

Dr. Michael Greger

HOW



TO



Gesund abnehmen und
dauerhaft schlank bleiben dank neuester
wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse

l**übbe**life

Inhalt

Cover
Über das Buch
Über den Autor
Titel
Hinweis
Impressum
Widmung
Vorwort
Einführung

I. DAS PROBLEM

Die Ursachen
Die Folgen
Die Lösungen
Bariatrische Chirurgie
Gewichtsreduzierende Medikamente
Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion
Politische Ansätze

II. ZUTATEN FÜR EINE OPTIMALE ERNÄHRUNG ZUM ABNEHMEN

Einführung
Entzündungshemmend
Clean
Viele ballaststoffreiche Lebensmittel
Viele wasserreiche Lebensmittel
Geringe glykämische Last
Wenig zusätzliche Fette
Wenig zusätzlicher Zucker
Wenig süchtig machende Lebensmittel
Geringe Kaloriendichte
Wenig Fleisch

Wenig raffiniertes Getreide
Wenig Salz
Niedriger Insulin-Index
Mikrobiomfreundlich
Viel Obst und Gemüse
Viele Hülsenfrüchte
Sättigungsgefühl
Erfolgsrezepte

III. Das optimale Abnehmprogramm

Einleitung
Pflanz dich glücklich

IV. Abnehm-Booster

Einleitung
Eigenverantwortung
AMP-aktivierte Proteinkinase
Appetitunterdrückung
Chronobiologie
Essgeschwindigkeit
Bewegung optimieren
Fettblocker
Fettverbrenner
Gewohnheiten etablieren
Der Wasserhaushalt
Entzündungslöcher
Intervallfasten
Einschränkung der Kalorienzufuhr
Fasten
Ketogene Diäten
Intervallfasten
Häufigkeit der Mahlzeiten
Ein Kick für den Stoffwechsel
Der sanfte Trendelenburg
Minus-Kalorien
Gesunder Schlaf

Stresshormone abschütteln
Kalorien abblocken

V. DR. GREGERS EINUNDZWANZIG KNIFFE

VI. FAZIT

Quellen

Dank

Register

Über das Buch

Gesund abnehmen und dauerhaft schlank bleiben dank neuester wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse

Übersetzt von Julia Augustin, Alice v. Canstein, Simone Schroth, u.v.a. Schluss mit dem Kampf gegen überflüssige Pfunde! Weg mit den Diäten, die keine dauerhafte Veränderungen bringen! Wer eine Zeitlang auf einzelne Nahrungsmittel verzichtet, nimmt kurzfristig ab, produziert auf Dauer jedoch Mangel – und Hunger. Michael Greger geht es ganzheitlich an: Er schlüsselt das Thema Ernährung bis ins kleinste Detail auf. Und zieht, wie in seinem Bestseller HOW NOT TO DIE, seine Erkenntnisse aus evidenzbasierten Fakten. Vom Aufbau eines gesunden Mikrobioms, über die Chronobiologie bis zum Einfluss von Tees liefert Greger Tipps und Tricks, wie jeder mühelos sein Idealgewicht halten kann – und macht endlich Schluss mit Kalorienzählen und Verzicht.

Über den Autor

Dr. Michael Greger, geb 1972, ist Arzt, Bestsellerautor und international anerkannter Referent für Ernährung, Lebensmittelsicherheit und Gesundheit. Er hat auf der Konferenz über Weltfragen referiert, vor dem Kongress ausgesagt und wurde als Sachverständiger zur Verteidigung von Oprah Winfrey in den berüchtigten Prozess der "Fleischdiffamierung" eingeladen. Gregers erstes Buch *How Not to Die* wurde sofort nach Erscheinen zum New York Times-Bestseller. Auf seiner Webseite NutritionFacts.org finden sich täglich neue Filme und Beiträge zu Gesundheitsthemen. Alle Einnahmen aus seinen Buch- und DVD-Verkäufen sowie seinen Vorträgen spendet Greger für wohltätige Zwecke.

