

DAS MORE NUTRITION E-BOOK

HEISS- HUNGER

**WARUM DU NICHT
SCHWACH BIST**

INHALT

Worum es geht

01 Du bist nicht schwach

02 Warum dein Gehirn nach Zucker schreit

03 Fressattacken sind kein Feind

04 Der ganze Quatsch, den du über Essen gehört hast

05 Warum ein Protein-Überschuss kaum ansetzt

06 Behandle dich wie eine dumme Ratte

07 Der 14-Tage-Plan

08 Für immer: wenn du kaum noch gegen dich kämpfst

1

DU BIST NICHT SCHWACH



Der Satz „Ich hab einfach keine Disziplin.“ Diesen Satz höre ich in meinen Coachings öfter als jeden anderen. Und ich sag dir gleich am Anfang dieses Buches ganz nüchtern: Er ist falsch. Nicht nett-gemeint-falsch, sondern sachlich falsch. Du liest hier kein Buch über mehr Disziplin. Du liest ein Buch darüber, warum Disziplin nie dein Problem war.

Fangen wir da an, wo es wehtut. Die meisten Menschen, die zu viel essen, halten sich für schwach. Sie haben irgendwann diesen einen Gedanken verinnerlicht: „Andere kriegen das hin, ich nicht, also stimmt was mit mir nicht.“ Und dieser Gedanke ist nicht nur unfair — er ist auch noch genau das, was dich am meisten sabotiert. Deswegen die eine Sache, die du aus diesem Kapitel mitnehmen sollst: Heißhunger ist Biologie, kein Charakterfehler. Punkt. Und solange du glaubst, es sei ein Charakterfehler, bekämpfst du das Falsche.

Willenskraft ist kein gutes Werkzeug

Reden wir über Willenskraft, weil das die heilige Kuh ist. Die Vorstellung geht so: Du hast eine Art inneren Muskel, und wenn du nur fest genug anspannst, dann gehst du abends an der Schokolade vorbei. Klingt logisch. Funktioniert nur nicht.

Willenskraft ist endlich, und vor allem ist sie einfach kein effektives Tool. Gegen die eigene Lust ankämpfen — das klappt kurzfristig, klar. Einen Abend, zwei Tage, eine Woche vielleicht. Aber langfristig? Fast nie. Und das ist keine Schwäche, das ist die Regel. Ich sag's mal so: Wenn ich mir eine 12er-Packung Eis in den Gefrierschrank lege, dann weiß ich schon beim Reinlegen, dass diese Packung nach drei Tagen leer ist. Ich. Der sich seit über zehn Jahren beruflich mit nichts anderem beschäftigt. Ich stell mich da nicht über dich — mir geht das genauso.

Es gibt in der Psychologie das Konzept der *Ego-Depletion*: die Idee, dass Selbstkontrolle wie ein Akku ist, der sich über den Tag leert. Eine berühmte Studie von 1998 hat das populär gemacht. Klingt erstmal wie der perfekte Beweis für meine Aussage, oder? Ist es aber nicht — und genau das finde ich ehrlich wichtig, dir zu sagen. Denn eine große Multi-Labor-Untersuchung von 2016, mit über zwanzig beteiligten Laboren, konnte den Effekt kaum bis gar nicht reproduzieren. Das Konzept ist also umstritten. Und weißt du was? Genau deshalb taugt „mir ist halt die Willenskraft ausgegangen“ auch nicht als bequeme Ausrede. Ich will hier nichts auf wackeligem Boden bauen. Ich bau das auf was Robustere.

Selbsttest: Wie sehr verlässt du dich auf Willenskraft?

Sei kurz ehrlich zu dir. Auf einer Skala von 1 bis 10 — wie stark ist deine aktuelle Strategie gegen Heißhunger reines „Ich reiße mich zusammen“?

1 _____ 5 _____ 10 1 = Meine Umgebung erledigt das für mich, ich muss kaum kämpfen. 10 = Ich stehe jeden Abend allein gegen den vollen Süßigkeitsschrank an.

Trag deine Zahl ein: ____ / 10

Wenn du bei 7 oder höher liegst: kein Wunder, dass es sich anstrengend anfühlt. Du versuchst gerade, mit dem schwächsten Werkzeug im Kasten die schwerste Arbeit zu machen. Merk dir die Zahl. Am Ende des Buches ist sie ein Stück kleiner — nicht weil du härter geworden bist, sondern weil du klüger aufgebaut hast.

Heißhunger ist Biologie

Jetzt zum Fundament. Dein Gehirn ist in erster Linie darauf ausgelegt, dich vor dem Verhungern zu schützen. Und es rechnet dabei ständig ein Verhältnis aus: möglichst wenig Aufwand, möglichst viel Belohnung. Kalorienreiches Zeug, das sofort verfügbar ist und im Mund direkt Energie signalisiert — das ist für dein Steinzeithirn ein Sechser im Lotto. Dein Gehirn feiert dich dafür. Es hält dich nicht für schwach. Es hält dich für erfolgreich.

Und dann gibt's einen zweiten Mechanismus, der noch spannender ist: Restriktion. Es gibt eine gut belegte Theorie aus der Essforschung, die *Restraint-Theorie* von Herman und Polivy, und die zeigt etwas, das erstmal absurd klingt: Menschen, die ihr Essen streng kontrollieren, neigen genau deswegen zu Kontrollverlust. Disinhibition nennt man das. Ein kleiner Regelbruch — „jetzt hab ich eh schon einen Keks gegessen, egal“ — und die ganze Bremse löst sich. Das ist gut belegt. Und im Klartext heißt das: Dein Fressanfall ist oft nicht der Beweis, dass du zu wenig kämpfst. Er ist die direkte Folge davon, dass du zu viel gekämpft hast.

Das war für mich damals ein riesen Gamechanger — zu verstehen, dass so ein Anfall erstmal nichts Negatives ist, sondern ein Kompensationsmechanismus. Ein Beispiel, das mich nachdenklich gemacht hat, auch wenn die Datenlage hier noch dünn und uneinheitlich ist: Manche Menschen unter den neuen Abnehmspritzen berichten von Stimmungstiefs, obwohl sie abnehmen — wobei die Zulassungsbehörden dazu vor allem Suizidgedanken geprüft und **keinen** ursächlichen Zusammenhang gefunden haben. Eine Deutung, die manche dennoch diskutieren — meine Hypothese, nicht bewiesen —, ist genau die: Ihnen fehlt plötzlich das Ventil Essen, und in Stresssituationen stehen sie erstmal ohne Werkzeug da. Ich verkauf dir das nicht als gesicherte Wahrheit. Aber es passt ins Bild: Essen war nie nur Genuss. Es war ein Werkzeug. Ein grobes, aber ein funktionierendes.



Mythbox: „Abnehmen ist Disziplin“

Mythos: Abnehmen ist reine Disziplin — wer's nicht schafft, ist zu schwach. **Fakt:** Ein großer Teil unseres Alltagsverhaltens läuft über automatische Gewohnheiten, nicht über bewusste Entscheidungen (Wood, 2019, *gut belegt*). In dieser Studienlinie ist von rund 43 % die Rede. Dazu kommt: Restriktion selbst triggert Kontrollverlust (Herman & Polivy, *gut belegt*). Verhalten wird von Umgebung und Gewohnheit gesteuert — nicht von einem Willens-Muskel. *Der Haken — so sicher ist das:* Die 43 % stammen aus einer bestimmten Studienlinie, andere Erhebungen kommen auf andere Zahlen. Das Prinzip „vieles läuft automatisch“ ist robust, die exakte Prozentzahl ist es weniger — häng dich also nicht an der Zahl auf. Das Willenskraft-als-Akku-Modell dagegen ist, wie gesagt, *umstritten*. *Nicht böse gemeint:* Wenn du dich bis heute für undiszipliniert gehalten hast, hast du das nicht aus Dummheit geglaubt. Man hat's dir jahrelang so verkauft.

Zuerst die Scham-Schleife brechen

Bevor wir im nächsten Kapitel an die Umgebung gehen, müssen wir eine Sache aus dem Weg räumen, weil sie sonst alles andere kaputt macht: die Scham.

Die Schleife läuft so. Du hast einen Fressanfall. Danach verurteilst du dich: „Ich bin so schwach, so ekelhaft, ich krieg gar nichts hin.“ Und diese Selbstverurteilung erzeugt genau den Stress und die miese Stimmung, die dich beim nächsten Mal wieder ins Essen treiben. Das heißt: Die Scham ist nicht die Reaktion auf das Problem. Sie ist der Treibstoff fürs nächste.

Ich sag das aus Erfahrung, nicht aus dem Lehrbuch. Meine erste Diät hatte ich mit 11. Ich bin danach fast in eine Magersucht reingerutscht, weil ich versucht hab, einfach gar nichts mehr zu essen — reine Restriktion, das volle Programm. Und danach über fünf Jahre Binge Eating, Fressattacken, der komplette Teufelskreis. Ich musste mir extrem viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie aneignen, um da rauszukommen. Und der erste Schritt war nicht mehr Disziplin. Der erste Schritt war, aufzuhören, mich dafür zu hassen.

In einem Coaching-Gespräch erzählte mir vor Kurzem jemand, wie er neben mehreren leeren Packungen aufgewacht ist und teilweise Sachen weitergegessen hat, die er am Abend schon weggeworfen hatte. Das Erste, was ich gesagt hab, war: Es gibt hier nichts, wofür du dich schämen musst. Nicht als Trostpflaster, sondern weil die Scham selbst Teil des Motors ist. Und mal ehrlich — auf dem Spektrum von Dingen, die Menschen tun, um mit Emotionen klarzukommen, ist Essen noch eine der harmloseren Optionen.

Ehrlichkeits-Übung: Der Satz nach dem Fressanfall

Denk an deinen letzten Fressanfall. Was hast du direkt danach zu dir selbst gesagt? Schreib es wörtlich auf, so hart wie es war:

„_____“

Jetzt lies den Satz laut. Und dann stell dir eine einzige Frage: Würdest du das zu einem Menschen sagen, den du liebst und der gerade leidet? Wenn nein — und die Antwort ist fast immer nein — dann hast du gerade schwarz auf weiß, dass dein Problem nie deine Schwäche war. Dein Problem ist, wie du mit dir redest.

Und weißt du, was das Schöne ist? Selbst wenn du dir gerade nichts sehnlicher wünschst, als diese Fressattacken einfach loszuwerden — würde dieser Wunsch heute in Erfüllung gehen, hättest du ohne Ersatzmechanismus vielleicht ein viel größeres Problem. Wir nehmen dir das Ventil nicht weg. Wir bauen dir ein besseres.

ZUM MITNEHMEN

Zum Mitnehmen

- **Du bist nicht schwach.** Willenskraft ist endlich und ein mieses Werkzeug — auf sie zu bauen ist der Konstruktionsfehler, nicht du.
- **Heißhunger ist Biologie.** Dein Gehirn schützt dich vorm Verhungern (viel Belohnung, wenig Aufwand). Und Restriktion triggert nachweislich Kontrollverlust — dein Fressanfall ist oft die Folge des Kämpfens, nicht des Nachlassens.
- **Scham ist Treibstoff, kein Bremspedal.** Selbstverurteilung nach dem Essen erzeugt den Stress fürs nächste Mal. Diese Schleife brichst du zuerst — vor allem anderen.
- **Nächster Schritt:** Wir hören auf, an dir zu schrauben, und fangen an, an deiner Umgebung zu schrauben. Genau da geht Kapitel 2 rein.

2

WARUM DEIN GEHIRN NACH ZUCKER SCHREIT

Die Aufwand-Belohnungs- Rechnung deines Gehirns



Bevor wir irgendwas ändern, müssen wir erstmal verstehen, warum du überhaupt in dieser Situation bist. Denn wenn du bis hierher gekommen bist, hast du wahrscheinlich schon zwanzig Mal gehört, dass Abnehmen „einfach Mathe“ ist. Kalorien rein, Kalorien raus, iss halt weniger, Ende der Geschichte. Und wenn du es dann nicht schaffst, bist du eben undiszipliniert. Zu schwach. Isst zu viel „Dreck“.

Ich will dir gleich zu Beginn eine Sache abnehmen: dieses Gefühl, dass mit dir etwas grundsätzlich nicht stimmt. Denn das stimmt nicht. Was in deinem Kopf passiert, wenn du abends vor dem Kühlschrank stehst, ist kein Charakterdefekt. Das ist Biologie. Ziemlich alte, ziemlich stumpfe Biologie – und die tut genau das, wofür sie gebaut wurde. Punkt.

Dein Gehirn ist noch im Hungerwinter

Merk dir einen Satz, der für mich damals ein echter Gamechanger war: Dein Gehirn ist primär darauf ausgelegt, dich vor dem Verhungern zu schützen. Nicht davor, dass du zu viel isst. Vor dem *Verhungern*.

Über hunderttausende Jahre war Nahrung knapp und unregelmäßig. Wer einen Instinkt hatte, der sagte „iss das Süße und Fettige jetzt sofort und so viel du kannst, weil du nicht weißt, wann wieder was kommt“, der hat überlebt. Wer entspannt war und dachte „ach, ich hol mir später was“, ist im nächsten Hungerwinter gestorben. Das heißt: Wir sind die Nachfahren der Panischen. Der Gierigen. Und das steckt noch komplett in dir drin.

Das Problem ist nur: Dein Gehirn ist noch im Hungerwinter – nur der Winter kommt nicht mehr. Der Supermarkt hat 24/7 auf, die Lieferung ist in zwölf Minuten da, und trotzdem läuft in deinem Kopf ein Programm, das dich behandelt, als müsstest du morgen eine Dürre überleben. Das ist nicht dein Fehler. Aber ab jetzt ist es deine Verantwortung, was du damit machst.

