

Lara Briden

Stoffwechsel im Lot

Leseprobe

[Stoffwechsel im Lot](#)

von [Lara Briden](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Inhalt

Warum Sie dieses Buch brauchen	11
TEIL EINS:	
VERSTEHEN	17
1. Stoffwechselstörungen und Gewichtszunahme sind das Ergebnis unserer modernen Lebenswelt	19
Unsere Energiebalance	22
Mit dem Gehirn arbeiten	28
Fehlerbehebung in zehn Schritten	31
Dieses Buch ist für Frauen	34
2. Die große Verwirrung Ihrer Stoffwechselregulation	37
Hochverarbeitete Lebensmittel	42
Obesogene Faktoren, die nichts mit Essen zu tun haben	49
Nicht Sie sind das Problem, sondern unser modernes Lebensmittelumfeld	52
Sie werden es schaffen	54
3. Das Gefühl von Scham loswerden und Frieden mit seinem Körper schließen	56
Diätkultur	58
Widerstand gegen die Diätkultur	60
Emotionales Essen und gestörtes Essverhalten	70
Essstörungen	73
4. Die biochemischen Prozesse eines gesunden Stoffwechsels	76
Die Mitochondrien: Dreh- und Angelpunkt eines gesunden Stoffwechsels	78

Die Muskulatur: ein Stoffwechselorgan	80
Stoffwechselhormone: die treibenden Kräfte	81
Das vegetative Nervensystem: auf Energie programmiert	92
Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels	101
Fettspeicherung als Überlebensstrategie	112
Weibliche Hormone: die Stoffwechsel-Superkraft	118
Was das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflusst	120

TEIL 2

FEHLER BEHEBEN	125
---------------------------------	-----

5. Haben Sie eine Stoffwechselstörung? 127

Leiden Sie an mangelnder Stoffwechselflexibilität?	127
Haben Sie eine Insulinresistenz?	129
Zu viel Unterhautfettgewebe, aber keine Stoffwechselstörung	140
Faktoren definieren, die Ihren Stoffwechsel behindern	143

6. Geben Sie sich, was Sie brauchen:

eine ausgewogene Lebensweise	146
Soziale Verbindungen	147
Ein intakter Stoffwechsel braucht Ruhephasen	151
Unterstützung eines gesunden zirkadianen Rhythmus	161
Sorgen Sie für ausreichend Schlaf	165
Bewegen Sie sich und bauen Sie Muskelmasse auf	169

7. Geben Sie sich, was Sie brauchen: die richtige Ernährung 172

Trinken Sie ausreichend Wasser	172
Genießen Sie Ihre Mahlzeiten	173
Kochen Sie so oft es geht zu Hause	174
Holen Sie sich ausreichend Proteine	176
Essen Sie reichlich Gemüse!	183
Verwenden Sie nur hochwertige Fette oder Öle	186
Nehmen Sie ausreichend Nährstoffe zu sich	192
Verzichten Sie auf Alkohol	203
Schützen Sie sich vor zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken	205
Fragen und Antworten zum Thema Zucker	208
Schützen Sie sich vor hochverarbeiteten Lebensmitteln	211

8. Fehlerbehebung bei Stress, Schlafproblemen, mangelnder Bewegung und falscher Ernährung	214
Sie leiden unter chronischem Stress	215
Ihre innere Uhr geht falsch	218
Sie bekommen nicht genug Schlaf	219
Sie bewegen sich nicht genug oder bauen nicht ausreichend Muskelmasse auf	223
Sie trinken nicht genug	225
Sie haben keine Möglichkeit, zu Hause zu kochen	226
Sie brauchen mehr Proteine	229
Ihnen fehlen Mikronährstoffe	229
Sie leiden an Episoden von Hypoglykämie («Sugar Crash»)	231
Sie trinken Alkohol oder rauchen	236
Sie konsumieren zu viel Zucker	238
Sie konsumieren zu viele hochverarbeitete Lebensmittel	238
Tracking	240
9. Fehlerbehebung bei Erkrankungen	248
Sie leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten	248
Sie leiden an Verdauungsproblemen	255
Sie haben ein Schilddrüsenproblem	261
Mit Ihren weiblichen Hormonen stimmt etwas nicht	264
Sie nehmen Medikamente, die Ihre Stoffwechselgesundheit beeinträchtigen	270
Sie sind süchtig nach bestimmten Nahrungsmitteln	274
Sie haben in der Vergangenheit schon viele Diäten gemacht	275

TEIL 3

BEHANDELN	277
----------------------------	------------

10. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Fettleber und Schilddrüsenerkrankungen behandeln	279
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	279
Verdauungsprobleme	283
Fettleber	292
Schilddrüsenerkrankungen	294

11. Der Einfluss der weiblichen Sexualhormone	302
Der Menstruationszyklus	303
Der Stoffwechsel in der Pubertät	311
Hormonelle Verhütungsmittel	312
Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)	315
Schwangerschaft	321
Wochenbett und Stillzeit	322
Perimenopause und Menopause	324
Östrogentherapie	327
12. Befreien Sie sich von süchtig machenden Lebensmitteln .	330
Suchtartiges Essverhalten und Essstörungen	331
Die wissenschaftliche Kontroverse über die Suchttheorie	336
Behandlungsstrategien bei gestörtem Essverhalten	340
13. Im Ganzen betrachtet	355
Die Kernkonzepte	355
Fehlersuche	357
Seien Sie realistisch, was Brot und Müsli anbelangt	361
Das Gewohnte aufgeben	363
Eine neue Identität schaffen	365
Den Hunger besiegen	369
Aber was ist denn nun die beste Ernährungsweise?	371
Medizinische Eingriffe	381
Das Problem mit »Kalorienaufnahme im Gegensatz zu Kalorienverbrauch«	384
Intervallfasten und zeitlich begrenztes Essen	385
Weiterführende Informationen	390
Glossar	396
Quellenangaben	400
Stichwortverzeichnis	425
Danksagung	430

Wie dieses Buch zu verwenden ist

In den ersten beiden Kapiteln werde ich veranschaulichen, dass die meisten modernen Lebensmittel uns allen schaden. Und warum man sich ein zu hohes Gewicht nicht automatisch selbst eingebrockt hat.

In Kapitel 3 beschäftigen wir uns mit der »Diätkultur« und Schuldgefühlen, ehe wir uns in Kapitel 4 den biochemischen Prozessen hinter einem gesunden Stoffwechsel widmen und in einem Crashkurs alles Wichtige erfahren über Mitochondrien (die »Kraftwerke« unserer Zellen), Fettadaption und das autonome Nervensystem, dieses überaus wichtige System, das unseren Körper steuert, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun müssen.

In den Kapiteln 5 bis 9 befassen wir uns mit der Fehlersuche in Ihrem System, bestimmen Ihre Stoffwechselgesundheit und decken alle möglichen Faktoren auf, die einen gesunden Stoffwechsel behindern, um die Sie sich kümmern sollten. Eines sollten Sie gleich wissen: Was bei Ihnen einen reibungslosen Stoffwechsel verhindert, kann bei anderen Menschen wiederum ganz andere Gründe haben. Darum handelt es sich hierbei um ein Handbuch zur individuellen und persönlichen Fehlerbehebung – meiner Erfahrung mit Tausenden von Patientinnen nach der einzige Weg für die Verbesserung von stoffwechselbedingten Beschwerden. Beim Lesen werden Sie auf Patientengeschichten stoßen, die Ihnen zeigen sollen, wie die Fehlerbehebung in der Praxis aussehen kann. Anschließend schauen wir uns in den Kapiteln 10 bis 12 Behandlungsoptionen für einige der komplizierteren Hindernisse an.

Schließlich werde ich in Kapitel 13 noch einmal alles zusammenfassen und Ihnen Tipps für eine langfristige Veränderung geben.

Infoboxen

Durch das ganze Buch hindurch werden Sie immer wieder Begriffsdefinitionen, Hintergrundinformationen, Tipps, Spezialthemen und Hinweise für Gespräche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin finden.

**Begriffsdefinition**

In den Kästen mit diesem Zeichen finden Sie einfache Erklärungen der Fachbegriffe. Diese Erklärungen sind auch im Glossar am Ende des Buches aufgeführt.



Unter Tipps und Hinweisen sind jeweils zusätzliche nützliche Informationen angegeben.

Spezialthema: Hier geht es tiefer ins Detail

Spezialthemen liefern Ihnen zusätzliche, tiefer gehende Informationen.

