

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

Tagebuch (auf Seite 155) zeigt Ihnen täglich schwarz auf weiß, was Sie für sich erreicht haben. Die regelmäßige Aktivität bringt Ihnen Entspannung und ein besseres Stressmanagement. Der dahinschwindende Bauch macht Sie attraktiver. Das alles sorgt für gute Gefühle. Und diese sind der Ansporn dafür weiterzumachen.

Programmieren Sie sich positiv

Sie können jetzt bisherige Misserfolge mit Diäten und auch anderen gescheiterten Vorhaben richtig einordnen. Diese haben mit Ihnen und Ihrem Potenzial nichts zu tun. Gewöhnen Sie sich jetzt an den Gedanken, dass Sie Ihren Plan, abzunehmen und fitter zu werden, wirklich realisieren werden! Verbannen Sie alle negativen Gefühle hinsichtlich Übergewicht, Bauchfett und Ihrem aktuellen Trainingszustand. Machen Sie sich stattdessen mit positiven Gedanken vertraut. Wie toll fühlen Sie sich, wenn Sie mit etwas Geduld Ihr Ziel erreicht haben werden?

Die 2-Tage-Diät ist genial einfach und hat schon vielen Menschen geholfen, sich von ihrem Übergewicht zu befreien und ihr Leben wieder aktiv und positiv zu gestalten.

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 »Energieförderer« 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 »Unterzucker« 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 Hochleistungs-chemielabor 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 Verstoffwechslung 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 Verstoffwechslern von Eiweiß baut die Leber Eiweiß zu Aminosäuren ab – für den Zellaufbau des Körpers.

Die Leber ist zudem die **Entgiftungszentrale** des Körpers. Das im Darm entstandene giftige Ammoniak, Alkohol und andere Gefahrstoffe greift sie an und hilft dem Körper, diese Stoffe abzubauen und auszuscheiden. Und: Sie stellt einen Großteil der lebensnotwendigen Blutproteine, beispielsweise Blutgerinnungsfaktoren, sowie Transportproteine her.

Die **Bauchspeicheldrüse** kommt nicht nur bei der Verdauung und der Regulation des Blutzuckers ins Spiel. Sie ist auch für die Entstehung von Appetit und die Sättigung verantwortlich. Zwei ihrer Funktionen sind für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung: Zum einen liefert sie Enzyme für die Verdauung. Diese helfen beim Abbau von Eiweiß und Fetten, spalten Kohlenhydrate und bauen Nukleinsäuren ab, die wir zum Beispiel mit Fleisch oder Fisch zu uns nehmen. Zum anderen stellt sie Hormone wie Insulin und Glukagon zur Regulierung des Blutzuckers bereit. Hormone sind im Körper gebildete Botenstoffe, die übers Blut ihre Wirkung an bestimmten Organen entfalten.

Die Bauchspeicheldrüse beherbergt sogenannte Alpha- und Betazellen (Langerhans'sche Inseln), in denen die Hormone Insulin und Glukagon entstehen. Beide Hormone wirken gegensätzlich auf den Blutzuckerspiegel: Insulin wirkt blutzuckersenkend, Glukagon dagegen blutzuckersteigernd. Einen niedrigen Blutzuckerspiegel merken wir daran, dass wir Hunger bekommen. Bei ausgeglichenem oder hohem Blutzuckerspiegel fühlen wir uns satt. Der Blutzuckerspiegel des Menschen liegt normalerweise zwischen 70 und 100 Milligramm pro 100 Milliliter Blut.

Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel

Der menschliche Körper gleicht einem großen Wirtschaftskonzern. Es gibt verschiedene Produktionsstätten und auch ein komplexes Nachrichtensystem. Schließlich müssen alle Beteiligten wissen, was sie zu tun haben. Teil dieses Nachrichtensystems sind die