

Alle Jahre wieder nehmen sich Millionen Deutsche pünktlich zum Aschermittwoch vor, auf „Süßes zu verzichten, keinen Alkohol mehr zu trinken und am besten auch kein Fleisch zu essen. Nach der Völerei zu Weihnachten und zu Karneval wirkt die Fastenzeit wie ein kollektiver Reset-Knopf: endlich wieder Maß halten. Und ganz nebenbei ein paar Kilo abspecken. In der Realität ist das allerdings verdammt schwer durchzuhalten. Und funktioniert oft auch nur für kurze Zeit. Danach kehren alte Muster oft schneller zurück, als einem lieb ist. Wie also gelingt es, ganz natürlich, nachhaltig und im besten Fall ohne Verbote Gewicht zu verlieren? Hier finden sich Antworten auf einige der wichtigen Fragen.

Was ist der häufigste Abnehmfehler?

Zu schnell zu viel zu wollen. Übergewicht entsteht über Jahre, soll aber am liebsten in ein paar Wochen wieder verschwinden. Genau das lässt den Körper rebellieren. „Sobald Gewicht verloren geht, schaltet der Körper in den Sparmodus“, erklärt die Endokrinologin Pia Roser. „Er verbraucht weniger Energie, macht mehr Hunger und feuert kräftig Heißhunger-Signale ab. So versucht er, jedes verlorene Kilo zurückzuholen.“

Sind wir selbst schuld, wenn wir beim Abnehmen scheitern?

Nein. „Es liegt weder an mangelnder Willenskraft noch an persönlichem Versagen“, weiß Roser, die als Oberärztin im Zentrum für Innere Medizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf arbeitet. „Der Körper schaltet bei Verzicht auf Alarm: Mehr Hunger, Heißhunger und starkes Verlangen sind ganz normale Schutzreaktionen.“ Kurz gesagt: Kopfhunger, also der Glaube, jetzt etwas essen zu müssen, ist keine Charakterschwäche, sondern Biochemie. Das Gute daran: Dieses Denksystem ist veränderbar. Mit neuen Reizen, klaren Rhythmen und verlässlichen Routinen kann es gelingen, den Kopfhunger Schritt für Schritt leiser zu drehen.

Wo entsteht im Körper eigentlich das Hungergefühl?

Der Hypothalamus spielt hierbei eine große Rolle. Dieses kleine Areal tief im Gehirn ist kaum größer als eine Mandel, aber so etwas wie die Kommandozentrale für alles, was mit Energie, Hunger und Sättigung zu tun hat. „Hier laufen die Signale aus dem Körper zusammen“, erklärt die Medizinerin. „Darmhormone melden, ob gerade Nahrung ankommt, wie voll die Energiespeicher sind und wie es um den Blutzucker steht.“ Man kann sich den Hypothalamus wie eine Ampel vorstellen. Steht sie auf Grün, steigt das Hungerhormon Ghrelin, der Magen knurrt, und wir bekommen Appetit. Bei Gelb ist das Gehirn unentschlossen: Vielleicht noch ein Bissen? Und bei Rot greifen die Sättigungshormone aus dem Darm, etwa GLP-1 und PYY. Sie schicken über den Vagusnerv – sozusagen die Datenleitung zwischen Bauch und Gehirn – die Nachricht: Stopp, es ist genug da.

Welches Hormon treibt unseren Hunger wirklich an?

Dieses Hormon heißt Ghrelin. Es motiviert uns zum Essen und heizt den Appetit an.

Mit welchen Strategien lässt sich Ghrelin in Schach halten?

Pia Roser, die gerade das Buch „Die neue Wissenschaft vom Sattsein“ veröffentlicht hat, sagt: 1. Proteinreich essen! Ghrelin wird dadurch gesenkt. 2. Regelmäßige Essenszeiten. Der Körper liebt einen festen Rhythmus. Dann lässt uns Ghrelin in Ruhe. 3. Frühstück nicht vergessen. Wer regelmäßig frühstückt, verhindert, dass Ghrelin in den Alarmmodus rutscht. 4. Stressmanagement. Ghrelin geht unter Druck auf die Barrikaden. 5. Bewegung klug nutzen. Regelmäßiger Sport wirkt regulierend auf den Ghrelinspiegel.

