

Stichwortverzeichnis

A

Abführmittel 164
 Abschwächungs-Effekt des Gewichtsverlusts 68
 Acarbose 181
 Acesulfam K 107
 Acesulfam-Aspartam-Salz 107
 Acomplia 144
 Akupressur 158
 Akupunktur 158
 Algenpräparat 163
 Alkohol 98
 – Kaloriengehalt 77
 Allgemeinerkrankung 136
 Allopurinol 184
 Altersdiabetes s. Typ-2-Diabetes
 Aminosäuren, essenzielle 89
 Amphetamine 161
 Androgene, vermehrte, bei der Frau 24, 55
 Anorexie 40
 Antibabypille 151
 Antidepressiva 42
 Apfeltyp 23, 55 ff, 64
 – Maßnahmen 58
 Appetitzügler 140, 160 ff
 Arteriosklerose 84 f, 88, 92 f
 Arthrose 187
 Atemnot 146
 Atkins-Diät 168
 Atmungsbehinderung durch Übergewicht 189

B

Backwaren 106
 Ballaststoffe 92, 95
 – Sättigungswirkung 36
 Ballaststoffpräparat 93, 166
 Basisprogramm 71
 – Bausteine 74 ff
 Bauchhöhlenfett 57
 Bauchumfang 57 f
 BCM-Diätprogramm 155
 Behandlung, chirurgische 63, 71, 145 ff
 Betablocker 42
 Bewegung, körperliche 74, 120 ff
 – Belastungsausmaß 125 f

– Kalorienverbrauch 128 ff
 – Langzeiteffekt 122
 – Minimum 125
 Bewegungsmangel 42, 46 f
 BIA (Bioimpedanzanalyse) 53, 55
 Binge-Eating 40
 Bioimpedanzanalyse 53, 55
 Birnentyp 55 ff
 – Gesundheitsrisiko 57
 Bitterorangenextrakt 162
 Blähungen unter Orlistat 143
 Blasentag 163
 Blutdrucksteigerung durch Sibutramin 142
 Blutfettprofil 182
 Blutfettwerte, normale 182
 Bluthochdruck 23, 66
 – Wirkung der Gewichtsabnahme 185
 Blutzuckerwert, normaler 180
 BMI (Body-Mass-Index) 20, 52 ff
 – Notwendigkeit der Gewichtsreduktion 61 ff
 Body-Mass-Index s. BMI
 Brot 90 ff
 – Portionsgrößen 80
 Brotbelag
 – Alternativen zu Wurst 86
 – Portionsgrößen 80
 Bufett, richtiges Verhalten 175
 Bulimie 40

C

Carnitin 167
 CB1-Rezeptor-Hemmung 144
 Chitosan 166
 Cholesterin 84 f
 Cholesterinwert, erhöhter 182 f
 CM3 Alginat 166
 Convenience-Produkte 109 f
 Crash-Diät 159
 CSE-Hemmer 183
 Cyclamat 107

D

Dauerlaufen 127 f
 Depression 39 f
 DGE-Programm: Ich nehme ab 156

Diabetes mellitus 21 ff, 180 f
– Sport 131
– Wirkung
– der Gewichtsabnahme 180 f
– des Übergewichts 65 f
Diät s. auch Ernährung
– eiweißreiche 89
– kohlenhydratarme 168
Diät-Margarine 100
Diätprodukte, süße 108
Diuretika 163 f
Durchfall unter Orlistat 143
Durst, verstärkter 22

E

Eier 88 f
Einfachzucker 90 f
Einladung 117
Einzelberatung, verhaltenstherapeutische 118 f
Eiweiß 88 f
– Kaloriengehalt 77
– Sättigungswirkung 37
Eiweißmangel 89
Eiweißquellen 88
Eiweißzufuhr, tägliche 89
Energiebedarf, täglicher 77 ff
Energiedichte der Nahrung 35 f
Energiespeicherung 17 f
Energieverbrauch 31 ff
– bewegungsabhängiger 32 f
– Einflussfaktoren 33
– mahlzeitenabhängiger 32
– Steigerung 33 f, 121 f
Enzyme, fettverdauende, Hemmung 142
Enzympräparat 165
Ephedra-Kraut 162
Ephedrin 161 f
Erdbeereis-Rezept 93
Erkältungskrankheit 131
Ernährung s. auch Diät
– ausgewogene 76 f
– ballaststoffreiche 95
– gesunde, Grundregeln 82 ff
– kalorienbegrenzte 76 ff
– Krebsrisiko senkende 188
– ovo-lacto-vegetabile 89

