

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1 Der »böse« Faktor X	14
Der (noch) unbekannte Faktor X für ein dauerhaft gesundes Gewicht	17
Keine Modediät – Ernährung und Darm ein Leben lang im Gleichgewicht	20
Mehr Lebensenergie	21
KAPITEL 2 Langfristig gesund und natürlich schlank mit einem Darm im Gleichgewicht	23
Die Reise der Nahrung vom Mund zum Darm	25
Der Darm und das Immunsystem	26
Der Darm und die Hormone.....	27
Der Dickdarm – voller Leben.....	28
Verschiedene Teile des Verdauungstraktes haben verschiedene Bakterien	31
Die Bedeutung der Darmflora.....	32
KAPITEL 3 Der Darmfaktor – der überraschende Faktor X für dauerhaft gesundes Gewicht	36
Das Kalorienmodell	36
Die tatsächliche Kalorienaufnahme	37
Verdauungsgrad und Zusammensetzung sind wichtig.....	38
Die Verarbeitung der Nahrungsmittel ist entscheidend	38
Die Art der Kalorien ist wichtiger als die Menge.....	39
Essen setzt Wärme frei	39
Das Hauptprinzip des Abnehmens.....	39
Der Faktor X: Das Geheimnis des dauerhaft gesunden Gewichts liegt in Ihnen selbst.....	40
Darm im Gleichgewicht – gesundes Gewicht	41
So lässt sich die Darmflora testen	42
Der Darmfaktor.....	43
Günstige Darmbakterien führen zu weniger Hungergefühl und Verlangen nach Süßem	44
Bakterien im Gleichgewicht bedeuten weniger Kalorien	44

	Günstige Darmbakterien führen zu weniger Fett im Körper.....	45
	Wenn der Darm durchlässig ist.....	48
KAPITEL 4	Füttern Sie Ihre guten Darmbakterien	54
	Probiotika.....	54
	Sind Probiotika sicher?.....	56
	Wie kann die Darmflora repariert werden?	56
	Können Probiotika beim Abnehmen helfen?	58
	Präbiotika	58
	Können Präbiotika beim Abnehmen helfen?	59
	Präbiotika und Probiotika: Sowohl als auch.....	60
	Woher bekomme ich Präbiotika?.....	60
	Probiotische Lebensmittel.....	61
KAPITEL 5	Ausgewogene Ernährung für einen ausgewogenen Darm	67
	Ernährung und Darm im Gleichgewicht	
	– der Weg zu einer gelungenen Änderung des Lebensstils	67
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Proteine.....	69
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Kohlenhydrate.....	78
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Ballaststoffe.....	88
	Die Zusammensetzung der Ernährung: Fette	90
	Getränke.....	105
	Superfood für Supergesundheit	110
	Regionale Lebensmittel	114
	Zentrale Begriffe rund um Ernährung und Darm	
	im Gleichgewicht.....	114
KAPITEL 6	Phase 1: Gewichtsabnahme	117
	Wer sollte mit Phase 1 beginnen?	117
	Wie lange sollte ich der Phase-1-Diät folgen?.....	117
	So berechnen Sie Ihren BMI.....	118
	Zweck der Phase 1	119
	Was passiert im Körper?	120
	Ihr Proteinbedarf	122
	Essen Sie jeden Tag Lebensmittel in Bioqualität.....	124
	Fermentierte Lebensmittel und präbiotische Ballaststoffe	125
	Gemüsesorten, die über der Erde wachsen	126
	Früchte und Beeren	127
	Essen Sie gesundes Fett zu jeder Mahlzeit und	
	Zwischenmahlzeit.....	128

