

Marina Lommel

LOW *typgerecht* CARB *express*



Marina Lommel

LOW *typgerecht* CARB

express



südwest



INHALT

6 VORWORT

8 THEORIE

- 10 DIE TÜCKEN UNSERER STRESSIGEN WELT
- 22 LEBENSMITTEL FÜR FOODPUNKS
- 28 DIE 3 PHASEN IN DER ÜBERSICHT
- 29 DAS BAUKASTENSYSTEM
- 34 TEST: WELCHER TYP BIST DU?
- 38 DEIN TYPGERECHTER ERNÄHRUNGS-FAHRPLAN

44 REZEPTE PHASE 1

- 46 BOOST YOUR BRAIN – DAS FRÜHSTÜCK
- 56 BOOST YOUR BRAIN – MITTAGESSEN TO GO
- 68 BOOST YOUR BRAIN – DAS ABENDESSEN

80 REZEPTE PHASE 2

- 82 BURN THE FAT – DAS FRÜHSTÜCK
- 92 BURN THE FAT – MITTAGESSEN TO GO
- 102 BURN THE FAT – DAS ABENDESSEN

112 REZEPTE PHASE 3

- 114 EAT CLEAN – DAS FRÜHSTÜCK
- 122 EAT CLEAN – MITTAGESSEN TO GO
- 132 EAT CLEAN – DAS ABENDESSEN

144 REZEPTE DESSERT

- 155 BEZUGSQUELLEN
- 156 REGISTER
- 158 IMPRESSUM

Vorwort

Wir streben heutzutage nach Perfektion. Wir wollen in allen Bereichen unseres Lebens perfekt sein. Den perfekten Job, die perfekte Karriere. Wir wollen unsere Familie perfekt managen und unsere Kinder perfekt großziehen. Wir wollen unser Sozialleben pflegen und die perfekte Work-Life-Balance erreichen.

Online – in den sozialen Netzwerken – sehen wir das perfekte Leben: schlanke, schöne Frauen und Männer. Wundervoll eingerichtete Wohnungen. Tolle Karrieren, teure Autos. Gesundheit pur strahlt uns von den *celebrities*, den glanzvollen Persönlichkeiten der Facebook- und Instagram-Welt, entgegen.

Das wollen wir auch. Wir nehmen uns vor, im neuen Jahr endlich in allen Bereichen perfekt zu sein. Wir nehmen uns vor, 20 Kilo abzunehmen, nur noch gesund zu essen und wirklich täglich Sport zu machen.

Die fabelhaften guten Vorsätze

Es ist Silvester, die guten Vorsätze sind gefasst. Ab morgen, im neuen Jahr, sind wir endlich die Person, die wir schon immer sein wollten. Zumindest arbeiten wir ab jetzt daran.

Wer im alten Jahr den Dschungel der Diät- und Ernährungsratgeber noch nicht durchforstet hat, beginnt im neuen Jahr damit. Und hier begegnet uns gleich das erste Problem: Tausende verschiedene Ratgeber und Online-Experten preisen ihre Methoden an, schreien quasi von allen Dächern: Nur noch mageres Protein! Nur noch Obst! Saftkur! ... Motiviert saugen wir alle Informationen in uns auf und merken nach kurzer Zeit: Irgendwie widerspricht sich das alles gegenseitig – was ist eigentlich richtig für mich?

Wer sich für eine neue Diät entschieden hat, geht – immer noch motiviert – zur Sache. Die Regeln werden studiert und Zutaten eingekauft. Der erste Tag: Hunger. Der zweite Tag: Hunger. Der dritte Tag: Stress in der Arbeit, Stau auf dem Heimweg, keine Zeit zum Einkaufen. Pizza.

Innerhalb weniger Tage sind die guten Vorsätze in alle Winde verfliegen. Warum? Gesunde Ernährung ist kompliziert.

Wir gegen den Rest der Welt

Denn wer sich wirklich gesund ernähren will, stößt auf allerlei Hindernisse. Das Komplizierte an einer Ernährungsumstellung ist eigentlich nicht das Essen an sich. Sondern die Welt um uns herum.

