

Ich bin dann mal dick!

Veronika Hollenrieder

Ich bin dann mal dick!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht

Mit 15 Abbildungen

 Springer

Veronika Hollenrieder
Ambulantes Diabeteszentrum
Unterhaching
Deutschland

ISBN 978-3-662-53057-3 ISBN 978-3-662-53058-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-53058-0

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Juanmonino/gettyimages.de, ID: 526321427

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Für meine Söhne
SIMON und MARKUS
in großer Dankbarkeit!

Ihr gebt meinem Leben
täglich Sinn und Kraft

Ohne euch wäre
dieses Buch
nie entstanden!

Geleitwort

Das Buch von Veronika Hollenrieder ist ein wichtiges Buch. Es packt ein Tabuthema an: Dicke Menschen haben es in unserer Gesellschaft schwer. In der Arbeitswelt – zum Beispiel – stoßen beliebte Menschen immer wieder an ihre Grenzen. Bewerben sich ein schlanker und ein dicker Mensch um die gleiche Stelle, so bekommt sie bei gleicher Qualifikation in der Regel der Schlanke. Das zeigen soziologische Studien. Bekommt der dicke Mensch wider Erwarten dennoch die Stelle, so erhält er für die gleiche Arbeit weniger Gehalt. Auch das zeigen soziologische Studien. Und muss wegen Stellenkürzungen jemand eine Firma verlassen, trifft es am wahrscheinlichsten den dicken Menschen. So ist es kein Wunder, dass dicke Menschen viel häufiger arbeitslos sind als Schlanke. Das bedeutet, dass korpulenten Menschen systematisch der Zugang zu den wirtschaftlichen Ressourcen unserer Gesellschaft verwehrt wird. Und dies geschieht mit den Mitteln von Diskriminierung.

Dass hinter dieser Ausgrenzung System steckt, zeigen jüngste experimentelle Untersuchungen zum ökonomischen Entscheidungsverhalten von Menschen: Schlanke verhalten sich gegenüber dicken Menschen unfairer und vertrauen ihnen weniger als ihren schlanken Gegenübern (Kubera et al. 2016). Dies ist ein erschreckendes Ergebnis. Der verwehrt Zugang zu den wirtschaftlichen Ressourcen der Gesellschaft führt wiederum dazu, dass dicke Menschen psychosozial mehr belastet sind, und dies führt – wie die amerikanische Stressforscherin Janet Tomiyama nachweist – dazu, dass sie noch mehr an Gewicht zunehmen. Ein Teufelskreis.

Veronika Hollenrieder illustriert einfühlsam anhand von Fallgeschichten ihrer Patienten, wie es korpulenten Menschen in unserer Gesellschaft wirklich ergeht. Sie leistet damit einen entscheidenden Schritt, die Diskussion über hohes Körpergewicht zu versachlichen und von falschen moralischen Vorstellungen zu befreien. Bisher wurden dicke Menschen dargestellt als solche, die sich mit ihrem „freien Willen“ dazu entschieden, übermäßig zu essen, und deshalb schuldig seien an ihrem hohen Körpergewicht. Die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse zeigen jedoch eindeutig, dass diese Vorstellungen falsch waren. Das hier vorliegende wunderbare Buch ist für dicke Menschen geschrieben, die sich dadurch selbst besser verstehen und von Ängsten und Schuldgefühlen befreit werden können. Aber es ist auch für die Schlanken geschrieben, damit sie ihre korpulenten Mitmenschen endlich besser verstehen.

Achim Peters

Lübeck, 7. September 2016

Literatur

Kubera B, Klement J, Wagner C, Rädcl C, Eggeling J, Füllbrunn S, Kaczmarek MC, Levinsky R, Peters A (2016) Differences in fairness and trust between lean and corpulent men. *Int J Obes*, Aug 30. doi:10.1038/ijo.2016.134

Vorwort

■ Wie Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht gelingen kann

Warum dieses Buch – werden Sie sich fragen. Dick sein ist unattraktiv, niemand braucht Übergewicht, weshalb also ein ganzes Buch zu diesem Thema? Vielleicht gelingt es mir aber, Ihnen einen neuartigen Zugang zum „dick sein“ zu vermitteln. Dabei möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise, auf der Sie neben bekannten Informationen auch neuen Erkenntnissen aus der Hirnforschung begegnen.

