

NIE WIEDER Heißhunger

Warum er entsteht, was in deinem Körper wirklich passiert – und wie du ihn in jeder Alltagssituation abstellst.

20

SITUATIONEN

56

SEITEN

1

FORMEL



Die einfache Sättigungsformel

Eiweiß + Gemüse + Energie – aus echten Lebensmitteln, und genug davon.

WILLIAM NEESE

fitnessmythen.com

INHALT

Was dich hier erwartet.

Sechs Teile. Du kannst von vorne lesen – oder direkt zu der Situation springen, die dich gerade betrifft.



TEIL 1

Warum du Heißhunger hast

Und warum es nichts mit Disziplin zu tun hat.



TEIL 2

Was in deinem Körper passiert

Sättigung, Magen, Schlaf, Stress – einfach erklärt.



TEIL 3

Die Formel

Drei Bausteine, ein Teller, unendlich viele Kombinationen.



TEIL 4

20 Alltagssituationen

Restaurant, Schicht, Stress, Urlaub, wenig Zeit, wenig Geld.



TEIL 5

Der Akutplan

Was du tust, wenn der Heißhunger schon da ist.



TEIL 6

Dranbleiben

Fortschritt messen, Grenzen kennen, Quellen prüfen.

SO LIEST DU DIESES BUCH

Teil 1 bis 3 erklären das Prinzip – lies sie einmal von vorne. Teil 4 ist zum Nachschlagen: Jede Seite steht für sich. Auf jeder Seite gilt dieselbe Regel, nur in einer anderen Lage.



TEIL 1 • VERSTEHEN

Warum Heißhunger überhaupt kommt.

Vier Ursachen, ein Kreislauf – und warum Disziplin nie das Problem war.

DIE FRAGE

Welchen Morgen willst du?

Zwei Menschen, derselbe Tag, dieselbe Arbeit. Der Unterschied liegt nicht im Charakter. Er liegt auf dem Teller.

MORGEN A



07:00

Shake statt Frühstück

08:30

Auf der Arbeit: Kaffee

11:00

Heißhunger

11:05

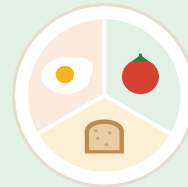
Dagegen: Disziplin

15:00

Automat, Riegel, schlechtes Gefühl

Jeden Tag ein Kampf.

MORGEN B



07:00

Rührei mit Brot und Tomaten

08:30

Auf der Arbeit: satt

11:00

Nichts. Kein Gedanke ans Essen.

11:05

Dagegen: nichts nötig

15:00

Ruhig bis zum Abendessen

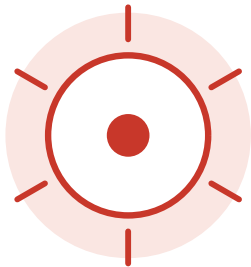
Einfach ein Morgen.

Der Unterschied ist nicht Disziplin. Es ist, was auf dem Teller lag.

DIE KERNAUSSAGE

Heißhunger ist kein Fehler.

Er ist eine Meldung. Und Meldungen bekämpft man nicht – man schaut nach, was sie meinen.



Ein Rauchmelder ist nicht das Feuer.

Er piept, weil etwas los ist. Wenn du die Batterie herausnimmst, ist der Ton weg – aber das Problem bleibt. Genau das passiert, wenn du Heißhunger mit Kaffee, Wasser oder Disziplin wegdrückst.

DEIN KÖRPER MELDET

„Mir fehlt etwas.“



DU HÖRST

„Mir fehlt Disziplin.“



RICHTIG WÄRE

„Ich esse die nächste Mahlzeit vollständig.“

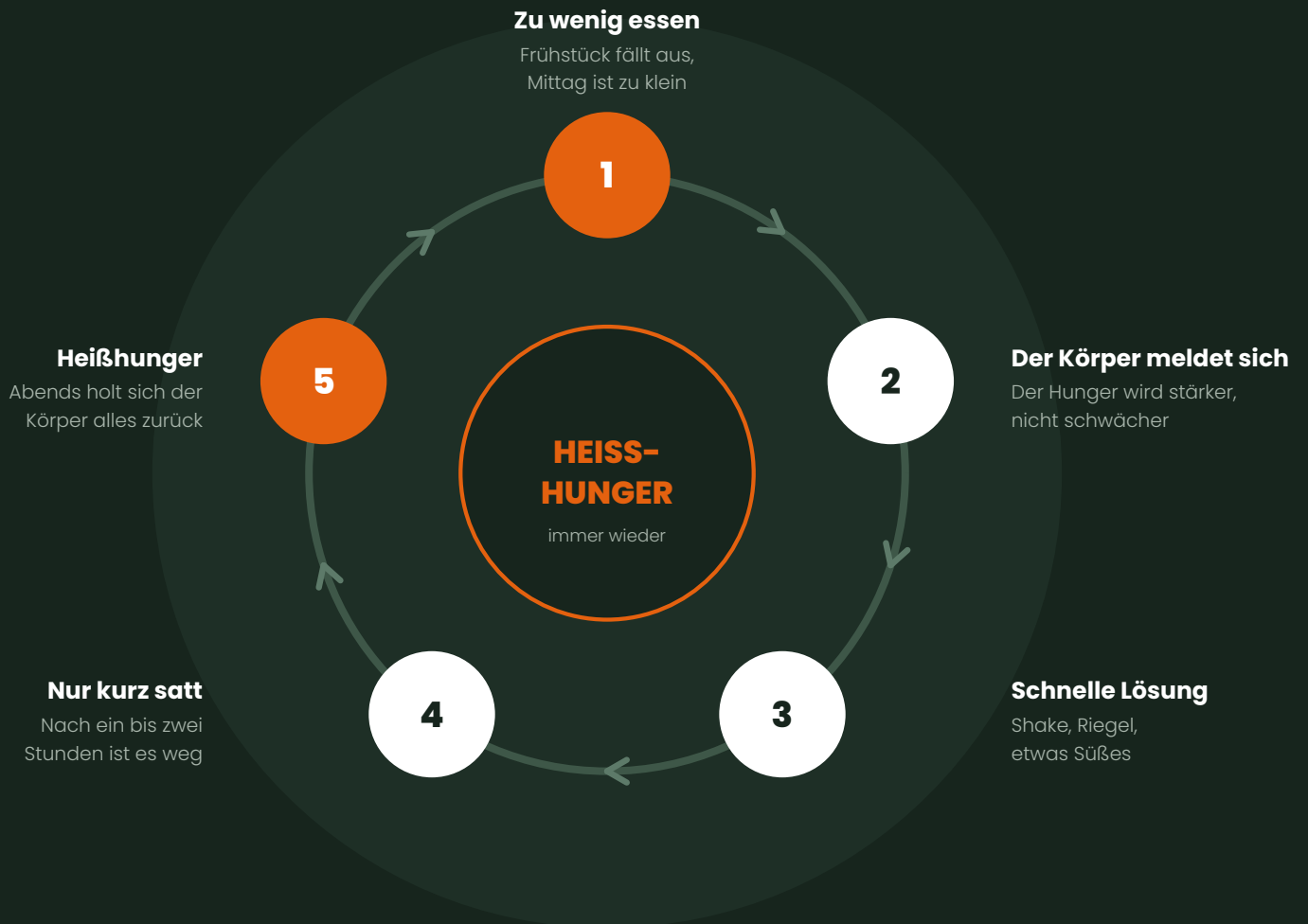
Heißhunger ist ein Signal. Signale kann man abstellen – an der Ursache.

MERKE

Wer ständig Hunger hat, isst meistens nicht das Falsche – sondern zu wenig davon.

Das Hamsterrad.

Fast jeder, der abnehmen will, dreht sich in diesem Kreis. Jede Runde beginnt mit demselben Schritt: weniger essen.



SO STEIGST DU AUS

Nicht bei Schritt 5 – da ist es zu spät. Du steigst bei Schritt 1 aus: die nächste Mahlzeit vollständig und groß genug. Der Rest des Kreises fällt dann von allein weg.

