

JILLIAN MICHAELS

MARISKA VAN AALST | VORWORT VON DR. MED. CHRISTINE DARWIN

SCHLANK & SATT

MIT DER KRAFT DER HORMONE



EINFACH
ABNEHMEN
IN DREI
SCHRITTEN

riva

JILLIAN MICHAELS

MARISKA VAN AALST | VORWORT VON DR. MED. CHRISTINE DARWIN

**SCHLANK
& SATT**

JILLIAN MICHAELS

MARISKA VAN AALST | VORWORT VON DR. MED. CHRISTINE DARWIN

SCHLANK & SATT

**MIT DER KRAFT
DER HORMONE**



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Das Programm sollte nicht von Dialysepatienten, Schwangeren und stillenden Müttern durchgeführt werden. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Die englische Originalausgabe erschien 2009 bei Harmony Books unter dem Titel *Master your Metabolism*.

Copyright der Originalausgabe © 2009 by Empowered Media LLC. All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christian Gonsa

Redaktion: Katrin Koelle

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: © Joseph Puhly

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0467-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-267-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-268-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung Steuern Sie Ihren Stoffwechsel	12
Das Geheimnis des dauerhaften Gewichtsverlusts: Hormonelles Gleichgewicht.....	16



Teil 1: Der Hormonstoffwechsel.....	21
Kapitel 1 Lassen Sie mich raten – Ist es das, was mit Ihrem Körper passiert?	22
Kapitel 2 Machen Sie sich mit den Schlüsselfaktoren vertraut.....	51
Kapitel 3 Wie es so weit kommen konnte.....	90
Kapitel 4 Wie die Diät funktioniert.....	116



Teil 2: Der Master-Plan.....	123
Kapitel 5 Schritt 1 – Entfernen.....	124
Kapitel 6 Schritt 2 – Regenerieren.....	159
Kapitel 7 Schritt 3 – Das neue Gleichgewicht.....	201



Teil 3:	Die Master-Hilfsmittel.....	217
Kapitel 8	Die Lifestyle-Strategie des Masterplans	218
Kapitel 9	Der Master-Ernährungsplan und die Rezepte	252
Kapitel 10	Master-Heilmittel.....	278
Kapitel 11	Wie Sie mit Ihrem neuen Stoffwechsel umgehen	294
Kapitel 12	Die Master-Einkaufsliste	296



Danksagungen	304
Literatur	305
Stichwortverzeichnis	329

Für meine kleine Schwester Lauren:

Du bist die Hoffnung in meinem Herzen, du erfüllst mich mit unendlichem Stolz. Dich aufwachsen und aufblühen zu sehen, hat aus mir einen besseren Menschen werden lassen.

Vom Titel her geht es in diesem Buch um Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Doch letztlich geht es darum, Ihr ganzes Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Sie sind der Herr über Ihr Schicksal. Greifen Sie nach den Sternen. Lassen Sie sich von nichts und niemandem aufhalten.

Vergessen Sie nie die Kräfte, die in Ihnen schlummern. Nutzen Sie sie, wachsen und gedeihen Sie.

VORWORT

von Christine Darwin, MD (Doktor der Medizin)

Da ich Endokrinologin bin, treten viele Menschen an mich heran, die eine Erklärung für ihre Erschöpfungszustände oder ihr Übergewicht suchen, Phänomene, die mit ihrem Hormonhaushalt und ihrem Stoffwechsel zusammenhängen.

Jillian Michaels behandelt in diesem einzigartigen Buch die Hormone in leicht lesbarer Form, erklärt darüber hinaus aber auch auf unnachahmliche Art und Weise, wie sie die aus eigenen Fehlern gewonnene Erfahrung für andere nutzbar machen konnte. In diesem Buch hält Jillian nicht nur ein leidenschaftliches Plädoyer für einen gesunden Lebensstil, der auch körperliches Training einschließt, sie bringt Ihnen außerdem alles nahe, was Sie über Hormone, Diät und Gesundheit wissen müssen.

Dieser leicht verständliche Leitfaden beantwortet die meisten Fragen zum Thema Hormone und Körpergewicht. Er spricht uns alle an, denn er richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die gesundes Essen und gesunde Lebensführung miteinander verbinden wollen. *Schlank & satt mit der Kraft der Hormone* ist aber auch ein nützlicher Führer für Eltern, die sich um den Hormonhaushalt ihrer Kinder Sorgen machen – ein wichtiges Thema in einer Zeit, in der sich die Fettleibigkeit von Kindern zu einer Epidemie entwickelt hat.

Neben Patienten, die bereits ernsthafte Hormonprobleme haben, wenden sich auch viele gesunde Menschen an mich, die es für notwendig halten, regelmäßig Hormonergänzungsmittel zu sich zu nehmen, da sie fälschlich

cherweise glauben, dass das positive Auswirkungen auf ihre Gewichts- und Stoffwechselprobleme hat. Als Ärztin, die viele Patienten mit derartigen Problemen behandelt, kann ich Ihnen nur davon abraten, Ihrem Körper zusätzlich Hormone zuzuführen. Es besteht nämlich die ernsthafte Gefahr, dass Sie die natürliche Hormonproduktion Ihres Körpers aus dem Gleichgewicht bringen. Zusätzliche Hormone können negative Langzeitfolgen für Ihren Körper haben und Sie für den Rest Ihres Lebens abhängig von Ergänzungsmitteln machen.

