

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Millionen Leser auf der ganzen Welt haben inzwischen das Ernährungskonzept »Fit fürs Leben« für sich entdeckt. Denn es ist ganz einfach: Durch das Befolgen dreier Grundregeln wird man mit einer robusteren Vitalität und einer Steigerung des Leistungsvermögens entlohnt und findet auf schonende, harmonische Weise zu einer schlankeren Linie.

Die Autoren räumen auf mit lästigem Kalorienzählen und kulinarischer Enthaltbarkeit und treten stattdessen ein für eine Ernährungsform, die die natürlichen Verdauungszyklen unterstützt und den Körper damit gesund erhält. Mit »Fit fürs Leben« lässt es sich dauerhaft und gefahrlos abnehmen – ohne die Freude am Essen zu verlieren!

Autoren

Harvey Diamond ist Direktor der Abteilung für Ernährung des Internationalen Gesundheitssystems in Santa Monica, Kalifornien. Neben seiner Praxis, seinen Vorträgen und Kursen sowie seiner Arbeit als Autor unterrichtet er Ernährungslehre am »Institut für ganzheitliche Studien«, ebenfalls in Santa Monica.

Marilyn Diamond ist eine international bekannte Ernährungswissenschaftlerin, die über dreißig Jahre lang die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit erforscht hat.

www.fitforlifetime.com

Von den Autoren außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Fit fürs Leben. Fit for Life 2 (13621)

Fit for Life. Ein neuer Anfang (16507)

Fit for Life. Köstliche Rezepte aus der Naturküche (16269)

Marilyn Diamond
Harvey Diamond

Fit fürs Leben Fit for Life

Aus dem Amerikanischen
von Irmgard Hagen

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Verfasser geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnen sie die Anwendung einer Diät als Behandlungsform für Krankheiten ohne medizinische Beratung. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, Diagnose zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen auf dem gesundheitlichen Sektor anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt im gegenseitigen Suchen nach Gesundheit zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung – ein Recht, das Ihnen zusteht.

Herausgeber und Verfasser übernehmen jedoch keine Verantwortung.



FSC
Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* für Taschenbücher aus dem
Goldmann Verlag liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

45. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2005

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1986 der deutschsprachigen Ausgabe

NaturaViva VerlagsGmbH, Waldthausen Verlag

© 1985 der Originalausgabe Harvey und Marilyn Diamond

Originaltitel: Fit for Life

Originalverlag: Warner Books, New York

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: zefa/Maximilian Stock Ltd.

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR/BS · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3 442 13533 8

ISBN 13: 978 3 442 13533 2

www.goldmann-verlag.de

Widmung

Wir widmen dieses Buch in liebevoller Zuneigung unseren drei bezaubernden Kindern Greg, Lisa und Beau sowie allen Kindern dieser Welt, deren Gesundheit uns am Herzen liegt.

Hinweis

Im »Fit fürs Leben«-Ernährungsprogramm finden Sie viele Früchte und Gemüsesorten. Einige davon sind Ihnen möglicherweise unbekannt oder in Ihrer Gegend nicht erhältlich. Denken Sie immer daran, dass es die Einhaltung der grundlegenden Prinzipien des »Fit fürs Leben«-Programms ist, die den Erfolg garantiert. Sie können die gleichen Ergebnisse erzielen, wenn Sie einheimische Früchte und Gemüse verwenden.

