

Gunter Frank

Lizenz zum Essen

Warum Ihr Gewicht mehr
mit Stress zu tun hat
als mit dem, was Sie essen

T)



Piper
München Zürich

Inhalt

Warum dieses Buch? 11

Körperbau und Gewicht

*f **Körperbautypen**

I Warum wir unterschiedlich viel wiegen und warum das normal ist 19

"" **Vererbung**

/Lr% Warum unser Körperbau herzlich wenig mit dem Lebensstil, aber sehr viel mit den Genen zu tun hat 34

* / **Kalorienverwertung**

Warum Mollige weniger Kalorien essen als Dünne, und warum das keiner glauben will 39

f'r **Diäten**

".³ Warum sich die allermeisten Menschen jahrelang erfolglos mit Diäten quälen 46

,z- **Jo-Jo-Effekt**

-') Warum man sein Gewicht nach jeder Diät schneller zurückhat und es dabei immer weiter anwächst 54

Stress

' **Warum** man abnehmen kann, wenn man sich wegen seines Gewichts keinen Stress mehr macht 66

7 Bewegung und Sport

Warum manche Leute durch Sport abnehmen und andere nicht 81

Zwischenresümee Körperbau 88

9 Allgemeiner Gesundheitszustand

Warum wir so gesund sind, wie wir es noch nie waren, es aber gar nicht bemerken 89

© Gewicht und Gesundheit

Warum Mollige zu Unrecht Risikozuschläge an ihre Lebensversicherung zahlen und es unfair ist, einen molligen Lehramtsanwärter nicht zu verbeamen 96

Gewichtsentwicklung

Warum die Epidemie der Dicken hauptsächlich im Fernsehen stattfindet und nicht vor unserer Haustür 109

1 Abspeckprogramme

Warum mollige Kinder durch Abspeckprogramme zunehmen 118

Essstörungen

Warum viele Mädchen glauben, sie seien zu dick und müssten Diät machen, obwohl sie kurz vor der Magersucht stehen, und warum'Eltern deswegen sauer auf manche Politiker sind 132

Licht

Warum man im Schlaf abnehmen kann und zu viel Fernsehen dick macht 144

Sexualhormone

Warum Männer zunehmen, wenn Nachwuchs unterwegs ist 154

Medikamente, Krankheiten und Abnehmpillen

Warum Pillen keine Lösung sind 1 57

Ernährung und Verdauung

Verdauungstypen

- ' i Warum jeder etwas anderes zu essen braucht, und warum das normal ist 161 *

• l, f~"; Pflanzenabwehrstoffe

- L) >>i Warum ein Weizenkorn gar nicht gefressen werden will 167

r - Traditionelle Lebensmittelverarbeitung

- - ' Warum *Homo sapiens* den Kochtopf erfand 1 76

^."- Bio und Vollwert

Vollwertemährung - die Geschichte einer unglücklichen Verbindung 186

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Warum eine Dose Erbsen mehr VitaminC enthält als ein ganzer Obststand 197

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und

••• " : Nahrungsmittelallergien

- f - "•* Warum die Kubakrise daran schuld ist, dass viele Menschen 5x täglich Obst und Gemüse nicht vertragen 202

"t r ^ Ersatz- und Zusatzstoffe

- < , Warum viele Menschen zunehmen, wenn sie längere Zeit in den USA leben 223

Cholesterin und Functional Food

- "" ~ Warum die Angst vor Cholesterin der größte Marketingernfolg der Wirtschaftsgeschichte ist 235

f Moderne Herstellungstechnik

Der Fast-Food-Effekt - oder warum wir wieder richtig kochen sollten 244

" J * Stress und Verdauung

- i " Warum Menschen, die beten, weniger Bauchweh haben 252

•/ Erfahrungsheilkunde

1/ Warum die Erfahrungsheilkunde die bessere Ernährungslehre bietet 260

^ " v " ? Resümee Ernährung

«ül-U*/ Was bedeutet nun eigentlich gesunde Ernährung? 267

Schlussgedanken 275

Workshop: Meine Lizenz zum Essen 291

"1 Mein Körperbauprofil 291

*"fc Mein Ernährungsprofil 301

,i' Umsetzung 310

ii Die Lizenz zum Essen 313

Anhang

Quellen 315

Literaturempfehlungen 325

Internet 326

Dank 327