

**Klaus Oberbeil**

**ABNEHMEN  
BÜCH  
BIOSTOFFE**

**Nahrungsmittel, die wirksam  
Kalorien reduzieren  
Ideale Körperformen ohne Diät**

**SÜDWEST**



**VORWORT**

Alles eine Frage der Zellen 8 • Von Natur aus fit 9

**STIEGESZUG DER SCHLANKHEITSCENE**

**Die Fettzelle gibt ihr Geheimnis preis** 11  
 Eine biochemische Revolution 11

**Nützliche Fettzellen** 11  
 Der Fettzellen-Prototyp 12 • Der lebenswichtige Energiestoß 13

**Warum Streß fürs Abspecken so wichtig ist** 13

**Die Streßhormone** 14  
 Streß macht hungrig 16

**Selten so gelacht** 17

**Das faszinierende Innenleben unserer Fettzellen** 18  
 Die Anzahl macht's 18 • Einbau und Lagerung 20

**Wichtig ftir Schlankheits-Fans** 21  
 Energie auf Knopfdruck 22 • Unsere Gene als Kontrollinstanz 22 • Magnesiummangel als Dickmacher 24

**Das gefährliche Stück Kuchen** 24  
 Schon ein Stück Torte kann dick machen 25

**ZÜCHTEN SIE IHRE EIGENEN SCHÖNNMILCHER**

**Natürliche Hormone für die Traumfigur** 27

**Wie wir zu unserer Figur kommen** 27  
 Kommunikation: Sendboten des Gehirns 27 • Hormonkonzert im Stundentakt 28 • Produktion von Roh- und Hilfsstoffen 29

**Jetzt geht's dem Bauchspeck an den Kragen** 30  
 Lebensstoffe aus der Schilddrüse 31 • T3 - Training fürs Herz 33 • Der morgendliche Hormonstoß 34

**Noradrenalin - euphorisch abspecken** 37  
 Der Stoff aus dem das Glück ist 37 • Fisch, Geflügel, Käse - wie wir uns glücklich essen können 40 • Noradrenalin - Lachgas und Schmerzmittel aus der Körperapotheke 42 • Adrenalin - auch Verlierer werden schlank 42

**ACTH - Schlankheitsgarantie der Natur** 44  
 Dicke - von der Natur nicht vorgesehen 44 • Rauschmittel aus dem eigenen Körper - legal und gesund 46 • Ohne gesunde Ernährung geht nichts 47

## I Wachstumshormon -

### I der Nacht Fettzellen austricksen

51

Ufachsen macht schlank 52 • Der Eiweißnotstand 54 •  
Homonstörungen durch Übergewicht 55

i - **Fettzellenkiller aus der Bauchspeicheldrüse** 57  
! für Nerven und Gehirn 57



