



DU BIST NICHT **SCHWACH**

Das simple System gegen Heißhunger und Fressattacken —
ohne Verbote, ohne Willenskraft, ohne dich verrückt zu
machen.

Ich war der dicke Junge

Eins vorweg: Ich schreibe hier nicht als der Typ, der schon immer fit war und dir von oben erklärt, wie einfach das alles ist — sondern als jemand, der genau da saß, wo du vielleicht gerade sitzt.

Ich habe mit 11 Jahren meine erste Diät gemacht. Mit elf. Ich war der dicke Junge — das Kind, das gemobbt wurde. Und dann ging die Achterbahn los: „Ich bin erst fast in die Magersucht reingerutscht ... dann bin ich in die Fressattacken reingerutscht, hatte über 5 Jahre Binge Eating.“ Binge Eating heißt übersetzt: wiederkehrende Fressattacken. Kompletter Kontrollverlust — du isst, bis nichts mehr geht, und schämst dich danach wie sonst was.

Ich habe diesen Kreislauf jahrelang mit Willenskraft bekämpft. Hat nicht funktioniert. Also musste ich mir extrem viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie aneignen. Und heute kann ich einen Satz sagen, der lange unvorstellbar war: „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich die letzte Fressattacke hatte.“

Nicht, weil ich irgendwann eisern geworden bin. Sondern weil ich aufgehört habe, gegen mich selbst zu kämpfen, und meine Umgebung so umgebaut habe, dass Attacken gar nicht mehr entstehen. Genau dieses System bekommst du in diesem Buch.



Warum solltest du ausgerechnet mir zuhören? Ich beschäftige mich jetzt mittlerweile seit über 15 Jahren mit dem Thema und habe über 500.000 Menschen dabei geholfen, abzunehmen und ihr Essverhalten in den Griff zu kriegen — auch wenn das ein bisschen arrogant klingt. Und ehrlicherweise: Ich will, dass es noch 5 Millionen werden.

Mein Versprechen ist simpel: Du lernst, warum Heißhunger entsteht, was wirklich dagegen hilft und wie du mit Fressattacken umgehst — ohne dich verrückt zu machen. Ohne Hungern, ohne Kalorienzahl-Zwang, ohne dass Essen zu deinem Vollzeitjob wird. Damit wir uns richtig verstehen: Niemand sagt, dass irgendwas davon einfach ist — simpel und einfach sind zwei verschiedene Dinge. Aber simple Strategien sind am Ende genau das, was funktioniert.

Genauso wichtig: was du hier NICHT bekommst.

- **Keine Verbotslisten.** „Ich bin überhaupt kein Fan von Lebensmittelverboten.“ Es gibt keine schlechten Lebensmittel, es gibt einfach nur hochkalorische Lebensmittel.

- **Keine Willenskraft-Appelle.** „Willenskraft ist endlich und vor allen Dingen ist sie einfach kein effektives Tool.“ Wenn du ein Buch suchst, das dir sagt, du musst nur wollen — leg das hier weg.
- **Keine Scham.** Nicht eine einzige Seite davon.

„DU bist nicht schwach. Und Fressattacken sind nichts, wofür du dich schämen musst.“

Das ist keine Motivations-Floskel, sondern die Grundlage dieses Buchs. Hast du diesen Satz am Ende wirklich verstanden, ist die halbe Arbeit erledigt.

So liest du dieses Buch

Das Buch hat drei Teile, die aufeinander aufbauen:

Teil 1 — Verstehen (Kapitel 1–3): Warum du nicht schwach bist, warum dein Gehirn Süßes will und warum Willenskraft der falsche Hebel ist. Klingt nach Theorie, ist aber das Fundament für alles danach.

Teil 2 — Das System (Kapitel 4–8): Der praktische Umbau. Trigger Foods raus, der Fressattacken-Cheatcode, deine Küche, geplanter Genuss statt Verzicht — und wie du dein Umfeld einweihst.

Teil 3 — Der Werkzeugkasten (Kapitel 9–13): Sattmacher-Rezepte, der Süßhunger-Notfallkoffer, die Einkaufsliste und dein einfacher Plan für den Alltag.

Am besten liest du von vorne nach hinten. Eine Ausnahme: Wenn du akut mit Fressattacken kämpfst und heute Abend etwas brauchst — spring zu Kapitel 5. Und danach zurück zu Kapitel 1, versprochen? Das Verstehen sorgt dafür, dass es diesmal bleibt.

So. Genug Vorwort. Lass uns keine Zeit verlieren.

Inhalt

➔	Vorwort: Ich war der dicke Junge	2
---	--	---

TEIL 1 · VERSTEHEN

01	Du bist nicht schwach	6
02	Warum dein Gehirn Süßes will	9
03	Das Ratten-Prinzip	12

TEIL 2 · DAS SYSTEM

04	Trigger Foods: dein persönlicher Alkohol	15
05	Der Fressattacken-Cheatcode	17
06	Deine Küche als Versuchsaufbau	20
07	Genuss einplanen statt verbieten	23
08	Dein Umfeld einweihen	25

TEIL 3 · WERKZEUGKASTEN

09	Satt mit weniger Kalorien	29
10	Die Sattmacher-Rezepte	31
11	Der Süßhunger-Notfallkoffer	36
12	Die Einkaufsliste	40
13	Dein einfacher Plan	42

ZUM SCHLUSS

➔	Schluss: Simpel ist nicht einfach	45
➔	Nachrechnen erlaubt	46

01

TEIL 1

Verstehen — Warum du nicht schwach bist

01 Du bist nicht schwach

02 Warum dein Gehirn Süßes will

03 Das Ratten-Prinzip

„Willenskraft ist endlich — und vor allen Dingen ist sie einfach
kein effektives Tool.“

Du bist nicht schwach

Kurz nach zehn am Abend. Die Packung ist leer, du sitzt da mit diesem Gefühl im Bauch — zu voll, zu schwer — und denkst: Was stimmt eigentlich nicht mit mir? Andere schaffen das doch auch.

Ich kenne diesen Gedanken. Ich hatte ihn über fünf Jahre, fast jeden Abend. Genau deswegen fängt dieses Buch mit dem wichtigsten Satz an, den ich dir mitgeben kann: An dir ist nichts kaputt. Du bist nicht schwach, nicht willenlos, kein hoffnungsloser Fall. Was du erlebst, hat einen Namen, eine Funktion — und eine Lösung.

Dein Kopf macht nur seinen Job

Fangen wir mit der Biologie an: „Stressessen und Fressattacken sind per se nichts Schlimmes, sondern ein natürlicher Kompensationsmechanismus, der sogar seinen Sinn hat.“ Kompensationsmechanismus — klingt fancy, heißt übersetzt: Unser Kopf gleicht Druck aus. Kommt irgendwo Stress rein — Job, Beziehung, Geldsorgen —, sucht sich dein Gehirn ein Ventil.

Stell dir einen Schnellkochtopf vor. Das Ventil oben drauf ist kein Konstruktionsfehler — es verhindert, dass dir der ganze Topf um die Ohren fliegt. Beim einen ist das Ventil Rauchen, bei dir ist es Essen. Und Essen ist ein ziemlich logisches Ventil: schnell verfügbar, legal — und für zwanzig Minuten geht es dir wirklich besser. Dein Kopf ist also nicht kaputt. Er benutzt ein Werkzeug, das funktioniert — es hat halt blöde Nebenwirkungen.

Die Abnehmspritze, die traurig macht

Zu kuschelig? Dann hier der Beleg aus einer unerwarteten Ecke: Ozempic. Dieses GLP-1-Medikament — übersetzt: eine Spritze, die dein Hungergefühl quasi ausknipst. Müsste doch das Paradies sein, ne? Kein Hunger, keine Cravings, kein Kampf.

Und was ist passiert? Ein Teil der Nutzer hat depressive Symptome entwickelt — „weil ihnen plötzlich dieser Kompensationsmechanismus des Essens gefehlt hat“. Das Essen war keine blöde Angewohnheit — es war eine tragende Wand. Reißt du die raus, ohne etwas drunterzustellen, knirscht das ganze Haus.

Genau deshalb ist „iss halt einfach weniger“ so ein nutzloser Ratschlag. Er behandelt dein Ventil wie einen Fehler, den man mal eben abstellt. Dieses Buch macht etwas anderes: Wir bauen dir bessere Ventile — und eine Umgebung, in der der Druck gar nicht erst so hoch wird.

„DU bist nicht schwach — und es ist nichts, wofür du dich schämen musst.“



Streich mal das Wort „emotional“

Das Drama an einer Fressattacke sind nicht nur die Kalorien des einen Abends — das Drama ist die Wertung, die du draufpackst. „Emotionales Essen“, „Essanfall“, „ich habe versagt“: Diese Labels erzeugen Scham. Und Scham ist der Brandbeschleuniger für die nächste Attacke.

Mein Reframe dafür: „Dann ist es plötzlich nicht mehr emotionales Essen, sondern dann ist es ja: Ich mag halt viel Abendessen ... und dann fällt halt diese ganze Wertung zusammen.“

ÜBUNG — DER EIN-SATZ-REFRAME

Nehmt den Satz, den ihr euch nach so einem Abend sagt („Ich hatte schon wieder eine Attacke, ich habe null Kontrolle“), und ersetzt ihn durch eine reine Beschreibung ohne Wertung: „Ich habe gestern Abend viel gegessen.“ Sprecht beide Sätze laut aus und spürt den Unterschied: Der zweite lässt euch planen statt schämen — und in diesem Zustand trifft ihr die besseren Entscheidungen.

Versteh mich richtig: Das ist kein Schönreden. Wir arbeiten noch konkret an deiner Umgebung — aber „mit eurer Psychologie und nicht gegen eure Psychologie“. Scham ist der schlechteste Arbeitskollege für diesen Job.

Bestrafung ist keine Strategie

Dann das Ding, das fast alle nach einer Attacke machen: die Kompensations-Diät. Heute alles rausgeballert, also morgen fasten, um es „wieder gutzumachen“. Klingt logisch, oder? Das ist ja wie Masochismus: Du bestrafst dich mit genau dem Werkzeug, das die nächste Attacke auslöst.

So sieht der Kreislauf aus: Verzicht → Attacke → Scham → noch härterer Verzicht → zack, nächste Attacke. Warum Verzicht so zuverlässig Attacken produziert, kriegst du in Kapitel 5. Für jetzt reicht ein Merksatz: Der Tag nach einer Attacke ist ein ganz normaler Tag. Kein Strafgericht.

Gina

Zum Schluss eine Geschichte aus meinen Coaching-Calls. Eine Klientin — ich nenne sie Gina — kam mit nächtlichen Fressattacken zu mir. In einem Gespräch sagt sie diesen Satz: „Ich bin auch schon im Bett aufgewacht neben 'ner Packung.“

Lass den mal kurz wirken. Wenn Fressattacken eine Frage von Charakterstärke wären, müsste Gina der schwächste Mensch sein, den ich kenne. Ist sie aber nicht. Sie ist ein völlig normaler Mensch mit einem völlig normalen Kompensationsmechanismus — und einer Umgebung, die ihn jede Nacht mit offenen Armen empfangen hat. Was bei ihr den Unterschied gemacht hat, hatte null mit Selbstbeherrschung zu tun — die Auflösung kommt in Kapitel 4.

Kein Charakterfehler. Ein Mechanismus.

Merk dir aus diesem Kapitel eine einzige Sache: Fressattacken sind ein Kompensationsmechanismus — kein Charakterfehler. Du musst nicht stärker werden, nicht härter, nicht eiserner. Du musst deinen Versuchsaufbau ändern — was das heißt, zeigt dir in Kapitel 3 eine ziemlich schlaue dumme Ratte.

Vorher klären wir noch, warum dein Gehirn überhaupt so scharf auf Süßes ist. Spoiler: Es will dich nicht sabotieren. Es will dich beschützen. Punkt.

