurde und selbst keinen Plan hatte, wie er da rauskommen sollte. Was ich dir in diesem Buch zeige, ist nicht Theorie aus einem Lehrbuch. Es ist das, was ich über Jahre am eigenen Leib

erfahren, wieder verworfen, neu ausprobiert und am Ende so lange verfeinert habe, bis es wirklich funktioniert hat, bei mir und mittlerweile bei über 500.000 Menschen, denen ich damit helfen konnte.

Es ging bei mir nie darum, von einem Tag auf den anderen perfekt zu sein. Es ging darum, zu verstehen, warum ich so reagiere, wie ich reagiere, und dann Schritt für Schritt eine Umgebung und Routinen zu bauen, die für mich arbeiten statt gegen mich. Genau diesen Weg zeige ich dir jetzt für das Thema, das für so viele Menschen der größte Stolperstein beim Abnehmen ist: Heißhunger.

MERK DIR DAS

- Meine eigene Geschichte reicht von Beinahe-Magersucht über fünf Jahre Binge Eating bis zu dem Punkt, an dem ich heute bin. Das ist kein theoretisches Wissen, sondern selbst erlebt.
- Echte Offenheit gegenüber Menschen, die dir nahestehen, verändert mehr als beiläufige Andeutungen, das habe ich selbst bei meiner Mutter erlebt.
- Ein schlechtes Verhältnis zum Essen entsteht oft aus einem Teufelskreis aus Scham und Frust, nicht aus fehlender Disziplin.

2. WARUM DU HEISSHUNGER HAST

Stell dir kurz eine Ratte vor. Sie sitzt in einem Käfig, irgendwo liegen Süßigkeiten, und sie geht immer wieder hin und isst sie. Du willst, dass sie weniger davon isst. Was machst du?



Sagst du ihr: „Streng dich an, hol dir mehr Willenskraft“?

Natürlich nicht. Das wäre absurd. Du nimmst einfach die Süßigkeiten aus dem Käfig. Problem gelöst, ganz ohne dass die Ratte irgendetwas an sich selbst ändern musste.

Warum behandeln wir uns dann selbst anders?

Wir glauben, wir sind schlauer als unsere Biologie, weil wir ein paar mehr IQ-Punkte haben als eine Labormaus. Am Ende läuft in unserem Kopf aber ein ziemlich simples Programm. Unser Gehirn wurde über Millionen Jahre darauf trainiert, uns vorm Verhungern zu retten. Taucht Nahrung mit viel Fett, Zucker und Salz auf, schlägt ein uralter Alarm an: Nimm mit, so viel du kannst, so einfach wie möglich, man weiß ja nie, wann die nächste Hungersnot kommt.

Das Problem: Die nächste Hungersnot kommt nicht. Du lebst wahrscheinlich in einer Welt, in der du eher zu viel Essen um dich herum hast als zu wenig. Deine Biologie hat sich in den letzten hundert Jahren aber keinen Millimeter bewegt. Sie tickt immer noch wie bei deinen Vorfahren in der Steinzeit.



Frag dich mal ehrlich: Für wie wichtig hältst du Willenskraft beim Abnehmen? Die meisten sagen sofort: total wichtig, mein größtes Problem, wenn ich nur mehr davon hätte.

Aber was heißt Willenskraft eigentlich? Etwas tun, worauf du keine Lust hast. Oder etwas nicht tun, worauf du Lust hast. Und ganz ehrlich: Das funktioniert. Für ein paar Stunden, vielleicht ein paar Tage. Aber nicht auf Dauer. Niemand widersteht monatelang mit reiner Willenskraft.

Kennst du diese Videos, in denen jemand erzählt, er stehe jeden Tag um 5 Uhr auf und mache drei Stunden Sport? Das ist keine Willenskraft. Das ist jemand, der Bock drauf hat. Der die Freiheit spürt, statt gegen sich selbst anzukämpfen. Deshalb zieht er es durch, nicht weil er sich zusammenreißt, sondern weil es sich nicht wie Kampf anfühlt.

Genau da liegt der Denkfehler bei Süßigkeiten. Die meisten Menschen glauben, sie müssten den ganzen Tag Willenskraft aufbringen, um Versuchungen zu widerstehen, bis sie irgendwann aufgebraucht ist, meistens abends. Und dann isst man doch zu viel und fühlt sich danach schlecht.



Anfang des Jahres saß ich mit Jan, einem meiner besten Freunde, in meinem Haus in Kapstadt. Wir hatten den ganzen Tag gegrillt: Steaks, High-Protein-Avocadosauce, dazu noch Protein-Pizza. Ich war wirklich vollgestopft. Trotzdem saß ich zwanzig Minuten später auf dem Sofa und konnte an nichts anderes mehr denken als an die Ice-Cream-Cookie-Sandwiches, die wir am Tag davor gekauft und in den Tiefkühler gelegt hatten. Ich hätte locker noch zehn davon gegessen, obwohl ich eigentlich stocksatt war.

Ich hab's Jan erzählt. Er hat mich nur angeschaut und gesagt: „Krass, das habe ich gar nicht.“

Genau das zeigt, wie unterschiedlich wir sind. Jan hat einfach nicht diesen Drang. Ich schon. Nicht weil er die bessere Willenskraft hat und ich die schlechtere, sondern weil wir unterschiedlich gestrickt sind. Bei mir spielt wahrscheinlich auch Genetik eine Rolle: Ein DNA-Test hat mir gezeigt, dass ich ein höheres Risiko für Übergewicht trage als 90 Prozent der Bevölkerung. Meine Biologie will, dass ich zunehme. Also muss ich anders mit mir umgehen als jemand, dem dieser Drang komplett fremd ist.

Wenn du zu der Gruppe gehörst, die den ganzen Tag an die Schokolade zuhause denkt oder an den Kuchen, den die Kollegin mit ins Büro gebracht hat, dann bist du nicht schwach. Du hast eine andere Ausgangslage. Und für diese Ausgangslage gibt es eine Lösung, die nichts mit mehr Disziplin zu tun hat.



Zurück zur Ratte. Was hat wirklich funktioniert? Nicht mehr Willenskraft, sondern eine veränderte Umgebung. Die Süßigkeiten waren einfach nicht mehr da.

Genau das ist der Hebel, der wirklich funktioniert: Dein Gehirn sucht immer die Kombination aus möglichst wenig Aufwand und möglichst viel Belohnung. Steht bei dir zuhause eine Schüssel mit Keksen in der Küche, ist der Aufwand winzig, nur vom Sofa bis zur Küche, und die Belohnung riesig. Diese Rechnung gewinnst du mit Willenskraft nicht. Aber du kannst die Rechnung ändern. Wie genau, zeige ich dir im nächsten Kapitel.

