

# Inhalt

Wovon träumst du? .....	7
<b>Teil 1: Raus aus dem Diätgefängnis .....</b>	<b>13</b>
Was Ernährung wirklich leisten kann .....	14
Ist Kontrolle beim Essen nötig? .....	24
Was gesundheitlich ins Gewicht fällt .....	44
Ist Körperakzeptanz gefährlich? .....	58
<b>Teil 2: Was dir nicht guttut, kann weg .....</b>	<b>67</b>
Schneller, höher, weiter, Burnout? .....	68
Stress, lass nach! .....	80
Was sind deine Prioritäten? .....	87
<b>Teil 3: Intuitiv essen bei chronischen Erkrankungen ..</b>	<b>101</b>
Intuitiv Essen leicht gemacht .....	102
Insulinresistenz und Diabetes Typ 2 .....	112
Arterieller Bluthochdruck .....	135
Fettstoffwechselstörungen .....	142
Nichtalkoholische Fettleber .....	164
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) .....	171
Rheumatische Erkrankungen .....	176
Allergien, Intoleranzen, verbotene Lebensmittel und Verzicht	182
<b>Teil 4: Gesundheit neu definieren .....</b>	<b>193</b>
Balance und Flexibilität statt Verbote und Extreme .....	194
Ein paar letzte Stolpersteine .....	204
Finde deine Wahrheit .....	214
Quellenverzeichnis .....	223