

Einfach Heißhungerfrei

DIE BESTEN ANTI-HEISSHUNGER REZEPTE FÜR DEINEN ALLTAG

Diese Rezepte lösen dein Verlangen nach ungesunden Snacks automatisch auf, ohne dass du auf etwas verzichten musst.



3 Tipps
für deine Heißhunger
Prävention



Wunder-Teller
für deine individuellen
Anti-Heißhunger
Mahlzeiten

inklusive
1 Bonus Audio
mentales Training



Heißhunger ist dein ständiger Begleiter im Alltag?

- Du hast oft das Verlangen nach süßen oder salzigen Snacks nach deinen Mahlzeiten?
- Du sitzt am Abend auf dem Sofa und kannst einfach nicht aufhören in die Tüte Chips zu greifen?
- Obwohl du eigentlich nur 1 Stück Schokolade essen wolltest, ist plötzlich die ganze Tafel weg?
- Dein Gang am Nachmittag geht scheinbar automatisch zur Süßigkeitenschublade?
- Du stehst manchmal vor dem Spiegel und fragst dich, warum es nach all den Diäten und Verzicht immer noch nicht mit dem Abnehmen geklappt hat?
- Du gibst dir häufig selbst die Schuld, weil du dich bei Süßigkeiten oder kleinen Snacks einfach nicht beherrschen kannst?

Es ist nicht deine Schuld!

Werde Teil der intumind-Community!



Du willst mehr Inspiration und Tipps zum Thema
Abnehmen, Heißhunger, Selbstliebe und Stressmanagement?

Dann folge uns auf Instagram!

Dort erwarten dich täglich
... Tipps & Tricks für ein Leben voller Leichtigkeit
... Ideen für Rezepte
... die neusten Updates aus dem intumind Team
... Motivierende Geschichten aus der Community

Wir sehen uns auf Instagram!

KLICK HIER

Wusstest Du, dass Heißhunger zwei Ursachen haben kann?

Zum einen kann er durch eine nährstoffarme Ernährung entstehen. Dein Körper bekommt nicht die richtigen Nährstoffe und meldet sich mit Heißhunger. Zum anderen können Verhaltensmuster aus deiner Kindheit eine Rolle spielen. Hast du zum Beispiel als Kind für gutes Verhalten ein Eis bekommen, greifst du heute automatisch zu Süßigkeiten, sobald du etwas geschafft hast und stolz auf dich bist oder wenn du dich nach einem harten Arbeitstag belohnen möchtest.

Um herauszufinden, ob solche emotionalen Verknüpfungen mit dem Essen bei dir vorhanden sind, musst du zuerst die körperliche Ursache für Heißhunger lösen. Das heißt, du musst dich so ernähren, dass dein Körper vollständig satt und zufrieden ist. Dein Körper meldet sich dann nach einer Mahlzeit über mehrere Stunden nicht mehr mit Hungersignalen.

Erst wenn du diesen körperlichen Heißhunger beseitigt hast, kannst du erkennen, ob auch emotionaler Heißhunger bei dir vorhanden ist und diesen dann ebenso bewusst auflösen.

Der erste Schritt: Unsere Anti-Heißhunger Rezepte für eine optimale Versorgung deines Körpers.

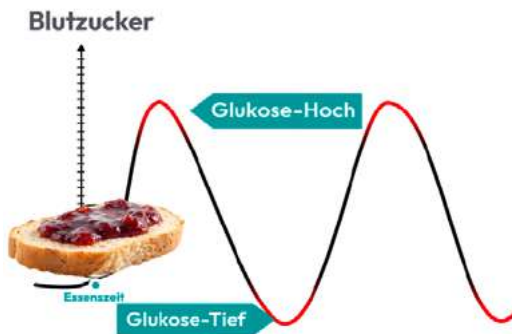
Stell dir vor, du startest deinen Tag voller Energie und fühlst dich den ganzen Tag über vital und fokussiert. Gedanken an Süßigkeiten und ungesunde Snacks verschwinden, das lästige Mittagstief bleibt aus. Stattdessen erlebst du deinen Tag mit anhaltender Freude und Leichtigkeit. Und je mehr solcher Tage vergehen, desto mehr positive Veränderungen erlebst du: Deine Kleidung sitzt lockerer, dein Körper fühlt sich leichter an, und du strahlst eine innere Gelassenheit aus. Dieses neue Lebensgefühl gibt dir Selbstvertrauen und Motivation, endlich auf dem richtigen Weg zu deinem Wunschgewicht zu sein.

