

Anja Leitz

FETT

DAS HANDBUCH FÜR EINEN OPTIMIERTEN STOFFWECHSEL

- **Warum unser Körperfett ein lebenswichtiges Organ ist**
- **Wie Fettsäuren uns nutzen oder schaden**
- **Welche Rolle Licht und Lebensstil dabei spielen**

riva

© des Titels »FETT – Das Handbuch für einen optimierten Stoffwechsel« von Anja Leitz (ISBN Print: 978-3-7423-0049-2)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

DIE FETTE FEIERN! FEIERN SIE MIT!	9
FETTE VORFREUDE	11
Ziel: ein optimierter Fett- und Hirnstoffwechsel	11
Ein Tick anders: Das etwas andere Buch über Fette	14
Kleine Anleitung zur Benutzung dieses Handbuchs	18
1 DAS FETTGEWEBE, UNSERE ÜBER-LEBENS-RESERVE	19
Spezialfall Menschenhirn	20
Fettgewebe: Teil unserer biologischen Grundausstattung	22
Detail-Wissen: WAT isn't BAT – von weißem und braunem Fett	25
Der Energie-Stoffwechsel	29
Auch Licht (de-)reguliert unseren Stoffwechsel	33
Detail-Wissen: Chronobiologie – oder wie innere Uhren unseren Stoffwechsel steuern	36
Fett-Wissen für die Praxis	38
Mein Fettstoffwechsel – einfach unverbesserlich?	40
Detail-Wissen: Wie Enzyme, Licht und Kälte den Fettabbau regulieren	43
Fett-Wissen für die Praxis	45
Nahrungsaufnahme, Gewichtsregulation und Blutzuckerregulation nach den phänologischen Jahreszeiten – Leben mit der Natur	47
Lesetipps zu Kapitel 1	53
2 DIE UNGLAUBLICHEN ... FETTSÄUREN	55
Über Superhelden und fette Partys	55
Fette und Fettsäuren: die Basics	57
3 BOLT – EINE FETTSÄURE FÜR ALLE FÄLLE?	61
Gesättigte Fettsäuren: stabiles und ausgeglichenes Fundament jeder Fett-Party	62
Von eigenartigen Hypothesen und neuen Erkenntnissen	64
Fettes Erbe der Evolution	66
Detail-Wissen: Fett, Energie und ATP	70
Detail-Wissen: Das Verhältnis von FADH ² zu NADH	72
Fett-Wissen für die Praxis	74
Lesetipps zu Kapitel 3	77

4 G-FORCE: AGENTEN MIT BISS	79
Von bunten Glamoursternenchen, geistreichen Stimmungsbomben und flotten Alleskönnern – die Welt der ungesättigten Fettsäuren	79
Von erprobten Fett-Gästen und ungünstigem Plätzetauschen	83
Detail-Wissen: Die chronobiologische Regulation des Fettstoffwechsels	87
Einfach ungesättigte Fettsäuren und Langlebigkeit	90
Die Spezial-Agenten unter den MUFAs	92
5 CAPTAIN FANTASTIC: EINMAL WILDNIS UND ZURÜCK	97
PUFAs in der Moderne	98
Hochbrisante Gäste	99
Vom Einfluss der Eikosanoide	104
Wie Sie mit intakten Mitochondrien durch die Wechseljahre kommen	113
Das Prinzip DHA: ein zweischneidiges Schwert	114
Fett-Wissen für die Praxis: Mitochondrien funktionieren durch Kälte besser	118
Detail-Wissen: DHA und Licht – warum die Evolution so großen Wert auf marine Fettsäuren legte	122
Lesetipps zu Kapitel 5	124
6 ALLES STEHT KOPF: LET'S PARTY – ABER RICHTIG!	125
Die Lokalität vorbereiten	125
Am besten Open Air	129
Tipps für Ihre Speise- und Getränkekarte	131
Die optimale Gästeliste	133
Die Dynamik Ihrer Party – und Ihr Energieniveau	135
Organisation und Planung Ihrer Fett-Party	137
FETTES NACHWORT: IN EIGENER SACHE.	139
REZEPTE	141
Fette Rezepte zu Kapitel 1: viel Fett und Vitamine	142
Fette Rezepte zu Kapitel 2: Brainfood	144
Fette Rezepte zu Kapitel 3: Vorfahrt für Gesättigte	147
Fette Rezepte zu Kapitel 4: für Zwei- und Vierbeiner	150
Fette Rezepte zu Kapitel 5: Power Smoothies	152
Fette Rezepte zu Kapitel 6: für sportlich Aktive	155
DANK	161
VERWENDETE QUELLEN UND LESEEMPFEHLUNGEN	163