

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| Das Körpergewicht | 13 |
| Die Beurteilung des Körpergewichts | 13 |
| Tabellen zum Idealgewicht | 14 |
| Das Idealgewicht erwachsener Männer | 14 |
| Das Idealgewicht erwachsener Frauen | 15 |
| Das Gewicht, das bei der Diätbehandlung anzustreben ist (Sollgewicht) | 17 |
| Gewichtstabelle für Kinder | 17 |
| Gewichtstabelle für Männer | 19 |
| Gewichtstabelle für Frauen | 21 |
| Die Bedeutung des Körpergewichts für die Gesundheit und die Lebenserwartung, verschiedene Formen des Übergewichts | 23 |
| Der Bauchumfang an der Taille | 23 |
| Die neurobiologische Steuerung von Appetit, Energieverbrauch, Hormonspiegel und Wachstum | 24 |
| Die Sättigung | 24 |
| Hormone, welche die Sättigung und den Energiehaushalt regulieren | 25 |
| Die Veränderung des Geschmackssinns bei Adipositas und Anorexia nervosa | 28 |
| Die Notregulation des Essverhaltens | 29 |
| Die Komplexität der Regulation von Appetit, Körpergewicht und Energieverbrauch | 30 |
| Die Bedeutung des Milieus im Darm und der Darmflora | 31 |
| Die Darmflora bei Untergewicht und Anorexia | 34 |
| Die Darm-Hirnachse | 37 |

| | |
|---|----|
| Übergewicht und Adipositas | 39 |
| Die Ursachen der Adipositas | 40 |
| Genetische Faktoren | 40 |
| Vorgeburtliche Faktoren | 40 |
| Die epigenetische Prägung | 40 |
| Prävention beginnt bereits im Mutterleib | 42 |
| Der Einfluss der frühkindlichen Ernährung | 43 |
| Fehlernährung und Bewegungsmangel | 44 |
| Die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen | 46 |
| Der Einfluss der Nahrung auf den Blutzuckerspiegel und die Gesundheit | 47 |
| Glykämischer Index und glykämische Ladung | 47 |
| Der glykämische Index (glycemic index GI) | 47 |
| Die glykämische Ladung (glycemic load, GL) | 47 |
| Oxydativer Stress im Zentrum der Ursachen degenerativer Krankheiten | 49 |
| Die Nahrungsenergie | 52 |
| Das Problem der Nahrungsenergie | 52 |
| Zweierlei Nahrungsenergie | 53 |
| Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix) | 55 |
| Die Bedeutung der Nahrungsökonomie | 55 |
| Das Integralgesetz der Nahrung | 58 |
| Die Lebendigkeit der Nahrung | 59 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals) | 60 |
| Die Bedeutung der Bewegung | 62 |
| Die Bedeutung des Schlafs | 63 |
| Die Bedeutung des Seelenlebens bei Übergewicht und Essstörungen | 64 |
| Schwangerschaft und Körperegewicht | 65 |
| Die Folgekrankheiten der Adipositas | 66 |

| | |
|--|----|
| Metabolisches Syndrom, Adipositas, Hypertonie, Diabetes mellitus | 66 |
| Von der Adipositas zum Diabetes mellitus | 66 |
| Von der Adipositas zu Bluthochdruck und zu den Herz-Kreislaufkrankheiten | 67 |
| Die Stoffwechselwirkung der Bewegung und des Ruhens | 67 |
| Allgemeine Richtlinien zur Ordnungstherapie der Adipositas | 69 |
| Die Grundpfeiler der Therapie | 69 |
| Zur Diät | 69 |
| Fastenreaktionen und deren Behandlung | 71 |
| Der Gewichtsverlauf | 72 |
| Typische Gewichtskurven | 73 |
| Verlauf des durchschnittlichen Körpergewichtes bei abwechselnder Saft-Rohkost und Vollkost-Diät nach Bircher | 73 |
| Das Cholesterin | 74 |
| Einfluss der Bircher'schen Diättherapie bei Adipösen auf das Serumcholesterin | 74 |
| Einfluss der Bircher'schen Diättherapie bei Adipösen auf den Blutdruck | 75 |
| Der Blutdruck | 75 |
| Essstörungen, Bing-Eating und Anorexia nervosa | 77 |
| Die diagnostischen Kriterien der Anorexia nervosa | 78 |
| Die Therapie der Essstörungen und der Anorexia nervosa | 83 |
| Das ärztliche Gespräch | 83 |
| Der diätetische Ansatz der Therapie der Essstörungen und der Anorexia nervosa | 84 |
| Die Familientherapie | 85 |
| Die kognitive Verhaltenstherapie | 85 |
| Die Gruppentherapie gemeinsam mit den Eltern | 85 |
| Die stationäre Therapie der Anorexia nervosa | 85 |
| Die Ernährungstherapie bei Bulimia nervosa | 87 |
| Die psychoedukative Führung der Bulimie Patientin | 87 |
| Der Therapievertrag | 88 |
| Die Einzeltherapie | 88 |

| | |
|--|-----|
| Gymnastische Übungen zur Erhaltung der schlanken Linie | 141 |
| Training für die Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur | 141 |
| Training für Bauch- und Rückenmuskulatur | 141 |
| Training für Schultergürtel und Brustkorb | 143 |
| Training aus dem Schultergürtelstand | 144 |
| Training für die Elastizität der Gelenke | 144 |
| Anhang und Tabellen Diät bei Gewichtsproblemen | 146 |
| Berechnete Tagesmenüs für die Diät (1200–2100 K) | 146 |
| Tabelle zum glykämischen Index und der glykämischen Ladung | 156 |
| Verzeichnis der Rezepte und Kurpläne | 160 |
| Literaturnachweis | 164 |
| Stichwortverzeichnis | 173 |