Wie genau das geht und welche speziellen Ernährungstricks dir dabei helfen, erfährst du in diesem E-Book.



Wie entsteht körperlicher Heißhunger

Heißhunger ist ein körperliches Signal, das oft durch Blut-zuckerschwankungen ausgelöst wird. Die meisten kennen den Einfluss des Blutzuckerspiegels auf den Körper nur im Zusammenhang mit Diabetes. Doch auch ohne eine solche Diagnose können Schwankungen des Blutzuckerspiegels für Heißhunger, ständige Gelüste, Trägheit und **ungewollte Gewichtszunahme** verantwortlich sein.



Wenn wir essen, steigt unser Blutzuckerspiegel an, und Insulin wird freigesetzt, um Zucker in die Zellen zu transportieren. Nach einer Weile sinkt der Blutzuckerspiegel wieder ab. Leichte Schwankungen sind normal, aber bei stark verarbeiteten oder zuckerhaltigen Lebensmitteln steigt der Blutzuckerspiegel schnell und fällt ebenso rasch wieder ab. Du kannst dir das wie eine Achterbahn vorstellen, die immer wieder auf und ab räßt. Der schnelle Abfall des Blutzuckers signalisiert dem Gehirn Energiemangel, was zu Heißhunger führt.

Besonders häufig tritt dies bei Menschen auf, die oft Diäten gemacht haben. Diese Personen reagieren empfindlicher auf Blutzuckerschwankungen, da ihr Körper durch den wiederholten Verzicht den Stoffwechsel verlangsamt, um Energie einzusparen. Die Folge: vermehrter Heißhunger, um das Energiedefizit auszugleichen, und schnellere Gewichtszunahme, da die Fettverbrennung aufgrund des langsamen Stoffwechsels gestört ist.

Drei effektive Tipp um Heißhunger zu vermeiden



Kohlenhydrate brauchen Freunde

Es ist ein Irrglaube, dass man auf Kohlenhydrate verzichten muss, um abzunehmen. Durch Low Carb Diäten entsteht oft Heißhunger. Kombiniere Kohlenhydrate mit Proteinen, Ballaststoffen (wie Gemüse) und gesunden Fetten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Das fördert die Fettverbrennung hält dich länger satt und vermeidet Heißhunger.



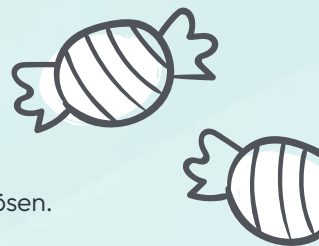
Die 3S-Strategie: Schlaf, Stressabbau, Selbstfürsorge

Sorge für ausreichend Schlaf, denn Schlafmangel verstärkt Hungergefühle. Nutze mentale Techniken und Atemübungen, um Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken, denn auch Stresshormone können Heißhunger auslösen.

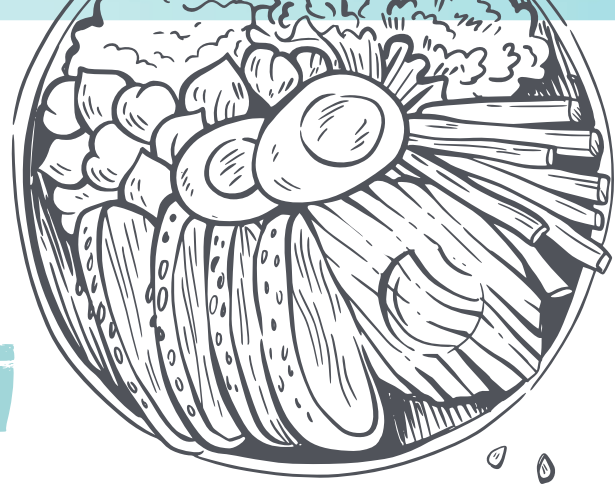


Emotionen im Griff!

