

EIN PRAXISBUCH MIT CHRISTIAN WOLF

Heißhunger

Wie du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen — und trotzdem isst, worauf du Lust hast.



CHRISTIAN WOLF

Inhalt

- 1 Bevor du anfängst — meine Geschichte

- 2 Warum Heißhunger entsteht (und warum das nicht dein Fehler ist)

- 3 Der größte Denkfehler: Willenskraft

- 4 Behandle dich wie eine dumme Ratte — bau deine Umgebung um

- 5 Fressattacken verstehen, ohne dich zu schämen

- 6 Mehr essen, ohne zuzunehmen — die Protein-Erkenntnis

- 7 Clevere Alternativen & Sattmacher-Rezepte

- 8 Dein einfacher Alltagsplan

- 9 Dein 7-Tage-Kickstart

- 10 Häufige Fragen

- 11 Die eine Lektion, die alles verändert

Bevor du anfängst — meine Geschichte



Ich beschäftige mich seit über 15 Jahren mit Abnehmen, Fettverlust und emotionalem Essen — und ich habe damit angefangen, weil ich selbst mittendrin steckte.

Meine erste Diät habe ich mit 11 Jahren gemacht. Danach kam so ziemlich alles, was man in dem Thema durchmachen kann: Ich bin fast in die Magersucht gerutscht, weil ich versucht habe, einfach nichts mehr zu essen. Danach kam das Gegenteil — über fünf Jahre Fressattacken.

Heute bin ich 29, habe über 500.000 Menschen auf ihrem Weg begleitet, und ich kann ehrlich sagen: Ich muss mich nicht mehr

entscheiden zwischen „essen, worauf ich Lust habe“ und „so aussehen, wie ich möchte“. Beides geht. Aber der Weg dahin hat mich viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie gekostet — und genau diese Abkürzung will ich dir hier geben.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich in einem dieser Sätze wiederfindest:

- Du denkst ständig an die Schokolade, die zu Hause in der Küche liegt.
- Die Kollegin bringt Kuchen mit, und du kämpfst den ganzen Tag dagegen an.
- Abends auf der Couch ziehst du eine Packung Chips rein, ohne es wirklich zu genießen.
- Nach einer Fressattacke fühlst du dich schlecht und willst am nächsten Tag alles wiedergutmachen.

Wenn dir das bekannt vorkommt: Du bist hier genau richtig. Und das Wichtigste vorweg — **das ist keine Willensschwäche**. Es ist Biologie, es ist Umgebung, und beides kannst du verändern.

WAS DICH NICHT ERWARTET

Keine Crash-Diät, keine Verbotslisten, kein „reiß dich einfach zusammen“. Sondern ein System, das mit deiner Biologie arbeitet statt gegen sie.

TEIL I

Verstehen

*Warum du so fühlst, wie du fühlst — und warum das
nichts mit Schwäche zu tun hat.*

Warum Heißhunger entsteht (und warum das nicht dein Fehler ist)

Stell dir die Frage: Für wie wichtig hältst du Willenskraft beim Abnehmen? Die meisten sagen: „Total wichtig — wenn ich nur mehr davon hätte, würde ich es endlich durchziehen.“ Merk dir diesen Gedanken. Wir zerlegen ihn gleich.

Zuerst müssen wir verstehen, womit wir es überhaupt zu tun haben. Dein Gehirn ist über Millionen von Jahren auf eine einzige Aufgabe optimiert worden: **dich vor dem Verhungern zu schützen**. In der gesamten Evolution war Nahrungsmangel unser größtes Problem — nicht das Überangebot. Deshalb ist dein Gehirn darauf getrimmt, bei Nahrung mit viel Fett, Zucker, Salz und Kalorien zu sagen: „Das will ich. Möglichst schnell, möglichst einfach, möglichst oft.“

Das ist auch der Grund, warum wir so gut Fett speichern können. Hätten unsere Vorfahren nach ein paar Bissen gesagt „danke, ich bin satt“, wären sie in der nächsten Hungerperiode gestorben. Dein Körper macht also genau das, wofür er gebaut wurde. Das Problem ist nur: Unsere Welt hat sich in 100 Jahren komplett verändert — deine Biologie nicht.

