

5 EIN WORT VORAB

1 GIBT ES DIE ULTIMATIVE SCHLANKWAHRHEIT?

- 8 SCHLANKFORSCHUNG
ALS ERNSTE
WISSENSCHAFT
- 9 Schwierigkeit 1: Das weite Forschungsgebiet
- 9 Schwierigkeit 2: Kein Goldstandard
- 11 Schwierigkeit 3: Einflussreiche Industrie
- 11 Schwierigkeit 4: Nichtwissenschaftler

2 ESSEN – VIEL MEHR ALS NUR NAHRUNG

- 16 DER MENSCH –
DAS ESSENDE SOZIALE
WESEN
- 17 Mahlzeit! Soziale Funktionen
des Essens
- 22 Warum Essen glücklich macht
- 23 Warum das wichtig ist fürs
Schlanksein
- 30 Was gegen die Risiken hilft

3 UNSER STOFFWECHSEL – UNSERE ENERGIE

- 34 WUNDERWERK 1:
UNSERE VERDAUUNG
 - 35 1. Akt: Im Mund fängt es an
 - 36 2. Akt: In der Speiseröhre wird gerutscht
 - 36 3. Akt: Im Magen eine Zwischenlandung
 - 37 4. Akt: Im Dünndarm die große
Aufspaltung
 - 38 Schlussakt: Im Dickdarm viel los
 - 39 Was die Verdauung stört
- 40 WUNDERWERK 2:
UNSER STOFFWECHSEL
 - 40 Der Zuckerstoffwechsel
 - 44 Der Eiweißstoffwechsel
 - 44 Der Fettstoffwechsel

4 INHALTSSTOFFE AUF DEM PRÜFSTAND

- 48 KOHLENHYDRATE IM
NÄHRSTOFFCHECK
- 54 PROTEINE IM
NÄHRSTOFFCHECK
- 58 FETTSTOFFE IM
NÄHRSTOFFCHECK
- 62 WEITERE ESSENSBESTAND-
TEILE IM NÄHRSTOFFCHECK
 - 62 Ballaststoffe: Gesunde Schlankmacher
 - 65 Vitamine: Helfer für den Stoffwechsel
 - 68 Mineralstoffe: Aufbauhelfer
 - 71 Sekundäre Pflanzenstoffe: Neu erforscht

5 UNSERE ORGANE ALS SCHLANK- KRAFTWERKE

- 78 WIE SIE SICH DEN KÖRPER
ZUM ABNEHMKOMPLIZEN
MACHEN
- 79 Gehirn und Psyche machen Stimmung
- 84 Muskulatur braucht Training
- 88 Leber und Bauchspeicheldrüse schonen
- 91 Magen und Darm im Takt
- 94 Bauchfett: ein eigenes Organ
- 95 Herz, Lunge, Niere, Gallenblase
und Haut

6 WARUM DIÄTEN DICK MACHEN

- 102 GÄNGIGE ABNEHM-
METHODEN IM
EXPERTENCHECK
- 103 Mono-Diäten: einfach, aber riskant
- 104 Mischkost-Diäten: langsam abnehmen
- 105 Mischkost-Beispiel 1: Weight Watchers
- 109 Mischkost-Beispiel 2: Mittelmeer-Diät
- 110 Low-Carb-Diäten: weniger Kohlenhydrate
- 114 Low-Carb-Beispiel 1: Atkins-Diät
- 114 Low-Carb-Beispiel 2: Glyx-Diät
- 117 Low-Carb-Beispiel 3: LOGI-Prinzip
- 119 Low-Fat-Diäten: Fett als Bösewicht
- 124 High-Carb-Low-Fat-Diäten
(HCLF-Diäten)
- 125 Formula-Diäten: für den Notfall
- 128 Intervallfasten: Essen nach Rhythmus
- 131 Trennkost-Diäten: widersprüchlich

- 135 DER ABNEHMGARANT –
DIE ARTGERECHTE
ERNÄHRUNG
- 136 Für eine artgerechte Ernährung!
- 136 Artgerecht essen – die 9 wichtigsten
Regeln
- 137 Artgerecht leben – die 7 wichtigsten
Regeln
- 138 Zur Umsetzung: das 20:80-Prinzip
- 141 Wie Sie Ihr Gewicht noch leichter halten
- 147 Und nun: Ran an den Herd!

7 ARTGERECHTE GENUSSREZEPTE

- 150 Blattgemüse
- 158 Kohlgemüse
- 166 Wurzelgemüse
- 174 Fruchtgemüse
- 184 Hülsenfrüchte
- 192 Beeren
- 200 Nüsse, Samen
- 208 Fermentierte Produkte
- 214 Fisch
- 222 Pseudogetreide
- 230 SERVICE
- 230 Sachregister
- 232 Rezeptregister
- 233 Quellen
- 240 Impressum