

Dr. Dr. Michael Despeghel
Prof. Dr. Karsten Krüger

DER STOFFWECHSEL TRICK

Warum uns der Bauch
am Abnehmen hindert und
was die Blockade löst

Mit
8-Wochen-
Programm

G|U

STOFFWECHSEL, ENTZÜNDUNGEN UND ÜBERGEWICHT

Ein Gespräch mit dem Autorenduo
Dr. Dr. Michael Despeghel und
Prof. Dr. Karsten Krüger

Dr. Dr. Despeghel, Prof. Dr. Krüger: Wovon sprechen Sie als ausgewiesene Experten für gesunden Lebensstil eigentlich genau, wenn vom »Stoffwechsel« die Rede ist?

Michael Despeghel: Viele Menschen denken beim Thema »Stoffwechsel« nur an die Verdauung. In Wirklichkeit gehört noch so viel mehr dazu. Genau genommen ist das Aufspalten der Lebensmittel im Verdauungstrakt nur eine Vorstufe. Das, was den Stoffwechsel eigentlich ausmacht, passiert erst danach, denn es umfasst alle biochemischen Prozesse, die auf Zellebene ablaufen. Wie der Name schon sagt, wechseln dabei körperfremde Stoffe ihre Form und tragen so dazu bei, das kontinuierliche Auf-, Um- und Abbauprogramm des Körpers am Laufen zu halten.

Karsten Krüger: Der Stoffwechsel ist ein fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel vieler körperlicher Prozesse, bei denen unter anderem die Makronährstoffe verarbeitet werden, also Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Weil sich die Verarbeitung nach Nährstoff unterscheidet, unterteilen wir in einen Glukose-, einen Fett- und einen Proteinstoffwechsel. Diese lebenswichtigen Vorgänge im Körper werden von Hormonen kontrolliert.

Das klingt zunächst ganz einfach und gut verständlich. Warum ist das Thema »Stoffwechsel« trotzdem für viele Menschen ein Mysterium?

Michael Despeghel: Wir haben es in diesem Fall mit einer biochemisch komplexen Fragestellung zu tun, die sich von Laien nur schwer im Detail durchdringen lässt. Aber das ist eigentlich auch gar nicht nötig. Kompliziert wird es, wenn zu viele unterschiedliche Informationen auf die Menschen einprasseln und dann zum einen in ihrer schieren Fülle überfordernd wirken können und sich zum anderen teilweise sogar noch widersprechen. Je mehr Information die Menschen aus den sozialen Medien beziehen, desto größer wird ihre Verwirrung. »Ja, was stimmt denn nun?«, lautet die verzweifelte Frage, die wir oft zu hören bekommen.

Karsten Krüger: Dabei ist es gar nicht so schwer, den eigenen Stoffwechsel zu unterstützen und dafür zu sorgen, dass er seine Arbeit optimal verrichten kann. Denn bei aller Komplexität des Themas gibt es im Grunde nur ein paar entscheidende Dinge, die es zu beachten gilt. Das war auch die Motivation für dieses Buch: Es soll Klarheit bringen und wissenschaftlich gesichertes Wissen vermitteln.

Wir haben darauf geachtet, dass es nicht nur einen Anstoß gibt, sondern zum Begleiter wird. Das heißt, es soll den Leserinnen und Lesern dabei helfen, das vermittelte Wissen nicht nur aufzunehmen und zu verstehen, sondern es auch wirklich umzusetzen. Denn daran scheitert es trotz der gewaltigen Flut an Informationen in den meisten Fällen.

Warum hilft dieses Buch dabei, vom Wissen ins Tun zu kommen?

Michael Despeghel: Es reicht nicht, Wissen lediglich zu vermitteln. Ohne eine konkrete Leitlinie, wie der Start in ein gesünderes Leben gelingen und man den gesunden Lebensstil langfristig beibehalten kann, klappt die Umsetzung in den Alltag nicht. Deshalb haben wir ein 8-Wochen-Programm erarbeitet, das die Anwender an die Hand nimmt und ihnen in kleinen Schritten zeigt, wie sie anfangen können. Dabei haben wir auch berücksichtigt, dass sich währenddessen psychologische Barrieren aufbauen können, die in der Vergangenheit zum Scheitern geführt haben. Aber sie lassen sich überwinden – und wir erklären, wie man es schafft.

