

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|----------|---|-----------|------------|--|------------|
| 1 | Ernährungstherapie in Theorie und Praxis | 1 | 2.1.15 | Markert-Diät, Neue Markert-Diät . . . | 49 |
| 1.1 | Einführung | 1 | 2.1.16 | Max Planck-Diät | 51 |
| 1.2 | Psychologische Faktoren im Rahmen von Übergewicht und Adipositas . . | 5 | 2.1.17 | Mayo-Diät | 52 |
| 1.2.1 | Psychologische Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und Adipositas . . | 5 | 2.1.18 | Metabolic balance | 54 |
| 1.2.2 | Individuelle Differenzen zwischen Übergewichtigen und Normalgewichtigen | 7 | 2.1.19 | Montignac-Methode | 56 |
| 1.2.3 | Essstörungen im Rahmen von Adipositas | 9 | 2.1.20 | Pritkin-Diät | 59 |
| 1.2.4 | Psychologische Unterstützung von Gewichtsreduktionsmaßnahmen . . | 11 | 2.1.21 | Scarsdale-Diät | 60 |
| 1.2.5 | Psychologische Unterstützung zur Vermeidung von Rückfällen | 14 | 2.1.22 | Schlank im Schlaf | 61 |
| 1.2.6 | Psychische Hinderungsgründe beim Abnehmen | 15 | 2.1.23 | South Beach-Diät | 63 |
| 1.2.7 | Wodurch wird Abnehmen beeinflusst? – Die Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen 1991) | 16 | 2.1.24 | Strunz-Diät (Forever Young – Das Erfolgsprogramm) | 65 |
| 2 | Kurzfristige Maßnahmen zur Gewichtsreduktion | 21 | 2.1.25 | Die Vollweib-Diät | 67 |
| 2.1 | Reduktionsdiäten von A–Z | 21 | 2.1.26 | Volumetrics-Diät | 69 |
| 2.1.1 | Atkins-Diät | 27 | 2.1.27 | Zucker-Knacker | 70 |
| 2.1.2 | Blutgruppen-Diät | 29 | 2.1.28 | Resümee | 71 |
| 2.1.3 | Boss-Diät | 31 | 2.2 | Monodiäten, lebensmittellorientierte Diäten | 72 |
| 2.1.4 | Brigitte – (die neue) Diät | 33 | 2.2.1 | 7-Tage-Bio-Körner-Kur | 74 |
| 2.1.5 | Fit for Fun-Diät | 34 | 2.2.2 | Ananas-Diät | 76 |
| 2.1.6 | Fit for Life | 35 | 2.2.3 | Apfel-Diät | 76 |
| 2.1.7 | Glyx-Diät, Glücks-Kur | 37 | 2.2.4 | Eier-Diät | 77 |
| 2.1.8 | Gute Laune-Diät | 39 | 2.2.5 | Kartoffel-Diät | 78 |
| 2.1.9 | Dr. Haas-Erfolgsdiät (auch Dr. Haas-Top-Diät) | 41 | 2.2.6 | Kohluppen-Diät | 79 |
| 2.1.10 | Hollywood (Star)-Diät | 42 | 2.2.7 | Reis-Diät | 81 |
| 2.1.11 | Humplik-Kur | 43 | 2.3 | Fasten und verwandte Methoden | 82 |
| 2.1.12 | Idealdiät | 44 | 2.3.1 | Heilfasten | 84 |
| 2.1.13 | LOGI-Methode | 46 | 2.3.2 | Mayr-Kur | 86 |
| 2.1.14 | Low Fett 30 | 48 | 2.3.3 | Klassische Molkeetrinkkur, Molkefasten | 89 |
| | | | 2.3.4 | Schroth-Kur | 90 |
| | | | 2.3.5 | Nullidiät (Totales Fasten) | 92 |
| | | | 2.3.6 | Modifiziertes Fasten | 94 |
| | | | 3 | Gewichtsmanagementprogramme | 97 |
| | | | 3.1 | Gewichtsreduktionsprogramme . . | 97 |
| | | | 3.1.1 | Abnehmen – aber mit Vernunft . . . | 98 |
