

# Inhalt

<b>Betriebsanleitung</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Atmen Sie um Ihr Leben!</b> .....	18
Zwei Minuten für Ihre Gesundheit .....	19
<b>Die Vermessung des Körpers</b> .....	21
BMI (Body-Mass-Index) .....	22
Bauchumfang – die verschiedenen Fettsorten .....	23
Apfeltyp und Birnentyp .....	23
Messen des Bauchumfangs .....	24
Waist-To-Hip Ratio (WHR) .....	24
Richtig messen .....	25
Körperfettmessung .....	26
Blutdruck .....	27
Systolischer und diastolischer Blutdruck .....	27
Bedeutung der Messwerte .....	28
Ruhepuls .....	29
Grundumsatz .....	29
Die Bedeutung des Muskels .....	29
Körperliche Leistungsfähigkeit .....	30
UKK-2-km-Gehtest .....	30
Abnehmleistung .....	31
<b>Die erweiterte Meditation</b> .....	33
Schlafmangel .....	33
Die 2-2-2-Meditation .....	34
<b>Zucker und Kohlenhydrate</b> .....	36
Glukose – der Wichtigste aller Zucker .....	36
Der Blutzuckerspiegel .....	37
Schnelle Kohlenhydrate .....	38
Alkohol .....	39
Süßgetränke und Säfte .....	40
Langsame Kohlenhydrate .....	41
Keine Kohlenhydrate .....	41
Autophagie .....	42

GI und GL .....	42
GI und GL – Kritik und Vorteile .....	43
Zuckerarten .....	45
Glukose, Traubenzucker, Dextrose .....	45
Stärke .....	46
Resistente Stärke .....	46
Fruktose .....	47
High Fructose Corn Syrup .....	47
Saccharose .....	47
Haushaltszucker: Zuckerrübe oder Zuckerrohr? .....	48
Brauner Zucker .....	48
Invertzucker .....	48
Glukose-Fruktose-Sirup .....	48
Honig .....	49
Ahornsirup .....	49
Agavensirup .....	49
Laktose .....	49
Xylit .....	50
Erythrit .....	50
Stevia .....	50
Etikettenschwindel .....	51
<b>Mein Ziel – die wichtigsten Etappen .....</b>	<b>52</b>
Warum ?? .....	52
Genetik: Setpoint für das Gewicht? .....	54
Epigenetik: von Eltern und Großeltern .....	54
Darmflora .....	55
Stress .....	56
Fehlernährung .....	57
Bewegungsmangel .....	57
Wie wirkt der Dicke? .....	58
Wie wirkt die Dünne? .....	59
Das Problem der sich widersprechenden Ziele .....	62
Bedeutung beim Abnehmen .....	63
Kalorien .....	63
Körperliche Aktivität .....	63
Ego-Entwicklung .....	64
Die Reise .....	64
SMART-Ziele .....	65
Teilziele und die Belohnung .....	65

Der Vertrag .....	66
Das große Ziel .....	66
Die Vision .....	67
<b>Fett</b> .....	68
Fettsäuren .....	68
Gesättigte Fettsäuren .....	68
Einfach ungesättigte Fettsäuren .....	69
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) .....	70
Was schon die Kelten wussten .....	70
Omega-6-Fettsäuren .....	71
Omega-3-Fettsäuren .....	72
EPA und DHA: Fettsäuren nur aus Fisch? .....	73
Machen Sie einen Ölwechsel! .....	73
<b>Im Frühtau zu Berge ...</b> .....	78
Der Muskel .....	78
Schnelle Muskelfasern .....	79
Langsame Muskelfasern .....	79
Bleib gesund .....	79
<b>Abnehmen</b> .....	81
Abnehmen mit Sport .....	81
Sport zur Unterstützung beim Abnehmen .....	81
Schlank bleiben .....	82
Guat schaut aus .....	83
Vorher-Nachher-Bilder .....	83
Wie mit dem Sport starten? .....	83
<b>Eiweiß</b> .....	85
Biologische Wertigkeit .....	86
<b>Was soll ich essen?</b> .....	88
<b>Die Macht des Geistes</b> .....	91
Übungen .....	92
<b>Meine (Un)Zufriedenheit</b> .....	97
Unzufriedenheit .....	97
Zufriedenheit .....	98
Prägungen und Glaubenssätze .....	100
Das Gesamtbild .....	102
Die Transformation .....	104

<b>Mein Stress, dein Stress, Stress ist immer da!</b> .....	106
Die Schnellen und die Toten .....	106
Stress und die Reaktion des Körpers .....	106
Dauerstress .....	110
Viszeralfett .....	110
Hunger .....	110
Darmflora .....	111
„Bauchhirn“ .....	111
<b>Selbstanalyse</b> .....	112
Bewegung .....	112
Ernährung .....	114
Entspannung .....	115
Bestimmung des „Sollwertes“ .....	117
Ideensammlung .....	117
Die Umsetzung .....	120
Dankbarkeitstagebuch .....	123
Erfolgstagebuch .....	124
Die Fokussierung auf das Positive! .....	127
Die richtige Belohnung zur richtigen Zeit .....	128
<b>Visionen</b> .....	130
Zum Mond und retour, bitte! .....	130
Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen! .....	132
Was kommt nachher? .....	132
Der Jo-Jo-Effekt .....	132
Das Wasserglas .....	134
Eine ganz andere Geschichte mit überraschendem und lehrreichem Ende .....	134
<b>Die Rückschau</b> .....	136
Der Brief .....	138
Die Vision .....	139
Der letzte Schliff .....	141
<b>Von Musikern und Sportlern</b> .....	144
<b>Durchhalten, durchhalten, durchhalten!</b> .....	146
Ego-Erschöpfung .....	147
<b>Zum Schluss</b> .....	154
<b>Literatur</b> .....	155