

Dr. Dr. Michael Despeghel

2 Tage Diät sind genug

Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen,
halten Sie 2 Tage Diät und
nehmen Sie rasend schnell ab

**Das revolutionäre
neue Abnehmprogramm**

- ohne Verzicht
- ohne dauerhafte Umstellung

riva

Inhalt

Vorwort	9
1. 2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das?	11
2. Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!	15
Warum Veränderungen so schwerfallen	16
Bedürfnisse und innere Motive	16
Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren.....	18
Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren.....	19
3. Warum abnehmen?	21
Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden	21
Die Diätfälle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken ...	24
Gesundes Verhalten – so geht es!.....	30
Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie.....	31
Motivationsgeheimnis Gefühl	36
Programmieren Sie sich positiv.....	37
4. Es geht um Ihre Gesundheit	39
Gesundheitskiller Bauchfett	40
Stoffwechselzentrale Bauch	40
Was geschieht beim Stoffwechsel?.....	41
Die Funktion der inneren Organe.....	43
Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel	44
Wenn der Hormonstoffwechsel außer Kontrolle gerät ...	47
Insulinresistenz und Hyperinsulinämie	48
Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2..	49
Helfer in Not: Adiponectin	50
Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen	51
Überproduktion von Leptin	52

Serotoninmangel	52
Mangel an Geschlechts- und Wachstumshormonen	54
5. Der Bauchfett-Check	57
Diagnostische Maßnahmen	60
Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur	62
Wie das innere Bauchfett entsteht	64
Erbliche Veranlagung	64
Zu viel, zu fett, zu süß	65
Keine Zeit!	66
Tückisch: Alkohol	69
Zu wenig Bewegung	70
Rauchen schadet nicht nur der Lunge	75
Über allem thront die Psyche	76
6. Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie	79
7. Machen Sie den Selbstcheck	83
Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? ...	83
Test für Beweglichkeit	83
Test für Kraft	85
Test für Koordination	88
Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten	89
Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? ...	90
Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko?	92
8. Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! ..	95
Fünf Tage essen, zwei Tage fasten	95
Geheimwaffe Eiweiß	103
Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen	109
Geflügel und Fleisch	109
Fisch	128
Vegetarisch	140
Vegan	147

Ihr Leben ändern – aber wie?	149
Den inneren Widersacher akzeptieren	150
Körperliche Aktivitäten entwickeln	153
Bewegung im Alltag	156
9. Auch für Sportmuffel:	
geringer Aufwand – tolle Ergebnisse	161
Mit Hilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht.	164
Mini-Workout: nur 12 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln	165
HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft	169
Ideal: Laufen.	171
Ihr persönlicher HIIT-Test.	175
Ihre HIIT-Trainingspläne.	181
Effiziente Dehnübungen	187
Wann ist die beste Trainingszeit?	189
10. Die Hochs und Tiefs:	
Wie Sie die schweren Momente meistern	193
Was tun bei Heißhunger?	198
Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit	199
Ändert sich die Motivationsfähigkeit mit dem Alter?	201
Machen Sie mit – es lohnt sich!	203

4.

Es geht um Ihre Gesundheit

Falls Sie weitere Anreize brauchen, sich von Ihren ungeliebten Pfunden zu trennen, haben wir für Sie einige stichhaltige Fakten zusammengetragen. Haben Sie Mut, Sie können nur gewinnen!

Sie sollten wissen, dass Ihre »Polster« auch gesundheitliche Risiken bergen. Davon verrät Ihnen Ihr Spiegel nichts. Möglicherweise bekommen Sie aber noch mehr Lust, Ihren Abnehmplan zu verwirklichen, wenn Sie die gesundheitlichen Vorteile kennen. Hier ein paar wichtige Informationen, über die es sich nachzudenken lohnt.

Fett ist nicht gleich Fett. Je nachdem, wo es sich an unserem Körper ansammelt, bedeutet es ein unterschiedliches Gesundheitsrisiko. Wie sich das Fett beim Menschen verteilt, hat zwar auch genetische Gründe, hängt aber vor allem vom persönlichen Lebensstil ab. Ungesundes, einseitiges Essen und das Rumhängen vor dem Fernseher auf der Couch oder stundenlanges Sitzen vor dem Computer sind nicht gerade förderlich. Gesunde Ernährung (wenigstens an zwei Tagen pro Woche) und regelmäßige körperliche Aktivität sind der Schlüssel zu einem gesunden Körper.