Und dann kommt noch etwas dazu, das kaum jemand ausspricht: **Menschen sind unterschiedlich.**

Eine kurze Geschichte. *Ich saß mal mit einem meiner besten Freunde nach einem riesigen Grillabend auf der Couch — wir waren beide komplett satt. Im Tiefkühler lagen kleine Eis-Cookie-Sandwiches. Ich sagte: „Alter, ich muss die ganze Zeit dran denken, ich könnte davon jetzt noch zehn essen.“ Er guckte mich an: „Krass, das habe ich gar nicht.“ Kein bisschen. Genau das ist der Punkt: Manche Menschen haben diesen Drang, manche nicht. Das ist keine Charakterfrage.*

Für diesen Drang gibt es viele Gründe — der größte ist wahrscheinlich Genetik. Wenn du zu den Menschen gehörst, die ständig an das Essen in der Küche denken: Das liegt nicht daran, dass du zu schwach bist. Es liegt daran, dass dein System stärker auf diese Reize anspringt. Und wenn das so ist, dann brauchst du andere Strategien als jemand, der diesen Drang nicht kennt.

Heißhunger ist kein Charakterfehler. Es ist eine uralte, sehr gut funktionierende Biologie in einer Welt, für die sie nicht gebaut wurde.

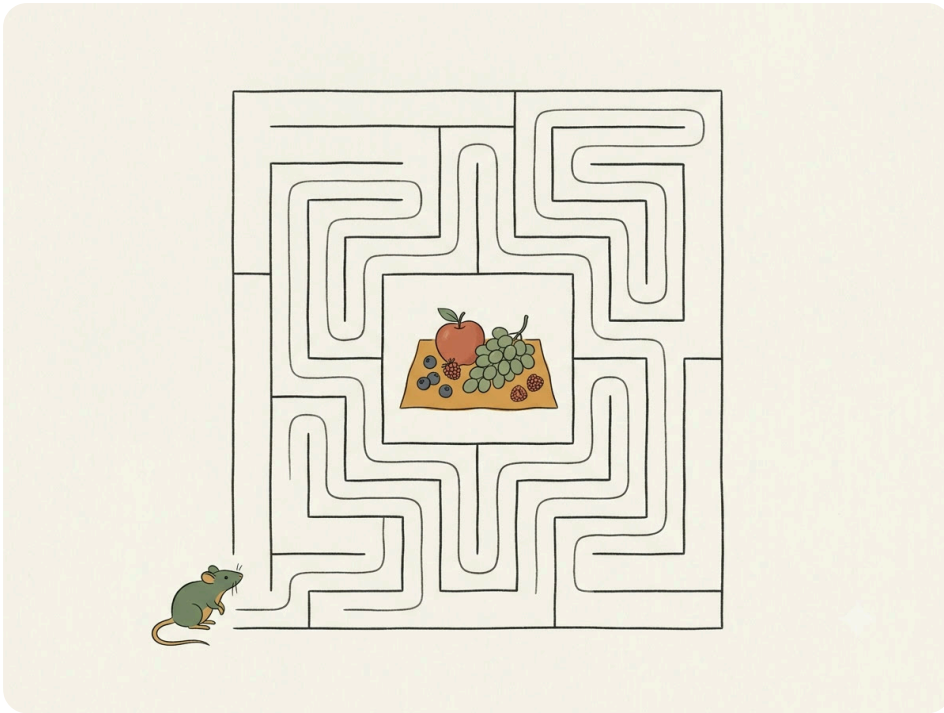
Der größte Denkfehler: Willenskraft

Was heißt „Willenskraft“ überhaupt? Etwas zu tun, worauf man keine Lust hat — oder etwas zu lassen, worauf man Lust hat. Und ehrlich: Das klappt vielleicht für kurze Zeit. Aber niemals langfristig.

Eine der größten Lügen, die dir Social Media einredet, ist, dass du Dinge tun solltest, die viel Willenskraft brauchen. Diese Videos: „Ich stehe um 5 Uhr auf und mache drei Stunden Sport.“ Die Person macht das nicht, weil sie so viel Willenskraft hat — sie macht es, weil sie Spaß daran hat. 95 bis 99 % der Menschen schaffen es nicht, dauerhaft etwas gegen ihren inneren Widerstand durchzuziehen, das ihnen keinen Spaß macht.

Und jetzt kommt der Satz, der erst hart klingt, dir aber enorme Freiheit gibt:

Du musst dich behandeln wie eine dumme Ratte.