Dr. Michael Greger

HOW NOT TO DIET

Gesund abnehmen und
dauerhaft schlank bleiben dank neuester
wissenschaftlich bewiesener Erkenntnisse

Übersetzung aus dem Englischen von
Julia Augustin | Alice v. Canstein | Barbara Röhl
Simone Schroth | Karoline Hippe

l**ü**bbel**e**life

Hinweis

In diesem Buch vertritt der Autor seine eigenen Meinungen und Ideen. Er behandelt sein Thema allgemein und will damit eine Hilfestellung leisten. Auf keinen Fall ersetzt das Buch den professionellen Rat Ihres Arztes oder anderer Gesundheitsexperten hinsichtlich Ihrer persönlichen Erkrankungen, Symptome oder gesundheitlichen Anliegen. Wenn Sie individuellen Rat zu Gesundheit, Ernährung, Sport oder auf einem anderen Gebiet benötigen, suchen Sie erfahrene Ärzte und/oder andere Gesundheitsexperten auf. Der Autor und der Herausgeber übernehmen ausdrücklich keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt durch das Befolgen jeglicher Anweisungen oder Hinweise in diesem Buch oder durch die Teilnahme an einem der in diesem Buch erwähnten Programme entstehen.

Titel der englischen Originalausgabe:
»How Not to Diet. The Groundbreaking Science of Healthy, Permanent Weight
Loss«

Für die Originalausgabe:
Copyright © 2019 by NutritionFacts.org Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Textredaktion: Ilse Winkler, St. Gallen
Umschlaggestaltung: Manuela Städele-Monverde
nach einem Layout von Jason Gabbert
Einbandmotiv: © artjazz/shutterstock
eBook-Produktion: Jilzov [Digital Publishing](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7325-9417-7

www.luebbe.de

www.lesejury.de

Meiner Mutter, der Quelle alles Guten in meinem Leben

Vorwort

In der Versenkung verschwunden

Wenn es ein sicheres, einfaches, nebenwirkungsfreies Mittel gegen Fettleibigkeit gäbe, dann würden wir das inzwischen wohl kennen, oder?

Da bin ich mir nicht so sicher.

Bis neue Beweise aus der Forschung in der alltäglichen klinischen Praxis ankommen, vergehen durchschnittlich etwa siebzehn Jahre.¹ Ein besonders hartes Beispiel dafür betrifft meine Familie: Herzkrankheiten. Schon vor Jahrzehnten veröffentlichten Dr. Dean Ornish und seine Kollegen in einer der weltweit renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften die Beweise dafür, dass sich eine unserer häufigsten Todesursachen allein durch eine Veränderung unserer Ernährung und Lebensgewohnheiten ausschalten lässt² – doch diese revolutionäre Entdeckung wurde vollkommen ignoriert.³ Sogar heute noch sterben Hunderttausende US-Amerikaner an einer Krankheit, die sich, wie wir seit fast dreißig Jahren wissen, aufhalten und heilen lässt. Ich war selbst Zeuge einer solchen Heilung.

Meine geliebte Großmutter litt an einer Herzkrankheit im Endstadium und wurde von Nathan Pritikin, einem Zeitgenossen von Ornish, mit ähnlichen Methoden geheilt. Sie war fünfundsechzig Jahre alt, als die Ärzte sie aufgaben. Dank gesunder Ernährung lebte sie jedoch noch weitere einunddreißig Jahre bis zum stolzen Alter von sechsunundneunzig und konnte diese Zeit mit mir und ihren anderen fünf Enkeln genießen.

Wenn die Todesursache Nummer eins bei Männern und Frauen derartig ignoriert werden und buchstäblich in der Versenkung verschwinden konnte, was liegt dann noch tief in der medizinischen Fachliteratur begraben? Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, das herauszufinden. Vor allem deswegen studierte ich Medizin und rief NutritionFacts.org ins Leben.

Kann man von Fettleibigkeit – genau wie von Herzkrankheiten – geheilt werden? Das wollte ich wissen.

