

Dein Gefühl schärfen, ohne Zählen und Wiegen

Portionsgrößen sind einer der wichtigsten Faktoren beim Abnehmen - und gleichzeitig einer der unterschätztesten. Die meisten Menschen essen nicht „falsch“, sondern zu große Portionen, ohne es zu merken.

Dieser Mini-Test hilft dir, dein Portionsgefühl besser einzuschätzen - ehrlich, wertfrei und mit Klartext.

1. Mini-Test - Ehrlich antworten

Beantworte die folgenden Fragen spontan.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Frage 1

Wie groß ist für dich eine normale Portion Nudeln?

- ein kleiner Teller
- ein großer Teller
- ich weiß es nicht genau

Frage 2

Wie viel Fleisch, Fisch oder vegetarische Eiweißquelle isst du meist pro Mahlzeit?

- etwa handtellergroß
- deutlich größer als meine Hand
- ich habe kein Gefühl dafür

Frage 3

Wie sieht dein Teller meistens aus?

- viel Gemüse, moderate Beilage
- viel Beilage, wenig Gemüse
- bunt gemischt, ohne klare Struktur

1. Mini-Test - Ehrlich antworten

Frage 4

Isst du oft weiter, obwohl du eigentlich schon satt bist?

- selten
- manchmal
- häufig

Frage 5

Wie fühlst du dich nach dem Essen meistens?

- angenehm satt
- sehr voll
- unterschiedlich

2. Deine Auswertung (Klartext)

- Viele Antworten bei **handtellergroß / viel Gemüse / angenehm satt**
- → Dein Portionsgefühl ist schon gut ausgeprägt.
- Viele Antworten bei **großer Teller / sehr voll / häufig weiteressen**
- → Dein Portionsgefühl darf noch trainiert werden.

Wichtig:

Das ist keine Bewertung, sondern eine Standortbestimmung.

3. Merkhilfen für gute Portionsgrößen

Du brauchst keine Waage. Nutze deinen Körper als Orientierung:

- **Eiweiß** (Fleisch, Fisch, Tofu): handtellergroß
- **Kohlenhydrate** (Nudeln, Reis, Kartoffeln): eine hohle Hand
- **Fette** (Öl, Butter): Daumenspitze
- **Gemüse**: zwei Fäuste oder mehr

Diese Merkhilfen funktionieren überall - auch im Restaurant.

4. Warum wir uns bei Portionen oft verschätzen

- Teller sind größer geworden
- Wir essen schneller
- Wir lassen uns ablenken
- Wir essen aus Gewohnheit, nicht aus Hunger
- Wir essen „auf“, statt auf unseren Körper zu hören

Portionsgefühl geht verloren – lässt sich aber **wieder lernen**.

5.3 Klartext-Tipps für besseres Portionsgefühl

1. Langsam essen

- Sättigung braucht Zeit.

2. Pause nach dem ersten Teller

- 2-3 Minuten reichen.

3. Nach dem Essen kurz reinspüren

- „Bin ich satt oder nur noch am Essen?“

6. Mini-Übung für heute

Bei deiner nächsten Mahlzeit:

- iss bewusst
- hör nach der Hälfte kurz in dich hinein
- entscheide dann, ob du weiteressen möchtest

Nicht verbieten. Nur **entscheiden**.

6. Mini-Übung für heute

Portionsgefühl ist nichts Angeborenes. Es ist etwas, das du wieder trainieren kannst – Schritt für Schritt. Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Du brauchst keine Kontrolle, du brauchst Bewusstsein.

Und das entsteht mit jedem ehrlichen Blick auf deinen Teller.