

EIN HEISSHUNGER-HANDBUCH

# Heißhunger

Warum es nicht deine Schuld ist – und wie du ohne  
Verzicht und quälende Diäten die Kontrolle über dein Essen  
zurückbekommst

---

**Christian Wolf**

# Heißhunger

---

# Warum es nicht deine Schuld ist – und wie du ohne Verzicht und quälende Diäten die Kontrolle über dein Essen zurückbekommst

von Christian Wolf

Coverfoto – editorial Ganzkörperporträt von Christian Wolf im neutralen Oberteil, entspannte Haltung, warmer Naturlicht-Look, ruhiger Studio-Hintergrund

---

# Einleitung: Warum du dieses Buch gerade brauchst

Kennst du das?

Es ist kurz nach neun am Abend. Du hattest einen langen Tag, die Kinder sind im Bett, die Wohnung ist still. Eigentlich wolltest du heute „gut essen“. Du hast dir das vorgenommen. Und den ganzen Tag über hast du es eigentlich ganz gut hinbekommen. Doch jetzt liegst du auf der Couch, und in der Küche liegt eine angebrochene Packung Schokoriegel. Du weißt, was gleich passiert. Du wirst aufstehen, dir einen holen. Dann noch einen. Und am Ende liegst du da mit einem Völlegefühl, einem schlechten Gewissen und dem Versprechen, dass es morgen anders wird.

Morgen ist es aber nicht anders.

Ich kenne diese Situation. Nicht aus Erzählungen, sondern weil ich sie jahrelang selbst gelebt habe. Ich habe meine erste Diät mit elf, zwölf Jahren gemacht. Ich bin heute neunundzwanzig. In den Jahren dazwischen habe ich so ziemlich alles mitgememt, was man im Diät-Bereich mitkriegen kann. Ich bin fast in eine Magersucht reingerutscht, weil ich versucht habe, einfach gar nichts mehr zu essen. Danach bin ich in die Fressattacken reingerutscht und hatte über fünf Jahre lang Binge-Eating. Ich habe mich nachts im Bett umgedreht und neben mir lagen fünf, sechs leere Verpackungen von Dingen, die ich vorher schon wegwerfen wollte – und dann wieder angefangen zu essen. Ich bin aufgewacht mit Scham. Ich habe mich geschämt vor mir selbst, vor meiner Mutter, vor dem Spiegel.

In dieser Zeit habe ich mir extrem viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie angeeignet. Nicht, weil ich irgendein Zertifikat sammeln wollte, sondern weil ich einfach nur aus diesem Loch heraus wollte. Und heute kann ich sagen: Ich muss mich nicht mehr entscheiden zwischen Essen, worauf ich Lust habe, und so aussehen, wie ich möchte. Ich bin heutzutage wirklich happy. Und genau diese Zeit – diese ganzen Jahre des Durchprobierens, des Scheiterns, des Wiederaufstehens – möchte ich dir ersparen.

Inzwischen habe ich über 500.000 Menschen dabei geholfen, ihre Ernährung in den Griff zu kriegen, ohne dass sie sich quälen müssen. Und ich will, dass es fünf Millionen werden. Deshalb dieses Buch.

Hier ist die wichtigste Erkenntnis gleich vorweg, damit du sie nicht vergisst:

**Heißhunger ist kein Charakterfehler. Er ist kein Willensproblem. Er ist nicht dein Versagen.**

Er ist eine völlig logische Reaktion deiner Biologie auf eine Umgebung, die dafür designt ist, dich zum Essen zu verführen. Und sobald du das verstehst, hörst du auf, gegen dich selbst zu kämpfen – und fängst an, das Spiel zu verändern.

Kapitelopener Einleitung – Nahaufnahme einer offenen Hand, die eine einzelne Schokoriegel-Hülle hält, gedämpftes Licht, ruhige melancholische Stimmung

Dieses Buch ist kein Crash-Kurs. Es gibt keine Zaubertränke, keine 800-Kalorien-Tage, keine Verbote, die du mit eiserner Disziplin durchhalten sollst. Was du hier bekommst, ist ein neues Verständnis dafür, warum du durchdrehst – und ein Werkzeugkasten, mit dem du deinen Alltag so einrichtest, dass du gar nicht erst durchdrehen musst. Wir werden über Blutzucker reden, über Protein, über Schlaf und Stress. Wir werden über Triggerfoods reden und wie du mit deinem Partner sprichst, wenn er dir immer wieder Schokolade mitbringt. Wir werden über Fressattacken reden und warum du dich dafür nicht schämen musst. Und am Ende bekommst du einen klaren Tagesplan, Rezepte, die du tatsächlich kochen willst, und eine 7-Tage-Challenge, die dein Leben verändert.

Klingt groß? Ist es auch. Aber lass uns klein anfangen. Mit der größten Lüge, die dir die Diät-Industrie je erzählt hat.

# Kapitel 1 – Die größte Lüge der Diät-Industrie: das Märchen von der Willenskraft

## Für wie wichtig hältst du Willenskraft?

Stell dir vor, jemand fragt dich: „Wie wichtig ist Willenskraft beim Abnehmen?“ Die meisten Menschen antworten: „Total wichtig. Wenn ich nur mehr Willenskraft hätte, dann würde ich es endlich schaffen.“ Das ist der Satz, den ich jahrelang zu mir selbst gesagt habe. Und es war einer meiner größten Fehler.

Lass uns erst einmal klären, was Willenskraft überhaupt heißt. Willenskraft heißt: etwas tun, worauf du keine Lust hast – oder etwas nicht tun, worauf du Lust hast. Also einem Reiz widerstehen. Und wir alle wissen ehrlicherweise, dass das vielleicht für ein paar Tage, vielleicht für zwei Wochen klappt. Aber langfristig? Nein. Langfristig schaffen 95 bis 99 von 100 Leuten nicht, etwas durchzuziehen, das permanent Willenskraft erfordert und ihnen keinen Spaß macht.

Eines der dümmsten Dinge, die dir Social Media einzubläuen versucht, ist die Idee, du müsstest Dinge tun, die viel Disziplin erfordern, um erfolgreich abzunehmen. Du kennst diese Videos: „Ich stehe um fünf Uhr morgens auf, gehe drei Stunden ins Gym, esse nur Hähnchen und Brokkoli.“ Wenn du ehrlich hinschaust, machen diese Leute das aber nicht, weil sie so viel Willenskraft haben. Sie machen es, weil sie Spaß daran haben. Weil sie die Freiheit haben, ihren Tag so zu gestalten. Weil es ihnen leicht fällt. Der Begriff „Willenskraft“ ist nur die Erzählung, die sie sich und dir erzählen, damit es heldenhafter klingt.

Fotoszene – Couchtisch mit angebrochener Tüte Chips, halb leere Schokoriegel-Packung und Fernbedienung, abendliche Wohnzimmerstimmung von oben fotografiert

## Das Süßigkeiten-Paradoxon

Das Thema, an dem du das am deutlichsten spürst, sind Süßigkeiten.

Viele Menschen haben das Gefühl, sie bräuchten eine eiserne Willenskraft, um den ganzen Tag den Versuchungen zu widerstehen, die ihnen im Alltag begegnen. Die Schokolade im Büro-Schrank. Der Kuchen, den die Kollegin mitbringt. Die Tüte Gummibärchen an der Kasse. Die Cookies, die zu Hause in der Küche liegen. Und trotzdem – oder gerade deshalb – essen sie am Ende viel zu viel Süßes, und es klaut ihnen jeden Diäterfolg.

Ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen, die zeigt, wie unterschiedlich Menschen sind.

Ich saß Anfang des Jahres mit Jan, einem meiner besten Freunde, in Kapstadt in meinem Haus. Wir hatten riesig gegrillt: Steaks, High-Protein-Avocado-Soßen, sogar selbstgemachte Protein-Pizza. Ich hatte echt schon viel gegessen, ich war wirklich „gestopft voll“. Am Tag zuvor hatten wir bei so einem Ice-Cream-Cookie-Sandwich-Shop richtig viele von diesen kleinen Sandwiches gekauft und sie in den Tiefkühler gelegt. Wer mich kennt, weiß: Ich liebe Cookies. Und ich liebe Eiscreme.

Zwanzig Minuten nach dem Essen saß ich mit Jan auf dem Sofa und sagte: „Digga, ich muss die ganze Zeit daran denken, dass diese Cookie-Sandwiches im Tiefkühlfach liegen. Ich könnte jetzt wirklich noch zehn davon essen, obwohl ich eigentlich schon super, super satt bin.“

Er guckt mich an und sagt: „Krass. Das habe ich gar nicht.“

Und da zeigt sich: Zwei Menschen, gleiche Situation, völlig unterschiedliche innere Welt. Jan könnte sich jetzt einen Dreck darauf einbilden und sagen: „Ich habe so viel Willenskraft, ich kann dem widerstehen.“ Aber die Wahrheit ist: Er hat gar keinen Drang in sich. Er muss nichts widerstehen. Ich hingegen habe diesen Drang in mir. Und der ist real. Und er ist stark.

## **Genetik ist kein Schicksal – aber eine Realität**

Dafür kann es ganz viele Gründe geben. Einer der größten ist Genetik. Ich habe mal einen der besten DNA-Tests gemacht (er nennt sich Safety Code). Da kam bei mir heraus, dass ich genetisch gesehen ein deutlich höheres Risiko habe, übergewichtig zu sein, als 90 Prozent der Bevölkerung. Meine DNA schreibt mir also gewissermaßen vor: „Du solltest übergewichtig sein.“ Das heißt nicht, dass ich übergewichtig bin. Aber es heißt, dass ich andere Dinge tun muss als Jan, der diese Genetik nicht hat.

Die moderne Adipositas-Forschung bestätigt das. Laut der europäischen Leitlinie zur Adipositas-Behandlung erklären genetische Faktoren einen erheblichen Teil der Varianz im Körpergewicht. Gene sind kein Schicksal, aber sie bestimmen, wie stark du auf Essen reagierst, wie schnell du satt wirst, wie leicht du zunimmst. Wer das verstanden hat, hört auf, sich für sein Schwächegefühl zu verurteilen – und fängt an, die richtigen Hebel zu suchen.

