

DR. NADJA HERMANN

**FETT  
LOGIK  
überwinden**

Ullstein

# Inhalt

Wichtiger Hinweis	4
Vorwort	5
Ich esse nur 1000 kcal pro Tag und nehme nicht ab!	19
Aber ich esse <i>wirklich</i> nur 1000 kcal pro Tag und nehme nicht ab!	23
Kalorienzählen wirkt bei mir nicht!	27
Meine schlanke Freundin isst viel mehr als ich!	28
Mein Stoffwechsel ist kaputt!	35
Es ist gefährlich, wenig zu essen, dann hat man keine Energie und baut Muskeln ab!	46
Ich habe an einem Tag nur einen Apfel gegessen und davon zugenommen!	57
Krankheiten oder Medikamente können dick machen, ohne dass man was dafür kann! (Mein Arzt hat das auch gesagt!)	59
Übergewicht ist zu einem hohen Anteil genetisch bedingt!	63
Darmbakterien machen dick!	66
[Frauenfettlogik] Durch das Kinderkriegen nimmt man automatisch zu.	68

Im Alter nimmt man zu, weil der Stoffwechsel langsamer wird.	77
Mein Stoffwechsel ist langsamer als der von anderen!	73
Ich kann nicht abnehmen, weil ich keinen Sport machen kann!	75
BMI ist Unsinn: Mein Gewicht kommt von Muskeln!	79
So schädlich ist Übergewicht gar nicht!	83
Aber meine Blutwerte sind super!	85
Was ist mit übergewichtigen Athleten?	87
Leichtes Übergewicht ist sogar gesünder als Normalgewicht!	89
Nur weil Übergewicht mit Krankheiten zusammenhängt, muss das nicht bedeuten, dass sie dadurch verursacht werden!	92
Dünne Leute können genauso krank werden!	94
Wer sagt denn, dass es wirklich das Übergewicht ist, das krank macht?	97
Dafür haben Dicke ein geringeres Osteoporose-Risiko!	127
Laut Adipositas-Paradox haben Übergewichtige bei bestimmten Krankheiten eine höhere Überlebens- wahrscheinlichkeit!	128
Der Set-Point bestimmt unser Gewicht!	130
60 Prozent Übergewichtige können kaum alle »faul« oder »undiszipliniert« sein!	133

Eigentlich werden wir von der Diätindustrie verarscht!	138
Ich kenne jemanden, der mit einer bestimmten Diät richtig viel abgenommen hat! Die ändert den Stoffwechsel, und man kann so viel essen, wie man will!	141
Gesundes Essen ist einfach zu teuer! Es ist nicht wichtig, wie viel man isst, sondern was man isst!	145
95 Prozent aller Diäten scheitern!	147
Jojo-Diäten sind viel schädlicher als Dicksein!	152
Man muss seinem Körper geben, was er will.	
Ständige Einschränkung ist schlecht für die Gesundheit.	155
Mir ist Genuss wichtiger!	158
Man muss bestimmte Regeln befolgen, um abzunehmen!	162
Wenn Abnehmen wirklich so einfach wäre, dann wären doch alle schlank!	168
Mit XY kann man den Stoffwechsel ankurbeln.	171
Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt unweigerlich zu.	177
Nahrungsmittel mit Negativkalorien: Mehr essen, um abzunehmen!	180
Wer abnehmen will, sollte mehr Obst essen!	182
Von Diätprodukten nimmt man zu!	185
Kalorien zählen ist essgestört und genussfeindlich!	191

Der Tag ist ohne Hirnschon ruiniert.	196
Man sollte maximal ein Pfund pro Woche verlieren!	201
Ich könnte nie wirklich schlank sein, dafür bin ich körperlich nicht gebaut.	211
[Männerfettlogik] Mit »Normalgewicht« wäre ich ein dünnes Hemd.	215
Mein Übergewicht beeinträchtigt mich nicht.	216
Wenn ich schlank wäre, wären alle Probleme weg.	223
[Frauenfettlogik] Krafttraining? Nein, ich will nicht zu muskulös werden!	227
Seit ich Sport mache, habe ich zugenommen – sicher Muskelmasse.	233
Bevor ich abnehmen kann, muss ich erst herausfinden, warum ich dick bin.	235
Ich mache alles richtig, aber ich nehme nicht mehr ab.	242
Kalorien zählen ist Unsinn, man kann ohnehin nie genau zählen!	247
Ich kann wegen meiner Depression nicht abnehmen.	248
Tägliches Wiegen ist schlecht!	257
Übergewicht ist eine Krankheit!	259
Ein Magenband ist eine einfache und schnelle Lösung.	264

Familie, Freunde und Bekannte finden nicht, dass ich abnehmen sollte!	268
Das Übergewichtsproblem'ist überbewertet  (Für mich ist das nicht.adipös).	280
Ärzte schieben alles auf das Gewicht.	292
Man rutscht ganz schnell in die Magersucht!	297
Übergewichtige werden schon genug diskriminiert!	304
Dieses extreme Schlankheitsideal ist erst heutzutage »in«!	311
Männer mögen es, wenn an einer Frau was dran ist!	320
Wer sagt, Übergewicht wäre nicht attraktiv,  ist gegen Körperakzeptanz!	322
Wenn ich abnehme,finde ich mich endlich schön.	328
Mich betrifft das zum Glück nicht...	335
Das Gewicht zu halten ist das Schwierigste!	340
[Antifettlogik] Jetzt wüsste ich trotzdem noch gerne ein paar Tricks!	347
Quellenverzeichnis	361