

CHRISTIAN WOLF · DER ERNÄHRUNGS-GUIDE · AUSGABE 01

HIEISS HUNGER

Warum dein Gehirn abends Süßes verlangt und wie du da rauskommst.



15+ Jahre Erfahrung · 700.000+ begleitete Menschen

INHALT

Dein Weg durch das Buch

Drei Teile, sieben Kapitel, und ein Werkzeugkasten, den du sofort benutzen kannst.

Teil I – Es liegt nicht an dir

01 Du bist nicht schwach	03
02 Warum Heißhunger entsteht	09

Teil II – Das System

03 Der Ratten-Trick	16
04 Protein-Freiheit	21
05 Fressattacken meistern	24

Teil III – Dein Leben

06 Umfeld & Menschen	31
07 Dein Alltagsplan	38

WERKZEUGE & VORLAGEN zum direkten Anwenden

Die Proteingrieß-Bowl das Signature-Rezept	23	Süßhunger-Notausgang für den Moment, jetzt	27
Der Getränke-Cheatcode süß, ohne den Zucker	28	Der Einkaufszettel rein & raus	34
Sieben Sattmacher Rezepte, alle simpel	35	Dein Tagesplan der Tag im Überblick	38
Deine erste Woche 7 Schritte zum Abhaken	39	Der Spickzettel alles auf einer Seite	41

BEVOR WIR STARTEN

Du bist nicht schwach.

*Und in den nächsten Seiten zeige
ich dir, warum.*



Es liegt nicht an dir.

Bevor du irgendetwas änderst, musst du verstehen,
warum dein Kopf abends so laut wird. Denn mit
Charakter hat das nichts zu tun.



Ich kenne **beide Seiten.**

Meine erste Diät habe ich mit elf gemacht. In dem Alter machen sich andere Gedanken über Hausaufgaben, ich habe Kalorien gezählt. Was als „ein bisschen aufpassen“ begann, zog mich mit dreizehn fast in die Magersucht.

Dann kippte es ins genaue Gegenteil. Über fünf Jahre hatte ich heimliche Fressattacken. Nachts, allein, immer der gleiche Ablauf: essen, bis nichts mehr geht, und danach ein Selbsthass, der schwerer wog als alles im Magen.

Ich habe alles versucht, was man dir überall erzählt: mehr Disziplin, strengere Regeln, noch weniger essen. Es wurde jedes Mal schlimmer, weil jede neue Regel den Druck erhöht hat. Genau dieser Druck hat die nächste Attacke ausgelöst.

Rausgeholt hat mich kein stärkerer Wille. Es war der Moment, in dem ich anfing, Studien zu lesen statt Diätregeln. Zum ersten Mal verstand ich, warum mein Kopf so reagiert. Sobald ich das Warum kannte, fiel die Schuld von mir ab.

Heute esse ich, worauf ich Lust habe, und habe es trotzdem im Griff. Der Unterschied ist ein System, das ohne Willenskraft auskommt. Genau das gebe ich dir in diesem Buch weiter.

Ich erzähle dir das, damit du weißt: Ich kenne diesen Kopf, der abends nur noch an die eine Packung im Schrank denkt.

15+

Jahre Erfahrung

700.000+

begleitete Menschen

Nicht besonders. Nur gewöhnlich.

mit 11

Die erste Diät

Viel zu früh im Thema und viel zu früh im falschen Denken über Essen. Kalorien zählen, lange bevor ich verstand, was das mit einem macht.

über 5 Jahre

Die Fressattacken

Heimlich essen, der Selbsthass danach, am nächsten Tag hungern, um es „wiedergutzumachen“. Am Ende doch wieder von vorn.

der Wendepunkt

Wissenschaft statt blinde Disziplin

Irgendwann hörte ich auf, mich zu bekämpfen, und fing an, Studien zu lesen. Zum ersten Mal verstand ich, warum mein Kopf so reagiert. Dieses Verstehen hat mir das Verhältnis zum Essen gerettet.

heute

Ein System statt Willenskraft

Ich esse, worauf ich Lust habe, und habe es trotzdem im Griff. Mein Umfeld nimmt mir heute die Kämpfe ab, die ich früher jeden Abend verloren habe.

Warum „mehr aufpassen“ nie funktioniert.

Fast jeder, der abnehmen will, glaubt denselben Satz: „Ich müsste einfach mehr aufpassen.“ Und jedes Mal, wenn es nicht klappt, wird daraus ein leiserer: „Ich bin eben zu schwach.“

Beides stimmt nicht. Willenskraft ist kein Charakterzug, den die einen haben und die anderen nicht. Sie funktioniert wie ein Konto: Jede Situation, in der du dich zusammenreißen musst, ist eine Abbuchung. Weil niemand unbegrenzt abbuchen kann, ist der Kontostand am Abend zwangsläufig niedrig.

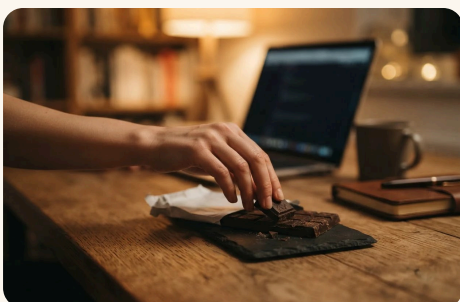
Was heißt Willenskraft überhaupt? Entweder etwas tun, worauf du keine Lust hast. Oder etwas lassen, worauf du Lust hast. Beides kostet bei jedem einzelnen Mal eine Abbuchung, und deswegen wissen wir alle ehrlicherweise, wie das langfristig ausgeht: Die klare Mehrheit der Menschen zieht nichts dauerhaft durch, was ständig Willenskraft verlangt und keinen Spaß macht. Das ist kein

Charakterproblem. Das Konto ist irgendwann leer, und das passiert jedem Menschen.

Rechne mal deinen eigenen Tag durch. Das Blech Kollegenkuchen um zehn. Die Pralinen auf dem Schreibtisch. Der Snackautomat nach dem Meeting. Der Bäcker auf dem Heimweg. Du sagst an so einem Tag nicht einmal Nein, du sagst es fünfzig Mal.

Abends auf der Couch meldet sich dann dein Gehirn. Es will Zucker und Fett, weil beides die meiste Energie pro Bissen liefert. Millionen Jahre lang war genau dieses Verlangen eine Überlebensversicherung, denn Kalorien waren knapp. Dein Kopf macht abends also keinen Fehler. Er macht seinen Job, nur eben in einer Welt, in der der Schrank drei Meter entfernt ist.

Deswegen führt „mehr aufpassen“ in die falsche Richtung: Es erhöht die Zahl der Abbuchungen, statt sie zu senken. In diesem Buch trainieren wir darum nicht deinen Willen. Wir bauen deinen Alltag so um, dass du ihn kaum noch brauchst.



„Du hast heute nicht einmal Nein gesagt. Du hast es fünfzig Mal gesagt. Kein Wunder, dass abends keins mehr übrig ist.“

MERK DIR DAS

Willenskraft ist endlich. Dein Umfeld nicht.