Das Problem dabei: Ich hasse Diätbücher. Und besonders hasse ich Diätbücher, die vorgeben, Diätbücher zu hassen, aber den altbekannten Blödsinn verbreiten. Dieses Buch ist für die, die weder Lückenfüller, Banalitäten oder Hirngespinnste wollen, sondern Fakten. Wenn Sie persönliche Erfahrungsberichte und Vorher-nachher-Fotos suchen, sind Sie hier falsch. Wer Beweise hat, braucht keine Anekdoten. Ein Harvard-Soziologe nennt solche Geschichten »einen vorsätzlichen Versuch, Glaubwürdigkeit zu konstruieren«.⁴ Wer keine wissenschaftlichen Beweise hat, um seine Behauptungen zu untermauern, dem bleiben nur solche »Erfolgsgeschichten«.

Mich interessieren widersprüchliche Anekdotchen genauso wenig wie Dogmen, Überzeugungen und Meinungen zum Thema Ernährung. Mich interessiert die Wissenschaft. Wenn es bei der eigenen Gesundheit oder bei der der Familie um Leben und Tod geht, gibt es nur eine Frage: *Was sagen die Fakten?* Die versuche ich in diesem Buch zusammenzufassen.

Oft sind Diätbücher ein pseudowissenschaftliches Gewäsch im wissenschaftlichen Mäntelchen. Aber wie soll der Laie den Unterschied zwischen Pseudo- und echter Wissenschaft erkennen und sich zwischen zwei widersprüchlichen Behauptungen entscheiden? Kein Wunder, dass sich viele einen Guru suchen, der ihnen die

Entscheidungen abnimmt. Doch dieses Wissen ist nicht angeboren. Es ist Ihr gutes Recht, nachzufragen, woher die Autoren von Diätbüchern die Informationen haben, die sie Ihnen verkaufen wollen. Nur so können Sie die Quellen überprüfen und ihre Glaubwürdigkeit bestätigen. Deswegen zeige ich wissenschaftliche Erkenntnisse auf meiner Webseite am liebsten als Videos. So kann ich auf die Originaldaten verweisen und all meine primären Quellen verlinken. In diesem Buch versuche ich, alle Fakten zu untermauern.

Mein Ziel war ein Paradox: ein faktenbasiertes Diätbuch.

Essen auf eigene Gefahr

Vermutlich wird in der öffentlichen Gesundheit nirgends so getrickst und getäuscht wie bei der Ernährung. Eine Farce nach der anderen bringt die Öffentlichkeit um horrenden Geldsummen – und um ihre Gesundheit.

White House Conference on Food, Nutrition, and Health⁵ (Konferenz im Weißen Haus zum Thema Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit)

Sind Sie frustriert vom gegenwärtigen politischen Klima der alternativen Fakten und Echokammern? Willkommen in meiner Welt. Die gesamte Diätindustrie basiert auf Fake News. Die Ernährungswissenschaft hat sich schon vor dem postfaktischen Zeitalter mit schamlosen Lügen herumgeschlagen, und Diätbücher gehören zu den schlimmsten Übeltätern. »Oft überschreien die extremen Stimmen die sachkundigen«, schreiben zwei renommierte Professoren der Ernährungswissenschaft zum Thema Diätbücher. »Da geht es auch um Geld.«⁶

Um sehr viel Geld. Jeden Monat erscheint eine neue Diätmasche oder ein Abnehmtrend, und alle verkaufen sich gut, weil sie nie etwas bringen. Die Diätindustrie scheffelt jährlich bis zu 50 Milliarden US-Dollar, und ihre Kunden sind immer dieselben.⁷ Geplagt von Schuldgefühlen und Selbsthass, weil sie es schon wieder nicht geschafft haben, haben sie nichts Besseres zu tun, als sich dem nächsten Betrüger auszuliefern. Ich hoffe, dieses Buch hilft ihnen, den Teufelskreis zu durchbrechen, indem es Schluss macht mit diesem ganzen Bullshit.

Nicht nur kommerzielle Interessen, auch Ideologie spielt eine Rolle. In vielen Diätbüchern wird eher verwirrt als aufgeklärt. Mit einzelnen Fakten wird eine Theorie aufgebaut, und alles, was nicht dazu passt, wird ignoriert. Das ist das Gegenteil von Wissenschaft. Die Wissenschaft entnimmt ihre Rückschlüsse den Beweisen, nicht umgekehrt.

