

# INHALTSVERZEICHNIS

## Wann?

### Im optimalen Rhythmus essen

- 8 Genial einfach: Urlaub machen vom Essen
- 10 Jede Kalorie zählt? – Jede Mahlzeit zählt!
- 12 Vier gängige Fastenpläne im Schnell-Check
- 16 Pausenlos essen? – Pausen vom Essen!
- 20 Getränke für die Esspause
- 22 Gut gebrüht
- 24 Hunger? – Durst!
- 26 Abwarten und Tee trinken
- 28 Esspausen kosten nichts, bringen aber umso mehr
- 30 Wasser mit Geschmack
- 32 Mitternachtssnack? – Mittagessen!
- 34 Tricks gegen Krisen
- 36 Pulver zum Entgiften? – Zeit zum Aufräumen!
- 40 Zirkadian: Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss
- 42 Schwach werden? – Stark bleiben!
- 44 Kräuter: Würzig und bitter
- 46 Einkaufen mit Köpfchen
- 47 Hitliste: Vorrat
- 48 Schneller Kick? – Große Prämie!
- 50 Hunger – was uns unser Körper damit sagen will
- 54 Zu Hause frühstücken? – Unterwegs frühstücken!
- 56 Vorkochen und genießen
- 58 Gemüse zum Mitnehmen

## Was?

### Gutes kaufen und zubereiten

- 62 Mythen entzaubert:  
Neue Einsichten der Forschung
- 64 Regeln folgen? – Selbst entscheiden!
- 66 Warum Salz und Kalium ein tolles Team sind
- 67 Hitliste: Kalium
- 68 Kalorien sparen? – Kalorien verbrauchen!
- 70 Energydrink? – Salbeitee!
- 72 So viel Koffein ist drin
- 74 Gehaltvoll? – Magen voll!
- 76 Nüsse und Kerne
- 80 Schlemmerfilet? – Gourmetessen!
- 82 Scharfer Trend:  
Chili heizt den Stoffwechsel an
- 83 Hitliste: Chili
- 84 Nippen? – Kippen!
- 86 Schnelles für die Lunchbox
- 88 California Rolls? – Maki-Sushi
- 90 Nach Lust? – Nach Liste!
- 92 Fisch: Rar und wertvoll
- 94 Aus der Werbung? – Aus der Natur!
- 96 Viele Vitamine? – Viel Gemüse!
- 98 Schmeckt nicht? – Ess' ich nicht!
- 100 Die 10 besten Quellen für Kalzium
- 102 Schnelle Körner
- 106 Käse-Croissant? – Ei-Brot!
- 108 Eiweißquellen:  
Es geht auch ohne Fleisch
- 110 Keine Stulle ohne Gemüse
- 112 Monokultur? – Artenvielfalt!

- 116 Ballaststoffe – gesund und nicht kleinzukriegen  
117 Hitliste: Verdauung  
118 Industrieflakes? – Getreideflocken!  
120 B-Vitamine – im Team aktiv  
122 Aus dem Topf? – Vom Blech!  
124 Mariniert? – Pur!  
126 Tolle Toppings zum Salat  
128 Gemüsesuppen  
130 Verbieten? – Verdrängen!  
132 Für das Beste im Essen!  
134 Krabbensalat? – Räucherfisch!  
136 Wurst? – Schinken!  
138 Qualität hat einen Namen  
140 Gemüsesaucen  
142 Alla carbonara? – Al pomodoro!  
144 Süßes zum Trinken  
145 Floplist: Zucker  
146 Eisberg? – Rucola!  
148 Cremig-leicht? – Kräftig-bitter!  
150 Instant-Kaffee? – Echter Kaffee!  
152 Nur das Beste für mein Müsli!

**Wie?**

**Auf lange Sicht zufrieden sein**

- 158 Essen ist (k)ein echter Glücksbringer  
160 Mit Zwang? – Mit Lust!  
166 Mensch, tu doch was!  
168 Turbodiät? – Lieber langsam!  
170 „Rundere“ Zeiten im Leben  
172 Hygge? – Hormesis!  
176 Wiegen? – Messen!

- 178 „Ich schaffe das!“  
180 Schäfchen zählen? – In den Himmel gucken!  
184 Warum Stress dick macht und wie man locker wird  
188 Extremsport? – Nebenbei aktiv!  
190 Wenn Pillen dick machen  
192 Teure Matratze? – Dunkles Schlafzimmer!  
194 Tipps für mehr Grips  
195 Gründe für Übergewicht  
196 Power-Kaffee? – Koffein sparen!  
198 Essen als Seelentrost – Wege aus der Frustfalle  
200 Zuckerstopp? – Abgewöhnen!  
202 Ganz schön würzig!  
204 Heimlich essen? – Gemeinschaft genießen!  
208 Wut im Bauch? – Nicht ärgern!  
212 Rauchfrei leben und das Gewicht im Griff behalten

**Service**

- 216 Rat und Hilfe per Mausklick  
218 Stichwortverzeichnis  
224 Impressum