Stell dir vor, du hast eine Ratte in einem Experiment. Sie läuft ständig zu den Süßigkeiten und frisst sie. Dein Ziel: Sie soll weniger davon essen. Würdest du der Ratte sagen: „Du musst mehr Willenskraft haben, hol dir das richtige Mindset"? Natürlich nicht. Das ist eine Ratte.

Du würdest **den Aufbau des Experiments verändern**. Du nimmst die Süßigkeiten raus und legst etwas anderes rein. Und zack — die Ratte isst keine Süßigkeiten mehr. Nicht, weil sie stärker geworden ist. Sondern weil sich ihre Umgebung geändert hat.

Wieso glauben wir Menschen, wir seien so viel schlauer als unsere Biologie, nur weil wir ein paar IQ-Punkte mehr haben? Am Ende haben wir eine sehr simple Grundprogrammierung: möglichst wenig Aufwand, möglichst viel Belohnung. Wenn zu Hause eine Schüssel Kekse steht, weiß dein Gehirn: *Ich muss nur vom Sofa bis zur Küche laufen — winziger Aufwand — für sehr viel Belohnung*. Gegen diese Rechnung kämpfst du jeden Abend an.

Du isst zu viele Süßigkeiten, weil du es dir zu einfach machst, sie zu essen.

Die gute Nachricht: Wenn das Problem die Umgebung ist, dann ist die Umgebung auch die Lösung.

TEIL II

Umbauen

*Nicht dich musst du ändern, sondern deine Umgebung.
Hier fängt die eigentliche Arbeit an — die leichte.*

Behandle dich wie eine dumme Ratte — bau deine Umgebung um

Mach die Dinge, von denen du weniger tun willst, schwerer — und die Dinge, von denen du mehr tun willst, leichter.



Schritt 1: Trigger-Foods raus

Wenn ich eine Phase habe, in der ich abnehmen will, habe ich keine Süßigkeiten zu Hause. Keine. Weil ich weiß: Wenn eine Packung da ist, esse ich sie irgendwann — es ist nur eine Frage der Zeit, bis meine Willenskraft aufgebraucht ist. Ein „Trigger-Food“ ist völlig individuell — für die einen Schokolade, für die anderen drei Packungen Protein-Wraps. Es geht nie um das Lebensmittel an sich, sondern um das Verhältnis **wenig Aufwand / viel Belohnung**.

Schritt 2: Nicht verbieten — Aufwand einbauen

Das heißt **nicht**, dass du dir alles verbietest. Es heißt, dass diese Dinge nicht mehr ohne Aufwand verfügbar sind. Du willst ein Eis? Völlig okay. Aber du hast es nicht zu Hause — du gehst dafür zur Eisdiele. Am besten nicht der Supermarkt direkt unter deiner Haustür, sondern der, der eine Viertelstunde weg ist.

Jetzt denkst du vielleicht: „Aber darauf hätte ich ja gar keine Lust.“ **Genau das ist der Punkt.** Wenn dir der Aufwand schon zu groß ist, sorgt genau er dafür, dass du weniger davon isst — und nur noch, wenn es sich wirklich lohnt.

Schritt 3: Gute Dinge leicht machen

Dafür habe ich zu Hause viele Lebensmittel, die mir schmecken, aber einen kleinen Aufwand haben: Obst, Eier, Proteinpudding, Proteingrieß. Dieser kleine Aufwand senkt das Risiko, mich zu überessen, enorm — auch weil diese Lebensmittel viel weniger die Belohnungsreaktion im Gehirn auslösen.

DEINE KÜCHE IN 20 MINUTEN

1. Alles räumen, von dem du weißt, dass du zu viel davon isst.
2. An seinen Platz: Obst sichtbar in eine Schale, dazu Eier, Magerquark, Proteingrieß, Flohsamenschalen.
3. Was du weiter genießen willst: nur außer Haus oder bewusst eingeplant.

Sonderfall Kinder

Ist es Pflicht, dass Kinder in einem Haushalt voller Süßigkeiten aufwachsen? Du musst deinen Kindern Süßigkeiten nicht verbieten und sie nicht zu „schlechten“ Lebensmitteln erklären — es sind einfach nur sehr kalorienreiche Lebensmittel. Aber du musst sie nicht zu Hause haben. Wollt ihr Eis? Geht gemeinsam zur Eisdiele, macht ein Familienerlebnis draus. Zu Hause gibt es vor allem Nährstoffreiches — und wer etwas Süßes will, nimmt sich eine Banane oder einen Apfel.

