



Gesundheits-Tipp

Wie essen Sie?

Ein über Jahrzehnte erlerntes Essverhalten zu ändern ist nicht einfach, aber möglich! Hier unsere Tipps um Ihr Verhalten beim Essen zu kontrollieren und nicht nur aus Gewohnheit, sondern bewusst zu essen.



Beim Essen nur essen

- ▶ Machen Sie nichts anderes, während Sie essen! Gleichzeitiges Tun von anderen Dingen löst mit der Zeit das gewohnheitsmäßige Essen aus. Gemeinsames Essen am Tisch hingegen fördert die Lust an bewusster Ernährung.

Vertrauter Essplatz

- ▶ Essen Sie möglichst immer am selben Ort! Das Essen in unterschiedlichen Positionen und an verschiedenen Orten kann im Laufe der Zeit ein Verlangen nach Essen auslösen (z. B. Sofa=Chips). Gleichzeitig bekommt die Mahlzeit nicht die notwendige Aufmerksamkeit.

Tagesplan

- ▶ Planen Sie Ihre Essenszeiten! Erstellen Sie einen individuellen Plan, worin Sie Ihre jeweiligen Essenszeiten festlegen. Regelmäßiges Essen hilft Ihnen darauf zu achten, was und wann Sie essen.

Rechtzeitig aufhören

- ▶ Essen Sie nicht immer den ganzen Teller leer! Diese Verhaltensweise erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass man zu viel isst. Das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl sollte als Signal zum Ess-Stopp dienen und nicht der äußere Hinweis „leerer Teller“.
- ▶ Außerdem gilt: Langsam essen bedeutet mehr Zeit satt zu werden.