WANN DIESES BUCH NICHT REICHT

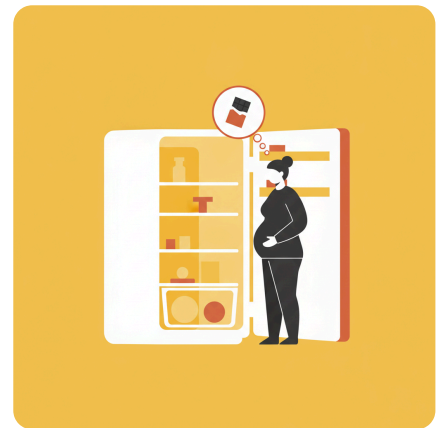
Ein ehrlicher Hinweis: Wenn bei dir eine klinische Essstörung im Raum steht — Magersucht, Bulimie oder diagnostiziertes Binge-Eating —, dann ersetzt dieses Buch keine Therapie. Hol dir professionelle Unterstützung, zum Beispiel über deine Hausarztpraxis oder eine Beratungsstelle für Essstörungen. Das ist kein Versagen, das ist das Gegenteil davon.

Warum dein Gehirn Süßes will

Du bist pappsatt — und denkst trotzdem an die Schokolade

Kennst du diesen Moment? Teller leer, Bauch voll, eigentlich alles gut. Und trotzdem meldet sich diese eine Stimme im Kopf: „die Schokolade im Schrank wäre jetzt aber schon geil.“ Und sofort danach der schlimmere Gedanke: „was stimmt eigentlich nicht mit mir?“

Ich sag dir was, ganz ehrlich: gar nichts stimmt nicht mit dir. Das ist nicht dein Charakter. Das ist dein Gehirn. Und das macht genau das, wofür es über Millionen Jahre gebaut wurde. Es macht keinen Fehler. Es macht seinen Job.



Dein Gehirn will dich nicht schlank — es will dich am Leben halten

Lass uns kurz verstehen, was da biologisch passiert — das nimmt sofort Druck raus. Unser menschliches Gehirn ist darauf ausgelegt, uns primär vor dem Verhungern zu schützen. Punkt. Wer vor 40.000 Jahren einen Strauch voller Beeren fand, hat nicht überlegt „ach, ich hab eigentlich schon gegessen“ — der hat reingehauen. Denn morgen war vielleicht nichts mehr da.

Dieses Gehirn läuft in dir immer noch. Es optimiert die ganze Zeit auf eine simple Achse: **möglichst wenig Aufwand, möglichst viel Belohnung**. Und rate mal, was da ganz oben steht: Süßes und Fettiges. Dein Gehirn feiert das wie einen Sechser im Lotto.

Merk dir diese Achse gut — hier liegt der Hebel. Der Riegel im Schrank ist eine Zehn auf der Belohnungsseite und eine Null auf der Aufwandsseite: Packung auf, fertig. Da kann dein Steinzeit-Gehirn gar nicht anders, als Ja zu sagen. Das ist keine Willensschwäche. Das ist Mathematik.

Wieso glauben wir Menschen eigentlich, wir sind so viel schlauer als unsere Biologie?

Wir tun ja immer so, als müssten wir uns nur genug anstrengen. Aber wir kämpfen hier nicht gegen eine schlechte Angewohnheit, sondern gegen ein Überlebensprogramm. Und diesen Kampf gewinnst du mit reinem Wollen nicht.

Jan, Kapstadt und die Cookie-Sandwiches

Ich geb dir dazu eine ganz kurze Geschichte. Anfang Januar saß ich mit Jan — einem meiner besten Freunde — in Kapstadt, in meinem Haus. Wir hatten riesig viel gegrillt, Steaks, ich hab noch eine Proteinpizza gemacht. Ich war wirklich stuffed — richtig satt, nix ging mehr.

Und dann sag ich zu ihm: „Diger, ich muss die ganze Zeit dran denken, dass diese Cookie Sandwiches im Tiefkühlfach sind.“ Voll, glücklich — und trotzdem ratterte in meinem Kopf nur dieses eine Bild.

Und Jan guckt mich an und sagt: „krass, das hab ich gar nicht.“ Gleicher Tisch, gleiches Essen, gleiche Sättigung — und der eine hat diesen permanenten Food Focus im Kopf, der andere merkt nicht mal, dass es die Kekse gibt. Das ist keine Frage von Willensstärke. Das ist einfach primär genetisch bedingt.

Ich erzähl dir das nicht, damit du dich als Opfer fühlst — im Gegenteil. Wenn du begreifst, dass dein Kopf lauter nach dem Zeug schreit als der von manch anderem, hörst du auf, dich mit Leuten zu vergleichen, die eine ganz andere Grundausrüstung haben. Du spielst dasselbe Spiel — nur auf einem schwereren Schwierigkeitsgrad. Und das ist okay, wenn man die richtigen Cheatcodes kennt.

Deine Genetik ist keine Charakterschuld

Ich habe irgendwann mal einen DNA-Test gemacht. Da kam raus: Ich habe genetisch mehr Risiko als 90 % der Bevölkerung, übergewichtig zu sein. Neunzig Prozent. Meine Genetik schreibt mir also, in Anführungszeichen, eigentlich vor: du solltest dick sein.

Stell dir vor, jemand hätte mir gesagt: „ja Chris, dann streng dich halt einfach mehr an.“ Wie dämlich wäre das? Das ist, als würdest du zu jemandem mit einer Sehschwäche sagen: „vielleicht liegt das ja daran, dass dein Vater dich früher schlecht behandelt hat, streng dich mal an beim Gucken.“ Nein. Du strengst dich nicht schärfer an. **Du trägst eine Brille.** Fertig.

Deine Gene sind deine Sehschwäche, dieses Buch ist deine Brille. Wir suchen nicht die Schuld in dir — wir besorgen dir das richtige Werkzeug.



„Suchtähnlich“ — und warum das Wort so wichtig ist

Vielleicht denkst du jetzt: „ja aber ich hab doch echt so ein süchtiges Verhältnis zu dem Zeug.“ Da will ich ganz sauber sein: Zucker ist keine Droge im klassischen Sinn. Wissenschaftlich korrekt ist: das Verhalten ist **suchtähnlich**. Ähnlich. Das ist ein Riesenunterschied.

Denn „süchtig“ klingt, als wärst du ausgeliefert. „Suchtähnlich“ heißt: dein Gehirn reagiert auf dieselben Belohnungsknöpfe — aber diese Knöpfe kannst du steuern. Nicht mit Willenskraft. Mit deiner Umgebung.

Und genau da wird es jetzt richtig gut. Denn wenn das alles Biologie, Evolution und Genetik ist — dann ist es eben null dein Versagen. Du bist nicht schwach. Du hast nur bisher gegen ein System gekämpft, das schlauer

ist als dein Wille. Lass es uns umdrehen. Im nächsten Kapitel behandeln wir dich mal wie eine dumme Ratte. Und das ist, versprochen, das größte Kompliment des ganzen Buches.

Das Ratten-Prinzip

„Ab morgen keine Süßigkeiten mehr“

Wie oft hast du dir das schon vorgenommen? Montagmorgen, volle Motivation, dieses Mal ziehst du es durch. Und Mittwochabend um kurz vor elf stehst du wieder vor dem Schrank, Hand schon an der Packung, und denkst dir: „ich hab's einfach nicht drauf. Andere schaffen das doch auch.“

Diesen Gedanken will ich dir für immer wegnehmen. Du hast nicht versagt. Deine Willenskraft hat dich im Stich gelassen — absehbar, denn für diesen Job ist sie das falsche Werkzeug. Das ist keine Ausrede. Das ist der wichtigste Perspektivwechsel im ganzen Buch.

Was Willenskraft wirklich ist — und warum sie versagt

Willenskraft heißt: etwas tun, worauf du keine Lust hast — oder etwas lassen, worauf du Lust hast. Das ist anstrengend, jedes einzelne Mal. Das Problem: Sie ist wie ein Akku, der sich über den Tag leert. Morgens sagst du souverän Nein, abends — nach Job, Stress, Kindern, tausend Entscheidungen — ist der Akku leer, und der Impuls gewinnt. Immer.

Willenskraft ist endlich, und vor allen Dingen ist sie einfach kein effektives Tool.

Die Zahlen geben mir recht: 95 bis 99 Prozent der Leute schaffen es nicht, etwas langfristig durchzuziehen, das dauerhaft Willenskraft kostet — nirgendwo merkst du das härter als beim Essen. Wenn eine Methode bei fast allen scheitert — liegt es an den Menschen oder an der Methode? Eben.

Und jetzt der Teil, den kaum einer hören will: sogar deine Willensstärke ist zum Großteil genetisch. Niemand steht ja morgens auf und entscheidet: „boah, heute hab ich mal voll die krasse Willensstärke.“ Deshalb der Plan für dieses Buch: Wir nehmen Willenskraft so gut es geht komplett aus der Gleichung.

Behandel dich wie eine dumme Ratte

Ich muss das leider so direkt und ein bisschen provokant ausdrücken, damit du verstehst, wie extrem ich das meine: Ihr müsst euch behandeln wie eine dumme Ratte. Sorry an alle Ratten da draußen.

Stell dir vor: Du bist eine Ratte in einem Experiment. Der Forscher will, dass du seltener den Knopf drückst, der Zucker ausspuckt. Redet er der Ratte gut zu? Hält er ihr einen Vortrag über Disziplin und Selbstliebe? Natürlich nicht. Er verändert den **Versuchsaufbau**. Er stellt den Knopf weiter weg, baut eine Hürde davor. Er ändert die Umgebung — niemals die Ratte.

Und genau da liegt dein Denkfehler. Du versuchst seit Jahren, die Ratte zu motivieren. Du. Dabei bist du gleichzeitig der Forscher. Hör auf, gegen deine Biologie anzuschreien, und fang an, sie schlau auszutricksen.

Solange du gegen dich kämpfst, verlierst du bei jeder verlorenen Runde ein Stück Selbstwert. Sobald du den Aufbau umbaut, bist du nicht mehr der Versager im Experiment — du bist der Typ mit dem Klemmbrett, der die Regeln macht. Und wer die Regeln macht, muss nicht kämpfen.



Die zwei Fragen, die alles verändern

Das ganze System — wirklich das ganze Buch — kocht auf zwei simple Fragen runter. Schreib sie dir irgendwo hin, wo du sie jeden Tag siehst.

DIE OPERATIVE DOPPEL-FRAGE

1. Die Dinge, von denen ich **weniger** machen will — wie kann ich sie mir **schwerer** machen?
2. Die Dinge, von denen ich **mehr** machen will — wie kann ich sie mir **einfacher** machen?

Das ist es. Mehr Ratten-Prinzip gibt es nicht. Auf Süßigkeiten übertragen ergibt das den Satz, der viele erstmal ärgert, weil er so unbequem ehrlich ist:

Ihr esst zu viele Süßigkeiten, weil ihr es euch zu einfach macht, sie zu essen.

Kein Vorwurf. Nur Physik. Die Schokolade liegt griffbereit im Schrank, drei Schritte entfernt, Packung auf, fertig. Maximale Belohnung, null Aufwand — dein Steinzeit-Gehirn kann da gar nicht widerstehen, das haben wir im letzten Kapitel gesehen. Also drehen wir den Aufwand um: Wir bauen deine Umgebung so, dass du nicht dauernd dagegen ankämpfen musst.

Das Prinzip funktioniert überall — nicht nur beim Essen

Ich wende das auf alles an. Ich buche mir zum Beispiel lieber ein schlechteres Hotel, das dafür direkt neben dem Fitnessstudio liegt. Warum? Weil ich mir das Training so einfach mache, dass ich es fast nicht mehr auslassen kann.

Und mein Fahrrad? Das steht nicht im Keller, sondern mitten im Wohnzimmer. Wenn ich morgens daran vorbeilaufe, setze ich mich einfach drauf. Stünde es im Keller, hinter zwei Türen und einer Treppe, würde ich es nie benutzen. Gleicher Mensch, gleiche Willenskraft — nur ein anderer Versuchsaufbau. Das ist der ganze Zauber.

Ändere nicht dich. Ändere den Aufbau um dich herum.

Also, jetzt haben wir verstanden, warum dein Gehirn Süßes will und warum Willenskraft der falsche Hebel ist. Ab hier hörst du auf, dich zu bekämpfen, und fängst an, deine Umgebung zu bauen. Genug Theorie. Wir fangen da an, wo es am meisten bringt: bei den Lebensmitteln, die bei dir die Lawine auslösen.