- Wir ertrinken in der Informationsflut. Jeder hat einen guten Rat, wenn es um gesunde Ernährung geht. Wir wissen nicht, was richtig für uns und unser Ziel ist.
- Wir haben keine Zeit. Arbeit und Familie verlangen uns viel ab. Wir wollen gesund essen. Aber gesunde Ernährung gibt es selten „to go“.
- Wir stehen unter Stress. Dadurch steigt der Blutspiegel des Stresshormons Cortisol, das Hunger auf Junk Food, Süßigkeiten und schnelle Kohlenhydrate macht.
- Wir können an jeder Ecke schnell etwas essen. Die Supermärkte bieten haufenweise fertig oder fast fertig zubereitete Speisen und Snacks an. Imbiss-Buden und Franchise-Ketten locken uns mit schnellem Essen zum Mitnehmen. ABER: Selten ist wirklich gesundes Essen dabei! Industrienahrung ist extra so zusammengesetzt, dass wir schnell wieder Hunger bekommen – auf mehr.

- Wir sind allein. Selten spielt das Umfeld mit, wenn es um die Umstellung auf eine gesunde Ernährung geht. Die Kollegen machen Witzen, und die Familie will „endlich wieder Pasta & Pizza“.

Wie jetzt – soll ich es dann gleich lassen?

Nach all den Hindernissen, die ich beschrieben habe, denkst du dir vielleicht: Sie hat recht. Es ist viel zu kompliziert. Aber das stimmt nicht! Du musst nicht dein komplettes Leben umkrempeln, um gesund zu essen. Du musst nicht viele Stunden Arbeit pro Tag investieren, um abzunehmen. Du musst dich vom gesunden Lebensstil nicht noch zusätzlich stressen lassen. Denn Stress hast du genug – und genau der macht dick.

Du brauchst keine extrem aufwendigen Spezial-Rezepte mit 120 Zutaten und keine superduper Küchengeräte. Manchmal genügen kleine Änderungen – wenn es die richtigen sind. Gesunde Ernährung kann so simpel sein. Du musst nur wissen, an welchen Stellen die Gefahren lauern.

Genau dabei soll dir dieses Buch helfen. Gemeinsam sehen wir uns im Theorieteil die Tücken unseres Alltags an, und du wirst lernen, wie du diese Situationen geschickt meistert, um deinem schlankeren und gesünderen Ich leicht und locker – ohne zusätzlichen Stress – immer näher zu kommen.

Nachdem du in diesem Buch die Ernährungsfallen im Alltag und smarte Lösungen dafür kennengelernt hast, geht es an die Theorie der Foodpunk-Ernährungsweise. Hier lernst du, welche Lebensmittel deinem Körper guttun und welche weniger. Auch wenn grund-

legende Elemente einer gesunden Ernährung für alle gelten, haben wir nicht alle denselben Bedarf, denselben Lebensstil und dasselbe Ziel. Darum findest du im Anschluss einen Test, mit dessen Hilfe du deinen individuellen Fahrplan festlegen kannst.

Eine natürliche und ausgewogene Low-Carb-Ernährung ist für die meisten Menschen der beste Weg, um schnell und effektiv, aber auch langfristig gesund abzunehmen. Doch es existieren verschiedene Formen der Low-Carb-Ernährung: von *Ultra-Low-Carb* (ketogen) bis zu *moderatem Low Carb* mit etwas mehr Kohlenhydraten. Der Typ-Test hilft dir dabei, herauszufinden, welcher Weg für dich der beste ist, und du lernst, wie du mit einem Baukasten-System selbst supereasy schnelle gesunde Rezepte kreieren kannst.

Im Anschluss stürzen wir uns direkt in den Rezept-Teil mit seinen 70 leckeren Express-Rezepten für schnelle gesunde Mahlzeiten. Darunter findest du auch köstliche Desserts, denn gesunde Ernährung schmeckt, macht Spaß und enthält gern auch mal den einen oder anderen Gaumenschmeichler.

