



HEISSHUNGER BEENDEN.

Warum du kein Willensproblem hast – und wie du mit dem richtigen System Süßhunger, Stressessen und Fressattacken hinter dir lässt.

Ohne Verbote

Ohne Crash-Diät

Wissenschaftlich fundiert

BEVOR ES LOSGEHT

WORUM ES HIER GEHT – UND WORUM NICHT.

Das hier ist kein Diät-Buch. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, keine Punkte-Tabellen und keinen Plan, der dich hungern lässt.

Es geht um die eine Sache, an der die meisten Abnehmversuche wirklich scheitern: **Heißhunger**. Das ständige Denken an die Schokolade im Schrank. Das „nur noch ein Riegel“ um 23 Uhr. Die Fressattacke nach einem stressigen Tag – und das Schamgefühl danach.

Ich zeige dir in diesem Buch, warum das alles **kein Charakterfehler** ist, sondern ganz normale Biologie. Und ich gebe dir das System, mit dem ich selbst und hunderttausende Menschen aus meiner Community genau dieses Muster durchbrochen haben: nicht mit mehr Disziplin, sondern mit einem klügeren Umfeld, den richtigen Lebensmitteln und einem neuen Blick auf emotionales Essen.

SO NUTZT DU DIESES BUCH

Lies die Kapitel 1 bis 6 einmal durch – sie verändern, wie du über Heißhunger denkst. Kapitel 7 und 8 sind dein Werkzeugkasten für den Alltag: Rezepte, Einkaufsliste, der 7-Tage-Umfeld-Reset und die Notfallkarte für akute Momente. Blätter dahin zurück, so oft du willst.

Dieses E-Book basiert auf den Videos und Coaching-Gesprächen von Christian Wolf. Es ersetzt keine medizinische Beratung. Wenn du das Gefühl hast, dass Essanfälle dein Leben bestimmen, hol dir bitte zusätzlich professionelle Unterstützung – das ist Stärke, keine Schwäche.

VON CHRIS

ICH KENNE BEIDE SEITEN.

Meine erste Diät habe ich mit 11 Jahren gemacht. Heute bin ich 30 – und in der Zeit dazwischen habe ich so ziemlich alles mitgenommen, was man auf diesem Weg mitnehmen kann: Ich bin fast in die Magersucht gerutscht, weil ich versucht habe, einfach nichts mehr zu essen. Danach hatte ich über fünf Jahre lang Fressattacken. Ich weiß, wie es sich anfühlt, im Bett aufzuwachen, neben einer leeren Packung, und sich zu fragen, was da gestern eigentlich passiert ist.

Ich musste mir extrem viel Wissen aus Ernährungswissenschaft und Psychologie aneignen, um an den Punkt zu kommen, an dem ich heute bin: Ich muss mich **nicht entscheiden** zwischen „essen, worauf ich Lust habe“ und „aussehen, wie ich möchte“. Beides geht. Aber nicht mit Willenskraft – sondern mit einem System.

Mittlerweile habe ich über 700.000 Menschen bei ihrer Transformation begleitet. Und wenn ich eines in tausenden Coaching-Gesprächen gelernt habe, dann das: **Die Leute scheitern nicht am Wissen über Kalorien. Sie scheitern am Heißhunger.** Genau deshalb gibt es dieses Buch.



23 Uhr, Kühlschranklicht an: der Moment, um den es in diesem Buch geht — und der ab jetzt seinen Schrecken verliert.

„Du isst nicht zu viele Süßigkeiten, weil du schwach bist. Du isst zu viele Süßigkeiten, weil du es dir zu einfach machst, sie zu essen.“

DER SATZ, UM DEN SICH DIESES BUCH DREHT

WAS DICH ERWARTET

- 01 Du bist nicht schwach**
Warum Willenskraft beim Abnehmen überschätzt wird – und was dich wirklich steuert.
- 02 Dein Gehirn will dich retten**
Die Evolution deines Heißhunger: warum dein Kopf Kalorien liebt.
- 03 Behandle dich wie eine Ratte im Experiment**
Umfeld-Design: die wichtigste Taktik dieses Buches.
- 04 Fressattacken & Stressessen verstehen**
Warum emotionales Essen eine Funktion hat – und wie du den Teufelskreis stoppst.
- 05 Der Protein-Trick**
Mehr essen, ohne Rückschritte zu machen: dein stärkstes Werkzeug gegen Heißhunger.
- 06 Dein Umfeld: Familie, Partner, Alltag**
Was du tust, wenn andere die Süßigkeiten nach Hause bringen.
- 07 Clever süß: Alternativen & Rezepte**
Sattmacher und Süßhunger-Killer, die wirklich schmecken.
- 08 Dein 7-Tage-Umfeld-Reset**
Plan, Einkaufsliste, Checklisten – und die Notfallkarte für akute Momente.

EIN VERSPRECHEN

In diesem Buch steht kein einziges Mal „Reiß dich zusammen“. Wenn du bisher gescheitert bist, lag es nicht an dir – sondern an einer Strategie, die gegen deine Biologie arbeitet statt mit ihr.

01

DU BIST NICHT SCHWACH

Für wie wichtig hältst du Willenskraft beim Abnehmen? Wenn deine Antwort „total wichtig“ ist, wird dieses Kapitel deine Sicht für immer verändern.

In diesem Kapitel: Was Willenskraft wirklich ist · Warum Influencer dich anlügen · Die Cookie-Geschichte aus Kapstadt · Was Genetik damit zu tun hat



Frag dich mal ehrlich: Wie oft hast du gedacht „Wenn ich nur mehr Disziplin hätte, würde ich es endlich schaffen“?

Genau dieser Gedanke ist einer der größten Fehler auf dem Weg zum Abnehmen. Ich habe ihn selbst jahrelang gedacht. Und ich sehe ihn in fast jedem Coaching-Gespräch wieder. Deshalb räumen wir zuerst mit ihm auf.

Was heißt Willenskraft überhaupt? Willenskraft bedeutet, etwas zu tun, worauf du keine Lust hast – oder etwas *nicht* zu tun, worauf du Lust hast. Also: widerstehen. Und jetzt kommt die unbequeme Wahrheit, die wir eigentlich alle kennen: Das klappt vielleicht mal für eine kurze Zeit. Aber es klappt **nicht langfristig**. Bei fast niemandem.

Eines der größten Missverständnisse, das dir auf Social Media eingetrichtert wird, ist, dass erfolgreiche Menschen besonders viel Willenskraft haben. Du kennst diese Videos: „Ich stehe um 5 Uhr morgens auf und trainiere drei Stunden.“ Aber lass dir eins gesagt sein – die Person macht das nicht, weil sie eiserne Disziplin hat. Sie macht es, **weil es ihr Spaß macht**. Weil sie Bock darauf hat. 95 bis 99 Prozent der Menschen schaffen es nicht, langfristig etwas durchzuziehen, das viel Willenskraft erfordert und keinen Spaß macht. Das ist keine Charakterschwäche. Das ist der Normalfall.

