



SILKE  
ROSENBUSCH

# Raus aus der ESSLUST- FALLE

Den Teufelskreis aus Kontrollverlust  
und ungesunder Ernährung  
durchbrechen



Abnehmen  
mit der  
21-Tage-  
CHALLENGE

**humboldt**

# Die »Raus aus der Esslust-Falle«-Challenge: das Wichtigste auf einen Blick

In den ersten vier Tagen der »Raus aus der Esslust-Falle«-Challenge schaffst du es, dich von deinen Gelüsten auf ungesunde, dickmachende Nahrungsmittel zu befreien. Im Verlauf der drei Wochen lernst du, dass es nicht deine Schuld ist, dass du bisher nicht abnehmen konntest und immer wieder die Kontrolle über dein Essen verloren hast. Vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben wirst du frei sein von Gelüsten – und vor allem frei von Schuldgefühlen.

## Die Challenge repariert über fünf Mechanismen dein Belohnungssystem:

- Abstinenz von Nahrungsmitteln, die hochgradig auf dein Belohnungssystem wirken
- Vollwertige Kohlenhydrate
- Hochwertiges Eiweiß
- Niedriger glykämischer Index
- Reichlich Gemüse

## Die Hauptnahrungsmittel sind:

- Obst
- Gemüse
- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte

Und damit dir nicht die Ideen ausgehen, enthält dieses Buch viele leckere und erprobte Rezepte.

Entdecke den Menschen, der du tief in deinem Inneren wirklich bist. Der frei ist von Gelüsten, der gesunde Nahrungsmittel auswählt und diese auch mag und der abnimmt, während er sich satt isst.

SILKE  
ROSENBUSCH

# Raus aus der ESSLUST- FALLE

Den Teufelskreis aus Kontrollverlust  
und ungesunder Ernährung  
durchbrechen

Abnehmen  
mit der  
21-Tage-  
CHALLENGE

**humboldt**

## 4 **VORWORT**

## 9 **WIE WIR IN DIE ESSLUST-FALLE TAPPEN**

### 9 **Wie unser Belohnungssystem funktioniert**

- 11 Kann Essen süchtig machen?
- 13 Was Essen mit Abhängigkeit zu tun hat
- 18 Wie Belohnungsbotenstoffe wirken
- 25 **Suchtessen überwinden mit der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge**
- 25 Die drei Säulen der Challenge
- 29 Den Geschmack umprägen
- 31 Nahrungsmittel, die auf das Belohnungssystem wirken

## 37 **DIE 21-TAGE-CHALLENGE „RAUS AUS DER ESSLUST-FALLE“**

### 38 **Die ersten drei Schritte**

- 38 Schritt 1: Abstinenz
- 40 Schritt 2: Hochwertiges Eiweiß
- 42 Schritt 3: Vollwertige Kohlenhydrate

### 44 **Die ersten vier Tage**

### 46 **Gemüse zum Frühstück?**

- 51 Was darf ich überhaupt noch essen?
- 52 Ausschlaggebend: niedrige Kaloriendichte

### 57 **So läuft die Challenge ab**

- 57 Was du in den drei Wochen lernst
- 61 Beziehe dein Umfeld mit ein
- 65 **Die 21 Tage der Challenge**

- 70 **Nach der Challenge – so geht's weiter**
- 70 Wie du Rückfälle vermeidest
- 71 Arbeite an dir
- 73 **Wie du mit den Rezepten umgehst**
- 74 **Was ist erlaubt, was nicht? Die Regeln**
- 76 **Mach's dir leicht: Die Checkliste**
- 78 **Die Challenge-Einkaufsliste**
  
- 81 **DIE CHALLENGE-REZEPTE**
- 82 **Frühstück für jeden Tag**
- 86 **Tag 1 bis 21**
- 128 **Die „Specials“**
  
- 130 **SCHLUSSWORT**
  
- 131 **ANHANG**
- 131 **Bücher zum Weiterlesen**
- 131 **Filme zum Thema pflanzliche Ernährung**
- 132 **Weitere Quellenangaben**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei einer Größe von 1,69 m wog ich mit 15 Jahren 80 kg. Noch keine Vollkatastrophe, aber so schlimm, dass ich mich unattraktiv fühlte, unsicher war und das mangelnde Interesse des anderen Geschlechts auf mein Gewicht schob.

Ich weiß, wie unangenehm es ist, das Gefühl zu haben, dass mit einem etwas „nicht stimmt“. Und wie es sich anfühlt, sich in seiner Haut nicht wohlfühlen. Im Alter von elf Jahren begann daher meine Diätkarriere, die genauso erfolglos verlief wie die der allermeisten Übergewichtigen. Ich probierte alle möglichen Diäten aus, verfiel aber immer wieder in alte Verhaltensmuster, denn ich kompensierte die Vernachlässigung durch meine Mutter, die sich um meine kranke Schwester kümmern musste, mit hochkalorischer Nahrung: Schokolade war als Trost immer da, meine Mutter nicht.

Mit 15 stieß ich auf das Buch „Fit fürs Leben“ von Harvey und Marilyn Diamond, das lehrte, wie man mit einer vollwertigen, weitestgehend pflanzlichen Ernährung automatisch gesund abnimmt. Das kam mir sehr gelegen, da ich längst Vegetarierin geworden war – auch wenn damals noch gar nicht erwiesen war, ob eine vegane oder vegetarische Ernährung überhaupt gesund ist.

Mit 21 zog ich nach Köln, um eine Schauspielschule zu besuchen. Weil ich mich unsterblich verliebt hatte, nahm ich wie von selbst ab, und danach blieb mein Gewicht bei ca. 65 bis 68 kg konstant.

Als mir nach der Schauspielschule ein Agent riet, doch noch fünf Kilo mehr abzunehmen, fing ich wieder an zu diäten, nahm fünf Kilo ab und zehn wieder zu. Ich wandte mich der veganen Rohkosternährung zu, nur um 2010 mit Mangelerscheinungen und wieder 70 kg auf der Waage dazustehen. Meine Haare fielen aus, meine Fingernägel brachen ab und ich hatte einen Eisenmangel. War vegane Ernährung vielleicht doch nicht gesund?

Da lernte ich die Plant-Based Doctors kennen, das sind Ärzte, die eine vollwertige, pflanzliche Ernährung empfehlen, ähnlich wie auch schon in „Fit fürs Leben“, nur diesmal wissenschaftlich fundiert. Ich begann, immer mehr gekochte Nahrung in meine Ernährung zu integrieren, und es ging mir gesundheitlich besser und besser.

Nach zehn Jahren freier Schauspielerei musste ich mir eingestehen, dass ich damit nie mehr als tausend Euro pro Monat haben würde. Ich machte das Abitur mit einem Schnitt von 1,2 nach und begann 2011 ein Medizinstudium. Nicht wirklich, um Ärztin zu werden, sondern weil ich die Wahrheit über gesunde Ernährung und wie man Krankheiten wirklich verhindern kann finden wollte. Dabei stellte ich fest, dass sich die Empfehlungen der Plant-Based Doctors mit dem, was ich im Medizinstudium lernte, deckten. Ich ernährte mich entsprechend und war so guter Gesundheit wie nie.

Dieses Wissen will ich unbedingt an all jene weitergeben, die unter ihrem Übergewicht so leiden, wie ich es getan hatte. Ich sah und sehe es als meine Hauptaufgabe als Medizinerin an, Menschen zu heilen und sie vor Krankheiten zu bewahren. Doch Theorie ist das eine, Praxis das andere. Denn Menschen verzichten lieber auf ihre Gesundheit als auf lieb gewonnene Gewohnheiten – ich nenne sie lieber Süchte. Eine Begegnung im Rahmen eines Pflegepraktikums öffnete mir die Augen über die Mechanismen, die hier wirken.

