



Nugget

Süßhunger-Bremse

Worum gehts?

Süßhunger ist kein Schicksal, sondern ein **Regler**, den du herunterdrehst – zuerst den Impuls beruhigen, dann **bewusst genießen** (wenn du willst). Kein Verbot, kein „nie wieder“, sondern eine klare Reihenfolge, die in jeder Küche und bei der Arbeit funktioniert.

So machst du es:

- **Wasser-Preload (60–90 s)**: Ein großes Glas trinken. Timer an.
- **Süß-Verzögerung (5 Minuten)**: In der Zeit eine Mikro-Aufgabe: drei Dinge wegräumen, eine kurze Nachricht schicken. Hände beschäftigt, Kopf raus aus der Tüte.
- **Stopper-Snack (2–3 Minuten, mini)**:
Protein + Volumen: Joghurt/Quark/Ei/Tofu + Obst/Gemüse.
Ziel: **erst** den Bauch beruhigen, **dann** entscheiden.
- **Mund-Ritual (30 s)**: Zähne putzen, Zahnseide oder Minztee/Minzspray. Das setzt ein klares „Pause“-Signal.
- **Süß geregelt (bewusst, nicht verboten)**: Wenn du **danach** noch Lust hast, nimm **eine Portion** auf **einen Teller** (z. B. 1 Riegel oder 2–3 Kekse). **Sitzend, ohne Bildschirm**.
- **Alltagsschiene (heute starten)**:
Nach Mahlzeiten statt zwischendurch naschen.
1-1-1-Teller vorher (1 Protein, 1 Volumen, 1 Sättiger wie Kartoffel/Vollkorn/Hafer).
Sicht-Setup: Süßes **außer Sicht**, Wasser/Frucht/Protein **in Sicht**.

Warum es wirkt:

Das **Wasser trinken**, füllt den Magen und gibt deinem Sättigungssystem Zeit. **Protein** dämpft Süßhunger und stabilisiert den Blutzucker; **Volumen** (Obst/Gemüse) macht voll mit wenig Kalorien und bietet Ballaststoffe. Das **5-Minuten-Delay** trennt **Impuls** von **Entscheidung** – oft reicht die kurze Distanz.

Minze beendet den Geschmacks-Loop („noch was Süßes“) durch einen klaren Kontrast. **Teller + Sitzen** setzen ein **Schlussignal** statt Endlossnack. Und die **1-1-1-Schiene** vor dem Dessert verschiebt Süßes vom Heißhunger-Feuerlöschen zum **bewussten Genuss**.

Ergebnis: weniger Kontrollverlust, mehr „Ich bestimme“ – mit oder ohne Schokolade.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Süßhunger-Bremse

Worum gehts?

Süßhunger in Reihenfolge bändigen:

*Pause
Kontrolle
Genuss*



Ein großes Glas
Wasser + 5-Min-
Timer

- Füllt den Magen und schafft Abstand zwischen Impuls und Entscheidung.



Mini-Biss
Protein+Volumen

- Beruhigt den Blutzucker schnell und lindert Süßhunger: Joghurt+Beeren oder Ei+Tomate oder Tofu+Gurke.



Eine Portion
Süßes

- Bewusst genießen statt Endlossnacken – klarer Start und klarer Schluss.

JETZT: Stell jetzt ein Glas Wasser bereit, 5-Min-Timer starten, Mini-Biss vorbereiten.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤7 Min·



niedrig ·



überall



Nugget

Süßhunger-Bremse

Worum gehts?

Süßhunger ist kein Schicksal, sondern ein **Regler**, den du herunterdrehst – zuerst den Impuls beruhigen, dann **bewusst genießen** (wenn du willst). Kein Verbot, kein „nie wieder“, sondern eine klare Reihenfolge, die in jeder Küche und bei der Arbeit funktioniert.

So machst du es:

- **Wasser-Preload (60–90 s)**: Ein großes Glas trinken. Timer an.
- **Süß-Verzögerung (5 Minuten)**: In der Zeit eine Mikro-Aufgabe: drei Dinge wegräumen, eine kurze Nachricht schicken. Hände beschäftigt, Kopf raus aus der Tüte.
- **Stopper-Snack (2–3 Minuten, mini)**:
Protein + Volumen: Joghurt/Quark/Ei/Tofu + Obst/Gemüse.
Ziel: **erst** den Bauch beruhigen, **dann** entscheiden.
- **Mund-Ritual (30 s)**: Zähne putzen, Zahnseide oder Minztee/Minzspray. Das setzt ein klares „Pause“-Signal.
- **Süß geregelt (bewusst, nicht verboten)**: Wenn du **danach** noch Lust hast, nimm **eine Portion** auf einen Teller (z. B. 1 Riegel oder 2–3 Kekse). **Sitzend, ohne Bildschirm**.
- **Alltagsschiene (heute starten)**:
Nach Mahlzeiten statt zwischendurch naschen.
1-1-1-Teller vorher (1 Protein, 1 Volumen, 1 Sättiger wie Kartoffel/Vollkorn/Hafer).
Sicht-Setup: Süßes **außer Sicht**, Wasser/Frucht/Protein **in Sicht**.

Warum es wirkt:

Das **Wasser trinken**, füllt den Magen und gibt deinem Sättigungssystem Zeit. **Protein** dämpft Süßhunger und stabilisiert den Blutzucker; **Volumen** (Obst/Gemüse) macht voll mit wenig Kalorien und bietet Ballaststoffe. Das **5-Minuten-Delay** trennt **Impuls** von **Entscheidung** – oft reicht die kurze Distanz.

Minze beendet den Geschmacks-Loop („noch was Süßes“) durch einen klaren Kontrast. **Teller + Sitzen** setzen ein **Schlussignal** statt Endlossnack. Und die **1-1-1-Schiene** vor dem Dessert verschiebt Süßes vom Heißhunger-Feuerlöschen zum **bewussten Genuss**.

Ergebnis: weniger Kontrollverlust, mehr „Ich bestimme“ – mit oder ohne Schokolade.



JETZT-BOX

Datum: _____

Süßhunger-Bremse

Worum gehts?

Süßhunger in Reihenfolge bändigen:

Pause

Kontrolle

Genuss



Ein großes Glas
Wasser + 5-Min-
Timer

- Füllt den Magen und schafft Abstand zwischen Impuls und Entscheidung.



Mini-Biss
Protein+Volumen

- Beruhigt den Blutzucker schnell und lindert Süßhunger: Joghurt+Beeren oder Ei+Tomate oder Tofu+Gurke.



Eine Portion
Süßes

- Bewusst genießen statt Endlossnacken – klarer Start und klarer Schluss.

JETZT: Stell jetzt ein Glas Wasser bereit, 5-Min-Timer starten, Mini-Biss vorbereiten.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

≤ 7 Min · niedrig · überall