Darüber hinaus erhalten Sie durch die zahlreichen Geschichten meiner Patienten einen Einblick in die Erlebnisse, Gedanken und Gefühle dicker Menschen.

Sie halten also einen Ratgeber in Händen, der keine Patentlösung anbietet weil es eine solche nicht gibt, sondern aufzeigen möchte, wie vielschichtig die Probleme dicker Menschen sind. Als Leser begeben Sie sich damit auf eine ganz besondere Reise, nämlich auf den Weg zu Ihrem Selbst.

Die vergangenen 20 Jahre haben mir bei meiner Arbeit mit dicken Menschen immer wieder gezeigt: Je mehr erfolglose Versuche mit Diäten und Gewichtsreduktionsprogrammen unternommen wurden, desto mehr steigt das Gefühl des Versagens, der Schuld und der Ausweglosigkeit. Umso wichtiger ist es, dass dicke Menschen immer wieder den Mut fassen, sich von neuem auf den Weg zu machen, dann aber mit einer anderen Strategie. Man könnte es mit einer Urlaubsreise vergleichen: Bevor Sie losfahren, informieren Sie sich in den ersten Kapiteln dieses Buches über die Rahmenbedingungen Ihrer Reise. Erst wenn Sie diese geklärt haben, kann der Urlaub ohne unangenehme Überraschungen und Pannen verlaufen. Was unterwegs auf Sie wartet, ist nicht planbar. Neues erleben und sich auf neue Wege einzulassen schließt immer auch mit ein, bisherige Gewohnheiten zu verlassen und unbekanntes Gelände zu betreten. Ich möchte Sie neugierig darauf machen, Zusammenhänge kennenzulernen, die Sie bislang nicht berücksichtigt haben und die Sie künftig für sich nützen können.

Dicker Alltag schildert die alltäglichen Erlebnisse von Betroffenen.

Dicke Fakten erklärt Normwerte, die übergewichtige Menschen kennen und verstehen sollten.

Dicke Medizin gibt einen Überblick über Stoffwechselstörungen, die in Verbindung mit Übergewicht häufig anzutreffen sind. Es erklärt die wesentlichen Elemente einer modernen Adipositas-Therapie und gibt darüber hinaus einen Überblick über gängige Diäten und bekannte Gewichtsreduktionsprogramme. Nur mit ausreichend Informationen können Sie die Chancen aber auch Risiken verfügbarer Therapien beurteilen.

Dicke Karriere nimmt Sie mit zur Gewichtsentwicklung eines Menschen vom Mutterleib bis ins Erwachsenenalter. Es erklärt Ihnen, welche Ursachen es für die Entstehung von Übergewicht in den verschiedenen Lebensabschnitten gibt. Ein besonderes Augenmerk möchte ich in diesem Kapitel auf unsere Kinder und Jugendlichen werfen. Unter den derzeitigen Rahmenbedingungen sind sie zahlreichen Störfaktoren bei ihrer Gewichtsentwicklung ausgesetzt, die es vor allem auch für Eltern und Erzieher zu erkennen und berücksichtigen gilt. Nur durch ein

zunehmendes Bewusstsein werden wir in den kommenden Jahren an den steigenden Adipositas-Zahlen etwas verändern können. Das sind wir unseren jungen Menschen schuldig, die morgen unsere Gesellschaft prägen.

