

DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

Beobachter
edition

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1 Mein Körpergewicht: Was bedeutet es? 13

Warum nehmen wir ab – und zu?	14
Umwelt, Gene und Verhalten prägen unser Körpergewicht	14
Wann und warum nehmen wir zu?	16
Wann nehmen wir ab, und warum ist das so schwierig?	19
Herr(in) der Ringe: Sie sind der Chef!	22
Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem?	25
Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal?	25
Wann wird Körperfett zum Risiko?	27

2 Ich will abnehmen: Worauf muss ich achten? 31

Der richtige Einstieg ist das A und O	32
Abnehmen ist eine gute Investition in das Leben	33
Fragen, die Sie sich vor dem Abnehmen stellen sollten	34
Finden Sie Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht	38
Der Alltag entscheidet	39
Nur wer Fehler erkennt, kann sie beheben	40
Persönliche und realistische Ziele für nachhaltigen Erfolg	40
Die «Tour de Taille» lässt sich nur in Etappen meistern	42
So tappen Sie nicht in die Abnehmfalle	44
Gewichtskontrolle ausser Kontrolle: Konzepte, die Sie vergessen können	45
Abnehmen und Gewicht halten: So kanns klappen	47
Stabilisierungsphasen gehören zum Abnehmen dazu	51
Zuversicht ist die halbe Miete	54

Lebensmittel: Was esse und trinke ich?	57
Man ist, was man isst	58
Machen Sie einen hochwertigeren Menschen aus sich	59
Nahrungsbestandteile und ihre Abnehmeigenschaften	60
Wie die drei Hauptnährstoffe zusammenhängen	61
Universaltriebstoff Kohlenhydrate	62
Zucker: Form und Tempo entscheiden	62
Manche Zucker drücken ganz schön auf die Tube	65
Zucker können nicht nur schnell sein, sondern auch massig	67
Mehr Bewegung erlaubt mehr Kohlenhydrate	67
Energiespeicher Fett	69
Fett ist nicht gleich Fett	70
Kalorien sparen sich leichter bei Fetten	72
Fette verstecken sich gern	72
Baustoff Eiweiss	73
Zu gut zum Verheizen	74
Von Proteinen profitieren	76
Weitere Stoffe, die ins Gewicht fallen	77
Genussmittel Alkohol	78
Sattmacher Nahrungsfasern	79
Kalorienfreies Wasser	82
Schmackhaftes Salz	84
Mediterrane Ernährung: Mit Genuss nachhaltig abnehmen	86
Einkaufen: Wie und wo greife ich zu?	91
Das richtige Produkt ist die halbe Miete	92
Ziehen Sie dem Kalorienwolf den Schafspelz über die Ohren	92
«Light» verleitet: Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen	94
Für vegane und vegetarische Produkte gilt keine Extrawurst	97
Es kommt darauf an, was (wirklich) drinsteckt	98

Einkaufen mit Köpfchen: Ohne Schaden durch den Laden ...	101
So tappen Sie nicht in die Shopping-Falle	101
Geben Sie beim Einkauf auch Kalorien aus	104

5 Zubereiten: Wie verarbeite ich Lebensmittel? .. 107

Mit cleverem Küchenwerkzeug kalorienarm kochen	108
Backen, dämpfen, garen hilft Kalorien sparen	108
Kalorienbewusste Köche haben was auf der Pfanne	110
Grillieren geht über studieren	111
Küchenpapier entschärft Frittiertes und Paniertes	112
Öl dosieren hilft Fett verlieren	113

Warme Küche für schlanke Schlemmer	114
Bequeme Produkte können unbequeme Folgen haben	114
Kochrezepte sind keine Baupläne	116
Klare Suppen in jeder Form machen eine gute Figur	117
Beilage: Echt stark statt voll fett	117
Saucen und Dressings: Hier steckt der Kalorienteufel drin	121
Stillen Sie die Fleischeslust ohne Speckröllchenfrust	123
Schlankes Dessert verspricht Genuss ohne Reue	125

Schnelle Küche: Zeigen Sie Kalorien die kalte Schulter	125
Kein Brot den überschüssigen Pfunden	126
Müesli, Joghurt und Co.: So setzt Löffelfood nicht an	128
Dieses Fingerfood tut der Silhouette gut	130