## **Behandle dich wie eine dumme Ratte**

Jetzt kommt ein Satz, der klingt, als wäre er hart, der dir aber sehr viel Freiheit geben wird.

### **Du musst dich behandeln wie eine dumme Ratte.**

Was meine ich damit? Stell dir vor, du hättest eine Ratte in einem Experiment. Du schaust von oben auf ein Labyrinth. Irgendwo liegt ein Häufchen Süßigkeiten. Die Ratte läuft die ganze Zeit dorthin und frisst. Jetzt ist dein Ziel: Die Ratte soll weniger Süßigkeiten fressen. Was machst du?

Würdest du der Ratte sagen: „Hey, du musst einfach mehr Willenskraft haben. Du musst dich mehr anstrengen. Du brauchst das richtige Mindset.“?

Natürlich nicht. Weil du weißt: Das ist eine dumme Ratte. Die hat keine Willenskraft.

Was würdest du tun? Du würdest den Versuchsaufbau verändern. Du nimmst die Süßigkeiten aus dem Labyrinth. Steckst etwas anderes hinein. Und zack: große Verwunderung – die Ratte frisst keine Süßigkeiten mehr, weil keine da sind.

Wieso, glaubst du, solltest du dich anders behandeln? Wieso glauben wir Menschen, wir wären so viel schlauer als unsere eigene Biologie, nur weil wir ein paar IQ-Punkte mehr haben? Am Ende haben wir trotzdem eine sehr simple Biologie. Und die ist das Problem – und gleichzeitig die Lösung.

## Die Gleichung, die dein Leben verändert

Unser Gehirn ist darauf getrimmt, eine ganz bestimmte Gleichung zu maximieren:

### **Möglichst wenig Aufwand für möglichst viel Belohnung.**

„Belohnung“ heißt in der Sprache deines Gehirns: Kalorien. Fett. Zucker. Salz. Dazu kommt Dopamin – das Glücksgefühl, das ausgeschüttet wird, wenn du etwas isst, das dein Gehirn als belohnend erkennt.

Stell dir vor, du liegst auf dem Sofa, und in der Küche steht eine Schüssel mit Keksen. Dein Gehirn rechnet: Vom Sofa bis zur Küche sind es acht Schritte. Sehr geringer Aufwand. Die Belohnung ist riesig, weil Kekse viel Zucker und Fett haben, dazu eine starke Dopamin-Ausschüttung. Dein Gehirn sagt: „Los, geh!“

Jetzt stell dir vor, in der Küche liegt kein Keks, sondern Äpfel, Eier und ein Päckchen Proteingrieß. Wenn du jetzt etwas Süßes willst, musst du den Grieß anrühren, Wasser kochen, Obst schneiden, umrühren, abwarten. Zehn Minuten Aufwand. Dein Gehirn rechnet: „Hm, lohnt sich das gerade?“ Und oft lautet die Antwort: „Nein, eigentlich nicht.“

Genau das ist der Punkt. Du hast die Gleichung verändert, ohne Willenskraft.

## Die Lüge, an der du leidest

Die Lüge, die du dir dein ganzes Leben erzählt hast, lautet: „Ich habe einfach nicht genug Willenskraft.“ Und daraus folgst du: „Es ist meine Schuld.“

Diese beiden Sätze sind falsch. Und sie machen dich krank.

Was stimmt, ist: Du hast eine Biologie, die auf Kalorien und Belohnung programmiert ist, und du lebst in einer Welt, die diese Biologie nonstop herausfordert. Willenskraft ist eine begrenzte, erschöpfbare Ressource. Die psychologische Forschung dazu – die Depletion-Hypothese – ist in den letzten Jahren differenzierter diskutiert worden, aber ein Kern bleibt wahr: Menschen, die den ganzen Tag Reizen widerstehen müssen, geben am Abend mit hoher Wahrscheinlichkeit nach. Und das ist keine Schwäche. Das ist Mechanik.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, was in deinem Körper physiologisch passiert, wenn Heißhunger auftritt. Denn Heißhunger ist nicht gleich „Lust auf was Süßes“. Er ist das Endresultat einer Kette von Ereignissen – und fast jedes dieser Glieder kannst du verändern.

# Kapitel 2 – Was wirklich in deinem Körper passiert: die echten Ursachen von Heißhunger

Heißhunger ist kein geheimnisvoller Zauber. Er hat Ursachen. Und fast alle diese Ursachen liegen nicht in deinem „Charakter“, sondern in deiner Physiologie, in deinem Alltag und in deiner Umgebung. Lass uns die wichtigsten anschauen.

## 2.1 Blutzucker-Achterbahn

Die häufigste physiologische Ursache für Heißhunger ist eine Blutzucker-Schwankung. Wenn du morgens ein Glas Orangensaft trinkst, zwei Scheiben Weißbrot mit Marmelade isst und dazu einen Kaffee mit Zucker nimmst, schießt dein Blutzucker steil nach oben. Dein Körper schüttet massig Insulin aus, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Was folgt, ist der Absturz: Der Blutzucker fällt unter dein Ausgangsniveau, und du fühlst dich gerädert, hungrig, gereizt – mit einem unwiderstehlichen Drang nach etwas Süßem.

Dieses Muster nennt man in der Ernährungsmedizin „reaktive Hypoglykämie“. Es ist nicht jedermanns Sache, aber wenn du zu Heißhunger neigst, solltest du als Erstes deinen Blutzucker glätten. Wie? Durch Mahlzeiten, die Protein, Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten, und durch komplexe statt einfacher Kohlenhydrate. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst die Basis einer blutzuckerstabilen Kost, weil sie Kohlenhydrate in einer Matrix aus Ballaststoffen liefern, die den Anstieg verlangsamen.

Infografik – zwei Blutzuckerkurven im Vergleich, rote Linie steigt steil und fällt tief nach einer Süßigkeit, grüne Linie flacht nach Protein-Mahlzeit sanft ab, Achsenbeschriftung Zeit vs. Blutzucker

Protein ist hier der größte Hebel. Eine Mahlzeit mit 30 bis 40 Gramm Protein am Frühstück reduziert den Heißhunger über den ganzen Tag messbar, weil sie die gegensätzlichen Hormone Ghrelin (Hunger) und GLP-1, PYY und Cholezystokinin (Sättigung) in eine günstige Richtung dreht. Die DGE empfiehlt für Erwachsene 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht als Minimum – wer abnehmen oder Heißhunger reduzieren will, kommt mit 1,2 bis 1,6 Gramm deutlich besser zurecht. Das ist kein Bodybuilder-Wert, sondern eine gut belegte Empfehlung für Sättigung und Muskelerhalt in einer Diät.

## 2.2 Restriktion: zu wenig essen tagsüber

Die zweithäufigste Ursache für abendliche Fressattacken ist nicht, dass du abends schwach bist. Es ist, dass du tagsüber zu wenig gegessen hast.

Typisches Muster: morgens nur ein Kaffee, mittags ein Salat ohne Beilage, am Nachmittag ein Apfel. Du bist stolz auf dich, bis 18 Uhr. Dann kommst du nach Hause, und es geht los. Du isst, was nicht niet- und nagelfest ist. Und du wunderst dich, warum du „keine Disziplin“ hast.

Die Wahrheit: Du hast nichts weiter als einen Kalorien- und Nährstoffstau aufgebaut, den dein Körper am Abend mit Macht einholt. Dein Körper ist keine Gebärdensprache, die du ignorieren kannst. Er spricht Hunger. Und wenn du ihn den ganzen Tag überhörst, schreit er am Abend.

Eine der wichtigsten Änderungen, die du vornehmen kannst, ist: **Esse morgens und mittags ausreichend**. Vor allem ausreichend Protein. Wer das Frühstück mit Protein anreichert (Quark, Eier, Protein-Haferflocken), isst über den Tag hinweg automatisch weniger – nicht aus Disziplin, sondern weil die Sättigungshormone den ganzen Tag über stabil bleiben.

## 2.3 Stress und Cortisol

Stress ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl im Kopf. Stress ist Chemie. Wenn du unter Dauerstress stehst – Job, Kinder, Beziehung, Geldsorgen –, schüttet dein Körper verstärkt das Hormon Cortisol aus. Cortisol treibt den Blutzucker hoch, fördert die Einlagerung von Bauchfett und regt den Appetit an, insbesondere auf Süßes und Fettiges.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) beschreibt dieses Phänomen als „Stressessen“: Essen als Bewältigungsstrategie für emotionale Belastungen. Und hier liegt eine wichtige Unterscheidung: Es ist nicht „schwach“, wenn du bei Stress isst. Es ist eine nachvollziehbare, biologisch fundierte Reaktion. Dein Körper sucht eine Belohnung, die ihm kurzfristig Erleichterung verschafft – und Essen funktioniert tatsächlich. Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet, der Stress sinkt für einen Moment. Danach kommt die Scham. Und mit der Scham neue Spannung. Und mit der neuen Spannung neuer Heißhunger.

Wir werden in Kapitel 6 genau anschauen, wie du aus diesem Kreislauf herauskommst. Vorab nur so viel: Du musst nicht lernen, „keinen Stress mehr zu haben“. Du musst lernen, mit Stress so umzugehen, dass du nicht jeden Abend deinen Kühlschrank leertest.

Fotoszene – Person sitzt abends erschöpft am Küchentisch, Smartphone in der Hand, halb gegessene Reste, weiches Gegenlicht

## 2.4 Schlaf – der unterschätzte Hunger-Macher

Schlaf ist der vielleicht am stärksten unterschätzte Faktor bei Heißhunger. Schon eine einzige Nacht mit zu wenig Schlaf (fünf bis sechs Stunden statt der empfohlenen sieben bis neun) führt zu messbaren Veränderungen deiner Hungerhormone: Ghrelin, das Hungerhormon, steigt. Leptin, das Sättigungshormon, sinkt. Das Resultat: Du hast am nächsten Tag mehr Hunger, isst im Schnitt 300 bis 400 Kalorien mehr, und zwar bevorzugt Süßes und Fettiges.