Dickes Leben ist nun endlich der Beginn Ihrer ganz persönlichen Reise. Von nun an geht es darum, Ihnen Überlegungen an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre „Lebensgewichtskurve“ nachvollziehen aber auch weiter gestalten können. Sie erfahren, wie der Hungerstoffwechsel funktioniert, was Ihr Essverhalten steuert und wie der Darm unsere Gewichtsentwicklung mit beeinflusst.

Dicker Körper wirft zunächst einen Blick auf die Entwicklung des Körperbildes in den verschiedenen Epochen. Es beschäftigt sich danach mit der Frage des heutigen „Körperideals“ und Themen wie Mode, Bewegung und Haut.

Dicker Kopf schickt Sie auf einen Ausflug in die Welt der modernen Hirnforschung. Es erklärt die Mechanismen, die unser Gehirn anwendet, um mit den Stressfaktoren der Umwelt fertig zu werden. Mit den Ergebnissen der Selfish-Brain-Arbeitsgruppe erhalten Sie einen neuen Zugang zum Verständnis der Entstehung von Übergewicht.

Dicke Gefühle geht auf die Bedeutung emotionaler Faktoren für die Gewichtsentwicklung ein und betritt damit Ihre Gefühlswelt. Auch hier haben in den vergangenen Jahren Hirnforschung, Stressforschung und Schlafforschungen wichtige Erkenntnisse zur Entstehung von Übergewicht beigetragen.

Dicke Partnerschaft ist ein Kapitel auch für Singles und soll Ihnen aufzeigen, welche zwischenmenschlichen Themen für Ihr Übergewicht eine entscheidende Rolle spielen können. Denn Partnerschaften erleben wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz, wo Erwerbstätige den Großteil ihrer Zeit verbringen.

Dickes Tabu geht das Thema Magen Chirurgie an, was bislang überwiegend in speziellen Zentren diskutiert wird. Eine meiner Patientinnen schildert ihren Weg bis zu diesem Eingriff und die Jahre danach. Außerdem beschäftigt es sich mit der Frage, inwieweit dicke Menschen diskriminiert werden und wie man sich dagegen schützen oder wehren kann.

Dick sein – aber richtig soll Ihnen dabei helfen, künftig unabhängig von kommerziellen Angeboten ihr eigener „Stressmanager“ zu werden. Hier geht es um die Frage nach Ihrem Selbstbewusstsein. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Motivation erreichbar ist und erhalten Anregungen für die Bestimmung Ihres ganz persönlichen Zieles.

Wenn Sie sich nun mit diesem Ratgeber und gemeinsam mit den Berichten meiner Patienten auf die Reise begeben, so entscheiden Sie selbst, in welcher Reihenfolge Sie die einzelnen Kapitel lesen wollen. Vielleicht wollen Sie keine Informationen im Vorfeld, dann können Sie auch die ersten Kapitel überspringen. Vielleicht haben Sie ja unterwegs Lust darauf, doch ein wenig mehr zu dem ein oder anderen Thema zu erfahren – dann blättern Sie einfach zurück. Vielleicht nehmen Sie das Buch auch in ein paar Monaten oder Jahren erneut zur Hand, wenn Sie nach einer persönlichen Niederlage neue Motivation oder Anregungen brauchen. Vielleicht interessiert sich auch Ihr Lebenspartner, ein bester Freund, eine Selbsthilfegruppe oder Ihr behandelnder Arzt für die Inhalte des Buches. Wenn Sie Ihr „dick sein“ gestalten wollen, geht das vielfach im

Team leichter. Denn dann erhalten Sie auch Verständnis und Unterstützung in Ihrem Umfeld, sei es am Arbeitsplatz oder in Ihrem Privatleben. Das ist auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit von großer Bedeutung.