Einem Patienten mit extrem hohen Blutzuckerwerten und mit einem Gewicht von 180 kg schlug ich drei Gemüsetage vor, damit sich seine Zuckerwerte verbesserten. Auf diesen Vorschlag hin brach er in Tränen aus – eine durchaus radikale Reaktion: Wieso weint jemand, nur weil er drei Tage lang Gemüse essen soll?

Dann bekam ich die Muster mit, die in dieser Familie wirkten: Die ebenfalls stark übergewichtige Ehefrau des Patienten und seine ebenso übergewichtige Tochter rieten dem Mann zwar, gewisse Dinge nicht zu essen, worauf er aber cholerisch reagierte und sie anschrie, woraufhin sie anfangen zu weinen. Das tat wiederum ihm leid, er entschuldigte sich und weinte ebenfalls ... Ich fühlte mich stark an die Dynamik in einer Alkoholikerfamilie erinnert und fragte mich: „Ist denn auch Essen eine Sucht?“ Denn das könnte die extreme Reaktion auf mein Angebot der „Gemüsetage“ erklären. Ich begann zu recherchieren, und alles, was ich in der Folge herausfand, befindet sich in diesem Buch.



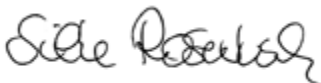
Übergewichtige sind nicht etwa „schuld“, disziplinos oder schlechte Menschen. Sie haben ein Problem, der eine mehr, der andere weniger. Und die Therapien, die dafür vorgesehen sind, funktionieren nicht. Cholesterinsenker, Blutdrucksenker, Diabetesmedikamente beseitigen die Symptome, aber nicht die Ursache. Auch Magenverkleinerungen und Ähnliches funktionieren nur eingeschränkt: Oft wird die Esslust nur durch eine andere Sucht ersetzt.

Die einzige Möglichkeit, das Problem dauerhaft in den Griff zu bekommen, ist in meinen Augen daher der „Entzug“: Aufhören, schlechte Nahrung zu sich zu nehmen, und Umstellung der Ernährung.

Mit der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge lernst du wieder, wann du satt bist und wann du Hunger hast. In diesem Drei-Wochen-Programm ist es ohne jegliche Beschränkung der Nahrungsmenge möglich, zwischen vier und zehn Kilo zu verlieren, je nachdem wie hoch das Ausgangsgewicht ist. Meine „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge liefert dir diese Skills: für diesen Moment genauso wie bei einem Rückfall.

Lass dich an die Hand nehmen und dich in eine Welt führen, die du bisher nicht kanntest. Eine Welt, in der du satt wirst, in der es dir schmeckt und in der du dich trotzdem nicht über-isst. Einer Welt, in der du den Sinn deines Lebens neu entdecken kannst und dich selbst von einer ganz anderen Seite kennlernst. Viel Erfolg!

Deine





# WIE WIR IN DIE ESSLUST-FALLE TAPPEN

Im folgenden Kapitel erfährst du, was es mit dem Belohnungssystem deines Körpers auf sich hat und wie du ihm ein Schnippchen schlagen kannst. Wenn du durchschaut hast, wie Abhängigkeit funktioniert und welche ungesunden Lebensmittel dazu beitragen, ist es leichter, dich von gewohnten Mustern zu trennen. Wie dir das am besten gelingt, zeige ich dir hier.



## Wie unser Belohnungssystem funktioniert

Alle Lebewesen verfügen über ein Belohnungssystem.

Um zu verstehen, wie es überhaupt dazu kommt, dass so viele Menschen übergewichtig sind, müssen wir zunächst einen Blick ins Gehirn werfen, genauer gesagt in unser Belohnungssystem. Das Belohnungssystem ist der Bereich des Gehirns, der dafür verantwortlich ist, dass wir Genuss empfinden, uns wohlfühlen, einen „Kick“ erleben oder zufrieden sind. Es ermöglicht uns, Wohlbefinden zu erleben, und tut alles dafür, dass wir unsere Art erhalten, uns selbst erhalten und unsere Spezies als Ganzes in der Evolution nach vorne bringen. Dafür hat die Natur es entwickelt. Und das nicht nur bei uns, sondern bei allen Lebewesen, vom riesigen Elefanten bis hinunter zur kleinsten Amöbe. Sie alle verfügen über ein Belohnungssystem.

Wir werden von unserem Belohnungssystem mit guten Gefühlen belohnt, wenn wir etwas „Arterhaltendes“ unternehmen: Wenn wir essen und trinken, bekommen wir gute Gefühle. Aber auch wenn wir Sex haben, genauso wenn wir Spaß daran haben, mit anderen Menschen Gemeinschaft zu pflegen oder etwas Neues zu lernen und anzuwenden – alles, womit wir positive Gefühle generieren können, ist von der Natur eigentlich dazu gedacht, uns selbst und unsere Art zu erhalten.

Bestimmte Substanzen und Produkte können die Wirkung auf unser Belohnungssystem verstärken und zu Übergewicht führen.

Dieser Mechanismus hat uns Jahrtausende lang einen wunderbaren Dienst erwiesen. Das Belohnungssystem ist also eine gute Erfindung, genau wie unsere Fähigkeit, Fett in unserem Unterhautfettgewebe zu speichern, damit wir in Notzeiten etwas haben, wovon wir zehren können. Problematisch ist die Sache jedoch geworden, seit wir Substanzen und Produkte entwickeln, die dazu in der Lage sind, unser Belohnungssystem künstlich zu aktivieren. Dazu gehören Drogen und Alkohol, leider aber auch veränderte, hochkalorische Nahrungsmittel. Sie verstärken die Wirkung auf unser Belohnungssystem und können dazu führen,

dass wir krank und übergewichtig werden. Wie du diesem Mechanismus ein Schnippchen schlägst, lernst du in diesem Buch. Zunächst aber ein wenig Theorie!

### Kann Essen süchtig machen?

Dr. Nora Volkow, Ärztin im Fachbereich Psychiatrie und Direktorin des US-amerikanischen NIDA (National Institute on Drug Abuse), beschäftigt sich unter anderem mit Aussehen und Aktivität unseres Belohnungssystems im Gehirn. Sie untersuchte das Belohnungssystem von Kokainabhängigen und Übergewichtigen im MRT, also mithilfe der Kernspintomografie. Dabei verabreichte sie den Probanden ein Kontrastmittel, das die Dopaminrezeptoren des Belohnungssystems und den Bereich, in dem sie sich befinden und ausgeschüttet werden, sichtbar machte.

Dopamin ist ein Belohnungsbotenstoff, der sowohl Motivation vermittelt als auch das Gefühl eines „Kicks“ bei uns auslöst. Wenn wir also z. B. eine Werbung für einen saftigen Burger sehen, wird – je nach unserer vorherigen Konditionierung, also Prägung – im Belohnungssystem Dopamin ausgeschüttet, damit wir motiviert sind, uns möglichst bald einen Burger zu besorgen.

Aber zurück zu Dr. Volkow. 2008 zeigte sie Kokainabhängigen Fotos von Kokain und Übergewichtigen Fotos von hochkalorischer Nahrung, während die Personen im MRT lagen. Ergebnis: Die MRT-Aufnahmen sahen nahezu gleich aus. Die Wirkung an den Dopaminrezeptoren war also gleich. Und sie war weitaus stärker als bei Personen, die weder Kokain konsumierten noch übergewichtig waren.

Das bedeutet, dass die Wirkung von Dopamin bei Suchtkranken wie auch Übergewichtigen kompromittiert ist, das heißt, die Betroffenen erleben bei der Ausschüttung einer „normalen“ Menge Dopamin nicht die volle Wirkung. Die Folge: Die Dosis muss gesteigert werden, um denselben Genuss zu erlangen. Der Übergewichtige steigert seine Menge an Nahrung bzw. die

Kaloriendichte seiner Nahrung, der Suchtkranke seine Substanzmenge.