Viele Menschen essen, um Stress, Traurigkeit, Langeweile oder andere intensive Gefühle zu bewältigen. Es ist wichtig, die eigenen emotionalen Auslöser zu erkennen und alternative Bewältigungsstrategien für sich zu entdecken und zu nutzen.



Wenig essen und trotzdem zunehmen?



Viele glauben, dass jeder automatisch abnimmt, wenn er im Kaloriendefizit ist. Kurzzeitig stimmt das auch.

Das Problem: Unser Körper passt sich an. Bei einem zu starken Defizit schaltet er auf Sparflamme, der Stoffwechsel verlangsamt sich, und du nimmst trotz Defizit nicht ab. Ein starkes Defizit kann auch Heißhungerattacken auslösen, was oft zu unkontrolliertem Essen und dem Jo-Jo-Effekt führt. Dann kommen die verlorenen Kilos schneller zurück, als du sie verloren hast.

Doch es gibt eine Möglichkeit, wie du sogar mehr Essen kannst und trotzdem in einem natürlichen Kaloriendefizit bleibst. Wir nennen es das **“satte Kaloriendefizit”**.

Ein sattes Kaloriendefizit bedeutet, dass du deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgst und dabei auf keine Lebensmittelgruppe verzichtest. Die optimale Versorgung mit Ballaststoffen, Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten bringt folgende Vorteile mit sich:

- ✗ **Länger anhaltende Sättigung:** Eine ausgewogene Kombination von Proteinen, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und gesunden Fetten sorgt dafür, dass du dich über einen längeren Zeitraum satt fühlst. Das verhindert Heißhungerattacken und ungesunde Snacks zwischendurch.
- ✗ **Stabile Blutzuckerwerte:** Durch die Kombination von komplexen Kohlenhydraten mit Proteinen und ballaststoffreichen Lebensmitteln bleibt dein Blutzuckerspiegel stabil. Das hilft, Energieeinbrüche und das Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln zu vermeiden.
- ✗ **Erhöhte Nährstoffaufnahme:** Indem du eine Vielzahl von Lebensmitteln in deine Ernährung einbaust, stellst du sicher, dass dein Körper alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhält, die du für einen funktionierenden Stoffwechsel benötigst.
- ✗ **Bessere Verdauung:** Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse unterstützen eine gesunde Verdauung und fördern eine regelmäßige Darmtätigkeit.
- ✗ **Nachhaltige Gewichtsabnahme:** Ein sattes Kaloriendefizit ist langfristig leichter durchzuhalten, da du dich nicht ständig hungrig fühlst oder auf deine Lieblingsspeisen verzichtest. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du deine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft beibehalten kannst.

Auf den nächsten Seiten findest du **5 Rezepte**, die so konzipiert sind, dass sich die Blutzuckerschwankungen nach der Mahlzeit im normalen Rahmen halten und dich automatisch in ein sattes Kaloriendefizit bringen.



Carrot Cake Overnight Oats

Für die Masse:

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Sojaflocken (oder 2 EL Quark)
- 2 TL Chiasamen
- 1 EL (möglichst ungesüßtes) Eiweißpulver (alternativ 2 EL Quark)
- 1 geraspelte Karotte (mittelgroß)
- 1/2 geraspelter Apfel
- 150 ml (ungesüßte) Mandelmilch (oder Milch deiner Wahl)
- 1/4 TL Zimt
- Optional: etwas gemahlener Kardamon
- Optional: Etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Optional: 1 TL Cranberries oder gehackte Datteln

Toppings:

- 100 g Beeren
- 1/2 Apfel
- 1 TL Tahini (oder Nussmus deiner Wahl)
- 1 TL weitere Toppings deiner Wahl
(zB Kokosflocken, Kakaonibs, etc.)

Zubereitung:

1. Raspel den halben Apfel und die Karotte.
2. Vermische beides (beispielsweise in einem Weckglas) mit den restlichen Zutaten für die Masse.
3. Lass die Overnight Oats für mind. 3 Stunden oder über Nacht einweichen.
4. Toppe die Carrot Cake Oats vor dem Essen mit Beeren, dem restlichen halben Apfel, Tahini und Toppings deiner Wahl.

