

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Geleitworte

Karl Ferdinand Prinz von Thurn und Taxis	11
Dr. med. Joachim Wernicke	12
Dr. med. Rainer Matejka	14

Teil 1

Auf den Lebensstil

kommt es an	15
-------------------	----

1 Dick durch Diätmentalität	16
-----------------------------------	----

1.1 Diäten und Vitalstoffmangel aktivieren Ihr Energiespar- programm	18
----------------------------------------------------------------------------------	----

1.2 Diäten provozieren Heißhunger	19
--------------------------------------------	----

1.3 Diäten – ein hohes Risiko für das psychische Wohlbefinden	21
-----------------------------------------------------------------------	----

1.4 Diäten – schnelle Gewichts- erfolge sind Scheinerfolge	23
---------------------------------------------------------------------	----

1.5 Diäten – ein Kampf gegen Kalorien	25
---------------------------------------	----

1.6 Damit es nicht zu dick kommt	30
---------------------------------------	----

2 Mental- und Motivationstraining	31
-----------------------------------	----

2.1 Ernährungs- und Bewegungsprotokoll – mit klarer Sicht volle Fahrt voraus ..	32
------------------------------------------------------------------------------------	----

2.2 Ernährungsgewohnheiten – ein Produkt unserer Erziehung	35
--------------------------------------------------------------------	----

2.2.1 Wie verändere ich meine Gewohnheiten?	35
------------------------------------------------------	----

2.3 Erfolg durch positive Motivation ..	39
-----------------------------------------	----

2.4 Mit Selbstakzeptanz und Selbstachtung geht's besser	40
------------------------------------------------------------------	----

2.4.1 Selbstakzeptanz bringt uns im Umgang mit Menschen weiter.	44
-------------------------------------------------------------------------	----

2.5 Kultivieren Sie Ihre Gedanken!	46
-----------------------------------------	----

2.6 Bewusstsein und Unterbewusstsein – gemeinsam sind sie stark.	49
--------------------------------------------------------------------------	----

2.7 Mit Suggestionen bewusster umgehen	52
-------------------------------------------------	----

2.8 Meine Glücksformeln für den Erfolg	56
-------------------------------------------------	----

3 Gesundheit, Bewegung und Ernährung	57
-----------------------------------------------	----

3.1 Diabetes mellitus Typ II	58
------------------------------------	----

3.1.1 Mit insulinempfindlichen Zellen geht es besser	58
---------------------------------------------------------------	----

3.1.2 Lebensqualität durch gute Einstellung	60
------------------------------------------------------	----

3.1.3 Stoffwechselaktive Vollwertkost – Gesundheit ist essbar	62
------------------------------------------------------------------------	----

3.1.4 Cholesterin – „Buhmann“ mit lebensnotwendigen Funktionen ..	66
----------------------------------------------------------------------	----

3.1.5 Harnsäureflut – Stress für Diabetikernieren	67
------------------------------------------------------------	----

3.1.6 Diabetes und Bluthochdruck – Resultat eines ungesunden Lebensstils	68
--------------------------------------------------------------------------------------	----

3.1.7 Laufen Sie dem Diabetes davon ..	73
----------------------------------------	----

3.1.8 Klinisches Fasten ist Medizin für Diabetiker	74
-------------------------------------------------------------	----

3.1.9 Vom Stressgeplagten zum Antistressmanager	74
----------------------------------------------------------	----



3.1.10	Diabetiker sind so gesund wie ihre Gefäße	75
3.1.11	Gesundheitsvorsorge von Kindes- beinen an – eine Investition für die Zukunft	77
3.2	Die Grundfunktionen im Organismus	80
3.2.1	Selbsteilungskräfte durch leistungs- fähige Grundfunktionen.	82
3.3	Gesunde Ernährung statt Diätfrust	84
3.4	Lebensmittelqualität	85
3.4.1	Konzept einer zeitgemäßen Ernährung	90
3.5	Lebensmittelauswahl – die Pyramide als Orientierung.	94
3.5.1	Gemüse, Salate, Obst – die Lightprodukte der Natur	94
3.5.2	Getreideküche – volle Kraft aus vollem Korn	112
3.5.3	Kartoffeln, Topinambur und Bataten – rundum gesunde Knollen.	119
3.5.4	Hülsenfrüchte – die Kraftpakete der Natur	122
3.5.5	Fette – richtig dosiert lebens- notwendig	128
3.5.6	Nüsse und Samen – Turbokraft- pakete oder Dickmacher?	138
3.5.7	Fleisch – eine Frage der Lebens- einstellung	144
3.5.8	Lieber mal Seefisch anstelle von Fleisch.	150
3.5.9	Milch und Milchprodukte – vom Lebenselixier zum Dickmacher	154
3.5.10	Der gesunde Kompromiss für Mensch und Huhn – zwei bis drei Eier pro Woche	161
3.5.11	Intelligenter Umgang mit Süßem	168
3.5.12	Trinken, Trinken, Trinken – aber das Richtige.	180
3.6	Der richtige Rhythmus bei den Mahlzeiten	190
3.7	Bewusstes Essen ist aktive Gesundheitspflege	194

4	Essen und Trimmen – beides muss stimmen.	196
4.1	Bewegung – ein Segen für den ganzen Körper	199
5	Gesund und vital durch Fasten	203
5.1	Fasten – Nahrung aus den gespeicherten Reserven	209
5.2	Abfasten – ein wichtiger Teil der Fastentherapie.	218
6	Schlussbetrachtung	225

Teil 2

Praktische Umsetzung der Empfehlungen

7	Stoffwechselaktive Vollwertkost – die Kunst der vitalstoff- schonenden, geschmacks- intensiven Zubereitung	228
7.1	Tipps und Hinweise zur Umsetzung der Ernährungspläne und Rezepte – „Learning by Doing“	229
7.2	Kräuter und Gewürze – Symbiose von Geschmack und Medizin.	233
7.3	Genießen Sie einen Monat stoffwechselaktive Vollwertkost	257

Teil 3

Rezeptesammlung

Brot/Brötchen	276
Müslis	278
Süße Brotaufstriche.	283
Herzhafte Brotaufstriche	288
Suppen	295
Salate	301
Hauptgerichte.	316
Süße Haupt- und Zwischen- mahlzeiten	360
Kuchen	370

Rezeptübersicht

Rat und Tat

Register

Abkürzungsverzeichnis