

# Inhalt

Anstatt einer Einleitung .....	13
Leseanleitung für dieses Buch .....	17

## BUCH I: UNSER 4-WOCHEN-ABNEHMPROGRAMM

<b>I. Sie wollen abnehmen? Also fangen Sie an! .....</b>	<b>23</b>
<b>1. Fünf Schritte zum Wohlfühlgewicht .....</b>	<b>26</b>
1. Schritt: Setzen Sie auf Pflanzenkost .....	26
2. Schritt: Meiden Sie Zwischenmahlzeiten .....	28
3. Schritt: Essen Sie sich immer satt .....	31
4. Schritt: Intervallfasten .....	32
5. Schritt: Bewegen Sie sich .....	37
<b>2. Wie Sie alten Gewohnheiten ein Schnippchen schlagen .....</b>	<b>40</b>
Raus aus der Dopaminfalle .....	41
Die Leptinempfindlichkeit wieder aktivieren .....	42
Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen .....	43
Die Sache mit der Ausnahme .....	44
Formulieren Sie Ihre Ziele! .....	46
<b>3. So funktioniert unser 4-Wochen-Programm .....</b>	<b>48</b>
Langsam, aber stetig Gewicht verlieren .....	49
Wann wird gegessen? .....	50
Heftig, aber schnell wirksam .....	56

4. Selbstwahrnehmung – wichtig für erfolgreiches Abnehmen . . .	57
Personen- und Körperanalysewaage . . . . .	57
Body-Mass-Index . . . . .	58
Der Bauchumfang: eine einfache Messmethode . . . . .	60
Körperfettmessung . . . . .	60
<b>II. Die Rezepte für unser 4-Wochen-Abnehmprogramm</b>	
(Nicole Just) . . . . .	63
1. Der vollwertige Vorratsschrank . . . . .	64
2. Kochtipps – Vorbereitung macht alles einfacher . . . . .	67
Wochenplan für 14 Tage – Frühling/Sommer . . . . .	70
Wochenplan für 14 Tage – Herbst/Winter . . . . .	72
3. Frühstück . . . . .	74
4. Mittagessen . . . . .	85
5. Abendessen . . . . .	112
6. Evergreens . . . . .	167
7. Desserts . . . . .	171
<b>III. Körperliche Bewegung – so erhöhen Sie Ihren</b>	
<b>Abnehmstoffwechsel</b> (Roland Liebscher-Bracht) . . . . .	175
1. Muskeln: Stoffwechselaktivatoren und »Botenstofffabrik« . . . .	178
2. Die Rolle der Faszien . . . . .	180
3. Die 15-Minuten-Routine für einen gezielten	
Abnehmstoffwechsel . . . . .	184
4. Das Übungsprogramm . . . . .	186

## BUCH II: DER BESTE WEG ZUM EFFIZIENTEN UND GESUNDEN ABNEHMEN

<b>IV. Wie Übergewicht entsteht und warum Diäten keine Lösung sind</b> .....	201
1. Kurz erklärt: Was ist eigentlich eine »Diät«? .....	202
Überzogene Schlank-Versprechen führen in die Irre .....	203
Einseitige Diäten gefährden unsere Gesundheit .....	204
2. Übergewicht ist kein genetisches Schicksal .....	207
Das Geheimnis der Epigenetik: Wie unsere Lebensweise die Gene beeinflusst .....	209
Wer hat Schuld am Übergewicht? .....	211
3. Warum Diäten zwangsläufig scheitern .....	213
Zwölf Gründe, warum Abnehmen so schwerfällt .....	214
4. Fast Food – der Dick- und Krankmacher .....	221
5. Light-Produkte helfen selten beim Abnehmen .....	224
Süßungsmittel sind keine gute Alternative .....	225
6. Bauchfett ist ein stiller Killer .....	227
Warum dicke Bäuche das Risiko für Zivilisationskrankheiten erhöhen .....	227
Welche Lebensmittel Bauchfett fördern oder vermindern ...	228
7. Die »Dopaminfalle« – der Teufelskreis aus Genuss und Glück .....	230
8. Auch Medikamente können Übergewicht fördern .....	232
<b>V. Jeder kann gesund und nachhaltig abnehmen</b> .....	235
Optimierte Lebensumstände unterstützen die Gewichtsabnahme ..	236
Warum vollwertige Pflanzenkost die beste Ernährungsweise ist ..	238
1. Tipps zum Abnehmen und für die Zeit danach .....	241
Verhaltenstipps .....	241
Ernährungstipps .....	242
Tipps rund um die Mahlzeiten und ihre Zubereitung .....	243