Tipp:

Die Overnight Oats kannst du auch am Abend zuvor zubereiten, sodass du sie am Morgen einfach kalt oder aufgewärmt genießen kannst.



Tipp:

Wir zeigen dir auf Instagram, wie das Rezept am leckersten Nachgekocht werden kann.

[Hier der Link](#)

Zucchini Waffeln

Für den Teig:

- 2 Zucchini insgesamt ca. 500-600g
- 250 g Kichererbsenmehl

Topping:

- 200 Skyr oder Körniger Frischkäse (oder vegane Alternative)
- Optional: 1 TL Tahini
- Gewürze und Kräuter nach Wahl
(oder Alternativ: in der süßen Variante mit Beeren toppen)

Braten:

- 1-2 TL Kokosöl zum einfetten des Waffeleisen

Zubereitung:

1. Zucchini (ungeschält) in den Mixer und kleinraspeln
2. Kichererbsenmehl hinzufügen
3. Waffeleisen mit Kokosöl einfetten
4. Masse im Waffeleisen anbraten bis sie goldbraun sind
5. Nach belieben toppen

Variante: Du kannst die Waffel auch, wie eine Scheibe Brot mit Putenbrust, Salat, Ei oder einem veganen Aufstrich deiner Wahl belegen.

Süßkartoffel-Kokos-Curry

Dieses leckere Curry wird deine ganze Familie verzaubern. Es ist super leicht, köstlich und versorgt deinen Körper mit allem was er braucht, um sich rundum wohlfühlen. Wenn dein Körper gut versorgt ist, dann verabschiedet sich auch dein Heißhunger! Vielleicht wird dies zu einem neuen Lieblingsgericht?

Wir freuen uns von dir zu hören!

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Süßkartoffel oder 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Zimt
- 200 g Hähnchen oder 250 g Kichererbsen
- 2 TL Kokosöl



Anti-Heißhunger-Tipp:

Lege das Besteck nach jedem Bissen ab, um langsam zu essen und dein Sättigungsgefühl wahrnehmen zu können.

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Karotten und Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schneiden und mit 1 TL Kokosöl in einem Topf goldbraun anbraten.
3. Das gesamte Gemüse zusammen mit der Kokosmilch, Salz, Currypulver und Zimt in den Topf geben. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.
4. Hähnchen klein schneiden und mit 1 TL Kokosöl in einer Pfanne anbraten. Alternativ Kichererbsen verwenden.
5. Süßkartoffel- und Gemüsestückchen probieren, ob sie weich sind. Falls nötig, weiter köcheln lassen.
6. Spinat, gewaschen und geschnitten, zusammen mit Hähnchen oder Kichererbsen in den Curry-Topf geben.
7. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen und abschmecken (Salz, Pfeffer, Curry oder Chili nach Geschmack).

Gefüllte Süßkartoffel mit schwarzen Bohnen

Diese köstlichen gebackenen Süßkartoffeln mit ihrer unwiderstehlichen Füllung aus sautierten Pilzen, schwarzen Bohnen und einem Hauch von Knoblauch und Chili werden deinen Gaumen verwöhnen. Gekrönt wird das Ganze noch mit einer cremigen Avocado und einem süßen Tahini-Dressing sowie etwas Joghurt und Feta. Diese gesunde und sättigende Mahlzeit wird dich mit wertvollen Nährstoffen versorgen und deinem Heißhunger Lebewohl sagen!