Aufwand runter, Belohnung hoch – die einzige Gleichung, die zählt

Und jetzt kommt der Teil, den kaum einer erklärt. Dein Gehirn rechnet ständig eine ganz simple Gleichung: möglichst wenig Aufwand, möglichst viel Belohnung. Das war's. Das ist der Kern von so gut wie allem, was du gleich lernst.

Ein Schokoriegel ist in dieser Rechnung ein Volltreffer: null Aufwand, Packung auf, sofort maximaler Zucker-Fett-Kick. Ein Apfel, den du erst holen, waschen, kauen musst? Deutlich mehr Aufwand, deutlich weniger Belohnung. Deine Biologie ist in dieser Sekunde nicht dumm – sie ist brutal effizient. Sie wählt genau das, was am meisten Belohnung für am wenigsten Aufwand bringt. Ganz logisch.

INFOGRAFIK — Die Aufwand-Belohnungs-Waage

Stell dir eine Waage vor. Links liegt der **Aufwand**, rechts die **Belohnung**.

Lebensmittel	Aufwand	Belohnung	Was dein Gehirn sagt
Schokolade aus dem Schrank	▼ minimal	▲ maximal	„Sofort. Alles.“
Chips, Tüte offen	▼ minimal	▲ maximal	„Weiter, weiter.“
Magerquark, den du erst anrührst	▲ hoch	■ mittel	„Ne, zu anstrengend.“
Apfel, den du holen musst	▲ hoch	▼ niedrig	„Später vielleicht.“

Die ganze Strategie dieses Buches steht in dieser einen Tabelle. Die Dinge, von denen du weniger machen willst – wie machst du sie dir schwerer? Und die Dinge, von denen du mehr machen willst – wie machst du sie dir einfacher? Willenskraft brauchst du dafür kaum. Und das ist gut so, denn Willenskraft ist endlich und ehrlich gesagt einfach kein zuverlässiges Werkzeug.

Das hier ist keine Nebensache. Das ist der Grund, warum du zu viel Süßes isst: nicht weil du willensschwach bist, sondern weil du es dir zu einfach machst, dieses Süße zu essen. Und das ist eine gute Nachricht – weil man an Aufwand und Belohnung schrauben kann. An „mehr Disziplin“ kannst du nämlich nicht schrauben.

Hunger ist nicht gleich Appetit

Jetzt müssen wir zwei Begriffe sauber trennen, weil die ständig durcheinandergelassen werden.

Hunger ist das körperliche Ding: dein Magen ist leer, dein Körper braucht real Energie. Das ist Physiologie, das nennt man *homöostatisch* – dein System will schlicht das Gleichgewicht halten.

Appetit ist was anderes. Das ist die Lust auf ein *bestimmtes* Essen, obwohl du eigentlich satt bist. Das ist das *hedonische* System – das Belohnungssystem. Und das kennt kein echtes „genug“.

Ich geb dir mal ein Beispiel, das das perfekt zeigt. Ich saß mal im Januar bei einem Kumpel auf dem Sofa, wir hatten einen riesigen Abend gemacht: Steaks, High-Protein-Soßen, Protein-Pizza, richtig geballert. Ich war komplett voll. Randvoll. Und trotzdem musste ich die ganze Zeit an die Eis-Cookie-Sandwiches im Tiefkühlfach denken. „Ey, ich könnte gerade wirklich noch zehn davon essen.“ Und mein Kumpel schaut mich an und sagt: „Krass, das hab ich gar nicht.“ Er hatte diesen Drang einfach nicht.

Das war kein Hunger. Mein Magen war voll. Das war reiner Appetit – das Belohnungssystem, das nach dem nächsten Kick verlangt, obwohl der Tank längst überläuft. Zwei Menschen, gleicher Abend, komplett unterschiedliche Biologie. Merk dir das, wir kommen gleich drauf zurück.

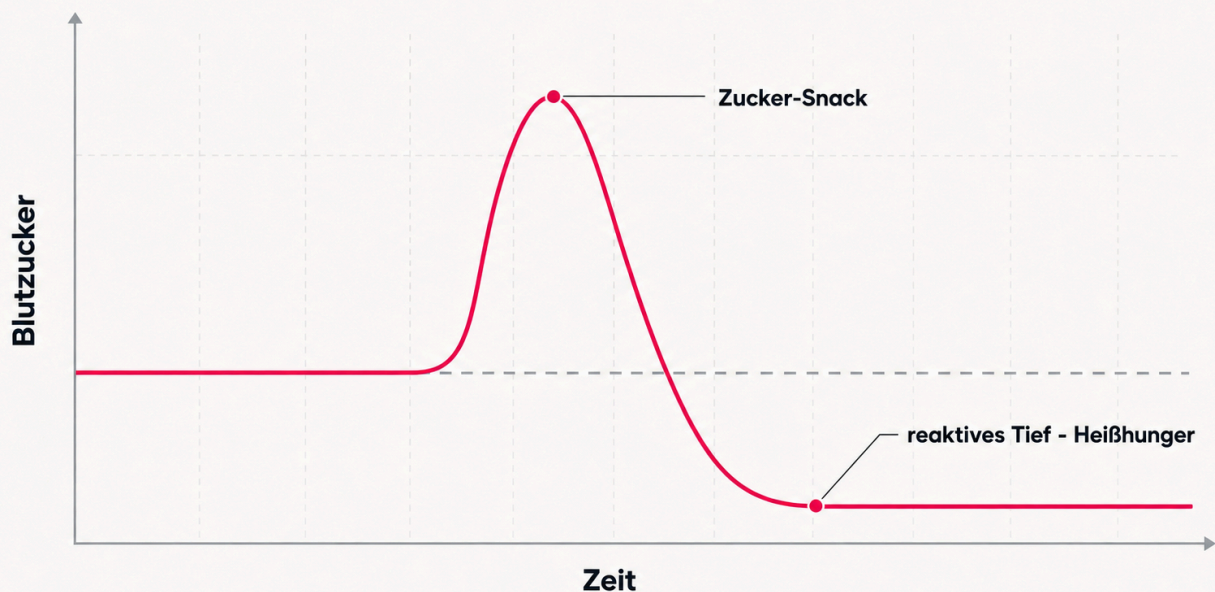


Die Zuckerspitze, die dich in den Craving-Kreisel schickt

Es gibt noch einen Mechanismus, der vielen das Leben schwer macht, und der ist rein körperlich. Wenn du was isst, das schnell ins Blut geht – Zucker, Weißmehl, süße Getränke – schießt dein Blutzucker steil nach oben.

Dein Körper mag diese Spitze nicht, also schüttet er ordentlich Insulin aus, um den Zucker wieder runterzuholen. Nur überschießt das gern mal. Das heißt, dein Blutzucker landet danach *unter* dem Ausgangswert. Das nennt man reaktive Unterzuckerung.

Die Blutzucker-Achterbahn



Die Blutzucker-Achterbahn

Und jetzt rate mal, was dein Gehirn in dem Moment schreit. Genau: „Zucker! Sofort!“ Du hattest ein, zwei Stunden vorher einen Schokoriegel und bist jetzt hungriger und zittriger als davor. Das ist kein Willensversagen. Das ist eine Achterbahn, die du selbst angeschoben hast. Und je öfter du sie fährst, desto normaler fühlt sich dieses ständige Craven an.

So sicher ist das: Dieser Mechanismus ist plausibel und bei manchen Menschen gut messbar – es gibt Daten, dass sogenannte „Sugar Dipper“, deren Blutzucker nach dem Essen besonders stark abfällt, danach mehr essen. Aber das ist stark individuell und nicht bei jedem so sauber wie auf Instagram behauptet. Nimm es als „bei manchen ein echter Treiber“, nicht als eisernes Naturgesetz für alle.
(plausibel, individuell verschieden)

Und manchmal ist es einfach nur Durst

Kurzer, fast banaler Punkt, der aber überraschend oft greift: Das Signal für Durst und das Signal für Hunger kommen aus derselben Ecke im Gehirn und fühlen sich verdammt ähnlich an. Das heißt, ein Teil dessen, was du für „ich brauch jetzt was zu essen“ hältst, ist schlicht: dein Körper will Wasser. Kein Wundertrick, keine Magie – aber ein Glas Wasser trinken und zehn Minuten warten kostet dich nichts und löst erstaunlich oft die halbe Attacke auf. Probier's einfach aus, bevor du es wegdiskutierst.

„Iss halt weniger“ – der Mythos, der alles kaputtmacht

ACHTUNG, MYTHOS!

MYTHOS: „Abnehmen ist simple Mathe. Iss einfach weniger und rei dich zusammen. Und hör auf, diesen ganzen verarbeiteten Dreck zu essen – iss clean, dann klappt das auch.“



FAKT: Ja, ein Kaloriendefizit ist die physikalische Grundlage – daran führt kein Weg vorbei. Aber *wie viel* du isst, ist keine reine Rechenaufgabe, die du mit Disziplin löst. Es gibt eine ziemlich saubere Studie, in der Menschen unter kontrollierten Bedingungen in einer Klinik gelebt haben und mal die eine, mal die andere Kost bekamen. Auf der stark verarbeiteten Kost haben sie **rund 500 Kalorien pro Tag mehr** gegessen – bei frei verfügbarem Essen, ohne dass man ihnen gesagt hat „iss mehr“. Gleiche Menschen. Andere Umgebung. 500 Kalorien Unterschied, quasi von allein. (stark)

Der Haken – so sicher ist das: Es war eine kleine Studie, 20 Teilnehmer, zwei Wochen pro Kostform. Der Effekt ist robust und mechanistisch plausibel, aber die exakte Zahl gilt für genau dieses Setting, nicht als Naturkonstante für jeden von uns.

Nicht böse gemeint: Wenn du dachtest „ich muss mich einfach mehr zusammenreißen“ – das ist keine Dummheit von dir. Dir wurde diese Rechnung jahrelang so verkauft. Sie ist nur unvollständig.

Und der zweite Teil, dieser Clean-Eating-Moralismus – „gutes Essen, böses Essen, und wer schwach wird, ist charakterlich schwach“ – der macht am meisten kaputt. Weil er dir einredet, das hier sei eine Frage von Moral. Ist es aber nicht. Es ist eine Frage von Umgebung und Biologie. Und ich finde, gerade bei diesem Thema ist es super wichtig, dass man diese ganzen moralischen Fragen mal rausnimmt.

DATENBOX — +508 Kalorien pro Tag Ultra-verarbeitete vs. unverarbeitete Kost, dieselben 20 Probanden, sonst gleiche Bedingungen, zwei Wochen pro Arm. Mehrkonsum auf der verarbeiteten Kost: **+508 kcal/Tag**, plus im Schnitt etwa ein Kilo Zunahme in den zwei Wochen. Hall et al., 2019. *(stark — kleine, aber streng kontrollierte Interventionsstudie; die genaue Zahl gilt fürs Setting, nicht als Naturkonstante.)*

Deine Gene erklären es – aber sie entschuldigen es nicht

Jetzt zur Genetik, weil das ein wichtiger und ehrlicher Punkt ist. Menschen sind unterschiedlich gebaut, und das ist keine Ausrede, das ist einfach Fakt.

Es gibt die alte Idee vom „Thrifty Genotype“ – der Sparsam-Gen-Theorie. Die sagt: Wer Energie besonders gut speichern konnte, hat Hungerzeiten überlebt, und diese Gene tragen wir heute noch. Klingt logisch, wird aber unter Forschern seit Jahrzehnten gestritten und gilt heute als umstritten. Nimm sie als hübsche Erzählung, nicht als bewiesenes Gesetz.

Deutlich besser belegt ist ein konkretes Gen namens FTO. Bestimmte Varianten davon gehen im Schnitt mit ein paar Kilo mehr Körpergewicht einher – das ist gut belegt (Frayling 2007). Dass dieselben Varianten auch mit mehr Appetit und schwächerer Sättigung zu tun haben, zeigen Folgestudien (Wardle 2008). Aber ganz wichtig: wir reden über ein paar Kilo im Durchschnitt, nicht über dein Schicksal.

Und dann sind da noch zwei Hormone, die du dir merken solltest: **Leptin** sagt deinem Gehirn „wir haben genug, du bist satt“, **Ghrelin** sagt „hol Nachschub“. Wie stark diese Signale bei dir ankommen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manche hören ihr Sättigungssignal laut und deutlich. Andere hören es kaum. Das ist einer der bestbelegten Gründe, warum manche Leute ständig ans Essen denken und andere – wie mein Kumpel vom Sofa – den Drang einfach nicht haben.

Bei mir selbst kam bei so einem DNA-Test raus, dass ich genetisch ein deutlich erhöhtes Risiko für Übergewicht habe. Und ja, ich sag gleich dazu: Diese Tests sind selbst mit Vorsicht zu genießen, die überverkaufen ihre Genauigkeit gern. Aber das Ergebnis passt zu meiner ganzen Vorgeschichte, deswegen nehme ich es ernst. Das heißt für mich nicht „dann ist eh alles egal“. Es heißt: Ich muss andere Dinge tun als jemand, dem das nicht in die Wiege gelegt wurde. Genetik erklärt, warum es für dich schwerer ist. Sie entschuldigt nicht, dass du nichts tust. Sie sagt dir nur, dass du dein Spielfeld anders aufbauen musst.

ANALOGIE-BOX — Die dumme Ratte Stell dir eine Ratte im Labor vor, die im Käfig ständig zu den Süßigkeiten läuft. Sagst du zu der Ratte „hab mehr Willenskraft, krieg das richtige Mindset“? Natürlich nicht. Du veränderst den Versuchsaufbau und nimmst die Süßigkeiten raus. Sorry an alle Ratten da draußen.