Eine amerikanische Forschergruppe betrachtete das Thema „Essen als Sucht“ 1990 von einer anderen Seite und untersuchte, wie Menschen auf Essen reagieren, wenn eine Substanz verabreicht wird, die verhindert, dass Endorphine wirken können. In dieser Studie gab man jeweils zehn jungen Männern den Opiat-hemmer Nalmefen, während zehn weitere ein Placebo einnahmen. Daraufhin wurde ihnen ein Büffet vorgesetzt. Die Probanden, die Nalmefen bekommen hatten, aßen 22 % weniger als die Placebogruppe. Nach weiteren Forschungen wurde 2017 bestätigt, dass der Verzehr von Nahrung zur Ausschüttung von Endorphinen führt.

Der Verzehr von Nahrung führt zur Ausschüttung von Endorphinen.

Viele weitere Studien haben sich damit beschäftigt, in welcher Hinsicht das Belohnungssystem und die auf sie wirkenden Botenstoffe zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Doch obwohl nicht bestritten wird, dass das Belohnungssystem bei der Regulation von Hunger, Sättigung und Nahrungsaufnahme beteiligt ist, können Wissenschaftler dies nicht als einzige Ursache für die Entstehung von Übergewicht und Fehlernährung identifizieren. So gibt es neben weiteren Stoffen auch noch das Hungerhormon Ghrelin sowie das Sättigungshormon Leptin, die mit dem Belohnungssystem absolut gar nichts zu tun haben und ebenfalls in die Regulation des Appetits eingreifen.

Heute wissen wir: Das Belohnungssystem ist bei der Entstehung von Übergewicht beteiligt.

Auch gab und gibt es immer wieder Medikamente, die beim Abnehmen helfen sollten. Diese zeigen meist gute Wirkung, leider aber auch immer wieder fatale Nebenwirkungen. So war in den 1990er Jahren ein Medikament mit dem Spitznamen „Phen-Fen“ auf dem Markt, eine Abkürzung für Fenfluramin und Phenteramin. Fenfluramin allein bewirkte in Studien schon eine große Gewichtsabnahme, aber als es in den 1990er Jahren mit Phenteramin kombiniert wurde, schien es Wunder zu wirken. Patienten, die über Jahre oder Jahrzehnte nicht abnehmen konnten,

verloren plötzlich Gewicht. Leider führte Phen-Fen in der Folge bei zu vielen Patienten zu Herzklappenerkrankungen und Bluthochdruck im Lungenkreislauf, sodass es 1997 vom Markt genommen werden musste.

Dass das Belohnungssystem eine gravierende Rolle bei Hunger und Sättigung spielt, ist wissenschaftlich unbestritten. Die Medizin tut sich bisher trotzdem schwer, Esssucht als Krankheit zu definieren, denn nicht alle Nahrungsmittel können süchtig machen. Es sind vor allem die hochverarbeiteten und hochkalorischen Nahrungsmittel, die in unserer zivilisierten Welt verzehrt werden. Niemand war je süchtig nach einem Pfirsich oder nach Brokkoli. Es müsste daher eigentlich „Sucht nach stark verarbeiteten und/oder hochkalorischen Nahrungsmitteln“ heißen.

Vor allem hochverarbeitete Lebensmittel können süchtig machen.

### Was Essen mit Abhängigkeit zu tun hat

Essen gilt offiziell nicht als Sucht, ebenso wenig wie viele andere Substanzen, die wir durchaus als suchtartig empfinden, Kaffee zum Beispiel. Darüber hinaus gibt es Substanzen, die süchtig machen können, aber nicht jeden, der sie konsumiert, tatsächlich auch süchtig machen. So sind viele Menschen in der Lage, gelegentlich Alkohol zu trinken, ohne Alkoholiker zu werden.

Alkohol ist genauso wenig wie Rauchen eine alltagstaugliche Methode, um das Leben in den Griff zu bekommen. Dafür gibt es eine andere „Droge“, die uns scheinbar hilft, unseren Arbeitsalltag zu meistern, etwas, das alle Unannehmlichkeiten auf der Arbeit wie Mobbing, einen cholerischen Chef, Schichtdienst, Stress oder eine unbefriedigende Tätigkeit emotional aufzulösen vermag: Essen.

Unter „Essen als Krankheit“ fallen Magersucht, Bulimie und die Binge-Eating-Disorder.

Binge Eater sind im Gegensatz zu Menschen mit Magersucht und Bulimikern in der Regel übergewichtig. Sie haben ähnliche Anfälle von Kontrollverlust wie Bulimiker, aber sie greifen nicht

Viele können sich aufgrund eines Ungleichgewichts in ihrem Belohnungssystem nicht einfach „zusammenreißen“.

zu gegensteuernden Maßnahmen. Binge Eater sind zudem häufig auf Diät, um dann von einem großen Verlangen nach Essen überwältigt zu werden. Von Jahr zu Jahr schleichen sich mehr Kilos auf die Hüften, die Insulinresistenz nimmt zu, Arteriosklerose und andere Krankheiten drohen.

Doch auch Übergewichtige, die keine Binge Eater sind, benötigen oft Hilfe. „Reiß dich mal am Riemen“ und „Treib mal mehr Sport“ ist hier allerdings genauso falsch, wie einem Menschen, der unter Depressionen leidet, zu sagen: „Mach doch einfach was, was dir Spaß macht!“ Viele können das aufgrund eines Ungleichgewichts in ihrem Belohnungssystem nicht.

### **Abhängigkeit medizinisch betrachtet**

Im Jahr 2013 wurde der Oberbegriff „Sucht und zugehörige Störungen“ erstmals im DSM-5, dem Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen, aufgenommen, das Wort „Abhängigkeit“ wurde gestrichen. Das „Abhängigkeitssyndrom“ befindet sich jedoch weiterhin im Katalog der ICD-10, der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme.

Das Abhängigkeitssyndrom sieht wie folgt aus:

- Substanzverlangen (Craving)
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- körperlicher Entzug
- Toleranzentwicklung gegenüber der Substanz
- Vernachlässigungen anderer Aktivitäten zugunsten des Konsums
- anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen

Zur Diagnosestellung müssen mindestens drei Kriterien innerhalb eines Zeitraums von 12 Monaten gleichzeitig erfüllt worden sein.

Sehen wir uns das Abhängigkeitssyndrom in Bezug auf Essen einmal genauer an. Abhängigkeit und/oder Sucht kann bei unter-



schiedlichen Personen unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Der Übergang von Genuss über Missbrauch hin zur Sucht ist fließend, genauso wie die daraus entstehenden Folgen.

**Substanzverlangen (Craving)** Substanzverlangen hatten bezüglich bestimmter Nahrungsmittel sicher alle von uns schon einmal: Lust auf Schokolade, Eis, Chips, Pommes oder einen Burger. Das muss nicht pathologisch, sondern kann auch einfach Hunger sein. Hunger steigert das Verlangen nach Nahrung oder bestimmter Nahrung in entsprechendem Maße, genau wie die Belohnung durch den Verzehr gesteigert wird. Schokolade, Eis, Chips, Pommes oder Burger können aber mehr als nur den Hunger stillen. Hunger kann man auch mit Brokkoli, Kartoffeln, Möhren, Weißkohl oder Kidneybohnen stillen. Hat man danach aber Verlangen? Gelüste, Cravings?

Die meisten Menschen sicherlich nicht. Wenn man wirklich nur Hunger hat, kann man auch einfach diese Nahrungsmittel essen. Die Ausrede vieler Menschen ist dann aber: „Das schmeckt doch nicht.“ Dies liegt jedoch daran, dass ihr Belohnungssystem übersättigt ist.

Gelüste sind zudem häufig sehr spezifisch. Wer Schokolade „will“, ist mit einem Pfirsich meist nicht zufrieden: Bei Hunger hilft jedes Nahrungsmittel, ein Craving ist spezifisch. In der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge solltest du dich daher, um Hunger von Appetit unterscheiden zu lernen, vor jedem Essen fragen: „Könnte ich jetzt auch Gemüse essen?“ – Wenn du es mit Hunger zu tun hast, lautet die Antwort Ja. Wenn nicht, ist es ein Verlangen nach etwas Bestimmten.

**Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren** „Once you pop, you can't stop!“ ist nicht nur der Werbespruch eines bekannten Kartoffelchip-Herstellers, sondern für viele Menschen leider auch die Wahrheit: Sie können nicht mehr aufhören. Der Journalist

Wenn das Belohnungssystem hochgradig übersättigt ist, schmecken einfache Nahrungsmittel einem nicht mehr.

Es liegt auch an der Manipulation des Belohnungssystems durch die Lebensmittelindustrie, dass wir oft nicht widerstehen können.

Michael Moss schildert in seinem Buch „Das Salz-Zucker-Fett-Komplott: Wie die Lebensmittelkonzerne uns süchtig machen“, was alles unternommen wird, um genau den Punkt zu erwischen, an dem ein Lebensmittel am stärksten auf unser Belohnungssystem wirkt: Wie viel Fett mit wie viel Zucker kombiniert werden muss, um eine Schokolade unwiderstehlich zu machen, und welche Manipulationen unternommen werden müssen, damit wir nicht mehr Nein sagen können.

Es liegt also nicht nur an unserer Persönlichkeit, sondern auch daran, dass die Manipulation des Belohnungssystems vonseiten der Lebensmittelindustrie gezielt so eingesetzt wird, dass sie wirkt. Dieses Phänomen wird auch von schlanken, nicht-esssüchtigen Menschen erlebt, diese sind aber besser in der Lage, ihren Konsum zu kontrollieren.

**Körperlicher Entzug** Keine Sorge: In unserer Challenge tritt ein körperlicher Entzug bei den meisten gar nicht auf. Es können Kopfschmerzen beim Zucker- und Kaffeeentzug auftauchen, mehr aber nicht.

**Toleranzentwicklung gegenüber der Substanz** Toleranzentwicklung heißt, dass man im Laufe der Zeit immer mehr von einer Substanz braucht, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Es kommt häufig bei „Suchtessern“ vor und zieht sich oft über viele Jahre oder Jahrzehnte hin. Vieles davon hängt mit der Anpassung des Belohnungssystems zusammen.

Im Körper herrscht immer eine Homöostase, ein Gleichgewicht, in dem Gesundheit optimal funktioniert. Wenn man eine Substanz zu sich nimmt, die dazu führt, dass mehr Belohnungsbotenstoffe ausgeschüttet werden, registrieren die Zellen des Belohnungssystems, dass sie überstimuliert werden, und schrauben die Anzahl ihrer Rezeptoren herunter, an welchen die Botenstoffe wirken. Dies führt dazu, dass mit derselben Menge

Substanz nicht mehr die gleiche belohnende Wirkung in der Zelle erzielt werden kann. Die Botschaft an uns lautet dann, dass wir mehr konsumieren oder stärkere Substanzen wählen sollten. So kann ein Teufelskreis entstehen, in dem immer mehr konsumiert wird.

**Vernachlässigungen anderer Aktivitäten zugunsten des Konsums**  
Viele esssüchtige Menschen nehmen Essen als ihr Hobby wahr, treffen sich mit anderen Leuten nur zum Essen, gehen zum Kaffeeklatsch, schauen in Gesellschaft einer Chipstüte den ganzen Abend fern und machen hauptsächlich Dinge, die irgendetwas mit Essen zu tun haben. In schweren Fällen gibt es Menschen, die Essen als ihren Freund, ihren Tröster und ihre Gesellschaft empfinden. Essen enttäuscht sie nicht und ist immer für sie da, Freunde treten in den Hintergrund, oft droht sogar Vereinsamung.

**Anhaltender Substanzgebrauch trotz nachweislich schädlicher Folgen**  
Dies ist ein weiteres Kriterium, warum Essen als eine Sucht bzw. Abhängigkeit gesehen werden kann. Mehr als 50 % der Bevölkerung können ihren Konsum trotz der nachweislich schlechten Folgen nicht reduzieren.

53 % aller Deutschen sind laut statistischem Bundesamt übergewichtig. Die meisten Übergewichtigen haben, wie auch ich seinerzeit, schon alles Mögliche unternommen, um abzunehmen. Die wenigsten wollen dick sein. Viele fühlen sich unattraktiv und in ihrer Haut nicht wohl. Aber sie wissen nicht, warum sie ihr Gewicht nicht in den Griff kriegen. Sie halten sich für willensschwach, disziplinlos, faul und „schlecht“. Das Konzept, dass ihrer Unfähigkeit, das ungesunde Essen zu stoppen, ein Suchtmechanismus zugrunde liegen könnte, ist ihnen nicht bekannt. Der Unterschied zu Rauchern oder Alkoholikern ist, dass diese sehr wohl wissen, dass sie abhängig sind. Und dennoch schaffen auch sie es häufig nicht, dieses Verhalten zu überwinden.

Über 50 % können ihren Esskonsum trotz der nachweislich schlechten Folgen nicht reduzieren.

## Suchtessen überwinden mit der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge

In der Psychotherapie wird eine Sucht zuallererst mit einem Entzug behandelt. Suchtesser sind da keine Ausnahme. Erst nachdem der Entzug vollbracht ist, kann der Patient mit der Psychotherapie beginnen, weil er erst dann in der Lage ist, die hochkommenden negativen Gefühle zu verarbeiten, statt sie mit Drogen zu betäuben.

Auch im Rahmen der Esssuchttherapie halte ich es für erforderlich, eine gewisse Zeit der Abstinenz einzuhalten. Einfach nur, um zu schauen, wo die Probleme sind, in welchen Situationen man essen will und um gezwungen zu sein, andere Wege der Problembewältigung zu finden. Daher startet mein Programm mit einer Drei-Wochen-Challenge.

Die Challenge bietet dir eine Möglichkeit, dein Leben zu verändern, weil du hier mit der Ernährung das Belohnungssystem steuerst, und nicht mit dem Belohnungssystem die Ernährung. Diese Ernährung zwingt das Belohnungssystem regelrecht, optimal zu funktionieren. Und so kommst du mit dem Werkzeug dieses Ernährungsplans auch viel leichter wieder aus einem Rückfall raus.

Während der Challenge steuerst du mit der Ernährung das Belohnungssystem – und nicht umgekehrt.

### Die drei Säulen der Challenge

Eine Therapie der Esssucht beruht auf mehreren Schritten – ich nenne sie hier Säulen –, die teilweise hintereinander, teilweise nebeneinander ablaufen, je nachdem wo man sich im Rahmen seiner Entwicklung gerade befindet.

#### Säule A: Entzug

Der allererste Schritt zur Bekämpfung einer Sucht ist immer der Entzug. So auch hier. In der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge verzichtest du drei Wochen komplett auf alle Nahrungsmittel,

die das Belohnungssystem zu stark stimulieren und dich süchtig machen können. Du erfährst, vielleicht zum ersten Mal seit Jahren oder Jahrzehnten, dass nicht *du* es bist, der oder die willensschwach ist, der oder die „schuld“ ist, dass du zu viel isst, sondern, dass deine Nahrungsauswahl dein Gehirn derartig manipuliert, dass du nicht aufhören kannst zu essen und dabei übergewichtig wirst.

Bereits nach vier Challenge-Tagen wirst du frei sein von Gelüsten.

Bereits nach vier Tagen wirst du frei sein von Gelüsten. Dann ist der anfängliche Entzug überstanden. Ich sage das so explizit, weil ich das bei 99 % aller Challenge-Teilnehmenden beobachtet habe und weil vier Tage wirklich kein langer Zeitraum ist. Du musst also quasi nur vier Tage durchhalten, dann wird alles leichter.

Durch den Verzicht wirst du damit konfrontiert, dass du, wenn ein Problem auftaucht, es nicht mit Essen bekämpfen kannst. Du wirst es vielleicht versuchen, indem du bei Süßgelüsten zu Obst greifst, und das ist auch okay, denn Obst wirkt aber nicht so stark auf dein Belohnungssystem wie Schokolade. Und dann tritt die Magie ein: Du machst dir Gedanken, wie du das Problem statt mit Essen mit Nachdenken lösen kannst.