MYTHOS

„Du brauchst mehr Disziplin, um weniger Süßigkeiten zu essen.“

DIE WAHRHEIT

Willenskraft ist endlich und als Dauer-Werkzeug wissenschaftlich gesehen schwach. Menschen, die schlank wirken „ohne zu kämpfen“, kämpfen meistens gar nicht – ihr Umfeld und ihre Gewohnheiten arbeiten für sie. Genau das bauen wir für dich auf.

Und nirgendwo merkst du das so deutlich wie beim Thema **Süßigkeiten**: den ganzen Tag den Versuchungen widerstehen, an der Schokolade im Schrank vorbeigehen, den Kuchen im Büro ignorieren. Abends ist die Willenskraft aufgebraucht – und der Diät-Erfolg gleich mit.

EINE WAHRE GESCHICHTE

ZWEI FREUNDE, EIN TIEFKÜHLFACH

Anfang Januar saß ich mit Jan – einem meiner besten Freunde – in meinem Haus in Kapstadt. Wir hatten riesig gegrillt: Steaks, High-Protein-Avocadosoße, dazu noch Proteinpizza. Ich war wirklich *voll*. Komplett satt.

Am Tag davor hatten wir bei einem Ice-Cream-Cookie-Shop einen ganzen Stapel kleiner Eiscreme-Cookie-Sandwiches gekauft – und wer mich kennt, weiß: Ich liebe Cookies *und* Eiscreme. Die lagen jetzt in unserem Tiefkühlfach.

Zwanzig Minuten nach dem Essen sitze ich mit Jan auf dem Sofa und sage: „Digger, ich muss die ganze Zeit daran denken, dass diese Cookie-Sandwiches im Tiefkühlfach liegen. Ich könnte jetzt noch zehn davon essen – obwohl ich eigentlich komplett satt bin.“

Jan guckt mich an und sagt nur: „**Krass. Das habe ich gar nicht.**“

„Jan könnte jetzt behaupten, er hätte so viel Willenskraft. Aber die Wahrheit ist: Er hat diesen Drang einfach nicht. Ich schon. Das ist der ganze Unterschied.“

CHRIS ÜBER DEN ABEND IN KAPSTADT

Diese kleine Szene zeigt etwas Großes: **Menschen sind unterschiedlich**. Der Drang, weiterzuessen, obwohl man satt ist – der sogenannte Food Focus – ist bei manchen stark ausgeprägt und bei anderen kaum vorhanden. Und einer der größten Faktoren dafür ist schlicht: **Genetik**.

Ich habe einen der umfangreichsten DNA-Tests gemacht, die es gibt. Ergebnis: Ich trage ein höheres genetisches Risiko für Übergewicht als 90 Prozent der Bevölkerung. Meine DNA „schreibt mir vor“, übergewichtig zu sein. Deshalb muss ich andere Dinge tun als Jan – nicht härtere Dinge, sondern **klügere**.

SELBSTTEST

ZU WELCHER GRUPPE GEHÖRST DU?

Kreuz an, was du aus deinem Alltag kennst. Sei ehrlich – hier liest niemand mit.

- ☐ Ich denke oft an Süßigkeiten oder Snacks, die zu Hause liegen – auch wenn ich satt bin.
- ☐ Wenn eine Kollegin Kuchen mitbringt, geht er mir den halben Tag nicht aus dem Kopf.
- ☐ Eine angebrochene Packung „überlebt“ bei mir selten bis zum nächsten Tag.
- ☐ Abends auf dem Sofa esse ich oft nebenbei, ohne es wirklich zu genießen.
- ☐ Nach stressigen Tagen habe ich mehr Hunger auf Süßes oder Fettiges.
- ☐ Ich habe schon oft gedacht: „Ab Montag reiße ich mich zusammen.“

AUSWERTUNG

3 oder mehr Kreuze? Dann bist du hier genau richtig. Du gehörst – wie ich – zu den Menschen mit starkem Food Focus. Für uns ist dieses Buch geschrieben. Nicht, weil mit uns etwas nicht stimmt, sondern weil wir mit einer anderen Ausgangslage spielen und deshalb ein besseres System brauchen als „mehr Disziplin“.

Was das für dich bedeutet

Wenn du bisher gescheitert bist, hast du nicht *versagt* – du hast schlicht die falsche Strategie benutzt: Du hast versucht, mit Willenskraft gegen deine Biologie zu gewinnen. Das ist ein Kampf, den fast niemand gewinnt. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg, diesen Kampf gar nicht erst führen zu müssen. Dafür musst du zuerst verstehen, *warum* dein Gehirn sich so verhält. Das klären wir im nächsten Kapitel.

MERKSATZ

Du hast kein Willensproblem. Du hast ein Umgebungsproblem – und das lässt sich lösen.

02

DEIN GEHIRN WILL DICH RETTEN

Dein Heißhunger ist kein Fehler im System. Er IST das System – und zwar eines, das Millionen Jahre lang perfekt funktioniert hat.

In diesem Kapitel: Warum dein Gehirn Kalorien liebt · Die Aufwand-Belohnung-Formel · Warum „einfach verfügbar“ dein größter Gegner ist



Über Millionen Jahre Evolution war das größte Problem des Menschen nicht Übergewicht. Es war Verhungern.

Dein Gehirn ist deshalb bis heute auf eine einzige Priorität getrimmt: **dich vor dem Verhungern zu schützen**. Wenn es die Möglichkeit sieht, Nahrung zu bekommen, die viel Fett, viel Zucker, viel Salz – also viel Energie – enthält, dann will es davon möglichst viel, möglichst schnell und möglichst oft. Darin ist dein Gehirn richtig gut. Deshalb können wir so gut Fett speichern. Deshalb können wir weiteressen, obwohl wir längst satt sind.

Hätten unsere Vorfahren nach ein paar Bissen gesagt „Ach, ich hab keine Lust mehr“, hätten sie keine Reserven angelegt – und die nächste Woche ohne Beute nicht überlebt. Dein Drang zum Weiteressen ist also kein Defekt. Er ist ein **Überlebensprogramm**.

Das Problem: Deine Welt hat sich radikal verändert, deine Biologie nicht. In Deutschland ist die Wahrscheinlichkeit zu verhungern praktisch null – dafür bist du überall von hochkalorischem Essen umgeben, das keinerlei Aufwand kostet. Deine Steinzeit-Software läuft in einer Welt, für die sie nie gebaut wurde. Und wenn du nicht ein paar Millionen Jahre auf das nächste Evolutions-Update warten willst, musst du **jetzt** anders mit deiner Biologie umgehen.

