

Abnehmer mit Erfolg gucken nicht in die Röhre

Menschen, die oft und lange vor der Mattscheibe hocken, haben häufiger Gewichtsprobleme als Fernseh-Abstinente. Das zeigen zumindest seriöse Studien. Tatsächlich eignet sich kaum eine andere Beschäftigung besser fürs Mästen als Glotzen. Denn dabei kommen gleich drei Nachteile zusammen:

↳ *Erstens bedeutet Fernsehen ein Minimum an Bewegung. Logisch. Das einzige, was zuckt, ist der Finger auf der Fernbedienung.*

↳ *Zweitens genehmigen sich viele Zuschauer noch Chips, Erdnüsse oder Biskuits, Cola und Eistee dazu. Weil das TV-Programm ablenkt, essen sie erst noch unbewusst. Dadurch machen die Kalorienbomben nicht richtig satt.*

↳ *Drittens verführt die TV-Werbung viele dazu, Lebensmittel zu kaufen und zu konsumieren, für die sie sich ohne Fernsehschauen nicht interessieren würden. Das Zischen eines Limonadetränks oder das Knuspern eines Crackers bewegt auch unmittelbar dazu, den Kühlschrank zu plündern.*

↳ *Weniger vor der Flimmerkiste zu sitzen, schafft also eine wichtige Grundlage für ein gelungenes Abnehmkonzept. Denn jede andere Aktivität sorgt für eine bessere Kalorienbilanz.*