

Allen Carr
John Dickey

Endlich ohne Zucker!

Der einfache Weg

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort	15
Einführung	17
I.	
Das Leben ist süß genug	25
Der weiße Tod	31
Gefangen	32
Wie funktioniert die Sucht?	36
Zuckerbabys	37
Von Geburt an süchtig	39
Genießen Sie, was Sie essen	41
Es ist ganz einfach	43
Eine Methode, die funktioniert	48
Ihr Weg in die Freiheit	50
2.	
Die Anleitung der Natur	55
Die falsche Art von Zucker	60
Eine neue Perspektive	68
Sagen Sie, was Sie sehen	71

3.

Die Gehirnwäsche	73
Was mögen Sie am liebsten?	76
Sie mögen das, was man Ihnen vorsetzt	79
Deshalb essen wir immer wieder zu viel	82
Ihnen steht etwas Wunderbares bevor.	87

4.

Die Falle	93
Die Illusion von Genuss	95
So funktioniert die Falle	96
Es geht unweigerlich abwärts	99
Worauf warten Sie noch?	106

5.

Erste Schritte Richtung Freiheit	111
Eine Lösung für immer	114
Das Tauziehen	116
Erkennen Sie die Wahrheit.	118
Die Wahrheit über Zucker	119

6.

Die unglaubliche Maschine	127
Ihr ganzer Stolz	130
Was haben wir unserer Intelligenz zu verdanken?	133

Der Eimer	135
Warnhinweise der Natur	138
Der Fehler der Maschine	140

7.

So haben wir die Anleitung der

Natur verloren	143
Geschmack an- und abgewöhnen	146
Wer verabreicht wem eine Gehirnwäsche?	155
Echter Fortschritt	161

8.

Auftanken und Verbrennen	165
Wieso nehmen wir zu?	168
Verbrauch	169
Die Zufuhr reduzieren	172
Deshalb essen wir	173
Was steht auf dem Speiseplan?	178

9.

Angst	183
Angst vor dem Scheitern	189
Angst vor dem Erfolg	192
So gewinnen Sie das Tauziehen	194
Schluss mit den Zweifeln	196

Angst vor der Prozedur	208
Mythen rund um Zucker – die großen Sieben	211
10.	
Willenskraft	217
Die Methode Willenskraft wird immer scheitern	220
Wie willensschwach sind Sie?	223
Ganz leicht zum Ziel	227
Angeber und Heulsusen	229
11.	
Suchtanfälligkeit	233
Das große Monster ist kein Charakterzug	236
Eine Leere füllen	239
Durchschauen Sie Ihren Feind	244
Akzeptanz	247
12.	
Die Illusion durchschauen	251
Fehlertoleranz	255
Der Mythos von der Abwechslung	258
Der richtige Zeitpunkt zum Essen	260
Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören	264
Falscher Hunger und der »Gipfel des Junkfoods«	268

13.

Ihre Lieblingsnahrung	273
Geschmack ohne Gehirnwäsche	275
Tutti frutti	279
Endlich Schluss mit schlechtem Zucker	283

14.

Ersatzstoffe	287
Die Theorie hinter Ersatzstoffen	289
Fehlerhafte Logik	291
Versklavung	295

15.

Machen Sie die Gehirnwäsche rückgängig	301
Ein Angriff von zwei Seiten	303
Nichts zu verlieren	305
Die Zeiten ändern sich	309
Zucker ist nicht die Hauptsache	310
Eine neue Einstellung	313

16.

Die Kontrolle übernehmen	317
Saft oder keinen Saft?	323
Das sollten Sie essen	326
Säfte und Smoothies	332

Die Fehlertoleranz	334
Ihr Essverhalten	336

17.

Entzug	341
Die Symptome	343
Den Entzug genießen	346
Wie weiß ich, wann ich geheilt bin?	349
Der Augenblick ist gekommen	352

18.

Ihre letzte Mahlzeit mit schlechtem Zucker	359
Bedeutungslose Tage	360
Nervös?	362
Die Anweisungen	365
Das Ritual	365
Der Schwur	373
Warten Sie nicht auf das Ergebnis	375

19.

Das Leben ohne schlechten Zucker genießen	377
Die Todeszuckungen	378
Trost suchen	381
Das Leben beginnt jetzt	383

Gesund essen und leben	384
Essen Sie Ihre Lieblingsnahrung.....	388

20.

Nützliche Gedächtnisstützen	391
------------------------------------------	-----

Die Anweisungen	391
-----------------------	-----

Register	395
-----------------------	-----

Allen Carr's Easyway® informiert.....	399
---------------------------------------	-----