

Inhalt

Vorwort

v

Was ideales Körpergewicht und gesunde Lebensweise bewirken können	1
Die Rekrutenschule	2
Nur fliegen ist schöner	4
Was hat die Fliegerei mit Übergewicht und Diäten zu tun?	4
Der Kampf gegen steigendes Körpergewicht beginnt	8
 Diäten noch und noch	9
Mit unzähligen Diäten gegen 100 kg abnehmen und dabei die Gesundheit ruinieren	10
Dank an die Rega – der Kollaps	11
Fliegen ade	13
 Dem Tod näher als dem Leben	15
Hüften – Knie – Füße	16

Bluthochdruck	17
Dickdarmkrebs und Chemo	19
Herzprobleme	22
Schlafapnoe	23
Tote Hosen	26
Diffuse degenerative Veränderungen der gesamten Wirbelsäule	28
So kann es nicht weitergehen	31
»Suizidgedanken verhindern – Ursache bekämpfen!«	32
Die zündende Idee	35
Umsetzung	37
Faulheit ist tödlich	40
Erste Resultate – die Pfunde purzeln	47
Neugeburt im Pensionsalter	51
Neues Lebensgefühl	57
Krankheiten ade	61
Dauerhaftes Normalgewicht	64
Konsequenz / Schlusswort	67