Auf den Seiten 222 bis 239 finden Sie eine reichhaltige Auswahl von Früchten und Gemüsen und anderen wichtigen Grundnahrungsmitteln. Es handelt sich hierbei sozusagen um das vitale Rohmaterial des »Fit fürs Leben«-Programms. Co-Autorin Marilyn Diamond stellt Ihnen anheim, daraus Ihre eigene Auswahl zu treffen. Bedenken Sie, dass Obst- und Gemüsegeschäfte, Naturkostläden, Reformhäuser und inzwischen auch viele Supermärkte ihre Auswahl an Früchten, Gemüsen und anderen Naturprodukten ständig erweitern, um das Angebot der Nachfrage nach gesunder Ernährung anzupassen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Edward Traub	11
Teil I – Die Grundsätze	19
Einleitung	21
1. Abmagerungskuren nützen nichts!	30
2. Natürliche Gesundheit	35
3. Die natürlichen Körperzyklen	49
4. Die Theorie des gestörten Stoffwechsels	53
5. Grundsatz I: Nahrung mit hohem Wassergehalt	59
6. Grundsatz II: Richtige Lebensmittelkombination ...	75
7. Grundsatz III: Richtiger Obstverzehr	95
8. Die Entgiftungstheorie	118
9. Eiweiß (Protein)	128
10. Milch und Milchprodukte	153
11. Bewegung	168
12. Sie sind, was Sie denken, das Sie sind	174
13. Die am häufigsten gestellten Fragen	178
Teil II – Das Programm	201
Einführung	203
1. Frühstück	211
2. Frisches Obst und frisch gepresste Säfte	217
3. Energieleiter	220
4. Einkaufsliste	222

5. Salat als Hauptgericht	240
6. Grundsätzliche Verhaltensregeln	246
Der Vier-Wochen-Plan	251
Schlusswort	380
Bibliographie	383
Stichwortverzeichnis	399

Vorwort

»Fit fürs Leben« ist wie eine Offenbarung. Es gibt keine Schuldgefühle, keine Gebote, keine Verbote. Sie werden rasch gesund, schlank und voller Energie. Den Rhythmus bestimmen Sie selbst. Sie können den Weg, der zur Gesundheit führt, schnell oder langsam gehen, ganz wie Sie wollen. Sie brauchen Ihre bisherigen Lieblingsspeisen und -getränke wie Schokolade, Steaks, Kekse und Bier nicht zu verschmähen. Das ist alles erlaubt, sagen Harvey und Marilyn Diamond. Aber schon kleine Veränderungen in Ihrer Lebensweise, kleine ständige Bemühungen werden mit einer besseren Gesundheit und einem besseren Wohlbefinden belohnt.

Meine eigene Erfahrung? Ich habe in zwei Monaten 18 Pfund abgenommen. Gelegentlich esse ich Fisch oder Geflügel, trinke auch mal ein Bier und esse Brezeln dazu. Endlich kann ich auch einen Fernsehfilm anschauen, ohne Schokolade, Kekse oder Chips in der Hand haben zu müssen.

»Fit fürs Leben« ist ein wichtiges Buch. Ihm gebührt ein Platz im Bücherregal neben anderen Büchern der ganzheitlichen Medizin.

Ganzheitliche Medizin ist eine Wissenschaft, die auf der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens basiert, die eine natürliche Behandlung des Patienten erlaubt, ihn nicht als Kranken oder Problemfall einstuft, sondern als einen Menschen, der beim

Ausgleich seiner physischen, emotionalen, geistigen und seelischen Ordnung Hilfe braucht. Wenn diese Bereiche harmonisch aufeinander abgestimmt sind, fügen sie sich zu einer Einheit von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden, zu einem Gefühl des Wohlseins. Bisher sah der Arzt seine höchste Berufung dann erfüllt, wenn er einen krankhaften Prozess in seinem frühesten Stadium durch sein Geschick, seine Urteilsfähigkeit und seine Weisheit zu erkennen vermochte und dem Problem dann durch chirurgische und medizinische Maßnahmen oder Bestrahlung begegnen konnte. Der Arzt von heute benutzt seine Kenntnisse, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen, er arbeitet auf die Gesundheit hin orientiert. Er unterstützt Faktoren, die zur Homöostase, dem natürlichen, dynamischen Gleichgewicht des Körpers beitragen. Anstatt sich auf die medizinische Behandlung körperlicher Krankheitserscheinungen zu konzentrieren oder schlecht funktionierende Organe zu entfernen und es dabei zu belassen, sieht der Naturarzt seine Aufgabe darin, dem Patienten dabei zu helfen, seine Gemütsruhe, geistige Gelassenheit, sein körperliches Leistungsvermögen und seinen Seelenfrieden wiederzugewinnen.

