

Prolog	Skinny Jeans .....	10
Einleitung	Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett .....	17



<b>Teil 1</b>	<b>Alles über Fett .....</b>	<b>27</b>
Kapitel 1	Grundsätzlich gilt: Fett bewirkt mehr, als Sie glauben .....	28
Kapitel 2	Fett kann sprechen .....	46
Kapitel 3	Ihr Leben hängt von Fett ab .....	69
Kapitel 4	Wenn gutes Fett böse wird .....	89
Kapitel 5	Wie Fett dafür kämpft, bei Ihnen zu bleiben .....	106



<b>Teil 2</b>	<b>Es liegt nicht nur am Essen, wenn wir dick werden .....</b>	<b>127</b>
Kapitel 6	Bakterien und Viren – mikroskopisch klein, riesig in der Wirkung .....	128
Kapitel 7	Meine Eltern sind schuld – Gene und Adipositas ....	156

Kapitel 8	Ich bin eine Frau, ich habe Fett .....	169
Kapitel 9	Fett kann zuhören .....	185



Teil 3	<b>Also – was kann man tun?</b> .....	205
Kapitel 10	Fettkontrolle I: Wie Sie es schaffen können .....	206
Kapitel 11	Kopf triumphiert über Fett .....	223
Kapitel 12	Fettkontrolle II: So gehe ich vor .....	237
Kapitel 13	Die Zukunft von Fett .....	251



Dank .....	258
Literaturverzeichnis .....	260
Register .....	275