

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

DER ABNEHMKOMPASS

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

DER ABNEHMKOMPASS

DIÄTHÜRDEN ÜBERWINDEN UND
DAUERHAFT ABNEHMEN

südwest⁺

INHALT

Einleitung	11
Warum nehme ich nicht ab?	11
So kommen Sie durch den Diättschungel	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 Diätblockade	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

DER ABNEHMKOMPASS

4 WISSENSWERTES ÜBER UNSER FETTGEWEBE 95

Fettgewebe – vom Überfluss des Nützlichen 96

Weißes Fettgewebe 96

Fettgewebe als Hormondrüse 98

Günstige Stoffwechselfaktoren stärken 99

Leptin, das Anti-Adipositas-Hormon 100

So stellt sich das Sättigungsgefühl wieder ein 101

Die Fettgewebe-Immunsystem-Achse 101

Entzündungshemmung baut Fettpolster ab 102

Braunes Fettgewebe – der Heilige Gral der Fettverbrennung 104

Wie lässt sich braunes Fett aktivieren? 105

Thermogene Lebensmittel helfen abzunehmen 107

Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen 109

5 SO FUNKTIONIERT SÄTTIGUNG 113

Das komplexe Hunger-Sättigungs-Netzwerk 114

Im Mund 114

Im Verdauungstrakt 115

Im Fettgewebe 117

Im Gehirn 118

Problem Leptinresistenz 118

Lässt sich die Leptinresistenz durchbrechen? 119

6 VERSTECKTE DICKMACHER 123

Heimtückische Zusatzstoffe 124

Antibiotika-Adipositas 125

Antibiotika in der Nutztiermast 126

Frühe Antibiotikagabe – hohes Übergewichtsrisiko 128

Verhängnisvoller Kahlschlag der Darmflora 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

Schelende Entzündungen haben massive Auswirkungen	174
Der Hochofen im Bauchfett	175
<i>Darmbakterien im Fettgewebe aktivieren Entzündungszellen</i>	177
<i>Entzündung messen</i>	178

DER ABNEHMKOMPASS

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

DER ABNEHMKOMPASS

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

Intervallfasten der Mormonen 274

Mit kleinen Schritten voran 277

Lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg! 279

Autophagie – wenn sich der Körper recycelt 279

Den Autophagieprozess unterstützen 281

Stoffe, die den Selbstreinigungsprozess anregen 282

14 IHR PERSÖNLICHER ABNEHMKOMPASS 287

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht 288

Schritt für Schritt zum dauerhaften Erfolg 288

Die neun Kompassschritte 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

EINLEITUNG

WARUM NEHME ICH NICHT AB?

Abnehmen ist ein Dauerthema und Gewichtsreduktionsprogramme gibt es wie Sand am Meer. Was aber unterscheidet diesen Abnehmkompass von den vielen anderen Diätatgebern? Dazu müssen wir uns eine entscheidende Gemeinsamkeit aller »Diäten« vor Augen halten: Wir alle wissen, dass trotz der vielen angebotenen Methoden eine langfristige Gewichtsabnahme und ein dauerhaftes Halten des neuen Gewichts extrem selten erreicht wird. Studien sprechen von lediglich 1 bis 3 Prozent der Abnehmwilligen, denen das gelingt. Das lässt eigentlich nur den Schluss zu, dass mit den gängigen Gewichtsreduktionsprogrammen etwas nicht stimmt, dass möglicherweise für das Abnehmen wichtige Faktoren nicht berücksichtigt werden. Hier setzt dieses Buch an. Für den »Abnehmkompass« habe ich Hunderte Studien analysiert, Bücher gewälzt und Informationen gesammelt, um Ihnen fundiert zu zeigen, welche Faktoren aus wissenschaftlicher Sicht Ihnen bei Ihrer Diät zum (dauerhaften) Erfolg verhelfen und welche eine Gewichtsabnahme schwer bis unmöglich machen können.