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl .....	244
Hilfreiche Infos .....	245
2. Warum wir auf unsere innere Uhr hören sollten .....	248
3. Der Jo-Jo-Effekt lässt sich austricksen .....	250
4. Körpereigene Substanzen, die das Abnehmen beeinflussen können .....	251
Leptin ist ein Sattmacher-Hormon. ....	251
Thylakoide im »Grünzeug« sind effektiver als Abnehmpillen .	252
AMP-Kinase lässt Körperfett schmelzen .....	254
FIAF aktiviert beim Fasten den Fettabbau .....	254
TMAO fördert Bauchfett. ....	255
FGF21 ist ein »Abnehm-Verjüngungshormon« .....	256
Das FTO-Gen fördert Übergewicht .....	257
NLP vermindert die Nahrungsaufnahme. ....	258
5. Körperfremde Substanzen, die beim Abnehmen helfen .....	260
Nikotin (im Essen!) erhöht den Stoffwechsel .....	260
Alpha-Liponsäure baut Körperfett ab .....	261
Welche pflanzlichen Lebensmittel als Fettkiller gelten. ....	262
6. Wann Abnehmen gefährlich wird .....	265
7. 20 wichtige Regeln für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ..	267
8. Auf den Mahlzeitenrhythmus kommt es an .....	272
Frühaufsteher sind im Vorteil .....	273
9. Achtung: Falsche Werbung verführt .....	275
<b>VI. So funktioniert die erfolgreiche</b>	
<b>Ernährungsumstellung</b> .....	277
1. Ernährung muss den Stoffwechsel stärken .....	279
Fasten ist ein guter Start .....	280
Ernährungspläne müssen individualisiert werden .....	281
2. Die wichtigsten Grundsätze für ein gesundes Essverhalten ...	283
Es gibt fördernde und hemmende Einflüsse .....	284
3. Auf einen Blick: So sieht gesunde Ernährung im Alltag aus ...	286
4. Die vielen W-Fragen beim Essen und Trinken .....	288
Wann einkaufen? .....	288
Was essen? .....	288

Wie zubereiten? .....	290
Wie oft essen? .....	291
Wann essen? .....	291
Wie viel essen? .....	292
Wo essen? .....	292
Womit essen? .....	293
Wie essen? .....	293
Warum intuitiv essen? .....	293
Wann trinken? .....	294
<b>5. Außer-Haus-Verpflegung .....</b>	<b>295</b>
<b>VII. Gesunde Ernährung muss genetisch zu uns passen .</b>	<b>297</b>
<b>1. Die Ernährung des Menschen wurde im Laufe</b>	
<b>der Evolution geprägt .....</b>	<b>299</b>
Menschen können mit tierischer und pflanzlicher Nahrung	
überleben .....	299
Fleischessen ist die Folge unserer kulturellen Entwicklung ...	301
Naturnahrung .....	302
Kulturnahrung .....	303
Industrienahrung .....	303
<b>2. Industrienahrung fördert Zivilisationskrankheiten .....</b>	<b>305</b>
<b>3. Über die Glaubwürdigkeit wissenschaftlicher Studien .....</b>	<b>309</b>
<b>4. Faktencheck zu Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten .....</b>	<b>312</b>
Pflanzliches Eiweiß ist gesünder als tierisches .....	312
Pflanzliche Fette sind frei von Cholesterin .....	313
Pflanzliche Kohlenhydrate sind die wichtigsten	
Energielieferanten .....	314
<b>5. Was heutzutage gute Lebensmittelqualität ausmacht .....</b>	<b>316</b>
<b>6. Nahrungsenergie und Energiedichte eines Lebensmittels</b>	
sind entscheidend .....	319
<b>7. Rohkost ist das perfekte Abnehm-Food .....</b>	<b>323</b>

