

INHALTSVERZEICHNIS

INHALT

	Seite
VORWORT 1	5
VORWORT 2	8
EINLEITUNG	13
TEIL 1	
KAPITEL 1: Der Mythos vom Menschen als Kessel	21
KAPITEL 2: Die falsche Spur oder der Ratgeber für „falsches Abnehmen“	28
1. Vorsicht vor kalorienreduzierten Diäten!	28
2. Die trügerischen Eiweißdrinks	35
• Wie funktionieren sie ?	35
• Wo liegen die Fehler?	36
3. Die „fatalen“ Ersatzmahlzeiten	39
4. Die Wundermittel ...	40
• Diuretika (harntreibende Mittel)	40
• Laxativa (Abführmittel)	42
• Schilddrüsenextrakte	42
• Appetitzügler	43
• Dexfenfluramine	43
5. Weitere Beispiele von Zusatzpräparaten ...	46
• L-Carnitin	46
• Pflanzen	47
KAPITEL 3: Die Zusammensetzung der Lebensmittel	49
1. Die energetischen Nährstoffe	50
• Proteine	50
• Kohlenhydrate	54
• Lipide (oder Fette)	62

INHALTSVERZEICHNIS

2. Die nicht energetischen Nährstoffe	67
• Ballaststoffe	68
• Wasser	71
• Mineralsalze und Spurenelemente	71
• Vitamine	73
 KAPITEL 4: Warum nimmt man an Gewicht zu?	 77
1. Erster Versuch	81
2. Zweiter Versuch	81
3. Zucker	86
4. Kartoffeln	87
5. Ballaststoffarmes Mehl	88
6. Weißer Reis und Mais	88
 KAPITEL 5: Die Methode	 94
1. Das französische Paradoxon	96
2. Die Phase I	101
• Frühstück	104
• Die verschiedenen Frühstücksvarianten	107
• Kleine Zwischenmahlzeit	116
• „Kleines Mittagessen“	127
• Abendessen	130
3. Besondere Empfehlungen	136
• Vorsicht bei Saucen	136
• Bevorzugte Verwendung von Pilzen	136
• Wissenswerte über die Aufbewahrung ...	137
• Auf die Zubereitungsart achten	138
• Vorsicht vor schlechten Fetten	141
• Beispiele für ein gutes und ein schlechtes Fettgleichgewicht	141
• Verbotene Getränke	142
4. Die Phase II	145
• Frühstück	149
• Mittagessen	150

INHALTSVERZEICHNIS

• Ausnahmen	155
• Abendessen	156
• Vom Biosandwich zum Biosnack	157
5. Die Durchführung der Phase II	158
• Beispiele für Mahlzeiten der Phase II	162
 KAPITEL 6: Müdigkeit: und wenn die Ernährung die Ursache dafür ist?	 168
1. Hypoglykämie: zu einfach, um daran zu denken!	168
• Glykämie: Hyper und Hypo	169
• Ein Symptom kann ein anderes verbergen ...	170
• Funktionelle Hypoglykämie	171
2. Weitere Ursachen für Müdigkeit	177
• Mangel an Makronährstoffen	177
• Mangel an Mikronährstoffen	177
• Falscher Umgang mit Alkohol	182
• Überempfindlichkeit gegenüber belasteten Nahrungsmitteln	183
 KAPITEL 7: Verhütung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen	 184
1. Cholesterin „ist gesund“!	186
2. Die erforderliche Ernährungsumstellung	188
• Gewichtsabnahme	189
• Einschränkung der Cholesterinzufuhr über die Nahrung	189
• Auswahl der Fette	189
• Erhöhung der Ballaststoffzufuhr	191
• Mäßiger Weinkonsum	192
• Verbesserung des Lebensstils	192
• Regulierung der Insulinsekretion	193
• Regulierung der Triglyzeride im Blut	193
• Wissenswertes	193

