

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	23
1. Wissenschaftliche Untersuchungen	
zu intuitivem Essen	33
Breites Interesse nach Medienberichten	34
Wissenschaftliche Definition und Messung	35
Studienergebnisse zu Vorteilen und	
Merkmalen	41
Was intuitives Essen fördert oder behindert	49
Akzeptanz und Körperwertschätzung	53
Behandlung und Prävention von Essstörungen	57
2. Nie wieder Diät!	62
Symptome des Diät-Rückschlags	64
Das Diät-Paradoxon	68
Diäten können nicht gegen die Natur	
ankommen	73
Diätkultur	74
3. Welcher Esstyp sind Sie?	81
Die Esspersönlichkeiten	82
Wenn Ihre Esspersönlichkeit gegen Sie arbeitet	88

Vorstellung des intuitiven Essers	89
Wie der intuitive Esser in Ihnen verschüttet wurde	92
4. Die Prinzipien intuitiven Essens: Überblick . .	99
5. Den intuitiven Esser wecken: Stufen	111
Sie können es schaffen!	119
6. Prinzip 1:	
Legen Sie die Diätmentalität ab	120
Die Diätlücke	120
Die »Eine letzte Diät«-Falle	121
Pseudo-Diäthalten	123
Wie Sie die Diätmentalität ablegen	126
7. Prinzip 2:	
Honorieren Sie Ihren Hunger	136
Mechanismen, die Hunger auslösen	138
Die Powerhouse-Zelltheorie	144
Grundlegende Essenstherapie:	
Honorieren Sie Ihren Hunger	146
Wenn der Hunger schweigt	146
Wie Sie Ihren biologischen Hunger honorieren . .	148
8. Prinzip 3:	
Schließen Sie Frieden mit dem Essen	158
Grundregeln der Entbehrung	159
Wieso kann man überhaupt Diäten machen? . . .	163
Der Schlüssel: bedingungslose Erlaubnis	
zum Essen	168

9. Prinzip 4:

Sagen Sie der Essenspolizei den Kampf an	179
Essensgeschwätz	181
Wer spricht da?	182
Selbstbotschaften: Waffenarsenal im Kampf gegen die Essenspolizei	198
Negative Selbst-Beobachtungen (und was Sie dagegen tun können)	202

10. Prinzip 5:

Entdecken Sie den Genussfaktor	212
Haben Sie keine Angst davor, Ihr Essen zu genießen	215
Wie Sie den Genuss am Essen zurückgewinnen . .	216
Es muss nicht immer alles perfekt sein	229
Holen Sie sich Ihr Recht auf genussvolles Essen wieder	230

11. Prinzip 6:

Spüren Sie Ihre Sättigung	232
Angenehme Sättigung erkennen	234
Wie Sie Ihre Sättigung respektieren	234
Die Sättigungsfaktoren	240
Wenn man nicht aufhören kann zu essen	244

12. Prinzip 7:

Bewältigen Sie Ihre Gefühle mit Freundlichkeit	246
Das Spektrum emotionalen Essens	248
Emotionale Auslöser	252

Umgang mit emotionalem Essen	258
Ihre Bedürfnisse mit Freundlichkeit befriedigen . .	260
Wie emotionales Überessen schadet und hilft . . .	264
Wenn das Essen seine Wichtigkeit verliert	265
Ein sonderbares Geschenk	267
 13. Prinzip 8:	
Respektieren Sie Ihren Körper	269
Körperbild	272
Warum »Respekt«?	274
Ihr natürliches Körpergewicht	283
Gewichtsstigmatisierung	287
Verabschieden Sie sich von der Fantasie	291
 14. Prinzip 9:	
Bewegung – fühlen Sie den Unterschied	295
Barrieren gegen Sport durchbrechen	298
Körperliche Aktivität ist der »Stressdämpfer« überhaupt	300
Der Anfang eines lebenslangen Engagements . . .	305
Kann man zu viel Sport machen?	310
Ruhepausen sind hilfreich	311
 15. Prinzip 10:	
Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit sanfter	
Ernährung	313
Essenssorgen	315
Ernährung nach Zahlen?	321
Frieden mit der Ernährung schließen:	
Gesundheit erreichen	322

16. Einen intuitiven Esser großziehen:	
Kinder und Teenager	338
Baby Led Weaning/feste Nahrung	340
Familienerfahrungen	344
Vorbildfunktion	347
Wie können Sie die angeborene Beziehung Ihres Kindes zum Essen unterstützen?	347
Die Macht der Einschränkung und Entbehrung	352
Das intuitive Esserlebnis Ihres Kindes bestärken	353
Wenn die Beziehung zum Essen schon geschädigt ist	355
Wenn Ihnen gesagt wird, dass Ihr Kind »übergewichtig« ist	358
Wenn Ihr Kind untergewichtig ist oder nicht essen will	362
Jugendliche	365
Zehn Schritte, um intuitives Essen bei Jugendlichen zu fördern	367
Bewegung	372
17. Der Weg zur Heilung von Essstörungen	375
Die Einbindung von intuitivem Essen in die Behandlung von Essstörungen	376
Die Behandlung von Anorexie mit intuitivem Essen	380
Die Behandlung von Bulimie und Binge Eating mit intuitivem Essen	388
Schlüsselmomente	396
Bereitschaft zum intuitiven Essen	398
Schlusswort	405

Anhang A

Häufige Fragen und Antworten	409
--	-----

Anhang B

Schritt-für-Schritt-Anleitung	417
---	-----

Dank	439
----------------	-----

Quellen	441
-------------------	-----

Weiterführende Informationen	467
--	-----

Über die Autorinnen	469
-------------------------------	-----

Register	471
--------------------	-----