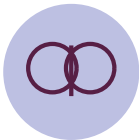


Hunger, Appetit und Sättigung neu wahrnehmen

Dein Körper - nicht der Teller - bestimmt, wann es genug ist.

**Brauche ich den nächsten Bissen wirklich noch
- oder bin ich angenehm satt?**

1



VOR DEM ESSEN

Habe ich körperlichen Hunger?
Was möchte ich jetzt wirklich
essen?

2



MACH ES ZUM FEST

Richte schön an, setz dich hin,
iss langsam, kaue gut und
genieße bewusst.

3



ZWISCHENDURCH

Halte kurz inne. Brauche ich
den nächsten Bissen noch -
oder reicht es bereits?

DEIN PORTIONSKOMPASS

Starte testweise mit etwa 60-80 % deiner früheren Portion. Iss sie langsam und gib deinem Sättigungsgefühl Zeit. Bist du danach noch körperlich hungrig, nimm bewusst etwas nach. Das ist eine Orientierung, keine feste Regel.



langsam neu einpendeln

KEINE KALORIEN. KEINE VERBOTE.

Iss ausgewogen und nährstoffreich - aber auch
das, was dir schmeckt. Kleine Portionen sollen
deinen Körper trotzdem gut versorgen.

ALTER SATZ RAUS

„Der Teller wird leer gegessen.“

NEUER SATZ REIN

„Ich höre auf, wenn ich angenehm satt bin.“

Langsames, bewusstes Essen unterstützt die Wahrnehmung von Sättigung. Diese wird häufig erst etwa 15-20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit deutlich.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Empfehlung „Mahlzeiten genießen“. Stand: 28.08.2026.