| | | | 3.1.2 | Abnehmen mit Genuss | 99 |
| | | | 3.1.3 | Gewichtsmanagementprogramme mit Formula-Diäten | 100 |

X Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|----------|--|------------|----------|---|------------|
| 3.1.4 | Gewicht im Griff | 104 | 5 | Ernährungsformen | 163 |
| 3.1.5 | Ich nehme ab | 105 | 5.1 | Einführung | 163 |
| 3.1.6 | M.O.B.I.L.I.S. | 107 | 5.2 | Beispiele alternativer Ernährungsformen | 164 |
| 3.1.7 | M.O.B.I.L.I.S. light | 108 | 5.2.1 | Anthroposophisch orientierte Ernährung | 164 |
| 3.1.8 | Die PfundsKur | 109 | 5.2.2 | Ayurveda (moderne Form: Maharishi Ayurveda) | 165 |
| 3.1.9 | Weight Watchers | 110 | 5.2.3 | Evers-Diät | 167 |
| 3.2 | Internet-Diäten, Internet-Programme | 112 | 5.2.4 | Harmonische Ernährung/ Konstitutionslehre | 168 |
| 3.2.1 | Diät: www.Abnehmen-mit-Genuss.de ... | 115 | 5.2.5 | LOGI-Methode | 170 |
| 3.2.2 | Diät: www.lean-and-healthy.de ... | 116 | 5.2.6 | Makrobiotik | 170 |
| 3.2.3 | Diät: www.Novafeel.de | 117 | 5.2.7 | Mazdaznan-Ernährung | 172 |
| 3.2.4 | Diät: www.Slimcoach.de | 119 | 5.2.8 | Traditionelle mediterrane Ernährung | 173 |
| 3.2.5 | Diät: www.weightwatchers.de | 120 | 5.2.9 | Rohkost-Ernährung | 175 |
| 3.2.6 | Diät: www.xx-well.com | 121 | 5.2.10 | Schnitzer-Intensivkost | 178 |
| 3.3 | Gewichtsreduktionsprogramme für Kinder und Jugendliche | 123 | 5.2.11 | Schnitzer-Normalkost | 180 |
| 3.3.1 | Einführung | 123 | 5.2.12 | Traditionelle Chinesische Ernährung | 181 |
| 3.3.2 | FITOC (Freiburg Intervention Trial for Obese Children®) | 129 | 5.2.13 | Trennkost | 183 |
| 3.3.3 | KLAKS e.V. (Konzept Leipzig: bewegungs- aktive Adipositaschulung für Kinder im Schulalter) | 131 | 5.2.14 | Vegetarismus | 185 |
| 3.3.4 | Leichter, aktiver, gesünder | 132 | 5.2.15 | Vollwerternährung | 188 |
| 3.3.5 | Moby Dick | 133 | 5.2.16 | Waerland-Kost | 190 |
| 3.3.6 | Obeldicks, Obeldicks LIGHT | 135 | 6 | Strukturiertes Gewichts- management in der ärztlichen Praxis | 193 |
| 3.3.7 | Optifast®-Junior | 137 | 6.1 | Voraussetzungen | 193 |
| 3.3.8 | T.O.M. (Therapie der Obesitas mit Motivation) | 137 | 6.2 | Schritt für Schritt: Ein Modell aus der Praxis für die Praxis | 195 |
| 4 | Schlankheitsmittel | 139 | 6.3 | Fallbeispiele aus der Praxis | 200 |
| 4.1 | Einführung | 139 | 6.3.1 | Fallbeispiel I: Martina M. | 200 |
| 4.2 | Gesetzliche Vorgaben | 140 | 6.3.2 | Fallbeispiel II: Reinhold G. | 207 |
| 4.3 | Beispiele Schlankheitsprodukte ... | 141 | 6.3.3 | Fallbeispiel III: Renate W. | 215 |
| 4.3.1 | Abführmittel/Laxanzien | 141 | 6.3.4 | Fallbeispiel IV: Helmut W. | 222 |
| 4.3.2 | Appetitzügler | 144 | 7 | Indikationsbezogene Diäten ... | 231 |