Sonderfall Partner

„Ich würde das ja machen, aber mein Partner bringt ständig Sachen mit.“ Meistens liegt das nicht daran, dass dein Partner dir schaden will — sondern daran, dass er nicht versteht, was das für dich bedeutet.

Meine eigene Geschichte. *Wenn ich früher vom Internat nach Hause kam, hat meine Mutter immer meinen Lieblingsskuchen gekauft — einen ganzen. Weil sie mir eine Freude machen wollte. Und ich habe ihn immer gegessen, obwohl ich mich danach schlecht fühlte. Erst als ich wirklich offen war — „Mama, ich bin ein emotionaler Esser, und wenn du das mitbringst, esse ich es und fühle mich danach schlecht“ — hat sie es sofort verstanden und geändert.*

Der Schlüssel ist echte, verletzbare Offenheit. Wissenschaftlich sind manche dieser Lebensmittel **suchtähnlich**. Bei einem trockenen Alkoholiker würdest du auch nicht sagen: „Ich stell mein Bier trotzdem in den Kühlschrank.“ Wenn dein Partner das versteht, findet ihr gemeinsam Lösungen — zur Not eine abschließbare Box, deren Schlüssel nur er hat. Schon diese kleine Hürde reicht.

ARBEITSBLATT: DEINE TRIGGER-FOODS FINDEN

Kreuze an, wovon du zu Hause regelmäßig zu viel isst.
Genau diese Dinge kommen als Erstes raus — oder werden schwerer erreichbar.

- ☐ Schokolade / Riegel
- ☐ Chips & salzige Snacks
- ☐ Kekse, Kuchen, Gebäck
- ☐ Eis
- ☐ Brot / Aufstriche zum schnellen Zugreifen
- ☐ Proteinriegel oder -snacks „aus der Packung“
- ☐ Nüsse / Studentenfutter in großen Tüten
- ☐ _____ (dein persönlicher Trigger)

Fressattacken verstehen, ohne dich zu schämen

Jetzt zum Teil, der für viele der schwerste ist. Wir gehen ihn in drei Schritten an — verstehen, lösen, umsetzen. Und der erste Schritt ist der wichtigste, weil er alles verändert:

Stressessen und Fressattacken sind erstmal nichts Schlechtes.

Es ist ein natürlicher **Kompensationsmechanismus**. Wenn wir Stress und Emotionen haben, müssen wir sie verarbeiten. Menschen tun das unterschiedlich — manche über Aggression, manche über Alkohol, manche über Essen. Auf dem Spektrum der Bewältigungsstrategien ist Essen noch eine der harmloseren. Und es funktioniert sogar: Der Stress nimmt tatsächlich ab.

Was die Wissenschaft zeigt. Bei den Abnehmspritzen (GLP-1 / „Ozempic“) entwickelten manche Menschen depressive Symptome — obwohl sie abnahmen. Der Grund: Ihnen fehlte plötzlich der Kompensationsmechanismus Essen, um Emotionen zu verarbeiten. Selbst wenn du dir wünschst, nie wieder eine Fressattacke zu haben — ginge dieser Wunsch einfach so in Erfüllung, hättest du womöglich ein größeres Problem.

Warum ist das so wichtig? Weil Scham der Motor des Teufelskreises ist:

DER TEUFELSKREIS

1. Fressattacke.
2. Schlechtes Gewissen → am nächsten Tag „kompensieren“, nur zwei, drei Shakes.
3. Dadurch am Folgetag so großer Hunger, dass die nächste Fressattacke kommt.

Versuch niemals, eine Fressattacke am nächsten Tag hart zu kompensieren. Genau das hält den Kreislauf am Leben.

Das Ziel ist also nicht, den Mechanismus abzuschaffen. Das Ziel ist, ihn so umzubauen, dass du in solchen Momenten essen kannst, was dir hilft — **ohne** die negativen Folgen. Und dafür gibt es einen konkreten Ansatz. Der kommt jetzt.

Mehr essen, ohne zuzunehmen — die Protein-Erkenntnis

Wenn man sich mit Ernährung beschäftigt, lernt man zuerst: „Ein Kalorienüberschuss führt immer zum Zunehmen.“ Das ist so allgemein einfach **falsch** — und diese Erkenntnis hat mein Leben verändert.

Die Studienlage. Es gibt eine Metaanalyse, in der Menschen über Wochen einen Kalorienüberschuss von über 900 Kalorien pro Tag hatten — und trotzdem kaum Fett zunahmen, weil der Großteil dieser Kalorien aus **Protein** kam.