Jede Runde beginnt mit demselben Fehler: weniger essen.

Vier Ursachen. Keine heißt „zu schwach“.

Wenn Heißhunger kommt, ist fast immer einer dieser vier Punkte vorher passiert. Alle vier sind Bedingungen – und Bedingungen kann man ändern.



01

Zu wenig Nährstoffe

Der Körper sucht weiter, obwohl du gegessen hast. Es fehlt nicht die Menge, sondern der Inhalt.



02

Zu wenig Energie

Ein zu großes Defizit erzeugt Hunger, der stärker ist als jeder Vorsatz. Das ist Biologie, nicht Willensschwäche.



03

Zu wenig Schlaf

Nach kurzen Nächten steigt der Appetit messbar – besonders auf Süßes. Schlafmangel verschiebt die Hungerhormone.



04

Zu viel Stress

Dauerstress erhöht den Bedarf und senkt gleichzeitig die Kontrolle. Beides zusammen ergibt Heißhunger.



Die gute Nachricht: Du musst nicht alle vier gleichzeitig lösen. Nimm den, der bei dir am wahrscheinlichsten ist – und ändere nur den.

Zu Schlaf und Appetit: Spiegel et al., Annals of Internal Medicine 2004. Details im Quellenteil.



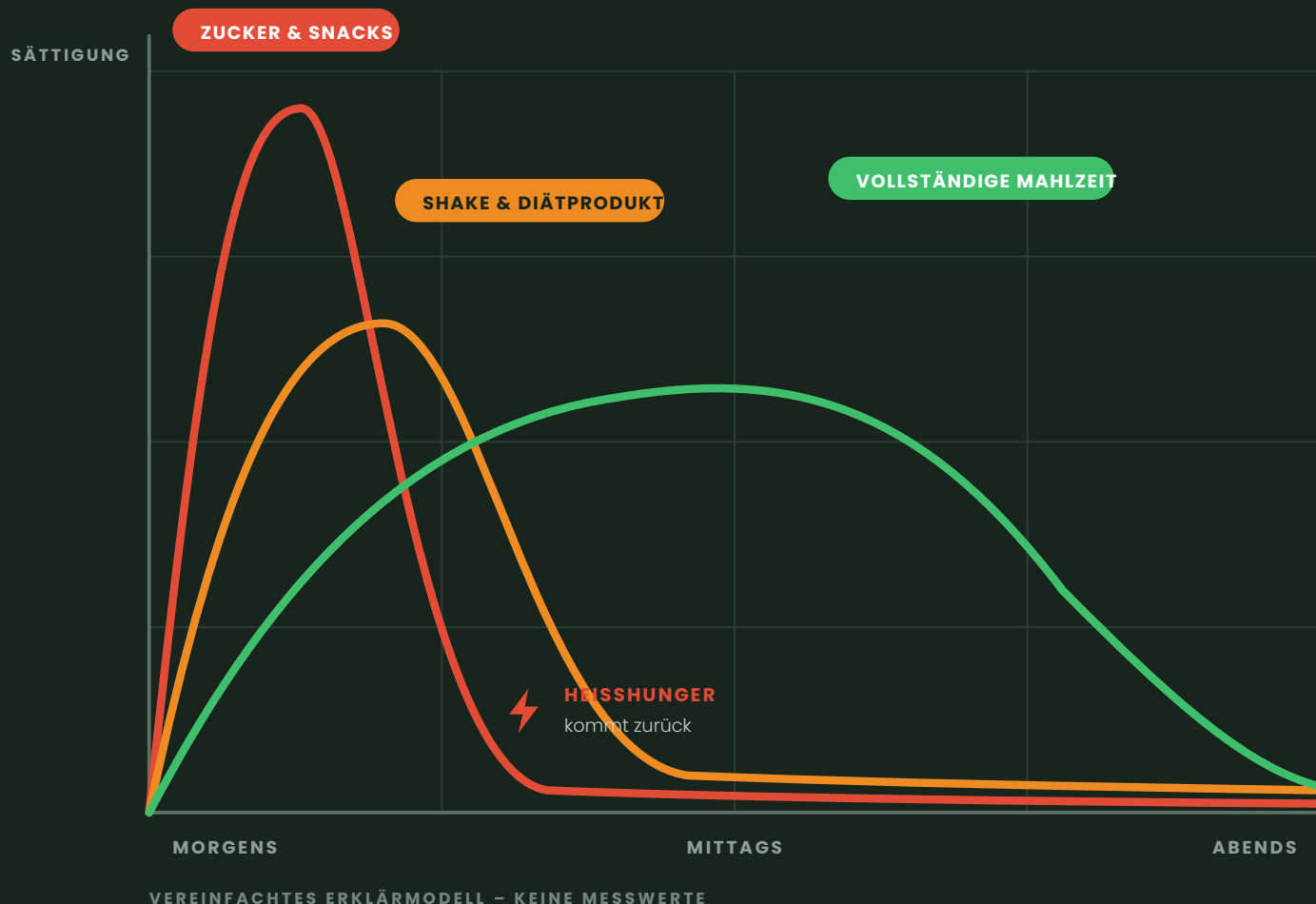
TEIL 2 · SÄTTIGUNG

Was in deinem Körper passiert.

Wie Sättigung entsteht, wie lange sie hält – und warum ein Shake das nicht kann.

So verläuft deine Sättigung.

Drei Frühstücke, drei Vormittage. Die Kurve zeigt, wie satt du dich fühlst – nicht, wie viele Kalorien im Essen stecken.



Zucker & Snacks

- schneller Anstieg
- genauso schneller Abfall
- um elf wieder Hunger

Shake & Diätprodukt

- moderater Anstieg
- kurzer Effekt
- praktisch, aber keine Mahlzeit

Vollständige Mahlzeit

- langsamer Anstieg
- bleibt lange oben
- trägt bis zum Mittag

WAS DU IN DER KURVE SIEHST

Nicht der höchste Punkt entscheidet, sondern wie lange die Kurve oben bleibt. Rot und Orange steigen schneller – und fallen genauso schnell wieder ab.

Grundlage: Weigle et al. 2005 (Eiweiß und Sättigung); Hall et al. 2019 (verarbeitete Lebensmittel).

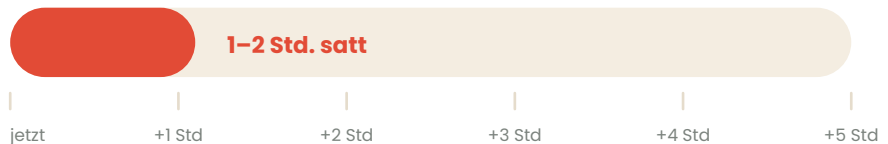
Wie lange ein Essen wirklich trägt.

Sättigung entsteht nicht im Kopf. Sie entsteht dadurch, wie lange dein Magen beschäftigt ist – und wie lange danach noch Nachschub kommt.

Shake oder Riegel

in 30 Sekunden weg

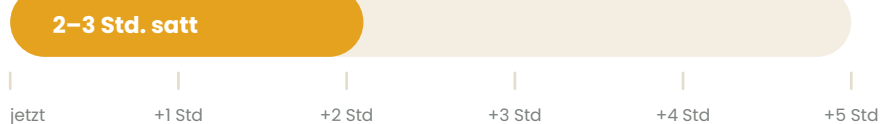
Flüssig, keine feste Struktur. Der Magen ist schnell wieder leer.



Nur Beilage

in 5 Minuten weg

Viel Volumen, wenig Eiweiß. Hält kurz, trägt aber nicht.



Vollständige Mahlzeit

15 Minuten essen

Eiweiß, Ballaststoffe und feste Struktur brauchen Zeit. Der Nachschub kommt über Stunden.



DER GANZE UNTERSCHIED IN EINEM SATZ

Langsam verdaut heißt nicht schwer. Es heißt: es hält. Was du in 30 Sekunden trinkst, kann dich keine fünf Stunden tragen.

Warum ein Shake nicht reicht.