Karsten Krüger: Eines ist uns dabei sehr wichtig: Ohne Anstrengung geht es nicht! Langfristige Gesundheit ist mit Anpassungsprozessen verbunden und findet meist außerhalb der eigenen Komfortzone statt. Wenn ich einen gesünderen Lebensstil pflegen will, muss ich anders essen und mich anders bewegen, als ich es bisher getan habe. Denn ich befinde mich nicht umsonst an dem Punkt, an dem ich gerade bin.

Der Gedanke, etwas ganz »anders« machen zu müssen, schreckt viele Menschen ab, weil es bedeutet, dass sie vom Gewohnten abweichen müssen. Aber es lohnt sich! Um es den Leserinnen und Lesern einfacher zu machen, haben wir hier leckere Rezepte, die sich ganz einfach nachkochen

lassen, mit einem sehr effektiven Kraft- und Ausdauerprogramm kombiniert, das jeder ohne Geräte oder eine besondere Ausrüstung umsetzen kann. Außerdem gehen wir auf die wichtige Rolle von Schlaf und Regeneration ein. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Bausteine unseres Programms tatsächlich funktionieren. Wer sich daran hält, wird zwangsläufig Erfolge sehen. Es geht gar nicht anders!

Wenn das keine gute Motivation ist! Aber was passiert, wenn ich es trotzdem nicht schaffe, mich um meinen Stoffwechsel zu kümmern?

Michael Despeghel: Dann gerät dieses sensible und sehr komplexe System, das unseren Körper am Laufen hält, in eine Schieflage. Dies geschieht bereits lange bevor wir Übergewicht ansetzen oder von Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und anderen sogenannten »Volkskrankheiten« geplagt werden. Stoffwechselentgleisungen bleiben lange Zeit unbemerkt und beschwerdefrei. Was jedoch nicht bedeutet, dass sie keine Auswirkungen hätten. Sie erzeugen Risikofaktoren, die oft erst Jahre später zum Tragen kommen, dann aber teilweise erschreckende Ausmaße annehmen können. Die Wahrscheinlichkeit, dass Krankheiten entstehen, erhöht sich enorm. Wie lange dies dauert, hängt zum einen von individuellen Faktoren wie dem Geschlecht oder dem Alter der Person ab, wird zum anderen aber auch maßgeblich vom Lebensstil bestimmt.

Karsten Krüger: Eine Fehlregulation des Stoffwechsels wird zum Beispiel durch eine zu hohe Energieaufnahme über die Nahrung und eine zu geringe Energieverbrennung aufgrund von mangelnder Bewegung, chronischem Stress und Schlafmangel begünstigt. Dies sorgt dafür, dass die Abläufe im Körper gestört werden, was wiederum dazu führt,

RESISTENZ GEGEN GEWICHTSVERLUST

Gehören Sie zu den Menschen, die gern abnehmen würden und gefühlt schon alles ausprobiert haben? Die jedes Mal, wenn es ihnen doch gelungen war, nach wenigen Wochen wieder zugenommen hatten und beim alten Gewicht angekommen, wenn nicht sogar darüber hinausgeschossen waren? Oder die nicht einmal diesen kurzen Erfolg genießen können, weil sich der Körper heftig gegen jeden Gewichtsverlust wehrt?

Wenn ja, sind Sie in guter Gesellschaft! Mehr als 80 Prozent der Deutschen haben schon einmal versucht, mithilfe einer Diät ihr Gewicht zu reduzieren – mit eher mäßigem Erfolg. Dies heißt aber keineswegs, dass Ihr Vorhaben zum Scheitern verurteilt ist. Ganz im Gegenteil! Es gibt eine Reihe von Faktoren, die Sie verändern können, um erfolgreich abzunehmen. Dieses Buch erklärt Schritt für Schritt, worauf es ankommt.

