

INHALT

Einleitung	11
Warum nehme ich nicht ab?	11
So kommen Sie durch den Diättschungel	11
Abnehmen funktioniert bei jedem anders	12
1 NIE WIEDER EINHEITSDIÄT	15
Was wir vom »Biggest Loser« lernen können	16
Warum so viele Diäten scheitern	17
<i>Abnehmen ist etwas Persönliches</i>	18
<i>So ticken Fettzellen</i>	20
<i>Eine Diät wie ein Kaschmirpulli</i>	20
Kalorie ist nicht gleich Kalorie	23
<i>Ein System mit vielen Stellgrößen</i>	24
<i>Komplexe Wechselwirkungen</i>	24
2 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?	27
Low Carb, Low Fat, Low Protein? Nichts von alledem!	28
Spot on: die Makronährstoffe	28
Ein maßgeblicher Faktor: der Sättigungsindex	31
Eiweiß – wichtiger Baustoff für den Körper	32
<i>Zuerst den Eiweißhunger stillen</i>	33
<i>Atkins-Diät als Vorreiter</i>	34
<i>Low-Carb-Diäten – schlechter als ihr Ruf</i>	34
<i>Strenge Low-Carb-Diäten – das spricht dagegen</i>	38
Kohlenhydrate – unser Körperbenzin	39
<i>Von guten und schlechten Kohlenhydraten</i>	40
<i>Ballaststoffe bremsen den Appetit</i>	42
<i>Carbs or No Carbs – Ihr Stoffwechsel entscheidet</i>	43
<i>Wie gut verwerten Sie Zucker?</i>	45

Fett macht nicht automatisch fett	49
<i>Mandeln und Nüsse als Appetitzügler</i>	50
<i>Olivenöl gegen Pfunde einsetzen</i>	51
<i>Wie die verschiedenen Fette wirken</i>	53
Kohlenhydratbeschränkung als Königsweg?	55

3 MIKRONÄHRSTOFFE MAXIMIEREN DEN DIÄTERFOLG 65

Nährstoffmangel als Diätblockade	66
Fehlen Nährstoffe, nimmt der Hunger zu	66
<i>Mikronährstoffzählen ist so wichtig wie Kalorienzählen</i>	68
<i>Gute Nährstoffversorgung als Grundlage für den Diäterfolg</i>	69
Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion	70
Mikronährstoffe, die für den Diäterfolg wichtig sind	71
<i>Jod</i>	72
<i>Biotin</i>	73
<i>Magnesium</i>	74
<i>Chrom</i>	75
<i>Eisen</i>	76
<i>Zink</i>	78
Vitamin D – wichtig für die Gewichtsreduktion	80
<i>Vitamin D greift an vielen Stellen ein</i>	81
<i>Im Winter mangelt es am »Sonnenvitamin«</i>	82
<i>Wie viel Vitamin D benötige ich?</i>	84
<i>Vitamin-D-Umrechnung</i>	86
Selen schaltet den Stoffwechselfurbo ein	87
<i>Ein wichtiger Schilddrüsenhelfer</i>	88
<i>Wie viel Selen benötige ich?</i>	90

4	WISSENSWERTES ÜBER UNSER FETTGEWEBE	95
	Fettgewebe – vom Überfluss des Nützlichen	96
	Weißes Fettgewebe	96
	Fettgewebe als Hormondrüse	98
	<i>Günstige Stoffwechselfaktoren stärken</i>	99
	<i>Leptin, das Anti-Adipositas-Hormon</i>	100
	<i>So stellt sich das Sättigungsgefühl wieder ein</i>	101
	Die Fettgewebe-Immunsystem-Achse	101
	<i>Entzündungshemmung baut Fettpolster ab</i>	102
	Braunes Fettgewebe – der Heilige Gral der Fettverbrennung	104
	<i>Wie lässt sich braunes Fett aktivieren?</i>	105
	Thermogene Lebensmittel helfen abzunehmen	107
	<i>Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen</i>	109
5	SO FUNKTIONIERT SÄTTIGUNG	113
	Das komplexe Hunger-Sättigungs-Netzwerk	114
	<i>Im Mund</i>	114
	<i>Im Verdauungstrakt</i>	115
	<i>Im Fettgewebe</i>	117
	<i>Im Gehirn</i>	118
	<i>Problem Leptinresistenz</i>	118
	<i>Lässt sich die Leptinresistenz durchbrechen?</i>	119
6	VERSTECKTE DICKMACHER	123
	Heimtückische Zusatzstoffe	124
	Antibiotika-Adipositas	125
	<i>Antibiotika in der Nutztiermast</i>	126
	<i>Frühe Antibiotikagabe – hohes Übergewichtsrisiko</i>	128
	<i>Verhängnisvoller Kahlschlag der Darmflora</i>	129
	Nebenwirkung Übergewicht	130

Weichmacher und andere Dickmacher	136
<i>Die zweite Karriere des Bisphenol A</i>	137
<i>Wenn Shampooflaschen dick machen</i>	139
Süßstoffe – süße Versprechen, bittere Realität	141
Dick durch Lightprodukte	142
<i>Süßstoffsucht und Süßstoffdepression</i>	144
Schwere Kost fürs Mikrobiom	146

