

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 11 |
| Warum nehme ich nicht ab? | 11 |
| So kommen Sie durch den Diätdschungel | 11 |
| Abnehmen funktioniert bei jedem anders | 12 |
| | |
| 1 NIE WIEDER EINHEITSDIÄT | 15 |
| Was wir vom »Biggest Loser« lernen können | 16 |
| Warum so viele Diäten scheitern | 17 |
| <i>Abnehmen ist etwas Persönliches</i> | 18 |
| <i>So ticken Fettzellen</i> | 20 |
| <i>Eine Diät wie ein Kaschmirpulli</i> | 20 |
| Kalorie ist nicht gleich Kalorie | 23 |
| <i>Ein System mit vielen Stellgrößen</i> | 24 |
| <i>Komplexe Wechselwirkungen</i> | 24 |
| | |
| 2 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH? | 27 |
| Low Carb, Low Fat, Low Protein? Nichts von alledem! | 28 |
| Spot on: die Makronährstoffe | 28 |
| Ein maßgeblicher Faktor: der Sättigungsindex | 31 |
| Eiweiß – wichtiger Baustoff für den Körper | 32 |
| <i>Zuerst den Eiweißhunger stillen</i> | 33 |
| <i>Atkins-Diät als Vorreiter</i> | 34 |
| <i>Low-Carb-Diäten – schlechter als ihr Ruf</i> | 34 |
| <i>Strenge Low-Carb-Diäten – das spricht dagegen</i> | 38 |
| Kohlenhydrate – unser Körperbenzin | 39 |
| <i>Von guten und schlechten Kohlenhydraten</i> | 40 |
| <i>Ballaststoffe bremsen den Appetit</i> | 42 |
| <i>Carbs or No Carbs – Ihr Stoffwechsel entscheidet</i> | 43 |
| <i>Wie gut verwerten Sie Zucker?</i> | 45 |

| | |
|--|-----------|
| Fett macht nicht automatisch fett | 49 |
| <i>Mandeln und Nüsse als Appetitzügler</i> | 50 |
| <i>Olivenöl gegen Pfunde einsetzen</i> | 51 |
| <i>Wie die verschiedenen Fette wirken</i> | 53 |
| Kohlenhydratbeschränkung als Königsweg? | 55 |
| | |
| 3 MIKRONÄHRSTOFFE MAXIMIEREN DEN DIÄTERFOLG | 65 |
| Nährstoffmangel als Diätklade | 66 |
| Fehlen Nährstoffe, nimmt der Hunger zu | 66 |
| <i>Mikronährstoffzählen ist so wichtig wie Kalorienzählen</i> | 68 |
| <i>Gute Nährstoffversorgung als Grundlage für den Diäterfolg</i> | 69 |
| Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion | 70 |
| Mikronährstoffe, die für den Diäterfolg wichtig sind | 71 |
| <i>Jod</i> | 72 |
| <i>Biotin</i> | 73 |
| <i>Magnesium</i> | 74 |
| <i>Chrom</i> | 75 |
| <i>Eisen</i> | 76 |
| <i>Zink</i> | 78 |
| Vitamin D – wichtig für die Gewichtsreduktion | 80 |
| <i>Vitamin D greift an vielen Stellen ein</i> | 81 |
| <i>Im Winter mangelt es am »Sonnenvitamin«</i> | 82 |
| <i>Wie viel Vitamin D benötige ich?</i> | 84 |
| <i>Vitamin-D-Umrechnung</i> | 86 |
| Selen schaltet den Stoffwechselturbo ein | 87 |
| <i>Ein wichtiger Schilddrüsenhelfer</i> | 88 |
| <i>Wie viel Selen benötige ich?</i> | 90 |

