IMAN MAHMOUD | COACHING

Heißhunger verstehen

Vier Arbeitsblätter, mit denen du verstehst, woher dein Heißhunger kommt, und lernst, gelassener damit umzugehen. Ohne Verbote, auf Basis aktueller Studien zur Ernährungspsychologie.

TEIL 1 — **Was Heißhunger eigentlich ist**
Hunger und Heißhunger unterscheiden, das Kopfkino verstehen.

TEIL 2 — **Was deinen Heißhunger lauter macht**
Die fünf stärksten Auslöser und deinen eigenen finden.

TEIL 3 — **Dein Plan für den Moment**
Drei gut untersuchte Werkzeuge und dein Wenn-Dann-Plan.

TEIL 4 — **Frieden statt Kampf**
Drei Mythen, deine Basis und deine Reflexion.

So nutzt du die Blätter

Nimm dir einen Teil pro Woche vor. Jeder Teil endet mit einer kleinen Aufgabe, die auf der vorherigen aufbaut. Druck dir die Seiten aus oder füll sie digital aus.

Die Inhalte ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Was Heißhunger eigentlich ist

Fast jede Frau kennt ihn. Heißhunger sagt nichts über deine Disziplin aus. Er folgt einem Muster, und dieses Muster kannst du lesen lernen.

Hunger	Heißhunger
Kommt langsam und wird nach und nach stärker	**Kommt plötzlich, oft wie aus dem Nichts**
Meldet sich im Bauch	**Meldet sich im Kopf**
Vieles wäre jetzt okay	**Es muss genau diese eine Sache sein**
Verschwindet, wenn du satt bist	**Bleibt oft, obwohl du gerade gegessen hast**

Das ist eine Faustregel. Oft mischt sich beides.

So entsteht Heißhunger im Kopf

1

Ein Auslöser

Müdigkeit, Stress, eine Werbung, die Uhrzeit, der Duft vom Bäcker.

2

Ein kurzer Gedanke

„Schokolade wär jetzt gut." Noch ist das harmlos.

3

Das Kopfkino

Du stellst dir Geschmack, Geruch und Gefühl vor. Je lebendiger die Bilder, desto stärker der Drang.

Die Forschung beschreibt die Bilder im Kopf als den eigentlichen Treibstoff von Heißhunger. Genau bei Schritt 2 und 3 kannst du später eingreifen. Wie das geht, zeigt dir Teil 3.

DEINE AUFGABE DIESE WOCHE

Beobachten, ohne zu bewerten

Notier jedes Mal kurz, wenn Heißhunger kommt. Ob du danach etwas gegessen hast oder nicht, ist egal. Du sammelst nur Infos über dich. Schon das genaue Beobachten der eigenen Auslöser hat in einer Studie ungesundes Snacken verringert.

WANN	WORAUF	STÄRKE 1 BIS 10	WIE GING ES MIR GERADE	SCHLAF LETZTE NACHT

Grundlage: Kavanagh, Andrade & May 2005, Elaborated-Intrusion-Theorie (Psychological Review). Verhoeven et al. 2014, Beobachten von Auslösern beim Snacken (Psychology & Health).

Was deinen Heißhunger lauter macht

Heißhunger hat eine Grundlautstärke. Die hängt stärker an deinem Alltag als an deiner Willenskraft. Diese fünf Faktoren drehen am meisten auf.

Wenig Schlaf	Nach einer kurzen Nacht bewertet dein Gehirn Essen als wertvoller, auch wenn du gar nicht hungriger bist. Das ist in Hirnscans messbar. Müdigkeit ist einer der stärksten Verstärker überhaupt.
Stress	In Studien, in denen Menschen mehrmals am Tag per Handy befragt wurden, stieg der Heißhunger genau in den Momenten, in denen gerade Stress da war. Wer oft Stress mit anderen Menschen hat, hat insgesamt mehr Heißhunger.
Zu langer Hunger	Wenn du tagsüber kaum isst, wird Essen am Abend automatisch attraktiver. Großer Hunger macht jeden Heißhunger lauter.
Strikte Verbote	Wer ein bestimmtes Lieblingsessen komplett streicht, will in den meisten Studien danach genau das mehr. Insgesamt etwas weniger essen, ohne einzelne Dinge zu verbieten, senkt den Heißhunger über Monate dagegen eher.
Dein Zyklus	In der zweiten Zyklushälfte, also vor der Periode, haben viele Frauen mehr Appetit, oft auf Süßes und Schokolade. Das ist normal und kein Rückschritt.

DEINE AUFGABE DIESE WOCHE

Deinen Hauptauslöser finden

Schau auf dein Protokoll aus Teil 1. Welcher Auslöser taucht am häufigsten auf? Such dir dafür genau eine kleine Stellschraube.

Mein häufigster Auslöser: _____

Meine eine kleine Stellschraube: _____

Beispiele: 30 Minuten früher ins Bett. Mittagessen nicht mehr ausfallen lassen. Die Lieblingsschokolade fest in die Woche einplanen.