02

TEIL 2

Das System — Dein Versuchsaufbau

04 Trigger Foods: dein persönlicher Alkohol

05 Der Fressattacken-Cheatcode

06 Deine Küche als Versuchsaufbau

07 Genuss einplanen statt verbieten

08 Dein Umfeld einweihen

„Ihr esst zu viele Süßigkeiten, weil ihr es euch **zu einfach macht**, sie zu essen.“

Trigger Foods: dein persönlicher Alkohol

Jetzt wird's konkret. Du kennst das Ratten-Prinzip: Nicht du bist das Problem, sondern dein Versuchsaufbau. Den bauen wir jetzt um. Ich verspreche dir: Wenn du das heute umsetzt, hast du heute Abend schon gewonnen, ohne zu kämpfen.

Geh doch in die Bar, aber trink nichts

Stell dir vor: Ein guter Freund von dir ist Alkoholiker. Seit ein paar Wochen trocken, und er kämpft sich gerade richtig durch. Und jetzt sagst du zu ihm: „Hey, komm doch heute Abend mit in die Bar. Du musst ja nichts trinken. Sitz einfach den ganzen Abend neben uns, während wir Bier bestellen. Ist doch nur eine Frage der Willenskraft.“

Du merkst selbst, wie absurd das ist. Das würdest du niemals machen.

Aber genau das machen wir mit uns selbst. Jeden Tag. Wir legen die Schokolade in die Schublade, die Chips in den Schrank — setzen uns mitten in unsere eigene Bar und wundern uns, dass wir irgendwann bestellen. Und wenn's passiert, schämen wir uns auch noch dafür. Dabei war nicht dein Charakter das Problem. Du hast einfach in einer Bar gewohnt.

Diese Lebensmittel — die, bei denen du nicht nach einem Stück aufhören kannst — heißen Trigger Foods. Trigger heißt Auslöser: Ein Stück löst die Lawine aus, und am Ende ist die Packung leer. Welche das sind, ist bei jedem anders — denk an Jan und die Cookie-Sandwiches. Deswegen ganz klar: Dass es diese Lebensmittel bei dir gibt, ist keine Schwäche und nichts, wofür du dich schämen musst. Es ist einfach dein persönlicher Alkohol. Und genau so behandeln wir ihn jetzt.

SELBSTTEST — WAS SIND DEINE TRIGGER FOODS?

Beantworte diese fünf Fragen ehrlich, schreib die Antworten auf.

1. Welches Lebensmittel isst du fast nie in einer „normalen Portion“, sondern eigentlich immer, bis die Packung leer ist?
2. An welches Lebensmittel denkst du abends auf der Couch, obwohl du satt bist?
3. Was kaufst du offiziell „für Gäste“ oder „für die Kinder“ — und isst es dann doch selbst?
4. Bei welchem Lebensmittel hast du schon mal die leere Verpackung weggeräumt, bevor jemand sie sehen konnte?
5. Welches Lebensmittel müsste heute aus deiner Wohnung verschwinden, damit du heute Abend gar nicht erst kämpfen musst?

Alles, was in deinen Antworten auftaucht, ist ein Trigger Food. Meistens sind es zwei bis fünf Sachen — und genau die fliegen jetzt raus.

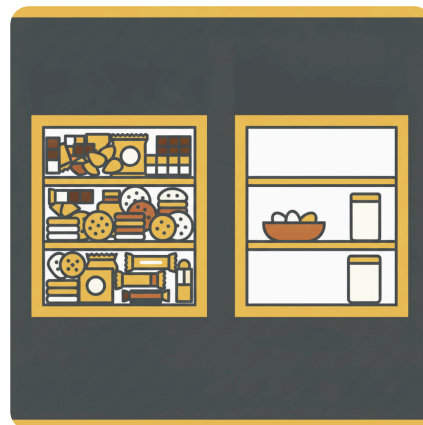
Raus heißt raus — nicht „gut versteckt“

Und jetzt der wichtigste Teil: Trigger Foods kommen komplett raus. Nicht ins oberste Regal. Nicht in den Keller. Raus.

Erinnerst du dich an Gina aus Kapitel 1 — die Klientin, die neben der leeren Packung aufgewacht ist? Ihr Trigger Food: Proteinriegel. Gina hatte sich schon selbst eine Lösung gebaut: Ich hab die Riegel „einfach ins Auto getan, dass ich die nicht drin habe“. Und ich so: Ja — aber dann hast du sie wieder aus dem Auto geholt.

Verstecken ist keine Barriere, sondern eine Verzögerung von ungefähr 90 Sekunden. Solange das Zeug in deinem Zugriff ist, weiß dein Gehirn ganz genau, wo es liegt. Und abends um elf, wenn der Impuls kommt, gewinnt nicht der Zettel mit guten Vorsätzen, sondern der kurze Weg zur Packung. Also: verschenken, den Kollegen mitbringen, notfalls wegwerfen. Weg ist weg.

Und ja, du hast richtig gelesen: Proteinriegel. Ich sag's ehrlich, obwohl ich mit More Nutrition selbst welche verkaufe: Für mich sind Proteinriegel, auch wenn es bessere Süßigkeiten sind, am Ende trotzdem Süßigkeiten. Ein Riegel ist in drei Sekunden aufgerissen — null Aufwand, volle Belohnung. Lösen Riegel bei dir die Lawine aus, fliegen sie raus wie jede andere Schokolade. Was stattdessen reinkommt — Lebensmittel, in die du erst ein bisschen Arbeit stecken musst —, kommt in Kapitel 5 und 6.



„Aber mein Partner..." — die Box mit dem Schlüssel

Jetzt kommt der häufigste Einwand: „Chris, ich wohne nicht allein. Mein Partner will seine Süßigkeiten behalten.“ Fair. Dein Partner hat mit dem Zeug vielleicht gar kein Problem — Menschen ticken da unterschiedlich. Die beste Lösung ist ein offenes Gespräch, dazu mehr in Kapitel 8.

Bis dahin gibt es einen simplen Kompromiss: eine abschließbare Box. Dein Partner packt seine Süßigkeiten in eine Kiste mit Schloss — von mir aus eine Werkzeugkiste — und der Schlüssel bleibt bei ihm. Klingt erstmal bescheuert, ich weiß. Aber diese kleine Hürde reicht schon: Dein Gehirn hört auf, ständig an den Schrank zu denken, weil es weiß — da komme ich nicht easy ran. Kein Drama, kein Streit, keine Willenskraft nötig.

Und dieses „easy“ ist das ganze Geheimnis. Merk dir einen Satz:

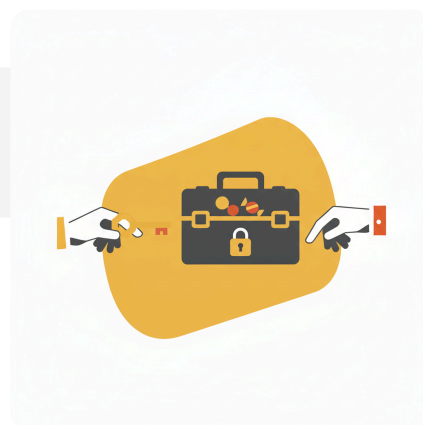
„Ihr esst zu viele Süßigkeiten, weil ihr es euch zu einfach macht, sie zu essen.“

Nicht weil ihr schwach seid. Nicht weil euch Disziplin fehlt. Sondern weil zwischen Impuls und Packung nur drei Sekunden liegen. Also macht euch das schwerer — fertig.

Und bevor du denkst, ich wäre jetzt im Verbots-Lager gelandet: Ich bin überhaupt kein Fan von Lebensmittelverboten. Du darfst jede Süßigkeit deines Lebens weiter essen — bewusst, geplant, mit vollem Genuss (wie, kommt in Kapitel 7). Nur eben nicht als Dauervorrat drei Meter von deiner Couch entfernt.

Dein Auftrag für heute: Selbsttest machen, Trigger Foods einsammeln, verschenken. Dauert zehn Minuten. Fertig.

Und für den Abend, an dem trotzdem mal eine Attacke anrollt, bekommst du jetzt das wichtigste Kapitel im ganzen Buch: den Cheatcode.



Der Fressattacken-Cheatcode

Wenn du aus diesem Buch nur ein einziges Kapitel mitnimmst, dann bitte dieses. Das ist das System für den Moment, in dem es wirklich brennt: Die Attacke rollt an, du spürst den Sog Richtung Küche, und du weißt, wie der Abend normalerweise endet. Dafür bekommst du jetzt einen echten Cheatcode. Drei Schritte. Ich habe sie selbst jahrelang gebraucht und benutze sie bis heute — und sie funktionieren, ohne dass du auch nur ein Gramm Willenskraft brauchst.

Schritt 1: Hör auf, gegen dich zu kämpfen

Rückblick auf Kapitel 1, jetzt als offizieller erster Schritt: Stressessen und Fressattacken sind per se nichts Schlimmes, sondern ein natürlicher Kompensationsmechanismus, der sogar seinen Sinn hat. Dein Körper versucht gerade, Stress zu regulieren.

Warum Schritt 1 und nicht bloß Vorgeplänkel? Weil Scham Teil des Problems ist. Solange du die Attacke als persönliches Versagen siehst, kämpfst du an zwei Fronten: gegen den Hunger und gegen dich selbst. Den zweiten Kampf kannst du sofort beenden. Sag dir — von mir aus laut in der Küche: Das ist ein Mechanismus, kein Charakterfehler.

Arbeite mit eurer Psychologie und nicht gegen eure Psychologie. Das ist die Überschrift über allem, was jetzt kommt.

Schritt 2: Überiss dich — aber mit Protein

Jetzt kommt der Teil, bei dem du denkst, ich hätte sie nicht mehr alle: Ich will nicht, dass du die Attacke unterdrückst. Ich will, dass du sie auslebst. Komplett. Nur mit einem anderen Lebensmittel.

Sind wir mal ehrlich, wie sich so eine Attacke anfühlt: Du willst nicht „ein bisschen was Süßes“. Du willst essen, bis wirklich nichts mehr geht — Bauch weh, kann nicht mehr, das ist oft der einzige Stopppunkt. Ich kenne ihn aus fünf Jahren eigener Erfahrung. Die meisten Ratgeber tun so, als könntest du hier einfach eine Handvoll Mandeln essen und einen Kräutertee trinken. Quatsch. Völliger Quatsch. Wer mitten in der Attacke steckt, verhandelt nicht über Portionsgrößen.

Deswegen bekommst du von mir die offizielle Erlaubnis: Iss dich voll, bis zum Bauch-weh-Punkt. Entscheidend ist nur, WOMIT du dich überisst — dafür machen wir eine kurze Biologie-Runde.

Wenn wir uns mit Süßigkeiten überessen, also mit Zucker und Fett, speichert unser Körper den Überschuss easy als Körperfett — der bequemste Job der Welt. Bei Protein sieht's komplett anders aus. Um aus Eiweiß Fett zu machen, müsste dein Körper die Aminosäuren erst per Gluconeogenese in Glucose umwandeln, sprich in Zucker, und danach per De-novo-Lipogenese in Fett neu zusammenbauen. Und dieser Umbau ist energetisch so aufwendig, dass dein Körper da einfach keinen Bock drauf hat.

Es gibt Metaanalysen-Daten, nach denen ein Überschuss von rund 900 Kalorien — der größte Teil davon aus Protein — zu keiner messbaren Fettzunahme geführt hat. 900 Kalorien! Rechne ruhig nach: 900 Kalorien nur aus Eiweiß wären über 200 Gramm Protein — die kriegst du kaum in dich rein. Dein Sicherheitsnetz ist absurd groß.

Und jetzt denkst du dir schon: „Aber Chris, wenn die Attacke kommt, will ich doch keine Protein-Bowl. Ich will Schokolade.“ Verstehe ich, mir ging das genauso. Aber in der Attacke ging es mir nie um den Geschmack. Es

ging ums Essen selbst — um Menge, ums Kauen, ums Vollwerden. Genau deswegen hat die Umleitung funktioniert: Das Bedürfnis wird komplett bedient. Probier's bei der nächsten Attacke einfach aus.

Wie das praktisch aussieht? Ich hatte vor einer Weile selbst einen Stress-Moment — und dann habe ich mir eine riesige Bowl Proteingrieß gemacht, mit Äpfeln, mit Himbeeren, mit ein bisschen dunkler Schokolade, das Ganze noch mit Flohsamen gepimpt. Riesig heißt riesig. Ich habe gegessen, bis ich komplett durch war. Und wenn du keinen Proteingrieß zu Hause hast: Eine große Schüssel Magerquark oder Skyr mit Obst erfüllt denselben Job.



