Timo Wagner
ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

ZUM AUSPROBIEREN

„Tagsüber läuft es super. Nur abends kippt es."

Das hilft dir, wenn du tagsüber wenig oder spät isst und am Nachmittag oder Abend kaum noch aufhören kannst. Eher nichts für dich, wenn du über den Tag regelmäßig isst und es abends trotzdem kippt. Lesezeit etwa 5 Minuten, dazu ein Experiment über 7 Tage.

Morgens ein Kaffee, Hunger ist noch keiner da. Mittags ein Joghurt zwischen zwei Terminen, oder gar nichts, weil wieder keine Zeit war. Am Nachmittag bist du fast ein bisschen stolz. Läuft doch heute.

Halb sieben in der Küche. Beim Kochen schon ein Stück Brot, dann Käse, dann das Abendessen, und später die Schublade. Und dann kommt der Gedanke.

Warum habe ich mich abends einfach nicht im Griff?

WAS DA PASSIERT

Der Abend ist oft nur das Ende eines langen Tages

Die meisten suchen das Problem am Abend. Bei vielen, die ich begleite, fängt es aber viel früher an, nämlich an einem Tag, an dem sie kaum was Richtiges gegessen haben. Ich nenne das übrigens das Hungerloch, weil sich der Hunger über den Tag immer weiter aufstaut. Und am Nachmittag oder Abend fällst du dann hinein.

1

Hunger verschwindet nicht

Wer tagsüber kaum isst, spart den Hunger nicht ein. Er wird nur verschoben. Je länger die Pause, desto größer ist er meist, wenn er wiederkommt.

2

Mit Riesenhunger isst man schneller

Wenn der Hunger richtig groß ist, essen die meisten schneller. Und wer schneller isst, isst in Versuchen im Schnitt mehr. Dann war es schon mehr, als du wolltest.

3

Später kommt alles zusammen

Am Nachmittag und abends sind die meisten müde und gestresst. Dann stehen noch Plätzchen in der Teeküche, oder es kommt das Gefühl, sich was verdient zu haben. Trifft das auf großen Hunger, wird es richtig schwer.

Du musst nicht gleich nach dem Aufstehen essen.

Wer morgens keinen Hunger hat, lässt das Frühstück halt weg. Mir geht es um regelmäßige Mahlzeiten über den Tag. Die helfen, ein Hungerloch zu vermeiden, und du kommst einfach besser durch den Tag. Schau also weniger auf die Uhrzeit und mehr auf deine längste Pause.

ÜBUNG 1 · 3 MINUTEN

Dein Tag in drei Fragen

Denk an einen ganz normalen Werktag, nicht an deinen besten, und schreib auf, wie er wirklich läuft.

1 · Wann isst du zum ersten Mal etwas Richtiges? Kaffee und ein paar Kekse zählen nicht.

2 · Wo ist deine längste Pause ohne richtiges Essen?

von

bis

3 · Was passiert bei dir ab 18 Uhr?

Und was heißt das jetzt? Ist deine längste Pause deutlich länger als fünf Stunden und kippt es danach am Nachmittag oder Abend, dann lohnt sich das Experiment auf der nächsten Seite. Die fünf Stunden sind eher meine Erfahrung aus dem Coaching als eine feste Regel.

WAS EINE RICHTIGE MAHLZEIT IST

Hauptsache, es macht dich satt

Hält meist nicht lange

- ein Kaffee mit Milch
- ein Apfel nebenbei
- ein paar Kekse aus der Teeküche
- „ich esse dann später was“

Hält dich ein paar Stunden satt

- Brot oder Brötchen mit Käse, Ei oder Aufschnitt
- Joghurt oder Quark mit Obst und Haferflocken
- Reste vom Vortag, kalt oder warm
- dein Lieblingsessen aus der Kantine

Als grobe Richtung: eine Handfläche Eiweiß (Käse, Ei, Joghurt, Fleisch, Hülsenfrüchte) und dazu etwa eine Faust Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Obst. Abwiegen musst du nichts, schmecken sollte es dir aber.

Kein Hunger am Morgen?

Dann lass das Frühstück ruhig weg und iss stattdessen etwas Richtiges, bevor deine längste Lücke anfängt. Wann das ist, siehst du in Frage 2.

Keine Zeit?

Häng die Mahlzeit an einen Moment, der sowieso jeden Tag kommt: wenn das Kind schläft, vor der Schicht. Und pack dir am Abend vorher was ein.

AM WOCHENENDE ZU VIEL GEGESSEN?

