

Margot Hellmiß/Falk Scheithauer

DER MENHLE WEG ZUR IDEALEN FIGUR

Mit einfachen Strategien ohne Diät abnehmen

SÜDWEST



INHALT

Vorwort

WAS IST ÜBERGEWICHT?

Normalgewicht, Idealgewicht, Wohlfuhlgewicht	9
Wie Körperfett entsteht	13
Was macht uns eigentlich dick?	25
Fastenkuren und Diäten	36
Sind die Gene schuld?	40



WANDELBARE SCHLANKHEITSIDEALE

Frauenbilder im Lauf der Zeit	43
Schönheit in der Vergangenheit	43
Schnelle Wechsel - das 20. Jahrhundert	46
Das gegenwärtige Schönheitsideal	48

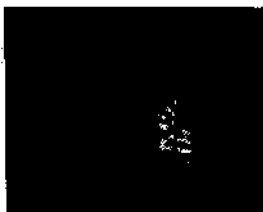


ÜBERGEWICHT UND KRANKHEITEN

Ernährungsbedingte Leiden	51
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	51
Erkrankungen der Verdauungsorgane	52
Übergewicht und Gicht	52
Übergewicht und Diabetes	53

KUMMERSPECK UND HUNGER NACH LIEBE

Unterbewußte Prägungen	55
Tiefenpsychologische Aspekte	56
Angelerntes Verhalten	58
Unverarbeitete Erlebnisse	59
Regression - der Rückzug ins Vertraute	61
Kompensation und Ersatzbefriedigung	63
Funktionieren wie ein Computer	64
Unterbewußte Verhaltensverknüpfungen	66
Behaviorismus - einfach richtig handeln	67
Sein- oder tun-orientiert?	68



DER WEG ZUM SCHLANKSEIN

von der Erkenntnis zur Änderung	71
Phase 1: Erkenntnis der Ursachen	71
Negative Eßprogrammierungen in der frühen Kindheit	72
Essen zur Lösung seelischer Probleme	84
Phase 2: Umlernprozesse	104
Setzen Sie sich ein Ziel!	105
Psychologische Selbsthilfen	110
Positive Selbstbeeinflussung durch autogenes Training	120
Weitere Strategien zur Bewältigung von Problemen	130
Therapeutische Hilfen	139
Phase 3: Änderung von Verhaltensweisen	144
Körperliche Bewegung tut gut	145
Auswahl der Nahrungsmittel	146
Veränderte Eßgewohnheiten statt Diät	148

DAS 20 WOCHEN PROGRAMM 152

10 Schritte zum dauerhaften Gewichtsverlust	153
1. Schritt: Regelmäßige Bewegung	156
2. Schritt: Entspannung und Streßvermeidung	161
3. Schritt: Nur bei (körperlichem) Hunger essen	171
4. Schritt: Den Fettverbrauch einschränken	175
5. Schritt: Rechtzeitig aufhören zu essen	184
6. Schritt: Die Ernährung umstellen	186
7. Schritt: Essen, worauf Sie Lust haben	193
8. Schritt: Bewußt essen	196
9. Schritt: Öfter am Tag (weniger) essen	198
10. Schritt: Nicht zu spät essen	200

TIPS UND TRICKS ZUM ARNEHMEN VON A RIS Z 204

Wetterführende Literatur	219
Über dieses Buch	220
Register	221