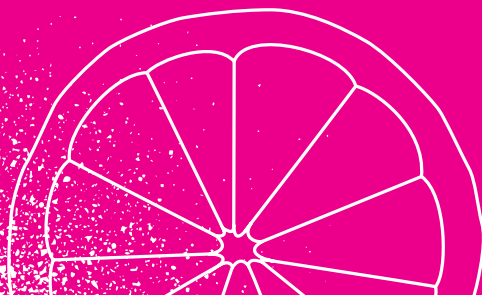
Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, eine stressfreie Ernährungsumstellung und natürlich viel Erfolg auf deinem Weg!

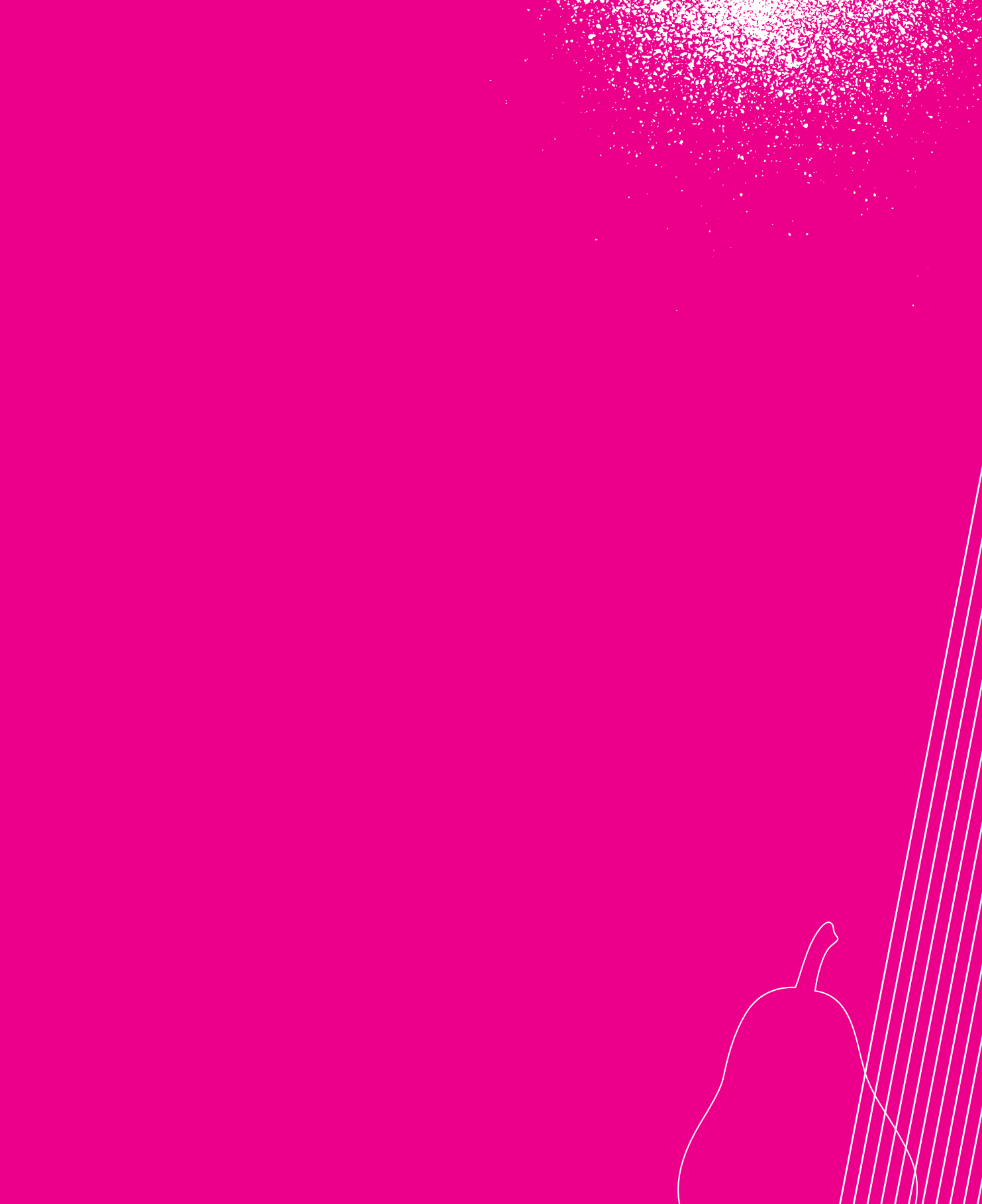
Wenn du Fragen hast, kannst du mich jederzeit unter marina@foodpunk.de kontaktieren. Übrigens findest du auf meiner Website www.foodpunk.de immer noch mehr Artikel mit Hintergrundwissen zu Ernährungsthemen.

