



Springer

1st  
edition1. Aufl. 2017, XVI, 190 S.  
18 Abb.**Printed book**

Softcover

**Printed book**

Softcover

ISBN 978-3-662-53057-3

\$ 27,99

Available

**Discount group**

Trade Books (1)

**Product category**

Popular science

Popular Science : Popular Science in Medicine and Health

Hollenrieder, Veronika

# 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.

**Order online at [springer.com/booksellers](https://www.springer.com/booksellers)****Springer Nature Customer Service Center LLC**

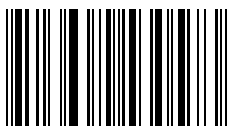
233 Spring Street

New York, NY 10013

USA

T: +1-800-SPRINGER NATURE

(777-4643) or 212-460-1500

[customerservice@springernature.com](mailto:customerservice@springernature.com)

ISBN 978-3-662-53057-3 / BIC: VFD / SPRINGER NATURE: SCQ14008

Prices and other details are subject to change without notice. All errors and omissions excepted. Americas: Tax will be added where applicable. Canadian residents please add PST, QST or GST. Please add \$5.00 for shipping one book and \$ 1.00 for each additional book. Outside the US and Canada add \$ 10.00 for first book, \$5.00 for each additional book. If an order cannot be fulfilled within 90 days, payment will be refunded upon request. Prices are payable in US currency or its equivalent.