Tipps für ein Arztgespräch

Für ein bestmögliches Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin stelle ich Ihnen in einer kurzen Liste Aussagen und Fragen zusammen, die Ihnen bei der Kommunikation über bestimmte Themen, beispielsweise Tests auf Insulinresistenz und unterschiedliche Arten von Schilddrüsenmedikamenten, helfen sollen.

Beruhendie Empfehlungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen?

Wo immer möglich, habe ich Verweise auf entsprechende wissenschaftliche Studien angegeben, die Sie am Ende des Buches bei den Quellenangaben finden. Habe ich keine Referenz genannt, liegt das daran, dass bislang keine Forschungsergebnisse zu dem Thema veröffentlicht wurden – beispielsweise zur Rolle der Laktoseunverträglichkeit bei Heißhunger vor der Periode. In diesen Fällen verlasse ich mich auf die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Die Einnahme der von mir empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel ist einfach und unbedenklich. Außerdem verweise ich auf alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen. Bitte befragen Sie jedoch Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Apotheke zu möglichen Wechselwirkungen zwischen

So arbeiten Sie *mit* Ihrer Biologie, nicht gegen sie.

Die neue »Gehirn-basierte Therapie« ist die Medikamentenklasse der GLP-1- und GIP-Agonisten zur Gewichtsabnahme (Semaglutid oder Ozempic). In Kapitel 4 erkläre ich die Hormone GLP-1 und GIP, und in den Kapiteln 12 und 13 spreche ich über ähnliche Medikamente und die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

»Der Weg nach Hause ist das Zuhause.«

Rūmī

Der Vorteil, mit der Biologie des Körpers zu arbeiten, ist, dass Sie sich gut dabei fühlen. Sobald Sie anfangen, die richtigen Hebel in Bewegung zu setzen, verspüren Sie sofort mehr Satttheit, Energie und Lebensfreude. Dann sind Sie auf dem Weg zu Ihrer Stoffwechselgesundheit – auch wenn Sie vielleicht nicht sofort an Gewicht verlieren. Ich nenne es deshalb »Weg nach Hause«, weil der Körper sich nach einem Zuhause sehnt.

Auf Ihrem Weg sollten Sie darauf achten, weiterhin Ihr Leben zu leben. Das bedeutet, Zeit mit Ihren Liebsten zu verbringen und all die Dinge zu machen, die Ihnen Spaß bereiten. Verschieben Sie diese Dinge nicht auf irgendeinen Tag in der Zukunft, an dem Sie vielleicht schlanker und gesünder sind. Gesundheit ist keine Zukunft, in der Sie eines Tages ankommen. Stattdessen findet Gesundheit jetzt statt, und leben, sich mit anderen verbinden und Freude empfinden sind wesentliche Bestandteile davon.

»Wie wir unsere Tage verbringen, so verbringen wir unser Leben.«

Annie Dillard

Aber wo fangen Sie am besten an? Was sind Ihre ersten Schritte auf diesem Weg? Beginnen wir mit der Fehlerbehebung.

Fehlerbehebung in zehn Schritten

Ihre idealen nächsten Schritte können sich erheblich von den idealen Schritten für andere Betroffene unterscheiden, deshalb kann ich hier keinen einheitlichen Ernährungs- und Trainingsplan anbieten. Stattdessen führe ich Sie durch einen zehn Schritte umfassenden Prozess zur »Fehlerbehebung«:

1. In Kapitel 4 schauen wir uns an, wie ein gesunder Stoffwechsel arbeiten sollte.
2. In den Kapiteln 5 bis 9 beschreibe ich verschiedene Stoffwechselhindernisse, also all die möglichen Signale für Gefahr und Hunger. Für jedes Hindernis gebe ich an, ob es eine hohe oder mittlere Priorität hat und ob es einfach oder schwer zu beheben ist.
3. An diesem Punkt schlage ich vor, dass Sie sich ein Notizbuch holen und die Stoffwechselhindernisse notieren, die auf Sie zutreffen. Sie werden wahrscheinlich vier oder fünf Punkte aufschreiben, vielleicht auch mehr.
4. Wenn Sie am Ende von Kapitel 9 angelangt sind, wählen Sie ein oder zwei Hindernisse aus, die Sie zuerst angehen wollen. Ich empfehle, eines auszuwählen, das hohe Priorität hat und gleichzeitig leicht zu beheben ist. Auf diese Weise können Dominoeffekte bewirkt und automatisch weitere Hebel in Bewegung gesetzt werden.
5. Machen Sie sich mit Ihrem Notizbuch einen Plan. Beispielsweise können Sie meine Stoffwechselkombi ausprobieren (Kapitel 7) oder Nahrungsmittel streichen, die zu Unverträglichkeiten führen können (Kapitel 10).
6. Setzen Sie Ihre persönliche Strategie um, während Sie Ihr Leben genießen.
7. Halten Sie die Strategie lang genug durch – mindestens mehrere Wochen lang – und bewerten Sie sie dann. Haben sich Sättigung, Energie und Lebensfreude verbessert?

8. Falls ja: Hurra! Freuen Sie sich über Ihren Erfolg und halten Sie entweder den Kurs bei, um auch den Fortschritt beizubehalten, oder machen Sie sich bereit, das nächste Hindernis und die nächste Strategie anzugehen. Denken Sie daran, dass es mit jedem Schritt leichter wird.
9. Wenn Sie *keine* Verbesserung des Sättigungsgefühls, der Energie oder Lebensfreude bemerken, sollten Sie ein *neugieriger Beobachter* oder Wissenschaftler sein und denken: »Oh, das ist interessant. Warum hat das nicht funktioniert? Was habe ich übersehen?« Vielleicht ist Ihr Eisenspiegel niedrig oder etwas stimmt mit Ihrer Schilddrüse nicht. Oder Sie müssen sich mehr vor Zucker in Acht nehmen, als Ihnen bewusst war.
10. Machen Sie nicht den Fehler, zu denken »Oh, das hat nicht geklappt« und dann das Handtuch zu werfen. Schauen Sie sich »Sie werden es schaffen« in Kapitel 2 an und legen Sie am besten ein Lesezeichen an die Stelle, damit Sie sie immer wieder lesen können, falls Sie eine Erinnerung daran brauchen.

Legen Sie am besten auch an diese Stelle hier ein Lesezeichen, damit Sie schnell nachsehen können, was Ihr nächster Schritt bei der Fehlerbehebung ist.

Kann das Beheben von Stoffwechselhindernissen tatsächlich zu Fettverlust führen?

Wenn Sie eines oder mehrere Ihrer Stoffwechselhindernisse angehen, können Sie Ihr Nervensystem unterstützen, die Insulinsensitivität verbessern, die Sättigungshormone ankurbeln, Hungergefühle verringern und den ausgleichenden Energieverbrauch steigern. Mit anderen Worten: Sie können den Regulationsmechanismus in Ihrem Gehirn korrigieren.

Das sollte zu einem kontinuierlich stärkeren Sättigungsgefühl und zu einem besseren Energieverbrauch führen, was die Umstellung auf weniger Essen und mehr Energieverbrennung mit sich bringen sollte. Dies wiederum lässt in der Regel automatisch auch ein Kaloriendefizit entstehen.

»Man muss lauter rufen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.«^[85] In Kapitel 6 erkläre ich Ihnen, wie Sie Dopamin und das Belohnungssystem unterstützen können.

Tipp

Sie müssen sich nicht alle Bereiche des Nervensystems merken. Sie sollten nur wissen, dass sich das Nervensystem generell auf den Stoffwechsel auswirkt und auf Reize reagiert, die Sicherheit und Sättigung signalisieren.

Der Hypothalamus

Der letzte und größte Akteur im Nervensystem ist der Hypothalamus. Er trifft all die wichtigen Entscheidungen darüber, wie hungrig Sie sein, wie viel Energie Sie verbrennen und wie viel Fett Sie ansammeln sollten.

Tipp

Denken Sie daran: Weniger Hunger zu haben und spontan mehr Energie zu verbrennen, passiert meistens zeitgleich, weil die Hypothalamus-Neuronen, die das Hungergefühl regulieren, eng mit den Hypothalamus-Neuronen zusammenhängen, die den Energieverbrauch steuern.

