

Inhaltsverzeichnis

- 1 **Dicker Alltag** 1
 - 1.1 Alltägliche Gedanken 2
 - 1.2 Alltägliches in Beruf und Freizeit 3
 - 1.3 Peinliches 5
 - 1.4 Diskriminierendes 7
 - 1.5 Spezielle Lebenssituationen 8
 - 1.6 Einsamkeit 9
 - 1.7 Urlaub 9

- 2 **Dicke Fakten** 13
 - 2.1 Was ist ein „Normwert“? 14
 - 2.2 Kardiometabolische Risikofaktoren 16
 - 2.2.1 Blutdruck 16
 - 2.2.2 Fettstoffwechsel 17
 - 2.2.3 Übergewicht 17
 - 2.2.4 BMI 18
 - 2.2.5 Taillenumfang 18
 - 2.2.6 WH-Ratio 19
 - 2.2.7 Diabetes mellitus Typ 2 19
 - 2.2.8 Nikotin 19
 - 2.3 Metabolisches Syndrom 19
 - 2.4 Fettgewebe 20
 - 2.4.1 Braunes Fettgewebe 20
 - 2.4.2 Weißes Fettgewebe 20
 - 2.4.3 Subkutanes Fett 21
 - 2.4.4 Viszerales Fett 21
 - 2.5 Das Microbiom Darm 22
 - 2.6 Energiebilanz 25
 - 2.6.1 Energiezufuhr 25
 - 2.6.2 Energieverbrauch 27
 - 2.6.3 Adaptive Thermogenese (AT) 29
 - 2.7 Abnehmen 29
 - 2.7.1 Langsam oder schnell abnehmen – was ist besser? 29
 - 2.7.2 Wieviel und wo abnehmen? 31
 - Literatur 33

- 3 **Dicke Medizin** 35
 - 3.1 Begleiterkrankungen und Folgeerkrankungen bei Übergewicht 36
 - 3.1.1 Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) 37
 - 3.1.2 Gestörte Glukosetoleranz oder Diabetes mellitus Typ 2? 38
 - 3.1.3 Psychische Erkrankungen 38
 - 3.1.4 Schlafapnoe-Syndrom (SAS) 39

3.2	„Säulen“ der Adipositas-Therapie	41
3.2.1	Diätetische Therapie	42
3.2.2	Bewegungstherapie	45
3.2.3	Soziale Unterstützung	46
3.2.4	Therapeutische Unterstützung	47
3.3	Medikamente & Co	48
3.3.1	Orlistat	48
3.3.2	Inkretin-Mimetika	49
3.3.3	Weitere Substanzen	49
3.4	Diäten & Co	50
3.4.1	Formula-Diäten	50
3.4.2	Weitere Gewichtsreduktionsprogramme	53
3.4.3	Trenddiäten	53
	Literatur	55
4	Dicke Karriere	57
4.1	Elternschaft beginnt vor der Geburt	58
4.2	Adipositas und Schwangerschaft	58
4.3	Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes=GDM)	59
4.4	Die Stillzeit	59
4.5	Was Mütter (und Väter) sonst noch wissen sollten	60
4.6	Kindertage	61
4.6.1	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Früher und heute	63
4.6.2	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Perzentilen und BMI	65
4.6.3	Essen in Kindergarten und Schule	66
4.6.4	Weitere Ursachen für Übergewicht	67
4.6.5	Dicke Eltern – dicke Kinder?	68
4.6.6	Einmal dick – immer dick?	71
	Literatur	73
5	Dickes Leben	75
5.1	Die „Lebensgewichtskurve“	76
5.2	Essverhalten und Ernährung	83
5.2.1	Motive für die Lebensmittelwahl	83
5.2.2	Innenreize, Außenreize, Einstellungen und Erfahrungen	84
5.2.3	Gesundheitserziehung oder „Du wirst, was du isst“	85
5.2.4	Kontrolle des Essverhaltens – rigide oder flexibel?	88
5.2.5	Warum wir essen	89
5.3	Hunger und Sättigung	91
5.4	Kontrolle des Essverhaltens	93
5.5	Hungerstoffwechsel	94
	Literatur	98
6	Dicker Körper	99
6.1	Das Körperbild im Laufe der Jahrhunderte	100
6.2	Körperbild bei Kindern und Jugendlichen	101
6.3	Körperbild im Erwachsenenalter	102
6.4	Körperwahrnehmung	104

