

---

Subject: schneller satt

Posted by [lamuna](#) on Thu, 05 Apr 2012 13:54:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ihr , wenn ihr das gerade lest .

Also ich schreib erstmal was ich mache um schneller satt zu werden und nicht so oft hunger zu bekommen.

-den ganzen tag über kaugummi kauen , verhindert , dass man zwisschen durch was isst .

-jede stunde ein glas wasser trinken, dadurch wird man direkt voller .

- vor dem essen auch ein glas wasser trinken , da hat man automatisch nicht mehr viel hunger auf das essen.

- jeden bissen oft kauen ca. Bis zu 30 mal

-nach jedem oder jedem zweiten bissen ein schluck wasser trinken.

-von kleinen tellern essen , dann sieht das was man isst direkt viel mehr aus.

So .. mehr fällt mir grad auch nicht ein .. und ich würde mich freuen wenn ihr noch wüsstet wie man schneller satt wird oder nicht so schnell hunger bekommt und mir das auch sagen würdet

Gaaanz liebe grüße lamuna <3

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [GLePC](#) on Fri, 06 Apr 2012 07:30:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Sache mit den Kaugummis den ganzen Tag weckt bei mir immer den Hunger erst Recht! Also das absolute Gegenteil - durchs Kauen erwartet der Magen wohl etwas, was dann ja nicht kommt.

Die restlichen Tricks kann ich so bestätigen und machen wohl auch Sinn!

Wasser ist immer gut - egal wann!

Viel kauen = bewusster essen! Super!

Das mit den kleinen Tellern halte ich allerdings für Humbug! Ich kaufe mir auch keine kleineren Kondome, nur dass ER größer aussieht! Mega - LOL

Ansonsten hab ich jetzt aktuell die Erfahrung gemacht, dass mich Müsli und Vollkornbrot lang satt machen - auf dem Vollkornbrot kann auch auch so schön lang herumkauen...

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Pinguin98](#) on Fri, 06 Apr 2012 08:08:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

GLePC schrieb am Fr, 06 April 2012 09:30

Das mit den kleinen Tellern halte ich allerdings für Humbug! Ich kaufe mir auch keine kleineren Kondome, nur dass ER größer aussieht! Mega - LOL

\*lachtränen aus den Augen wisch\* OMG! Der war gut. ABER das mit den kleineren Tellern ist schon eine gut erforschte Tatsache und wohl ein gut funktionierender psychischer Trick.  
\*immernoch Lachtränen in den Augen hab\*

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [osso](#) on Fri, 06 Apr 2012 08:49:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL

Ansonsten sind das keinen Tips von denen man schneller satt wird, sondern Tips die verhindern sollen das man über den Hunger hinaus isst.

Wenn man physisch nicht satt isst, dann helfen natürlich auch kleinen Teller nicht.

Aber ganz klar ist das Sättigungsgefühl auch im Kopf entsteht und das eine oder andere schon helfen kann.

Wobei man da auch den Punkt finden muss wo das nicht in leicht irre Verhaltensmuster ableitet

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Heidelbeere](#) on Fri, 06 Apr 2012 15:05:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich fand es immer sehr hilfreich, eine ausreichende Menge an quasi kalorienlosen Lebensmitteln jederzeit zur Hand zu haben, dh am besten Gemüse-Rohkost und vorbereitete Dips (wie zB Magerquark mit Blauschimmelkäse, selbstgemachte Tomatensauce, Joghurt mit Meerrettich oder mit Knoblauch/Magermayo/Petersilie...).

Bei Hunger einfach Zucchini/Gurken/Möhren-Streifen, Chicoreeblätter usw (oder auch knackig gekochten Blumen(oder anderen)kohl dippen und geniessen.

Dann isst man eigentlich nur, wenn man wirklich Hunger hat .

