

# Inhalt

Die Abnehmspritze auf den Punkt gebracht – Interview mit Dr. med. Matthias Riedl	5	Was kostet das Ganze?	21
		Die Behandlungskosten	22
		Ein Blick in die nahe Zukunft	23
<b>ABNEHMSPRITZEN: DER FAKTENCHECK</b>	<b>11</b>	<b>Schöne dünne Welt?</b>	<b>24</b>
Abnehmen mit nur einem Piks?	12	Der neue Abnehmhype: wieder nur ein schnödes »Heilsversprechen«?	25
<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		
		<b>DER GESUNDE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT</b>	<b>27</b>
		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
		<i>Nährstoff Nummer 1: Proteine</i>	33
		<i>Wer trinkt, gewinnt!</i>	34

Schlankmacher Eiweiß	34	Strategie 2:	
<i>Auf einen Blick: Proteine</i>	35	Individuelle Ernährungsumstellung	55
Die besten Eiweißquellen	36	<i>Grobe Richtlinie: Eiweißwerte</i>	57
<i>Top-Eiweißquellen</i>	37	Umsetzung Ihrer neuen Ernährung	
Nährstoff Nummer 2: Fette	39	Schritt für Schritt	57
Gute Fette, schlechte Fette	40	<i>Für den Essensgenuss</i>	58
<i>Top-Omega-3-Quellen</i>	42	<i>Checkliste:</i>	
Nährstoff Nummer 3: Kohlenhydrate	42	<i>Wie essen Sie eigentlich (besser)?</i>	59
Schnelle Energie	43	Neue Gewohnheiten erfolgreich	
Komplexe Kohlenhydrate		etablieren	61
und Ballaststoffe	44	Und dazu noch ein bisschen Bewegung	62
Her mit den guten Kohlenhydraten	45	<i>Aktiv zu sein lohnt sich – die Vorteile</i>	
<i>Top-Ballaststoffquellen und</i>		<i>regelmäßiger Bewegung</i>	62
<i>ihre gesunden »Nebenwirkungen«</i>	47	Wann ist es Zeit, die Spritze	
<i>Auch kein Verbündeter: Fruchtzucker</i>	48	wieder abzusetzen?	63
<i>Top-Kohlenhydratquellen</i>	48		
<b>20:80 – das Erfolgskonzept</b>	<b>52</b>	<b>EINFACHE GENUSSREZEPTE</b>	<b>65</b>
Strategie 1:		<b>SERVICE</b>	<b>156</b>
Genug essen, aber das Richtige	52	Quellen	156
Wann ist genug? Essenspausen	54	Links, die weiterhelfen	157
<i>Heißhunger! Und nun?</i>	54	Rezeptregister	158
		Impressum	160