

Immer zusammen  
durch  
DICK & DÜNN

**LIEBE ZUR DIÄT** umfasst 400 Diät-relevante Begriffe A-Z zu lebensbewegenden Themen wie Diäten-Wahn, Ernährungsumstellung, mehr oder weniger gescheiterte Abnehmversuche, emotionale Unterzuckerung und sonstige Stoffwechselgeschichten – von A wie *Ananas-Diät* über M wie *Muttermilch* bis Z wie *Zuckerbrot und Peitsche*.

**LIEBE ZUR DIÄT** ist ein Nachschlagewerk für all diejenigen, die sich gern mit Diät beschäftigen oder in der einen und anderen Weise von diesem Dauerlutscher betroffen sind. Von solchen Diätisten soll es jedenfalls reichlich geben. Jeder hat in seinem Leben schon einmal Diät gehalten – oder plant, es (wieder) zu tun – oder meint zumindest, der Partner sollte es tun – oder ist mit jemandem bekannt oder verwandt, der es getan hat.

**LIEBE ZUR DIÄT** dient als heiterer Ratgeber in Fragen der Ernährung und dem kaum noch überschaubaren Angebot an Diäten. Es erwähnt gleichermaßen unumgängliche Umstände der Liebe und des Lebens, die jeden Erfolg oder Misserfolg einer Diät begleiten. Alle 400 Kapitel, die leicht verdaulich zubereitet sind, nehmen Bezug aufeinander und ergänzen sich gegenseitig, sodass man kreuz und quer lesen kann.

Die Autorin Julianne Ferenczy ist Rechtsanwältin, Mediatorin, Paar- und Einzel-Coach. Bereits in ihrem Erstlingswerk **WÜRFEL LIEBE A bis Z** (Juni 2020) äußert sie den begründeten Verdacht, dass zwischen Liebe und Diät ein Zusammenhang besteht. Nun ist sie dieser Vermutung nachgegangen und offenbart in ihrem neuen Buch **LIEBE ZUR DIÄT – Was Liebe mit Diät zu tun hat**, wie sehr Akzeptanz und Selbstliebe, aber auch innere Größe und geistige Freiheit nötig sind, um sich unabhängig von gängigen Schönheitsidealen und vorgeschriebenem Essverhalten im eigenen Körper und Dasein wohlfühlen zu können.

**LIEBE ZUR DIÄT** erhebt keinen Anspruch auf aktuelle Richtigkeit, weder aus medizinischer noch aus Diät-wissenschaftlicher Sicht. Seitens Autorin und Verlag wird keine Haftung übernommen, was auch immer sich der Einzelne der werten Leserschaft als Konsequenz oder Ernährungsregel aufgrund des Gelesenen ausdenken mag. Alle Aussagen in diesem Buch erfolgen ausdrücklich ohne Gewähr. Nichtsdestotrotz verfolgen sie das hehre Ziel, ein Mehr an geistiger Freiheit, spielerischer Freude, gesunder Leichtigkeit und konzeptfreiem Umgang mit dem Leben, der Liebe und unserem körperlichen Sein zu vermitteln.

Bitte fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Apotheker,

aber grundsätzlich am liebsten sich selbst!