### **Säule B: Verhaltensänderung**

In der Challenge, aber vor allem auch danach, erfährst du, welche Situationen es sind, die dich triggern, also zum Essen verführen – ob du aus Stress, Einsamkeit, Frust, Langeweile oder Überforderung isst. Du lernst die Situationen zu erkennen, die dich zum Essen verleiten, und übst dich darin, ihnen aus dem Weg zu gehen und bessere Lösungen – vor allem nachhaltigere Lösungen – zu finden.

Die Abstinenz während der Challenge führt dich automatisch zu Verhaltensänderungen.

Du übst dich in Eigennähe, und dazu brauchst du nicht etwa irgendwelche Übungen oder Affirmationen, sondern du gehst einfach in dich, reflektierst, denkst über dein Leben nach. Die Abstinenz führt dich hier, wie gesagt, automatisch zu Verhaltens-

änderungen. Und das Experimentieren mit Nahrungsmitteln ebenso. Du lernst, welche Situationen du versuchen solltest zu meiden und welche Nahrungsmittel dich zum größten Kontrollverlust führen.

Ein Beispiel: Wenn ich Cashewmus im Haus habe, werde ich verrückt. Ich erlaube mir zwei Teelöffel, die ich pur esse, und setze mich dann wieder an meine Arbeit oder was auch immer ich gerade tue, und das in dem festen Vorsatz, dass zwei Teelöffel ausreichen und mehr ja auch ungesund wäre. Aber eine Minute später habe ich meinen Vorsatz bereits gebrochen, weil das Teufelchen auf meiner Schulter mir minutenlang einflüstert, dass ein weiterer Löffel doch nicht sooo schlimm sein kann. Und in kürzester Zeit ist das Glas leer.

Die Konsequenz daraus ist, dass ich kein Cashewmus im Haus habe. Schokolade und Eis gehen, wenn ich emotional ausgeglichen bin, und so hält sich dann auch mal eine Packung Ben & Jerry's erfolgreich in meinem Eisfach. Wenn ich Stress habe und übermüdet bin, hingegen nicht. Um mich frei in der Welt der Nahrungsmittel bewegen zu können, muss ich versuchen, emotionale Situationen, die mich überfordern, zu vermeiden und gleichzeitig Triggernahrungsmittel möglichst aus meiner Wohnung verbannen.

### **Säule C: Lebensgestaltung**

In den 1970er Jahren untersuchte eine Studie das Suchtverhalten von Ratten in unterschiedlichen Haltungsformen. Ratten, die völlig alleine im Käfig sitzen und kein Spielzeug oder keine Artgenossen um sich haben, werden im Gegensatz zu Ratten, die mit Spielzeug und anderen Ratten eingesperrt sind, viel leichter von ebenfalls im Käfig vorhandenem Kokain verführt. Klar: Wenn Dinge vorhanden sind, die auf natürliche Weise unser Belohnungssystem aktivieren, brauchen wir – bzw. die Ratten – keine „Drogen“ mehr, um uns selbst gute Gefühle zu machen.

Die Zeit nach der Challenge dient dem Experimentieren mit den unterschiedlichen Nahrungsmitteln und Situationen.

In dieser dritten Phase musst du also wieder lernen, andere Dinge zu tun, die dein Belohnungssystem aktivieren, also Dinge, auf die es ebenfalls reagiert: sinnvolle Beschäftigung, Zeit mit Gleichgesinnten, Lernen, Lehren, Familie, Sport oder das Erleben neuer Dinge. In dieser Phase könnte dir z. B. klar werden, dass deine Beziehung, so wie sie ist, dir nicht mehr gefällt oder dass dein Job nicht mehr zu dir passt. Du fängst an, dein Leben nach und nach in kleinen Stücken zu verändern und vor allem auch zu verbessern.

Wer davon träumt, sich völlig frei in der Welt der Lebensmittel zu bewegen, muss an seiner Lebensgestaltung arbeiten.

Je angenehmer dein Leben ist und je besser es dir gefällt, desto weniger brauchst du deine „Drogennahrung“, denn du hast dir ein Leben geschaffen, das du nach deinen Vorstellungen und Wünschen lebst. Je zufriedener du mit deinem Leben bist, desto weniger neigst du zum Konsum ungesunder Dinge.

Sinn der „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge ist es, das Belohnungssystem wieder an normale Mengen Belohnung aus Nahrung zu gewöhnen und gleichzeitig seine ursprüngliche Funktion wieder zu stärken. Echtes Lebensglück verschafft, so meine Theorie, ein optimal ausgeglichenes Verhältnis der Belohnungsbotenstoffe zueinander. Echtes Glück fühlt sich besser und intensiver an als der Konsum von „Drogennahrung“. Um das zu realisieren, musst du aber die Erfahrung machen, wie sich echtes Glück anfühlt, während du Abstinenz übst. Nur durch Erfahrung lernt man und kann seine Psyche umpolen.

Deshalb funktionieren Diäten auch nicht. Ernährungsumstellung hingegen funktioniert. Sofort und dauerhaft. Genau aus dem Grund, weil du deine gewohnte Ernährung weitestgehend meidest. Ziel der Challenge ist es, wieder da hinzukommen, deine bisherige Nahrung nicht täglich zu konsumieren, und vor allem nicht, wenn es dir schlecht geht. So gelingt auf die Dauer nicht nur das Abnehmen, sondern auch die Wiederherstellung des Lebensglücks.

# DIE 21 TAGE DER CHALLENGE

## Tag 1

Am ersten Tag der Challenge startest du wohlgenährt in dein Gemüsefrühstück und hast vielleicht gar keinen Hunger. Im Rahmen der Challenge solltest du erst dein Gemüsefrühstück essen, wenn du auch Hunger hast. Für viele kann das auch erst mittags sein. Wann man isst, pendelt sich im Laufe der Challenge ein. Generell gilt: Je früher du abends isst, desto früher hast du auch am nächsten Morgen wieder Hunger.

Die Frage „Könnte ich jetzt auch Gemüse essen?“ an sich selbst zu richten, ist ein guter Hinweis darauf, ob du wirklich Hunger hast. Also: Solltest du im Laufe der Challenge das Gefühl haben, Hunger auf einen Burger zu haben, frag dich: „Könnte ich jetzt auch Gemüse essen?“ Wenn die Antwort Ja ist, iss Gemüse. Im Anschluss daran kannst du essen, was auch immer challenge-tauglich ist, auch wenn es außerhalb der Mahlzeiten ist.

Wenn du kein Gemüse essen könntest, iss nichts. Trinke einen halben Liter Wasser. Das Gemüsefrühstück solltest du erst dann essen, wenn du wirklich Hunger hast. Gleich im Anschluss kannst du eine Schale Haferflocken mit Wasser, Banane und Obst essen. Dazu dann eine Paranuss und ein paar Leinsamen oder Chia. Die Paranuss deckt den Selenbedarf des Körpers ab, die Leinsamen/Chia den Omega-3-Bedarf. Beides sorgt dafür, dass du die Challenge theoretisch auch für den Rest deines Lebens machen kannst, ohne Mangelerscheinungen zu bekommen. Irgendwann muss man dann allerdings ein B<sub>12</sub>-Nahrungsergänzungsmittel nehmen, denn B<sub>12</sub> befindet sich vor allem in tierischen Produkten und Fisch.

Das Gemüsefrühstück solltest du erst dann essen, wenn du wirklich Hunger hast.



Das Gemüsefrühstück ist für viele Menschen ungewohnt und schmeckt zu Anfang auch noch nicht sonderlich lecker. Es macht Sinn, bevor du die Challenge startest, schon ein wenig damit zu experimentieren. Schau, welche Sorten du magst und welche am wenigsten Probleme im Alltag machen.

