

INHALT

VORWORT	11
1 EIN ETWAS ANDERER BLICK AUF UNSERE VERDAUUNG	17
Was macht eigentlich unser Darm?	18
Oberflächenvergrößerung – wie du den Schatz an Nährstoffen heben kannst	21
Das läuft ja wie am Fließband – welche Stationen der Verdauung du selbst steuern kannst	24
Ab jetzt ist Teamwork angesagt – gut zerkaut ist halb verdaut	26
2 WARUM DAS WIE WIR ESSEN OFT WICHTIGER IST ALS DAS WAS	31
Vom Wohlfühlgewicht und meinem Weg dorthin	33
Die vier Säulen des Wohlfühlgewichts	36
Wie ich zum GENAUEN Kauen kam	52
Kauen – der alles entscheidende erste Schritt	54
3 ZURÜCK AUF START – VERDAUEN BEGINNT IM MUND	57
Dein Speichel – der Zaubersaft der Verdauung	57
Was unterscheidet eine Mahlzeit von der Schlingzeit?	66
Schluckreflex, Zunge und Geschmack – ein eingespieltes Trio	68

4 DAS TRAINING FÜR DEINE KAUAUSDAUER – SO LÄUFT ES AB	73
In kleinen Schritten zur neuen Gewohnheit	80
5 FEHLER, DIE DU BEIM TRAINING VERMEIDEN SOLLTEST	85
Du willst es gleich mit einer ganzen Mahlzeit schaffen	85
Du glaubst, du kannst deine Kaugewohnheiten nicht verändern	86
Du bist zu ungeduldig mit dir	87
Du schluckst beim Kauen zwischendurch nicht runter	88
Du nutzt zu weiche Trainingspartner	89
6 BYE-BYE, DIÄT-ICH – KAUEND ZUM NEUEN KÖRPERGEFÜHL	91
Abnehmmythos 1: »Um abzunehmen, muss ich mich mit Kleinstportionen zufriedengeben«	93
Abnehmmythos 2: »Wenn die Süßigkeiten nicht wären, hätte ich kein Problem«	95
Abnehmmythos 3: »Ich muss voll und ganz auf Snacks verzichten«	97
Abnehmmythos 4: »Ich muss hungern, um abzunehmen«	99
Abnehmmythos 5: »Um abzunehmen, muss ich Sport treiben«	101
Abnehmmythos 6: »Ich hab einfach nicht genug Disziplin«	102
Kauen statt Kalorien zählen	104
7 DAS FEHLENDE PUZZLESTÜCK ZUM WOHLFÜHLGEWICHT	107
Unser Nervensystem – da steckt System dahinter	109
Überleben gesichert – dank dieser beiden Gegenspieler	117
Das Bauchhirn – unsere zweite Schaltzentrale	122

Wenn Stress das Abnehmen blockiert	128
Kauen statt knirschen	134
8 DEIN GESCHMACKSSINN UND DU – EIN DREAM-TEAM	147
Wie funktioniert eigentlich schmecken?	150
Jede Geschmacksrichtung hat ihren Sinn	158
Der Feinschmecker in uns – die Nase	166
9 DANK FOOD-PAIRING ZUR GESCHMACKSEXPLSION	171
Warum es so gut schmeckt – das Tinder der Aromen	172
Mut wird belohnt – die Schule für deinen Geschmackssinn	175
10 KÜCHENGEFLÜSTER – MEINE TIPPS UND TRICKS	
BEIM KOCHEN	179
Das Grundgerüst für den gesunden Freestyle-Modus	180
Alltägliche Lieblingsgerichte geschickt kombiniert	186
Mit Essen spielt man doch!	193
Das solltest du vorrätig haben – wichtige Komponenten für deinen Teller	195
11 KEIN PLATZ FÜR AUSREDEN	199
»Ich habe keine Zeit, um lange zu kauen. Meine Mittagspause ist zu kurz«	200
»Bei Kerzenschein mag das klappen, aber doch nicht bei einer Brotzeit«	202
»Ich will nicht immer als Letzte fertig sein«	205
»Dabei wird ja mein Essen kalt«	207
»Wenn ich langsam esse, komme ich zu kurz«	209
»Dann kann ich ja gar nicht mehr reden beim Essen«	212

12 KLEINE HELFER AUF DEINER ABNEHMREISE	215
Die Haken-dran-Liste	215
Die Trainingspartner-Liste	217
DANK	221