

Knabbern vor dem Fernseher und trotzdem gutes Gewissen: Wie Sie Appetitfallen überwinden und die Lust am Essen behalten!

Baierbrunn (OTS) - Endlich Fußball-Weltmeisterschaft. Endlich vor der Mattscheibe mitfiebern wie weit unsere Jungs kommen. Beim Fernsehen dürfen Bier, Chips und andere Naschereien nicht fehlen. Damit nach der WM beim Blick auf die Waage kein Katzenjammer aufkommt, sollte man die größten Appetitfallen kennen und wissen, wie man sie umgeht. Dazu Peter Kanzler, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton 23 sec

"Eine typische Falle sind zu üppige Portionen. Wer eine große Chiptüte in der Hand hat - das haben viele Untersuchungen ergeben - der isst auch mehr, der isst in der Regel diese Chiptüte auch auf. Gleiches gilt wenn der Teller zu voll geladen ist. Auch dann essen wir mehr. Dieser Mechanismus funktioniert glücklicherweise aber auch umgekehrt: wer sich kleine Portionen auf den Teller lädt, isst nachweislich weniger und wird trotzdem satt."

Warum greifen wir eigentlich immer wieder zu ungesundem Essen? Schließlich weiß doch jeder dass Obst und Gemüse gesünder sind als Schokolade oder Salzgebäck:

O-Ton 18 sec

"Die meisten Menschen haben leider kein natürliches Essverhalten mehr. Sie merken nicht wenn sie Hunger haben aber auch nicht wenn sie satt sind. Sie essen vielmehr aus Langeweile und greifen deshalb zu Lebensmitteln die ihnen gut schmecken wie Pizza, Pommes oder Süßigkeiten. Wir wissen alle dass die nicht gesund sind und das Schlimme ist: die machen leider auch dick."

Doch es geht auch anders. Schlanke Menschen wissen oft instinktiv welches Essen ihr Körper braucht. Von ihnen kann man sich inspirieren lassen:

O-Ton 15 sec

"Schlanke Menschen hören eher auf ihr Bauchgefühl und essen

wirklich erst dann wenn sie richtig Hunger haben. Dieses Gespür für Hunger kann man übrigens auch lernen, zum Beispiel durch Qi Gong oder autogenes Training. Und ganz wichtig: Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen."

Wer sich gesund ernährt braucht auf Kartoffelchips oder Schokolade nicht zu verzichten, schreibt die "Apotheken Umschau". Alle Lebensmittel sind erlaubt, es kommt nur darauf an, das richtige Maß für sich zu finden.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

~

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.apotheken-umschau.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0015 2010-06-15/08:14

150814 Jun 10

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20100615_OTS0015