Bei 'Gelüsten' hilft das aber auch: erlaube dir 1 Stück Schokolade (oder eine kleine Menge von dem, wonach es dich gelüftet) und hinterher mit Rohkost 'auffüllen'...

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [mieken79](#) on Wed, 11 Apr 2012 20:59:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,  
ich habe gerade deinen Beitrag gelesen...  
Leider bekomme ich vom Kaugummi kauen immer  
bauchknurren und unheimlich hunger...

Lg

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Elima](#) on Wed, 23 May 2012 10:31:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was auch hilft ist bewußt langsam essen, da der Weg vom Magen zum Hirn mit der Botschaft "satt" etwas länger dauert.

Lg  
Elima

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [balbC](#) on Thu, 24 May 2012 18:57:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich empfehle ne suppe als vorspeise..

1. braucht man schon ca 10min zum essen, nach 20 tritt der sättigungseffekt ein
2. hat sie volumen
3. warm macht auch eher satt

dazuz noch n 1/2l trinken, und dann bist du ganz schnell satt ^^

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [GLePC](#) on Fri, 25 May 2012 04:06:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann ich alles bestätigen...

Hab es sogar extremer gemacht - 1/2 Liter heißes Wasser aus der Leitung (kann man bei uns noch gut trinken...) in ca. 10 Minuten vor dem essen getrunken, dann noch ein paar Minuten warten - dann willste eigentlich gar nix mehr essen.

Ist so extrem aber wohl eher nicht so gesund - war halt extrem - und hat den Hunger auch recht gut in Schach gehalten.

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Powerspaß](#) on Fri, 25 May 2012 16:21:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wasser mit Zitrone und Ingwer trinken!!! Das ist mein persönlicher Tipp!!! Dadurch bekomme ich

---

wirklich nicht schnell hunger und es soll auch noch bei der Fettverbrennung helfen!!!!

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Powerspaß](#) on Thu, 31 May 2012 06:30:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

also ich versuche jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser mit Ingwer und Zitrone zu trinken. (Ingwer, Zitronen sollen den Stoffwechsel anregen) Da ich veruche die meiste Zeit auf Kohlenhydrate zu verzichten ist es besonders wichtig viel zu trinken!!! Wie auch schon viele andere Mitglieder an dieser Stelle genannt haben trinke ich auch vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser! Meine Regel ist zu Mittag maximal 1 Teller essen egal was man isst! Ein weiterer Tipp sind Äpfel! Wenn ich einen Apfel esse, habe ich das Gefühl weniger zu hungern und Äpfel sind gesund und machen nicht dick =)

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [chutto](#) on Mon, 04 Jun 2012 07:13:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Powerspaß schrieb am Do, 31 Mai 2012 08:30 Ein weiterer Tipp sind Äpfel! Wenn ich einen Apfel esse, habe ich das Gefühl weniger zu hungern und Äpfel sind gesund und machen nicht dick =)

Äpfel bewirken bei mir seltsamerweise oft genau das Gegenteil - wenn ich ein bisschen Hunger habe und einen Apfel esse, hab ich danach oft einen Riesen hunger! Bei anderem Obst geht mir das nicht so, also bin ich umgestiegen auf Birnen und Bananen. Und bald kommt ja auch wieder die Saison von Pfirsichen und Pflaumen, njam!!!

Lg, chutto

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [osso](#) on Mon, 04 Jun 2012 08:04:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist witzig mit den Äpfeln, das empfinde ich genauso. Ein Apfel reicht vielleicht um ne halbe Stunde zum nächsten Essen zu überbrücken. Dann hab ich auch wirklich hunger

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [ch-sweety](#) on Mon, 04 Jun 2012 09:58:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geht mir auch so mit den Äpfeln.. Als Magenfüller taugen die bei mir gar nichts, hab anschliessend oftmals mehr Hunger.

Ich bin immer schneller satt, wenn ich mich nach einer "Fressphase" wieder an die kleineren Portionen gewöhnt habe...