Abnehmen: Eine Frage des Stoffwechsels

Die wichtigste Botschaft lautet: Wenn es Ihnen nicht gelingt, dauerhaft abzunehmen, liegt das nicht zwingend an Ihnen! Es liegt nicht nur an dem, was Sie tun oder nicht tun, was Sie essen oder nicht essen. Es liegt auch nicht nur an ihren Genen. Ob es Ihnen gelingt, Ihr Gewicht zu reduzieren, hat vielmehr damit zu tun, wie es um Ihren Stoffwechsel

steht. Ist er zum Beispiel infolge Ihrer Lebensgewohnheiten aus dem Takt geraten, zieht dies eine Reihe von Entwicklungen nach sich, die allesamt ungünstige Auswirkungen haben können. Diese machen sich nicht sofort bemerkbar. Aber im Laufe der Jahre bekommen es die meisten Menschen zu spüren, wenn sie sich lange Zeit ungesund ernährt, zu wenig bewegt und nicht auf ihre Regeneration geachtet haben. Denn ein entgleister Stoffwechsel führt meist zu *silent inflammations*, also versteckten Entzündungen, die wiederum den Fettstoffwechsel so beeinflussen, dass der Aufbau von Körperfett begünstigt und sein Abbau verhindert wird. So entsteht eine Resistenz gegen Gewichtsverlust, die sehr frustrierend sein kann.

Marathon statt Sprint

Lassen Sie uns an dieser Stelle einmal ganz genau hinsehen, weshalb so viele Diäten trotz großer Anstrengungen der Abnehmwilligen scheitern. Die meisten – oft durchaus sinnvollen – Lebensstilveränderungen gehen schlicht nicht weit genug. Das Abnehmen und das anschließende Halten des gesunden Körpergewichts sind nicht mit einem Sprint zu vergleichen, den man gegen alle Widerstände durchziehen muss. Es wäre auch zu schön, wenn wir nur einmal im Leben vier Wochen lang ein striktes Bewegungs- und Ernährungsprogramm einhalten und uns anschließend nicht weiter kümmern müssten. Die erfolgreiche Gewichtskontrolle

ist vielmehr ein Marathon oder gar eine lebenslange Aufgabe. Und je früher wir uns dieser Aufgabe stellen und sie annehmen, desto schneller werden wir die gewünschten Ergebnisse erzielen und desto eher werden sie von Dauer sein.

Dies ist der wichtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Die meisten Diäten versagen nämlich bereits insofern, als sie uns vorgaukeln, wir müssten sie nur ein paar Tage, Wochen oder Monate durchhalten und könnten dann zu unseren alten Verhaltensweisen zurückkehren. Doch das funktioniert nicht! Schließlich haben diese Verhaltensweisen dazu geführt, dass wir zu viel Körperfett aufgebaut und Muskelmasse abgebaut haben. Wenn wir gesund und schlank bleiben wollen, gibt es also keinen Grund, zu ihnen zurückzukehren.

Empfehlungen statt Verbote

Eine erfolgreiche Lebensstilveränderung, wie Sie sie in unserem 8-Wochen-Programm kennenlernen werden, zielt nicht auf einen bestimmten Zeitraum, sondern den Rest Ihres Lebens ab. Dies kann zunächst ein wenig abschrecken. Denn wenn Sie von herkömmlichen Diäten ausgehen, würde dies bedeuten, dass Sie – abhängig von dem Programm, das Sie zuletzt probiert haben – für den Rest Ihres Lebens zum Beispiel keine Kohlenhydrate oder kein Fett mehr essen dürften und sich von allem, was Ihnen im Laufe Ihres Lebens Genuss beschert hat, für immer verabschieden müssten. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen nicht bereit sind, sich intensiv und vor allem kritisch mit ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auseinanderzusetzen.

Doch eine Lebensstilveränderung, die langfristig erfolgreich ist, arbeitet nicht mit Verboten, sondern mit Empfehlungen, von denen auch gelegentlich abgewichen werden kann. Im Hinblick auf

Ihren Stoffwechsel ist es zum Beispiel sinnvoll, wenige Weißmehlprodukte zu essen, weitgehend auf Süßigkeiten zu verzichten und kaum gezuckerte Getränke zu trinken. Aber beachten Sie die Worte »wenig«, »weitgehend« und »kaum« und erkennen Sie den Spielraum, der sich dahinter verbirgt. Es geht nicht darum, diese Dinge »nie wieder« oder »unter gar keinen Umständen« zu essen. Es geht darum, dass die generelle Richtung stimmt. Eine gesunde Lebensführung ist darauf ausgelegt, dass Sie sich an den meisten Tagen des Jahres danach richten. Sie berücksichtigt aber auch, dass es Urlaub, Geburtstage und schlechte Tage gibt, an denen es mit gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung nicht weit her ist.