DIE FORMEL, DIE ALLES ERKLÄRT

Dein Gehirn sucht immer: möglichst wenig Aufwand → möglichst viel Belohnung.

„Belohnung“ heißt für dein Gehirn: Kalorien, Fett, Zucker. Je leichter sie zu bekommen sind, desto lauter schreit es danach.

DIE FORMEL IM ALLTAG

VOM SOFA ZUR KÜCHE SIND ES ACHT SCHRITTE

Stell dir vor, du sitzt abends im Wohnzimmer. In der Küche steht eine Schüssel mit Keksen, im Schrank liegt Nutella, im Tiefkühlfach wartet Eis. Was weiß dein Gehirn in diesem Moment?

Es weiß: Acht Schritte Aufwand – riesige Belohnung. Genau deshalb denkst du alle paar Minuten daran. Nicht weil du undiszipliniert bist, sondern weil dein Gehirn seinen Job macht: Es hat die beste Aufwand-Belohnung-Gelegenheit im Haus geortet und erinnert dich pflichtbewusst daran. Den ganzen Abend lang.

Und das gilt nicht nur für klassische Süßigkeiten. Es kann jedes Lebensmittel sein, bei dem du leicht die Kontrolle verlierst: Chips, Brot, Müsli – ich kenne Leute, die essen drei Packungen Protein-Wraps pur, einfach weil sie gut schmecken und *sofort verfügbar* sind. Packung aufreißen, reinstopfen, fertig. Diese Lebensmittel nenne ich **Trigger-Foods** – und sie sind bei jedem Menschen andere.

MYTHOS

„Ich esse abends Chips, weil ich zu wenig Selbstbeherrschung habe.“

DIE WAHRHEIT

Du isst abends Chips, weil sie *da* sind und null Aufwand kosten. Dieselbe Person mit demselben Charakter isst in einer Wohnung ohne Chips – keine Chips. Nicht der Charakter entscheidet, sondern die Umgebung.

Der entscheidende Gedanke dieses Kapitels: Wenn dein Gehirn immer den Weg des geringsten Aufwands zur größten Belohnung sucht, dann kämpfst du nicht gegen dich selbst – du kämpfst gegen ein Belohnungssystem, das stärker ist als jeder Vorsatz. Die einzige Strategie, die langfristig gewinnt: **Ändere die Rechnung.** Mach die Dinge, von denen du weniger essen willst, aufwendiger – und die Dinge, von denen du mehr essen willst, einfacher. Wie genau das geht, ist Thema des nächsten Kapitels – der wichtigsten Taktik dieses Buches.

03

BEHANDLE DICH WIE EINE RATTE IM EXPERIMENT

Der Satz klingt erstmal hart. Aber er wird dir mehr Freiheit geben als jeder Motivationsspruch. Das hier ist die wichtigste Taktik im ganzen Buch.

In diesem Kapitel: Das Ratten-Prinzip · Umfeld radikal umbauen ·
Die 15-Minuten-Regel · Genuss mit Plan statt gedankenlosem
Reinstopfen



Stell dir vor, du schaust von oben auf ein Labyrinth. Darin: eine Ratte. Und ein Haufen Süßigkeiten, zu dem sie immer wieder hinläuft.

Dein Ziel: Die Ratte soll weniger Süßigkeiten essen. Was machst du? Sagst du ihr „Hey, du musst einfach mehr Willenskraft haben! Streng dich an! Krieg das richtige Mindset!“?

Natürlich nicht. Es ist eine Ratte. Du würdest den **Aufbau des Experiments ändern**: Süßigkeiten raus, etwas anderes rein. Und – große Überraschung – die Ratte isst keine Süßigkeiten mehr. Weil keine da sind.

Wieso glaubst du, du solltest dich anders behandeln? Wir Menschen halten uns für schlauer als unsere Biologie, weil wir ein paar IQ-Punkte mehr haben. Aber am Ende läuft in uns dieselbe simple Mechanik: Was leicht verfügbar ist und stark belohnt, wird gegessen. Es geht nicht darum, die Ratte zu beschimpfen – es geht darum, das Labyrinth umzubauen.

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

DAS RATTEN-PRINZIP IN EINEM SATZ

Als ich in einer Phase bin, in der ich abnehmen will, habe ich **keine Süßigkeiten zu Hause. Keine. Wirklich keine.** Nicht, weil ich sie mir verbiete – sondern weil ich weiß: Wenn eine Packung da ist, esse ich sie irgendwann. Es ist keine Frage des Ob, nur des Wann. Meine Willenskraft ist irgendwann aufgebraucht, und dann gewinnt die Packung. Also lasse ich sie gar nicht erst antreten.

SO BAUST DU DEIN LABYRINTH UM

RAUS, REIN, WEITER WEG

1**Trigger-Foods raus aus der Wohnung**

Alles, wovon du erfahrungsgemäß zu viel isst – Süßigkeiten, Chips, bei manchen auch Proteinriegel oder Brot – kommt raus. Nicht ins oberste Regal, nicht in den Keller: **raus**. Was nicht da ist, kann dich nicht den ganzen Abend anfunken.

2**Leckere Alternativen mit kleinem Aufwand rein**

Ich habe immer zu Hause: Obst, Eier, Magerquark, Proteingrieß, Proteinpudding. Sachen, die mir *richtig gut* schmecken – aber ein paar Minuten Zubereitung brauchen. Grieß anrühren, Obst schneiden, anrichten. Genau dieser kleine Aufwand ist das Feature, nicht der Bug: Er filtert den gedankenlosen Griff raus und macht satt statt süchtig.

3**Die 15-Minuten-Regel für echten Genuss**

Du darfst Eis. Du darfst Pizza. Aber du hast sie nicht zu Hause – du gehst dafür los. Und zwar nicht zur Tankstelle direkt vor der Haustür, sondern zum Laden oder zur Eisdiele eine Viertelstunde entfernt. Dort holst du dir **genau die Portion, die du essen willst** – und genießt sie.

„ABER DANN HABE ICH JA GAR KEINE LUST MEHR LOSZUGEHEN...“

Genau. **Das ist der Punkt.** Wenn dir der Weg zu aufwendig ist, war der Heißhunger nicht groß genug. Die Regel sorgt automatisch dafür, dass du Süßes nur noch dann isst, wenn es sich für dich wirklich lohnt – und dann darfst du es ohne schlechtes Gewissen genießen.