**JULIANNE FERENCZY**

# **LIEBE ZUR DIÄT**

Was Liebe mit Diät zu tun hat

A–Z Nachschlagewerk  
für Diätisten und ihre Angehörigen

## INHALT

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 11 | <b>Betäubung</b> .....   | 53 |
| <b>Gesundheitshinweise</b> .....   | 12 | <b>Betthupferl</b> .....   | 54 |
|  <b>A</b> .....   | 13 | <b>Beweglichkeit</b> .....   | 55 |
| <b>Abendbrot</b> .....   | 14 | <b>Bewegung</b> .....  | 56 |
| <b>Abführmittel</b> .....  | 15 | <b>Bewertung</b> .....   | 57 |
| <b>Abhängigkeit</b> .....  | 16 | <b>Bikini-Diät</b> .....   | 58 |
| <b>Ablenkung</b> .....   | 17 | <b>Bio</b> .....   | 59 |
| <b>Abnehmen</b> .....  | 18 | <b>Biorhythmus</b> .....   | 60 |
| <b>Abspeisung</b> .....  | 19 | <b>Blutgruppen-Diät</b> .....  | 61 |
| <b>Abwechslung</b> .....   | 20 | <b>Blutzucker-Diät</b> .....   | 62 |
| <b>Achtsamkeit</b> .....   | 21 | <b>Blutzuckerspiegel</b> .....   | 63 |
| <b>Adipositas</b> .....  | 22 | <b>Body-Mass-Index</b> .....   | 64 |
| <b>Akzeptanz</b> .....   | 23 | <b>Breatharian-Diät</b> .....  | 65 |
| <b>Alkohol</b> .....   | 24 | <b>Brigitte-Diät</b> .....   | 66 |
| <b>All-you-can-eat</b> .....   | 25 | <b>Brot-Diät</b> .....   | 67 |
| <b>Allergie</b> .....  | 26 | <b>Broteinheit</b> .....   | 68 |
| <b>Allesfresser</b> .....  | 27 | <b>Buddha-Diät</b> .....   | 69 |
| <b>Alter</b> .....   | 28 | <b>Büfett</b> .....  | 70 |
| <b>Aminosäuren</b> .....   | 29 | <b>Bulimie</b> .....   | 71 |
| <b>Ananas-Diät</b> .....   | 30 | <b>Bulletproof-Diät</b> .....  | 72 |
| <b>Antioxidantien</b> .....  | 31 | <b>Bundeslebensmittelschlüssel</b> .....   | 73 |
| <b>Apfelessig</b> .....  | 32 |  <b>C</b> .....   | 74 |
| <b>Aphrodisiakum</b> .....   | 33 | <b>Café</b> .....  | 75 |
| <b>Appetitzügler</b> .....   | 34 | <b>Candida-Diät</b> .....  | 76 |
| <b>Armlängentest</b> .....   | 35 | <b>Carnivore-Diät</b> .....  | 77 |
| <b>Askese</b> .....  | 36 | <b>Cellulite</b> .....   | 78 |
| <b>Atkins-Diät</b> .....   | 37 | <b>Cheat-Day</b> .....   | 79 |
| <b>Aufessen</b> .....  | 38 | <b>Cholesterinspiegel</b> .....  | 80 |
| <b>Ayurveda-Diät</b> .....   | 39 | <b>Clean Eating</b> .....  | 81 |
|  <b>B</b> ..... | 40 | <b>Crash-Diät</b> .....  | 82 |
| <b>Babynahrung</b> .....   | 41 |  <b>D</b> ..... | 83 |
| <b>Babypfunde</b> .....  | 42 | <b>Darm</b> .....  | 84 |
| <b>Babyspeck</b> .....   | 43 | <b>Darmflora</b> .....   | 85 |
| <b>Backkünste</b> .....  | 44 | <b>DASH-Diät</b> .....   | 86 |
| <b>Ballaststoffe</b> .....   | 45 | <b>Dauerlutscher</b> .....   | 87 |
| <b>Basenfasten</b> .....   | 46 | <b>Detox-Diät</b> .....  | 88 |
| <b>Bauch</b> .....   | 47 | <b>Diabetes</b> .....  | 89 |
| <b>Bauchgefühl</b> .....   | 48 | <b>Diät</b> .....  | 90 |
| <b>Bauchmassage</b> .....  | 49 | <b>Diäten-Falle</b> .....  | 91 |
| <b>Befriedigung</b> .....  | 50 | <b>Diät-Produkte</b> .....   | 92 |
| <b>Belohnung</b> .....   | 51 | <b>Diäten-Wahn</b> .....   | 93 |
| <b>Beschäftigung</b> .....   | 52 | <b>Diätetik</b> .....  | 94 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Dinner Cancelling ..... | 95  |
| Disziplin .....         | 96  |
| DNA-Diät .....          | 97  |
| Dosenfutter .....       | 98  |
| Dream-Team .....        | 99  |
| Drogen .....            | 100 |
| Dukan-Diät .....        | 101 |
| Durst .....             | 102 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>E</b> .....           | 103 |
| Eier-Diät .....          | 104 |
| Einkaufen .....          | 105 |
| Eiweiß-Diät .....        | 106 |
| Energiedichte .....      | 107 |
| Entgiftungskur .....     | 108 |
| Entspannung .....        | 109 |
| Entzündung .....         | 110 |
| Ernährung .....          | 111 |
| Ernährungsberatung ..... | 112 |
| Ernährungsplan .....     | 113 |
| Ernährungspyramide ..... | 114 |
| Ersatzbefriedigung ..... | 115 |
| Erscheinungsbild .....   | 116 |
| Erwartungshaltung .....  | 117 |
| Eskimo-Diät .....        | 118 |
| Essstörung .....         | 119 |
| Essverhalten .....       | 120 |
| Evers-Diät .....         | 121 |
| Extra-Pfunde .....       | 122 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>F</b> .....          | 123 |
| Familie .....           | 124 |
| Fast-Food .....         | 125 |