Aus diesem Grund konzentriert sich unser 8-Wochen-Programm auf vier Tage der Woche, an denen Sie wenige, aber sinnvolle und effektive Empfehlungen umsetzen werden. An den anderen drei Tagen dürfen Sie essen und sich bewegen, wie Sie möchten. Natürlich haben Sie auch hier die Wahl: Sie können von dieser Freiheit Gebrauch machen, müssen aber nicht. Wenn Ihnen auch an den drei verbleibenden Wochentagen der Sinn nach nährstoffreichem Essen, effektivem Training und entspannender Erholung steht, gönnen Sie Ihrem Körper sieben optimale Tage. Sie entscheiden!

Gutes Vorbild

Es ist wichtig und sinnvoll, dass wir uns intensiv mit der eigenen Lebensweise auseinandersetzen – und zwar nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Familie und unsere Freunde. Denn wenn wir in Sachen Gesundheit mit gutem Beispiel vorangehen, motivieren wir viele weitere Menschen in unserem Umfeld und ziehen sie ebenfalls mit.

WESHALB DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Wenn Diäten scheitern, liegt das nicht an Ihrer Willenskraft.

Die folgende Aufzählung zeigt: Es gibt viele Ursachen, nicht alle lassen sich unmittelbar beeinflussen und jeder Mensch hat mit anderen Faktoren zu kämpfen.

Gene

Seit es Menschen gibt, ist unser Körper auf Überleben programmiert. Dem kann auch im 21. Jahrhundert niemand entfliehen. Eine Vielzahl automatischer Programme sorgt dafür, dass wir nicht verhungern und immer ausreichend Energie zur Verfügung haben. Besonders wenn sich der Körper wie während einer Diät in einer Hunger- oder Dürreperiode wähnt, speichert er Energie in Form von Körperfett und trennt sich nur sehr ungern wieder davon.

Aufwand

Viele Diäten sind sehr aufwendig. Damit sie ihr Versprechen, in kürzester Zeit maximale Gewichtsverluste zu erzielen, auch halten können, müssen sie mit drastischen Maßnahmen arbeiten: exzessiven Sporteinheiten, einer minimalen Aufnahme und einer starken Einschränkung der Lebensmittel, die oft mühsam

zubereitet werden müssen. Dieser Aufwand lässt sich kaum mit einem aus Familie, Beruf und Freizeit bestehenden Alltag vereinbaren – erst recht nicht über längere Zeit.

Heißhunger

Apropos eingeschränkte Lebensmittelauswahl: Ein solcher Ansatz beschert auch deshalb Misserfolge, weil unser Körper auf seiner verzweifelten Suche nach Speicherenergie letztlich zum Essen zwingt. Je weniger erlaubt ist, desto größer wird die Lust auf alles Verbotene. Dies lässt sich ein paar Tage oder Wochen aushalten, doch irgendwann setzt sich der Körper mit seinem Heißhunger durch. Die Diät ist gescheitert.

Gesellschaft

Frühstück um 7 Uhr, Mittagessen um 12 Uhr und Abendessen um 18 Uhr: Dieser Tagesablauf ist in der Vorstellung vieler Menschen im

deutschsprachigen Raum fest verankert. Wir essen dann unabhängig vom tatsächlichen Hungergefühl. Weil es alle so machen. Weil es schon immer so ist. Weil es gut in unseren Tagesablauf passt. Essgewohnheiten, die wir über Jahre oder gar Jahrzehnte kultiviert haben, lassen sich nicht von heute auf morgen umprogrammieren.

Tatsächlicher Energieverbrauch

Körpergewicht lässt sich nur dadurch reduzieren, dass wir mehr Energie verbrauchen, als wir aufnehmen. An dieser einfachen Regel lässt sich nicht rütteln. Wenn wir nicht wissen, wie viel Energie unser Körper jeden Tag verbraucht, ist es deshalb schwierig, über die entsprechende Ernährung und Bewegung ein Energiedefizit herzustellen. Mit Diäten können wir zwar das Gewicht auf der Waage reduzieren, bauen aber neben dem Kör-

perfett oft auch Muskulatur ab. Dadurch verbrauchen wir weniger Energie, und wenn wir weiter abnehmen möchten, müssen wir die Nahrungszufuhr noch weiter drosseln. Wird dies nicht berücksichtigt, ist die Gewichtsabnahme zum Scheitern verurteilt.

