

Frage: Wie kann ich zwischen Hunger und Heißhunger unterscheiden?

Hunger entwickelt sich meist langsam, ist körperlich spürbar und nicht auf ein bestimmtes Lebensmittel fixiert. Man könnte dann auch eine normale Mahlzeit essen, zum Beispiel Brot mit Käse, Joghurt mit Obst oder ein warmes Gericht.

Heißhunger kommt dagegen oft plötzlich, fühlt sich sehr dringend an und richtet sich meist auf etwas Bestimmtes, zum Beispiel Süßes, Salziges oder Fettiges.

Ein guter Praxistest ist die Frage: Würde ich jetzt auch eine normale Mahlzeit essen? Wenn ja, ist es eher Hunger. Wenn nur Schokolade, Chips oder ein ganz bestimmtes Lebensmittel infrage kommt, ist es eher Heißhunger.

Heißhunger wird häufig durch lange Esspausen, zu wenig Schlaf, Stress, sehr strenge Diäten oder stark schwankende Blutzuckerwerte begünstigt.

Frage: Wie muss ich vorgehen, um die Gründe für mein Essverhalten zu entdecken?

Am besten geht man wie bei einer kleinen Selbstbeobachtung vor: Für ein bis zwei Wochen notieren Sie nicht nur, was Sie essen, sondern auch wann Sie essen, wie hungrig Sie waren, welche Situation davor war und welche Gefühle dabei eine Rolle gespielt haben. Das können zum Beispiel Stress, Müdigkeit, Langeweile, Belohnung, Frust oder Gewohnheit sein.

Hilfreiche Fragen sind: Esse ich aus körperlichem Hunger oder aus einem bestimmten Auslöser heraus? Wann passiert es besonders häufig? Was brauche ich in diesem Moment eigentlich?

So lassen sich Muster erkennen, zum Beispiel Heißhunger nach langen Esspausen, Naschen bei Stress oder Essen als Belohnung am Abend. Wichtig ist, diese Beobachtung ohne Schuldgefühl zu machen. Es geht nicht um Kontrolle, sondern darum, die eigenen Auslöser besser zu verstehen und passende Alternativen zu finden.

Frage: Sind Vollkornprodukte bei Mehl, Brot, Nudeln und ähnlichen Lebensmitteln besser als normale Produkte, gerade dann, wenn man Gewicht oder Körperfett reduzieren möchte?

Ja, Vollkornprodukte sind die günstigere Wahl, wenn man Gewicht bzw. Körperfett reduzieren möchte. Nicht, weil sie Fett verbrennen, sondern weil sie mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten und in der Regel länger sättigen. Dadurch fällt es vielen Menschen leichter, insgesamt weniger Kalorien aufzunehmen.

Außerdem können ballaststoffreiche Lebensmittel dazu beitragen, dass der Blutzucker nach dem Essen weniger stark schwankt. Das kann Heißhunger vorbeugen.

Entscheidend bleibt aber die Gesamtmenge: Auch Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornmehl liefern Kalorien.

Praktisch bedeutet das: Möglichst oft Vollkorn wählen, aber so, dass es schmeckt und alltagstauglich bleibt. Gute Beispiele sind Vollkornbrot, Haferflocken, oder Vollkornnudeln.

Als Hilfe empfehlen wir Ihnen auf die Portionsempfehlungen unseres Mahlzeittellers zu achten.

Frage: Ich lese immer wieder, dass nach Diäten der Stoffwechsel nicht mehr so gut funktioniert. Doch Abnehmen funktioniert doch nur mit einem Kaloriendefizit?

Ja, eine Gewichtsreduktion funktioniert grundsätzlich über ein Kaloriendefizit. Das bedeutet: Der Körper muss über einen längeren Zeitraum mehr Energie verbrauchen, als über Essen und Trinken aufgenommen wird.

Was nach Diäten oft passiert: Der Körper passt sich an. Bei weniger Körpergewicht ist auch der Energieverbrauch niedriger. Zusätzlich bewegen sich viele Menschen unbewusst weniger, das Hungergefühl kann steigen und die Sättigung kann sich verändern. Der Stoffwechsel ist dadurch aber nicht kaputt, sondern reagiert auf die geringere Energiezufuhr und das niedrigere Körpergewicht.

Problematisch sind vor allem sehr strenge Diäten, bei denen viel Muskelmasse verloren geht oder die langfristig nicht durchhaltbar sind. Sinnvoller ist ein moderates Kaloriendefizit, ausreichend Eiweiß, regelmäßige Bewegung, Krafttraining und eine Ernährung, die langfristig zum Alltag passt.

Frage: Wie viel Eiweiß brauche ich täglich und wie kann ich es durch die Ernährung gut abdecken?

