

ANNE HILD

# AFTER DIET

DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN!



AURUM

**ANNE HILD**  
**AFTER DIET**  
**DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN!**

AURUM

Anne Hild

***After Diet - Dauerhaft schlank bleiben!***

© Aurum in Kamphausen Media GmbH

Bielefeld 2020

1. Auflage 2020

Coverfoto: Hans Lindner-Emden

Abbildungen: [Fotolia.com](http://Fotolia.com), [iStockphoto.com](http://iStockphoto.com), [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com),  
Anne Hild, Hans Lindner-Emden (Einzelbildnachweis siehe [Anhang](#))

Buchgestaltung: Kerstin Fiebig [ad department]

Druck: optimal media GmbH, Röbel/Müritz

ISBN 978-3-95883-446-0

ISBN eBook 978-3-95883-447-7

**Inhalte dieses Buches basieren auf**  
***Anne Hild, Die hCG Diät - und jetzt?***  
***Nachhaltig schlank und fit mit der erfolgreichen Stoffwechsellkur***  
***ISBN 978-3-89901-984-1***

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

**Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser** Die in diesem Buch  
veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von der Autorin und dem Verlag  
mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie für die  
Inhalte kann jedoch weder von der Verfasserin noch vom Verlag übernommen  
werden. Des Weiteren wird eine Haftung von Seiten des Verlages sowie der  
Verfasserin ausgeschlossen für irgendwelche Sach-, Personen- und  
Vermögensschäden, die sich bei der Anwendung der Informationen in diesem  
Buch ergeben sollten. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit

und den Informationen in diesem Buch Verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden und Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

## ***Vorwort***

### **1. WENN DIE PFUNDE ZURÜCKKOMMEN**

### **2. DER JO-JO-EFFEKT - EIN ERBE AUS DER URZEIT**

### **3. UNSERE KÖRPERFABRIK**

#### ***Hormone - die unsichtbaren Strippenzieher***

*Leptin - das Hungerhormon*

*Insulin und Zuckerstoffwechsel*

*Insulin- und Leptin-Resistenz*

*Die Schilddrüsenhormone - Taktgeber für den Stoffwechsel*

*Die Sexualhormone*

*Cortisol - Stress macht dick*

*Melatonin - gesunder Schlaf hält schlank*

*Ein Hormonspeicheltest bringt Klarheit*

#### ***Stoffwechsel und Verdauung***

*Langsamer versus schneller Stoffwechsel*

*Der Darm hilft!*

*Übersäuerung - Entgiftung - Entschlackung*

*Der Grundumsatz*

*Glykämischer Index*

#### **4. ERNÄHRUNG - BEWUSST JA, VERZICHT NEIN!**

***Die moderne Ernährungspyramide***

***Eiweiße, Proteine, Aminosäuren - Bausteine des Lebens***

***Keine Angst vor Fetten***

*Fettstoffwechsel - Cholesterin zu Unrecht verdammt*

***Wie Sie leere Kohlenhydrate vermeiden***

*Wie Sie nicht in die Zuckerfalle tappen*

*Kartoffeln, Reis und Co.*

*Unser täglich' Brot - Verzicht nicht nötig*

*Die Milch macht's nicht*

*Basta Pasta - welche Alternativen gibt es?*

*Soja - Trendpflanze mit Nebenwirkungen*

### ***Vitamine - Mineralien - Enzyme - Spurenelemente***

*Welche natürlichen Substanzen unterstützen Sie beim Schlankbleiben?*

### ***Welche Ernährungskonzepte wirken?***

*Essen wie auf Okinawa*

*Low-Carb*

*Vegan*

*Paläo - Essen wie in der Steinzeit*

*Ein schneller Weg zum Wohlfühlgewicht*

## **5. GEWICHTSPROBLEME AUF MENTALER EBENE LÖSEN**

## **6. BEWEGUNG - KLAR, ABER WELCHE UND WIE INTENSIV**

***Interview mit Conny Hörl***

## **7. MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN**

***Noch ein paar Tipps, die mir wichtig sind***

## **8. REZEPTTEIL**

## ***Neue Köche hat das Land***

*Interview mit Emilio Castrejón*

*Interview mit Kurt Timmermans*

*Interview mit Christian Halper und Paul Ivic*

## ***Was soll in den Vorratsschrank?***

## ***Rezepte***

# **9. WERDEN SIE ZUM EXPERTEN IHRES KÖRPERS**

## ***Anhang***

*Rezepte in alphabetischer Reihenfolge*

*Endnoten*

*Nützliche Links*

*Literaturverzeichnis*

*Bildnachweise*



## ***Vorwort***

**Sie kennen das: Liebesfilme aus Hollywood hören oft an der spannendsten Stelle auf. Das Paar hat sich ineinander verliebt und ist nach mühevollen Irrungen und Wirrungen endlich zusammen. Happy End - Ende gut, alles gut.**

