

Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung	11
Von fetten Säcken und Fehleinschätzungen.....	15
Das Schwingstuhl-Desaster.....	17
Spieglein, Spieglein.....	21
Badewannenlift vs. Abnehmen.....	23
Wenn Krankheiten zum Thema Eins werden.....	29
Der lange Weg zur Entscheidung.....	31
Von 72 auf 156 in 40 Jahren	35
Der erste Schritt ins neue Leben	41
Die Entscheidung	47
Alles in Bewegung.....	57
Sport und andere Gemeinheiten	61
Adonis in der Badehose	65
Wenn Bewegung Spaß macht.....	71
Wo gibt es Informationen?	75
Fragen an den Spezialisten	79
Was denken die anderen?.....	91
Die Jo-Jo-Falle	97
Die Operation.....	101
Wieder zuhause.....	107
Wie sieht der Langzeit-Gewichtsverlauf aus?.....	109

Endlich dünn!

Komplikationen	113
Von Schläuchen und Ballons.....	117
Ernährungs- und Verhaltensvorschriften	123
Lebensmittel-Tipps	127
Kleine Belohnungen.....	131
Nachwort von Dr. med. Hinrich Köhler	139
Adipositaszentren (zertifiziert) in Deutschland.....	142
Stichwortverzeichnis	150
Über den Autor.....	157
Buchtipps.....	158
Danke	160