

Dr. med. Pia Roser

# Die neue Wissenschaft vom Sattsein



Wie Peptide  
Kopfhunger  
ausschalten und  
beim Abnehmen  
helfen

GU

# INHALT

6	<b>DAS GROSSE WARUM</b> <i>Vorwort</i>	32	<b>HEIMLICHE HELDEN, STILLE SABOTEURE</b> <i>Die Hormonliga im Einsatz</i>
11	Einleitung	34	Cortisol – der Krisenmanager
14	<b>SMART SIGNALS</b> <i>Die Sprache deines Körpers verstehen</i>	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	<b>DIE PEPTID- ALLIANZ</b> <i>Sattmacher mit Superkraft</i>
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:<br>wie Peptide Stress, Hunger<br>und Bewegung steuern              | 102 | <b>FREUND ODER<br/>FEIND?</b><br>Fett ist nicht<br>gleich Fett   |
| 84 | <b>DAS KÖRPER-<br/>NETZWERK</b><br>Wie Nerven, Bakterien<br>und Hormone<br>zusammenarbeiten | 104 | Bierbauch? Hüftgold?<br>Wo es sitzt, macht den<br>Unterschied  |
| 86 | Vagusnerv – der stille<br>Vermittler deiner Sättigung                                       | 114 | <b>AKTIVIEREN<br/>STATT INJIZIEREN</b><br>So stärkst du dein<br>inneres Team                                     |
| 90 | Das Mikrobiom – der innere<br>Wald, der heilt   | 116 | Peptidbooster aus der<br>Küche: Wie Ballaststoffe,<br>Proteine und Co. unsere<br>Sättigungshormone<br>aktivieren |
| 96 | Frauen, Zyklus und<br>Peptide – Hormone im<br>Wandel  |     |  |
| 98 | Nach der Menopause –<br>wenn Östrogen schwindet<br>und der Appetit zunimmt                  |     |  |

