

Dr. med. Babak Bahadori

Mein Körper in Balance

▪ Die sieben Stufen
zum Gleich-Gewicht

VERLAGSHAUS DER ÄRZTE

613.2.001.8

Inhalt

Einleitung

Ein Wort zuvor	8
Plötzlich hat die Qual ein Ende	12
Warum Diäten keinen Sinn machen	15
Der Tag, an dem meine Schwester starb	17
1 Finde Deinen Biorhythmus	19
Teil 1	20
Der Rhythmus der Zeit	21
Fastenzeit – wie lange und wann?	25
Ohne Diätvorschriften, ohne Verbote	27
Teil 2 – Der Einklang von Körper und Seele	31
Entspannungsübungen	32
2 Was sich bewegt lebt	43
Unser Muskelaufbauprogramm	44
Alles begann auf der Intensivstation	56
Nordic-Walking	58
3 Der Weg zum gesunden Stoffwechsel	61
Teil 1	62
Was ist der Glykämische Index?	63
Tabelle – Nahrungsmittel nach GI	65
Ernährungstipps	67
Teil 2 – Weitere Schritte zu einem gesunden Stoffwechsel	70
Fette und Öle	71
Das Eskimophänomen	73
Kleine Veränderungen im Lebensstil, mit großer Wirkung	76
Eiweiß ist anders	79
Tabelle – wertvolle Eiweißlieferanten	81
Soja	83
Knack' die Nuss!	84

4	Die schmackhaften Erfolgsrezepte	85
	Teil 1	86
	Eine kleine Kochlehre	89
	Tipps zur Haltbarmachung	91
	Hätte ich es nur schon früher gewusst	92
	Die Rezepte	93
	Teil 2 – Die Würze des Lebens	117
5	Wasser des Lebens	121
	Teil 1	122
	Wie viel Wasser?	123
	Wer Tee trinkt, vergisst den Lärm der Welt	125
	Teil 2 – Das wohltuende Wasser	126
	Die Heilkraft des Wassers	127
6	Wir optimieren unseren Alltag	129
	Eine Kursteilnehmerin berichtet	132
7	Lass Dein Ziel Dich finden	135
	Teil 1	136
	Teil 2 – Das größte Geheimnis ist das eigene Leben	142

Anhang

Kontrollieren Sie Ihre Fastenzeiten	144
Kontrollieren Sie Ihre Bewegungseinheiten	146
Nüsse – Tabelle	148
Literaturliste	149