

Maike Ehrlichmann

# Einfach ehrlich essen

Warum wir uns auf unseren Appetit  
verlassen sollten

# Inhalt

Vorwort	7
1 Gesundheit	11
Essregeln, die regelrecht krank machen	11
Die Unschärfe der Ernährungsempfehlungen	18
Tomate ist nicht gleich Tomate – guter Boden macht gesunde Menschen	20
Mensch ist nicht gleich Mensch und jeder isst anders	23
Von Kalorien, Krücken und Autos	26
Individuelle Wünsche, Gentests und weise Inder	29
Selbst entscheiden und genießen – so geht gesund auch	33
2 Geschmack	37
Schmecken und Schmecken lernen	37
Geschmack als Sprache	41
Appetit bekommen	43
Geschmack = Wirkung	52
Die Datenbank des Appetits	55
Appetit als Wegweiser	59
Ess-Coach von innen	64
Appetit lass nach oder abnehmender Zusatznutzen	65
3 Bauchgefühl	69
Intuition und selbstbestimmtes Essen	69
Aus dem Bauch heraus – ein Lautsprecher für die Intuition	78
Gute und schlechte Gelüste – ehrliche und unehrliche Botschaften	83

4	Hunger	89
	Was ist Hunger?	89
	Hungerhormone – Botschafter für den Bedarf	91
	Warum werden wir nicht satt?	95
5	Signalstörer	99
	Überhörte Signale	100
	Stress	101
	Zusatzstoffe	105
	Diäten	115
	Normen, Sünden und Verbote	119
	Die anderen	121
	Werbung und Trends	123
	Taktlosigkeit	125
	Zucker	125
	Nebenbei essen	127
	Qualität	128
6	Neue Ansätze	135
	Selbstbestimmung – Essen, was ich wirklich will!	135
	Was wir von den Schwangeren lernen können	137
	Achtsam essen heißt, sich selbst zuzuhören	137
	Intuitive eating – was der Trend für uns bedeutet	139
	Wirksensorik – Essen spüren	141
	Die Ehrlich Essen Methode – wie können wir wirklich anders essen?	145
	Literatur	155
	Register	165