| Fasten .....            | 126 |
| Fastenbrechen .....     | 127 |
| Fatburner .....         | 128 |
| FdH .....               | 129 |
| Feierabend .....        | 130 |
| Feinschmecker .....     | 131 |
| Fernsehteller .....     | 132 |
| Fertiggerichte .....    | 133 |
| Fettabsaugen .....      | 134 |
| Fette .....             | 135 |
| Fettleibigkeit .....    | 136 |
| Fettverbrennung .....   | 137 |
| Fit-for-Fun-Diät .....  | 138 |
| Fit-for-Life-Diät ..... | 139 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Fitness .....        | 140 |
| Fleischesser .....   | 141 |
| Flüssignahrung ..... | 142 |
| Freiheit .....       | 143 |
| Fressanfall .....    | 144 |
| Fruchtzucker .....   | 145 |
| Frühstück .....      | 146 |
| Frustessen .....     | 147 |
| Frutarier .....      | 148 |
| Fünf Elemente .....  | 149 |
| Futterneid .....     | 150 |
| Fütterung .....      | 151 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>G</b> .....             | 152 |
| Gastfreundschaft .....     | 153 |
| Gemüse .....               | 154 |
| Genuss .....               | 155 |
| Geruchssinn .....          | 156 |
| Geschmack .....            | 157 |
| Geschmacksnerven .....     | 158 |
| Geschmackssache .....      | 159 |
| Geschmacksverstärker ..... | 160 |
| Geselligkeit .....         | 161 |
| Gesellschaft .....         | 162 |
| Gesundheit .....           | 163 |
| Getreide .....             | 164 |
| Gewicht .....              | 165 |
| Gewichtsverlust .....      | 166 |
| Gewohnheit .....           | 167 |
| Glückskekse .....          | 168 |
| Gluten .....               | 169 |
| Glyx-Diät .....            | 170 |
| Gnadenbrot .....           | 171 |
| Grazing-Diät .....         | 172 |
| Grundumsatz .....          | 173 |
| Gruppenzwang .....         | 174 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>H</b> .....          | 175 |
| Hamsterbacken .....     | 176 |
| Handvoll .....          | 177 |
| Hausmannskost .....     | 178 |
| Heilfasten .....        | 179 |
| Heißhungerattacke ..... | 180 |
| Henkersmahlzeit .....   | 181 |
| High-Carb-Diät .....    | 182 |
| Hollywood-Diät .....    | 183 |
| Hormon-Diät .....       | 184 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Hormone .....     | 185 |
| Hüftgold .....    | 186 |
| Hunger .....      | 187 |
| Hungerhaken ..... | 188 |
| Hungersnot .....  | 189 |
| Hungertod .....   | 190 |
| Hygiene .....     | 191 |
| Hypnose .....     | 192 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>I</b> .....         | 193 |
| Idealgewicht .....     | 194 |
| IIFYM-Diät .....       | 195 |
| Imbiss .....           | 196 |
| Immun-Diät .....       | 197 |
| Industriezucker .....  | 198 |
| Instantensuppe .....   | 199 |
| Insulinspiegel .....   | 200 |
| Intervallfasten .....  | 201 |
| Intoleranz .....       | 202 |
| Intuition .....        | 203 |
| Intuitives Essen ..... | 204 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>J</b> .....     | 205 |
| Japan-Diät .....   | 206 |
| Jesus-Diät .....   | 207 |
| Jo-Jo-Effekt ..... | 208 |
| Junk-Food .....    | 209 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>K</b> .....          | 210 |
| Kaffeeklatsch .....     | 211 |
| Kalorien .....          | 212 |
| Kalorienverbrauch ..... | 213 |
| Kalorienzählen .....    | 214 |
| Kalte Küche .....       | 215 |
| Karma-Diät .....        | 216 |
| Kartoffel-Diät .....    | 217 |
| Keto-Diät .....         | 218 |
| Ketose .....            | 219 |
| Knabbereien .....       | 220 |
| Kochbücher .....        | 221 |
| Kochen .....            | 222 |
| Kohlenhydrate .....     | 223 |
| Kohluppen-Diät .....    | 224 |
| Konfektionsgröße .....  | 225 |
| Konkurrenz .....        | 226 |
| Kontrolle .....         | 227 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>Konzepte</b> .....      | 228 |
| <b>Körper</b> .....        | 229 |
| <b>Körpergefühl</b> .....  | 230 |
| <b>Körperkult</b> .....    | 231 |
| <b>Krafttraining</b> ..... | 232 |
| <b>Krankheit</b> .....     | 233 |
| <b>Kräuterhexe</b> .....   | 234 |
| <b>Krebs-Diät</b> .....    | 235 |
| <b>Küche</b> .....         | 236 |
| <b>Kultur</b> .....        | 237 |
| <b>Kummerspeck</b> .....   | 238 |
| <b>Kur</b> .....           | 239 |
| <b>Kushi-Diät</b> .....    | 240 |
