

# 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 Energiesparprogramm .....	18
1.2 Diäten provozieren Heißhunger .....	19
1.3 Diäten – ein hohes Risiko für das psychische Wohlbefinden .....	21
1.4 Diäten – schnelle Gewichtserfolge 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	4 Essen und Tröpfchen – beides muss stimmen . . . . .	196
3.1.11 Gesundheitsvorsorge von Kindesbeinen an – eine Investition für die Zukunft . . . . .	77	4.1 Bewegung – ein Segen für den ganzen Körper . . . . .	199
3.2 Die Grundfunktionen im Organismus . . . . .	80	5 Gesund und vital durch Fasten . . . . .	203
3.2.1 Selbstheilungskräfte durch leistungsfähige Grundfunktionen . . . . .	82	5.1 Fasten – Nahrung aus den gespeicherten Reserven . . . . .	209
3.3 Gesunde Ernährung statt Diätfrust . . . . .	84	5.2 Abfasten – ein wichtiger Teil der Fastentherapie . . . . .	218
3.4 Lebensmittelqualität . . . . .	85	6 Schlussbetrachtung . . . . .	225
3.4.1 Konzept einer zeitgemäßen Ernährung . . . . .	90		
3.5 Lebensmittelauswahl – die Pyramide als Orientierung . . . . .	94	<b>Teil 2</b>	
3.5.1 Gemüse, Salate, Obst – die Lightprodukte der Natur . . . . .	94	<b>Praktische Umsetzung der Empfehlungen</b> . . . . .	227
3.5.2 Getreideküche – volle Kraft aus vollem Korn . . . . .	112	7 Stoffwechselaktive Vollwertkost – die Kunst der vitalstoff-schonenden, geschmacksintensiven Zubereitung . . . . .	228
3.5.3 Kartoffeln, Topinambur und Bataten – rundum gesunde Knollen . . . . .	119	7.1 Tipps und Hinweise zur Umsetzung der Ernährungspläne und Rezepte – „Learning by Doing“ . . . . .	229
3.5.4 Hülsenfrüchte – die Kraftpakete der Natur . . . . .	122	7.2 Kräuter und Gewürze – Symbiose von Geschmack und Medizin . . . . .	233
3.5.5 Fette – richtig dosiert lebensnotwendig . . . . .	128	7.3 Genießen Sie einen Monat stoffwechselaktive Vollwertkost . . . . .	257
3.5.6 Nüsse und Samen – Turbokraft-pakete oder Dickmacher? . . . . .	138		
3.5.7 Fleisch – eine Frage der Lebens-einstellung . . . . .	144	<b>Teil 3</b>	
3.5.8 Lieber mal Seefisch anstelle von Fleisch . . . . .	150	<b>Rezeptesammlung</b> . . . . .	275
3.5.9 Milch und Milchprodukte – vom Lebenselixier zum Dickmacher . . . . .	154	Brot/Brotchen . . . . .	276
3.5.10 Der gesunde Kompromiss für Mensch und Huhn – zwei bis drei Eier pro Woche . . . . .	161	Müsli . . . . .	278
3.5.11 Intelligenter Umgang mit Süßem . . . . .	168	Süße Brotaufstriche . . . . .	283
3.5.12 Trinken, Trinken, Trinken – aber das Richtige . . . . .	180	Herzhafte Brotaufstriche . . . . .	288
3.6 Der richtige Rhythmus bei den Mahlzeiten . . . . .	190	Suppen . . . . .	295
3.7 Bewusstes Essen ist aktive Gesundheitspflege . . . . .	194	Salate . . . . .	301