Nahrungsmittelangebot

In Westeuropa leben wir in einer Umgebung, in der Nahrung 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr verfügbar ist – und das in rauen Mengen. Wir sind selbst dann ständig von oft hochkalorischem Essen umgeben, wenn wir gar keinen Hunger haben. Und wenn etwas da ist, greifen wir leider auch zu. Schließlich sind wir – wie oben beschrieben – genetisch darauf programmiert, Energiereserven aufzubauen. Hinzu kommt die verführerische Vielfalt, aus der wir schöpfen können. Sie verleitet uns dazu, sogar dann öfter und mehr zu essen, als eigentlich nötig wäre, wenn wir gerade Diät halten.

Motivation

Viele Diäten scheitern bereits daran, dass wir nicht so recht davon überzeugt sind, Gewicht verlieren zu wollen. Wenn die Motivation für eine kurzfristige Ernährungsumstellung

auf einen ärztlichen Rat (»Sie müssen jetzt aber wirklich auf Ihr Gewicht achten!«), auf den Wunsch der Partnerin oder des Partners (»Dünner hast du mir besser gefallen!«) oder auf die Angst vor der Meinung anderer zurückgeht (»Hast du gesehen? Sie ist wieder aus dem Leim gegangen! Wusste ich es doch, dass sie ihr Gewicht nicht halten kann!«), reicht sie meist nicht aus, um eine echte Veränderung zu bewirken. Extrinsisch, also von außen motivierte Diäten sind lange nicht so wirkungsvoll wie intrinsisch motivierte Diäten, nachdem vollkommen verstanden wurde, weshalb eine Gewichtsreduktion sinnvoll ist.

Unrealistische Ziele

Die meisten Menschen, die sich unrealistische Ziele stecken und beispielsweise innerhalb von sechs Wochen 8 Kilogramm abnehmen möchten, werden mit ihrem Vorhaben scheitern. Ein solcher Gewichtsverlust ist zwar durchaus möglich. Aber die Maßnahmen, die sie dazu ergreifen müssen, sind für die meisten Abnehmwilligen auf längere Sicht nicht durchzuhalten – nicht einmal sechs Wochen lang. So weit reicht ihre oft rein extrinsische Motivation nicht.

Individualität

Jeder Mensch ist anders und jeder Körper auch. Die eine Diät, die bei allen Menschen funktioniert, gibt es nicht. Während die einen gut damit fahren, Kohlenhydrate zu reduzieren, sind die anderen besser damit bedient, weniger Fett zu essen. Dies ist nur ein Beispiel für einige der vielen Faktoren, welche die Körperfettreduktion beeinflussen. Wenn die gewählte Diät nicht zum eigenen Körpertyp passt, wird sie auf lange Sicht auch dann keine Erfolge bescheren, wenn sie angeblich bei Millionen anderen funktioniert.

Stress

Dass eine drastische Diät Körper und Geist belastet, ist nicht verwunderlich. Wenn wir unter Termin- und Zeitdruck stehen, wie dies bei aufwendigen Diäten mitunter der Fall ist, können wir unser Essverhalten weniger gut kontrollieren. Diäten scheitern schneller, als uns lieb ist. Hinzu kommt, dass wir in längeren Stressphasen mehr Magnesium benötigen als sonst. Sind wir nicht ausreichend damit versorgt, kommt es zu Stoffwechselstörungen, die ihrerseits stille Entzündungen und die vermehrte Einlagerung von Fett begünstigen können.

GESUNDHEITSPROBLEM ÜBERGEWICHT

Eines gleich vorab: Es gibt sicherlich nicht die eine Ursache für die Entstehung von Übergewicht. Es handelt sich stets um ein multifaktorielles Geschehen, und bei jedem Menschen liegen die Problempunkte woanders. Wichtig ist: Übergewicht bedeutet nicht nur, dass man zu viel wiegt oder einen zu hohen Körperfettanteil hat. Übergewicht ist auch das Ergebnis einer komplexen Stoffwechselstörung, die durch ein längerfristiges Ungleichgewicht bezüglich einer erhöhten Energieaufnahme im Verhältnis zum Energieverbrauch entsteht.