Also ich nehm mir nur soviel auf den Teller wie ich max essen darf/soll und esse dann einfach nicht mehr. Am Anfang hatte ich nach dem Essen trotzdem das Gefühl noch nicht satt zu sein... aber mittlerweile hat sich mein Magen an die kleineren Mengen gewöhnt und ich bin tatsächlich satt.

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 04 Jun 2012 10:48:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also auf Äpfel bekomme ich auch mehr Hunger.

Was mir hilft ist eine Suppe als Vorspeise. Da bin ich dann eigentlich schon fast satt. Natürlich eignen sich dazu keine Cremesuppen mit Schlagobers oder sowas

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [OSSO](#) on Mon, 04 Jun 2012 11:08:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da mich Hülsenfrüchte gut satt machen, experimentiere ich grade damit. Hummus (mit wenig Thaina)) esse ich immer schon mal zwischendurch oder als Vorspeise. Im Moment hab ich Kichererbsenmehl entdeckt. Damit kann jetzt einfach bratline machen ohne das man ein Eier benötigt. Einfach Kartoffel und oder Gemüse raspeln mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Würzen, braten, fertig. Nur beim braten muss man halt gucken nicht zu viel Öl zu nehmen.

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [hardy](#) on Mon, 04 Jun 2012 11:30:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und das Öl dann an einen dicken Salatteller! Die Salate kommen zur Zeit auch z.T. wieder aus der Region - obwohl, wenn ich raus schaue doch lieber eine heiße Suppe!

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [OSSO](#) on Mon, 04 Jun 2012 11:35:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und das Öl dann an einen dicken Salatteller!  
Mit dem Salat wird mein Fettbedarf jeden Tag gedeckt  
Da hab ich keinen Einfluss drauf, den macht meine Frau  
Und da sag ich auch nix zu. immerhin ist es Olivenöl.....

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Heidelbeere](#) on Mon, 04 Jun 2012 11:49:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

osso schrieb am Mo, 04 Juni 2012 13:08da mich Hülsenfrüchte gut satt machen, experimentiere ich grade damit. Hummus (mit wenig Thaina)) esse ich imemr schon mal zwischendurch oder als Vorspeise.

Im Moment hab ich Kichererbsenmehl entdeckt. Damit kann jetzt einfach bratline machen ohne das man ein Eier benötigt. Einfach Kartoffel und oder Gemüse raspeln mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Würzen, braten, fertig.  
Nur beim braten muss man halt gucken nicht zu viel Öl zu nehmen.

Hier ist ein sehr leckeres Kicherebsenmehlrezept mit ganz wenig Öl. Das essen bei uns alle sehr gerne, vor allem die Käsevariante.  
Kannst es ja mal ausprobieren. Besan oder Gram flour ist indisches Kicherebsenmehl; das Reismehl kann man weglassen, dadurch (mit Reismehl) wird es aber etwas knuspriger (die Chilischoten habe ich vorsichtshalber auch weggelassen).

<http://www.manjulaskitchen.com/2007/01/18/besan-gram-flour-p-uda-dosa/>

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [osso](#) on Mon, 04 Jun 2012 12:01:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist ja witzig. Mein Kicherebsenmehl ist Besan

In meiner Termoskanne fermerniert grade der erste echte Dosa/idli/Uttapa Teig  
Ich bin mal gespannt ob man das essen kann was dabei raus kommt

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Heidelbeere](#) on Tue, 12 Jun 2012 17:38:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

osso schrieb am Mo, 04 Juni 2012 14:01

In meiner Termoskanne fermerniert grade der erste echte Dosa/idli/Uttapa Teig  
Ich bin mal gespannt ob man das essen kann was dabei raus kommt

Hi Osso

Wie hat's geschmeckt?  
Lohnt sich der Aufwand mit dem Fermentieren?  
Wenn ja, kannst du mal beschreiben, wie das genau geht?

