



# 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, Zahndeise 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*

- |                          |                                      |   |
|--------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Ein großes Glas Wasser + 5-Min-Timer | • Füllt den Magen und schafft Abstand zwischen Impuls und Entscheidung.                                 |
| <input type="checkbox"/> | Mini-Biss Protein+Volumen            | • Beruhigt den Blutzucker schnell und lindert Süßhunger: Joghurt+Beeren oder Ei+Tomate oder Tofu+Gurke. |
| <input type="checkbox"/> | 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): Zahne putzen, Zahnhilfe oder Minztee/Minzspray. Das setzt ein klares „Pause“-Signal.
- Süß geregt (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/Häfer).
  - 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** vom **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

## Süßhunger-Bremse

Datum: \_\_\_\_\_

### Worum gehts?

#### Süßhunger in Reihenfolge bändigen:

**Pause**  
**Kontrolle**  
**Genuss**

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Ein großes Glas Wasser + 5-Min-Timer</b>    | <input type="checkbox"/> <b>Ein großes Glas Wasser + 5-Min-Timer</b>                                    | <input type="checkbox"/> <b>Mini-Biss Protein+Volumen</b>                 | <input type="checkbox"/> <b>Mini-Biss Protein+Volumen</b>                 |
| • Füllt den Magen und schafft Abstand zwischen Impuls und Entscheidung. | • Beruhigt den Blutzucker schnell und lindert Süßhunger: Joghurt+Beeren oder Ei+Tomate oder Tofu+Gurke. | • Bewusst genießen statt Endlossnacken – klarer Start und klarer Schluss. | • 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