Wie in Kapitel 1 beschrieben, wird der Gewichtsregulationsmechanismus des Hypothalamus manchmal als »Ponderostat« bezeichnet. Er dient dazu, »Gewicht zu verteidigen« oder das Körperfett trotz potenziell großer Schwankungen in der Ernährung oder Aktivität in einem engen Rahmen zu halten.^[86]

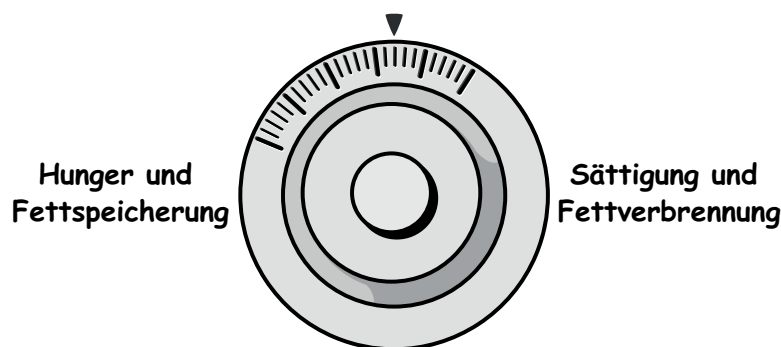


Abbildung 12 — Der »Ponderostat«

Der Hypothalamus trifft seine Entscheidungen auf Grundlage von Informationen aller anderen Akteure: Dazu zählen Mitochondrien, Muskeln,

Schilddrüsenhormone, Insulin, Darmmikrobiom, Leber, Immunsystem, Fettgewebe, weibliche Hormone, Neurotransmitter, zirkadianer Rhythmus, autonomes Nervensystem, HPA-Achse und das Belohnungssystem.

Was kann beim Hypothalamus schief laufen?

Wenn Sie sich ständig hungrig fühlen und Fett anlagern, liegt das daran, dass Ihr Gehirn auf »Hunger und Fettspeicherung« gestellt ist – der Regler im obigen Diagramm ist nach links eingestellt. Und das liegt daran, dass Ihr Hypothalamus nicht die richtigen Informationen erhält. Die Korrektur dieser Informationseingaben, um den Regler nach rechts zu verschieben, ist die grundlegende Strategie dieses Buches. Sie versuchen, Ihren Hypothalamus zu einem gesünderen »Sollwert« zu überreden.

Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels

»Alle Krankheiten beginnen im Darm«, schrieb vor über 2000 Jahren der griechische »Vater der Medizin« Hippokrates. Die Verdauung beeinflusst den Stoffwechsel in vielfacher Hinsicht, und zum Glück kann man einiges für eine gute Verdauung tun. Die Regulierung der Verdauung ist einer der stärksten Hebel, die man in Bewegung setzen kann.

Schauen wir uns einmal kurz die Akteure der Verdauung an.

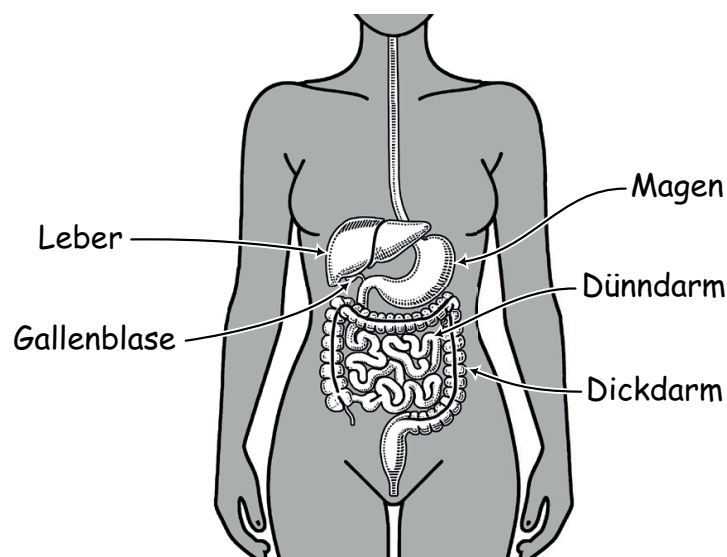


Abbildung 13 — Überblick über das Verdauungssystem

Stichwortverzeichnis

4-Hydroxynonenal 188

A

AI-Casein 249, 254, 281, 282, 396

Acetylcholin 96, 103, 121, 122, 160,
194, 196, 202, 237, 270, 291

ADHS 99, 123, 151, 155, 271, 331

Adiponektin 82, 89, 90, 113, 122, 198,
289

Adipositaschirurgie 53, 381, 382

Adrenalin 82, 90, 92, 93, 94, 95, 113,
114, 122, 151, 271, 305

Allulose 209

Alpha-Liponsäure 194, 203, 391

AMP-aktivierte Proteinkinase 87, 90,
149, 169, 203, 289, 384

Androgenüberschuss 119, 264, 265,
305, 315, 316, 318, 320, 325

Anorexia nervosa 73, 268, 331

Antidepressiva 51, 73, 151, 160, 218,
268, 270, 291, 309, 351, 393, 425

B

Berberin 273, 287, 289, 290, 292, 318,
322, 324, 383, 384, 391

Binge-Eating-Störung 70, 73, 74, 275,
331, 339

Bitterstoffe 284, 285

BMI 64, 65, 140

Body-Positivity 65

braunes Fettgewebe 27

Bulimia nervosa 70, 73, 74, 331

C

CI5 191, 208, 282

Cellulite 62, 264

Ceramide 87, 112

Cholin 160, 181, 183, 192, 194–197,
200–202, 229, 237, 280, 291, 292,
293, 301, 359, 361, 391

Chronotyp 163, 219

Cortisol 82, 91, 93, 94, 95, 96, 115,
121, 165, 305, 314, 321

C-Peptid 137, 139

CRP 105, 134, 143, 255

D

Darmdysbiose 107, 108, 196, 255, 257,
283, 285, 288

Digital Detox 155

Dopamin 46, 99, 100, 103, 106, 121,
122, 155, 196, 309, 311, 335, 341,
396

Dysbiose 107, 108, 196, 257, 285

E

ektopisches Fett 81, 114

Emulgatoren 48, 208, 282, 297, 361

Endocannabinoide 46, 99, 121, 122,
396, 397

Endocannabinoid-System 92, 99

Essig 123, 189, 211, 284

F

Fettadaption 13, 110, 326, 352, 377

Fettleber 86, 111, 123, 132–134, 138, 142, 143, 189, 194–196, 204, 228, 233–235, 263, 279, 289, 292, 293, 300, 301, 391, 392

Fettoxidation 109

FODMAPs 185, 186, 209, 211, 252, 259, 282, 283, 286, 292, 361, 362, 375, 397

Follikelphase 124, 303, 307, 311, 388

G

GABA 92, 98, 103, 105, 121, 122, 148, 159, 160, 167, 168, 196, 309, 310

Gallenblase 76, 102, 108, 109, 194, 260, 285, 292

gesättigte Fettsäuren 188, 191

Ghrelin 82, 85, 86, 89, 106, 121, 165, 169, 382

GIP 30, 89, 382, 383

GLP-1 30, 53, 82, 86, 89, 109, 121, 122, 169, 186, 210, 285, 289, 351, 382, 383

Glucagon 82, 84, 85, 86, 89, 113, 121

Gluconeogenese 109

Glutamat 39, 87, 98, 122, 159, 160, 204, 212

Glutensensitivität 230, 250, 252, 253, 279, 280

Glycin 123, 162, 167, 168, 180–183, 192, 193, 199, 200–202, 229, 280, 359, 361, 391, 392

Glykogen 20, 85, 109, 110, 379, 397, 398

Grundumsatz 26, 27, 50, 80, 107, 246, 275, 323

gynoid 62

H

Hashimoto-Thyreoiditis 84, 111, 116, 142, 261, 262, 291, 296, 297, 298, 299, 301, 305, 310, 372, 386, 388, 393

HbA_{1c} 130

HFV 218, 240, 243, 244

HOMA-IR 135, 137, 142

hormonelle Verhütung 51

hormonsensitive Lipase 113

HPA-Achsen-Dysfunktion 94, 298

Hypoglykämie 21, 33, 69, 88, 94, 98, 123, 128, 139, 144, 193, 215, 231–233, 235, 238, 244, 251, 261, 330, 373, 387

Hypophyse 82, 93, 261, 267, 268, 397

hypothalamische Amenorrhö 264, 266, 267

Hypothalamus 88, 91, 93, 100, 101, 121, 122, 148, 151, 161–163, 172, 266, 305, 382, 397

I

Inositol 123, 168, 192–194, 196, 197, 200, 201, 229, 233, 293, 298, 301, 318, 319, 321, 322, 327, 359, 361, 392