Es geht nicht um „gesund oder ungesund“. Es geht darum, wie viele Aufgaben ein Lebensmittel für dich übernimmt.



Die Frage ist nicht „gesund oder ungesund“. Sie ist: Wie vollständig ist es?

HEISST DAS, SHAKES SIND VERBOTEN?

Nein. Ein Shake ist ein Notnagel, wenn sonst gar nichts geht – und dann besser als nichts. Er ist nur keine Mahlzeit. Wer ihn als Mahlzeit einplant, plant den Heißhunger mit ein.

Warum Kartoffeln länger satt machen als Süßes.

Beides sind Kohlenhydrate. Trotzdem passiert im Magen etwas völlig anderes – und das kannst du dir bildlich vorstellen.

SCHNELLE KOHLENHYDRATE

Süßigkeiten, Weißmehl, Saft



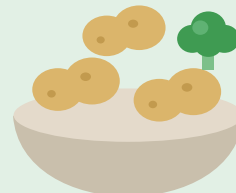
ein kleiner Haufen – in Sekunden weg

- ✗ wenig Ballaststoffe
- ✗ wenig Volumen
- ✗ in Sekunden gegessen
- ✗ Magen schnell wieder leer

Kurz satt.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Brot



ein voller Teller – Minuten Arbeit

- ✓ viele Ballaststoffe
- ✓ viel Volumen im Magen
- ✓ du musst kauen
- ✓ Magen bleibt lange voll

Stunden satt.

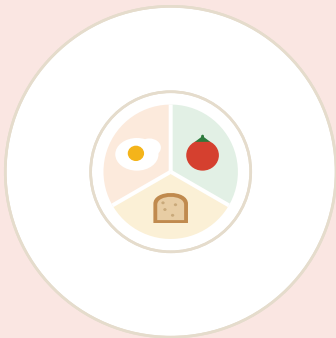
DAMIT DU ES WEISST

Es liegt nicht am Insulin. Du nimmst mit Kartoffeln und Reis ab – entscheidend ist, wie viel du über den ganzen Tag isst, nicht der Blutzuckerverlauf einer einzelnen Mahlzeit. Der echte Vorteil sind Ballaststoffe, Volumen und Kauen.

Kleiner Trick: Kartoffeln vom Vortag, kalt gegessen, sättigen viele Menschen noch länger.

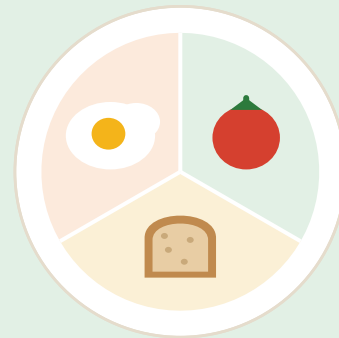
Auch ein guter Teller kann zu klein sein.

Die meisten scheitern nicht an der Auswahl. Sie scheitern an der Menge. Beide Teller unten sind richtig zusammengesetzt – nur einer trägt.



Alles richtig – zu wenig

In zwei Stunden hast du wieder Hunger. Und dann isst du das, was gerade da ist.



Alles richtig – und genug

Trägt bis zur nächsten Mahlzeit. Kein Automat, kein Riegel, keine Entscheidung nötig.

WIE VIEL IST „GENUG“? DEIN EINFACHSTES MASSBAND: DEINE HAND



Eiweiß

eine Handfläche,
bei Hunger zwei



Gemüse

mindestens
eine Faust



Energie

eine gewölbte
Hand voll



Fett

steckt meist
schon drin

Kein Wiegen, kein Rechnen. Die Hand wächst mit dir – wer größer ist, hat eine größere Hand.

Warum dein Bauch bei Diäten verrückt spielt.

Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sind kein Zeichen, dass etwas „entgiftet“. Es sind drei verschiedene Ursachen – und alle drei haben denselben Kern.



Wenig essen + viel trinken

→ **dünner Stuhl**

Wer kaum feste Nahrung isst, aber literweise trinkt, hat nichts im Darm, was dem Ganzen Form gibt. Es fehlen Ballaststoffe und Volumen. Das ist kein Reinigungseffekt, sondern ein leerer Darm.



Wenig essen + wenig trinken

→ **Verstopfung**

Umgekehrt passiert das Gegenteil: zu wenig Nahrung, zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Flüssigkeit. Der Darm hat nichts zu transportieren und wird träge.



Diätprodukte

→ **Blähungen und Durchfall**

Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit oder Maltit stecken in fast jedem Diätriegel. Sie werden im Dünndarm kaum aufgenommen und ziehen Wasser in den Darm.

DER GEMEINSAME NENNER

In allen drei Fällen fehlt dasselbe: echtes Essen mit Struktur. Sobald Gemüse, Kartoffeln und eine ordentliche Portion dazukommen, beruhigt sich der Darm meistens von allein.

Ein verdrehter Bauch ist kein Fortschritt. Er ist eine Rückmeldung.

Bevor es zur Formel geht: das Wichtigste.



Heißhunger ist ein Signal

Nicht dein Charakter meldet sich, sondern dein Körper.



Weniger essen startet den Kreis

Jede Runde des Hamsterrads beginnt mit zu wenig.



Vollständig schlägt vollwertig-klein

Eiweiß, Gemüse, Energie – und genug davon.



Struktur hält länger als Flüssiges

Kauen, Volumen, Ballaststoffe – das ist der Trick.

UND JETZT DIE LÖSUNG

Iss nicht weniger.
Iss die nächste Mahlzeit vollständiger.

Wie das im Alltag aussieht, steht auf den nächsten Seiten.



TEIL 3 • DIE FORMEL

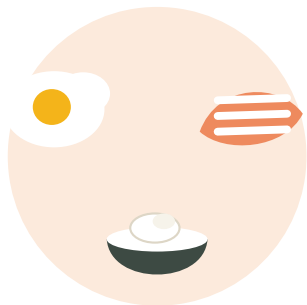
Drei Bausteine. Ein klarer Teller.

Eiweiß sättigt. Gemüse bringt Volumen. Energie trägt. Fett ist meistens schon dabei.

DIE LÖSUNG

Löse die Ursache.

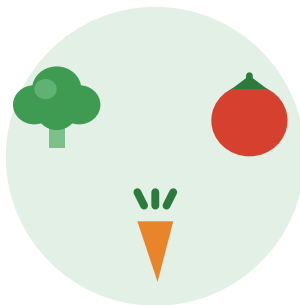
Drei Dinge auf einem Teller. Mehr ist die Formel nicht. Fehlt eines davon, kommt der Hunger zurück.



EIWEISS & NÄHRSTOFFE

sättigt am stärksten

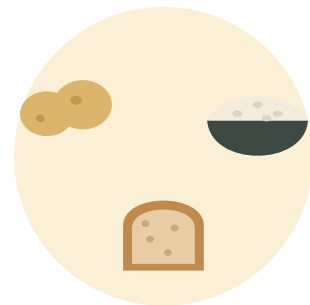
+



BALLASTSTOFFE & VOLUMEN

füllt den Magen

+



ENERGIE

trägt durch den Tag

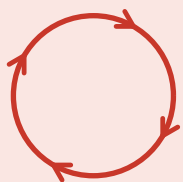


FETT IST OFT SCHON ENTHALTEN

in Ei, Fisch, Fleisch, Käse, Joghurt, Nüssen – zum Braten reicht etwas Öl oder Butter

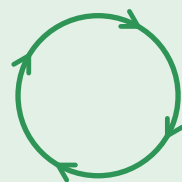
VOLLSTÄNDIG ESSEN → LÄNGER SATT BLEIBEN

DER ALTE KREIS



Hunger
→ Produkt
→ kurz satt
→ wieder Hunger

DER NEUE KREIS



vollständig essen
→ beobachten
→ anpassen
→ satt bleiben

UND WIE VIEL?

So viel, dass du nach dem Essen satt bist – nicht „fast satt“. Wer ständig knapp isst, verschiebt den Hunger nur nach hinten.

So sieht sie in echt aus.