| <b>Küssen</b> .....        | 241 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>L</b> .....              | 242 |
| Laktose .....               | 243 |
| Langeweile .....            | 244 |
| Langsamkeit .....           | 245 |
| Leben .....                 | 246 |
| Lebensmittel .....          | 247 |
| Lebensmittelindustrie ..... | 248 |
| Lebensqualität .....        | 249 |
| Leistungsdruck .....        | 250 |
| Liebe .....                 | 251 |
| Liebesbeweis .....          | 252 |
| Liebeskummer .....          | 253 |
| Liebesmahl .....            | 254 |
| Lieblingessen .....         | 255 |
| Lieferservice .....         | 256 |
| LOGI-Diät .....             | 257 |
| Low-Carb-Diät .....         | 258 |
| Low-Fat-Diät .....          | 259 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>M</b> .....           | 260 |
| Magen .....              | 261 |
| Magenverkleinerung ..... | 262 |
| Magersucht .....         | 263 |
| Makrobiotik .....        | 264 |
| Mangelercheinungen ..... | 265 |
| Markert-Diät .....       | 266 |
| Mäßigung .....           | 267 |
| Maßband .....            | 268 |
| Meal Prep .....          | 269 |
| Meditation .....         | 270 |
| Medizin .....            | 271 |
| Mensch .....             | 272 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Metabolic-Diät</b> .....    | 273 |
| <b>Milchprodukte</b> .....     | 274 |
| <b>Militär-Diät</b> .....      | 275 |
| <b>Mineralstoffe</b> .....     | 276 |
| <b>Mischkost</b> .....         | 277 |
| <b>Mitesser</b> .....          | 278 |
| <b>Mittagessen</b> .....       | 279 |
| <b>Mittelmeer-Diät</b> .....   | 280 |
| <b>Mode</b> .....              | 281 |
| <b>Model-Diät</b> .....        | 282 |
| <b>Modelmaße</b> .....         | 283 |
| <b>Molke-Diät</b> .....        | 284 |
| <b>Mond-Diät</b> .....         | 285 |
| <b>Mono-Diät</b> .....         | 286 |
| <b>Montignac-Methode</b> ..... | 287 |
| <b>Motivation</b> .....        | 288 |
| <b>Muskelaufbau</b> .....      | 289 |
| <b>Muttermilch</b> .....       | 290 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>N</b> .....                        | 291 |
| <b>Nachtisch</b> .....                | 292 |
| <b>Nährstoffmangel</b> .....          | 293 |
| <b>Nahrung</b> .....                  | 294 |
| <b>Nahrungsergänzungsmittel</b> ..... | 295 |
| <b>Nährwerttabelle</b> .....          | 296 |
| <b>Naschen</b> .....                  | 297 |
| <b>Nervennahrung</b> .....            | 298 |
| <b>New-York-Diät</b> .....            | 299 |
| <b>Nimmersatt</b> .....               | 300 |
| <b>Normalgewicht</b> .....            | 301 |
| <b>NOVA-System</b> .....              | 302 |
| <b>Null-Diät</b> .....                | 303 |
| <b>Nüsse</b> .....                    | 304 |
| <b>Nutripoints-Diät</b> .....         | 305 |
| <b>NuTron-Diät</b> .....              | 306 |
| <b>Nutropoly-Diät</b> .....           | 307 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>O</b> .....            | 308 |
| <b>Oberweite</b> .....    | 309 |
| <b>Obst</b> .....         | 310 |
| <b>Olivenöl</b> .....     | 311 |
| <b>Omega 3/6/9</b> .....  | 312 |
| <b>One-Day-Diät</b> ..... | 313 |
| <b>Orthorexie</b> .....   | 314 |
| <b>OSC-Diät</b> .....     | 315 |
| <b>Oversize</b> .....     | 316 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>P</b> .....             | 317 |
| <b>Paläo-Diät</b> .....    | 318 |
| <b>Pausenbrot</b> .....    | 319 |
| <b>Pfundskur</b> .....     | 320 |
| <b>Pritikin-Diät</b> ..... | 321 |
| <b>Problemzonen</b> .....  | 322 |
| <b>Protein-Shake</b> ..... | 323 |
| <b>Proteine</b> .....      | 324 |
| <b>PSMF-Diät</b> .....     | 325 |
| <b>Psycho-Diät</b> .....   | 326 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>Q</b> .....      | 327 |
| <b>Qi</b> .....     | 328 |
| <b>Quark</b> .....  | 329 |
| <b>Quinoa</b> ..... | 330 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>R</b> .....               | 331 |
| <b>Rauchen</b> .....         | 332 |
| <b>Reizdarmsyndrom</b> ..... | 333 |
| <b>Restaurant</b> .....      | 334 |
| <b>Resteessen</b> .....      | 335 |
| <b>Rettungsringe</b> .....   | 336 |
| <b>Rezepte</b> .....         | 337 |
| <b>Rohkost-Diät</b> .....    | 338 |