Kann Essen unser Hungerzentrum im Gehirn durcheinanderbringen?

Ja. „Eine hochkalorische, fett- und zuckerreiche Ernährung kann den Hypothalamus regelrecht entzünden“, sagt die Fachärztin für Innere Medizin. Die Folge: Er verarbeitet Hunger- und Sättigungssignale nicht mehr so zuverlässig. Das feine Steuerungssystem gerät aus dem Takt, und wir essen schneller mehr, als unser Körper eigentlich braucht. In der Regel gilt: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto geringer ist sein Sättigungspotential.



Ob wir uns gesund und maßvoll ernähren, entscheidet sich auch im Gehirn. Und das lässt sich zum Glück trainieren.

Foto Getty

Wasser vor dem Essen macht nicht schlanker

Für viele ist die Fastenzeit der ideale Startpunkt für eine Diät. Aber wie bleibt man trotz Verzichts satt und besiegt den sogenannten Kopfhunger? Zwei Expertinnen geben Rat.

Von Sabine Hoffmann

Wie lassen sich Heißhunger-Attacken vermeiden?

Indem man die Hauptmahlzeiten mit Ballaststoffen, Proteinen (Eiweißen) und sekundären Pflanzenstoffen wie Bitterstoffen anreichert. Das sorgt dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält und der Blutzuckerspiegel stabil bleibt.

Gibt es eigentlich Geschlechtsunterschiede beim Heißhunger?

Ja, sowohl was die Häufigkeit als auch die Wahl der Nahrungsmittel betrifft. „Frauen erleben Heißhunger häufig intensiver und oft besetzt mit stärkeren Emotionen wie Schuldgefühlen oder Frust nach dem Essen“, weiß Roser. „Sie bevorzugen Süßes wie Schokolade, Eis oder Gebäck, während Männer oft zu herzhaften Speisen wie Fleisch oder Chips greifen.“

Was ist ein guter Start in den Tag, der lange satt macht?

Es ist ein Frühstück, das schnell gemacht ist, es braucht nur wenige Zutaten und liefert trotzdem alles, was der Körper morgens benötigt. Die Basis ist Speisequark oder eine pflanzliche Alternative. Dazu kommen ein hochwertiges Öl wie Leinöl, ein Spritzer Zitronensaft und – wer mag – eine kleine Menge Honig oder Ahornsirup. Als Topping eignen sich Früchte, Samen, Nüsse und Kerne. Sättigt lange, schmeckt gut und verhindert, dass man schon vormittags wieder auf Snack-Suche geht.

Warum essen wir oft weiter, obwohl wir eigentlich satt sind?

Weil unser Körper ein kleines Zeitproblem hat. Bis das Sättigungsgefühl entsteht, dauert es rund 15 bis 20 Minuten. Erst wenn sich der Magen dehnt und im Darm Sättigungshormone freigesetzt werden, bekommt das Gehirn die Rückmeldung, dass genug Energie angekommen ist.

Wie trickse ich mein Sättigungsgefühl aus?

Grundsätzlich gilt: Je größer das Nahrungsvolumen, desto geringer fällt die weitere Nahrungsaufnahme aus. Viel Volumen bei gleichzeitig niedriger Energiedichte findet sich in naturbelassenen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse. Fertiggerichte hingegen sind meist energiedicht, schnell verzehrt und daher für eine lang anhaltende Sättigung wenig hilfreich.

Wie esse ich automatisch kleinere Portionen?

Simpler Trick: einfach einen kleineren Teller verwenden. Die Portion wirkt optisch größer, ist aber tatsächlich kleiner. Wichtig: langsam kauen. Am besten jeden Bissen 20 Mal.