Alles Liebe
Marina, Ernährungswissenschaftlerin
und Foodpunk



THEORIE








DIE TÜCKEN UNSERER STRESSIGEN WELT

In unserer stressigen Welt lauern die Dickmacher an allen Ecken.
Lerne diese heimtückischen „Ernährungsfallen“ rechtzeitig zu
erkennen und ihnen geschickt auszuweichen. Denn wenn du die
Hindernisse auf dem Weg zu deiner gesunden Ernährung kennst und
sie im Alltag rechtzeitig *er*kennst, kannst du sie durch bewusste,
kluge Entscheidungen auch leicht umgehen.



Viele „Motivationsräuber“ begegnen uns bei unseren Bemühungen um einen schlanken und fitten Körper. Wenn du weißt, wo die Tücken lauern und wie du schlau damit umgehst, behältst du die Oberhand. Mit den richtigen Tricks und bewussten, klugen Entscheidungen wird das Abnehmen plötzlich so leicht!

Das sind die fiesesten „Fallstricke“ auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung in der heutigen Zeit:

- Industriell gefertigte Nahrungsmittel/ Fertiggerichte
- Ständiger Stress und Zeitdruck
- Schlafmangel und zu viel Bildschirmarbeit
- Perfektionismus, der zusätzlich stresst

All diese Punkte machen uns nicht nur „im Magen“ oder „im Kopf“ Ärger – nein, sie beeinflussen auch zahlreiche Hormone in unserem Stoffwechsel.

Lebensmittelunternehmen stecken viel Geld in Forschungen, um herauszufinden, welcher Geschmack, welche Zusammensetzung und welches Mundgefühl am meisten Lust auf mehr machen und die Gier auf ein Produkt anstacheln. Produkte, die ganz gezielt so designed sind, dass sie Heißhunger auslösen, beeinflussen unsere körpereigenen Hunger- und Sättigungshormone.

Stress bringt unsere Nebennierenrinde dazu, Cortisol auszuschütten. Wenn dieses sogenannte Stresshormon im Übermaß vorhanden ist, macht es uns Hunger auf schnell verfügbare Energie: Zucker, schnelle Kohlenhydrate, Fast Food. Da uns heutzutage oft nicht nur die Zeit zum Einkaufen und Kochen fehlt, sondern auch die Zeit, um in Ruhe zu essen, futtern wir oft nebenbei und zu schnell, sodass der Körper kaum die Zeit hat, Sättigungshormone auszuschütten.

Wenn wir abends zu lange am Smartphone hängen oder vor dem Fernseher sitzen, wird das wichtige Schlafhormon Melatonin nicht freigesetzt, das eigentlich für einen regenerativen Schlaf und für Stressabbau zuständig ist.

Unsere moderne, von Stress geprägte Lebensweise bringt grundlegende hormonelle Mechanismen durcheinander, die eigentlich dazu dienen, uns gesund, schlank und leistungsfähig zu erhalten. Von uns meist unbemerkt betreibt unser hektischer, aufreibender Alltag Raubbau an unserer Gesundheit, indem er unser hormonelles Gleichgewicht stört.