Kein Diätteller, kein Spezialrezept. Ein ganz normales Essen – nur einmal beschriftet.



1

EIWEISS

Hähnchenbrust

2

GEMÜSE

Brokkoli & Karotten

3

ENERGIE

Couscous

DER EINZIGE TEST, DEN DU BRAUCHST

- ✓ Ist etwas mit Eiweiß dabei?
- ✓ Ist Gemüse oder Obst dabei?
- ✓ Ist eine Energiequelle dabei – und ist die Portion groß genug?

Dreimal ja? Dann passt es. Egal ob Kantine, Restaurant oder Küche.

WAS NICHT ZÄHLT

- ✗ die Uhrzeit
- ✗ wie viele Mahlzeiten du isst
- ✗ ob du abends Kohlenhydrate isst
- ✗ ob es Bio ist
- ✗ „gute“ und „böse“ Lebensmittel

Eiweiß – deine Auswahl

Jede dieser Quellen erfüllt denselben Zweck: Sie sättigt stark und hält deine Muskeln. Nimm die, die du wirklich gern isst.



Eier

komplett & günstig



Rindfleisch

ca. 26 g / 100 g



Hähnchen

ca. 24 g / 100 g



Hackfleisch

günstig & vielseitig



Lachs

ca. 20 g / 100 g



Garnelen

schnell gegart



Käse

für Brot & Pfanne



Quark / Skyr

viel Eiweiß



Naturjoghurt

mit Obst & Nüssen



Tofu

pflanzliche Basis



Linsen

Eiweiß + Beilage



Bohnen

sättigend & günstig

SO WÄHLST DU

Eine Quelle pro Hauptmahlzeit reicht. Entscheidend ist, dass überhaupt etwas davon auf dem Teller liegt – nicht die perfekte Sorte.

Wähle einfach. Iss vollständig. Bleib satt.

Gemüse & Obst – freie Wahl

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Nimm, was dir schmeckt und was du verträgst – frisch, gebraten oder tiefgekühlt.



Brokkoli

viele Ballaststoffe



Blattsalat

schnellste Beilage



Tomaten

frisch oder Sauce



Karotten

roh oder gekocht



Paprika

knackig & schnell



Gurke

ohne Zubereitung



Erbsen

auch tiefgekühlt



Zwiebel

Geschmack ohne Aufwand



TK-Mischung

immer verfügbar



Apfel

für unterwegs



Beeren

frisch oder TK



Banane

schnelle Energie dazu

SO WÄHLST DU

Nimm, was dir wirklich schmeckt. Wenn große Mengen Rohkost dich aufblähen, iss es gekocht – das ist kein Rückschritt, sondern Anpassung.

Wähle einfach. Iss vollständig. Bleib satt.

Kohlenhydrate – deine Energie

Sie liefern die Energie, die deinen Tag trägt. Je fester und ballaststoffreicher, desto länger hält die Sättigung.



Kartoffeln

sättigen besonders



Reis

neutral & passend



Vollkornnudeln

halten länger



Vollkornbrot

ohne Zubereitung



Haferflocken

fünf Minuten



Quinoa

schnell fertig



Brötchen

unterwegs okay



Hülsenfrüchte

Energie + Eiweiß

DER WICHTIGSTE SATZ

Kohlenhydrate sind nicht dein Feind. Sie sind oft genau die Energie, die dir abends fehlt – und die den Heißhunger vermeidbar macht.

Wähle einfach. Iss vollständig. Bleib satt.

Fett – meistens schon dabei

Fett braucht keinen eigenen Plan. Es steckt in den meisten Eiweißquellen bereits drin und trägt zur langen Sättigung bei.



Eier

Fett im Eigelb



Fetter Fisch

natürlich enthalten



Käse

Geschmacksträger



Nüsse

eine Handvoll



Joghurt

je nach Fettstufe



Milch

je nach Fettstufe

KEINE EXTRA-REGEL NÖTIG

Wenn Eier, Fisch, Fleisch, Käse oder Nüsse dabei sind, ist Fett automatisch dabei. Zum Braten nur so viel Öl oder Butter, wie die Pfanne braucht.

Wähle einfach. Iss vollständig. Bleib satt.

Zusammensetzen kannst du es frei.

Nimm aus jeder Spalte eins. Jede Kombination erfüllt die Formel – es gibt keine falsche.



6 × 6 × 6

Das sind über zweihundert Mahlzeiten aus einer einzigen Regel.

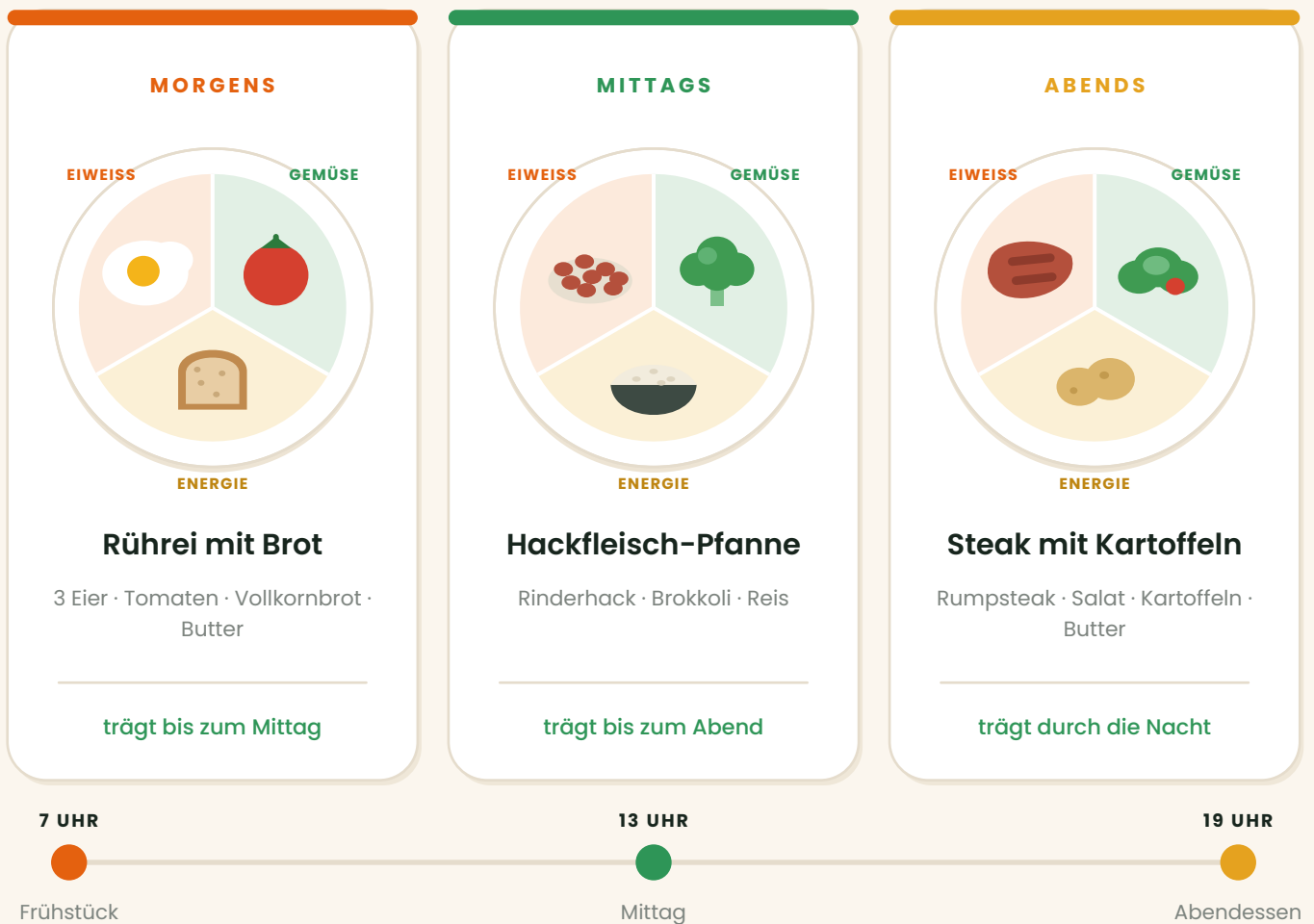
Und du musst dir keine einzige davon merken.