Warum? Der Weg von Protein zu Körperfett ist für den Körper extrem aufwendig. Vereinfacht: Protein wird erst zu Aminosäuren verdaut; um daraus Fett zu machen, müsste der Körper sie über die Gluconeogenese in Glucose und diese über die de-novo-Lipogenese in Fett umwandeln. Diese Kette ist so energieaufwendig, dass sie in der Realität meistens einfach nicht passiert.

Was heißt das für dich? Eine unglaubliche Freiheit:

Wenn du abends noch Hunger hast, kannst du dich bewusst entscheiden, mehr zu essen — solange es sehr proteinreich ist. Dann hast du vielleicht einen Tag ohne Defizit. Aber eben auch keinen Tag mit Rückschritt.

Das ist der Ausweg aus dem Teufelskreis: Du gehst nicht hungrig ins Bett, du kompensierst nicht, du landest nicht in der nächsten Fressattacke.

WICHTIGE NUANCE

Auch bessere Süßigkeiten sind am Ende Süßigkeiten. Ich habe deshalb nie viele Proteinriegel zu Hause — liegen zwei Boxen rum, dreht sich mein Kopf abends darum, dass ich „locker eine halbe Box essen könnte“. Proteinriegel sind super für unterwegs. Als Vorrat im Schrank sind sie für viele ein Trigger.

TEIL III

Leben

*Rezepte, Routinen und ein Plan für den Alltag — damit
aus Wissen eine Gewohnheit wird.*

Clever Alternativen & Sattmacher-Rezepte

Der dritte Schritt bei Fressattacken schließt den Kreis zur Umgebung: **Hab keine sofort verfügbaren Lebensmittel zu Hause, die du nur aus der Packung in den Mund schütten kannst.** In Stresssituationen greifen wir automatisch zum Schnellsten — Brot, Riegel, Fertiggerichte. Musst du dir stattdessen etwas zubereiten, gewinnst du zwei Dinge: ein paar Minuten Abstand und ein deutlich besseres Sättigungsgefühl.

Mein Proteingrießpudding (der Klassiker)



Das Schöne daran: Man kann ihn nicht einfach aus der Packung schütten — er muss zubereitet werden. Genau diese zehn Minuten

sorgen dafür, dass ich mich mit meinem Essen auseinandersetze und satt werde.

SO GEHT'S — CA. 10 MINUTEN

- Proteingrieß nach Packung mit Wasser/Milch aufkochen, kurz umrühren.
- Ein Ei unterrühren für Cremigkeit und extra Protein.
- Einen Löffel Flohsamenschalen dazu — macht satt und sämig.
- Währenddessen Obst schneiden: Apfel, Himbeeren.
- Toppen mit den Beeren und etwas dunkler Schokolade.
- Ergebnis: viel Protein, richtig satt, fühlt sich wie ein Dessert an.

Deine Sattmacher-Grundausrüstung

Sachen, die dir **wirklich schmecken** (nicht „Gurke mit Salz, bis ich satt bin“) und gleichzeitig einen kleinen Aufwand haben:

STATT ...	NIMM ...	WARUM
Schokoriegel abends	Proteingrießpudding mit Beeren	Sehr sättigend, muss zubereitet werden
Chips vor dem TV	Magerquark mit Obst & Zimt	Protein + Volumen, wenig „Belohnungsknall“
Fertig-Snack aus der Packung	Rührei / gekochte Eier	Zubereitung nötig, hält lange satt
Süßigkeit für schnell	Apfel, Banane, Beeren	Süße + Ballaststoffe, kleiner Aufwand
Zweite Portion aus Hunger	Extra-Portion Protein (Quark/Grieß)	Sattmacher ohne Fett- Zunahme

Drei weitere Sattmacher in unter 10 Minuten

Alle nach dem gleichen Prinzip: viel Protein, echtes Sättigungsgefühl, ein kleiner Aufwand statt „Packung auf“.

HERZHAFTE QUARK-BOWL

- 250 g Magerquark mit einem Schuss Wasser cremig rühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch würzen.
- Gurke, Tomate, Radieschen klein schneiden und untermischen.
- Optional ein gekochtes Ei dazu. Fertig — herzhaft, proteinreich, sehr sättigend.