Die schlafmedizinische Forschung (unter anderem die Arbeiten von Matthew Walker und dem deutschen Schlafforscher Jürgen Zulley) ist hier eindeutig: Wer chronisch zu wenig schläft, hat ein signifikant höheres Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und emotionales Essen. Wer Heißhunger reduzieren will, sollte deshalb als Erstes auf regelmäßige Schlafenszeiten, Bildschirm-freie Stunden vor dem Schlafen und eine kühle, dunkle Schlafumgebung achten. Das klingt banal. Es ist der mächtigste Hebel, den du hast.

## 2.5 Ultra-verarbeitete Lebensmittel

Eine der wichtigsten Studien der letzten Jahre kam aus den USA, aus dem Labor von Kevin Hall am National Institutes of Health. Hall und sein Team ließen zwei Gruppen Versuchspersonen zwei Wochen lang Diät halten – einmal mit unverarbeiteten, einmal mit ultra-verarbeiteten Lebensmitteln. Beide Gruppen durften essen, so viel sie wollten. Das Ergebnis: In der ultra-verarbeiteten Phase aßen die Menschen im Schnitt etwa 500 Kalorien mehr pro Tag – und nahmen zu.

Ultra-verarbeitete Lebensmittel (nach der international gebräuchlichen NOVA-Klassifikation des brasilianischen Forschers Carlos Monteiro) sind Lebensmittel, die stark industriell verarbeitet sind, mit vielen Zusatzstoffen, mit optimierter Textur, optimiertem Mundgefühl und optimierter Geschmacksintensität. Sie haben gemeinsam: Sie lassen sich besonders schnell essen, sie lösen eine besonders starke Belohnungsreaktion aus, und sie machen besonders schwer satt. Chips, Schokoriegel, Softdrinks, Fertigpizzas, aber auch viele vermeintlich „gesunde“ Proteinriegel gehören in diese Kategorie.

Der Mechanismus ist klar: Dein Gehirn bekommt „Belohnung“, aber dein Körper bekommt keine Sättigung. Also isst du weiter.

Wenn du eine Sache in deiner Ernährung änderst, dann diese: Ersetze so viele ultra-verarbeitete Lebensmittel wie möglich durch solche, die du noch als das erkennst, was sie einmal waren. Ein Apfel sieht aus wie ein Apfel. Ein Ei sieht aus wie ein Ei. Ein Riegel aus der Tüte sieht aus wie – ein chemisches Produkt.

## 2.6 Umgebung und Umfeld

Die vielleicht größte Ursache für Heißhunger ist gar nicht in deinem Körper, sondern in deiner Küche. Nämlich: was du zu Hause hast. Wir kommen in Kapitel 4 ausführlich darauf zurück, weil das der wichtigste Hebel überhaupt ist. Vorab die Kurzfassung: Dein Umfeld formt dein Verhalten viel stärker als dein Wille. Wer eine Schüssel mit Schokoriegeln auf dem Küchentisch stehen hat, isst mehr Schokoriegel. Punkt.

## 2.7 Der Mythos vom „Willensproblem“

Vielleicht ist dir aufgefallen: Keine der echten Ursachen für Heißhunger – Blutzucker, Restriktion, Cortisol, Schlafmangel, ultra-verarbeitete Lebensmittel, Umgebung – ist eine Frage deines Charakters. Alle sind sie Mechanismen, die du beeinflussen kannst.

Die Erzählung, Heißhunger sei ein „Willensproblem“, ist nicht nur falsch. Sie ist gefährlich. Denn sie führt dazu, dass du dich nach jedem Rückfall noch mehr verurteilst, noch mehr Druck aufbaust – und beim nächsten Mal noch härter durchdrehst. Das ist der Teufelskreis, in dem so viele Menschen feststecken.

Hier ist der Ausstieg: Du hörst auf, das Problem mit der falschen Waffe lösen zu wollen. Nicht mehr Willenskraft. Sondern Verständnis. Strategie. Umfeld.

Im nächsten Kapitel reden wir über das, was dich vielleicht am meisten schämt: Fressattacken. Und warum du dich dafür nicht schämen musst.



# Kapitel 3 – Die Wahrheit über Fressattacken: warum du nicht schwach bist

„Ich habe ein Problem mit Fressattacken.“ Das ist einer der Sätze, die ich in den letzten fünfzehn Jahren am häufigsten gehört habe. In 1-zu-1-Coaches, in der WPF-App, in DMs auf Instagram. Und er kommt immer mit Scham. Die Leute trauen sich kaum, ihn auszusprechen.

Deshalb will ich dieses Kapitel mit einem Satz beginnen, den du dir einprägen solltest:

**Es gibt nichts, wofür du dich schämen musst.**

Ich bin schon im Bett aufgewacht, neben mir lagen mehrere Packungen von Dingen, die ich schon weggeworfen hatte – und dann wieder angefangen hatte zu essen. Ich kenne das. Und ich kenne die Scham, die danach kommt.

## 3.1 Was eine Fressattacke wirklich ist

Eine Fressattacke, im medizinischen Sinn „Binge-Eating“, ist nicht einfach „viel essen“. Es ist ein Kontrollverlust. Es ist das Gefühl, nicht mehr aufhören zu können, während man isst. Es ist, als würde man von außen zuschauen, während der eigene Körper weiter frisst. Die S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen (AWMF) beschreibt Binge-Eating-Episode als wiederkehrende Episoden, in denen in kurzer Zeit ungewöhnlich große Mengen gegessen werden, begleitet von einem Gefühl des Kontrollverlusts und – das ist entscheidend – von Scham und Selbsthass danach.

Das ist kein Charakterfehler. Es ist eine anerkannte Erkrankung, wenn es klinische Ausmaße annimmt. Und selbst wenn du „nur“ zu stressbedingtem übermäßigem Essen neigst, ohne die volle Diagnose – der Mechanismus ist ähnlich.

## 3.2 Essen als Kompensationsmechanismus – und warum das erst einmal nichts Schlimmes ist

Hier ist eine Perspektive, die mein eigenes Leben verändert hat: **Stressessen und Fressattacken sind per se nichts Schlimmes. Sie sind ein natürlicher Kompensationsmechanismus unseres Körpers.**

Wenn wir Stress haben, wenn wir Emotionen haben, die wir nicht aushalten, dann müssen wir sie irgendwie verarbeiten. Es gibt Menschen, die werden gewalttätig. Es gibt Menschen, die nehmen Drogen. Es gibt Menschen, die trinken. Es gibt Menschen, die verfallen in andere destruktive Verhaltensweisen. Auf dem Spektrum all dieser Möglichkeiten ist Essen – eine der weniger schlimmen Varianten.

Das klingt vielleicht provokant, aber es ist wichtig. Denn solange du das emotionale Essen als „das Böse“ ansiehst, kämpfst du gegen dich selbst. Und dieser Kampf erzeugt neuen Stress. Der neue Stress erzeugt neue Fressattacken. Und so weiter.

### 3.3 Die Ozempic-Lektion

Vielleicht hast du in den letzten Jahren von den Abnehmspritzen gehört – Semaglutid (Ozempic, Wegovy) und ähnliche Wirkstoffe. Diese Medikamente dämpfen den Heißhunger massiv. Was Forscher dabei beobachtet haben, hat mich fasziniert, und es sollte auch dich faszinieren:

Einige Menschen, die diese Spritzen nahmen, entwickelten depressive Symptome – obwohl sie abnahmen. Warum? Weil ihnen der Kompensationsmechanismus des Essens fehlte. Sie waren in stressigen, emotionalen Situationen plötzlich „lose“, wussten nicht mehr, wie sie mit den Gefühlen umgehen sollten, und wurden trauriger als zuvor. Manchmal sogar depressiv, obwohl sie auf der Waage erfolgreicher waren als je zuvor.

Das zeigt etwas sehr Wichtiges: Essen war für sie nicht einfach „Kalorien“. Essen war eine Coping-Strategie. Eine Bewältigungsstrategie. Und wenn man diese Strategie wegnimmt, ohne eine neue zu geben, entsteht ein Vakuum, das sich mit etwas füllen muss – oft mit Verzweiflung.

Das bedeutet: Sich einfach zu wünschen, „ich hätte keine Fressattacken mehr“, kann, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht, dazu führen, dass du ein viel größeres Problem bekommst. Du suchst dir vielleicht eine andere Sucht. Oder du wirst depressiv.

Die Aufgabe ist also nicht, das emotionale Essen zu eliminieren. Die Aufgabe ist, den Mechanismus so zu verändern, dass er seine Funktion erfüllt – Stress verarbeiten, Emotionen regulieren –, ohne dass er dir schadet.

### 3.4 Der Protein-Überschuss: eine Erkenntnis, die mein Leben verändert hat

Jetzt kommt eine der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse für alle, die mit Heißhunger und Fressattacken zu tun haben.

Wir alle wissen: Wenn du viel isst – viel Kohlenhydrate, viel Fett –, dann nimmst du zu. Das ist Energiebilanz, das ist Physik. Aber bei Protein sieht die Lage anders aus. Es gibt tatsächlich Meta-Analysen, in denen Menschen über Wochen einen Kalorienüberschuss von über 900 Kalorien täglich hatten und nicht nennenswert an Fett zugenommen haben – weil der Großteil des Überschusses aus Protein kam.

Warum ist das so? Der Weg von Protein zu Körperfett ist im Körper extrem aufwendig. Stell dir das so vor: Wenn du Protein isst, wird es zuerst in seine Bausteine, die Aminosäuren, zerlegt. Um daraus überhaupt Körperfett herzustellen, müsste der Körper die Aminosäuren über einen Umweg namens Gluconeogenese zuerst in Glucose umwandeln – und dann über die sogenannte De-Novo-Lipogenese in Fett. Diese Stoffwechselwege verbrauchen selbst sehr viel Energie. In der Realität passiert das in nennenswertem Ausmaß schlichtweg nicht.