Ein Satz, den ich mir seit Jahren merke: Du isst zu viele Süßigkeiten, weil du es dir zu leicht machst, sie zu essen.

Sorry an alle Ratten da draußen, aber genau das bist du gerade: eine Ratte in einem Experiment, das nicht für dich gebaut ist. Die gute Nachricht: Du kannst das Experiment umbauen.

MERK DIR DAS

- Willenskraft funktioniert kurzfristig, aber nicht dauerhaft. Niemand hält monatelang mit reiner Disziplin durch.
- Es gibt keinen Charakterfehler bei dir. Manche Menschen haben stärkeren Drang zu bestimmten Lebensmitteln, oft aus genetischen Gründen.
- Der wirksame Hebel ist nicht mehr Kampf gegen dich selbst, sondern eine Umgebung, die dir die Entscheidung leichter macht.

DEINE CHALLENGE

Behandle dich wie eine kluge Ratte. Schreib dir heute auf, welche drei Lebensmittel bei dir zuhause den geringsten Aufwand und die größte Belohnung bieten. Genau die bearbeiten wir im nächsten Kapitel.

3. DEIN UMFELD ISST MIT

Im letzten Kapitel hast du dir aufgeschrieben, welche drei Lebensmittel bei dir zuhause den geringsten Aufwand und die größte Belohnung bieten. Jetzt geht es an die Umsetzung.



Der wichtigste Satz vorweg: Du isst zu viele Süßigkeiten, weil du es dir zu leicht machst, sie zu essen. Also drehen wir das Verhältnis um. Alles, wovon du weniger essen willst, bekommt mehr Aufwand. Alles, wovon du mehr essen willst, bekommt weniger Aufwand.



So mache ich das bei mir: Wenn ich eine Phase habe, in der ich weniger Süßes essen will, habe ich schlicht keine Süßigkeiten zuhause. Keine. Denn wenn eine Packung da ist, ist es nur eine Frage der Zeit, bis meine Willenskraft aufgebraucht ist und ich sie esse.

Stattdessen habe ich Dinge zuhause, die gut schmecken, aber etwas Aufwand brauchen: Obst, Eier, Proteinpudding, Proteingrieß. Habe ich Hunger, muss ich den Grieß erst anrühren, Obst schneiden, alles zusammenpacken. Kleiner Aufwand, aber genau der reicht, damit ich mich seltener überesse. Und diese Lebensmittel lösen im Kopf einfach eine viel schwächere Belohnungsreaktion aus als Kekse oder Eis. Es ist viel schwerer, davon zu viele Kalorien in sich reinzustoßen.

Wichtig: Das heißt nicht, dass du dir diese Lebensmittel verbieten musst. Es heißt nur, dass sie nicht ohne Aufwand verfügbar sein sollten. Willst du ein Eis? Völlig okay. Aber geh dafür zur Eisdiele oder zum Supermarkt, der eine Viertelstunde entfernt liegt, statt zur Tankstelle direkt vor deiner Tür. Merkst du, dass du eigentlich keine Lust hast, dich dafür anzuziehen und loszulaufen, ist genau das der Effekt, der dich vorm Überessen schützt.

Ich nutze das übrigens bewusst in sozialen Situationen. Bin ich mit Freunden unterwegs, hole ich mir gerne einen McFlurry oder ein Eis dazu, das macht den Moment schöner. Der Unterschied: Du isst es bewusst, in einer Situation, in der es sich lohnt, statt gedankenlos abends auf dem Sofa vor dem Fernseher eine Packung Chips und zwei Schokoriegel zu vertilgen. Sei mal ehrlich mit dir: Hat sich das danach jemals wirklich gelohnt?



An dieser Stelle kommen meistens zwei Einwände. Der erste: „Ich habe Kinder zuhause, deswegen muss ich Süßigkeiten da haben.“ Ich frage dann zurück: Ist das wirklich eine Pflicht? Wir wurden alle mit dem Gefühl groß, eine Kindheit ohne Nutella und Kinderriegel sei irgendwie unvollständig, das ist Marketing, das tief sitzt. Für ein gesundes Essverhalten musst du deinen Kindern Süßigkeiten nicht verbieten oder als schlecht hinstellen. Du musst sie nur nicht ständig zuhause haben. Wollt ihr Eis essen, geht gemeinsam zur Eisdiele und macht einen Spaziergang draus. Das wird zum Erlebnis statt zur Gewohnheit.

Der zweite Einwand kommt oft von Frauen in meinen Coachings: „Mein Partner bringt ständig Süßigkeiten mit.“ Genau dieses Gespräch hatte ich mit Melanie aus unserer Coaching-App. Sie hatte ihrem Mann schon gesagt, dass sie das stört, trotzdem schlich sich immer wieder eine Packung ein. Meine erste Frage an sie: Hast du ihm wirklich erklärt, was das mit dir macht, oder nur beiläufig erwähnt, dass es „eigentlich blöd“ ist?

Da war der Unterschied. Ein beiläufiger Kommentar wird beiläufig vergessen. Was wirkt, ist echte Offenheit: „Schatz, das belastet mich wirklich. Es geht mir dabei nicht um ein halbes Kilo, sondern darum, dass ich mich danach schlecht fühle.“ Du erinnerst dich an den Streuselkuchen meiner Mutter aus Kapitel 1: Beiläufig gebeten hatte ich sie längst. Geändert hat sie es erst, als ich ihr wirklich offen erklärt habe, was das Essen mit mir macht.

Der Vergleich, den ich dabei ziehe, klingt hart, ist aber wissenschaftlich nicht abwegig: Für manche Menschen lösen bestimmte Lebensmittel suchtähnliche Verhaltensweisen aus. Du würdest einem ehemaligen Alkoholiker auch nicht sagen: „Ich stell mir trotzdem mein Bier ins Wohnzimmer, das musst du dann halt selbst mit dir ausmachen.“ Wärest du offen und verletzlich mit deinem Partner, würde er dir dabei helfen wollen. Vielleicht landen die Süßigkeiten dann eben in einer verschlossenen Box im Keller statt im Küchenschrank. Diese kleine Hürde reicht oft schon.



Und falls du einem Partner gegenüber wirklich offen bist und die Antwort ist „Da helfe ich dir nicht“, dann sag ich dir ganz ehrlich: Das ist der falsche Partner, auch wenn ihr schon zehn Jahre zusammen seid.

