

# JILLIAN MICHAELS

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

---

# SCHLANK & SATT

## MIT DER KRAFT DER HORMONE



© des Titels »Schlank & satt« (978-3-7423-0467-4)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

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 fälschli-

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 Schlankheitspräparaten, 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.