Allerdings, Ihr Körper benötigt regelmäßige Kontrolle! Sie sollten sich ein Bild davon machen können, was in seinem Inneren vor sich geht, genauso wie Sie täglich Ihre Post und E-Mails sortieren oder regelmäßig Ihre Wohnung »entrümpeln«. Wir akzeptieren keine Spam- oder Junk-Mails in unserem Computer, weil sie nicht gut für uns sind. Das Gleiche trifft für schädliche und giftige Stoffe zu, die in unseren Körper gelangen: Wir müssen sie entsorgen, weil sie unsere Gesundheit beeinträchtigen. Sie müssen regelmäßig entfernt werden, denn sie nehmen kostbaren Raum und kostbare Zeit in Anspruch und können so die Oberhand über die gesunden Seiten unseres Lebens gewinnen.

Einiges wiederum ist nützlich, vergleichbar also mit Dokumenten oder E-Mails, die wir gern bekommen und sogar behalten. Gesunde Nährstoffe und Gewohnheiten, wie zum Beispiel die, viermal pro Woche mindestens 30 Minuten täglich Sport zu treiben, wollen wir bewahren. Denn Sport gibt uns ein Gefühl der Zufriedenheit und verhilft uns zu einem Maximum an positiven Effekten. Vor allem ergänzt und unterstützt körperliche Bewegung die Arbeit Ihrer Hormone, optimiert die biochemischen Prozesse in Ihrem Körper und hilft Ihnen dabei, Ihren Körper zu regenerieren.

Jillians Buch dokumentiert die Gefahren, die uns Tag für Tag in unserer Umgebung drohen, und erklärt uns, wie Stress unseren körperlichen und seelischen Zustand beeinflusst. Es zeigt uns aber auch, wie wir diese Gefahren meistern und dem Stress ein Schnippchen schlagen können, damit unser Körper sich erholen kann. Es lehrt uns darüber hinaus, wie wichtig es ist, psychologische, hormonelle, die Nahrung und die körperliche Fitness betreffende Aspekte im Gleichgewicht zu halten, um ein langes, gesundes und erfülltes Leben leben zu können.

Beim Lesen des Buches werden Sie sich die nötigen Werkzeuge aneignen, um die Funktionsweise der Hormone zu verstehen und dazu alle Gifte, die sich in unser Leben eingeschlichen haben, zu erkennen, zu entfernen und zukünftig zu vermeiden. Beim Lesen werden Sie vielleicht auch das Bedürfnis verspüren, Ihren Arzt aufzusuchen, um hormonelle Probleme zu beseitigen und so Ihren Körper zu regenerieren.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben eine wunderbare Reise begonnen, die Sie dazu inspirieren wird, die Toxine in Ihrem Körper zu eliminieren und Ihr Leben durch eine gesunde Lebensweise, die Ihren Körper neu aktiviert, wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Christine Darwin, M.D., F.A.C.P., F.A.C.E.
Associate Professor of Medicine
David Geffen School of Medicine at University of California,
Los Angeles (UCLA)

Einleitung

STEUERN SIE IHREN STOFFWECHSEL

WARUM HORMONE WICHTIG SIND – FÜR ALLE

Ich hätte dieses Buch auch *Die Lehrjahre eines Gesundheits- und Fitness-Gurus* nennen können. Immerhin ist es das Resultat von siebzehn Jahren praktischer Arbeit und Erfahrung im Bereich Sport und Fitness; von siebzehn Jahren Zusammenarbeit mit den besten Sportmedizinern, Ernährungswissenschaftlern, Endokrinologen und Anti-Aging-Experten der Welt. Das Buch enthält die Essenz von allem, was ich in diesen Jahren gelernt habe. Mit *Schlank & satt mit der Kraft der Hormone* halten Sie das Ergebnis meiner gesammelten Erfahrungen in den Händen – einen umfassenden Führer zu Idealgewicht und zu optimaler Gesundheit.

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner lebenslangen Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit, von der exzessiven Esserin meiner Jugendjahre bis zum Schlankheits-Guru. Fast zwei Jahrzehnte schon arbeite ich in diesem Bereich, doch erst was ich in den letzten Jahren dazugelernt habe, hat mein Leben und meinen Körper für immer verändert.

Mein erstes Buch, *Winning by Losing*, konzentrierte sich auf die psychologischen Aspekte und die typischen Verhaltensweisen rund um das Thema Abnehmen. Es ging darum, wie wir uns eine Geisteshaltung aneignen, die uns das Abnehmen ermöglicht.

Mein zweites Buch, *Making the Cut*, ist ein Lobgesang auf die körperliche Fitness. Es stellt ein hartes und forderndes Trainingsprogramm vor,

konzipiert für den Verlust von mindestens fünf Kilogramm! Es ist ziemlich anstrengend, aber sehr effektiv (an dieser Stelle dürfen Sie sich ein teuflisches Grinsen vorstellen). Das Programm hilft Ihnen sehr schnell beim Abnehmen, es sprengt geradezu die typischen Problemzonen wie Schwimmringe am Bauch und »Reiterhosen« und hilft Ihnen so, bei der nächsten Party richtig gut auszusehen. (Wenn Sie nur einige Kilogramm verlieren und schnell in Form kommen wollen, dann ist dieser 30-Tage-Plan genau richtig für Sie.)