Lass das Ausgleichen.

„Ich hab schon zu viel gegessen, jetzt muss ich strenger sein.“ Genau so landen viele am Montagnachmittag vor den Plätzchen, und die Woche beginnt mit Frust. Iss lieber normal weiter, mit einer richtigen Mahlzeit vor deiner längsten Lücke.

ÜBUNG 2 · 7 TAGE

Das Hungerloch-Experiment

Du änderst eine Sache, sonst nichts: Vor deine längste Lücke kommt eine richtige Mahlzeit. Dann schaust du, was abends passiert, ganz ohne Kalorienzählen. Mehr essen sollst du dabei übrigens nicht, du verteilst es nur anders über den Tag.

SCHRITT 1 · HEUTE

Mein Plan als Wenn-dann-Satz

Wenn …

… dann esse ich

Zum Beispiel: Wenn mein Kind Mittagsschlaf macht, dann esse ich zwei Brote mit Käse. Wenn ich zur Schicht losfahre, dann esse ich vorher die Reste von gestern.

Schritt 2 · jeden Abend. Trag kurz ein, ob die Mahlzeit geklappt hat, wie groß dein Hunger um 18 Uhr war (1 = kaum, 10 = riesig) und wie der Abend lief. Ein paar Worte reichen.

Tag	Mahlzeit vor der Lücke?	Hunger um 18 Uhr	Der Abend in einer Zeile
Beispiel	ja	4	Abendessen in Ruhe, danach ein Stück Schokolade, dann war gut
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SCHRITT 3 · NACH 7 TAGEN

Vergleich die Tage mit und ohne Mahlzeit vor der Lücke. Was ist dir aufgefallen?

SO ODER SO
eine Erkenntnis

Wird dein Abend ruhiger, war das Hungerloch ein großer Teil davon. Dann hast du etwas gefunden, das dir mehr bringt als jeder Vorsatz für den Abend. Bleibt der Abend gleich, bringt dich das genauso weiter, weil es dann woanders hakt. Vielleicht ist der Abend deine einzige Pause am Tag. Oder es hängt daran, wie du mit dir umgehst, wenn ein Tag nicht so läuft.

Isst du abends öfter große Mengen und hast dabei das Gefühl, nicht mehr aufhören zu können, oder belastet dich das Thema Essen sehr? Dann sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer psychotherapeutischen Fachkraft.

UND JETZT?

Dein Abend fängt oft mittags an. Und manchmal noch früher.

Mach die 7 Tage. Und schau am Ende ehrlich hin, was sich am Abend verändert hat und was nicht.

Was viele dabei merken

Bei vielen, die ich begleite, wird der Abend mit einer richtigen Mahlzeit vor der Lücke ruhiger. Oft nicht ganz, aber spürbar. Was dann noch übrig bleibt, ist selten Hunger. Meistens ist es der erste Moment am Tag, der nur dir gehört, oder der Gedanke: Jetzt ist es eh egal.

Warum man das selbst so schwer sieht

Wenig essen fühlt sich tagsüber wie Erfolg an. Darum fällt kaum auf, dass genau das den Abend schwer macht. Und wenn der Hunger nicht der ganze Grund ist, steckt meist etwas dahinter, das man von innen schwer sieht, weil es sich normal anfühlt.

Erkennst du dich wieder?

- [ ] Tagsüber vergesse ich das Essen oft, oder ich habe keine Zeit dafür.
- [ ] Am Nachmittag bin ich stolz, wie wenig ich gegessen habe.
- [ ] Abends esse ich schnell und merke erst danach, dass es zu viel war.
- [ ] Am nächsten Morgen nehme ich mir vor, heute noch weniger zu essen.

> Zwei oder mehr Haken? Dann fehlt dir am Abend wahrscheinlich keine Disziplin. Dann steckst du eher in einem Kreislauf aus wenig essen am Tag und Kippen am Abend, und der wird mit noch weniger Essen am nächsten Tag nur größer.

Schick mir deine Lücke

Schreib mir per WhatsApp, wo deine längste Lücke ist und wie dein Abend danach läuft. Ich lese jede Nachricht selbst und sag dir ehrlich, was ich darin sehe. Willst du tiefer schauen, gibt es dafür meinen Essmuster-Check: 14 Tage, in denen wir gemeinsam herausfinden, wo es bei dir kippt und warum.



Schreib mir HUNGERLOCH

Ohne Kalorienzählen, ohne festen Plan. Du schreibst mit mir, nicht mit einem Bot.

Mit dem Handy scannen