Kann man lernen, Hunger und Sättigung wieder besser wahrzunehmen?

Ja, Hunger und Sättigung sind Fähigkeiten, die wir im Alltag oft verlieren. Wir essen nicht, weil wir hungrig sind, sondern weil es Frühstückszeit ist, Mittags-

pause oder ein Angebot auf dem Tisch steht. Achtsames und intuitives Essen kann helfen, dieses Gespür wiederzuerlangen. Dazu gehört, sich bewusst Zeit zu nehmen, genau hinzuschauen und hinzuhören: Wie fühlt sich Hunger an? Wann bin ich satt? Wann habe ich vielleicht zu viel gegessen? Der große Vorteil von Achtsamkeit ist, dass sie nicht bewertet, sondern uns einfach wieder mit unseren eigenen Signalen vertraut macht.

Achtsam essen im Stress des Alltags, wie macht man das?

Es geht, denn es kostet nicht viel Zeit. Schon ein paar Minuten reichen: Das Brot wirklich zu essen, statt es nebenbei zu verschlingen, macht bereits einen Unterschied. „Achtsamkeit funktioniert nicht nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip“, erklärt Katja Kröller, Professorin für Ernährungspsychologie an der Hochschule Anhalt in Bernburg. „Jeder kleine Schritt zählt. Ist der Tag besonders voll, ist es völlig in Ordnung, weniger bewusst zu essen – etwa die vorbereiteten Möhren nebenbei zu knabbern. Und wenn selbst das nicht klappt, war es eben ein hektischer Tag.“ Wichtig ist Regelmäßigkeit, nicht Perfektion. Wer sich morgens vorbereitet und das Gemüse einpackt, erhöht die Chance, es irgendwann im Laufe des Tages zu essen.

Ist Geschmack erlernbar?

Ja, und zwar von Anfang an. Unsere Vorlieben beim Essen sind weniger Schicksal als Biographie. „Genetisch ist erstaunlich wenig festgelegt – ob wir Süßes lieben oder Bitteres meiden, entscheidet sich nicht allein im Erbgut“, erklärt Kröller. „Geprägt werden wir viel früher, als uns

bewusst ist: schon im Mutterleib.“ Das Fruchtwasser nimmt Aromen aus der Ernährung der Mutter auf, und der Fötus „kostet“ mit Karotte, Knoblauch oder Vanille – all das hinterlässt erste geschmackliche Spuren. Was vertraut schmeckt, gibt uns ein gutes Gefühl. Essen ist damit von Anfang an mehr als Nahrungsaufnahme: Es ist Erinnerung, Gewöhnung, emotionale Prägung. Unsere Vorlieben entstehen nicht über Nacht, sondern wachsen langsam – lange bevor wir das erste Mal selbst zum Löffel greifen.

Wie wichtig ist frühe Vielfalt beim Essen?

„Geschmack entsteht durch Erfahrung“, erklärt die Ernährungsexpertin Kröller. „Wer früh viele Aromen kennenlernt, empfindet sie später als selbstverständlich. Vielfalt trainiert den Geschmack, Einseitigkeit verengt ihn.“ Gerade Gemüse mit bitteren oder herben Noten werde besser akzeptiert, wenn diese Aromen früh vertraut sind. Es gilt: Was bekannt ist, schreckt nicht ab. Es macht neugierig statt wäherisch.

Wie lässt sich eine Vorliebe für Gemüse antrainieren?

Nicht durch Zwang, sondern über Gewohnheit. „Am einfachsten funktioniert das, indem man Gemüse fest in den Alltag einbaut“, empfiehlt die Ernährungspsychologin. Wer sich jeden Tag zur gleichen Zeit einen Teller mit Gemüsesticks hinstellt, merkt irgendwann: Das gehört jetzt dazu. Am Anfang braucht das Planung und ein bisschen Disziplin, später läuft es automatisch. Und dann ist auch Platz für Schokolade oder Kuchen – nur eben zusätzlich zu, nicht statt Gemüse.