Die 10 Minuten, die alles ändern

Und jetzt ein Detail, das wie ein Nachteil aussieht und in Wahrheit der halbe Trick ist: So eine Bowl macht Arbeit. Ich kann ja nicht einfach die Packung aufreißen. Ich nehme eine Schüssel, mach ein Ei auf, mach Flohsamenschalen rein, mach den Wasserkocher an, pack das rein, muss kurz umrühren, muss warten, mach den Proteingrieß, schneid in der Zeit Obst, pack das alles zusammen —

„Alleine diese 10 Minuten sorgen für ein viel besseres Sättigungsgefühl.“

Warum? Eine Attacke ist ein Impuls — will sofort bedient werden: Packung auf, Hand rein, zack. Liegen zwischen Impuls und erstem Bissen zehn Minuten Zubereitung, passieren zwei Dinge. Erstens kriegt dein Kopf Zeit, wieder mitzureden — oft ist der schlimmste Druck nach diesen zehn Minuten schon kleiner. Zweitens wird aus dem Autopilot-Essen eine bewusste Handlung. Das ist das Ratten-Prinzip im Ernstfall — schwerer gemacht, was dich zurückwirft, leichter gemacht, was dich rettet.

Schritt 3: Morgen ist ein ganz normaler Tag

Der dritte Schritt ist der, den fast alle falsch machen — und er entscheidet, ob es eine einzelne Attacke bleibt oder ein Dauerzustand wird. Nach der Attacke kommt bei den meisten sofort der Plan: „Okay, morgen esse ich fast nichts, ich muss das ja wieder ausgleichen.“ Klingt logisch, oder? Ist aber genau der Mechanismus, der den Teufelskreis antreibt.

Guck dir den Kreislauf an: Du verzichtest → der Druck steigt → irgendwann kommt die Attacke → du schämst dich → du verzichtest noch härter → die nächste Attacke wird noch größer. Immer rum und rum. Dr. Eric Helms, einer der renommiertesten Forscher, bringt es auf den Punkt: Der größte Prädiktor für Fressattacken — also der stärkste Vorhersagefaktor — ist Verzicht. Nicht Schwäche. Nicht fehlende Disziplin. Verzicht.

DER TEUFELSKREIS — UND WO DU IHN DURCHSCHNEIDEST

Verzicht



Druck steigt



Attacke



Scham



... und ohne den Schnitt geht es zurück zu „Verzicht“ — jede Runde ein bisschen härter.

Schritt 3 durchtrennt den Kreis: keine Kompensations-Diät am Tag danach.

Eine Kompensations-Diät nach der Attacke bereitet also nichts anderes vor als die nächste Attacke. Deswegen ist Schritt 3 radikal simpel: Am nächsten Tag isst du ganz normal. Normales Frühstück, normales Mittagessen. Kein Fasten, kein „heute nur Salat“, kein Strafsport. Die Attacke war gestern. Heute ist heute. Punkt.

Und falls sich das verrückt anfühlt — „einfach weitermachen, als wäre nichts gewesen?!“ — genau dieses Weitermachen ist die Behandlung. Der Kreislauf lebt von deiner Reaktion — gibst du sie ihm nicht, verhungert er.

ATTACKE IM ANMARSCH? DEIN 3-SCHRITTE-PROTOKOLL

1. Entwaffnen (10 Sekunden): Sag dir — gerne laut: „Das ist ein Kompensationsmechanismus, keine Schwäche.“ Ab jetzt kämpfst du nicht mehr gegen dich, du lenkst nur noch um.

2. Umleiten (10 Minuten): Bau dir deine Protein-Bowl — mit dem vollen Ritual: Schüssel, Ei, Flohsamenschalen, Wasserkocher, umrühren, warten, Obst schneiden. Dann iss. So viel du willst. Bis zum Nicht-mehr-Können ist ausdrücklich erlaubt.

3. Nicht kompensieren (ab morgen): Am nächsten Tag isst du ganz normal — kein Fasten, kein Ausgleich, kein Strafsport. Der Teufelskreis startet nur, wenn du ihn mit Verzicht fütterst.

Noch ein ehrliches Wort zum Schluss: Dieses System hat mich da rausgeholt und hilft dir bei Stressessen und Heißhunger-Attacken. Aber wenn Attacken dein Leben bestimmen und du merkst, dass du alleine nicht mehr rauskommst, dann hol dir bitte professionelle Hilfe. Das ist kein Versagen und kein Widerspruch zu diesem Buch — das ist einfach der nächste logische Schritt, deinen Versuchsaufbau zu ändern.

Für alle anderen gilt ab heute: keine Scham, Protein bis satt, morgen ganz normal weiter. Drei Schritte, null Willenskraft. Und am Ende ist die Welt in Ordnung.

Als Nächstes nehmen wir uns den Ort vor, an dem über all das entschieden wird: deine Küche.

Deine Küche als Versuchsaufbau

Du kennst das Prinzip aus Kapitel 3: Du bist die Ratte, deine Umgebung ist das Experiment. Und der wichtigste Raum darin ist deine Küche. Hier entscheidet sich jeden Abend, ob du mit Willenskraft gegen einen Schrank ankämpfen musst — oder ob da einfach nichts ist, wogegen du kämpfen müsstest. Also bauen wir deine Küche jetzt um: kein radikaler Verzicht, eine radikal umgebaute Umgebung.

Schwerer machen, was weniger werden soll. Leichter machen, was mehr werden soll.

Aufwand rein, Aufreißen raus

Die Vorrats-Regel ist simpel: Alles, was ihr direkt aus der Packung essen könnt, fliegt raus. Alles, was ein bisschen Arbeit braucht, darf bleiben. Eure Trigger Foods sind schon entsorgt — jetzt kommt rein: Eier, Obst, Blaubeeren, Gurken (da könnt ihr reinhauen, so viel ihr wollt), Kartoffeln, TK-Gemüse, Magerquark, Skyr. Dazu Proteinpudding oder Proteingrieß — welche Marke, ist euer Ding. Ich mache das exakt so: „Ich habe sowas wie Proteinpudding, Proteingrieß ... weil ich weiß: okay, wenn ich Hunger habe, muss ich ein bisschen Arbeit reinstecken.“

Warum das funktioniert? Unser Gehirn rechnet bei jedem Impuls: Aufwand gegen Belohnung. Schüssel rausholen, Wasserkocher an, Obst schneiden — für echten Hunger null Problem. Für einen Impuls um 22 Uhr oft schon zu viel, da gewinnt das Sofa. Und das ist keine Schwäche von dir — wir sind alle so gebaut, ich genauso. Deswegen ändern wir den Versuchsaufbau und nicht dich.



Der Supermarkt, der bewusst weit weg ist

Jetzt der Teil, den fast niemand macht — genau deswegen funktioniert er so gut. Wenn ihr Bock auf was Süßes habt: kauft es nicht im Laden vor eurer Haustür. Fahrt zu dem Supermarkt, der eine Viertelstunde entfernt ist. Und jetzt denkt ihr euch schon im Kopf: „Mist, da habe ich ja gar keine Lust drauf, extra dahin zu fahren.“ Genau das ist der Punkt. Der Weg IST die Barriere. Wenn dir das Ding die Viertelstunde wert ist — fahr hin, kauf es, genieß es. Meistens aber nicht — dann war der Impuls halt genau das: ein Impuls, kein echtes Bedürfnis. Ihr müsst kein einziges Mal Nein sagen — die Entscheidung trifft der Weg für euch.

Die vier großen Swaps

Und jetzt die andere Richtung: Dinge, von denen wir mehr wollen, einfacher machen. Ein Swap ist die gleiche Wahl mit weniger Kalorien — wie Cola und Cola Light. Ihr verzichtet auf nichts, ihr tauscht nur. Und weil ihr das jeden Tag tut, summiert sich das zu ehrlicherweise absurden Zahlen — bis man nachrechnet. Rechnet gerne mit: Ein Kilo Körperfett entspricht rund 7.000 kcal.

Swap 1: Milch → ungesüßte Mandelmilch. 13 statt 45 kcal auf 100 Milliliter. Klingt nach nichts? Rechnen wir. Shake am Morgen, Kaffee, Porridge — wer viel Milch verbraucht, landet locker bei deutlich über einem Liter täglich. Über 400 kcal Unterschied, mal 365 Tage: rund 146.000 kcal im Jahr. Geteilt durch 7.000 — etwa 20 Kilo Körperfett im Jahr. Ist auch total logisch, wenn du das mal durchrechnest.

SWAP 1 · MILCH → UNGESÜSSTE MANDELMILCH



Milch

45 kcal / 100 ml

VS



Mandelmilch ungesüßt

13 kcal / 100 ml

über 400 kcal/Tag × 365 ≈ 146.000 kcal ≈ 20 kg Körperfett im Jahr

Swap 2: Zucker → Süßstoff. Jede 25 Gramm Zucker, die ihr durch Süßstoff ersetzt, sparen 100 kcal. Wer über Kaffee, Joghurt und Getränke auf 75 Gramm am Tag kommt und tauscht, spart über 100.000 kcal im Jahr — ungefähr 15 Kilo Körperfett. Und bevor die Panik losgeht: Es gibt keine Grundlage dafür. In Studien nehmen Leute, die auf Light-Getränke umsteigen, sogar besser ab. Die Menge macht das Gift, ne.

SWAP 2 · ZUCKER → SÜSSSTOFF



75 g Zucker/Tag

300 kcal

VS



Süßstoff

~0 kcal

300 kcal × 365 = über 100.000 kcal ≈ 15 kg Körperfett im Jahr

Swap 3: Nudeln und Reis → Kartoffeln. Gleiches Volumen auf dem Teller, ungefähr die Hälfte der Kalorien. Und die Kartoffel hat den höchsten Sättigungsindex — die Skala misst, wie satt dich die gleiche Kalorienmenge macht. Voller Teller, halbe Kalorien, länger satt. Warum machen wir das nicht alle längst?

SWAP 3 · NUDELN & REIS → KARTOFFELN



Nudeln
voller Teller

VS



Kartoffeln
≈ halbe Kalorien

gleiches Volumen, ≈ halbe Kalorien — und Platz 1 im Sättigungsindex

Swap 4: Softdrinks und Saft → Wasser mit zuckerfreiem Sirup. Wenn du deine Kalorien bisher trinkst, ist das der schnellste Swap: „Dann wirst du sofort abnehmen, weil du einfach weniger Kalorien hast.“ Zuckerfreier Sirup ins Wasser — schmeckt süß, quasi null Kalorien, fertig.

SWAP 4 · SOFTDRINKS & SAFT → WASSER + SIRUP



Softdrink / Saft
flüssige Kalorien

VS



Wasser + zuckerfreier Sirup
~0 kcal

gleiche Süße im Glas — quasi null Kalorien

DER KÜCHEN-CHECK — HEUTE ABEND, 10 MINUTEN

Geht durch Schrank, Kühlschrank und Tiefkühler und stellt jedem Lebensmittel zwei Fragen:

1. Kann ich dich direkt aus der Packung essen? Wenn ja und es ist eins eurer Trigger Foods: raus.
2. Gibt es dich als Swap? Milch, Zucker, Nudeln, Softdrinks — auf den nächsten Einkaufszettel kommt die Tausch-Version. Die komplette Einkaufsliste findet ihr in Kapitel 12.

Das war's. Keine Verbote, kein Kalorienzählen, kein Kampf. Du hast einen Versuchsaufbau gebaut, in dem die Ratte automatisch das Richtige tut.

Bleibt nur eine Frage offen: Wo bleibt bei alledem eigentlich der Genuss? Genau da gehen wir jetzt hin.

Genuss einplanen statt verbieten

Jetzt denkst du vielleicht: Bei dem zu Hause gibt's ja gar keinen Genuss mehr. Falsch gedacht. Ich bin überhaupt kein Fan von Lebensmittelverboten — und ich esse jeden Tag Eiscreme. Wirklich jeden Tag. Der Unterschied: Ich plane meinen Genuss ein, statt ihn mir um 23 Uhr vom Impuls diktieren zu lassen.

