

**8     Der Titel ist ein wenig  
      frech ...**

## **I – Warum werden wir dick?**

**12    »Das liegt in der  
      Familie!«**

**14    Auch bei »dick« geht es um  
      Gene**

**16    Speck macht noch mehr  
      Speck**

**19    Gene sind kein Urteil –  
      Gene machen nur mehr  
      Arbeit**

**28    Was heißt überhaupt  
      »Speck«?**

**30    Innendrin? Außenrum?  
      Überall? Wo der Speck sitzt**

**35    Was Speck mit Hormonen  
      zu tun hat**

**39    Weißes, beiges und braunes  
      Fett!? Ja, wirklich!**

**41    Warum die BMI-Zahl allein  
      nicht brauchbar ist**

**49    Lipödem macht es Ihnen  
      schwer**

**53    Stress macht es Ihnen noch  
      schwerer**

**55    Schwanger? Bitte jetzt keine  
      Diät!**

**56    Oma braucht keine Bikini-  
      figur – sondern Kraft**

**58    Warum haben wir (zu viel)  
      Appetit?**

**59    Hunger ist Hormonsache**

**67    Wenn der Stoffwechsel ent-  
      gleist**

## **II – Wie zu viele Kilos krank machen**

**78    Herz-Kreislauf-  
      Erkrankungen und Blut-  
      hochdruck**

**80    Zu viel Gewicht macht zu  
      viel Druck**

- 82 Pharma kann Löcher nicht stopfen
- 84 Selbstwirksamkeit ist heilsam
- 87 **Diabetes Typ 2: wie hohes Körpergewicht den Blutzucker entgleisen lässt**
- 87 Immer mehr Menschen haben »Zucker«
- 88 Die schlimmsten Irrtümer über Diabetes
- 90 Bitte kein Low Carb, sonst steigt Cholesterin? Was für ein Unsinn!
- 91 Wie kommt es überhaupt zu Diabetes Typ 2?
- 94 **Autsch: Gelenkprobleme und chronische Schmerzen**
- 94 Dick wie Luftballons waren seine Knie
- 96 Es geht nicht nur um »zu viel« Gewicht
- 97 Und dann macht es krach
- 99 **Krebs: je schwerer, desto anfälliger**
- 101 Ein hoher BMI begünstigt Pankreaskrebs
- 102 Stören Sie Ihre Risikogene bei der Arbeit!
- 105 **Köpfchen: wie Körperfett das Gehirn bei der Arbeit stört**
- 106 Brain Fog: wie Speck das Hirn vernebelt
- 108 Mit Hirnentzündung findet man keine Türen
- 109 Under Deconstruction: vom Speck zur Demenz
- 109 Grüner essen – jünger denken
- 112 **Speck schmeckt den Organen nicht**
- 112 Lunge: von Adipositas zu Asthma

- 116** Fettleber: mehr als nur ein  
ästhetisches Problem
- 118** Darm: Übereifrige  
Bakterien machen schwere  
Menschen noch schwerer

### **III – Weg mit dem Speck**

- 128** Warum der Jo-Jo-Effekt  
weiblich ist – und Männer  
mehr Nudeln essen  
können
- 135** Ernährung:  
der Schlüssel zur  
Fettverbrennung
- 135** Proteine: Nein, man muss  
nicht hungern
- 141** Fett macht glücklich ...
- 145** Zucker versteckt sich  
überall
- 150** Wer abspecken will,  
braucht Eisen und Co.

- 157** Lebenswichtig – ohne  
Vitamine ist alles nichts
- 163** Essen Sie doch, was Sie  
wollen

### **170 Bewegung und Fettabbau**

- 171** Ohne Muskeln geht gar  
nichts
- 173** Das Glück wartet –  
draußen
- 178** Mentalstrategien zum  
Abnehmen
- 179** Kann man mit Meditation  
abnehmen?
- 181** Abnehmen im  
Schlaf – ja, aber nur,  
wenn Sie wirklich schlafen

### **IV – Rein ins Leben!**

- 186** Jetzt sind Sie mal dran!
- 188** Fokus. Ein bisschen Mut.  
Und los geht's!

# **Anhang**

**192 Lieber einmal zu viel anrufen ...**

**193 Was kann ich tun, wenn ...?**

**195 Richtig Essen im Leistungssport: ein Wettk(r)ampf?**

**196** Irgendwann ist Essen nicht mehr nur »gesund«

**197** Wenn Essen zur Sprache der Seele wird

**199** Anorexia nervosa (Magersucht)

**201** Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

**202** Binge-Eating-Störung (BES)

**203** Orthorexia nervosa (Zwang zur »perfekten Ernährung«)

**204** ARFID (Vermeidende/restriktive Essstörung)

**205** Emotionales Essen (Stressessen)

**206** Nachtessen-Syndrom (NES)

**207** Esssucht (Food Addiction)

**208 Hilfsadressen bei Essstörungen**

**210** Stichwortverzeichnis

**214** Quellen