Hormone sind immer stärker als unser Wille. Wenn sie nicht in der Balance sind, fallen uns eine gesunde Ernährung und damit verbunden ein gesundes Abnehmen wesentlich schwerer – wenn es überhaupt klappt. Das gleicht einem Kampf gegen Windmühlen. Solange *in* unserem Körper nicht alles reibungslos abläuft, können wir ihm *von außen* so viele Diäten aufdrängen, wie wir wollen – doch im besten Fall wird nur für kurze Zeit etwas passieren oder überhaupt nicht. Im schlechtesten Fall richten Diäten langfristig zusätzlichen Schaden an. So programmiert beispielsweise eine *Low-Fat-High-Protein*-Diät (die in der Fitness-Welt sehr beliebt ist) unsere Hormone langfristig auf Heißhunger und den Jo-Jo-Effekt. Eine *Low-Fat-High-Carb*-Diät (das ist z. B. im extremsten Fall eine strenge Frutarier-Ernährung, also nur Obst, sonst nichts oder auch Saftkuren) enthält dem Körper wertvolle Proteine vor und belastet langfristig die Leber und die Bauchspeicheldrüse mit einem konstanten Fruchtzucker-Strom.

Wir brauchen also eine Ernährung, die *mit* unserem Körper und dem Hormon-System im Team spielt und nicht dagegen ankämpft. Gesund abnehmen können wir nur *mit* unserem Körper, nicht *gegen* ihn!

Die gute Nachricht Nummer 1: Du bist nicht schuld, wenn es mit dem Abnehmen bisher nicht geklappt hat. Es ist nicht dein Mangel an Disziplin, der dir das Leben schwer macht, es sind all die Feinde einer gesunden Ernährung, die dein Hormonsystem torpedieren.

Die gute Nachricht Nummer 2: Du hast es in der Hand. Du kannst die Welt um dich herum zwar nicht grundlegend verändern. Aber du kannst mit kleinen Änderungen an den richtigen Stellen die Saboteure im Alltag geschickt austricksen. Hier stimmt das geflügelte Wort „Wissen ist Macht“.

Wenn du die zugrunde liegenden Mechanismen erst einmal verstanden hast, wird es dir viel leichter fallen, gute Entscheidungen zu treffen. Mit dem nötigen Hintergrundwissen über Ernährung bist du zu jeder Zeit gegen

die Tücken des Alltags gewappnet. Schauen wir uns also die Hormone unseres Stoffwechsels genauer an, die hier das Ruder in der Hand haben.

Insulin

Insulin ist wohl das bekannteste Hormon unseres Stoffwechsels. Es ist ein wichtiger Grund (aber nicht der einzige), warum die Foodpunk-Ernährung auf einer Reduktion der Kohlenhydrate beruht.

Nachdem du Kohlenhydrate gegessen hast, werden sie in deinem Magen-Darm-Trakt in ihre Einzelteile aufgespalten. Ein solcher Kohlenhydratbaustein ist der Einfachzucker Glukose, auch „Traubenzucker“ genannt. Sobald der Körper Glukose aufnimmt, wird Insulin

Schon gewusst?

Die Evolution des Menschen begann vor Jahrmillionen. In dieser Zeit haben sich unsere Gene, die Enzyme unseres Stoffwechsels und unser ganzer Körper der Umwelt und der vorhandenen Nahrung perfekt angepasst. Der Ackerbau kam vermutlich vor rund 12 000 Jahren auf – das ist im Vergleich zu den davor liegenden mindestens 2,4 Millionen Jahren Entwicklungsgeschichte kein langer Zeitraum.

Doch auch die Ackerbauern erlebten immer wieder Notzeiten – infolge von Dürreperioden und Ernteaussfällen. Die Bestellung der Felder war mit harter körperlicher Arbeit verbunden. Von Softdrinks, Knuspermüsli und Eis am Stiel ahnten unsere Vorfahren auch noch nichts.