KEIN VERBOT, SONDERN EIN UPGRADE

GENUSS MIT PLAN SCHLÄGT GEDANKENLOSES REINSTOPFEN

Ganz wichtig, damit wir uns nicht falsch verstehen: **Das hier ist kein Verbots-System.** Ich bin überhaupt kein Fan davon, Lebensmittel zu verteufeln. Süßigkeiten sind keine „schlechten“ Lebensmittel – sie sind einfach nur hochkalorisch und liefern kaum Nährstoffe.

Ich nutze Süßes ganz bewusst in **sozialen Situationen**: Wenn ich mit Freunden unterwegs bin, holen wir uns super gerne noch einen McFlurry oder ein Eis. Das macht den Moment schöner – und genau dafür ist es da. Geplanter Genuss in guter Gesellschaft ist etwas völlig anderes als das, was wir eigentlich loswerden wollen.

Denn sei mal ehrlich: Wie viel Freude hast du *wirklich* daran, abends nach einem anstrengenden Tag beim Fernsehen nebenbei eine Packung Chips und zwei Packungen Schokoriegel zu leeren? Denkst du danach „Das hat den Abend so schön gemacht“? Oder eher „Mist, das war sinnlos, und jetzt fühle ich mich schlecht“?

DAS WOLLEN WIR LOSWERDEN

Gedankenloses Essen nebenbei: allein, vor dem Bildschirm, ohne echten Genuss – mit schlechtem Gefühl danach.

DAS DARF BLEIBEN

Geplanter Genuss: das Eis mit den Freunden, die Pizza am Samstagabend, der Besuch in der Eisdiele – bewusst gewählt und richtig genossen.

Das Ratten-Prinzip funktioniert übrigens in beide Richtungen und weit über Ernährung hinaus. Ich buche lieber ein schlechteres Hotel direkt neben dem Fitnessstudio, weil ich dann eher trainiere. In meinem Wohnzimmer steht ein Fahrrad – nicht im dunklen Keller –, weil ich mich bei Calls einfach draufsetzen kann. **Mach dir schwerer, wovon du weniger machen willst. Mach dir leichter, wovon du mehr machen willst.** Diese eine Lektion kannst du auf dein ganzes Leben übertragen.

04

FRESSATTACKEN & STRESSESSEN VERSTEHEN

Wenn du schon mal neben einer leeren Packung aufgewacht bist oder Dinge gegessen hast, die du eigentlich schon weggeworfen hattest: Dieses Kapitel ist für dich. Und nein – du musst dich nicht schämen.

In diesem Kapitel: Was Fressattacken wirklich sind · Warum sie eine Funktion haben · Der Teufelskreis des Kompensierens · Die drei Schritte raus



In einem meiner Coaching-Gespräche erzählte mir Gina: „Ich bin auch schon im Bett aufgewacht neben einer leeren Packung. Und ich habe Sachen, die ich schon weggeworfen hatte, wieder anfangen zu essen.“

Das Erste, was ich ihr gesagt habe: **Das ist nichts, wofür du dich schämen musst.** Ich hatte selbst über fünf Jahre Binge Eating. Ich kenne diese Momente. Und ich kenne die Scham danach – die oft schlimmer ist als die Attacke selbst.

Das Wichtigste, was du über Stressessen und Fressattacken verstehen musst – und das kann man sich nicht oft genug klarmachen: **Emotionales Essen ist erstmal nichts Schlimmes. Es ist ein Kompensationsmechanismus. Ein ganz natürlicher.** Wenn wir Stress und starke Emotionen haben, müssen wir sie irgendwie verarbeiten. Menschen tun das auf sehr unterschiedliche Weise – manche werden aggressiv, manche greifen zu Alkohol oder anderen destruktiven Mustern. Auf diesem Spektrum ist Essen ehrlicherweise noch einer der harmloseren Wege. Und: Es *funktioniert* ja tatsächlich – der Stress nimmt kurzfristig wirklich ab.

FASZINIERENDER BEFUND AUS DER ABNEHMSPRITZEN-FORSCHUNG

Bei Menschen, die Abnehmspritzen wie Ozempic nehmen, wurde beobachtet, dass manche **depressive Symptome entwickelten, obwohl sie abnahmen** – weil ihnen plötzlich der gewohnte Kompensationsmechanismus „Essen“ fehlte. In stressigen Momenten stand das Ventil nicht mehr zur Verfügung, und es entstand eine Lücke. Das zeigt: Emotionales Essen hat eine echte Funktion. Sie einfach nur „wegzumachen“, ohne Ersatz, kann nach hinten losgehen.

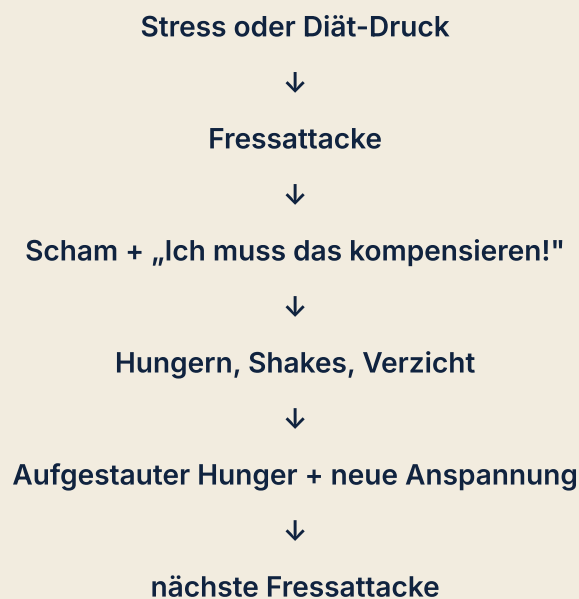
Vielleicht wünschst du dir gerade: „Ich will einfach nie wieder Fressattacken.“ Aber wenn dieser Wunsch in Erfüllung ginge, ohne dass sich sonst etwas ändert, hättest du womöglich ein größeres Problem – eine andere Ersatzhandlung oder ein emotionales Loch. Deshalb lautet das Ziel nicht „unterdrücken“. Das Ziel lautet: **so essen, dass es dich tröstet, ohne dich zurückzuwerfen.** Wie das geht, zeigt dir das nächste Kapitel ganz konkret.

DER GRÖSSTE FEHLER DANACH

KOMPENSIEREN – UND DER TEUFELSKREIS BEGINNT

Was machen die meisten nach einer Fressattacke? Sie versuchen, „es wieder gutzumachen“: Am nächsten Tag nur zwei Shakes. Fast nichts essen. Extra Sport. Klingt logisch – ist aber **der sicherste Weg in die nächste Attacke**.

Eine Teilnehmerin aus meinem Coaching, Romy, hing genau in diesem Kreislauf fest: Fressattacke → zwei Tage fast nichts essen → riesiger Hunger → nächste Fressattacke. Sie dachte, sie gleicht die Kalorien aus. In Wahrheit hat sie den Hunger aufgestaut, der die nächste Attacke ausgelöst hat.