Im wirklichen Leben geht es jetzt aber erst los! Jetzt beginnt die Zeit der Partnerschaft, in der es sich zeigt, ob aus Liebe eine Beziehung wird, die dauerhaft hält. So ähnlich verhält es sich auch mit Diäten. Es gibt unendlich viele Abnehmprogramme und viele Menschen haben mit ihrer Hilfe erfolgreich Gewicht verloren. Auch hier: Ende gut, alles gut? Mitnichten. So wie nach dem *Happy End* im Film die wahre Bewährungsprobe erst danach beginnt, so ist das auch mit dem Schlankbleiben nach einer Diät. Genau an dieser Stelle hören die meisten Diätberater auf. Kaum jemand interessiert sich für die Zeit danach. Dabei beginnt der wirklich spannende Teil erst jetzt, wenn es darum geht, das erreichte Gewicht dauerhaft zu halten. Die wahre Herausforderung besteht also darin, das „Gewusst-wie“ zu kennen, wie Sie schlank bleiben, und zwar auf leichte Art und Weise, ohne ständig Kalorien zu zählen und sich zu kasteien.

Ich bin mit vielen Menschen in Kontakt, die eine Diät gemacht haben. Es erreichten mich darüber hinaus viele E-

Mails von Menschen, die mir von ihrer erfolgreichen hCG Stoffwechselfdiät nach Dr. Simeons berichtet haben – und auch davon, dass sie ihr neues Gewicht auch einige Zeit gut halten konnten. Aber unweigerlich haben sich bei vielen nach einigen Monaten wieder alte Gewohnheiten eingeschlichen – und der Kampf begann von Neuem. Fast jede/-r, die/der schon mal eine Diät gemacht hat, kennt diese bittere Erfahrung. Nur den Wenigsten gelingt es, auf Dauer auch schlank zu bleiben. Möchten Sie die wahren Gründe für dieses Dilemma erfahren? Es gibt wichtige Faktoren, von denen die wenigsten Menschen wissen und die in der einschlägigen Literatur meist übersehen werden. Dabei handelt es sich um eines der spannendsten Themen in der gesamten Stoffwechselmedizin.

In den letzten Jahren sind immer mehr Wissenschaftler zu dem Schluss gekommen, dass das menschliche Essverhalten maßgeblich vom Gehirn gesteuert wird. Erst in den vergangenen Jahren wurde in wissenschaftlichen Studien belegt, dass das Körpergewicht sehr stark durch Hormone beeinflusst wird und ein hormonelles Ungleichgewicht ein in jeder Hinsicht schwerwiegender Grund für Übergewicht ist.

Mein Buch richtet sich an alle Menschen, die mit dem Gewicht-Halten, sei es nach einer Diät oder ganz allgemein, ihre Schwierigkeiten haben. Ich werde Ihnen von meinen eigenen Erfahrungen erzählen und davon, was mir persönlich geholfen hat, dauerhaft schlank zu bleiben. Eines ist mir dabei besonders wichtig: Es bringt nichts, alle alten Essgewohnheiten gleichzeitig über Bord zu werfen. Und – was für die/den eine/-n gut ist, ist nicht zwangsläufig auch für die/den andere/-n das Richtige. Deshalb stelle ich Ihnen verschiedene Lösungswege vor, die wirklich funktionieren

und es so jedem Menschen ermöglichen, das Problem des Übergewichts endgültig hinter sich zu lassen.

Anhand vieler Beispiele, Empfehlungen und Rezepte zeige ich Ihnen, wie Sie ohne Reue auf Dauer gutes Essen genießen können. Ich habe Interviews mit erfolgreichen Köchen geführt, die Ihnen hilfreiche Tipps geben. Spannend sind auch neue Forschungsergebnisse, die aufhorchen lassen und auf dem Gebiet der Ernährung völlig neue Wege aufzeigen.

Um langfristig schlank zu bleiben, ist es hilfreich, ein Verständnis für die wichtigsten Abläufe im eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel aktiv zu halten. Und schließlich darf auch die Bewegung nicht fehlen. Eine Expertin gibt wichtige Tipps, wie Sie Bewegung in Ihren Tagesablauf integrieren können.