– Schwangerschaft 41
– vegane 89
– vegetarische 89
Ernährungs-Ausrutscher 178
Ernährungsumstellung 74, 76 ff
Ess-Brecht-Sucht 40
Essen
– als Event 44
– genüssliches 38
Essprotokoll 111 f
Essstörung 40
Essverhalten 30
– Änderung 74, 111 ff, 118 f, 172 f
– Stabilisierung 117 f

F

Fahrradfahren 127
Familie 47 f
Familienfeier 176
Fatburner 167
Fertigprodukt 109 f
Festessen 175 f
Fett
– günstiges 84
– Kaloriengehalt 77
– pflanzliches 84, 99
– Sättigungswirkung 37
– tägliche Menge 82
– tierisches 84
– ungünstiges 84
– verminderter Verzehr 82 ff
– verstecktes 83
Fettabsaugung 152
Fettembolie 152
Fettentfernung, operative 152
Fettersatzstoffe 109
Fettgewebe 52
– Aufgaben 17
Fettpolster, weibliche 19
Fettsäuren
– einfach ungesättigte 100
– essenzielle 84
– gesättigte 84
– mehrfach ungesättigte 99 f
– ungesättigte 84, 87
Fettschürze 151 f
Fettstoffwechselstörung 21, 23, 182 f

- Wirkung der Gewichtsabnahme 182 f
- Fettstuhl unter Orlistat 143
- Fetttröpfchen im Blut 182
- Fettverteilung s. Körperfettverteilung
- Fisch 87 f
 - Portionsgrößen 80, 88
- Fischöl-Kapseln 88
- Fleisch 84 ff
 - fettarmes 86
 - fettreiches 86
 - Portionsgrößen 80, 85
- Formuladiät 64, 71, 133 ff
 - ärztliche Betreuung 136 f
 - Gegenanzeigen 135 f
 - Mahlzeitenersatz 134 f
 - Nachteile 137
 - Nebenwirkung 136
 - reine 134
 - Vorteile 137
 - Zubereitung 134
- Fragebogen 59 f
- Freizeitsport, Kalorienverbrauch 122
- Früchte, tropische 165
- Fruchtzucker 91
- Fruktose 91
- Frust-Essen 38 f, 113 f

G

- Gallensteine 21, 189
- Garcinia cambogia 167
- Gelenkerkrankung 21
 - Wirkung der Gewichtsabnahme 187 f
- Gelüste 115
- Gemüse 92, 95 f
- Gemüsetag 179
- Gesamtcholesterinwert, normaler 182
- Gesamtgewicht 52
- Gestagene 42
- Gesundheitsförderung durch Bewegung 122 f
- Gesundheitsstörung, übergewichtsbedingte 20 ff
- Getränke 98
 - alkoholische, Kaloriengehalt 98
- Gewichtsabnahme 24
 - Auswirkungen 180 ff
 - Erfolgssicherung 173
 - Langsamerwerden 177

- Gewichtsklasse 53
- Gewichtsreduktion
 - Abschwächungs-Effekt 68
 - Abwehr des Körpers 49
 - ärztliche Hilfe 70 f, 75
 - BMI 63 ff
 - Geschwindigkeit 67 f
 - Gründe 61 f
 - Muskelverlust 33, 120 f
 - Nachbetreuung 179
 - Pause 178
 - Protokoll 71
 - Sättigungsgefühl 35 f
 - schrittweise 66 f
 - Selbstverantwortlichkeit 68 f
 - Stufenplan 71
 - Umfang 66 f
- Gewichtsreduktionsprogramm, kommerzielles 153 ff
- Gewichtsregulation 50 f
- Gewichtszunahme 5
 - medikamentenbedingte 42
 - schleichende 173
- Gicht 21, 183 f
 - Ernährung 184
- Gichtanfall 23, 183 f
- Glukose 91
- Glukosetoleranz, gestörte 23
- Glykämischer Index 169
- Glyx-Diät 169
- Grundumsatz 31 f
 - Erhöhung durch Schilddrüsenhormone 162
- Gruppensitzung, verhaltenstherapeutische 119