Ab jetzt bauen wir deshalb dein
Umfeld um. Deinen Willen lassen wir
in Ruhe.

— *Christian Wolf*

02

KAPITEL 02 · WARUM ES ENTSTEHT

Dein Kopf will dich beschützen.

Heißhunger ist ein uraltes Schutzprogramm:
Millionen Jahre hat es Menschen vor dem
Verhungern bewahrt. Heute läuft es einfach in der
falschen Welt weiter.

Warum dein Gehirn Kalorien hortet.

Über Millionen Jahre war Verhungern das größte Problem des Menschen. Nicht Übergewicht, nicht Zucker, nicht der Schrank voller Süßigkeiten. Verhungern. Genau dagegen wurde dein Gehirn gebaut.

Deswegen reagiert es bis heute auf Fett, Zucker und Salz wie auf einen Jackpot: möglichst schnell, möglichst einfach, möglichst oft. Wer früher bei jeder Gelegenheit zugriff und Fettreserven anlegte, überlebte die nächste Hungersnot. Wer nach ein paar Bissen aufhörte, weil er eigentlich satt war, überlebte sie nicht.

Dein Gehirn weiß eben nicht, dass die nächste Hungersnot ausbleibt. Es füllt die Speicher, wann immer es kann. Genau deshalb kannst du satt sein und trotzdem weiteressen wollen. Dieses Verlangen nach mehr war die beste Überlebensversicherung, die die Evolution je gebaut hat.

Dann veränderte sich unsere Welt in nur hundert Jahren komplett, unsere Biologie aber kein bisschen. Um dich herum liegt heute mehr Essen, als deine Vorfahren in einem Jahr gesehen haben. Dein Gehirn läuft also mit einem Steinzeit-Programm durch einen Supermarkt.

Wenn du nicht ein paar Millionen Jahre auf die nächste Evolutionsstufe warten willst, bleibt nur eine Konsequenz: Ändere die Welt direkt um dich herum. Dein Gehirn kannst du nicht umbauen, deinen Alltag schon. Genau darum geht es im zweiten Teil dieses Buchs.

Das Verlangen nach mehr war nie dein Feind. Es hat deine Vorfahren am Leben gehalten.

Warum intuitiv essen selten reicht.

Ein Ratschlag klingt wunderbar einfach: Iss intuitiv, hör auf deinen Körper, er weiß schon, was er braucht. Für ein paar Menschen stimmt das sogar. Für die allermeisten ist es der Grund, warum sie überhaupt zunehmen.

Denk kurz nach, warum. Deine Intuition wurde für eine Welt gebaut, in der Essen knapp und einfach war: Beeren, Wurzeln, ab und zu Fleisch. In dieser Welt war „iss, worauf du Lust hast“ eine hervorragende Regel.

Heute trifft dieselbe uralte Intuition auf eine Lebensmittelindustrie, die jedes Produkt im Labor darauf optimiert, dass du mehr davon willst. Genau der richtige Punkt aus Zucker, Fett und Salz, damit dein Belohnungssystem nicht mehr aufhören will. Dein Bauchgefühl spielt gegen ein ganzes Team von Lebensmitteltechnikern, und es verliert.

Und ja, Intuition kann funktionieren. Aber nur, wenn sie auf Wissen trifft. Das Bauchgefühl von jemandem, der versteht, wie Sättigung und Kalorien wirklich wirken, ist etwas völlig anderes als reines Bauchgefühl ohne dieses Wissen. Deswegen misstraut dieses Buch deiner Intuition nicht. Es schult sie und baut ihr ein Umfeld, in dem sie wieder recht hat.

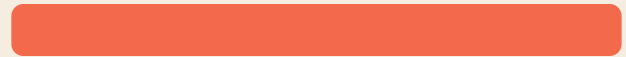
MEINE COMMUNITY-UMFRAGE

„Bist du rein intuitiv schlank geblieben?“

Ja, hat immer funktioniert



Nein, ich musste erst umlernen



Die klare Mehrheit ist intuitiv eher zu viel geworden und hat sich erst über Wissen wieder zurückgeholt. Das ist keine Schwäche, das ist die logische Folge, wenn Steinzeit-Bauch auf Hochglanz-Supermarkt trifft.



Jedes Produkt im Regal ist darauf optimiert, dass dein Bauchgefühl verliert.

Deine Intuition wurde für Beeren und Wurzeln gebaut, nicht für den Snackgang im Supermarkt.

Drei Meter bis zur Belohnung.

Dein Gehirn rechnet bei jedem Essen unbewusst mit: Wie viel Aufwand kostet es mich, und wie viel Belohnung bekomme ich dafür? Belohnung heißt für dein Gehirn Kalorien, Fett, Zucker.

Liegt die Schokolade im Schrank, ist die Rechnung eindeutig: drei Meter vom Sofa, Packung auf, maximale Belohnung. Gegen so ein Angebot gewinnt kein Vorsatz der Welt, weil dein Gehirn genau für dieses Angebot gebaut wurde.

Die gute Nachricht: Die Rechnung funktioniert in beide Richtungen. Was sichtbar und griffbereit ist, isst du mehr. Was Aufwand kostet, isst du weniger. Das heißt, du kannst die Rechnung für dich arbeiten lassen, und genau so sieht eine Küche aus, die das tut.



Obst sichtbar auf der Fläche

Null Aufwand für das Richtige.



Süßes: nicht im Haus

Aus drei Metern werden fünfzehn Minuten.

Zwei Freunde, ein Tiefkühler.

Anfang Januar saß ich mit Jan, einem meiner besten Freunde, in Kapstadt auf dem Sofa. Wir hatten riesig gegrillt: Steaks mit High-Protein-Soßen, Paprika, dazu noch Proteinpizza. Ich war wirklich satt. Trotzdem kreisten meine Gedanken die ganze Zeit um den Tiefkühler, weil da noch Ice-Cream-Sandwiches vom Vortag lagen. Irgendwann habe ich es einfach ausgesprochen: „Ich könnte jetzt noch zehn von den Sandwiches essen.“ Jan guckte mich an und sagte nur: „Krass. Das habe ich gar nicht.“

Dieser kleine Moment zeigt, worum es wirklich geht. Jan hat keine bessere Willenskraft als ich. Er hat diesen Drang einfach nicht. Ich habe ihn und du

vielleicht auch, aber dafür gibt es Gründe. Der größte ist wahrscheinlich Genetik: Ich habe einen der besten DNA-Tests gemacht, die es gibt. Mein genetisches Risiko für Übergewicht ist höher als bei 90 Prozent der Bevölkerung. Meine DNA schreibt mir quasi vor, übergewichtig zu sein. Deswegen muss ich andere Dinge tun als Jan.

Wenn du also ständig an die Schokolade in der Küche denkst, während andere sie schlicht vergessen: Du bildest dir das nicht ein. Ihr spielt dasselbe Spiel mit unterschiedlichen Karten. Deine Karten kannst du nicht tauschen, also ändern wir in Teil zwei die Spielregeln.