UND DAS FETT?

Ist in den meisten Zeilen schon enthalten – in Eiern, Fleisch, Fisch, Käse, Joghurt, Nüssen. Zum Braten nimmst du Öl oder Butter. Mehr Gedanken brauchst du dir nicht zu machen.

Dein ganzer Tag. Drei Teller.

So sieht es aus, wenn die Formel steht. Kein Rechnen, kein Wiegen, keine Ausnahme.



Dazwischen: kein Zwang zu snacken – aber erlaubt, wenn du Hunger hast.

Dreimal so essen – und der Heißhunger hat gar keinen Grund mehr zu kommen.

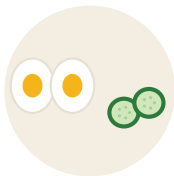
Kein Tag muss perfekt sein. Zwei von drei Tellern reichen schon, um den Unterschied zu spüren.

Vertauschen erlaubt: Steak morgens, Rührei abends – dein Körper zählt keine Uhrzeit.

ZWISCHENDURCH

Snacks, die wirklich tragen.

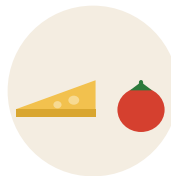
Für zwischendurch. Alle in unter fünf Minuten fertig – und alle mit Eiweiß, weil sonst nichts passiert.



Gekochte Eier

mit Salz und Gurke

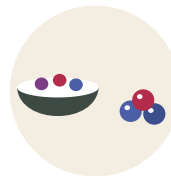
2 Minuten



Käsebrötchen

mit Tomate und Öl

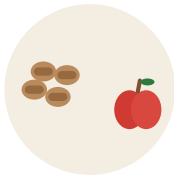
3 Minuten



Joghurt

mit Beeren und Nüssen

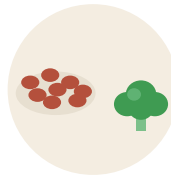
2 Minuten



Nüsse

eine Handvoll, nicht mehr

sofort



Reste von gestern

kalt oder aufgewärmt

4 Minuten



Kalte Kartoffeln

mit Salz und Quarkdip

sofort

DIE SNACK-REGEL

Ein Snack ohne Eiweiß ist nur eine Pause vor dem nächsten Hunger. Nimm immer etwas dazu, das wirklich sättigt.

UND WENN DU STÄNDIG SNACKEN MUSST?

Dann war die letzte Mahlzeit zu klein. Ständiges Snacken ist kein Charakterproblem – es ist die Rechnung für ein zu kleines Mittagessen.



TEIL 4 • ALLTAG

Zwanzig Situationen. Zwanzig Lösungen.

Kein perfekter Plan. Klare Entscheidungen für Restaurant, Schicht, Stress, Urlaub, wenig Zeit und jeden normalen Tag.

Zwanzig Situationen. Such dir deine aus.

Jede Seite steht für sich: Warum der Hunger entsteht, wie dein Teller aussieht und drei fertige Mahlzeiten dafür.

01  S. 28 Du hast den ganzen Tag zu wenig gegessen	02  S. 29 Du hast viel getrunken	03  S. 30 Dein Bauch spielt verrückt	04  S. 31 Schichtarbeit
05  S. 32 Im Restaurant	06  S. 33 In der Kantine	07  S. 34 Fast Food unterwegs	08  S. 35 Im Urlaub oder Hotel
09  S. 36 Familienfeier	10  S. 37 Wenig Geld	11  S. 38 Keine Küche	12  S. 39 Keine Zeit – unter zehn Minuten
13  S. 40 Sehr stressiger Tag	14  S. 41 Nach dem Sport	15  S. 42 Erkältet oder schlapp	16  S. 43 Vegetarisch
17  S. 44 Im Homeoffice	18  S. 45 Unterwegs im Auto oder Zug	19  S. 46 Wochenende ohne Struktur	20  S. 47 Spät nach Hause gekommen

AUF JEDER SEITE DIESELBE REGEL

Eiweiß, Gemüse, Energie – und genug davon. Was sich ändert, ist nur, wo du es herbekommst.

01 Du hast den ganzen Tag zu wenig gegessen

Der Abend wird zum Kampf – nicht wegen Schwäche, sondern weil dein Körper sich zurückholt, was fehlt.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Dein Körper hat über Stunden zu wenig Energie bekommen. Die Hungersignale werden dann nicht schwächer, sondern stärker – bis sie am Abend jeden Vorsatz überstimmen. Das ist keine Willensfrage, sondern ein Schutzmechanismus.

DEIN TELLER

1 • EIWEISS

Eier



2 • GEMÜSE / OBST

Tomate



3 • ENERGIE

Brot oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Rührei mit Brot und Tomaten

3 Eier · Tomaten · Vollkornbrot



Nudeln mit Hackfleischsauce

Rinderhack · Tomatensauce · Nudeln



Kartoffeln mit Quark und Ei

Quark · Gurke · Pellkartoffeln

WAS DU JETZT TUST

- Iss jetzt eine volle Mahlzeit, keinen Snack.
- Mach morgen früh ein richtiges Frühstück – da fängt es an.
- Kein Ausgleich am nächsten Tag. Das startet den Kreis neu.

Jetzt normal essen – nicht ausgleichen.

02 Du hast viel getrunken

Alkohol entzieht Flüssigkeit und Mineralstoffe. Der Heißhunger am nächsten Tag ist meistens beides.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Alkohol wirkt harntreibend. Du verlierst Flüssigkeit und mit ihr Natrium und Magnesium. Dein Körper meldet das als Hunger, obwohl er eigentlich Salz und Wasser braucht.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier oder Käse



2 · GEMÜSE / OBST

Tomate, Gurke



3 · ENERGIE

Brot oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Rührei mit Käse und Brot

Eier · Käse · Tomate · Vollkornbrot



Bratkartoffeln mit Spiegelei

Spiegelei · Gurke · Bratkartoffeln



Brühe mit Brot und Ei

Brühe · Karotte · Brot

WAS DU JETZT TUST

- Erst trinken: Wasser mit einer Prise Salz oder Mineralwasser.
- Dann eine herzhafte, salzige Mahlzeit – nicht süß.
- Kein Verzicht als Strafe. Das macht den Tag nur schlimmer.

Salz und Flüssigkeit zuerst.

03 Dein Bauch spielt verrückt

Blähungen und weicher Stuhl kommen oft von Diätprodukten mit Süßstoffen – nicht von echtem Essen.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit oder Maltit werden im Dünndarm kaum aufgenommen. Sie wandern weiter und ziehen dabei Wasser in den Darm – das erzeugt Blähungen und weichen Stuhl. Mit echtem Essen passiert das nicht.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Hähnchen oder Ei



2 · GEMÜSE / OBST

Karotte gekocht



3 · ENERGIE

Reis oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Reis mit Hähnchen und Karotten

Hähnchen · gekochte Karotten · Reis



Kartoffelsuppe mit Ei

Ei · Karotte · Kartoffeln



Haferbrei mit Joghurt und Banane

Joghurt · Banane · Haferflocken

WAS DU JETZT TUST

- Lass Diätriegel und Shakes für ein paar Tage weg.
- Iss Gemüse gekocht statt roh – das ist leichter verträglich.
- Trink genug. Wenig essen macht den Darm träge, nicht besser.

Einfach und gekocht statt roh.

