

# Mahlzeiten an Alltagsrhythmus anpassen

**Wohlfühlgewicht.** Seinem Körper sollte man nur so viel Energie zuführen, wie er verbraucht

VON MARIA OBERMAIR

Werfen Sie Ihre Waage aus dem Fenster! Essen Sie nur an ungeraden Tagen! Diäten am laufenden Band versprechen beste Ergebnisse!

Sind Sie schon lange frustriert von den verschiedenen Hungerdiäten und Fastenkuren? Müde vom Experimentieren und Ausprobieren? Geben Sie Ihren „Fett-Gegeben“ Schuld? Sind Sie am Punkt, an dem Sie aufgeben, Ihr Gewicht zu manipulieren? Fragen Sie sich doch selbst: „Was ist mein Wohlfühlgewicht?“ Und checken Sie Ihre Gewohnheiten genauso, wie Sie Ihr Geldkonto überprüfen. Einzahlungen

sind vergleichbar mit Ihren Mahlzeiten und Getränken, der Energiezufuhr für Ihren Körper. Geldbehebungen können Sie mit Bewegung, Sport und Aktivitäten gleichsetzen und stellen Ihren Energieverbrauch dar. Sind Ihre Energiezufuhr und Ihr Energieverbrauch ausgeglichen? Oder führen Sie mehr Energie zu als Ihr Körper jemals verbrauchen kann?

Regulieren Sie Ihre Mahlzeiten – halten Sie sich an einen Rhythmus, der auch zu Ihrem Alltag gut passt. Legen Sie zwischen den Mahlzeiten fünf Stunden Pause ein. Diese Zeit braucht Ihr Körper, um Magensäfte für die nächste Mahlzeit aufzubauen. Trin-

ken Sie zu den Mahlzeiten weniger, dazwischen jedoch ausreichend Wasser, damit Ihre Organe versorgt werden. Nehmen Sie das Kauen wichtig. Eine gute Verdauung beginnt beim Einspeicheln.

Essen Sie portionsmäßig so viel, dass Ihr Magen nur zu zwei Dritteln gefüllt ist. Im Magen quillt die zerkaute Nahrung mit Ihren Magensäften auf und braucht Platz. Das letzte Drittel bietet den Platz, ohne dass dabei Ihr Magensack gedehnt werden muss.

Vielleicht haben Sie gelernt, die ganze Portion aufzuzessen, weil das höflich ist. Manche essen weiter, obwohl Sie schon voll sind. Obsessives Essen ist meist eine Art

von Zuwendung oder Trost. Der emotionale Hintergrund ist üblicherweise nicht bewusst. Übermäßiges Essen bleibt als Gewohnheit und verhindert, dass Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Bringen Sie das Ungleichgewicht in Balance.

Drücken Sie kräftig Ihre Punkte links und rechts eine Minute lang. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre nächste Mahlzeit langsam, bewusst und bis zur Zwei-Drittel-Fülle Ihres Magens essen.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



INTERNET  
www.kinmo.at



Essen sie nur so viel, dass ihr Magen maximal zwei Drittel voll ist