Das gleiche Prinzip gilt für jeden anderen Lebensbereich, nicht nur beim Essen. Ich buche mir bewusst schlechtere Hotels, wenn sie dafür direkt neben dem Fitnessstudio liegen, weil der Weg dann keine Hürde mehr ist. Ich habe ein Fahrrad mitten in meinem Wohnzimmer stehen, nicht im Keller,

weil ich es dann tatsächlich benutze, wenn ich morgens am Schreibtisch sitze. Alles, wovon du weniger machen willst, machst du dir schwerer. Alles, wovon du mehr machen willst, machst du dir leichter.

Ganz wichtig noch: Trigger-Foods sind bei jedem anders. Manche Leute haben mit Schokolade ein Problem, andere mit Proteinriegeln oder Proteinwraps, weil sie einfach super schnell verfügbar und lecker sind. Es geht nicht um eine feste Liste „guter“ und „böser“ Lebensmittel. Es geht darum, ehrlich zu erkennen, wovon du typischerweise zu viel isst, wenn es griffbereit rumliegt, und genau das aus deiner Umgebung zu nehmen.

MERK DIR DAS

- Verändere dein Umfeld, statt gegen dich selbst zu kämpfen: Trigger-Foods raus, Sattmacher mit etwas Zubereitungsaufwand rein.
- Nichts verbieten, aber Reibung schaffen. Ein Eis ist okay, wenn du dafür bewusst losgehst, statt es im Gefrierfach zu bunkern.
- Wenn andere (Partner, Familie) dein Umfeld mitgestalten: echte Offenheit statt beiläufiger Kommentare. Erklär, was es wirklich mit dir macht.

DEINE CHALLENGE

Räum heute deine Küche einmal ehrlich durch. Was bleibt sichtbar und griffbereit (Obst, Eier), was wandert weg oder wird schwerer erreichbar? Sprich, falls nötig, offen mit den Menschen, die mit dir zusammenwohnen.

4. PROTEIN: DER UNTERSCHÄTZTE SATTMACHER- HEBEL

Bis hierhin haben wir dafür gesorgt, dass deine Trigger-Foods Aufwand kosten. Jetzt kommt die zweite Hälfte der Rechnung: Essen, das dich so zuverlässig satt macht, dass Heißhunger gar nicht erst laut wird. Und damit zu dem Hebel, der bei mir persönlich am meisten verändert hat: Protein.



Fangen wir mit etwas an, das mein Verständnis von Ernährung verändert hat. Die meisten Leute wissen: Isst man viel, vor allem viele Kohlenhydrate und viel Fett, nimmt man zu. Bei einem Überschuss aus Protein ist dieser Effekt deutlich schwächer. Wichtig, damit hier kein Missverständnis entsteht: Das ist kein Freifahrtschein für unbegrenzt Kalorien, sondern ein Unterschied in der Wahrscheinlichkeit. Es gibt Studien zu genau diesem Thema: Menschen hatten über Wochen hinweg einen Kalorienüberschuss von über 900 Kalorien am Tag und nahmen dabei deutlich weniger Fett zu, als man erwarten würde, weil der Großteil dieser zusätzlichen Kalorien aus Protein kam. Nicht „kein Fettaufbau“, sondern spürbar weniger als bei Kohlenhydraten oder Fett in vergleichbarer Menge.

Der Grund liegt in der Biochemie. Isst du Protein, zerlegt dein Körper es zuerst in Aminosäuren. Um daraus Fett zu machen, müsste er diese Aminosäuren erst über einen Umweg in Zucker umwandeln und den dann wieder in Fett. Dieser Weg ist energetisch aufwändig, weshalb er in der Praxis seltener und in kleinerem Ausmaß passiert als bei Kohlenhydraten oder Fett, wo dieser Umweg viel kürzer ist und viel direkter aufs Gewicht durchschlägt. Das heißt: Dein Körper tut sich schwerer, aus Eiweiß Fett zu machen, aber unmöglich ist es nicht, vor allem nicht bei dauerhaft sehr hohen Mengen.

Dieses Wissen hat mir trotzdem eine unglaubliche Freiheit gegeben. Merke ich abends, dass ich noch richtig viel Hunger habe und nicht hungrig ins Bett gehen will, kann ich mich entscheiden, mehr zu essen, solange es proteinreich ist, wohl wissend, dass das Risiko dabei kleiner ist als bei Chips oder Schokolade. Das ist dann vielleicht ein Tag, an dem ich nicht im Kaloriendefizit bin, aber eben auch kein Tag, an dem ich einen echten Rückschritt mache.



Ein konkretes Beispiel aus meinem Alltag: Letztens hatte ich einen Abend voller Stress, ich wollte das irgendwie verarbeiten und hatte richtig Appetit. Anstatt dagegen anzukämpfen, habe ich mir eine riesige Schüssel Proteingrieß gemacht: mit Äpfeln, Himbeeren, etwas dunkler Schokolade und Flohsamenschalen. Klar, das hat auch ein bisschen Fett, aber der Großteil der Kalorien kam aus Protein. Ich habe so lange gegessen, bis ich wirklich richtig satt war, dieses Gefühl, bei dem der Bauch wehtut und man merkt: Jetzt ist Schluss. Das ist oft der einzige natürliche Stoppunkt, den wir bei Stressessen haben.

Genau hier machen die meisten Menschen den entscheidenden Fehler: Sie versuchen, so einen Abend am nächsten Tag krass zu kompensieren, indem sie nur noch zwei Shakes trinken. Das kenne ich auch von Coachings, zum Beispiel bei Romy. Sie hatte immer denselben Zyklus: Fressattacke, danach zwei Tage nur wenig essen, dann dachte sie, die Kalorien wären ausgeglichen, und am dritten Tag war der Hunger so groß, dass die nächste Fressattacke kam. Das ist einer der wichtigsten Punkte in diesem ganzen Buch: Versuch niemals, einen Tag mit viel Essen krass zu kompensieren. Du hast dann zwar einen Tag ohne Defizit, aber eben auch keinen Tag mit echtem Rückschritt. Das ist ein riesiger Unterschied.