Bei Reiseantritt wissen Sie oft nicht, was Sie im Urlaub erwartet. So ist es auch mit der Reise zu sich selbst. Geschichten von Betroffenen können dabei helfen, eigene Erlebnisse in ihrer Bedeutung zu relativieren. Vor allem aber möchte ich Sie motivieren, sich mit Ihrem „Selbst“ – Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen. Dies alles mit dem Ziel, sich am Ende der Reise mit und in Ihrem Körper wieder wohl zu fühlen. Niemand kann Ihnen diesen Weg abnehmen! Mit diesem Ratgeber können Sie sich auf den Weg zu einem Selbstbewusstsein machen, das Sie Ihren Mitmenschen gegenüber mit neu gewonnener Lebensfreude und Kraft auftreten lässt.

Meine persönliche Reise begann 1996, als ich mich dazu entschloss, an einem Forschungsprojekt teilzunehmen. Es wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und in der psychosomatischen Klinik Windach bei München durchgeführt. Das Thema lautete: „Langfristige Stoffwechselerverbesserung und Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern“. Zielgruppe dieses Forschungs- und Modellprojektes waren Patienten mit Typ-2-Diabetes, die an Übergewicht und Adipositas litten. Sie sollten durch strukturierte verhaltensmedizinische und verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze einer Gewichtsreduktion mit gleichzeitiger Verbesserung der Stoffwechsellage zugeführt werden. Hier begann mein Interesse für die Thematik, und es hat mich bis zum heutigen Tage nicht mehr losgelassen. Deshalb arbeite ich seit damals neben meiner Tätigkeit als Diabetologin schwerpunktmäßig mit übergewichtigen Menschen. In meiner Praxis biete ich deshalb seitdem eine Adipositas-Gruppe an, die einen „Raum der Begegnung“ darstellt. Zweimal monatlich treffen sich übergewichtige Menschen mit und ohne Diabetes in unserer Gruppe, um Erfahrungen auszutauschen, über Rückschläge oder Erfolge zu berichten und um Hilfestellung zu erhalten. Hier ist Raum für gegenseitiges Verständnis. Die Betroffenen können sich unter Gleichgesinnten austauschen und haben es daher leichter, sich mit ihren Problemen zu öffnen. Dies schafft vielfach die Grundvoraussetzungen für neue, eigene Motivation. Da es eine offene Gruppe ist, steht es jedem Einzelnen frei, wann und wie oft er die Gruppenstunden besuchen will. Neben der reinen Wissensvermittlung diskutieren wir in der Gruppe auch verhaltenstherapeutische Ansätze. So werden Türen zu möglichen neuen Reaktionsmustern und Verhaltensweisen eröffnet.

In unserer schnelllebigen Zeit wird es für dicke Menschen immer schwerer, zu sich selbst zu stehen und gelassen zu bleiben. Der Druck, den Dicke täglich spüren, ist mir nach der langjährigen Tätigkeit mit meinen Patienten nur allzu vertraut. Unsere Gesellschaft setzt Normen, die viele glauben erfüllen zu müssen. Aus wissenschaftlicher Sicht sind aber viele dieser Normen, allen voran der BMI, längst nicht mehr zu halten, und wir haben neue Konzepte über die Entstehung von Adipositas. Die Lektüre dieser Informationen soll Ihnen, lieber Leser, wieder Gelassenheit und Selbstvertrauen geben!

Die vielen Erfahrungen, die ich auf meiner langen Reise gesammelt habe, möchte ich mit diesem Buch an Betroffene, aber auch an Ärzte und Therapeuten weitergeben: Vielleicht arbeiten Sie mit Kindern und Jugendlichen, psychisch kranken Menschen oder in einer Reha-Einrichtung, wo übergewichtige Patienten nach orthopädischen Operationen wieder mobil gemacht werden. Ihnen allen, die Sie mit dicken Menschen im beruflichen oder privaten Alltag zu tun haben und die Sie sich für die Belange dicker Menschen interessieren, möchte ich mit diesem

Ratgeber neue Gedanken und Ideen mit auf den Weg geben. Dahinter steht mein Wunsch, dicke Menschen mit all ihren Sorgen, Problemen und Reaktionsmustern besser verstehen und damit unterstützen zu können.