Ursachen und Entstehung von Übergewicht

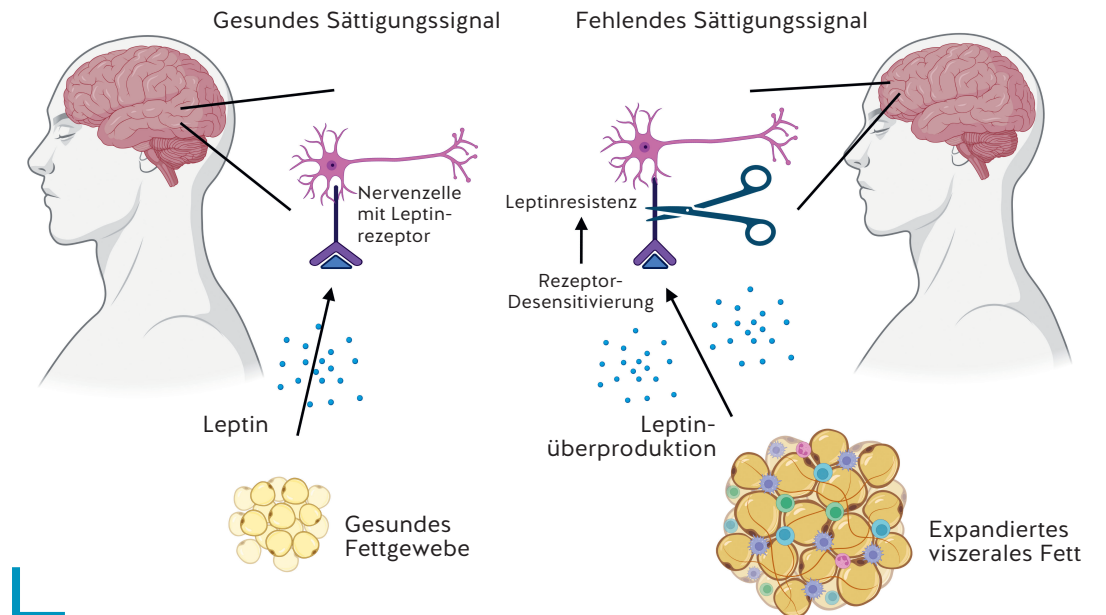
Ein Stück weit scheint unsere Genetik und damit unsere physiologische Veranlagung für die Neigung zum Übergewicht mitverantwortlich zu sein. Man nimmt an, dass es für den Menschen ein evolutionärer Vorteil war, so viel wie möglich zu essen, wenn Nahrung verfügbar war. In diesen Phasen wurden viele Kalorien aufgenommen, um Energiereserven für schlechte Zeiten zu schaffen. *Overeating*, also in Zeiten des Nahrungsüberflusses über den Hunger hinaus zu essen, um für Zeiten des Mangels gewappnet zu sein, war durchaus sinnvoll. Doch Zeiten mangelnden Nahrungsangebots oder des Hungers gibt es heute in den wohlhabenden Industrienationen nicht mehr.

Womit wir auch schon bei den gesellschaftlichen Ursachen des Übergewichts wären. Denn wir verbrennen gleichzeitig zu wenig Energie, da die Evolution dafür gesorgt hat, dass unser Körper möglichst sparsam damit umgeht. Was bedeutet, dass wir uns ungern bewegen, wenn wir es nicht müssen, und unser ungewohnter Wohlstand Lebensumstände schafft, die uns in die Bewegungsarmut treiben. Selbst kürzeste Strecken werden häufig mit dem Wagen zurückgelegt, sodass viele Menschen nicht einmal 1500 bis 2000 Schritte am Tag gehen. Andererseits sitzen wir stundenlang, obwohl immer klarer wird, wie schlecht das Sitzen für die Gesundheit der Organe, des Bewegungsapparats und des Körpers insgesamt ist.

Winterspeck

Auch Tiere können fettleibig werden. Winterschläfer wie die Bären fressen sich vor der Winterruhe ein dickes Fettpolster an. Grizzlybären entwickeln sogar ein metabolisches Syndrom: Sie werden stark übergewichtig, bekommen massiv erhöhte Blutfette und entwickeln eine Insulinresistenz. Durch die lange winterliche Fastenphase kehrt sich dieser Prozess aber wieder um, sodass die Tiere schlank und kerngesund aufwachen.