Jetzt zur praktischen Seite: Wie baust du das im Alltag ein? Als grobe Richtung, mit der du nichts falsch machst: etwa 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag, verteilt auf deine Mahlzeiten, statt alles in eine zu stopfen. Am einfachsten geht das mit proteinreichen Lebensmitteln, die trotzdem satt und zufrieden machen, wie Magerquark, Proteingrieß, Eier oder ein guter Proteinriegel als Unterwegs-Lösung. Ich nutze selbst regelmäßig Produkte von More Nutrition, wenn ich unterwegs schnell etwas Proteinreiches brauche, zum Beispiel einen Riegel oder Proteinpulver für einen Shake, gerade an Tagen, an denen keine Zeit für eine ganze Mahlzeit bleibt. Wichtig dabei: Das ersetzt keine ausgewogene Ernährung, es ist ein Werkzeug für genau die Momente, in denen du sonst zu schnell verfügbaren, wenig sättigenden Lebensmitteln greifen würdest.

Ein Tipp aus eigener Erfahrung: Ich habe nie eine große Menge Proteinriegel zuhause, auch wenn ich sie mag. Denn auch Proteinriegel sind, so gut sie auch sind, am Ende trotzdem eine Art Süßigkeit. Liegen zwei Boxen bei mir rum, weiß ich genau, dass mein Kopf abends anfängt zu rechnen, ob ich nicht doch eine halbe Box essen könnte. Deshalb kaufe ich sie gezielt und einzeln, wenn ich sie wirklich brauche, statt sie auf Vorrat zu horten.

MERK DIR DAS

- Ein Kalorienüberschuss aus Protein führt deutlich seltener und in kleinerem Ausmaß zu Fettzunahme als ein Überschuss aus Kohlenhydraten oder Fett, weil der Stoffwechselweg dorthin aufwändiger ist. Das ist aber kein Freifahrtschein für unbegrenzte Mengen.
- Proteinreiche Mahlzeiten haben einen natürlichen Stoppunkt: Du wirst wirklich satt, statt immer weiterzuessen. Genau der fehlt bei Chips, Keksen und Schokolade.
- Kompensiere niemals krass am Folgetag. Lieber ein Tag ohne Defizit als ein Tag, an dem du dich selbst aushungerst und die nächste Fressattacke vorprogrammierst.

DEINE CHALLENGE

Leg dir ein proteinreiches „Notfall-Rezept“ zurecht, das dir wirklich schmeckt, zum Beispiel Proteingrieß mit Obst, Magerquark mit Beeren oder ein Proteinshake mit Haferflocken. Wenn der nächste Stress-Abend kommt, hast du eine Option, die dich satt macht, ohne dass du dich danach schlecht fühlen musst.

5. CLEVERE ALTERNATIVEN

Nicht jede Situation lässt sich allein mit Umgebungsumbau lösen. Manchmal hast du wirklich Lust auf etwas Süßes, und das ist völlig in Ordnung. Die Frage ist nicht, ob du naschst, sondern womit. Hier eine Liste an Tauschgeschäften, die dir helfen, satt und zufrieden zu sein, ohne dass es dich komplett aus der Bahn wirft.



Wichtig: Das ist keine Verbotsliste. Es geht nicht darum, dass die linke Seite „böse“ und die rechte Seite „gut“ ist. Es geht darum, dass die rechte Seite dir oft ein besseres Sättigungsgefühl gibt, bei weniger Risiko, dass du danach in eine Spirale aus Heißhunger und schlechtem Gewissen rutschst.



Die Swap-Liste für den Süßhunger

- Schokoriegel → Proteinriegel oder ein Stück dunkle Schokolade (mind. 70 %) mit einer Handvoll Nüssen

- Eis aus dem Tiefkühler → Griechischer Joghurt oder Magerquark mit gefrorenen Beeren, eine kleine, bewusste Portion, nicht „unbegrenzt erlaubt“, nur weil kein Zucker zugesetzt ist
- Gummibärchen → Eine kleine Portion frisches Obst. Auch Datteln enthalten übrigens ganz normalen Zucker, sie sind kein „gesünderer Ersatz“, nur eine andere Verpackung mit ein bisschen mehr Ballaststoffen
- Fertigpudding → Selbstgemachter Proteinpudding mit Kakao
- Kuchen vom Bäcker → Proteinpannkuchen mit Beeren
- Chips abends vorm Fernseher → Geröstete Kichererbsen oder Edamame mit Salz
- Cola/Limonade → Zero-Variante oder Wasser mit einem Schuss Fruchtsaft
- Nutella auf Brot → Proteincreme oder Erdnussmus mit Banane
- Croissant zum Frühstück → Rührei mit Vollkornbrot
- Milchschnitte → Proteinriegel mit ähnlicher Konsistenz
- Fruchtjoghurt (gezuckert) → Naturjoghurt mit frischem Obst
- Softeis unterwegs → Frozen-Joghurt-Variante oder ein kleiner Becher statt der großen Portion

Die Idee dahinter: Du bekommst weiterhin Süße, Textur und das Genussgefühl, aber mit mehr Protein oder Ballaststoffen, die dich tatsächlich satt machen. Das unterscheidet diese Alternativen von reinen Diät-Tricks, die dich am Ende hungriger zurücklassen als vorher.



Die Akutliste für den Moment, in dem es gerade zieht

Manchmal hilft keine Alternative, sondern nur eine kleine Pause, um zu checken, ob der Heißhunger wirklich Hunger ist oder gerade eher Langeweile, Stress oder Gewohnheit. Bevor du zur Süßigkeit greifst, probier

eine dieser Fragen:

- Hast du in der letzten Stunde genug getrunken? Durst wird im Kopf oft mit Hunger verwechselt.
- Wann hast du das letzte Mal etwas Proteinreiches gegessen? Wenn das länger als vier Stunden her ist, ist das wahrscheinlich der eigentliche Grund.
- Machst du das gerade aus Genuss oder aus Reflex, weil du am Handy sitzt oder fernsiehst?
- Wärest du in fünf Minuten, wenn du erst zum Supermarkt laufen müsstest, immer noch so scharf drauf?

Diese Fragen sind kein Trick, um dir das Naschen madig zu machen. Sie bauen nur eine kurze Pause zwischen dem Impuls und dem Griff zur Packung ein. Und die reicht oft schon, damit du eine Entscheidung triffst, die sich hinterher gut anfühlt, statt eine, die aus reinem Reflex passiert.

MERK DIR DAS

- Alternativen sind kein Verzicht, sondern ein Tausch: mehr Sättigung und Protein für ein ähnliches Geschmackserlebnis.
- Vor dem Griff zur Süßigkeit kurz checken: Durst, Proteinmangel, Langeweile oder echter Genuss?
- Wenn du dich für die Süßigkeit entscheidest: mach es bewusst und mit Genuss statt aus reinem Reflex.