Eiweiß ist wichtig für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse, für die Sättigung und viele Körperfunktionen. Für gesunde Erwachsene bis 65 Jahre liegt der Orientierungswert bei etwa 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag. Ab 65 Jahren wird etwa 1,0 g pro kg Körpergewicht pro Tag als angemessene Zufuhr genannt. Wer regelmäßig Krafttraining macht oder während einer Gewichtsreduktion Muskelmasse möglichst gut erhalten möchte, kann je nach Situation auch etwas mehr benötigen.

Als einfache Orientierung kann man sagen: Bei 70 kg Körpergewicht wären das etwa 56 g Eiweiß pro Tag bei 0,8 g/kg bzw. etwa 70 g pro Tag bei 1,0 g/kg.

Gut decken lässt sich Eiweiß über normale Lebensmittel, zum Beispiel durch Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Skyr oder Käse, durch Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh oder Nüsse. Besonders günstig ist es, Eiweiß über den Tag

zu verteilen, also nicht nur eine sehr eiweißreiche Mahlzeit zu essen, sondern bei jeder Hauptmahlzeit eine passende Eiweißquelle einzuplanen. Orientierung zu den Mengen und Häufigkeit bietet unser [Mahlzeitenteller](#).

Mehr Eiweiß allein führt nicht automatisch zu Gewichtsverlust. Entscheidend bleiben die gesamte Ernährung, die Kalorienbilanz, ausreichend Bewegung und vor allem Krafttraining zum Erhalt der Muskulatur.

Eine übermäßig eiweißreiche Ernährung kann zudem auch zu gesundheitlichen Problemen führen: Bei bestimmten Erkrankungen, zum Beispiel bestehenden Nierenerkrankungen, kann eine dauerhaft hohe Eiweißzufuhr problematisch sein bzw. zu einer Verschlechterung beitragen.

Frage: Macht es einen Unterschied, ob man Eiweiß über Lebensmittel oder über Proteinshakes zu sich nimmt?

Ja, es macht einen Unterschied. Lebensmittel liefern zusätzlich weitere wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem sättigen vollständige Mahlzeiten meist besser.

Für den Alltag sind eiweißreiche Lebensmittel die beste Basis um den Bedarf zu decken. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.

Frage: Wie lange sollen Pausen zwischen Mahlzeiten sein? Darf man zu den Mahlzeiten trinken?

Es gibt keine fixe Regel, die für alle Menschen gleich passt. Für viele Personen ist ein Abstand von etwa 3 bis 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten gut alltagstauglich. Wichtig ist dabei weniger die exakte Uhrzeit, sondern ein regelmäßiger Rhythmus, der zu Hunger, Sättigung, Alltag und persönlichen Bedürfnissen passt.

Zwischenmahlzeiten können sinnvoll sein, wenn die Pause bis zur nächsten Hauptmahlzeit sehr lang ist oder sonst starker Heißhunger entsteht. Dann eignen sich zum Beispiel Obst mit Naturjoghurt, ein kleines Vollkornbrot, Gemüsesticks mit Hummus oder eine Handvoll Nüsse.

Wer mit drei Hauptmahlzeiten gut zurechtkommt, braucht nicht unbedingt Zwischenmahlzeiten. Wer aber merkt, dass er oder sie am Abend sehr hungrig wird oder zu Süßem greift, kann von einer geplanten kleinen Zwischenmahlzeit profitieren.

Auch Trinken zu den Mahlzeiten ist in Ordnung. Wasser verdünnt die Magensäure nicht so stark, dass die Verdauung dadurch „nicht mehr funktioniert“. Im Gegenteil: Wasser oder ungesüßte Getränke während der Mahlzeit können die Verdauung sogar

unterstützen, indem sie den Speisebrei geschmeidiger machen und den Weitertransport erleichtern. Außerdem unterstützt ausreichendes Trinken über den Tag verteilt unseren Körper. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder aromatisiertes Wasser (z.B. mit Melisse, Gurke oder Ingwer)

Entscheidend ist also: regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, bewusst essen, gut auf Hunger und Sättigung achten und einen Rhythmus finden, der langfristig umsetzbar ist.

Frage: Was sind Ketonkörper?

Ketonkörper sind Stoffwechselprodukte, die vor allem in der Leber aus Fettsäuren gebildet werden. Das passiert vermehrt dann, wenn dem Körper wenig Kohlenhydrate bzw. Glukose zur Verfügung stehen, zum Beispiel beim längeren Fasten, bei sehr kohlenhydratarmer Ernährung oder bei längerer körperlicher Belastung.

Für gesunde Menschen sind Ketonkörper in normalen Mengen weder grundsätzlich gut noch schlecht, sondern Teil eines natürlichen Anpassungsmechanismus. Sehr hohe Ketonkörperwerte können jedoch gefährlich werden, vor allem bei Menschen mit Diabetes, wenn es zu einer Ketoazidose kommt.