Wir Menschen glauben, wir seien so viel schlauer als unsere Biologie. Sind wir am Ende aber nicht – wir haben trotzdem eine sehr simple Biologie. Also behandel dich in einer Süßes-reduzieren-Phase ruhig mal wie so eine Ratte und frag dich: Wie würde ich das Experimentdesign verändern, damit dieses Wesen weniger Süßes frisst? Genau das machen wir in den nächsten Kapiteln.

Bist du überhaupt der Typ, der das braucht?

Nicht jeder tickt gleich – erinnerst du dich an den Abend auf dem Sofa? Bevor wir weitergehen, will ich, dass du dich einordnest. Denn deine Strategie hängt davon ab, ob du ein Food-Fokus-Typ bist oder eher jemand, der den Drang von Natur aus kaum kennt.

WENN-DANN-PLAN

CHECKLISTE — Bist du ein Food-Fokus-Typ? Setz einen Haken bei allem, was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich denke tagsüber immer wieder an bestimmtes Essen (die Schokolade in der Küche, den Kuchen im Büro), obwohl ich gar keinen echten Hunger habe.
- ☐ Wenn etwas Süßes im Haus ist, weiß ich, dass es „nur eine Frage der Zeit“ ist, bis ich es esse.
- ☐ Ich kann satt sein und trotzdem noch stark Appetit auf einen Nachtisch haben.
- ☐ Ich esse öfter aus Stress, Langeweile oder Frust, nicht aus Hunger.
- ☐ Angefangene Packungen esse ich eher auf, statt sie halb wegzustellen.
- ☐ „Nur ein Stück“ funktioniert bei mir selten – aus einem werden schnell mehr.
- ☐ Abends nimmt das Thema Essen einen überraschend großen Teil meiner Gedanken ein.

4 oder mehr Haken? Dann bist du ein Food-Fokus-Typ – und das ist überhaupt nichts Schlimmes. Es heißt nur: Willenskraft allein wird bei dir nicht reichen, du musst an der Umgebung arbeiten. Genau dafür ist der Rest des Buches gebaut. **0 bis 3 Haken?** Dann hast du diesen Drang von Haus aus schwächer. Dir reichen kleinere Anpassungen – aber die Prinzipien gelten trotzdem.

Und noch was, damit du das Ganze nicht falsch verstehst: Dass dein Gehirn nach Zucker schreit, ist erstmal nichts Negatives. Es gibt sogar Hinweise, wie sinnvoll manche dieser Mechanismen sind – bei den Abnehmspritzen berichten manche Leute von depressiven Verstimmungen, obwohl sie abnehmen, möglicherweise weil ihnen plötzlich ein Kompensationsmechanismus fehlt, mit dem sie vorher Emotionen reguliert haben. *Ehrlich gesagt ist die Datenlage dazu uneinheitlich – das sind eher Einzelberichte und offene Fragen als bewiesene Kausalität, also nagel mich da nicht drauf fest.* Der Punkt bleibt: Essen ist auf dem Spektrum der Dinge, mit denen man Emotionen reguliert, noch eine der weniger schlimmen. Wir wollen das nicht mit Gewalt abstellen. Wir wollen es nur clever kanalisieren.

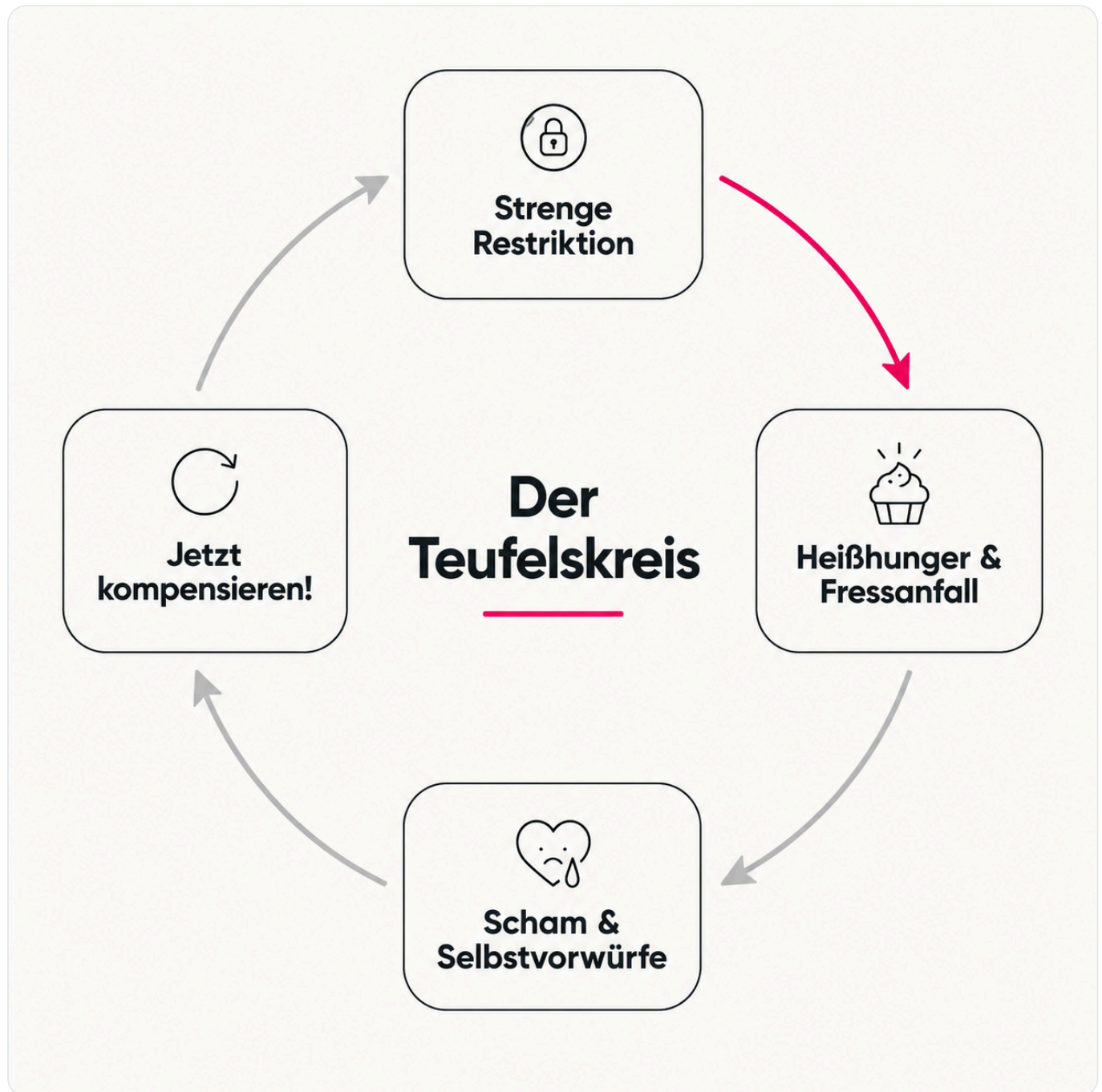
ZUM MITNEHMEN

ZUM MITNEHMEN

- Dein Gehirn ist auf **Verhungerungs-Schutz** gebaut – es lebt noch im Hungerwinter, der nie kommt. Kein Defekt, sondern altes Programm.
- Es rechnet immer: **wenig Aufwand, viel Belohnung**. Willst du weniger Süßes essen, mach dir das Süße schwerer und das Gute einfacher – nicht „mehr Disziplin“.
- **Hunger** (körperlich) ist nicht **Appetit** (Belohnungssystem). Und manchmal ist es einfach **Durst** – erst ein Glas Wasser, dann neu bewerten.
- Zuckerspitzen können dich über die reaktive Unterzuckerung in den **Craving-Kreis** ziehen – bei manchen stärker als bei anderen. Du schiebst die Achterbahn selbst an.
- **Gene** (FTO, Leptin/Ghrelin) erklären, warum es für dich schwerer ist – aber sie entschuldigen Nichtstun nicht. Sie sagen dir nur: Bau dein Spielfeld anders.
- Behandel dich ruhig wie die dumme Ratte im Experiment und frag: **Wie verändere ich den Aufbau?** Ab dem nächsten Kapitel machen wir genau das.

3

FRESSATTACKEN SIND KEIN FEIND



Der Teufelskreis

Bevor wir hier irgendwas machen, müssen wir einen Denkfehler rausräumen, den fast jeder mit sich rumschleppt, der Fressattacken kennt. Der Denkfehler heißt: „Mit mir stimmt was nicht, ich bin kaputt.“ Und das ist einfach falsch. Ich sage das nicht, um dich zu trösten. Ich sage es, weil es fachlich falsch ist.

Fressattacken und emotionales Essen sind kein Defekt. Sie sind ein **Kompensationsmechanismus**. Das heißt: Dein Gehirn hat irgendwann gemerkt, dass Essen in stressigen, traurigen, leeren Momenten funktioniert — es dämpft den Stress kurzfristig wirklich. Und deswegen greift es genau da drauf zurück. Nicht weil du schwach bist, sondern weil das aus Sicht deines Gehirns eine sinnvolle, funktionierende Lösung ist. Am Ende ist unser Gehirn darauf gebaut, uns vor zwei Dingen zu schützen: vorm Verhungern und vor Überlastung. Und Essen bedient quasi beides auf einmal.

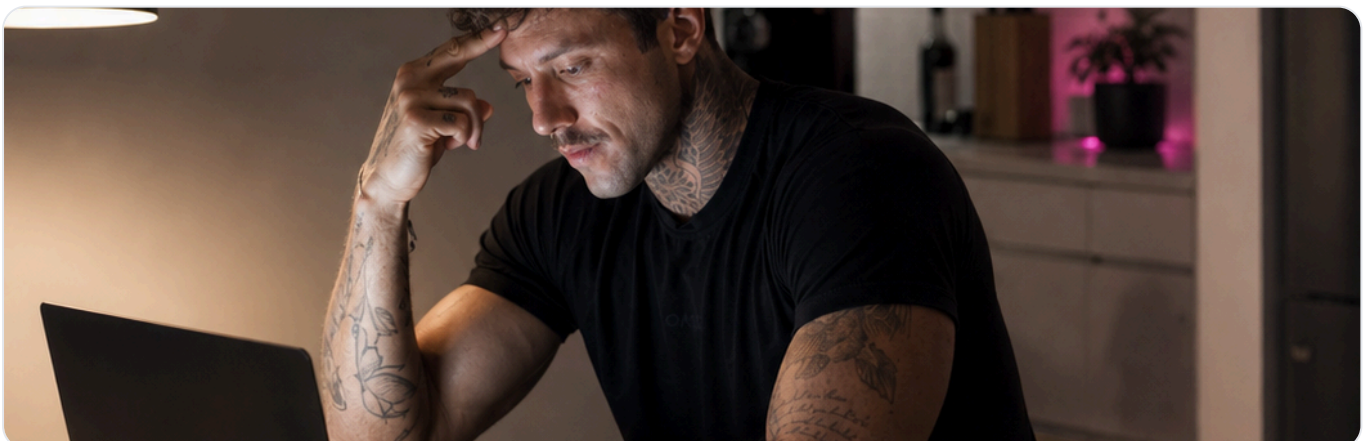
Der Gamechanger-Satz

Emotionales Essen ist erstmal nichts Negatives — es ist ein Mechanismus, der tatsächlich funktioniert. Genau deshalb machst du es.

Das war für mich damals ein riesen Gamechanger. Solange du glaubst, du bist einfach nur willensschwach, kämpfst du gegen dich selbst — und den Kampf verlierst du. Sobald du verstehst, dass da ein funktionierender Mechanismus am Werk ist, kannst du anfangen, mit ihm zu arbeiten statt gegen ihn.

Und dass das ein *funktionierender* Mechanismus ist, sieht man ausgerechnet daran, was passiert, wenn man ihn wegnimmt. Einen vorsichtigen Hinweis — bewiesen ist das ausdrücklich nicht — liefern ausgerechnet die Abnehmspritzen (GLP-1, Semaglutid und Co.). Als die aufkamen, gab es vereinzelt Berichte über Stimmungstiefs bei Menschen, die abnahmen. Damit hier keine Panik entsteht, ganz sauber: Die Behörden (FDA und EMA) haben das geprüft — allerdings gezielt auf *Suizidgedanken* — und **keinen** ursächlichen Zusammenhang gefunden; die FDA hat die entsprechende Warnung 2024 sogar wieder gestrichen. Es ist also nichts belegt. Meine eigene Deutung, ausdrücklich als Hypothese: Wenn das Ventil Essen plötzlich weg ist, der Stress aber bleibt, steht mancher ohne sein gewohntes Werkzeug da. Für mich ist das ein Hinweis darauf, dass Stressessen eben kein „kaputtes“ Verhalten ist, sondern ein natürliches. Und mal ehrlich: Auf dem Spektrum von Dingen, mit denen Menschen ihre Emotionen runterregulieren — Alkohol, Zigaretten, härtere Sachen — ist eine Tafel Schokolade noch eine der harmloseren Varianten.

Dass Stress und Essen körperlich zusammenhängen, ist übrigens richtig gut belegt: Es gibt Arbeiten zu Cortisol — dem Stresshormon — und emotionalem Essen, die genau diesen Zusammenhang zeigen. Unter chronischem Stress steigt bei vielen Menschen der Appetit, und zwar gezielt auf hochkalorische, süße, fettige Sachen. Nicht auf Brokkoli. Das ist keine Charakterschwäche. Das ist Biologie.