Jan

Isst ein Cookie-Sandwich, ist zufrieden und vergisst den Tiefkühler danach einfach.

Ich

Satt bis oben hin, und der Kopf zählt trotzdem die Cookies im Tiefkühler.

90 %

der Bevölkerung haben laut meinem DNA-Test ein geringeres Übergewichts-Risiko als ich

Warum macht Abnehmen manche traurig?

Wenn du Stress oder schwere Gefühle mit Essen verarbeitest, dann kompensierst du. Das ist ein Mechanismus, und zwar ein ganz natürlicher. Menschen verarbeiten Emotionen auf sehr unterschiedliche Weise: manche mit Alkohol, manche mit Wut, manche mit Essen. Auf diesem Spektrum ist Essen ehrlich gesagt eine der harmloseren Varianten.

Es wirkt tatsächlich. Nach dem Stressessen ist der Stress spürbar kleiner. Dein Körper hat sich dieses Ventil ausgesucht, weil es seinen Job macht.

AUS DER FORSCHUNG

Wie wichtig dieses Ventil ist, zeigt ausgerechnet die Forschung zu den Abnehmspritzen: Ein Teil der Menschen entwickelte unter der Spritze **depressive Symptome, obwohl sie abnahmen**. Der Appetit war weg, und mit ihm das Essen als Kompensationsmechanismus. Für die Emotionen gab es plötzlich kein Ventil mehr.

Das heißt für dich: Der Wunsch „Ich will nie wieder Fressattacken“ greift zu kurz. Würde man dir das Ventil einfach wegnehmen, hättest du womöglich ein größeres Problem als vorher, so wie die Menschen in diesen Studien.

Das Ziel ist ein anderes. Du behältst dein Ventil, aber wir bauen es so um, dass es dich nichts mehr kostet: kein Zunehmen, keine Scham, kein Tag danach, den du bereust. Wie das konkret geht, ist der Kern von Teil zwei.

DAS SPEKTRUM DER VENTILE

Gewalt

Drogen

Alkohol

Essen

Alle vier verarbeiten Emotionen. Deins hat die mildesten Nebenwirkungen, und es ist das einzige, das sich gezielt umbauen lässt.

Dein Ventil ist nicht das Problem. Der Preis, den du dafür zahlst, ist es. Also senken wir den Preis.

Und wenn Willenskraft nicht die Antwort ist, was dann? Blätter um.



Das System.

Du weißt jetzt, warum dein Kopf so tickt. Ab hier bauen wir deinen Alltag so um, dass er für dich arbeitet.

Behandle dich wie eine Ratte.



Stell dir vor, du schaust von oben auf ein Ratten-Experiment. Im Käfig liegen Süßigkeiten, und die Ratte läuft immer wieder hin und frisst sie. Deine Aufgabe: Die Ratte soll weniger Süßes essen. Was machst du?

Würdest du ihr sagen, sie soll sich mehr anstrengen? Ihr ein Motivationsvideo zeigen? Natürlich nicht. Du weißt, dass die Ratte einfach ihrer Biologie folgt. Du würdest den Aufbau ändern: Süßigkeiten raus, etwas anderes rein. Und siehe da, die Ratte frisst keine Süßigkeiten mehr, weil es schlicht keine gibt.

Warum behandeln wir uns selbst anders? Weil wir ein paar IQ-Punkte mehr haben, glauben wir, wir wären schlauer als unsere Biologie. Sind wir nicht. Liegt die Packung neben dir, läuft in deinem Kopf dasselbe Programm wie in der Ratte.

Der Satz klingt hart, aber er schenkt dir Freiheit: Hör auf, an deinem Charakter zu arbeiten, und fang an, deinen Käfig umzubauen. Die Ratte scheitert nie am Willen, sie folgt dem Aufbau. Du auch. Der Unterschied ist nur: Du bist gleichzeitig die Ratte und derjenige, der von oben auf das Experiment schaut.

- Zum Obst führt ein Weg: mitten ins Zentrum
- Zum Süßen keiner: es bleibt abgeriegelt

Du bist nicht schlauer als deine Biologie. Aber du bist der Einzige, der den Käfig umbauen kann.

DIE UNBEQUEME WAHRHEIT

Du isst zu viel Süßes,
weil du es dir zu **einfach**
machst, Süßes zu essen.

Der Umkehrschluss ist deine ganze
Strategie: Mach es dir schwerer.

— *Christian Wolf*

Mach es dir schwer genug.

15 Min.

Willst du Eis, geh zur Eisdiele. Willst du Schokolade, geh zum Supermarkt. Und zwar nicht zu dem unter deiner Haustür, sondern zu dem eine Viertelstunde entfernt. Hol dir dort genau die Portion, auf die du Lust hast.

1

Raus aus der Wohnung

Alles, wovon du regelmäßig zu viel isst, wird ab heute nicht mehr gelagert. Es ist nicht verboten. Es wohnt nur nicht mehr bei dir.

2

Der 15-Minuten-Weg

Lust auf Süßes heißt ab jetzt: hingehen und dir eine Portion holen. Meistens merkst du dabei, dass es dir den Weg nicht wert ist. Genau dann hat die Regel ihren Job gemacht.

3

Bewusst genießen

Das Eis mit Freunden, die Pizza am Abend draußen: geplant und mit Freude. So fällt kein Genuss weg, nur das gedankenlose Nebenbei-Essen.

Für einen Riegel in der Küche stehst du um 23 Uhr noch mal auf. Für den Weg zum Supermarkt stehst du nicht mal um 16 Uhr auf.

Eine Regel für alles.

Wovon du weniger machen willst: mach es dir schwerer. Wovon du mehr machen willst: mach es dir leichter. Diese eine Bewegung kannst du auf dein ganzes Leben anwenden.

SCHWERER MACHEN

wovon du weniger willst

Süßes & Trigger-Foods

Nicht lagern. Eine Portion gibt es nur über den 15-Minuten-Weg.

Die abschließbare Kiste

Müssen Süßigkeiten im Haus bleiben, kommen sie in eine Kiste mit Schlüssel, und den Schlüssel hat dein Partner. Du wirst sie nicht aufbrechen. Die Hürde reicht.

Das Auto zählt nicht

Eine Teilnehmerin hat ihre Riegel ins Auto gelegt und sie abends wieder reingeholt. Was du in zwei Minuten zurückholen kannst, ist keine Hürde.

LEICHTER MACHEN

wovon du mehr willst

Das Gute sichtbar

Obst auf der Fläche, Eier, Quark und Proteingrieß im Haus. Sachen, auf die du wirklich Bock hast, nicht „Gurke mit Salz, bis ich satt bin“.

Das Fahrrad ins Wohnzimmer

Bei mir steht es neben dem Schreibtisch, nicht im Keller. Deswegen sitze ich morgens beim Arbeiten einfach drauf. Im Keller würde ich es nie holen.