Das McFlurry-Prinzip

Keine Süßigkeiten im Haus heißt nicht: nie wieder McFlurry. Der Trick ist die Verlagerung: Genuss findet auswärts statt, sozial, geplant. Fahrt mit Freunden hin, esst das Ding, habt einen geilen Abend — und zu Hause wartet nichts im Schrank, das euch anspricht. Geplanter Genuss ist ein Termin. Impulsiver Genuss ist eine Falle.

Warum das wichtig ist, wisst ihr aus Kapitel 5: Verzicht ist der größte Vorhersage-Faktor für Fressattacken. Wenn wir uns alles verbieten, programmieren wir die nächste Attacke quasi selbst. Das ist keine Schwäche und kein Charakterfehler — das ist schlicht, wie wir funktionieren. Und ihr könnt euch Genuss sogar verdienen: Light-Soße — meine eigene oder jede aus dem Supermarkt — statt Restaurant-Dressing spart mal eben 600 kcal — „dann kann ich mir am Abend noch zwei Eis gönnen.“ Kalorien sind wie Geld: Investiert sie in das, was euch Freude macht.



„Du wolltest doch den Burger“

Ich gebe euch dazu eine ganz kurze Geschichte. Meine Verlobte Romy hatte selbst jahrelang mit Binge Eating zu kämpfen — sie kennt das von innen, genau wie ich. Wir sitzen im Restaurant, sie schaut in die Karte und sagt, sie hat richtig Bock auf den Burger. Zwei, drei Sätze später dann so: „Ach, ich bestell mir doch das Filet.“ Und ich so: „Nee, du hast doch gerade gesagt, du wolltest den Burger — dann bestell dir den.“

Das ist keine Kleinigkeit. Das brave Ersatzessen befriedigt deinen Kopf nämlich nicht — der Wunsch bleibt offen. Und irgendwann holt er sich das Ding von alleine: abends, am Schrank, ungeplant. Wenn Genuss, dann richtig: das, worauf du wirklich Lust hast, bewusst und ohne schlechtes Gewissen. Ein geplanter Burger ist hundertmal besser als ein braves Filet plus schlechte Laune.

Sei bewusst unnormal

Ja, manches davon sieht komisch aus. Ich nehme Light-Soßen und zuckerfreien Sirup mit ins Restaurant. Die Leute gucken. Sollen sie. Seien wir mal ehrlich: Normal heißt in unserer Gesellschaft übergewichtig,

unglücklich und in einer unzufriedenen Beziehung zu sein. Wenn ihr das nicht wollt, müsst ihr Dinge machen, die unnormale sind. Ihr müsst deswegen nicht böse auf euer Umfeld sein — aber zieht euren Weg durch. Und falls euch das Urteil stresst: Am Ende sind alle Menschen tot. Klingt hart, ist aber befreiend — die Meinung vom Nachbartisch nimmt keiner mit.

Ein Bereich, kein Idealgewicht

Ein Letztes, weil es so viel Druck rausnimmt: Vergiss die eine magische Zahl auf der Waage. In Kapstadt kochen wir ständig selbst, in den USA gibt's an jeder Ecke Fastfood — genau so darf das sein. Es gibt kein Idealgewicht auf die Kommastrichstelle, es gibt einen Gewichtsbereich, in dem du dich wohlfühlst. Wer sich an eine einzelne Zahl kettet, macht aus jedem geplanten Eis ein Drama. Wer im Bereich denkt, isst sein Eis, genießt den Burger mit Romy — und die Waage pendelt sich ein.

„Dann geht's halt mal ein Kilo hoch und mal ein Kilo runter — und am Ende ist die Welt in Ordnung.“

Genuss ist nicht dein Gegner. Ungeplanter Genuss ist dein Gegner. Also plant ihn ein — Termin machen, hinfahren, genießen. Punkt.

Und dann ist da noch ein Teil deines Versuchsaufbaus, über den wir reden müssen: die Menschen, die dich lieben — und dir trotzdem Kuchen mitbringen.

Dein Umfeld einweihen

Der Faktor, der Beine hat und dich liebt

Du kannst deine Küche perfekt umbauen. Alle Trigger Foods raus, Versuchsaufbau sauber. Und dann klingelt es an der Tür, und deine Mutter steht da. Mit Kuchen. Einen Teil deiner Umgebung kannst du nicht aussortieren wie eine Packung Riegel: die Menschen um dich herum. Ich gebe dir zu dem Thema eine ganz kurze Geschichte.

Ein ganzer Kuchen, nur für mich

Ich war als Jugendlicher auf dem Internat. Und immer, wenn ich nach Hause gekommen bin, hat meine Mutter meinen Lieblingskuchen gekauft — „so ein Streuselkuchen mit so einer Kirschmarmeladencreme innen drin“. Und zwar nicht ein Stück. „Sie hat wirklich einen ganzen Kuchen für mich gekauft.“ Extra für einen Jungen, der ein massives Problem mit Essen hatte. Was glaubst du, wie lange der überlebt hat?

Der wichtige Punkt: Meine Mutter hat mich damit nicht sabotiert. Sie hat mich damit geliebt. Essen ist in unserer Kultur nun mal Zuneigung — die Oma, die den Teller dreimal volllädt, der Kollege mit dem Geburtstagskuchen. Die wollen dir nichts Böses. Die können nur nicht wissen, was dieses Essen in dir auslöst. Weil du es ihnen nie gesagt hast.

Irgendwann habe ich mir ein Herz gefasst und zu ihr gesagt: „Hey Mama, ganz kurz, ich muss das mal erklären: Ich habe wirklich ein Problem mit Essen, ich bin ein emotionaler Esser. Bitte tu mir den Gefallen und bring nicht einfach jedes Mal für mich diesen Kuchen mit nach Hause.“

Und was ist passiert? „Als ich das so das erste Mal offenbart habe, hat sie es auch verstanden, hat sofort geändert — weil ich es richtig kommuniziert habe, weil ich emotional offen war.“ Ein ehrliches Gespräch — kein Streit, kein Drama.



Ich weiß genau, wie schwer dieser eine Satz ist. „Ich habe ein Problem mit Essen“ — das fühlt sich an, als würdest du eine Schwäche zugeben. Tust du aber nicht. Du beschreibst einen Mechanismus: Emotionales

Essen ist ein Kompensationsmechanismus, kein Charakterfehler. Wer das ausspricht, ist nicht schwach. Wer das ausspricht, ist ehrlich.

Melanie und die Süßigkeiten ihres Mannes

Ich mache bis heute 1:1-Coaching-Calls mit Leuten aus unserer Community — „obwohl sich das für mich finanziell überhaupt nicht lohnt“. Einer dieser Calls war mit Melanie. Ihr Ehemann brachte ständig Süßigkeiten mit nach Hause. Sie hatte es sogar schon mal angesprochen — aber es schlich sich immer wieder ein.

Der Reflex wäre der Vorwurf: „Du sabotierst mich!“ Macht das nicht. Ein Vorwurf erzeugt Verteidigung — dann streitet ihr über Schuld statt über Lösungen. Was bei meiner Mutter funktioniert hat: verletzlich sein statt anklagen. Hier ist das Gespräch zum Nachsprechen — Wort für Wort übernehmen ist erlaubt.

DAS PARTNER-GESPRÄCH ZUM NACHSPRECHEN

„Hey Schatz, ich muss dir was erklären, und das fällt mir nicht leicht: Ich habe ein Problem mit Essen. Ich bin ein emotionaler Esser. Wenn Süßigkeiten im Haus sind, denke ich ständig an sie — das hat nichts mit Willenskraft zu tun, das läuft bei mir automatisch ab.“

Das ist kein Vorwurf. Du hast nichts falsch gemacht — du konntest das nicht wissen, weil ich es dir nie erklärt habe.

Ich bitte dich um einen Gefallen: Bring mir bitte keine Süßigkeiten mehr mit. Auch nicht als Überraschung, auch nicht aus Liebe. Wenn du mir eine Freude machen willst: Lass uns zusammen ein Eis essen gehen — darauf freue ich mich wirklich.

Deine eigenen Sachen musst du nicht wegwerfen. Aber hilf mir bitte, dass ich sie nicht ständig sehe.“

Die Reihenfolge ist der Trick: erst das Problem offenbaren, dann den Vorwurf rausnehmen, dann eine konkrete Bitte, dann eine Alternative.

„Aber die Kinder brauchen doch was Süßes im Haus“

Jetzt kommt garantiert der Einwand mit den Kindern. Ich sage euch ehrlich: Nein, Kinder brauchen keinen Süßigkeitenvorrat zu Hause. „Wir wurden von der Nutella-Marketing-Propaganda so indoktriniert“, dass wir glauben, zu einer glücklichen Kindheit gehört ein voller Süßigkeitenschränk. Das ist Marketing, keine Ernährungswissenschaft.

Aber bringt euren Kindern bloß nicht bei, dass es „schlechte Lebensmittel“ gibt. Gibt es nämlich nicht: „Es sind einfach nur hochkalorische Lebensmittel.“ Keine Moral, kein Drama — einfach eine Eigenschaft wie süß oder salzig. Und Genuss gibt's trotzdem: bewusst, gemeinsam, auswärts. Ihr verbietet nichts. Ihr verlagert nur den Ort.

Wenn der Partner nicht mitzieht

Jetzt der unangenehme Fall — und ich muss das leider so direkt ausdrücken, damit ihr versteht, wie ernst ich das meine.

Erstmal: Kompromisse sind völlig okay. Dein Partner darf seine Süßigkeiten behalten — etwa in der abschließbaren Box aus Kapitel 4, Schlüssel bei ihm. Niemand muss deinetwegen leben wie ein Mönch.

Aber: Wenn du dich verletzlich gemacht hast, wenn dein Partner genau weiß, dass du mit Essen kämpfst — und trotzdem immer wieder deine Trigger Foods anschleppt, es weglacht, „Stell dich nicht so an“ sagt —

dann reden wir nicht mehr über Süßigkeiten. Dann reden wir über Respekt. Wer dein offen ausgesprochenes Problem dauerhaft ignoriert, ignoriert nicht die Schokolade. Er ignoriert dich.

„Dann ist es der falsche Partner.“

Ich sage das nicht leichtfertig. Aber deine Gesundheit ist kein Hobby, das man belächeln darf.

Die gute Nachricht: Fast immer passiert das, was bei meiner Mutter passiert ist — die Menschen verstehen es sofort, wenn man es richtig kommuniziert. Dein Umfeld ist Teil deines Versuchsaufbaus. Weih es ein.

Und damit steht dein System komplett. Jetzt kommt der Werkzeugkasten — und wir fangen mit dem Endgegner an: Hunger.

03

TEIL 3

Werkzeugkasten — Ab heute anwendbar

09 Satt mit weniger Kalorien

10 Die Sattmacher-Rezepte

11 Der Süßhunger-Notfallkoffer

12 Die Einkaufsliste

13 Dein einfacher Plan

„Arbeitet **mit** eurer Psychologie — und nicht gegen sie.“

Satt mit weniger Kalorien

Der Endgegner heißt Hunger

Dein System steht: Küche umgebaut, Umfeld eingeweiht. Jetzt kommt der Werkzeugkasten. Wir starten mit der Frage, an der die meisten Diäten sterben: Hunger. Gegen echten, körperlichen Hunger gewinnt auf Dauer kein System der Welt. Die Lösung ist keine Magie, sondern Mechanik: satt werden mit weniger Kalorien — in vier Bausteinen.

Die Grundformel

„Kaloriendefizit plus High Protein.“

Die Basis von allem. Fürs Protein gibt es eine simple Formel: **Zielgewicht mal zwei in Gramm**. Du willst auf 70 Kilo? 140 Gramm Protein am Tag. Zielgewicht 85? 170 Gramm. Fertig.

Das ist keine Bro-Science: „Hierzu gibt es eine ganz klare Einordnung aller Metaanalysen, die von irgendwo 1,6 bis 2,2 Gramm pro Kilo geht.“ Ich weiß, wie das klingt, wenn ausgerechnet einer mit eigener Proteinmarke mehr Protein empfiehlt — genau deswegen empfehle ich bewusst konservativ 1,5 bis 2 Gramm pro Kilo. Die Mal-zwei-Formel rechnet außerdem mit dem Zielgewicht, nicht mit dem, was heute auf der Waage steht — so landest du automatisch eher am unteren Ende der Spanne. Das ist Absicht, ne.