6 Mein Umfeld: Unterstützt es mich beim Abnehmen? 133

Abnehmfreundliches Ambiente zu Hause	134
Heimische Tabuzonen in Sachen Essen	134
Küche: Lager- und Zubereitungsstätte	135
Die wirklich gute Stube ist foodfreie Zone	139
Nicht zu vergessen: Das Zimmer, in dem Sie essen	140
Auch das Schlafzimmer fällt ins Gewicht	142

Vier Wände, die Sie auf Trab halten	144
Training im trauten Heim kann auch wirksam sein	145
Abnehmfreundliches Umfeld ausser Haus	146
Wie gangbar ist mein Wohngebiet?	146
Kalorienfallen am Arbeitsplatz: Macht Ihr Korpus korpulent?	147
Das Leben auf vier Rädern: Mein Auto, mein Schloss	148
Ferien nicht nur aus dem Bauch heraus, sondern auch zu seinen Gunsten buchen	149

7 Hinsetzen und geniessen: Wie esse ich? 151

Mit Köpfchen geniessen lässt Pfunde nicht spriessen	152
Esstempo: Fuss vom Gas!	152
Teller leeren füllt Rettungsringe	156
Nehmen Sie ab, indem Sie mehr essen	157
Damit Mahlzeiten nicht zu Mastzeiten werden	158
Satter Gewichtsverlust statt Hungerfrust	158
Trinken gegen den falschen Hunger	159
Zmorge: Das frühe Stück Gesundheit	160
Mittagessen nicht vergessen	161
Das Znacht geht schlanker als gedacht	164
Znüni und Zvieri: Notwendiger Nachschub oder rund machende Routine?	166
Behalten Sie bei Buffet, Brunch & Co. die Kontrolle	169
So nehmen Auswärtsesser kein Hüftgold mit nach Hause	171
Figurbewusst feiern	174

8 Kalorienverbrauch im Alltag: Nutze ich mein Potenzial? 177

Machen Sie Ihrem Alltag Beine (und Arme)	178
Nutzen Sie Menschenstärke, um von A nach B zu kommen	179
In den Muskeln dampft der Kessel	181
Hausarbeit hat ihre bewegten Seiten	182

Steigern Sie Ihren Nebenbei-Energieverbrauch	184
Heisskalt kurbelt Kreislauf an	185
Wer auf Stehen steht, steigert seinen Energieverbrauch	186
Kaugummi kauen frisst Kalorien	187
Heizen Sie Ihr Fett weg	187

9 Fitness in der Freizeit: Wie bleibe ich dran? ... 191

Sport mit Spass statt im Akkord.....	192
Regelmässige Bewegung: Steigen Sie ein!	193
Lerchen und Eulen gibt es auch bei Bewegungstypen	195
Bewegung nach Plan: Was solls denn sein?	195

Mit fitten und kräftigen Mäusen dem Speck

an den Kragen	197
Nachhaltige Ausdauerbewegung: Gut gerüstet und mit der richtigen Intensität	197
Lassen Sie Ihre Muskeln nicht hängen	201

Lohn für die Plackerei: Holen Sie mehr für sich raus	205
Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung	206
Lassen Sie den Bewegungseffekt nachhallen	206
Sportgetränke sind buchstäblich überflüssig	208

10 Innerer Schweinehund: Warum esse ich? 211

Hunger, Appetit, Lust: Merke den Unterschied	212
Appetit und Hunger sind zwei Paar Schuhe	212
Essauslöser: Schweinehund, Teufelchen oder Schweinehundteufelchen?	214

Angewöhnt und anerzogen: Immer schön brav	219
Die Kindheit: Wiege des Essverhaltens	220
Wer die Zügel zu sehr strafft, bremst sich selber aus	222
Regelmässiger Mahlzeitenrhythmus bändigt die Naschlust	224

Emotionen kalorienfrei bewältigen	227
Können Sie die Emotionen beim Namen nennen?	228
Stress stellt das Essverhalten auf die Probe	230
Mein Essverhalten: Brauche ich Hilfe?	233

11 Gewichtsmanagement:
Wie bewahre ich das Erreichte? 237

Ziel erreicht. Was nun?	238
Gewicht reduzieren ist schon schwer, es zu halten noch viel mehr!	238

Wie halte ich mein Gewicht unter Kontrolle?	242
Mein Gewicht: Kontrolle ist gut, aber seien Sie auf der Hut	243
Flexibilität, Vernunft und Genuss halten Pfunde langfristig im Zaum	244
Gefahrensituationen kennen hilft vorbeugen	248