Der menschliche Körper kann eine Lebensdauer von 140 Jahren erreichen, oder anders ausgedrückt, zweimal so lang wie unsere gegenwärtige Lebenszeit.

Trotz großer medizinischer Fortschritte haben wir dieses Ziel erst zur Hälfte erreicht. »Fit fürs Leben« und die Diamonds haben uns auf diesem Weg ein großes Stück weitergebracht, sowohl bei der Verlängerung der Lebensdauer als auch bei der Verbesserung der Lebensqualität – ein perfektes Beispiel ganzheitlich verstandener Medizin. »Fit fürs Leben« sieht in der Aufnahme der Nährstoffe ein Mittel zum Energieausgleich. Eine

wirkungsvolle Nahrungsaufnahme und ebenso wirkungsvolle Ausscheidung der Nahrungsreste schaffen für den Körper ein Gleichgewicht. Er wird dann weder zu dünn noch zu dick und erhält sich ein Höchstmaß an Kräften, das ihn in die Lage versetzt, die Gesundheit wiederzugewinnen oder Krankheiten abzuwehren.

»Fit fürs Leben« entkräftet die orthodoxen medizinischen Dogmen über die vier Grundnahrungsgruppen sowie die Ansichten, Milch sei gesund, Eiweiß von großer Bedeutung und Kalorien zählen notwendig, um abzunehmen.

In unserem stressgeplagten Zeitalter ist das Wissen um richtige Ernährung von allergrößter Bedeutung. Nahrungsmittel werden durch chemische Zusätze, Konservierungsstoffe, künstliche Geschmackszutaten, durch Entwässerung, Konzentrieren, Tiefkühlen und durch die Behandlung mit Mikrowellen verändert. Auf dem Ernährungssektor ist eine Neuorientierung erforderlich, die nicht weniger bedeutsam ist als Ignaz Semmelweis' Forderung an die Ärzte, sich vor chirurgischen Eingriffen und bei der Geburtshilfe die Hände zu waschen.

Es ist erst hundert Jahre her, seit diese Erkenntnis der Wissenschaft zugänglich wurde. Nur hundert Jahre sind vergangen, seit die Wissenschaft den Aderlass, das Abführen und die Blutegelbehandlung, die ein fester Bestandteil des Lebens unserer Großeltern waren, gestoppt hat. Unsere heutigen Versuche, Kalorien zu zählen und abzunehmen, werden vielleicht von unseren Enkelkindern als die Narretei unserer Generation angesehen.

»Fit fürs Leben« ist das Beispiel für ganzheitliche Medizin als eine Wissenschaft, die der Energie grundlegende Bedeutung bei-

misst. Sowohl die ganzheitliche Medizin als auch dieses Buch sind verbraucherorientiert, beide bemühen sich, die Kluft zwischen früherem biologischem Verständnis und neuen psychologischen Erkenntnissen zu überbrücken. Diese Erkenntnisse haben ans Tageslicht gebracht, dass unser Körper heilende Substanzen selbst produziert. Endlich sind wir fähig zu begreifen, wie ungeheuer mächtig die Heilkräfte unseres Körpers sind, dass sie uns gesund machen und gesund erhalten können. Die ganzheitliche Medizin verschmilzt das Wissen jahrhundertealter vorbeugender medizinischer Konzepte aus hunderten verschiedener Kulturen mit dem modernen Bedürfnis, Stress zu reduzieren, Konflikte zu lösen, schädliche Lebensweisen zu vermeiden und Verhaltensmuster zu ändern, die zu Übergewicht und Fettsucht geführt haben und dadurch Erkrankungen der Herzkranzgefäße, hohen Blutdruck, Magengeschwüre, Rückenschmerzen, Migräne, Arthritis, Schlaganfälle und Krebs mitverursachen.

