

Ulrike Tanzer

# Die 50 besten Heißhungerkiller

- Schnelle Hilfe gegen Naschgelüste
- Von A bis Z: Praktische Tipps und Tricks für jeden Tag

- 4      **Vorwort**
- 6      **Was ist eigentlich Hunger?**
- 7      Wenn der Magen knurrt
- 7 >    Endlich satt!
- 9      Wie entsteht Heißhunger?
- 10     Die richtige Nahrung für Körper und Geist
- 12     **Heißhungerkiller von A bis Z**
- 13     Mit Akupressur gegen Heißhunger
- 14     **Algen** – die Superstars gegen Hunger
- 15     Herrliche Aromen statt süßer Naschereien
- 16     **Ballaststoffe** – die idealen Sattmacher
- 17     **Bewegung** für den Glückskick
- 18     **Blutzuckerspiegel** im Lot
- 19     **Brot kauen** – je länger, desto süßer
- 20     Augen auf beim **Einkauf**
- 21     Mit der richtigen **Einstellung** klappt's
- 23     Ändern Sie Ihr **Essverhalten**
- 24     Nein zu **Fertigprodukten**
- 25     Nie ohne **Frühstück**
- 27     **Fünf am Tag** – keine Chance für Heißhunger
- 28     Schärfen Sie Ihren **Geschmackssinn**
- 30     Ein **heißes Bad** wirkt Wunder
- 31     **Heißes Wasser** – Ayurveda im Alltag
- 32     Knabbern Sie **Herzhaftes**
- 33     **Johanniskraut** vertreibt trübe Stimmung
- 35     **Kaltes** gegen Heißhunger
- 36     **Kaugummi** nimmt die Naschlust
- 37     Hören Sie auf Ihre **Körpersignale**
- 38     Mit **Kreativität** den Hunger überlisten
- 40     Lachen Sie den Heißhunger weg
- 41     Entdecken Sie die **Langsamkeit**



- 
- 42 Light-Produkte ade  
43 Der Lust nachgeben?  
44 Matetee als SOS-Hilfe  
45 Melone – naschen mal anders  
47 Wundermittel Molke  
48 Nie wieder naschen?  
49 Zurück zur Natur  
50 Obst – immer und überall  
51 Popcorn – warum nicht?  
52 Essen ist Silber – Reden ist Gold  
54 Raus aus der Routine  
55 Tanken Sie Sauerstoff  
56 Scharfes Essen – ruhiger Magen  
57 Warum auch Schlafen hilft  
58 Schokolade genießen – aber richtig  
59 Mit Schwarz-Weiß-Denken gegen den Hunger  
60 Finger weg von Supersize  
61 Suppe tut gut  
62 Führen Sie Tagebuch  
64 Kleine Tricks – große Wirkung  
65 Trinken, trinken und nochmals trinken  
66 Den Ursachen auf der Spur  
67 Besser als naschen – Vanille schnuppern  
68 Ohne Verbote geht's auch  
70 Meiden Sie jede Versuchung  
71 Geheimwaffe Zahnbürste
- 
- 72 **Persönlichkeitstest:**  
**Welcher Naschtyp sind Sie?**
- 78 Literatur/Autorin  
79 Register  
80 Impressum