**Inhaltsverzeichnis**

[Esstypen: Sag mir wie du isst ... 2](#_Toc194666220)

[Verschiedene Esstypen 3](#_Toc194666221)

[Verschiedene Mahlzeit-Esser 4](#_Toc194666222)

Esstypen: Sag mir wie du isst ...

**Schlinger oder Brodler?**

Jeder hat bestimmte Essgewohnheiten. Mit einem Essprotokoll kommt man den Übergewichtsfallen, die man sich selbst stellt, auf die Schliche und kann gegensteuern.

Das Abnehmen braucht meist eine Lebensstiländerung. Sieben Tage lang ein Essprotokoll führen. Dieses entlarvt Essstil und Kaloriensünden.



Essen Gemüse

Verschiedene Esstypen

**Schlinger und Brodler:**

Zum Brodler oder Schlinger kann man schon in der Kindheit erzogen werden. Belohnung oder/und Bestrafung durch das Essen können mitgeholfen haben: "Wennst fertig gegessen hast, darfst du spielen gehen" oder "Nach dem Essen musst du dein Zimmer aufräumen".



Essen Schnitzel

Der Schlinger

Der Schlinger und sein Gewicht: Er spürt kaum einen Sättigungseffekt während des Essens, weil dieser erst nach 20 Minuten eintritt. Außerdem verliert man das Genussempfinden. Viele schlucken kaum Gekautes hinunter. Dieses Manko wird oft durch besonders intensiv Schmeckendes, z.B. Süßes, nachgeholt.

Der Brodler

Der Brodler und sein Gewicht: Wenn das Essen vor lauter Zeitlassen kalt wird und den Mitspeisenden beim Zuschauen schon die Augen zufallen, hat der Brodler eher ein soziales als ein Gewichtsproblem.

Verschiedene Mahlzeit-Esser

Kohlenhydratesser

Eine sog. Schokoladensucht kann verschiedene Ursachen haben, man unterscheidet Belohnungs-, Kummer- und Stressesser: Vielleicht wurde man von Kindesbeinen an mit Zuckerln belohnt oder man hat sich bei Liebeskummer, Sorgen, Angst, fehlender Zuwendung mit Kuchen, Torten, Keksen getröstet. Süßes kann wirklich ein bisserl über trübe Stimmung hinwegtrösten.

Der Kummeresser

Wer viele Süßspeisen konsumiert, ist prädestiniert für Übergewicht. Sich daher andere Belohnungs- Lust- oder Beruhigungsstrategien zulegen.

Kühlschrankesser

Stress, Termine, man kommt untertags nicht zum Essen. Daheim wird der Kühlschrank ziemlich wahllos und mit Heißhunger leer gefuttert.

Der Kühlschrankesser und sein Gewicht: Er nimmt, was da ist, wird aber nicht satt, weil bei Heißhunger die Sättigung erst nach einer Stunde eintritt.

Fernsehesser

Mancher koppelt das Essen mit bestimmten Tätigkeiten. Der Fernsehesser ist nur ein Beispiel. Ohne Chips, Erdnüsse oder Schokoriegel geht vor dem Fernseher gar nichts.

Der Fernsehesser und sein Gewicht: Wenn man bedenkt, dass 100 g Erdnüsse 588 kcal und 49 g Fett haben, erübrigt sich jeder Kommentar.

Zwischendurchesser

Man geht bei der Obstschale vorbei und greift zu, man öffnet die Lade mit Süßem und greift zu, man sieht eine offene Rolle Kekse und greift zu ...

Der Zwischendurchesser und sein Gewicht: Er wird nie richtig hungrig, aber auch nicht satt. Die Kalorien summieren sich.



Essen Obst

**Abbildungsverzeichnis**

[Essen 1 Gemüse 2](#_Toc194665608)

[Essen 2 Schnitzel 3](#_Toc194665609)

[Essen 3 Obst 4](#_Toc194665610)

**Stichwortverzeichnis**

A

Abnehmen 2

B

Belohnung 3

Brodler 3

E

Erdnüsse 4

Essen 3

G

Gewicht 4

K

Kekse 4

Kühlschrank 4

L

Lebensstil 2

O

Obst 4

S

Schlinger 3

Schokoladensucht 4

T

Torten 4

U

Übergewicht 4

Z

Zuckerln 4

Zwischendurch 4