

JOHANNES HEBEBRAND · CLAUS PETER SIMON

IRRTUM ÜBERGEWICHT

- Warum Diäten versagen
und wir uns trotzdem leicht fühlen können
- Fakten gegen den Schlankheitswahn
- Strategien für eine gesündere Gesellschaft


ZABERT
SANDMANN



613.2

Inhalt

Einleitung	
Wovon dieses Buch handelt	7
I Wir leben in fetten Zeiten	13
1.1 Überfluss für (fast) alle – eine historische Premiere	13
1.2 Die »All you can eat«-Mentalität – die dick machende Umwelt	22
1.3 Die bewegungslose Gesellschaft	26
1.4 Weniger Geld – mehr Gewicht?	33
II Wir werden zu Dicken gemacht	43
2.1 Was ist überhaupt Übergewicht? Reine Definitionssache!	43
2.2 Das Maß der Masse: Bauchumfang statt BMI?	49
2.3 Normalgewicht = gesund; Übergewicht = krank. Eine Gleichung die nicht aufgeht	51
2.4 Das Schönheitsideal als Norm	56
2.5 Wie Übergewichtige stigmatisiert werden	63
2.6 Essen nicht zum Thema machen! Was sich gegen Stigmatisierung tun lässt	76
2.7 Schönheit einmal anders – die Dove-Kampagne	79
III Wie der Körper uns formt	83
3.1 Unsere Ahnen mit den knauserigen Genen	83
3.2 Stoffwechsel und Setpoint-Theorie	86
3.3 Wie die Nahrungsaufnahme reguliert wird	90
3.4 Die Entdeckung des Leptins	95
3.5 Wenn die Gene das Gewicht bestimmen	97
3.6 Das Wechselspiel zwischen Genen und Umwelt	101
3.7 Erfahrungen im Mutterleib	107
3.8 Unersättliche Zwillinge – direkte und indirekte genetische Effekte	109
3.9 Gibt es Risikoperioden für starke Gewichtsänderungen?	115
3.10 Wie der Geschmackssinn das Essverhalten beeinflusst	116

3.11	Fettleibigkeit – eine Suchterkrankung?	119
3.12	Wieso bleiben manche Menschen mühelos schlank?	122
3.13	Übergewicht – gibt es noch andere Ursachen?	124
IV	Diäten machen nicht schlank, sondern krank	133
4.1	Der Esslust Zügel anlegen? Das funktioniert meist nicht	133
4.2	Leere Versprechungen. Weshalb Diäten scheitern	136
4.3	Dicker als zuvor: Nebenwirkungen von Diäten	145
4.4	Essstörungen und Co.: Vorsicht vor Diäten bei Kindern	149
4.5	Wundermittel gegen Übergewicht? Leider Fehlanzeige	155
4.6	Ein lebensverlängernder Einschnitt: chirurgische Therapie von Übergewicht	171
4.7	Lieber die Pfunde bewegen als mit Normalgewicht faulenzeln	181
4.8	Richtige Ernährung ist »eigentlich« ganz einfach	183
V	Die (politischen) Strategien gegen Übergewicht sind falsch	191
5.1	Wie wichtig ist Vorbeugung? Und wer profitiert davon?	191
5.2	Weshalb Aufklärung und Prävention meist scheitern	198
5.3	Der Schwarzenegger-Weg	209
5.4	Sind die Dicken von morgen die Raucher von heute?	211
5.5	Die Verhältnisse ändern – oder den Einzelnen ändern?	214
5.6	Sind Besteuerungen die richtige Antwort?	217
5.7	Zu kurz gesprungen – die Verteufelung der Nahrungsmittelindustrie	220
VI	Was wir brauchen	225
	Was die Gesellschaft gesünder macht	225
	Der 10-Punkte-Plan für eine gesündere Gesellschaft	227
	Anmerkungen	237
	Bildnachweis	249