

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>EINLEITUNG: WAS IST DER STOFFWECHSEL? .....</b>	<b>1</b>
<b>WELCHE FEHLER KANN MAN BEIM BESCHLEUNIGEN DES STOFFWECHSELS BEGEHEN?.....</b>	<b>3</b>
FEHLER 1: SIE HABEN NICHT AUSREICHEND WASSER GETRUNKEN .....	3
FEHLER 2: OHNE FRÜHSTÜCK IN DEN TAG STARTEN .....	4
FEHLER 3: STÄNDIGES HUNGERN.....	4
FEHLER 4: SIE TRINKEN ZU WENIG.....	5
FEHLER 6: SIE TREIBEN KEINEN SPORT.....	5
FEHLER 7: SIE SCHLAFEN ZU WENIG.....	5
FEHLER 8: SITZEN IST IHR FEIND .....	5
FEHLER 9: SIE WASCHEN IHR OBST UND GEMÜSE NICHT .....	6
<b>HAUPTTEIL: STOFFWECHSEL IST NICHT GLEICH STOFFWECHSEL .....</b>	<b>7</b>
DER EIWEISSTOFFWECHSEL, AUCH AMINOSÄURESTOFFWECHSEL GENANNT .....	7
DER FETTSTOFFWECHSEL .....	7
DER MINERALSTOFFWECHSEL .....	7
DER KOHLENHYDRATSTOFFWECHSEL .....	7
<b>ANABOLER UND KATABOLER STOFFWECHSEL.....</b>	<b>9</b>
ANABOLISMUS .....	9
KATABOLISMUS .....	9
<b>WIE FUNKTIONIERT DER STOFFWECHSEL? .....</b>	<b>11</b>
SO SIND UNSERE HAUPTENERGIETRÄGER AUS DER NÄHRUNG .....	11
UND SO FUNKTIONIERT DER STOFFWECHSEL IM EINZELNEN.....	12
<b>6 TIPPS FÜR EINEN POWER-STOFFWECHSEL.....</b>	<b>13</b>
TIPP Nr. 1 – L-TYROSIN .....	13
DIE VORTEILE VON L-Tyrosin .....	13
TIPP Nr. 2 – DEN STOFFWECHSEL MIT WASSER ANREGEN .....	13
TIPP Nr. 3 – DEN STOFFWECHSEL MIT KALORIENREDUZIERTER KOST ANREGEN .....	14
TIPP Nr. 4 – DEN STOFFWECHSEL MIT EINFACHEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN ANREGEN ..	14
TIPP Nr. 5 – REGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL MIT LÖSLICHEN BALLASTSTOFFEN AN .....	14
TIPP Nr. 6 – BIOLOGISCHES KOKOSÖL REGT DEN STOFFWECHSEL AN .....	15
<b>BESCHLEUNIGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL.....</b>	<b>16</b>