04 Schichtarbeit

Nicht die Uhrzeit entscheidet, sondern ob jede Mahlzeit vollständig ist. Dein Körper zählt keine Stunden.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Dein Körper richtet sich nach dem, was ankommt, nicht nach der Uhr. Das Problem im Schichtdienst ist selten die Nacht – es ist, dass zwischen zwei echten Mahlzeiten zehn Stunden liegen.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Fleisch



2 · GEMÜSE / OBST

TK-Gemüse



3 · ENERGIE

Reis



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Hackfleisch-Reis-Bowl aus der Dose

Hack · TK-Gemüse · Reis



Gekochte Eier mit Brot

2 Eier · Gurke · Vollkornbrot



Frikadellen kalt mit Kartoffelsalat

Frikadellen · Salat · Kartoffeln

WAS DU JETZT TUST

- Nimm eine Dose vorgekocht mit – das ist der ganze Trick.
- Iss vor der Schicht richtig, nicht erst danach.
- Automat und Kiosk fallen weg, wenn etwas dabei ist.

Zwei feste Mahlzeiten pro Schicht.

05 Im Restaurant

Die Karte ist kein Problem. Fast überall steht die Formel schon drauf – du musst sie nur erkennen.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Auf der Karte steht die Formel meistens schon. Was fehlt, ist oft nur die Menge Eiweiß: Beilagen sind großzügig bemessen, Fleisch und Fisch knapp.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Fleisch oder Fisch



2 · GEMÜSE / OBST

Salat oder Beilage



3 · ENERGIE

Kartoffeln oder Reis



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Steak mit Kartoffeln und Salat

Rumpsteak · Beilagensalat · Kartoffeln



Schnitzel mit Bratkartoffeln

Schnitzel · Salat · Bratkartoffeln



Fisch mit Reis und Gemüse

Lachs · Brokkoli · Reis

WAS DU JETZT TUST

- Wähle zuerst das Fleisch oder den Fisch, dann die Beilage.
- Sauce ruhig separat bestellen, wenn du magst.
- Kein „Diätgericht“ – das macht selten satt.

Erst Eiweiß wählen, dann die Beilage.

06 In der Kantine

Meistens gibt es alles – nur in der falschen Menge. Nimm doppelt Eiweiß statt doppelt Beilage.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Kantinenportionen sind auf Beilage ausgelegt, weil sie günstiger ist. Wer nur das nimmt, hat viel Volumen und wenig Sättigung – und sitzt um 15 Uhr wieder am Automaten.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Doppelt Fleisch



2 · GEMÜSE / OBST

Salatbeilage



3 · ENERGIE

Normale Beilage



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Gulasch mit Kartoffeln

Rindergulasch · Zwiebeln · Kartoffeln



Hähnchenbrust mit Reis und Salat

Hähnchenbrust · Salat · Reis



Eintopf plus Brot

Linseneintopf · Karotten · Brot

WAS DU JETZT TUST

- Frag nach einer zweiten Portion Fleisch oder Ei.
- Salatbar: mit Ei, Käse oder Thunfisch auffüllen.
- Nicht das kleinste Gericht wählen. Du zahlst es abends.

Doppelt Eiweiß, normale Beilage.

07 Fast Food unterwegs

Auch hier gilt die Formel. Es geht nicht um perfekt, sondern um vollständig.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Das Problem ist nicht der Burger, sondern das Verhältnis: viel Beilage, wenig Eiweiß, dazu Zucker in flüssiger Form.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Burger-Patty



2 · GEMÜSE / OBST

Salat, Gurke



3 · ENERGIE

Brötchen



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Doppel-Cheeseburger, kleine Pommes

2 Patties · Salat, Gurke · Brötchen



Döner mit viel Salat

viel Fleisch · viel Salat · Fladenbrot



Hähnchenbox mit Reis

Hähnchen · Salat · Reis

WAS DU JETZT TUST

- Doppel-Patty statt großer Pommes.
- Beim Döner: viel Fleisch, viel Salat, normale Größe.
- Trink Wasser dazu, nicht Cola. Das ist der größte Hebel.

Lieber doppelt Fleisch als doppelt Pommes.

08 Im Urlaub oder Hotel

Das Frühstücksbuffet ist die beste Mahlzeit des Tages – wenn du es richtig nutzt.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Am Buffet entscheidet die Reihenfolge. Wer mit Brötchen und Marmelade anfängt, ist satt, bevor das Eiweiß dran war – und hat um elf wieder Hunger.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Rührei, Käse



2 · GEMÜSE / OBST

Tomate, Gurke



3 · ENERGIE

Brot, Obst



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Rührei mit Käse und Brot

Rührei · Tomate · Brot



Omelett mit Gemüse

Omelett · Paprika · Kartoffeln



Joghurt mit Obst und Haferflocken

Naturjoghurt · Beeren · Haferflocken

WAS DU JETZT TUST

- Geh zuerst zu den Eiern, dann zum Rest.
- Ein vollständiges Frühstück rettet den ganzen Urlaubstag.
- Abends normal essen. Urlaub ist kein Ausnahmezustand für deinen Körper.

Am Buffet zuerst zum Ei.

09 Familienfeier

Der Fehler passiert vorher: den ganzen Tag nichts essen, um „Platz zu lassen“.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Wer den Tag über nichts isst, um Platz zu lassen, kommt mit maximalem Hunger an – und trifft dann keine Entscheidungen mehr, sondern reagiert nur noch.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Was serviert wird



2 · GEMÜSE / OBST

Salat vom Buffet



3 · ENERGIE

Kartoffeln, Brot



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Vorher: Joghurt mit Nüssen

Naturjoghurt · Beeren · Haferflocken



Beim Essen: Braten mit Kartoffeln

Braten · Salat · Kartoffeln



Abends: Brot mit Käse und Gurke

Käse · Gurke · Vollkornbrot

WAS DU JETZT TUST

- Iss vorher normal – mindestens etwas mit Eiweiß.
- Am Buffet erst Fleisch und Salat, dann der Rest.
- Kuchen ist kein Problem. Ein leerer Tag davor ist eines.

Vorher normal essen.

10 Wenig Geld

Die Formel ist billiger als jedes Diätprodukt. Eier, Kartoffeln und TK-Gemüse schlagen jeden Shake.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Eiweiß gilt als teuer. Das stimmt für Filet, nicht für Eier, Hackfleisch und Hähnchenschenkel. Die vollständigsten Lebensmittel gehören zu den günstigsten.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier, Hackfleisch



2 · GEMÜSE / OBST

TK-Gemüse



3 · ENERGIE

Kartoffeln, Haferflocken



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Rührei mit Kartoffeln

3 Eier · Tomate · Kartoffeln



Linsentopf mit Hackfleisch

Hack · Karotten · Linsen



Haferbrei mit Joghurt und Banane

Joghurt · Banane · Haferflocken

WAS DU JETZT TUST

- Eier sind die günstigste vollständige Eiweißquelle.
- TK-Gemüse ist billiger als frisches und genauso gut.
- Hackfleisch und Hähnchenschenkel statt Filet.

Vollständig essen ist billiger als jede Diät.

11 Keine Küche

Wasserkocher und Kühlschrank reichen. Mehr brauchst du nicht.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Eine vollständige Mahlzeit braucht keinen Herd. Was sie braucht, ist Eiweiß – und das gibt es auch ungekocht.

DEIN TELLER

1 · EIWISS

Eier, Käse



2 · GEMÜSE / OBST

Tomate, Gurke



3 · ENERGIE

Brot, Haferflocken



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Brot mit Käse, Ei und Tomate

Käse · Tomate · Vollkornbrot



Haferflocken mit Joghurt und Beeren

Joghurt · Beeren · Haferflocken



Gekochte Eier mit Brot und Gurke

2 Eier · Gurke · Brot

WAS DU JETZT TUST

- Eier kochen im Wasserkocher – das geht wirklich.
- Haferflocken mit heißem Wasser übergießen, fünf Minuten warten.
- Vollkornbrot mit Käse und Gemüse ist eine vollständige Mahlzeit.

Alles ohne Herd machbar.

