

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Einführung	4
Allgemeines zum Menschen – Unsere Natur	4
Ein modernes Rätsel	5
Für wen ist dieses Buch geschrieben?	6
Was Sie in diesem Buch nicht finden werden	9
Einige Grundlagen und wichtige Begriffe	10
Noch ein paar Anmerkungen zum Thema Kalorien	15
Was ist „gutes“ oder „gesundes“ Essen?	17
Bitte keine Diät!	18
Ein Plädoyer für das VORBEUGEN	19
Medikamente	20
Etwas Grundlegendes	21
Gute Gewohnheiten	21
„Ausgewogen essen“ ist nicht gleich „abwechslungsreich essen“	22
Lebensmittel versus Genussmittel	23
Das Maß	24
„FAQs“ – Antworten auf häufige Fragen	25
Mein Wunsch für Sie	29
Essentials Einführung	30
Die Figur	32
Das Thema „Figur“	32
Die Problemzone	33
Des Guten zu wenig	35
Körperbild und Idealbild	36
Ein ernstes Thema	37
Fazit	38
Essentials Figur	38
Der Grundumsatz	40
Was ist der Grundumsatz?	40
Was macht den Grundumsatz so wichtig	40
Grundumsatz und Jojo-Effekt	41
Wodurch der Grundumsatz außerdem sinkt	43
Was den Grundumsatz erhält oder erhöht	44
Schlussfolgerungen	45
Essentials Grundumsatz	47
Die Bewegung	49
Kommen Sie in Bewegung...!	49

„Bewegung satt“	50
Hallo, liebe Anstrengung, wie schön, dass Du wieder da bist!	51
„Besser dick und fit als dünn und faul...“	54
Bewegung im Alltag	56
Bewegung im Sport.....	58
So „funktioniert“ Training.....	59
Sport und Energie	60
Trainingsziele.....	61
1. Muskelaufbautraining, Stabilitätstraining	61
2. Ausdauertraining	66
Weitere Trainingsziele	68
3. Beweglichkeitstraining.....	68
4. Koordination und Gleichgewicht.....	69
Training und Körpergewicht	70
Bewegung im Kopf.....	72
Essentials Bewegung.....	74
Die Appetitregulation	76
Was sind eigentlich Hunger und Appetit?.....	76
Wie wirkt sich die natürliche Regulation der Nahrungsaufnahme aus?	78
Wie greift die „moderne“ Ernährungsweise in diese Prozesse ein?	80
Natürliche Lebensmittel	81
Nahrungsmittel heute.....	81
... und unser „Innenleben“: Das Mikrobiom im Darm	82
Im Einzelnen:	83
Veränderter Geschmack	83
Was heißt hier „künstlich“?	85
Künstliche Süße	86
Die „Physiologie der Süße“	86
Noch süßer	87
Auch sehr süß, diesmal nicht ganz so künstlich	88
Veränderter Fettgehalt	91
Fett-Falle?.....	92
Veränderter Vitalstoffgehalt (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente usw.)	94
Veränderter Ballaststoffgehalt.....	96
Zusatzstoffe all-gemein.....	97
Ein kleines Experiment.....	100
Und nun? Was tun?	100
Was sonst noch hilft	103
Auf den Punkt gebracht	106
Essentials Appetitregulation	108

Die Kopfsache	110
Das Gehirn	110
Hier wird es kritisch.	111
Gewohnheitssache	112
Was macht Gewohnheiten mächtig? – Teil 1	114
Was macht Gewohnheiten mächtig? – Teil 2	118
Die Bauanleitung für gute Gewohnheiten.....	120
Erstens. Bewusstheit schaffen	120
Zweitens. Auswahl treffen	122
Drittens. „Was stattdessen?“ – <i>Anders handeln</i>	123
Viertens. Neu gewöhnen	127
Die Werkzeugkiste	130
Der Motor.....	132
Wertsachen	133
Einstellungssache.....	134
Geschmackssache.....	137
Ein paar geschmackliche Ergänzungen.....	139
Eine ent-spannende Sache.....	142
Irgendwie auch spannend: Entspannung	142
Aber fangen wir vorne an, mit dem Gegenspieler: Anspannung.....	142
Kommen wir allmählich zur Ruhe... ..	146
„Der große Bruder“ der Entspannung: Der Schlaf	150
Die Genuss-Schule	151
„Genüsse von A bis Z“ – Geschenke für Körper und Seele	153
Essentials Kopfsache	154
Zu guter Letzt	156
Schluss-Folgerung	156
Tat-Sachen.....	157
Anhang I – Fragwürdiger Genuss	158
Alkohol – <i>Kein</i> reiner Genuss	158
Zucker – Süße Geheimnisse	158
Konsistenzveränderung – Vom Appetit zur Gier	160
Nikotin – Zählt überhaupt nicht zu den Genussmitteln.....	161
Nahrungsmittel-Zusatzstoffe – Ein Kapitel für sich	161
Nahrungsmittel und Arzneimittel – Eine Art Teamarbeit...?.....	162
Medienkonsum – Genussmittel der anderen Art.....	163
Anhang II – Mehr & Weniger	165
Danksagung	166
Über die Autorin	166