WIE ESSE ICH RICHTIG? .....	16
DAZU EIN PAAR ERNÄHRUNGSTIPPS .....	17
DEN STOFFWECHSEL MIT SPORT ANREGEN .....	17
<b>BEWIESENE METHODEN, DIE DEN STOFFWECHSEL ANREGEN .....</b>	<b>19</b>
EIWEß .....	19
LASSEN SIE RUHIG MAL MAHLZEITEN AUS .....	20
LEGEN SIE EINEN CHEATDAY EIN .....	21
ABER AUCH HIER TRETEN GEWISSE REGELN AUF .....	21
OB SIE ES GLAUBEN ODER NICHT, DER CHEATDAY BRINGT SEINE GEWISSEN VORTEILE MIT SICH .....	21
TRINKEN SIE MEHR KALTES WASSER .....	22
TRINKEN SIE TEE .....	22
KAFFEE TRINKEN .....	22
ESSEN SIE WÜRZIG UND SCHARF .....	23
ESSEN SIE KOKOSÖL.....	23
ESSEN SIE MEHR MEERESFRÜCHTE .....	23
NEHMEN SIE AUSREICHEND SELEN, ZINK UND EISEN ZU SICH .....	23
ZARTBITTERSCHOKOLADE .....	24
BETREIBEN SIE KRAFTTRAINING .....	24
BETREIBEN SIE DAHER EIN KURZES UND HOCHINTENSIVES TRAINING .....	25
ENTSPANNEN SIE SICH UND SCHLAFEN AUSREICHEND .....	25
ZUM SCHLAFMANGEL STEHEN NOCH WEITERE FAKTEN UND ERGEBNISSE PARAT .....	25
DUSCHEN SIE KALT .....	26
<b>KILLEN SIE IHR BAUCHFETT .....</b>	<b>27</b>
FÜNF GRUNDVORAUSSETZUNGEN, WIE SIE AN BAUCHFETT VERLIEREN.....	27
DAZU EIN WICHTIGER AUSZUG ZU DEN VORTEILEN DES STOFFWECHSELTRAININGS.....	31
BEKOMMEN AUCH SIE EIN SIXPACK? .....	32
<b>DIE STOFFWECHSELKUR – NEHMEN SIE IN 21 TAGEN AB.....</b>	<b>33</b>
WAS IST EINE STOFFWECHSELKUR UND WAS STELLT MAN SICH DARUNTER VOR?.....	33
FÜR DIE STOFFWECHSELKUR STEHEN AN DEN 21 TAGEN VIER GRUNDBAUSTEINE PARAT:... ..	34
SO KANN DIE 21-TAGE-STOFFWECHSELKUR BEIM ABNEHMEN HELFEN.....	34
DAZU EIN AUSZUG VON WERTVOLLEN VITALSTOFFEN.....	35
NUN WIRD DER ABLAUFPLAN DER VIER PHASEN IN EINEM AUSZUG VORGESTELLT .....	36
1. LADEPHASE (ZWEI TAGE).....	36
2. DIÄTPHASE (21 TAGE).....	37

<b>3. STABILISIERUNGSPHASE .....</b>	<b>38</b>
<b>4. ERHALTUNGSPHASE .....</b>	<b>38</b>
<b>SO GIBT ES AUCH REGELN BEI DER STOFFWECHSELKUR.....</b>	<b>39</b>
<b>DEMZUFOLGE KÖNNTE IHR ERNÄHRUNGSPLAN SO AUSSEHEN – AUSZUG MIT BEISPIelen..</b>	<b>40</b>
<b>HCG-GLOBULI REGEN DEN STOFFWECHSEL AN .....</b>	<b>41</b>
<b>STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG .....</b>	<b>46</b>
<b>STOFFWECHSEL UND HORMONE.....</b>	<b>52</b>
<b>STOFFWECHSEL UND SCHILDDRÜSE .....</b>	<b>54</b>
<b>MAßNAHME 1 .....</b>	<b>55</b>
<b>MAßNAHME 2 .....</b>	<b>55</b>
<b>STOFFWECHSEL UND ALKOHOL .....</b>	<b>56</b>
<b>STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG .....</b>	<b>59</b>
<b>DAZU EIN SEHR ANSPRECHENDER AUSZUG:.....</b>	<b>59</b>
<b>APFEL .....</b>	<b>59</b>
<b>AVOCADO .....</b>	<b>59</b>
<b>BLAUBEEREN .....</b>	<b>59</b>
<b>BLUMENKOHL .....</b>	<b>59</b>
<b>CHILISCHOTEN.....</b>	<b>59</b>
<b>GRÜNER TEE.....</b>	<b>60</b>
<b>ERDBEEREN .....</b>	<b>60</b>
<b>ERDMANDELN .....</b>	<b>60</b>
<b>FRISCHER SPINAT.....</b>	<b>60</b>
<b>KAFFEE .....</b>	<b>60</b>
<b>KARTOFFELN.....</b>	<b>60</b>
<b>KOKOSÖL.....</b>	<b>60</b>
<b>LINSEN .....</b>	<b>61</b>
<b>MANDELN.....</b>	<b>61</b>
<b>SÜBKARTOFFELN.....</b>	<b>61</b>
<b>TOMATEN .....</b>	<b>61</b>
<b>WILDLACHS .....</b>	<b>61</b>
<b>ZIMT.....</b>	<b>61</b>
<b>ZUCKERSCHOTEN .....</b>	<b>61</b>
<b>NEHMEN SIE ZUDEM BASENBILDENDE LEBENSMITTEL ZU SICH – HIER EIN KLEINER AUSZUG</b>	
<b>DAZU .....</b>	<b>62</b>