Warum? Wenn wir im Kaloriendefizit zu wenig Protein essen, holt sich unser Körper die Aminosäuren — also die Eiweißbausteine — aus der eigenen Muskulatur. „Euer Körper baut literally dich ab.“ Weniger Muskeln heißt weniger Kalorienverbrauch — und nach der Diät nimmst du schneller wieder zu als vorher. Das ist der Jojo-Effekt: kein Fluch, keine kaputte Genetik, einfach verlorene Muskulatur. High Protein ist deine Versicherung dagegen.

Woraus Sättigung wirklich besteht

Euer Magen liest keine Kalorien-Etiketten. Er meldet ans Gehirn: voll oder nicht voll. Sättigung besteht aus drei Dingen: **Volumen, Protein, Ballaststoffe**. Das ist die ganze Formel. Volumen dehnt den Magen, Protein hält lange vor, Ballaststoffe quellen auf und verlangsamen die Verdauung. Wer nachhelfen will: Glucomannan — ein Ballaststoff, der das 50-Fache an Flüssigkeit im Magen bindet. „Du bist einfach satt.“ Dafür gibt es sogar einen offiziellen EU-Health-Claim: „Weight loss support“.

Jetzt die Demo, die ihr nie vergesst: 70 Kalorien — das ist über ein halbes Kilo Gurke. Gurke hat 13 kcal pro 100 Gramm, könnt ihr selbst nachrechnen. Dieselben 70 Kalorien: ungefähr ein Esslöffel Nutella. Ein halbes Kilo füllt deinen Magen komplett — ein Löffel wird gar nicht bemerkt. Gleiche Kalorien, komplett anderes Signal ans Gehirn. Genau deswegen kannst du von einer 300-kcal-Bowl wie in Kapitel 5 richtig satt werden — und nach dem Doppelten an Schokolade trotzdem weiter Hunger haben.

DAS 70-KCAL-DUELL



über 500 g Gurke

70 kcal

VS



1 EL Nutella

70 kcal

gleiche Kalorien — **komplett anderes Sattgefühl**. Das ist Kaloriendichte.

Wasser, der unterschätzte Mitspieler

Klingt banal, ist aber messbar: Ein Liter Wasser mehr am Tag verbraucht rund 110 kcal. Mal 365 gerechnet sind das rund 40.000 kcal im Jahr — umgerechnet gute 5 Kilo Körperfett, nur durchs Trinken. Studien zeigen: Wer vor den Mahlzeiten Wasser trinkt, isst automatisch weniger — das Volumen im Magen ist dann schon da. Ich selbst trinke 5 bis 6 Liter am Tag. Das müsst ihr nicht. Aber ein großes Glas vor jeder Mahlzeit? Easy umsetzbar, kostet nichts.

Die geilste Frühstücksroutine

Mein Lieblings-Hebel für den Alltag: Ersetzt euer Frühstück durch einen Proteinshake. Meine Version: 700 ml ungesüßte Mandelmilch plus Protein-Eiskaffee — schmeckt „wie ein Starbucks Frappuccino, nur ohne Zucker“. Welches Proteinpulver? Ehrlicherweise egal, Hauptsache Protein. Ergebnis: Kaloriendefizit erreicht, Proteinziel angeschoben — und ihr musstet morgens nicht mal eine Entscheidung treffen.

Ein ehrliches Aber: Ersetzt nicht alle Mahlzeiten durch Shakes. „Essen ist auch Runterkommen, Entspannung, Ausgleich.“ Ein Shake ist ein Werkzeug, kein Lebensstil.

Und für die richtigen Mahlzeiten — die, die nach Pizza, Lasagne und cremiger Pasta schmecken und trotzdem in dein Defizit passen — kommt jetzt das nächste Kapitel: meine Sattmacher-Rezepte. Volumen, Protein, Ballaststoffe, alles drin. Wir gehen direkt rein.



Die Sattmacher-Rezepte

Jetzt wird gekocht. Warum Volumen, Protein und Ballaststoffe der Schlüssel sind, wisst ihr. Hier kommen die acht Rezepte. Bevor du denkst „Diät-Rezepte, na super, dann esse ich jetzt traurige Reiswaffeln“: genau das Gegenteil. Die sind zum Satt-Essen gebaut — große Portionen, echtes Essen, Sachen, auf die man Bock hat. Die Formel kennt ihr: „Kaloriendefizit plus High Protein“ — diese acht Gerichte erledigen beides, ganz ohne Zählen.

SO NUTZT IHR DIE REZEPTE

In den Zutaten stehen die Produkte, mit denen ich selbst koche — in Klammern steht, womit ihr sie ersetzen könnt. Welche Marke ist am Ende euer Ding. Gewürze: nach Gefühl, ihr seid keine Apotheker. Die Makros könnt ihr nachrechnen — alles Dreisatz, keine Magie.

Das Buch-Ritual: die Proteingrieß-Sattmacher-Bowl

Fangen wir mit dem wichtigsten Rezept im ganzen Buch an: meinem Anti-Attacken-Ritual. Ich kann nicht einfach eine Packung aufreißen — Schüssel, Ei, Wasserkocher, ich muss ein bisschen Arbeit reinstecken. Genau diese Arbeit ist der Mechanismus: Alleine diese zehn Minuten sorgen für ein viel besseres Sättigungsgefühl.

Portionen: 1 große Bowl

Das brauchst ihr:

- 1 Ei
- 1 kleiner Scoop Flohsamenschalen — gut „für eure Verdauung“
- Proteingrieß, z. B. der More Grießpudding (oder: Grieß plus ein Scoop Whey) — der gesüßte Scoop „ersetzt schon 50 g Zucker“
- TK-Obst: Sauerkirschen oder Beeren
- Wer mag: ein paar Stücke dunkle Schokolade obendrauf

So geht's:

1. Wasserkocher an.
2. Schüssel raus, Ei auf, Flohsamenschalen rein.
3. Proteingrieß dazu, heißes Wasser drauf, umrühren — und warten.
4. In der Wartezeit Obst schneiden oder TK-Beeren rausholen.
5. Alles zusammenpacken. Fertig.

Makros: ~300 kcal.

An harten Tagen: Macht euch die Bowl ruhig riesig. Ihr kennt den Cheatcode aus Kapitel 5 — mit Protein dürft ihr euch satt essen, bis nichts mehr geht. Das ist kein Versagen, das ist der Plan.



Die Proteinpizza

Pizza ist für viele DAS Trigger Food. Zu Hause ist sie mein 15-Minuten-Menü für zwei — plus Salat mit Light-Dressing für rund 40 Kalorien.

Portionen: 1 Pizza

Das brauchst ihr:

- 40 g Kohlenhydrat-/Reispulver (oder Reismehl aus dem Supermarkt)
- 40 g Sahneprotein (oder neutrales Whey/Casein plus 1 TL Magermilchpulver)
- 100 g Magerquark oder fettarmer Joghurt
- 100 g passierte Tomaten
- 50 g Light-Käse

So geht's:

1. Pulver mit Joghurt zu einem Teig verrühren.
2. Flach auf Backpapier streichen und kurz vorbacken.
3. Passierte Tomaten drauf, Light-Käse drüber, ab in den Ofen, bis der Käse zerlaufen ist. Fertig.

Makros: rund 480 kcal für die ganze Pizza.



Die cremige High-Protein-Pasta

Cremige Pasta ist normalerweise eine Sahnebombe — hier kommt die Cremigkeit aus Ei und Sahneprotein, und nach einem großen Teller seid ihr ehrlich stuffed.

Portionen: 1 großer Teller

Das brauchst ihr:

- Nudeln
- Knoblauch
- 1 Ei
- Light-Käse
- Sahneprotein für die Soße (oder Skyr/Frischkäse light plus neutrales Whey)

So geht's:

1. Nudeln kochen, eine Tasse Nudelwasser aufheben.
2. Knoblauch in der Pfanne anbraten.
3. Sahneprotein mit etwas Nudelwasser glatt rühren, rein damit.
4. Nudeln dazu, Hitze runter, Ei und Light-Käse unterrühren, bis es cremig ist — nicht mehr kochen lassen, sonst gibt's Rührei. Fertig.

Makros: unter 750 kcal für die komplette Portion.



Lasagne Bolognese light

Eines meiner erfolgreichsten Rezeptvideos — über 1,1 Millionen Abrufe. Der Trick: die Béchamel, die weiße Soße — klassisch Butter, Mehl, viel Fett, hier einfach Sahneprotein und Mandelmilch.

Portionen: 1 Auflaufform, 4 Portionen

Das brauchst ihr:

- 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Stange Sellerie
- 500 g mageres Rinderhack, max. 5 % Fett (oder Veggie-Hack)
- 500 g passierte Tomaten
- 250 g Eiernudeln
- Béchamel: 40 g Sahneprotein (oder neutrales Whey/Casein plus Magermilchpulver) und 300 ml ungesüßte Mandelmilch
- 60 g Light-Käse

So geht's:

1. Zwiebeln, Karotten und Sellerie klein schneiden, anbraten, Hack dazu.
2. Passierte Tomaten rein, würzen, köcheln lassen.
3. Sahneprotein mit Mandelmilch zur Béchamel glatt rühren.
4. Schichten: Bolognese, Eiernudeln, Béchamel — und wieder von vorn.
5. Light-Käse drauf, ab in den Ofen. Fertig.

Makros: rund 525 kcal, knapp 50 g Protein pro Portion.



Die Kartoffel-Käse-Sahne-Pfanne

Kartoffeln sind die besseren Nudeln — gleiche Menge auf dem Teller, ungefähr die Hälfte der Kalorien, im Sättigungsindex ganz oben.

Portionen: 1 Pfanne

Das brauchst ihr:

- Kartoffeln
- Sahneprotein (oder Skyr plus neutrales Whey)
- Ungesüßte Mandelmilch
- Light-Käse

So geht's:

1. Kartoffeln kochen, in Scheiben schneiden, in der Pfanne anbraten.
2. Sahneprotein mit Mandelmilch zur Soße rühren und drübergeben.
3. Light-Käse drauf, Deckel zu, schmelzen lassen. Fertig.



Die 3-Minuten-Reispfanne aus der Mikrowelle

Die andere Hälfte des Ratten-Prinzips: Was ihr mehr essen wollt, macht ihr euch einfacher als jede Lieferdienst-App.

Portionen: 1 Schüssel

Das brauchst ihr:

- Expressreis
- TK-Gemüse
- Eier
- Soßenfix nach Wahl

So geht's:

1. Expressreis und TK-Gemüse in eine mikrowellenfeste Schüssel.
2. Eier verquirlen, drüber damit, Soßenfix dazu, kurz umrühren.
3. Drei Minuten Mikrowelle, einmal durchrühren. Fertig — schneller geht Abendessen nicht.



Der High-Protein-Toast

Eier haben „alle Vitamine bis auf Vitamin C“, Blaubeeren bringen Anthocyane — blaue Pflanzenfarbstoffe — plus Ballaststoffe: quasi mein Frühstück, wenn's was zum Kauen sein soll.

Portionen: 1 Portion

Das brauchst ihr:

- Toast
- Eier
- Sahneprotein (oder neutrales Whey plus Skyr)
- Blaubeeren

So geht's:

1. Eier kochen und klein schneiden.
2. Sahneprotein anrühren, mit den Eiern zum Aufstrich mischen.
3. Dick auf den Toast, Blaubeeren drauf oder daneben. Fertig.



Makros: unter 600 kcal.

Die Cheeseburger Bowl

Richtig Bock auf den echten Burger? Dann bestellt euch den echten Burger — ihr kennt das Romy-Prinzip. Aber wenn der Burger-Hunger am Dienstagabend reinkickt: der komplette Cheeseburger-Geschmack mit rund 70 Prozent weniger Kalorien als das Original — und ihr löffelt trotzdem eine randvolle Schüssel leer.

Portionen: 2 Bowls

Das brauchst ihr:

- 300 g mageres Rinderhack (oder Veggie-Hack)
- 1 Romana- oder Eisbergsalat
- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Gewürzgurken
- ½ rote Zwiebel
- 40 g geriebener Light-Käse
- Dressing: 200 g griechischer Joghurt 5 %, 2 EL Gurkenwasser, 1 EL Senf, 50 g Light Gourmet Sauce (oder eine Light-Burgersauce aus dem Supermarkt), Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer
- Topping: 50 g Proteinchips oder Linsenchips



So geht's:

1. Hack krümelig anbraten und würzen, Light-Käse direkt aufs heiße Hack, damit er zerläuft.
2. Salat, Tomaten, Gurken und Zwiebel klein schneiden.
3. Alle Dressing-Zutaten verrühren.
4. Alles in die Bowl schichten, Dressing drüber, Chips zerbröseln und drauf. Fertig.