| | |
|---|------------|
| 4 WISSENSWERTES ÜBER UNSER FETTGEWEBE | 95 |
| Fettgewebe – vom Überfluss des Nützlichen | 96 |
| Weißes Fettgewebe | 96 |
| Fettgewebe als Hormondrüse | 98 |
| <i>Günstige Stoffwechselfaktoren stärken</i> | 99 |
| <i>Leptin, das Anti-Adipositas-Hormon</i> | 100 |
| <i>So stellt sich das Sättigungsgefühl wieder ein</i> | 101 |
| Die Fettgewebe-Immunsystem-Achse | 101 |
| <i>Entzündungshemmung baut Fettpolster ab</i> | 102 |
| Braunes Fettgewebe – der Heilige Gral der Fettverbrennung | 104 |
| <i>Wie lässt sich braunes Fett aktivieren?</i> | 105 |
| Thermogene Lebensmittel helfen abzunehmen | 107 |
| <i>Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen</i> | 109 |
| 5 SO FUNKTIONIERT SÄTTIGUNG | 113 |
| Das komplexe Hunger-Sättigungs-Netzwerk | 114 |
| <i>Im Mund</i> | 114 |
| <i>Im Verdauungstrakt</i> | 115 |
| <i>Im Fettgewebe</i> | 117 |
| <i>Im Gehirn</i> | 118 |
| <i>Problem Leptinresistenz</i> | 118 |
| <i>Lässt sich die Leptinresistenz durchbrechen?</i> | 119 |
| 6 VERSTECKTE DICKMACHER | 123 |
| Heimtückische Zusatzstoffe | 124 |
| Antibiotika-Adipositas | 125 |
| <i>Antibiotika in der Nutztiermast</i> | 126 |
| <i>Frühe Antibiotikagabe – hohes Übergewichtsrisiko</i> | 128 |
| <i>Verhängnisvoller Kahlschlag der Darmflora</i> | 129 |
| Nebenwirkung Übergewicht | 130 |

| | |
|---|------------|
| Weichmacher und andere Dickmacher | 136 |
| <i>Die zweite Karriere des Bisphenol A</i> | 137 |
| <i>Wenn Shampooflaschen dick machen</i> | 139 |
| Süßstoffe – süße Versprechen, bittere Realität | 141 |
| Dick durch Lightprodukte | 142 |
| <i>Süßstoffsucht und Süßstoffdepression</i> | 144 |
| Schwere Kost fürs Mikrobiom | 146 |
| 7 DIE DARMFLORA – WICHTIGER VERBÜNDETER AUF DEM WEG ZUR TRAUMFIGUR | 151 |
| Wie das Mikrobiom unser Gewicht beeinflusst | 152 |
| Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime | 152 |
| <i>Die Darmflora kontrolliert die Fettdepots</i> | 154 |
| <i>Bifidobakterien und Akkermansia unterstützen die Darmdiät</i> | 155 |
| Was stört die natürliche Balance im Darm? | 155 |
| <i>Darmreinigung? Auf keinen Fall!</i> | 156 |
| <i>Leaky-Gut-Syndrom – ein weiterer Grund für Übergewicht?</i> | 158 |
| Das Mikrobiom auf »schlank« programmieren | 159 |
| <i>Präbiotika düngen den Darmgarten</i> | 160 |
| Polyphenole und Mikrobiom – ziemlich beste Freunde | 163 |
| Diätunterstützung durch probiotische Bakterien | 165 |
| <i>Die richtigen Bakterienstämme wählen</i> | 166 |
| 8 ENTZÜNDUNGEN UND AGGRESSIVE MOLEKÜLE BEI GEWICHTSPROBLEMEN | 173 |
| Schwelende Entzündungen haben massive Auswirkungen | 174 |
| Der Hochofen im Bauchfett | 175 |
| <i>Darmbakterien im Fettgewebe aktivieren Entzündungszellen</i> | 177 |
| <i>Entzündung messen</i> | 178 |

| | |
|--|------------|
| Entzündungsförderer im Essen | 180 |
| <i>Gemüse und bestimmte Öle senken Entzündungsmarker</i> | 180 |
| Bewegung gegen Entzündungsstress | 182 |
| Fettzellen und oxidativer Stress | 183 |
| Körpereigene Schutzmechanismen | 186 |
| <i>Polyphenole, die Superantioxidantien</i> | 187 |
| <i>Polyphenole sind Schlankmacher</i> | 188 |
| 9 HORMONE IN BALANCE BRINGEN | 195 |
| Hormone, die Antreiber | 196 |
| Weibliche Hormone füttern die Fettzellen | 198 |
| <i>Hormonelle Schwankungen in den Wechseljahren beeinflussen das Gewicht</i> | 199 |
| <i>Hormone in Balance bringen</i> | 200 |
| Männliche Hormone – starke Partner gegen Speckröllchen | 201 |
| <i>Fettgewebe »frisst« Testosteron</i> | 202 |
| <i>Dem Testosteron auf die Sprünge helfen</i> | 203 |
| Wachstumshormone straffen den Körper | 205 |
| Schilddrüsenhormone und Stoffwechsel | 206 |
| <i>Wenig Schilddrüsenhormone, viele Kilos</i> | 207 |
| Stresshormon Cortisol sorgt für Pölsterchen | 209 |
| <i>Wie baut man Stress ab?</i> | 210 |
| <i>Kleine Hilfen gegen Stress</i> | 212 |
| <i>Stresshelfer aus dem Darm</i> | 213 |
| Glückshormone lassen uns von Luft und Liebe leben | 214 |
| Insulin bewacht Ihre Fettzellen | 217 |
| 10 WIE UNS DIE PSYCHE EINEN STRICH DURCH DIE DIÄTRECHNUNG MACHT | 223 |
| Der Plazebo-Sättigungseffekt | 224 |