Infografik – Stoffwechselweg Protein: Aminosäuren → Glucose → Fett, mit Energieverlust-Pfeilen, klare technische Darstellung

Für mich war diese Erkenntnis eine Befreiung. Sie hat mein Leben komplett verändert. Denn plötzlich hatte ich eine Option: Wenn ich abends merkte, dass ich noch richtig viel Hunger hatte, dass ich „voll essen“ wollte, dass ich diesen Drang in mir spürte – dann musste ich mich nicht mehr zwischen „hungern“ und „zunehmen“ entscheiden. Ich konnte mich für eine dritte Variante entscheiden: viel Protein essen. Bis ich satt war. Ohne zuzunehmen.

### 3.5 Mein Protein-Grieß-Rezept

Wenn ich Abende habe, an denen der Druck hoch ist, an denen ich merke, dass ich jetzt etwas brauche – dann mache ich mir eine riesige Bowl Protein-Grieß. Mit Äpfeln. Mit Himbeeren. Mit ein bisschen dunkler Schokolade. Mit Flohsamenschalen für die Sättigung. Und ich esse so viel, dass ich wirklich voll bin.

Und das ist auch der Punkt, an dem ich aufhöre. Weil ich tatsächlich satt bin. Nicht weil ich mich zusammenreiße. Sondern weil mein Körper signalisiert: reicht.

Das Rezept findest du in Kapitel 7. Es ist eines der Rezepte, die mir selbst geholfen haben, die Abende in den Griff zu bekommen.

### 3.6 Der Teufelskreis: nicht kompensieren!

Jetzt kommt eine der wichtigsten Lektionen in diesem Buch, und ich möchte, dass du sie dir wirklich merkst:

**Nach einer Fressattacke darfst du auf keinen Fall versuchen, krass zu kompensieren.**

Das ist der häufigste Fehler, und er ist verheerend.

Typisches Muster: Du hattest abends eine Fressattacke. Du ärgerst dich. Du schämst dich. Und um das „wieder gutzumachen“, isst du am nächsten Tag fast nichts – zwei Protein-Shakes, einen Salat, fertig. Du hältst das vielleicht zwei Tage durch. Du glaubst, du gleichst die Kalorien aus. Und am dritten Tag hast du wieder so viel Hunger, dass die nächste Fressattacke kommt. Oft sogar eine heftigere.

Das ist der klassische Binge-Restrict-Binge-Zyklus. Ich hatte eine Coachee, Romy. Sie hat genau das jahrelang gemacht. Fressattacke, danach zwei Tage „nur Riegel“, dachte, sie gleicht aus, und am dritten Tag war die nächste Attacke. Sie kam nie heraus.

Die einzige Möglichkeit, diesen Zyklus zu durchbrechen, ist: **am Tag nach einer Fressattacke normal essen**. Vor allem ausreichend Protein. Nicht fasten. Nicht hungern. Nicht „reinigen“. Normal essen. Dein Körper braucht nach einem solchen Tag Stabilität, nicht neue Restriktion.

Und hier kommt die Protein-Erkentnis von vorhin ins Spiel: Wenn du an dem Tag, an dem es dich erwischt hat, statt Schokoriegeln eine riesige Protein-Bowl isst, hast du zwar einen Tag, an dem du nicht im Kaloriendefizit bist. Aber du hast keinen Tag, an dem du Rückschritte machst. Und am nächsten Tag fühlst du dich nicht miserabel, du musst nichts aufholen, und die Wahrscheinlichkeit der nächsten Attacke sinkt dramatisch.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie du dein Umfeld veränderst – damit es erst gar nicht so weit kommt.

# Kapitel 4 – Das Umfeld-Prinzip: behandle dich wie eine dumme Ratte

In Kapitel 1 habe ich dir die Gleichung gezeigt: Möglichst wenig Aufwand für möglichst viel Belohnung. In diesem Kapitel geht es darum, wie du diese Gleichung in deinem Alltag umschreibst.

Kapitelopener Fressattacken – große Schüssel mit proteinreicher Beeren-Grieß-Bowl, helles devant-Food-Foto, warme Töne

## 4.1 Nimm die Süßigkeiten raus

Ich sage es ganz direkt: **Wenn du eine Phase haben willst, in der du weniger Süßes isst, dann habe keine Süßigkeiten zu Hause.** Keine. Wirklich keine.

Ich weiß, wie das klingt. Es klingt radikal. Aber es ist die einzige Konsequenz, die funktioniert. Wenn ich eine Packung Schokoriegel zu Hause habe, ist es keine Frage, ob ich sie esse, sondern wann. Meine Willenskraft ist endlich, und sie wird irgendwann aufgebraucht sein. Also entferne ich die Versuchung an der Quelle.

Das Erste, was ich mache, wenn ich abnehmen will: Ich verändere meine Umgebung radikal. Alle Süßigkeiten, alle Lebensmittel, von denen ich weiß, dass ich davon zu viel esse – sie kommen raus. Dafür habe ich Lebensmittel zu Hause, die mir sehr gut schmecken, aber einen gewissen Aufwand erfordern, um sie zuzubereiten. Obst. Eier. Proteinpudding. Proteingrieß. Magerquark. Flohsamenschalen. Dinge, die ich zubereiten muss, statt nur eine Packung aufzureißen.

Ganz wichtig: Das bedeutet nicht, dass du dir diese Lebensmittel verbietest. Es bedeutet nur, dass du dir eine Hürde baust. Wenn du ein Eis willst, dann ist das okay – aber du hast es nicht zu Hause. Du musst zur Eisdiele gehen. Am besten nicht direkt vor der Haustür, sondern zu der, die eine Viertelstunde entfernt ist. Und wenn du da gerade keine Lust drauf hast – weil du dich anziehen musst, rausgehen musst, laufen musst –, dann ist genau das der Mechanismus, der dich davor bewahrt, sinnlos Kalorien zu essen, die du gar nicht wirklich genossen hast.

## 4.2 Soziale Situationen: bewusst genießen statt gedankenlos reinstopfen

Wie viel Freude hast du wirklich daran, wenn du abends auf der Couch, nach einem langen Arbeitstag, beim Fernsehschauen sinnlos eine Packung Chips und zwei Schokoriegel reinziehst? Ist es danach wirklich so, dass du sagst: „Ey, das hat sich richtig gelohnt, das hat den Abend schön gemacht“? Oder denkst du dir eher: „Mist, das war jetzt echt dumm, und ich fühle mich schlecht“?

Genau. Die „lustvollen“ Kalorien sind meistens die gedankenlosen. Und genau die wollen wir eliminieren.

Ich bin ein großer Freund davon, Süßes in sozialen Situationen zu nutzen. Wenn ich mit Freunden unterwegs bin, holen wir uns gern einen McFlurry oder ein Eis. Wenn wir Pizza essen gehen, dann esse ich Pizza. Solche Dinge. Aber das sind Momente, in denen das Essen einen Sinn hat – es macht einen

schönen Moment noch etwas schöner. Es ist bewusst. Es ist geplant. Es ist kein gedankenloses Reinstopfen aus Langeweile oder Stress.

Das ist der Unterschied. Nicht das Essen ist das Problem. Das gedankenlose Essen ist das Problem.

### 4.3 Triggerfoods sind individuell – finde deine

Was für dich ein Triggerfood ist, ist höchst individuell. Für die eine sind es Proteinriegel. Für mich wäre es eine 12er-Packung Eiscreme. Für jemand anderen sind es Protein-Wraps, die er sich pur reinzieht. Für wieder jemand anderen sind es Erdnussbutter oder Käse oder Cracker.

Triggerfoods sind Lebensmittel, die bei dir suchtähnliche Verhaltensweisen auslösen. Du kannst sie nicht in Maßen essen. Wenn du anfängst, kannst du nicht aufhören. Das kennst du selbst. Diese Lebensmittel solltest du nicht zu Hause haben.

Das ist vergleichbar mit einer Alkoholsucht. Bei einem Alkoholiker würdest du auch nie sagen: „Hey, geh doch einfach in die Bar mit, aber trink nichts.“ Oder: „Lass uns trotzdem einen Alkoholschrank zu Hause haben, aber trink einfach nichts.“ Würdest du nicht sagen. Weil du weißt: Wenn die Sachen da sind und die Situation passt, steigt die Wahrscheinlichkeit massiv. Der Alkoholiker müsste die ganze Zeit gegen die Gedanken in seinem Kopf ankämpfen.

Wieso tust du dir das mit deinen Triggerfoods an? Das ist Masochismus.

Ich setze mich da nicht über dich. Mir geht das genauso. Wenn ich eine 12er-Packung Eiscreme in den Kühlschrank lege, dann weiß ich, ich werde mehr essen als eine am Tag. Wahrscheinlich ist die Packung nach drei Tagen leer. Also lege ich sie nicht in den Kühlschrank.

### 4.4 Das Gespräch mit dem Partner

Jetzt kommt eine Situation, die ich in unzähligen Coachings gehört habe: Du hast alles verstanden, du willst das umsetzen – aber du hast einen Partner, der immer wieder Süßigkeiten mitbringt. Oder einen Ehemann. Oder eine Mutter, die dir deinen Lieblingskuchen holt.

Ich hatte letztens ein Gespräch mit Melanie aus der WPF-Coaching-App. Bei ihr war genau das der Fall. Ich habe sie gefragt: „Hast du schon mal mit ihm darüber gesprochen?“ Sie: „Ja, ich habe ihm das schon mal gesagt, aber es schleicht sich immer wieder ein.“

Daraufhin habe ich eine Frage gestellt, die alles veränderte: **Hast du schon mal verletzlich mit ihm gesprochen?** Also nicht „bring bitte keine Schokolade mit“, sondern wirklich offen gesagt, was das mit dir macht?