Die ganzheitliche Medizin setzt sich zum Ziel, Gemütsruhe und Seelenfrieden mit körperlichem Leistungsvermögen zu vereinen. Sie verbindet die holistischen (ganzheitlichen) Konzepte der Lebensart des »Lotuslandes« Kalifornien mit den Konzepten der vorbeugenden Medizin, die im »Mekka« der Medizin in Boston entstanden sind.

Die Ärzte an der Ostküste der Vereinigten Staaten, von der Harvard-Universität geprägte Traditionalisten, weisen darauf hin, dass die Ärzte bei 80 % aller Krankheitsfälle nicht mehr helfen können, dass die Internisten und Chirurgen nur noch 10 % ihrer Patienten heilen können, die restlichen 10 % aller Erkrankungen Folgeerscheinungen chirurgischer Fehler darstellen oder als Folge der Nebenwirkung von Medikamenten auf-

treten. Sie erklären, dass der Gesundheitszustand der Menschen in den 80er Jahren nicht davon abhängig sein wird, was andere für sie tun, sondern davon, was sie bereit sind, selbst für sich zu tun. Die Ärzte aus dem Westen der USA in Los Angeles, Stanford und Berkeley pflichten dem aus ganzem Herzen bei und weisen beständig auf Lachen, Hoffnung, Glaube und Liebe als die grundlegenden Voraussetzungen der Gesundheit hin. Durch die ganzheitliche Medizin werden beide Richtungen miteinander verbunden. Die ganzheitliche Medizin bietet den Patienten eine Kombination von traditioneller und holistischer Richtung: Diät, Bewegungstraining, Sonneneinwirkung, Ruhe, Massagen und Gebet stehen in enger Verbindung mit medikamentöser und chirurgischer Behandlung sowie dem Einsatz von technisch hochentwickelten medizinischen Apparaten.*

Es wurde mir die Ehre zuteil, Wesen und Art ganzheitlicher Medizin der kalifornischen Ärztesgesellschaft, der amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde in Detroit und der nationalen Akademie der Wissenschaften in Washington, D.C., vorzustellen. Die ganzheitliche Medizin ist ein Ansatz, Gesundheit biosozial und seelisch-geistig zu verstehen und mit Krankheit umzugehen. Persönliches Verantwortungsgefühl, Selbstwertgefühl sowie hohe Achtung vor dem Leben werden als primäre Voraussetzungen für Gesundheit angesehen. In der ganzheitlichen Medizin wird den wunderbaren Selbstheilkräften des Körpers die Fähigkeit zugesprochen, jede Art von Krankheit

* *Kaliforniens beste Vertreter der ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsvorsorge sind u.a. Norman Cousins, George Leonard, David Harris, Dr. Charles Kleeman, Dr. Karl Pribram, Dr. Harold Bloomsfield, Dr. Paul Brenner, Dr. Brugh Joy und Dr. Ron Pion. Die Vertreter der Bostoner Richtung der vorbeugenden Medizin sind u.a. Dr. Julius Richmond, Dr. Franz Ingelfinger, Dr. Rick Ingrassi und Dr. Herbert Benson.*

zurückbilden zu können. Sie versteht den Körper als ein Energiesystem und glaubt, dass Gesundheit zu wichtig ist, um sie einfach der Wissenschaft zu überlassen, aber auch zu wichtig, um unwissenschaftlich damit umzugehen.