| | |
|--|------------|
| Der bodenlose Suppenteller | 226 |
| Die innere Waage justieren | 226 |
| Vorsicht vor Trostfutter und Belohnungssessen | 227 |
| <i>Worauf unser Belohnungssystem anspringt</i> | 228 |
| <i>Süße Glücksgefühle</i> | 230 |
| <i>Kurzer Trost – lange Reue</i> | 231 |
| Schokolade fragt nicht, Schokolade versteht | 232 |
| <i>Sonderfall dunkle Schokolade</i> | 233 |
| Die Stimmung kalorienfrei anheben | 234 |
| | |
| 11 DIE INNERE UHR AUF GEWICHTSABNAHME PROGRAMMIEREN | 243 |
| | |
| Im Rhythmus mitschwingen | 244 |
| Circadianer Rhythmus und Kalorienaufnahme | 245 |
| Jahreszeitliche Gewichtsschwankungen | 246 |
| Zyklus und Appetit | 248 |
| Schönheitsschlaf ist Schlankheitsschlaf | 249 |
| <i>Nur im Dunkeln macht Schlaf schlank</i> | 252 |
| <i>Vorsicht, Blaulichtstress!</i> | 253 |
| Die innere Uhr des Mikrobioms | 256 |
| | |
| 12 SPORT UND GEWICHT | 259 |
| | |
| Sport macht nicht automatisch schlank | 260 |
| Der Kalorienverbrauch wird überschätzt | 261 |
| Sport macht aus dem Kleinwagen ein Rennauto | 263 |
| <i>Kalorienverbrennung steigt mit dem Trainingszustand</i> | 264 |
| Wie finde ich den richtigen Sport? | 265 |
| <i>Langsam anfangen, dosiert steigern</i> | 266 |

| | |
|---|------------|
| 13 FASTEN UND DER SCHWERE WEG ZUR WUNSCHFIGUR | 269 |
| Ein Schema mit langer Überlieferung | 270 |
| Warum Fasten nicht automatisch schlank macht | 271 |
| Ist Intervallfasten die Lösung? | 272 |
| <i>Intervallfasten der Mormonen</i> | 274 |
| <i>Mit kleinen Schritten voran</i> | 277 |
| <i>Lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg!</i> | 279 |
| Autophagie – wenn sich der Körper recycelt | 279 |
| <i>Den Autophagieprozess unterstützen</i> | 281 |
| <i>Stoffe, die den Selbstreinigungsprozess anregen</i> | 282 |
| 14 IHR PERSÖNLICHER ABNEHMKOMPASS | 287 |
| Der individuelle Weg zum Wunschgewicht | 288 |
| Schritt für Schritt zum dauerhaften Erfolg | 288 |
| <i>Die neun Kompassschritte</i> | 290 |
| 1. Ärztlicher Check-up und Korrektur auffälliger Laborwerte | 293 |
| 2. Die Speicher auffüllen | 298 |
| 3. Obesogene aufspüren und aussortieren | 302 |
| 4. Die Psyche stärken | 304 |
| 5. Für guten Schlaf sorgen | 306 |
| 6. Über die richtige Sportart Gedanken machen | 307 |
| 7. Den geeigneten Zeitpunkt finden | 308 |
| 8. Mit dem Abnehmkompass-Konzept starten | 310 |
| 9. Diäthelfer und Kalorienverbrenner nutzen | 316 |
| Schlusswort | 323 |
| Register | 324 |
| Literatur | 328 |
| Impressum | 336 |