DER TEUFELSKREIS**DIE WICHTIGSTE REGEL NACH EINEM AUSRUTSCHER**

Nicht kompensieren. Niemals. Iss am nächsten Tag ganz normal weiter.

Ja, das ist im Kopf schwer, weil du das Gefühl hast, etwas ausgleichen zu müssen. Aber so hast du einen Tag ohne Defizit – statt einer Woche im Teufelskreis. Ein Tag ohne Defizit ist kein Rückschritt. Der Teufelskreis ist einer.

ZUSAMMENGEFASST

DIE DREI SCHRITTE RAUS AUS DER FRESSATTACKEN-FALLE

1**Verstehen: Es ist ein Mechanismus, kein Makel**

Stressessen ist ein natürlicher Kompensationsmechanismus, der sogar funktioniert. Die Scham darf gehen. Erst ohne Scham kannst du ehrlich hinschauen und etwas verändern.

2**Umlenken: Emotional essen – aber richtig**

Du darfst in stressigen Momenten mehr essen. Der Trick ist, was du isst: proteinreich und voluminös statt hochkalorisch. Warum das biologisch ein Gamechanger ist, zeigt dir Kapitel 5.

3**Umbauen: Die Umgebung entscheidet den Moment**

In der Attacke greifst du zu dem, was sofort verfügbar ist: Brot, Riegel, Fertigzeug – Packung auf, rein damit. Wenn stattdessen Zutaten da sind, die 10 Minuten Zubereitung brauchen, entschleunigt genau dieser Prozess die Attacke – und du setzt dich ganz anders mit deinem Essen auseinander.

„Stressessen und Fressattacken sind per se nichts Schlimmes, sondern ein natürlicher Kompensationsmechanismus, der sogar seinen Sinn hat. Wir müssen nur lernen, in solchen Situationen zu essen, ohne die negativen Konsequenzen zu haben.“

CHRIS IM COACHING-GESPRÄCH MIT GINA

05

DER PROTEIN-TRICK

Was wäre, wenn du an schlechten Tagen richtig viel essen könntest – bis du wirklich satt bist – ohne dabei Rückschritte zu machen? Genau das geht. Diese Erkenntnis hat mein Leben verändert.

In diesem Kapitel: Die Studie, die alles ändert · Warum Protein kaum zu Fett wird · Die Trost-Bowl für harte Abende



Wir alle haben gelernt: Kalorienüberschuss = zunehmen. Punkt. Aber so einfach ist es nicht – und das ist eine riesige Chance für dich.

Es gibt eine Metaanalyse, die mich umgehauen hat, als ich sie das erste Mal gelesen habe: Menschen haben über Wochen einen Kalorienüberschuss von über **900 Kalorien pro Tag** gegessen – und **kaum Fett zugenommen**. Der Haken? Der Überschuss kam fast komplett aus **Protein**.

Wie kann das sein? Der Weg von Protein ins Körperfett ist für deinen Körper extrem aufwendig. Stell es dir wie eine Fabrik mit vielen Stationen vor: Protein wird erst zu Aminosäuren verdaut. Um daraus Fett zu machen, müsste dein Körper die Aminosäuren über die sogenannte Gluconeogenese erst in Zucker umwandeln – und den dann über einen weiteren Prozess (De-novo-Lipogenese) in Fett. Diese Kette kostet so viel Energie, dass sie in der Realität kaum stattfindet. **Ein Überschuss aus Protein wird schlicht sehr schlecht als Fett gespeichert.** Bei Kohlenhydraten und Fetten sieht die Rechnung ganz anders aus – da geht es direkt in die Speicher.

WAS DAS NICHT HEISST

Das ist kein Freifahrtschein, unbegrenzt zu essen – und Kalorien zählen trotzdem. Aber es heißt: Ein Abend, an dem du dich an Protein satt isst, ist **kein verlorener Tag**. Kein Defizit an diesem Tag? Okay. Aber eben auch kein Rückschritt. Und vor allem: kein Grund zu kompensieren.

Diese Erkenntnis hat mir eine unglaubliche **Freiheit im Kopf** gegeben. Wenn ich abends merke: Ich habe noch richtig Hunger, ich will nicht hungrig ins Bett – dann entscheide ich mich bewusst, mehr zu essen. Aber eben proteinreich. Und wache am nächsten Tag ohne schlechtes Gewissen auf, ohne Aufhol-Druck, ohne Teufelskreis.

SO SIEHT DAS BEI MIR AUS

DIE TROST-BOWL FÜR HARTE ABENDE

Vor Kurzem hatte ich einen dieser Abende: mega Stress, alles nervt, und ich wusste – ich will jetzt essen, um das zu verarbeiten. Früher wäre das eine Fressattacke mit allem geworden, was das Haus hergibt.

Stattdessen habe ich mir eine **riesige Bowl Proteingrieß** gemacht: mit Apfel, Himbeeren, einem Stück dunkler Schokolade obendrauf, gepimpt mit Flohsamenschalen. Und dann habe ich gegessen, bis ich wirklich *voll* war. Nicht „okay satt“ – sondern so satt, wie man es in diesen Momenten eben sein will.

Das Geniale daran ist doppelt:

- **Die Emotion wird verarbeitet.** Der Mechanismus aus Kapitel 4 darf seinen Job machen – der Stress nimmt wirklich ab.
- **Der Großteil der Kalorien kommt aus Protein.** Kein Rückschritt, kein Kompensieren am nächsten Tag, kein Teufelskreis.
- **Die Zubereitung entschleunigt.** Wasserkocher an, Ei aufschlagen, Grieß anrühren, Obst schneiden – diese 10 Minuten holen dich aus dem Attacken-Modus und rein in echtes Essen mit echtem Sättigungsgefühl.

Das komplette Rezept – und fünf weitere Sattmacher – findest du in Kapitel 7.



WICHTIG

„Bessere Süßigkeiten“ wie Proteinriegel sind für viele trotzdem Trigger-Foods: Packung auf, sofort essbar. Wenn du davon die halbe Box isst, gehören auch sie **nicht** in deine Wohnung. Die Bowl funktioniert, weil man sie kochen muss.

06

DEIN UMFELD: FAMILIE, PARTNER, ALLTAG

„Ich würde ja gerne – aber ich habe Kinder zu Hause.“ „Mein Mann bringt immer Süßigkeiten mit.“ Zwei Sätze, die ich in Coaching-Gesprächen ständig höre. Gehen wir beide logisch an.