Die Entstehung einer Leptinresistenz



Der menschliche Körper regelt seinen Energiehaushalt und damit auch die vorhandene Menge Muskel- und Fettgewebe über ein komplexes Zusammenspiel physiologischer Prozesse. Auf diese Weise sichert er einerseits eine gute Energieversorgung und verhindert andererseits, dass Energie verschwendet wird. Mit jeder Mahlzeit nehmen wir neue Energie auf, verbrauchen aber sowohl in der Ruhe als auch bei jeder Bewegung Energie. Diese inneren Vorhänge werden alle über Signalkaskaden im ganzen Körper gesteuert, an denen sowohl die energieverbrauchenden Organe als auch die Energiespeicher beteiligt sind. Es findet also ein bis ins Detail orchestriertes Hormonkonzert statt, das unser Gewicht kontrolliert.

Zusammenspiel der Hormone

Grundsätzlich spielen die Hormone viele verschiedene Rollen bei der Gewichtskontrolle, und

ein Ungleichgewicht oder die Fehlregulierung von einzelnen dieser Botenstoffe kann zu einer Gewichtszunahme oder Blockade beim Abnehmen beitragen. Eine solche Fehlregulation lässt sich am Beispiel von Leptin besonders gut deutlich machen. Die große Bedeutung von Leptin für die Gewichtregulation wurde in der Forschung mithilfe von genetisch veränderten Mäusen nachgewiesen. Diese Mäuse, die kein Leptin produzieren, fressen ungehemmt und werden in kürzester Zeit adipös. Beim Menschen sendet ein ansteigender Leptinspiegel das Signal ans Gehirn, dass genügend Energie verfügbar ist. Daraufhin gibt das Gehirn die Anweisung, den Appetit zu reduzieren und den Energieverbrauch zu erhöhen. Es handelt sich beim Leptin also um ein Sättigungshormon, das die weitere Kalorienaufnahme und damit Übergewicht verhindern soll. Umgekehrt kann seine Fehlfunktion Übergewicht begünstigen.



HIMBEER-WALNUSS-BOWL

mit Zimtcreme

Es ist ein appetitlicher Trend, alle Zutaten ansprechend in Schalen – sogenannten Bowls – anzurichten. Hier bildet mit Zimt gewürzter Joghurt die Basis, darauf gesellen sich frische Früchte, ballaststoffreiche Flocken und Walnüsse.

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

25 g Walnusskerne
 60 g gemischte Getreideflocken
 250 g Joghurt (1,5% Fett)
 1 EL Ahornsirup
 1 TL Zimtpulver
 200 g Himbeeren
 4 Aprikosen
 (ersatzweise gelbe Pflaumen)
 200 ml Orangensaft
 1 TL gefriergetrocknete Beeren
 (Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren)

1 Die Walnusskerne mit den Fingern etwas zerbröseln oder grob hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie angenehm duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Anschließend die Getreideflocken in der Pfanne goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Den Joghurt mit dem Ahornsirup und dem Zimtpulver verrühren, auf zwei tiefe Teller, Schalen oder Bowls verteilen.

3 Die Himbeeren waschen und verlesen. Die Aprikosen (ersatzweise die gelben Pflaumen) waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Dabei die Steine entfernen. Die Himbeeren und die Aprikosenspalten dekorativ auf die beiden Bowls verteilen. Mit dem Orangensaft beträufeln.

4 Die gerösteten Flocken ebenfalls auf die Bowls verteilen. Zuletzt die gerösteten Walnüsse und die gefriergetrockneten Früchte obenauf geben.

MEAL PREP: Wenn Sie Flocken und Nüsse in einer größeren Menge auf Vorrat rösten und bereits gemischt aufbewahren, ist die Frühstücksbowl blitzschnell zubereitet.

PRO PORTION:

ca. 409 kcal | 14 g Eiweiß
 13 g Fett | 49 g Kohlenhydrate





FELDSALAT MIT BULGUR

und Käsecreme

Mehr als nur ein leichter Blattsalat: Bulgur sättigt und liefert neben Magnesium, B-Vitaminen und Eisen eine gute Portion Ballaststoffe. Heidelbeeren sorgen für Frische und wirken wie der Kefir gegen Entzündungen.

