

## Anti-Heißhunger-Check: so plane ich mein Essen richtig

1. Ursachenforschung:      Wie lange ist meine letzte Mahlzeit her?

- weniger als 2 Stunden      (körperlicher Hunger unwahrscheinlich)  
 3-4 Stunden      (körperlicher Hunger möglich)  
 über 5 Stunden      (körperlicher Hunger sehr wahrscheinlich)

Was habe ich gegessen?

- Fast Food oder Süßes       (wahrscheinlich)  
gesunder Snack mit Gemüse/Obst und Eiweiß \*       (möglich)  
ausgewogene Hauptmahlzeit mit allen „Bausteinen“ \*       (unwahrscheinlich)

Wie satt war ich danach?      Zu \_\_\_\_\_ %  
(je satter, desto unwahrscheinlicher ist körperlicher Hunger)

2. Die Infos: so beugst du mit gutem Essen Heißhunger vor

körperlicher Heißhunger entsteht, wenn Du zu lange Pausen zwischen Deinen Mahlzeiten lässt. Je nach Gewohnheit solltest Du alle 3-5 Stunden eine Mahlzeit zu Dir nehmen.

Wenn Du etwas gegessen hast, das dein Körper schnell verarbeitet (Süßes, Fast Food, kleine Portion), überlege, ob Du keinen Heiß- sondern echten Hunger hast! Dann hilft am besten: etwas essen, das Dir gut tut!

3. Mein Plan für´s nächste Mal:

- ich plane nach spätestens 3 (\_\_\_\_) Stunden eine Essensepause  
 ich bereite einen kleinen Snack vor (z.B. Studentenfutter, Joghurt/Obst, VK-Cracker)

---

ich achte bei der Hauptmahlzeit auf genug sättigendes Essen, nämlich...

---

---