

INHALT

VORWORT	7
BLUE ZONES	9
Die mediterrane Ernährung von Ikaria und Sardinien:	
Fettreich, einfach, von hoher Qualität	10
Okinawa: Achtsamkeit und Mäßigung	13
Jenseits der Blue Zones:	
Langes Leben durch Bewegung und Wertschätzung	16
Achtsame Ernährung – die Grundprinzipien	19
HUNGER	20
Die besten Nahrungsmittel bei Hunger	26
Die sieben Arten von Hunger	31
Magenhunger	31
Zellhunger	33
Augenhunger	35
Nasenhunger	41
Mundhunger	50
Herzhunger	56
Gedankenhunger	74
Das Gegenteil von Hunger:	
Wann ist man eigentlich satt?	81
Sattsein und Stress	94
Warum Diäten so schwer sind (und nicht helfen)	98
Das gute Gewissen beim Essen	104

ACHTSAMKEIT	108
Technik, Ablenkung und Selbstquantifizierung	109
Was Achtsamkeit ist	111
Meditation: Die transformative Kraft	114
Achtsames Essen	120
Achtsamkeitsübungen für jeden Tag	131
FASTEN – EINE TRADITIONELLE HEILPRAXIS	139
Unsere innere Uhr –	
ein wichtiger Begleiter des achtsamen Essens	147
Fasten führt zu den erstaunlichsten Ergebnissen	153
Heilfasten ist nicht der einzige Weg –	
Methoden des Fastens	155
KÖNNEN WIR UNS GLÜCKLICH ESSEN?	
UND WENN JA – WIE?	157
Fast Food und Zucker machen auf Dauer nicht glücklich,	
sondern begünstigen Krankheiten	159
Die emotionalen und gesundheitlichen	
Auswirkungen von ganzheitlicher Ernährung	165
NACHWORT	168
LITERATURVERZEICHNIS	172