### Tag 2 bis 4

In den ersten Tagen der Challenge kann es sein, dass du dich müde fühlst, energielos, vielleicht auch motivationslos bist, keine Lust hast, die Dinge zu tun, die dir normalerweise Spaß machen. Sollte es dir so gehen, sei versichert, dass das vorübergehen wird! Bis zum vierten Tag kann es sein, dass du weiterhin von Gelüsten nach nicht-challengetauglichem Essen gequält wirst. Bezwing sie mit Obst oder auch challengetauglichem Essen! Wichtig ist in dieser Zeit, einfach nur durchzuhalten und sich vor Augen zu führen, dass es nach vier Tagen vorbei sein wird! Und ich verspreche dir, das wird es!

Ich habe in den fünf Jahren, in denen ich die „Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge betreue, nur zwei Personen erlebt, bei denen die Gelüste nicht nach vier bis fünf Tagen verschwunden sind, und die hatten in dieser Zeit beide massiven beruflichen Stress. Daher ist es empfehlenswert, die allererste Challenge in eine Zeit zu legen, in der du nicht allzu stark beansprucht bist. Pack dich möglichst in Watte und schone dich, auch weil es zu Entzugssymptomen kommen kann oder zu niedergeschlagener Stimmung, weil dein Belohnungssystem sich neu ausrichten muss. In dieser Zeit ist es empfehlenswert, einfach das zu tun, wonach dir ist. Auszuruhen, ein Nickerchen zu machen oder einfach nur mal zu chillen. Sich nicht zu stressen und es ruhig angehen zu lassen.

Es ist auch empfehlenswert, in diesen ersten Tagen nicht auswärts zu essen. Essen für die Arbeit kannst du vorbereiten und mitnehmen. Vielleicht kannst du am Wochenende vorkochen,

Die Energielosigkeit der ersten Tage wird schnell verschwinden.

damit du dich unter der Woche nicht mehr um Essen sorgen musst – sogenanntes *Batch Cooking*, Kochen in Serie.

Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, und damit meine ich richtig viel. Nicht nur dann, wenn du Durst hast, sondern regelmäßig, auch bei Gelüsten auf Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol und sogar Zigaretten. Wenn sie aufkommen, kannst du sie ganz schnell dadurch beseitigen, dass du einen halben Liter Wasser trinkst.

Und noch ein letzter Tipp für die ersten vier Tage: Wenn du feststellst, dass du gereizt bist, dünnhäutig und schnell genervt und dass du alle anderen Leute doof findest, hilft es, sich mit Gleichgesinnten in meiner kostenlosen Facebook-Gruppe auszutauschen, das kann Wunder wirken.

### Tag 5 bis 6

Wenn deine Gelüste nach vier Tagen komplett verflogen sind und du dich weiter an die Challenge hältst, werden sie auch nicht wiederkommen. Du lernst automatisch, wieder *nur* aufgrund von Hunger zu essen, weil du mit den „erlaubten“ Nahrungsmitteln nur den Hunger stillen kannst, aber nicht übermäßig große Belohnung erwirkst. Und dann stellst du vielleicht erstmals fest, dass der „süße Zahn“ nicht angeboren ist.

Die einzige Sache, die dir noch einen Strich durch die Rechnung machen könnte, sind deine Emotionen. Aber auch die fallen nun weniger heftig aus, als wenn du deine „Drogennahrung“ konsumierst, denn: Wer nicht hoch aufsteigt, fällt auch nicht tief. Durch die Challenge wirst du emotional ruhiger, schläfst besser und länger und endlich auch aus und kannst dadurch auch deinen Gefühlen besser die Stirn bieten.

Durch die Challenge wirst du emotional ruhiger und kannst deinen Gefühlen besser die Stirn bieten.

### Tag 7 bis 9

Ich empfehle, frühestens nach etwa einer Woche Challenge auswärts essen zu gehen, wenn du dich also schon sicher in deiner

Nicht ganz einfach,  
aber möglich:  
challengetauglich  
essen in Restau-  
rants.

neuen Ernährung fühlst. Für manche Menschen mag es schwer sein, ihr eigenes Essen zuzubereiten, z. B., wenn man mit Arbeitskollegen regelmäßig in die Kantine geht.

Beim Auswärtsessen muss man darauf gefasst sein, dass es quasi nirgendwo standardmäßig challengetaugliches Essen gibt. Nichtsdestotrotz kannst du auch in Restaurants fündig werden. Beispielsweise kannst du beim Italiener statt Spaghetti oder Pizza eine Minestrone und einen Salat ohne Brot bestellen und dazu Wasser trinken. Selbst bei Küchen, die für ihre Fleisch- und Fettlastigkeit bekannt ist, klappt das: an der Salatbar oder einfach mit der Kombination von Beilagen. Jedes Restaurant hat Kartoffeln und Beilagengemüse auf der Karte.

Eine gute Idee ist es auch, „vorzuessen“, denn selten findet man in Restaurants Essen, das aus Gemüse, glutenfreiem Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten besteht. Um nachhaltig satt zu werden und dein Belohnungssystem ruhig zu stellen, brauchst du aber beides. Alternativ kannst du auch Hülsenfrüchte einpacken und damit die Minestrone anreichern. Die wenigsten Restaurants haben etwas dagegen, wenn man zusätzlich etwas mitbringt, solange man bei ihnen *auch* etwas bestellt. Viele Menschen folgen heutzutage bestimmten Ernährungsweisen, sodass sich die meisten Restaurants darüber nicht wundern. Sollte der Kellner Zweifel haben, kannst du flunkern, dass du „Unverträglichkeiten“ hast, und dir so die Erlaubnis holen, deine Bestellung mit Mitgebrachtem anzureichern. Schließlich geht es nicht nur darum, einfach nur auswärts zu essen, sondern auch um die Menschen, mit denen wir gerne zusammen sind. Eine meiner Kursteilnehmerinnen ging sogar auf eine Hochzeit! Du musst nicht immer gleich vermeintlich das „Leckerste“, aber Hochkalorischste zu dir zu nehmen, sondern das, was dich am besten nährt und gesund erhält.

### Tag 10 bis 14

Ab Tag 10 fällt dir wahrscheinlich auf, dass dein Essen von Tag zu Tag leckerer wird. Das hängt damit zusammen, dass sich nun die meisten deiner Geschmacksknospen erneuert haben und sich nur noch 15 % von ihnen an deine vorherige Nahrung „erinnern“ können. Alle anderen Geschmacksknospen kennen nichts anderes als Challenge-Nahrung und sind perfekt an dein Nervensystem angepasst, sodass du höchsten Genuss, perfekte Sättigung und totale Befriedigung erlebst. Du wirst dich möglicherweise sogar fragen, warum du dich je anders ernährt hast, wenn diese Nahrung doch so wahnsinnig gut schmeckt. Wahrscheinlich hast du auch schon ein paar Kilo abgenommen und bist im Kaloriendefizit, was deinen Genuss beim Essen ebenfalls intensiviert.

Was sich noch nicht geändert hat, sind deine Assoziationen, die sich unbewusst auf deine Gelüste auswirken. Besonders dann, wenn negative Gefühle dich zu überwältigen drohen, kann es passieren, dass du wieder in die Esslust-Falle tappst. Diese emotionale Verknüpfung zu lösen, braucht es leider Jahre und ganz viel Übung, und dennoch: Du hast erkannt, dass nicht *du* daran schuld bist, dass du zu viel isst, sondern dass die Schuld zum allergrößten Teil bei den Nahrungsmitteln liegt, die du ausgewählt hattest. Jetzt weißt du, welche Lebensmittel für dich funktionieren.

Erinnere dich bitte von nun an immer daran, dass Willensschwäche keiner deiner Charakterzüge ist, dass Süßgelüste nicht angeboren sind und dass du nicht der labile Mensch bist, der du immer dachtest zu sein.

### Tag 14 bis 21

Nach zwei Wochen Challenge hast du erfahren, wie lecker und wohltuend diese Ernährung für dich ist, und du könntest für immer so weitermachen.