Dieses Buch aber hat mit Fitness nichts zu tun. Das mag alle überraschen, die mich und meine bisherigen Bücher kennen. Immer wieder und wieder habe ich ja in der Vergangenheit auf die Bedeutung von Sport hingewiesen und betont, wie wichtig er für die Figur und die Gesundheit ist. Und gerade weil ich das so oft gesagt habe, muss ich mich in diesem Buch nicht mehr damit beschäftigen – Sie wissen all das ohnehin.

Aber es geht auch nicht um das Kalorienzählen. Falls Sie nun denken, dass ich nach all den Jahren als Fitness-Tyrann und Kalorien-Zuchtmeisterin weich geworden bin: falsch geraten!

Schlank & satt mit der Kraft der Hormone ist trotzdem vor allem ein Diät-Buch. Mein erstes Diät-Buch. Glauben Sie mir – wenn Sie befolgen, was ich Ihnen in diesem Buch sage, werden Sie abnehmen. Aber nicht nur das: Ihr ganzes Leben wird sich positiv verändern.

Wir alle wissen es: Der Diät-Wahn ist zu Ende, die Programme ohne Kohlenhydrate und ohne Fett, die in den Achtziger- und Neunzigerjahren in Mode waren, haben sich inzwischen zu einer wissenschaftlichen Lachnummer und zu Auslaufmodellen entwickelt. Willkommen in der Zukunft – in der Epoche der Genom-Kartografierung, der Stammzellforschung und der Nutrigenomik (bei der es darum geht, wie Nahrung mit unseren Genen in Verbindung steht). Grundlage meines Diätplans in diesem Buch sind also weder Fitness noch Kalorienzählen, sondern die winzigen Botenstoffe, die Informationen aus unserem Körper an das Gehirn liefern und umgekehrt. Diese winzigen Botenstoffe sind unsere Hormone.

Aber wie wirken die Hormone? Ich werde es Ihnen erklären. Wenn ich Sie fragen würde, was der Stoffwechsel ist, was würden Sie antworten? Ich wette, Sie würden sagen: »Der Stoffwechsel steuert die Kalorienverbrennung.«

Damit aber würden Sie danebenliegen. Kalorienverbrennung ist zwar eine der wichtigsten *Aufgaben* des Stoffwechsels. Aber was *ist* der Stoffwechsel?

Die Antwort lautet: *Hormone!* Ihr Stoffwechsel ist die Gesamtheit der chemischen Vorgänge in Ihrem Körper.

Einige Hormone signalisieren Ihnen, dass Sie Hunger haben, andere wiederum, dass Sie satt sind. Wenn Sie essen, sagen die Hormone dem Körper, was er mit der Nahrung tun soll, ob er sie speichern oder direkt verbrennen soll. Wenn Sie trainieren, sind es die Hormone, die dem Körper signalisieren, auf welche Energiespeicher er zurückgreifen soll sowie welche Organe oder Körperteile mit mehr Energie versorgt werden müssen und welche gerade nicht so wichtig sind. Hormone kontrollieren nahezu alle Vorgänge bei der Gewichtszunahme – aber eben auch bei der Gewichtsabnahme.

Vielleicht denken Sie jetzt: »Ich bin ein Mann, ich muss mir keine Gedanken über Hormone machen«, oder: »Wenn es in diesem Buch um Hormone geht, dann ist es nichts für mich – ich habe noch zwanzig Jahre bis zur Menopause«.

Letzteres habe auch ich früher geglaubt! Ich war erst vierunddreißig – was sollte mein Gewicht mit den Hormonen zu tun haben? Aber ich übersah etwas Wichtiges: Ob Mann oder Frau, jung oder alt, Ihr Gewicht hat *alles* mit Ihren Hormonen zu tun. Ob Sie nun die zusätzlichen Kilos einer Prüfungsphase im Studium, die Kilos, die Sie während der Schwangerschaft zugelegt haben, oder den Bierbauch loswerden wollen – die Hormone entscheiden, ob Sie Erfolg haben oder scheitern. In dem Augenblick, in dem Sie dieses Buch lesen, sind Ihre Hormone – und daher Ihr Stoffwechsel – auf Scheitern programmiert. Unbemerkt von Ihnen wurden Ihre Hormone von vergifteten, nährstoffarmen, stressdominierten Schadstoffen gekidnappt, die Fettleibigkeit und Krankheit zur Folge haben – das sind die endokrin wirksamen Schadstoffe, die man auch Umwelthormone nennt. Diese Schadstoffe lauern oft an unerwarteten Stellen und haben alle denselben Effekt: Sie stören die Funktionsweise unserer Hormone und verursachen ein hormonelles Ungleichgewicht – bei uns allen.

Das ist der Grund, warum ich *Schlank & satt mit der Kraft der Hormone* geschrieben habe: Ich isoliere diese Stoffe, die Fettleibigkeit und andere Krankheiten auslösen, und reiße sie mitsamt ihren Wurzeln aus, damit eine

optimale Gesundheit mit maximaler Leistungskraft von Körper und Geist möglich wird. Gemeinsam werden wir die Schadstoffe unter die Lupe nehmen und eliminieren und sie durch positive Hormonsysteme ersetzen, die Sie gesund, glücklich und schlank machen - und zwar unabhängig von Ihrem Geschlecht und Alter.