SCHNELLE PROTEIN-PANCAKES

- 1 Ei, 1 Banane, 30 g Haferflocken, 1 Löffel Proteinpulver verrühren.
- In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun backen.
- Mit Beeren und einem Klecks Magerquark toppen.

WARMER SCHOKO-PROTEIN-PUDDING

- Proteinpulver (Schoko) mit warmer Milch und 1 TL Flohsamenschalen anrühren.
- Kurz quellen lassen, bis er sämig ist.
- Mit ein paar Stückchen dunkler Schokolade und Himbeeren servieren.

EINKAUFSLISTE ZUM ABHAKEN

Deine Sattmacher-Grundausrüstung — hiermit ist die Küche „richtig herum“ gefüllt:

- ☐ Magerquark & Skyr
- ☐ Eier
- ☐ Proteingrieß / Proteinpulver
- ☐ Flohsamenschalen
- ☐ Obst (Äpfel, Beeren, Bananen)
- ☐ Gemüse zum Snacken (Gurke, Tomate, Paprika)
- ☐ Haferflocken
- ☐ Dunkle Schokolade (für Rezepte, in kleiner Menge)

Deine Küche soll voll sein mit Dingen, von denen du MEHR essen willst — und leer von deinen persönlichen Trigger-Foods.

Dein einfacher Alltagsplan

Wissen ist gut, aber es zählt nur, wenn du es anwendest. Hier ist alles aus diesem Buch als einfacher Plan.

Einkaufstipps

- Kauf ein mit einer Liste und nicht hungrig.
- Füll den Wagen zuerst mit Sattmachern: Obst, Eier, Quark, Proteingrieß, Gemüse.
- Deine Trigger-Foods kommen bewusst **nicht** in den Wagen — oder nur in Einzelportion für einen geplanten Moment.

Ein einfacher Tag

- **Morgens:** proteinreich starten (z. B. Eier oder Quark) — das nimmt Heißhunger den ganzen Tag Wind aus den Segeln.
- **Tagsüber:** feste, sättigende Mahlzeiten. Wasser vor dem Snack.
- **Abends (die kritische Zeit):** Wenn der Hunger kommt — kein Kampf. Mach dir bewusst deinen Proteingrießpudding. Satt werden ist erlaubt.
- **Lust auf etwas Bestimmtes:** einplanen und außer Haus genießen, am besten in einer schönen sozialen Situation.

Notfallplan Fressattacke

1. **Kein Schämen.** Es ist ein Kompensationsmechanismus, kein Versagen.
2. **Iss dich satt — aber proteinreich.** Große Bowl Proteingrieß mit Obst statt Riegel-Packung.
3. **Am nächsten Tag NICHT kompensieren.** Normal weiteressen. So entsteht kein Rückschritt.
4. **Danach die Umgebung checken:** Welches Trigger-Food war beteiligt? Raus damit.

DIE 3 FRAGEN FÜR JEDE SITUATION

- Make it so simple, that I can't fail?
- How can I build a small hurdle?
- How can I make the right thing a little easier?

Dein 7-Tage-Kickstart

Du musst nicht alles auf einmal umstellen. Eine kleine Änderung pro Tag — und nach einer Woche hat sich deine Umgebung spürbar gedreht. Kein Zählen, kein Verzicht, nur kluge Hürden.

Tag 1 **Der Küchen-Check**

Räum ein einziges Trigger-Food aus der Wohnung. Stell dafür eine Schale Obst sichtbar auf die Arbeitsplatte.

Mini-Aufgabe: ein Lebensmittel raus, eine Schale hin.

Tag 2 **Proteinstart**

Starte den Tag proteinreich — Eier, Quark oder Skyr. Das nimmt dem Heißhunger am Abend den Wind aus den Segeln.

Mini-Aufgabe: ein proteinreiches Frühstück.

Tag 3 **Der Wasser-Trick**

Trink ein großes Glas Wasser, bevor du abends zum Snack greifst. Oft war es Durst oder Gewohnheit.

Mini-Aufgabe: Glas Wasser vor dem Abend-Snack.

Tag 4 **Baue eine Hürde**

Beschließe: Süßes gibt's diese Woche nur außer Haus. Kein Vorrat im Schrank — nur der bewusste Gang zur Eisdiele.

Mini-Aufgabe: eine bewusste Hürde festlegen.

Tag 5 **Sattmacher kochen**

Probier heute den Proteingrießpudding oder die Quark-Bowl. Merk dir, wie satt und ruhig du danach bist.