12 Keine Zeit – unter zehn Minuten

Zeit ist selten das echte Problem. Meistens fehlt die Entscheidung, was es gibt.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

In diese Lücke rutscht dann etwas Schnelles ohne Sättigung. Wer vorher weiß, was es gibt, braucht keine zehn Minuten – und keine Entscheidung mehr.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

3 Eier



2 · GEMÜSE / OBST

TK-Gemüse



3 · ENERGIE

Brot oder Reste



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Rührei mit Brot

3 Eier · Tomate · Vollkornbrot



TK-Gemüse mit Hackfleisch und Reis

Hack · TK-Gemüse · Reis



Reste-Bowl mit Ei

Spiegelei · TK-Gemüse · Reis von gestern

WAS DU JETZT TUST

- Rührei ist in drei Minuten fertig. Immer.
- TK-Gemüse direkt in die Pfanne – kein Schneiden nötig.
- Reste von gestern mit einem Ei drauf.

Fünf Minuten reichen.

13 Sehr stressiger Tag

Unter Stress steigt der Bedarf und sinkt die Kontrolle. Beides zusammen ergibt Heißhunger.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Unter Dauerstress steigt der Nährstoffbedarf, während gleichzeitig die Fähigkeit sinkt, überlegte Entscheidungen zu treffen. Beides zusammen erzeugt genau das Muster, das du kennst.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Was schnell geht



2 · GEMÜSE / OBST

Was da ist



3 · ENERGIE

Brot oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Brot mit Käse und Ei

Käse · Tomate · Vollkornbrot



Joghurt mit Nüssen und Beeren

Joghurt · Beeren · Haferflocken



Reste aufwärmen

Hähnchen · Brokkoli · Reis

WAS DU JETZT TUST

- Setz eine feste Mahlzeit, auch wenn der Tag chaotisch ist.
- Lieber unperfekt essen als gar nicht.
- Kaffee ersetzt keine Mahlzeit – er verschiebt sie nur.

Lieber unperfekt als gar nicht.

14 Nach dem Sport

Das ist echter Hunger, kein Fehler. Dein Verbrauch war hoch, der Nachschub fehlt.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Nach dem Training sind die Speicher leer. Der Hunger danach ist keine Schwäche, sondern eine korrekte Rückmeldung – er verschwindet, sobald du normal isst.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Fleisch oder Eier



2 · GEMÜSE / OBST

Gemüse



3 · ENERGIE

Reis oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Hähnchen mit Reis und Gemüse

Hähnchenbrust · Brokkoli · Reis



Hackfleisch-Pfanne mit Kartoffeln

Hack · Paprika · Kartoffeln



Kartoffeln mit Ei und Quark

Quark · Gurke · Kartoffeln

WAS DU JETZT TUST

- Iss eine normale, vollständige Mahlzeit.
- Kein Shake nötig, wenn du danach richtig isst.
- Plane die Mahlzeit vorher ein, dann improvisierst du nicht.

Ganz normal essen.

15 Erkältet oder schlapp

Weniger Appetit ist normal. Aber gar nichts essen verlängert es meistens.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Bei Infekten sinkt der Appetit, während der Bedarf eher steigt. Warm, weich und salzig geht fast immer – und ist besser als gar nichts.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Brühe mit Ei



2 · GEMÜSE / OBST

Karotte, Zwiebel



3 · ENERGIE

Nudeln oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Hühnersuppe mit Nudeln

Hähnchen · Karotte · Nudeln



Kartoffelsuppe mit Ei

Ei · Karotte · Kartoffeln



Haferbrei mit Banane

Joghurt · Banane · Haferflocken

WAS DU JETZT TUST

- Warme, salzige Sachen gehen fast immer.
- Kleine Portionen häufiger statt einer großen.
- Viel trinken – Brühe zählt doppelt.

Warm, weich, salzig.

16 Vegetarisch

Die Formel ändert sich nicht. Nur die erste Zeile sieht anders aus.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Pflanzliches Eiweiß ist oft weniger konzentriert. Deshalb braucht es bewusst etwas mehr Menge – und die Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide, die sich gegenseitig ergänzt.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier, Käse, Tofu



2 · GEMÜSE / OBST

Was schmeckt



3 · ENERGIE

Kartoffeln, Reis, Linsen



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Linsencurry mit Reis

Linsen · Karotte · Reis



Kichererbsen mit Ofengemüse

Kichererbsen · Paprika · Kartoffeln



Omelett mit Kartoffeln und Salat

Eier · Salat · Kartoffeln

WAS DU JETZT TUST

- Eier und Käse decken viel ab, wenn du sie isst.
- Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind Eiweiß und Beilage in einem.
- Kombiniere Hülsenfrüchte mit Getreide – zusammen liefern sie mehr.

Hülsenfrüchte und Getreide kombinieren.

17 Im Homeoffice

Der Kühlschrank ist drei Meter weg. Das Problem ist nicht Disziplin, sondern die fehlende Mittagspause.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Die Ursache ist die fehlende echte Mittagspause. Naschen zwischendurch ersetzt sie nur schlecht – es liefert Energie, aber keine Sättigung.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Was gekocht ist



2 · GEMÜSE / OBST

Salat oder TK



3 · ENERGIE

Reis oder Brot



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Reste vom Vorabend

Hähnchen · Brokkoli · Reis



Rührei mit Brot

3 Eier · Tomate · Vollkornbrot



Bowl aus der Dose

Hack · TK-Gemüse · Reis

WAS DU JETZT TUST

- Setz dir eine echte Mittagspause in den Kalender.
- Koche abends eine Portion mehr für den nächsten Mittag.
- Naschen zwischendurch ist meistens ein Zeichen für zu wenig Mittag.

Mittag fest einplanen.

18 Unterwegs im Auto oder Zug

Wenn nichts dabei ist, wird es die Raststätte. Das entscheidest du beim Packen, nicht unterwegs.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Unterwegs entscheidet, was im Rucksack liegt. Wer nichts dabei hat, nimmt, was da ist – und an Raststätten ist das selten vollständig.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier, Nüsse, Käse



2 · GEMÜSE / OBST

Obst



3 · ENERGIE

Brot



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Gekochte Eier mit Brot

2 Eier · Tomate · Vollkornbrot



Käsebrötchen mit Gurke

Käse · Gurke · Brötchen



Nüsse mit Apfel und Brot

Nüsse · Apfel · Brot

WAS DU JETZT TUST

- Gekochte Eier, Nüsse und Obst halten stundenlang ohne Kühlung.
- Am Bahnhof: belegtes Brötchen statt süßem Teilchen.
- Tankstelle: Nüsse, Milch, Käse – gibt es fast überall.

Vorher packen statt unterwegs suchen.

19 Wochenende ohne Struktur

Die Mahlzeiten verschieben sich, das Frühstück fällt aus, abends ist alles offen.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Ohne Tagesstruktur verschieben sich die Mahlzeiten. Das Frühstück fällt aus, das Mittagessen wird zum Snack – und abends ist der Speicher leer.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier oder Fleisch



2 · GEMÜSE / OBST

Was da ist



3 · ENERGIE

Brot oder Kartoffeln



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Spätes Rührei mit Bratkartoffeln

3 Eier · Tomate · Kartoffeln



Ofenblech mit Hähnchen

Hähnchen · Paprika · Kartoffeln



Gulasch für die ganze Woche

Rindergulasch · Zwiebeln · Reis

WAS DU JETZT TUST

- Setz zwei feste Mahlzeiten – egal wie spät es wird.
- Ein spätes Frühstück ist besser als gar keines.
- Sonntag vorkochen nimmt der ganzen Woche den Druck.

Zwei feste Ankermahlzeiten.

20 Spät nach Hause gekommen

Um 22 Uhr noch zu essen ist kein Fehler. Nichts zu essen ist einer.



WARUM DER HUNGER ENTSTEHT

Spät essen macht nicht dick – dein Körper kennt keine Uhrzeit. Was Heißhunger macht, ist der leere Tag davor.

DEIN TELLER

1 · EIWEISS

Eier oder Käse



2 · GEMÜSE / OBST

Gurke, Tomate



3 · ENERGIE

Brot oder Reste



DREI FERTIGE LÖSUNGEN



Brot mit Käse und Ei

Käse · Tomate · Vollkornbrot



Reste mit Spiegelei

Spiegelei · Brokkoli · Reis



Joghurt mit Haferflocken und Nüssen

Joghurt · Beeren · Haferflocken

WAS DU JETZT TUST

- Iss eine kleine vollständige Mahlzeit, keinen Snack im Stehen.
- Spät essen macht nicht dick – zu wenig essen macht Heißhunger.
- Wenn du satt ins Bett gehst, schläfst du meistens besser.

