Timo Wagner
ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

WERKZEUG FÜR DEINEN ALLTAG

Satt und trotzdem der Gedanke: Was esse ich als Nächstes?

Warum du nach dem Abendessen doch wieder vor dem Kühlschrank oder der Süßschublade stehst, was wirklich dahintersteckt und was du stattdessen ausprobieren kannst.

Es ist selten der Bauch.

Timo Wagner · Ernährungscoach

coach-timo-wagner.de · @coach.timo.wagner

BEVOR DU LOSLEGST

Ist das gerade dein Thema?

Lies diese Seite zuerst. Danach weißt du, ob sich der Rest für dich lohnt und was du am Ende mitnimmst.

Das hilft dir, wenn …

- du nach dem Abendessen satt bist und trotzdem noch etwas suchst
- aus „nur ein Stück" abends regelmäßig die halbe Tafel wird
- du tagsüber gut zurechtkommst und es abends kippt
- Sofa, Serie und Snacks bei dir fest zusammengehören
- du verstehen willst, was abends eigentlich los ist

Eher nicht dein Thema, wenn …

- du abends ab und zu bewusst etwas Süßes genießt und danach zufrieden bist
- du nach dem Abendessen meistens einfach fertig bist

Dann gibt es nichts zu lösen. Ein Nachtisch ist kein Problem.

Wichtig: Isst du abends regelmäßig große Mengen mit dem Gefühl, nicht aufhören zu können, findest du im Handout „Emotionales Essen" auf Seite 16, wo du Unterstützung bekommst.

Nach diesem Handout kannst du …

1
erkennen, ob abends doch Hunger dahintersteckt
Seite 3–4

2
die vier häufigsten Gründe unterscheiden
Seite 5–8

3
für jeden Grund ein passendes Werkzeug ausprobieren
Seite 4–8

4
im Moment selbst eine bewusste Wahl treffen
Seite 9

5
in 7 Abenden dein eigenes Muster finden
Seite 10–11

So viel Zeit brauchst du

Lesen: ca. 15 Minuten · **Abend-Detektiv: 7 Abende, 1 Minute** · **Auswertung: 10 Minuten**

Wenig Zeit? Der Schnellweg

SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4
die Übersicht der Gründe auf Seite 3 lesen	7 Abende den Abend-Detektiv auf Seite 10 ausfüllen	mit dem Wegweiser auf Seite 11 deinen Grund finden	ein Werkzeug von dieser Seite zwei Wochen testen

VERSTEHEN

Wenn es kein Hunger ist, was dann?

Kennst du diese Szene?

Das Abendessen war gut, du bist satt. Küche aufgeräumt, ab aufs Sofa. Eine Stunde später stehst du an der Süßschublade. **„Nur ein Stück."** *Dann noch eins. Und irgendwann fragst du dich, wie das schon wieder passieren konnte, wo du doch gar keinen Hunger hattest.*

Wenn du satt bist und trotzdem weiter isst, ist das kein Zeichen von Schwäche. Es heißt nur: Das Essen soll gerade etwas anderes erledigen als Hunger stillen. Hunger meldet sich laut, Sättigung eher leise. „Ein bisschen geht noch" ist schnell gedacht. Aus der Praxis sehe ich vor allem vier Gründe, dazu einen Sonderfall, der sich als Lust tarnt.

SONDERFALL

Doch Hunger

Tagsüber zu wenig gegessen, abends holt der Körper es nach.

GRUND 1

Satt, aber nicht zufrieden

Der Magen ist voll, der Genuss hat gefehlt.

GRUND 2

Die erste Pause des Tages

Essen als Belohnung und Entlastung nach dem Funktionieren.

GRUND 3

Gewohnheit

Sofa, Serie, Süßes. Der Ort ruft das Essen, nicht der Bauch.

GRUND 4

Tagsüber verboten

Was den ganzen Tag nicht erlaubt war, holt sich abends seinen Platz.

Meistens ist es eine Mischung

Ein langer Tag mit wenig Essen, dazu Stress, dazu das gewohnte Sofa: Da kommen gleich mehrere Gründe zusammen. Auf den nächsten Seiten findest du zu jedem Grund, woran du ihn erkennst und was du ausprobieren kannst. Fang mit dem an, in dem du dich am meisten wiedererkennst.