Melanie hat das verneint. Sie hatte es nie richtig ausgesprochen.

Hier ist die Wahrheit: Dein Partner liebt dich. Und wenn er versteht, dass es nicht darum geht, dass du „ein bisschen spinnst, weil du ein halbes Kilo verlieren willst“, sondern dass du wirklich leidest, dass du unglücklich bist, dass diese Unglücklichkeit auch die Beziehung belastet – dann wird er dir helfen. Da bin ich mir fast sicher.

Bei mir war es die Mutter. Ich kam aus dem Internat nach Hause, und sie hatte immer meinen Lieblingskuchen gekauft. Streuselkuchen mit Kirschmarmeladencreme innen drin. Nicht ein Stück, sondern einen ganzen Kuchen. Weil sie dachte, sie macht mir damit eine Freude. Und ich habe ihn auch gegessen, obwohl ich ihr sagte, dass ich das nicht will. Weil sie sah: „Er isst ihn ja, also mag er ihn.“ Ich war nie offen genug, um zu sagen: „Mama, ich habe ein Problem mit Essen. Wenn du den Kuchen da hast, esse ich ihn. Ich habe kurz Freude daran, aber danach fühle ich mich schlecht. Lass uns beim Bäcker ein Stück holen, wenn wir wirklich Lust haben – aber bitte nicht jedes Mal einen ganzen Kuchen mitbringen.“

Als ich ihr das einmal offen gesagt habe, hat sie es verstanden. Sofort. Weil ich richtig kommuniziert habe, weil ich emotional offen war.

Falls dein Partner dir nicht hilft, obwohl du verletztlich warst, obwohl du alles erklärt hast – dann ist das ein eigenes Thema, das weit über dieses Buch hinausgeht. Aber das ist glücklicherweise selten.

Kreative Lösungen gibt es viele. Dein Partner kann seine Süßigkeiten in einer verschlossenen Werkzeugkiste aufbewahren, zu der nur er den Schlüssel hat. Diese kleine Hürde reicht schon. Du wirst die Kiste nicht aufbrechen, um an die Schokolade zu kommen. Du wirst auch nicht erklären müssen, warum du an die Kiste willst. Kleine Hürden, große Wirkung.

#### **4.5 Und die Kinder?**

Ein häufiger Einwand: „Ich habe Kinder, ich muss Süßigkeiten zu Hause haben.“

Darüber möchte ich direkt und ehrlich sprechen: Warum, bitteschön, ist es verpflichtend, dass Kinder in einem Haushalt aufwachsen, in dem Süßigkeiten liegen? Diese Logik ist, vorsichtig ausgedrückt, fragwürdig.

Unsere Kinder bewegen sich immer weniger. Wir haben steigende Übergewichtszahlen bei Kindern, auch in Deutschland, laut den Daten des Robert Koch-Instituts (KiGGS-Studie). Es ist keine Pflicht, dass Kinder Süßigkeiten zu Hause haben. Wir wurden als Gesellschaft von einer jahrzehntelangen Marketing-Propaganda – namentlich von Marken wie Nutella und Kinderriegel – so indoktriniert, dass wir das Gefühl haben, eine „richtige Kindheit“ brauche Süßigkeiten im Schrank. Das ist absurd.

Das bedeutet nicht, dass du Kindern Süßigkeiten verbieten sollst. Lebensmittelverbote sind kontraproduktiv, das belegt die Ernährungspsychologie. Verbote erzeugen erst recht den Reiz. Aber du kannst Süßigkeiten zu einem bewussten Erlebnis machen: Wir gehen gemeinsam zur Eisdiele, verbinden das mit einem Spaziergang. Wir backen am Wochenende gemeinsam Plätzchen. Wir gehen einmal im Monat zum Italiener und jeder bekommt ein Dessert. Aber du musst nicht jeden Abend eine Schale Gummibärchen auf dem Tisch stehen haben.

Deinen Kindern tust du mit einer obst- und proteinreichen Küche einen Gefallen, keinen Gefallen tust du ihnen mit einem permanenten Süßigkeiten-Angebot.

## 4.6 Übertrag auf alles im Leben

Dieses Prinzip – Umfeld verändern statt Willenskraft einsetzen – gilt für alles. Ich buche mir lieber schlechtere Hotels, die aber direkt neben einem Fitnessstudio sind, weil ich es mir dadurch einfacher mache, ins Gym zu gehen. Ich habe unten in meinem Wohnzimmer ein Fahrrad stehen. Warum? Weil ich weiß: Wenn ich morgens aufwache und mich dorthin setze, nebenher etwas Bewegung mache, während ich Ideen notiere oder Calls habe – dann mache ich es. Wenn das Fahrrad im dunklen Keller stünde, würde ich es fast nie nutzen.

Fotoszene – Wohnzimmer-Ecke mit einem schicken Heimtrainer vor großem Fenster, Morgenlicht, editorial Wohnstil

Frage dich bei allem:

**Wie kann ich mir die Dinge, von denen ich mehr machen will, leichter machen?**

**Wie kann ich mir die Dinge, von denen ich weniger machen will, schwerer machen?**

Das gilt für Sport. Für Schlaf. Fürs Lernen. Fürs Mediennutzen. Und ganz besonders fürs Essen.

## 4.7 Checkliste: Dein Umfeld-Check

Bevor wir ins nächste Kapitel gehen, hier eine kleine Checkliste für dich. Nimm dir fünf Minuten Zeit:

- Welche Lebensmittel habe ich zu Hause, von denen ich weiß, dass ich sie nicht in Maßen essen kann?
- Wo stehen sie? (Sichtbar auf der Arbeitsplatte? Im offenen Regal? Auf dem Couchtisch?)
- Habe ich proteinreiche, ballaststoffreiche Alternativen griffbereit, die mir schmecken?
- Brauchen meine „guten“ Lebensmittel einen gewissen Aufwand (Zubereitung), oder kann ich auch sie gedankenlos reinstopfen?
- Wer in meinem Haushalt bringt mir Dinge mit, die mir nicht gut tun? Habe ich je offen mit ihm/ihr gesprochen?
- Wo in meinem Alltag gibt es Hürden, die mir gute Gewohnheiten schwer machen (z. B. Sportkleidung im Keller, Heimtrainer im dunklen Zimmer, Joghurt ganz hinten im Kühlschrank)?

Wenn du diese Liste ehrlich durchgehst, hast du in fünf Minuten mehr für deinen Erfolg getan als mit jeder Diät.

Tabelle/Grafik – Aufwand-Belohnungs-Matrix mit vier Quadranten, Süßigkeiten oben-links, Protein-Snack unten-rechts, klare Icons

# Kapitel 5 – Protein, dein stiller Verbündeter: die WPF-Methode

In Kapitel 3 habe ich dir erzählt, dass Protein-Überschuss nicht automatisch zu Fett wird. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du diesen Erkenntnis im Alltag nutzt.

## 5.1 Warum Protein der mächtigste Hebel ist

Protein ist der Stoff, der dir die meisten Hebel gleichzeitig öffnet:

1. **Sättigung.** Protein sättigt von allen Makronährstoffen am stärksten. Die Sättigungshormone PYY, GLP-1 und Cholezystokinin werden durch Protein besonders stark ausgeschüttet, das Hungerhormon Ghrelin besonders stark gesenkt. Schon eine Mahlzeit mit 30 bis 40 Gramm Protein hält dich drei bis vier Stunden satt.
2. **Muskelerhalt.** In einer Abnehmphase verlierst du sonst nicht nur Fett, sondern auch Muskeln. Muskeln sind dein Stoffwechsel-Ofen. Protein plus etwas Bewegung halten sie dir.
3. **WPF-Effekt.** Protein hat einen hohen thermischen Effekt – etwa 20 bis 30 Prozent der Kalorien aus Protein werden schon bei der Verdauung verbraucht. Bei Kohlenhydraten sind es 5 bis 10 Prozent, bei Fett 0 bis 3 Prozent.
4. **Schutz vor Fettaufbau bei Überschuss.** Wie in Kapitel 3 beschrieben: Ein Protein-Überschuss wird kaum zu Körperfett.
5. **Heißhunger-Schutz.** Wer tagsüber ausreichend Protein isst, hat abends deutlich weniger Heißhunger.

Die offizielle DGE-Empfehlung liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht – das ist das Minimum, um einen Mangel zu vermeiden. Für Abnehmen, für Heißhunger-Reduktion, für Muskelerhalt empfehlen Fachgesellschaften international deutlich höhere Werte: 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilogramm sind für die meisten Menschen ein gesundes, realistisches Ziel. Wer 80 Kilo wiegt, kommt auf 96 bis 128 Gramm Protein am Tag. Das klingt viel, ist aber machbar, wenn du es über den Tag verteilst.

## 5.2 WPF – Wolfs Protein-Fasten

WPF steht für „Wolfs-Protein-Fasten“. Es ist die Methode, mit der ich mittlerweile über 500.000 Menschen geholfen habe. Die Grundidee ist simpel:

**Du fastest nicht auf Protein. Du fastest auf Kalorien-dichte, blutzucker-treibende Lebensmittel.**

Konkret heißt das:

- Du isst drei bis vier proteinreiche Mahlzeiten am Tag.
- Du füllst die Hälfte jedes Tellers mit Gemüse oder Obst.
- Du reduzierst hochverarbeitete Kohlenhydrate (Weißbrot, Zucker, Süßigkeiten, Softdrinks).
- Du trinkst Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee.

- Du isst keine flüssigen Kalorien, außer Protein-Shakes nach dem Training.

Das ist keine Diät im klassischen Sinn. Es ist eine Ernährungsform, die du ein Leben lang durchhalten kannst. Weil sie satt macht. Weil sie schmeckt. Weil sie keinen Heißhunger erzeugt.