Es ist mir aber auch ein großes Anliegen, einen Gegenpol zu setzen zu den klassischen Angeboten für Dicke, insbesondere Diäten, Appetitzüglern oder Trendsportarten. Ich habe zu viele Patienten gesehen, die der zunehmenden „Vermarktung“ des Themas Übergewicht mit all seinen unseriösen Versprechungen zum Opfer gefallen sind: Hypnose, Fett absaugen, Kryolipolyse, Power plate, Fett-weg-Gürtel – die Reihe ließe sich beliebig fortführen. Tatsache ist, dass trotz zahlreicher innovativer medikamentöser Möglichkeiten die Anzahl und Dramatik an Patientenschicksalen nicht abnimmt! Warum ist das so? Warum scheitern viele Therapieansätze? Warum wird die chirurgische Therapie immer mehr zum Thema – und kann sie eine sinnvolle Alternative darstellen? Warum lösen Diätbücher, Angebote im Internet, alternative Heilmethoden und Fitnessstudios offensichtlich dieses Problem nicht? Was läuft schief in unserem Land? Bei unseren Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Wer hat ein Interesse an einer wirksamen Prävention? Die Krankenkassen derzeit jedenfalls definitiv nicht! Multimodale Therapieansätze sind vom Patienten meist selbst zu finanzieren, kosten Zeit und Geduld. Damit lässt sich also aus Sicht der Krankenkassen kein Geld verdienen. Schnelle Lösungen aber gibt es nicht für dicke Menschen!

„So kann es doch nicht weitergehen“ – das sagen sich viele Betroffene, und sie haben den großen Wunsch, wenn auch zunächst nur für ein paar Stunden, Ihrem „dicken“ Alltag zu entfliehen. Auch wenn es dann erst mal nur ein „Tagesausflug“ wird und Sie mit der großen Urlaubsreise noch warten wollen – die Hauptsache ist, dass Sie sich „aus dem alten Fahrwasser“ herausbewegen. Lassen Sie sich ein auf Neues, sammeln Sie neuartige Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle und verlassen Sie zumindest kurzfristig den grauen, trüben Alltag! Manchmal braucht es dazu ein wenig Mut, aber nur so können Sie erleben, dass es Freude macht, neue Farben, Gedanken und Ideen einzufangen. Dabei werden Sie feststellen, dass viele Ihrer anfänglichen Ängste unbegründet waren. Ganz langsam, Schritt für Schritt trauen Sie sich immer weiter weg von alten Verhaltensmustern und tauschen Ihre Hilflosigkeit, Scham und Schuldgefühle gegen Neugier, Selbstbewusstsein und Lebensfreude ein. Dann können Sie auch Partner, Freunde oder Betroffene mit Ihrer neu gewonnenen Begeisterung anstecken.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Gestaltung Ihres Weges zu mehr Gelassenheit, Lebensqualität und Zufriedenheit.

Die Autorin



Veronika Hollenrieder

Veronika Hollenrieder

Geboren 1960 in München

Nach dem Medizinstudium an der LMU München Facharztausbildung zur Internistin in München-Neuperlach.

1992 und 1993 Geburt meiner beiden Söhne.

1993 Niederlassung in München-Giesing, seitdem Leitung einer Adipositas-Gruppe. In den darauffolgenden Jahren Aufbau einer Diabetes-Schwerpunktpraxis.

Seit 2003 Leitung des Diabeteszentrums München-Unterhaching.

Seit 1990 Referententätigkeit für die KVB München und in den darauffolgenden Jahren bundesweite Vortragstätigkeit.

Berufspolitische Aktivitäten (Vorstandsmitglied) in der FKDB (Fachkommission Diabetes Bayern) und dem BNDB (Berufsverband niedergelassener Diabetologen in Bayern).

Seit 2008 Mitautor der Zeitschrift INFO Diabetologie.

