

INHALT

Das süchtige Verlangen nach Essen und wie man es überwindet	9
Sind Sie ein Heißhungriger? – Zum Heißhunger-Typ- Fragebogen	18
Der Heißhunger-Typ-Fragebogen	25

TEIL I

WIE ES DAZU KAM

1 Ihre Lieblings-Kohlenhydrate: Doppelt so suchterzeugend wie Kokain	37
2 Die Invasion der Techno-Karbz: 3000 Jahre »Glückspunkt-Technologie«	61
3 Heißhunger-Generationen: Die Entstehung des Suchtverlangens durch drei Ernährungstrends der 1970er Jahre	88
4 Warum wir alle immer dicker werden: Die wahren Ursachen der Übergewichtspandemie und wie die Heißhunger-Kur dagegen hilft	115

TEIL II

DEN EIGENEN HEISSHUNGER-TYP VERSTEHEN

5	Ihr Gehirn: Das Heißhunger-Kontrollzentrum	143
6	Sind Sie Typ 1, der depressive Heißhungrige?	165
7	Sind Sie Typ 2, der Zuckercrash-Heißhungrige?	178
8	Sind Sie Typ 3, der Trost-Heißhungrige?	193
9	Sind Sie Typ 4, der gestresste Heißhungrige?	204
10	Sind Sie Typ 5, der erschöpfte Heißhungrige?	215

TEIL III

DER AMINO-DURCHBRUCH

11	Den Heißhunger-Code knacken: Vorbereitende Maßnahmen für alle Heißhunger-Typen	231
12	Ihr persönlicher »Durchbruch«: Konkrete Anleitungen für jeden Heißhunger-Typ	258
	<i>Typ 1: Die Überwindung des Suchtverlangens bei depressiven Heißhungrigen</i>	259
	<i>Typ 2: Die Überwindung des Suchtverlangens bei Zuckercrash-Heißhungrigen (einschließlich Diabetikern) ...</i>	270
	<i>Typ 3: Die Überwindung des Suchtverlangens bei Trost-Heißhungrigen</i>	275
	<i>Typ 4: Die Überwindung des Suchtverlangens bei gestressten Heißhungrigen</i>	281
	<i>Typ 5: Die Überwindung des Suchtverlangens bei erschöpften Heißhungrigen</i>	286

TEIL IV

HEISSHUNGERFREIES ESSEN

13 Der Weg zurück zum ursprünglichen Teller: Was, wann und wie viel	305
14 Traditionelle Küche: Wie Sie auswählen, was für Sie am besten funktioniert	339
15 Die Gestaltung Ihres ganz persönlichen Tellers: Das Testverfahren zur Wiedereinführung bestimmter Nahrungsmittel	367
16 Ausrutscher vermeiden und Probleme erkennen	383

TEIL V

VITALE RESSOURCEN

Tracking- und Test-Tools: Zeitpläne (inkl. zwölfwöchiger Heißhunger-Kur-Zeitplan), Checklisten, Formulare und Testrichtlinien	405
Rezepte und Menüs: Zwei Wochen lang leckere Gerichte für jeden Heißhunger-Typ	438
Kochglossar	531

ANHANG

Dank	537
Anmerkungen	539