SO KOMMEN SIE DURCH DEN DIÄTDSCHUNGEL

Abnehmen ist tatsächlich eine Wissenschaft für sich und die wenigsten von uns sind Experten. Ganz schnell kann man sich im Diätdschungel verirren. Doch für jeden gibt es einen individuellen Pfad zum Wohlfühlgewicht. Der Abnehmkompass ist Ihr Scout, der Ihnen eine persönliche Richtung vorgibt, Sie auf einem individuellen Weg durch den Dschungel der Diätkonzepte führt. Jeder Mensch besitzt nämlich ein ganz persönliches (Über-)Gewichtsprofil, und deshalb kann nur ein Programm, das die unterschiedlichen Aspekte berücksichtigt, auch langfristig erfolgreich sein.

Der Abnehmkompass wird Ihren Blick auf das Thema Gewichtsreduktion grundlegend verändern, denn wenn Ihre Gewichtsprobleme etwa durch Medikamente verursacht werden, müssen Sie anders an die Pfunde rangehen als bei einer Störung der Darmflora, die Sie zu einem guten Futterverwerter gemacht hat. Leiden Sie unter hormonellen Veränderungen, dann sind andere Ansätze zielführend als bei chronischen Entzündungen oder einem Mangel an stoffwechselaktiven Mikronährstoffen. Und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zu »Abnehmboostern« wie Vitamin D, grünem Tee, Koffein oder Chili? Dieses Buch beleuchtet umfassend alle Aspekte, die für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme notwendig sind, und berücksichtigt dabei auch bisher viel zu wenig beachtete Faktoren.

ABNEHMEN FUNKTIONIERT BEI JEDEM ANDERS

Mit dem Abnehmkompass möchte ich Ihnen ermöglichen, Ihre Diätbemühungen zu personalisieren und individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre eventuellen Diätthemmnisse zuzuschneiden. Tests, Checklisten und Empfehlungen für Laboruntersuchungen unterstützen Sie bei der Suche nach Ihren ganz persönlichen Diätbremsen und zeigen den Weg zu einem für Sie gesunden Gewicht. Empfehlungen für Ernährung, für Nahrungsergänzungsmittel und einen gesunden Lebensstil unterstützen Sie dabei, das Zielgewicht zu erreichen und auch langfristig zu halten. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr gesamtes Leben auf den Kopf stellen und alles verändern oder streichen, was Sie mögen. Manchmal reicht es aus, hier und da an einem Schraubchen zu drehen – wenn es das richtige Schraubchen ist.

In diesem Buch stelle ich Ihnen zunächst die wissenschaftliche Grundlage für diesen individuellen Diätansatz vor. Im letzten Abschnitt gehen wir Ihr Gewichtsproblem dann ganz gezielt an. Das Abnehmkompass-Programm gliedert sich in drei Phasen. In der ersten Check-up-Phase überprüfen Sie die Fak-

toren, die Ihren Diätbemühungen entgegenwirken. Die zweite Phase dient dazu, diese Probleme so gut wie möglich zu beseitigen. Hier geht es noch nicht ums Kalorienzählen. Erst in der dritten Phase beginnt das eigentliche Gewichtsreduktionsprogramm, das aber so individuell gestaltet sein soll, dass es Ihnen leichtfällt, die Ratschläge zu befolgen.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie nützliche Tipps und wichtige Studienergebnisse in Kästen oder in der Rubrik »Das Wichtigste kurz zusammengefasst«. Wenn Sie möchten, können Sie das Buch auch zunächst »querlesen« und sich diese Zusammenfassungen ansehen. Das vermittelt Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten Themen in diesem Buch.

Ich drücke Ihnen ganz fest die Daumen, dass Sie mit diesen Empfehlungen Ihr Wunschgewicht erreichen und dauerhaft halten können.







KAPITEL 1

NIE WIEDER EINHEITSDIÄT

Diät halten und abnehmen – Sie wissen bestimmt, dass das viel schwerer ist, als es klingt. Die Erfolgversprechen verschiedenster Diätformen werden so gut wie nie real, auch wenn wir uns noch so anstrengen. Dass Diäten nach »Schema F« nicht funktionieren, ist also klar, aber warum funktionieren sie nicht? Und was müssten wir ändern, damit wir erfolgreich und dauerhaft abnehmen?