7 DIE DARMFLORA – WICHTIGER VERBÜNDETER AUF DEM WEG ZUR TRAUMFIGUR 151

Wie das Mikrobiom unser Gewicht beeinflusst	152
Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime	152
<i>Die Darmflora kontrolliert die Fettdepots</i>	154
<i>Bifidobakterien und Akkermansia unterstützen die Darmdiät</i>	155
Was stört die natürliche Balance im Darm?	155
<i>Darmreinigung? Auf keinen Fall!</i>	156
<i>Leaky-Gut-Syndrom – ein weiterer Grund für Übergewicht?</i>	158
Das Mikrobiom auf »schlank« programmieren	159
<i>Präbiotika düngen den Darmgarten</i>	160
Polyphenole und Mikrobiom – ziemlich beste Freunde	163
Diätunterstützung durch probiotische Bakterien	165
<i>Die richtigen Bakterienstämme wählen</i>	166

8 ENTZÜNDUNGEN UND AGGRESSIVE MOLEKÜLE BEI GEWICHTSPROBLEMEN 173

Schwelende Entzündungen haben massive Auswirkungen	174
Der Hochofen im Bauchfett	175
<i>Darmbakterien im Fettgewebe aktivieren Entzündungszellen</i>	177
<i>Entzündung messen</i>	178

Entzündungsförderer im Essen	180
<i>Gemüse und bestimmte Öle senken Entzündungsmarker</i>	180
Bewegung gegen Entzündungsstress	182
Fettzellen und oxidativer Stress	183
Körpereigene Schutzmechanismen	186
<i>Polyphenole, die Superantioxidantien</i>	187
<i>Polyphenole sind Schlankmacher</i>	188

9 HORMONE IN BALANCE BRINGEN 195

Hormone, die Antreiber	196
Weibliche Hormone füttern die Fettzellen	198
<i>Hormonelle Schwankungen in den Wechseljahren beeinflussen das Gewicht</i>	199
<i>Hormone in Balance bringen</i>	200
Männliche Hormone – starke Partner gegen Speckröllchen	201
<i>Fettgewebe »frisst« Testosteron</i>	202
<i>Dem Testosteron auf die Sprünge helfen</i>	203
Wachstumshormone straffen den Körper	205
Schilddrüsenhormone und Stoffwechsel	206
<i>Wenig Schilddrüsenhormone, viele Kilos</i>	207
Stresshormon Cortisol sorgt für Pölsterchen	209
<i>Wie baut man Stress ab?</i>	210
<i>Kleine Hilfen gegen Stress</i>	212
<i>Stresshelfer aus dem Darm</i>	213
Glückshormone lassen uns von Luft und Liebe leben	214
Insulin bewacht Ihre Fettzellen	217

10 WIE UNS DIE PSYCHE EINEN STRICH DURCH DIE DIÄTRECHNUNG MACHT 223

Der Plazebo-Sättigungseffekt	224
-------------------------------------	------------

Der bodenlose Suppenteller	226
Die innere Waage justieren	226
Vorsicht vor Trostfutter und Belohnungssessen	227
<i>Worauf unser Belohnungssystem anspringt</i>	228
<i>Süße Glücksgefühle</i>	230
<i>Kurzer Trost – lange Reue</i>	231
Schokolade fragt nicht, Schokolade versteht	232
<i>Sonderfall dunkle Schokolade</i>	233
Die Stimmung kalorienfrei anheben	234

11 DIE INNERE UHR AUF GEWICHTSABNAHME PROGRAMMIEREN 243

Im Rhythmus mitschwingen	244
Circadianer Rhythmus und Kalorienaufnahme	245
Jahreszeitliche Gewichtsschwankungen	246
Zyklus und Appetit	248
Schönheitsschlaf ist Schlankheitsschlaf	249
<i>Nur im Dunkeln macht Schlaf schlank</i>	252
<i>Vorsicht, Blaulichtstress!</i>	253
Die innere Uhr des Mikrobioms	256

12 SPORT UND GEWICHT 259

Sport macht nicht automatisch schlank	260
Der Kalorienverbrauch wird überschätzt	261
Sport macht aus dem Kleinwagen ein Rennauto	263
<i>Kalorienverbrennung steigt mit dem Trainingszustand</i>	264
Wie finde ich den richtigen Sport?	265
<i>Langsam anfangen, dosiert steigern</i>	266

13 FASTEN UND DER SCHWERE WEG ZUR WUNSCHFIGUR 269

Ein Schema mit langer Überlieferung	270
Warum Fasten nicht automatisch schlank macht	271
Ist Intervallfasten die Lösung?	272
<i>Intervallfasten der Mormonen</i>	274
<i>Mit kleinen Schritten voran</i>	277
<i>Lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg!</i>	279
Autophagie – wenn sich der Körper recycelt	279
<i>Den Autophagieprozess unterstützen</i>	281
<i>Stoffe, die den Selbstreinigungsprozess anregen</i>	282

14 IHR PERSÖNLICHER ABNEHMKOMPASS 287

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht	288
Schritt für Schritt zum dauerhaften Erfolg	288
<i>Die neun Kompassschritte</i>	290
1. Ärztlicher Check-up und Korrektur auffälliger Laborwerte	293
2. Die Speicher auffüllen	298
3. Obesogene aufspüren und aussortieren	302
4. Die Psyche stärken	304
5. Für guten Schlaf sorgen	306
6. Über die richtige Sportart Gedanken machen	307
7. Den geeigneten Zeitpunkt finden	308
8. Mit dem Abnehmkompass-Konzept starten	310
9. Diäthelfer und Kalorienverbrenner nutzen	316
Schlusswort	323
Register	324
Literatur	328
Impressum	336