

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Problem Übergewicht.</b>	<b>6</b>
Übergewicht ist weltweit das größte Gesundheitsproblem! Auch Deutschland macht da keine Ausnahme.	7
In den letzten 40 Jahren gingen die Vertreter der Ernährungslehre davon aus, dass eine hohe Fettzufuhr für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich sei.	8
<b>LOGI – keine neue Diät, sondern eine Ernährungsrevolution.</b>	<b>10</b>
LOGI ist als langfristige Ernährungsgrundform geeignet und absolut empfehlenswert.	11
Die Verdauung der Kohlenhydrate.	11
Vergleich der Blutzuckerkurve einer kohlenhydratlastigen Mahlzeit mit einer Blutzuckerkurve bei einer Ernährung nach der LOGI-Methode.	13
Die LOGI-Pyramide.	15
Die LOGI-Methode setzt auf eine kohlenhydratarme Ernährungsweise, die fettbewusst und reich an Eiweiß ist – der Kreislauf der Kohlenhydratfalle wird unterbrochen.	16
Die Grundsätze der LOGI-Ernährung.	17
<b>Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden profitieren – jeden Tag!</b>	<b>22</b>
Die LOGI-Methode vereint alle Vorteile einer gesunden und figurfreundlichen Ernährung.	23
<b>Ist die LOGI-Methode die richtige für mich?</b>	<b>24</b>
<b>Typ-2-Diabetes.</b>	<b>26</b>
Typ-2-Diabetes gehört zu den schwerwiegendsten Volkskrankheiten Deutschlands.	27
Die LOGI-Methode ist eine Ernährungsweise, die absolut »diabetikergerecht« ist!	29

## **Das metabolische Syndrom. \_\_\_\_\_ 30**

In unseren westlichen Industriegesellschaften sind bereits  
20 bis 40 Prozent der Bevölkerung von diesem sogenannten  
»Wohlstandssyndrom« betroffen, daher wird sogar zunehmend  
von einer modernen Epidemie gesprochen. \_\_\_\_\_ 31

## **Jetzt geht's an die praktische Umsetzung. \_\_\_\_\_ 34**

Der Wunsch abzunehmen wächst – aber Abnehmen ist gar nicht  
so einfach? \_\_\_\_\_ 35

Eine Umstellung der Ernährung auf LOGI –  
alles eine Frage der Routine! \_\_\_\_\_ 36

## **LOGISChe Tipps, Ideen und Anregungen für zu Hause. \_\_\_\_\_ 38**

»Wann und wie viel« soll gegessen werden? \_\_\_\_\_ 39

## **Ein Tag mit LOGI ist Genuss und Abwechslung pur! \_\_\_\_\_ 40**

Frühstück – Start in den Tag. \_\_\_\_\_ 41

Zwischenmahlzeiten – wenn Sie der Hunger überrascht. \_\_\_\_\_ 43

Warme Hauptmahlzeiten – ob Mittag- oder Abendessen. \_\_\_\_\_ 43

Abendessen – genussvoll in den Feierabend! \_\_\_\_\_ 44

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig –  
trinken Sie 1,5 bis 2 Liter am Tag! \_\_\_\_\_ 45

Stärkearmes beziehungsweise -freies und stärkereiches  
Gemüse und Obst. \_\_\_\_\_ 49

Einige hilfreiche Praxistipps für Ihren Start mit LOGI. \_\_\_\_\_ 50

## **Bewegung ist wichtig! \_\_\_\_\_ 52**

## **Übergewicht, metabolisches Syndrom und Typ-2-Diabetes in der Rehaklinik. \_\_\_\_\_ 56**

Die Ausgangssituation. \_\_\_\_\_ 57

Was ist mit Rehabilitation gemeint? \_\_\_\_\_ 57

**Die Rehaklinik Überruh –  
ein kompetenter Partner für Ihre Gesundheit. \_\_\_\_\_ 60**

Typ-2-Diabetes und das metabolische Syndrom im Therapiealltag. \_\_\_\_ 61

Die LOGI-Methode in der Ernährungstherapie der  
Rehaklinik Überruh. \_\_\_\_\_ 64

Die Klinik Überruh macht Sie fit für LOGI! \_\_\_\_\_ 65

LOGI in der stationären Behandlung des Typ-2-Diabetes. \_\_\_\_\_ 66

Diese Wege führen Sie in die Rehaklinik Überruh nach  
Isny (Allgäu). \_\_\_\_\_ 69

So finden Sie eine Rehaklinik, die zu Ihnen passt! \_\_\_\_\_ 71

Beispiel-Speisepläne aus der Rehaklinik Überruh der  
Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg. \_\_\_\_\_ 72

**Wie finde ich die richtige Rehaklinik? \_\_\_\_\_ 76**

Interview mit Franca Mangiameli \_\_\_\_\_ 77

Interview mit Heike Lemberger \_\_\_\_\_ 80

Interview mit Dagmar und Albert Schopen \_\_\_\_\_ 84

**Checkliste: Die Merkmale einer geeigneten Rehaklinik. \_\_\_\_\_ 88**

Die wichtigsten Tipps, die Ihnen bei Ihrer Suche  
nach einer Rehaklinik helfen können, nun noch einmal  
zusammengefasst! \_\_\_\_\_ 90