

Ressort: Vermischtes

## Studie: Erinnerung an letztes Essen verstärkt Sättigungsgefühl

Liverpool, 10.06.2013, 10:30 Uhr

**GDN** - Um abzunehmen sollte man bei jeder Mahlzeit an die vorangegangene denken: Das ergab eine Studie der University of Liverpool. Die dortigen Psychologen hätten festgestellt, dass die Erinnerung an das letzte Essen zu einer Verstärkung des Sättigungsgefühls führe und die Aufmerksamkeit auf einen gemäßigten Genuss richte, berichtet das Magazin "Men's Health".

Dies habe den Effekt, dass man automatisch kleinere Portionen konsumieren würde. Mangelnde Konzentration ausgelöst durch Fernsehen, Musik oder Lesen würden dazu führen, dass man weniger auf die Portionsgröße achte und sich das Sättigungsgefühl verzögere, so die britischen Wissenschaftler. Die Psychologen der Universität untersuchten 24 internationale Studien, mit Blickpunkt auf den Einfluss der Erinnerung, Konzentration und Ablenkung auf das Essverhalten.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-15498/studie-erinnerung-an-letztes-essen-verstaerkt-saettigungsgefuehl.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)