Und jetzt kommt der eigentlich wichtige Teil. Das Problem ist nämlich in den seltensten Fällen die Fressattacke selbst. Das Problem ist das, was danach im Kopf passiert: „*Oh Gott, jetzt muss ich das ausgleichen.*“

Genau dieser Reflex startet den Teufelskreis.

Der Teufelskreis — so läuft er ab

Der Ausgleich-Reflex ist der Brandbeschleuniger. Du hast eine Fressattacke, fühlst dich schlecht, isst am nächsten Tag fast nichts, um es „wieder reinzuholen“ — und genau diese Unterversorgung baut den Druck auf, der dich in die nächste Attacke schiebt. Der Binge-Restrict-Zyklus ist in der Forschung gut beschrieben: Restriktion ist einer der stärksten Auslöser für den nächsten Binge. Das heißt, das Hungern ist nicht die Reparatur. Das Hungern ist der Anlauf.

In einem Coaching-Gespräch hatte ich letzstens genau diesen Fall. Immer derselbe Ablauf: Fressattacke, dann der Vorsatz „ab jetzt nur noch zwei Riegel am Tag“. Zwei Tage hat das gehalten, das Gefühl war „so, Kalorien wieder ausgeglichen“ — und am dritten Tag war die nächste Attacke da. Das ist kein Zufall und keine Willensfrage. Das ist das direkte Ergebnis vom Ausgleichen.

ACHTUNG, MYTHOS!



Mythos-Check

Mythos: „Nach einer Fressattacke muss ich am nächsten Tag hungern, um die Kalorien auszugleichen.“

Fakt: Das Kompensieren ist genau das, was den nächsten Anfall provoziert. Besser: den nächsten Tag ganz normal essen — kein Defizit, aber eben auch keine Fortsetzung der Attacke. Lieber ein Tag, an dem du bei null stehst, als ein Tag, an dem du rückwärts läufst und dir den nächsten Binge einbrockst.

Der Haken — so sicher ist das: Dass Restriktion Binges triggert, ist gut belegt. Wie stark der Effekt bei dir persönlich ausfällt, ist individuell. Die Richtung stimmt, die Dosis nicht garantiert.

Nicht böse gemeint: Der Reflex ist total nachvollziehbar. Aber er ist Teil des Problems, nicht die Lösung.

Quelle: Restraint-Theory-Literatur zum Binge-Restrict-Zyklus; Adam & Epel 2007 zu Cortisol & emotional eating.

Und weil viele jetzt fragen „ja, und was mach ich stattdessen?“ — hier ganz konkret, was „nicht kompensieren“ am Tag danach heißt:

- **Normal frühstücken.** Keine Mahlzeit streichen, um „zu sparen“. Genau das Streichen ist der Trigger.
- **Protein rein.** Eine ordentliche Portion morgens hält satt und nimmt dem Heißhunger die Spitze — das ist der praktische Hebel, nicht das Hungern.
- **Nicht auf die Waage.** Nach einer Attacke steht da Wasser und Mageninhalt, kein Fett. Die Zahl macht dir nur unnötig den Kopf kaputt.
- **Fertig, weiter.** Ein Tag ist ein Tag. Es gibt nichts „gutzumachen“. Das ist keine Schuld, die du abbezahlst.

Und noch was, ganz direkt: Es gibt hier nichts, wofür du dich schämen musst. Ich sage das nicht von oben herab — ich setze mich da nicht über dich. Ich habe meine erste Diät mit elf gemacht, bin fast in die Magersucht gerutscht und hatte danach über fünf Jahre echte Fressattacken. Wenn ich mir heute eine 12er-Packung Eis in den Kühlschrank lege, weiß ich vorher schon: Nach drei Tagen ist die leer. Mir geht's da genauso wie dir. Der Unterschied ist nicht Willenskraft. Der Unterschied ist, dass ich aufgehört habe, danach zu kompensieren, und angefangen habe, meine Umgebung umzubauen. Aber dazu kommen wir im nächsten Kapitel.

Und pass auf, das klingt jetzt fast paradox: Selbst wenn du dir gerade nichts sehnlicher wünschst, als deine Fressattacken loszuwerden — würde dieser Wunsch morgen in Erfüllung gehen, ersatzlos, hättest du danach vielleicht ein *größeres* Problem. Weil das Ventil weg wäre, der Stress aber nicht. Es geht also nicht darum, den Mechanismus abzuschalten. Es geht darum, ihn zu verstehen und dann Schritt für Schritt umzubauen.

ZUM MITNEHMEN

Zum Mitnehmen

- Emotionales Essen ist ein **Kompensationsmechanismus**, der real funktioniert — kein Defekt, keine Schwäche.
- Der Hinweis darauf: Nimmt man das Ventil ersatzlos weg (z. B. per Spritze), wird's bei vielen eher schlimmer (*neu, teils umstritten*).
- Der eigentliche Teufelskreis startet mit dem Reflex „**ich muss das ausgleichen**“ → Hungern → nächste Attacke.
- Deine Regel ab jetzt: nach einer Fressattacke **nicht kompensieren**. Normal essen, Protein rein, Waage stehen lassen, weitermachen.
- Scham raus. Du bist nicht kaputt. Du hast nur ein Werkzeug benutzt, das dein Gehirn dir in die Hand gedrückt hat.

4

DER GANZE QUATSCH, DEN DU ÜBER ESSEN GEHÖRT HAST

Bevor wir hier weitermachen, müssen wir einmal gründlich aufräumen. Denn ein großer Teil von dem, was deinen Heißhunger-Zyklus am Laufen hält, sind gar nicht deine Gene oder deine „fehlende Willenskraft“ — es ist schlicht Blödsinn, den dir irgendwer mal erzählt hat und den du seitdem mit dir rumschleppst. Ich kenne das selbst gut genug: jahrelang den halben Kopf voll mit Ernährungsregeln, die mir nie jemand sauber belegt hat. Die haben nichts besser gemacht. Sie haben's schlimmer gemacht.

Und das Fiese ist: Ernährungsmythen kommen in zwei Geschmacksrichtungen. Die einen machen dir **Angst** („Süßstoffe zerstören deinen Darm“, „Carbs am Abend setzen an“) — und Angst treibt dich in genau dieses verkrampfte Verhältnis zum Essen, aus dem heraus Fressattacken überhaupt erst entstehen. Die anderen geben dir eine **falsche Sicherheit** („Datteln sind ja gesund“, „Proteinriegel zählen nicht richtig“) — und diese Sicherheit sorgt dafür, dass du gedankenlos reinstopfst und dich am Ende wunderst, warum sich nichts bewegt. Beide Sorten füttern denselben Zyklus. Deswegen räumen wir jetzt beide weg.

Ich mache das im Raster: **Mythos**, dann der **Fakt**, dann — ganz wichtig — **wie sicher dieser Fakt eigentlich ist** (von „steht so in der Nährwerttabelle“ bis „ist ehrlich gesagt umstritten“), und zum Schluss ein kurzer **Reality-Check**, damit hier keiner in Panik verfällt oder sich schuldig fühlt. Ich will dir keine neuen Dogmen verkaufen. Ich will dich rausholen aus dem Denken in „gut“ und „böse“. Los geht's.

ACHTUNG, MYTHOS!

MYTHOS 1: „Süßstoffe machen dick / heißhungrig.“ FAKT: Wenn Menschen in Interventionsstudien Zucker durch Süßstoffe ersetzen, essen sie im Schnitt eher *weniger* Kalorien — nicht mehr. Die Idee dahinter ist ja: süßer Geschmack ohne Kalorien narrt den Körper, der schreit dann nach echtem Zucker. Klingt logisch. Nur taucht dieser große Reflex-Hunger in den kontrollierten Daten so einfach nicht auf. Die Kompensation, wenn's sie gibt, ist unvollständig. *Der Haken – so sicher ist das: gut belegt* über mehrere RCTs. Aber ehrlich: Die WHO hat 2023 davon abgeraten, Süßstoffe *langfristig* zur Gewichtskontrolle einzusetzen, weil die Langzeit-Beobachtungsdaten wackelig sind. Heißt am Ende: als Zucker-Ersatz beim Abnehmen okay, als „Wundermittel für immer“ nicht bewiesen. *Reality-Check:* Wenn dir Süßstoff im Kaffee hilft, weniger Kalorien zu trinken — mach das. Das ist keine Sünde. **Quelle:** Rogers 2016; WHO 2023.



ACHTUNG, MYTHOS!



MYTHOS 2: „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit — ohne kollabiert dein Stoffwechsel.“

FAKT: Ob du frühstückst oder nicht, entscheidet nicht darüber, ob du abnimmst. Es gibt eine große Übersichtsarbeit im BMJ, die zeigt: Frühstücken hilft beim Abnehmen im Schnitt eben *nicht* — und Auslassen zerstört auch nichts. Dein Körper gewöhnt sich einfach daran, *wann* du isst. Wenn du seit Jahren um 7 Uhr was in dich reinschiebst, dann erwartet er das auch. Das ist Routine, kein Naturgesetz. *Der Haken – so sicher ist das: gut belegt.* Individuell gilt trotzdem: Wenn du ohne Frühstück mittags heißhungrig über den Kühlschrank herfällst, dann iss halt was. Es geht um dich, nicht ums Prinzip. *Reality-Check:* Kein Frühstück ist kein moralisches Versagen und auch kein Geheimtrick. Es ist einfach ein Timing. **Quelle:** Sievert 2019 (BMJ).

ACHTUNG, MYTHOS!



MYTHOS 3: „Datteln sind gesunder Zucker — davon kann man bedenkenlos naschen.“

FAKT: Datteln bestehen zu grob zwei Dritteln aus reinem Zucker. Sie haben ein paar Ballaststoffe und Mikronährstoffe mehr als Gummibärchen, geschenkt — aber energetisch sind das kleine Zuckerbomben. „Gesund“ heißt hier eben nicht „kalorienfrei“. Zahlen dazu in der Datenbox unten. *Der Haken – so sicher ist das: stark.* Das ist keine Interpretation, das steht in der Nährwerttabelle. *Reality-Check:* Datteln sind völlig in Ordnung. Aber sie sind kein Freifahrtschein, nur weil „Bio“ und „von der Natur“ draufsteht. **Quelle:** USDA FoodData Central.

ACHTUNG, MYTHOS!



MYTHOS 4: „Kohlenhydrate am Abend machen dick.“ **FAKT:** Was am Tagesende zählt, ist deine gesamte Kalorienbilanz — nicht die Uhrzeit, zu der die Nudeln in deinem Mund landen. Es gibt sogar eine Studie, in der die Gruppe, die ihre Carbs *abends* geballt aß, am Ende nicht schlechter dastand. *Der Haken – so sicher ist das: umstritten / vorsichtig.* Das ist im Kern eine einzelne, kleine Studie (Sofer 2011) mit speziellem Setup. Ich würde daraus nicht ableiten „Carbs abends machen schlank“ — aber „Carbs abends machen dick“ ist eben *genauso wenig* belegt. Und darum geht's hier: dir die Angst nehmen, nicht sie umdrehen. *Reality-Check:* Iss deine Kohlenhydrate, wann sie in deinen Alltag passen. Die Uhr ist nicht dein Feind. **Quelle:** Sofer 2011 (Einzelstudie).

ACHTUNG, MYTHOS!



MYTHOS 5: „Es gibt Clean Foods und Dirty Foods.“ FAKT: Es gibt kein Lebensmittel, das dich „sauber“ macht, und keins, das dich „schmutzig“ macht. Diese Einteilung ist kein Naturgesetz, sondern eine moralische Erzählung — und ausgerechnet die treibt so viele in den Alles-oder-nichts-Zyklus: ein „Dirty“-Bissen, der Tag gilt als versaut, also wird gleich richtig reingehauen. Das ist der ganze Mechanismus in einem Satz. *Der Haken – so sicher ist das:* Das ist weniger Studien-Frage als Logik-Frage. Kein seriöses Modell teilt Essen in rein und unrein — das macht die Marketing-Abteilung, nicht die Ernährungswissenschaft. Wir sind da so indoktriniert, dass halbe Diskussionen darüber laufen, ob ein Kind für eine „richtige“ Kindheit Nutella *braucht*. Wenn man kurz drüber nachdenkt, ist das ziemlich absurd. *Reality-Check:* Du darfst dein Essen mögen, ohne dich schuldig zu fühlen. Genau dieses Schuld-Framing ist ein Teil des Problems. **Quelle:** keine „Clean/Dirty“-Evidenz vorhanden — Framing ohne wissenschaftliche Grundlage.

Datenbox: Datteln — was da wirklich drin ist

Pro 100 g	Menge
Zucker	ca. 66–75 g
Kalorien	ca. 280–290 kcal
Ballaststoffe	ca. 7–8 g
„Freifahrtschein“-Faktor	0

Zum Einordnen: Schon eine kleine Handvoll Datteln kommt beim Zucker locker an einen Schokoriegel heran — nur eben mit besserem Ruf. „Aus der Natur“ heißt nicht „geht nicht auf die Bilanz“. (USDA; Werte sortenabhängig, deshalb als Spanne.)

Merksatz

Es gibt keine schlechten Lebensmittel — nur hochkalorische. Sobald du aufhörst, Essen in „erlaubt“ und „verboten“ zu sortieren, nimmst du dem ganzen Zyklus die Munition. Nicht das Lebensmittel ist das Problem, sondern die Menge, die Leichtigkeit, mit der du drankommst, und die Geschichte, die du dir dazu erzählst.

