

Strategien zur Gewichtsabnahme

ADHS • Autismus • AuDHS

Ein alltagstauglicher Ansatz für Gewichtsregulation ohne reine Willenskraft - von Margit Penner

1. Regelmäßige Mahlzeiten

- Möglichst 3 verlässliche Mahlzeiten, bei Bedarf geplante Snacks.
- Extreme Hungerphasen vermeiden.
- Mahlzeiten möglichst mit **Protein + Ballaststoffen + Flüssigkeit** kombinieren.

2. Ernährung ADHS-freundlich gestalten

- Einfache Standardmahlzeiten festlegen.
- Gesunde, sättigende Lebensmittel sichtbar und griffbereit halten.
- Für stressige Tage einfache vorbereitete Mahlzeiten bereithalten.
- Weniger spontane Entscheidungen = weniger Belastung für die Selbststeuerung.

3. Belohnungssystem berücksichtigen

Essen ist nicht die einzige Möglichkeit für Belohnung. Alternativen können sein: Musik, Lieblingsserie, Spaziergang, Dusche/Bad, kurze Pause, Kreatives oder soziale Kontakte.

4. Keine unnötigen Verbote

Ein vollständiges Verbot bestimmter Lebensmittel kann bei manchen Menschen den Drang verstärken. Besser: bewusst einplanen, portionieren und ohne Schuldgefühle essen.

5. Essanfälle früh erkennen

STOPP-Frage:

Bin ich körperlich hungrig – oder brauche ich gerade Regulation?

Wenn es eher Stress, Langeweile oder Überforderung ist: zunächst 10 Minuten eine andere regulierende Aktivität ausprobieren. Danach darf trotzdem bewusst gegessen werden.

6. Stress und Nervensystem regulieren

Vor dem Essen kurz herunterfahren: langsam atmen, Schultern lockern, einige Minuten ruhig sitzen, kurze Runde gehen oder Musik hören. Das ist keine garantierte „Nervus-Vagus-Abnehmtechnik“, kann aber helfen, Anspannung und Essimpuls besser wahrzunehmen.

7. Bewegung als Unterstützung – nicht als Strafe

- Regelmäßige Spaziergänge und Alltagsbewegung.
- Krafttraining, wenn möglich und passend.
- Bewegungsformen wählen, die Freude machen und langfristig durchgehalten werden können.

8. Schlaf berücksichtigen

Ausreichender und möglichst regelmäßiger Schlaf unterstützt Hunger-, Appetit- und Selbstregulation. Schlafmangel kann die Kontrolle über Essimpulse erschweren.

9. Gewicht als langfristigen Trend betrachten

Tägliche Schwankungen sind normal. Aussagekräftiger ist die Entwicklung über mehrere Wochen. Das Ziel muss nicht sein, jeden Tag weniger zu wiegen.

10. Der wichtigste ADHS/AuDHS-Grundsatz

Weniger Willenskraft – mehr Struktur.

Die Umgebung so gestalten, dass gute Entscheidungen möglichst wenig Energie kosten.

Ein einfacher Tagesrahmen

Morgens	Mittags	Abends
Proteinreiches Frühstück Medikamente wie verordnet Wasser	Geplante Mahlzeit Gemüse/Obst + Protein kurze Bewegung	Sättigende Mahlzeit ruhiger Abschluss des Tages Schlaf vorbereiten

Wichtig: Bei wiederkehrenden Essanfällen sollte neben Ernährung und Bewegung auch die zugrunde liegende Regulation betrachtet werden. Eine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung kann sinnvoll sein. Dieses Handout ersetzt keine Behandlung.