Makros: 344 kcal, 37 g Protein pro Portion.

Und jetzt: kochen

Das sind eure acht Sattmacher. Ihr müsst nicht alle lieben — sucht euch die zwei, drei raus, die ihr wirklich gerne esst, und macht sie zu eurer Routine. Denn das ist der ganze Trick an diesem Kapitel: Wer satt ist, braucht keine Willenskraft. Und für den akuten Süßhunger zwischendurch geht's jetzt eine Seite weiter — in den Notfallkoffer.

Der Süßhunger-Notfallkoffer

Kennst du diesen Moment? Halb zehn abends, Couch — und plötzlich ist da diese Lust auf Schokolade. Hier musst du zwei Dinge auseinanderhalten: geplanten Genuss und Akut-Craving. Geplanter Genuss ist das McFlurry mit Freunden — vorher entschieden, mit klarem Kopf. Ein Akut-Craving ist das Gegenteil: Dein Gehirn will jetzt Belohnung, mit möglichst wenig Aufwand. Das ist keine Schwäche, das ist einfach unsere Biologie.

Das Problem: Die Grundsatzdiskussion mit dir selbst verlierst du auf Dauer. Willenskraft ist endlich. Was du brauchst: eine Antwort, genauso schnell und lecker wie der Griff zur Süßigkeitenschublade — nur mit einem Bruchteil der Kalorien und ordentlich Protein obendrauf.

„Die Dinge, von denen ich mehr machen will — wie kann ich mir die einfacher machen?“

Genau dafür ist dieses Kapitel da: sechs Werkzeuge, in wenigen Minuten fertig. Kein Verzicht, das ist die Cola-Light-Logik auf Dessert: gleicher Genuss, weniger Kalorien. Fertig.

DIE NOTFALL-MATRIX — LUST AUF X? MACH Y.

- Lust auf **Schokolade oder Kuchen** → Marmor-Tassenkuchen (3 Minuten Mikrowelle)
- Lust auf **Eis** → Nicecream Schoko
- Lust auf **rohen Keksteig** → Cookie Dough Dip
- Lust auf **süßen Kaffee** → Protein-Eiskaffee
- Lust auf **etwas Fruchtig-Kaltes** → Protein-Wassereis (liegt schon im Gefrierfach)
- Lust auf **eine richtig große Portion** → Protein Fluff

Werkzeug 1: Der Marmor-Tassenkuchen

Das Werkzeug für den Klassiker: abends, Couch, Schokolade. **Rund 340 kcal, 36 g Protein, 3 Minuten Mikrowelle.** 36 Gramm Protein — in einem Kuchen, Digger.

Zutaten: 1 Ei, 50 g Skyr, ca. 120 ml ungesüßte Mandelmilch, 25 g Vanille-Whey (z. B. More Protein Vanilla Chocolate Chip Cookie — jedes andere Vanille-Whey geht genauso), 25 g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver, 10 g Backkakao.

So geht's: Verrührt alles außer dem Kakao zu einem Teig. Mischt die Hälfte mit dem Kakao und schichtet beide Teige abwechselnd in eine große Tasse — das gibt den Marmor-Look. 3 Minuten Mikrowelle. Fertig.



Werkzeug 2: Nicecream Schoko

32 % weniger Kalorien, 67 % weniger Zucker und rund viermal so viel Protein wie normales Schokoeis.

Zutaten für 2 Portionen: 2 gefrorene Bananen, 1 Scoop Schoko-Whey, 1 EL Backkakao, 1 EL Haselnussmus, 50 g fettarmer Joghurt. Wer mag, packt noch extra Schoko-Aroma dazu (Chunky Flavour Ultra Dark Chocolate — oder einfach mehr Kakao plus Süßstoff).

So geht's: Alles in den Mixer, cremig mixen, sofort löffeln. Der Vorrats-Trick: Schält reife Bananen, brecht sie in Stücke, ab ins Tiefkühlfach.



Werkzeug 3: Der Cookie Dough Dip

Roher Keksteig direkt aus der Schüssel — dieses Gefühl, nur mit **71 % weniger Kalorien**, 88 % weniger Zucker und Fett und rund fünfmal so viel Eiweiß wie das Original.

Zutaten: 100 g Frischkäse, 100 g Magerquark, 1 EL Vanille- oder Zimt-Proteinpulver, 1 TL Nussbutter, dazu Süße nach Geschmack (Süßstoff plus Prise Zimt reicht völlig).

So geht's: Alles glatt rühren. Apfelspalten, Brezel-Cracker oder Mandeln reindippen. Mehr ist es nicht.



Werkzeug 4: Der Protein-Eiskaffee

Den kennt ihr als meine Frühstücksroutine aus Kapitel 9 — funktioniert genauso um 16 Uhr, wenn die Lust auf süßen Kaffeekram kommt.

Zutaten: 700 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 Portion Protein-Eiskaffee-Pulver (oder ihr baut ihn selbst: Vanille-Whey plus kalter Espresso), eine Handvoll Eiswürfel.

So geht's: Alles shaken oder kurz mixen, trinken. Zack.



Werkzeug 5: Das Protein-Wassereis

Das einzige Werkzeug, das ihr vorbereiten müsst — dafür wartet es einfach im Gefrierfach.

Zutaten für 4 Eis: 30 g Clear Whey (z. B. More Clear — Clear Whey ist Proteinpulver, das mit Wasser gemischt wie Saft schmeckt, nicht wie Milchshake), 200 ml Wasser.

So geht's: Verrühren, in Eisformen füllen, einfrieren. Unter fünf Minuten Arbeit, kaum Kalorien. Zack, sortted.



Werkzeug 6: Der Protein Fluff

Manchmal heißt das Craving nicht „süß“, sondern „viel“. Dann kommt der Volumen-Trick — quasi die kleine Schwester der Proteingrieß-Bowl.

Zutaten: 200 g TK-Beeren, 250 ml Milch, 50 g Erdbeer- oder Vanille-Whey, ½ TL Xanthan — das ist ein Verdickungsmittel aus dem Backregal, das Flüssigkeit bindet und Luft einschlägt (Guarkernmehl geht auch).

So geht's: Alles in den Mixer — und dann lange mixen. Je länger, desto mehr Volumen. Aus einer Shake-Portion wird eine riesige Schüssel, die ihr löffelt statt trinkt. Und Löffeln macht satter.



Der Koffer muss gepackt sein

Ein Notfallkoffer bringt dir nichts, wenn er leer ist. Whey, Skyr, TK-Beeren, gefrorene Bananen, das Wassereis im Fach — das alles muss zu Hause liegen, bevor das Craving kommt, nicht danach. Und nein, ihr müsst nicht alle sechs Werkzeuge auf einmal können. Sucht euch die zwei raus, die euer häufigstes Craving treffen, und macht genau die zu eurer Routine. Wie ihr das alles einkauft, ohne groß nachzudenken, steht auf der nächsten Seite. Punkt.

Die Einkaufsliste

Du glaubst, die Entscheidung, was du abends um zehn isst, fällt abends um zehn auf der Couch? Nein. Sie fällt im Supermarkt. Zu Hause gewinnt immer, was da ist — so simpel ist das. Deshalb ist der Einkauf der wichtigste Termin der Woche. Damit du nicht nachdenken musst, kommt hier die komplette Liste: kein Kalorienzählen, keine App — abfotografieren oder ausdrucken, an den Kühlschrank, abhaken, fertig.

Die Einkaufsliste

Zum Ausdrucken, Abhaken, Wiederverwenden — dein Versuchsaufbau zum Mitnehmen.

OBST & GEMÜSE

- ☐ Blaubeeren
- ☐ Gurken
- ☐ Bananen
- ☐ Kartoffeln

KÜHLREGAL

- ☐ Eier
- ☐ Skyr oder Magerquark
- ☐ High-Protein-Joghurt
- ☐ Light-Käse

TIEFKÜHLTRUHE

- ☐ TK-Gemüse
- ☐ TK-Beeren / Sauerkirschen

TROCKENREGAL

- ☐ Passierte Tomaten
- ☐ Normales Mehl
- ☐ Ungesüßte Mandelmilch
- ☐ Zuckerfreier Sirup

PROTEIN-BASICS

- ☐ Sahneprotein — oder neutrales Whey/Casein
- ☐ Proteingrieß oder Proteinpudding — oder Grieß/Puddingpulver + Whey
- ☐ Flohsamenschalen

Fällt euch was auf? Alles auf dieser Liste ist entweder Volumen (Gurken, Kartoffeln, TK-Gemüse), Protein (Eier, Skyr, High-Protein-Joghurt) — oder es braucht Zubereitung. Nichts davon könnt ihr aufreißen und

reinstopfen. Genau das ist die Vorrats-Logik: gute Vorräte rein, Trigger raus. Nebeneffekt: Damit ist der Notfallkoffer aus Kapitel 11 automatisch gepackt — Skyr, TK-Beeren, Mandelmilch, Whey.

Die fünf Einkaufs-Regeln

1. Die Entscheidung fällt im Laden, nicht auf der Couch. Was nicht im Wagen landet, kann abends nicht gewinnen. Die Entscheidung gegen den Trigger trifft ihr genau einmal — an der Kasse, nicht zwanzigmal am Abend. Wie bei der Ratte: Versuchsaufbau ändern, nicht die Ratte motivieren.

2. Kauft Süßes, das Arbeit macht. Proteingrieß, Puddingpulver, TK-Beeren — alles müsst ihr erst zubereiten, und genau diese Hürde schützt vor dem Impuls. Fertige Riegel sind zum Sofort-Reinziehen gebaut. Und ehrlicherweise: „Proteinriegel sind am Ende trotzdem Süßigkeiten.“ Ja, auch unsere.

3. Genuss kauft ihr woanders. Nicht im Wochen-Einkauf, nicht an der Tankstelle — sondern im Supermarkt eine Viertelstunde entfernt. Der Weg ist die Barriere. Bock auf den Aufwand? Dann holt es euch und genießt es. Keinen Bock? Dann war die Lust wohl nicht groß genug.

4. Entspannt euch beim Mehl. Normales Mehl ist völlig okay — „Vollkorn macht kaum einen Unterschied“. Spart euch die Grundsatzdebatte im Backregal — wichtiger ist, wie viel Protein im Wagen liegt.

5. Die Swaps machen die Jahresbilanz. Ungesüßte Mandelmilch statt Milch, zuckerfreier Sirup statt Softdrinks und Saft. Kleine Tausch-Entscheidungen, riesige Wirkung übers Jahr — die 20-Kilo-Rechnung kennt ihr schon. Rechnet sie ruhig selbst nach.

Sechzehn Positionen, fünf Regeln, eine Seite. Mehr Plan braucht euer Supermarkt nicht. Ab jetzt arbeitet euer Kühlschrank für euch statt gegen euch. Bleibt nur noch eins: das Ganze in einen Tag und eine erste Woche zu packen, die von alleine laufen.

Dein einfacher Plan

Du hast jetzt alles, was du brauchst: das Ratten-Prinzip, die Rezepte, den Notfallkoffer, die Einkaufsliste. Jetzt kommt der Teil, an dem die meisten Bücher scheitern: Sie erschlagen dich mit einem 30-Punkte-Programm. Machen wir nicht. Wir bauen dir einen Tag, der von alleine läuft — und eine erste Woche mit genau einer Sache pro Tag. Mehr nicht.

So sieht ein Tag aus

Morgens: Frühstück trinken. Rund 700 ml ungesüßte Mandelmilch, ein Scoop Proteinpulver, fertig — oder der Protein-Eiskaffee aus dem Notfallkoffer. Rechnet kurz mit: 700 ml Mandelmilch sind bei 13 Kalorien pro 100 ml gerade mal 90 Kalorien — ordentlich Protein, quasi ohne Kalorien-Invest.