DEINE CHALLENGE

Wähle drei Swaps aus der Liste, die realistisch zu deinem Alltag passen, und kauf sie diese Woche gezielt ein, statt die alte Variante nachzukaufen.

ACHTUNG, MYTHOS!

Bevor wir zum Notfall-Code für Fressattacken kommen, räumen wir kurz mit ein paar Sätzen auf, die du so oder so ähnlich garantiert schon gehört hast. Sie klingen alle logisch. Und sie sind alle falsch, auf eine Art, die dich beim Abnehmen aktiv sabotiert.



Mythos 1: „Dir fehlt einfach Willenskraft.“ Der Klassiker, und der schädlichste von allen. Du erinnerst dich an die Ratte aus Kapitel 2: Niemand würde von ihr verlangen, sich zusammenzureißen, man nimmt einfach die Süßigkeiten aus dem Käfig. Willenskraft funktioniert für ein paar Stunden oder Tage, aber niemand widersteht monatelang aus reiner Disziplin. Wer dir erzählt, du müsstest dich nur mehr anstrengen, verkauft dir einen Kampf, den du nicht gewinnen kannst, und gibt dir hinterher auch noch die Schuld für die Niederlage.



Mythos 2: „Datteln sind der gesunde Zucker-Ersatz.“ Datteln enthalten ganz normalen Zucker, nur in anderer Verpackung und mit etwas mehr Ballaststoffen. Das macht sie nicht böse, aber eben auch nicht zu einem Freifahrtschein. Dasselbe gilt für alles, was mit „ohne Zuckerzusatz“ wirbt: Wenn die Kalorien und die Süße drin sind, reagiert dein Kopf trotzdem darauf. Entscheidend ist nicht das Etikett, sondern ob dich das Lebensmittel satt macht oder nur zum Weiteressen einlädt.



Mythos 3: „Proteinriegel sind gesund, davon kann ich so viele essen, wie ich will.“ Ich sage das als jemand, der Proteinriegel mag und selbst welche verkauft: Auch ein Proteinriegel ist im Kern eine Süßigkeit, nur eine deutlich klügere. Liegt eine ganze Box davon griffbereit zuhause, fängt dein Kopf abends genauso an zu rechnen wie bei Schokoriegeln. Deshalb kaufe ich sie gezielt und einzeln. Das Werkzeug ist gut, der Vorrat ist die Falle.



Mythos 4: „Nach einer Fressattacke musst du am nächsten Tag fasten und es ausgleichen.“ Genau dieses Muster habe ich bei Romy im Coaching gesehen: Fressattacke, danach zwei Tage kaum essen, und am dritten Tag war der Hunger so groß, dass die nächste Attacke kam. Krasses Kompensieren fühlt sich verantwortungsvoll an, ist aber der Treibstoff für den nächsten Absturz. Ein Tag ohne Defizit ist kein Rückschritt. Hungern danach schon.

MERK DIR DAS

- Wenn ein Ratschlag darauf hinausläuft „streng dich mehr an“, ist er fast immer falsch. Bau dein Umfeld um, nicht deinen Charakter.
- Lass dich nicht vom Etikett täuschen: „natürlich“, „ohne Zuckerzusatz“ und „High Protein“ sagen nichts darüber, ob dich etwas satt macht.
- Der Tag nach einer Fressattacke entscheidet, ob sie eine Ausnahme bleibt oder ein Zyklus wird. Iss normal weiter.

6. FRESSATTACKEN UND STRESSESSEN: DER NOTFALL-CODE

Ich mache bis heute noch 1:1-Coaching-Calls, obwohl sich das für mich finanziell überhaupt nicht lohnt. Ich mache es trotzdem, weil ich dadurch ein echtes Gefühl dafür bekomme, was die eigentlichen Probleme meiner Leser und Zuschauer sind. Eines dieser Gespräche war mit Gina. Sie hatte mir erzählt, dass sie Fressattacken hat, und wir haben genau darüber gesprochen, wie so etwas bei ihr abläuft.



Sie erzählte mir: „Ich bin auch schon im Bett aufgewacht neben einer leeren Packung und habe teilweise Sachen, die ich schon weggeworfen habe, wieder aus dem Müll geholt und weitergegessen.“ Bei ihr fing es meistens mit einem Proteinriegel an, dann kam noch ein Brot dazu, dann noch etwas Süßes.

Das erste, was ich Gina gesagt habe, und das sage ich auch dir: Du musst dich dafür nicht schämen.



Stressessen und Fressattacken sind ein natürlicher Kompensationsmechanismus. Wenn wir Stress oder starke Emotionen haben, müssen wir die irgendwie verarbeiten. Manche Menschen werden aggressiv, manche greifen zu Alkohol oder Drogen, manche entwickeln andere destruktive Muster. Im Vergleich dazu ist Essen als Ventil eine der weniger schädlichen Varianten. Das macht es nicht harmlos, aber es erklärt, warum es passiert, und warum du keine kaputte Person bist, weil es dir passiert.

Wie stark dieser Mechanismus ist, zeigt eine Beobachtung bei den neuen Abnehmspritzen wie Ozempic: Manche Menschen entwickeln trotz Gewichtsverlust depressive Symptome, weil ihnen plötzlich genau dieses Ventil fehlt. Sie geraten weiterhin in stressige, emotionale Situationen, können sie aber nicht mehr über Essen verarbeiten. Der Wunsch „Ich möchte nie wieder Fressattacken haben“ kann also, wenn er ohne Ersatz in Erfüllung geht, ein größeres Problem schaffen als das, das er lösen sollte.

Der wichtigste Perspektivwechsel: Es ist nicht dein Charakter, der versagt. Es ist ein Mechanismus, der eigentlich funktioniert, nur eben mit Nebenwirkungen, mit denen du nicht leben willst. Die Aufgabe ist deshalb nicht, den Mechanismus komplett abzuschalten, sondern ihn so umzubauen, dass die Nebenwirkungen kleiner werden.



Jetzt zum eigentlichen Notfall-Code, für den Moment, in dem eine Fressattacke bereits läuft oder unmittelbar bevorsteht:

Schritt 1: Benenne, was gerade passiert, ohne dich zu verurteilen. Sag dir innerlich oder laut: „Ich bin gerade emotional aufgewühlt und mein Körper will das über Essen verarbeiten. Das ist ein bekannter Mechanismus, kein Versagen.“

Schritt 2: Wenn du isst, iss proteinreich statt wahllos. Greif zu dem Notfall-Rezept, das du dir in Kapitel 4 zurechtgelegt hast. Iss so viel, bis du wirklich satt bist. Das ist der natürliche Stoppunkt, den viele Menschen in einer Fressattacke sonst nicht finden.

