

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, liegen möglicherweise schon einige erfolglose Versuche abzunehmen hinter Ihnen. Weil in unserer modernen Gesellschaft »schlank sein« absolut angesagt ist, gaukeln uns zahllose Diätprogramme vor, man könne in wenigen Tagen locker sein Traumgewicht erreichen. Vielleicht kennen Sie diese »Blitz«-, »Ananas«- oder »Fun«-Diäten aus eigener Erfahrung. Oft verliert man während der Diät tatsächlich einige Pfunde, die man aber wenig später wieder drauf hat – meist sogar mehr als vorher. Das ist total frustrierend.

Vielleicht haben Sie sich mit Ihren Runden mittlerweile abgefunden oder sogar angefreundet, aber Ihre Familie oder Freunde legen Ihnen nahe abzunehmen? Oder sind Sie als unfreiwilliger Single auf Partnersuche und gewinnen den Eindruck, dass Sie mit einer schlankeren Figur mehr Chancen hätten. Möglicherweise haben Sie aber auch schon Rücken- oder Gelenkschmerzen. Oder Ihr Arzt hat andere gewichtsbedingte Begleiterkrankungen wie Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit), erhöhte Cholesterinwerte oder Blut-

hochdruck bei Ihnen festgestellt und ganz klar gesagt, dass Sie abspecken müssen.

Egal warum, Sie wollen jetzt abnehmen. Sehr gut. Um es aber gleich klipp und klar zu sagen: Sie müssen langfristig Ihre Ernährung und Ihr Essverhalten umstellen und sich deutlich mehr bewegen! Dies ist so schwer nicht, aber auch nicht nach wenigen Wochen abgehakt. Wir raten Ihnen daher dringend, sich Verbündete im Kampf gegen die Pfunde zu suchen: Ihren Arzt, der Sie medizinisch betreut, Familienmitglieder oder Freunde, bei denen Sie Rückhalt finden, und Sportkameraden, mit denen Sie gemeinsam trainieren können.

In unserem Buch finden sie das nötige Wissen sowie einen einfachen Leitfaden, um abzunehmen und Ihr Gewicht dann auch zu halten. Das erste Kapitel »Basiswissen« beschreibt u. a. die Grundlagen der Gewichtsregulation unseres Körpers: Warum leiden heutzutage so viele Menschen an Übergewicht? Hier spielen viele verschiedene Faktoren zusammen. Nur wenn Sie diese Mechanismen kennen, die für die Fettpolster verantwortlich sind, können

Sie auch die tückischen »Fallen« umgehen, die auf Sie lauern. Wie ausgeprägt und gefährlich ist Ihr persönliches Übergewicht und wie viel und wie schnell sollten Sie abnehmen? Wir beantworten diese Fragen eingehend und ermöglichen Ihnen eine realistische Einschätzung Ihrer individuellen Situation.

Im zweiten Kapitel stellen wir Ihnen das Basisprogramm zum Abnehmen vor: eine ausgewogene, schmackhafte, aber dennoch fett- und kalorienreduzierte Ernährung, angemessenes Essverhalten und viel Bewegung – abgestimmt auf Ihre Situation. Wir propagieren keine Selbstkasteiung, die Freude am Essen soll ja erhalten bleiben, und auf Ihre Lieblingsspeisen brauchen Sie auch nicht völlig zu verzichten. Richtig eingesetzt können auch Formuladiäten (Eiweißpulver mit allen nötigen Vitaminen und Mineralstoffen) vorübergehend sinnvoll sein.

Daneben gibt es Medikamente, die das Abnehmen unterstützen können. Wie sie funktionieren, was sie bringen und für wen sie geeignet sind, erfahren Sie im dritten Kapitel »Weitere Methoden zum Abnehmen«. Hier stellen wir Ihnen auch erfolgreiche operative Verfahren vor, die bei sehr stark ausgeprägtem Übergewicht infrage kommen. Wann Fettsaugung sinnvoll ist, wird ebenfalls geschildert.

Auch zahlreiche kommerzielle Gewichtsreduktionsprogramme, wie Weight Watchers, Optifast52-Programm, BCM-Diätprogramm etc. haben wir genau unter die Lupe genommen: Wie funktioniert das jeweilige Programm, welche Ergebnisse kann man erzielen, welche Vor- und Nachteile gilt es zu bedenken? Wir erläutern alternative Heilmethoden, diverse angepriesene Schlankheitsmittel und Modediäten, wie Atkins- oder Gyx-Diät: Was bringen sie und was nicht.

Das Wichtigste und zugleich Schwierigste ist nach erfolgreichem Abspecken sein Gewicht auch zu halten. Im vierten Kapitel geben wir Ihnen zahlreiche Tipps und Hilfestellungen, um Krisen oder Durchhänger zu überwinden. Wir beschreiben, welche Begleiterkrankungen durch den Gewichtsverlust gebessert oder ganz zum Verschwinden gebracht werden können und was Sie bei den einzelnen Erkrankungen beachten sollten.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen Mut macht, Ihr Gewichtsproblem anzugehen. Und wir wünschen Ihnen Zuversicht und Ausdauer, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen und sich auch langfristig daran zu erfreuen.

München, April 2006

Dr. med. Dagmar Hauner
Prof. Dr. med. Hans Hauner