Insulin-Hypersekretion 96, 138, 141, 142

Intervallfasten 75, 177, 352, 373, 385, 386, 387

intuitives Essen 60, 69, 350

Irisin 80, 377

J

Jod 182, 297, 298, 299, 310

K

Kaffee 162, 176, 202, 204, 205, 296, 316, 332

Keto-Diät 110, 186, 191, 206, 238, 245, 374–379, 381, 383, 384

Ketone 109, 110, 118, 244, 245, 398
 Ketose 110, 245, 398
 Kreatin 180, 183, 199, 202, 359
 kurzkettige Fettsäuren 105, 121

L

Laktoseintoleranz 250, 282
 Leber 20, 28, 35, 65, 77, 79, 80, 85, 101, 102, 104, 108, 109, 111, 134, 161, 163, 172, 181, 185, 189, 194, 195, 198, 200, 204, 206, 260, 285, 292, 293, 361, 377, 397
 Leptin 82, 89–91, 113, 118, 121, 122, 165, 303, 305, 323
 Leptinresistenz 90, 91, 115, 135, 161, 218
 Linolsäure 187
 Lipödem 62, 117, 140, 141, 379, 380, 381
 Lumen-Gerät 242
 Lutealphase 123, 234, 304–309, 311, 353, 387

M

Magnesium 48, 123, 159, 160, 167, 168, 182, 192–194, 197, 199, 201, 204, 229, 233, 271, 300, 321, 345, 359, 361, 392
 Makronährstoffe 44, 179, 243, 247, 398
 Maltodextrin 211
 MASLD 111
 Mastzellaktivierungssyndrom 249, 279, 280
 Melatonin 162, 165, 167, 168, 273, 284, 359, 392
 Menopause 34, 81, 118, 119, 123, 177, 195, 268, 269, 292, 302, 306, 317, 323–329, 387, 398
 Menstruationszyklus 34, 72, 119, 123, 124, 172, 231, 241, 246, 264, 302, 303, 305–308, 311, 312, 330, 358, 386–388

metabolische Endotoxämie 104, 105, 134, 204, 248, 255, 289, 377, 384, 386
 metabolisches Syndrom 12, 40, 134, 143, 398
 Metformin 202, 230, 290, 317, 384
 Methionin 160, 181, 182, 198, 199, 202
 Migräne 80, 168, 199, 209, 251, 252, 269, 271, 326, 379
 Milchzuckerunverträglichkeit 254, 308, 364, 375
 mittelkettige Fettsäuren 188, 189
 mittelkettige Triglyceride 189
 Myokine 80, 82, 122

N

N-Acetylcystein 160, 310, 339, 392, 393
 Nüchterninsulin 135, 136, 138, 139, 143, 228, 233, 235, 241, 247, 265, 267, 273, 287, 288, 300, 320, 356, 372, 373

O

Obesogene 38, 39, 48–51
 Obst 176, 185, 186, 207, 210, 249, 317
 Ölsäure 186
 Omega-3-Fettsäuren 62, 180, 182, 187, 203, 239
 Omega-6 48, 122, 187, 188, 190, 203, 239, 359, 393
 omnivore Ernährung 180, 198
 Oraler Glukosetoleranztest 137
 Orthorexie 71
 Östrogen 61, 62, 77, 81, 82, 93, 115, 118, 122, 141, 195, 198, 264, 268, 272, 292, 296, 302, 303, 304, 306, 309, 312, 313, 314, 319, 321, 323, 325, 327, 359, 393
 Östrogentherapie 195, 326–328, 329
 Oxalatempfindlichkeit 102, 249, 252

Oxytocin 82, 96, 122, 148, 149, 167,
323, 329, 397
Ozempic 30, 53, 86, 89, 351, 382,–384

P

Pentadecansäure 181, 189, 191
Perimenopause 19, 33, 34, 119, 123,
162, 168, 197, 199, 218, 233, 235,
264, 265, 268, 269, 298, 302, 303,
307, 316, 317, 324, 325–327, 329,
387, 393, 398
Pflanzenöl 47, 48, 50, 115, 144, 174,
175, 188, 190, 211, 212, 239, 249,
282, 359, 360, 386
Phytoöstrogene 316, 317, 327
Polyvagat-Theorie 96, 97
polyzystisches Ovarialsyndrom 16,
119, 123, 127, 138, 196, 197, 264,
265–267, 302, 303, 305, 307, 312,
315–321, 325, 387, 388, 391–393,
395, 398
POTS 98, 152
Präbiotika 48, 123, 183, 285, 286, 361
Probiotika 259, 270, 286, 289, 383
Progesteron 77, 118, 119, 121, 234,
264, 268, 271, 298, 302–313, 315,
316, 319–321, 323, 325, 328, 359,
393, 396
Prolaktin 82, 118, 121, 267, 268, 309,
323, 397
Protonenpumpenhemmer 51, 256, 261,
270, 283, 284
Pubertät 119, 264, 302, 307, 311, 312
PYY 89, 121, 122

R

Reaktive Hypoglykämie 88
Reiterhosen 141
Reizdarmsyndrom 33, 98, 103, 260,
286, 287, 398
Respiratorischer Quotient 242

S

SAMe 160, 309, 393
Sarkopenie 81,–83, 115
Schilddrüse 32, 83, 84, 230, 261, 262,
264, 268, 294, 295, 297–301, 378
Schilddrüsenerkrankungen 144, 248,
259, 261, 263, 276, 279, 294, 298
Schilddrüsenunterfunktion 84, 115,
116, 158, 231, 244, 261, 262, 268,
294, 295, 296, 299, 311, 316, 379
Schlaf 29, 33, 49, 83, 91, 99, 122, 144,
151, 153, 154, 159, 162, 165–169,
171, 176, 180, 192, 194, 201, 204,
205, 219–223, 225, 234, 240,
245–247, 271, 305, 352, 358
Schlafapnoe 166, 220
Schlafhygiene 166
Schwangerschaft 34, 62, 119, 130,
197, 264, 302, 305, 321–324
Schwangerschaftsdiabetes 130, 137,
143, 322, 323
Selen 48, 183, 234, 297, 299, 301, 359,
388, 393
Semaglutid 30, 53, 89, 351, 382
Serotonin 92, 98, 103, 105, 106, 121,
122, 148, 160, 196, 270, 309
SHBG 316–318, 325, 327
SIBO 33, 87, 102, 103, 105, 116, 123,
185, 188, 202, 206, 250, 255–260,
273, 280, 283, 285, 286, 288,
289–291, 293, 297, 359, 362, 372,
373, 377, 386, 391, 397, 398
Stillen 15, 268, 290, 323, 344, 388,
390
Sulfurallergie 199

T

T₃ 83, 84, 215, 262, 267, 294–298,
305, 378, 379
Taurin 123, 159, 160, 167, 168, 178,
180–183, 192, 198–201, 229, 271,
280, 292, 309, 359, 361, 394

Thiamin 160, 202, 204, 291, 382

TMAO 196

Trauma 56, 57, 333, 348

Trigger-Lebensmittel 52–54, 69, 74,
122, 212, 341, 342, 344, 346, 347,
352, 369

Triglyceride 133, 139, 143, 189, 190,
235, 241, 287, 355, 372, 377

U

Umweltgifte 184, 359

Unterernährung 71, 72, 139, 266–268,
378

V

Vagusnerv 95–97, 122, 156, 237, 399

viszerales Fett 56, 63, 65, 76, 82, 104,
114–116, 118, 119, 123, 127, 131,
132, 141, 142, 156, 170, 204, 231,
237, 247, 265, 272, 287, 320, 323,
325, 328