Im Schlaraffenland leben wir erst seit wirklich kurzer Zeit. Die industrielle Herstellung von Nahrungsmitteln begann im 18./19. Jahrhundert. Aber erst seit den 1950er-Jahren, der Zeit des „Wirtschaftswunders“, rufen uns Reklame- tafeln entgegen, welcher wundervoll zuckrige Schokoriegel es jetzt wieder sein muss. Erst seit dieser Zeit „baden“ wir wirklich im Überfluss und kommen zu jeder Zeit an jedem Ort günstig und schnell an süßes und herzhaftes Junkfood. Und was sind 60 bis 70 Jahre im Verhältnis zu den über 2 Millionen Jahren der gesamten Evolution? Ein Staubkorn. Unsere Gene und unser Stoffwechsel hatten nie eine Chance, sich auf Industriefuttermittel und damit auf schnell verfügbare Energie einzustellen.

ausgeschüttet. Das freigesetzte Insulin ist das Signal für unsere Zellen, dass jetzt Zucker im Anmarsch ist. Die Insulin-Moleküle docken an Zellen an und sorgen dafür, dass sich die Tore für die Glukose öffnen. So gelangt der Zucker in die Muskulatur.

Das Hormon wird von den Inselzellen („Langerhans-Inseln“) der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet (daher auch der Name „Insulin“).

An sich ist es ein sehr positives Hormon: Es sorgt für eine gute Aufnahme der ankommenden Energie in die Zellen – und auch Aminosäuren, die „Eiweißbausteine“, gelangen durch das Signal von Insulin besser in die Muskulatur. Außerdem besitzt Insulin eine sättigende Wirkung: Zirkuliert Insulin im Blut, weiß das Gehirn, dass Energie im Körper angekommen ist und es seine Steuerung auf „satt“ stellen kann, damit der betreffende Mensch nicht mehr weiterisst.

Nun kommt das große ABER: Solange wir so gegessen haben wie unsere Vorfahren, musste unser Körper nur mit natürlichen Lebensmitteln umgehen. Hin und wieder war die Nahrung knapp, hin und wieder haben sie den Jackpot geknackt und ein Mammut erlegt oder einen Strauch voll süßer Beeren gefunden. Sie wurden aber niemals von Weißbrot, Schokoriegeln und Chips „überschwemmt“.

Das Insulin und die anderen Hormone unseres Stoffwechsels sind nicht darauf eingerichtet, dass ständig schnell verfügbare Kohlenhydrate nachgeliefert werden.

Dabei passiert Folgendes: Gelangt sehr viel Glukose schnell und auf einmal ins Blut, wird sehr viel Insulin ausgeschüttet. Das Insulin packt die Glukose rasend schnell in die Zellen, wodurch der Blutzuckerspiegel schnell wieder absinkt. So entsteht Heißhunger auf den

nächsten Snack. Mit unseren 5 bis 6 Mahlzeiten und Snacks pro Tag locken wir andauernd Insulin. Das Hormon befindet sich in einem ständigen Auf und Ab, es fährt regelrecht Achterbahn. Wir fallen von einem Konzentrationsloch ins nächste und retten uns daraus wieder mit einem schnellen Snack.

Weil wir ständig Hunger auf Kohlenhydrate haben und ständig Snacks nachschieben, verliert der Körper seine Fähigkeit, Fett zu verbrennen. Denn sobald viel Insulin im Blut ist, wird die Fettverbrennung gestoppt. Die Kohlenhydrate werden also verarbeitet, aber das Fett, das der Snack mitliefert, landet direkt in den Fettzellen und wird dort für schlechtere Zeiten gespeichert. Nur dass diese schlechten Zeiten nie kommen, denn wir leben ja schließlich im Schlaraffenland.

Bring dein Insulin ins Gleichgewicht

Die größte Tücke unseres Alltags ist also das Schlaraffenland um uns herum. Überall begegnen wir Reklametafeln mit Riesenfotos von Leckereien. Wir können zu jeder Zeit essen. Wir tun das häufig auch – morgens eine kleine Portion Cornflakes, die nicht bis mittags satt macht. Also folgt um 11 Uhr der kleine Knusper-Snack am Vormittag. Dann ein Mittagessen in der Kantine. Von dort nehmen wir uns noch ein Dessert mit, das wir dann ein bis zwei Stunden später vertilgen. Am Nachmittag verführt uns der Appetit auf Süßes – es gibt Kuchen oder Schokolade. Am Abend sind wir dann vollends gestresst, wir haben schon vor dem Abendessen Hunger und holen uns noch eine Kleinigkeit für unterwegs. Zu Hause sind wir dann zu kaputt für eine echte Hauptmahlzeit und werfen lieber vor dem Fernseher noch einen kleinen Snack ein.