### 5.3 Was auf den Teller kommt

Eine WPF-Mahlzeit besteht in der Regel aus:

- **Einer Proteinquelle:** Magerquark, Skyr, Eier, Hähnchen, Pute, Rind, Fisch, Tofu, Tempeh, Bohnen, Linsen, Protein-Pulver.
- **Einer Gemüse- oder Obstkomponente:** Brokkoli, Paprika, Tomaten, Spinat, Beeren, Apfel, Birne.
- **Einer sättigenden Beilage:** Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Kartoffeln, Quinoa.
- **Einem gesunden Fett:** Olivenöl, Nüsse, Avocado.

Ein Beispiel-Frühstück: 250 g Magerquark mit einer Handvoll Beeren, ein bis zwei Esslöffeln Haferflocken, ein paar Walnüssen. Das liefert dir etwa 35 bis 40 Gramm Protein, hält dich bis mittags satt, kostet fünf Minuten Zubereitung.

### 5.4 Protein ist keine Zauberei – aber es ist der Hebel

Ich will ehrlich sein: Protein allein macht dich nicht schlank, wenn du insgesamt zu viel isst. Aber es ist der größte Hebel, weil es die einzige Makronährstoff-Gruppe ist, die gleichzeitig satt macht, Muskeln erhält und bei Überschuss kaum in Fett umgewandelt wird. Wer Protein vernachlässigt, kämpft gegen Windmühlen.

Im nächsten Kapitel gehen wir in den Notfallmodus: Was machst du, wenn es dich trotzdem erwischt?

# Kapitel 6 – Wenn es dich trotzdem erwischt: der 3-Schritte-Plan

Du kannst alles richtig machen – Umgebung checken, Protein essen, genug schlafen – und trotzdem kommt der Abend, an dem es dich erwischt. Das ist normal. Das passiert. Das passiert mir selbst heute noch. Wichtig ist, wie du damit umgehst.

## Schritt 1: Erkenne, was gerade passiert

Wenn der Drang kommt, ist er oft so stark, dass du nicht mehr denkst. Du reagierst. Der erste Schritt ist, eine Sekunde lang innezuhalten und zu benennen, was gerade passiert.

„Ich habe gerade Stress. Mein Körper sucht Belohnung. Das ist ein natürlicher Mechanismus.“

Allein dieser Satz nimmt dem Gefühl die Scham. Es ist nicht „ich bin schwach“. Es ist „mein Körper macht gerade das, was Körper eben machen“. Das verändert die innere Haltung. Und es gibt dir eine Wahl.

Eine einfache Daumenregel: **Heißhunger oder echter Hunger?**

Stell dir eine Schale Brokkoli oder einen Apfel vor. Würdest du den jetzt essen? Wenn ja: Du hast echten Hunger. Dann iss eine proteinreiche Mahlzeit. Wenn nein: Du hast Heißhunger. Dann wende Schritt 2 und 3 an.

Checkliste – sauber designte Checkliste 'Heißhunger oder echter Hunger?' als printfähige Illustration

## Schritt 2: Wähle die Protein-Option

Wenn du spürst, dass du jetzt essen musst – gut. Iss. Aber iss klug.

Statt die Schokoriegel-Packung aufzureißen, mach dir deine Protein-Bowl. Nimm dir die zehn Minuten Zeit. Zuckerarme Protein-Haferflocken. Quark mit Beeren. Rührei mit Gemüse. Was auch immer dir schmeckt.

Du wirst feststellen: Schon das Zubereiten nimmt den Druck. Die zehn Minuten am Herd, das Obstschneiden, das Umrühren – das ist eine kleine Zeremonie. Sie holt dich aus dem Automatikmodus zurück. Und am Ende sitzt du vor einer Mahlzeit, die dir schmeckt, die dich satt macht, die dich nicht zunehmen lässt.

Das ist die Freiheit, die ich dir versprochen habe. Du darfst viel essen. Du darfst emotional essen. Du musst nur die Lebensmittel wählen, die deinem Körper nicht schaden.

## Schritt 3: Am nächsten Tag normal weitermachen – nicht kompensieren

Das ist der wichtigste Schritt, und der, den die meisten Menschen falsch machen.

Nach einer Nacht mit viel Essen ist der Impuls: „Heute esse ich fast nichts.“ Tu es nicht. Heute isst du normal. Drei proteinreiche Mahlzeiten. Genug Gemüse. Genug Wasser. Vielleicht etwas Bewegung, weil es dir gut tut – nicht als „Bestrafung“, sondern als Geschenk an deinen Körper.

Warum ist das so wichtig? Weil jede Restriktion nach einem Exzess den Binge–Restric–Binge–Zyklus am Leben hält. Du hungerst, dein Körper schreit nach Kalorien, am dritten Tag reißt es dich wieder mit. Die einzige Möglichkeit, diesen Zyklus zu durchbrechen, ist Stabilität. Stabilität signalisiert deinem Körper: „Wir haben genug. Du musst nicht durchdrehen.“

## **Selbstmitgefühl statt Bestrafung**

Eines noch: Sei nicht hart zu dir selbst.

Die Forschung zur Selbstmitgefühl (Self–Compassion), unter anderem von Kristin Neff, zeigt eindrucksvoll: Menschen, die sich nach einem Rückfall mit Mitgefühl begegnen, anstatt mit Selbsthass, haben eine deutlich geringere Wahrscheinlichkeit für den nächsten Rückfall. Selbsthass erzeugt Stress. Stress erzeugt Heißhunger. Heißhunger erzeugt den nächsten Rückfall. Der Kreis schließt sich.

Mitgefühl ist kein „Weg–Egal–Sein“. Mitgefühl heißt: „Ich sehe, dass es schwer war. Ich verstehe es. Und ich gehe jetzt trotzdem weiter, in die richtige Richtung.“

Wenn du das Buch bis hierher gelesen hast, hast du das Wichtigste verstanden. Die nächsten Kapitel geben dir das Handwerkszeug: clevere Alternativen, Rezepte, ein Einkaufsliste, ein Tagesplan, eine 7–Tage–Challenge.

# Kapitel 7 – Clever statt hart: Süßhunger smart managen

Theorie ist gut. Praxis ist besser. Dieses Kapitel gibt dir konkrete Werkzeuge für den Alltag.

## 7.1 Die Süßhuger-Tabelle: clever statt hart

Hier ist eine Übersicht typischer Heißhunger-Auslöser und ihrer cleveren Alternativen. Die clevere Alternative stillt den gleichen Drang (süß, cremig, knusprig), liefert aber Protein, Ballaststoffe und deutlich weniger leere Kalorien.

Heißhunger auf...	Clevere Alternative	Warum sie hilft
Schokoriegel	Protein-Riegel (mit $\geq 20$ g Protein, $\leq 5$ g Zucker) oder selbstgemachte Protein-Bällchen aus Datteln, Haferflocken, Proteinpulver, Kakao	Süß, kauintensiv, sättigt durch Protein stark
Chipstüte	Geröstete Kichererbsen mit Paprikapulver oder Luft-Popcorn mit wenig Öl	Knusprig, salzig, aber mit Protein und Ballaststoffen
Nutella-Brot	Vollkornbrot mit Mandelmus + Bananenscheiben + Salz	Süß, nussig, sättigend, ohne Palmzucker-Spitze
Gummibärchen	Frische Weintrauben oder tiefgekühlte Beeren	Süß, kauintensiv, mit Wasser und Ballaststoffen
Eiscreme-Tüte	Selbst gemachtes „Nicecream“ aus gefrorenen Bananen, Magerquark und Beeren	Cremig, süß, mit Protein statt purem Zucker
Fertigpudding	Selbst gemachter Proteingrieß mit dunkler Schokolade	Cremig, schokoladig, sättigt Stunden
Softdrink	Mineralwasser mit Zitronenscheibe und einer Prise Salz, oder ungesüßter Eistee	Trinkgenuss ohne Insulin-Spitze
Cookie-Tüte	Eintrauh-Dinkel-Haferflocken-Cookies mit zuckerfreier Schokolade, selbst gebacken	Süß, schokoladig, mit Ballaststoffen
Pizza (groß, allein)	Protein-Pizza (hauchdünn, mit Vollkorn- oder Protein-Teig, viel Gemüse)	Befriedigt Pizza-Drang, sättigt mit Protein
Käse-Taler	Ein Stück guten Käse (z. B. Gouda, 30 g) mit Apfelspalten	Süßlich, herzhaft, sättigend

Die Tabelle ist kein Gesetz. Sie ist eine Inspiration. Finde heraus, was dir schmeckt.

## 7.2 Sieben Sattmacher-Rezepte

Alle Rezepte sind einfach, mit kurzen Zutatenlisten, in unter 15 Minuten machbar. Jedes Rezept liefert mindestens 25 Gramm Protein und ist auf Sättigung gebaut.

### Rezept 1: Chris' Protein-Grieß-Beeren-Bowl (Signature)

Das ist mein persönliches Rezept, das ich an stressigen Abenden esse. Es ist die Bowl, von der ich in Kapitel 3 gesprochen habe.

#### Zutaten (für 1 Person):

- 60 g Hartweizengrieß (oder Proteingrieß-Mix)
- 250 ml Magermilch (oder Haferdrink)
- 1 Ei
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 Handvoll Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 TL dunkle Schokolade, geraspelt
- Optional: 1 Messerspitze Zimt, Süßung nach Geschmack (Erythrit oder etwas Honig)

#### Zubereitung:

1. Grieß mit Milch in einem Topf aufkochen, bei milder Hitze 5 bis 7 Minuten quellen lassen, dabei umrühren.
2. Vom Herd nehmen, das Ei schnell einrühren (nicht stocken lassen), Flohsamenschalen unterheben.
3. In eine Schüssel füllen, Apfelwürfel und Himbeeren darauf verteilen, mit Schokoraseln und Zimt bestreuen.