Und genau da liegt der Trick: Ein Proteinriegel ist kein „Clean Food“, das nicht zählt — er ist eine bessere Süßigkeit, aber am Ende trotzdem eine Süßigkeit. Wenn zwei Boxen davon im Schrank stehen, dreht sich dein Kopf abends darum, dass eine halbe Box ja locker drin wäre. Nicht, weil du willensschwach bist — sondern weil du gedanklich in einer Kategorie unterwegs bist, die es gar nicht gibt.

ZUM MITNEHMEN

Zum Mitnehmen

- **Mythen kommen in zwei Sorten:** Angst-machend („Carbs abends machen dick“) und falsche-Sicherheit-gebend („Datteln sind gesund“). Beide halten den Zyklus am Laufen.
- **Süßstoff, Frühstück, Carbs abends** — an keinem davon entscheidet sich dein Fettverlust. Was zählt, ist die Summe über den Tag.
- **Datteln & Proteinriegel** sind okay, aber kein Freifahrtschein. Kalorien bleiben Kalorien, egal wie gut der Ruf ist.
- **„Clean“ vs. „Dirty“** ist Marketing, keine Wissenschaft. Merk dir: keine schlechten Lebensmittel, nur hochkalorische.

5

WARUM EIN PROTEIN-ÜBERSCHUSS KAUM ANSETZT

Ich fang mal mit einer Behauptung an, die für die meisten erst mal komisch klingt: Du kannst abends mehr essen, als du eigentlich „darfst“ — und an deinem Körperfett passiert trotzdem quasi nichts. Vorausgesetzt, das, was du isst, ist sehr proteinreich. Das ist keine Magie, das ist einfach Biochemie, und genau die schauen wir uns jetzt an. Denn wenn du das einmal wirklich verstanden hast, hast du im Heißhunger-Moment auf einmal ein Werkzeug in der Hand — statt nur ein schlechtes Gewissen.

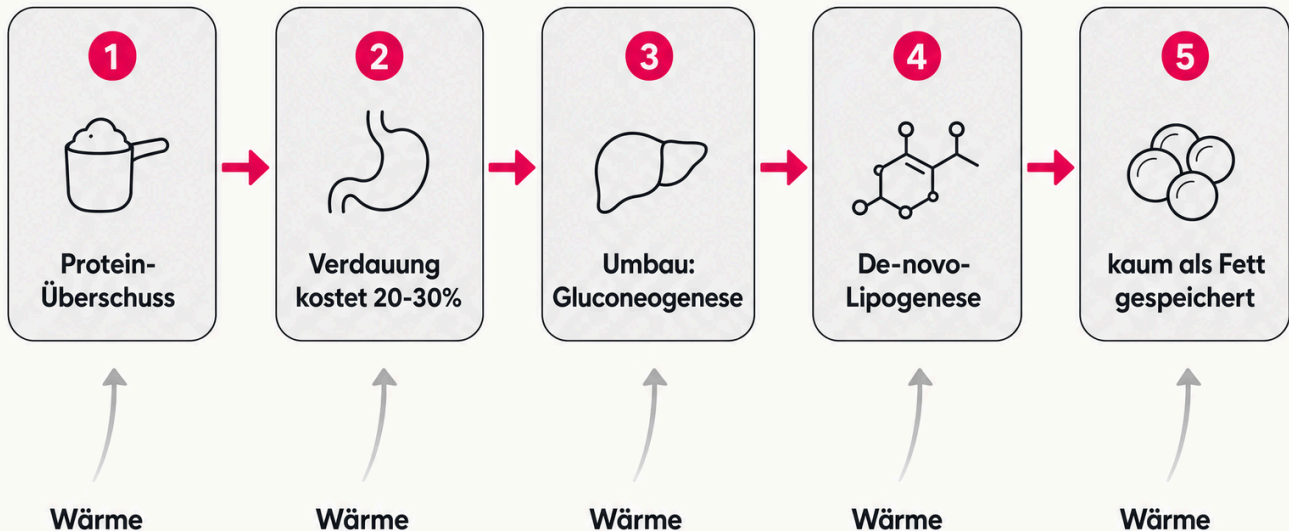
Erinnern wir uns an einen Abend, den ich in einem anderen Kapitel schon mal erwähnt habe. Es war gerade richtig Stress, alles nervte, und ich hab gemerkt, dass ich an dem Abend einfach essen *will*. Früher wäre das eine halbe Familienpackung Eis geworden. Stattdessen hab ich mir eine riesige Bowl Proteingrieß gemacht — mit Äpfeln, Himbeeren, ein bisschen dunkler Schokolade und Flohsamen — und so lange gegessen, bis ich wirklich pappsatt war. Und rate mal: An meinem Körperfett hat das quasi nichts gemacht. Warum das so ist, ist der Kern von diesem Kapitel.



Die teure Kette: Wie Protein **überhaupt** zu Fett werden müsste

Stell dir vor, du isst deutlich mehr Protein, als dein Körper gerade braucht. Damit dieser Überschuss als Körperfett landet, muss dein Körper einen ziemlich absurden Umweg gehen. Und genau den zeichnen wir hier mal auf.

Warum Protein-Kalorien kaum als Fett landen



Warum Protein-Kalorien kaum als Fett landen

Das Entscheidende: Jeder dieser Pfeile kostet deinen Körper Energie. Bei Kohlenhydraten und vor allem bei Fett ist der Weg in die Fettspeicher kurz und billig. Bei Protein ist er lang und teuer. Der Körper ist an der Stelle einfach ein fauler Buchhalter — diesen aufwendigen Umbau macht er nur ungern und selten in großem Stil. Und deswegen nimmst du von einem reinen Protein-Überschuss eben kaum zu. Ganz logisch, wenn man den Weg einmal gesehen hat.

Dazu kommt der thermische Effekt der Nahrung, kurz TEF. Das ist die Energie, die allein die Verdauung frisst. Bei Protein liegt der bei ungefähr 20 bis 30 Prozent — das heißt, von 100 Kalorien Protein verpuffen schon 20 bis 30, nur um das Zeug überhaupt zu verarbeiten. Bei Fett sind es dagegen nur ein paar Prozent. Das ist gut belegt, das ist kein Nischenkram.

Der Mythos-Doppelpack

ACHTUNG, MYTHOS!



MYTHOS: „Proteinpulver ist unnatürlich“ — und außerdem: „Jeder Kalorienüberschuss macht dick, egal woraus.“

FAKT: Proteinpulver ist nichts anderes als aus Milch oder Erbse herausgefiltertes Eiweiß — ungefähr so „unnatürlich“ wie Magerquark oder Haferflocken, die du auch nicht vom Baum pflückst. Und nicht jeder Überschuss ist gleich: Ein Überschuss aus Protein wird biochemisch anders behandelt als einer aus Fett oder Zucker.

Der Haken — so sicher ist das: Der Grundmechanismus (TEF, teurer Umbauweg) ist solide belegt. Dass man deshalb *praktisch gar nicht* zunimmt, selbst bei großem Protein-Überschuss, stützt sich auf ein paar kleine Studien — die sind spannend, aber umstritten. Also: Das Prinzip stimmt, die Extremaussage „null Gramm Fett, egal wie viel“ würde ich nicht überziehen.

Nicht böse gemeint: Wenn du dein Proteinpulver liebst — behalt es. Ich will dir nichts ausreden, ich will dir nur die Denkfehler nehmen, die dich nachts das schlechte Gewissen kosten.

Quelle: Halton & Hu 2004 (TEF); Antonio et al. 2014/2015 (Protein-Overfeeding).

Datenbox: Was die Overfeeding-Studien zeigen — und was nicht

- In einer Untersuchung aßen trainierte Menschen über Wochen deutlich mehr Protein als nötig — teils grob 800 zusätzliche Kalorien pro Tag rein aus Eiweiß.
- Ergebnis: kein nennenswerter Anstieg des Körperfetts.
- **Unsicherheits-Vermerk:** Das waren *kleine* Studien an eher trainierten Leuten, teils ohne perfekte Kontrolle. Also spannend und richtungsweisend — aber nicht in Stein gemeißelt. Ich verkauf dir das ehrlich als *umstritten*, nicht als Naturgesetz.

Das zweite Prinzip: Volumen schlägt Kalorien

Es gibt noch einen zweiten Grund, warum das Ganze funktioniert, und der hat mit Sättigung zu tun. Protein macht satt — und zwar messbar. Es gibt eine gut belegte Studie, in der Leute einfach nur ihren Proteinanteil hochgeschraubt haben und danach von ganz allein deutlich weniger Kalorien gegessen haben, ohne sich zu quälen.

Und dann kommt das Volumen-Prinzip dazu. Dein Magen zählt keine Kalorien. Punkt. Dein Magen misst Volumen und Gewicht. Das heißt: Wenn du deine proteinreiche Basis mit Wasser, Ballaststoffen und Gemüse aufpumpst, füllst du bei *gleichen* Kalorien viel mehr Magen — und wirst satt. Deswegen die Himbeeren, deswegen die Flohsamen, deswegen das viele Wasser im Grieß. Das ist der Rolls-Ansatz, Energiedichte, gut belegt: nicht weniger essen, sondern anders volumig essen.

Die 10 Minuten sind kein Umweg — die 10 Minuten sind der Trick

Jetzt kommt der Teil, der im Kopf oft hakt. Viele denken: „Ich hab abends Heißhunger, und du willst, dass ich mir erst zehn Minuten was zusammenrühre? Das ist doch total nervig.“ Genau. Das ist der Punkt. Diese zehn Minuten sind kein lästiger Umweg — sie *sind* das Werkzeug. Einen Proteingrieß oder eine Puddingbowl musst du zubereiten, du kannst die Packung nicht einfach aufreißen und reinstopfen. Diese kleine Hürde sortiert die echten Fressattacken-Impulse von der bloßen Langeweile. Und wenn du sie doch durchziehst, dann hast du am Ende was gegessen, das satt macht und kaum ansetzt.

Ich sag aber auch ehrlich dazu: Menschen ticken hier komplett unterschiedlich. Ich saß mal abends pappsatt auf dem Sofa nach einem riesigen Grill-Abend — Steaks, High-Protein-Soßen, alles — und musste *trotzdem* die ganze Zeit an die Eis-Cookie-Sandwiches im Tiefkühlfach denken. Der neben mir schaute mich nur an und meinte: „Krass, das hab ich gar nicht.“ Wenn du zur ersten Sorte gehörst, ist dein Protein-Notfall-Snack Gold wert. Wenn nicht — Glückwunsch, du brauchst ihn seltener.

Rezept-Karte: Der Proteinpudding-Notfall-Snack

Basis	250 g Magerquark <i>oder</i> eine Portion Proteingrieß mit heißem Wasser/Milch angerührt
Volumen-Booster	1 EL Flohsamenschalen + ordentlich Wasser, kurz quellen lassen
Süße & Frische	eine große Handvoll Himbeeren oder Beeren (viel Volumen, wenig Kalorien)
Belohnung	10 g dunkle Schokolade drüber raspeln
Zubereitung	~10 Minuten. Genau die zehn Minuten, die den Impuls filtern.
Effekt	Viel Protein, viel Volumen, hohe Sättigung — und ein Überschuss, der biochemisch kaum ansetzt.

Übung: Finde deinen Protein-Notfall-Snack

Nimm dir zwei Minuten und füll das aus — bevor der nächste Heißhunger-Abend kommt, nicht mittendrin:

- Mein Heißhunger schlägt meistens zu um: _____ Uhr
- Womit fängt es typischerweise an (süß / salzig / cremig)? _____
- Meine proteinreiche Basis, die ich wirklich gern mag: _____
- Mein Volumen-Booster (Beeren, Gemüse, Flohsamen, Wasser): _____
- Meine kleine Belohnung obendrauf: _____
- **Wenn-Dann-Template:** *Wenn* ich abends den Drang habe, mich vollzustopfen, *dann* mache ich mir zuerst meinen Notfall-Snack — und entscheide erst danach, ob ich wirklich noch was anderes brauche.

Und ganz wichtig, weil ich das oft sehe: Kompensier das am nächsten Tag nicht. Nicht plötzlich nur zwei Shakes trinken, um „auszugleichen“. Du hattest dann vielleicht einen Tag ohne Defizit — aber eben auch keinen Tag mit Rückschritt. Und das ist am Ende ein guter Deal.