Das Hotel neben dem Gym

Ich buche lieber das schlechtere Hotel direkt neben dem Fitnessstudio. Der kurze Weg entscheidet öfter über mein Training als meine Motivation.

SO DENKST DU AB JETZT

Willst du **weniger** von etwas? Dann lautet die Frage nie „Wie reiße ich mich zusammen?“, sondern: „**Wie mache ich es mir schwerer?**“

Willst du **mehr** von etwas? Dann frag dich: „**Wie mache ich es mir leichter?**“ Das funktioniert im Job genauso wie in der Küche.

Nimm Willenskraft aus der Gleichung. Dann bleibt nur noch Mathe: Aufwand runter für das Gute, Aufwand rauf für den Rest.



DENK MAL DRÜBER NACH

Niemand sagt zu einem Alkoholiker: „Geh ruhig in die Bar. Trink einfach nichts.“

Manche Lebensmittel wirken suchtvähnlich. Wer sie nicht zu Hause lagert, muss nicht mehr jeden Abend gegen den eigenen Kopf kämpfen.

Satt essen und trotzdem abnehmen.

+800

KCAL AM TAG · ÜBER WOCHEN UND TROTZDEM KAUM FETTAUFBAU

Jeder glaubt zu wissen: Wer zu viele Kalorien isst, nimmt zu. Bei Kohlenhydraten und Fett stimmt das auch. Bei Protein gerät dieser Glaubenssatz gewaltig ins Wanken.

Die Zahl oben stammt aus einer Studie mit Krafttrainierenden: Sie haben über Wochen jeden Tag rund 800 Kalorien über ihrem Bedarf gegessen, komplett aus Protein. Sie haben praktisch kein Fett zugenommen, eher etwas Muskeln aufgebaut. Als ich das zum ersten Mal gelesen habe, hat es mein Verhältnis zum Essen für immer verändert.

Die Erklärung liegt im Stoffwechsel. Damit aus Protein Körperfett wird, muss dein Körper es erst zu Aminosäuren verdauen, die dann über die Gluconeogenese in Zucker umwandeln und diesen

Zucker über die De-novo-Lipogenese in Fett. Jeder dieser Schritte kostet Energie. Die ganze Kette ist so aufwendig, dass dein Körper sie in der Realität kaum je zu Ende geht.

Das heißt für dich: Wenn du abends merkst, dass du richtig Hunger hast und nicht hungrig ins Bett willst, dann iss. Mach dir etwas sehr Proteinreiches und iss dich wirklich satt. Das ist dann vielleicht kein Tag im Defizit, aber eben auch kein Tag mit Rückschritten.

Weil du nichts kaputt gemacht hast, musst du am nächsten Tag auch nichts aufholen. Du wachst ohne schlechtes Gewissen auf und isst einfach normal weiter. Genau diese Freiheit im Kopf ist der Grund, warum dieses Wissen so wertvoll ist.

Profi-Tipp: Proteinpulver ist der pure Hebel



Es besteht fast nur aus Eiweiß. Du bekommst also die volle Sättigung, ohne die Kalorien aus Fett und Kohlenhydraten, die in anderen Lebensmitteln mitkommen. Ein Löffel in den Quark oder als Shake, und du bist satt, fast ohne Kalorien-Ballast.

DER WEITE WEG VON PROTEIN ZU KÖRPERFETT



Jeder Pfeil kostet Energie. In der Praxis bricht dein Körper die Kette vorher ab, selbst bei rund 800 Kalorien Überschuss am Tag.

Ein Tag ohne Defizit ist kein Rückschritt. Diesen Unterschied zu verstehen, hat mein Leben verändert.

Quelle: Antonio et al. (2014), zusammengefasst in der Übersichtsarbeit von Leaf & Antonio (2017). Der Effekt ist vor allem bei Krafttrainierenden belegt.

Warum Ausgleichen alles schlimmer macht.

Romy aus meinem Coaching kannte den Kreis auswendig: Nach jeder Attacke hat sie zwei Tage fast nichts gegessen, nur zwei Riegel am Tag. Am dritten Tag saß sie in der nächsten Attacke. Der Grund ist das Ausgleichen selbst, denn Hungern erzeugt genau den Mangel, den dein Körper mit der nächsten Attacke stopft.

1 Die Attacke
Abends, allein, essen bis nichts mehr geht.



2 Die Scham am Morgen
„Das muss ich wiedergutmachen.“



3 Das Ausgleichen
Hungern, zwei Riegel am Tag, „nur heute mal fast nichts“.



4 Der Riesen hunger
Tag zwei, Tag drei: Der Mangel ist da, und mit ihm die nächste Attacke.

🔄 und wieder von vorn bei 1



Der Ausstieg ist unspektakulär

Iss am Tag danach normal weiter, als wäre nichts gewesen. Ohne neuen Mangel gibt es keine neue Attacke.

Das Rezept, das aus genau diesem Wissen entstand: nächste Seite.

Die Proteingrieß-Bowl

satt & ohne Reue

ZUTATEN	1 Portion
Proteingrieß	50 g
Milch	250 ml
Himbeeren	1 Handvoll
Blaubeeren	1 Handvoll
Dunkle Schokolade	2 Stück
Flohsamenschalen	1 TL

10 Minuten

~30 g Protein

ZUBEREITUNG

- 1 Milch erhitzen, Proteingrieß einrühren, 2-3 Minuten quellen lassen.
- 2 Flohsamen unterrühren, sie machen die Bowl cremig und halten lange satt.
- 3 In die Schüssel geben, Himbeeren und Blaubeeren darüber verteilen.
- 4 Dunkle Schokolade darüber raspeln. Fertig. Löffeln, ohne schlechtes Gewissen.

Das ist mein Anker für jeden Abend, an dem der Kopf noch mehr will: eine volle Schüssel, kein Verzicht, kein schlechtes Gewissen. Sie funktioniert aus drei Gründen. Das hohe **Volumen** dehnt den Magen, und genau diese Dehnung meldet deinem Gehirn Sättigung, lange bevor die Kalorien wirken. Das **Protein** hält den Hunger danach stundenlang unten. Die zehn Minuten Zubereitung sind die eigentliche Geheimwaffe, weil Heißhunger in Wellen kommt: Wer erst rühren muss, statt nur eine Packung aufzureißen, gibt der Welle Zeit zum Abklingen. Meistens ist sie vorbei, bevor die Bowl überhaupt fertig ist.



„Meine zehn Minuten gegen den Autopiloten.“

In drei Schritten durch die Attacke.

1 Versteh, was gerade passiert

Eine Fressattacke kommt nicht aus dem Nichts, sie ist die Rechnung für vorher. Nach zu langem Hungern oder unter Dauerstress will dein Körper den Mangel möglichst schnell ausgleichen, und genau dann meldet sich der Hunger am lautesten. Dein Körper gleicht damit etwas aus, das vorher gefehlt hat, und genau deswegen ist Scham hier fehl am Platz.



