

Inhalt

Die Abnehmspritze auf den Punkt gebracht – Interview mit Dr. med. Matthias Riedl	5
--	---

ABNEHMSPRITZEN: DER FAKTENCHECK

11

Abnehmen mit nur einem Piks?	12
<i>Fakten: Semaglutid</i>	12
Vom Diabetes-Medikament zum Abnehmmittel	13
<i>So wirkt GLP-1</i>	14
So wirkt Semaglutid	16
Für wen ist Wegovy zugelassen?	17
<i>Für wen ist Wegovy nicht geeignet?</i>	17
Wie wird das Medikament verabreicht?	18
Mögliche Nebenwirkungen	19
<i>Häufige Beschwerden</i>	19

Was kostet das Ganze?	21
<i>Die Behandlungskosten</i>	22
<i>Ein Blick in die nahe Zukunft</i>	23

Schöne dünne Welt?	24
Der neue Abnehmhype: wieder nur ein schnödes »Heilsversprechen«?	25

DER GESUNDE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

27

Die Macht der Nahrung	28
So kann die Abnehmspritze unterstützen	29
<i>Spritze + artgerechte Ernährung</i>	30
Die artgerechte Ernährung	31
<i>Apropos Nahrungsergänzungsmittel</i>	32
Nährstoff Nummer 1: Proteine	33
<i>Wer trinkt, gewinnt!</i>	34

Schlankmacher Eiweiß	34
<i>Auf einen Blick: Proteine</i>	35
Die besten Eiweißquellen	36
<i>Top-Eiweißquellen</i>	37
Nährstoff Nummer 2: Fette	39
Gute Fette, schlechte Fette	40
<i>Top-Omega-3-Quellen</i>	42
Nährstoff Nummer 3: Kohlenhydrate	42
Schnelle Energie	43
Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe	44
Her mit den guten Kohlenhydraten	45
<i>Top-Ballaststoffquellen und ihre gesunden »Nebenwirkungen«</i>	47
<i>Auch kein Verbündeter: Fruchtzucker</i>	48
<i>Top-Kohlenhydratquellen</i>	48
20:80 – das Erfolgskonzept	52
Strategie 1:	
Genug essen, aber das Richtige	52
Wann ist genug? Essenspausen	54
<i>Heißhunger! Und nun?</i>	54

Strategie 2:	
Individuelle Ernährungsumstellung	55
<i>Grobe Richtlinie: Eiweißwerte</i>	57
Umsetzung Ihrer neuen Ernährung Schritt für Schritt	57
<i>Für den Essensgenuss</i>	58
<i>Checkliste:</i>	
<i>Wie essen Sie eigentlich (besser)?</i>	59
Neue Gewohnheiten erfolgreich etablieren	61
Und dazu noch ein bisschen Bewegung	62
<i>Aktiv zu sein lohnt sich – die Vorteile regelmäßiger Bewegung</i>	62
Wann ist es Zeit, die Spritze wieder abzusetzen?	63

EINFACHE GENUSSREZEPTE 65

SERVICE	156
Quellen	156
Links, die weiterhelfen	157
Rezeptregister	158
Impressum	160