Schritt 3: Kompensiere den Tag danach nicht krass. Kein „ich esse morgen nur zwei Shakes“. Das führt genau in den Zyklus, den auch Romy erlebt hat: Fressattacke, künstliches Hungern für zwei Tage, dann wieder Fressattacke, weil der Körper irgendwann rebelliert. Iss am nächsten Tag ganz normal weiter.

Schritt 4: Schau dir danach an, was der eigentliche Auslöser war. War es Stress auf der Arbeit, ein Streit, Langeweile, Einsamkeit? Du musst darauf keine sofortige Lösung haben. Es reicht, den Auslöser zu benennen, damit du beim nächsten Mal schneller erkennst, was gerade passiert.

Schritt 5: Verändere gezielt einen Teil deiner Umgebung für diesen Auslöser. Ist es abends allein auf dem Sofa nach der Arbeit, dann sorg dafür, dass an diesen Abenden keine Trigger-Foods griffbereit sind, aber genug proteinreiche Alternativen da sind.



Ein Muster, das mir in Coachings immer wieder begegnet: Menschen greifen in Stresssituationen zu Lebensmitteln, die sofort verfügbar sind, Brot, Proteinriegel, Fertiggerichte, einfach Packung auf und rein damit. Das ist auch total logisch, dein Kopf sucht in einer emotionalen Ausnahmesituation den Weg mit dem geringsten Aufwand. Deshalb macht es Sinn, diese sofort verfügbaren Trigger-Foods genau für diese Situationen aus deiner Wohnung zu verbannen. Bei mir ist zum Beispiel Proteingrieß deshalb ein gutes

Notfall-Essen, weil ich die Packung nicht einfach aufreißen und in den Mund schütten kann. Er muss erst gekocht werden. Ich hole eine Schüssel, mache ein Ei auf, gebe Flohsamenschalen rein, koche Wasser, rühre um, warte, schneide nebenbei Obst. Allein diese zehn Minuten sorgen für ein viel besseres Sättigungsgefühl und dafür, dass ich mich bewusster mit dem Essen auseinandersetze.

Und noch etwas: Wenn du allein bist, ist es oft schwerer, dich selbst zu kontrollieren, als in Gesellschaft. Das liegt an der Scham. In Gesellschaft hältst du dich eher zurück, allein denkst du eher: Jetzt ist gerade keiner da, jetzt kann ich das ausleben. Wenn du das bei dir erkennst, ist das keine Schwäche, sondern ein ganz normales Muster. Umso wichtiger ist es, gerade für die Momente des Alleinseins deine Umgebung so zu gestalten, dass die einfache Option die gute Option ist.

MERK DIR DAS

- Fressattacken sind ein Kompensationsmechanismus, keine Charakterschwäche. Scham verstärkt das Problem, sie löst es nicht.
- Wenn es passiert: proteinreich essen bis zur echten Sättigung, danach nicht krass gegensteuern.
- Der eigentliche Hebel liegt in der Umgebung für die Momente, in denen du typischerweise anfällig bist, vor allem wenn du allein bist.

DEINE CHALLENGE

Schreib dir deinen persönlichen Notfall-Code auf eine Karte oder ins Handy: Was ist dein häufigster Auslöser, welches proteinreiche Essen hilft dir, und welche eine Umgebungsänderung würde am meisten bringen? Häng sie dahin oder speicher sie dort, wo du sie im Ernstfall sofort findest.

7. ROUTINEN, DIE BLEIBEN

Alles, was du bisher gelesen hast, funktioniert nur, wenn es zur Gewohnheit wird und nicht zur einmaligen Kraftanstrengung. Der Unterschied zwischen den Leuten, bei denen so etwas dauerhaft klappt, und denen, bei denen es nach zwei Wochen wieder einschläft, ist selten Motivation. Es ist die Routine dahinter.



Ich bin kein Fan von starren Regelwerken oder Verboten, das hast du in den letzten Kapiteln gemerkt. Aber ein paar wiederkehrende Routinen machen den Unterschied zwischen „ich versuche gerade, weniger Süßes zu essen“ und „ich esse einfach automatisch weniger Süßes, ohne ständig darüber nachzudenken“.

Die wöchentliche Küchen-Inventur. Einmal pro Woche, am besten am selben Tag, kurz durch Kühlschrank und Vorratsschrank gehen und checken: Was ist gerade griffbereit, was müsste weiter weg sein? Das dauert keine fünf Minuten, verhindert aber, dass sich über Wochen wieder Trigger-Foods einschleichen, weil sie „nur einmal“ mitgekauft wurden.

Der Einkaufszettel vor dem Hunger. Geh nie hungrig einkaufen, das kennst du wahrscheinlich schon. Wichtiger: Schreib deinen Einkaufszettel, bevor du in den Laden gehst, nicht erst davor im Auto. Alles, was nicht draufsteht, landet mit höherer Wahrscheinlichkeit nicht im Wagen.

Die feste Proteinquelle zu jeder Mahlzeit. Du musst nicht jede Kalorie zählen, aber wenn du bei jeder Hauptmahlzeit eine bewusste Proteinquelle einplanst, Eier, Magerquark, Hühnchen, Linsen, sinkt dein Verlangen nach schnellen Zuckerquellen zwischen den Mahlzeiten spürbar.

Der Notfall-Vorrat, der kein Trigger ist. Halte immer etwas proteinreiches Sofort-Essen griffbereit, zum Beispiel einen Proteinriegel im Rucksack oder ein paar Eier im Kühlschrank, damit du in stressigen Momenten nicht auf die schnellste, aber ungünstigste Option zurückfällst, nur weil nichts anderes da ist.



Was du nicht brauchst, ist eine perfekte Woche. Ich habe selbst fünfzehn Jahre gebraucht, bis ich an dem Punkt war, an dem ich heute bin, und auch bei mir läuft nicht jede Woche nach Plan. Wichtiger als Perfektion ist, dass eine schlechte Mahlzeit oder ein schlechter Tag nicht automatisch zu einer schlechten Woche wird. Ein Ausrutscher ist ein Ausrutscher. Er wird nur dann zum Problem, wenn du ihn zum Anlass nimmst, ganz aufzuhören oder krass zu kompensieren, das hast du im letzten Kapitel schon gelesen.