In diesem Kapitel: Kinder & Süßigkeiten · Das verletzliche Partner-Gespräch · Die Streuselkuchen-Geschichte · Kreative Lösungen



EINWAND NR. 1

„ABER ICH HABE DOCH KINDER!“

Viele sagen mir: „Ich *muss* Süßigkeiten zu Hause haben – ich habe Kinder.“ Sorry, aber: Was ist das für eine Logik? Ist es irgendwo verpflichtend, dass Kinder in einem Haushalt voller Süßigkeiten aufwachsen?

Ich weiß, das klingt erstmal komisch, weil es sich so normal anfühlt. Wir hatten alle Süßigkeiten in unserer Kindheit, und das Marketing hat uns über Jahrzehnte eingeimpft, dass Nutella und Kinderriegel einfach zu einer glücklichen Kindheit gehören. Aber schauen wir auf die Realität: Unsere Kinder bewegen sich immer weniger, und die Übergewichtszahlen bei Kindern steigen. Es ist wirklich keine Pflicht, hochkalorische, nährstoffarme Lebensmittel dauerhaft im Haus zu haben.

UND GANZ WICHTIG: KEIN VERBOT

Erzähl deinen Kindern nicht, Süßigkeiten seien „schlecht“ oder „verboten“ – das sind sie nicht, und Verbote erzeugen genau das gestörte Essverhalten, das wir vermeiden wollen. Sag stattdessen: „Zu Hause haben wir vor allem Lebensmittel mit vielen Nährstoffen – Obst, Joghurt und Co. Wenn du Süßes willst, nimm dir eine Banane oder einen Apfel.“

Mach aus Süßem ein Erlebnis statt eines Vorrats: Wenn ihr Eis essen wollt, geht gemeinsam zur Eisdiele und verbindet es mit einem Spaziergang. Wenn es mal Fast Food sein soll, macht ein Familienerlebnis daraus. Deine Kinder lernen dadurch genau das Essverhalten, das du dir für sie wünschst – und dein Labyrinth zu Hause bleibt sauber. Alle gewinnen.

„Ihr müsst Süßigkeiten nicht verbieten. Aber ihr müsst sie auch nicht lagern. Der Unterschied zwischen beidem ist riesig.“

CHRIS ÜBER KINDER & SÜSSES

EINWAND NR. 2

„MEIN PARTNER BRINGT ES IMMER WIEDER MIT“

In einem Coaching-Gespräch erzählte mir Melanie: Sie hat ihrem Mann schon gesagt, dass er keine Süßigkeiten mitbringen soll. Aber irgendwie „schleicht es sich immer wieder ein“. Meine Frage an sie: **„Hast du mit ihm schon mal dieses wirklich verletzliche Gespräch geführt?“** Ihre ehrliche Antwort: „So – tatsächlich noch nicht.“

Da liegt der Kern. Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen „Bring das bitte nicht mehr mit“ (klingt nach einer Laune) und einem offenen Gespräch: *„Schatz, ich habe ein echtes Problem mit diesen Lebensmitteln. Wenn sie im Haus sind, esse ich sie, fühle mich danach schlecht, und diese Unzufriedenheit trägt sich in mein Leben und unsere Beziehung. Kannst du mir dabei helfen?“* Dein Partner liebt dich. Wenn er versteht, dass es nicht um ein halbes Kilo geht, sondern um etwas, das dich wirklich belastet – dann wird er helfen.

Ich kenne das aus meiner eigenen Geschichte: Immer wenn ich aus dem Internat nach Hause kam, hat meine Mutter meinen Lieblingsskuchen gekauft – einen ganzen Streuselkuchen mit Kirschmarmeladencreme. Sie wollte mir eine Freude machen. Ich habe ihn jedes Mal gegessen, obwohl ich sie gebeten hatte, ihn nicht zu kaufen – und sie dachte: „Er isst ihn doch, also freut er sich.“ Erst als ich ihr wirklich offen erklärt habe, dass ich ein emotionaler Esser bin und mich nach dem Kuchen jedes Mal schlecht fühle – **da hat sie es verstanden und sofort geändert.** Nicht weil sie vorher böse war. Sondern weil sie es vorher nicht wusste.

DIE ALKOHOL-ANALOGIE

Manche Lebensmittel lösen bei manchen Menschen suchtähnliche Verhaltensweisen aus – das ist wissenschaftlich gut beschreibbar. Niemand würde dem Partner einer trockenen Alkoholikerin sagen: „Stell dir halt trotzdem Bier in den Kühlschrank, sie muss das mit sich selbst ausmachen.“ Genau diese Rücksicht darfst du dir auch für deine Trigger-Foods wünschen.

WERKZEUGKASTEN

KREATIVE LÖSUNGEN FÜR GEMISCHTE HAUSHALTE

Wenn dein Partner nicht verzichten will, muss er nicht – ihr braucht nur Hürden zwischen dir und seinen Vorräten:

- ☐ **Die verschlossene Box:** Seine Süßigkeiten kommen in eine Kiste mit Schlüssel – und den Schlüssel hat nur er. Du wirst die Box nicht aufbrechen. Diese kleine Hürde reicht, damit dein Kopf aufhört, ständig daran zu denken.
- ☐ **Unsichtbar lagern:** Was du nicht siehst, finkt dich nicht an. Seine Snacks kommen in seine Schublade, seinen Schrank, sein Auto – nicht in deine Sichtlinie und nicht neben deine Lebensmittel.
- ☐ **Der Mitnehm-Deal:** Wenn Besuch kocht oder Freunde etwas mitbringen – Reste nehmen sie wieder mit. Freundlich, klar, ohne Drama.
- ☐ **Gemeinsame Erlebnis-Regel:** Süßes gibt es als gemeinsames Erlebnis draußen (Eisdiele, Café, Kino), nicht als Dauervorrat drinnen. Gilt für alle – und macht mehr Spaß.

UND WENN DEIN PARTNER „NEIN“ SAGT?

Wenn du wirklich emotional offen warst – wenn er verstanden hat, wie sehr dich das belastet – und die Antwort trotzdem „Nö, dein Problem“ lautet: Dann ist das ein Beziehungsthema, kein Ernährungsthema. Das darfst du ernst nehmen.

Denk dran: Du bittest nicht um einen Gefallen. Du lädst deinen Partner ein, Teil deiner Lösung zu sein. Die meisten Menschen, die uns lieben, wollen genau das – sie wussten nur bisher nicht, wie.

07

CLEVER SÜSS: ALTERNATIVEN & REZEPTE

Dein neues Zuhause-Setup: Essen, das dir richtig gut schmeckt, satt macht – und genau den kleinen Aufwand kostet, der dich vor dem gedankenlosen Reinstopfen schützt.