2 Iss dich mit Protein satt



An reinem Protein kannst du dich kaum überessen, und selbst ein Überschuss wird fast nie zu Körperfett. Der Grund: Dein Körper verbrennt schon einen guten Teil der Protein-Energie allein dafür, es zu verdauen und zu verwerten. Aminosäuren in Speicherfett umzubauen ist so aufwendig, dass der Körper es kaum tut. Heißt für dich: Protein macht satt und lässt dir Spielraum.

3 Kompensier nicht

Der eigentliche Fehler kommt erst am Tag danach: hungern, um „auszugleichen“. Genau dieses Ausgleichen erzeugt den nächsten Mangel, und der nächste Mangel erzeugt die nächste Attacke. Iss normal weiter, als wäre nichts gewesen. **Zum Glück zeigen dir die nächsten Seiten ganz genau, wie du diesen zerstörerischen Kreislauf ab heute für immer vermeidest.**



Die Attacke ist da. Was jetzt?

Gina aus meinem Coaching hat solche Abende so beschrieben: nachts im Bett aufgewacht, neben sich leere Packungen. Erst ein Proteinriegel, dann noch ein Brot, dann etwas Süßes. Wenn du solche Abende kennst, ist diese Seite für dich. Dein Kopf will jetzt essen, also lass ihn. Wir ändern nur, was auf dem Löffel liegt.

1

Gib dem Abend nach, aber gezielt

Du darfst heute mehr essen. Entscheide dich bewusst dafür, statt es dir hinterher vorzuwerfen. Das nimmt der Attacke die Scham und dir den Druck.

2

Mach es riesig und proteinreich

Eine große Bowl Proteingrieß mit Beeren und etwas dunkler Schokolade. Iss dich wirklich voll, bis das Gefühl „mehr geht nicht“ da ist. Genau dieses Gefühl beendet die Attacke sowieso, nur diesmal ohne Rückschritt.

3

Lass die Zubereitung für dich arbeiten

Schüssel raus, Wasserkocher an, umrühren, Obst schneiden. Diese zehn Minuten zwingen dich, dich mit deinem Essen zu beschäftigen, und geben deinem Sättigungsgefühl Zeit, überhaupt anzukommen. Eine aufgerissene Packung gibt ihm diese Zeit nie.

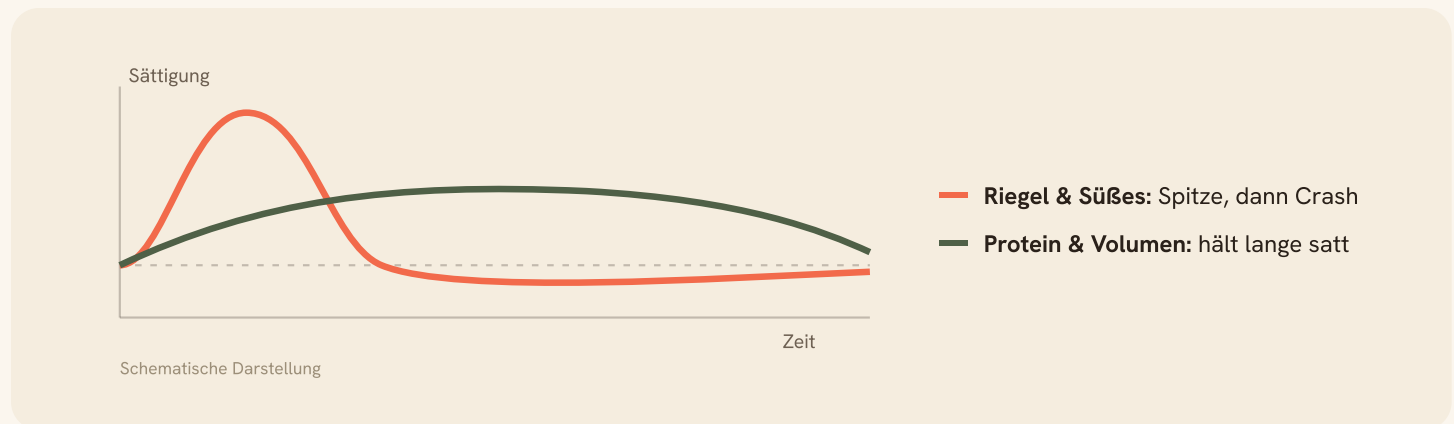
4

Morgen: nichts ausgleichen

Steh auf und iss normal, als wäre nichts gewesen. Es hat sich nichts verändert, du musst nichts reparieren. Damit ist der Kreislauf beendet, bevor er anfängt.

„So. Und dann gibst du mal Bescheid, wie es lief.“

Statt → Nimm



~~Proteinriegel griffbereit~~ → **Proteingrieß-Bowl**
muss angerührt werden · hält stundenlang satt

~~Schokolade im Schrank~~ → **Beeren + 2 Stück dunkle Schoko**
süß, aber bewusst portioniert statt Packung

~~Wraps & Fertigsnacks~~ → **Magerquark mit Obst**
Eiweiß sättigt · „Packung aufreißen“ fällt weg

~~Eiscreme-Vorrat im Tiefkühler~~ → **Eine Kugel an der Eisdiele**
geplant, mit Freunden, mit Freude

Der Trick hinter jeder Zeile ist derselbe: Die rechte Spalte schmeckt dir wirklich, sättigt länger und verlangt einen Handgriff mehr. Genau dieser Handgriff ist der Unterschied zwischen bewusst essen und gedankenlos reinstopfen.

Der Süßhunger-Notausgang.

21:00 Uhr, jetzt gleich

Manchmal ist der Vorrat richtig aufgebaut und die Lust kommt trotzdem. Für genau diesen Moment ist diese Seite. Kein Verbot, keine Willenskraft. Nur ein konkreter Zug, den du sofort machen kannst, und der dich morgen nicht ärgert.

Du willst Schokolade

→ **Zwei Rippen, bewusst.**

Brich zwei Stück echte dunkle Schokolade (85 %) ab und leg die Tafel wieder weg, bevor du anfängst. Dunkle Schokolade ist intensiv genug, dass zwei Stück reichen, wo von der Milkschokolade die halbe Tafel nötig wäre.

Du willst Eis

→ **Gefrorene Beeren mit Quark.**

Eine Handvoll TK-Beeren über einen Löffel Magerquark, kurz stehen lassen. Kalt, süß, cremig, das trifft dieselbe Stelle im Kopf, macht aber wirklich satt statt nur den Blutzucker zu jagen.

Du willst einfach viel

→ **Die Bowl, riesig.**

Wenn der Kopf nach Menge schreit, gib ihm Menge. Mach die Proteingrieß-Bowl von Seite 23 und iss dich wirklich voll. Volumen plus Protein beendet das Verlangen, ohne dass der nächste Tag ein Rückschritt wird.

Du willst was Herzhaftes

→ **Körniger Frischkäse, gesalzen.**

Nicht jeder Heißhunger ist süß. Für die salzige Variante: eine Schale körniger Frischkäse mit etwas Salz und Pfeffer. Viel Eiweiß, viel Volumen, und das Löffeln gibt dir dasselbe Reinschaufel-Gefühl wie die Chips.



