

# Inhalt

Vorwort .....	15
Einführung .....	17

## 1.

<b>Das Leben ist süß genug</b> .....	25
Der weiße Tod .....	31
Gefangen .....	32
Wie funktioniert die Sucht? .....	36
Zuckerbabys .....	37
Von Geburt an süchtig .....	39
Genießen Sie, was Sie essen .....	41
Es ist ganz einfach .....	43
Eine Methode, die funktioniert .....	48
Ihr Weg in die Freiheit .....	50

## 2.

<b>Die Anleitung der Natur</b> .....	55
Die falsche Art von Zucker .....	60
Eine neue Perspektive .....	68
Sagen Sie, was Sie sehen .....	71

### 3.

<b>Die Gehirnwäsche</b> .....	73
Was mögen Sie am liebsten? .....	76
Sie mögen das, was man Ihnen vorsetzt .....	79
Deshalb essen wir immer wieder zu viel .....	82
Ihnen steht etwas Wunderbares bevor.....	87

### 4.

<b>Die Falle</b> .....	93
Die Illusion von Genuss .....	95
So funktioniert die Falle .....	96
Es geht unweigerlich abwärts .....	99
Worauf warten Sie noch?.....	106

### 5.

<b>Erste Schritte Richtung Freiheit</b> .....	111
Eine Lösung für immer .....	114
Das Tauziehen .....	116
Erkennen Sie die Wahrheit.....	118
Die Wahrheit über Zucker .....	119

### 6.

<b>Die unglaubliche Maschine</b> .....	127
Ihr ganzer Stolz .....	130
Was haben wir unserer Intelligenz zu verdanken?.....	133

Der Eimer .....	135
Warnhinweise der Natur .....	138
Der Fehler der Maschine .....	140

## 7.

### **So haben wir die Anleitung der**

<b>Natur verloren</b> .....	143
Geschmack an- und abgewöhnen .....	146
Wer verabreicht wem eine Gehirnwäsche? .....	155
Echter Fortschritt .....	161

## 8.

<b>Auftanken und Verbrennen</b> .....	165
Wieso nehmen wir zu? .....	168
Verbrauch .....	169
Die Zufuhr reduzieren .....	172
Deshalb essen wir .....	173
Was steht auf dem Speiseplan? .....	178

## 9.

<b>Angst</b> .....	183
Angst vor dem Scheitern .....	189
Angst vor dem Erfolg .....	192
So gewinnen Sie das Tauziehen .....	194
Schluss mit den Zweifeln .....	196

Angst vor der Prozedur .....	208
<b>Mythen rund um Zucker – die großen Sieben .....</b>	<b>211</b>
 <b>10.</b>	
<b>Willenskraft .....</b>	<b>217</b>
Die Methode Willenskraft wird immer scheitern .....	220
Wie willensschwach sind Sie? .....	223
Ganz leicht zum Ziel .....	227
Angeber und Heulsusen .....	229
 <b>11.</b>	
<b>Suchtanfälligkeit .....</b>	<b>233</b>
Das große Monster ist kein Charakterzug .....	236
Eine Leere füllen .....	239
Durchschauen Sie Ihren Feind .....	244
Akzeptanz .....	247
 <b>12.</b>	
<b>Die Illusion durchschauen .....</b>	<b>251</b>
Fehlertoleranz .....	255
Der Mythos von der Abwechslung .....	258
Der richtige Zeitpunkt zum Essen .....	260
Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören .....	264
Falscher Hunger und der »Gipfel des Junkfoods« .....	268

### **13.**

<b>Ihre Lieblingsnahrung</b> .....	273
Geschmack ohne Gehirnwäsche .....	275
Tutti frutti .....	279
Endlich Schluss mit schlechtem Zucker .....	283

### **14.**

<b>Ersatzstoffe</b> .....	287
Die Theorie hinter Ersatzstoffen .....	289
Fehlerhafte Logik .....	291
Versklavung .....	295

### **15.**

<b>Machen Sie die Gehirnwäsche rückgängig</b> .....	301
Ein Angriff von zwei Seiten .....	303
Nichts zu verlieren .....	305
Die Zeiten ändern sich .....	309
Zucker ist nicht die Hauptsache .....	310
Eine neue Einstellung .....	313

### **16.**

<b>Die Kontrolle übernehmen</b> .....	317
Saft oder keinen Saft? .....	323
Das sollten Sie essen .....	326
Säfte und Smoothies .....	332

Die Fehlertoleranz .....	334
Ihr Essverhalten .....	336

## 17.

<b>Entzug</b> .....	341
Die Symptome .....	343
Den Entzug genießen .....	346
Wie weiß ich, wann ich geheilt bin? .....	349
Der Augenblick ist gekommen .....	352

## 18.

<b>Ihre letzte Mahlzeit mit schlechtem Zucker</b> .....	359
Bedeutungslose Tage .....	360
Nervös? .....	362
Die Anweisungen .....	365
Das Ritual .....	365
Der Schwur .....	373
Warten Sie nicht auf das Ergebnis .....	375

## 19.

### **Das Leben ohne schlechten Zucker**

<b>genießen</b> .....	377
Die Todeszuckungen .....	378
Trost suchen .....	381
Das Leben beginnt jetzt .....	383

Gesund essen und leben .....	384
Essen Sie Ihre Lieblingsnahrung.....	388

## **20.**

<b>Nützliche Gedächtnisstützen</b> .....	391
Die Anweisungen .....	391

<b>Register</b> .....	395
-----------------------	-----

Allen Carr's Easyway® informiert.....	399
---------------------------------------	-----