Vitamin B6 181, 309, 311

Vitamin D 109, 192, 202, 203, 229,
230, 231, 382, 394

Vitamin K2 181, 203, 359, 394

W

Wachstumshormon 81–83, 115, 122,
165, 325, 397

Z

Zink 48, 103, 159, 160, 181–183, 202,
257, 284, 318, 359, 395

zirkadianer Rhythmus 49, 101, 122,
144, 154, 161, 165, 219, 325, 340,
359

Zucker 32, 41, 43–46, 61, 106, 108,
122, 142, 144, 175, 203, 205–211,
223, 234, 238, 244, 247, 254, 271,
282, 287, 300, 320, 334, 335, 336,
337, 338, 342, 359, 360, 364, 366,
377, 379, 383, 386

zyklische Progesterontherapie 319



Inhalt

Warum Sie dieses Buch brauchen	11
TEIL EINS:	
VERSTEHEN	17
1. Stoffwechselstörungen und Gewichtszunahme sind das Ergebnis unserer modernen Lebenswelt	19
Unsere Energiebalance	22
Mit dem Gehirn arbeiten	28
Fehlerbehebung in zehn Schritten	31
Dieses Buch ist für Frauen	34
2. Die große Verwirrung Ihrer Stoffwechselregulation	37
Hochverarbeitete Lebensmittel	42
Obesogene Faktoren, die nichts mit Essen zu tun haben	49
Nicht Sie sind das Problem, sondern unser modernes Lebensmittelumfeld	52
Sie werden es schaffen	54
3. Das Gefühl von Scham loswerden und Frieden mit seinem Körper schließen	56
Diätkultur	58
Widerstand gegen die Diätkultur	60
Emotionales Essen und gestörtes Essverhalten	70
Essstörungen	73
4. Die biochemischen Prozesse eines gesunden Stoffwechsels	76
Die Mitochondrien: Dreh- und Angelpunkt eines gesunden Stoffwechsels	78

Die Muskulatur: ein Stoffwechselorgan	80
Stoffwechselhormone: die treibenden Kräfte	81
Das vegetative Nervensystem: auf Energie programmiert	92
Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels	101
Fettspeicherung als Überlebensstrategie	112
Weibliche Hormone: die Stoffwechsel-Superkraft	118
Was das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflusst	120

TEIL 2

FEHLER BEHEBEN	125
---------------------------------	-----

5. Haben Sie eine Stoffwechselstörung? 127

Leiden Sie an mangelnder Stoffwechselflexibilität?	127
Haben Sie eine Insulinresistenz?	129
Zu viel Unterhautfettgewebe, aber keine Stoffwechselstörung	140
Faktoren definieren, die Ihren Stoffwechsel behindern	143

6. Geben Sie sich, was Sie brauchen:

eine ausgewogene Lebensweise	146
Soziale Verbindungen	147
Ein intakter Stoffwechsel braucht Ruhephasen	151
Unterstützung eines gesunden zirkadianen Rhythmus	161
Sorgen Sie für ausreichend Schlaf	165
Bewegen Sie sich und bauen Sie Muskelmasse auf	169

7. Geben Sie sich, was Sie brauchen: die richtige Ernährung 172

Trinken Sie ausreichend Wasser	172
Genießen Sie Ihre Mahlzeiten	173
Kochen Sie so oft es geht zu Hause	174
Holen Sie sich ausreichend Proteine	176
Essen Sie reichlich Gemüse!	183
Verwenden Sie nur hochwertige Fette oder Öle	186
Nehmen Sie ausreichend Nährstoffe zu sich	192
Verzichten Sie auf Alkohol	203
Schützen Sie sich vor zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken	205
Fragen und Antworten zum Thema Zucker	208
Schützen Sie sich vor hochverarbeiteten Lebensmitteln	211

8. Fehlerbehebung bei Stress, Schlafproblemen, mangelnder Bewegung und falscher Ernährung	214
Sie leiden unter chronischem Stress	215
Ihre innere Uhr geht falsch	218
Sie bekommen nicht genug Schlaf	219
Sie bewegen sich nicht genug oder bauen nicht ausreichend Muskelmasse auf	223
Sie trinken nicht genug	225
Sie haben keine Möglichkeit, zu Hause zu kochen	226
Sie brauchen mehr Proteine	229
Ihnen fehlen Mikronährstoffe	229
Sie leiden an Episoden von Hypoglykämie («Sugar Crash»)	231
Sie trinken Alkohol oder rauchen	236
Sie konsumieren zu viel Zucker	238
Sie konsumieren zu viele hochverarbeitete Lebensmittel	238
Tracking	240
9. Fehlerbehebung bei Erkrankungen	248
Sie leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten	248
Sie leiden an Verdauungsproblemen	255
Sie haben ein Schilddrüsenproblem	261
Mit Ihren weiblichen Hormonen stimmt etwas nicht	264
Sie nehmen Medikamente, die Ihre Stoffwechselgesundheit beeinträchtigen	270
Sie sind süchtig nach bestimmten Nahrungsmitteln	274
Sie haben in der Vergangenheit schon viele Diäten gemacht	275

TEIL 3

BEHANDELN	277
----------------------------	------------

10. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Fettleber und Schilddrüsenerkrankungen behandeln	279
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	279
Verdauungsprobleme	283
Fettleber	292
Schilddrüsenerkrankungen	294

11. Der Einfluss der weiblichen Sexualhormone	302
Der Menstruationszyklus	303
Der Stoffwechsel in der Pubertät	311
Hormonelle Verhütungsmittel	312
Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)	315
Schwangerschaft	321
Wochenbett und Stillzeit	322
Perimenopause und Menopause	324
Östrogentherapie	327
12. Befreien Sie sich von süchtig machenden Lebensmitteln	330
Suchtartiges Essverhalten und Essstörungen	331
Die wissenschaftliche Kontroverse über die Suchttheorie	336
Behandlungsstrategien bei gestörtem Essverhalten	340
13. Im Ganzen betrachtet	355
Die Kernkonzepte	355
Fehlersuche	357
Seien Sie realistisch, was Brot und Müsli anbelangt	361
Das Gewohnte aufgeben	363
Eine neue Identität schaffen	365
Den Hunger besiegen	369
Aber was ist denn nun die beste Ernährungsweise?	371
Medizinische Eingriffe	381
Das Problem mit »Kalorienaufnahme im Gegensatz zu Kalorienverbrauch«	384
Intervallfasten und zeitlich begrenztes Essen	385
Weiterführende Informationen	390
Glossar	396
Quellenangaben	400
Stichwortverzeichnis	425
Danksagung	430

Wie dieses Buch zu verwenden ist

In den ersten beiden Kapiteln werde ich veranschaulichen, dass die meisten modernen Lebensmittel uns allen schaden. Und warum man sich ein zu hohes Gewicht nicht automatisch selbst eingebrockt hat.

In Kapitel 3 beschäftigen wir uns mit der »Diätkultur« und Schuldgefühlen, ehe wir uns in Kapitel 4 den biochemischen Prozessen hinter einem gesunden Stoffwechsel widmen und in einem Crashkurs alles Wichtige erfahren über Mitochondrien (die »Kraftwerke« unserer Zellen), Fettadaption und das autonome Nervensystem, dieses überaus wichtige System, das unseren Körper steuert, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun müssen.

In den Kapiteln 5 bis 9 befassen wir uns mit der Fehlersuche in Ihrem System, bestimmen Ihre Stoffwechselgesundheit und decken alle möglichen Faktoren auf, die einen gesunden Stoffwechsel behindern, um die Sie sich kümmern sollten. Eines sollten Sie gleich wissen: Was bei Ihnen einen reibungslosen Stoffwechsel verhindert, kann bei anderen Menschen wiederum ganz andere Gründe haben. Darum handelt es sich hierbei um ein Handbuch zur individuellen und persönlichen Fehlerbehebung – meiner Erfahrung mit Tausenden von Patientinnen nach der einzige Weg für die Verbesserung von stoffwechselbedingten Beschwerden. Beim Lesen werden Sie auf Patientengeschichten stoßen, die Ihnen zeigen sollen, wie die Fehlerbehebung in der Praxis aussehen kann. Anschließend schauen wir uns in den Kapiteln 10 bis 12 Behandlungsoptionen für einige der komplizierteren Hindernisse an.

Schließlich werde ich in Kapitel 13 noch einmal alles zusammenfassen und Ihnen Tipps für eine langfristige Veränderung geben.

Infoboxen

Durch das ganze Buch hindurch werden Sie immer wieder Begriffsdefinitionen, Hintergrundinformationen, Tipps, Spezialthemen und Hinweise für Gespräche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin finden.

**Begriffsdefinition**

In den Kästen mit diesem Zeichen finden Sie einfache Erklärungen der Fachbegriffe. Diese Erklärungen sind auch im Glossar am Ende des Buches aufgeführt.



Unter Tipps und Hinweisen sind jeweils zusätzliche nützliche Informationen angegeben.

Spezialthema: Hier geht es tiefer ins Detail

Spezialthemen liefern Ihnen zusätzliche, tiefer gehende Informationen.

