

Inhalt

Wovon träumst du?	7
Teil 1: Raus aus dem Diätgefängnis	13
Was Ernährung wirklich leisten kann	14
Ist Kontrolle beim Essen nötig?	24
Was gesundheitlich ins Gewicht fällt	44
Ist Körperakzeptanz gefährlich?	58
Teil 2: Was dir nicht guttut, kann weg	67
Schneller, höher, weiter, Burnout?	68
Stress, lass nach!	80
Was sind deine Prioritäten?	87
Teil 3: Intuitiv essen bei chronischen Erkrankungen ..	101
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
Teil 4: Gesundheit neu definieren	193
Balance und Flexibilität statt Verbote und Extreme	194
Ein paar letzte Stolpersteine	204
Finde deine Wahrheit	214
Quellenverzeichnis	223