Stichwortverzeichnis

A
Abnehmdrink 53
abnehmen 20, 31, 36, 40, 51, 76, 83, 92, 99, 100, 154
– Apps 153
– Hilfe 149
Abnehmspritze 133, 137, 139
Adipositas 9, 12, 14, 16, 18, 21, 22, 55, 58, 67, 72, 76, 85, 92, 95, 100, 102, 104, 115, 116, 123, 126, 127, 128, 132, 134, 135, 139, 140, 141, 148, 151, 152, 154
Alkohol 19, 97, 114, 124, 129, 135
Allergien 41, 66, 106, 133
Ausgrenzung 87, 96, 106, 137

B
Ballaststoffe 26, 31, 33, 35, 41, 52, 54, 57, 60, 68, 130
bariatrische Operation 137
Bauchfett 16
Bewegung 22, 71, 92, 95, 130, 139, 142, 150, 153, 155
Bewegungsapparat 120, 127
Bewegungsmangel 18, 72, 82, 122, 130, 139
Bewegungstherapie 138
Blutfett 18, 54, 128, 129
Bluthochdruck 17, 18, 40, 51, 52, 55, 60, 63, 66, 72, 86, 122, 128, 130, 131, 138, 140
Body-Mass-Index 12
Bodyshaming 23, 96, 100, 106

C
Cholesterin 18, 28, 31, 34, 62, 125, 128, 130, 132, 134
Coping-Strategien 104, 105, 110, 116

D
Depressionen 52, 113, 135, 154
Diabetes 17, 28, 31, 51, 52, 57, 60, 63, 66, 72, 86, 106, 122, 129, 131, 134, 138, 139
Diät 22, 36, 92, 149, 152
Dreibeinhocker-Modell 20
Drogen 97, 114

E
Eiweiße 18, 27, 34, 41, 51, 59, 68, 124
Erkrankungen
– Übergewicht 127, 133
Ernährung 14, 18, 22, 25, 75, 77, 79, 89, 92, 95, 100, 121, 122, 124, 130, 133, 134
Ernährungsberatung 67, 138, 151
Ernährungsmythen 49, 68
Ernährungspyramide 31, 36, 37, 38, 56, 60, 68, 142, 150
Ernährungsumstellung 36, 41, 69, 76, 92, 93, 149
Evolution 16

F
Fast Food 49, 104, 111
Fettabsaugung 137, 141
Fette 14, 18, 27, 35, 41, 52, 53, 59, 63, 65, 68, 72, 122, 124, 126, 130, 155
Fettgewebe 14, 59, 121, 122, 129, 141
Fettzellen 14, 16, 27, 133
Fruchtzucker 50, 57

G
Gemüse 28, 31, 33, 37, 40, 50, 52, 54, 57, 59, 60, 64, 65
genetische Ursachen 19
Genuss 37, 39, 53, 64
Gewalt 100, 102, 103
glutenfreie Ernährung 67

H
Herzinfarkt 17, 72, 125, 127, 128, 129, 154
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 17, 19, 28, 31, 40, 52, 57, 62, 106, 127
Herz-Kreislauf-System 18, 30, 122

J
Jo-Jo-Effekt 15, 37, 54, 92, 93

K
Kalorien
– Tagesbedarf 49
Kohlenhydrate 18, 27, 34, 41, 53, 59, 61, 68, 72, 114, 124, 129
Körperwahrnehmung 98

L
Lebensstil 19, 21, 36, 58, 73, 79, 88, 107, 112, 138, 139, 143, 148, 149, 155

M
Makronährstoffe 26
Metabolisches Syndrom 17
Mikronährstoffe 28
Milch 34, 51, 62, 64, 65, 66, 68
Milchprodukte 28, 31, 33, 34, 56, 68
Mineralien.
Siehe auch Mineralstoffe
Mineralstoffe 28, 30, 34, 35, 40, 51, 55, 60, 68, 124, 139

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut

/trias_verlag

natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund

www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag

Missbrauch 96, 102
– physischer 102
– psychischer 102
– sexueller 103
Mobbing 23, 96, 100, 106, 113, 117, 127, 135, 137

N
Nährstoffe 18, 26, 31, 33, 37, 38, 52, 55, 61, 64, 66, 120, 122, 123, 125, 128, 132
Nahrungsergänzungsmittel 66, 68
Naschtaler-System 39, 57, 68

O
Obst 31, 33, 50, 55, 57, 59, 64, 65, 115
Organe 18, 26, 27, 78, 120, 127, 129, 132

P
Portionsgröße 31, 38
Psyche 22, 58, 76, 88, 91, 142
psychische Belastung 18, 104, 105, 108, 110, 138

R
Resilienz 23, 106, 109, 150
Rezepte 41
Risikofaktoren 18, 40, 66, 106, 122, 125, 127, 129, 132, 134

S
Salz 40, 52, 54, 62, 65
Scham 21, 77, 86, 87, 99, 103, 135
Schlaganfall 17, 72, 127, 128
Schuld 20, 25, 99
Selbsthilfegruppen 150, 151
Selbsthilfeverbände 150
Selbstverletzung 103
Softdrinks 33, 51, 52, 63, 138
Sport 38, 72, 73, 77, 95, 109, 132, 149, 153
Sportarten 80, 82
Stigmatisierung 96, 100, 101, 103, 106, 115, 152
Stoffwechsel 17, 18, 26, 30, 37, 40, 51, 57, 60, 62, 66, 72, 75, 82, 123, 125, 129, 133, 134, 141
Stress 88, 104, 107, 110, 111, 113, 155
– psychischer 18
Stressbewältigung 109, 110, 111
Stressessen 104, 110, 114
Süßigkeiten und Süßes 35, 36, 39, 52, 57, 64, 68, 94, 96, 104, 110, 114
Süßstoff 51, 53, 56

T
Therapieeinrichtungen 148
Therapiemöglichkeiten 148
Trainingspuls 77, 84, 89

U
Übergewicht
– psychische Folgen 135
Umweltfaktoren 19

V
Verhaltensänderung 36, 110, 116
viszerales Fett.
Siehe auch Bauchfett
Vitamine 16, 30, 34, 40, 51, 53, 55, 60, 63, 66, 68, 124, 139

Z
Zucker 27, 33, 35, 50, 52, 53, 55, 56, 63

Rezept- und Zutatenverzeichnis

B
Buttermilch 44

C
Cheeseburger 48

D
Dickmilch 45

E
Erdbeer-Milchshake 45

F
Fischfrikadelle 46

G
Getreideflocken 42

H
Haferflocken 44
Haselnüsse 42
Himbeer-Schoko-Muffins 44

K
Kakaopulver 42, 44
Kartoffeln 46

M
Magerquark 44
Mexican Wraps 48
Milch 45
Müsli 42

N
Naturjoghurt 42

P
Paprika 48
Putenbrust 48

R
Rinderhackfleisch 48

S
Schoko-Nuss-Aufstrich 42
Seelachsfilet 46
Superkraftmüsli 42

T
Tomaten 48

V
Vollkornbrötchen 48

W
Weizentortillas 48
Weizenvollkornmehl 44, 46

Z
Zimtbrötchen 44
Zwiebel 46, 48

aus: Dankhoff, Mein Kind ist zu dick (ISBN 9783432122199) © 2026 TRIAS Verlag