Bau dir die Routinen so, dass sie auch an einem schlechten Tag noch funktionieren. Die wöchentliche Küchen-Inventur machst du auch dann, wenn die Woche chaotisch war. Der Einkaufszettel gilt auch, wenn du gestresst und müde bist. Genau das macht eine Routine wertvoll: Sie hängt nicht von deiner Tagesform ab.

MERK DIR DAS

- Nicht Motivation, sondern Routine entscheidet, ob etwas dauerhaft hält.
- Kleine, wiederkehrende Rituale wie die Küchen-Inventur, der Einkaufszettel vor dem Hunger oder die feste Proteinquelle schlagen jede einmalige Kraftanstrengung.
- Ein schlechter Tag ist kein Rückschlag, ein schlechter Tag wird erst durch die Reaktion darauf zum Rückschlag.

DEINE CHALLENGE

Leg für die nächsten vier Wochen einen festen Wochentag für deine Küchen-Inventur fest und trag ihn in deinen Kalender ein. Klein anfangen, aber konsequent durchziehen schlägt jeden perfekten Plan, den du nach zwei Wochen wieder aufgibst.

8. DEIN EINFACHER PLAN FÜR DEN ALLTAG

Alles Wissen aus diesem Buch nützt dir nichts, wenn es nicht in deinem ganz normalen, oft stressigen Alltag ankommt. Deshalb hier ein Beispieltag, wie ich selbst versuche, alle Prinzipien aus diesem Buch umzusetzen, ohne dass es sich wie ein Programm anfühlt.



Ein Beispieltag

Morgens: Kein Süßigkeiten-Zugriff direkt nach dem Aufstehen, weil zuhause keine griffbereit sind. Frühstück mit einer bewussten Proteinquelle, zum Beispiel Rührei oder ein Proteinshake mit Haferflocken.

Vormittags: Wenn zwischendurch Appetit auf etwas Süßes kommt, kurz die Fragen aus Kapitel 5 checken: Durst, Proteinmangel, Reflex oder echter Genuss? Falls echter Genuss, bewusst und mit Freude ein Stück dunkle Schokolade.

Mittags: Hauptmahlzeit mit Protein, Gemüse und einer Kohlenhydratquelle. Kein schlechtes Gewissen, wenn es mal ein Restaurant oder eine schnelle Lösung ist. Wichtig ist die Proteinquelle, nicht die Perfektion.

Nachmittags: Das ist bei vielen die kritischste Zeit für Heißhunger, oft wegen sinkendem Energielevel und Stress vom Tag. Griffbereit: Obst, Magerquark, ein Proteinriegel im Rucksack für unterwegs.

Abends: Die anfälligste Zeit für emotionales Essen, vor allem wenn du allein bist. Hier greift der Notfall-Code aus Kapitel 6, falls Stress oder Emotionen hochkommen. Ansonsten ganz normal essen, satt werden, kein Zwang.

Vor dem Schlafen: Wenn noch Hunger da ist, lieber eine proteinreiche Option wie Magerquark oder Proteinpudding als hungrig ins Bett zu gehen. Ein Tag ohne Defizit ist immer besser als eine Fressattacke am nächsten Tag.



Dein Wochen-Template

Nutze diese Struktur, um deine eigene Woche zu planen. Die erste Zeile ist ein Beispiel, wie du es ausfüllen kannst. Trag für jeden Tag ein, was du schon weißt, statt jeden Tag neu zu improvisieren.

<i>TAG</i>	<i>TRIGGER-FOODS RAUS?</i>	<i>FESTE PROTEIN-QUELLE</i>	<i>RISIKO-MOMENT</i>	<i>NOTFALL-PLAN</i>
Bsp: Fr	Schokolade weg	Magerquark, Eier	Abends allein nach der Arbeit	Proteinpudding griffbereit
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trag bei „Risiko-Moment“ ein, wann du typischerweise anfällig bist, und plane bei „Notfall-Plan“ direkt, was du stattdessen machst: proteinreiches Essen griffbereit haben, dich mit jemandem verabreden, oder bewusst eine kleine Portion von etwas einplanen, das du wirklich genießt.



Dein Ein-Seiten-Spickzettel

Für den Kühlschrank oder als Foto im Handy, die wichtigsten Prinzipien auf einen Blick:

1. Trigger-Foods sind individuell. Finde deine, und mach sie unzugänglicher, statt sie zu verbieten.
2. Mach dir das Gute leicht, das Schlechte schwer. Nicht umgekehrt.
3. Iss proteinreich, wenn du wirklich mehr essen willst. Das schützt dich vor echtem Rückschritt.
4. Nach einer Fressattacke: nicht krass kompensieren. Ganz normal weiteressen.
5. Rede offen mit Menschen in deinem Umfeld, statt beiläufig anzudeuten, was dich stört.
6. Ein schlechter Tag ist nur dann ein Rückschlag, wenn du ihn dazu machst.

MERK DIR DAS

- Der Plan lebt nicht von Perfektion, sondern von Vorbereitung: Kenn deine Risiko-Momente und leg dir deinen Notfall-Plan zurecht, bevor du ihn brauchst.
- Eine feste Proteinquelle zu jeder Hauptmahlzeit nimmt dem Nachmittags- und Abend-Heißhunger den Schrecken.
- Ein Spickzettel am Kühlschrank schlägt zehn gute Vorsätze im Kopf.

DEINE CHALLENGE

Fülle das Wochen-Template für die kommende Woche aus, bevor sie beginnt. Nicht perfekt, nur ehrlich. Häng deinen Spickzettel dort auf, wo du ihn wirklich siehst, am Kühlschrank, nicht in einer Schublade.

9. SATTMACHER-REZEPTE

Fünf Rezepte und ein Null-Aufwand-Joker, die genau zu den Prinzipien aus diesem Buch passen: proteinreich, schnell zubereitet und gut genug, dass sie den Süßhunger wirklich stillen, statt nur eine schlechtere Alternative zu sein. Die Nährwerte sind grobe Richtwerte und schwanken je nach Produkt und Menge.



Der Original-Proteingrießpudding



Mein persönliches Notfall-Rezept aus Kapitel 4 und 6, das mich schon durch unzählige stressige Abende gebracht hat.

Zutaten: 60 g Proteingrieß, 300 ml Milch oder Pflanzendrink, 1 Ei, 1 EL Flohsamenschalen, 1 Apfel, eine Handvoll Himbeeren, ein paar Stücke dunkle Schokolade

Zubereitung: Milch aufkochen, Grieß und Flohsamenschalen einrühren, kurz köcheln lassen, Ei untermischen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Himbeeren und Schokolade toppen. Ca. 40 g Protein, ca. 550 kcal.

