

# Sachverzeichnis

## A

Abendessen 38, 102  
Abendliches Essen 42  
Achtfacher Weg 151  
Achtlosigkeit 136  
Achtsamkeit 95, 136, 151  
Achtsamkeitstechniken 83  
Adipositas 20  
Alkohol 65  
Antioxidanzien 57  
Arbeit 107  
Atmung 143  
Aufmerksamkeit 95  
Ausnahmen 42  
Ausnahmetag 39  
Ausruhen 80  
Ausrutscher 43  
Aussehen 147

## B

Begierden 140  
Belohnung 88  
Bewegung 75  
Bliss point 54  
Bücher 159  
Buddha-Statue 12  
Büro 109

## C

Cheat Day 39, 72  
Cheaten 72

## D

Dankbarkeit 134  
Dating 101  
Depressionen 76  
Diäten 21  
Diätlimonaden 70

Disidentifikation 141  
Drogen 90

## E

Einkaufen 120  
Eiweiß 56, 62  
Elf-Stunden-Fenster 40  
emotion focused coping 92  
Emotional Eater 76  
Emotionales Essen 96  
Emotionsorientierte  
    Stressbewältigung 92  
Erleuchtung 139  
Ernährungsweisen 52  
Essens-Multitasking 96  
Essenszeiten-Begrenzung 32  
Essgewohnheiten 123  
Essstörungen 148  
Extraportion 46

## F

Fast Food 59  
Fat Shaming 148  
Fehlritte 71  
Fettleibigkeit 20  
Fettreserven 25  
Fleisch 60  
Freundlichkeit 154

## G

Gebet 134  
Gehen 77  
Geister, hungrige 88  
Genehmigung 93  
Getränke 57, 68  
Gewaltlosigkeit 30  
Gewicht 48  
Gewichtskontrolle 50

Gewichtsschwankungen 128  
 Gewichtszunahme 24  
 Gewohnheit 121  
 Gewürze 54  
 Ghrelin 102

## H

Hotei 12  
 Hunger 121

## I

Insulin 25

## J

Jetlag 112  
 Jo-Jo-Effekt 128

## K

Kaffee 69  
 Karma 153  
 Kinder 103  
 Koffein 69  
 Körper 146  
 Körperbild 149  
 Körperfett 25  
 Körpergewicht 48  
 Körperhass 147  
 Kosten der Adipositas 21

## L

Lebensmittelauswahl 52  
 Lebensmittelverschwendung 114  
 Lehren Buddhas 152  
 Leid 153  
 Leptin 102  
 Licht 83  
 Locavore 52

## M

Mahlzeitenhäufigkeit 29  
 Mäuse-Experimente 19  
 Meditation 83, 138  
 Meditieren 142  
 Mitochondrien 25  
 Mittlerer Weg 15, 151  
 Mönche 18, 157

## N

Nährstoffe 57  
 Neun-Stunden-Fenster 45  
 Nirwana 140

## P

Partner 105  
 Pawlow 90

## R

Rahula 156  
 Regeln 71  
 Restaurantbesuch 102  
 Restriktionen 18  
 Ritual 134

## S

Sättigungspunkt 54  
 Schichtarbeit 111  
 Schlaf 80  
 Schlafprobleme 80  
 Schönheitsideal 147  
 Schummeln 43, 71  
 Siddhartha 13  
 Snacks 37, 54  
 Sohn Buddhas 156  
 Sport 75  
 Sportler 73  
 Standarddrink 67

## 180 Sachverzeichnis

Stoffwechsel 24, 72  
Stress 84  
Stufen des Intervallfastens 35  
Süßstoffe 70  
Süßvorliebe 54

### T

Tee 69  
Tempel 146  
Tischgebet 134  
Tonne 114  
Training 75  
Trost 88

### U

Überfressen 99

### V

Vegetarier 18, 60  
Verarbeitete Lebensmittel 55  
Verbote 71  
Voll, aber nicht fertig 96  
Vollkornprodukte 56

### W

Wegwerfen von Lebensmitteln 114  
Wiegen 48, 130  
Winterschlaf 27

### Z

Zehn-Stunden-Fenster 42  
Zeitbegrenztes Füttern 22  
Zeitspanne 34  
Zirkadianer Rhythmus 37  
Zucker 25, 53  
Zusatzstoffe 70  
Zwölf-Stunden-Fenster 37