Grundlage: Rihm et al. 2019, Schlafentzug und Belohnungssystem (J Neurosci). Dicker-Oren et al. 2024, Stress und Heißhunger im Alltag (Stress & Health). Übersichtsarbeit 2020 zu Verzicht und Heißhunger (Current Nutrition Reports). Kahathuduwa et al. 2017, Kalorienreduktion und Heißhunger (Obesity Reviews).

Wenn er kommt: dein Plan für den Moment

Heißhunger fühlt sich dringend an. Ein Befehl ist er trotzdem nicht. Diese drei Werkzeuge sind gut untersucht. Probier alle aus und behalte, was zu dir passt.

Abstand nehmen

Statt „Ich brauch jetzt Schokolade“ sagst du dir:

> „Ich merke, dass mein Kopf gerade an Schokolade denkt.“

Dann beobachtest du den Drang wie eine Welle. Er steigt, wird stärker und flacht wieder ab. Du musst nichts dagegen tun und nichts befolgen.

STUDIENLAGE

Am besten belegt. Macht den Drang spürbar schwächer. Er kommt aber ähnlich oft.

Das Kopfkino stören

Gib deinem Kopf drei bis fünf Minuten etwas zu tun, das ihn wirklich fordert: Tetris oder ein anderes Puzzlespiel, von 100 in 7er-Schritten rückwärts zählen, ein Kreuzworträtsel. Durch Social Media scrollen zählt nicht, das fordert den Kopf zu wenig.

STUDIENLAGE

Rund 20 % weniger Heißhunger, auch im Alltag getestet.

Kurz raus

15 Minuten zügig gehen. Kein Training, einfach flott um den Block. Lange, harte Einheiten bringen dafür nichts extra.

STUDIENLAGE

Weniger Lust auf Süßes, während und noch nach dem Gehen.

Und wenn du es danach immer noch willst?

Dann iss es. Setz dich hin, nimm dir eine Portion auf einen Teller und genieß sie in Ruhe. Das ist eine bewusste Entscheidung und völlig in Ordnung.

DEINE AUFGABE DIESE WOCHE

Dein Wenn-Dann-Plan

Mach genau einen Plan für deinen Hauptauslöser aus Teil 2. Ein einzelner Plan wirkt in Studien besser als mehrere auf einmal.

Wenn _____

dann _____

Beispiel: Wenn ich nach einem stressigen Telefonat Lust auf Süßes bekomme, dann gehe ich erst 15 Minuten raus.

Grundlage: Metaanalysen 2025 zu Achtsamkeit und Decentering bei Heißhunger (BMC Psychology; Int J Behav Med). Skorka-Brown et al. 2014 und 2015, Tetris und Heißhunger (Appetite; Addictive Behaviors). Ledochowski et al. 2015, zügiges Gehen (PLOS ONE). Verhoeven et al. 2013, Wenn-Dann-Pläne (Eur J Soc Psychol).

Langfristig: Frieden statt Kampf

Heißhunger wird ab und zu kommen, auch wenn du alles richtig machst. Dein Ziel: Du entscheidest in Ruhe, was dann passiert.

MYTHOS

„Wenn ich lange genug auf Zucker verzichte, will ich ihn nicht mehr."

In einer großen Studie von 2025 haben Erwachsene sechs Monate lang wenig Süßes gegessen. Ihre Vorliebe für Süßes blieb trotzdem gleich, und danach aßen alle wieder so viel wie vorher. Verzicht trainiert die Lust auf Süßes nicht ab. Plan Süßes lieber bewusst ein.

MYTHOS

„Heißhunger heißt, ich bin undiszipliniert."

Schlaf, Stress, Hunger, Verbote und dein Zyklus regeln die Lautstärke mit. Wenn du an diesen Stellen etwas änderst, brauchst du viel weniger Willenskraft.

MYTHOS

„Wenn ich es richtig mache, kommt er gar nicht mehr."

Mit Übung wird Heißhunger schwächer. Er kommt aber ähnlich oft, das zeigen die Studien zu Achtsamkeit. Ein guter Tag ist einer, an dem er kommt und du in Ruhe entscheidest.

Deine Basis

- [ ] Genug Schlaf, so oft es geht
- [ ] Lieblingsessen eingeplant statt verboten
- [ ] Ein Wenn-Dann-Plan für deinen Hauptauslöser
- [ ] Regelmäßig essen, keine langen Hungerphasen
- [ ] Ein Stress-Ventil, das kein Essen ist
- [ ] Ein Werkzeug für den Moment, das du kennst

DEINE REFLEXION

Welches Werkzeug hat mir am meisten geholfen? _____

Was nehme ich mit in die nächsten Wochen? _____

Wann du mehr Unterstützung brauchst

Wenn Heißhunger regelmäßig in Essanfälle kippt, bei denen du die Kontrolle verlierst, hol dir Unterstützung, zum Beispiel bei deiner Hausärztin oder einer Psychotherapeutin. Essanfälle sind gut behandelbar, vor allem mit Verhaltenstherapie, und du musst das nicht allein lösen.

Du willst das mit Begleitung umsetzen? Schreib mir auf Instagram: **@_mitIman**

Grundlage: Čad et al. 2025, Sweet Tooth Trial (American Journal of Clinical Nutrition). Metaanalysen 2025 zu Achtsamkeit und Decentering bei Heißhunger (BMC Psychology; Int J Behav Med).