Schlank & satt mit der Kraft der Hormone gibt Ihnen auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse klare Richtlinien für Sie und Ihren individuellen Stoffwechsel. Dieser Plan für eine völlig neue Lebensführung hilft Ihnen nicht nur zuverlässig beim Abnehmen, er sorgt auch dafür, dass Sie nie wieder zunehmen.

DAS GEHEIMNIS DES DAUERHAFTEN GEWICHTSVERLUSTS: HORMONELLES GLEICHGEWICHT

Das Hormonsystem kann man mit einem Orchester vergleichen. Die Hormone sind die einzelnen Instrumente des Orchesters. Wenn sie harmonisch zusammenspielen, klingt es großartig. Aber was geschieht, wenn plötzlich während des Konzerts die Geige falsch spielt? Und wenn die Klarinette mehr kreischt als angenehm zu klingen? Und der Pianist den Takt nicht mehr halten kann? Das würde scheußlich klingen, nicht wahr?

Mit Ihrem Stoffwechsel verhält es sich ganz ähnlich. Wie ein Orchester kann auch Ihr Körper nicht richtig arbeiten, wenn einzelne Hormone aus dem Takt geraten sind. Wenn einer aus dem Takt ist, kommen alle aus dem Takt. Deshalb hat es keinen Sinn, sich jeweils auf ein bestimmtes Hormon zu konzentrieren – wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind, müssen Sie daran arbeiten, alle zusammen wieder in den richtigen Takt zu bekommen, damit sie richtig spielen können.

Wahrscheinlich haben Sie die Begriffe *Cortisol*, *Wachstumshormone (HGH)*, *Insulin* und *Leptin* schon gehört oder gelesen, zum Beispiel in der Werbung für Schlankheitspräparate oder in Artikeln zum Thema Abnehmen und Diät. Und tatsächlich verbergen sich dahinter die Bezeichnungen für Hormone, die Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit stark beeinflussen.

Also müssen die Schlankheitsprodukte, die diese Hormone beeinflussen sollen, richtig gut wirken, oder? Schön wäre es, aber so ist es eher nicht. Denn »Behandlungen« mit solchen Produkten konzentrieren sich jeweils auf ein einziges Hormon (wenn sie überhaupt eine Wirkung haben), was dem komplexen Zusammenspiel kaum Nutzen bringen kann.

Im Gegensatz zu solchen Schlankkeitspräparaten, mit denen versucht wird, jeweils ein Hormon zu isolieren – was völlig unmöglich ist –, geht es in diesem Buch darum, wie Sie auf völlig natürliche Weise die Wirkung *aller* Hormone optimieren. Und es geht darum, wie Sie das ohne gefährliche und teure Medikamente tun können.

Unsere Hormone – alle Hormone – werden von unzähligen Faktoren, die mit unserer Ernährung und unserer Umwelt zu tun haben, beeinflusst; von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln über Pestizide bis zu Schlafmangel und exzessivem Stress. Jede Störung wird ein Hormon zur Überreaktion führen, während ein anderes in den Schongang schaltet. Wenn die Normalfunktion eines Hormons gestört wird, erzeugt das immer weitere Fehlfunktionen. Oft machen uns diese chronischen Ungleichgewichte auch dick – und das selbst dann, wenn wir pedantisch Kalorien zählen und verbrennen.

Ich will Ihnen zeigen, dass Sie Ihre Hormone steuern können, wenn Sie falsche Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen ablegen. Wir werden in diesem Buch das Übel bei der Wurzel packen und den toxischen Müll **entfernen**, der Ihr Hormonsystem stört und diejenigen Hormone aktiviert, die Fett speichern und Gewichtszunahme bewirken. In der Folge werden wir die Nährstoffe, auf die Ihre Fettverbrennungshormone direkt positiv ansprechen, **wieder** in den Ernährungsplan **aufnehmen**, um sie auf ein optimales Niveau anzuheben. Schließlich werden wir die Energie, die Ihr Körper aufnimmt beziehungsweise abstößt, in ein **neues Gleichgewicht** bringen. Das wird Ihren Stoffwechsel in eine Fettverbrennungsmaschinerie verwandeln, anstatt ihn gegen sich selbst arbeiten zu lassen, indem er Fett speichert und Energie verbraucht.

Wenn die Hormone auf optimalem Niveau sind, funktioniert Ihr Körper am effizientesten:

- Ihr Stoffwechsel läuft wieder rund.
- Sie sehen besser aus.
- Sie halten Ihr Körpergewicht, ohne sich bewusst anzustrengen.
- Ihr Bauch wird flach.
- Die Haut ist leuchtend klar; Ihr Haar und Ihre Nägel sind kräftig und glänzend.
- Ihre Augen strahlen.

- Ihre Sinne sind geschärft, nicht abgestumpft.
- Sie haben keinen unkontrollierten Heißhunger.
- Sie werden schlank.
- Sie fühlen sich energiegeladener.
- Sie leben ein gesünderes, längeres Leben.

Ich habe dieses Programm perfektioniert, um es für alle geeignet zu machen. Genau in dieser Form hat es schon so vielen meiner Kunden und den *Biggest Loser*-Teilnehmern geholfen – mit Liebe zum Detail und ohne Kompromisse. Ich habe die besten und aktuellsten Forschungsergebnisse zum Thema persönlich getestet, um sicherzustellen, dass ich das gesündeste und effektivste Ernährungs- und Lifestyle-Programm anbiete.