Speiseplan für Phase 1	130
Getränke	130
Phase 1 – WOCHENMENÜS	131
Wie erstelle ich meinen eigenen Menüplan?	134
Phase-1-Rezepte	137
Phase-1-Mahlzeiten für Gestresste	149
 KAPITEL 6 Nahrungsmittelergänzungen	151
Bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen	152
Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel?	154
Antioxidantien	155
Omega-3-Fettsäuren	157
Vitamin D	159
Methylierung und Vitamin B6, B12 und B9 (Folsäure=Folat)	161
Nahrungsergänzungsmittel für einen gesunden Darm	165
 KAPITEL 8 Phase 2: Langfristig schlank und gesund	173
Was erwartet Sie in Phase 2?	174
Ernährung im Gleichgewicht in der Praxis – das kleine ABC und F	176
Wie viel sollten Sie essen?	178
Ernährungspyramide für ausgeglichene Kost	180
Zehn Tipps, um die glykämische Last zu reduzieren	180
Grundregeln für Ernährung und Darm im Gleichgewicht	182
Motivation und Regeln	188
Frust- und Trostessen	193
Nehme ich zu, wenn ich esse, ohne hungrig zu sein?	194
Wie man achtsam isst	194
Phase-2-Wochenspeisepläne	200
ABF-Rezepte	205
ABC-F-Rezepte	218
 KAPITEL 9 Zehn Geheimnisse, um langanhaltend gesund und schlank zu bleiben	225
Die Verdauung optimieren	225
Bringen Sie Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht	227
Gehirnjogging	227
Nehmen Sie lebenswichtiges Fett zu sich	228
Essen Sie bunt für antioxidativen Schutz	229

Denken Sie daran, sich ausreichend zu »gießen«!	229
Du bist, was du ... trinkst	230
Sorgen Sie für genug »Qi« in Ihrem Leben	231
Stark, beweglich und in Form bleiben	231
Trennen Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	231
Sinn finden	232
 KAPITEL 10 Der Darm – Ihr zweites Gehirn	 233
Ihr Bauchgefühl	233
Das enterische Nervensystem	235
Psychobiotika:	
Darm im Gleichgewicht für Gehirn im Gleichgewicht	235
 KAPITEL 11 Das Gleichgewicht im Darm und warum es oft gestört ist	 239
Kaiserschnitt, Darmflora und Übergewicht	240
Stillen, Darmflora und Übergewicht	241
Wir leben länger als früher – hat das auch eine Kehrseite?	242
Die Hygienehypothese – sind wir zu sauber geworden?	242
Antibiotika – Freund oder Feind?	244
Können Antibiotika schuld an Übergewicht und der Adipositas-Epidemie sein?	246
Stress, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	248
Magensäurehemmende Medikamente bringen neue Probleme mit sich	250
SIBO und Reizdarmsyndrom	252
Altern, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	254
Umweltgifte, Darmflora, Gesundheit und Gewicht	256
Gute Entgiftung muss sein	261
Lebensmittel, die der Entgiftung des Körpers dienen	262
Biologische vs. herkömmliche Lebensmittel – wann lohnt sich Bio?	264
 KAPITEL 12 Darm, Gewicht, Gesundheit und Krankheit	 267
Entzündung – wenn es im Körper brennt	267
Entzündungsfördernde Lebensmittel	269
Entzündungshemmende Lebensmittel	270
Das schlechte Bauchgefühl	271
RDS – wenn der Darm »wütend« ist	273
Wenn Essen zum Feind wird	274
Was bedeutet Nahrungsmittelintoleranz genau?	275

Glutenintoleranz ohne Zöliakie?.....	281
Was ist FODMAP?	283
Die wahren Übel: Gestörte Darmflora und SIBO	284
Immunbezogene Nahrungsmittelreaktionen	285
Nahrungsmittelintoleranz – eine Detektivarbeit	287
Magengeschwüre/Gastritis	288
Wenn der Darm zu arbeiten aufhört	288
Wer leidet unter Verstopfung – und warum?	289
Durchfall – flüssig, dünn	294
 Weiterführende Literatur, Quellen und Referenzen	 296