Nun haben sich die meisten deiner Geschmacksknospen erneuert und das Essen schmeckt leckerer.

Wenn du genau weißt, dass du aus einem Rückfall oder nach einer Ausnahme nicht wieder zurückfindest zu der richtigen Ernährung, solltest du eine bestimmte Zeit darauf verzichten. Es gibt ja auch Menschen, die es schaffen, einfach nur zwei Kekse zu essen statt einer ganzen Packung. Ob du zu ihnen gehörst, kannst du nur dann in Erfahrung bringen, wenn du es ausprobierst. Daher möchte ich dir nicht explizit verbieten, jemals wieder irgendwas außerhalb der Challenge zu essen. Sie dient in erster Linie als Selbsterfahrungs Werkzeug.



Mach selbst die Erfahrung, dass das falsche Essen das Verhalten in Bezug auf Essen verändert, und lerne, dass du frei von Gelüsten sein kannst, wenn du Nahrungsmittel verzehrst, die keine Gelüste zur Folge haben, sondern einfach nur satt machen. Das wird dir die „Abstinenz“ erleichtern. Die Universität Yale hat im Jahr 2009 einen Fragebogen entwickelt, der bei Betroffenen die Kriterien für das Abhängigkeitssyndrom bezüglich Essen abklopft, die *Yale Food Addiction Scale*. Du kannst ihn über den QR-Code herunterladen, um ein Gefühl zu bekommen, wie stark du betroffen bist.

## Nach der Challenge – so geht's weiter

Nach der Challenge will man am liebsten, dass alles genauso weitergeht. Man möchte sich weiter so frei von Gelüsten fühlen, die Ernährung fällt einem total leicht, aber man fragt sich auch, wie es denn nun am besten weitergehen soll. Die meisten Teilnehmer wünschen sich für die Zukunft beides: Ausnahmen machen zu können, aber dennoch die Vorzüge der Challenge zu erhalten.

### Wie du Rückfälle vermeidest

Die größten Probleme mit Kontrollverlust beim Essen haben Menschen, die am stärksten übergewichtig sind. Ihnen fällt es weitaus schwerer, nach einer Ausnahme nicht sofort wieder rück-

fällig zu werden. Dennoch müssen auch sie mit Ausnahmen experimentieren, um zu erfahren, ob und in welchem Rahmen sie möglich sind.

Ich könnte dir an dieser Stelle einfach versuchen zu verbieten, jemals wieder Nahrungsmittel zu essen, die nicht challengegetauglich sind. Dann würdest du dein perfektes Gewicht halten, frei von Gelüsten sein, dich permanent wohl in deinem Körper fühlen, und alles wäre für immer gut. Außer, dass nicht *du* diese Entscheidung für dich getroffen hättest, sondern ich: Und wenn andere Leute Entscheidungen für einen treffen, neigt man dazu, dagegen zu rebellieren.

Mir ist daher daran gelegen, dass *du* in Zukunft entscheidest, wie du essen willst. *Du* mit deinem *Verstand* und nicht mit deinem Belohnungssystem.

Mit Kraft oder Willensstärke kommst du nicht gegen dein Belohnungssystem an. Das haben dir unendliche Diäten gezeigt. Du kannst es aber überlisten, indem du deine Nahrungsmittel gesondert auswählst, indem du Gemüse frühstückst, ausreichend Eiweiß isst, indem du Trigger meidest und regelmäßig trinkst und isst. Wie es sich anfühlt, nicht süchtig zu sein und nicht von deinem Belohnungssystem fremdgesteuert zu sein, hast du in der Challenge gelernt. Jetzt geht es darum, die andere Seite kennenzulernen: die Techniken, die dein Belohnungssystem anwendet, um dich in die Falle zu locken.

Es ist wichtig, dass wir die Techniken kennen, die das Belohnungssystem anwendet, um uns in die Falle zu locken.

## Arbeite an dir

Um den Bezug zwischen Emotionen und Ernährung zu lösen, erfordert es emotionale Arbeit. Nur wer diese emotionale Arbeit leistet, wird sich irgendwann wieder frei in der Welt der Lebensmittel bewegen können und wirklich nur *einen* Keks und nicht die ganze Packung essen können. Das braucht aber deine ganze Mitarbeit. Die Challenge löst nicht sofort alle emotionalen Probleme, die man in 20, 30, 40 Jahren seines Lebens gesammelt hat.

Wenn du Nahrungsmittel, die das Belohnungssystem manipulieren, weglässt, erkennst du wieder das, was Lebensfreude ausmacht.

Sie ermöglicht den Entzug. Sie zeigt die Mechanismen auf, über die Nahrungsmittel uns süchtig machen können, und sie liefert das Handwerkszeug für die Abstinenz.

Essen erlaubte es dir bisher, all diese negativen Gefühle zu ertragen. Mit dem richtigen Essen geht das nicht mehr. Du verlierst deinen Schutzschild. Was du aber gewinnst, ist ein Kompass, der dich durch dein Leben führt und dir die richtige Richtung zeigt. Wenn du hochkalorische, das Belohnungssystem manipulierende Nahrungsmittel weglässt, erkennst du sozusagen deinen „wahren Norden“ wieder und das, was eigentlich Lebensfreude ausmacht. Du wirst mit „der Raus aus der Esslust-Falle“-Challenge und dem endgültigen Ausstieg aus der Esslust-Falle umso erfolgreicher sein, je mehr du gewillt bist, dich mit dir selbst und deinen wahren Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Und dann – aber wirklich auch nur dann – wirst du dich frei in der Welt der Lebensmittel bewegen können, ohne von einem Bissen gleich rückfällig zu werden.

### **Erlaubt: Gesunde Alternativen**

Was für die Zeit der Challenge gilt, gilt in noch stärkerem Maß für die Zeit danach. Denn da hast du nicht mehr die Motivation, nur 21 Tage irgendwas durchzuhalten, sondern musst für den Rest deines Lebens einen Weg finden, wie du mit Nahrungsmitteln umgehen willst. Und das gilt auch für deine Familie. Denn natürlich profitiert auch deine Familie davon, wenn sie einen Weg in eine gesündere Ernährung findet.

So habe ich z. B. Süßigkeitenrezepte entwickelt, die du dir über den QR-Code kostenlos herunterladen und nach der Challenge für deine Familie und dich selbst zubereiten kannst. Es sind gesündere Alternativen, die du anbieten kannst. Alle Rezepte sind ohne Zucker, vollwertig und rein pflanzlich. In der Rezeptliste findet sich auch ein Rezept für Bananen-Blaubeer-Muffins, die sogar challengetauglich sind.





# DIE CHALLENGE-REZEPTE

Fünf Frühstücke, 42 Hauptgerichte und zwei süße Specials für besondere Gelegenheiten: In den nächsten drei Wochen nimmst du nicht nur ab, sondern kannst dich auch davon überzeugen, wie lecker Gerichte, die gut für dich sind, schmecken.



# FRÜHSTÜCK FÜR JEDEN TAG

*Meistens frühstücke ich nach dem stärkefreien Gemüse jeden Tag das Gleiche: Flocken mit Banane und sonstigem Obst. Das ist praktisch, muss aber auch nicht immer sein. Daher gebe ich dir hier ein paar Ideen mit auf den Weg für Tage, an denen es auch etwas komplizierter werden darf, an denen du deine Lieben beeindrucken oder dich selbst verwöhnen willst. In allen Rezepten befindet sich der obligatorische Teelöffel Leinsamen oder Chia für die essenziellen Omega-3-Fette sowie eine Paranuss für die Tagesdosis des Spurenelements Selen.*

## Orientalisches Hirse-Mango-Frühstück

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### 1 Portion enthält

672 kcal, 23 g Eiweiß, 10 g Fett,  
129 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 1 Portion

- 100 g CBD-Speiseöl (Kokosöl als Basis)
- 125 g Honig
- 1 Prise Zimt
- etwas Vanilleextrakt
- 300 g Haferflocken
- 100 g Nüsse (z. B. Haselnüsse, gehobelte Mandeln oder Cashew)
- 2 EL Hanfsamen

### Zubereitung

- 1** Die vorgekochte Hirse in eine Schüssel geben und mit 150 ml heißem Wasser übergießen.
- 2** Die restlichen Zutaten mit Ausnahme der Mango zugeben und alles mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
- 3** Die Mango unterheben – fertig!