Ob Sie es glauben oder nicht, ich habe es mit diesem Programm so weit gebracht, dass ich in der Lage bin, 2.000 Kalorien pro Tag zu essen, lediglich zwei bis drei Stunden pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen (dieses »brutale« Programm wird Ihnen gefallen!) und trotzdem mein Gewicht und meine Fitness auf dem gleichen Niveau zu halten.

Das hört sich vielleicht unglaublich an, aber es funktioniert. Und es kann auch Ihnen gelingen. Der Vorteil ist, dass ich die Arbeit für Sie erledigt habe, Sie müssen sie nicht noch einmal machen!

Ich weiß, dass Sie ein bewegtes Leben führen und ein volles Programm haben. Ich weiß, dass Sie Diätpläne vermutlich hassen, bei denen Sie Kalorien zählen, jedes Gramm abwiegen und bei Ihrer Ernährung auf kleinste Details achten müssen. Das alles können Sie nun vergessen. Denn diese Diät ist ganz anders: Setzen Sie sich einfach an den Tisch und genießen Sie Ihr Essen!

In diesem Buch werden Sie lernen, wie:

- Sie sämtliche Hormone optimieren, die notwendig sind, um Gewicht zu verlieren,
- Sie Ihren Stoffwechsel regulieren, damit er nicht gegen, sondern für Sie arbeitet,
- Sie Nahrungsmittel und Gewohnheiten in Ihr Leben integrieren, die Hormone aktivieren, welche einen Gewichtsverlust fördern,

- Sie Nahrungsmittel und Gewohnheiten meiden, die Dickmacher-Hormone aktivieren,
- die verschiedenen Nährstoffe im Essen zusammenwirken und wie Sie kochen sollten, um den Stoffwechsel zu optimieren,
- Sie Speisen zubereiten, die schnell und mit alltäglichen Lebensmitteln gekocht werden können,
- Sie unglaublich gut für unglaublich wenig Geld essen können,
- Sie biochemische Fehlfunktionen durch Entspannungsübungen beheben können,
- Sie Ihre Umwelt entgiften, damit die Hormone wieder ins Gleichgewicht kommen und den Gewichtsverlust unterstützen können,
- Sie frische Lebensmittel genießen, die Krebs, Herzerkrankungen, depressive Verstimmungen, Diabetes und andere Erkrankungen verhindern können, die mit Ihrem Speiseplan und Ihrem Lebensstil zu tun haben,
- Sie die verfügbare Energie drastisch steigern und Ihr Leben potenziell um Jahre verlängern können.

Ich schreibe so detailliert wie notwendig, doch Sie selbst können entscheiden, wie Sie dieses Buch nutzen möchten. Es eignet sich ebenso als allgemeine Anleitung für einen neuen Lebensstil wie auch als Diätplan zum erfolgreichen Abnehmen. Ob Sie sich genau an jede einzelne Anleitung halten oder bloß die allgemeinen Regeln beherzigen, bleibt Ihrer Wahl überlassen.

Sie sollten jedenfalls zuallererst verstehen, was falsch läuft. Dann können Sie beginnen, Nahrungsmittel zu wählen, die den Grundsätzen der Diät entsprechen, die ich Ihnen hier vorstelle.

Wenn Sie das tun, werden Sie wieder die Kontrolle über Ihre Hormone übernehmen, Ihren Stoffwechsel in Fahrt bringen und schneller laufen lassen als jemals zuvor.

Zusammenfassend können wir sagen, dass es in diesem Buch nicht darum geht, schlank zu werden, um gesund zu sein. Es geht darum, gesund zu sein, um auch schlank werden.

Sind Sie bereit? Dann geht es jetzt los.

TEIL 1



DER HORMONSTOFFWECHSEL

Kapitel 1

LASSEN SIE MICH RATEN – IST ES DAS, WAS MIT IHREM KÖRPER PASSIERT?

WIE ICH ERKANNTTE, DASS MEINE HORMONE VÖLLIG AUSSER KONTROLLE GERATEN WAREN

Wenn ich an früher denke, weiß ich: Ich wollte schlank sein und habe meinen Körper jahrelang missbraucht, um dieses Ziel zu erreichen. Anstatt schlanker zu werden, beschleunigte ich den Alterungsprozess, störte meinen Hormonhaushalt und brachte meinem Körper bei, *dicker* zu werden.

Bevor Sie sagen: »Jillian, hören Sie doch auf damit – schauen Sie sich Ihren perfekten Körper an«, lesen Sie weiter. Wenn Sie mich im Fernsehen oder auf einer meiner DVDs gesehen haben, dann wissen Sie, dass ich nicht faul bin. (Man bekommt nicht umsonst den Titel der »härtesten TV-Trainerin«.) Ich habe endlose Stunden im Fitnessstudio verbracht. Ich habe hart gearbeitet, um den Körper zu bekommen, den ich habe.

Genau das aber ist der Punkt: Trotz der harten Arbeit an meinem Körper reagierte er nicht so stark, wie er es eigentlich hätte tun sollen. Da erkannte ich, dass mir ein wichtiges Stück des Puzzles fehlte. Es macht mich heute fast verrückt, wenn ich daran denke, dass ich meinen Körper mit der Hälfte der Anstrengung in seinen heutigen Zustand hätte bringen können, wenn ich damals schon gewusst hätte, was ich heute weiß.