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 300 g Pilze, fein geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, fein geschnitten
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g), abgetropft und gespült (Alternativ: Kidneybohnen)
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL Chiliflocken (oder nach Geschmack)
- 2 TL gemahlener Koriander
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Avocado

Für das Dressing:

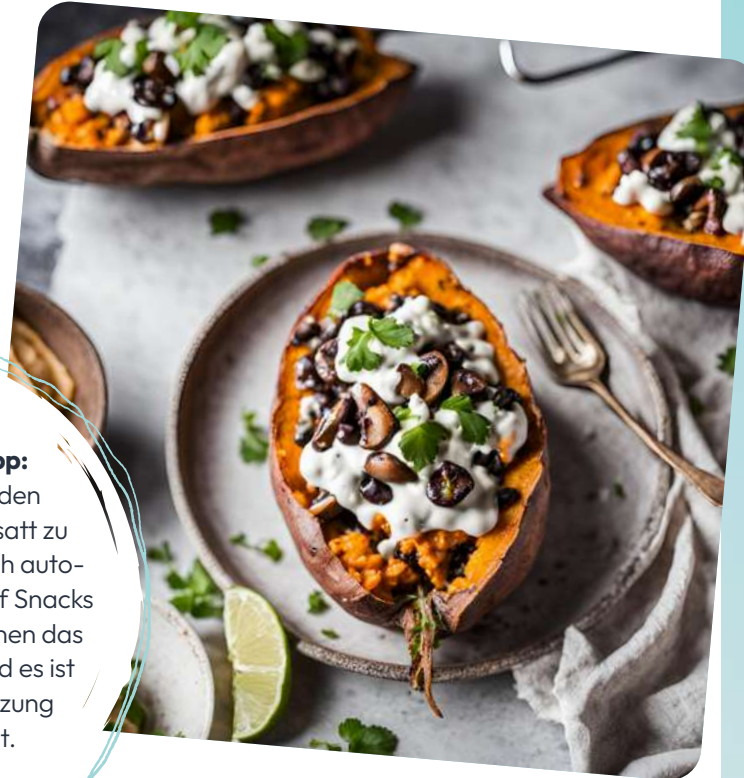
- 4 TL Tahini
- Saft von 2 Limetten
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Wasser

Topping:

- 4 EL Bio-Naturjoghurt
- Optional: etwas Feta

Anti-Heißhunger-Tipp:

Achte darauf, dich bei den Hauptmahlzeiten richtig satt zu essen, dann hast du danach automatisch keine Lust mehr auf Snacks oder Süßigkeiten. Wir nennen das "sattes Kaloriendefizit" und es ist deine entspannte Abkürzung zum Wohlfühlgewicht.



Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen (so kann der Dampf entweichen und verhindert, dass sie im Ofen aufplatzen). Wickle sie beide in Alufolie und gib sie auf ein Backblech für etwa eine Stunde in den Ofen, bis sie schön weich sind.
2. Währenddessen kannst du alles andere vorbereiten. Gib die Pilze mit etwa 2 Esslöffeln Olivenöl, dem Knoblauch, Chili, Koriander, Salz, Pfeffer, der Zucchini und den Bohnen in die Pfanne. Brate alles gemeinsam für 5–8 Minuten an, bis die Pilze und die Zucchini schön weich sind.
3. Danach kannst du direkt das Dressing zubereiten. Alle Zutaten in einer Tasse mit 2 Teelöffeln Wasser vermischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
4. Sobald die Kartoffeln fertig sind, halbiere die Süßkartoffeln, mache eine kleine Mulde in sie und fülle sie dann mit der Pilz-Zucchini-Mischung sowie der kleingeschnittenen Avocado. Danach gibst du noch das leckere Tahini-Dressing, den Naturjoghurt und den Feta darüber.

Lass es dir schmecken!

VARIATION: Wenn du keine schwarzen Bohnen hast, probiere es mit Cannellini- oder Kidneybohnen. Kichererbsen sind auch eine super Alternative!

Snacks:

Blaubeer-Blumenkohl Smoothie

Zutaten:

- 75 g tiefgekühlten Blumenkohl
(er muss wirklich frisch aus dem Gefrierschrank kommen!)
- 1 tiefgekühlte Banane
- 2 Hände voll Beeren z.B. Blaubeeren
- 2 TL Kokos Joghurt (ungesüßt)
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Nuss Creme (ungesüßt) z.B. Erdnussbutter o. Mandelmus
- 250ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer und dich vom Geschmack beeindrucken lassen.

Tipp:

Schnippel frisches Obst und Gemüse schon nach dem Einkauf klein und bewahre es in kleinen Boxen im Kühlschrank auf, sodass der Aufwand, einen gesunden Snack zu essen, möglichst gering ist.



