

# Inhalt

## Vorwort

von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

**10**

Die fetten Jahre sind vorbei –  
oder fangen sie gerade erst an?

**11**

---

## **Teil 1. Die Hochkalorien-Gesellschaft: Warum wir wirklich übergewichtig werden**

Äpfel mit Birnen vergleichen: Das Problem mit dem BMI

**25**

Alles eine Frage der Gene?

**48**

Leben in der Schokoladenfabrik: Das adipogene Umfeld

**63**

Das Fett belebt: Die Fett-Darm-Hirn-Achse

**85**

---

**Teil 2. Die Kleeblatt-Methode:  
Wie gesundes Abnehmen wirklich funktioniert**

Auf Urlaub mit einer Diät

**109**

Ein Achterl in Ehren:  
Was wir wirklich trinken sollten – und wie viel

**138**

Die Diät der Zukunft

**148**

Sei eine Schildkröte oder: Jeder Schritt zählt

**154**

Laufband oder Hantelbank?  
Welche Aktivitäten uns gesünder machen

**165**

Nichts ist so schwer, wie richtig zu verlieren:  
Warum wir es nicht allein schaffen

**180**

---

**Teil 3. Die Abnehm-Revolution:  
Was hilft, wenn nichts mehr hilft**

Mit Sprengstoff abnehmen:  
Wie wir dorthin kamen, wo wir heute sind  
**205**

Wie die modernen Abnehm-Medikamente funktionieren  
**223**

Eine Spritzenleistung:  
Die revolutionären Abnehm-Medikamente  
**233**

Was die Zukunft bringen könnte  
**250**

Die lange Leine des Jo-Jos oder:  
Wie lange muss man die Abnehm-Medikamente  
nehmen?  
**253**

Das Diabetes-Bingo:  
Wer die Abnehm-Medikamente bekommt –  
und wer nicht  
**266**

Den Berg bewegen: Wie wichtig sind bariatrische  
Operationen?

**274**

Magen gut, alles gut?  
Warum Nachsorge die neue Vorsorge ist

**286**

---

Auf zu neuen Ufern: Die Medizin von morgen

**297**