Jetzt weiß ich: Das Geheimnis eines glücklichen und gesunden Lebens ist das Hormongleichgewicht – nicht ein unmögliches Diätprogramm, das uns jede Lebensfreude nimmt. Als ich verstand, wie ich essen und leben musste, um meine Hormone auf einem ausgewogenen und optimalen Niveau zu halten, war der größte Schritt hin zu einem Sieg in der Schlacht um mein Gewicht getan, bevor ich auch nur einen Fuß ins Fitnessstudio gesetzt hatte.

DIE HORMONHÖLLE

Lassen Sie mich raten. Sie haben:

- eine Waage, deren Anzeige wie festgenagelt ist, gleichgültig wie wenig Sie essen oder wie viel Sie trainieren?
- immer weniger Energie?
- eine Haut, die gelblich oder stark faltig ist – obwohl Sie erst vierzig Jahre alt sind?
- viele Pickel, obwohl Ihre Pubertät bereits Jahrzehnte zurückliegt?
- das Gefühl, dass Sie ausgebrannt sind, dass Ihre Gesundheit schwächelt – ein Gefühl, das Sie nicht loswerden können?
- den Eindruck, dass Sie immer wieder dieselben zwei, drei, fünf oder auch zehn Kilogramm abnehmen und dann wieder zulegen?
- nicht nur den Eindruck, sondern das sichere Wissen, dass Sie erst abnehmen, dann aber mehr zulegen, als Sie abgenommen haben, was Sie die Hoffnung verlieren lässt, dass es irgendwann langfristig klappt?

All das traf auch mal auf mich zu. Das und noch viel mehr. Ich wusste, dass etwas nicht in Ordnung war, aber ich wusste nicht, was – es war zum Verücktwerden. Das war der Moment, in dem ich begann, mich mit der Endokrinologie zu beschäftigen (also dem Fachbereich der Medizin, der sich mit den Hormonen beschäftigt). Und langsam, aber sicher verstand ich (mit Schrecken), dass ich mir all das selbst zuzuschreiben hatte.

Aber ich brauchte lange, wirklich sehr lange, bis ich das erkannte – und ich will nicht, dass es Ihnen genauso ergeht.

EINE NATION MIT HORMONSTÖRUNGEN

Wenn ich mich umschaue, kann ich sehen, dass ich nicht allein bin. Die Hormonsysteme vieler Menschen sind gestört. Die Statistik spricht eine deutliche Sprache:

- 24 Millionen Amerikaner haben Diabetes; in Deutschland sind es 7,2 % der Bevölkerung.
- 57 Millionen Amerikaner haben Prädiabetes.
- Einer von vier Amerikanern hat ein metabolisches Syndrom.
- Einer von zehn Menschen hat eine Schilddrüsenunterfunktion.
- Eine von zehn Frauen hat ein polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS).
- Eine von dreizehn Frauen hat ein prämenstruelles Syndrom (PMS).

Diese Statistiken berücksichtigen noch nicht die 33 Millionen amerikanischen Frauen, die kurz vor Beginn ihrer Menopause stehen. Außerdem müssen wir 33 Millionen Männer dazuzählen, bei denen die Andropause, das heißt die »männliche Menopause«, bevorsteht.

Alle oben angeführten Phänomene werden durch Hormonstörungen hervorgerufen. Manche sind vorhersehbare Begleiterscheinungen des Alterungsprozesses. Andere werden durch genetische Veranlagung ausgelöst. Doch was weist am deutlichsten auf ein Hormonsystem, das verrückt spielt?

Ganz einfach: das ist überflüssiges Körperfett beziehungsweise Übergewicht! Neben vorzeitiger Alterung und Erkrankungen beruht auch Fettleibigkeit auf Hormonstörungen, die dem Hormonsystem so lange zusetzen, bis es beginnt, Gewicht zu speichern. Der Stoffwechsel geht sozusagen irgendwann davon aus, dass Sie zunehmen wollen – und er wird alles tun, um Ihren Wunsch zu erfüllen.

Deswegen sind in den USA zwei von drei Menschen übergewichtig, und deswegen ist einer von drei Menschen fettleibig. Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben.

Gemeinsam werden wir Sie und Ihren Stoffwechsel neu konditionieren, damit Ihr Körper auf natürliche Weise zu einer dynamischen, rundum erneuerten Fettverbrennungsmaschine wird.

DER GROSSE HORMONSCHWINDEL

Sämtliche Körperfunktionen werden von unseren Hormonen kontrolliert. Unsere Biochemie versucht fortwährend, die Homöostase – das Gleichgewicht – im Körper aufrechtzuerhalten. Unsere Hormone helfen bei der internen Kommunikation unserer Körpersysteme, das heißt von Nieren, Darm, Leber, Fett, Nervensystem und Fortpflanzungsorganen. Sie haben aber noch eine andere, enorm wichtige Aufgabe: Wann immer unser Körper mit externen Faktoren im Austausch steht – dem Inhalt unserer Nahrung, der Tageszeit, der Intensität unseres Trainings –, reagiert unser endokrines System und setzt Hormone frei, um den Blutzucker zu regulieren, einschlafen zu können, Fett zu verbrennen oder Muskeln aufzubauen.

