

Information für unsere Patienten:

## **Merksätze für richtiges Essen:**

- 1. Nimm Dir genügend Zeit zum Essen!  
(Mindestens 1/2 Stunde)**
- 2. Richte die Speisen appetitlich an!**
- 3. Iß langsam, in Behaglichkeit und Muße!**
- 4. Nimm nur kleine Bissen in den Mund!**
- 5. Kaue sorgfältig und speichle jeden Bissen gut ein! Gut gekaut ist halb verdaut!**
- 6. Genieße jeden Bissen ausschmeckend!**
- 7. Wende Deine Aufmerksamkeit allein dem Essen zu! Entziehe Dich jeder Ablenkung und Störung (Zeitung, Diskussion, Fernsehen = Gift beim Essen!).**