Wenn keiner dieser Züge zieht, ist es die echte, bewusste Lust auf genau eine Sache. Dann geh den 15-Minuten-Weg von Seite 18 und hol sie dir. Ohne schlechtes Gewissen.

Neun Stück Würfelzucker. In einem Glas.

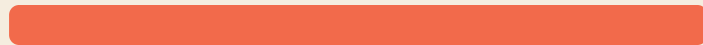
süß, aber ohne Reue

Flüssige Kalorien sind die heimlichsten, die es gibt. Neun Stück Würfelzucker würde niemand hintereinander in den Mund stecken. Als Glas Cola trinkt man sie nebenbei weg, ohne auch nur ein bisschen satt zu werden. Genau deshalb sind Getränke der einfachste Ort, um Zucker zu sparen, ganz ohne auf den süßen Geschmack zu verzichten.

1 Glas Cola =  9 Würfel

ZUCKER PRO GLAS · 0,33 L

Cola 35 g



Limonade 30 g



Eistee 24 g



Wasser + Aroma-Tropfen 0 g

 ✓ null Zucker, null Kalorien

Werte ca. pro Glas. 35 g Zucker entsprechen rund 9 Stück Würfelzucker und etwa 140 kcal.

MEINE LÖSUNG

Geschmack ja, Zucker nein.

Ein Spritzer Aroma-Konzentrat ins Wasser, und du hast dein Cola- oder Eistee-Feeling zurück. Komplett ohne Zucker, komplett ohne Kalorien. Ich nutze dafür meine eigenen **More Zerup**-Tropfen.

0 g

ZUCKER · 0 KALORIEN

◆ Cola Orange statt Zucker-Cola

◆ Peach Iced Tea statt süßem Eistee

◆ Capri Orange statt Limo

1 FLÄSCHCHEN = 40+ GLÄSER

Das Beste daran: Verbieten musst du dir trotzdem nichts. Warum, steht auf der nächsten Seite.

DAS PRINZIP HINTER ALLEM

Nicht verbieten. Nur schwerer machen.

Du darfst weiterhin alles essen. Du
musst es dir nur nicht drei Meter neben
das Sofa legen.

— *Christian Wolf*

TEIL DREI

Heißhunger · Teil Drei



Dein Leben.

Dein Umfeld besteht nicht nur aus Schränken. Es besteht aus Menschen. Zeit, sie ins Boot zu holen.

06

KAPITEL 06 · ALLEIN ZU HAUS

Wenn niemand hinschaut.

Fast alle Fressattacken passieren allein, und das ist kein Zufall. Weil sich viele für ihr Essverhalten schämen, wartet der Kopf auf den Moment, in dem endlich niemand da ist: Jetzt darf ich. Jetzt sieht es keiner. Ich kenne dieses heimliche „Ausleben“ aus vielen Jahren selbst. Du kannst es dir nicht abtrainieren, und du musst es auch nicht.

Der Ausweg läuft wieder über die Umgebung: Bau dir ein Zuhause, in dem es nichts mehr zu verstecken gibt. Obst da, Eier da, Quark und Proteingrieß da, alles Sachen, auf die du wirklich Lust hast. Wenn der schwache Moment kommt, triffst du automatisch eine Wahl, für die du dich nicht schämen musst. Eine Attacke ohne Scham verliert ihren halben Schrecken. Was seinen Schrecken verliert, wird seltener.

DER EHRLICHE SELBST-CHECK

Würdest du es auch essen, wenn dir jemand dabei zusieht? Wenn ja, iss es in Ruhe. Wenn nein, ist es kein Hunger, es ist Scham. Und Scham löst sich erst, wenn es zu Hause nichts mehr zu verstecken gibt.

So sprichst du es an.

Meine Mutter hat mir jedes Mal, wenn ich vom Internat nach Hause kam, meinen Lieblingskuchen gekauft: einen ganzen Streuselkuchen mit Kirschcreme, nur für mich. Sie wollte mir eine Freude machen. Ich habe ihn jedes Mal gegessen und mich danach jedes Mal schlecht gefühlt. Weil sie sah, dass ich ihn aß, dachte sie, er macht mich glücklich. Dieser Kreis hielt Jahre. Er brach erst, als ich ehrlich wurde: „Mama, ich bin ein emotionaler Esser. Wenn der Kuchen im Haus ist, esse ich ihn, und danach geht es mir schlecht. Lass uns lieber zusammen beim Bäcker ein Stück holen.“ Sie hat es sofort verstanden. Und sofort geändert.



1 Wähl einen ruhigen Moment

Nicht zwischen Tür und Angel und nicht als Vorwurf mitten im Streit. Das Gespräch ist verletzlich, gib ihm Raum.

2 Sag, was wirklich passiert

„Ich habe ein Problem mit bestimmten Lebensmitteln. Wenn sie im Haus sind, esse ich sie, und danach geht es mir schlecht.“ Ohne diesen Satz sieht dein Gegenüber nur, dass du das Mitgebrachte doch isst, und hält es für Freude.

3 Sag, was es mit dir macht

„Das belastet mich wirklich. Es macht mich unglücklich, und das spürt am Ende auch unsere Beziehung.“
Es geht nicht um ein halbes Kilo, es geht darum, wie es dir geht.

4 Bitte um etwas Konkretes

„Bring sie bitte nicht mehr mit. Wenn wir etwas Süßes wollen, planen wir es und holen es uns zusammen.“ Eine klare Bitte kann man erfüllen. „Sei rücksichtsvoller“ kann man nicht.

Wer dich liebt, hilft dir dabei, so wie meine Mutter. Die meisten Partner bringen die Sachen nicht aus Bosheit mit, sie wissen einfach nicht, was es mit dir macht. Nach diesem Gespräch wissen sie es.

Kein Kind braucht einen Süßigkeiten-Schrank.

„Ich habe Kinder, deswegen muss ich Süßes im Haus haben.“ Diesen Satz höre ich in fast jedem Coaching, und er klingt nur deshalb normal, weil wir alle so aufgewachsen sind. Verpflichtend ist daran gar nichts.

Schau auf die Zahlen: Kinder bewegen sich so wenig wie nie, und Übergewicht bei Kindern steigt seit Jahren. Trotzdem verteidigen wir den Nutella-Vorrat, als gehöre er zur Kindheit wie das Fahrradfahren. Das ist Marketing, das wir irgendwann für Liebe gehalten haben.

Dabei gilt für deine Kinder dieselbe Regel wie für dich: nichts verbieten und nichts verteufeln. Sag ihnen nicht, Süßes sei schlecht, denn das stimmt nicht, es ist einfach nur sehr kalorienreich. Sag ihnen: Zu Hause haben wir vor allem Lebensmittel, die uns guttun. Wer etwas Süßes will, nimmt sich eine Banane oder einen Apfel.