# BUCH III: DER EINFLUSS VON STOFFWECHSEL UND NÄHRSTOFFEN AUF DAS ABNEHMEN

<b>VIII. Abläufe im Körper, die auf Gewicht und Abnehmen Einfluss haben</b> .....	329
1. Der Stoffwechsel – Hauptakteur beim gesunden Abnehmen ..	331
2. Hunger – was ihn auslöst, was ihn bremst. ....	334
3. Kauen und Speichel – gut gekaut ist halb verdaut .....	336
4. Verdauung – durchorganisiert von Mund bis Enddarm .....	338
5. Sättigung – ein Zustand mit vielen Regulationsmechanismen ..	341
6. Verstopfung – der völlig unterschätzte Krankmacher .....	344
7. Autophagie – das Recyclingprogramm der Zellen. ....	347
8. Das Mikrobiom des Darms – Zentrum der Gesundheit .....	348
9. Immunität – die Widerstandskraft des Körpers. ....	350
10. Säure-Basen-Balance – ein störanfälliges Gleichgewicht .....	353
11. Verdauungsleukozytose – das Immunsystem macht mobil ...	358
12. Guter Schlaf – Schlüssel zu Gesundheit und Gewichtsabnahme	359
13. Stress – macht dick und hungrig .....	361
14. Psychische Faktoren – wer glücklich ist, nimmt leichter ab. ...	362
<b>IX. Welche Lebensmittel das Abnehmen unterstützen – und welche nicht</b> .....	363
1. Pflanzenkost ist der beste Schlankmacher .....	366
Gemüse – der ballaststoffreiche Schlankmacher .....	367
Obst – natürliche Vitamin-Stars .....	369
Beeren – heimische und tropische Superfoods .....	372
Getreide – als Vollkorn sehr nahrhaft .....	374
Kartoffeln – reich an guten Kohlenhydraten .....	376
Hülsenfrüchte – pflanzliche Eiweißbomben .....	377
Nüsse – ein Geschenk zum Abnehmen .....	379
Ölsamen, Ölfrüchte und Co. – reiche Quellen guter Fette ..	381

Kräuter – gesundes i-Tüpfelchen für jedes Gericht . . . . .	383
Sprossen und Keimlinge – voller Nährstoffkraft . . . . .	384
Gewürze – als Abnehmhelfer unterschätzt . . . . .	386
Algen – reich an Nährstoffen, arm an Vitamin B <sub>12</sub> . . . . .	388
Keine Angst vor schädlichen Pflanzenstoffen . . . . .	389
2. Wasser – kalorienfreies Lebenselixier . . . . .	391
Wasser können wir auch essen . . . . .	391
Ohne Wasser läuft nichts im Stoffwechsel . . . . .	393
3. Tierische Produkte fördern die Entstehung von Körperfett . . .	395
Fleisch und Innereien – reich an schlechten Fetten und Zusatzstoffen . . . . .	396
Fisch – mit Schadstoffen belastet . . . . .	398
Milch – ein umstrittenes Lebensmittel . . . . .	399
Eier – problematische Cholesterin-Booster . . . . .	401
<b>X. Die Bedeutung der Nährstoffe für eine gesunde Gewichtsabnahme . . . . .</b>	<b>403</b>
1. Eiweiß – Körperbaustoff und Sattmacher . . . . .	405
Pflanzliche Lebensmittel sind eiweißreich . . . . .	406
Die biologische Wertigkeit lässt sich erhöhen . . . . .	408
Eiweißbrot – nichts als ein Werbeknüller . . . . .	410
2. Fett – Energiereserve, Appetitstimulator, Gesundheitswächter	412
Linol- und Arachidonsäure – nur in Maßen gesund . . . . .	412
Omega-3-Fettsäuren stärken die Gesundheit . . . . .	414
Gesättigte Fette und Transfettsäuren sind schädlich . . . . .	418
3. Kohlenhydrate – primäre Energiequelle des Körpers . . . . .	420
Zucker – was ist das eigentlich genau? . . . . .	421
4. Ballaststoffe – entlasten Darm und Körper . . . . .	423
Die Sattmacher reduzieren die Energieaufnahme . . . . .	424
5. Mineralstoffe – Katalysatoren des Stoffwechsels . . . . .	426
Mengenelemente . . . . .	426
Spurenelemente . . . . .	427
Ultraspurenelemente . . . . .	428
6. Vitamine – Bausteine des Lebens . . . . .	430
Die fettlöslichen Vitamine . . . . .	430

Die wasserlöslichen Vitamine . . . . .	431
Die Vitaminoide . . . . .	432
7. Sekundäre Pflanzenstoffe – reich an Heilkraft . . . . .	434
8. Nahrungsergänzungsmittel – das gewisse Extra. . . . .	437
Ernährung muss nachhaltig sein . . . . .	441
Schlusswort der Autoren . . . . .	449

## Anhang

Danksagung . . . . .	452
Bücher der Autoren . . . . .	454
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung . . . . .	457
Weiterführende Bücher . . . . .	458
Literaturverzeichnis . . . . .	460
Sachregister . . . . .	463
Rezeptregister . . . . .	469