Tipps für ein Arztgespräch

Für ein bestmögliches Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin stelle ich Ihnen in einer kurzen Liste Aussagen und Fragen zusammen, die Ihnen bei der Kommunikation über bestimmte Themen, beispielsweise Tests auf Insulinresistenz und unterschiedliche Arten von Schilddrüsenmedikamenten, helfen sollen.

Beruhendie Empfehlungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen?

Wo immer möglich, habe ich Verweise auf entsprechende wissenschaftliche Studien angegeben, die Sie am Ende des Buches bei den Quellenangaben finden. Habe ich keine Referenz genannt, liegt das daran, dass bislang keine Forschungsergebnisse zu dem Thema veröffentlicht wurden – beispielsweise zur Rolle der Laktoseunverträglichkeit bei Heißhunger vor der Periode. In diesen Fällen verlasse ich mich auf die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Die Einnahme der von mir empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel ist einfach und unbedenklich. Außerdem verweise ich auf alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen. Bitte befragen Sie jedoch Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Apotheke zu möglichen Wechselwirkungen zwischen

So arbeiten Sie *mit* Ihrer Biologie, nicht gegen sie.

Die neue »Gehirn-basierte Therapie« ist die Medikamentenklasse der GLP-1- und GIP-Agonisten zur Gewichtsabnahme (Semaglutid oder Ozempic). In Kapitel 4 erkläre ich die Hormone GLP-1 und GIP, und in den Kapiteln 12 und 13 spreche ich über ähnliche Medikamente und die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

»Der Weg nach Hause ist das Zuhause.«

Rūmī

Der Vorteil, mit der Biologie des Körpers zu arbeiten, ist, dass Sie sich gut dabei fühlen. Sobald Sie anfangen, die richtigen Hebel in Bewegung zu setzen, verspüren Sie sofort mehr Satttheit, Energie und Lebensfreude. Dann sind Sie auf dem Weg zu Ihrer Stoffwechselgesundheit – auch wenn Sie vielleicht nicht sofort an Gewicht verlieren. Ich nenne es deshalb »Weg nach Hause«, weil der Körper sich nach einem Zuhause sehnt.

Auf Ihrem Weg sollten Sie darauf achten, weiterhin Ihr Leben zu leben. Das bedeutet, Zeit mit Ihren Liebsten zu verbringen und all die Dinge zu machen, die Ihnen Spaß bereiten. Verschieben Sie diese Dinge nicht auf irgendeinen Tag in der Zukunft, an dem Sie vielleicht schlanker und gesünder sind. Gesundheit ist keine Zukunft, in der Sie eines Tages ankommen. Stattdessen findet Gesundheit jetzt statt, und leben, sich mit anderen verbinden und Freude empfinden sind wesentliche Bestandteile davon.

»Wie wir unsere Tage verbringen, so verbringen wir unser Leben.«

Annie Dillard

Aber wo fangen Sie am besten an? Was sind Ihre ersten Schritte auf diesem Weg? Beginnen wir mit der Fehlerbehebung.

Fehlerbehebung in zehn Schritten

Ihre idealen nächsten Schritte können sich erheblich von den idealen Schritten für andere Betroffene unterscheiden, deshalb kann ich hier keinen einheitlichen Ernährungs- und Trainingsplan anbieten. Stattdessen führe ich Sie durch einen zehn Schritte umfassenden Prozess zur »Fehlerbehebung«:

1. In Kapitel 4 schauen wir uns an, wie ein gesunder Stoffwechsel arbeiten sollte.
2. In den Kapiteln 5 bis 9 beschreibe ich verschiedene Stoffwechselhindernisse, also all die möglichen Signale für Gefahr und Hunger. Für jedes Hindernis gebe ich an, ob es eine hohe oder mittlere Priorität hat und ob es einfach oder schwer zu beheben ist.
3. An diesem Punkt schlage ich vor, dass Sie sich ein Notizbuch holen und die Stoffwechselhindernisse notieren, die auf Sie zutreffen. Sie werden wahrscheinlich vier oder fünf Punkte aufschreiben, vielleicht auch mehr.
4. Wenn Sie am Ende von Kapitel 9 angelangt sind, wählen Sie ein oder zwei Hindernisse aus, die Sie zuerst angehen wollen. Ich empfehle, eines auszuwählen, das hohe Priorität hat und gleichzeitig leicht zu beheben ist. Auf diese Weise können Dominoeffekte bewirkt und automatisch weitere Hebel in Bewegung gesetzt werden.
5. Machen Sie sich mit Ihrem Notizbuch einen Plan. Beispielsweise können Sie meine Stoffwechselkombi ausprobieren (Kapitel 7) oder Nahrungsmittel streichen, die zu Unverträglichkeiten führen können (Kapitel 10).
6. Setzen Sie Ihre persönliche Strategie um, während Sie Ihr Leben genießen.
7. Halten Sie die Strategie lang genug durch – mindestens mehrere Wochen lang – und bewerten Sie sie dann. Haben sich Sättigung, Energie und Lebensfreude verbessert?

8. Falls ja: Hurra! Freuen Sie sich über Ihren Erfolg und halten Sie entweder den Kurs bei, um auch den Fortschritt beizubehalten, oder machen Sie sich bereit, das nächste Hindernis und die nächste Strategie anzugehen. Denken Sie daran, dass es mit jedem Schritt leichter wird.
9. Wenn Sie *keine* Verbesserung des Sättigungsgefühls, der Energie oder Lebensfreude bemerken, sollten Sie ein *neugieriger Beobachter* oder Wissenschaftler sein und denken: »Oh, das ist interessant. Warum hat das nicht funktioniert? Was habe ich übersehen?« Vielleicht ist Ihr Eisenspiegel niedrig oder etwas stimmt mit Ihrer Schilddrüse nicht. Oder Sie müssen sich mehr vor Zucker in Acht nehmen, als Ihnen bewusst war.
10. Machen Sie nicht den Fehler, zu denken »Oh, das hat nicht geklappt« und dann das Handtuch zu werfen. Schauen Sie sich »Sie werden es schaffen« in Kapitel 2 an und legen Sie am besten ein Lesezeichen an die Stelle, damit Sie sie immer wieder lesen können, falls Sie eine Erinnerung daran brauchen.

Legen Sie am besten auch an diese Stelle hier ein Lesezeichen, damit Sie schnell nachsehen können, was Ihr nächster Schritt bei der Fehlerbehebung ist.

Kann das Beheben von Stoffwechselhindernissen tatsächlich zu Fettverlust führen?

Wenn Sie eines oder mehrere Ihrer Stoffwechselhindernisse angehen, können Sie Ihr Nervensystem unterstützen, die Insulinsensitivität verbessern, die Sättigungshormone ankurbeln, Hungergefühle verringern und den ausgleichenden Energieverbrauch steigern. Mit anderen Worten: Sie können den Regulationsmechanismus in Ihrem Gehirn korrigieren.

Das sollte zu einem kontinuierlich stärkeren Sättigungsgefühl und zu einem besseren Energieverbrauch führen, was die Umstellung auf weniger Essen und mehr Energieverbrennung mit sich bringen sollte. Dies wiederum lässt in der Regel automatisch auch ein Kaloriendefizit entstehen.

»Man muss lauter rufen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.«^[85] In Kapitel 6 erkläre ich Ihnen, wie Sie Dopamin und das Belohnungssystem unterstützen können.

Tipp

Sie müssen sich nicht alle Bereiche des Nervensystems merken. Sie sollten nur wissen, dass sich das Nervensystem generell auf den Stoffwechsel auswirkt und auf Reize reagiert, die Sicherheit und Sättigung signalisieren.

Der Hypothalamus

Der letzte und größte Akteur im Nervensystem ist der Hypothalamus. Er trifft all die wichtigen Entscheidungen darüber, wie hungrig Sie sein, wie viel Energie Sie verbrennen und wie viel Fett Sie ansammeln sollten.

Tipp

Denken Sie daran: Weniger Hunger zu haben und spontan mehr Energie zu verbrennen, passiert meistens zeitgleich, weil die Hypothalamus-Neuronen, die das Hungergefühl regulieren, eng mit den Hypothalamus-Neuronen zusammenhängen, die den Energieverbrauch steuern.

