
Adipositas-Management: Wer schnell isst, wird dick

02.04.2013, 09:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pabst Science Publishers*



Schnelles Essen steigert nicht nur das Gewicht, sondern auch das Risiko für Typ 2-Diabetes. Bewusstes, langsames Essen verbessert die Verdauung und senkt die Energieaufnahme. Über moderne gesundheitsschädliche Essgewohnheiten berichten Yoni Freedhoff und Arya M. Sharma in ihrem aktuellen Leitfaden für das Adipositas-Management.

"Jahrelang wurde den Patienten geraten, dass sie erst essen sollen, wenn sie Hunger spüren. Aus heutiger Sicht ist der Ansatz falsch.

Wenn ein Mensch hungrig einkaufen geht, kauft er auch Lebensmittel, die nicht auf dem Einkaufszettel stehen, und er wird mehr einkaufen, als er vorhatte. Hunger beeinflusst demnach unsere Entscheidung. Nicht anders verhält es sich bei

Menschen, die sich unter dem Einfluss von Hunger eine Mahlzeit zubereiten oder Essen portionieren. Das 'Einkaufen' passiert in diesem Fall in den Küchenschränken ...

Der Hunger triumphiert über die Vernunft. Selbst wenn der Mensch intelligent und hoch motiviert ist, wird er sich unter Hunger nur schwer für eine energiebewusste ausgewogene gesunde Mahlzeit entscheiden.

Wenn Menschen hungrig sind, sehnen sie sich nicht nach grünem Salat.

Es ist viel einfacher, vernünftig zu essen, wenn man nicht hungrig ist. Präventives Essen - lautet die Empfehlung zur Vermeidung von Hunger. Zwischen drei und vier Stunden Esspausen sollten maximal zwischen den Mahlzeiten liegen, um physischen und psychischen Hunger zu vermeiden."

Der Leitfaden bietet Therapeuten und interessierten Laien ebenso übersichtlich wie anwendungsorientiert das medizinische und psychologische Wissen für ein qualifiziertes Adipositas-Management.

>> Yoni Freedhoff, Arya M. Sharma: Best Weight - Leitfaden für das Adipositas-Management. Pabst, 148 Seiten, ISBN 978-3-89967-833-8

Portrait

Pabst Science Publishers (Lengerich/Westfalen) veröffentlicht zehn psychologische und neun medizinische Fachzeitschriften; darüber hinaus erscheinen bei Pabst aus den gleichen Fachbereichen mehr als hundert Bücher jährlich - teils wissenschaftliche Spezialtitel, teils allgemeinverständliche Fachliteratur.

News-ID: 709440 • Views: 708 (Stand: 22.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/709440/Adipositas-Management-Wer-schnell-isst-wird-dick.html>