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg!**

*Ihre Anne Hild*

# **1. WENN DIE PFUNDE ZURÜCKKOMMEN**

**Kennen Sie das? Zum wiederholten Mal haben Sie eine Diät gemacht, Hoffnung geschöpft, waren überzeugt, dass es diesmal klappen würde, haben sich kasteit, Sport getrieben und auf vieles verzichtet. Nur um dann festzustellen, dass nach Ende der Diät die Kilos umso schneller wieder da sind. Der Frust ist groß - wieder einmal ist man gescheitert, und wieder schwindet eine Hoffnung, doch noch das Wunschgewicht zu erreichen.**

Abnehmen allein ist schon schwer genug, aber es ist eben nur die halbe Miete. Es gibt kaum Schwierigeres, als alte Gewohnheiten aufzugeben. Mit der Zeit schleichen sie sich wieder ein wie alte Bekannte. Der innere Schweinehund wird immer stärker. Man beruhigt sich damit, ja wieder eine Kur machen zu können, sollte es nötig sei. Schon ist man auf alten Pfaden und der Kreislauf beginnt erneut.

Kehrt man nach einer Diät wieder zu den üblichen Essgewohnheiten zurück, wirken sich mehrere Faktoren aus, die den sogenannten „Jo-Jo-Effekt“ zusätzlich verstärken:

Muskelabbau, Hormonentgleisung, zu viele oder zu wenige Kalorien, falsche Ernährung, Energie- und daraus resultierend Bewegungsmangel. Doch dazu gleich mehr. Moderne Studien halten dazu eine ziemlich entmutigende Aussage bereit: Mehr als 80 Prozent der Menschen, die eine Diät gemacht haben, können ihr reduziertes Gewicht nicht halten. Das hat ein australisches Forscherteam um Professor Joseph Proietto von der Universität Melbourne herausgefunden. Laut seiner Studien hat das Scheitern nicht nur mit einem schwachen Willen zu tun. Vielmehr sind daran die Hormone maßgeblich beteiligt.

Professor Proietto ist Endokrinologe und ein international bekannter Forscher auf den Gebieten „Diabetes“ und „Fettleibigkeit“. Er gründete die erste Adipositas-Klinik am *Royal Melbourne Hospital* und ist heute Leiter der Gewichtskontrollklinik bei *Austin Health*. Proietto hat über 180 Artikel und mehrere Buchkapitel über Fettleibigkeit und Diabetes publiziert. Die Studie zeigt, dass übergewichtige Menschen nach einer Diät u. a. aufgrund von hormonellen Veränderungen wieder zunehmen. Dabei wurden übergewichtige Erwachsene mit einem Durchschnittsgewicht von 95kg beobachtet. Die Forscher fanden heraus, dass die Probanden nach einer speziellen Diät im Durchschnitt zwar 13kg abgenommen, aber nach einem Jahr wieder fünf Kilo zugenommen hatten.

Im Rahmen der Studie wurden verschiedene Hormone getestet, die stimulierend oder hemmend an der Regulierung von Appetit und Körpergewicht beteiligt sind. Während der Diät stellten die Forscher signifikante Veränderungen im Hormonhaushalt fest. Appetitzügelnde Hormone wie *Leptin* und *Peptid YY*, *Amylin* und *Insulin* fielen ab, appetitstimulierende Hormone wie Ghrelin stiegen an.

Und zwar nicht nur während der Diät, sondern auch eine ganze Zeit lang danach. Die Messungen ergaben, *dass der Spiegel an appetitregulierenden Hormonen auch nach einem Jahr nicht auf das Ausgangsniveau zurückgekehrt war.* Das Gehirn sendete also auch nach einem Jahr immer noch Signale wie „Hunger“ und „wieder Gewicht zunehmen“ an den Körper. Die gemessenen Werte spiegelten auch gut das subjektive Gefühl der Probanden wider, die von einem verstärkten Hungergefühl nach der Diät berichteten.

Die Studie von Professor Proietto weist nach, dass Hormone bei der Regulierung des Körpergewichts eine wichtige Rolle spielen, sodass Veränderungen in der Ernährung und im Verhalten langfristig nicht alleine ausschlaggebend sind, um das erwünschte Gewicht zu halten. Proietto: „Unsere Studie hat Anhaltspunkte dafür geliefert, warum übergewichtige Menschen, die abgenommen haben, oft rückfällig werden. Der Rückfall hat eine starke physiologische Grundlage und ist nicht einfach nur das Ergebnis der freiwilligen Wiederaufnahme alter Gewohnheiten.“<sup>1</sup> Die spannende Frage ist also: Weshalb sendet das Gehirn selbst nach einem Jahr immer noch Signale aus wie „Ich habe Hunger!“ und „Kalorien bunkern – bitte wieder zunehmen!“? Woher kommt dieser Mechanismus und kann er beeinflusst werden? Die gute Nachricht: Ja, das ist möglich. Im Folgenden möchte ich Ihnen deshalb zeigen, was Sie tun können, um zu den erfolgreichen 20 Prozent zu gehören, die nach einer Diät nicht wieder zunehmen.