H

- Harnsäurespiegel
 - erhöhter 23, 183 f
 - Wirkung der Gewichtsabnahme 68, 184
- Harnsäurevorstufen 85
- Haushaltszucker 91
- Haut, trockene 22
- HbA1c-Wert 180
- HDL-Cholesterin-Spiegel 182
 - niedriger 23, 182
- Heilfasten 159
- Heimtrainer 127

Herzfrequenzsteigerung durch Sibutramin 142
Herzinfarkt 182
– frischer 136
Herzinfarktrisiko 88, 185 f
– Wirkung der Gewichtsabnahme 186
Herzinsuffizienz s. Herzschwäche
Herz-Kreislauf-Erkrankung 21, 92, 185 ff
Herzschwäche 146
– Wirkung der Gewichtsabnahme 186
Homöopathische Mittel 167
Hoodia-Kaktus 167
Hormonelle Störung 42
Hunger 34 ff, 115
Hypertonie s. auch Bluthochdruck
– pulmonale, durch Amphetamine 161
Hypnose 158 f

I

Idealfigur, Geschmackswandel 15
Idealgewicht 16
Index, glykämischer 169
Infektionskrankheit 131
Infektionsneigung 22
Insulin 180 f
Insulinausschüttung 36
Insulinresistenz 25
Insulintherapie 42, 181

J

Jodpräparat 105
Jodversorgung 87, 104 f
Jogging 127 f
Jojo-Effekt 34
Juckreiz 22

K

Kaffee 99
Kaliummangel 164
Kalorienbegrenzung, drastische 68
Kaliumzufuhr 97
Kartoffeln 90 ff
– Portionsgrößen 80
Käse, fettarmer 97
Kilojoule 77
Kilokalorie 77
Knödel 90
– Portionsgröße 80

Knotentang 163
Kochsalz s. Speisesalz
Kohlenhydrate 90 f
– Kaloriengehalt 77
– komplexe 90 f
– Sättigungswirkung 91
Kohlenhydratmangel 90
Kokosfett 100
Kollagen 166
Koronare Herzerkrankung, Sport 131
Körperbehaarung, männliche, bei der Frau 24, 55
Körperfett 52 ff
Körperfettverteilung 17, 55 ff
– Gesundheitsrisiko 55, 57
– hüftbetonte 55 f
– stammbetonte 55 ff
Körpergewebe, fettfreies 52
Kortison 42
Krampfadern 186
Kräutermischung, chinesische 162
Kräutertee 98 f
Krebs 21, 92, 136
Krebsrisiko, Ernährungseinfluss 188
Krise 177 ff
Kuchen 106
Kummerspeck 38

L

Langeweile-Essen, Alternative 114 f
LDL-Cholesterin-Wert 182
Lebenserwartung 25 f
Lebensführung, gesunde 24
Lebensmittel s. auch Nahrung
– Einkauf 114 f
– fettreiche 82 f
– hochwertig 77
– LDL-Cholesterin-senkende 183
– Portionsgrößen 80 f
– purinreiche 183
– salzreiche 185
– vitaminreiche 104
Lebensweise 43 ff
Leistungsabfall 22
Leptin 35
Leptinmangel 50
Lieblingsspeise 106 f



Light-Produkt 109
Linolensäure 84
Linolsäure 84
Lipasehemmung durch Orlistat 142
Liposuktion (Fettabsaugung) 152
Lokalbesuch 117
Low-carb-Diät 168
Lungenhochdruck durch Amphetamine 161