ZUM MITNEHMEN

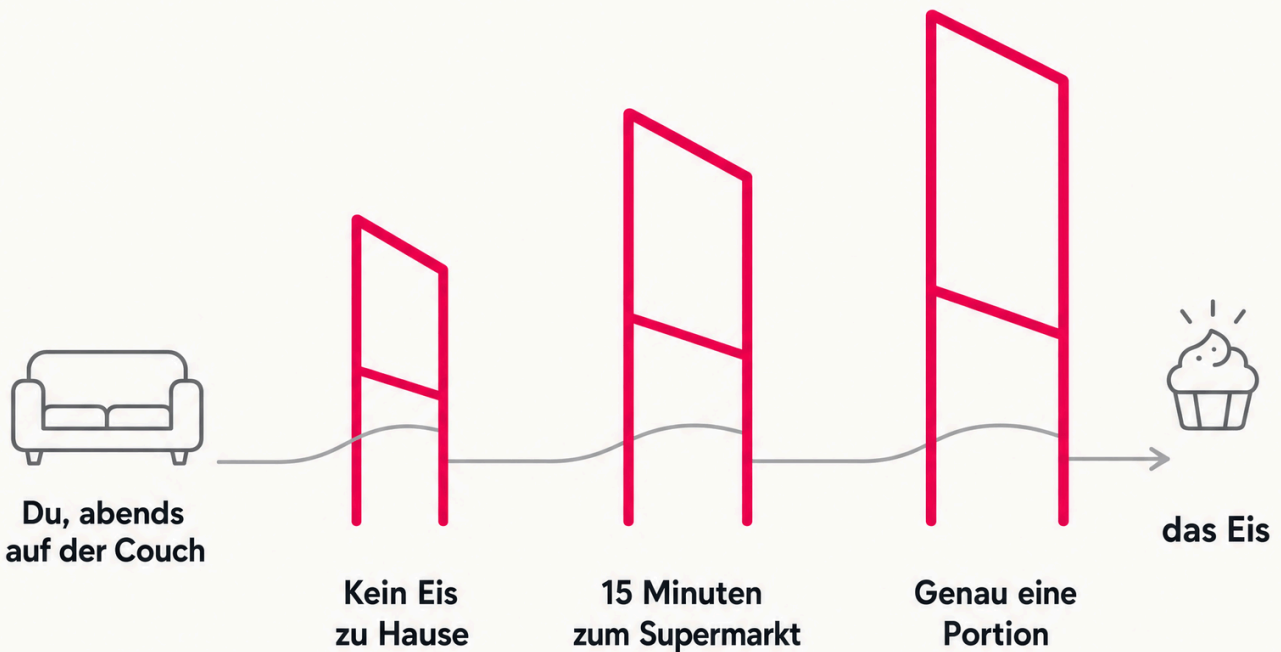
Zum Mitnehmen

- Ein Überschuss aus **Protein** wird biochemisch schlecht in Fett umgewandelt: teurer Umbauweg (Gluconeogenese → De-novo-Lipogenese) plus TEF von rund 20-30 %.
- Deshalb der Trick: Lenk im Heißhunger-Moment auf etwas **sehr Proteinreiches** um, statt auf Eis oder Chips.
- **Volumen-Prinzip:** Wasser, Ballaststoffe und Gemüse machen bei gleichen Kalorien viel satter.
- Die **10 Minuten Zubereitung** sind kein Umweg — sie sind die Hürde, die den Impuls filtert.
- Ehrlich bleiben: Der Mechanismus ist solide, die „nimmt-gar-nicht-zu“-Extremstudien sind klein und *umstritten*. Prinzip nutzen, Aussage nicht überziehen. Und bitte nicht am Folgetag hungrig kompensieren.

6

BEHANDLE DICH WIE EINE DUMME RATTE

Mach es dir schwer: Bau Hürden



Mach es dir schwer: Bau Hürden

Jetzt kommt das Kapitel, das für viele von euch der eigentliche Hebel sein wird. Und ich muss ehrlich sein: Es ist gleichzeitig das Kapitel, bei dem euer Ego am lautesten „aber ich doch nicht!“ schreien wird. Halt kurz aus. Lies bis zum Ende.

CHRIS' COACH-NOTIZ

Frag nicht: Wie halte ich das aus?

Frag: Wie ändere ich den Aufbau so, dass die bessere Entscheidung automatisch leichter wird?



Die meisten von euch versuchen seit Jahren, ihr Heißhunger-Problem über eine einzige Ressource zu lösen: Willenskraft. Ihr habt Schokolade im Haus, Proteinriegel im Schrank, das Eis im Tiefkühlfach — und ihr glaubt, ihr müsstet einfach nur *stärker* sein. Härter. Disziplinierter. Und dann kommt der Abend, der Stress, der Film, und die Packung ist leer.

Ich sage euch, woran das liegt: **Ihr esst zu viele Süßigkeiten, weil ihr es euch zu einfach macht, diese Süßigkeiten zu essen.** Punkt.

Die dumme Ratte

Stell dir eine Ratte im Labor vor. Sie sitzt in einem Käfig, und in einer Ecke liegt ein Haufen Zucker. Die Ratte läuft, ganz überraschend, ständig zu dem Zucker. Jeden Tag. Immer wieder. Was macht jetzt der Forscher? Sagt er der Ratte „hey, hab mal mehr Willenskraft, arbeite an deinem Mindset“? Natürlich nicht. Das wäre absurd. Er verändert den *Experimentaufbau*. Er nimmt den Zucker raus.

Und genau da ist der Punkt, den ihr schlucken müsst: **Ihr müsst euch behandeln wie eine dumme Ratte.** Sorry an alle Ratten da draußen. Wir Menschen glauben, wir seien so viel schlauer als unsere Biologie — und am Ende haben wir trotzdem eine sehr simple Biologie, die auf Verfügbarkeit reagiert. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, uns primär vorm Verhungern zu schützen, nicht davor, an einer 12er-Packung Eis vorbeizukommen.

Ich setze mich da übrigens nicht über euch. Mir geht das genauso. Wenn ich eine 12er-Packung Eiscreme in den Kühlschrank lege, dann weiß ich: Ich werde mehr essen als eins am Tag, und nach drei Tagen ist die Packung leer. Genetisch habe ich sogar ein deutlich erhöhtes Risiko für Übergewicht — mein DNA-Test hat das ziemlich nüchtern ausgespuckt. Das heißt, ich *muss* andere Dinge machen als jemand, der diese Karten nicht hat.

„Sorry an alle Ratten da draußen.“

Das Meta-Prinzip: schwerer machen, leichter machen

Die ganze Methode dieses Buches lässt sich auf einen einzigen Satz eindampfen, und den will ich, dass ihr euch merkt:

Die Dinge, von denen ich weniger machen will — wie kann ich sie mir schwerer machen? Und die Dinge, von denen ich mehr machen will — wie kann ich sie mir einfacher machen?

Es geht immer um das Verhältnis zwischen möglichst wenig Aufwand und möglichst viel Belohnung. Willenskraft ist als Werkzeug einfach unzuverlässig — mal ist sie da, mal nicht, und ausgerechnet abends, wenn du müde und gestresst bist, ist sie am wenigsten da. Also nehmen wir sie so weit wie möglich aus der Gleichung raus.

Und ja, das gilt für alles. Ich habe ein Fahrrad unten im Wohnzimmer stehen — nicht im dunklen, abgeranzten Keller. Warum? Weil ich mich bei Calls draufsetze, wenn es direkt vor mir steht. Stünde es im Keller, würde ich es weniger machen. Ich buche bewusst schlechtere Hotels, wenn sie direkt neben einem Gym liegen. Ich mache mir das gute Verhalten einfach und das schlechte umständlich. Mehr ist das nicht.

Wichtig — nicht böse gemeint, aber ehrlich: Eine Hürde ist **kein Verbot**. Du darfst das Eis essen. Immer. Du machst es dir nur nicht mehr *gedankenlos* verfügbar. Es geht nicht um Willenskraft und auch nicht ums Verzichten — es geht ums Experimentdesign.

Phase-Logik: Raus und Rein

In einer Abnehm-Phase kommen alle Trigger Foods raus aus dem Haus. Nicht „weniger“. Raus. Und weil euer Kopf jetzt schon „aber der Proteinriegel ist doch gesund“ denkt: Auch wenn es bessere Süßigkeiten sind, sind es am Ende trotzdem Süßigkeiten. Zwei Boxen im Schrank, und abends dreht sich der Kopf darum, dass man locker eine halbe Box essen könnte.

RAUS (in der Phase)	REIN (mit kleinem Aufwand)
Eis, 12er-Packungen	Obst, das man erst waschen/schneiden muss
Schokolade, Süßigkeitsschrank	Eier
Proteinriegel, Proteinboxen	Magerquark, Skyr
Chips, „aufreißen-und-essen“	Proteinpudding / Proteingries zum Anrühren
Fertigpizza im Tiefkühler	Flohsamenschalen, Haferflocken
Brot, das sofort belegt ist	Gemüse, das erst zubereitet werden muss

Der Trick bei der rechten Spalte: Diese Sachen schmecken gut, lösen aber deutlich weniger Belohnungsreaktion aus und müssen erst *zubereitet* werden. Dieser Zubereitungsprozess — sagen wir zehn Minuten — sorgt für ein besseres Sättigungsgefühl und dafür, dass ihr nicht gedankenlos reinstopft. Und genau das ist der Punkt: Wenn ihr jetzt schon merkt, dass ihr auf den Aufwand keine Lust hättet, ist das *genau das*, was dafür sorgt, dass ihr weniger davon esst.

Die Küchen-Inventur

Bevor du weiterliest — mach das wirklich. Geh gedanklich (oder tatsächlich) durch deine Küche:

- ☐ Was steht griffbereit auf der Arbeitsplatte / im Sichtfeld? (Sichtbarkeit ist der größte Hebel.)
- ☐ Gibt es einen „Süßigkeitsschrank“? → Auflösen.
- ☐ Was liegt im Tiefkühlfach, das du in einer Sitzung leer machen könntest?
- ☐ Welche „aufreißen-und-sofort-essen“-Produkte hast du? → Raus.
- ☐ Was Gesundes müsstest du erst kaufen, damit die Rein-Spalte gefüllt ist?

Wenn mir in einem Coaching-Gespräch jemand sagt „Christian, ich hab abends immer Stressessen“, frage ich als Erstes „was isst du?“ — „Schokolade“ — „wo hast du die?“ — „Ich hab zu Hause einen Süßigkeitsschrank“. Und dann sage ich meistens nur: meine Güte. Sich abends bewusst Trigger hinzustellen und dann gegen sie ankämpfen zu wollen, das ist ja fast wie Masochismus — und ich muss das leider so direkt sagen, damit ihr versteht, wie extrem ich das meine.

Die Hürden-Leiter

Du willst trotzdem ein Eis? Super, sollst du auch. Aber bau eine Hürde. Je höher die Sprosse, desto weniger gedankenlos passiert es:

Sprosse 5 ist die Königsdisziplin, und sie ist gleichzeitig die ehrlichste. Wenn du bereit bist, für das Eis 15 Minuten zu laufen und dir dann genau eine Portion zu holen — dann willst du es *wirklich*, und dann sollst du es auch genießen. Wenn du dafür zu faul bist, hast du deine Antwort auch. So oder so gewinnst du.

Und Süßes in soziale Situationen zu legen macht die Situation sogar schöner: der McFlurry mit Freunden, die Eisdiele mit einem Spaziergang verbunden, statt allein und gedankenlos auf der Couch. Bei Kindern übrigens dasselbe — aber ohne das Framing „verbotenes böses Essen“. Zu Hause gibt's vor allem nährstoffreiche Sachen wie Obst, und für Süßes gehen wir gemeinsam zur Eisdiele. Familienerlebnis statt Nutella-Schrank. Wir sind da so von Marketing indoktriniert, dass wir fast das Gefühl haben, wir müssten *verteidigen*, dass ein Kind Kinderriegel zu Hause hat. Das ist absurd.

Der Partner-Faktor

Häufigstes Problem in der Praxis: Du räumst auf, und dein Partner bringt das Zeug wieder mit. In einem Coaching letzters meinte eine Frau genau das — ihr Mann bringt die Süßigkeiten immer wieder ins Haus. Meine Frage war: „Hast du das Gespräch schon mal wirklich *verletzlich* geführt?“ Sie hatte ihn nur gebeten. Gebeten reicht oft nicht. Es geht darum, offen zu erklären, dass das suchtähnlich ist, dass du dich danach schlecht fühlst und dass diese Unzufriedenheit sich auf die Beziehung überträgt. Zeig ihm notfalls dieses Kapitel.

Und wenn der Partner die Trigger selbst braucht: verschlossene Kiste, Schlüssel nur bei ihm. Die kleine Hürde reicht — die Kiste steht da, aber du brichst sie nicht auf, und der Kopf dreht sich nicht mehr den ganzen Abend drum. Falls euer Partner aber sagt „nö, da helfe ich dir nicht“ — bei einer Sache, die dir offensichtlich wichtig ist und dir schadet — dann sagt das leider auch was über die Partnerschaft aus. Auch nach zehn Jahren Ehe.

WENN-DANN: dein Werkzeug für den Ernstfall

Zum Schluss das stärkste einzelne Tool, und dafür gibt's richtig gute Forschung (dazu unten mehr): Wenn-Dann-Pläne. Du legst *vorher* fest, was du in einer konkreten Situation tust — dann musst du im Moment nicht mehr entscheiden, und genau da sparst du dir die Willenskraft, die abends eh nicht da ist. Formuliere deine eigenen aus:

- **WENN** ich abends um ___ Uhr Lust auf was Süßes bekomme, **DANN** rühre ich mir erst einen großen Proteingries mit Obst, Himbeeren, etwas dunkler Schokolade und Flohsamen an.
- **WENN** ich Stress habe und essen will, **DANN** mache ich mir eine riesige proteinreiche Bowl und esse davon, bis ich wirklich voll bin — statt der Packung Kekse.
- **WENN** ich wirklich ein Eis will, **DANN** laufe ich die 15 Minuten zum Supermarkt und hole genau eine Portion.
- **WENN** ich abends am Süßigkeitsschrank stehe, **DANN** _____.
- **WENN** mein Partner wieder Trigger Foods mitbringt, **DANN** _____.

Der Proteingries-Trick ist übrigens kein Zufall. Protein hat zwar auch Kalorien, die am Ende in deiner Gesamtbilanz zählen — aber der direkte Umbau von Protein zu Körperfett (die sogenannte De-novo-Lipogenese) ist stoffwechseltechnisch so aufwendig, dass er in der Praxis kaum ins Gewicht fällt. Dazu kommt der hohe thermische Effekt: einen ordentlichen Teil der Protein-Kalorien verbrennt dein Körper schon bei der Verdauung. Heißt praktisch: Wenn du abends satt werden willst, entscheidet vor allem, *womit*. Eine große Proteinladung macht dich voll, ohne so leicht als Fett zu landen wie dieselbe Menge Kalorien aus Eis. Ein Freibrief für unbegrenzt Kalorien ist das aber nicht.

