

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	22
 1. Nie wieder Diät!	 29
Symptome des Diät-Rückschlags	31
Das Diät-Paradoxon	34
Diäten können nicht gegen die Natur ankommen	36
 2. Welcher Esstyp sind Sie?	 40
Die Esspersönlichkeiten	41
Wenn Ihre Esspersönlichkeit gegen Sie arbeitet	47
Vorstellung des intuitiven Essers	48
Wie der intuitive Esser in Ihnen verschüttet wurde	50
 3. Die Prinzipien Intuitiven Essens: Überblick	 56
 4. Den intuitiven Esser wecken: Stufen	 68
Sie können es schaffen!	76
 5. Prinzip 1: Legen Sie die Diätmentalität ab	 77
Die Diätlücke	77

Die »Eine-letzte-Diät«-Falle	78
Pseudo-Diäthalten	80
Wie Sie die Diätmentalität ablegen	83
 6. Prinzip 2: Honorieren Sie Ihren Hunger	93
Mechanismen, die Hunger auslösen	95
Grundlegende Essenstherapie:	
Honorieren Sie Ihren Hunger	103
Wenn der Hunger schweigt	103
Wie Sie Ihren biologischen Hunger honorieren	104
 7. Prinzip 3: Schließen Sie Frieden mit dem Essen	111
Grundregeln der Entbehrung	112
Wieso kann man überhaupt Diäten machen?	115
Der Schlüssel: <i>bedingungslose</i>	
Erlaubnis zum Essen	120
 8. Prinzip 4: Sagen Sie der	
Essenspolizei den Kampf an	134
Essensgeschwätz	136
Wer spricht da?	137
Selbstbotschaften: Waffenarsenal	
im Kampf gegen die Essenspolizei	153
Negative Selbst-Beobachtungen	
(und was Sie dagegen tun können)	157
 9. Prinzip 5: Spüren Sie Ihre Sättigung	168
Angenehme Sättigung erkennen	169
Wie Sie Ihre Sättigung respektieren	170

Die Sättigungsfaktoren	176
Wenn man nicht aufhören kann zu essen	181
Wenn man das Gefühl hat, es fehlt etwas	181
10. Prinzip 6: Entdecken Sie den Genussfaktor	182
Haben Sie keine Angst davor, Ihr Essen zu genießen	185
Wie Sie den Genuss am Essen zurückgewinnen ...	186
Es muss nicht immer alles perfekt sein	199
Holen Sie sich Ihr Recht auf genussvolles Essen wieder	200
11. Prinzip 7: Bewältigen Sie Ihre Gefühle ohne den Einsatz von Essen	202
Das Spektrum emotionalen Essens	205
Emotionale Auslöser	208
Umgang mit emotionalem Essen	214
Ihre Bedürfnisse ohne Essen befriedigen	216
Wie emotionales Überessen schadet <i>und</i> hilft	219
Wenn das Essen seine Wichtigkeit verliert	221
Ein sonderbares Geschenk	222
12. Prinzip 8: Respektieren Sie Ihren Körper	224
Körperbild: Auf die Taille zu achten ist frustrierend	226
Warum »Respekt«?	229
Ihr natürliches Körpergewicht	238
Verabschieden Sie sich von der Fantasie	241

13. Prinzip 9: Bewegung – fühlen	
Sie den Unterschied	244
Barrieren gegen Sport durchbrechen	247
Körperliche Aktivität ist der	
»Stressdämpfer« überhaupt	249
Der Anfang eines lebenslangen Engagements	255
Kann man zu viel Sport machen?	259
Ruhepausen sind hilfreich	260
 14. Prinzip 10: Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit	
sanfter Ernährung	262
Essenssorgen	263
Ernährung nach Zahlen?	269
Frieden mit der Ernährung schließen:	
Gesundheit erreichen	270
 15. Einen intuitiven Esser großziehen:	
Kinder und Teenager	287
Familienerfahrungen	291
Vorbildfunktion	293
Wie können Sie die angeborene Beziehung	
Ihres Kindes zum Essen unterstützen?	293
Die Macht der Einschränkung und Entbehrung	297
Das intuitive Esserlebnis Ihres Kindes bestärken	299
Wenn die Beziehung zum Essen	
schon geschädigt ist	303
Wenn Ihr Kind übergewichtig ist	306
Wenn Ihr Kind untergewichtig ist oder	
nicht essen will	311

Jugendliche	314
Bewegung	322
16. Der Weg zur Heilung von Essstörungen	326
Die Einbindung von intuitivem Essen in die Behandlung von Essstörungen	327
Schlüsselmomente	346
Bereitschaft zum intuitiven Essen	350
17. Wissenschaftliche Untersuchungen zu intuitivem Essen	356
Breites öffentliches und wissenschaftliches Interesse nach Medienbericht	357
Wissenschaftliche Definition und Messung intuitiven Essens	358
Studien verweisen auf Vorteile und Merkmale intuitiven Essens	361
Faktoren, die intuitives Essen fördern oder behindern	364
Akzeptanz und Körperanerkennung	368
Untersuchungen zur Behandlung von Binge Eating und der Prävention von Essstörungen	372
Zusammenfassung der Studien zu intuitivem Essen	375
Epilog	384
Anhang A: Häufige Fragen zum intuitiven Essen und die Antworten darauf	388
Anhang B: Schritt-für-Schritt-Anleitung	396

Danksagungen	419
Quellen	421
Register	439