Frage: Welche Sojamilch hat am meisten Eiweiß und am wenigsten Zucker? Oder welche andere Milchalternative ist empfehlenswert?

Wenn es um viel Eiweiß und wenig Zucker geht, ist meist ungesüßter Sojadrink die beste pflanzliche Alternative. Ungesüßte Sojadrinks enthalten häufig etwa 3 bis 4 g Eiweiß pro 100 ml und wenig Zucker. Haferdrink, Reisdink oder Mandeldrink enthalten meist deutlich weniger Eiweiß. Haferdrink kann auch ohne zugesetzten Zucker vergleichsweise mehr Kohlenhydrate enthalten.

Für den Alltag ist ein ungesüßter Sojadrink ernährungsphysiologisch meist eine gute Wahl, idealerweise angereichert mit Calcium und je nach Ernährungsweise auch mit Vitamin B12. Wer Milchprodukte vollständig ersetzt, sollte besonders auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Riboflavin und Vitamin B12 achten.

Frage: Mit wie viel Krafttraining erzielen Erwachsene einen guten Trainingseffekt?

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18–65 Jahre) raten zu Muskelkräftigungsübungen an mindestens 2 Tagen pro Woche. Das Training sollte alle großen Muskelgruppen ansprechen. Die genaue Dauer variiert je nach Intensität und Übungsanzahl, sollte aber in Summe etwa 30 bis 60 Minuten pro Einheit betragen.

Frage: Wie sollte trainiert werden, um abzunehmen? Ist Kraft- oder Ausdauertraining oder beides zusammen besser?

Die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining ist der beste Weg zur erfolgreichen Gewichtsabnahme. Während Ausdauersport den Kalorienverbrauch im Moment der Bewegung maximiert, erhöht Krafttraining den Muskelaufbau. Mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien, auch im Ruhezustand.

Frage: Wie wird der Stoffwechsel am besten angeregt?

Um den Stoffwechsel effektiv anzukurbeln, ist eine Kombination aus Krafttraining zum Muskelaufbau und Ausdauertraining ideal. Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand Energie. Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag sowie ausreichend Flüssigkeit (vorwiegend Wasser) unterstützen den Stoffwechsel zusätzlich.

Frage: Wie hilft Muskelaufbau beim Abnehmen?

Während Ausdauersport den Kalorienverbrauch im Moment der Bewegung maximiert, erhöht Krafttraining den Muskelaufbau. Mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien, auch im Ruhezustand.

Frage: Welche Bewegungs- und Übungstipps bietet die Österreichische Gesundheitskasse für zuhause an?

1. Bewegungsbroschüre „Bewegt durchs Leben: Empfehlungen und Tipps für einen aktiven Alltag“: [Link](#)
2. Übungsbroschüre von Beweg' dich Gesunder Rücken: [Link](#)
3. Übungsvideos: Mediathek Bewegung & Freizeit: [Link](#)

Frage: Wie viel Bewegung und Sport wird für einen gesunden Lebensstil empfohlen?

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren lauten:

- an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.
- ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche

oder

- ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche

Frage: Wie kann ich Cortisol abbauen oder gar nicht aufkommen lassen.

Durch Bewegung, Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Meditation), Pausen. Cortisol hat auch eine wichtige Funktion im Körper, ist prinzipiell nichts Schlechtes, es bildet sich automatisch. Wichtig ist nur, es auch immer wieder abzubauen durch Pausen, Entspannung, off-line Modus etc., damit das Level nicht immer weiter steigt und auf längere Sicht keine immer höheren Plateaus entstehen.

Frage: Was kann ich machen, wenn ich mich absolut nicht zu Bewegung (nicht mal ein kleiner Spaziergang) überwinden kann. Meistens ist es so, dass ich den Tag über sehr müde bin (obwohl ich 7-8h schlafe) und dann lieber weitere 2-3Stunden schlafe als mich zu bewegen.

Hier gilt es die Ursache herauszufinden, warum so viel Tagesmüdigkeit und Lustlosigkeit da ist (z.B. klinisch-psychologisch abklären lassen, ob chronische Erschöpfung oder depressive Verstimmung der Auslöser sind oder, ob es körperliche Ursachen hat (Schilddrüse, Stoffwechsel, PAIS, etc...)). Prinzipiell ist es so leichter neue Ziele umzusetzen: an alte Routinen anschließen (z.B. gleich nach der Arbeit einen kurzen Spaziergang vor dem Heimgehen), nicht zu viel auf einmal vornehmen (z.B. zuerst mal 15 Minuten und dann steigern), als fixen Termin in den Kalender schreiben, an Tagen beginnen, an denen es leichter fällt; sich loben und belohnen für Erfolge (z.B. Duftcreme, neue Teesorte + Teeritual...etc...)

Weitere Informationen zum Thema Ernährung: www.oegk.at/ernaehrung