

6/15,8?

Ursel Wahrburg

Anders essen - aber wie?

Wege und Irrwege
durch den Diätendschungel

Verlag C.H.Beck

Inhalt

Teil A: Alternative Ernährungsweisen

1. Was heißt hier «alternativ»?	13
2. Vollwert-Ernährung	18
Eine neue Ernährungsidee aus der Wissenschaft	18
Das 12-Punkte-Programm der Vollwert-Ernährung	20
Und wie sieht's auf dem Vollwert-Teller aus ?—	27
Was sagt die Wissenschaft heute zur Vollwert- Ernährung?	32
3. Vegetarismus	37
Schon die alten Griechen propagierten Fleischverzicht ...	37
Warum wird man oder frau zum Fleischlos-Esser?	40
Sind wir zum Vegetarier geboren?	42
Was isst er denn nun, der Vegetarier?	43
Fleischlos essen - Patentrezept für Gesundheit und langes Leben?	47
Hat vegetarische Kost überhaupt keine Nachteile?	50
4. Makrobiotik	54
Energiequellen des Lebens: Yin und Yang	54
Mehr Yin- oder weniger Yang-Lebensmittel - Die Mischung macht's	57
Wie und was darf der Makrobiot essen?	61
Wie gesund macht makrobiotisches Essen?	66
5. Ernährung im Ayurveda	71
Ayurveda oder die Wissenschaft vom (gesunden) Leben ..	71
Unsere Doshas bestimmen, was wir essen sollen.	74
Das Verdauungsfeuer als Schlüssel zur Gesundheit	80
Ayurvedischer Essensalltag: Alles dreht sich um den Geschmack	81
Wie schmeckt der Wissenschaft das ayurvedische Essen?	85

6. Traditionelle chinesische Ernährung.....	89
Ernährung als eine tragende Säule der Medizin.....	89
Essen nach den fünf Elementen und der richtigen Temperatur.....	93
Was wird wann gegessen?.....	98
Besonderheiten beim Kochen und Essen.....	100
Wie verträgt sich chinesische Ernährung mit westlichen Vitaminansprüchen?.....	102
7. Mazdaznan-Ernährung.....	105
Der Mensch als geistiges Wesen.....	105
Die Radikalkur bei Krankheiten.....	107
Essen nur als Mittel zum Zweck.....	108
Essensalltag im Mazdaznan.....	in
Was ist von dieser vergeistigenden Kost zu halten?.....	113
8. Anthroposophische Ernährung.....	116
Nahrung für Körper, Geist und Seele.....	116
Von Dreigliederung und Temperamenten.....	119
Verbotene Lebensmittel gibt es nicht.....	124
«Kosmische» Ernährung aus irdischer Sicht.....	127
9. Waerland-Kost.....	130
Die Lösung der Frage: «Was ist Gesundheit?».....	130
Nahrung als «Futter» für die Gärungsbakterien.....	132
Wie wahr sind Waerlands Theorien?.....	135
10. Evers-Diät.....	137
Der Schimpanse als Ernährungsvorbild.....	137
Evers-Diät für Kranke und Gesunde.....	138
Die Evers-Diät heilt nicht, was sie verspricht.....	140
11. Schnitzer-Kost.....	142
Zähne als Gradmesser für die richtige Ernährung.....	142
Natürliche Ernährung durch «lebendige» Lebensmittel ..	143
Normal- oder Intensivkost - Wann ist welche richtig?___	144
Schnitzer-Kost als Garant für Gesundheit?.....	146
12. Vollwertkost nach Bruker.....	150
Fabriklebensmittel ruinieren die Gesundheit.....	150
Lebendig oder tot: Lebens- oder Nahrungsmittel?.....	150
Was zu essen und was zu meiden ist.....	153
«Alte» kontra «neue» Ernährungslehre: Wer hat recht? ...	155

