

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	XI

A ALLGEMEINER TEIL

1 Übergewicht und Adipositas	3
1.1 Häufigkeit des Auftretens von Übergewicht	4
1.2 Folgen von Übergewicht und Adipositas	4
1.3 Ursachen von Übergewicht	5
2 Körpergewicht – Physiologie und Psychologie des Abnehmens	8
2.1 Gewichtsklassifikationen	9
2.2 Gewicht und Körperzusammensetzung	11
2.3 Ermittlung des Grundumsatzes/Ruheumsatzes	17
2.4 Physiologie des Abnehmens	21
2.5 Psychologische Aspekte des Abnehmens	45
3 Substanzen zur Gewichtsabnahme	54
3.1 Klassische Appetitzügler mit Wirkungen auf das Nervensystem und GLP-1-Agonisten	55
3.2 Quellstoffe mit sättigender Wirkung	60
3.3 Hemmstoffe der Fettverdauung	61
3.4 „Fatburner“ – die Fettverbrennung anregende Stoffe	64
4 Wirkprinzipien von Reduktionsdiäten	69
4.1 Energiereduzierte Mischkost	71
4.2 Fasten	74
4.3 Intervallfasten/Intermittierendes Fasten	77
4.4 Formula-Diäten	81
4.5 Fettarme Diäten (Low Fat)	84
4.6 Kohlenhydratarme Diäten (Low Carb)	85
4.7 Kohlenhydratmodifizierte Diäten (Slow Carb und Trennkost)	89
4.8 Eiweißreiche Diäten (High Protein)	94
4.9 Monodiäten	96
4.10 Individualisierte/typgerechte Diäten und Stoffwechseldiäten	97
4.11 Motivationspsychologisch orientierte „Diäten“	102
4.12 Abnehmprogramme – analog und online	105
5 Individuelle Umsetzung der Diätprinzipien	107
Literatur zu Teil A	111

B SPEZIELLER TEIL

Verzeichnis der Monografien (alphabetisch)	121
Verzeichnis der Monografien (nach Abnehmprinzipien)	126
Hinweise zur Benutzung des monografischen Teils	131
6 Energiereduzierte Mischkost	133
6.1 Bild-Diät	134
6.2 Brigitte-Diät (heute: Brigitte Balance)	138
6.3 ChipListe®	144
6.4 Die Ernährungsampel	147
6.5 FdH – „Friss die Hälfte“	151
6.6 Fit-for-Fun-Diät	155
6.7 Mach Das!	160
6.8 Die Nebenbei-Diät – Buchserie	163
6.9 Nutropoly – Spielend abnehmen!	169
6.10 Schlank ohne Diät	173
6.11 Shred-Diät	177
6.12 Sirtuin-Diät	182
6.13 Volumetrics-Diät	188
7 Fasten	193
7.1 Basenfasten	194
7.2 Buchinger Heilfastenkur	200
7.3 Leberfasten nach Dr. Worm®	205
7.4 Markert-Diät	210
7.5 Modifiziertes Fasten	214
7.6 Molkenfasten	219
7.7 Nulldiät	223
7.8 Scheinfasten (fasting mimicking diet)	227
8 Intervallfasten/ Intermittierendes Fasten	231
8.1 Alternate Day Fasting (ADF) / 50:50-Diät / 10-in-2-Fasten	232
8.2 Dinner-Cancelling	238
8.3 1:6-Methode / 6:1-Methode (One-Day-Diät)	242
8.4 5:2-Diät	247
8.5 Morgenfasten	252
8.6 16:8 / Leangains-Methode / Hirschhausen-Diät	256
8.7 Warrior-Diät / 4:20	261
9 Formula-Diäten	265
9.1 Almased®	266
9.2 BCM-Diät / Precon	272
9.3 Bodymed®	277
9.4 Foodspring (ehemals Amapur®)	283

9.5	Herbalife	289
9.6	Modifast®	293
9.7	Optifast®	298
9.8	Slimfast®	304
9.9	Mivolis Diät Vitalkost (dm)	308
9.10	Yokebe	313
9.11	Testergebnisse für Formula-Produkte	320
10	Fettarme Diäten (Low Fat)	325
10.1	80/10/10 (High Carb)	326
10.2	HMR-Diät	331
10.3	LowFat 30	335
10.4	Pfundskur	340
10.5	Pritikin-Diät	345
10.6	TLC-Diät	349
11	Kohlenhydratarme Diäten (Low Carb)	353
11.1	Atkins-Diät	354
11.2	Low-Carb-High-Fat-Diät (LCHF)	361
11.3	Zone- bzw. Sears-Diät	366
11.4	20:80-Prinzip	371
12	Kohlenhydratmodifizierte Diäten (Slow Carb und Trennkost)	377
12.1	Montignac-Methode	378
12.2	Flexi-Carb-Diät	385
12.3	Der Glukose-Trick	390
12.4	Glyx-Diät	395
12.5	Die Ideal-Diät	401
12.6	Die letzte Diät	406
12.7	LOGI-Methode	410
12.8	South-Beach-Diät	415
12.9	Fit-for-Life-Diät	420
12.10	Hay'sche Trennkost	424
12.11	Hollywood-Star-Diät	429
12.12	Insulin-Trennkost (Schlank im Schlaf)	433
13	Eiweißreiche Diäten (High Protein)	439
13.1	3-D-Diät	440
13.2	Dukan-Diät	444
13.3	Max-Planck-Diät / Thonon-Diät	450
13.4	Scarsdale-Diät	453
13.5	Der Ultimate New York Body Plan	457
14	Monodiäten	463
14.1	Ananas-Diät	464
14.2	Apfelessig-Diät	467

14.3	Eier-Diät	470
14.4	Kartoffel-Diät	474
14.5	Kohluppen-Diät	478
14.6	Reis-Diät	483
14.7	7-Tage-Körner-Kur	487
15	Individualisierte/typgerechte Diäten und Stoffwechseldiäten	491
15.1	Traditionelle Konzepte	492
15.1.1	Ayurveda-Diät	492
15.2	Personalisierte Ansätze	496
15.2.1	Der Schlankheits-Code	496
15.3	Gen-Diäten	500
15.3.1	Genetic Balance®	500
15.3.2	Gen-Diät	505
15.4	Darm-Mikrobiom-basierte Diäten	511
15.4.1	Abnehmen mit dem Darm	511
15.4.2	Das Darm-Schlank-Programm	517
15.4.3	Schlank mit Darm	522
15.5	Stoffwechsel-Diäten	527
15.5.1	Das Stoffwechselgeheimnis	527
15.5.2	Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip	532
15.5.3	HCG-Diät/Hollywood-Diät	537
15.5.4	Schlanker Genuss durch Fatburner	540
15.5.5	Metabolic Balance	544
15.5.6	Metabolic Typing	549
15.5.7	Abnehmen mit Kohlenhydraten – Die Stoffwechsel-Revolution	553
16	Motivationspsychologisch orientierte „Diäten“	559
16.1	Schlank durch Achtsamkeit	560
16.2	Die Quäl-Dich-Diät – schonungslos ehrlich abnehmen	564
17	Abnehmprogramme – analog und online	569
17.1	AOK – Abnehmen mit Genuss	570
17.2	Abnehmen – aber mit Vernunft	574
17.3	BodyChange® und „I make you sexy“	578
17.4	Gewicht im Griff	587
17.5	ICH-nehme-ab	593
17.6	Der Mayo Clinic Plan	600
17.7	Noom Online-Programm	604
17.8	Upfit®	610
17.9	WW (ehemals WeightWatchers)	616
	Bildnachweis	623
	Der Autor	625