

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 Körpergewicht 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