Wenn Süßes, dann als Erlebnis: zusammen zur Eisdiele laufen, als Familie zum Burger fahren, es vorher planen und sich darauf freuen. So bleibt jeder Genuss erhalten, nur das Nebenbei-Naschen aus dem Schrank fällt weg.

Deine Kinder lernen dabei genau das Essverhalten, das du dir mit diesem Buch selbst gerade beibringst. Das ist vielleicht das wertvollste Geschenk daran.

Eis bleibt Teil der Kindheit. Es wohnt nur nicht mehr im Schrank.



Was ins Haus gehört

KOMMT REIN

- Obst: Äpfel, Bananen, Beeren
sichtbar auf der Fläche, nicht in der Schublade
- Eier
- Magerquark & Naturjoghurt
- Proteingrieß & Proteinpudding
- Flohsamenschalen
- Milch
- Dunkle Schokolade
als Topping, nicht als Vorrat-Tafelstapel

Wichtig: alles Sachen, auf die du wirklich Bock hast. Eine Vorratskammer voller Dinge, die du nicht magst, überlebt keine Woche.

KOMMT RAUS

- ~~Die Riegel-Box~~
zwei Boxen im Schrank heißt: Der Kopf kreist abends darum
- ~~Wraps & Fertigsnacks~~
Packung auf, reinstopfen: null Aufwand, null Bremse
- ~~Der Eiscreme-Vorrat~~
eine 12er-Packung überlebt bei mir keine drei Tage
- ~~Der Süßigkeiten-Schrank~~
deine Trigger-Foods sind individuell. Du weißt selbst, welche es sind

Nichts davon ist verboten. Es wohnt nur nicht mehr bei dir, und wenn du es willst, holst du dir eine Portion über den 15-Minuten-Weg.

DIE MERKREGEL BEIM EINKAUFEN

Kauf Sachen, die dir wirklich schmecken und einen Handgriff verlangen. Alles, was du nur aufreißen musst, isst der Autopilot.



AUS GENAU DIESEM VORRAT · IN 10 MINUTEN

Die Notfall-Bowl

1. Grieß mit Milch anrühren · 2. Flohsamen rein · 3. Obst schneiden, Schoko darüber. Mehr brauchst du an schweren Abenden nicht.

Was du aus diesem Vorrat noch machst? Drei Antworten auf der nächsten Seite.

Drei Sattmacher, ein Vorrat.

satt in unter 10 Minuten

Alle drei kommen komplett aus der Vorratskammer von eben. Kein Einkauf, kein Rezeptbuch, keine Packung zum Aufreißen. Nur ein paar Handgriffe, und genau die sind der Punkt.



Die Proteingrieß-Bowl

das Original von Seite 23

1. Grieß mit heißer Milch anrühren
2. Flohsamen unterrühren
3. Beeren und Schoko darüber

Warum sie trägt: viel Volumen, viel Protein, und die zehn Minuten Rühren bremsen den Autopiloten aus.

10 Min.

für den Abend



Quark mit Obst

der Drei-Minuten-Klassiker

1. Magerquark in die Schüssel
2. Apfel oder Beeren schneiden
3. Zimt darüber, fertig

Warum er trägt: Eiweiß sättigt stundenlang, und das Schneiden ersetzt das Packung-Aufreißen.

3 Min.

für zwischendurch



Das Eier-Frühstück

der satte Start in den Tag

1. Zwei, drei Eier kochen oder braten
2. Obst dazu schneiden
3. In Ruhe essen, nicht nebenbei

Warum es trägt: Wer satt in den Tag startet, verhandelt am Vormittag nicht mit dem Automaten.

8 Min.

für den Morgen

Jedes dieser Gerichte verlangt ein paar Handgriffe. Genau diese Handgriffe unterscheiden Essen von Reinstopfen.

Und wenn er süß oder salzig zuschlägt? Vier Rezepte auf den nächsten Seiten.

Wenn der Hunger süß wird.

für den Schoko-Abend

Beide treffen genau die süße Stelle im Kopf, nur mit Eiweiß statt einer halben Tafel. Der Löffel dauert länger als das Aufreißen einer Packung, und genau das gibt der Welle Zeit zum Abklingen.



5 Min.

~30 g Protein

DIE ANTWORT AUF DEN SCHOKOHUNGER

Die Schoko-Protein-Creme

cremig, süß, ohne Reue

ZUTATEN

Magerquark	250 g
Milch	3 EL
Backkakao	1 EL
Dunkle Schokolade	2 Stück
Beeren	1 Handvoll

SO GEHT'S

1. Quark mit Milch und Kakao cremig rühren.
2. Nach Geschmack leicht süßen.
3. Beeren und geraspelte Schoko darüber.

Warum sie trägt: Sie trifft die Schoko-Stelle im Kopf, nur mit rund 30 g Eiweiß statt einer halben Tafel. Cremig und süß, und das Rühren bremst den Autopiloten aus.



10 Min.

~28 g Protein

WENN ES SICH WIE EIN CHEAT ANFÜHLEN SOLL

Protein-Pfannkuchen

schmeckt wie Sonntag, sättigt wie Protein

ZUTATEN

Eier	2
Haferflocken	40 g
Magerquark	100 g
Banane	½
Beeren	zum Servieren

SO GEHT'S

1. Alles außer Beeren mit der Gabel zu einem Teig rühren.
2. Kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen.
3. Mit Beeren und einem Klecks Quark servieren.

Warum sie tragen: Für den Abend, an dem du „was Süßes, aber richtig“ willst. Volle Portion, echtes Frühstücksgefühl, und der nächste Morgen ist trotzdem kein Rückschritt.

Der Morgen und der salzige Abend.

die den Tag tragen

Einer nimmt dir die Entscheidung am Morgen ab, einer fängt den Hunger auf, der gar nicht süß ist. Beide kommen aus derselben Vorratskammer.



über Nacht

~25 g Protein

DER MORGEN, DER SCHON FERTIG IST

Overnight Oats mit Skyr

abends gerührt, morgens fertig

ZUTATEN

Haferflocken	50 g
Skyr	150 g
Milch	100 ml
Flohsamenschalen	1 TL
Beeren	1 Handvoll

SO GEHT'S

1. Abends alles außer Beeren in ein Glas rühren.
2. Über Nacht in den Kühlschrank.
3. Morgens Beeren und geraspelte Schoko darauf.

Warum er trägt: Skyr und Hafer liefern Eiweiß plus Ballaststoffe, die stundenlang satt halten. Und weil der Morgen schon im Kühlschrank steht, triffst du vor der Arbeit keine einzige Entscheidung.



5 Min.

~28 g Protein

WENN DER HUNGER SALZIG IST

Herzhafte Hüttenkäse-Bowl

das Reinschaufel-Gefühl, ohne Chips

ZUTATEN

Körniger Frischkäse	200 g
Gurke	½
Cherrytomaten	1 Handvoll
Schnittlauch	etwas
Vollkornbrot	1 Scheibe

SO GEHT'S

1. Gurke und Tomaten klein schneiden.
2. Unter den körnigen Frischkäse heben, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch würzen.
3. Mit einer Scheibe Vollkornbrot löffeln.