Wie in Kapitel 1 beschrieben, wird der Gewichtsregulationsmechanismus des Hypothalamus manchmal als »Ponderostat« bezeichnet. Er dient dazu, »Gewicht zu verteidigen« oder das Körperfett trotz potenziell großer Schwankungen in der Ernährung oder Aktivität in einem engen Rahmen zu halten.^[86]

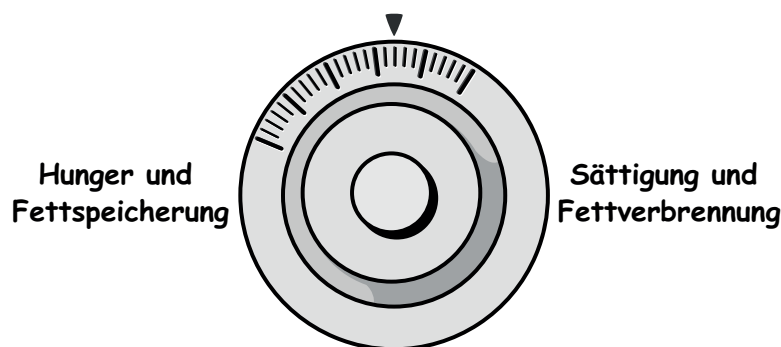


Abbildung 12 — Der »Ponderostat«

Der Hypothalamus trifft seine Entscheidungen auf Grundlage von Informationen aller anderen Akteure: Dazu zählen Mitochondrien, Muskeln,

Schilddrüsenhormone, Insulin, Darmmikrobiom, Leber, Immunsystem, Fettgewebe, weibliche Hormone, Neurotransmitter, zirkadianer Rhythmus, autonomes Nervensystem, HPA-Achse und das Belohnungssystem.

Was kann beim Hypothalamus schief laufen?

Wenn Sie sich ständig hungrig fühlen und Fett anlagern, liegt das daran, dass Ihr Gehirn auf »Hunger und Fettspeicherung« gestellt ist – der Regler im obigen Diagramm ist nach links eingestellt. Und das liegt daran, dass Ihr Hypothalamus nicht die richtigen Informationen erhält. Die Korrektur dieser Informationseingaben, um den Regler nach rechts zu verschieben, ist die grundlegende Strategie dieses Buches. Sie versuchen, Ihren Hypothalamus zu einem gesünderen »Sollwert« zu überreden.

Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels

»Alle Krankheiten beginnen im Darm«, schrieb vor über 2000 Jahren der griechische »Vater der Medizin« Hippokrates. Die Verdauung beeinflusst den Stoffwechsel in vielfacher Hinsicht, und zum Glück kann man einiges für eine gute Verdauung tun. Die Regulierung der Verdauung ist einer der stärksten Hebel, die man in Bewegung setzen kann.

Schauen wir uns einmal kurz die Akteure der Verdauung an.

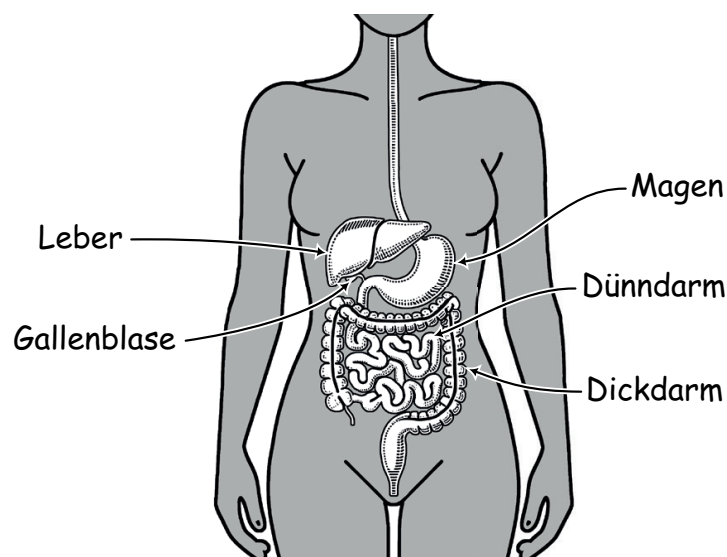


Abbildung 13 — Überblick über das Verdauungssystem

Stichwortverzeichnis

4-Hydroxynonenal 188

A

AI-Casein 249, 254, 281, 282, 396

Acetylcholin 96, 103, 121, 122, 160,
194, 196, 202, 237, 270, 291

ADHS 99, 123, 151, 155, 271, 331

Adiponektin 82, 89, 90, 113, 122, 198,
289

Adipositaschirurgie 53, 381, 382

Adrenalin 82, 90, 92, 93, 94, 95, 113,
114, 122, 151, 271, 305

Allulose 209

Alpha-Liponsäure 194, 203, 391

AMP-aktivierte Proteinkinase 87, 90,
149, 169, 203, 289, 384

Androgenüberschuss 119, 264, 265,
305, 315, 316, 318, 320, 325

Anorexia nervosa 73, 268, 331

Antidepressiva 51, 73, 151, 160, 218,
268, 270, 291, 309, 351, 393, 425

B

Berberin 273, 287, 289, 290, 292, 318,
322, 324, 383, 384, 391

Binge-Eating-Störung 70, 73, 74, 275,
331, 339

Bitterstoffe 284, 285

BMI 64, 65, 140

Body-Positivity 65

braunes Fettgewebe 27

Bulimia nervosa 70, 73, 74, 331

C

CI5 191, 208, 282

Cellulite 62, 264

Ceramide 87, 112

Cholin 160, 181, 183, 192, 194–197,
200–202, 229, 237, 280, 291, 292,
293, 301, 359, 361, 391

Chronotyp 163, 219

Cortisol 82, 91, 93, 94, 95, 96, 115,
121, 165, 305, 314, 321

C-Peptid 137, 139

CRP 105, 134, 143, 255

D

Darmdysbiose 107, 108, 196, 255, 257,
283, 285, 288

Digital Detox 155

Dopamin 46, 99, 100, 103, 106, 121,
122, 155, 196, 309, 311, 335, 341,
396

Dysbiose 107, 108, 196, 257, 285

E

ektopisches Fett 81, 114

Emulgatoren 48, 208, 282, 297, 361

Endocannabinoide 46, 99, 121, 122,
396, 397

Endocannabinoid-System 92, 99

Essig 123, 189, 211, 284

F

Fettadaption 13, 110, 326, 352, 377

Fettleber 86, 111, 123, 132–134, 138, 142, 143, 189, 194–196, 204, 228, 233–235, 263, 279, 289, 292, 293, 300, 301, 391, 392

Fettoxidation 109

FODMAPs 185, 186, 209, 211, 252, 259, 282, 283, 286, 292, 361, 362, 375, 397

Follikelphase 124, 303, 307, 311, 388

G

GABA 92, 98, 103, 105, 121, 122, 148, 159, 160, 167, 168, 196, 309, 310

Gallenblase 76, 102, 108, 109, 194, 260, 285, 292

gesättigte Fettsäuren 188, 191

Ghrelin 82, 85, 86, 89, 106, 121, 165, 169, 382

GIP 30, 89, 382, 383

GLP-1 30, 53, 82, 86, 89, 109, 121, 122, 169, 186, 210, 285, 289, 351, 382, 383

Glucagon 82, 84, 85, 86, 89, 113, 121

Gluconeogenese 109

Glutamat 39, 87, 98, 122, 159, 160, 204, 212

Glutensensitivität 230, 250, 252, 253, 279, 280

Glycin 123, 162, 167, 168, 180–183, 192, 193, 199, 200–202, 229, 280, 359, 361, 391, 392

Glykogen 20, 85, 109, 110, 379, 397, 398

Grundumsatz 26, 27, 50, 80, 107, 246, 275, 323

gynoid 62

H

Hashimoto-Thyreoiditis 84, 111, 116, 142, 261, 262, 291, 296, 297, 298, 299, 301, 305, 310, 372, 386, 388, 393

HbA_{1c} 130

HFV 218, 240, 243, 244

HOMA-IR 135, 137, 142

hormonelle Verhütung 51

hormonsensitive Lipase 113

HPA-Achsen-Dysfunktion 94, 298

Hypoglykämie 21, 33, 69, 88, 94, 98, 123, 128, 139, 144, 193, 215, 231–233, 235, 238, 244, 251, 261, 330, 373, 387

Hypophyse 82, 93, 261, 267, 268, 397

hypothalamische Amenorrhö 264, 266, 267

Hypothalamus 88, 91, 93, 100, 101, 121, 122, 148, 151, 161–163, 172, 266, 305, 382, 397

I

Inositol 123, 168, 192–194, 196, 197, 200, 201, 229, 233, 293, 298, 301, 318, 319, 321, 322, 327, 359, 361, 392