**Nährwerte (ca.):** 540 kcal, 32 g Protein, 60 g KH, 16 g Fett. Sättigt sehr lange.

Rezeptfoto – Protein-Grieß-Beeren-Bowl, cremig, mit Himbeeren, Apfelstücken und geraspelter dunkler Schokolade, Top-down-Perspektive auf heller Leinwand

### Rezept 2: Quark-Beeren-Bowl (5-Minuten-Frühstück)

#### Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 100 ml Milch oder Wasser (zum Verdünnen)
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1/2 Banane, in Scheiben
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Mandeln, gehackt

- Optional: etwas Vanille, Zimt, Süßung nach Wahl

**Zubereitung:** Quark mit Milch glatt rühren, alle Zutaten untermischen. Fertig.

**Nährwerte (ca.):** 420 kcal, 35 g Protein, 45 g KH, 11 g Fett.

Rezeptfoto – Magerquark-Beeren-Bowl in runder Schale, frische Blaubeeren und Bananenscheiben, geröstete Mandeln, hell und frisch

### **Rezept 3: High-Protein-Pfannkuchen (Wochenend-Frühstück)**

#### **Zutaten (für 2 Portionen):**

- 2 Eier
- 1 Banane, sehr reif
- 50 g Haferflocken (fein)
- 30 g Proteinpulver (Vanille oder Schoko)
- 80 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- etwas Kokosöl zum Ausbacken
- Topping nach Wahl: Beeren, Ahornsirup, Magerquark

#### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einer Gabel kräftig verrühren (Banane vorher mit einer Gabel zerdrücken).
2. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl kleine Pfannkuchen ausbacken, bei mittlerer Hitze, je 2 Minuten pro Seite.

**Nährwerte pro Portion (ca.):** 320 kcal, 26 g Protein, 38 g KH, 8 g Fett.

Rezeptfoto – High-Protein-Pfannkuchen-Stapel mit Beeren und etwas Ahornsirup, auf einem Teller mit Leinen-Serviette

### **Rezept 4: Protein-Pizza (Dünner Boden, viel Gemüse)**

#### **Zutaten (für 1 Blech):**

- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Oregano

- 125 g Mozzarella light, in Scheiben
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- 1 Handvoll Rucola
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Quark, Ei, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz verkneten, auf einem mit Backpapier belegten Blech hauchdünn ausrollen.
3. 8 Minuten vorbacken.
4. Passierte Tomaten mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer mischen, auf dem Boden verteilen. Mozzarella und Tomaten darauf.
5. Weitere 10 bis 12 Minuten backen, bis der Käse braun wird. Mit Rucola und einem Schuss Olivenöl servieren.

**Nährwerte (ca., ganze Pizza):** 850 kcal, 65 g Protein, 80 g KH, 28 g Fett. Sättigt eine Person an einem Tag mehrfach.

Rezeptfoto – dünne Protein-Pizza mit Tomatensugo, Mozzarella und Rucola, auf einem Backblech, rustikale Optik

#### **Rezept 5: Buntes Gemüse-Rührei (schnelles Mittagessen)**

#### **Zutaten:**

- 3 Eier
- 1 Handvoll Cherrytomaten, halbiert
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 rote Paprika, in Streifen
- 1 TL Butter oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- 1 Scheibe Vollkornbrot dazu

#### **Zubereitung:**

1. Gemüse in einer Pfanne mit Butter andünsten.
2. Eier verquirlen, salzen, pfeffern, über das Gemüse gießen.
3. Bei milder Hitze stocken lassen, wenden oder rühren, bis das Ei gerade gesetzt ist. Nicht zu lange garen.

**Nährwerte (ca.):** 380 kcal, 28 g Protein, 20 g KH, 22 g Fett.

Rezeptfoto – bunter Gemüse-Rührei-Teller mit Cherrytomaten, Spinat und Vollkornbrot, auf flachem Teller

## Rezept 6: Avocado-Bohnen-Bowl (mexikanisch, ohne Kochen)

### Zutaten:

- 1/2 Avocado, in Scheiben
- 100 g Kidneybohnen (aus der Dose, ab gespült)
- 50 g Mais
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 60 g Quinoa (oder Couscous), gekocht
- Saft einer halben Limette
- Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel
- Optional: 1 EL griechischer Joghurt

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

**Nährwerte (ca.):** 480 kcal, 18 g Protein, 55 g KH, 20 g Fett.

Rezeptfoto – Avocado-Bohnen-Bowl mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten und Quinoa, in tiefem Teller, mexikanische Farben

## Rezept 7: Overnight Protein-Oats (Schoko, zum Mitnehmen)

### Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 100 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1/2 Banane, in Scheiben
- 1 EL Walnüsse, gehackt
- 1 TL Kakao (ungesüßt)

**Zubereitung:** Abends alle Zutaten in einem Schraubglas schichten, gut mischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens rühren und essen.

**Nährwerte (ca.):** 420 kcal, 35 g Protein, 42 g KH, 12 g Fett.

Rezeptfoto – overnight Protein-Haferflocken mit Schoko-Proteinpulver, Banane und Walnüssen im Schraubglas, Top-down

## 7.3 Einkaufstipps

Bevor du einkaufst, hier die wichtigsten Regeln:

1. **Gehe nicht hungrig einkaufen.** Schon gar nicht gestresst. Du kaufst sonst automatisch mehr hochkalorische, hochverarbeitete Lebensmittel.
2. **Einkaufszettel schreiben und drauf bleiben.** Klingt spießig, halbiert aber die Impulskäufe.
3. **Außenränder-Strategie.** In den meisten Supermärkten liegen die frischen, unverarbeiteten Lebensmittel am Außenrand (Gemüse, Obst, Milchprodukte, Brot, Fleisch). Die ultra-verarbeiteten Dinge stehen in der Mitte. Halte dich vor allem außen auf.
4. **Lies die Zutatenliste, nicht die Vorderseite.** „High Protein“ auf der Packung heißt nichts. Schau auf die Zutatenliste: Wie viele Einträge? Wie weit oben steht Zucker? Sugar aliases: Maltodextrin, Glukose, Fruktose, Sirup, Dicksaft.
5. **Kaufe ein, was du brauchst, nicht was im Angebot ist.** „2 bezahlen, 1 bekommen“ bei Schokoriegeln ist kein Schnäppchen, sondern eine Falle.
6. **Mache einen wöchentlichen Großeinkauf und einen kleinen, gezielten Zwischeneinkauf für Frisches.** So hast du immer genug zu Hause und verfällst nicht dem „ich habe nichts da, ich bestelle Pizza“-Modus.

## 7.4 Einkaufsliste (WPF-Standard)

Hier eine beispielhafte Einkaufsliste für eine Woche:

### Proteinquellen:

- Magerquark (großer Becher)
- Skyr ( natur)
- Eier (10er-Pack)
- Hähnchen- oder Putenbrust
- Fisch (z. B. Lachs oder Kabeljau, je nach Budget)
- Tofu oder Tempeh (für vegetarische Tage)
- Rindfleisch oder Rinderhack (eine Portion pro Woche)
- Proteinpulver (Vanille und Schoko, als Vorrat)
- Bohnen, Linsen, Kichererbsen (Dosen oder Glas)
- Guten Käse (Gouda, Mozzarella light)
- Milch (3,5 % oder Haferdrink)

### Gemüse & Obst:

- Spinat (frisch oder TK)
- Brokkoli
- Paprika (rot, gelb, grün)
- Cherrytomaten
- Zwiebeln, Knoblauch

- Gurke
- Karotten
- Avocado (eine pro Woche)
- Äpfel, Bananen
- Beeren (frisch oder TK – TK-Beeren sind preiswert und praktisch)
- Zitronen
- Saisonales Gemüse nach Wahl

#### **Kohlenhydrat-Quellen (vollwertig):**

- Haferflocken (groß)
- Vollkornbrot oder Sauerteigbrot
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Vollkornreis oder Quinoa
- Dinkel- oder Vollkornmehl (für Pizza, Pfannkuchen)

#### **Gesunde Fette & Nüsse:**

- Olivenöl (gutes, natives)
- Walnüsse, Mandeln (ungesalzen)
- Mandelmus oder Erdnussmus (100 %)
- Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen

#### **Vorratsschrank:**

- Passierte Tomaten, Tomatenmark
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma)
- Datteln (für Protein-Bällchen)
- Dunkle Schokolade (mind. 70 %, eine Tafel als Notreserve)

#### **Getränke:**

- Mineralwasser
- Kaffee, schwarzer Tee, Kräutertee

Was hier nicht draufsteht: Schokoriegel, Chips, Softdrinks, Fertiggerichte, Süßigkeiten. Nicht, weil sie verboten sind. Sondern, weil sie nicht in deinem Umfeld sein sollen.

Fotoszene – Stofftasche mit frischem Obst, Eiern, Quark und Vollkornbrot auf einem Bauernmarkt-ähnlichen Hintergrund, natürliches Licht

# Kapitel 8 – Dein einfacher Alltag: Tagesplan und 7-Tage-Challenge

Du hast jetzt das Wissen. Jetzt kommt die Umsetzung.

## 8.1 Ein beispielhafter WPF-Tagesplan

Hier ein Beispiel, wie ein Tag aussehen kann. Passe die Mengen an deinen Kalorienbedarf an – das Prinzip bleibt gleich.

### 07:00 – Aufstehen

- Ein großes Glas Wasser (mit einer Zitronenscheibe).
- 10 Minuten Bewegung: Stretching, kurzer Spaziergang, oder aufs Heimtrainer-Fahrrad.

### 07:30 – Frühstück (Protein-betont)

- Overnight Protein-Oats (siehe Rezept 7) ODER
- 250 g Magerquark mit Beeren, Haferflocken, Walnüssen ODER
- 3 Eier als Rührei mit Spinat und einer Scheibe Vollkornbrot.

### 10:30 – Snack (optional, nur bei Hunger)

- Apfel mit einem Teelöffel Mandelmus ODER
- 150 g Skyr mit Zimt.

### 13:00 – Mittagessen

- Buntes Gemüse-Rührei (Rezept 5) ODER
- Avocado-Bohnen-Bowl (Rezept 6) ODER
- Reste vom Vorabend, angereichert mit Gemüse.

