

## **Weniger essen und trotzdem satt werden /Den Magen kleiner machen**

Stuttgart (ots) - Fast jeder kennt das Phänomen: Am Morgen nach einem besonders üppigen Essen sind wir hungriger als sonst. Keine Einbildung, denn es gilt: Je mehr man ißt, umso mehr kann man auch essen - und umso mehr muß man essen, um das Gefühl der Sättigung zu erreichen, so die Zeitschrift Das Beste - Reader's Digest in ihrer Augustausgabe. Für viele bedeutet das, daß sie zuviel essen und zunehmen.

Den Zusammenhang zwischen der Größe des Magens und der Größe unseres Appetits untersuchte Allan Geliebter, Psychologe am Forschungszentrum für Fettleibigkeit in New York, in einer Studie mit 14 Übergewichtigen. Ballons in den Magen der Testpersonen wurden mit Wasser gefüllt, um das Fassungsvermögen des Magens zu ermitteln. Bei allen stellte sich nach vier Tassen Wasser ein angenehmes Sättigungsgefühl ein. Nach vier Wochen kalorienarmer Kost waren nur noch drei Tassen nötig, bis sie sich satt fühlten.

Das Fassungsvermögen des Magens vergrößert oder verkleinert sich, je nachdem wieviel Nahrung man zu sich nimmt. Schon nach zwei bis vier Wochen ändert sich das Magenvolumen. Wie erzieht man seinen Magen, damit er auch mit weniger Nahrung zufrieden ist? Fachleute geben sechs Tips:

Tip 1. Mäßig, aber regelmäßig essen. Diätexperten empfehlen drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag.

Tip 2. Die Portionen im Auge behalten und sorgfältig und langsam kauen. So kann der Magen registrieren, wann er voll ist. Hilfreich kann sein, vorher einen kalorienarmen Snack zu sich zu nehmen: etwas Magermilchjoghurt oder Obst.

Tip 3. Mehr ballaststoffreiche Nahrungsmittel essen. Sie machen schneller satt. Salate oder Gemüsesuppen als Vorspeise oder Obst zum Nachtisch bieten sich an.

Tip 4. Wasser trinken. Mindestens ein Glas vor und eins während des Essens helfen, den schlimmsten Appetit zu dämpfen.

Tip 5. Fette und süße Kalorienbomben meiden. Lieber

Folienkartoffeln statt Fritten und einen Salatteller statt ein paniertes Schweinekotelett essen.

Tip 6. Ein wenig Mogeln muntert auf. Mit aufrechter Haltung wirkt man gleich schlanker. Und auch mit der Kleidung kann man etwas für das schlanke Aussehen tun.

Das Magenvolumen zu verkleinern ist keine Illusion. Zusammen mit erprobten Diätregeln und ausreichender Bewegung kann das zu verblüffenden Erfolgen führen.

ots Originaltext: Verlag Das Beste GmbH Im Internet recherchierbar:  
<http://www.newsaktuell.de>

Kontakt: Verlag Das Beste GmbH Öffentlichkeitsarbeit  
Angela Präg Tel. 0711/6602-521 Fax 0711/6602-547  
e-mail [presse@dasbeste.de](mailto:presse@dasbeste.de)

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0047 1999-07-30/08:40

300840 Jul 99

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_19990730\\_OTS0047](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_19990730_OTS0047)