M

M.O.B.I.L.I.S 157
Madar 167
Magenausschaltung 146
Magenband
– anpassbares 146 ff
– laparoskopische Anlegung 147
– Ernährung 150
– Komplikation 150
Magen-Bypass 147 ff
– Erfolg 149
– Komplikation 149, 151
Magen-Darm-Kurzschluss 146 ff
Magendehnung 35
Magenverkleinerung, operative 71, 146 f
– Erfolg 149
– Komplikation 149
Magerjoghurt 108
Magersucht 40
Mahlzeitenersatz durch Formuladiät 134 f
Ma-Huang 162
Margarine 100
Matricur-Sättigungskomprimat 166
Medikamente 42, 71
– entwässernde 163 f
– gewichtssenkende 140 ff
Meerestierschalen-Präparat 166
Meertäubel 162
Mehrfachzucker 91
Menü, richtiges Verhalten 175
Metabolisches Syndrom 22 ff
– Entstehungsmechanismus 24 f
– Maßnahmen 24
Metformin 55, 181
Milch 97 f
– fettarme 97
Milchprodukte 97
– Portionsgrößen 81
Milchzucker 91
Mineralstoffpräparat 93, 104
Mineralstoffversorgung 103 f
Mineralwasser 98 f
– natriumarmes 99, 185
Mischkost
– Eiweißbedarfsdeckung 89
– fettarme 63
Modediät 168 f
Mormonentee 162
Müdigkeit 22
Mundtrockenheit durch Sibutramin 141
Muskel, trainierter, Energieverbrauch 121 f
Muskelmasse 33
– Zunahme 52
Muskelschwund 33, 120 f

N

Nachbetreuung, ärztliche 179
Nährstoffmangel bei Magen-Bypass 151
Nahrung s. auch Lebensmittel
– eiweißreiche 37
– Energiedichte 35 f
– fettreiche 37
– sättigende 37
– zuckerreiche 36
Nahrungsaufnahme, erschwerte 146
Neohespendin DC 107
Nervosität durch Sibutramin 141
Neurodermitis 88
Neuroleptika 42
Normalgewicht 65
Nüchtern-Blutzucker, erhöhter 23
Nudeln 90 ff
– Portionsgrößen 80

O

Obst 92 ff, 108
– Dickmacher 93
– Portionsgrößen 81, 93
– Sättigungswirkung 36
Obst-Diät 89
Obstkonserven 93 f
Obstrezepte, kalorienarme 93
Öl 99 f
Olivenöl 84
Omega-3-Fettsäuren

- Fisch 87 f
- pflanzliche Lebensmittel 88
- Operationsrisiko 25
- Optifast52-Programm 154
- Orlistat 140, 142 f
- Osteoporose 97
- Östrogen 42
- Östrogen-Gestagen-Kombination 42
- Ovarien, polyzystische 55

P

- Palmfett 100
- Partnerschaft 28 f
- Party 117
- PCO-Syndrom 55
- Persönlichkeitsbild 39
- Pflanzenstoffe, sekundäre 92 f
- Poly-Glukosamin 166
- Problemzonen, weibliche 19
- Psyche, Wirkung körperlicher Bewegung 123
- Puerh-Tee 164
- Purine 85, 183

Q

- Quellmittel 166

R

- Rapsöl 84
- Rauchen 42
 - Vitaminmangel 105
- Recatol 161
- Reductil 140 ff
- Regenon 161
- Reis 90 ff
 - Portionsgrößen 80
- Rimonabant 144
- Rückfallvermeidung 173 f
- Ruheumsatz 31 f

S

- Saccharin 107
- Salat 92, 95 f
- Salat-Dressings 96
- Sattheitsfaktor 35
- Sättigung 34 ff
 - Ernährungsweise 37
- Sättigungsgefühl 35

