

£ -0.

Prof. Dr. Volker Pudel

Endlich frei von Diäten!

Wie Sie dem Teufelskreis der Schlankeitskuren entkommen
und endlich dauerhaft abnehmen



Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Am Anfang stand der Kummerspeck	17
Eine ganz neue Einrichtung - das Esslabor.....	17
Unbehagen wird oft als Hunger erlebt.....	20
Essen ist ein aufregendes Thema.....	21
Wirkt Wissen auf das Verhalten?.....	21
Der Jahrhundertirrtum	23
Die Geschichte von Über-, Normal- und Idealgewicht.....	23
Wie kommt es zu Übergewicht?.....	25
Ein »logischer« Schritt - die 1000-Kalorien-Diät.....	26
Auf der Suche nach dem »Übergewichtsmerkmal«.....	27
Übergewicht erzeugt Leiden.....	28
So erklären Patienten ihr Übergewicht.....	29
Wird Übergewicht vererbt?.....	30
Die guten Futterverwerter.....	31
Die vier Energieträger.....	35
Übergewicht und unser genetisches Programm.....	36
Wie Diäten »funktionieren«.....	38
Diäten sind eine Falle.....	42
Hunger und Sättigung - was ist das eigentlich?	44
Das Prinzip von Hunger und Sättigung.....	44
Die Bedeutung der Kohlenhydrate für Hunger und Sättigung.....	47
Der Einfluss der Wahrnehmung.....	49
Kohlenhydrate steigern das Wohlbefinden.....	51
Macht Zucker wirklich dick?.....	54
Die Energieaufnahme ist an vier Stoffe gebunden.....	57

Wie wir selbst uns ärgern	60
Misserfolge sind oft hausgemacht.....	60
Die flexible Verhaltenskontrolle.....	64
Wenn die Seele hungert	65
Hat die Seele wirklich Hunger?.....	67
Bereiten Sie sich auf Fressattacken vor.....	68
Verändern Sie Ihre Lebenssituation.....	68
Extreme seelische Probleme.....	69
Essen will gelernt sein	71
Wir werden auf unser Essen geprägt.....	71
Nahrung und Umwelteinflüsse.....	72
Die sensorische Sättigung.....	74
Weitere Motive für die Wahl bestimmter Lebensmittel.....	75
Die Situation beeinflusst unser Essverhalten.....	76
Kennzeichnungen auf Produkten.....	77
Die Auswahl ist entscheidend.....	79
Planen Sie Ihre Gewichtsabnahme	80
Kurz nachgedacht - warum abnehmen?.....	80
Zielplanung für die Gewichtsreduktion.....	82
Das Abnehmtraining	89
Die erste Trainingswoche - planen Sie Ihr neues Essverhalten.....	89
Die zweite Trainingswoche - das Basistraining beginnt.....	90
Die dritte Trainingswoche.....	93
Die vierte Trainingswoche und die folgenden Wochen.....	94
Vom Training zur Gewohnheit	97
Und noch einmal - flexible Verhaltenskontrolle.....	97
Praktische Tipps zur flexiblen Verhaltenskontrolle.....	102

Einkaufen, kochen, essen.....	105
Kalorien sagen nicht alles.....	105
Gut essen beginnt mit dem Einkaufen.....	106
Essen im Restaurant.....	108
Vor dem Essen steht das Kochen.....	109
Die neue Philosophie in der Küche.....	111
Essen will gelernt sein.....	112
Tauschen statt verzichten.....	114
Gesunde Lebensmittel, gibt es die?.....	114
Der Kopf schmeckt mit.....	116
Tipps zum Tausch statt Verzicht.....	121
Noch ein paar zusätzliche Tipps.....	121
Stress ist oft hausgemacht.....	123
Stress ist nicht gleich Stress.....	124
Was tun gegen Stress?.....	125
»Was die anderen denken«.....	126
Das Selbstwertgefühl.....	126
Jeder ist seines Glückes Schmied.....	127
Verändern Sie sich!.....	135
Die schlanke Perspektive.....	138
Der Geschmack wandelt sich.....	139
Bewegung ist die Basis für die Zukunft.....	140
Der Grundstein für Ihr Training.....	143
Mein Tagebuch - Essen und Trinken.....	145
Und so geht's.....	145
Literatur.....	166
Register.....	170