Notfallplan bei Heißhunger

Ausdrucken, aufhängen, anwenden. Wenn der Heißhunger kommt, musst du nicht nachdenken – nur der Reihe nach vorgehen.

1. **Stopp**
   Stell einen Timer auf 10 Minuten. Heißhunger kommt in Wellen – und geht auch wieder.

2. **Trinken**
   Ein großes Glas Wasser oder ein Tee. Manchmal ist es Durst.

3. **Fragen**
   Habe ich körperlichen Hunger – oder ist es Stress, Müdigkeit, Frust, Langeweile?

4. **Hunger? Essen!**
   Iss einen Snack aus deiner Liste unten. Mit Teller, am Tisch, ohne Handy.

5. **Gefühl? Etwas anderes tun**
   Wähle eine Alternative aus deiner Liste: rausgehen, jemanden anrufen, duschen.

6. **Kein Drama**
   Hast du doch gegessen? Okay. Die nächste Mahlzeit ganz normal – kein Ausgleichen, kein Hungern.

Meine 3 Snacks bei echtem Hunger

- _____
- _____
- _____

Meine 3 Alternativen bei Gefühl

- _____
- _____
- _____

Kein Ersatz für ärztliche Beratung. Medikamente nur in Absprache mit Ärztin oder Arzt absetzen.