Insulin-Hypersekretion 96, 138, 141, 142

Intervallfasten 75, 177, 352, 373, 385, 386, 387

intuitives Essen 60, 69, 350

Irisin 80, 377

J

Jod 182, 297, 298, 299, 310

K

Kaffee 162, 176, 202, 204, 205, 296, 316, 332

Keto-Diät 110, 186, 191, 206, 238, 245, 374–379, 381, 383, 384

Ketone 109, 110, 118, 244, 245, 398
 Ketose 110, 245, 398
 Kreatin 180, 183, 199, 202, 359
 kurzkettige Fettsäuren 105, 121

L

Laktoseintoleranz 250, 282
 Leber 20, 28, 35, 65, 77, 79, 80, 85, 101, 102, 104, 108, 109, 111, 134, 161, 163, 172, 181, 185, 189, 194, 195, 198, 200, 204, 206, 260, 285, 292, 293, 361, 377, 397
 Leptin 82, 89–91, 113, 118, 121, 122, 165, 303, 305, 323
 Leptinresistenz 90, 91, 115, 135, 161, 218
 Linolsäure 187
 Lipödem 62, 117, 140, 141, 379, 380, 381
 Lumen-Gerät 242
 Lutealphase 123, 234, 304–309, 311, 353, 387

M

Magnesium 48, 123, 159, 160, 167, 168, 182, 192–194, 197, 199, 201, 204, 229, 233, 271, 300, 321, 345, 359, 361, 392
 Makronährstoffe 44, 179, 243, 247, 398
 Maltodextrin 211
 MASLD 111
 Mastzellaktivierungssyndrom 249, 279, 280
 Melatonin 162, 165, 167, 168, 273, 284, 359, 392
 Menopause 34, 81, 118, 119, 123, 177, 195, 268, 269, 292, 302, 306, 317, 323–329, 387, 398
 Menstruationszyklus 34, 72, 119, 123, 124, 172, 231, 241, 246, 264, 302, 303, 305–308, 311, 312, 330, 358, 386–388

metabolische Endotoxämie 104, 105, 134, 204, 248, 255, 289, 377, 384, 386
 metabolisches Syndrom 12, 40, 134, 143, 398
 Metformin 202, 230, 290, 317, 384
 Methionin 160, 181, 182, 198, 199, 202
 Migräne 80, 168, 199, 209, 251, 252, 269, 271, 326, 379
 Milchzuckerunverträglichkeit 254, 308, 364, 375
 mittelkettige Fettsäuren 188, 189
 mittelkettige Triglyceride 189
 Myokine 80, 82, 122

N

N-Acetylcystein 160, 310, 339, 392, 393
 Nüchterninsulin 135, 136, 138, 139, 143, 228, 233, 235, 241, 247, 265, 267, 273, 287, 288, 300, 320, 356, 372, 373

O

Obesogene 38, 39, 48–51
 Obst 176, 185, 186, 207, 210, 249, 317
 Ölsäure 186
 Omega-3-Fettsäuren 62, 180, 182, 187, 203, 239
 Omega-6 48, 122, 187, 188, 190, 203, 239, 359, 393
 omnivore Ernährung 180, 198
 Oraler Glukosetoleranztest 137
 Orthorexie 71
 Östrogen 61, 62, 77, 81, 82, 93, 115, 118, 122, 141, 195, 198, 264, 268, 272, 292, 296, 302, 303, 304, 306, 309, 312, 313, 314, 319, 321, 323, 325, 327, 359, 393
 Östrogentherapie 195, 326–328, 329
 Oxalatempfindlichkeit 102, 249, 252

Oxytocin 82, 96, 122, 148, 149, 167,
323, 329, 397
Ozempic 30, 53, 86, 89, 351, 382,–384

P

Pentadecansäure 181, 189, 191
Perimenopause 19, 33, 34, 119, 123,
162, 168, 197, 199, 218, 233, 235,
264, 265, 268, 269, 298, 302, 303,
307, 316, 317, 324, 325–327, 329,
387, 393, 398
Pflanzenöl 47, 48, 50, 115, 144, 174,
175, 188, 190, 211, 212, 239, 249,
282, 359, 360, 386
Phytoöstrogene 316, 317, 327
Polyvagat-Theorie 96, 97
polyzystisches Ovarialsyndrom 16,
119, 123, 127, 138, 196, 197, 264,
265–267, 302, 303, 305, 307, 312,
315–321, 325, 387, 388, 391–393,
395, 398
POTS 98, 152
Präbiotika 48, 123, 183, 285, 286, 361
Probiotika 259, 270, 286, 289, 383
Progesteron 77, 118, 119, 121, 234,
264, 268, 271, 298, 302–313, 315,
316, 319–321, 323, 325, 328, 359,
393, 396
Prolaktin 82, 118, 121, 267, 268, 309,
323, 397
Protonenpumpenhemmer 51, 256, 261,
270, 283, 284
Pubertät 119, 264, 302, 307, 311, 312
PYY 89, 121, 122

R

Reaktive Hypoglykämie 88
Reiterhosen 141
Reizdarmsyndrom 33, 98, 103, 260,
286, 287, 398
Respiratorischer Quotient 242

S

SAMe 160, 309, 393
Sarkopenie 81,–83, 115
Schilddrüse 32, 83, 84, 230, 261, 262,
264, 268, 294, 295, 297–301, 378
Schilddrüsenerkrankungen 144, 248,
259, 261, 263, 276, 279, 294, 298
Schilddrüsenunterfunktion 84, 115,
116, 158, 231, 244, 261, 262, 268,
294, 295, 296, 299, 311, 316, 379
Schlaf 29, 33, 49, 83, 91, 99, 122, 144,
151, 153, 154, 159, 162, 165–169,
171, 176, 180, 192, 194, 201, 204,
205, 219–223, 225, 234, 240,
245–247, 271, 305, 352, 358
Schlafapnoe 166, 220
Schlafhygiene 166
Schwangerschaft 34, 62, 119, 130,
197, 264, 302, 305, 321–324
Schwangerschaftsdiabetes 130, 137,
143, 322, 323
Selen 48, 183, 234, 297, 299, 301, 359,
388, 393
Semaglutid 30, 53, 89, 351, 382
Serotonin 92, 98, 103, 105, 106, 121,
122, 148, 160, 196, 270, 309
SHBG 316–318, 325, 327
SIBO 33, 87, 102, 103, 105, 116, 123,
185, 188, 202, 206, 250, 255–260,
273, 280, 283, 285, 286, 288,
289–291, 293, 297, 359, 362, 372,
373, 377, 386, 391, 397, 398
Stillen 15, 268, 290, 323, 344, 388,
390
Sulfurallergie 199

T

T₃ 83, 84, 215, 262, 267, 294–298,
305, 378, 379
Taurin 123, 159, 160, 167, 168, 178,
180–183, 192, 198–201, 229, 271,
280, 292, 309, 359, 361, 394

Thiamin 160, 202, 204, 291, 382

TMAO 196

Trauma 56, 57, 333, 348

Trigger-Lebensmittel 52–54, 69, 74,
122, 212, 341, 342, 344, 346, 347,
352, 369

Triglyceride 133, 139, 143, 189, 190,
235, 241, 287, 355, 372, 377

U

Umweltgifte 184, 359

Unterernährung 71, 72, 139, 266–268,
378

V

Vagusnerv 95–97, 122, 156, 237, 399

viszerales Fett 56, 63, 65, 76, 82, 104,
114–116, 118, 119, 123, 127, 131,
132, 141, 142, 156, 170, 204, 231,
237, 247, 265, 272, 287, 320, 323,
325, 328

Vitamin B6 181, 309, 311

Vitamin D 109, 192, 202, 203, 229,
230, 231, 382, 394

Vitamin K2 181, 203, 359, 394

W

Wachstumshormon 81–83, 115, 122,
165, 325, 397

Z

Zink 48, 103, 159, 160, 181–183, 202,
257, 284, 318, 359, 395

zirkadianer Rhythmus 49, 101, 122,
144, 154, 161, 165, 219, 325, 340,
359

Zucker 32, 41, 43–46, 61, 106, 108,
122, 142, 144, 175, 203, 205–211,
223, 234, 238, 244, 247, 254, 271,
282, 287, 300, 320, 334, 335, 336,
337, 338, 342, 359, 360, 364, 366,
377, 379, 383, 386

zyklische Progesterontherapie 319

Lara Briden

Stoffwechsel im Lot

Natürlich zu mehr Energie, Hormonbalance und einem gesunden Gewicht

400 Seiten, geb.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de