In diesem Kapitel: Die Süßhunger-Tauschliste · 6 Sattmacher-Rezepte · Das Prinzip hinter jedem Rezept



DIE TAUSCHLISTE

WENN DICH DER SÜSSHUNGER PACKT

Es geht nie um Verzicht – es geht um den besseren Tausch. Links das, was dein Gehirn ruft. Rechts das, was du ihm gibst: ähnlicher Genuss, mehr Sättigung, ein kleiner Zubereitungsaufwand als eingebaute Bremse.

DEIN GEHIRN RUFT NACH...	DEIN BESSERER TAUSCH
Schokolade	Proteinpudding mit 1–2 Stücken 85%-Schokolade obendrauf · heißer Kakao aus Kakaopulver + Süßstoff + Milch
Eiscreme	„Nicecream“: gefrorene Banane + Magerquark + Kakao püriert · gefrorene Beeren mit warmem Vanille-Proteinpudding
Kuchen & Gebäck	Proteingrieß-Bowl mit Zimt und Apfel (schmeckt wie warmer Kuchenteig) · Quark-Bananen-Ofenpfannkuchen
Gummibärchen	Sehr süßes Obst: Weintrauben (angefroren!), reife Mango, Ananas – portioniert in einer Schüssel, nicht aus der Packung
Chips (salzig!)	Ofen-Kartoffelspalten mit Paprikagewürz und Salz · gewürzte geröstete Kichererbsen · Salzgurken
Nutella-Brot	Proteincrème oder magerer Schoko-Quark-Aufstrich auf Vollkorntoast mit Banane

DIE ZWEI REGELN HINTER JEDEM TAUSCH

1. Es muss dir wirklich schmecken. „Gurke mit Salz, bis der Hunger weg ist“ funktioniert nicht – such dir aus der Liste die Sachen, auf die du echt Bock hast. **2. Es braucht einen Handgriff.** Pürieren, anrühren, schneiden, backen: Der kleine Aufwand ist der eingebaute Schutz vor dem Autopiloten.

DIE SATTMACHER

REZEPTE, DIE ATTACKEN BEENDEN

Die Trost-Bowl

CHRIS' KLASSIKER

10 MIN · CA. 450 KCAL · ~45 G PROTEIN

- 60 g Proteingrieß (oder Grieß + 30 g Proteinpulver)
- 300 ml Milch oder Wasser
- 1 Ei (unterrühren, stockt beim Kochen mit)
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Apfel & eine Handvoll Himbeeren
- 1–2 Stücke dunkle Schokolade (85 %)

Grieß in heißer Milch anrühren, Ei zügig unterrühren, Flohsamenschalen dazu, quellen lassen. Obst schneiden, drauf, Schokolade obendrauf schmelzen lassen. Riesige Portion, macht brutal satt.

Nicecream

5 MIN · CA. 250 KCAL · ~20 G PROTEIN

- 1 gefrorene Banane (in Stücken)
- 150 g Magerquark oder Skyr
- 1 EL Kakao oder 20 g Proteinpulver
- Schuss Milch

Alles cremig pürieren. Konsistenz wie Softeis – direkt aus dem Mixer löffeln.

Quark-Bananen-Ofenpfannkuchen

25 MIN · CA. 420 KCAL · ~40 G PROTEIN

- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 reife Banane (zerdrückt)
- 50 g Haferflocken
- Zimt, Süßstoff nach Geschmack

Alles verrühren, in eine kleine Auflaufform, 20 Min bei 180 °C. Schmeckt wie Kuchen, hält stundenlang satt.

Der 2-Minuten-Schoko-Fix

2 MIN · CA. 180 KCAL · ~25 G PROTEIN

- 150 g Magerquark
- 1 EL Backkakao
- Süßstoff + Schuss Milch
- Optional: 1 TL Erdnussmus obendrauf

Cremig rühren (wichtig: lange genug!). Für die Momente, in denen es SOFORT Schokolade sein muss.

Herzhafter Attacken-Stopper

12 MIN · CA. 400 KCAL · ~45 G PROTEIN

- 3 Eier + 100 g Hüttenkäse
- 1 Tomate, Schnittlauch
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Rührei mit Hüttenkäse braten, auf Toast.
Für alle, deren Stressessen salzig ist statt süß.



Ofen-Spalten „Chips-Ersatz“

35 MIN · CA. 320 KCAL

- 400 g Kartoffeln in Spalten
- 1 EL Öl, Salz, Paprika, Knoblauchpulver
- Dazu: Dip aus Magerquark + Kräutern

30 Min bei 200 °C knusprig backen. Große Schüssel, Serie an – aber diesmal mit Volumen statt 1.100 kcal pro Tüte.

WARUM DIESE REZEPTE FUNKTIONIEREN

Jedes Rezept kombiniert die drei Hebel aus diesem Buch: **viel Protein** (sättigt am stärksten und wird kaum als Fett gespeichert), **Volumen** (du darfst dich richtig satt essen) und **Zubereitungszeit** (die eingebaute Bremse gegen den Autopiloten). Du bekämpfst den Heißhunger nicht – du fütterst ihn schlauer.

MACH SIE ZU DEINEN

Tausch Obst, Gewürze und Toppings, wie du willst. Wichtig ist nur: Es schmeckt dir wirklich, und der Protein-Anteil bleibt hoch. Essen, auf das du keine Lust hast, hält keine drei Tage durch – Essen, auf das du dich freust, ein Leben lang.

08

DEIN 7-TAGE- UMFELD-RESET

Wissen verändert nichts – Umsetzen verändert alles. Hier ist dein konkreter Plan für die nächsten sieben Tage: kein Hungern, keine Verbote, nur dein Labyrinth umbauen.

In diesem Kapitel: Der 7-Tage-Plan · Deine Einkaufsliste · Die Notfallkarte für akute Momente



EIN SCHRITT PRO TAG

DER PLAN

TAG	DEINE AUFGABE (10–30 MINUTEN)
Tag 1	Inventur. Geh durch Küche, Schubladen, Auto und Nachttisch. Schreibe alle Lebensmittel auf, von denen du regelmäßig mehr isst, als dir guttut. Das ist deine persönliche Trigger-Liste – bei jedem sieht sie anders aus.
Tag 2	Ausräumen. Alles von der Liste verlässt die Wohnung: verschenken, Kollegen mitbringen, wegwerfen. Nicht verstecken – rausbringen. (Gemischter Haushalt? Nutze die Box- und Schubladen-Lösungen aus Kapitel 6.)
Tag 3	Einkaufen. Fülle die Lücken mit der Einkaufsliste von Seite 33: Sattmacher, Obst, Proteinquellen. Deine Küche soll voll sein – nur eben mit den richtigen Sachen.
Tag 4	Probekochen. Mach heute Abend die Trost-Bowl oder ein anderes Rezept aus Kapitel 7. Du sollst VOR der nächsten stressigen Situation wissen, wie dein Ersatz schmeckt – und dass er funktioniert.
Tag 5	Das Gespräch. Falls Partner, Familie oder WG mit im Spiel sind: Führe heute das offene Gespräch aus Kapitel 6. Nicht „bring das nicht mehr mit“, sondern ehrlich erklären, was es mit dir macht – und um Hilfe bitten.
Tag 6	Genuss planen. Plane für die kommende Woche EINEN bewussten Süß-Moment: Eisdiele mit den Kindern, Dessert im Restaurant, McFlurry mit Freunden. Trag ihn in den Kalender ein. Vorfreude statt Verbot.
Tag 7	Feinschliff. Was hat dich diese Woche trotzdem angefunkelt? Bau die Hürde: Rest-Trigger aus dem Sichtfeld, Obst auf die Arbeitsplatte, Notfallkarte (Seite 34) an den Kühlschrank.

