

Dr. Michelle Hildebrandt

NEURODIÄT

Wie Sie den Schalter im Gehirn umlegen,
Ihr Hungergefühl in den Griff bekommen
und endlich schlank werden

INHALT

Vorwort	7
Hunger oder Appetit?	13
APPETIT VERSTEHEN	19
WIE DAS UMFELD DEN APPETIT FRÜH PRÄGT	20
Die Schwangerschaft.	20
Die Geburt	21
Die Stillzeit.	22
Die frühe Kindheit	25
Die Ernährung im Elternhaus	28
Die Pubertät und die Macht der Peergroup	31
Macht uns unser Appetit immer dicker?	32
DIE SACHE MIT DEM GESCHMACK	35
Wir essen gern vielsinnig	37
Some like it hot.	41
Von Schmeckern, Nichtschmeckern und Superschmeckern	44
Wie Alter und Krankheit den Geschmack verändern	45
DIE CHEMIE STIMMT: WIE DIE INDUSTRIE UNS VERFÜHRT ..	49
ENDOKRINE DISRUPTOREN: DICKMACHER PLASTIK	57
DER APPETIT IM WANDEL DER ZEIT:	
GESELLSCHAFT, KLIMA UND KULTUR.	61
Zu arm für gesunde Ernährung?	63
Klima und Kultur bestimmen, was auf den Teller kommt	65
DIE ANATOMIE DES APPETITS.	72
Der Hypothalamus	73
Das Striatum.	78
Das Belohnungssystem	83
Der präfrontale Kortex	87
WIE UNSERE BIOLOGIE DEN APPETIT BEEINFLUSST.	93
Sind die Gene schuld an unserem Appetit?	93
Epigenetik: Wo Darwin irrte	98
Die Macht der Hormone	101
Beeinfl	126

APPETIT ZÄHMEN	131
NUR WAS WIR ANNEHMEN, KÖNNEN WIR ÄNDERN	132
SO BÄNDIGEN SIE DEN HEISSHUNGER	138
Wellenreiten	141
Ablenken	144
Alternativ handeln	146
Auslöser eindämmen: Lebensführung	147
Auslöser eindämmen: Stimuluskontrolle	148
SO VERMEIDEN SIE DAS GROSSE FRESSEN AM BUFFET ...	150
TUN SIE SO, ALS HÄTTEN SIE BEREITS	
IHR WUNSCHGEWICHT	157
ESSEN SIE MIT DEN GEZEITEN	163
Nutzen Sie Ihren Menstruationszyklus für sich	163
SÜNDIGEN SIE SAISONAL UND ACHTSAM	166
Fasten Sie, wenn andere auch fasten	168
SO WERDEN SIE EXPERTE IN BEZUG AUF	
IHRE ERNÄHRUNG	169
Halten Sie den Blutzuckerspiegel konstant	170
Haben Sie keine Angst vor Fett und Eiweiß	172
Halten Sie es natürlich	174
Essen Sie intuitiv und bewusst	175
Kontrollieren Sie, was Sie essen	177
Stellen Sie sich auf die Waage	181
DENKEN SIE DRAN: SPORT IST NICHT GLEICH MORD	183
ENTSPANNEN SIE SICH	188
Autogenes Training und progressive Muskelentspannung	188
Meditation	189
Kümmern Sie sich um sich selbst!	191
LITERATURVERZEICHNIS	194
REGISTER	202