Wissenschaft ist nur der Versuch des menschlichen Geistes, Naturgesetze zu erklären. »Fit fürs Leben« erklärt Ernährung in naturgesetzlichen Begriffen und nicht in Vorstellungen, die sich der menschliche Geist bis jetzt davon gemacht hat. Als Harvey Diamond mich bat, das »Fit fürs Leben«-Manuskript durchzulesen, sagte er mir, dass ich berechtigt sei, alles das zu ändern, was meine Mediziner-Kollegen in irgendeiner Weise vor den Kopf stoßen könnte. Seine Absicht sei nicht, Widerstand zu erzeugen, sondern Verständnis zu fördern. Nun gut, das Buch ist ein Rippenstoß gegen viele medizinische Theorien, aber keine Beleidigung. Es erklärt die Lehren der Schulmedizin über Ernährung für veraltet, ja sogar gefährlich, und kennzeichnet die uns lange gelehrteten Dogmen als reine, ungesunde Beeinflussung, die aus kommerziellen Gründen von der Milchwirtschaft, der Zucker- und Fleischindustrie und der Gastronomie verbreitet worden sind.

Meinen Kollegen kann ich nur sagen, dass sich unter dem Wust chemischer Gleichungen, die wir gelernt haben, Energie befand. Alles ist Energie. Der Körper ist ein Energiesystem. Unsere Organe sind Ansammlungen von Zellen mit gleichen Schwingungen. Die Zellen haben nicht nur histologische Ähnlichkeit, sie haben die gleiche energetische Frequenz. Homöostase hält sie zusammen. Wird die Zellenergie gestört, sprechen wir von Krankheit.

Auf Energie basierende Systeme funktionieren optimal, wenn sie den richtigen Brennstoff bekommen. Ein gesundes, dynamisches Zellgleichgewicht wird durch Energieaufnahme, die der Energieabgabe entspricht, aufrechterhalten. Der Brennstoff der Nahrungsmittel hat die größte Wirkung in seiner von der Natur gegebenen Form, denn auch unser Körper ist von der Natur gegeben. Es gibt keine wogenden Weißbrotfelder. In Dosen konserviert, mit Mikrowellen behandelt und gekocht, ist Nahrung nicht mehr natürlich. In der Natur schwimmt Obst nicht in Zuckersirup, der mit Chemikalien und Konservierungsmitteln durchsetzt ist. In unseren Flüssen fließen keine »soft drinks« (Limonaden). So wie wir heute Nahrungszustände und »junk food« (Imbissnahrung) als selbstverständlich hinnehmen, haben wir auch das Rauchen jahrelang als selbstverständlich hingenommen und die Gefahr ignoriert. Energie, die uns durch natürlich vorkommende Nahrung in unverfälschtem Zustand zur Verfügung steht, ist die Energie, die von unserem Körper gebraucht wird. Ein neues Gesundheitsbewusstsein verbreitet sich im Land, getragen von Verbraucherbewusstsein, Bedürfnis nach körperlicher Bewegung, Stressreduzierung, einer Nichtraucherkampagne und der Erkenntnis, wie wichtig eine richtige Ernährung ist. **»Fit fürs Leben«** kommt im richtigen Moment. Es stellt einen wichtigen Beitrag dar zu gesünderem Leben und für die Medizin der Zukunft – ein System, das die Gesundheit und nicht die Krankheit in den Mittelpunkt stellt.

Dr. Edward A. Taub

Präsident der Stiftung für Gesundheitsbewusstsein,

(Foundation for Health Awareness)

Professor der Universität von Kalifornien,

Irvine-Gründer,

Ganzheitsmedizin.

Teil I

»Fit fürs Leben«

Die Grundsätze

Harvey Diamond

Einleitung

Gehören Sie zu jenen, die versuchen, abzunehmen, das Gewicht zu halten und trotzdem Freude am Essen behalten möchten? Wenn Ihre Antwort auf diese Frage »Ja« ist, dann können Sie sich jetzt freuen, denn dieses Buch wird Ihnen die Möglichkeit dazu geben.