Leider reicht es aber auch nicht, sich auf die bereits überprüfte wissenschaftliche Fachliteratur zu verlassen. Ein Artikel zum Thema Mythen über Fettleibigkeit im *New England Journal of Medicine* schloss damit, dass auch medizinische Fachzeitschriften durchdrungen seien von »falschen und wissenschaftlich nicht belegten Überzeugungen zu Fettleibigkeit«⁸. Um die Wahrheit herauszufinden, muss man also anscheinend tief in die Primärliteratur eintauchen und die Originalstudien selbst lesen, anstatt einem Rezensenten zu vertrauen. Aber wer hat bitte schön Zeit für so etwas? Es gibt mehr als eine halbe Million wissenschaftlicher Arbeiten zur Fettleibigkeit, und jeden Tag werden Hunderte neue veröffentlicht. Sogar Wissenschaftler können wahrscheinlich nur ihr eigenes, eng begrenztes Fachgebiet im Auge behalten. Doch dafür gibt es uns bei NutritionFacts.org. Wir kämpfen uns jedes Jahr durch zigtausend Studien, damit Sie es nicht tun müssen.

Für solche Bücher bin ich wie gemacht. Unser Forschungsteam konnte seine Muskeln spielen lassen. Je heftiger der Muskelkater, desto mehr legten wir nach, und desto klarer wurde uns, wie wichtig unsere Arbeit ist. Sogar »einfache« Fragen zum Abnehmen – zum Beispiel, ob man frühstücken soll oder nicht oder ob man vor oder nach den Mahlzeiten Sport treiben soll – wurden zu Großprojekten, für die wir Tausende Artikel recherchierten. Wenn schon unser unermüdliches Team Schwierigkeiten hatte, sich durch die Berge an Fachliteratur zu wühlen, dann hätte ein praktizierender Arzt allein keine Chance, und die Öffentlichkeit wäre völlig verloren.

Egal, ob Sie krankhaft fettleibig, einfach übergewichtig wie der Durchschnitts-US-Amerikaner oder mit Idealgewicht gesegnet sind und dieses behalten wollen – unser Ziel war, Ihnen jeden möglichen Trick und jede Technik zur Gewichtsregulierung zu zeigen, die wir finden konnten.

Ich ging an die Arbeit mit der Absicht, die wissenschaftlichen Erkenntnisse so knapp wie möglich zusammenzufassen. Zu meiner großen Freude entdeckte ich dabei aber auch jede Menge neue Möglichkeiten. Wir konnten einen Schatz vergrabener Daten bergen, wie beispielsweise einfache Gewürze als preiswerte Abnehmbeschleuniger. Ihre Wirkung wurde in randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudien bewiesen. Bei der kleinen Gewinnspanne ist es kein Wunder, dass diese Studien nie ans Licht gekommen waren.

Wir sind sogar über die gegenwärtige Beweislage hinausgegangen und schlagen eine neue Methode zum Abbau von Körperfett vor. Theoretisch funktioniert sie sehr gut, bisher wurde sie aber noch nie getestet, da wir anscheinend die Ersten sind, denen dieser Gedanke gekommen ist. Sie lässt sich auch nicht zu Geld machen. Der einzige Profit, der für mich zählt, ist Ihre Gesundheit.

Darum spende ich 100 Prozent dessen, was ich durch den Verkauf meiner DVDs, durch Vorträge und Bücher verdiene - auch das, das Sie gerade in Händen halten -, für gemeinnützige Zwecke. Ich möchte für alle anderen Familien das tun, was Pritikin für meine getan hat.

Einführung

Manchmal ist dicker besser

Mein Literaturagent erklärte mir: Niemand will ein dickes Diätbuch. Es soll am besten so schmal sein, wie sich die Leute ihr künftiges Selbst vorstellen. Tut mir leid, Sie enttäuschen zu müssen, aber es ging nicht anders. Ich wollte jeden evidenzbasierten Tipp, Trick und Dreh festhalten, um Ihnen alle Möglichkeiten zu eröffnen – unabhängig davon, ob Sie fettleibig oder übergewichtig sind oder Ihr Idealgewicht halten wollen.

