

KAUEN SIE SICH SCHLANK!

Forscher der Uni Amsterdam belegen die These, dass zu schnelles Essen dick macht. Wer schlingt, umgeht sein Sättigungsgefühl und nimmt mehr zu sich. Mit diesen 3 **Abnehm-Strategien** ziehen Sie die Futter-Bremse

KAUEN SIE SICH SCHLANK „Beim Schmauen, einer Wort-Kombi aus Schmecken und Kauen, geht es um die Freude am Geschmack jedes Bissens“, so Autor Jürgen Schilling („Kau Dich gesund!“, Haug-Verlag, um 13 Euro). So geht's: Bissen im Mund zerkleinern und genussvoll ausschmecken. Durch im Speichel gelöste Enzyme wird die Nahrung besser auf die Verdauung vorbereitet. Kleine Portionen schlucken. „Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die kohlenhydratreiche Kost schmauen, nach dem Essen weniger Zucker und Insulin im Blut haben“, sagt Schilling (www.schmauen.de). Die Folge: Je weniger Insulin ausgeschüttet wird, desto besser kann der Körper Fett verbrennen.

LENKEN SIE SICH AB Machen Sie Pausen beim Essen. Stehen Sie alle 10 Minuten kurz auf, gehen Sie an die Luft oder unterhalten Sie sich mit Tischpartnern. So geben Sie Ihrem Sättigungsgefühl die Chance zu wirken. „Die Ablenkung vorher ganz konkret in den Essens-Rhythmus einplanen“, empfiehlt Schilling. Auch gut: Verlassen Sie die Location. Gehen Sie etwa auf dem Balkon ein paar Schritte, atmen Sie kräftig ein und aus. Die frische Luft wirkt sich günstig auf Ihre Verdauung aus.

LASSEN SIE SICH TÄUSCHEN Verbannen Sie große Pizza- und Pasta-Teller aus Ihrer Küche. Verwenden Sie stattdessen lieber kleinere Teller. Das lässt Ihre Portionen größer wirken. Schilling: „Machen Sie den Teller nie ganz voll.“ Wenn Sie für einen Nachschlag extra aufstehen müssen, überlegen Sie es sich vielleicht, ob sich der Aufwand lohnt. Außerdem: In Restaurants essen Sie aus Anstand oft alles auf, obwohl Sie eigentlich satt sind – auch deshalb bei Büfetts nie zu viel aufladen.

Men's Health, Januar 2010 (Benefit)

