

# Inhalt

## **Über dieses Buch, 9**

Dick, dicker, deutsch..., 11

Übergewicht begünstigende psychosoziale Faktoren, 12

Nichts für Desperados, 13

## **Gesund. Essen. Schlank Sein., 15**

Programm zur Gewichtsreduktion, 16

## **Übersicht, 21**

Wunder, Wunsch, Weg, Wille, Wahl und Wirklichkeit, 21

Im Spannungsfeld der Gesellschaft, 23

Geiz ist gefährlich, 27

Was braucht Gesundheit?, 29

Principiis obsta - Wehret den Anfängen, 31

Ernährung im Einklang mit der Natur, 33

## **Der Zucker-Blues, 35**

## **10 Stufen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Figur, 41**

Das Zuviel, 44

Natürliche Nahrungsmittel und körperliche Aktivität, 45

## **Hinweise für eine langfristige Gewichtsreduktion, 47**

Fragen zur Selbsteinschätzung, 47

## **Das Programm Gesund. Essen. Schlank Sein., 51**

Warum sind wir übergewichtig, 57

Tab. 1: Psychologische Bedeutungen des „zuviel essen“, 59

Tab. 2: Körperliche Ursachen des „zuviel essen“, 60

Risiken bei Übergewicht, 65

## **Typ-II-Diabetes als Beispiel einer Lifestyle - Krankheit, 67**

Wichtige Begriffe bei Diabetes, 70

Wann leidet man an Diabetes?, 72

## **Ein Blick auf die Behandlung des Übergewichts, 81**

Die Bedeutung des Essens, 82

Ein kurzer Einblick, wie uns die Nahrung (ver-)formt, 82

### **Aktuelle Fakten und eine interessante Kinderstudie zum Thema Übergewicht, 86**

### **Unsere Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht, 89**

Ernährungsanpassungen zur Gewichtsreduktion, 89

Fette und Abnehmen?, 90

### **Wie Motivation entsteht,**

#### **- Die Handlungsgrundlage für mein Tun, 101**

Motivationstraining, 104

Der Motor des Lebens ist Bewegung, 105

Selbstmotivation, 108

Hunger, Satt, Lust und Leere – und zwischendurch?, 109

Salze der Erde, 111

Unsichtbare Energien, 113

Was hat EFT beispielsweise mit Übergewicht zu tun?, 114

Wie funktioniert EFT bei Übergewicht?, 114

### **Über das Kochen, 119**

1. Nüsse, Samen und Öle, 119

2. Hülsenfrüchte, 120

3. Getreide, 120,

4. Gemüsearten, 120

5. Früchte und Süßstoffe, 121

6. Milchprodukte, 122

7. Gewürze, 122

8. Kräuter, 123,

9. Tee-Getränke, 123

Was ist im grünen Tee enthalten?, 124

Was sind Flavonoide?, 125

Wie wirken Flavonoide?, 125

### **Grundrezepte, 129**

Salatdressing und Garnierungen, 133

**Speisen, die für eine optimale Gesundheit und zum Abnehmen besser in der Menge reduziert oder ganz vermieden werden sollen, 134**

### **Typologie, 136**

Fettverteilungsmuster bei Typ „Apfel und Birne“, 137

### **Spezielle Rezepturen und Hausmittel, 141**

Getränke, 141

Spezifische Gerichte zur Verbesserung der Ausscheidung, 141

Zum Entspannen und Lösen, 141

1. Süßgemüse-Getränk, 142
2. Karotten-Rettich-Getränk, 143
3. Blattgrün-Saft, 143
4. Shoju/Soja-Sauce Bancha-Tee, 144
5. Ume-Sho-Bancha, 144
6. Umeboshi-Tee, 145
7. Ume-Sho-Kuzu, 145
8. Ume-Sho-Kuzu mit Ingwer, 145
9. Azuki-Bohnen-Tee, 146
10. Schwarzer-Sojabohnen-Tee, 146
11. Lotuswurzel-Tee, 147
12. Lotuswurzel- und Shiitake-Pilz-Tee, 148
13. Shiitake-Pilz-Tee, 149
14. Kombu-Tee, 149
15. Daikonrettich Tee #1, 150
16. Daikonrettich Tee #2, 150
17. Bancha-Teegetränk, 151
18. Apfelsaft-Kuzu, 151

### **Spezifische Gerichte zur Verbesserung der Ausscheidung, 153**

19. Rettich Kombu-Gericht, 153
20. Rettich mit Sojasauce, 153
21. Lotuswurzel, 153
22. Länger gekochte Zwiebeln, 154

### **Zum Entspannen und Lösen, 154**

23. Fukumaki-Rettich, 154
24. Gepresster Salat, 155

### **Allgemeine Ratschläge, 157**

Zucker ist nicht gleich Zucker, 158

Essen bedeutet arbeiten, 159

Schulung des Körperbewusstseins, 159

### **Seinem Vorhaben einen Sinn geben, 161**

### **Häufig gestellte Fragen, 163**

Was macht uns wirklich dick?, 163

Warum ist es gut, über die energetische Qualität bestimmter Lebensmittel Bescheid zu wissen?, 163  
Warum keine Kalorien zählen?, 163  
Warum das individuelle Programm?, 164  
Warum versucht "Gesund. Essen. Schlank Sein" bestimmte Lebensmittel zu vermeiden bzw. andere verstärkt mit einzubeziehen?, 164  
Was ist die Peer-Gruppe und wozu dient sie?, 165  
Warum geht das Abnehmen in Wellen voran? Warum gibt es Perioden, in denen das Gewicht scheinbar nicht weniger wird?, 165  
Wie gehe ich mit Gelüsten oder Hunger am besten um?, 166  
Wie man weniger isst, besser kaut und Stress reduziert, 166  
Warum ist es besser, weniger zu essen?, 167  
Wie wichtig ist richtiges Atmen?, 169  
Ich leide unter Verstopfung. Was hilft?, 170  
Welche Rolle kommt dem Darm zu?, 171  
Wie kann ich meinen Darm unterstützen?, 172  
Wie viel sollte ich täglich trinken?, 173  
Warum scheitern so viele Versuche zum Abnehmen?, 173  
Good carbs, bad carbs, low carbs oder was?, 174  
Wie sieht es denn mit der Osteoporose-Gefahr aus, wenn ich nicht regelmäßig Milchprodukte zu mir nehme?, 175  
Was sagt mir denn der BMI?, 176

## **Kochstudio, 177**

Ausblicke, 197  
Nur drei Gramm, 198  
Glossar, 200

## **Anhang, 211**

*SinnMed*, 212  
*Über den Autor*, 213  
*Bezugsquellen*, 214  
*Bibliographie*, 215

## **Index, 217**

*Persönliches Datenblatt zum Kopieren*, 223  
*Verlagshinweis*, 224