



1. Aufl. 2017, XVI, 190 S. 18 Abb.

Gedrucktes Buch

Softcover

[1] 22,99 € (D) | 23,64 € (A) | CHF 25,50

eBook

[2] 16,99 € (D) | 16,99 € (A) | CHF 20,00

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder springer.com/shop

Veronika Hollenrieder

Ich bin dann mal dick!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit trotz Übergewicht

- **Wie geht es mir: Bedürfnisse, Probleme, Wünsche**
- **Mein Umfeld: Familie, Lebenspartner, Kollegen**
- **Was kann ich genießen, annehmen oder ändern**
- **Mit Erlebnis-/Erfolgsberichten von Dicken für Dicke**
- **Was Dicke empfinden und erleben**

Sie sind dick? Das ist in Ordnung! Dieses Buch nimmt Dicke, wie sie sind, so vielfältig wie sie sind. Jeder hat seine eigene individuelle Lebensgewichtskurve. Dicksein ist genau so kompliziert und vielfältig wie das Leben! Es kann gesund oder ungesund, schön oder weniger schön sein. Was ist es wirklich? Wie fühlt es sich an? Was sagen die Fakten – was die Betroffenen? Und wie reagiert unsere Gesellschaft – und Ihr Umfeld? Und vor allem: Wie können Sie selber am besten damit umgehen. Dieses Buch ist kein weiterer Ratgeber zum Abnehmen, keine Darstellung, was Dicke alles falsch machen, kein Patentrezept für den vermeintlichen Traumkörper. Die Internistin und Diabetologin Veronika Hollenrieder schöpft aus 25 Jahren ärztlicher Praxiserfahrung, lässt die von ihr beratenen Menschen zu Wort kommen, und erklärt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Dicksein. Ein ganz neuer Zugang zu einer Körperform, die allzu selten als „Wohlfühlgröße“ wahrgenommen wird. Sie nimmt den Leser mit auf eine Reise: Wo und wie entsteht Übergewicht in einem Menschenleben? Was geht in Kopf und Körper vor? Wie können wir mit den Eigenheiten und Situationen, die sich aus einem „Zuviel an Pfunden“ ergeben, umgehen? Wie können Sie lernen, Ihren Körper zu nehmen, wie er ist, mit seinen Vor- und Nachteilen, sich mit ihm wohlfühlen, ihn gar gesund pflegen? Weg von Angst und schlechtem Gewissen. Hin zum Dialog mit Dicken, der gleichermaßen Körper und Geist berücksichtigt! Das Ziel der Reise ist nicht der ideale BMI sondern die Entstehung eines neuen Bewusstseins und damit ein Gewinn an Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensqualität. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise, die neue Perspektiven eröffnet.

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: customerservice@springer.com / Web: springer.com

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