Das Problem dabei ist, dass diese externen Faktoren außer Rand und Band geraten sind und unsere Hormone nicht mehr wissen, woran sie sind. Sie versuchen, dem Körper dabei zu helfen, wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Aber konfrontiert mit ungesunder Nahrung, Umweltgiften oder übermäßigem Stress beginnen sie, Überreaktionen zu zeigen und zu stark einzusteuern. Und damit beginnen unsere Probleme.

Zu viel Stress sorgt beispielsweise dafür, dass der Körper viel Cortisol produziert, was die Bildung von Bauchfett begünstigt. Künstliche Östrogene in unserer Umwelt beeinflussen Ihr Testosteron. Zu viele durchwachte Nächte lassen fettverbrennende Hormone verkümmern. Ausgelassene Mahlzeiten lassen das Hungerhormon Ghrelin übermächtig werden. Der Genuss von zuckerhaltigen Getränken erschwert Hormonen wie dem Leptin die Arbeit, das für das Gefühl der Sättigung sorgt.

Solche dramatischen Änderungen bei der Hormonproduktion sind nicht Teil des ursprünglichen Systems. Diese Schwankungen führen dazu, dass der natürliche Regulierungsmechanismus nicht mehr richtig läuft. Ihr endokrines System versteht nicht mehr, wie es das Hormongleichgewicht wiederherstellen kann. Ihre Organe sind überfordert; Ihre endokrinen Drüsen (die Ihre Hormone herstellen) brennen gefühlt aus. Die Folge: Sie nehmen zu.

Also bringen Sie Ihren Körper und Ihren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Das werden Sie mit diesem Buch schaffen. Ich werde Ihnen alle Werkzeuge zur Verfügung stellen, die Sie benötigen, um wieder die volle Kontrolle über die biochemischen Vorgänge in Ihrem Körper zu gewinnen.

Gemeinsam werden wir Ihren Stoffwechsel neu starten und Ihre Hormone so konditionieren, dass Sie nicht zunehmen, sondern abnehmen werden – und zwar viel.

WURUM ES GEHT

Menschen, die fettleibig sind, sterben mit einer 50 bis 100 Prozent größeren Wahrscheinlichkeit einen früheren Tod als Menschen mit Normalgewicht. Auch ist ihr Risiko höher, eine der folgenden schweren oder sogar tödlichen Krankheiten zu entwickeln:

- Arthritis
- Arteriosklerose
- Krebs (Bauchspeicheldrüsenkrebs, Leberkrebs, Nierenkrebs, Krebs der Gebärmutter schleimhaut, Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Dickdarmkrebs, möglicherweise auch Leukämie und Lymphom)
- Kongestive Herzinsuffizienz
- Herzkranzgefäßkrankheit
- Schwere Depression
- Gallenblasenerkrankung
- Gichtarthritis
- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Hoher Cholesterinspiegel
- Hohe Triglyceridwerte
- Atembeschwerden
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Herzwandverdickung
- Diabetes Typ 2

Wir alle kennen die Schlagzeilen. Wir wissen auch, dass es viele Gründe gibt, warum wir von diesen Erkrankungen bedroht werden: zig Fernsehsender, Super-Mega-Cheeseburger, industriell verarbeitete Nahrungsmittel, das Pen-

deln zum Arbeitsplatz mit Wegen bis zu 100 Kilometern, Siebzig-Stunden-Arbeitswochen. Kurz gesagt: Stress pur bei gleichzeitig ungesunder Ernährung und wenig Bewegung.

Aber es gibt auch Krankheitsursachen, von denen niemand spricht. Wie steht es beispielsweise mit den Chemikalien in unserer Luft, im Wasser, in Kosmetika und in unserer Kleidung? Was bewirken die Unkrautbekämpfungsmittel auf dem Rasen des Nachbarn? Welche Folgen hat Plastik, das anscheinend die ganze Welt erobert hat?

Seit Langem dämonisieren wir Lebens- und Essgewohnheiten, die uns dick machen. Doch es gibt viele andere Faktoren in der Umwelt, in unserer Ernährung und in unserem sozialen Leben, die in den letzten dreißig Jahren an Boden gewonnen haben; viele davon führen zu Hormonstörungen und beeinträchtigen unseren Stoffwechsel.

Ich habe sehr viele geliebte Menschen frühzeitig einen letztlich durch Hormone verursachten Tod sterben sehen. Sie kennen sicherlich zumindest einen Menschen – vielleicht sind Sie es selbst –, der jenen »Schwimmreifen« an Fett um seine Taille trägt, der einen Herzinfarkt verursachen kann; oder die Frau, die im Alter von 28 Jahren einen Knoten in ihrer Brust findet; oder den Jugendlichen, bei dem »Altersdiabetes« (Diabetes Typ 2) diagnostiziert wird, obwohl er erst zwölf Jahre alt ist.

Insbesondere Letzteres macht mich unsäglich traurig. In den vergangenen beiden Jahrzehnten stieg die Zahl von Diabetes-Diagnosen um 40 Prozent. Was geht hier nur vor? Warum geraten unsere Hormone außer Kontrolle, und wie können wir das verhindern?

