

Inhaltsverzeichnis

1 Alle Diäten wirken gleich – doch manche wirken gleicher	1
1.1 Diäten – Einstiegsdroge in	2
1.2 Die Art der Diät spielt keine Rolle	6
1.3 Tausend Diäten – ein Wirkprinzip	7
1.4 Versagen als Geschäftsmodell	8
1.5 Gene und Hungerhormone hindern uns am Abnehmen	8
1.6 Adipositas und Essstörungen	10
1.7 Sex, Aggressivität und Seitensprünge	11
1.8 Braunes Fett, gutes Fett	12
1.9 Zusammenziehen – zusammen zunehmen	13
1.10 Kot contra Kilos	14
1.11 Ist Fettleibigkeit gar übertragbar?	14
1.12 Mikrobiom-Analyse: Teuer und ohne Effekt	15
1.13 ARD deckt Diätmythen auf	16
1.14 ZUSAMMENFASSUNG DER KERNBOTSCHAFTEN: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	18
Literatur	19

XII Inhaltsverzeichnis

2 Trenddiäten Low Carb und Intervallfasten	23
2.1 Low Carb (LC) und Intervallfasten (IF)	24
2.2 Mythos LC: macht weder schlank(er) noch gesund.	24
2.3 LC-Kritik wird lauter	27
2.4 Intervallfasten – Evidenzfreie essfreie Zeitfenster.	29
2.5 ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	34
Literatur	35
3 Reset your Mindset: Wer bin ich und was will ich?	39
3.1 Kleine Denk- und Reflexionspause	42
3.2 „Ich bin gesund und will abnehmen!“	44
3.3 Und es hat KLICK gemacht – Legen Sie den Schalter um!	45
3.4 ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	46
4 Schlank werden ... das ist gar nicht schwer?!	47
4.1 Negativ Energiebilanz = positive Gewichtsentwicklung	48
4.2 Moderne Apps meet Oldschool-Tool	49
4.3 Ernährungsumstellung wird zur neuen Lebenseinstellung	51
4.4 Der Mensch ist keine Maschine	52
4.5 Nichts verbieten! Nicht unter Druck setzen!	54
4.6 ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	58
Literatur	59
5 Schlank bleiben – das „Geheimnis“ des Gewichthaltens . . .	61
5.1 Wohlfühlleben im Fokus	63
5.2 Entspannung und Bewegung nicht „zurücklassen“	64
5.3 Langfristige Gewichtsstabilisierung	66

5.4	Gesundheit!	66
5.5	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	67
	Literatur	69
6	I DIET MY WAY!	71
6.1	Sie entscheiden, sonst niemand.	72
6.2	Tabula rasa first.	73
6.3	Negative Energiebilanz	73
6.4	Das lukullische Celebration-Highlight	74
6.5	Sorgen Sie für Qualität und Abwechslung auf dem Teller.	75
6.6	Die Tücken des Alltags meistern	76
6.7	Kein Urlaub – eine Lebensreise über Jahr(zehnt)e	77
6.8	Essen Sie sich satt!	78
6.9	Schlafen Sie gut!	78
6.10	Das zentrale Kapitel	79
6.11	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	81
	Literatur	83
7	Idealer Support: Entspannung und Sport	85
7.1	Entspannung: Yoga & Co.	85
7.2	Sport: Bewegen Sie sich!	86
7.3	Muskeln – der Turbo für den Grundumsatz	87
7.4	Bewegung muss Spaß machen!	88
7.5	Hanteln Sie!	89
7.6	Die Mischung macht's!	90
7.7	Mehr Bewegung im Alltag!	91
7.8	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	93
	Literatur	95

XIV Inhaltsverzeichnis

8	SWOT yourself!	97
8.1	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	100
9	Die 16 Erfolgsfaktoren und Ihre Wunschliste	103
9.1	Ihre persönlichen Top 3	104
9.2	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	106
10	Ernährungs-, Genuss- und Gefühlstagebuch	109
10.1	2-bis-3-Wochen-Bericht Essen & Trinken.	111
10.2	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	112
11	Mein Masterplan zum Ziel	115
11.1	Und mein Endziel sieht so aus:	117
11.2	Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft!	117
11.3	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	119
	Literatur	121
12	Die ideale Ernährungsumstellung – Ein Beispiel	123
12.1	Lebensmittel	124
12.2	Verbote	124
12.3	Getränke	124
12.4	Essenszeiten	125
12.5	Kulinarisches Highlight	125
12.6	Mahlzeitenfrequenz/-häufigkeit	125
12.7	Specials	125

12.8	Entspannung	126
12.9	Sport/Bewegung	126
12.10	Phase 2 – Erhaltung des neuen Wunsch- und Wohlfühlgewichts	126
13	Ehrlich gemeinsam vs social media.	129
13.1	Ehrlich gemeinsam	129
13.2	(a)social media?	130
14	Drei, die es geschafft haben.	133
14.1	Erfolgsgeschichte 1	134
14.2	Erfolgsgeschichte 2	134
14.3	Erfolgsgeschichte 3	134
	Literatur	135
15	Gibt es <i>die gesunde Ernährung für alle?</i>	137
15.1	Korrelationen sind keine Kausalitäten	138
15.2	Kritik an Beobachtungsstudien reißt nicht ab	143
15.3	Wer nichts isst, der stirbt	143
	Literatur	146
16	Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist	149
16.1	Identische Mahlzeiten – unterschiedliche Reaktionen	152
16.2	Paradigmenwechsel in der Ernährungsforschung	153
16.3	Jeder Mensch is(s)t anders	154
	Literatur	156

XVI Inhaltsverzeichnis

17	Die natürliche Diät-Alternative: Intuitiv essen	159
17.1	Achtsam essen, was guttut!	161
17.2	IE = Wunsch- & Wohlfühlgewicht?	162
17.3	Viva la Wohlfühlgewicht!	164
17.4	Ein Bernhardiner wird kein Windhund	164
17.5	Wo ein Wille, da ein Weg?	165
17.6	Eliminiere Emotional Eating!	165
17.7	Abnehmen mit Hungervertrauen?	167
17.8	Kennen Sie schon? Interozeption!	167
17.9	Hunger – kein Unbekannter	168
17.10	Hara hachi bu – kein Verwandter von Hui Buh	169
17.11	Keine Angst vorm eigenen Ich	169
	Literatur	171
18	Gibt es eine „Abkürzung“ zum Wunschgewicht?	173
18.1	Zwei „beachtliche“ Wirkstoffe in der Entwicklung	175
	Literatur	176
19	Nachwort: Liebe Frauen, liebe Männer ...	177