- Förderung 116
 - durch Quellmittel 166
- Schilddrüsenfunktion 33, 42
- Schilddrüsenhormone 162
- Schilddrüsenüberfunktion durch
 - Algenpräparat 163
- Schlaf-Apnoe-Syndrom 189 f
- Schlaf-Atmungsstörung 21, 189 f
 - Ursachen 190
 - Wirkung der Gewichtsabnahme 189 f
- Schlaganfall 182
 - Risikofaktoren 185 f
- Schlankheitsmittel 140, 160 ff
 - 161 f
 - jodhaltiges 163
- Schlankheitstee 164 f
- Schöheitsideal 15
- Schroth-Kur 159 f
- Schwangerschaft 136
 - Ernährung 41
- Schweinebraten, Aufbereitung 107
- Schwimmen 127
- Selbstwertgefühl, Steigerung 118
- Sibutramin 140 ff
 - Gegenanzeigen 142
- Small-dense-Lipoproteine 182
- Snacks 44 f
 - Fettgehalt 45
 - Kaloriengehalt 45
- Soße, kalorienarme 101 f
- Speisenzubereitung 99 ff
 - fettarme 100 f
 - fettreiche 100
- Speisesalz, jodiertes 105
- Speisesalzverbrauch, Reduzierung 102, 185
- Sportart 126 ff
- Stammfettsucht 23, 55 ff, 64
 - fördernde Faktoren 57
- Stärke 91
 - Sättigungswirkung 35 f
- Statine 183
- Stillzeit, Ernährung 41
- Stressbelastung 38 f
- Stressreaktion 123
- Stuhlinkontinenz unter Orlistat 143
- Sucralose 107
- Sulfonylharnstoffe 42, 181
- Süßigkeiten 36, 39, 44



- Alternativen 108
- Süßstoff 107 f
- Synephrin 162

T

- Taillenumfang 57 f
- Tee 98 f
 - entwässernder 164
- Thaumatococcus 107
- Thrombose 23
- Torte 106
- Traubenzucker 91
- Trennkost 89
- Triglyzeride 84
- Triglyzeridwert
 - erhöhter 23, 88, 182
 - normaler 182
- Typ-1-Diabetes 180
 - Wirkung der Gewichtsabnahme 180
- Typ-2-Diabetes 23, 65 f
 - Anzeichen 22
 - Übergewicht 181
 - Wirkung der Gewichtsabnahme 181

U

- Übergewicht 14
 - Atmungsbehinderung 189
 - Begriffsbedeutung 17
 - Blutfettprofil 182
 - gesundheitliche Folgen 20 ff
 - hüftbetontes 55 f
 - beim Kind 46 f, 136
 - seelische Folgen 26 f
 - seelische Ursache 38 ff
 - stammbetontes 23, 55 ff, 64
 - Typ-2-Diabetes 181
- Übungen, körperliche 124
- Umwelt 47 f
- Unfallrisiko 25

V

- Venenerkrankung, Wirkung der Gewichtsabnahme 186 f

- Venengymnastik 187
- Veranlagung, erbliche 30 f
- Verführung zum Essen 43 ff
- Verhaltenstherapie 118 f
- Verhaltensumstellung 74, 111 ff, 118 f, 172 f
- Verstopfung 96
- Vitamine 103 f
 - fettlösliche, Abfall unter Orlistat 143
- Vitaminmangel, Raucher 105
- Vitaminpräparat 93, 104 f
- Vitaminversorgung 103 f
- Vollkornprodukte 92
- Vorurteile 27 f, 39

W

- Walking 128
- Wandern 128
- Wasserlassen, häufiges 22
- Weight Watchers 153
- Wohlstandsbauch 23
- Wohlstandssyndrom 22 ff
- Wohnverhältnisse 47
- Wundheilungsstörung 22
- Wurstsorten
 - fettarme 87
 - fettreiche 87
- Wurstverzehr 84 ff

X

- Xenical 140, 142 f

Z

- Zucker 91
 - Sättigungswirkung 35 f
- Zuckeraustauschstoffe 108
- Zuckerkrankheit 21 ff, 180 f
 - Sport 131
 - Wirkung
 - der Gewichtsabnahme 180 f
 - des Übergewichts 65 f
- Zweifachzucker 91
- Zwillingsuntersuchungen 30