

Inhalt

Prolog – Das Rätsel von Sikinien	11
Teil I	
Wie unser Gehirn den Stoffwechsel kontrolliert	13
Übergewicht – alles nur eine Frage des Willens?	15
Das Gehirn auf der Waage	23
Checks and Balances – das Prinzip der	
Gewaltenteilung in unserem Gehirn	26
Energie – freie Fahrt ins Gehirn	28
Energie auf Bestellung – eine Tasse Zucker täglich	35
System unter Stress	40
Geistesblitz der Evolution	45
Energieverwaltung im Gehirn	50
Das Prinzip der Lieferkette	52
Der Brain-Pull – ein <i>primus inter pares</i>	57
Wie das egoistische Gehirn geboren wird	60
Machtkampf im Mutterbauch	63

Warum sportlicher Erfolg im Kopf entsteht	68
Das Zusammenspiel in der »Villa Motorik«	71
Alles eine Frage der Energieversorgung	75
 Nächtliche Hungerattacken	 78
 Das Pantoffeltierchen in uns	 85
Gehirn und Körper im Wohlfühlenschwebezustand	89
 Teil II	
Wie unser Gehirn Energiekrisen	97
auf Kosten des Körpers löst	
 Global Silencing – die Stille im Gehirn	 99
Strategien zur Krisenbewältigung	100
Plan B heißt: mehr essen	104
Erfolg durch Verhaltenstherapie	107
 Energie-Inkompetenz – Essen als Notlösung	 109
Energiestau im Körper	111
 Diabetesmedizin auf dem Prüfstand	 119
Süßes Blut – Hirnversorgung zum Niedrigpreis	125
»Aggressives« Insulin – eine Therapie	
mit unerwarteter Todesfolge	130
 Warum Diäten sinnlos sind	 138
 Macht Abnehmen depressiv?	 147
Schlank durch eine Operation?	151
Wundermittel aus dem Labor	153

Teil III	
Die wahren Ursachen von Übergewicht und Diabetes – Vorbeugung und Auswege	161
Das defekte Gedächtnis-Gen	163
Durchblutungsstörungen im Gehirn	170
Wie chronischer Stress unser Gehirn programmiert	176
Der programmierte Appetit	186
Können Food-Cues unsere Energieverwaltung manipulieren?	188
Kinobesuch mit Folgen	195
Wenn Stress traumatisch wird	202
Unsere ganz persönliche Stressbiographie	203
Spielkonsolen und die Umprogrammierung unseres Hirnstoffwechsels	210
Falschsignale	215
Süßstoff – die gefälschte Energie-Ankündigung	218
Kortison – die künstliche Brain-Pull-Bremse	219
Sulfonylharnstoffe – die gefälschte Energie	220
Antidepressiva – die trügerische Besänftigung	222
Opioide – eine Belohnung ohne Grund	224
Cannabis – den Stress einfach abschalten?	226
Alkohol – ein Anschein von Beruhigung und Glück	227
Die wahren Ursachen von Übergewicht erkennen und bekämpfen	230
Unsere Gefühle als Wegweiser	243
Glücksgefühle	248
Train the Brain	251

Metabolische Erziehung oder wie unsere Kinder schlank bleiben können	262
Kompetenzverluste	267
Welche Esserfahrungen sind für Kleinkinder wichtig?	273
Wie können Familien besser essen?	274
Gibt es falschen Trost?	276
Kann Sport den Brain-Pull stark machen?	278
Sollten Eltern den Kampf gegen die Medien führen?	278
Brauchen unsere Kinder neue Schulfächer?	280
Welche Rolle spielen Alkohol und Drogen?	280
Wie viele Ruhepausen und Schlaf braucht ein Kind?	282
Epilog	286
Anhang	291
Stichworterklärungen	291
Referenzliste	295
Danksagung	330