Mittags: ein Sattmacher. Proteinpizza, Kartoffel-Käse-Sahne-Pfanne, 3-Minuten-Reispfanne — worauf ihr Bock habt. Wichtig ist nur die Mechanik: Volumen plus Protein plus Ballaststoffe. Dann seid ihr satt und hängt um 15 Uhr nicht am Schrank.

Nachmittags: ein geplanter Baustein. Obst — oder bei Süßhunger etwas aus dem Notfallkoffer. Geplant, nicht nebenbei. Unsere Hunger- und Sättigungshormone antizipieren unseren Essrhythmus — heißt übersetzt: Weiß der Körper, dass um 16 Uhr was kommt, funkt er nicht den ganzen Nachmittag dazwischen.

Abends: warm essen — plus Genuss, wenn ihr wollt. Was Warmes vom Sattmacher-Typ, die Lasagne light oder die cremige High-Protein-Pasta. Danach, wenn ihr Bock habt: euer geplanter Genuss. Ja, auch Eis. Jeden Tag — solange es eingeplant ist und nicht als Vorrat im Schrank wartet.

MORGENS



Frühstück trinken

~700 ml ungesüßte Mandelmilch + 1 Scoop Proteinpulver — oder der Protein-Eiskaffee aus dem Notfallkoffer.

Mandelmilch-Basis: ~90 kcal

MITTAGS



Ein Sattmacher aus Kapitel 10

Proteinpizza, Kartoffel-Pfanne oder 3-Minuten-Reispfanne — Volumen + Protein + Ballaststoffe.

richtig satt

NACHMITTAGS



Geplanter Baustein

Obst — oder bei Süßhunger etwas aus dem Notfallkoffer. Geplant, nicht nebenbei.

der Körper lernt den Rhythmus

ABENDS



Warm essen + geplanter Genuss

Lasagne light oder High-Protein-Pasta — und danach, wenn ihr wollt: euer geplanter Genuss. Auch Eis.

grob: ein ~1.500-kcal-Tag

Wenn ihr das zusammenrechnet, landet ihr grob bei einem 1.500-Kalorien-Tag — genau so plane ich selbst: Shake morgens, mittags Protein-Porridge mit Beeren und rund 30 g Eiweiß, abends ein eigenes Rezept. Aber: Das ist ein Muster, kein Gesetz. Kalorienzählen ist ein Lernwerkzeug: ein paar Wochen tracken, bis ihr ein Gefühl für die Zahlen habt, dann weglassen. Wer dauerhaft jede Mahlzeit zählt, macht sich potenziell

psychisch mehr kaputt, als es bringt. Das System soll das Zählen überflüssig machen. Und ersetzt bitte nicht jede Mahlzeit durch einen Shake — er ist ein Werkzeug, kein Lebensstil.

„arbeitet mit eurer Psychologie und nicht gegen eure Psychologie“

Deine erste Woche

Sieben Tage, sieben Aufgaben — eine pro Tag. Nicht weil ihr nicht mehr schaffen könntet, sondern weil kleine Schritte, die bleiben, jede Hauruck-Aktion schlagen.

Tag 1 — Trigger Foods raus, Box-Taktik rein. Alles, was euch abends an den Schrank zieht, verlässt heute die Wohnung — was der Partner behalten will, wandert in eine abschließbare Box, Schlüssel bleibt bei ihm. Warum: Solange das Zeug greifbar ist, kämpft ihr jeden Abend mit Willenskraft — und Willenskraft ist endlich.

Tag 2 — Einkauf nach Liste. Füllt eure Vorräte nach der Einkaufsliste — nur Lebensmittel, die Zubereitung brauchen. Warum: Ihr baut den Versuchsaufbau, in dem ihr — wie die Ratte — automatisch richtig esst.

Tag 3 — Bowl-Ritual testen. Macht euch einmal in Ruhe die Sattmacher-Bowl — mit Proteingrieß oder Proteinpudding, Marke egal. Warum: Diese zehn Minuten Zubereitung sind euer Anti-Impuls-Werkzeug — alleine die sorgen für ein viel besseres Sättigungsgefühl.

Tag 4 — das Umfeld-Gespräch. Sagt heute einem nahestehenden Menschen ehrlich, dass ihr ein Thema mit Essen habt und was ihr euch wünscht — das Skript steht in Kapitel 8. Warum: Offen und verletzlich kommuniziert ändern Menschen sofort etwas; als Vorwurf verpackt fühlen sie sich nur angegriffen.

Tag 5 — Genuss bewusst auswärts planen. Plant euren nächsten Genuss auswärts — das Eis mit Freunden, der Burger, auf den ihr wirklich Lust habt. Warum: Das ist kein Verbot, sondern eine Verlagerung — der Genuss bleibt, nur der Vorrat zu Hause verschwindet.

Tag 6 — Bewegung leichter machen. Senkt heute eine Barriere: Fahrrad vom Keller ins Wohnzimmer, ein fester Spaziergang im Kalender. Warum: Langfristig geht es nicht darum, immer weniger zu essen — irgendwann habt ihr da halt nicht mehr viel —, sondern darum, euch mehr Bewegung easy zu machen.

Tag 7 — Bilanz ziehen, Gewichtsbereich festlegen. Schaut auf eure Woche: Was lief gut, wo hakt es noch? Legt einen Gewichtsbereich fest statt eines Idealgewichts — ein paar Kilo Spielraum. Warum: So macht kein einzelnes Kilo mehr ein Drama.

Tag 1		Trigger Foods raus, Box-Taktik rein. Alles, was dich abends an den Schrank zieht, verlässt die Wohnung — Partner-Süßes in die abschließbare Box.	☐
Tag 2		Einkauf nach Liste. Vorräte auffüllen — nur Lebensmittel, die Zubereitung brauchen (Liste: Kapitel 12).	☐
Tag 3		Bowl-Ritual testen. Einmal in Ruhe die Sattmacher-Bowl machen — die zehn Minuten sind das Werkzeug.	☐
Tag 4		Das Umfeld-Gespräch. Einem nahen Menschen ehrlich sagen, was los ist und was du dir wünschst (Skript: Kapitel 8).	☐
Tag 5		Genuss bewusst auswärts planen. Das Eis mit Freunden, der echte Burger — geplant statt Vorrat.	☐
Tag 6		Bewegung leichter machen. Eine Barriere senken: Fahrrad ins Wohnzimmer, Schuhe an die Tür, Spaziergang in den Kalender.	☐
Tag 7		Bilanz + Gewichtsbereich. Was lief gut? Und: ein Bereich mit ein paar Kilo Spielraum statt Idealgewicht.	☐

DEINE WOCHEN-CHECKLISTE

- ☐ Trigger Foods komplett aus der Wohnung (Rest vom Partner in der abgeschlossenen Box)
- ☐ Einmal nach Liste eingekauft — nur Vorräte mit Zubereitungsaufwand
- ☐ Einmal das Bowl-Ritual gemacht
- ☐ Ein offenes Gespräch mit Partner, Familie oder Mitbewohnern geführt
- ☐ Einen Genuss bewusst auswärts geplant
- ☐ Eine Bewegungs-Barriere gesenkt (Fahrrad sichtbar, Schritte im Kalender)
- ☐ Gewichtsbereich notiert — statt Wunschgewicht auf ein Gramm genau

Das ist der ganze Plan. Kein ewiges Zählen, kein 30-Punkte-Programm — eine Woche, sieben Handgriffe, und euer Versuchsaufbau steht. Ein letzter Gedanke noch, dann bist du durch.

Schluss: Simpel ist nicht einfach

Man muss einen großen Unterschied machen zwischen einfach und simpel. Niemand sagt, dass irgendwas davon einfach ist — aber simple Strategien sind halt das, was Erfolg bringt. Alles in diesem Buch ist simpel: Trigger Foods raus, Protein hoch, Genuss einplanen, Umgebung umbauen. Trotzdem wird es Tage geben, die sich nicht einfach anfühlen. Das ist normal. Du bist deswegen nicht schwach.

Ich war der dicke Junge. War. Punkt. Vergangenheit, keine Eigenschaft. Das gilt für dich auch: Du bist nicht „der Mensch ohne Kontrolle“, du bist der Mensch, der seinen Versuchsaufbau baut. Diese Identität musst du dir nicht erst verdienen — du darfst sie dir nehmen und jeden Tag ein bisschen beweisen.

Und falls dich jemand komisch anguckt, weil du dein Frühstück trinkst oder im Restaurant nach der Light-Soße fragst: Am Ende sind alle Menschen tot. Klingt hart, ist aber das Befreiendste, was ich dir mitgeben kann. Zieh deinen Weg durch, ohne böse auf die anderen zu sein.

„am Ende ist die Welt in Ordnung“

Du wirst nicht jeden Tag perfekt essen — musst du auch nicht, das muss niemand.

Und wenn du abnehmen willst, ohne dich verrückt zu machen, und dabei nicht alleine sein willst: In der WPF-App gehen wir den Weg Schritt für Schritt gemeinsam. Kein Muss — alles, was du brauchst, steht hier im Buch. Und wer mir nichts glauben will: Auf der nächsten Seite stehen die Zahlen zum Nachrechnen. Danke, dass du bis hierhin gelesen hast. Jetzt bau deinen Versuchsaufbau. Klappe zu, Augen auf.



Nachrechnen erlaubt

Ihr müsst mir nichts glauben — rechnet nach. Es gibt nicht Studien und Gegenstudien — es gibt einfach einen Datenpool an Studien. Hier die wichtigsten Anker:

- **Verzicht macht Attacken.** Harte Verbote sind der größte Prädiktor — der stärkste Vorhersagewert — für Fressattacken. Sagt unter anderem Dr. Eric Helms. Deshalb: Genuss statt Verbot.
- **Essen ist ein echtes Ventil.** Ozempic-Nutzer, denen der Appetit abgedreht wurde, entwickelten teilweise depressive Symptome — der Kompensationsmechanismus Essen fehlte plötzlich.
- **Protein macht kaum fett.** Metaanalyse: rund 900 Kalorien Überschuss, überwiegend aus Protein — ohne Fettzunahme. Der Umweg über Gluconeogenese und De-novo-Lipogenese (Eiweiß zu Zucker zu Fett) ist dem Körper schlicht zu aufwendig.
- **Die Proteinmenge stimmt.** Metaanalysen: 1,6 bis 2,2 g pro Kilo — ich empfehle bewusst konservativ 1,5 bis 2. Und die Nieren? eGFR, Kreatinin, Albuminurie — alles Nierenwerte — blieben selbst bei 2,6 bis 3,4 g über ein Jahr unverändert. Bestätigt mittlerweile selbst die DGE.
- **Sattmacher wirken.** Kartoffeln haben den höchsten Sättigungsindex, Wasser vor den Mahlzeiten sättigt messbar — und in echten Experimenten (RCTs) nehmen Light-Getränke-Trinker besser ab. Referenz: Dr. Stefan Kabisch, Charité.
- **Glucomannan hat einen offiziellen EU-Health-Claim:** „Weight loss support“. Ein Ballaststoff, keine Wundermittel-Story.
- **Genetik und Umfeld sind real.** Mein eigener DNA-Test aus Kapitel 2, dazu die „dicke Freunde“-Statistik zur sozialen Ansteckung von Übergewicht. Wissenschaftlich korrekt heißt es „suchtähnlich“, nicht „Sucht“.

WENN ES MEHR IST ALS HEISSHUNGER

Dieses Buch ist ein System gegen Heißhunger und Stressessen — keine Therapie. Wenn bei dir eine klinische Essstörung dahintersteckt oder du das vermutest — Magersucht, Bulimie, diagnostiziertes Binge-Eating —, gehört das in professionelle Hände. Das ist kein Versagen und nichts, wofür du dich schämen musst. Ehrlicherweise ist Hilfe holen der stärkste Schritt in diesem ganzen Buch. Erste Anlaufstellen: dein Hausarzt oder deine Hausärztin, eine Psychotherapie mit Schwerpunkt Essstörungen — oder eine Beratungsstelle, zum Beispiel über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).



„Ändere nicht dich. Ändere den **Aufbau** um dich herum.“

Heißhunger ist kein Charakterfehler und keine Willensschwäche — er ist das logische Ergebnis eines Versuchsaufbaus, der gegen dich arbeitet. Dieses Buch zeigt dir, wie du ihn umbaut: Schritt für Schritt, ohne Verbote, mit Rezepten, Einkaufsliste und einem Plan für deine erste Woche.