13. Rohkost in allen Variationen	158
Ein Leben ohne Kochtopf.....	158
Norman Walker verspricht: «Jeder kann jünger werden!»	162
Wandmarkers Appell: «Wirf den Kochtopf weg!».....	165
Burger beruft sich auf den Instinkt.....	168
Ist Rohes wirklich das Richtige?.....	172
14. Haysche Trennkost	175
Durch das eigene Schicksal zur Trennungs-Theorie.....	175
Die Übersäuerung als Wurzel allen Übels.....	177
Das erste Gebot der Trennkost: Eiweiß und Kohlenhydrate niemals mischen.....	178
Das zweite Gebot: Das Säure-Basen-Gleichgewicht stabil halten.....	180
Was verspricht uns die Trennkost?.....	183
Wie funktioniert die Trennkost?.....	184
Getrennt oder gemischt: Was ist gesünder?.....	186
15. FitforLife	191
Der Name verheißt Erfolg.....	191
Wie wird man fit fürs Leben?.....	192
Ein Fit-for-Life-Tag im Alltag.....	196
Fit for Life: Anleitung zur lebenslangen Fehlernährung ..	198
16. Harmonische Ernährung	201
Bekanntes in neuer Mischung.....	201
Harmonie für Körper und Geist durch Harmonische Ernährung?.....	204
17. Blutgruppendiät	206
A-B-AB-0: Die Blutgruppen sollen über unsere Gesundheit herrschen.....	206
Jeder Blutgruppe ihre eigene Ernährung.....	209
Das Urteil zur Blutgruppendiät: Unsinnig, unwirksam und unbewiesen.....	212
18. Ist anders essen eine echte Alternative?	215
Wo gibt es Minuspunkte?.....	216
Wo gibt es Pluspunkte?.....	218
Kleine Checkliste für alternative Neuerfindungen.....	223
Mein Rat zum Schluß.....	224

Teil B: Schlankheitsdiäten und Schlankheitskuren

1. Übergewicht-Wer hat es und warum?	227
Bin ich zu dick?.....	227
Warum nehmen wir zu?.....	230
Unsere Gene: Ursache oder Ausrede?.....	230
Wenig Bewegung macht dick.....	231
Was macht fett: Fett oder Kohlenhydrate?.....	233
Dick durch Diät?.....	237
Muß ich wirklich abnehmen?.....	238
2. Fasten -Weniger geht nicht	240
Der Ursprung des Fastens.....	240
Ganzheitliches Fasten: Wie es funktioniert und wozu es dienen soll.....	241
Fasten als Therapie: Heilfasten nach Buchinger.....	244
Variationen der Spielregeln: Kuren nach Schroth und Mayr.....	245
Gesunde fasten daheim.....	247
Ist (Heil-)Fasten wirklich heilsam?.....	248
Nulldiät auf Rezept: Nur ein kurzes Zwischenspiel.....	249
Nicht gar so radikal: Fasten mit ein paar Kalorien in Pulverform.....	251
3. Formula-Diäten - Schlank mit Pulverdrinks?	253
Was heißt Formula-Diät?.....	253
Pulver zum Abnehmen im Alleingang.....	254
Die andere Variante: Pulverdiät unter ärztlicher Kontrolle.....	257
Noch eine Idee in Pulverform: Die Markert-Diät.....	260
4. Fatburner und andere Wunderwaffen gegen das Fett	264
Fatburner - Und das Fett schmilzt nur so dahin.....	264
Quellstoffe sollen den Magen füllen und satt machen.....	268
MCT-Fette als «Fettsensation»?.....	269
5. Monodiäten - Mit Monotonie zum (Miß-)Erfolg?	272
6. Fettiges gegen Fett	275
Die Diätrevolution von Dr. Robert Atkins.....	275
Kann Fett die Lösung aller Fettpolster sein?.....	279

7. Eiweiß als Schlankmacher.....	282
Das Geheimnis der Scarsdale-Diät: «Sie funktioniert».....	282
«Unrationelle Lebensmittel» sollen in die Verlustzone führen.....	285
8. Die Kohlenhydrate und ihr Glyx - Wer macht schlank?.....	289
Von «guten» und «schlechten» Kohlenhydraten.....	289
Die Sache mit dem Glyx kann sinnvoll sein.....	291
Die Montignac-Methode - Wenn nur der Glyx zählt.....	293
9. Und dann gibt es noch.....	298
Prominente und ihre Rezepte.....	298
Die smarten Nährstoffe des Dr. Haas.....	301
Forever young mit Dr. Strunz.....	304
Psycho-Diäten.....	305
10. Keine Wunder, sondern die richtigen Wege zum Erfolg.....	307
Ohne Änderungen geht es nicht.....	307
Brigitte-Diät.....	313
Die Fit for Fun-Diät.....	314
Die Pfundskur.....	315
«Ich nehme ab».....	318
Die Idee der Weight Watchers: Gemeinsam abnehmen ...	319
11. Zu guter Letzt.....	322
Kleine Checkliste für Diät-Neuerfindungen.....	322
Noch einmal: Fett oder Kohlenhydrate?.....	323
Mein Rat zum Schluß.....	329
 Literatur.....	 330
 Alle Ernährungsformen und Diäten auf einen Blick.....	 332