Schauen wir uns dazu zuerst an, was es mit dem Jo-Jo-Effekt auf sich hat. Wodurch entsteht er und wie kann man diesen Effekt durchbrechen?

## **2. DER JO-JO-EFFEKT - EIN ERBE AUS DER URZEIT**

**Um zu verstehen, wie es nach einer Diät zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt kommen kann, lohnt es sich, eine Zeitreise zu unternehmen, ein paar Millionen Jahre zurück in unsere Vergangenheit zu gehen und dort einen Blick auf die Essgewohnheiten von damals zu werfen.**

Eines ist dabei so gut wie sicher. Die meisten heute industriell hergestellten Lebensmittel und die daraus zubereitete Nahrung sind alles andere als ideal für uns. Heute konsumieren die meisten Menschen mehr als 50 Prozent der täglichen Kalorien aus bearbeiteten Nahrungsmitteln, die so gut wie keine Nährstoffe enthalten. Leere Kalorien also, die den Körper belasten und übersäuern. Der Großteil an industriell hergestellter Nahrung kann nicht gesund sein.

Hinzu kommt, dass bei einer solchen Ernährung der Körper nicht genügend Eiweißbaustoffe erhält, um neue Zellen aufzubauen, alte Zellen zu reparieren und genügend *Proteine* für ein gesundes Muskelwachstum zur Verfügung

zu haben. Wir bewegen uns zu wenig, verrichten unsere Arbeit meist sitzend und setzen dies in unserer Freizeit mit Fernsehen und Internetkonsum fort. Aufgrund dieser Tatsachen müssen wir unsere Essgewohnheiten an unsere heutige Lebensweise anpassen. Zum Glück gibt es bereits eine Gegenbewegung und das Interesse an einer gesunden Lebensweise steigt. Immer mehr Menschen wird klar, dass sie ohne Eigenverantwortung und gesunde Ernährung auf Dauer nicht gesund bleiben können.

Zu Zeiten unserer Ururahnen war Essen meist knapp. Die Menschen mussten ständig in Bewegung sein. Entweder auf der Jagd, der Suche nach Nahrung und Wasser oder nach einem warmen Platz, um nicht zu erfrieren. Die meisten Nahrungsmittel wie Blätter, Wurzeln und Obst wurden roh gegessen, bis auf Fleisch und Fisch, die über dem Feuer gegrillt wurden. Seit Urzeiten ist in unserem Zellgedächtnis gespeichert, dass die Arterhaltung Vorrang vor allen anderen Abläufen im Körper hat. Um dies zu gewährleisten, war es seit jeher notwendig, einen Energievorrat für Notzeiten bereitzuhalten, denn die Menschen fanden nur selten Nahrung. Das erlegte Wild konnte schwer konserviert werden und musste daher schnell verzehrt werden. Für kurze Zeit stand also Nahrung im Überfluss zur Verfügung, gefolgt von langen Phasen des Hungerns. Unser Körper hat daraus gelernt und speichert auch heute noch Fett für diese „Notzeiten“. Unser Zellgedächtnis hat noch nicht realisiert, dass die Steinzeit längst vorbei ist. Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungsnotzeiten der Vorzeit zum Glück nicht mehr erleben, wirkt in uns immer noch dieses jahrtausendealte Programm. Dieser Mechanismus, den ich im Folgenden noch genauer erläutern werde, ist der Grund dafür, weshalb die meisten Menschen nach einer Diät

schnell wieder zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Kilos auf die Waage bringen als vor der Diät.

Auch heute noch signalisiert unser Gehirn „Nahrungsknappheit“, sobald wir die Kalorienzufuhr senken, also z. B. eine Diät machen. Sobald wir nach einer Diät-Zeit wieder normal essen, behält der Körper wohlweislich sein Sparprogramm bei, um für die nächste „Notzeit“ gewappnet zu sein. Folglich setzt der unerwünschte Jo-Jo-Effekt ein, wenn nach einer Diät wieder „normal“ gegessen wird. Kehrt man wieder zu den üblichen westeuropäischen Essgewohnheiten zurück, wirken sich zwei Faktoren aus, die den Jo-Jo-Effekt zusätzlich anheizen: zu viele Kalorien und falsche Ernährung. Fällt man in die alte Ernährungsweise zurück, muss der Körper oft mit großen Nahrungsmengen umgehen, die er verwerten und im Falle von Überschuss auch irgendwo speichern muss. Gleichzeitig werden zu viele „falsche“ Nahrungsmittel gegessen, die das Problem noch verstärken. Gewichtszunahme und Frust sind unausweichliche Folgen.

