

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>v</b>
<b>Was ideales Körpergewicht und gesunde Lebensweise bewirken können</b>	<b>1</b>
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
<b>Diäten noch und noch</b>	<b>9</b>
Mit unzähligen Diäten gegen 100 kg abnehmen und dabei die Gesundheit ruinieren . . . . .	10
Dank an die Rega – der Kollaps . . . . .	11
Fliegen ade . . . . .	13
<b>Dem Tod näher als dem Leben</b>	<b>15</b>
Hüften – Knie – Füße . . . . .	16

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