

Pressemappe: Agrar-PR

23.04.2024 | 09:10:00 | ID: 39262 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

## Abnehmen beginnt mit dem Essenstempo

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Gründliches Kauen ist wichtig*

Essen passiert oft nebenbei - beim E-Mails checken oder beim Fernsehen. Dabei geht das Gefühl dafür abhanden, ob man noch hungrig oder bereits satt ist. "Jahrelang haben wir beim Abnehmen vor allem darauf geachtet, was wir essen. Dabei ist das Wie mindestens genauso wichtig", erklärt Isabel Rübsamen, die als Ernährungsberaterin im rheinland-pfälzischen Winden mit mehrgewichtigen Menschen arbeitet, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau".

Langsames Essen lässt sich trainieren

Als Übung empfiehlt sie ein Stück Möhre in den Mund zu nehmen, zu kauen und nachzuspüren: Wie fühlt sich das im Mund an? Wann ist die Möhre stückig? Wann Mus? In welchem Stadium hat man sie geschluckt? "Viele finden dieses Experiment schräg, aber bewusstes Kauen trainiert auch die Wahrnehmung dafür, wann man satt ist", so Rübsamen. Ihr Tipp: erst schlucken, wenn die Nahrung Brei ist. Wer das schafft, bremst automatisch sein Esstempo.

Satt nach circa 20 Minuten

Und das ist gut: Denn bis unser Körper "satt" meldet, vergehen etwa 20 Minuten. Essen setzt eine Reihe von Reaktionen in Gang: Der Magen dehnt sich, die Bauchspeicheldrüse beginnt, Insulin auszuschütten, der Darm setzt Sättigungshormone frei. Alle diese Signale wirken auf das Gehirn: Ist jedes davon ausreichend stark, fühlen wir uns satt. Wer dagegen wenig kaut und sehr schnell isst, hat den Sättigungspunkt womöglich schon überschritten, bevor der Körper melden konnte "es reicht".

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)