

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