



Basiswissen

Übergewicht – was ist das?	14
■ Traumfigur – eine Laune des Geschmacks	14
■ Wer bestimmt unsere Vorstellung von Idealfigur?	15
■ Sind Sie zu dick?	17
■ (Über-)Leben und Abnehmen mit Fettvorräten	17
Warum soll man überhaupt abnehmen?	20
■ Gesundheitliche Folgen des Übergewichts	20
■ Metabolisches Syndrom oder Wohlstandssyndrom	22
■ Leben »Dicke« gefährlicher?	25
■ Seelische Folgen des Übergewichts	26
Wodurch entsteht Übergewicht?	30
■ Die erbliche Veranlagung	30
■ Geringer Energieverbrauch	31
■ Hunger und Sättigung	34
■ Seelische Ursachen	38
■ Andere Gründe für die Gewichtszunahme	41
Die bequeme Lebensweise	43
■ Die große Verführung	43
■ Bewegungsmangel	46
■ Familie und Umwelt	47
Warum Abnehmen so schwierig ist	49
■ Wie funktioniert die Regulation des Gewichts?	50
■ Persönlicher Test: Warum habe ich Probleme mit meinem Gewicht?	50
Gewicht wiegen und bewerten	52
■ BMI – das Maß für Ihr Körpergewicht	52

■ Fettverteilung: Apfel- oder Birnentyp?	55
■ Fragebogen: Testen Sie, wie stark Ihre Gesundheit bedroht ist	59
Wann ist Abnehmen erforderlich?	61
■ Der BMI gilt als Richtschnur	62
■ Auswirkungen auf vorhandene Gesundheitsstörungen	65
■ Wie viel sollten Sie abnehmen?	66
■ Wie schnell sollten Sie abnehmen?	67
Optimale Behandlung des Übergewichts	70
■ Das sagt der Arzt	70
■ Stufenplan der Gewichtsabnahme	71



Ihr Basisprogramm zum Abnehmen

Die 3 Bausteine: Ernährung, Essverhalten, Bewegung	74
Essen Sie ausgewogen, aber weniger Kalorien, als Sie brauchen	76
■ Essen Sie ausgewogen und hochwertig	76
■ Essen Sie weniger Kalorien, als Sie brauchen!	77
■ Mengenangaben: So groß dürfen Ihre Portionen sein	80
Ernährung: Die 7 Grundregeln	82
■ Regel 1: Weniger Fett, aber das Richtige	82
■ Regel 2: Nicht jeden Tag Fleisch und Wurst, dafür öfter mal Fisch	85
■ Regel 3: Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln täglich, aber nicht zu viel	90
■ Regel 4: Obst mehrmals täglich in kleinen Mengen	92
■ Regel 5: Gemüse und Salat so viel Sie wollen	95
■ Regel 6: Fettarme Milch(produkte) jeden Tag	97
■ Regel 7: Kalorienarme Getränke und die richtige Zubereitung	98

Wie Sie gesund genießen können	103
■ So stimmt die Vitamin- und Mineralstoffversorgung	103
■ Sie müssen auf Ihre Lieblingsspeisen nicht verzichten	106
■ So stillen Sie Ihren Hunger auf Süßes	107
■ Was ist von Fertig- und Light-Produkten zu halten?	109
So können Sie Ihr Essverhalten ändern	111
■ Schritt 1: Erforschen Sie Ihr bisheriges Essverhalten	111
■ Schritt 2: So setzen Sie Ihre Vorsätze leichter um	113
■ Schritt 3: Stabilisieren Sie Ihr neues Essverhalten	117
■ Wenn Sie therapeutische Unterstützung brauchen	118
Mehr körperliche Bewegung – leicht gemacht	120
■ Warum Bewegung so wichtig fürs Abnehmen ist	120
■ Bringen Sie Ihren Alltag in Schwung	123
■ Wie viel körperliche Bewegung ist notwendig?	125
■ Welche Sportarten sind besonders geeignet?	126
■ Wie hoch ist der Kalorienverbrauch bei Bewegung?	128
■ Worauf Sie beim Sport unbedingt achten sollten	131
Abnehmen mit Formuladiäten	133
■ Reine Formuladiät, Mahlzeiten-Ersatz-Strategie	133
■ Was bringen Formuladiäten, für wen sind sie geeignet?	135
■ Welche Nebenwirkungen können auftreten?	136
■ Vor- und Nachteile von Formuladiäten	137



Weitere Methoden zum Abnehmen

Medikamente zum Abnehmen	140
■ Für wen sind Medikamente zum Abnehmen sinnvoll?	140
■ Wirkstoff Sibutramin (Handelsname: Reductil)	141
■ Wirkstoff Orlistat (Handelsname: Xenical)	142
■ Fazit und Blick in die Zukunft	144
Abnehmen durch chirurgische Verfahren	145
■ Für wen kommt eine operative Behandlung infrage?	145
■ Welche chirurgischen Verfahren gibt es?	146
■ Erfolge und Komplikationen	149
■ Wann ist Fettabsaugung sinnvoll?	152
Kommerzielle Gewichtsreduktionsprogramme	153
■ Weight Watchers	153
■ Optifast52-Programm	154
■ BCM-Diätprogramm	155
■ DGE-Programm: Ich nehme ab	156
■ M.O.B.I.L.I.S.	156
Alternative Heilmethoden	158
■ Akupunktur, Akupressur	158
■ Hypnose	158
■ Heilfasten	159
■ Schroth-Kur	159
Schlankheitsmittel	160
■ Amphetamine und verwandte Substanzen	161
■ Ephedrinhaltige Mittel	161
■ Schilddrüsenhormone	162
■ Algenpräparate und andere jodhaltige Schlankheitsmittel	163

■ Entwässernde Mittel (Diuretika)	163
■ Abführmittel	164
■ Schlankheitstees	164
■ Enzympräparate	165
■ Ballaststoffpräparate und Quellmittel	166
■ Meerestierschalen-Präparate (Chitosan)	166
■ Carnitin und andere Fatburner	167
■ Homöopathische Mittel	167
■ Garcinia cambogia und Hoodia Kaktus	167
Modediäten	168
■ »Low-carb«-Diäten (Atkins-Diät)	168
■ Glyx-Diäten	169



So halten Sie Ihr
Wunschgewicht

Nur nicht nachgeben!	172
■ Wie Sie einen Rückfall vermeiden	173
■ Wie Sie Festessen »unbeschadet« meistern	175
Kreativer Umgang mit einer »Krise«	177
■ Das Langsamerwerden der Gewichtsabnahme ist normal	177
■ Reduzieren Sie die Kalorienmenge noch etwas	179
Erfolgreich abgenommen – so dankt es Ihnen Ihre Gesundheit	180
■ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	180
■ Fettstoffwechselstörungen	182
■ Gicht	183
■ Herz- und Kreislauf-Erkrankungen	185
■ Gelenkerkrankungen	187
■ Krebserkrankungen	188

■ Gallensteine	189
■ Schlaf-Atmungsstörungen (Schlaf-Apnoe-Syndrom)	189

Service

■ Bücher zum Weiterlesen	191
■ Nährwerttabellen	192
■ Wichtige Adressen und Internetseiten	192
■ Stichwortverzeichnis	193
■ Impressum	200