„Wenn Du dauerhaft schlank sein möchtest, musst Du einfach weniger essen, als Du verbrauchst.“ Klingt logisch, ist aber nur die halbe Wahrheit. Hier eine typische Erfahrung einer Frau mit langer Diäterfahrung: „Ich esse schon seit Monaten nur noch wenig, weil ich endlich abnehmen möchte. Ich habe zwar ein paar Kilogramm verloren, aber bei weitem nicht das, was ich mir vorstelle. Ich halte das Gewicht aber nur, wenn ich täglich nicht mehr als 800 - 900 kcal pro Tag zu mir nehme, was absolut kein Dauerzustand sein kann. Was kann ich tun, um meinen Stoffwechsel wieder zu aktivieren? Ich will endlich wieder schlank sein. Ich bin wirklich verzweifelt und möchte wieder ein normales Leben führen.“

So wie dieser Frau geht es vielen Menschen. Was passiert hier im Körper? Um das zu verstehen, möchte ich Sie auf eine kleine Reise mitnehmen. Was oder wer zieht eigentlich im Hintergrund die Strippen unseres Stoffwechsels?



# 3. UNSERE KÖRPERFABRIK

## *Hormone - die unsichtbaren Strippenzieher*

**Wenn die Hormone aus der Balance geraten, sind die Auswirkungen auf Körper und Psyche enorm. Dazu gehört auch das Symptom des scheinbar „diätresistenten“ Übergewichts und die Schwierigkeit, nach einer Diät das erreichte Gewicht zu halten.**

Was den Stoffwechsel betrifft, wird die Rolle der Hormone immer noch völlig unterschätzt. Dass Hormone einen enormen Einfluss sowohl auf unser Gewicht als auch auf die Gewichtsverteilung haben, ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen und spricht sich immer mehr herum.



Ohne einen ausbalancierten Hormonhaushalt ist es langfristig schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, sein Gewicht zu halten. Leider ist darüber noch sehr wenig bekannt.

Hormone sind ein wahres Wunderwerk, wenn man bedenkt, dass sie für das reibungslose Zusammenspiel unserer Körperfunktionen wie Wachstum, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzucker-Spiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Zeugungsfähigkeit, Fortpflanzung und Schwangerschaft verantwortlich sind. Aber nicht nur unser sexuelles Verlangen und unsere Stimmungslage werden entscheidend von Hormonen beeinflusst, sondern auch unser Stoffwechsel.

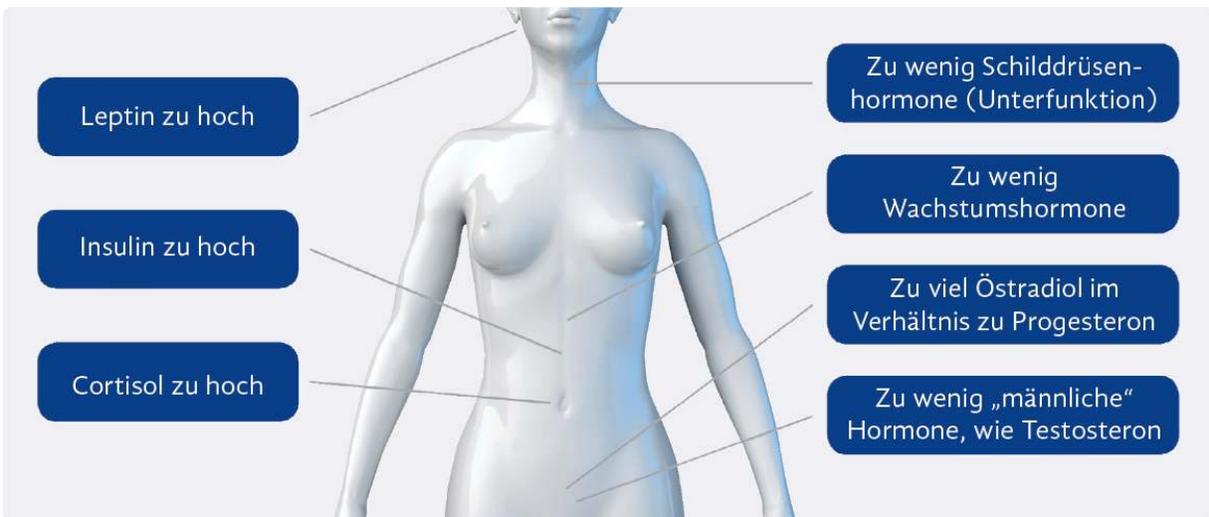
Warum haben Hormone eigentlich einen so schlechten Ruf und lösen so vielfältige Ängste aus? Ein Grund dafür könnte sein, dass wir so wenig über sie wissen und selbst Fachleute bei diesem Thema oft passen müssen. Ein anderer Grund könnte sein, dass, wenn wir etwas über Hormone hören, immer nur die künstlich hergestellten Hormone gemeint sind, die diesen Namen überhaupt nicht verdienen, da sie eben keine Hormone, sondern chemisch veränderte Nachbauten sind. Unsere körpereigenen Hormone steuern unseren Appetit und entscheiden, ob wir übergewichtig werden oder nicht. Dabei kommt dem *Hypothalamus* im Gehirn eine entscheidende Rolle zu. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im *Hypothalamus* befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser „Sättigungszentrum“, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Von *Hypothalamus* und *Hypophyse* gehen die Impulse für die Bildung von Hormonen aus. Der *Hypothalamus* ist sozusagen die Kommandozentrale. Er sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Im Idealfall funktioniert die Hormonproduktion nach dem Prinzip der Nachfrage: Ähnlich

