

Inhaltsverzeichnis

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

Warmen 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

Stärkarmes 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 |