Der Wunder-Teller für dein Wunschgewicht

Dieser Wunder-Teller soll dir als Inspiration für die flexible Zusammenstellung deiner gesunden Mahlzeiten dienen, damit er dich mit allen Nährstoffen optimal versorgt und dich somit vor Heißhunger bewahrt.

Anti-Heißhunger-Tipp:

Es geht nicht darum, dir Süßigkeiten, Kuchen oder andere Snacks zu verbieten. Lege den Fokus auf deine Hauptmahlzeiten und spüre, ob dein Körper langfristig immer noch nach Snacks verlangt.

Proteine/Eiweiße

Menge: 1-3 gehäufte Handflächen
etwa $\frac{1}{4}$ deines Tellers.

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen
- Kichererbsen
- Tofu
- Tempeh
- Soja-Joghurt
- Bio-Fisch
- Bio-Eier
- Bio-Joghurt/Skyr
- Bio-Mozzarella
- Bio-Quark
- Bio-Hähnchenbrust

Kohlenhydrate

Menge: 0-4 hohle Hände
etwa $\frac{1}{4}$ deines Tellers.

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Nudeln
- Kuchen
- Couscous
- Brot & Brötchen
- Quinoa
- Hirse
- Buchweizen
- Vollkorn-/Naturreis

Obst (gehört zu Kohlenhydraten): Apfel, Birne, Banane, Mango, Orange, Trauben, Papaya, Kiwi, Pflaumen, Aprikosen

Gemüse & Beeren

Nimm pro Tag am besten ca. 5 Portionen buntes Gemüse oder Beeren zu dir.
Das entspricht in etwa 5 Fäusten.

- Mangold
- Brokkoli
- Spargel
- Zucchini
- Spinat
- Möhre
- Paprika
- Aubergine
- Champignons
- Rote Beete
- Salat
- Tomate
- Blaubeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren

Gesunde Fette

Integriere 1-3 Daumen zu jeder Hauptmahlzeit.

- Nüsse
- Samen
- Olivenöl
- Kokosöl
- Bio-Butter
- Ghee
- Avocado
- Kokosmilch

Weitere Tipps!

- Iss dein Essen langsam, bewusst & achtsam.
- Trinke mind. 2 Liter Wasser pro Tag.
- Gewürze können entzündungshemmende, antioxidative und verdauungsfördernde Eigenschaften haben, die deine allgemeine Gesundheit unterstützen.

Je bunter deine Mahlzeiten sind, desto besser. Achte darauf, dich möglichst vielseitig zu ernähren und probiere dich an neuen Lebensmitteln aus.

