

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                               | <b>9</b>  |
| <b>I. Die Geschichte .....</b>                     | <b>15</b> |
| Klein, aber hungrig .....                          | 17        |
| Der Anfang .....                                   | 23        |
| Die Diäten .....                                   | 30        |
| Sport ist Mord? .....                              | 40        |
| Meine Abnahme .....                                | 44        |
| Ein weiterer Traum .....                           | 55        |
| Der Weg zur Operation .....                        | 61        |
| Wie funktioniert ein Bodylift? .....               | 65        |
| Nach der Operation .....                           | 66        |
| Nach Hause in ein neues Leben .....                | 72        |
| <b>II. Die Lehren .....</b>                        | <b>75</b> |
| Die Macht der Gewohnheit .....                     | 77        |
| Die Sache mit der Angst .....                      | 81        |
| Unsere Gedanken .....                              | 86        |
| Ziele – Glücklich sein? .....                      | 89        |
| Wie fängt man denn an? .....                       | 93        |
| Die Sache mit dem Glück .....                      | 99        |
| Wie ich abnahm und wie du das auch schaffst! ..... | 102       |
| Das Maß „Zeit“ .....                               | 114       |
| Das Leben nach der Abnahme .....                   | 121       |
| Was ist eigentlich Schmerz? .....                  | 128       |

|   |            |
|---|------------|
| Was du über extremes Abnehmen wissen solltest! .....              | 130        |
| Momente.....  | 132        |
| Was hilft denn wirklich gegen Schmerzen? ...                      | 136        |
| Was hat mir geholfen, mein Schicksal weitgehend anzunehmen? ..... | 163        |
| Selbstheilungskräfte des Körpers.....                             | 168        |
| Gesundheitswahn .....   | 171        |
| Profi des eigenen Lebens werden.....                              | 176        |
| Selbstwahrnehmung .....   | 178        |
| Bewusstheit.....  | 180        |
| Leben und Tod.....  | 184        |
| Okay – Aber was macht denn jetzt eigentlich . glücklich?.....     | 188        |
| <br>  |            |
| <b>III. Verständnis und Öffentlichkeit</b>                        | <b>193</b> |
| Das Interview .....   | 197        |
| <br>  |            |
| <b>Nachwort</b> .....   | <b>215</b> |