SONDERFALL · ZUERST PRÜFEN

Doch Hunger, nur gut getarnt

Viele, die abends „ohne Hunger“ essen, haben tagsüber schlicht zu wenig gegessen. Der Hunger kommt dann nicht als Magenknurren, sondern als Lust auf etwas.

Frühstück: nur Kaffee › Mittag: ein kleiner Salat › 16 Uhr: Tief, Süßes aus der Schublade › Abendessen „vernünftig“ › 21 Uhr: Süßschublade

Woran du es erkennst

- Zwischen Mittag und Abendessen liegen fünf Stunden oder mehr.
- An Tagen, an denen du „gut“ warst, kippt der Abend besonders oft.
- Du denkst schon am Nachmittag ans Essen.
- Am Wochenende, wenn du normal frühstückst, ist es abends ruhiger.

Was dahintersteckt

In Tagebuch-Studien hängt mehr Essen am Morgen eher mit weniger Gesamtmenge am Tag zusammen, mehr am Abend mit mehr. Wer tagsüber spart, isst abends oft mehr, als er gespart hat. Das ist eine Beobachtung, kein Gesetz, aber im Coaching sehe ich sie ständig.

Was du ausprobieren kannst

Früher

Eine Mahlzeit am Nachmittag

Etwas mit Eiweiß und etwas zum Kauen, gegen 16 Uhr. Nicht als Snack nebenbei, sondern fest eingeplant.

Größer

Mittag, das trägt

Eine richtige Mahlzeit mit Beilage statt nur Salat. Satt bis zum Nachmittag ist das Ziel.

Satt

Ein Abendessen, das reicht

Aus Angst vor Kalorien zu klein gegessen, kommt der Hunger eine Stunde später zurück.

> Mehr zu Hunger, Sättigung und Pausen findest du im Handout „Zwischenmahlzeiten“. Insgesamt isst du dadurch oft nicht mehr, nur gleichmäßiger.

GRUND 1

Satt, aber nicht zufrieden

Der Magen ist voll. Aber das Essen war „vernünftig“, schnell, nebenbei, ohne Genuss. Und irgendetwas fehlt noch.

Woran du es erkennst

- Das Abendessen war eher Pflicht als Freude.
- Du suchst danach gezielt etwas Süßes, nicht einfach „irgendwas“.
- Nach einem richtig leckeren Essen ist es seltener so.
- Du hast im Stehen, am Handy oder vor dem Fernseher gegessen.

Was dahintersteckt

Der Nachtisch-Magen ist echt. Beim Essen wirst du von einem Geschmack satt, nicht von allem. Nach Herzhaftem bleibt Süßes genauso verlockend wie vorher. Deshalb „passt Nachtisch immer“. Dazu kommt: Wer ohne Genuss isst, ist zwar satt, aber nicht zufrieden. Und Zufriedenheit sucht sich ihren Weg.

Was du ausprobieren kannst

Genuss

Ein Abendessen, auf das du dich freust

Nicht das „gesündeste“, sondern eins, das dir schmeckt und satt macht. Mit Soße, mit Gewürz, mit Lieblingszutat.

Gleich dazu

Süßes zum Abendessen einplanen

Wenn du abends ohnehin Süßes willst: direkt als Nachtisch, bewusst, auf einem Teller. Dann ist es Teil der Mahlzeit statt Auftakt für den Abend.

Schluss

Ein klares Ende

Ein Tee, ein Stück Zartbitter, Zähne putzen: ein kleines Ritual, das sagt „Essen ist für heute fertig“.

? Hat mir mein Abendessen heute geschmeckt, oder habe ich es nur erledigt?

GRUND 2

Die erste Pause des Tages

Den ganzen Tag funktioniert: Job, Familie, Haushalt. Abends ist endlich Ruhe, und das Essen ist das Erste, das nur dir gehört.

Woran du es erkennst

- Nach anstrengenden Tagen ist es deutlich stärker.
- Der Gedanke „das hab ich mir verdient“ taucht auf.
- Du bist müde, gereizt oder fühlst dich leer.
- Im Urlaub oder an ruhigen Tagen ist es kaum Thema.

