

Inhaltsverzeichnis

Ihr persönlicher Ratgeber	13
Warum ist Abnehmen so schwer?	15
Wie regelt unser Körper sein Gewicht?	16
Mini-Übung – Wie aktiv ist Ihr Alltag?	19
Diät = Energiekrise	20
Der Jo-Jo-Effekt – Dicker durch Diäten	23
Das Belohnungssystem	25
Gene und Gewicht – Die Rolle der Vererbung	26
Hormone – Ihr Einfluss auf das Körpergewicht	28
Welche Rolle spielen Stress, Schlaf und Emotionen?	30
Das biopsychosoziale Modell	33
Wenn die Umgebung dick macht	37
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	43
Reflexionsfragen	43
Was sind „Abnehmspritzen“ – Und wie wirken sie?	49
Die verschiedenen Wirkstoffe	50
Der Wirkmechanismus	52
Was Sie über den Therapieverlauf wissen sollten	58
Zusätzliche medizinische Effekte	60
Woher kommt der Begriff „Abnehmspritze“?	63
Warum Abnehmspritzen kein Wundermittel sind	66
Wie sieht es mit der Kostenübernahme aus?	69
Die Injektion im Alltag	72
Die richtige Lagerung zu Hause und auf Reisen	73
Für wen ist die Therapie geeignet?	77
Schwangerschaft und Abnehmspritze	80

Kriterien für oder gegen eine Therapie	82
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	86
Reflexionsfragen	87
Checkliste – Selbsteinschätzung Therapieoption	91

Wissenswerte Besonderheiten der Therapie 95

Wie die Abnehmspritze Ihre Verdauung beeinflusst	96
Checkliste – Alltagsstrategien Ernährung	100
Mögliche Beschwerden und Nebenwirkungen	101
Checkliste – Linderung Magen-Darm-Symptome	104
In diesen Fällen sollten Sie sofort ärztliche Hilfe suchen	114
Operationen und Untersuchungen während der Therapie	119
Besonderheiten vor einer Operation	120
Besonderheiten nach einer Operation	121
Spezielle Hinweise für Magen- und Darmspiegelungen	123
Bildgebende Verfahren und Laboruntersuchungen	124
Notfallsituationen	125
Checkliste – Vorbereitung auf Notfallsituation	126
Wechselwirkung mit anderen Medikamenten	127
Medikamentengruppen und mögliche Wechselwirkungen	129
Alkohol während der Abnehmspritzen-Therapie	135
Besondere Aspekte für Frauen 40+	141
Abnehmspritze und Wechseljahre – Besondere Aspekte	144
Strategien für Frauen 40+ in der Therapie	147
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	154
Reflexionsfragen	155

Vorbereitung auf die Therapie 163

Checkliste – Ihr Ausgangszustand zu Beginn der Therapie	168
Schon vor der Therapie aktiv werden	169
Unterstützung aus dem sozialen Umfeld finden	177
Praktische Vorbereitungen für die Spritzentherapie	182

Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	186
Reflexionsfragen	187

Praktische Hilfen für Ihren Therapiestart 193

Gut vorbereitet ins Arztgespräch	194
Abnehmspritze – Fragen für Ihr Arztgespräch	196
Definition Ihrer persönlichen Ziele	198
Verschiedene Arten von Zielen	200
Realistische Therapie-Erwartungen entwickeln	207
Meilensteine definieren	208
Checklisten für die Anwendung der Abnehmspritze	212
Checklisten – Vor der ersten Anwendung	212
Checkliste – Die Injektion Schritt-für-Schritt	219
Checkliste – Nach der Injektion	221
Checklisten – Vergessene Dosis	225
Checkliste – Hautreaktionen an der Einstichstelle	226
Checkliste – Technische Probleme mit dem Pen	228
Checkliste – Reisen mit der Abnehmspritze	229
Checkliste – Persönliches Therapie-Set	232
Checkliste – Grundausrüstung	232
Checkliste – Dokumentations- und Organisationshilfen	234
Checkliste – Ernährungshilfen	235
Checkliste – Körperliche Aktivitätsförderung	238
Checkliste – Mentale und emotionale Unterstützung	240
Checkliste – Praktische Alltagshelfer	242
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	246
Reflexionsfragen	247

Leben mit einer langfristigen Therapie 251

Die Therapie planen und strukturieren	253
Therapiekosten realistisch planen	257
Checkliste – Therapieverlauf	260

Checkliste – persönlicher Untersuchungsplan	262
Umgang mit Motivationstiefs und Gewohnheiten	264
Dosisanpassungen	270
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	280
Reflexionsfragen	281
Der Weg in ein Leben ohne Spritze	285
Die Stabilisierung neuer Gewohnheiten	289
Therapie ausschleichen oder abrupt beenden?	296
Langfristige Erhaltungstherapie – „Low Dosing“	300
Psychische Aspekte des Therapieendes	302
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	306
Reflexionsfragen	307
Rückfälle in alte Gewohnheiten	313
Einen Rückfall frühzeitig erkennen und überwinden	313
Notfallpläne und Werkzeuge für schwierige Zeiten	316
Checkliste – Ihr persönlicher Krisenkoffer	317
Umgang mit sozialen Herausforderungen	320
Checkliste – Der „Neustart“-Plan	322
Checklisten – Frühwarnsignale erkennen	325
Den Jo-Jo-Effekt vermeiden	332
Checkliste – 10 Strategien gegen den Jo-Jo-Effekt	333
Der mentale Umstieg von „Diät“ zu „Lebensstil“	336
Zum Mitnehmen – Die wichtigsten Erkenntnisse	337
Reflexionsfragen	338
Ihr persönlicher Ansatz für nachhaltige Gesundheit	343
Prinzipien für Ihren nachhaltigen Erfolg	344
Glossar – Begriffe rund um die Abnehmspritze	347
Über das Buch und den Autor	361