

# Food Noise loswerden: Wenn Gedanken ums Essen keine Ruhe lassen

Psychotherapeutin erklärt das Phänomen und gibt 5 praktische Strategien gegen das Gedankenkarussell

**Berlin, 01. Oktober 2025** – „Welches Essen habe ich gerade im Kühlschrank? Was esse ich als nächstes? Sollte ich heute Abend lieber auf Protein setzen?“ – solche oder ähnliche Fragen kreisen tagtäglich durch viele Köpfe. Wenn diese Überlegungen aber zum ständigen, aufdringlichen inneren Monolog werden, sprechen Fachleute von Food Noise. Gemeint ist die ständige, mentale Beschäftigung mit Essen, welche im Extremfall zwanghaften Charakter annehmen kann. Paradoxerweise führen diese Gedanken häufig leider nicht zu einer gesünderen Ernährung.

„Food Noise beschreibt die ständig ums Essen kreisenden Gedanken, die unseren Alltag dominieren können. Diese mentale Dauerbeschallung kann zu erhöhtem Stress, schlechtem Gewissen, Schlafproblemen und letztlich zu ungesunden Essgewohnheiten bis hin zu Essstörungen führen“, erklärt Psychotherapeutin Dr. Suzana Stojiljkovic, Chief of Mental Health bei der [Abnehm-App auf Rezept Oviva](#).

## Überinformation statt Intuition

Social Media verstärkt das Phänomen zusätzlich: Auf TikTok und Instagram trendet der Hashtag #FoodNoise, Millionen von Nutzenden teilen ihre Erfahrungen. Auch Stars wie [Oprah Winfrey](#) haben dazu beigetragen, dass der Begriff inzwischen weltweit diskutiert wird.



Dr. Suzana Stojiljkovic, Psychotherapeutin und Chief of Mental Health bei Oviva © Oviva

„Viele Menschen haben durch die ständige Bewertung ihrer Nahrung den natürlichen Bezug zum Essen verloren“, so Dr. Stojiljkovic. „Die Flut an Ernährungstipps und Diättrends führt eher zu Unsicherheit als zu Klarheit.“

## Der Teufelskreis der Kontrolle

Food Noise hängt eng mit einer Störung des Hunger- und Belohnungssystems im Gehirn zusammen, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Folge können Heißhungerattacken, unkontrolliertes Essen und psychosoziale Belastungen sein. Oft bringt selbst eine sättigende Mahlzeit keinen inneren Frieden.

Besonders betroffen seien Menschen mit einer langen Diätgeschichte und perfektionistische Persönlichkeitszügen: „Je stärker die erwünschte Kontrolle über das eigene Essverhalten, desto lauter das Food Noise“, erläutert die Psychotherapeutin Dr. Stojiljkovic.

## Food-Noise-Selbstcheck: Bin ich betroffen?

Wer eine oder mehrere der folgenden Aussagen bejahen kann, sollte aufmerksam werden:

- Meine Gedanken kreisen sehr häufig ums Essen, auch wenn ich nicht hungrig bin.
- Ich denke viel zu viel ans Essen.
- Ich kann meine Gedanken ans Essen nicht kontrollieren.
- Sie beeinträchtigen meine Konzentration auf andere Dinge.
- Sie haben einen negativen Einfluss auf mich und meine Lebensqualität.

## Der Weg zurück zur „Ernährungsruhe“

Der erste Schritt: Anerkennen, dass Food Noise ein reales Problem ist. Der zweite: Verstehen, dass Kontrolle das Problem verstärkt, nicht löst. Mit den richtigen Strategien lässt sich das gedankliche Karussell stoppen.

„Das Ziel ist es, wieder einen friedlichen Umgang mit Essen zu entwickeln“, fasst Dr. Suzana Stojiljkovic zusammen. „Ernährung soll nähren, nicht quälen. Wenn Essensgedanken mehr Raum einnehmen als das Leben selbst, ist es Zeit zu handeln.“

## 5 Mental-Health-Strategien gegen Food Noise

### Tipp 1: Informations-Detox

Reduziere bewusst Ernährungs-Content in sozialen Medien, entfolge Accounts, die dich ständig verunsichern, und blocke Hashtags wie #FoodNoise oder #Skinnytok. Suche dir stattdessen körperpositive Inhalte. Lege bewusst „No-Scroll“-Zeiten fest, deaktiviere Push-Benachrichtigungen und lösche notfalls Apps, die dich ablenken.

### Tipp 2: Strukturierte Mahlzeiten etablieren

Drei regelmäßige Mahlzeiten reduzieren spontane Entscheidungen und gedankliche Belastung. Meal-Prep am Wochenende schafft zusätzliche Ruhe im Kopf. Beispielsweise bietet sich der Sonntag als fester Tag an, um Mahlzeiten für die ganze Woche zu planen und vorzubereiten. Das reduziert das Grübeln darüber, was man als Nächstes isst.

### **Tipp 3: Die 10-Minuten-Regel gegen die Gedankenspirale**

Wenn die Gedanken wieder nur ums Essen kreisen, stelle dir einen Timer auf 10 Minuten und lenke dich bewusst ab. Dadurch verschwinden die Gedanken oft von selbst. Zusätzlich helfen Achtsamkeitsübungen, das Gehirn ins Jetzt zu bringen, wie beispielsweise diese Übung:

- Nenne fünf Dinge, die du siehst;
- vier Dinge, die du fühlst;
- drei Geräusche, die du hörst;
- zwei Gerüche, die du riechst, und
- einen Geschmack, den du schmeckst.

### **Tipp 4: Achtsames Essen**

Konzentriere dich während der Mahlzeiten nur aufs Essen. Handy weg, Fernseher aus! Achte auf den Geruch, den Geschmack und die Textur des Essens und iss langsam. So stärkst du deine Körperwahrnehmung und reduzierst gedankliches Chaos.

### **Tipp 5: Hunger erkennen und stillen**

Nicht jeder Gedanke ans Essen ist Food Noise. Höre auf deinen Körper: Wenn der Magen knurrt oder das Energielevel sinkt, ist eine Mahlzeit angesagt. Hunger zu ignorieren verstärkt das Problem. Wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die deine Körper mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt, die er braucht.

## **Weitere Informationen**

Mehr Tipps und Hintergründe rund um Food Noise finden Sie im Oviva-Magazin: [„Vom Gedankenkarussell zum Essfrieden: Food Noise stoppen“](#)

## **Über Oviva**

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: [www.oviva.com/de/de](http://www.oviva.com/de/de)