

Dr. med. Herbert Scholz

**SCHLANKE
LEBEN BESSER**

Risiko: Übergewicht

Herderbücherei

Inhalt

1. Verlockendes

2. Risiken. 10

Was Du ererbt...! - Verhaltensrisiken - Risikobefunde - Risiken über Risiken ... aber es lohnt sich doch! - Wir haben es in der Hand

3. Wie es Über uns kommt!. 13

Oder „Verhausschweinung“, so nennt man es auch! - Gestörte Bilanz - Ein Konto wird geplündert - Die großen „Drei“ - Nur Galgenhumor - Zuviel „Fettes und Feines“ auf dem Teller! - Es geht um die Wurst - „Mageres Fleisch“ - „Gesunder“ Käse - Vorsicht! - Schwitzen nur noch beim Essen?

4. Dem Idealgewicht auf der Spur. 20

Von mager zu mollig - Lauffähig bleiben! - Dauerlaufen ist normal - Unser Idealgewicht - Gleichmaß der Figur - Einfach zum Totlachen - Zur eigenen Bauidee stehen - Dialog

5. Spiel der Konturen, ein Drama in 6 Bildern 32

1. Das Super-Ideal-Gewicht - ... halbverhungert - Mager, aber zäh!
2. Das Idealgewicht
3. Das Normalgewicht - Oft schon etwas fett - Etwas leichter ist besser
4. Der Übergewichtige - Jeden Morgen wiegen! - Vorsicht, Speck im Anmarsch - Fett macht träge
5. Die Fetten - Geplagter Kern
6. Fettsüchtig - Und wieder etwas zum Totlachen

6. Was es uns einbringt 41

Schöne Aussichten! - In der Zange - Auch eine Art von Perfektion

7. Wie man es loswird. 44

Jetzt wird es ernst - Einfacher als das kleine Einmaleins! - Der „Hammer“ - Ein „Engelskreis“ kommt in Gang - „Aufschaukeln“ - Wir pfeifen auf die Krankheit!

8. Wie ich es schaffte. 49

Ablenkung - Spinnweben - „Spiel der Konturen“ - Heimlich, still und leise kam ... - Wie vorzeitiges Altern - Eine mildere Tour - Jemand hat es eilig! - Ein Frühstücksmuffel nutzt seine Chance - Der erste „Schuß“ - Die große Spülung - Ein „Böser“ wird beruhigt! - Kannibalismus „á la carte“ - Jubel, Trubel, Heiterkeit! - Voll leistungsfähig - Auch einmal probieren - Eiweiß plus „Putzwasser“ - Was ver- und was entschlackt - Nur abnehmen? - Falsche „Füllung“ - „Zellverstopfung“ - Nichts als Bluff! - Ausschleichen - Hungrig durch Essen? - Aus „dunkler“ Zeit - Wir setzen uns durch! - Dialog - „Mittagessen“ - Langsam, aber sicher - Wieviel? - Alle Luftklappen öffnen - Eine sichere Rechnung! - Ein Energieproblem - Die Spülung! - Eine Giftmülldeponie wird ausgeräumt - Beruhigungs-„Pillen“ für den Magen! - Die Weizenkleie macht's! - Gesundheit plus Kalorien, frei zur Auswahl! - Gefährlicher Feierabend! - Ein Volk wird schwerer! - Fitness tatt Speck! - Zuschauen und treten, die neue Masche! - Bodybuilding im Sessel?

9. Abspecken auf einen Blick. 77

Waidmannsheil! - A) Nullfasten (oder: Das Gebiß hat Pause!) - B) Fasten mit einer Fertigdät - Aus eigener Küche - Nach Bedarf kombinieren! - Zwei „Speise“-Pläne - Und immer wieder trinken! - Ein „Gebäck“ ohne Reue! - „F.d.H.“, etwas ganz Vertrautes! - a) Die Viertelung (oder Drittelung etc.) - b) Die Halbierung - c) Die „Weglaßmasche“ - d) Die „Weglaßmasche“ mit Aufwertung - Dialog

10. Lassen Sie sich „verfahren“!. 102

11. Gespräche. 103

Anmerkungen. 126