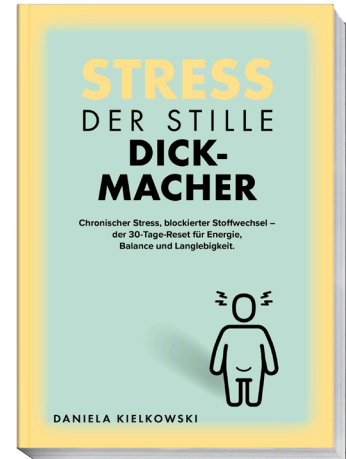


Pressetext

DER STILLE DICKMACHER

**Chronischer Stress, blockierter Stoffwechsel –
der 30-Tage-Reset für Energie, Balance und Langlebigkeit.**



Der große Stoffwechsellierrtum!

Warum nehmen wir trotz guter Vorsätze nicht dauerhaft ab? Dauerstress hält den Körper im Alarmmodus, erhöht den Cortisolspiegel, löst Heißhunger aus und fördert Bauchfett – ein zentrales Hindernis für alle, die gesund abnehmen möchten. Gleichzeitig fährt der Organismus den Stoffwechsel herunter und speichert jede Kalorie als Reserve. Ein Teufelskreis, der trotz Diäten oder Trends wie Intervallfasten weiterläuft.

Nicht das Essen bestimmt das Gewicht, sondern das Gehirn, so die renommierte Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski. Es ist das Gehirn, das darüber entscheidet, wie die aufgenommenen Nährstoffe verarbeitet werden – ob sie als Energie genutzt, in Wärme umgewandelt oder als Fett gespeichert werden. Diese Prozesse können wir nur dann beeinflussen, wenn wir Stress abbauen und unser Gehirn so unterstützen, dass es in einen aktiven und entspannten Stoffwechselzustand übergeht.

Daniela Kielkowski zeigt in diesem Buch, warum klassische Diäten diesen Kreislauf oft verschärfen und weshalb Ernährung nur eines von vielen wirksamen Therapiewerkzeugen ist. Mit wissenschaftlich fundierten, alltagstauglichen Strategien erklärt sie, wie wir den Cortisolspiegel beruhigen, den Stoffwechsel anregen und so endlich eine nachhaltige Gewichtsreduktion erreichen.

Dieses Buch ist Ihr Startpunkt für weniger Stress, mehr Energie und ein Gewicht, das sich endlich wieder richtig anfühlt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-371-8, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A), 192

Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbrochur, Text: Daniela

Kielkowski und Thorsten Dargatz, Erscheint am 20. Februar 2026

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext
zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**