

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel I</b>	<b>.9</b>
I. Einführung	.9
I. 1 Was ist Übergewicht? Ursachen allgemein, Abbau	.9
I. 2 Schäden durch Übergewicht	13
I. 3 Allgemeines über den Stoffwechsel	14
I. 4 Wie funktioniert mein Körper? – Nahrungsaufnahme, Verdauung, Speicherung von Überschüssen, Tagesrhythmus, Was passiert nachts?	15
I. 5 Was geschieht im Falle permanenter Fehlernährung bzw. falscher Essgewohnheiten?	17
<b>Kapitel II</b>	<b>19</b>
II. Die drei wichtigsten Nahrungsmittelgruppen.	19
II. 1 Zucker (Kohlenhydrate), glykämischer Index, Ballaststoffe (Liste, Zuckerduden)	19
II. 2 Eiweiß – Bedeutung allgemein, biologische Wertigkeit (Listen).	26
II. 3 Fett – Bedeutung allgemein	33
II. 4 Wichtiges über das Trinken/Wasserhaushalt (Erklärung-Grafiken)	36

II. 5	Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt . . . . .	48
-------	---	----

**Kapitel III . . . . . 52**

III.	Wie greife ich Fettpolster an? . . . . .	52
------	--	----

III. 1	Über die Dosierung von Zucker bzw. Kohlenhydraten (Diäten/Medikamente im Überblick) . . . . .	52
--------	---	----

III. 2	Über die Dosierung von Eiweiß (Diäten/Medikamente im Überblick) . . . . .	54
--------	---	----

III. 3	Über die Dosierung von Fett (Diäten/Medikamente im Überblick) . . . . .	55
--------	---	----

III. 4	Fettzellen verhalten sich wie Organe . . . . .	58
--------	--	----

III. 5	Diäten im Überblick / Medikamente bei Übergewicht . . . . .	59
--------	---	----

III. 6	Arzneimittel, die das Körpergewicht erhöhen können . . . . .	66
--------	--	----

**Kapitel IV . . . . . 68**

IV.	Was man darf und was nicht: die Selektion der Nahrungsmittel . . . . .	68
-----	--	----

IV. 1	Fettarm essen erfordert eine Lebensumstellung . . . . .	68
-------	---	----

IV. 2	Reduzierung von Zucker und Weißmehl . . . . .	69
IV. 3	Vermeidung von Convenience-Produkten (Fertigprodukte) . . . . .	71
IV. 4	Vorsicht bei Konserven etc. . . . .	72
IV. 5	Auflistung „schlechter“ Nahrungsmittel . . . . .	73
<b>Kapitel V.</b>	. . . . .	<b>77</b>
V.	Empfehlungen für die Voll- und Reduktionskost . . . . .	77
<b>Kapitel VI.</b>	. . . . .	<b>78</b>
VI.	Richtlinien für die Vollkost/Portionen . . . . .	78
<b>Kapitel VII.</b>	. . . . .	<b>80</b>
VII.	Tagesplan mit _____ Fettpunkten . . . . .	80
VII. 1	Berechnungstabelle . . . . .	80
VII. 2	Lebensmittelplan mit Fettpunkten . . . . .	80
VII. 3	Abnehmtricks . . . . .	90
VII. 4	Hunger und Sättigungssignale . . . . .	91
VII. 5	Was bleibt im Körper (Bioverfügbarkeit bei z.B. Calcium/ Magnesium) . . . . .	93
<b>Quellen</b>	. . . . .	<b>95</b>