

Inhalt

Des Rätsels Lösung ... 13

Zu diesem Buch 14

Es war einmal ... 27

Das Stoffwechsel-Geheimnis lüften 33

Die Verdauung: Basis unserer Gesundheit 34

Das Verdauungssystem 35

Gut gekaut ... Sie wissen schon 36

Auf die Portionsgröße achten 37

Die Aufgabe der Magensäure 38

Der pH-Gradient im Verdauungssystem 42

Die Resorption 44

Wenn es im Bauch zwickt ... 45

Darmbakterien 46

Der Zusammenhang zwischen Stress und Verdauung 48

Darmentleerung – ein heikles, aber wichtiges Thema 48

Opiode und durchlässige Darmwände 53

Verdauung aus der Sicht der TCM 58

Zusammenfassung und Tipps für die Verdauung 58

Baustein Nr. 1: Kalorien 61

Wenn weniger essen so einfach wäre 62

Sie wissen, dass Sie weniger essen sollten ... 62

Wenn man nicht aufhören kann ... 67

Der Drang nach Essen 69

Sind nur die Kalorien schuld? 72

Tipps für den Baustein Kalorien 73

Baustein Nr. 2: Stresshormone 77

Von Adrenalin, Cortisol und Nebennieren 78

Adrenalin und der große Zuckerrausch 78

Wie Kaffee dick machen kann 80

Brauchen Sie den Kick oder wünschen Sie sich Ruhe? 84

Cortisol – Freund oder Feind? 85

Wie Cortisol auf den Stoffwechsel wirkt 87

Das Cortisolproblem verstehen 89

Stummer Stress 90

Sorgen machen dick 91

Nebennieren-Erschöpfung 93

Die Serotonin-Melatonin-Schaukel 95

Wie Sie Ihre Nebennieren unterstützen können 98

Wie das Nervensystem die Gesundheit beeinflusst 99

Warum die Atmung so wichtig ist 100

Lachen Sie! 102

Tipps für den Baustein Stress 103

Baustein Nr. 3: Geschlechtshormone 107

Typisch Frau? 108

Macht Östrogen dick? 108

Alles bloß Wasser?! 109

Welche Rolle spielt Progesteron? 111

Die Beziehung zwischen Sexual- und Stresshormonen 111

Was geschieht, wenn Östrogen überwiegt? 115

Gynäkologische Krankheitsbilder 118

Gynäkologische Krankheitsbilder und Weiblichkeit 119

Pubertät 121

Menopause 126

Tipps für den Baustein Geschlechtshormone 127

Baustein Nr. 4: Die Leber	137
Das Zentrum des Stoffwechsels	138
Die Entgiftung	139
Belastungen für die Leber	141
Cholesterin	145
Schutz durch Antioxidanzien	149
Zeichen, dass die Leber Hilfe braucht	151
Tipps für den Baustein Leber	152
Baustein Nr. 5: Die Darmflora	157
Gute Bakterien, schlechte Bakterien	158
Der Zusammenhang zwischen Darmbakterien und Kalorien	158
Blähbauch und Reizdarmsyndrom	160
Streptococcus: ein ganz böser Bube	166
Seine Darmbewohner näher kennenlernen	166
Tipps für den Baustein Darmflora	167
Baustein Nr. 6: Die Schilddrüse	169
Klein, aber oho!	170
Die Produktion der Schilddrüsenhormone	170
Wie kommt es zu Funktionsstörungen?	171
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	172
Hinweise zur Therapie	175
Sind Schilddrüsenantikörper das Problem?	176
Von Labortests und Normbereichen	178
Was steckt noch hinter Schilddrüsenproblemen?	180
Tipps für den Baustein Schilddrüse	180

Baustein Nr. 7: Insulin 185

- Kleines Hormon – große Stoffwechselwirkung 186**
- Wie Kohlenhydrate dick machen – oder auch nicht 186
- Lebensmittel und Insulin 188
- Wenn Blutzucker und Insulin Achterbahn fahren 190
- Ein Karussell aus Gedanken und Hormonen 191
- Das »Immer-in-Eile-Syndrom« 194
- Insulin, Appetit und Körperfett – der Zusammenhang 195
- Warum Sport wichtig ist 197
- Fruktose, die Leber und ihre Beziehung zum Insulin 198
- Glykämischer Index und glykämische Last 202
- Tipps für den Baustein Insulin 204

Baustein Nr. 8: Das Nervensystem 207

- Angespannt oder entspannt? 208**
- Das vegetative Nervensystem 208
- Nervensystem und Körperfett 211
- Das ewige Verlangen nach Zucker 214
- Vom Zucker entwöhnen, auf Fettverbrennung umschalten 215
- Tipps für den Baustein Nervensystem 217

Baustein Nr. 9: Gefühle 221

- Die Macht der Emotionen ... 222**
- Wissen und Umsetzen sind zweierlei 222
- Essen ist ... 224
- Regeln und Bedeutungszusammenhänge verstehen 226
- Auslöser, Gedankenchaos und Fressattacken 229
- Seelischer Schmerz kann nützlich sein 232
- Wie lauten Ihre Regeln? 238

Den Teufelskreis durchbrechen	241
Schreiben Sie Ihre Regeln neu	242
NSA und SRI – alternative Wege zu mehr Wohlbefinden	244
Die Em-Matrix	245
Abschließende Zusammenfassung	248
Service	252
Literatur	252
Dank	256
Die Tortengrafik	259
Stichwortverzeichnis	260