| 4.3.3 | Chinesische Schlankheitsmittel | 146 | 7.1 | Einführung | 231 |
| 4.3.4 | Diuretika, Entwässerungsmittel, Saluretika, „Entschlackungsmittel“ .. | 149 | 7.2 | DGE-Ernährungsempfehlungen ... | 232 |
| 4.3.5 | Resorptionshemmer | 150 | 7.3 | Die Bedeutung der Darmflora für die menschliche Gesundheit | 233 |
| 4.3.6 | Sättigungsverstärker, Quell- und Füllmittel | 153 | 7.4 | Indikationen von A-Z | 235 |
| 4.3.7 | Stoffwechselanregende Substanzen, Fatburner | 154 | 7.4.1 | Anorexia nervosa, Magersucht | 235 |
| 4.3.8 | Schlankheitsprodukte auf dem Lebensmittel-Markt | 159 | | | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|-----------------------|--|------------|
| 7.4.2 | Arteriosklerose, KHK, Apoplex, periphere arterielle Durchblutungsstörungen .. | 238 | 7.4.21 | Kolonkarzinom | 272 |
| 7.4.3 | Binge Eating Disorder (BED) | 240 | 7.4.22 | Kurzdarm-Syndrom | 274 |
| 7.4.4 | Bluthochdruck/Hypertonie | 241 | 7.4.23 | Laktose-Intoleranz | 276 |
| 7.4.5 | Bulimia nervosa | 243 | 7.4.24 | Leberzirrhose | 278 |
| 7.4.6 | Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) | 245 | 7.4.25 | Lebensmittel-Allergien und Lebensmittel-Unverträglichkeiten ... | 280 |
| 7.4.7 | Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), Morbus Crohn und Colitis ulcerosa | 246 | 7.4.26 | Mukoviszidose (Cystische Fibrose, CF) | 283 |
| 7.4.8 | Diabetes mellitus | 247 | 7.4.27 | Multiple Sklerose (MS) | 285 |
| 7.4.9 | Diarrhoe | 250 | 7.4.28 | Neurodermitis (atopische Dermatitis) | 286 |
| 7.4.10 | Divertikulose/Divertikulitis | 252 | 7.4.29 | Niereninsuffizienz | 289 |
| 7.4.11 | Essstörungen | 253 | 7.4.30 | Nierensteine (Nephrolithiasis) | 291 |
| 7.4.12 | Fettstoffwechselstörungen | 254 | 7.4.31 | Obstipation | 293 |
| 7.4.13 | Fruktose-Malabsorption, Fruktose-Intoleranz | 258 | 7.4.32 | Osteoporose | 294 |
| 7.4.14 | Gallensteine (Cholelithiasis) | 260 | 7.4.33 | Pankreatitis/Pankreasinsuffizienz ... | 298 |
| 7.4.15 | Gastritis, Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni, Reizmagen | 262 | 7.4.34 | M. Parkinson | 300 |
| 7.4.16 | Gicht/Hyperurikämie/Hyperurikosurie/ Harnsteine | 264 | 7.4.35 | Pseudoallergien | 302 |
| 7.4.17 | Glutamat-Unverträglichkeit | 266 | 7.4.36 | Psoriasis (Schuppenflechte) | 303 |
| 7.4.18 | Gluten-Unverträglichkeit, Zöliakie, Sprue | 267 | 7.4.37 | Refluxösophagitis/Sodbrennen | 304 |
| 7.4.19 | Hepatitis | 269 | 7.4.38 | Reizdarm-Syndrom (RDS), „Blähbauch“ | 306 |
| 7.4.20 | Histamin-Intoleranz | 269 | 7.4.39 | Rheumatische Erkrankungen | 309 |
| | | | 7.4.40 | Schilddrüsenerkrankungen | 312 |
| | | | 7.4.41 | Untergewicht | 314 |
| | | | Register | | 317 |