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>S</b> .....                      | 339 |
| <b>Salz</b> .....                   | 340 |
| <b>Sättigung</b> .....              | 341 |
| <b>Sauerkraut-Diät</b> .....        | 342 |
| <b>Saugen</b> .....                 | 343 |
| <b>Scheinfasten-Diät</b> .....      | 344 |
| <b>Schlaf</b> .....                 | 345 |
| <b>Schlank-im-Schlaf-Diät</b> ..... | 346 |
| <b>Schlankheitswahn</b> .....       | 347 |
| <b>Schlankmacher</b> .....          | 348 |
| <b>Schokolade</b> .....             | 349 |
| <b>Schönheitsideal</b> .....        | 350 |
| <b>Schönheitsoperation</b> .....    | 351 |
| <b>Schonkost</b> .....              | 352 |
| <b>Schroth-Kur</b> .....            | 353 |
| <b>Selbstliebe</b> .....            | 354 |
| <b>Selbstversorger</b> .....        | 355 |
| <b>Seniorenteller</b> .....         | 356 |
| <b>Sex</b> .....                    | 357 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Sirtfood-Diät</b> .....       | 358 |
| <b>Sirtuin-Diät</b> .....        | 359 |
| <b>Smoothie</b> .....            | 360 |
| <b>Soziale Grillgruppe</b> ..... | 361 |
| <b>Spiegel</b> .....             | 362 |
| <b>Spiritualität</b> .....       | 363 |
| <b>Sport</b> .....               | 364 |
| <b>Steinzeitmensch</b> .....     | 365 |
| <b>Sterbefasten</b> .....        | 366 |
| <b>Sternzeichen-Diät</b> .....   | 367 |
| <b>Stöcker-Diät</b> .....        | 368 |
| <b>Stoffwechsel</b> .....        | 369 |
| <b>Stoffwechsel-Diät</b> .....   | 370 |
| <b>Stressbewältigung</b> .....   | 371 |
| <b>Sucht</b> .....               | 372 |
| <b>Superfood</b> .....           | 373 |
| <b>Suppenkasper</b> .....        | 374 |
| <b>Süßigkeiten</b> .....         | 375 |
| <b>Süßstoffe</b> .....           | 376 |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>T</b> .....                  | 377 |
| <b>1000-Kalorien-Diät</b> ..... | 378 |
| <b>Tagebuch</b> .....           | 379 |
| <b>Thermogenese</b> .....       | 380 |
| <b>Tiefkühlkost</b> .....       | 381 |
| <b>Timing</b> .....             | 382 |
| <b>Tod</b> .....                | 383 |
| <b>Traumfigur</b> .....         | 384 |
| <b>Trennkost-Diät</b> .....     | 385 |
| <b>Trinken</b> .....            | 386 |
| <b>Trostpflaster</b> .....      | 387 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>U</b> .....                 | 388 |
| <b>Überessen</b> .....         | 389 |
| <b>Unterschiede</b> .....      | 390 |
| <b>Unterzuckerung</b> .....    | 391 |
| <b>Unverträglichkeit</b> ..... | 392 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>V</b> .....           | 393 |
| <b>Veganer</b> .....     | 394 |
| <b>Vegetarier</b> .....  | 395 |
| <b>Verbot</b> .....      | 396 |
| <b>Verdauung</b> .....   | 397 |
| <b>Verstopfung</b> ..... | 398 |
| <b>Verzicht</b> .....    | 399 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Vitamine</b> .....         | 400 |
| <b>Völlerei</b> .....         | 401 |
| <b>Vollkorn</b> .....         | 402 |
| <b>Vollwertkost</b> .....     | 403 |
| <b>Volumetrics-Diät</b> ..... | 404 |
| <b>Vorratskammer</b> .....    | 405 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>W</b> .....                   | 406 |
| <b>Waage</b> .....               | 407 |
| <b>Wahrnehmungsstörung</b> ..... | 408 |
| <b>Warrior-Diät</b> .....        | 409 |
| <b>Wasser</b> .....              | 410 |
| <b>Wasserverlust</b> .....       | 411 |
| <b>Wechseljahre</b> .....        | 412 |
| <b>Weight Watchers</b> .....     | 413 |
| <b>Weihnachtskekse</b> .....     | 414 |
| <b>Weizenwampe</b> .....         | 415 |
| <b>Wellness</b> .....            | 416 |
| <b>Winkearme</b> .....           | 417 |
| <b>Winterspeck</b> .....         | 418 |
| <b>Wissenschaft</b> .....        | 419 |
| <b>Wohlfühlgewicht</b> .....     | 420 |
| <b>Wohlstandsbauch</b> .....     | 421 |
| <b>Wunder-Diät</b> .....         | 422 |
| <b>Wunschgewicht</b> .....       | 423 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>X</b> .....     | 424 |
| <b>Xylit</b> ..... | 425 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>Y</b> .....    | 426 |
| <b>Yoga</b> ..... | 427 |