Es gibt nur einen Ausweg. Wir müssen endlich aufwachen und uns klar machen, dass jeder Bissen und jede Gewohnheit zählen. Es geht dabei aber nicht nur um Kalorien, Fett, Kohlenhydrate, sondern wir müssen uns klar machen, dass diese Happen und Gewohnheiten unserem Körper signalisieren, wie er reagieren soll. Bissen für Bissen, Schluck für Schluck und Atemzug für Atemzug – wenn wir die falschen Nahrungsmittel zu uns nehmen oder mit toxischen Substanzen in der Luft leben, dann wird unseren Hormonen von allen Seiten signalisiert, Dinge zu tun, die wir sie niemals tun ließen, wenn wir bewusst wählen würden.

Wir müssen realisieren, wie moderne Nahrung und eine vergiftete Umwelt mit unseren Hormonen kommunizieren. Wir müssen genau verstehen,

wie sie uns übergewichtig und krank machen. Das ist der einzige Weg, wie wir die Dinge wieder in ihre gesunden Bahnen lenken können. Darum geht es in *Schlank & satt mit der Kraft der Hormone*.

BEKENNTNISSE EINES DICKEN KINDES

Wie weit haben wir uns von einem natürlichen Gleichgewicht der Hormone entfernt? Verdammt weit. Ich kann das aus eigener Erfahrung sagen, denn lange Jahre meines Lebens hindurch war auch ich weit, sehr weit davon entfernt.

Ich werde Ihnen erzählen, wie es mir erging, wie mein gesamtes Hormonsystem durcheinandergeriet – nicht etwa, weil mein Schicksal so ungewöhnlich ist, sondern weil vieles von dem, was ich zu berichten habe, auch Ihnen und einem Großteil Ihrer Bekannten passiert ist. Auch der Hormonhaushalt eines Fitness-Gurus kann völlig außer Rand und Band geraten, ohne dass er es überhaupt wahrnimmt. Wie sollte es also eine Lehrerin, eine Verkäuferin oder eine Hausfrau und Mutter, die sich nicht professionell mit dem Körper befassen, wahrnehmen?

Alles begann damit, dass ich ein pummeliges Kind war. Heute habe ich einen wohlgeformten Körper, aber in meiner Jugend führte ich einen ständigen Kampf gegen Übergewicht.

Ursache war vor allem das Zusammenleben mit meinem Vater. Mein Vater war süchtig. Essen war nur eine seiner Süchte. Des Weiteren hatte er höchstwahrscheinlich eine Schilddrüsenunterfunktion, obwohl wir das damals nicht wussten. Doch seine Esssucht und seine genetische Veranlagung für Übergewicht hat er mir sicherlich vererbt.

Pommes frites gehören in den USA zu den drei häufigsten pflanzlichen Nahrungsmitteln für Babys im Alter von neun bis elf Monaten.

Ich blieb oft allein mit meinem Vater zu Hause, da meine Mutter Abendkurse in Psychologie besuchte. Essen war der einzige Weg für meinen Vater, mir seine Zuneigung zu zeigen oder überhaupt mit mir zu kommunizieren. Er machte riesige Mengen Popcorn, und dann sahen wir gemeinsam fern. Oder wir backten zusammen Pizza. Sogar Eis stellte er selbst her. Wenn wir ausgingen, aßen wir in unserem Lieblingsrestaurant Schawarma oder Burritos. Essen war eines der wenigen Dinge, die mich mit meinem Vater verbanden.

Aber nicht an allen meinen Problemen mit dem Essen ist mein Vater schuld. Meine Mutter, die immer schlank war, setzte mitunter Nahrung als Belohnung ein. Ich war ein Einzelkind, und es kam eine Babysitterin, wenn meine Eltern beide aus dem Haus gingen. Ich *hasste* Babysitterinnen. Also ging meine Mutter, bevor die Babysitterin kam, mit mir zur Bäckerei: »Such dir aus, was immer du haben willst.« Ich habe immer noch eine erschreckend starke emotionale Beziehung zu diesen Süßigkeiten.

Meine Mutter wusste, dass ich sie vermisste, wenn sie arbeiten ging, daher sagte sie mir, bevor sie das Haus verließ: »Was für eine Süßigkeit soll ich dir denn heute mitbringen?« Wenn sie nach Hause kam, brachte sie mir meinen Lieblingsschokoriegel mit. Zunächst aß ich dann vorsichtig die äußere Karamellschicht des Riegels. Dann tunkte ich den Keks in ein Glas Milch. Diese Essrituale waren ein Trost für mich, denn sie waren einfach immer gleich und daher verlässlich.

So war das immer in meiner Familie, soweit ich mich bewusst erinnern kann. Als ich drei Jahre alt war, sprachen meine Eltern über eine Trennung. Sie drückten mir eine Tüte Chips in die Hand und stritten nebenan. Ich erinnere mich, wie ich in der Küche allein vor dieser riesigen Tüte Chips saß und dachte: »Was bedeutet das alles für mich?« Es gab keinen Bruder und keine Schwester, die mir geholfen hätten. Ich hatte also keine Hilfe von einem anderen Menschen, aber es gab die Chips. Das Essen war meine Gesellschaft. Es gab mir etwas, an das ich mich halten konnte, es würde immer da sein für mich, und es würde mich nicht hängen lassen. Das ist eine traurige Geschichte, nicht wahr?