Was dahintersteckt

Essen ist eine schnelle, erlaubte Pause und Belohnung. Stress und wenig Schlaf lassen uns im Schnitt etwas mehr und eher Süßes und Fettiges essen. Kein großer Effekt, aber er wirkt jeden Abend. Oft fehlt tagsüber jede Pause, die nicht aus Essen besteht.

Was du ausprobieren kannst

Vorziehen

Eine echte Pause am Nachmittag

10 Minuten nur für dich, bevor der Akku leer ist. Spazieren, Musik, Augen zu.

Übergang

Ein Feierabend-Ritual

Umziehen, duschen, einmal um den Block. Der Körper merkt: Der Arbeitstag ist vorbei.

Andere Wege

Belohnung ohne Schrank

Ein Bad, ein Buch, ein Anruf. Und wenn es doch Schokolade sein soll: bewusst und ohne Vorwürfe.

> Stress, Müdigkeit, Einsamkeit und „Endlich meine Zeit“ findest du ausführlich im Handout „Emotionales Essen“, mit eigenem Gefühls-Menü zum Ausfüllen.

? Was habe ich heute für mich getan, bevor der Abend kam?

GRUND 3

Gewohnheit: Der Ort ruft das Essen

Sofa, Serie, Süßes. Wenn etwas oft genug zusammen passiert, löst das eine das andere aus, ganz ohne Hunger.

Woran du es erkennst

- Es passiert fast jeden Abend zur gleichen Zeit und am gleichen Ort.
- Du merkst oft erst beim Kauen, dass du schon isst.
- Woanders, etwa bei Freunden oder im Urlaub, fehlt es dir kaum.
- Es schmeckt dir gar nicht besonders, du isst trotzdem weiter.

Was dahintersteckt

Essensreize wie der Anblick der Schublade, Werbung oder das Sofa-Gefühl sagen recht gut voraus, wie viel wir essen. In einem bekannten Versuch aßen Menschen, die im Kino immer Popcorn essen, sogar altes, zähes Popcorn fast genauso viel wie frisches. Im Besprechungsraum nicht. Der Ort hat gegessen, nicht der Geschmack.

Was du ausprobieren kannst

Umräumen

Aus den Augen

Süßes nicht in Sichtweite, nicht neben dem Sofa, gern ganz oben oder im Keller. Kleine Hürden, keine Verbote.

Unterbrechen

Den Ablauf ändern

Anderer Platz auf dem Sofa, Tee in der Hand, Zähneputzen als „Küche zu“. Schon kleine Änderungen stören den Autopiloten.

Ersetzen

Was gibt es dir?

Knuspern, Süße, Ritual? Such etwas, das genau das liefert: Joghurt mit Beeren, Tee mit Zimt, Gemüsesticks, ein kleines, bewusstes Stück.

? Würde ich das jetzt auch essen, wenn ich gerade woanders wäre?

GRUND 4

Tagsüber verboten, abends nachgeholt

Süßes ist den ganzen Tag „nicht erlaubt“. Abends, wenn die Kraft nachlässt, holt es sich seinen Platz, und dann gleich richtig.

Woran du es erkennst

- Du hast feste Regeln wie „kein Zucker“ oder „nach 18 Uhr nichts mehr“.
- Wenn du anfängst, kannst du schwer aufhören.
- Danach kommt „jetzt ist es eh egal“ und morgen fängst du neu an.
- Es wird heimlich oder hastig gegessen.

Was dahintersteckt

Ein strenges Verbot einzelner Lebensmittel kann die Lust darauf kurzfristig steigern, vor allem bei Menschen, die sich beim Essen sonst stark kontrollieren. Weniger essen an sich macht nicht automatisch Heißhunger. Es ist eher die Alles-oder-nichts-Regel, die abends unter Müdigkeit kippt.

Was du ausprobieren kannst

Erlauben

Einen festen Platz geben

Süßes darf in deinen Tag, zum Beispiel als Nachtisch mittags oder abends, geplant statt heimlich.

Spielraum

Regeln, die zu dir passen

Wer abends Appetit hat, sollte sich nicht „nichts nach 18 Uhr“ verordnen. Regeln gegen das eigene Muster kippen unter Stress zuerst.