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>Z</b> .....                       | 428 |
| <b>Zahnstocher</b> .....             | 429 |
| <b>Zöliakie</b> .....                | 430 |
| <b>Zucker</b> .....                  | 431 |
| <b>Zuckeraustauschstoffe</b> .....   | 432 |
| <b>Zuckerbrot und Peitsche</b> ..... | 433 |
| <b>Zuckerfreiheit</b> .....          | 434 |
| <b>Zufall-Diät</b> .....             | 435 |
| <b>Zufriedenheit</b> .....           | 436 |
| <b>Zwischenmahlzeit</b> .....        | 437 |
| <b>Zyklus</b> .....                  | 438 |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Nachwort .....</b>          | <b>439</b> |
| <b>Literaturhinweise .....</b> | <b>440</b> |
| <b>Online-Tipps .....</b>      | <b>450</b> |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Register .....</b>         | <b>454</b> |
| <b>Über die Autorin .....</b> | <b>461</b> |



## All-you-can-eat

»Hau weg das Zeug!«

So schallt es durch Hallen großzügiger Essensüberfrachtung.

Meist in Restaurants bei Gäste-Flaute,

wo allein das Pauschalangebot

zu überzeugen scheint.

Da kommt der Viel- und Allesfresser auf seine Kosten,

weil es verspricht, im Schnitt billiger zu werden.

Festpreisgarantie für unbestimmte Massen,

die man sich in den Rachen zu schieben gedenkt.

Sobald »All-you-can-eat« angeschlagen steht, scheint dies den gewissen Reflex auszulösen. Es erschallt der Ruf der Wildnis (Abspeisung). Raubtieren gleich, fallen Horden von Esslustigen ein. Ganz gleichgültig, ob sie Hunger haben oder nicht, da geht noch was (Völlerei). Da wird um die Wette geschaufelt und gespachtelt.

Deshalb meide ich gern entsprechende Lokalitäten, gleichwohl auch Büfets, weil dort das erschreckende Prinzip des Futterneids zum Zuge kommt. Drängelei am Esstisch, Geschiebe an den Suppentöpfen, Wettlauf um fette Bratenstücke, Wetteifern im Schnellkauschlucken. Vom Menschenverstand bleibt selten etwas übrig (Intuitives Essen). Nicht der Hunger treibt es rein, sondern der Geldbeutel: »Das esse ich (alles) auf, dafür habe ich bezahlt!« Derweil ziehen die Gebeutelten mit vollgeladenen Tellern um die Tische der sogenannten »Erlebnisastronomie«. Mit dem ewigen Ziel vor Augen, endlich mal wieder »pappsatt« zu sein (Sättigung und Cheat-Day).