Meine Hobbys: Joggen, Rad fahren, Lesen, Handarbeiten und Musik hören.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Um all denen zu danken, die mit ihren Erlebnissen und Erfahrungen mein ärztliches Handeln zu dem gemacht haben, was es heute ist: Freude und Neugier am Entdecken und Verstehen von Zusammenhängen, die das menschliche Leben ausmachen ...

Inhaltsverzeichnis

1	Dicker Alltag	1
1.1	Alltägliche Gedanken	2
1.2	Alltägliches in Beruf und Freizeit	3
1.3	Peinliches	5
1.4	Diskriminierendes	7
1.5	Spezielle Lebenssituationen	8
1.6	Einsamkeit	9
1.7	Urlaub	9
2	Dicke Fakten	13
2.1	Was ist ein „Normwert“?	14
2.2	Kardiometabolische Risikofaktoren	16
2.2.1	Blutdruck	16
2.2.2	Fettstoffwechsel	17
2.2.3	Übergewicht	17
2.2.4	BMI	18
2.2.5	Taillenumfang	18
2.2.6	WH-Ratio	19
2.2.7	Diabetes mellitus Typ 2	19
2.2.8	Nikotin	19
2.3	Metabolisches Syndrom	19
2.4	Fettgewebe	20
2.4.1	Braunes Fettgewebe	20
2.4.2	Weißes Fettgewebe	20
2.4.3	Subkutanes Fett:	21
2.4.4	Viszerales Fett	21
2.5	Das Microbiom Darm	22
2.6	Energiebilanz	25
2.6.1	Energiezufuhr	25
2.6.2	Energieverbrauch	27
2.6.3	Adaptive Thermogenese (AT)	29
2.7	Abnehmen	29
2.7.1	Langsam oder schnell abnehmen – was ist besser?	29
2.7.2	Wieviel und wo abnehmen?	31
	Literatur	33
3	Dicke Medizin	35
3.1	Begleiterkrankungen und Folgeerkrankungen bei Übergewicht	36
3.1.1	Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS)	37
3.1.2	Gestörte Glukosetoleranz oder Diabetes mellitus Typ 2?	38
3.1.3	Psychische Erkrankungen	38
3.1.4	Schlafapnoe-Syndrom (SAS)	39

3.2	„Säulen“ der Adipositas-Therapie	41
3.2.1	Diätetische Therapie	42
3.2.2	Bewegungstherapie	45
3.2.3	Soziale Unterstützung	46
3.2.4	Therapeutische Unterstützung	47
3.3	Medikamente & Co	48
3.3.1	Orlistat	48
3.3.2	Inkretin-Mimetika	49
3.3.3	Weitere Substanzen	49
3.4	Diäten & Co	50
3.4.1	Formula-Diäten	50
3.4.2	Weitere Gewichtsreduktionsprogramme	53
3.4.3	Trenddiäten	53
	Literatur	55
4	Dicke Karriere	57
4.1	Elternschaft beginnt vor der Geburt	58
4.2	Adipositas und Schwangerschaft	58
4.3	Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes=GDM)	59
4.4	Die Stillzeit	59
4.5	Was Mütter (und Väter) sonst noch wissen sollten	60
4.6	Kindertage	61
4.6.1	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Früher und heute	63
4.6.2	Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter – Perzentilen und BMI	65
4.6.3	Essen in Kindergarten und Schule	66
4.6.4	Weitere Ursachen für Übergewicht	67
4.6.5	Dicke Eltern – dicke Kinder?	68
4.6.6	Einmal dick – immer dick?	71
	Literatur	73
5	Dickes Leben	75
5.1	Die „Lebensgewichtskurve“	76
5.2	Essverhalten und Ernährung	83
5.2.1	Motive für die Lebensmittelwahl	83
5.2.2	Innenreize, Außenreize, Einstellungen und Erfahrungen	84
5.2.3	Gesundheits-erziehung oder „Du wirst, was du isst“	85
5.2.4	Kontrolle des Essverhaltens – rigide oder flexibel?	88
5.2.5	Warum wir essen	89
5.3	Hunger und Sättigung	91
5.4	Kontrolle des Essverhaltens	93
5.5	Hungerstoffwechsel	94
	Literatur	98
6	Dicker Körper	99
6.1	Das Körperbild im Laufe der Jahrhunderte	100
6.2	Körperbild bei Kindern und Jugendlichen	101
6.3	Körperbild im Erwachsenenalter	102
6.4	Körperwahrnehmung	104