einem Thermostat am Heizkörper produziert der Körper Hormone, wenn er sie braucht. Ist die gewünschte Raumtemperatur erreicht, schließt der Thermostat bzw. der Körper stellt die akute Hormonproduktion ein. Sinkt die Raumtemperatur, öffnet sich der Thermostat bzw. der Körper produziert wieder Hormone. Die Hormonbildung unterliegt zudem einem zeitlichen Muster. So wird beispielsweise das Schlafhormon *Melatonin* überwiegend nachts gebildet. *Cortisol* ist morgens am höchsten.

## **Mit welchen Mechanismen steuert das Gehirn das menschliche Essverhalten?**

Hirnforscher haben inzwischen entschlüsselt, wie Fettleibigkeit „im Kopf entsteht“. Es gilt wissenschaftlich als erwiesen, dass der Appetit von unseren stärksten Lust- und Frustzentren im Gehirn gesteuert wird. Dicke Menschen verhalten sich ähnlich wie Suchtkranke. Dabei sind die Gehirnregionen verändert, die mit dem Belohnungszentrum zusammenhängen, also mit jenem Teil des Gehirns, der beim Sex, bei einem guten Essen und auch beim Drogenkonsum aktiviert wird. Hierbei wird das Glückshormon *Dopamin* vermehrt ausgeschüttet, das uns motiviert, immer mehr davon haben zu wollen. Bei Fettleibigen schrumpfen die Andockstellen für *Dopamin*. Sie brauchen mit der Zeit immer stärkere Reize, um dieses Belohnungs- und Glücksgefühl überhaupt noch zu spüren, d. h., sie brauchen immer mehr Essen. Dazu kommt ein weiteres typisches Verhaltensmuster, das Fettleibige und Suchtkranke von Normalgewichtigen unterscheidet: Ihnen fällt es schwer, langfristig zu planen. Stattdessen entscheiden sie impulsiv. Das erschwert dicken Menschen das Erlernen einer neuen Ernährungsstrategie.



## Welche Hormonstörungen führen zu Übergewicht?

Der Schlüssel für die Fettleibigkeit ist in den Hormonen zu suchen. Eine jahrelange Fehl- und Überernährung und viele andere Faktoren führen zu einer Entgleisung wichtiger Hormone. Wissenschaftler fanden noch weitere Gründe für eine rasante Zunahme von Übergewicht heraus - und auch diese hängen mit Hormonen zusammen.

Kürzlich las ich dazu einen interessanten Artikel mit dem Titel: „Übergewicht: Schuld oder Schicksal? Gehirn und Hormone steuern das Essverhalten“ von Prof. Hendrik Lehnert, der Endokrinologe und Stoffwechselspezialist an der Universität Lübeck ist. Er veröffentlichte über 600 Arbeiten in Fachzeitschriften und schrieb mehrere Bücher.

Die Indizien mehren sich, dass die Kontrolle des Essverhaltens vom Gehirn ausgeht und letztlich für die Entstehung von Über- und Untergewicht verantwortlich ist. In der Tat handelt es sich bei diesem Thema um eines der spannendsten Bereiche der Stoffwechselmedizin.

Es sind also körpereigene Botenstoffe, auch Hormone genannt, die die Signale an das Gehirn weiterleiten. Das Gehirn wird vom Körper und seinem zentralen Nervensystem fortlaufend mit Informationen über die Verteilung und Menge der Energiereserven versorgt. Diese Signale kommen aus den Fettzellen, dem Verdauungstrakt, den Muskeln und der Leber. Die wichtigsten sind die *Adipozytokine* wie *Leptin* oder *Adiponektin*. Sie werden vom Fettgewebe freigesetzt und erreichen über die Blut-Hirn-Schranke das Gehirn, wo sie dann zentral integriert werden. „Ausgehend vom Gehirn können dann anabole (aufbauende) oder katabole (abbauende) Signalwege Effekte im Gesamtorganismus hervorrufen“, erklärt Prof. Hendrik Lehnert, Lübeck.