Ein Preis für alle, egal wer wie viel isst. Für die einen das Paradies auf Erden, für die anderen die reinste Qual. Denn so viel können sie niemals essen, um jemals auf ihre Kosten zu kommen (Suppenkasper und Aufessen). Noch dachte der Gast der grenzenlosen Schlemmerei, er bekäme tatsächlich etwas geschenkt. Doch da hat er die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Der folgt nämlich der realitätsnahen Mischkalkulation, demnach stets nur die eine Hälfte der anderen die Haare vom Kopf frisst. Der Kahlgeschorene ist am Ende der Normal- bis Wenigesser (Normalgewicht). Um nicht ganz vom Wagen zu fallen oder vom Futtertrog verdrängt zu werden, überisst auch er sich lieber, damit sich das Ganze irgendwie gelohnt zu haben scheint (Überessen und Konkurrenz).

Fast so wie im echten Leben und in schlechtlaufenden Beziehungen, wo man mühselig versucht, *seinen Schnitt zu machen* – womit auch immer (Resteessen). Da wird sich bei jeder Gelegenheit an Allerlei überessen, was noch im Angebot scheint. Wenn schon keine Liebe mehr, dann wenigstens süße Schnittchen (Kaffeeklatsch). Wenn schon keine Leidenschaft mehr, dann zumindest ein voller Grillteller (Fleischesser). Hauptsache, die Leere wird gefüllt, die hungrige (Ersatzbefriedigung). Zurück bleibt ein schales Gefühl unerfüllter Wünsche und Bedürfnisse. Dem kann nur entgegengesteuert werden, indem wir die Betonung zwar auf »Eat« legen (Befriedigung), aber nicht mehr auf »Can« (Können), sondern endlich auf »Want« (Wollen). Das schmeckt definitiv vollmundiger, als einfach nur gestopft zu werden (Genuss und Freiheit).



## Ballaststoffe

Ballaststoffe = Zellulose = Vielfachzucker  
= Saccharide = Kohlenhydrate.  
Können nicht oder nur schwer verdaut werden,  
verlangsamen die Verdauung  
und halten deshalb länger satt (Sättigung).  
Enthalten in Gemüse, Vollkorn (Getreide) und Fleisch.  
Werden in der Zutatenliste von Lebensmitteln zwar gesondert,  
aber *nicht* als Kohlenhydrate angegeben.

Der *Ballast* bei den Ballaststoffen liegt wohl insbesondere darin, dass man bei vermehrtem Verzehr öfter mal pupsen muss. Man hört sozusagen den Bakterien im Darm beim Essen zu (Verdauung, Darmflora und Superfood).

Jedenfalls ist von Ballaststoffen die Rede, seit ich denken (und essen) kann. Stets sollte man auf eine genügende Zufuhr von Ballaststoffen achten (Gemüse). Überall wird lobend gelockt: »Reich an Ballaststoffen« (Lebensmittelindustrie). Doch ständig habe ich das unangenehme Gefühl, mir eine Bürde aufzuladen, der ich nicht gewachsen bin. Wer möchte schon freiwillig Ballast aufladen. *Das Leben ist schon so schwer genug*, denkt da sicherlich der eine oder die andere. Es gibt jedoch Entwarnung, zumindest für diejenigen, die unbedingt abnehmen wollen (Blutzuckerspiegel).

*»Ballaststoffe sind vor allem in Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischem Index enthalten, also in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, ballaststoffreichem Vollkorngetreide sowie in sogenannten Vollwertprodukten. Sie liefern keine zusätzlichen Kalorien, spielen aber bei der Verdauung eine extrem wichtige Rolle. Sie senken die Kohlenhydratabsorption und damit die Glykämie.«* (→Literaturhinweise »Die Montignac-Methode«, S. 37).

Es gibt die *unlöslichen* (Zellulose, Hemizellulose) und die *löslichen* Ballaststoffe (Pflanzenmehl- und Quellstoffe, Pektine). Die unlöslichen Ballaststoffe verkürzen die Zeitdauer zwischen Nahrungsaufnahme und Ausscheidung. Durch einen schnelleren Transit verhindern sie eine Verstopfung auf den Straßen unseres Organismus. Ganz so wie Liebeskandidaten, die – mit schier *unlöslichen* Problemen in Beziehung und Umgang – für eine verstärkte Fluktuation in unserem Liebesleben sorgen, sodass es zu keinen unnötigen Engpässen kommt. Die löslichen Ballaststoffe wiederum sorgen für eine verminderte Aufnahme von Lipiden (Fette) im Darm und verhindern so eine Arterienverkalkung (*Arteriosklerose*). In Partnerschaft gesprochen sind das diejenigen Kandidaten und Kandidatinnen, die sich durch einen fließend ehrlichen Kommunikationsfluss auszeichnen, und sei es nur im Falle von Trunkenheit (Alkohol). Sie bringen emotionale Beweglichkeit ins Spiel und werden sich notfalls verdünnisieren, sobald es zur Verkalkung innerhalb der Beziehung kommt.

