

# 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**