Neben gesellschaftlichen Normen, Erziehung, erlernten und spontanen Verhaltensweisen und Umweltfaktoren spielen Hormone und Neurotransmitter die zentrale Rolle. „Das menschliche Gehirn ist der wichtigste Regulator für das Essverhalten“, sagt Prof. Hendrik Lehnert, Lübeck. Das Gehirn wird fortlaufend mit Informationen über die Verteilung und Menge der Energiereserven aus dem Körper versorgt.

Dabei sind die Menge an *Insulin* wie auch das aus dem Fettgewebe stammende *Leptin* ein wichtiges Signal für Übergewicht. Die Konzentration dieser beiden Hormone im Blut spiegelt die Menge an Körperfett wider. Normalerweise

signalisiert ein Anstieg des *Leptins* dem Gehirn, dass die Reserven aufgefüllt sind und demzufolge eine Sättigung erreicht und das Essen eingestellt werden kann. Außer *Leptin* und *Insulin* sind auch die Geschlechtshormone am Prozess beteiligt, wie wir später noch sehen werden.

Neben hormonellen Faktoren, müssen auch gesellschaftliche Normen, Erziehung, erlernte oder antrainierte Verhaltensweisen und die Umwelt berücksichtigt werden.

## ***Leptin - das Hungerhormon***

Der Appetit wird von unseren Lust- und Frustzentren im Gehirn gesteuert. Dafür ist u. a. das Hormon *Leptin* (griech.: „leptos“ = dünn) verantwortlich. Es wird vor allem von den Fettzellen des Körpers produziert und ist für unser Sättigungsgefühl verantwortlich. *Leptin* zirkuliert wie alle Hormone im Blutkreislauf. Über ein Feedback-System vermittelt *Leptin* an den *Hypothalamus* das Signal: „Genug, ich bin satt!“. Das funktioniert folgendermaßen: Sind im Körper genügend Fettreserven vorhanden, gibt es auch im Blut eine hohe *Leptin*-Konzentration, die neben dem Sättigungsgefühl auch dafür sorgt, Energie aus der Fettverbrennung zur Verfügung zu stellen.

*Leptin* reguliert durch diesen Mechanismus den Stoffwechsel. Wenn dieser Mechanismus intakt ist, hat man normalerweise mit dem Gewicht halten keine Probleme.

*Leptin* und *Insulin* arbeiten Hand in Hand. Indem Sie Ihren *Insulin*-Spiegel normalisieren, tun Sie gleichzeitig etwas

Gutes für eine ausbalancierte *Leptin*-Bilanz und für Ihr Gewicht. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Hormonstörungen und getreide-, zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln. Ein Überangebot an Kohlenhydraten führt zu Problemen, und zwar nicht nur im Hinblick auf das Gewicht, sondern auch, weil die *Glykogen*-Speicher im Körper begrenzt sind. Das Problem ist, dass die Kohlenhydrate nun verstärkt in Fett umgewandelt werden, weil sie sich so viel besser speichern lassen. Das heißt jetzt nicht, dass man zeitlebens auf Brot, Zucker und Getreideprodukte verzichten sollte. Die gute Nachricht ist, dass es gute und gesunde Alternativen zu Brot, Zucker, Pasta und Pizza gibt. Auf dieses Thema und die Art und Weise, wie Sie Ihren *Leptin*-Spiegel anheben können, gehe ich im Weiteren noch genauer ein.

## **Wie kann ich das Schlank-Hormon Leptin ankurbeln?**

Das geht zum einen mit bestimmten Lebensmitteln, die sich gut mit einer gesunden kalorienarmen Dauerernährung decken. Dazu komme ich gleich. Ein weiterer Tipp ist, einmal in der Woche eine Art Schlemmertag einzulegen, um die *Leptin*-Produktion anzuregen. Und nicht vergessen: regelmäßig etwas Sport treiben.

Dann kann man *Leptin* von außen zuführen. Homöopathisch potenziertes *Leptin* ist möglich, wenn es nicht zu hoch potenziert ist. Eine C30 ist definitiv nicht für eine längere Anwendung geeignet. Eine weitere Möglichkeit ist das Aufspielen von Informationen. Es findet dadurch eine spezielle Energetisierung statt, die auf ein Enzym einwirkt, welches *Leptin* ankurbelt. Der Vollständigkeit halber erwähne ich noch Injektionen und Tabletten, die ich aber

nicht empfehle und die auch nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen sollten.