### 15:00 – Bewegung & Pause

- 15 Minuten spazieren gehen, draußen, Tageslicht.
- Wasser trinken.

### 16:30 – Snack (optional)

- Eine Handvoll Nüsse ODER
- Protein-Pudding (selbst gemacht oder Fertigprodukt mit wenig Zucker).

### 19:00 – Abendessen

- Protein-Pizza (Rezept 4) ODER
- Hähnchenbrust mit viel Gemüse und Vollkornnudeln ODER

- Chris' Protein-Grieß-Beeren-Bowl (Rezept 1) – besonders an stressigen Tagen.

### **21:00 – Abendroutine**

- Bildschirme aus. Tee (Kräuter, ungesüßt).
- Lesen, Gespräche, ruhige Aktivität.
- Kein Essen mehr. Wasser okay.

### **22:30 – Schlafen**

- 7 bis 8 Stunden. Immer zur gleichen Zeit.

Dieser Plan ist ein Vorschlag. Wenn du lieber intermittent fastest, frühstückst du später. Wenn du lieber fünf kleine Mahlzeiten isst, verteilst du das Protein um. Das Prinzip ist immer: viel Protein, viel Gemüse, komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette, keine Süßigkeiten im Schrank.

Infografik – beispielhafter WPF-Tagesplan als vertikaler Zeitstrahl mit Mahlzeiten, Bewegung und Schlaf, klare Piktogramme

## **8.2 Routinen, die dein Leben verändern**

Drei kleine Routinen, die den Unterschied machen:

1. **Die Protein-Frühstücks-Routine.** Frühstücks immer proteinreich. Das eine Gewohnheit glättet den ganzen Tag.
2. **Die Einkaufs-Routine.** Ein fester Wochentag, ein fester Einkaufszettel, keine Impulskäufe.
3. **Die Abend-Routine.** Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafen aus, stattdessen Tee und Buch. Das senkt den Cortisolspiegel und stabilisiert deinen Schlaf – und damit deinen Hunger am nächsten Tag.

## **8.3 Mini-Challenge: 7 Tage weniger Heißhunger**

Hier eine konkrete, tageweise Challenge. Sieben Tage, sieben Schritte. Wenn du sie durchhältst, wirst du am Ende spüren, dass dein Körper anders reagiert.

**Tag 1: Räum auf.** Gehe durch deine Küche. Entferne alle Triggerfoods. Schenke sie weg, bringe sie ins Büro, verschenke sie – aber nimm sie aus deinem direkten Umfeld. Kaufe dafür eine Woche Protein-Grundlagen ein (siehe Einkaufsliste).

**Tag 2: Frühstücks proteinreich.** Iss dein erstes proteinreiches Frühstück. Quark, Eier oder Protein-Oats. Beobachte, wie sich dein Vormittag anfühlt. Wahrscheinlich: kein Heißhunger bis mittags.

**Tag 3: Trink-Tag.** Trinke heute zwei bis drei Liter Wasser. Häufig wird Durst mit Hunger verwechselt. Wenn der Heißhunger kommt, trinke zuerst ein großes Glas Wasser, warte 10 Minuten, dann entscheide neu.

**Tag 4: Bewegung drinnen.** Stelle dir eine Bewegungsmöglichkeit ins Wohnzimmer oder neben den Schreibtisch – Heimtrainer, Matte, Hanteln. Setze dich heute 15 Minuten darauf, während du etwas tust (Musik, Podcast, Buch).

**Tag 5: Schlaf-Tag.** Heute gehst du 30 Minuten früher schlafen als sonst. Bildschirme aus eine Stunde vorher. Lies stattdessen. Beobachte am nächsten Morgen, wie dein Hunger ist.

**Tag 6: Koch-Tag.** Koche heute eines der Rezepte aus diesem Buch. Ganz bewusst, ohne Eile. Mach es zu einem kleinen Ritual. Iss am Tisch, nicht vor dem Fernseher.

**Tag 7: Bilanz & Plan.** Schreibe auf:

- Was hat sich verändert?
- Was war leichter als gedacht?
- Was war schwerer?
- Welche Gewohnheit will ich in der nächsten Woche beibehalten?

Diese Challenge ist kein Ziel. Sie ist ein Start. Nach sieben Tagen bist du nicht „fertig“. Aber du hast einen neuen Bezugsrahmen. Und der ist viel mehr wert als jede Diät.

Fotoszene – kariertes Bullet-Journal-Notizbuch mit Häkchen-Liste und Stift auf Holztisch, Morgenlicht

# Schluss: Was du dir wirklich merken musst

Wir sind am Ende. Wenn du dieses Buch gelesen hast – egal, ob in einer Woche oder in drei Monaten –, dann hast du das Wichtigste schon getan: Du hast verstanden, dass Heißhunger nicht dein Feind ist. Er ist ein Signal. Und du hast gelernt, wie du mit diesem Signal umgehst, ohne dich selbst zu quälen.

Lass uns das Wichtigste zusammenfassen.

1. **Heißhunger ist kein Willensproblem.** Er ist eine biologische Reaktion auf Blutzucker-Schwankungen, Restriktion, Stress, Schlafmangel und eine Umgebung, die voller Triggerfoods ist. Die Diät-Industrie hat dir erzählt, du wärst schwach. Du bist nicht schwach. Du hast nur die falschen Werkzeuge benutzt.
2. **Du musst dich behandeln wie eine dumme Ratte.** Verändere dein Umfeld. Nimm die Süßigkeiten raus. Lege dir proteinreiche, ballaststoffreiche Lebensmittel rein, die dir schmecken und die einen gewissen Aufwand erfordern. Mach dir gute Gewohnheiten leicht, schlechte schwer.
3. **Fressattacken sind kein Charakterfehler.** Sie sind ein Kompensationsmechanismus. Sie sind – im Spektrum der Dinge, die Menschen tun, um mit Emotionen umzugehen – eine der weniger schlimmen Varianten. Du musst sie nicht loswerden, indem du sie bekämpfst. Du musst sie transformieren.
4. **Protein ist dein wichtigster Verbündeter.** Es sättigt. Es schützt Muskeln. Es wird bei Überschuss kaum zu Fett. Es reduziert Heißhunger. Es ist die Grundlage der WPF-Methode, mit der ich über 500.000 Menschen geholfen habe.
5. **Nach einer Fressattacke: nicht kompensieren.** Normal weiteressen. Protein. Stabilität. Sonst bleibst du im Binge-Restic-Binge-Zyklus stecken.
6. **Sprich mit deinem Umfeld.** Verletzlich, offen, ehrlich. Mit deinem Partner, deiner Mutter, deinen Mitbewohnern. Wer dich liebt, wird dir helfen.
7. **Schlaf, Stress, Bewegung.** Diese drei sind die Stützen, auf denen dein Essverhalten steht. Schlafmangel macht hungrig. Dauerstress macht hungrig. Bewegungsmangel macht hungrig. Arbeite an diesen Grundlagen.

Wenn du nur eine Sache aus diesem Buch umsetzt, dann diese: **Hör auf, gegen dich selbst zu kämpfen. Beginne, mit dir zusammenzuarbeiten.**

Du hast eine Biologie, die du nicht verändern kannst. Du hast eine Umgebung, die du verändern kannst. Und du hast einen Geist, der lernen kann, beides zu verstehen.

Ich war an dem Punkt, an dem du vielleicht gerade stehst. Ich bin im Bett aufgewacht mit Verpackungen um mich herum. Ich habe mich geschämt. Ich habe gedacht, ich sei kaputt. Ich war nicht kaputt. Ich hatte nur die falschen Strategien.

Heute esse ich, worauf ich Lust habe. Ich sehe aus, wie ich möchte. Ich bin happy. Nicht, weil ich eine eiserne Disziplin hätte. Sondern weil ich aufgehört habe, meine Energie für Willenskraft zu verschwenden, und angefangen habe, sie in Verständnis und Umfeld zu investieren.

Denselben Weg wünsche ich dir.

Und wenn du irgendwann steckenbleibst – und du wirst steckenbleiben, das tun wir alle –, dann komm zurück zu diesem Buch. Zurück zu den Prinzipien. Zurück zur dummen Ratte, zur Protein-Bowl, zum offenen Gespräch mit deinem Partner.

Du schaffst das. Wirklich.

Alles Gute, **Christian Wolf**

Schlussbild – Christian Wolf lehnt entspannt am Küchentisch, Tasse in der Hand, sympathisches Lächeln, warmes Gegenlicht

## Quellen und weiterführende Literatur (Auswahl)

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, insbesondere Protein und Ballaststoffe.
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Materialien zu Stressessen, emotionalem Essen und Ernährungsverhalten.
- AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften): S3-Leitlinie „Diagnostik und Behandlung von Essstörungen“ sowie Leitlinie zur Adipositas-Prävention und -Therapie.
- Cochrane Reviews zur Wirksamkeit von proteinreichen Diäten und zu Ernährungsinterventionen bei Übergewicht.
- Hall, K. D. et al.: „Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain“, Cell Metabolism, 2019. (Studie zu ultra-verarbeiteten Lebensmitteln am NIH.)
- Monteiro, C. A. et al.: NOVA-Klassifikation der Lebensmittelverarbeitung, University of São Paulo.
- Walker, M.: „Why We Sleep“, Penguin 2017, sowie Arbeiten des Deutschen Zentrums für Schlafmedizin (Jürgen Zulley).
- Neff, K.: Forschung zu Self-Compassion, University of Texas at Austin.
- Robert Koch-Institut (RKI): KiGGS-Studie (Kinder- und Jugendgesundheitssurvey) zu Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.
- Studienreviews zum Protein-Überschuss und zur thermogenen Wirkung von Protein (WPF-Effekt), u. a. Bray et al. im „Journal of the American Medical Association“.

Diese Liste ist eine Auswahl und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für vertiefendes Studium empfehle ich die Datenbanken der DGE, des BZfE und des RKI.