



## DAS PISTAZIEN-PRINZIP ODER, WIE MAN SICH „SCHLANK TRICKST“

Das Pistazien-Prinzip ist das Richtige für Menschen, die sich z. B. ein Extraglas Wein gönnen, weil der Tropfen so gut ist oder die noch ein paar Bissen Pasta mehr essen, nur weil es so gut schmeckt. Prof. Dr. James Painter, Verhaltens- und Ernährungsforscher und Vorsitzender der Fakultät für Familien- und Verbraucherwissenschaft an der Eastern Illinois Universität, hat es entwickelt. Die simple Methode soll helfen, ungeliebte Pfunde zu vermeiden – ganz ohne Entbehrungen.

Lernen Sie die Tipps und Tricks von Dr. Painter kennen:



### Nutzen Sie visuelle Hilfen.

Nüsse sind ein idealer Snack, aber wählen Sie bewusst. Ungeschälte Nüsse wie Pistazien verlängern beispielsweise automatisch die Zeit der Snackmahlzeit. Zurückbleibende leere Schalen bringen das Snacken auch optisch in Erinnerung. So zeigen Painters Studien, dass Testpersonen 35 Prozent weniger Kalorien zu sich nahmen, wenn die leeren Pistazienschalen nach dem Essen vor ihren Augen liegen blieben. Sie fühlten sich zufrieden und gesättigt.



### Lassen Sie Ihre Augen mitessen.

Wir neigen dazu, unser Essen nach der Menge bzw. dem Volumen zu bemessen. Painter untersuchte diesen Effekt in einer weiteren Studie. Testpersonen konnten frei aus verschiedenen Snacks wählen. Die Gruppe, die sich für ungeschälte Pistazien statt einfacher Nusskerne entschied, nahm damit nur halb so viele Kilokalorien zu sich. Keiner der Probanden hatte jedoch das Gefühl, zu wenig bekommen zu haben.



### Bedenken Sie, dass gesund nicht mit „frei von Kalorien“ gleichzusetzen ist.

Studien zeigen, dass Menschen oft von Lebensmitteln, die für Gesundheit stehen, z. B. Olivenöl, mehr essen als von den vermeintlich weniger gesunden Alternativen. So nehmen sie mehr Energie auf.



### Bevorzugen Sie kleinere Teller, Gläser und Schüsseln.

Servieren Sie Mahlzeiten auf kleineren Tellern – so essen Sie kleinere Portionen und fühlen sich trotzdem zufrieden. Auch kalorienhaltige Getränke sollten besser aus hohen und schmalen, statt aus kurzen breiten Gläsern genossen werden.



### Kaufen Sie kleinere Portionen.

Überlisten Sie sich selbst mit kleinen Portionspackungen, z. B. Mini-Schokoriegeln statt Familienpackungen im Einkaufswagen. Studien haben gezeigt, dass große Gebindegrößen die Aufnahme von Kilokalorien um bis zu 22 Prozent steigern können.



### Achten Sie bewusst auf Ihre Umgebung.

Helles Licht und schnelle Musik führen nach Untersuchungen von Painter dazu, dass wir schneller essen und damit insgesamt mehr Kalorien aufnehmen. Auch das gesellige Essen mit Freunden führt oft dazu, dass wir mehr essen.



### Spontane Verführer raus aus dem Blickfeld!

Snacks wie Nüsse, Obst und Gemüse dürfen in Sicht- und Reichweite sein. Schokolade und andere Knabbereien gehören in den Schrank.