## BILDENDE UND FETTSPALTBUDE SUBSTANZEN

### guten und die bösen Moleküle

61

#### i oder Fettfreisetzung

61

Syie Fettmoleküle entstehen und in Fettzellen geraten 61

#### : - die kleinen Dickmacher

62

äle von Fett und Öl 62 • Fettspeicherung

i Kohlenhydrate 64

### I Pummelchen zur Traumfigur

66

: einfach die Einbahnstraße Fett umdrehen 66 •

• Insulin 66 • Der Schlüssel zur schlanken

168 • Fettbildende Enzyme 70 • Henne oder Ei -

^9n& war zuerst da? 71 • Enzyme im Akkord 73 •  
s Gene 74

#### 1 aus Kalifornien

75

i mit lipolytischen Substanzen 75 •

177 • Karnitin 79 • Methionin 83 • Linolsäure 84 •

i C 85 • Magnesium 87 • Taurin 89 • Interessantes

r itipolytische Substanzen 91



## DICH SCHLANK - ODER HUNGERE DICH DICK

### uzierte Diäten -

#### ler Unfug

93

#### i Diäten eher fett als dünn machen

93

' 14 Kalorien täglich zuviel... 94

#### • Heißhunger entsteht

95

\ Heer von Helfern 95 • Glukosenachschub bei  
•96

#### i - die selbstgemachte Notlage

i kleiner Dialog entspinnt sich 98 • Notbrennstoffe

t besorgt 100 • Selbstgemachte Katastrophe 100 •

i und Unsinn von Diäten 101 • Die Fettzelle - Feind  
r Verbündeter 102



## **DIE GEHEIMNISSE DER NATUR NUTZEN**

### **Die neuen biochemischen Schlankheitsprogramme** **105**

**So werden Fettzellen zu guten Freunden** **105**

**Ernährungsprogramm 1**  
**-Sonne, Jod und Obst** **105**

Die mediterrane Diät 105 • Wie macht die Sonne schlank? 106 • Was darf man essen? 107

**Ernährungsprogramm 2**  
**- die Einbahnstraße Fett umdrehen** **108**

Die lipotrope Diät 108 • Was darf man essen? 110 • Was soll man sonst noch beachten 111 • Pro und Contra 111

**Ernährungsprogramm 3**  
**- wie die Tiere in freier Wildbahn** **112**

Die Vollwertdiät 112 • Was darf man essen? 113 • Was man sonst noch wissen muß 115 •

**Ernährungsprogramm 4**  
**- schlank wie die Fische im Wasser** **116**

Die Eskimo-Diät 116 • Was darf man essen? **118** - So funktioniert die Eskimo-Diät 118

**Ernährungsprogramm 5**  
**- schlüpfen Sie in Ihre Traumfigur** **120**

Die Malibu-Diät 120 • Eiweiß - wenn die Lust ausbleibt 120 • Taurin - ein ganz neuer Schlankstoff 121 • Was darf man essen? 122



## **DER NEUE WEG ZU FITNESS UND POWER** **124**

**Biostoffe machen s möglich** **125**

**Die Hormone, der Stoffwechsel und die Muskeln** **125**

Muskeln für Ausdauerleistung... 125 •... oder zum kurzen Sprint 126 • So entsteht Muskelpower 127 • Glukose oder Sauerstoff 128

**Auf die Ernährung kommt es an** **133**

Was Eiweiß für die Muskeln bedeutet 133 •

Eiweiß allein genügt nicht 135 •

Sportler brauchen Magensäure 137 • Viel Eiweiß

durch Pankreasenzyme 139 • Vitamin B6 baut

Ihren Bizeps auf 140 • Ohne Eisen ist jedes Fitneß-

training sinnlos 142 • Muskelpower durch Biostoffe 144

Worauf Frauen besonders achten müssen 148

## 1 entspannt trainieren

- lische Geheimnis der Superkräfte 152 •
- i - Beruhigungsmittel aus der Körper-  
153 • Eiweißkanäle für schnelle  
übermittlung 154 • Neurotransmitter-  
i Botenstoffe 156 • Zellproteine -  
(Energie 160

152



## ODYSHAPING REVOLUTION

### Abnehmen

#### effektivsten Sportarten

i Tips 164 • Was soll man essen? 164

n

i Tips 165 • Was soll man essen? 166

i Tips 166 • Was man essen soll? 167

i Tips 168 • Was soll man essen? 168

i Tips 169 • Was soll man essen? 169

[ Tips 170 • Was soll man essen? 170

i Tips 171 • Was soll man essen? 171

i

L Tips 172 • Was soll man essen? 172

ilips 173 • Was soll man essen? 174

i Tips 174 • Was soll man essen? 175

#### [besten Drei-Minuten-Übungen

t der Bauch zum Fremdkörper wird 175 •

i Sie doch mal mit Ihrem Bauch 176 •

dtraining 177 • Rauf mit dem

• Brust und Arme in Topform 184 •

• Oberkörper 184 • Schöne

i (fest) von alleine 187

• dieses Buch

er

163

163

163

164

166

168

169

170

171

172

173

174

175



190

191