

1 GIBT ES DIE ULTIMATIVE SCHLANKWAHRHEIT?

8 SCHLANKFORSCHUNG ALS ERNSTE WISSENSCHAFT

9 Schwierigkeit 1: Das weite Forschungs-
gebiet

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