

Gunter Frank

Lizenz zum Essen - Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen

---

## Inhalt

### **Warum dieses Buch?**

### **Körperbau und Gewicht**

#### **1. Körpertypen**

Warum wir unterschiedlich viel wiegen und warum das normal ist

#### **2. Vererbung**

Warum unser Körperbau herzlich wenig mit dem Lebensstil, aber sehr viel mit den Genen zu tun hat

#### **3. Kalorienverwertung**

Warum Mollige weniger Kalorien essen als Dünne und warum das keiner glauben will

#### **4. Diäten**

Warum sich die allermeisten Menschen jahrelang erfolglos mit Diäten quälen

#### **5. Jo-Jo-Effekt**

Warum man sein Gewicht nach jeder Diät schneller zurück hat und es dabei immer weiter anwächst

#### **6. Stress**

Warum man abnehmen kann, wenn man sich wegen seines Gewichts keinen Stress mehr macht

#### **7. Bewegung und Sport**

Warum manche Leute durch Sport abnehmen und andere nicht

#### **8. Zwischenresumée Körperbau**

#### **9. Allgemeiner Gesundheitszustand**

Warum wir so gesund sind, wie wir es noch nie waren, es aber gar nicht bemerken

#### **10. Gewicht und Gesundheit**

Warum Mollige zu Unrecht Risikozuschläge an ihre Lebensversicherung zahlen und es unfair ist, einen mollen Lehramtsanwärter nicht zu verbeamten

#### **11. Gewichtsentwicklung**

Warum die Epidemie der Dicken hauptsächlich im Fernsehen stattfindet und nicht vor unserer Haustür.

## **12. Abspeckprogramme**

Warum mollige Kinder durch Abspeckprogramme zunehmen

## **13. Essstörungen**

Warum viele Mädchen glauben, sie seien zu dick und müssten Diät machen, obwohl sie kurz vor der Magersucht stehen und warum Eltern deswegen sauer auf manche Politiker sind.

## **14. Licht**

Warum man im Schlaf abnehmen kann und zu viel Fernsehen dick macht

## **15. Sexualhormone**

Warum Männer zunehmen, wenn Nachwuchs unterwegs ist

## **16. Medikamente, Krankheiten, und Abnehmpillen**

Warum Abnehmpillen keine Lösung sind

# **Ernährung und Verdauung**

## **17. Verdauungstypen**

Warum jeder etwas anderes zu essen braucht und warum das normal ist

## **18. Vollwertige Ernährung**

Warum ein Weizenkorn gar nicht gefressen werden will

## **19. Traditionelle Lebensmittelverarbeitung**

Warum *Homo sapiens* den Kochtopf erfand

## **20. Bio und Vollwert**

die Geschichte einer unglücklichen Verbindung

## **21. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel**

Warum eine Dose Erbsen mehr Vitamin C enthält als ein ganzer Obststand

## **22. Nahrungsmittelunverträglichkeit/ -allergien**

Warum die Kubakrise daran schuld ist, dass viele Menschen 5 x täglich Obst und Gemüse nicht vertragen

## **23. Ersatz- und Zusatzstoffe**

Warum viele Menschen zunehmen, wenn sie längere Zeit in den USA leben

## **24. Cholesterin und Functional Food**

Warum die Angst vor Cholesterin der größte Marketingeffekt der Wirtschaftsgeschichte ist

## **25. Moderne Herstellungstechnik**

Der Fast-Food-Effekt -- oder warum wir wieder richtig kochen sollten

## **26. Stress und Verauung**

Warum Menschen, die beten, weniger Verdauungsbeschwerden haben

## **27. Naturheilkunde**

Warum die Erfahrungsheilkunde die bessere Ernährungslehre bietet

## **28. Resümée Ernährung**

Was bedeutet nun eigentlich gesunde Ernährung?

## **Schlussgedanken**

## **Workshop**

- 1. Mein Körperbauprofil**
- 2. Mein ganzheitliches Ernährungsprofil**
- 3. Umsetzung**
- 4. Meine Lizenz zum Essen**

## **Anhang**

Quellen

Literaturempfehlungen

Internet

Danke!