

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
-------------------------	-----------

Kapitel 1: Der „ideal“ Mythos	17
--	-----------

1. Soziale Selektion.....	19
2. Gewichtsverlust-Mythen.....	21
• Crash-Diäten	23
• Training	24
• Ergänzungen	24
• Diätpillen.....	24
• Stoffwechselbeschleuniger	25
• Hypnose	25
• Intelligente Lebensmittel	25
• Body Mass Index	26
3. Körpertyp: Massenglaube	26
4. Ein ausgeglichener Körper	27
5. Ein gesunder Körper = normales Gewicht	29
6. Die Reinigung Ihres Körpers	30
7. Gewichtsregulierung ist natürlich	32

Kapitel 2: Erzeugte Adipositas	35
---	-----------

1. Geist, nicht Materie	37
2. Chemische Kriegsführung	39
3. Farbiges Gift	40
4. Der Geschmack von Fett	42
5. Nichts ist umsonst!	44
6. Süße Kapitulation	46
7. Süße Lügen, bittere Wahrheit	49
8. Vollkommen „buttrig“ gesund	53
9. Es ist alles im Öl	55
10. „Gute“ und „Schlechte“ Öle	57

Kapitel 3: Blick hinter die Kulissen	59
---	-----------

1. Dynamische Kraft	62
2. Verdauung: Zentrum des Seins	64
3. Lymphflüssigkeit: Natürlicher Reiniger	68

4. Colon: Wenn der Kanal verstopft	72
5. Nieren: zugemauert!	73

Kapitel 4: Die großen Drei! 79

1. Unholy Triad	81
2. Leber: Natürlicher Filter	85
3. Leber: Ofen der Natur	87
4. Krebs: Toxische Zellen	90
5. Anregende Gifte	95
• Xenoestrogene	95
• Estron	99
• Oxidativer Stress	99
• Vitamin D & Krebs	101
6. Die ganze Wahrheit	102
7. Emotionales Gedächtnis	104
8. Toxische Ansichten	108

Kapitel 5: Biologische Kriegsführung111

1. Medikamente: Heilung oder Krankheit?	113
2. Die trügerische „Wunderpille“	118
3. Keine Wunderheilung	124
4. Hunger-Hormone	125
5. Stress kann Sie dick machen	128
6. Appetit: Der Generalschlüssel	130
7. Adipositas: Tafelsalz	134

Kapitel 6: Operation - Tödliches Dilemma? 137

1. Genährt und geklammert	139
2. Rückkehr zur Barbarei	142
3. Von Profiten und Betrügern	145
4. „Gelüste“-Morbosität	151
5. Warum nicht Natur ?	155

Kapitel 7: An Zucker hängen 159

1. Saccharoseschock	161
2. Fructose: Maisschwindel	167

3. Was ist HFCS?	167
4. Warum bedeutet HFCS süße Probleme?	168
• HFCS und Bluthochdruck	169
• HFCS und Lähmung	170
• Zucker und Gene	170
• Schleckermäulchen = süße Zunge?	171
• Lebensmitteletiketten: süßes Durcheinander.....	173

Kapitel 8: Einen Fehler korrigieren179

1. Der Cholesterinmythos	181
• Was ist Cholesterin?	181
• Das Gute, das Schlechte	182
• Insulin und Leptin	182
• Entzündung & Herzerkrankung	184
2. Was ist eine Entzündung?	185
• Zucker, nicht Cholesterin	186
• Was sind Statine?	188
• Wie niedrig ist zu niedrig?	189

Kapitel 9: Hauptfixierungen193

1. Enzyme: Die Katalysatoren der Natur	195
• Galle	198
• Protease	199
• Amylase	200
• Lipase	200
2. Ist roh gesünder?	201
3. Den Regenbogen essen	206

Kapitel 10: Ins Reine kommen 211

1. Krankheit: Die letzte Anpassung	213
2. Wiederherstellung des Gleichgewichts	215
• Leberreinigung	217

• Darmspülung	220
• Nierenreinigung	221
• Ionisiertes Wasser	222
3. Essen	223
• Frühstück	223
• Mittagessen	224
• Abendessen	225
• Faustregeln	226
• Zur Essenszeit	228
4. Lebensmittel-Fakten	229
• Tierische Proteine: Was ist da los?	229
• Gemüse: Mehr davon!	231
• Da haben wir <i>nicht</i> den Salat!	232
• Ballaststoffe: Diese Blähungen	232
• Salz: Geschenk aus dem Meer	234
• pH-Wert: Ein ziemlicher Balanceakt	235
• Ist Ihre Behandlung an der Gewichtszunahme schuld?....	236
• Midlife Crisis	236
• Die Pfunde wegschlafen?	237
• Bewegung: Aktivieren Sie Ihre Lebenskraft	238
• Die Sonnenseite des Lebens!	240
• Adipositas beginnt im Kopf	241

Kapitel 11: Stunde der Wahrheit 245

1. Gönnen Sie sich etwas R&E: Ruhe und Erholung	247
2. Leptin: Mitternächtlicher Hunger	249
3. Ghrelin: wachsender Appetit	251
4. Schlafmangel ausbaden	252
5. Stellen Sie sich auf Ihre innere Uhr ein	253

Kapitel 12: Aktivieren, nicht trainieren! 257

1. Warum trainieren?	259
----------------------------	-----

2. Übertreiben Sie es nicht	262
3. Jetzt aber schnell	265
4. Trainingstipps	268
5. Wassermangel im Körper	270
6. Lebensenergien	272
7. Training & Körpertyp	277
8. Geist-Körper-Therapie	279

Kapitel 13: Altlasten 281

1. Die vielen Gesichter der Kinderadipositas	284
2. Medien & TV: Gewicht und Konsum	290
3. Andere Wahrheiten über Kinderadipositas	294
• Mama weiß es am Besten	294
• oder nicht?	295
• Frühes Aufsaugen	295
• „Unbewusste“ Abhängigkeit	297
• Verarbeitetes Gift	298

Index 305