

INHALT

Zu diesem Buch	7
Für wen ist dieses Buch gedacht?	8
So arbeiten Sie mit diesem Buch	10

Kapitel 1

So funktioniert unser Stoffwechsel und darum

werden wir dick	15
Stoffwechsel – was ist das überhaupt?	17
Nährstoffe – welche Rolle spielen sie?	25
Welche Rolle spielen Psyche, Hormone und Drüsen?	36
Lebensstil und industriell gefertigte Lebensmittel	40
Wie wird unser Körper satt?	47
Welche Rolle spielt das Mikrobiom?	53
Das Wichtigste im Überblick	54

Kapitel 2

Mittel- und langfristige Folgen von Übergewicht.

»Seconds on the lips, years on the hips«	59
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	60
Bluthochdruck	61
Insulinresistenz und Diabetes Typ 2	62
Metabolisches Syndrom.	63
Obstruktive Schlafapnoe	64
Weitere organische Auswirkungen	65
Psychische Probleme	66
Das Wichtigste im Überblick	67

Kapitel 3

Gründe für Übergewicht, an die niemand denkt..... 69

Neuroendokrine, hormonelle Ursachen 71

Verhaltensänderungen 77

Raucherentwöhnung 80

Ernährungsfehler bei Eltern und Kind 81

Diätfehler: Essen statt trinken 83

Genetische Ursachen 83

Altern 84

Sozioökonomische und ethnische Faktoren 85

Iatrogene Ursachen 86

Das Wichtigste im Überblick 86

Kapitel 4

Medikamente, Zusatzstoffe und Gewichtszunahme..... 89

Nebenwirkung Übergewicht 91

Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittelzusatzstoffe 115

Erhöhtes Gewicht trotz abgesetzter Medikamente 118

Das Wichtigste im Überblick 120

Kapitel 5

Übergewicht vermeiden oder wieder loswerden 123

Fasten und Kalorienreduktion als Anti-Aging-Programm..... 125

Die Grundlagen des Abnehmens – was kann ich selber tun? 129

Das Wichtigste im Überblick 134

Kapitel 6

Das Abnehmprogramm 137

Jetzt geht's los 139

Schwachstellen im Ernährungsverhalten erkennen 141

Was ist eigentlich richtige, ausgewogene Ernährung?..... 145

Grundregeln und Strategien zum Abnehmen 154

Mit Bewegung läuft es besser – Beweg-Gründe 164

Stressreduktion und Entspannungsübungen..... 170

Gesünder und leichter leben – das 4-Wochen-Programm 179

Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben 188

Das Wichtigste im Überblick 192

Kapitel 7

Wenn alles andere nicht mehr hilft..... 195

Medikamente und Chirurgie für den Extremfall 197

Kapitel 8

Kurze Bewertung verschiedener Diäten 203

Raus aus dem Diätdschungel! 205

Schlusswort..... 213

Nützliche Links 214

Register 216

Impressum 223