Spät essen ist besser als gar nicht.



TEIL 5 • UMSETZEN

Der Akutplan und der 7-Tage-Test.

Was du tust, wenn der Heißhunger schon da ist – und wie du in einer Woche dein Muster findest.

Der Heißhunger ist schon da.

Fünf Schritte, in dieser Reihenfolge. Kein Kampf, keine Strafe – du machst einfach den nächsten richtigen Schritt.

01

Kurz prüfen

Wann hast du zuletzt richtig gegessen? Nicht genascht – gegessen.

02

Ist es körperlicher Hunger?

Dann iss eine vollständige Mahlzeit. Keine Ausnahme, keine Strafe.

03

Nicht wegdrücken

Kaffee, Light-Getränke oder ein winziger Snack verschieben ihn nur nach hinten.

04

Ohne Schuld zurückschauen

Was war heute anders? Weniger Schlaf, keine Pause, kein Frühstück?

05

Eine Mahlzeit verbessern

Beim nächsten Mal die Mahlzeit davor vollständiger machen. Nicht die ganze Woche umbauen.

DIE LEITFRAGE

„Was ging dem Heißhunger voraus?“

Nicht: „Warum bin ich so undiszipliniert?“

Sieben Tage. Kein Plan – ein Test.

Du änderst nichts Großes. Du schaust nur hin. Nach einer Woche siehst du dein Muster – und dann änderst du genau einen Auslöser.

WAS DU TUST

Bau deine Hauptmahlzeiten nach der Formel. Mach keine Mahlzeit absichtlich winzig – sonst änderst du nichts.

WAS DU NOTIERST

Wann kam der Heißhunger?
Was hast du davor gegessen?
Schlaf und Stress grob mit einer Zahl von 1 bis 5.

WAS DANACH KOMMT

Du siehst dein Muster. Dann änderst du einen Auslöser. Nur einen. Und testest wieder.

TAG	HEISSHUNGER?	WANN	MAHLZEIT DAVOR	SCHLAF 1–5
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				



Sieben Tage reichen. Wirklich.

Du brauchst keine App und keine Waage. Ein Blatt, ein Stift, eine Zeile pro Tag – das ist die ganze Auswertung.



TEIL 6 • DRANBLEIBEN

Grenzen, Fortschritt und vier Sätze.

Wenn die Formel nicht reicht, wie du echten Fortschritt misst – und das Wichtigste zum Mitnehmen.

Wenn die Formel nicht reicht.

Dann liegt es meistens an einem dieser sechs Punkte. Kein Versagen – nur eine andere Ursache. Nimm den wahrscheinlichsten, ändere nur den, und gib ihm eine Woche.



Die Mahlzeit ist insgesamt zu klein

Alles richtig zusammengesetzt – nur zu wenig davon.



Das Defizit ist zu groß angesetzt

Zu schnell abnehmen wollen erzeugt Hunger, der jeden Vorsatz überstimmt.



Die Abstände sind zu lang

Zwischen zwei echten Mahlzeiten liegen mehr als sechs Stunden.



Zu wenig Schlaf über längere Zeit

Kurze Nächte verschieben den Appetit – besonders auf Süßes.



Dauerstress oder emotionale Auslöser

Der Hunger kommt dann nicht aus dem Magen, sondern aus dem Tag.



Strenge Verbote, die Druck aufbauen

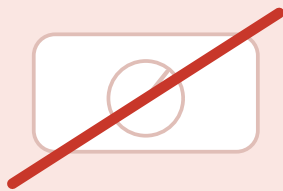
Was verboten ist, wird interessant. Erlaubtes Essen macht ruhiger.

EHRLICH GESAGT

Die meisten davon kannst du selbst ändern – und zwar einzeln. Wenn der Heißhunger trotzdem bleibt, dich stark belastet oder mit dem Gefühl von Kontrollverlust einhergeht, ist das kein Formelproblem. Dann sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt – das ist der richtige und nicht der schwache Schritt.

Die Waage ist der schlechteste Messwert.

Sie schwankt durch Wasser, Salz und Verdauung – manchmal um mehr als ein Kilo pro Tag. Miss stattdessen das hier:



Nicht das hier.

Nicht jeden Tag.

- ✓ Wie oft kommt Heißhunger pro Woche?
- ✓ Wie stark fühlt er sich an – von 1 bis 10?
- ✓ Wie lange hält dich eine Mahlzeit satt?
- ✓ Wie ist deine Energie um 15 Uhr?
- ✓ Gibt es weniger Momente mit Kontrollverlust?
- ✓ Fällt es dir leichter durchzuhalten als früher?
- ✓ Schläfst du besser durch?

Wenn diese sieben besser werden, folgt das Gewicht von allein.

Und wenn nicht: Du fühlst dich trotzdem besser. Das ist kein Trostpreis.

SO SIEHT FORTSCHRITT IN ECHT AUS

WOCHE 1

- Heißhunger an 5 von 7 Tagen
- Stärke: 8 von 10
- Satt für 2 Stunden

WOCHE 4

- Heißhunger an 1 von 7 Tagen
- Stärke: 3 von 10
- Satt für 4–5 Stunden

Die Waage hat sich in dieser Zeit vielleicht kaum bewegt. Trotzdem hat sich alles geändert.

Vier Sätze. Mehr brauchst du nicht.

1 Iss nicht immer weniger.

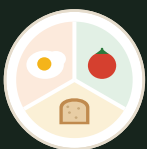
2 Bau die nächste Mahlzeit vollständiger auf.

3 Beobachte, was deinem Heißhunger vorausgeht.

4 Verändere zuerst den wahrscheinlichsten Auslöser.

Heißhunger loszuwerden bedeutet nicht, ihn härter zu unterdrücken. Es bedeutet, die Bedingungen zu ändern, durch die er immer wieder entsteht.

Und die Bedingungen liegen auf deinem Teller.



Quellen.

Alles Wichtige zum Selbstnachprüfen. Die Grafiken in diesem Buch sind vereinfachte Erklärmodelle – sie zeigen Zusammenhänge, keine Messwerte.

Verarbeitete Lebensmittel und Kalorienaufnahme

Hall KD et al., Cell Metabolism 2019 – kontrollierte Studie, rund 500 kcal mehr pro Tag bei hochverarbeiteter Kost

Eiweiß und Sättigung

Weigle DS et al., American Journal of Clinical Nutrition 2005

Schlafmangel und Appetit

Spiegel K et al., Annals of Internal Medicine 2004 – veränderte Hungerhormone nach kurzen Nächten

Körperfett und Gesundheit

Gallagher D et al., American Journal of Clinical Nutrition 2000 – Referenzbereiche nach Alter und Geschlecht

Zu geringe Energiezufuhr

Mountjoy M et al., IOC-Konsens zu relativer Energieverfügbarkeit (RED-S)

WAS DIESES BUCH NICHT IST

Eine allgemeine Information, keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Medikamenteneinnahme sprich bitte mit einer Ärztin oder einem Arzt. Wenn Essen für dich mit starkem Kontrollverlust, Angst oder Schuld verbunden ist, hol dir bitte professionelle Unterstützung – dafür ist dieses Buch nicht gemacht.



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du kommst allein nicht weiter?

Dann schreib mir. Ich schaue mir deine Situation an und sage dir ehrlich, ob ich helfen kann – oder ob dir etwas anderes mehr bringt.

FITNESSMYTHEN

Klarheit statt Diätchaos

fitnessmythen.com

WILLIAM NEESE

Dieses Buch ist kein neuer Diätplan. Es ist ein Werkzeug, mit dem Essen wieder einfach wird.

Iss vollständig. Bleib satt. Der Rest ergibt sich.