Neben der Schulmedizin und der wissenschaftlich fundierten Pharmakologie gibt es auch die *Homöopathie*. Sie ist eine Erfahrungsheilkunde, die seit mehr als 250 Jahren erfolgreich weltweit Menschen hilft. In Indien ist sie Volksmedizin! Auch wenn es wenig naturwissenschaftlich fundierte Studien zur *Homöopathie* gibt, heißt das nicht, dass sie nicht wirkt. Aus meiner Sicht hat sie einen bedeutenden Platz neben der klassischen Medizin. Ein ergänzendes Nebeneinander von wissenschaftlichen und ganzheitlichen Methoden wäre wünschenswert.

## **Mit folgenden Lebensmitteln lässt sich der *Leptin*-Spiegel positiv beeinflussen**

- Viel frisches Gemüse, auch als Rohkost

Bei einer *Leptin*- und *Insulin*-Resistenz sollte eine Zeit lang auf süßes Obst verzichtet werden. Empfehlenswert ist Obst mit niedrigem *Sorbit*- und *Fructose*-Anteil wie z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruit, Zitrone, Papaya und Rhabarber.

- Frischer Seefisch aus Wildfang, auch fettere Fische wie Lachs und Makrele

Ersatzweise oder zusätzlich Omega-3-Fettsäuren. Sie sind nicht nur gut gegen Entzündungen, sondern auch gut für Ihren *Leptin*-Spiegel.

- Nüsse sind gut. Aber Vorsicht: Sie sind kalorienreich!
- Grüner Tee
- Kaffee und Alkohol in Maßen. Kaffee 1 - 2 Tassen täglich, bei Alkohol nichts Hochprozentiges. Besser ist da 1 Glas trockener Wein, wenn überhaupt. Durch reichlich Alkohol am Abend werden nachts 75 Prozent weniger Wachstumshormone gebildet und tagsüber wird durch Alkoholkonsum 30 Prozent weniger *Testosteron* gebildet. Der *Östradiol*-Spiegel steigt dagegen an.
- Grüne Pflanzen wie z. B. Gerstengras-Saft. Hilft bei der Entgiftung.
- Kokosöl hilft, Bauchfett zu reduzieren.
- *Spirulina*- und *Chlorella*-Algen. (Sie sind zusätzlich eine wertvolle *Protein*-Quelle, wenn man wenig oder gar kein Fleisch isst). Ein hochwertiger *Protein-Shake* ohne Molke, Soja und Honig kann morgens als Frühstück getrunken werden.
- Meiden von Zucker in allen Formen. Sie alle begünstigen eine *Leptin*-Resistenz.
- Keine Zwischenmahlzeiten. Essen Sie 2 - 3 Mahlzeiten am Tag, und zwar im Abstand von 6 Stunden. Wenn Ihr *Leptin*-Spiegel wieder ausgeglichen ist, werden Sie zwischen den Mahlzeiten auch kein Hungergefühl mehr verspüren.
- Besonders gesundheitsschädlich sind die Transfettsäuren, wie sie in minderwertigen Ölen, gehärteten Fetten, Süßigkeiten, Kuchen und

Fertiggerichten vorkommen. Sie fördern Hungergefühle und reduzieren den *Leptin*-Spiegel.

- Viel frische Kräuter und Gewürze verwenden, z. B. Basilikum, Rosmarin, Thymian, Ingwer, Zimt, Kurkuma, Leinsamen, Kümmel, Cayennepfeffer etc.
- Bei Ölen nicht sparen, aber nur gute, hochwertige Öle und Fette verwenden.

## ***Insulin und Zuckerstoffwechsel***

*Insulin* ist ein weiteres wichtiges Stoffwechselformon. Es wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Seine Aufgabe ist es, im Blut den Blutzucker konstant zu halten und *Glukose* (Traubenzucker) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, was für die Energieversorgung der Zelle essenziell ist. Fehlt *Insulin*, steigt der Blutzucker-Spiegel im Blut gefährlich an. *Insulin* wird immer dann ins Blut abgegeben, wenn es zu einem Blutzucker-Anstieg kommt. Zum einen sorgt es dafür, dass sich die Zellen für den Zucker öffnen, zum anderen sorgt es dafür, dass der überschüssige Zucker als Körperfett gespeichert wird.

Der *Insulin*- und Blutzucker-Spiegel sollte möglichst konstant niedrig sein und große Schwankungen sollten vermieden werden. Besonders das Gehirn, die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind auf einen ausgeglichenen Blutzucker angewiesen.

Essen wir auf Dauer zu viele leere Kohlenhydrate wie Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte etc., muss der Körper ständig zu viel *Insulin* ausschütten, um diese