

<b>Vorwort von Nina Ruge</b> .....	6
<b>Einführung: Übergewicht (be)trifft uns alle</b> .....	10
Ein Schlüsselerlebnis .....	16
Übergewicht – ein globales Problem .....	19
<b>Eins: Ein Überblick</b> .....	24
Wie Übergewicht entsteht .....	25
Das Problem an der Wurzel packen .....	26
Sitzen ist das neue Rauchen .....	28
Sind Dicke selbst schuld? .....	29
Diabetes der Frauen mit Bart .....	34
Zwei Arten des Denkens .....	36
Adipositas und Folgeerkrankungen .....	38
Schlank ist nicht gleich schlank: die viszerale Adipositas .....	45
Von Äpfeln und Birnen .....	46
Süße Früchtchen und Eisberge .....	48
Altern macht dick .....	50
Hormone gehen in den Ruhestand .....	51
Eine schleichende Kastration .....	54
Sport – kein Effekt bei Adipositas? .....	57
Die entscheidende »Lifestyle-Maßnahme« .....	61

<b>Zwei: Der Mensch ist, was er isst – und trinkt</b> . . . . .	66
Die Supermarktdiät: von Ratten und Menschen . . . . .	67
Süchtig nach Essen . . . . .	71
Zwei Sorten von Glück und fetten Zellen . . . . .	77
Auf der Schokoladenseite . . . . .	80
Zucker, das süße Gift der Neuzeit . . . . .	81
Lustig macht sauer . . . . .	84
Geliebt, gehasst, geächtet: Zuckerersatz- und Süßstoffe . . . . .	91
Übergewicht und Alkohol: eine unheilige Allianz . . . . .	98
Alkohol schadet dem Stoffwechsel . . . . .	98
Glyx gehabt? . . . . .	101
Gute Fette – schlechte Fette . . . . .	102
Chrononutrition: Spätes Essen wiegt schwerer . . . . .	113
Das Ruhebedürfnis unserer genetischen Taktgeber . . . . .	113
Lerche oder Eule – auf den Chronotyp kommt's an . . . . .	116
Pflanzenstoffe – Hilfe bei Hormonen aus dem Lot . . . . .	117
Essen macht hungrig – die paradoxe Wirkung des Hungerhormons Ghrelin . . . . .	118
Zwei Loser: Low Carb versus High Carb . . . . .	120
Kurze und lange Ketten . . . . .	121
Wenig oder viel Kohlenhydrate? . . . . .	123
Das Mikrobiom und unser Gewicht . . . . .	125
 <b>Drei: Und es sind doch die Hormone!</b> . . . . .	 144
Kleine Botenstoffe – große Wirkung . . . . .	145
Der Einfluss des Fettgewebes . . . . .	153
Gift aus dem Fettgewebe . . . . .	154
Ein Toleranzverlust im Immunsystem . . . . .	158
Temperatur und Hormone . . . . .	159
Von der chirurgischen zur hormonellen Magenverkleinerung . . . . .	164

Altbekannte Gewichtsreduzierer .....	166
Die Abnehmspritze – eine Revolution in der Adipositas-Therapie ...	167
Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie .....	171
<b>Vier: Aus der Praxis</b> .....	182
Über dreißig Jahre hormonelle Adipositas-Therapie .....	183
Ein beispielhafter Blutwerteverlauf unter Gewichtsreduktion ....	186
<b>Nachwort</b> .....	204
Anmerkungen .....	208
Literatur .....	218
Register .....	221
Impressum .....	224
<b>Die Übersichtsartikel</b>	
Mythbuster – Facts & Fakes zu den neuen Wundermitteln .....	11
Ein Experte im Interview .....	42
Cholesterin .....	106
Mythen und Fakten: Gesundheit, Essen, Abnehmen .....	129
Die »gewichtigen« Hormone .....	149
Kleines Who's who der Abnehmspritzen .....	174
Stimmen von Patientinnen .....	190