

### Der Experte: „Hautlappen nach einer Diät müssen meist operiert werden“

Nach einer starken Gewichtsabnahme bleiben häufig unschöne Hautlappen zurück. „Die gedehnte Haut hat nur eine begrenzte Schrumpfungskapazität“, erklärt Dr. Gerhard Sattler (52, Foto), Leiter der Rosenparkklinik in Darmstadt.

Anders ist das bei einer Fettabsaugung: Dabei entsteht eine großflä-



chige Wunde unter der Haut. Ist diese abgeheilt, bildet sich eine geschrumpfte Narbe, die überschüssige Haut zur Rückbildung verleitet. Die lappenartige Hautfalte nach einer Diät hingegen lässt sich meist nur operativ in Vollnarkose entfernen (ab 4000 €, Kasse zahlt in der Regel nicht).

### Die 10 besten Abnehm-Tricks

#### ► 1. Bei Heißhunger ein Glas Wasser

Die 20 Trink-Sekunden bremsen oft den Impuls aus, etwas Süßes oder Fettiges zu essen.

► 2. Vitamine sättigen Zu jedem Essen 150 g Obst oder Gemüse, also z. B. einen Apfel und eine Birne.

► 3. Zähneputzen Der Minzgeschmack lenkt vom Hungergefühl ab. Aber: Für den, der ständig Heißhunger hat, ist die Methode ungeeignet.

► 4. Grapefruit fördert Fettverbrennung Das liegt am Vitamin C. Deshalb: Vor jeder Mahlzeit eine halbe Frucht essen.

► 5. Diätkonfitüre stillt Süßhunger Außerdem enthält sie mehr gesunden Frucht- und weniger Kristallzucker.

► 6. Schwarz-Weiß-Denken Stellen Sie sich bei Ess-Fantasien Torte & Co. als Schwarz-Weißbild vor, das bremst den Appetit.

► 7. Quellstoff Pektin Äpfel und Möhren enthalten reichlich davon – und füllen deshalb schneller den Magen-Darm-Trakt.

► 8. Chili zügelt Appetit Wer scharfe Speisen nicht gewöhnt ist, wird so schneller satt. Das gilt u. a. auch für Cayennepfeffer.

► 9. Mate-Tee Er enthält fettspaltende Saponine und die Fettverbrennung förderndes Koffein. Dämpft zusätzlich das Hungergefühl.

► 10. Kresse reguliert Sättigungsgefühl Ursache ist das Spurenelement Chrom, das in dem Gemüse reichlich vorhanden ist.

