

Inhalt

Vorwort	7
1 Gesundheit	11
Essregeln, die regelrecht krank machen	11
Die Unschärfe der Ernährungsempfehlungen	18
Tomate ist nicht gleich Tomate – guter Boden macht gesunde Menschen	20
Mensch ist nicht gleich Mensch und jeder isst anders	23
Von Kalorien, Krücken und Autos	26
Individuelle Wünsche, Gentests und weise Inder	29
Selbst entscheiden und genießen – so geht gesund auch	33
2 Geschmack	37
Schmecken und Schmecken lernen	37
Geschmack als Sprache	41
Appetit bekommen	43
Geschmack = Wirkung	52
Die Datenbank des Appetits	55
Appetit als Wegweiser	59
Ess-Coach von innen	64
Appetit lass nach oder abnehmender Zusatznutzen	65
3 Bauchgefühl	69
Intuition und selbstbestimmtes Essen	69
Aus dem Bauch heraus – ein Lautsprecher für die Intuition	78
Gute und schlechte Gelüste – ehrliche und unehrliche Botschaften	83

4 Hunger	89
Was ist Hunger?	89
Hungerhormone – Botschafter für den Bedarf	91
Warum werden wir nicht satt?	95
5 Signalstörer	99
Überhörte Signale	100
Stress	101
Zusatzstoffe	105
Diäten	115
Normen, Sünden und Verbote	119
Die anderen	121
Werbung und Trends	123
Taktlosigkeit	125
Zucker	125
Nebenbei essen	127
Qualität	128
6 Neue Ansätze	135
Selbstbestimmung – Essen, was ich wirklich will!	135
Was wir von den Schwangeren lernen können	137
Achtsam essen heißt, sich selbst zuzuhören	137
Intuitive eating – was der Trend für uns bedeutet	139
Wirksensorik – Essen spüren	141
Die Ehrlich Essen Methode – wie können wir wirklich anders essen?	145
Literatur	155
Register	165