

Inhalt

Vorwort zur Neufassung	9
Viele Fragen – eine Antwort	14
<i>Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht?</i>	16
Angst macht dick!	20
Was ist Angst?	22
Wie unsere Psyche „tickt“	23
Neurotransmitter – die „stille Post“ im Körper	29
<i>Drei Gründe für Übergewicht</i>	32
Grund Nr. 1: Falsche Glaubenssätze	34
Übergewicht ist krankhaft, sucht- oder erblich bedingt	36
Mein Stoffwechsel ist nicht normal	40
Im Alter wird man dick	42
Ich esse zu viel	43
Ich esse zur falschen Zeit	50
Das falsche Essen macht dick	52
Abnehmen ist anstrengend	60
Grund Nr. 2: Der falsche Beweggrund, um zu essen	63
Warum Sie nicht essen (streng wissenschaftlich gesehen)	63
Der wahre Grund, zu essen	82
Grund Nr. 3: Der psychische Vorteil des Übergewichts	96
Sechs Typen des Übergewichtigen	96

<i>Live aus der Praxis</i>	102
Beispiele für Grund Nr. 1	104
Dick durch „positives Denken“	104
Rad fahren und zunehmen	105
Beispiele für Grund Nr. 2	106
Übergewicht, weil der Bruder starb	106
Essen als Liebesbeweis	109
Beispiele für Grund Nr. 3	110
Fett als Schutz gegen Ertrinken	110
Alexandra wollte Alexander sein	112
Lieber Diabetiker als Sexversager	114
Viele Symptome – eine Ursache!	116
Ein ungewöhnlicher, aber ernster Grund!	117
<i>Und so geht's weiter!</i>	120
Angst ist eine ernste Sache!	122
Auch du, Brutus? Ein Kater mit Übergewicht!	123
Wenn Sie bewusst mithelfen möchten, schlank zu werden	124
Trinken Sie Wasser!	126
Wiegen Sie sich nicht!	128
Haben Sie Spaß an Ihrem Körper!	130
Warum Nichtraucher sogar schlanker werden können	132
Nachwort	134
Zum Autor	136
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	137
Weitere Bücher von Andreas Winter	138
Stichwortregister	140