

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	57
»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 Diätschungel!	205
Schlusswort.....	213
Nützliche Links	214
Register	216
Impressum	223