

INHALT

Vorwort 09

KAPITEL 1

Einleitung – Die wunderbare Welt der Fette 13

- 1.1 Fett – jeder braucht es, niemand mag es 13**
- 1.2 Ein fetter Trick gegen die Kälte 15**
- 1.3 Das fette Denisova-Erbe bei den Inuits 17**
- 1.4 Der »Seehund-Mann« – Fett als Lebensretter 19**
- 1.5 Zu viel ist zu viel – weißes Körperfett als gesundheitliches Problem 22**

KAPITEL 2

Was sich hinter unseren Fettpolstern verbirgt 25

- 2.1 Der Mensch ist von Natur aus fett 25**
- 2.2 Die weiße Fettzelle Nimmersatt 33**
- 2.3 Die Speicherfunktion unserer Fettzellen 42**
- 2.4 Fett als fundamentaler Baustein des Lebens 50**
- 2.5 Insulin – der Stoff, der unsere Fettpolster wachsen lässt 57**
- 2.6 Fettzellen zählen keine Kalorien 62**
- 2.7 Wie Fettzellen wachsen und gedeihen 69**
- 2.8 Wie Fettzellen wieder schrumpfen 79**

- 2.9** Wie Fettzellen mit dem Gehirn sprechen und unser Verhalten steuern **90**
- 2.10** Die Fettzelle, ein unverzichtbarer Partner für unser Immunsystem **103**

KAPITEL 3

Braunes Fett bringt weißes Fett zum Schmelzen 111

- 3.1** Braunes Fett als körpereigener Heizofen **113**
- 3.2** Die Wiederentdeckung des braunen Fettgewebes im Menschen **121**
- 3.3** Wie braunes Fett bei Kälte Wärme produziert **126**
- 3.4** Das große Abnehmpotenzial der braunen Fettzellen **132**
- 3.5** Braunes Fett anschalten, ganz ohne Kälte **139**
- 3.6** Zukunftsvision: Die Bräunung des weißen Fettes **146**

KAPITEL 4

So kriegt jeder sein Fett weg 153

- 4.1** Bauch, Beine, Po – gehört das wirklich so? **154**
- 4.2** Was zu viel ist und was nicht **157**
- 4.3** Wie zu viel weißes Fett uns krank macht **165**
- 4.4** Warum uns das Abnehmen so schwerfällt **176**
- 4.5** Wer abnehmen will, der braucht einen guten Plan **184**
- 4.6** Immer schön cool und in Bewegung bleiben **192**
- 4.7** Eine Ernährungsumstellung als solide Basis für alle **200**

- 4.8** Das Kohlenhydratproblem – wie die Lebensmittelindustrie uns mästet **207**
- 4.9** Low-Carb – so wenig Kohlenhydrate wie möglich **220**
- 4.10** Fette in der Nahrung, was geht und was nicht **224**
- 4.11** Ballaststoffe zur Pflege des Mikrobioms **231**
- 4.12** Es ist nicht egal, wann und wie wir essen **238**

KAPITEL 5

Der Diät-Ratgeber 249

- 5.1** Low-Carb- und Low-Fat-Diäten **251**
- 5.2** Fasten- und Intervall-Diäten **255**
- 5.3** Kalorienreduzierte Mischkost-Diäten **258**
- 5.4** Formula-Diäten **261**
- 5.5** Diäten, die Sie auf jeden Fall meiden sollten **262**
- 5.6** Was noch geht, wenn jede Diät zu spät kommt **266**

Fazit 273

Literatur 279