Mini-Aufgabe: ein Rezept aus Kapitel 7 nachkochen.

Tag 6

Das ehrliche Gespräch

Sprich offen mit Partner oder Familie, was dir hilft. Bitte um Unterstützung statt um Kontrolle.

Mini-Aufgabe: ein offener Satz zu einer nahen Person.

Tag 7

Reflexion

Was fiel dir leichter als gedacht? Behalte genau diese Dinge — sie sind ab jetzt dein Normal.

Mini-Aufgabe: drei Dinge notieren, die geklappt haben.

Nicht Perfektion, sondern Richtung. Eine kluge Hürde pro Tag schlägt jeden Vorsatz aus Willenskraft.

Häufige Fragen

FRAGE

Muss ich Kalorien zählen?

Nein. Der Fokus liegt auf deiner Umgebung und auf proteinreichen Sattmachern. Wenn du die Trigger-Foods aus dem Alltag nimmst und dich satt isst, reguliert sich die Menge meist von selbst.

FRAGE

Darf ich nie wieder Schokolade essen?

Doch, klar. Es geht nicht um Verbote, sondern um Aufwand. Genieße Süßes bewusst und außer Haus — in einer schönen Situation, geplant. Nur der gedankenlose Vorrat zu Hause muss weg.

FRAGE

Nehme ich mit so viel Protein nicht zu?

Kaum. Der Weg von Protein zu Körperfett ist für den Körper extrem aufwendig — ein Überschuss, der überwiegend aus Protein kommt, macht in der Realität fast nicht fett (siehe Kapitel 6).

FRAGE

Was mache ich mitten in einer Fressattacke?

Kein Schämen. Iss dich satt, aber proteinreich (z. B. eine große Bowl Proteingrieß mit Obst). Und ganz wichtig: kompensiere am nächsten Tag nicht — iss normal weiter. So entsteht kein Rückschritt.

FRAGE

Was ist mit Sport?

Bewegung ist super, aber sie ist nicht der Hebel dieses Buches. Kümmere dich zuerst um Umgebung und Ernährung — das trägt am weitesten. Sport kommt oben drauf, wenn er dir Spaß macht.

FRAGE

Wie schnell sehe ich Ergebnisse?

Es gibt keinen Zeitdruck. Es geht um Gewohnheiten, die bleiben. Viele merken schon in der ersten Woche, dass der abendliche Kampf nachlässt — und genau das ist der eigentliche Gewinn.

FRAGE

Und wenn ich einen Tag „versage“?

Dann ist das kein Versagen, sondern ein Datenpunkt. Schau, welche Situation dich erwischt hat, und bau dort eine kleine Hürde ein.

Weitermachen schlägt Perfektion.

Die eine Lektion, die alles verändert

Wenn du aus diesem Buch nur einen Satz mitnimmst, dann diesen:

*Nimm die Willenskraft aus der Gleichung.
Verändere stattdessen deine Umgebung.*

Ich mache das übrigens nicht nur beim Essen. Ich buche mir lieber ein schlechteres Hotel direkt neben dem Fitnessstudio — weil ich es mir dann leichter mache, hinzugehen. In meinem Wohnzimmer steht ein Fahrrad, nicht im dunklen Keller — weil ich mich morgens einfach draufsetze, während ich telefoniere. Würde es im Keller stehen, würde ich es weniger nutzen.

Du kannst über jeden Bereich deines Lebens so nachdenken — Beruf, Privatleben, Ernährung:

Die Dinge, von denen ich weniger will — wie mache ich sie mir schwerer? Die Dinge, von denen ich mehr will — wie mache ich sie mir leichter?

Das ist keine Diät. Das ist eine Art, mit dir selbst umzugehen, die dir Freiheit gibt statt täglichen Kampf. Du musst nicht stärker werden. Du musst nur klüger mit deiner Biologie umgehen — so, wie du es mit dieser cleveren kleinen Ratte auch tun würdest.

Fang mit einer einzigen Sache an. Räum heute Abend ein Trigger-Food aus deiner Küche und stell eine Schale Obst hin. Das ist der erste Stein.



*Viel Erfolg auf deinem Weg — du
schaffst das.*

— Christian

Dieses E-Book fasst die Inhalte zweier Videos von Christian Wolf praxisnah zusammen. Es ersetzt keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.
Bei Essstörungen wende dich bitte an professionelle Hilfe.