

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.