Des Weiteren sollen Ballaststoffe giftige Effekte chemischer Substanzen wie Farb- und Zusatzstoffe begrenzen und uns sogar vor Dickdarm- und Mastdarmkrebs schützen. In diesem Licht erscheinen mir Ballaststoffe doch recht sympathisch. Ich hoffe, dass sie auch bei »toxischen« Beziehungen helfen, zumindest wenn man diese als Ballast über Bord wirft. Kräftiges Pupsen als Warnsignal wirkt hier sicherlich Wunder.



## Cheat-Day

Auch *Refill-Day* genannt.  
*To Cheat* ist Englisch und heißt  
Schummeln oder auch Betrügen.  
Für viele der Grund, überhaupt eine Diät anzufangen.  
Eine Woche lang wird Diät gehalten,  
doch am siebten Tag ist Pause.  
6 Tage darben,  
1 Tag schlemmen.  
Man fragt sich nur, wer hier wen »betrügt«?

Damit keiner hysterisch wird, weil kein Ende in Sicht, haben sich die Menschen den Cheat-Day ausgedacht (Stressbewältigung). Am siebten Tag macht das Leben wieder Sinn, mag so mancher Diätist hoffen. Sechs Tage hält man streng Diät, am siebten Tag lässt man fünf gerade sein, vergisst jegliche Disziplin, schlägt über die Stränge, isst alles, was einem in den Sinn kommt, in der aktuellen Diät jedoch verboten ist, und lässt es sich ordentlich gut gehen (Völlerei). Auch der liebe Herrgott hat beim Erschaffen der Welt am siebten Tag geruht, die Füße hochgelegt und zur Belohnung sicherlich ein dickes Stück Torte verdrückt (Kaffeeklatsch).

Zweck des Cheat-Days ist es, sich Heißhungerattacke und Fressanfall von der Backe zu halten (Jo-Jo-Effekt). Es ist sozusagen ein kontrolliertes Aus der Reihe Tanzen, damit man im Großen und Ganzen länger durchhält (Verbot und Kontrolle). Dabei soll der gefürchtete Hungermodus überlistet werden, wenn es regelmäßig etwas Ordentliches zu futtern gibt (Hunger und Stoffwechsel). Ein Trick, damit die Diät langfristig hilft – wobei auch immer.

Leider hat der Cheat-Day seine Tücken. Kommt man am Cheat-Day erst wieder richtig auf den Geschmack, was einem wirklich mundet, ist es meist umso schwerer, wieder loszulassen, um am nächsten Tag diszipliniert mit der geplanten Ernährungsweise fortzufahren (Fastenbrechen). Was einmal im Mund ist, spuckt man ungern wieder aus. Was einmal angeleckt wurde und geschmeckt hat, will man behalten (Küssen). Deshalb lecken Leute am Tisch tatsächlich Lebensmittel an, um sie gegenüber anderen am Tisch kenntlich gemacht für sich zu *reservieren*. Das lässt sich ebenso gut mit potenziellen Partnern tun. Da weiß der Rest der Bevölkerung gleich mal Bescheid.

Apropos Partner. Hat es mit der angeleckten Person geklappt und führt zu einer auf Dauer angelegten Lebensverbindung, kann es gelegentlich wider aller Vernunft geschehen, dass einem ein anderes Früchtchen daherkommt, das zum Anbeißen ist (Obst und Gemüse). Da wir nun gehört haben, dass ein Cheat-Day pro Woche empfohlen wird, um über einen längeren Zeitraum *auszuhalten* (Unverträglichkeit), könnte das auch in der Liebesbeziehung nützlich sein. Das heißt zwar nicht, dass man ständig fremde Leute abschlecken muss (Intoleranz), allerdings darf man sich wiederholt Auszeiten von der Beziehung und vom Partner gönnen (Selbstliebe und Entspannung). Schon wünscht sich der eine oder die andere: Möge doch jeder Tag ein *Cheat-Day* sein. Denn herzlich *gecheatet* lebt es sich meist leichter (Freiheit und Diät-Produkte).