ACHTUNG, MYTHOS!

Mythos: „Ich muss nur endlich mehr Willenskraft entwickeln, dann kriege ich meinen Heißhunger in den Griff.“ **Fakt:** Sichtbarkeit und Nähe von Essen steuern deinen Konsum stärker als deine Disziplin. Verändere die Umgebung, nicht dich. *Der Haken* — so sicher ist das: Dass Choice Architecture wirkt, ist gut belegt; *wie stark* der Effekt bei dir persönlich ist, hängt von deinem Typ ab (Dauer-Food-Fokus vs. jemand, der den Drang gar nicht hat). *Nicht böse gemeint:* Das ist kein „du bist schwach“-Vorwurf. Es ist das Gegenteil — du hörst auf, gegen deine Biologie zu boxen.



Zum Mitnehmen

- **Ändere den Experimentaufbau, nicht dich.** Willenskraft ist unzuverlässig; Umgebung ist gestaltbar.
- **In der Abnehm-Phase: alle Trigger Foods raus.** Auch die „besseren Süßigkeiten“.
- **Fülle die Rein-Spalte** mit gutem Essen, das erst Aufwand braucht.
- **Bau Hürden statt Verbote.** Eine Hürde ist kein Verzicht — sie ist ein Filter für „will ich das wirklich?“.
- **Plan Genuss bewusst und sozial** statt gedankenlos auf der Couch.
- **Rede verletzlich mit deinem Partner** — bitten reicht oft nicht.
- **Schreib dir 3–5 Wenn-Dann-Pläne** und häng sie an den Kühlschrank.

7

DER 14-TAGE-PLAN

Jetzt haben wir acht Kapitel lang geredet — Umgebung, Trigger, Protein, Willenskraft, der Partner, all das. Und ich weiß genau, wie das läuft: Du liest so ein Buch, nickst innerlich, denkst „ja, ergibt Sinn“ — und dann machst du am Montag trotzdem exakt gar nichts anders. Das ist keine Charakterschwäche, das ist der Normalfall. Deswegen kommt jetzt kein weiteres Konzept mehr, sondern ein Fahrplan. Vierzehn Tage, Schritt für Schritt, und an jedem Tag steht genau eine Sache, die du tust.

Eins vorweg, ganz transparent: Die 14 Tage sind der **Start**, nicht das Ziel. Es gibt eine ziemlich bekannte Studie, in der man geschaut hat, wie lange es dauert, bis ein neues Verhalten wirklich automatisch läuft — im Schnitt kamen da so ungefähr **66 Tage** raus, mit einer riesigen Spanne von Mensch zu Mensch, irgendwo zwischen 18 und über 250 Tagen (Lally 2010, gut belegt). Das heißt im Klartext: Nach zwei Wochen bist du nicht „fertig“. Wer dir das verspricht, verkauft dir was. Aber nach zwei Wochen steht das Gerüst — und alles danach läuft auf diesem Gerüst leichter. Merkt euch das, damit ihr an Tag 15 nicht dasteht und denkt, es hätte nicht funktioniert.

Und noch was zum Prinzip dahinter: Der ganze Plan ist im Grunde eine Sammlung von Wenn-Dann-Regeln. Nicht „ich nehme mir vor, gesünder zu essen“ — das ist Wunschdenken —, sondern „**wenn** Situation X, **dann** mache ich Y“. Genau diese konkreten Wenn-Dann-Formulierungen erhöhen nachweislich die Wahrscheinlichkeit, dass ein Vorsatz auch wirklich umgesetzt wird (Gollwitzer 1999, gut belegt). Deswegen ist der Plan so kleinteilig. Nicht weil ich dich für unfähig halte, sondern weil vage Vorsätze einfach verpuffen.

Der Voll-Kalender

Tag	Fokus	Konkrete Handlung
1	Küchen-Inventur	Jeden Schrank auf, alles raus auf den Tisch. Was ist Trigger, was nicht?
2	Trigger raus	Trigger Foods entsorgen oder verschenken. Auch die „für Gäste“. Gäste bringen ihr Zeug selbst mit.
3	Aufwand-Einkauf	Nur Sachen kaufen, die erst zubereitet werden müssen: Eier, Obst, Magerquark, Proteinpulver, Flohsamen.
4	Hürde bauen	Eine feste Wenn-Dann-Barriere festlegen (z. B. Eis gibt's nur, wenn ich zum Supermarkt 15 Min. weg laufe).
5	Notfallrezept üben	Einmal die große Proteinbowl kochen, obwohl gar kein „Anlass“ ist. Beim Hunger ist Üben zu spät.
6	Hürde testen	Bewusst Lust auf was Süßes → durch die Hürde gehen, nicht abkürzen.
7	Woche-1-Check	Was hat gehalten, was nicht? Ohne Bewertung, nur Beobachtung.
8	Genuss planen	Ein soziales Süß-Event für die Woche eintragen (Eisdiele mit Freunden).

Tag	Fokus	Konkrete Handlung
9	Partner-Gespräch	Das ehrliche, verletzliche Gespräch führen (siehe Kap. 6).
10	Trigger tracken	Ab heute jeden Impuls notieren (Tabelle unten).
11	Notfallrezept #2	Zweite Variante einüben, damit es nicht langweilig wird. Langeweile ist auch ein Trigger.
12	Umgebung nachjustieren	Wo schleicht sich was wieder ein? Nachschärfen.
13	Sozialer Genuss	Das geplante Event stattfinden lassen — bewusst, am Tisch, nicht heimlich auf der Couch.
14	Auswertung	Trigger-Tabelle anschauen: Wo sind die Muster?

Die Reihenfolge ist übrigens kein Zufall. Erst räumst du die Umgebung leer (Tag 1-2), dann füllst du sie richtig auf (Tag 3), dann baust du Struktur (Tag 4-6). In der Reihenfolge, weil eine Hürde in einer vollen Trigger-Küche nichts bringt — da greifst du einfach am Kühlschrank vorbei zu. Erst das Umfeld, dann die Regel. Das heißt: Wer bei Tag 8 anfängt, weil das netter klingt als Schränke ausräumen, baut auf Sand.

Deine Tages-Checkliste

Fünf Häkchen, jeden Abend, dauert 30 Sekunden:

- ☐ Kein Trigger Food war heute griffbereit zu Hause
- ☐ Ich hatte was Proteinreiches, das ich erst zubereiten musste
- ☐ Ein geplanter Genuss lief bewusst ab (falls heute vorgesehen)
- ☐ Impuls aufgeschrieben statt nur „passieren lassen“
- ☐ Nach einem Ausrutscher habe ich **nicht** kompensiert

Dieses Selbst-Aufschreiben ist übrigens kein esoterischer Tagebuch-Kram. Es gibt eine große Übersichtsarbeit, die zeigt: Menschen, die ihr Verhalten konsequent selbst beobachten, nehmen im Schnitt deutlich erfolgreicher ab (Burke 2011, gut belegt). Nicht weil das Aufschreiben magisch ist — ein Häkchen verbrennt keine Kalorie. Sondern weil du Muster überhaupt erst siehst, wenn sie schwarz auf weiß vor dir liegen. Im Kopf redest du dir jeden Ausrutscher schön. Auf dem Papier nicht.

Der Rückfall-Notfallplan

Der Rückfall-Notfallplan



Fressattacke passiert



**Fühlst du dich schlecht?
Ja, völlig normal**



**Impuls:
ich gleiche das morgen aus**



**STOPP:
NICHT kompensieren**



Morgen ganz normal essen



Weitermachen

Der Rückfall-Notfallplan

Und jetzt der wichtigste Teil des ganzen Kapitels, weil hier die meisten alles kaputt machen. Nicht bei der Fressattacke selbst — die passiert, Punkt. Sondern bei der Frage: Was tust du am Tag **danach**?

Warum so hart auf „nicht kompensieren“? Weil genau das der Teufelskreis ist: Fressattacke → hungern → nächste Fressattacke. Ich hatte im Coaching mal jemanden, der genau in diesem Zyklus feststeckte — nach jeder Attacke tagelang fast nichts, ein, zwei Riegel, im festen Glauben, damit die Kalorien wieder „ausgeglichen“ zu haben. Und dann kam am dritten Tag der ausgehungerte Körper und holte sich alles doppelt zurück. Der Denkfehler steckt schon im Wort „ausgleichen“, als wäre das eine Buchhaltung. Dein Körper führt aber kein sauberes Konto, dein Körper reagiert auf Hunger.

ACHTUNG, MYTHOS!



Mythos: „Nach einem Ausrutscher muss ich das mit einem strengen Tag wieder gutmachen.“ **Fakt:** Kompensieren ist der Motor des Teufelskreises, nicht die Lösung. Ein Tag ohne Defizit ist kein Rückschritt — ein Hungertag, der die nächste Attacke auslöst, schon. Anders gesagt: An einem normalen Tag machst du zwar keinen Fortschritt, aber du machst eben auch keinen Rückschritt. An einem Strafhungertag oft beides falsch. *Der Haken* — *so sicher ist das:* Die Dynamik ist psychologisch gut plausibel und deckt sich mit der klinischen Binge-Eating-Literatur, aber es gibt keine sauberen RCTs, die „kompensieren vs. nicht“ isoliert testen — das ist ethisch und praktisch kaum studierbar. Also: *gut belegt bis plausibel*, nicht in Stein gemeißelt. *Nicht böse gemeint:* Wenn du bisher immer kompensiert hast, bist du nicht dumm. Das ist die naheliegendste Reaktion überhaupt — sie fühlt sich sogar verantwortungsvoll an. Sie funktioniert nur leider genau falsch.

Deine Trigger-Tracking-Tabelle (zum Ausfüllen)

Ab Tag 10. Jeder Impuls kommt rein — auch die, denen du widerstanden hast. Gerade die, ehrlich gesagt, denn die zeigen dir, was schon funktioniert.

Uhrzeit	Was wollte ich?	Auslöser (Stress, Langeweile, Ort, Person?)	Nachgegeben?	Was hätte die Hürde erhöht?

Nach vier, fünf Tagen siehst du dein Muster schwarz auf weiß. Und bei den allermeisten ist es eben nicht „ich bin willensschwach“, sondern zwei, drei ganz konkrete Situationen, die immer wiederkommen: der Griff in den Schrank um 22 Uhr, der Bäcker auf dem Heimweg, der Sonntag bei den Eltern. Drei Situationen, keine dreißig. Und drei Situationen kannst du gezielt entschärfen — genau nach der einen Frage, die sich durch dieses ganze Buch zieht: Die Dinge, von denen ich weniger machen will — wie mache ich sie mir schwerer?

Zum Mitnehmen

- **14 Tage = Gerüst, nicht Ziel.** Automatisierung dauert eher Richtung 66 Tage, mit großer individueller Spanne. Bleib dran, ohne dich an Tag 15 zu bewerten.
- **Reihenfolge zählt:** erst Umgebung leerräumen, dann Aufwand-Essen einkaufen, dann eine Hürde + ein Notfallrezept einüben, dann sozial planen und das Partner-Gespräch führen. Nicht andersrum.
- **Arbeite mit Wenn-Dann, nicht mit Vorsätzen.** „Wenn Situation X, dann Y“ wird umgesetzt — „ich nehme mir vor“ verpufft (Gollwitzer 1999).
- **Selbst-Monitoring wirkt** — nicht weil es magisch ist, sondern weil du Muster erst siehst, wenn sie auf dem Papier stehen (Burke 2011).
- **Die eine Regel über allem:** Nach einem Ausrutscher wird nicht kompensiert. Ein Tag ohne Defizit ist okay. Ein Hungertag als „Strafe“ ist der Anfang der nächsten Attacke.

8

FÜR IMMER: WENN DU KAUM NOCH GEGEN DICH KÄMPFST



Du bist am Ende des Buches, und ich will ehrlich mit dir sein: Der Tag wird kommen, an dem du wieder zu viel isst. Nicht vielleicht. Sondern sicher. Irgendein Abend, irgendein Stress, und plötzlich stehst du vor der halb leeren Packung. Die entscheidende Frage ist nicht *ob* das passiert, sondern was du in genau der Sekunde danach mit dir machst. Und da entscheidet sich alles.

Es gibt in der Suchtforschung eine Unterscheidung, und die war für mich ehrlich gesagt ein Gamechanger: **Lapse** versus **Relapse**. Ein Lapse ist der eine Ausrutscher, der einzelne Abend. Ein Relapse ist der komplette Rückfall zurück ins alte Muster über Wochen. Und – das ist der Punkt – das eine muss überhaupt nicht in das andere führen. Was den harmlosen Ausrutscher in den echten Rückfall verwandelt, ist nicht die Schokolade. Es ist ein Gedanke. Genau der Gedanke aus Kapitel 1.

Rückfall-als-Mechanismus-Kasten: der „jetzt ist eh egal“-Effekt Forscher nennen das den *Abstinence Violation Effect* (AVE). Der Ablauf läuft fast immer nach demselben Muster: Du hast dir eine klare Regel gesetzt. Du brichst sie einmal. Und dann kommt dieser Reflex – „jetzt hab ich's eh schon versaut, jetzt ist auch egal, dann kann ich gleich richtig.“ Ich kenne diesen Moment selbst: Du stehst irgendwann in der Küche, um dich herum mehrere leere Packungen, und fängst sogar an, Sachen wieder rauszukramen, die du eigentlich schon weggeworfen hattest. Aus zwei Riegeln wird der ganze Abend. Aus dem einen Abend die ganze Woche. Merk dir: Das ist *nicht* dein Charakter. Das ist ein bekannter, benannter Mechanismus – und genau dieselbe Scham-Schleife, über die wir ganz am Anfang gesprochen haben. Der Ausweg ist banal und mächtig zugleich: Ein Ausrutscher ist ein Ereignis, kein Urteil. Kein Kompensieren am nächsten Tag mit drei Shakes – das ist der Sprit für den Teufelskreis. Lieber einen Tag ohne Defizit als einen Tag mit Rückschritt.

