

Inhalt

Vorwort	6
1. Wie alles begann	9
Psychische und physische Verletzungen	15
Ernährung im Kindesalter – Beginn der Beziehung zum Essen	17
2. Meine Freundinnen lebten ihre Jugend – ohne mich	21
Programmierung vs. Selbstachtung	27
Wie wir mehr Selbstvertrauen gewinnen können	28
Warum Kalorienreduktion keine Lösung ist	32
3. Lieber schlank und krank	35
Wie wir in Essstörungen getrieben werden	39
4. Kein Single mehr	44
Wie wir mit Enttäuschungen umgehen sollten	51
Warum Diäten nicht nur sinnlos, sondern sogar gefährlich sind	52
Was ist gesundes und ungesundes Essen?	53
Warum wir den richtigen Umgang mit uns selbst wieder lernen müssen	55
5. Endlich schwanger	56
Warum es so wichtig ist, sich selbst zu lieben und geliebt zu werden	69
Die Wahrheit über Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate	71
Ernährung für Schwangere	79
Die Mikrowelle	79
6. Das Gewicht steigt – die alten Muster bleiben	81
Semi-Happiness-Ehen / Tipps für Paare	96
Diät-Pillen	98
Mythen: Dicke und Diäten	98
Light-Produkte	99
Eiweiß	100

7. Der Tag der Erkenntnis	102
Die Wahrheit – und eine Chance	111
Wie unser Körper auf Belastung und Überforderung reagiert	112
8. Diesmal kann ich es schaffen	114
Verlustängste – Ursachen und Therapiewege	121
Siebzehn Diätlügen	123
9. Die etwas andere Ernährungsberatung	129
Ernährungsform <i>Metabolic Typing</i> / Der individuelle Stoffwechseltyp	135
Das autonome Nervensystem (ANS)	136
Das Verbrennungssystem	136
Das Drüsensystem	137
10. Ich lerne mein Unterbewusstsein kennen	139
Psychodynamik und Übergewicht	150
Was ist überhaupt Hypnose?	150
11. Jetzt wird aufgeräumt	151
Vom Gepäck befreit. Ein Schlusswort	155
Wie ernähren wir uns richtig oder:	
Wie viele Lebensmittelskandale brauchen wir noch?	158
<i>Metabolic Typing</i> im Überblick	159
Die Drüsentypen	162
Kleiner Leitfaden für eine gesunde Ernährung im Überblick	167
Infos / zum Weiterlesen (Auswahl)	171
Danksagung	172