

# Inhalt

- 7      **Einführung**
- 11     **Rund ums Gewicht**
- 12     **Normalgewicht nach dem Body-Mass-Index**
- 17     **Welche Figur ist richtig?**
- 19     **Das persönliche Wohlfühlgewicht**
- 20     **Welches Gewicht möchten Sie (wieder) erreichen?**
- 21     **Wie Sie sich ein realistisches Ziel setzen!**
- 22     **Der richtige Zeitpunkt zum Abnehmen**
- 23     **Wie häufig sollte ich mich wiegen?**
- 24     **Ein paar Gedanken vor dem Start**
- 25     **Schritt 1: Meinem Gewicht auf der Spur**
- 26     **Woher kommt (mein) Übergewicht?**
- 27     **Die Macht der Gene**
- 29     **Dick durch Diäten?**
- 31     **Gestörtes Hunger-Sättigungs-Gefühl**
- 32     **Ungünstiges Bewegungsverhalten**
- 32     **Ungünstige Lebensmittelauswahl**
- 33     **Essen als Ersatz**
- 37     **Schritt 2: Ich trinke mehr!**
- 38     **Ohne Wasser läuft nichts**
- 39     **Wie viel sollte es sein?**
- 41     **Welches Getränk darf es sein?**

- 47 Schritt 3: Ich bewege mich mehr!  
48 Warum Bewegung so wichtig ist  
50 Jeder Schritt zählt – auch im Alltag  
52 Mit mehr Bewegung in Gang kommen  
54 Sport – die intensive Art der Bewegung  
54 Wie Sie gut in Atem bleiben  
56 Welcher Ausdauersport ist der richtige?  
58 Wann Sport kritisch sein kann  
58 Wie Sie für sich die richtige Sportart finden
- 63 Schritt 4: Ich esse mehr Gemüse und Obst!  
64 Gemüse und Obst – viele Pluspunkte für  
Gesundheit und Figur!  
66 Widerstände gegen Gemüse und wie man  
sie verwandeln kann  
70 Was bedeutet „5 am Tag“?
- 73 Schritt 5: Ich esse weniger Fett!  
74 Fett und Übergewicht  
76 Die versteckten Fette  
76 Wie viel Fett sein darf  
78 Fett i. Tr. – was das heißt  
79 Günstige und ungünstige Fette  
82 Kennzeichnung des Fettgehalts
- 85 Schritt 6: Ich esse öfter Vollkornprodukte!  
86 Die Kraft des vollen Körns nutzen  
87 Vollkornprodukte helfen beim Abnehmen  
90 „Heim“-Vorteil für Vollkorn – die Ballaststoffe

- 93 Schritt 7: Ich esse weniger Süßes
- 94 Gewichtsfaktor Süßigkeiten
- 96 Wie viele Süßigkeiten sind erlaubt?
- 96 Süßes genießen
- 97 Was für ein Schokoladentyp sind Sie?
  
- 105 Schritt 8: Ich esse weniger, aber regelmäßig!
- 106 Hunger oder Appetit?
- 112 Mäßig – aber regelmäßig
- 114 Achtung: Portionsgrößen
  
- 117 Schritt 9: Ich genieße mein Essen!
- 118 Genuss und Wohlbefinden
- 121 Partys, Feste – Genuss ohne Reue
  
- 125 Schritt 10: Ich sorge für mehr Entspannung!
- 126 Sich entspannen kann man lernen
- 128 Essen als Ersatz
- 129 Wege aus der Unzufriedenheit
  
- 131 Unser Abnehmprogramm kompakt
- 132 Welche Ernährung ist empfehlenswert?
- 133 Die aid-Ernährungspyramide
- 138 Nach Plan essen
- 142 Austauschmöglichkeiten für 1.500 kcal/Tag
- 146 (Ess-)Gewohnheiten verändern – wie es leichter geht
- 148 Was sich bewährt hat und hilft

- 151 Ich halte mein Gewicht!
- 152 Den Erfolg stabilisieren
- 154 Was wir sonst noch hilfreich finden
- 160 Und nicht nur zu guter Letzt

- 161 Rezepte
- 164 Hinweise zu den Rezepten
- 166 Löffel-, Stück- und Portionsmaße
- 168 Rezepte im Überblick
- 171 Frühstücksvariationen – auch für den Arbeitsplatz
- 179 Brotaufstriche und Dips
- 183 Salate
- 201 Suppen für jede Gelegenheit
- 212 Gemüse- und Kartoffelgerichte
- 231 Pastavariationen
- 237 Fisch- und
- 237 Fleischgerichte
- 246 Desserts
- 251 Leckeres zum Backen – Brot
- 255 Leckeres zum Backen – Gebäck/Kuchen

- 263 Anhang
- 264 Basisinformationen zum Energiebedarf
- 266 Die Gewichtsverlaufs-Kurve
- 272 Schlankheitsmittel und Diäten – von A bis Z
- 280 Adressen
- 282 Verbraucherzentralen
- 284 Weiterführende Literatur/Links
- 286 Impressum