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [osso](#) on Sat, 23 Jun 2012 17:21:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Geschmack ist schon wirklich speziell und die Dosas werden aussen knusprig. Meine Frau die Orgimal Doas kennt war begeistert. Für mich allein würde ich es nicht nochmal machen, rein vom aufwand her

Hier ist das Rezept und mit einem Video:  
<http://www.indiafoodrecipes.in/dosai/>

Es ist schon Arbeit, weil man das ja auch planen muss. Und damit der teig fermentiert muss er wirklich warm stehen. Ich hatte ihn bei ca. 28 Grad in der Thermoskanne.

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [181108181108](#) on Thu, 28 Jun 2012 17:24:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein absoluter sattmacher sind eier  
jeden morgen eins mit viel wasser trinken, danach ist man für ne längere zeit satt

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Evchen](#) on Thu, 28 Jun 2012 19:31:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

181108181108 schrieb am Do, 28 Juni 2012 19:24mein absoluter sattmacher sind eier  
jeden morgen eins mit viel wasser trinken, danach ist man für ne längere zeit satt

Bitte???

Was ist das denn für ein Vorschlag? Ich kann mir gut vorstellen, wenn man ein rohes Ei mit Wasser trinkt, dass man lange satt ist - nennt sich Salmonellenvergiftung!!

---

---

Subject: Re: schneller satt  
Posted by [Heidelbeere](#) on Thu, 28 Jun 2012 20:16:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Salmonellenvergiftung - dadurch kann man doch bestimmt gut abnehmen

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [181108181108](#) on Fri, 29 Jun 2012 10:08:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

warum sollte man davon eine samonelenvergiftung bekommen ? :D:D also ich bin noch gesund und nehme dadurch wirklich gut ab :)

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [maniac1982](#) on Fri, 29 Jun 2012 13:34:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heidelbeere schrieb am Do, 28 Juni 2012 22:16 Salmonellenvergiftung - dadurch kann man doch bestimmt gut abnehmen

Ja... kann man (7 Kilo in 10 Tagen), aber hält nicht lange... und du verlierst quasi nur Muskelmasse, weil du zu schlapp bist dich zu bewegen

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [maniac1982](#) on Fri, 29 Jun 2012 13:36:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei Heißhunger auf was Süßes kann es helfen, eine Tasse ungesüßten Tee mit einem süßen Aroma zu trinken (Vanille, Sahne-Karamell oder Schokolade). Klingt im ersten Moment nicht so lecker, aber man gewöhnt sich daran...

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Evchen](#) on Fri, 29 Jun 2012 17:43:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man kann ja Tee auch mit Süßstoff süßen, das mach ich gerne - hat null Kalorien und schmeckt doll

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Gast](#) on Wed, 04 Jul 2012 09:20:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leider kann süßstoff indirekt auch dick machen. dem körper wird suggeriert, er bekomme

---



zucker, was aber nicht der fall ist. dadurch steigt das verlangen nach kohlehydrate und dann will man wieder essen...

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Evchen](#) on Wed, 04 Jul 2012 09:36:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt keine Beweise, dass man auf Süßstoffe mit Hunger auf diverse Sachen reagiert. Ich denke das ist rein subjektives Empfinden und bei jedem anders.

Ich trinke wenn ich Gusto auf Cola habe, immer Coke Zero oder Light und habe nie Gelüste auf irgendwas.

Oder meinen Tee trink ich immer mit Süßstoff und ebenfalls tut sich da nix.

---

---

Subject: Re: schneller satt

Posted by [Gast](#) on Wed, 22 Aug 2012 12:31:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also was kaugummis betrifft, sollten diese eigentlich das Gegenteil bewirken. durch das kauen wird der magen bzw. verdauungsprozesse angeregt wodurch man eigentlich wieder schneller hunger bekommt! ich greife am eigentlich am liebste auch auf obst zurück

---