Ehrlich

Kompromiss oder Abschied

Bei manchen Sachen hörst du nach dem ersten Bissen nicht auf? Die darfst du auch weglassen, solange es sich nicht nach Verzicht anfühlt.

? Was habe ich mir heute verboten, und wie laut ist es jetzt?

IM MOMENT

Vor der Schublade: drei Fragen

Es geht nicht darum, dir etwas zu verbieten. Es geht darum, aus dem Autopiloten eine Entscheidung zu machen.

1

Hunger?

Wie hungrig bin ich auf einer Skala von 0 bis 10? Wäre ein Käsebrot jetzt auch okay?

2

Was will ich wirklich?

Genuss, Pause, Belohnung, Ablenkung, oder ist es einfach Gewohnheit?

3

Was ginge noch?

Gibt es etwas, das mir genau das auch geben könnte?

✓

Wählen

Essen oder etwas anderes. Beides ist erlaubt.

Hunger 5 oder mehr?

Dann iss etwas Richtiges: ein Brot, einen Joghurt mit Obst, eine kleine Portion vom Abendessen. Und schau morgen auf Seite 4, ob der Tag zu knapp war.

Hunger unter 5?

Gib dir 10 Minuten. Verlangen kommt in Wellen und wird oft von selbst leiser. Ist es danach noch da, iss es bewusst.

Wenn du isst, dann richtig

Eine Portion auf einen Teller, die Packung zurück in den Schrank, hinsetzen, genießen. Ohne „eigentlich darf ich das nicht". Ein bewusst gewähltes Stück Schokolade ist kein Rückfall. Hastig und mit schlechtem Gewissen gegessen, wird es meistens mehr.

Und am nächsten Tag?

Ganz normal essen. Kein ausgelassenes Frühstück, kein Ausgleich. Wer am Morgen danach spart, legt den Grundstein für den nächsten Abend an der Schublade.

DEIN WERKZEUG

Der Abend-Detektiv

Sieben Abende, eine Minute pro Abend. Notier nur die Abende, an denen du nach dem Abendessen noch etwas isst. Ohne zu bewerten.

Abend	Uhrzeit	Hunger 0–10	Was wollte ich eigentlich? (Hunger, Genuss, Pause, Belohnung, Gewohnheit)	Was gegessen?	Wie ging es mir danach?
Bsp.	21:15	2	Pause, langer Tag, Sofa	Schokolade, 4 Reihen	kurz gut, dann genervt
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Und tagsüber? Kurze Notiz zu Frühstück, Mittag, Nachmittag an diesen Tagen

Ausfüllen geht direkt im PDF (am Handy in der Dateien-App, bei Android mit Google Drive oder Acrobat), in einer Notizen-App oder auf einem Zettel am Kühlschrank.

AUSWERTEN

Welcher Grund ist deiner?

Schau nach sieben Abenden auf deine Notizen. Was taucht am häufigsten auf?

Was du oft notiert hast	Wahrscheinlich	Weiter auf
Hunger meist 5 oder mehr, tagsüber wenig gegessen	Doch Hunger, nur getarnt	**Seite 4**
„Es fehlte noch was", Abendessen nebenbei oder ohne Genuss	Satt, aber nicht zufrieden	**Seite 5**
Pause, Belohnung, müde, langer Tag	Die erste Pause des Tages	**Seite 6**
Gleiche Uhrzeit, gleicher Ort, „einfach so"	Gewohnheit	**Seite 7**
Schwer aufzuhören, „jetzt ist es eh egal"	Tagsüber verboten	**Seite 8**

Mein Werkzeug für die nächsten zwei Wochen

Such dir genau eins aus. Nicht alles auf einmal.

Du siehst kein klares Muster?

Das ist häufig. Der Abend ist oft nur der Ort, an dem es sichtbar wird. Wo es tatsächlich anfängt, liegt meist früher am Tag, und das sieht man an sich selbst schwer. Genau dafür ist der Essmuster-Check da: 14 Tage, ich schaue mit dir auf jeden Tag und jeden Abend.

Nicht der Abend ist das Problem. Er zeigt es nur.

Timo