Dieses Buch ist das Ergebnis einer über 15-jährigen intensiven Forschung über die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserer körperlichen Gestalt und Beschaffenheit. Wenn Sie vom Karussell der Diätikuren genug haben und nach einer praktischen und vernünftigen Lösung suchen, die Ihnen eine absolute Kontrolle über Ihr Gewicht gestattet, finden Sie hier aufregend Neues. Sie werden erfahren, wie man dauerhaft abnehmen und trotzdem essen kann. Ich weiß, dass einige von Ihnen jetzt denken werden, das ist zu schön, um wahr zu sein. Mir ging es ebenso, aber ich habe durch Erfahrung gelernt, dass man sich tatsächlich zu seinem Wunschgewicht hinessen kann – ohne vorherige Hungerkur!

Wäre es nicht herrlich, mit Genuss essen zu können, sich immer satt zu fühlen, sich auf eine Mahlzeit zu freuen und – als das Wichtigste – immer ein vernünftiges Gewicht zu haben? Genau darum geht es in »Fit fürs Leben«. Hier handelt es sich um *keine Diät*, sondern um eine Art zu essen, die als Lebensweise in Ihren Lebensstil eingebaut werden kann. Keine dogmatischen Verhaltensregeln, kein Kalorienzählen, keine Hungerkur,

keine Mengenbeschränkung, keine Verhaltenstherapie, keine Pillen oder Pülverchen, keine nur zeitweilige Maßnahme. Es handelt sich um Ernährungsgrundsätze, die Sie nach Lust und Laune – wie Sie es wünschen – anwenden können. Es wird kein Druck ausgeübt. Sie werden sich wohl fühlen, und Sie werden Erfolg haben.

Durch »Fit fürs Leben« erzielen Sie **dauerhafte Ergebnisse**. Wenn Sie diesen Richtlinien folgen, werden Sie essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen. Möglicherweise erscheint es Ihnen unglaublich, gut essen zu dürfen, keine Kalorien zählen zu müssen, Ihren Kühlschrank nicht abschließen zu müssen, keine Diät halten zu müssen, und doch ist es so. Es ist kein Traum, es funktioniert.

Vielleicht sind Sie es müde geworden, ständig gegen Ihr Gewicht zu kämpfen. Sie möchten ein für alle Mal eine Ernährungsweise finden, die funktioniert, auf die Sie vertrauen können. Sie möchten sicher sein, dass Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält, Ihnen gleichmäßig ausreichend Energie zur Verfügung steht und Ihr Gewicht – nach vielen Schwankungen – endlich stabil bleibt. Kurz gesagt, Sie wollen regelmäßig und gut essen, sich aber gleichzeitig nicht ständig um Pfunde und Zentimeter sorgen müssen.

In diesem Buch finden Sie dazu die erforderlichen Informationen. Keine Angst, es bedeutet nicht, dass Sie in Zukunft Ihren Speiseplan auf Körnerbrei, Salat und Weizenkeime umstellen müssen, dass der Nachtschrank aus geriebenen Karotten zu bestehen hat. Dieser Schule gehören wir nicht an! Um Sie zu beruhigen, werden wir Ihnen einen typischen Speiseplan vorstellen.



Harvey Diamond, Marilyn Diamond

Fit fürs Leben
Fit for Life

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-13533-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 1990

Dieses Buch ist für alle, die Probleme haben, eine strenge Diät durchzuhalten. Das Geheimnis der hier vorgestellten Diät ist die Ernährung in der richtigen Zusammensetzung, damit die natürlichen Verdauungszyklen ihre Arbeit leisten können. Denn nach den modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen kommt es vor allem darauf an, wann und wie man isst. "Fit fürs Leben" bietet einen vierwöchigen Gesundheits- und Fitnessplan an, der einfach, sicher und gesund ist. Er garantiert nicht nur, daß man Gewicht verliert, sondern vor allem, daß man das neue Gewicht auch halten kann. Es gibt kein Kalorienzählen, kein Verkleinern der Portionen mehr. Man lernt, wann und in welchen Zusammenstellungen man die Nahrung, die einem schmeckt, essen soll. Das Gewicht reduziert sich automatisch auf natürliche Weise, gefahrlos und dauerhaft.



[Der Titel im Katalog](#)