Es ist übrigens das Bauchfett, das dem Körper am meisten zu schaffen macht. Hier sitzen die größten Risikofaktoren. Das hat mit dem Stoffwechsel zu tun. Bauchfett verursacht nicht nur zahlreiche schwerwiegende Erkrankungen, es senkt auch die Leistungsfähigkeit dramatisch.

Aktuelle Studien zeigen, dass der Bauchumfang mehr über mögliche gesundheitliche Risiken aussagt als das Körpergewicht

oder der Body-Mass-Index (BMI). Die Orientierung am Körpergewicht oder am BMI ist ganz und gar nicht mehr zeitgemäß, weil sie den eigentlichen Gesundheitskiller, das tiefe Bauchfett, nur unzureichend erfassen. Waage und BMI haben deshalb als Risikoindikatoren weitgehend ausgedient.

Ärzte können das Gesundheitsrisiko eines Menschen inzwischen sehr gut mit dem Maßband einschätzen. Wenn der gemessene Bauchumfang bestimmte Richtwerte überschreitet, steigt etwa in Kombination mit einer schwachen Muskulatur das Risiko von schweren Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen. Auch die Volkskrankheit Diabetes ist eine Folge von zu viel Bauchfett; weitere sind Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und verschiedene Krebsformen.

Gesundheitskiller Bauchfett

Fettzellen haben, je nachdem, wo sie sich im Körper befinden, unterschiedliche Stoffwechselaktivitäten. Höchst aktiv sind die tiefen Fettzellen im Bauchbereich, die Adipozyten. Davon kann ein Erwachsener bis zu 500 Milliarden ansammeln. Hauptaufgabe dieser Fettzellen ist es, Fett für schlechte Zeiten zu speichern. Sie bevorzugen Fette aus der Nahrung, die über das Blut in die Fettspeicher finden. Ernährungsfehler wie übermäßiger Konsum von Zucker und tierischen Fetten wirken sich deshalb auf das tiefe Bauchfett besonders katastrophal aus. Solange wir jedoch nur so viel essen, wie der Körper verbraucht, gibt es keine Probleme. Dann bläht sich die Fettzelle nach dem Essen auf und schmilzt anschließend wieder. Essen wir aber mehr, als der Körper verbrauchen kann, beginnt ein verhängnisvoller Kreislauf: Die Fettzellen werden größer und größer, der Bauchumfang wächst.

Stoffwechselzentrale Bauch

Tief im Bauch befindet sich unsere Vorratskammer, in der vom Frühstück bis zum Abendessen ein Großteil dessen landet, was wir

über den Tag an überflüssigen – also nicht verbrauchten – Kalorien aufnehmen. Bei unserem üblichen Nahrungsüberfluss wird dieser Speicher ständig weiter aufgefüllt, ohne dass von dem eigentlich für schlechte Zeiten gespeicherten Fett jemals wieder etwas abgebaut wird. Wir werden also immer dicker.

Auch wenn man es von außen nicht sieht: Unser Bauch ist ständig in Aktion. Zu jeder Tages- und Nachtzeit finden dort Prozesse statt, die Auswirkungen auf unseren gesamten Körper haben. In den Eingeweiden liegt zudem eine wichtige Schaltzentrale des Verdauungsapparats. Sie erledigt komplizierte Arbeiten wie zum Beispiel die Analyse der Nährstoffzusammensetzung, des Salzgehalts und des Wasseranteils unserer Nahrung sowie die Koordination sämtlicher Aufnahme- und Ausscheidungsvorgänge. Sie kontrolliert auch das ausgeklügelte Zusammenspiel von hemmenden und erregenden Nervenbotenstoffen, anregenden oder blockierenden Hormonen und schützenden oder aggressiven Sekreten.

Was geschieht beim Stoffwechsel?

Sobald wir Nahrung zu uns nehmen, startet in unserem Körper ein hochkomplexes Programm, um sie zu verarbeiten – der Stoffwechsel. Die Nahrung wird dabei in Energie umgewandelt, die wir für alle Körperfunktionen benötigen. Dazu wird sie zunächst in ihre drei Grundbausteine zerlegt: Kohlenhydrate, Fett und Eiweiße. Diese wiederum müssen so aufbereitet sein, dass sie als »Energief lieferanten« in jede Körperzelle transportiert werden können.

