

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Maria: „Abnehmen kann jeder. Das Gewicht zu halten ist das Schwierige!“	5
2. Thorsten: „Dieses Punktesystem ist für mich ein gutes Werkzeug mein Essverhalten zu kontrollieren“	20
3. Martina: „Ich bin früher im Viertelstundentakt zum Kühlschrank“	30
4. Volker: „Die Diagnose Diabetes gab mir die Chance auf ein zweites und besseres Leben“	42
5. Dorothee: „Kein Kuchen ist auch keine Lösung!“	55
6. Thomas: „Für mein Übergewicht habe ich mich verachtet“	65
7. Judith: „Ich lernte erst als Erwachsene ein vernünftiges Maß beim Essen“	77
8. Sabine: „Endlich wieder Normalgewicht!“	86
Schlussbemerkungen und allgemeine Informationen	102
Danksagung	105
Literaturverzeichnis	106