In *How Not to Diet* decke ich alles ab, vom Aufbau eines gesunden Mikrobioms in Ihrem Darm bis zur Verbesserung Ihres Stoffwechsels mittels Chronobiologie, dem Abstimmen der Essenszeiten auf den eigenen Tagesrhythmus. Jedes dieser Themen hätte genug Stoff für ein eigenes Buch hergegeben. Wir haben recherchiert, als peilten wir wirklich ganze Bücher an, und dann versucht, von jeder aussichtsreichen Strategie das Überzeugendste und am besten Umsetzbare zu übernehmen. In diesem Sinne stecken in diesem Buch tatsächlich vierzig Bücher. Vielleicht halten Sie gerade ein gedrucktes Exemplar in der Hand und fragen sich: Das soll die kompakte Version sein? Keine Sorge – es ist super fürs Krafttraining.

Es war mir wichtig, ins Detail zu gehen, um Ihnen die bestmögliche Entscheidungsgrundlage zu geben. Trotzdem können Sie immer bis zur Zusammenfassung am Ende jedes Kapitels vorblättern, wo Sie meine Tipps für zuhause finden. Ich wollte, dass Sie meine Empfehlungen nachvollziehen können, denn ich bin kein Diätguru. Sie sollen nicht blind glauben, sondern die Beweise sehen.

Auf Seite 724 finden Sie eine Webadresse und einen QR-Code für die vollständige Übersicht der fast fünftausend Zitate in diesem Buch. Der Vorteil dabei ist (neben dem Einsparen von fünfhundert Seiten und dem Retten einiger Bäume), dass jedes Zitat mit seiner Primärquelle verlinkt ist. So können Sie sich die PDF-Dateien herunterladen und selbst nachsehen.

Einige meiner Schlussfolgerungen sind wissenschaftlich unbestreitbar, andere nicht so ganz. Ich versuche, den Unterschied deutlich zu machen. So können Sie jeweils selbst entscheiden, ob Sie einen Ratschlag annehmen wollen oder nicht. Wenn Ihnen eine Empfehlung nicht einleuchtet, folgen Sie ihr nicht. Ich breite all meine Erkenntnisse vor Ihnen aus, Sie entscheiden. Oder wie der berühmte Wissenschaftler Carl Sagan sagte (mit dem ich zufällig an der Cornell University Tür an Tür wohnte): »Die Wissenschaft allein kann das menschliche Handeln nicht bestimmen, aber sie kann voraussagen, welche Handlung welche Folgen haben kann.«⁹

Wie sehen Ihre Zahlen aus?

Bevor wir richtig loslegen: Was ist Übergewicht? Oder Fettleibigkeit? Ganz einfach ausgedrückt bedeutet Übergewicht, dass Sie zu viel Körperfett haben, und Fettleibigkeit, dass Sie viel zu viel Körperfett haben. Technisch wird Fettleibigkeit mit einem BMI (Body-Mass- oder Körpermasse-Index) von 30 oder höher und Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 29,9 gleichgesetzt. Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als Idealgewicht.

Die Berechnung des BMI ist relativ einfach: Sie können eine der BMI-Rechner-Seiten im Internet dazu nutzen oder Sie schnappen sich einen Taschenrechner und machen es

selbst. Teilen Sie dafür Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Metern. Wenn Sie 90 Kilogramm wiegen und 1,80 Meter groß sind, ergibt dies bei der Berechnung von $90 \div (1,8 \times 1,8)$ einen BMI von circa 27,8. Damit sind Sie leider deutlich übergewichtig.

Früher bezeichneten Mediziner alles unter einem BMI von 25 als Normalgewicht. Leider ist das inzwischen nicht mehr normal. In den USA ist Übergewicht seit den späten 1980ern die Norm, und es wird immer schlimmer.¹¹

IST *KALORIE* NICHT GLEICH *KALORIE*?