Warum es funktioniert: Die zehn Minuten Zubereitung sind kein Umweg, sie sind Teil des Effekts: Du beschäftigst dich bewusst mit deinem Essen, statt nur eine Packung aufzureißen, und das Protein sorgt danach für echte, lange Sättigung.



Der Sattmacher-Shake für unterwegs



Für Tage, an denen keine Zeit für eine ganze Mahlzeit bleibt.

Zutaten: 1 Portion Proteinpulver (z.B. von More Nutrition), 250 ml Milch oder Pflanzendrink, 1 Banane, 1 EL Erdnussmus, Eiswürfel

Zubereitung: Alles in den Mixer, 30 Sekunden mixen, fertig. Ca. 35 g Protein, ca. 450 kcal.

Warum es funktioniert: Schnell verfügbar, aber trotzdem mit genug Protein, dass es kein reflexartiges Sofort-Essen ist, sondern eine bewusste, sättigende Wahl.



Herzhafter Sattmacher: Rührei mit Vollkornbrot



Für Momente, in denen es nicht süß sein muss, sondern einfach schnell und sättigend.

Zutaten: 3 Eier, 1 Scheibe Vollkornbrot, etwas Butter oder Öl, Salz, Pfeffer, optional Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Eier verquirlen, in der Pfanne bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen, mit dem gerösteten Brot servieren. Ca. 25 g Protein, ca. 350 kcal.

Warum es funktioniert: Klassiker mit hoher Proteindichte, der auch abends als leichte, sättigende Mahlzeit funktioniert, ohne schwer im Magen zu liegen.



Der süße Nachtisch-Ersatz: Proteinpfannkuchen



Für den Moment, in dem du wirklich Lust auf etwas Süßes zum Löffeln oder Essen hast.

Zutaten: 1 Banane, 2 Eier, 30 g Proteinpulver, eine Prise Zimt, etwas Öl zum Braten, Beeren zum Topping

Zubereitung: Banane zerdrücken, mit Eiern und Proteinpulver zu einem Teig verrühren, in der Pfanne kleine Pfannkuchen backen, mit Beeren servieren. Ca. 35 g Protein, ca. 400 kcal.

Warum es funktioniert: Süß, warm, sättigend, aber ohne die Zucker-Achterbahn eines klassischen Nachtischs.



Magerquark-Bowl für den Nachmittags-Durchhänger



Wenn der Nachmittag typischerweise dein anfälligster Moment für Heißhunger ist.

Zutaten: 250 g Magerquark, 1 TL Honig oder etwas Flavour-Pulver bzw. Süßstoff, eine Handvoll gefrorene Beeren, 1 EL Haferflocken, optional ein paar Nüsse

Zubereitung: Alles in einer Schüssel vermischen, die gefrorenen Beeren sorgen gleichzeitig für eine angenehme Kühle. Ca. 33 g Protein, ca. 280 kcal.

Warum es funktioniert: Hoher Proteingehalt bei wenig Aufwand, gleichzeitig süß genug, um den Nachmittags-Heißhunger zu stillen.



Bonus-Joker: Der Heißhunger-Notfall-Riegel



Kein echtes Rezept, deshalb zählt er auch nicht als eins. Er ist die Absicherung für Tage, an denen du wirklich keine Zeit für Zubereitung hast.

Zutaten: Ein Proteinriegel (zum Beispiel von More Nutrition), gezielt einzeln gekauft statt in großer Menge auf Vorrat. Je nach Riegel ca. 20 g Protein, ca. 200 kcal.

Warum es funktioniert: Wie in Kapitel 4 beschrieben: Auch ein Proteinriegel ist im Kern eine Süßigkeit. Der Trick ist nicht, ihn zu verteufeln, sondern ihn bewusst und gezielt einzusetzen, statt eine ganze Packung griffbereit zuhause zu haben.

MERK DIR DAS

- Alle Rezepte funktionieren nach demselben Prinzip: hoher Proteinanteil, echtes Sättigungsgefühl, kein reflexartiges Essen.
- Zubereitungszeit ist kein Nachteil: Die zehn Minuten fürs Kochen sind Teil der Lösung, kein Hindernis.

DEINE CHALLENGE

Koch diese Woche mindestens zwei dieser Rezepte nach und beobachte, wie sich dein Sättigungsgefühl im Vergleich zu deinem gewohnten Snack anfühlt.

FANG KLEIN AN

Du hast jetzt alles, was du brauchst: warum Willenskraft allein nicht reicht, wie du dein Umfeld so umbaut, dass es für dich arbeitet statt gegen dich, warum Protein dein wichtigster Verbündeter gegen Heißhunger ist, was du tust, wenn eine Fressattacke passiert, und wie du daraus Routinen baust, die auch an schlechten Tagen halten.

Du musst jetzt nicht alles auf einmal umsetzen. Fang mit einer einzigen Sache an, zum Beispiel deiner Küchen-Inventur aus Kapitel 7, und bau von da aus weiter. Ich habe fünfzehn Jahre gebraucht, um an den Punkt zu kommen, an dem ich heute bin. Du brauchst keine fünfzehn Jahre, aber du brauchst Geduld mit dir selbst.

Und denk immer daran: Du bist nicht schwach. Du hast nur bisher noch nicht die Umgebung gehabt, die für dich arbeitet statt gegen dich. Das ändern wir jetzt.

Wenn du tiefer einsteigen willst, schau dir die beiden Videos an, auf denen dieses Buch basiert. Dort siehst du mich direkt erzählen, inklusive der echten Coaching-Gespräche, aus denen viele der Beispiele stammen:



„Du bist nicht schwach“

Mein System, um weniger Süßigkeiten zu essen
youtube.com/watch?v=koe0fyzwJik



„Wenn du Fressattacken hast“

Der Stressessen-Cheatcode
youtube.com/watch?v=V6Qk5xY4HYA

Du bist nicht schwach.

Heißhunger ist kein Charakterfehler, sondern ein System, das du umbauen kannst: Umfeld statt Willenskraft, Protein statt Hungern, ein Plan statt Scham.

Christian Wolf hat über 500.000 Menschen beim Abnehmen geholfen. Dieses E-Book basiert auf seinen zwei Videos über Süßhunger und Fressattacken.

youtube.com/@ChristianWolf · instagram.com/christianwolf