Warum sie trägt: Nicht jeder Heißhunger ist süß. Viel Eiweiß, viel Volumen, viel zu kauen: dasselbe Reinschaufel-Gefühl wie eine Tüte Chips, nur dass du danach wirklich satt bist.

Wie sieht ein ganzer Tag damit aus? Blätter um.

Ein Tag, der für dich arbeitet.

Kein Ernährungsplan mit Grammangaben. Nur die vier Momente, an denen dein Tag bisher gekippt ist, und was an ihnen jetzt anders läuft.

1

Morgens

Der Vorrat übernimmt

Eier, Quark, Obst stehen griffbereit, also beginnt der Tag automatisch satt und mit Protein. Du triffst morgens keine einzige Willenskraft-Entscheidung, dein Einkauf hat sie letzte Woche schon getroffen.

2

Tagsüber

Der Büro Kuchen-Moment

Die Kollegin bringt Kuchen mit. Eine einzige Frage entscheidet: Wird sich das gelohnt haben? Wenn ja, iss ein Stück mit den Kollegen und genieß es. Wenn nein, war es nur Verfügbarkeit.

3

Abends

Lust auf Süßes? Der 15-Minuten-Weg

Zu Hause liegt nichts, also entscheidet der Weg: Ist dir das Eis den Gang zur Eisdiele wert, geh und genieß es. Meistens ist es dir den Weg nicht wert, und genau dann hat dein System funktioniert.

4

Spätabends Riesen hunger? Die Bowl. Und dann Ruhe

Wenn der Kopf um 22 Uhr noch mehr will, mach dir die Proteingrieß-Bowl und iss dich wirklich satt. Satt ins Bett ist erlaubt, das weißt du seit Kapitel 04. Weil sonst nichts im Haus ist, ist um 23 Uhr auch nichts mehr im Kopf.

Der ganze Plan ist ein einziges Prinzip: An jedem dieser Momente ist die einfachste Option auch die richtige.

Deine erste Woche.

Du musst nicht alles auf einmal umstellen, das hält ohnehin niemand durch.

Nimm dir sieben Tage, einen Schritt pro Tag. Jeder dauert ein paar Minuten, und am Sonntag steht dein System. Hak ab, was erledigt ist.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Tag 1 · Räum eine einzige Sache aus dem Haus

Nur eine. Die Packung, von der du sicher weißt, dass du zu viel davon isst. Nicht wegwerfen müssen, verschenken reicht.

Tag 2 · Schreib deine drei Trigger-Foods auf

Die drei, bei denen du die Kontrolle verlierst. Nur wer sie benennt, kann sie aus der Wohnung halten.

Tag 3 · Kauf den Grund-Vorrat ein

Eier, Quark, Obst, Proteingrieß, Milch, dunkle Schokolade, Flohsamen. Die komplette Liste steht auf Seite 34.

Tag 4 · Koch einmal die Bowl

In Ruhe, ohne Heißhunger, einfach zum Kennenlernen. Dann weißt du am schweren Abend genau, was zu tun ist.

Tag 5 · Leg deinen 15-Minuten-Weg fest

Welcher Supermarkt oder welche Eisdiele ist weit genug weg? Sobald du das weißt, hat Süßes automatisch eine Hürde.

Tag 6 · Führe ein ehrliches Gespräch

Mit Partner, Familie oder Kollegen, damit nicht ständig Trigger-Foods bei dir landen. Das Skript dafür steht auf Seite 32.

Tag 7 · Mach den Couch-Test

Frag dich abends ein einziges Mal bewusst: Wird sich das gerade lohnen? Das ist die Frage, die dich von jetzt an trägt.

Wird sich das gelohnt haben?

Die einzige Frage, die du dir ab heute vor jedem Snack stellst.

Stell dir den Abend ehrlich vor: Feierabend, Fernseher an, und nebenbei verschwinden eine Packung Chips und zwei Schokoriegel. Genau hierhin gehört die Frage. War das ein schöner Moment, der den Abend besser gemacht hat? Oder denkst du hinterher eher: Das war sinnlos, das waren nur Kalorien nebenbei, und jetzt fühle ich mich schlecht?

Wenn die Antwort das Zweite ist, hast du dein größtes Einsparpotenzial gefunden. Und zwar eins,

das dich exakt null Genuss kostet.

Denn darum ging es in diesem Buch nie, dir Genuss wegzunehmen. Das Eis mit deinen Freunden, die Pizza am Sommerabend draußen, das Stück Kuchen beim Bäcker mit deiner Mutter: All das bleibt. Es wird sogar besser, weil du es planst und dich darauf freust, statt es nebenbei zu verbrauchen. Verschwinden muss nur das, was sich schon beim Essen nach nichts anfühlt.

Ja?

Dann iss es und genieß es ohne Reue. Geplanter Genuss ist Teil des Systems, kein Verstoß dagegen.

Nein?

Dann war es nie Hunger, es war Verfügbarkeit. Und Verfügbarkeit kannst du ändern. Das kannst du jetzt.

Häng mich an den Kühlschrank.

DIE 3 HEBEL

1

Umgebung umbauen

Trigger raus,
Gutes sichtbar
auf die Fläche.

2

Mit Protein satt

Volumen füllt
den Magen,
Eiweiß hält
lange.

3

Nie kompensieren

Am Tag danach
ganz normal
weiteressen.

VOR JEDEM SNACK

Wird sich das gelohnt haben?

DER NOTFALL

Die Proteingrieß- Bowl · 10 Min.



1. Grieß mit heißer Milch anrühren
2. Flohsamen unterrühren
3. Beeren & dunkle Schoko darüber

Riesig machen. Satt essen. Nicht ärgern.

KÜHLSCHRANK-REGEL

REIN ↑

Obst sichtbar, Eier,
Quark, Proteingrieß,
Milch

RAUS ↓

Riegel-Box, Chips,
Eis-Vorrat,
Süßschrank

Nichts ist verboten. Süßes holst du dir über
den **15-Minuten-Weg**.

EIN LETZTER SATZ

Nimm Willenskraft aus der Gleichung. Für immer.

Alles in diesem Buch war nur diese eine
Bewegung: Aufwand rauf für das, was dich
bremst. Aufwand runter für das, was dich
trägt.

1 · Umgebung umbauen

2 · Mit Protein satt essen

3 · Nie kompensieren

— *Christian Wolf*

ZUM SCHLUSS

Fang klein an.

Dein Umfeld entscheidet mehr als dein Wille.
Nimm dir einen einzigen Schritt aus diesem
Buch und fang heute Abend an: Räum eine
einzige Sache aus dem Haus.

DIE ZWEI VIDEOS, AUS DENEN DIESES BUCH ENTSTAND · SCAN MIT DEM HANDY



Weniger
Süßigkeiten,
kein
Willensproblem



Fressattacken
& der
Stressessen-
Cheatcode