6.5	Körperideal	105
6.6	Der Körper in den Medien	106
6.7	Übergewicht und Mode	109
6.8	Mein Kleiderschrank	110
6.9	Hautprobleme	112
6.10	Dicker Körper im Sport	113
6.10.1	Kraftsport	113
6.10.2	Kampfsport	114
6.10.3	Ausdauersport	115
6.10.4	Weitere Gedanken zu Bewegung	116
	Literatur	120
7	Dicker Kopf	121
7.1	„Selfish Brain“ – oder das egoistische Gehirn	122
7.2	„Selfish Brain“ – das Prinzip der Lieferkette	122
7.3	Stressarten	124
7.4	Chronischer Stress	125
7.5	Falschsignale	127
7.6	Therapeutische Möglichkeiten	127
7.6.1	Anti-Stigmatisierung	127
7.6.2	Akzeptanz des Übergewichtes	127
7.6.3	Brain-Pull-Training	128
	Literatur	128
8	Dicke Gefühle	131
8.1	Schaltzentrale Gehirn	132
8.2	Der „emotionale Apparat“	133
8.3	Gefühle und toxischer Stress	134
8.3.1	Schuld	135
8.3.2	Ärger und Wut	136
8.3.3	Angst und Furcht	136
8.3.4	Ohnmacht	137
8.3.5	Soziale Isolation	137
8.3.6	Chronische Schmerzen	138
8.4	Heilkraft ohne Nebenwirkungen	139
8.4.1	Musik	139
8.4.2	Bewegung und Schlaf	139
8.5	Positive Gefühle wieder neu entdecken	140
8.6	Schwäche kann Stärke sein	141
	Literatur	141
9	Dicke Partnerschaft – ein Kapitel auch für Singles	143
9.1	Formen der Partnerschaft	144
9.2	Erwachsene Partnerschaft	144
9.3	Unsere Kinder als Partner	145
9.4	Freundschaften	146
9.5	Arzt-Patienten-Verhältnis	147
9.6	Partnerschaften am Arbeitsplatz	149

9.7	Ehe und Partnerschaft	150
	Literatur	153
10	Dickes Tabu	155
10.1	Magenoperation	156
10.1.1	Indikation.....	156
10.1.2	Operationsverfahren.....	157
10.1.3	Nachbetreuung.....	158
10.1.4	Magenoperation aus neurowissenschaftlicher Sicht.....	159
10.1.5	Eine Betroffene erzählt ihre Geschichte.....	159
10.2	Diskriminierung	164
10.3	Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung GgG e.V.	165
10.4	Sexualität	168
10.5	Burnout-Syndrom	168
	Literatur	169
11	Dick sein – aber richtig	171
11.1	Wie werde ich mein eigener Stressmanager?.....	172
11.2	Jedes Blatt hat zwei Seiten.....	172
11.3	Selbstbewusstsein erarbeiten.....	173
11.4	Wie motiviere ich mich selbst?.....	173
11.5	Motivation.....	174
11.6	Wo finde ich zu mir selbst?.....	175
11.7	Wozu brauche ich Mut?.....	176
11.8	Was ist mein persönliches Ziel? Was ist SMART?.....	177
11.9	Gewichtsreduktion – was ist realistisch?.....	179
11.10	Der Umgang mit Rückschlägen.....	179
11.11	Epilog – Philosophische Schlussgedanken.....	182
11.12	Dank.....	182
	Literatur	183
	Serviceteil	185
	Anhang.....	186
	Stichwortverzeichnis.....	187