Mentales Training bei Heißhunger

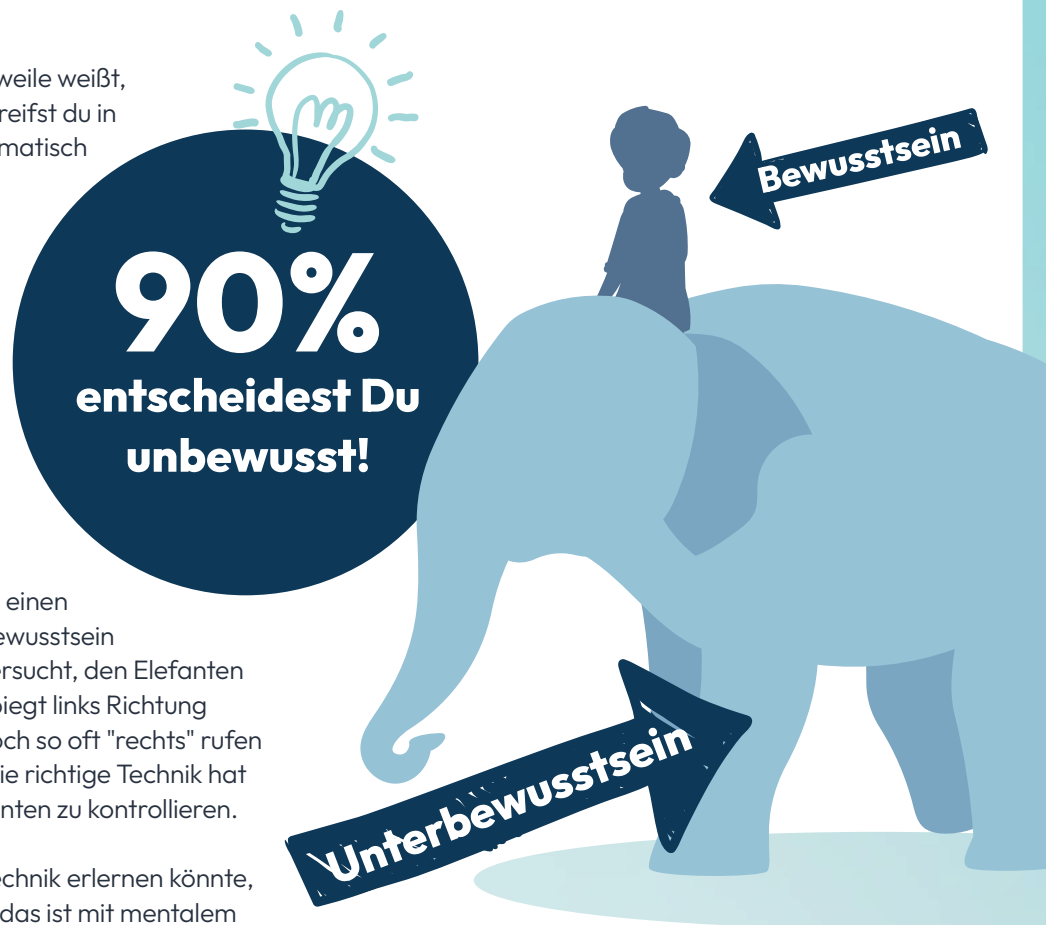
Kennst du das auch? Obwohl du mittlerweile weißt, welche Lebensmittel gut für dich sind, greifst du in bestimmten Situationen scheinbar automatisch zu ungesunden Snacks.

Warum ist das so?

Das liegt daran, dass etwa 90% deiner Entscheidungen unterbewusst getroffen werden und nur 10% bewusst sind. Kein Wunder also, dass es schwer ist, dich in stressigen oder emotionalen Momenten für gesunde Snacks zu entscheiden.

Du kannst dir dein Unterbewusstsein als einen starken Elefanten vorstellen und dein Bewusstsein als den kleinen Reiter obendrauf, der versucht, den Elefanten zu lenken. Nun stell dir vor, der Elefant biegt links Richtung Kuchenbuffet ab. Da kann der Reiter noch so oft "rechts" rufen – der Elefant ist einfach stärker. Ohne die richtige Technik hat der Reiter kaum eine Chance, den Elefanten zu kontrollieren.

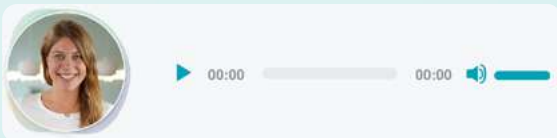
Aber was wäre, wenn der Reiter eine Technik erlernen könnte, um den Elefanten zu trainieren? Genau das ist mit mentalem Training möglich. Plötzlich biegt der Elefant nach "rechts" ab und geht ganz entspannt vom Kuchenbuffet weg – ohne etwas zu vermissen.



Die Wirksamkeit des mentalen Trainings ist wissenschaftlich bewiesen!

Ein Schlüsselkonzept dabei ist die Neuroplastizität: Durch wiederholte neue Gewohnheiten entstehen im Gehirn neue Verknüpfungen, die den neuen Weg erleichtern. Kombiniert mit positiven Emotionen lernt dein Gehirn sogar noch schneller und du nimmst eine direkte Abkürzung zu deinen neuen, gesunden Gewohnheiten.

Ein Geschenk an dich: Kraftvolles Mental-Audio



Klingt spannend, oder? Willst du wissen, wie sich das anfühlt? Dann klicke auf den nächsten Link für eine ganz besondere Überraschung, die dir zeigt, wie du deinen inneren Elefanten zähmen kannst!

KLICK HIER

