

INHALT:

VORWORT	7
EINIGE WORTE ÜBER DIE FETTLLEIBIGKEIT SELBST	9
Das Wesen der Fettleibigkeit	9
Die Bestimmung des Körperfettes	10
Das kalorische Äquivalent der Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme	12
Metabolische Bilanzversuche bei der Wertung der Behandlungsmethoden	13
DIE MITTEL DER KURBEHANDLUNG DER FETTLLEIBIGKEIT	
a) Diätotherapie	16
Grund-Reduktionsdiät	16
attackierende Reduktionsdiät	20
Reduktionsdiät mit Kontrast- und Fetttagen	21
Entlastungstage	
b) Bewegungstherapie	22
ihre Bedeutung	
die Methodik der Bewegungstherapie in Heilbädern	26
c) Balneotherapie	27
die Trinkkur	27
die äussere Balneation	28
die Massage	31
die Klimatherapie	
d) Medikamentöse Behandlung	32
e) Psychologische Führung des Patienten	35
DIE GRUNDSÄTZE, NACH DENEN WIR DEN INDIVIDUELLEN PLAN ZUR BEHANDLUNG DER FETTSÜCHTIGEN ZUSAMMENSTELLEN .	
a) Wahl der Diät	37
b) Heilgymnastik	39
c) Balneotherapie	39
d) Medikamentöse Therapie	40

DIE BEHANDLUNG DER FETTLLEIBIGKEIT BEI PATIENTEN, DIE INS HEILBAD MIT EINER ANDEREN HAUPTINDIKATION KOMMEN	41
WELCHE OBESE PERSONEN SOLLEN WIR IN HEILBÄDER EINWEISEN?	42
DIE WICHTIGSTEN VORZÜGE DER BEHANDLUNG DER FETTLLEIBIGKEIT IN HEILBÄDERN	45
ANLAGE	46
Die Bestimmung des Körperfettes durch Messung des subkutanen Fettes mit dem Kaliper	47
Nomogramm für das Ablesen des Übergewichtes nach der Broca-Formel	50
Schema einer Ganztags-Speisekarte eines obesen Patienten, der das Mittagsessen im Restaurant einnimmt	51
Zusammenstellung einiger Lebensmittel nach ihrem Kalorienwert	53
Einteilung der Tätigkeiten nach dem Energieverbrauch	54
Energieverbrauch beim Gehen, abhängig von der Schnelligkeit des Gehens und vom Gewicht	55
Muster einer Speisekarte für die Reduktionsdiät mit Kontrast- und Fetttagen nach Dozent Doberský	56
Empfohlene Heilbäder zur Behandlung der Fettleibigkeit	59