---

**DAS PRINZIP „FRÜHSTÜCK“** Wie du siehst, funktioniert das Prinzip immer gleich. Hier sind die Zutaten Mango und Hirse statt Reis und Erdbeeren, und es wird anders gewürzt. Du kannst beliebig Dinge kombinieren, die du magst, und dir so ein abwechslungsreiches Frühstück kreieren.

---

# Blaubeerpfannkuchen

## Zubereitung

- 1** Für die Reismilch 1 Teil gekochten Vollkornreis mit 4 Teilen Wasser mischen und eine Prise Salz hinzugeben. Alles 2 Minuten lang pürieren. Die übrige Reismilch kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 2** Mehl, Salz, Backpulver, Zimt, Chia/Leinsamen und Vanillepulver in einer Schüssel vermengen.
- 3** In einer separaten Schüssel Banane und Reismilch mit dem Pürierstab oder einem Standmixer vermischen. Die flüssigen Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgeräts unter das Mehl rühren. Mit einem Löffel die Heidelbeeren unterheben.
- 4** Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze aufheizen (siehe Tipp), einen Teil des Teigs mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben.
- 5** Ca. 1 Minute ausbacken lassen, wenden und eine weitere Minute backen lassen, bis der Pfannkuchen leicht braun ist. Genauso mit dem Rest des Teigs verfahren.

---

**SO IST DIE PFANNE HEISS GENUG** Der Trick beim Pfannkuchenbacken ist eine durcherhitze Pfanne: Sie ist heiß genug, wenn ein paar hineingespritzte Wassertropfen sofort zischend verdunsten. Wenn du den Teig hineingibst, halte die Temperatur auf einem Mittel und entferne immer wieder Teigreste vom Küchenhelfer. Dann gelingt es, auch in einer Teflon- oder Keramikpfanne Pfannkuchen ohne Öl auszubacken.

---

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

## Eine Portion enthält:

561 kcal, 8 g Eiweiß, 8 g Fett,  
117 g Kohlenhydrate

## Zutaten für 1 Portion

- 100 ml Reismilch: Reis, Wasser, Salz
- 80 g glutenfreies Vollkornmehl (z. B. 40 g Reismehl, 40 g Buchweizenmehl)
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Chia oder Leinsamen, gemahlen
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Paraneuss, gemahlen
- 1 reife Banane
- 80 g Heidelbeeren



# TAG 1

Mittagessen

## Pastasalat mit weißen Bohnen und Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

745 kcal, 26 Eiweiß,  
3 g Fett, 154 g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Vollkornreis-Penne
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Bund frischer Basilikum (oder andere Kräuter)
- 450 g weiße Bohnen (Glas)
- 1 TL Oregano
- 2 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen.
- 2** Unterdessen alle restlichen Zutaten außer Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen.
- 3** Wenn die Nudeln gar sind, diese dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

**IDEAL AUCH FÜR GRILLPARTYS** Dieser Salat ist schnell zuzubereiten und erfordert nur wenige Zutaten. Er ist ideal für Grillpartys, wenn du die doppelte Menge machst. Es funktioniert als Beilage oder als Hauptgericht.

---



Abendessen

## Mangoldröllchen mit Kichererbsenfüllung

### Zubereitung

- 1 Wasser, Zitronensaft, Apfelessig, Tamari und Senf in eine Schüssel geben und verrühren.
- 2 Die Kichererbsen in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer teilweise pürieren, teilweise ganz lassen. Die halb pürierten Kichererbsen zur Flüssigkeit in die Schüssel geben und vermengen.
- 3 Das Gemüse, den Apfel, die Petersilie und optional Meeressalat zugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Ca. 5 Mangoldblätter vom Strunk trennen. Die losen Blätter von beiden Seiten jeweils von der mittleren Narbe des Blatts abtrennen. Auf ein halbes Mangoldblatt an der breitesten Stelle 2–3 TL Kichererbsenfüllung geben. Das Blatt mit der Füllung aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- 5 Entweder die Röllchen als eine Mahlzeit essen oder sie auf zwei Portionen verteilen und dann mit Vollkornreis und gedünstetem Gemüse deiner Wahl als Beilage (nicht in den Nährwerten enthalten) servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

### Eine Portion enthält:

443 kcal, 21 Eiweiß,  
8 g Fett, 79 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 2 Portionen, ca. 10 Röllchen

- 3 EL Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- 1½ TL Apfelessig
- 1 TL Tamari
- ½ TL Senf
- 250 g Kichererbsen (Glas)
- 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
- ½ rote Paprika, fein gewürfelt
- ½ Apfel, fein gewürfelt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- einige Blätter Mangold

---

**WRAPS AUS GEMÜSE** Du stehst auf Wraps? Auch in der Challenge kein Problem. Ersetze einfach die Weißmehltortillas durch Mangold, den du fast in allen Supermärkten bekommst. Chinakohl oder Pak Choi funktionieren ähnlich gut.

---

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-4222-5 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-4223-2 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-4224-9 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Shutterstock.com / Julia Sudnitskaya

*Stock.adobe.com:* juliasudnitskaya: 8/9; 36/37; hildebrandt-fotografie: 39; Olha Afanasieva: 41; irina: 43; 5second: 47; M.studio: 52; White bear studio: 80/81; Markus Mainka: 83, 85, 86, 88, 95, 97, 99, 102, 104, 106, 115, 119, 124, 125, 127

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Ärztin Silke Rosenbusch bloggt seit 2009 zum Thema Ernährung. Im Rahmen ihres Studiums traf sie immer wieder auf Patienten, die es einfach nicht schafften, ihre Ernährung umzustellen. Sie fand heraus, dass bei der Aufnahme hochkalorischer Nahrung dieselben Strukturen im Hirn aktiviert werden wie bei Süchten. In der Folge entwickelte sie eine Challenge, mit der man sich aus seiner Esssucht befreien kann, sich satt isst und auch noch ordentlich Gewicht verliert. Die Challenge gibt es seit fünf Jahren; sie hat bereits hunderten Menschen geholfen, ihr Belohnungssystem zu verstehen und ihm zu widerstehen.



## In nur vier Tagen keinen Heißhunger mehr? Ja, das geht!

Die »Esslust-Falle« kennen fast alle von uns. Wenn wir die Chipstüte bis zum letzten Krümel verputzen, halten wir uns schlicht für undiszipliniert. Doch der Verzicht auf Leckereien ist nicht einfach und gleicht oftmals einem Entzug – schuld daran ist das Belohnungssystem in unserem Gehirn.

Die Ärztin Silke Rosenbusch erklärt, was es damit auf sich hat und wie die Umstellung auf eine gesunde Ernährung gelingt. Dazu hat sie die »Raus aus der Esslust-Falle«-Challenge entwickelt, bei der konsequent auf Lebensmittel verzichtet wird, die hochgradig auf das Belohnungssystem wirken. Mit dieser Challenge ist es möglich, in nur 21 Tagen den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen zu durchbrechen und sich nachhaltig aus seiner Esssucht zu befreien.

### Das spricht für diesen Ratgeber:

- Erprobtes Konzept: Die Challenge hat bereits vielen Menschen geholfen, ihr Belohnungssystem zu verstehen, ihm zu widerstehen und erfolgreich abzunehmen.
- Mit der 21-Tage-Challenge den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen durchbrechen und den Weg zu einer gesunden Ernährung finden.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-4222-5



9 783842 642225

19,99 EUR (D)

**Das bewährte Programm für  
alle, die schnell aus der Esslust-  
Falle aussteigen wollen.**