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 8: Ernährung und Sport	196
1. Ausdauer zählt sich aus!	197
2. Sport kann vorteilhaft sein	199
3. Sich kein falsches Ziel setzen	200
 TEIL 2	
KAPITEL 1: Der weibliche Körper im Wandel der Zeit	203
1. Schönheitsideale	203
2. Frauen, die glauben, dick zu sein	205
3. Wie berechnet man sein Idealgewicht?	206
• Lorentz-Formel	206
• BMI (Body Mass Index) oder Quetelet-Formel	206
4. Verteilung der Fette	207
• Bestimmung der Fettmasse	207
• Männliche Adipositas	208
• Weibliche Adipositas	208
• Tiefe Fettdepots	208
5. Sich ein realistisches Ziel setzen!	209
 KAPITEL 2: Die Symbolik der Nahrung	211
1. Nahrung als Trostspender	212
2. Nahrung als Genuss: ein Ausdruck der Kultur	214
3. Die Bedeutung der Nahrung wiederentdecken	215
 KAPITEL 3: Die Pubertät	216
1. Umstellung der Ernährungsgewohnheiten	216
2. Die richtige Ernährung	220
• Auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten	221
• Für eine ausreichende Kalziumzufuhr sorgen	221
• Eine ausreichende Eisenzufuhr gewährleisten	221
• Für eine optimale Vitaminzufuhr sorgen	223

INHALTSVERZEICHNIS

3. Gewichtsabnahme bei jungen Mädchen	223
4. Richtiges Verhalten bei der Gewichtsabnahme	225
5. Macht die Antibabypille dick?	227
6. Pubertät, Sport und Ernährung	228
7. Wie bekommt man eine schöne Haut?	231
8. Wie vermeidet man Cellulitis?	232
KAPITEL 4: Die Frau im Alter von dreißig Jahren	234
1. Das „Fitnessprogramm“	234
• Für eine ausreichende Magnesiumzufuhr sorgen	235
• Auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B6 achten	236
• Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C gewährleisten	236
• Hypoglykämie vermeiden	238
2. Verlangsamte Gewichtsabnahme	238
• Frauen sind „fetter“ als Männer	238
• Unterschiedliche Fettverteilung	238
• Erhöhte Sensibilität gegenüber Hormonen	239
• „Belastete Diätvergangenheit“ der Frau	239
• Vorsicht vor Proteinmangel!	240
• Stresseinwirkung	241
3. Richtige Ernährung in der Schwangerschaft	242
4. Cellulitis	245
5. Wasseransammlung	249
6. Mit dem Rauchen aufhören, ohne zuzunehmen	250
7. Vegetarierinnen	251
KAPITEL 5: Die Frau im Alter von fünfzig Jahren	256
1. Die Menopause	256
• Was ist die Menopause?	257
• Die Auswirkungen der Menopause	257
• Gut essen, um jung zu bleiben	258
• Knochenerkrankungen vorbeugen	259
• Hormonbehandlung	260

INHALTSVERZEICHNIS

2. Menopause und Körpergewicht	260
3. Schlank bleiben in der Menopause	264
• Ohne Hormonbehandlung	264
• Mit Hormonbehandlung	265
• Abnehmen in der Menopause	268
4. Weitere Faktoren der Menopause	269
• Vorsicht vor Depressionen!	269
• Vorsicht vor Azidose!	270
5. Mit fünfzig Jahren Sport treiben	271
6. Frauen und Diabetes	273
• Diabetes II oder „Fettdiabetes“	273
• Diabetes I oder „Magerdiabetes“: insulinabhängig	274
7. Frauen und Verstopfung	276
8. Frauen und Kolitis	278
9. Krebsverhütende Wirkung der Ernährung	281
• Was ist Krebs?	281
• Ursachen von Krebs	282
• Nahrungsmittel und Nährstoffe, die krebserregend sein können	282
• Zubereitungsarten und Krebs	286
• Krebsverhütende Ernährungsfaktoren	287
• Einige allgemeine Richtlinien, die zu beachten sind	289
 KAPITEL 6: Die Frau im Alter	 291
1. Der natürliche Alterungsprozess	291
• Körperliche Veränderungen	292
• Funktionsstörungen	292
• Stoffwechselveränderungen	293
2. Veränderungen der Lebensweise	294
• Frauen, die zu Hause leben	294
• Frauen, die in einem Altersheim oder Pflegeheim untergebracht sind	294
3. Mangelernährung	295
4. Widerlegung herkömmlicher Ansichten	295
5. Gut essen, um besser zu leben	296

INHALTSVERZEICHNIS

6. Vorsicht vor Diäten	300
7. Essen bedeutet Freude und Geselligkeit	301
KAPITEL 7: Medikamente und ihre Nebenwirkungen	303
1. Psychopharmaka	303
• Antidepressiva	303
• Neuroleptika	303
• Beruhigende und angstlösende Mittel	303
• Lithium	304
2. Betablocker	306
3. Cortison	306
4. Entzündungshemmende Mittel	307
5. Antibiotika	307
6. Stärkungsmittel	308
7. Weibliche Hormone	308
ANHANG	
1. Rezepte	312
2. Register	322