

Dr. med. Pia Roser

Die neue Wissenschaft vom Sattsein

Wie Peptide
Kopfhunger
ausschalten und
beim Abnehmen
helfen



INHALT

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 6 | DAS GROSSE WARUM
Vorwort | 32 | HEIMLICHE HELDEN, STILLE SABOTEURE
Die Hormonliga im Einsatz |
| 11 | Einleitung | 34 | Cortisol – der Krisenmanager |
| 14 | SMART SIGNALS
Die Sprache deines Körpers verstehen | 38 | Ghrelin – der Lockvogel des Hungers |
| 16 | Zwei Systeme, ein Hunger – wenn Körper und Kopf nicht dieselbe Sprache sprechen | 43 | Leptin – der Depotwächter |
| 20 | Dopamin – der Verführer | 46 | Insulin – der Dirigent des Stoffwechsels |
| 23 | Die Kommandozentrale im Kopf – Hypothalamus & limbisches System im Funkverkehr | 52 | DIE PEPTID-ALLIANZ
Sattmacher mit Superkraft |
| 26 | Hinter den Kulissen deines Hungers – Bühne frei für die Hormonliga | 55 | Die Peptidallianz im Dienst deiner Sättigung |
| 28 | Darm, Gehirn, Gefühl – das unterschätzte Trio der Appetitsteuerung | 65 | Craving, Sucht und Kontrolle – das zweite Leben des Darmhormons im Gehirn |

- 70 Darm und Hirn im Dialog:
wie Peptide Stress, Hunger
und Bewegung steuern
- 84 **DAS KÖRPER-
NETZWERK**
Wie Nerven, Bakterien
und Hormone
zusammenarbeiten
- 86 Vagusnerv – der stille
Vermittler deiner Sättigung
- 90 Das Mikrobiom – der innere
Wald, der heilt
- 96 Frauen, Zyklus und
Peptide – Hormone im
Wandel
- 98 Nach der Menopause –
wenn Östrogen schwindet
und der Appetit zunimmt
- 102 **FREUND ODER
FEIND?**
Fett ist nicht
gleich Fett
- 104 Bierbauch? Hüftgold?
Wo es sitzt, macht den
Unterschied
- 114 **AKTIVIEREN
STATT INJIZIEREN**
So stärkst du dein
inneres Team
- 116 Peptidbooster aus der
Küche: Wie Ballaststoffe,
Proteine und Co. unsere
Sättigungshormone
aktivieren