DANACH

Ab Tag 8 läuft dein neues Labyrinth von allein. Du musst nichts mehr „durchhalten“ – die Umgebung arbeitet jetzt für dich statt gegen dich. Wiederhol die Inventur einmal im Monat, denn Trigger schleichen sich gern zurück.

ZUM ABFOTOGRAFIEREN

DEINE EINKAUFLISTE

PROTEIN-BASIS

- ☐ Magerquark & Skyr (der Wochenvorrat)
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Eier (mindestens 10)
- ☐ Proteingrieß oder Grieß + Proteinpulver
- ☐ Proteinpudding-Pulver
- ☐ Hähnchen/Fisch/Tofu fürs Herzhafte

SÜSSE HELFER

- ☐ Bananen (2–3 direkt einfrieren!)
- ☐ Beeren (frisch oder TK)
- ☐ Äpfel, Weintrauben, saisonales Obst
- ☐ Backkakao
- ☐ Dunkle Schokolade 85 % (EINE Tafel)
- ☐ Zimt, Vanille, Süßstoff nach Wahl

SATT & PRAKTISCH

- ☐ Haferflocken
- ☐ Flohsamenschalen
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Vollkorntoast/-brot
- ☐ Gemüse, das du wirklich isst
- ☐ Erdnussmus (klein – bei manchen selbst ein Trigger!)

KOMMT NICHT IN DEN WAGEN

Alles von deiner Trigger-Liste aus Tag 1 – auch nicht „für Gäste“, auch nicht „für die Kinder“, auch nicht im Angebot. Wenn du es willst, kauf es in der Einzelportion, wenn der Moment da ist (15-Minuten-Regel, Kapitel 3).

MERKHILFE IM LADEN

Frag dich bei jedem Produkt: „Arbeitet das in meinem Labyrinth FÜR mich oder GEGEN mich?“ Mehr brauchst du nicht.

AUSSCHNEIDEN · AN DEN KÜHLSCHRANK · ABFOTOGRAFIEREN

DIE NOTFALLKARTE

Für den Moment, in dem die Attacke anklopft.

1**Stopp – und benenn es. (10 Sekunden)**

Sag innerlich: „Das ist Stressessen. Mein Gehirn will mir helfen, eine Emotion zu verarbeiten. Das ist normal und keine Schwäche.“

2**Entscheide dich FÜRS Essen – aber für das richtige.**

Du musst nicht dagegen ankämpfen. Mach dir die Trost-Bowl oder einen anderen Sattmacher – groß genug, um wirklich voll zu werden. Protein satt, Rückschritt null.

3**Nutz die 10 Minuten Zubereitung.**

Wasserkocher an, Obst schneiden, anrühren. Genau diese Minuten holen dich aus dem Autopiloten. Iss dann langsam und ohne Bildschirm – du darfst das genießen.

4**Morgen: ganz normal weiter.**

Kein Kompensieren, kein Hungern, keine Straf-Cardio. Ein Abend mit viel Protein ist kein Rückschritt – der Teufelskreis wäre einer.

Und wenn es doch die Schokolade war? Dann gilt trotzdem Schritt 4.

Ein Ausrutscher beendet nichts. Aufgeben schon.

ZUM SCHLUSS

DU HAST JETZT DAS SYSTEM.

Lass uns kurz zusammenfassen, was du jetzt weißt – und was du damit machst.

Du weißt, dass du nicht schwach bist. Dein Drang zu Süßem ist Biologie plus Umgebung – kein Charakterfehler. Manche Menschen haben ihn stärker (ich zum Beispiel), manche kaum. Willenskraft ist gegen ihn das falsche Werkzeug.

Du weißt, wie dein Gehirn rechnet: wenig Aufwand, viel Belohnung. Also baust du dein Labyrinth um – Trigger raus, leckere Sattmacher mit kleinem Aufwand rein, Genuss bewusst nach draußen verlegen.

Du weißt, dass Fressattacken eine Funktion haben. Du bekämpfst sie nicht mehr mit Scham und Kompensieren, sondern fütterst sie schlauer: Protein, Volumen, 10 Minuten Zubereitung. Und danach: normal weiterleben.

Und du hast einen Plan: sieben Tage, ein Schritt pro Tag. Fang nicht am Montag an. Fang bei Tag 1 an – heute, mit der Inventur. Sie kostet dich zehn Minuten.

„Mach dir schwerer, wovon du weniger machen willst. Mach dir leichter, wovon du mehr machen willst. Und nimm Willenskraft so gut es geht aus der Gleichung – das wird dein Leben verändern.“

CHRIS

Ich habe dir am Anfang versprochen: kein einziges „Reiß dich zusammen“. Ich hoffe, du hast stattdessen etwas Besseres bekommen – einen Weg, der mit deiner Biologie arbeitet statt gegen dich. Du schaffst das. Nicht, weil du ab morgen stärker bist. Sondern weil dein Umfeld ab morgen schlauer ist.

Dein Chris

KEIN WILLENSPROBLEM. EIN UMGEBUNGSPROBLEM. UND DAS KANNST DU LÖSEN.

In diesem Buch lernst du, warum dein Gehirn Heißhunger produziert, wie du dein Umfeld so umbaut, dass es für dich arbeitet, wie du Fressattacken ohne Scham und ohne Teufelskreis beendest – und wie du dich mit dem Protein-Trick satt isst, ohne Rückschritte zu machen.

Mit 6 Sattmacher-Rezepten, Einkaufsliste, 7-Tage-Plan und der Notfallkarte für akute Momente.

CHRISTIAN WOLF

Erste Diät mit 11 · über 15 kg abgenommen ·
über 700.000 begleitete Transformationen

youtube.com/@ChristianWolf
tiktok.com/@christian.wolf