Mit ein paar cleveren Tricks bringst du deinen Insulinhaushalt wieder ins Gleichgewicht:

1. Iss 3-mal am Tag

Morgens, mittags, abends. Das ist absolut ausreichend. Wir müssen uns nicht rund um die Uhr Energie zuführen. Unser Körper ist bestens darauf eingerichtet, Nährstoffe zu speichern und sie im Lauf des Tages freizusetzen.

2. Mach 4 bis 6 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.

Denn dein Körper muss die Chance haben, gespeicherte Nährstoffe (Fett, Kohlenhydrate) wieder freizugeben. Und diese Fähigkeit muss er erst wieder trainieren. Wenn du die Pausen einhältst, wirst du bei den drei Mahlzeiten auch mehr und mehr echten Hunger haben. Die Pausen zwischen den Mahlzeiten kurbeln die Fettverbrennung enorm an.

3. Verzichte auf schnelle Kohlenhydrate

Denn die locken zu viel Insulin und stacheln den Heißhunger an. Wenn du morgens Cornflakes isst, hältst du es kaum vier Stunden bis zum Mittagessen aus. Wenn du hingegen Kohlenhydrate zu dir nimmst, die langsam aufgespalten werden, wird nur langsam Insulin ausgeschüttet, und du bleibst lange satt. In Phase 1 der Foodpunk-Challenge sind grünes Gemüse und Beeren deine Kohlenhydratquellen, in Phase 2 kommen weitere Gemüse- und Obstsorten hinzu. In Phase 3 stehen zusätzlich stärkehaltige Kohlenhydrate auf dem Speiseplan. Zusammen mit den Ballaststoffen aus Gemüse werden sie nur langsam verdaut und aufgenommen.

Glukagon

Das Glukagon – der Gegenspieler des Insulins – ist ein etwas weniger bekanntes Hormon. Nachdem wir Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen haben, wird als Erstes Insulin ausgeschüttet. Daraufhin wird die Glukose in die Zellen geschickt. Alles, was nicht

sofort verbraucht wird, wird in Muskulatur und Leber als Glykogen (ein Vielfachzucker, die Speicherform von Glukose) eingelagert oder in Fett umgewandelt. Wenn alles „aufgeräumt“ und der Blutzuckerspiegel ziemlich niedrig ist, tritt Glukagon auf den Plan. Es sorgt nun dafür, dass wir zwischen den Mahlzeiten ausreichend Energie zur Verfügung haben. Während Insulin alles aufräumt und speichert, hat Glukagon die Aufgabe, die gespeicherten Nährstoffe wieder zu mobilisieren. Es sorgt dafür, dass das Glykogen aus der Leber abgebaut und die Glukose langsam und stetig ins Blut abgegeben wird.

Glukagon erhöht auch die Menge fettaufspaltender Enzyme (sogenannte Lipasen). Es fördert somit die Freisetzung von Fett aus den Depots. Die Fettsäuren gelangen ins Blut und können nun – etwa von der Muskulatur – als Energielieferanten verbraucht werden.

Wenn wir jedoch kontinuierlich vor uns hin futtern, hat das Glukagon kaum eine Chance. Denn es wird erst in Essenspausen ausgeschüttet, wenn wir Energie benötigen – dann werden die Speicher geleert. Solange Energie von außen nachgereicht wird, bleibt das Glukagon in seinem Versteck.

Bring dein Glukagon ins Gleichgewicht

Mit diesen Tricks sorgst du für eine natürliche Glukagon-Ausschüttung:

1. Iss zu jeder Mahlzeit eine Portion Protein

Normalerweise wird nach dem Essen Insulin ausgeschüttet. Es gibt aber ein Szenario, bei dem nach dem Essen nicht nur Insulin, sondern gleichzeitig auch Glukagon ausgeschüttet wird, obwohl die beiden eigentlich Gegenspieler sind: Wenn die Mahlzeit eine ausreichende Portion Protein enthält. Denn Protein stimuliert die Ausschüttung von Glukagon.

