

Inhalt



Vorwort	13
Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung	15
Was ist Übergewicht?	21
Woher kommt Übergewicht?	22
Gute und schlechte »Futterverwerter«	24
Muskelzellen verbrauchen mehr Energie	25
Zur »Vermehrung« allzeit bereit: das Fettgewebe	25
Übergewicht durch Erziehung und Esstradition	26
Übergewicht – lebenslanges Schicksal?	28
Das richtige Gewicht	29
Normalgewicht: der akzeptable Gewichtsbereich	30
Abschied vom »Idealgewicht«	30
Der Body-Mass-Index	31
Ziele richtig setzen	32
Gesundheitliche Folgen von Übergewicht	34
Der riskante Bauchumfang	37
Wie viel Kalorien brauchen Sie?	38
1. Energiebedarf abschätzen	38
2. Energiezufuhr festlegen	40



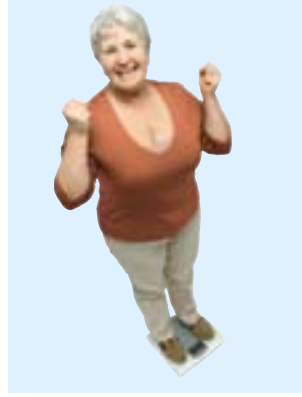
3. Energiegehalt der Lebensmittel kennen lernen	41
4. Immer die richtigen Lebensmittel auswählen	42
Diät – nein danke!	45
Der Jo-Jo-Effekt	46
Low Carb oder Low Fat – die Lösung aller Probleme?	47
Ess-Störungen	51
Wundermittel gibt es nicht	52
Appetitzügler und Lipasehemmer	53
Rimonabant	54
Quellstoffe und Ballaststoffkonzentrate	55
Enzyme	56
Abführmittel	56
Harntreibende Mittel (Diuretika)	57
Reizstromgeräte	57
Schwitzen/Saunaanzüge	57
Diäten: eine Bewertung	58
Atkins-Diät	58
Ayurveda	60
Blutgruppen-Diät nach D'Adamo	61
Fatburner-Diäten	63
FdH («Friss die Hälfte«)	65



Formula-Diät	66
F. X. Mayr-Kur	67
Glyx-Diäten/Montignac-Methode	68
Hay'sche Trennkost	71
Low-Fat-Diäten	72
Markert-Diät	74
Mayo-Diät	75
MCT-Fett-Diäten	76
Modifiziertes Fasten	78
Null-Diät	79
Schroth-Kur	80
South-Beach-Diät	82
Volumetrics-Diät	83
Statt Diät: lieber vollwertig und gut	85
Basisinfo Ernährung	87
Die energieliefernden Nährstoffe	88
Kohlenhydrate	88
Fette	91
Eiweiß	94
Die lebensnotwendigen Nährstoffe	94
Eiweiß – der Körperbaustoff	95



Vitamine	96
Mineralstoffe und Spurenelemente	100
Was steckt noch in der Nahrung?	102
Überhaupt kein Ballast: Ballaststoffe	102
Kein bisschen sekundär: sekundäre Pflanzenstoffe	104
Purine: unentbehrlich im Körper, aber entbehrlich in der Nahrung	109
Richtig essen und trinken	111
Praktischer »Wahlhelfer«: der Ernährungskreis	112
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	114
Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte	118
Gruppe 3: Obst	120
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	122
Gruppe 5: Fisch, Fleisch und Eier	123
Gruppe 6: Fette und Öle	127
Gruppe 7: Wasser/Getränke	130
Die problematischen Lebensmittel	131
»Flexible Kontrolle«	132
Die süße Versuchung	132
Zu viel Salz	133
Alkohol	134



Light-Produkte	134
Zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung	136
Unverzichtbar: Bewegung und Sport	141
Sport hilft vierfach!	142
Tipps zum Ausdauertraining	145
Ein bisschen anstrengend soll's schon sein!	145
Joggen	147
Walking	148
Wandern	149
Schwimmen	149
Radfahren	150
Gymnastik	151
Noch mehr Sport, Spiel und Spaß	152
Muskeln verbrauchen mehr Energie	153
Bewegung im Alltag	154
Schritt für Schritt zum Wunschgewicht	157
10-Schritte-Programm	158
1. Schritt: Die Selbstbeobachtung	159
2. Schritt: Die Analyse	164



3. Schritt: Kalorienzahl reduzieren	167
4. Schritt: Kontrolle der Ess-Situation	170
5. Schritt: Verringerung der Essreize	172
6. Schritt: Langsames und verzögertes Essen	174
7. Schritt: Mehr Motivation	176
8. Schritt: Wenn der Heißhunger kommt	179
9. Schritt: Bei Einladungen und Festen	182
10. Schritt: So halte ich mein Gewicht	185
Praktische Tipps	187
Einkaufsplanung und Vorratshaltung	188
Vorbereiten und fettarmes Garen von Lebensmitteln	189
Maße, Gewichte und Portionsgrößen	192
Rezepte	195
Frühstück	197
Zwischenmahlzeiten	209
Warme Hauptmahlzeit	211
Kalte Hauptmahlzeit	241
Nachspeisen	253



Inhalt

Anhang	263
Beispiel eines Wochenplans zum Abnehmen	264
Kalorienbomben und ihre leichten Alternativen	266
Anschriften	268
Stichwortverzeichnis	269
Rezeptverzeichnis	275
Abbildungs- und Quellennachweis	278