

Inhalt

Wie alles anfing	4
Is(s) doch logisch	8
Warum die üblichen Empfehlungen oft nicht helfen	10
Ursache & Wirkung	11
Die 2 bei Typ-2	12
Kohlenhydrate sind gesund – oder?	16
Alles eine Frage der Bilanz	19
Was nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit passiert	22
Elke N. aus Minden: Schritt für Schritt zum Ziel	26
Die beste Diät taugt nichts ...	30
Aus der Reserve locken	31
Wie funktioniert Sättigung?	33
Clever sättigen – clever genießen	34
Dr. med. Thorsten Siegmund: Spannende Ergebnisse mit LOGI	36
LOGI – Genuss statt Frust!	40
Vier Stufen zum Wohlfühlen	44
Grundsätzliches	51
Geschmacksträger Fett	55
Reduziert: Die Kohlenhydrate	58
Christina W. aus Metzingen: Einfach durchstarten	62
Anfangen!	66
Verboten sind nur Verbote	67
Der Blickwinkel ist entscheidend	68
Peu à peu oder rigoros?	71
Kohlenhydratreduziert, nicht kohlenhydratfrei!	73
Fett	76
Ohne Fett wird's schnell fad – oder zuckrig	77
Omega-3- und Omega-6-Fette	78
Vormarsch der Transfette	80
Genuss und Gesundheit – ein Widerspruch?	81
Milchprodukte: Kleine, aber feine Unterschiede	84
Martin L. aus Ötisheim: Ich konnte es mir nicht vorstellen	86

Die Grundausrüstung	90
Ohne Zuckerzusatz	91
Eier und Nüsse	96
Welches Fett?	97
Geschmacksverstärker? Nein, danke!	98
Die Tücke steckt im Detail – oder im Glas	100
Und unterwegs?	104
Mona B. aus Stuttgart: Typ-2-Diabetes trifft LOGI	108
Erste Hilfe	110
Essen gehen	113
Bewegung	114
Kleine Schritte	115
Aktiv fernsehen	116
Der innere Schweinehund	119
Michaela S. aus München: Das hätt' ich mich vorher nie getraut	122
LOGI als Medizin	124
Eine Herzensangelegenheit	125
Ein Risikofaktor kommt selten allein	128
Gibt es etwas zu beachten?	129
Dr. med. Peter Heilmeyer: LOGI in der Reha-Klinik	132
Praktisches	136
Das Frühstück ...	137
Auf dem Markt	141
Rezepte	148
Frühstücksideen – nicht nur für die erste Mahlzeit des Tages	149
Milchprodukte	152
Der mit den vielen Gesichtern – Katjas Hüttenkäse-Favoriten	155
Gut gedippt ist halb gesättigt	156
Egal zu welcher Tageszeit – Ideen für Beilagen	157
Kürbis	166
Alle Jahre wieder zur Winterzeit: Kohl	168
Fertiggerichte – nein, danke!	171
Naschwerk	175
Anhang	182