2. Achte auch für das Glukagon auf Pausen zwischen den Mahlzeiten

Die 4- bis 6-stündigen Pausen zwischen den Mahlzeiten sind nicht nur für eine geregelte Insulinfreisetzung wichtig. Auch um eine gesunde Ausschüttung von Glukagon zu erreichen, musst du auf diese Pausen achten. Denn Glukagon wird erst in den Esspausen so richtig aktiv und kann dann die Fettverbrennung fördern. Keine Sorge: Du gewöhnst dich rasch an diese vermeintliche Beschränkung und hast dann großen Nutzen davon!

3. Schlafe ausreichend

Wer chronisch zu wenig schläft und übermüdet ist, hat weniger Glukagon im Blut. Schon nach einer Nacht mit Schlafmangel sinkt der Glukagonspiegel ab. Auf diese Weise hemmt Schlafmangel die Fettverbrennung, und folglich erschwert chronischer Schlafmangel eine Gewichtsabnahme ganz enorm.

Leptin

Während Insulin und Glukagon abhängig von Mahlzeiten ausgeschüttet werden und ihre Werte im Tagesverlauf stark schwanken, wirkt Leptin als langfristiger Regulator. Die Insulin- und Glukagonmengen können mehrmals am Tag beträchtlich ansteigen und wieder absinken. Leptin dagegen ist viel „starrer“: Es verändert seinen Gehalt eher von Woche zu Woche und von Monat zu Monat.

Das Hormon Leptin hat im Körper die Aufgabe einer „Füllstandsanzeige“. Es gibt dem Gehirn Auskunft darüber, wie viele Fettreserven aktuell vorhanden sind. Ist viel Leptin im Blut, weiß das Gehirn, dass die Fettdepots gut gefüllt sind. Ist der Leptinspiegel eher niedrig, realisiert das Gehirn, dass das Speichere Fett zur Neige geht – und kann entsprechend darauf reagieren.

Folglich löst Leptin im Körper ein Sättigungsgefühl aus. Viel Leptin heißt viele Vorräte – also schaltet das Gehirn auf „satt“ und sorgt dafür, dass der jeweilige Mensch keine weitere Nahrung aufnimmt. Sind die Fettdepots gut gefüllt, werden außer dem Sättigungssignal noch weitere Mechanismen in Gang gebracht: Leptin regt die Schilddrüse an und diese ihrerseits den Stoffwechsel. Umgekehrt wächst bei einem niedrigen Leptinspiegel der Hunger, während der Stoffwechsel herunterfährt.

Auf diese Weise reguliert Leptin unser Gewicht. Seine Aufgabe ist es, die Menge der Fettreserven in einem gesunden Rahmen zu halten: nicht zu viel und nicht zu wenig. Wie aber kann dann ungesundes Übergewicht entstehen? Müsste jemand, der stark an Gewicht zunimmt, nicht eigentlich mehr Leptin im Blut haben, das ihn dann sehr satt macht und die Fettverbrennung fördert? Eigentlich ja! Aber hier kommt eine weitere Tücke unseres Schlafraffenlands zur Wirkung.

Jemand, der an Gewicht zunimmt, hat mehr Leptin im Blut. Und das macht – eigentlich – satt. Leider ist dieses Sättigungsgefühl aber nicht auf die Verlockungen des Alltags ausgelegt und ihnen häufig nicht gewachsen: Die Reize von saftigem Kuchen, knackiger Schokolade oder salzigen Chips sind oft stärker als unser natürlicher Sättigungsmechanismus. Wie oft hast du schon weitergegessen, obwohl du eigentlich satt warst? Vielleicht weil das Gericht so lecker war oder weil du es nur dort und nur dann bekamst?

Wenn wir unsere natürlichen Sättigungsmechanismen oft ignorieren, nehmen wir immer weiter zu. Man kann auch hier wieder von „Sabotage“ sprechen: Industriefutter, Werbung und die emotionale Befrachtung des Essens bremsen unser natürlicherweise eingebautes Stoppsignal aus.