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

100 g Bulgur

200 ml Gemüsebrühe

100 g Feldsalat

1 kleine Knoblauchzehe

40 g Parmesan

100 g Heidelbeeren

125 g Mozzarella-Bällchen

125 g Kefir

Salz, Pfeffer

1 Den Bulgur mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. garen.

2 Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer grob zerkleinern. Den Parmesan würfeln. Die Heidelbeeren waschen und abtrocknen lassen. Die Mozzarella-Bällchen abtropfen lassen.

3 Ca. 40 g Feldsalat mit dem Knoblauch, dem Parmesan und dem Kefir im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den übrigen Feldsalat auf zwei Teller geben, den Bulgur darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt die Heidelbeeren und die Mozzarella-Bällchen auf dem Salat verteilen.

PRO PORTION:

ca. 510 kcal | 26 g Eiweiß

25 g Fett | 42 g Kohlenhydrate





HÄHNCHENSANDWICH

mit Radieschen

Ein Sandwich aus Vollkornbrot, Gemüse und Hähnchenfleisch füllt die Energiespeicher in der Mittagspause bestens auf. Wenn Sie die einzelnen Bestandteile abends vorbereiten, ist morgens alles im Handumdrehen fertig.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

2 kleine, sehr dünne Hähnchenschnitzel (je ca. 100 g)

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

edelsüßes Paprikapulver

1 kleines Bund Radieschen mit Grün (ca. 200 g)

100 g Frischkäse

(20–30% Fett i. Tr.)

2–3 EL lösliche Haferflocken

4 Salatblätter

4 dicke Scheiben Vollkornbrot (je ca. 50 g)

1 Die Hähnchenschnitzel abtupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und bei schwacher Hitze noch ca. 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Radieschen samt Grün putzen und waschen. Das Grün trocken schleudern, zusammen mit dem Frischkäse und den Haferflocken im Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren. Die Radieschen grob hacken und unter die Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Die Brotscheiben mit der Radieschencreme bestreichen und mit je einem Salatblatt belegen. Zwei Brotscheiben mit Schnitzeln belegen, die anderen umgedreht darauflegen. Die Sandwiches leicht zusammendrücken und in Lunchboxen legen.

TIPP: Noch schneller geht es mit dünn geschnittenem Hähnchen- oder Putenbrustaufschnitt. Wer auf Fleisch verzichtet, nimmt vegetarische oder vegane Varianten. Achten Sie bei pflanzenbasierten Alternativen auf eine kurze Zutatenliste.

PRO PORTION:

ca. 478 kcal | 39 g Eiweiß

10 g Fett | 51 g Kohlenhydrate



SCHLUSS MIT DER ABNEHMBLOCKADE

Trotz Verzicht, Kalorienzählen und Zusatz-Workouts wollen die lästigen Extrakilos einfach nicht weichen? Ursache dafür sind die hartnäckigen Fettpölsterchen am Bauch. Sie durchkreuzen jeden Versuch abzunehmen, weil sie unseren Stoffwechsel stören und Entzündungen fördern – zu unserem gesundheitlichen Nachteil.

Doch der Teufelskreis lässt sich durchbrechen. Die Lösung kommt vom renommierten Stoffwechsel-Expertenduo Dr. Dr. Michael Despeghele und Prof. Dr. Karsten Krüger: Auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Studien haben sie ein hochwirksames Programm aus anti-entzündlicher Ernährung und ausgeklügelten Kraftübungen für Zuhause entwickelt, das unseren Metabolismus wieder in Schwung bringt. Ausgesuchte nährstoffreiche Lebensmittel und die passgenaue Stimulation einzelner Muskelgruppen wirken gezielt auf die Extrapolster am Bauch und lassen sie schmelzen.

SO KLAPPT ES MIT DEM ABNEHMEN!

Einfach und köstlich:

50 Anti-Entzündungs-Rezepte zum Nachkochen

Kompakt und effizient:

8-Level-Core – ein revolutionäres Training für den ganzen Körper

Schritt für Schritt:

Das 8-Wochen-Programm für dauerhaft gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten



PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9042-0



9 783833 890420

www.gu.de