



dandelon.com

ALLEN CARR

© 2008 AGI-Information Management Consultants  
may be used for personal purposes only or by  
libraries associated to [dandelon.com](http://dandelon.com) network.

# Endlich Wunschgewicht!

**Der einfache Weg, mit Gewichts-  
problemen Schluß zu machen**

Aus dem Englischen  
von Petra Wackerle

**Mosaik**  
bei GOLDMANN

## Inhalt

Einführung . . . . .	9
1. ALLEN CARR'S EASYWAY* - Der leichte Weg zum Wunschgewicht . . . . .	11
2. Das Eichhörnchen. . . . .	23
3. Meine Behauptung . . . . .	27
4. Warum Diäten nicht funktionieren können . . . . .	29
5. Unsere Eßgewohnheiten. . . . .	32
6. Die unglaubliche Maschine. . . . .	50
7. Die intelligentesten Lebewesen auf diesem Planeten. . . . .	61
8. Der Fehler in der unglaublichen Maschine . . . . .	68
9. Welches Gewicht möchten Sie gerne haben? . . . . .	74
10. Nahrungsaufnahme und Verwertung/ Ausscheidung. . . . .	80
11. Warum essen wir? . . . . .	84
12. Unsere Nahrungsaufnahme. . . . .	89
13. Was ist natürliche Nahrung? . . . . .	94
14. Das Plastikkorb-Syndrom . . . . .	98
15. Wie unterscheiden Tiere zwischen Nahrung und Gift? . . . . .	106
16. Woher wissen wir, wann wir essen und wann wir damit aufhören sollen? . . . . .	111

17. Die wichtige Verbindung zwischen Hunger und Geschmack . . . . .	.116
18. Die unglaubliche Vielfalt an Nahrung . . . . .	.120
19. Die Junk-Food-Toleranz . . . . .	.123
20. Die Lieblingsnahrung . . . . .	.125
21. Wo ging es schief? . . . . .	.129
22. Fleisch . . . . .	.133
23. Milch und Milchprodukte . . . . .	.141
24. Was essen Gorillas? . . . . .	.148
25. Betrachten wir die Auswirkungen . . . . .	.153
26. Vermeiden Sie konservierte Nahrung . . . . .	.156
27. Raffinierte Nahrung . . . . .	.161
28. Der richtige Zeitpunkt und die richtige Kombination . . . . .	.163
29. Richtlinien für die richtige Kombination . . . . .	.166
30. Getränke . . . . .	.168
31. Wie machen wir die Gehirnwäsche rückgängig? . . . . .	.179
32. Schokolade . . . . .	.184
33. Fassen wir kurz zusammen . . . . .	.188
34. Routine . . . . .	.190
35. Essen Sie Obst, und zwar ausschließlich Obst zum Frühstück . . . . .	.193
36. Wie sieht es mit anderen Mahlzeiten aus? . . . . .	.195
37. Muß ich Vegetarier werden? . . . . .	.198
38. Ein paar nützliche Tips . . . . .	.201
39. Bewegung . . . . .	.205
40. Schlußbemerkung . . . . .	.209
Anhang . . . . .	.213