<b>DEN STOFFWECHSEL MIT AKUPUNKTUR AKTIVIEREN .....</b>	<b>63</b>
WORAN ERKENNEN SIE, OB SIE EINE GUTE ÄRZTIN ODER EINEN GUTEN ARZT VOR SICH HABEN? .....	65
IST DIE AKUPUNKTUR SCHMERZHAFT? .....	66
WORAUF KÖNNEN SIE ACHTEN? .....	66
DIE WIRKUNG DER PUNKTE LAUT TCM .....	67
„VERMITTELNDER HÜGEL“ .....	67
„DIE QUELLE AM FUß DES YIN-HÜGELS“ (CHINESISCH: „YIN LING QUAN“) .....	68
„WEHKLAGE DES BAUCHES“, MILZ 16 (CHINESISCH: „FU AI“) .....	68
„GROÙE UMHÜLLUNG“ MILZ 21 (CHINESISCH: „DA BAO“) .....	69
„DREI MEILEN AM FUß“ .....	69
<b>STOFFWECHSEL ANKURBELN MIT ZITRONE .....</b>	<b>70</b>
DIE WERTVOLLEN INHALTSTOFFE DER ZITRONE .....	71
NUN EIN AUSZUG, WARUM ZITRONEN SO GESUND SIND .....	72
<b>STOFFWECHSEL ANKURBELN MIT INGWER .....</b>	<b>74</b>
<b>SCHLUSSTEIL: VITALSTOFFE SIND DAS A UND O .....</b>	<b>76</b>
DAZU EIN AUSZUG, WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN: .....	78
ERNÄHRUNG .....	78
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG .....	78
LEBENSWEISE .....	79
<b>BONUS .....</b>	<b>80</b>
<b>FRÜHSTÜCK NR. 1 – DER LECKER POWER BREAKFAST-BOWL (AUCH FÜR VEGANER GEEIGNET) .....</b>	<b>81</b>
<b>FRÜHSTÜCK NR. 2 – KOKOS-QUARK MIT HONIGMELONE UND KEFIR .....</b>	<b>82</b>
<b>FRÜHSTÜCK NR. 3 – RÜHREI MIT LECKEREN SOJASPROSSEN .....</b>	<b>83</b>
<b>FRÜHSTÜCK NR. 4 – SCHAUM-OMELETT MIT BLATTSPINAT .....</b>	<b>84</b>
<b>FRÜHSTÜCK NR. 5 – QUINOA MIT AVOCADO, MANDELN UND EI .....</b>	<b>85</b>
<b>MITTAGESSEN NR. 1 – GEMÜSE-SPIEÙE MIT FISCH .....</b>	<b>86</b>
<b>MITTAGESSEN NR. 2 – LECKERER UND PIKANTER STEAKSALAT MIT CHINAKOHL UND PAPAYA .....</b>	<b>88</b>
<b>MITTAGESSEN NR. 3 – LECKERER UND FRUCHTIGER AVOCADO-SALAT MIT GRAPEFRUIT .....</b>	<b>90</b>

DAS MITTAGESSEN NR. 4 – LECKERER UND SCHARFER LINSENTOPF MIT TOFU UND CHILI-JOGHURT (SEHR GUT FÜR VEGETARIER GEEIGNET) .....	92
DAS MITTAGESSEN NR. 5 – WÜRZIGES PUTEN-CHILI MIT KICHERERBSEN UND TOMATEN .....	94
ABENDESEN NR. 1 – SCHARFE GAZPACHO-SUPPE MIT BOHNEN .....	96
ABENDESEN NR. 2 – PAPRIKA GEFÜLLT MIT HÜTTENKÄSE .....	97
ABENDESEN NR. 3 – OMELETT MIT PARMESAN, PAPRIKA UND OLIVEN.....	98
ABENDESEN NR. 4 – AAL MIT RÜHREI AUF LOW-CARB-BROT .....	99
ABENDESEN NR. 5 – ROTKOHL-APFEL-SALAT .....	100
SCHLUSSWORT .....	101