Wie schafft man es, regelmäßiges Wasser zu trinken?

Am besten, man fängt jeden Tag bewusst mit Wasser an. Trinkgewohnheiten lassen sich trainieren – je öfter man zum Wasser greift, desto selbstverständlicher wird es. So kann man auch den Geschmack daran gewöhnen. Ein kleiner Trick: Wasser lässt sich mit Gurkenscheiben, einem Spritzer Zitrone und frischer Minze aufpeppen.

Hilft ein Glas Wasser vor dem Essen, weniger zu essen?

Nein. Das wird zwar oft empfohlen, Studien bestätigen es kaum. Es handelt sich um einen Ernährungsmythos, schadet aber auch nicht.

Muss man sich schlecht fühlen, wenn man doch wieder zur Schokolade greift?

Nein, im Gegenteil: „Schuldgefühle sind beim Essen eher kontraproduktiv“, sagt Kröller. Ihr Rat: Schokolade bewusst essen, statt sie sich zu verbieten. Hilfreich sind kleine Portionen, etwa ein einzelner, kleiner Riegel. Der fühlt sich klar als eine Portion an, anders als ein Stück von einer ganzen Tafel, bei der die Portionsgrenze schnell verschwimmt. Wer sich Zeit nimmt, langsam isst und wirklich schmeckt, was er da isst, merkt oft: Das Bedürfnis ist schneller gestillt als gedacht.

Was hilft gegen Essen aus Frust oder Stress?

Wichtig ist, sich klarzumachen: In solchen Momenten geht es oft gar nicht um Hunger, sondern um ein Bedürfnis nach Entlastung oder Belohnung. „Essen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, dieses Gefühl zu regulieren“, weiß die Ernährungspsychologin. „Auch wenn Essen zur Entspannung für sehr viele Menschen schon Gewohnheit ist: Ein Spaziergang, ein Telefonat mit einer Freundin, ein warmes Bad oder ein paar Minuten Ruhe können ebenso helfen.“ Entscheidend ist, Alternativen auszuprobieren, die ebenfalls entspannen. Wer merkt, dass der Impuls nachlässt, weiß: Es war Stress und kein Hunger.

Wie vermeide ich abends vor dem Fernseher den Griff zur Chipstüte?

Abendliches Snacken ist oft kein Hunger, sondern ein Automatismus. Die Hände greifen fast reflexhaft zur Chipstüte, wenn sie nichts zu tun haben. Sind sie beschäftigt, wird dieser automatische Ablauf unterbrochen. Stricken, nebenbei etwas reparieren oder einen Stressball kneten: Das kann alles helfen, automatisches Snacken aus Gewohnheit zu vermeiden.

Wie wichtig ist Sport, um abzunehmen?

Sport ist ein wichtiger Verbündeter, aber kein alleiniger Gewichtsmanager. „Körperliche Aktivität beeinflusst das Hungergefühl direkt über die Darm-Hirn-Achse und kann unseren Appetit hemmen“, erklärt Hormon-Expertin Roser. „Allerdings macht Sport allein nicht unbedingt schlanker. Zwar entsteht ein Kaloriendefizit, doch der Körper reguliert nach, etwa durch mehr Hunger oder eine Anpassung des Energieverbrauchs.“ Trotzdem ist Bewegung unverzichtbar: Sie schützt die Muskulatur, verbessert den Stoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Gesundheit und trägt entscheidend zur langfristigen Gewichtsstabilisierung bei – selbst dann, wenn das Körpergewicht stagniert.



„Leib & Seele“
im Podcast

Keiner von uns kann die Aufnahme von Mikroplastik in den Körper komplett verhindern. Es gibt aber Möglichkeiten, sich zu schützen. Wie das gelingt, hören Sie in der aktuellen Podcastfolge: www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast

