

3. Auflage 2004

© Gesundheit Sprechstunde
www.gesundheitsprechstunde.ch
Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: D[. med. Samuel Stutz, Gesundheit Sprechstunde

Redaktion: Andrea Fischer, Regula Käch

Layout und Grafik: Kaspar Haessig, Ringier TV

Titelbild: Arsene Saheurs

Menü-Bilder: Peter Derron

Lektorat: Theodor Uhlir

Korrektorat: Helmut Eidinger

Druck: fgb • freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Brsg.

ISBN 3-280-05093-6

'-
£
~
f

Inhalt

Vorwort

Kapitel I: Warum abnehmen?

Übergewicht belastet den Körper	6
Volkskrankheit Diabetes	8
Meine persönliche Motivation	10

Kapitel II: Warum bin ich dick? 12

Welcher Esstyp bin ich?	13
Diät macht dick	14

Kapitel III: Was ich wissen muss 16

Mein Körper in Zahlen: BMI und WHR	16
Wie viel Energie brauche ich?	18
Möglichkeiten und Grenzen	20
Der ausgewogene Weg	22

Kapitel IV: Eine kleine Ernährungslehre 23

Kohlenhydrate: Die schnellen Energiespender	25
Proteine: Fleisch & Co.	27
Fette: Die feinen Dickmacher	30
Ein Wort zum Cholesterin	32
Nahrungsfasern: Die gesunden Helfer	33
Vitamine und Spurenelemente: Klein, aber oho!	34

Kapitel V: Ohne Bewegung geht's nicht 39

Fettverbrennung ist trainierbar	42
Sich sinnvoll bewegen	45

Kapitel VI: Schlanksein beginnt im Kopf 48

Essen. und demüt	49
Süßes als Stimmungsmacher	49
Die eigenen Gewohnheiten und Schwächen kennen	51
Teufelskreise und Fallen	55
Die FeStpiatteximprogrammieren	57
Wasmirjguitut	59
Kleines'Geriusstraining	61

Kapitel VII: Abnehmen im Alltag	62
Fett sparen - das A und O beim Abnehmen	67
Satt werden mit den richtigen Kohlenhydraten	75
Trotz Süssigkeiten schlanker	80
Zwischenmahlzeiten und Hungerast	83
Getränke und Alkohol	84
Light-Produkte	86
Gastgeber und Gast sein	88
Schnell und ausgewogen - auch unterwegs	92
Kapitel VIII: Kräuter und Gewürze	94
Kapitel IX: Zwei Erfolgsgeschichten	102
Sylvia Michel	102
Rita Arzethauser	106
Kapitel X: Rezepte und Tabellen	I/JfJ
Menüvorschläge	110
Tagespläne	118
Saucen	127
Fettarme Süssigkeiten	130
Fettgehalt von Nahrungsmitteln	132
Glykämischer Index	134
Eiweissgehalt von Nahrungsmitteln	136
Das gehört in die schlanke Küche	138
Getränke im Vergleich	141
Anhang I: Zum Herausnehmen	143
Esstagebuch	143
Die acht goldenen Regeln	143
Kleine Tipps mit grosser Wirkung	143
Anhang II: ABC des Abnehmens	145
Anhang III: Die Experten	151
Renate Frey, Ernährungsberaterin	151
Dr. Fritz Horber, Stoffwechselspezialist	152
Dr. Walter O. Frey, Sportmediziner	153
Anhang IV: Adressen, Literatur	154