Die Energie, die für diese Stoffwechselarbeit aufgewendet werden muss, wird in Kilokalorien oder Kilojoule gemessen. Eine Kalorie ist die Maßeinheit für die Energiemenge, die benötigt wird, um einen Liter Wasser um ein Grad zu erwärmen. Die größten Energielieferanten für unseren Körper sind Fette, die pro 100 Gramm satte 930 Kilokalorien (3890 Kilojoule) liefern, gefolgt von Eiweiß, das uns mit 425 Kilokalorien (1780 Kilojoule) pro 100 Gramm versorgt, und

den Kohlenhydraten, die 410 Kilokalorien (1720 Kilojoule) pro 100 Gramm liefern.

Wie entsteht überhaupt Hunger? Die Leber signalisiert dem Gehirn, dass ein bestimmtes Glykogeniveau (die Menge der im Körper eingelagerten Zucker) unterschritten ist. Auf diesen »Untersucker« reagiert das Gehirn alarmiert, indem es nun seine Hauptaktivität auf die Zufuhr des Energieträgers richtet. Wir bekommen Hunger, der Magen knurrt (eigentlich ist es der Darm), damit wir ihn mit Nahrung füllen. Dabei geht es natürlich nicht darum, den Magen zu füllen, sondern letztlich um die nachhaltige Erhöhung des Blutzuckerspiegels. Ist diese erfolgt, signalisiert uns der Körper, dass er satt ist. Das Sättigungsgefühl soll uns dazu bringen, die Nahrungsaufnahme zu beenden.

Lebensgrundstoff Zucker

Beim Vielfachzucker Glykogen handelt es sich um umgewandelte Kohlenhydrate, die sich in der höchsten Konzentration in der Leber (wo sie für andere Zellen gespeichert werden) und in den größten Mengen in der Muskulatur (die das Glykogen selbst verbraucht) befinden. Damit aber die zu Nährstoffen umgewandelte Nahrung überhaupt aufgenommen und weiterverarbeitet werden kann, bedarf es einiger komplexer Vorgänge im Körper, an denen Hormone maßgeblich beteiligt sind. Näheres dazu lesen Sie ab Seite 44.

Der Körper benötigt jetzt all seine Energie für die Weiterverarbeitung der Nahrung. Schließlich müssen gleichzeitig Millionen von Nährstoffen verwertet und Unmengen von Giftstoffen unschädlich gemacht werden. Unser Darm ist deshalb von Billionen Mikroorganismen besiedelt. Sie dürfen ebenso wenig in das Innere unseres Organismus gelangen wie jene, die wir täglich mit der Nahrung oder der Atemluft aufnehmen.

In der richtigen Zusammensetzung entwickeln die Darmbakterien eine höchst förderliche Lebensgemeinschaft mit uns. Denn sie

unterstützen die Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge und wehren Krankheitserreger ab. Zusammen mit dem Lymphsystem, das an der Darmwand verläuft, sind sie an der Aktivierung von Abwehrzellen (z. B. Lymphozyten) beteiligt, die einen Schutzwall gegen eindringende Erreger bilden. Damit ist unser Darm das größte Immunorgan im Körper. Hier sitzen über 70 Prozent aller Abwehrzellen.

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf chemischen Reaktionen. Ständig werden Stoffe aufgenommen, abgebaut, umgewandelt oder ausgeschieden. Es ist nur zu verständlich, dass dabei auch einiges schiefgehen kann. Schließlich setzt sich das Puzzle Mensch ständig neu zusammen. Sind einzelne Teile kaputt, verwackelt oder fehlen sie ganz, ergibt sich ein verzerrtes Bild. Der Mensch wird krank.

Die Funktion der inneren Organe

Die **Leber** ist das zentrale Stoffwechselorgan und die größte Drüse des menschlichen Körpers. Sie arbeitet wie eine Art Hochleistungschemielabor im Miniformat und steuert den Umbau der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß zu verwertbaren Substanzen. Diese werden dann über die Blutbahnen an ihre Zielorte verschickt.

- ↪ Bei der Verstoffwechselung von Kohlenhydraten sorgt die Leber für die Neubildung von Zucker und die Speicherung von Kohlenhydraten. Um den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, arbeitet sie eng mit der Bauchspeicheldrüse und dem Gehirn zusammen.
- ↪ Beim Fettstoffwechsel bildet die Leber aus dem mit der Nahrung aufgenommenen Fett Triglyzeride und Cholesterin, um Energie bereitzustellen.
- ↪ Beim Verstoffwechseln von Eiweiß baut die Leber Eiweiß zu Aminosäuren ab – für den Zellaufbau des Körpers.