

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	<b>03</b>
<b>GEWICHT ZWISCHEN NORM UND WIRKLICHKEIT</b>	<b>07</b>
Der Body-Mass-Index	07
Taille-zu-Größe-Verhältnis (Waist to Height Ratio)	10
Gewichtsbeurteilung bei Kindern und Jugendlichen	11
<b>URSACHEN FÜR ÜBERGEWICHT</b>	<b>14</b>
Gene oder nicht Gene, das ist die Frage	14
Vorgeburtliche Programmierung	16
Wenn ich nur aufhören könnte	16
Stress und ein egoistisches Gehirn	17
<b>SCHWER BELASTET</b>	<b>19</b>
<b>ESSTÖRUNGEN</b>	<b>20</b>
Kollektives Schuldgefühl	20
Selbsttest Essstörung	21
Seelenhunger	22
<b>SALAMITAKTIK IN DER PRAXIS –</b>	
<b>ANLEITUNG FÜR EINE GELUNGENE VERÄNDERUNG</b>	<b>24</b>
Dinge anders machen	26
Aufs Essen vergessen!	27
Motivation – woher nehmen?	28
Warum abnehmen?	30
Schwierige Verhaltensänderung	32
Klingt komisch, ist aber so ... [Übergewicht hat auch Vorteile]	33
Stolpersteine	33
Nein ist Nein!	34
Keine Zeit?	35
Tipps zum Einsteigen	36
Tipps für Ausredefreudige	37

Wo der Hunger beginnt	38
Satt – pappsatt – Völlegefühl	40
Ausgebremster Hunger – nie satt	40
Size Matters	42
Essen ist mehr als Ernährung	43
Wie schaut es mit Ihrem Essrhythmus aus?	45
Langsam zum nachhaltigen Erfolg	45
Die richtige Belohnungsstrategie	46
So gehen Sie mit Stresssituationen um	47
Essen für die gute Laune	48
Essen im Restaurant	48
Rückschläge gehören dazu	49
Die richtige Sprache hilft!	50

## **BESSER ESSEN 52**

Richtig trinken	54
Mehr Obst und Gemüse	55
Vollkorn hilft!	55
Sattmacher Eiweiß	56
Fettbewusst unterwegs	58
Tipps für den Einkauf und Vorrat	59
Tipps zum Sattwerden und Überlisten des Appetits	60
Selbst gekocht ist halb gewonnen	61

## **MEHR BEWEGT 62**

Wunder geschehen nicht	62
Die Bewegungspyramide	64

## **QUELLEN 70**

## **IMPRESSUM 72**