Und langfristig? Da gibt es eine der größten Langzeit-Beobachtungen überhaupt, das National Weight Control Registry: tausende Menschen, die überhaupt nur reingekommen sind, weil sie mindestens 13,6 Kilo abgenommen und das mindestens ein Jahr gehalten haben – viele davon über Jahre. Das Spannende: Die halten das nicht über eiserne Willenskraft. Die haben sich eine **Umgebung und Routinen** gebaut, in denen das gute Verhalten der Standardweg ist. Genau das, was wir das ganze Buch lang gemacht haben.

Und die Triggerfoods? Die dürfen langfristig gelegentlich zurück. Aber nach Plan, nicht nach Zufall. Das Eis holst du dir mit Freunden unterwegs, die Pizza isst du draußen. Was du nicht machst: einen Dauervorrat im Tiefkühlfach. Ich weiß, wovon ich rede – wenn ich eine 12er-Packung Eis einlagere, ist die nach drei Tagen leer. Nicht weil ich schwach bin. Weil ich Mensch bin.

ACHTUNG, MYTHOS!

Mythos: „Wer es dauerhaft nicht schafft, hat einfach zu wenig Willenskraft und Disziplin.“

Fakt: Willenskraft ist endlich, und vor allem ist sie schlicht kein effektives Tool. Menschen, die langfristig schlank bleiben, gewinnen nicht jeden Tag den Kampf gegen sich – sie haben den Kampf abgeschafft, indem sie ihre Umgebung umgebaut haben. *Der Haken – so sicher ist das:* Lapse ≠ Relapse und der AVE sind *gut belegt*. Dass Erhaltung über Routine und Umfeld läuft, ist *gut belegt*, aber es sind Beobachtungsdaten – wer es schafft, tut vieles gleichzeitig, und man sieht Zusammenhänge, keine sauberen Ursachen. *Nicht böse gemeint:* Wenn dir bisher gesagt wurde, es liege an deiner Disziplin, dann war das kein böser Wille. Es war nur die falsche Erklärung.



Abschluss-Manifest: Du bist nicht schwach

Du hast dir nie zu wenig Mühe gegeben. Du hattest nur den falschen Aufbau. Du hast versucht, mit reiner Willenskraft gegen eine Biologie anzurennen, die seit Jahrtausenden darauf ausgelegt ist, dich vor dem Verhungern zu schützen. Das *musste* auf Dauer scheitern – nicht weil du kaputt bist, sondern weil das Experimentdesign kaputt war. Du warst die ganze Zeit die Ratte, der man gesagt hat „streng dich mehr an“, statt einfach die Süßigkeiten aus dem Käfig zu nehmen. Ab jetzt änderst du das Design. Und dann kämpfst du irgendwann kaum noch gegen dich.

Das ganze Buch in 10 Sätzen

1. Heißhunger ist kein Charakterfehler, sondern ein Schutz- und Kompensationsmechanismus.
2. Scham verstärkt das Problem – sie ist der Treibstoff, nicht die Bremse.
3. Willenskraft ist endlich und als Werkzeug schlicht unzuverlässig.
4. Es geht immer um wenig Aufwand für viel Belohnung – nutze das *für* dich.
5. Mach die guten Dinge einfacher, die schlechten schwerer.
6. Trigger-Foods gehören nicht als Dauervorrat ins Haus.
7. Halte stattdessen Sachen vor, die erst zubereitet werden müssen.
8. Rede mit deinem Umfeld offen und verletzlich, nicht nur bittend.
9. Kompensiere nach einem Ausrutscher niemals mit Hungern.
10. Ein Lapse ist ein Ereignis – kein Urteil über dich.

ZUM MITNEHMEN

Zum Mitnehmen

- Der nächste Ausrutscher kommt sicher – plane ihn als *Lapse* ein, nicht als Weltuntergang.
- Sobald der Gedanke „jetzt ist eh egal“ auftaucht: Das ist der AVE. Benenne ihn, dann verliert er.
- Kein Kompensieren am Folgetag. Ein Tag ohne Defizit ist kein Rückschritt.
- Triggerfoods: geplant, unterwegs, sozial – nie als Vorrat.
- Du warst nie schwach. Du hattest nur den falschen Aufbau. Den hast du jetzt.

Quellen

Kapitel: Willenskraft, Selbstkontrolle & Gewohnheiten

- Baumeister et al. 1998** — Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM. Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;74(5):1252-1265. — PMID 9599441
- Hagger et al. 2016** — Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Alberts H, et al. A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. *Perspectives on Psychological Science*. 2016;11(4):546-573. doi:10.1177/1745691616652873 — PMID 27474142
- Herman & Polivy 1984** — Herman CP, Polivy J. A boundary model for the regulation of eating. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis*. 1984;62:141-156. — PMID 6695111
- Wood, Quinn & Kashy 2002** — Wood W, Quinn JM, Kashy DA. Habits in everyday life: thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;83(6):1281-1297. — PMID 12500811. Popularisiert in: Wendy Wood, *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Farrar, Straus and Giroux, 2019.
- Lally et al. 2010** — Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*. 2010;40(6):998-1009. doi:10.1002/ejsp.674

Kapitel: Genetik & Biologie des Appetits

- Neel 1962** — Neel JV. Diabetes mellitus: a "thrifty" genotype rendered detrimental by "progress"? *American Journal of Human Genetics*. 1962;14(4):353-362. — PMID 13937884
- Frayling et al. 2007** — Frayling TM, Timpson NJ, Weedon MN, et al. A common variant in the FTO gene is associated with body mass index and predisposes to childhood and adult obesity. *Science*. 2007;316(5826):889-894. doi:10.1126/science.1141634 — PMID 17434869
- Lutter & Nestler 2009** (Leptin/Ghrelin-Übersichtsliteratur) — Lutter M, Nestler EJ. Homeostatic and hedonic signals interact in the regulation of food intake. *J Nutr*. 2009;139(3):629-632. — PMID 19176746
- Grundumsatz** — Physiologisches Grundlagenwissen (Basalmetabolismus / BMR); im Buch bewusst nicht als Einzelstudie ausgewiesen. Keine spezifische Zitation.

Kapitel: Was uns dick macht — Verarbeitung, Blutzucker & Stress

- Hall et al. 2019** — Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metabolism*. 2019;30(1):67-77.e3. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008 — PMID 31105044 (Erratum PMID 31269427)
- Wyatt et al. 2021 (PREDICT)** — Wyatt P, Berry SE, Finlayson G, et al. Postprandial glycaemic dips predict appetite and energy intake in healthy individuals. *Nature Metabolism*. 2021;3(4):523-529. doi:10.1038/s42255-021-00383-x — PMID 33846643
- Adam & Epel 2007** — Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*. 2007;91(4):449-458. doi:10.1016/j.physbeh.2007.04.011 — PMID 17543357

Kapitel: Süßstoffe & Zucker

- Rogers et al. 2016** — Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *Int J Obes (Lond)*. 2016;40(3):381-394. doi:10.1038/ijo.2015.177 — PMID 26365102
- WHO 2023** — World Health Organization. *Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline*. Geneva: WHO; 15.05.2023. ISBN 978-92-4-007361-6. (Nicht in PubMed indexiert.)
- USDA FoodData Central** — U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central. „Dates, medjool“ (FDC ID 168191); „Dates, deglet noor“ (FDC ID 171726). fdc.nal.usda.gov

Kapitel: Ernährungsmythen (Frühstück, Carb-Timing, GLP-1)

- Sievert et al. 2019** — Sievert K, Hussain SM, Page MJ, et al. Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2019;364:l42. doi:10.1136/bmj.l42 — PMID 30700403
- Sofer et al. 2011** — Sofer S, Eliraz A, Kaplan S, et al. Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner. *Obesity (Silver Spring)*. 2011;19(10):2006-2014. doi:10.1038/oby.2011.48 — PMID 21475137
- FDA/EMA 2023/24 (GLP-1-Agonisten)** — EMA PRAC, Meeting highlights 8-11 April 2024 (Review gestartet Juli 2023); FDA Drug Safety Communication, 11.01.2024. Regulierungsberichte, keine PMID/DOI.

Kapitel: Protein & Thermogenese

- Jäger et al. 2017 (ISSN Position Stand)** — Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017;14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8 — PMID 28642676
- Halton & Hu 2004** — Halton TL, Hu FB. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. *J Am Coll Nutr*. 2004;23(5):373-385. — PMID 15466943
- Weigle et al. 2005** — Weigle DS, Breen PA, Matthys CC, et al. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. *Am J Clin Nutr*. 2005;82(1):41-48. — PMID 16002798
- Rolls (Volumetrics)** — Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiology & Behavior*. 2009;97(5):609-615. — PMID 19303887. (Sammelverweis auf Rolls' Volumetrics-Werk; ergänzend Smethers AD, Rolls BJ. *Med Clin North Am*. 2018;102(1):107-124, PMID 29156179.)

Antonio et al. 2014/2015 — (1) Antonio J, Peacock CA, Ellerbroek A, et al. The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014;11:19. — PMID 24834017. (2) Antonio J, Ellerbroek A, Silver T, et al. A high protein diet (3.4 g/kg/d) combined with a heavy resistance training program improves body composition in healthy trained men and women — a follow-up investigation. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015;12:39. — PMID 26500462

Charidemou et al. 2019 (Mechanismus Gluconeogenese → De-novo-Lipogenese) — Charidemou E, Ashmore T, Li X, et al. A randomized 3-way crossover study indicates that high-protein feeding induces de novo lipogenesis in healthy humans. *JCI Insight.* 2019;4(12):e124819. doi:10.1172/jci.insight.124819 — PMID 31145699

Kapitel: Alkohol

Suter et al. 1992 (Fettoxidation) — Suter PM, Schutz Y, Jéquier E. The effect of ethanol on fat storage in healthy subjects. *N Engl J Med.* 1992;326(15):983-987. — PMID 1545851. (Sammelbeleg; Enthemmungs-/Appetit-Teil zusätzlich breit dokumentiert.)

Kapitel: Schlaf & Appetit

Spiegel et al. 2004 — Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van Cauter E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med.* 2004;141(11):846-850. doi:10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008 — PMID 15583226

St-Onge et al. 2011 — St-Onge MP, Roberts AL, Chen J, et al. Short sleep duration increases energy intakes but does not change energy expenditure in normal-weight individuals. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(2):410-416. — PMID 21715510. Ergänzend: St-Onge et al., Effects of Experimental Sleep Restriction on Energy Intake, Energy Expenditure, and Visceral Obesity. *JACC* 2022 (+308 kcal).

Van Cauter et al. 2008 — Van Cauter E, Spiegel K, Tasali E, Leproult R. Metabolic consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Medicine.* 2008;9(Suppl 1):S23-S28. — PMID 18929315

Greer, Goldstein & Walker 2013 (Bildgebung) — Greer SM, Goldstein AN, Walker MP. The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature Communications.* 2013;4:2259. — PMID 23922121

Kapitel: Umgebung, Nudging & Choice Architecture

Thaler & Sunstein 2008 (Nudge) — Thaler RH, Sunstein CR. *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness.* New Haven, CT: Yale University Press; 2008. ISBN 978-0-300-12223-7. (Fachbuch, keine PMID.)

Hollands et al. 2019 (Cochrane) / Hunter et al. 2018 — Hollands GJ, Carter P, Anwer S, et al. Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2019;9(9):CD012573. — PMID 31482606. — Hunter JA, Hollands GJ, Couturier DL, Marteau TM. Effect of snack-food proximity on intake in general population samples with higher and lower cognitive resource. *Appetite.* 2018;121:337-347. — PMID 29183701

Gollwitzer 1999 & Gollwitzer/Sheeran 2006 — Gollwitzer PM. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist.* 1999;54(7):493-503. doi:10.1037/0003-066X.54.7.493 — Gollwitzer PM, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology.* 2006;38:69-119. doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Rosenkranz & Dziewaltowski 2008 — Rosenkranz RR, Dziewaltowski DA. Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutrition Reviews.* 2008;66(3):123-140. — PMID 18289177

Fisher & Birch 1999 — Fisher JO, Birch LL. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *Am J Clin Nutr.* 1999;69(6):1264-1272. — PMID 10357749. (Companion: Fisher JO, Birch LL. Restricting access to foods and children's eating. *Appetite.* 1999;32(3):405-419. — PMID 10336797.)

Kapitel: Dranbleiben — Selbstmonitoring, Rückfall & langfristiger Erfolg

Burke et al. 2011 — Burke LE, Wang J, Sevick MA. Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association.* 2011;111(1):92-102. doi:10.1016/j.jada.2010.10.008 — PMID 21185970

Marlatt & Gordon 1985 — Marlatt GA, Gordon JR (Eds.). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors.* New York: Guilford Press; 1985. ISBN 0-89862-009-0. (Fachbuch, keine PMID.)

Witkiewitz & Marlatt 2004 — Witkiewitz K, Marlatt GA. Relapse prevention for alcohol and drug problems: that was Zen, this is Tao. *American Psychologist.* 2004;59(4):224-235. doi:10.1037/0003-066X.59.4.224 — PMID 15149263

Wing & Phelan 2005 (National Weight Control Registry) — Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(1 Suppl):222S-225S. doi:10.1093/ajcn/82.1.222S — PMID 16002825