6.5	Körperideal	105
6.6	Der Körper in den Medien	106
6.7	Übergewicht und Mode	109
6.8	Mein Kleiderschrank	110
6.9	Hautprobleme	112
6.10	Dicker Körper im Sport	113
6.10.1	Kraftsport	113
6.10.2	Kampfsport	114
6.10.3	Ausdauersport	115
6.10.4	Weitere Gedanken zu Bewegung	116
	Literatur	120
7	Dicker Kopf	121
7.1	„Selfish Brain“ – oder das egoistische Gehirn	122
7.2	„Selfish Brain“ – das Prinzip der Lieferkette	122
7.3	Stressarten	124
7.4	Chronischer Stress	125
7.5	Falschsignale	127
7.6	Therapeutische Möglichkeiten	127
7.6.1	Anti-Stigmatisierung	127
7.6.2	Akzeptanz des Übergewichtes	127
7.6.3	Brain-Pull-Training	128
	Literatur	128
8	Dicke Gefühle	131
8.1	Schaltzentrale Gehirn	132
8.2	Der „emotionale Apparat“	133
8.3	Gefühle und toxischer Stress	134
8.3.1	Schuld	135
8.3.2	Ärger und Wut	136
8.3.3	Angst und Furcht	136
8.3.4	Ohnmacht	137
8.3.5	Soziale Isolation	137
8.3.6	Chronische Schmerzen	138
8.4	Heilkraft ohne Nebenwirkungen	139
8.4.1	Musik	139
8.4.2	Bewegung und Schlaf	139
8.5	Positive Gefühle wieder neu entdecken	140
8.6	Schwäche kann Stärke sein	141
	Literatur	141
9	Dicke Partnerschaft – ein Kapitel auch für Singles	143
9.1	Formen der Partnerschaft	144
9.2	Erwachsene Partnerschaft	144
9.3	Unsere Kinder als Partner	145
9.4	Freundschaften	146
9.5	Arzt-Patienten-Verhältnis	147
9.6	Partnerschaften am Arbeitsplatz	149

9.7	Ehe und Partnerschaft	150
	Literatur	153
10	Dickes Tabu	155
10.1	Magenoperation	156
10.1.1	Indikation.....	156
10.1.2	Operationsverfahren.....	157
10.1.3	Nachbetreuung.....	158
10.1.4	Magenoperation aus neurowissenschaftlicher Sicht.....	159
10.1.5	Eine Betroffene erzählt ihre Geschichte.....	159
10.2	Diskriminierung	164
10.3	Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung GgG e.V.	165
10.4	Sexualität	168
10.5	Burnout-Syndrom	168
	Literatur	169
11	Dick sein – aber richtig	171
11.1	Wie werde ich mein eigener Stressmanager?.....	172
11.2	Jedes Blatt hat zwei Seiten.....	172
11.3	Selbstbewusstsein erarbeiten.....	173
11.4	Wie motiviere ich mich selbst?.....	173
11.5	Motivation.....	174
11.6	Wo finde ich zu mir selbst?.....	175
11.7	Wozu brauche ich Mut?.....	176
11.8	Was ist mein persönliches Ziel? Was ist SMART?.....	177
11.9	Gewichtsreduktion – was ist realistisch?.....	179
11.10	Der Umgang mit Rückschlägen.....	179
11.11	Epilog – Philosophische Schlussgedanken.....	182
11.12	Dank.....	182
	Literatur	183
	Serviceteil	185
	Anhang.....	186
	Stichwortverzeichnis.....	187