

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1	
Energie!	11
Kapitel 2	
Die wichtigsten Stoffdeals unserer Organe – Was ist Stoffwechsel(n)?	17
Die Leber im Mittelpunkt	17
Der Muskelprotz des Stoffwechsels	20
What a brain	21
Pankrea-was?	24
Schildd(r)üse	25
Eine Kurzgeschichte zum Stoffwechsel	28
Kapitel 3	
Was passiert im Körper, wenn man abnimmt?	29
Der Beginn des Fettabbaus	29
Was passiert mit dem Fett?	31
Wie viel Energie steckt in einem Kilo Fett?	31
Platzen Fettzellen oder leiern sie aus?	34
Kapitel 4	
Eine Lektion zur Rolle der Genetik	37
Ist die Anzahl der Fettzellen genetisch festgelegt?	37
Übergewicht beginnt im Mutterleib	38
Das FTO-Gen	39
Birne oder Apfel?	41
Ein Resümee zur Rolle der Genetik in unserem Stoffwechsel	43
Kapitel 5	
Wie Darmbakterien schlank machen	45
Von guten und schlechten Kostverwertern	45
Wie viel Genetik steckt im Darm?	46
Firmicutes – Das Hamster-Bakterium	47
Die Schlankmacher unter den Darmbakterien	48
Präbiotika – die beste Nahrung für das Mikrobiom	50
Teste deine Darmgesundheit	51
Kapitel 6	
Schwer zu glauben, aber wahr!	53
Übergewicht ist eine Essstörung	55
Die große Diät-Lüge	56
Bye, Bye Waage	56

Kapitel 7

Die wichtigsten Fettkiller	59
Proteine (Eiweiße)	60
Omega-3-Fettsäuren	63
L-Carnitin	65
Hydroxycitrat	66
Vitamin C	67
Konjugierte Linolsäure	68
Vitamin D	69
Ballaststoffe	70
Chrom	72
MCT-Fette	73
Calcium	75
Koffein	76
Catechin	77
Capsaicin	78
Fucoxanthin	80
Curcumin	81
Serotonin	82
Magnesium	83
Eisen	84
Probiotika	86
Bitterstoffe	87

Kapitel 8

Das Schlankfood-Lexikon	91
Gemüse	91
Früchte	96
Tierisch Gutes	99
Proteinbomben	102
Energieretter	104
Gutes für den Darm	106
Nüsse und Samen	108
Gewürze und Kräuter	111
Alles, was ölt	114
Durstlöscher	115
Alltagshelfer und Gewohnheiten	117
Sportarten	119

Kapitel 9

Eine kleine Randbemerkung für weniger Selbstzweifel	123
-----------------------------------------------------	-----

Kapitel 10

Die Dosis macht das Gift	125
--------------------------	-----

Kapitel 11

Für Schlaumeier: Die wichtigsten Quellen	127
------------------------------------------	-----

Kapitel 12

Anhang	135
--------	-----