Jetzt wissen wir, wo die Grenze zwischen optimal und fettleibig verläuft. Lassen Sie uns nun einige Grundannahmen überprüfen. Um unschuldig dazustehen, behauptet die Lebensmittelindustrie, eine Kalorie sei eine Kalorie, egal, aus welcher Quelle sie stammt. In einer Werbung unterstreicht Coca-Cola diese »einleuchtende Tatsache«¹² sogar noch. Der Inhaber des Lehrstuhls für Ernährungswissenschaft in Harvard meinte dazu, diese »zentrale Botschaft« der Industrie suggeriere, dass man »ebenso zu viele Kalorien mit Karotten essen wie zu viele Kalorien mit Limonade trinken« könne und dass sie sich nicht voneinander unterschieden.¹³ Wenn Kalorie gleich Kalorie ist, warum sollte es dann wichtig sein, was wir essen?

Nehmen wir das Beispiel von Karotten im Vergleich zu Coca-Cola. Unter strengen Laborbedingungen sind 240 Karottenkalorien – zehn Karotten – genauso viel wie 240 Cola-Kalorien – eine Flasche.¹⁴ Doch im wahren Leben hinkt dieser Vergleich, denn Sie können die flüssigen Kalorien in weniger als einer Minute hinunterstürzen, aber für die 240 Karottenkalorien müssen Sie über zweieinhalb Stunden lang ununterbrochen kauen. (Ja, diese Zeit wurde gemessen.¹⁵) Davon würde Ihnen der Kiefer schmerzen. Und da die 240 Karottenkalorien ungefähr das Volumen von 1,2 Liter haben, wäre Ihr Magen vielleicht sogar zu

klein dafür. Wie alle vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel enthalten Karotten Ballaststoffe, die die Menge vergrößern, ohne dass zusätzliche Nettokalorien hinzukommen.

Abgesehen davon würden Sie nicht einmal sämtliche Karottenkalorien aufnehmen können. Wie Ihnen jeder bestätigen kann, der schon einmal Maiskörner gegessen hat, wandern einige Gemüseteilchen durch Sie hindurch und entschwinden zusammen mit den Kalorien, die sie enthalten. Eine Kalorie in Ihrer Toilette mag gleich viel sein wie jede andere, aber sie landet nicht auf Ihren Hüften.

Ein naheliegenderer Vergleich wäre der zwischen Cheerios und Froot Loops, zwei Frühstückscerealien. Wie der eine Hersteller strahlend verkündet, enthalten seine Froot Loops ungefähr gleich viele Kalorien wie die als gesund geltenden Cheerios seines Konkurrenten. Warum stehen Froot Loops dann am Pranger? (Ich sagte als Sachverständiger in einem Prozess gegen Hersteller stark zuckerhaltiger Frühstückscerealien aus, daher kenne ich die Argumente aus erster Hand.) Ja, beide Produkte haben eine ähnliche Kalorienmenge. Dabei wird allerdings die appetitsteigernde Wirkung von konzentriertem Zucker nicht berücksichtigt.¹⁶ In einem Experiment wurden Kindern zuckerreiche und zuckerärmere Frühstückscerealien angeboten. Dabei hätten sie viel mehr Cheerios als Froot Loops essen und mehr Kalorien aufnehmen können. Doch die Kinder, die zu den süßeren Froot Loops griffen, nahmen sich im Durchschnitt 77 Prozent mehr und aßen sie dann auch. Auch wenn der Kaloriengehalt dieser Produkte vergleichbar ist, führen zuckerreiche Frühstückscerealien zu einer fast doppelt so hohen Kalorienaufnahme.¹⁷ Im Labor mag Kalorie gleich Kalorie sein, im wahren Leben aber ganz und gar nicht.

Sogar dann, wenn Sie dieselbe Kalorienmenge essen und absorbieren, entspricht 1 Kalorie möglicherweise immer noch nicht 1 Kalorie. Im weiteren Verlauf des

Buches werden Sie erfahren, dass dieselbe Kalorienmenge, zu verschiedenen Tageszeiten und bei einer unterschiedlichen Mahlzeitenverteilung oder sogar nach einer unterschiedlich langen Schlafdauer aufgenommen, zu unterschiedlich viel Körperfett führt.

Es geht nicht nur darum, was wir essen, sondern auch wie und wann.

Dieselbe Anzeige auf der Waage kann je nach Ernährung oder anderen Zusammenhängen etwas anderes bedeuten. Sie könnten zum Beispiel leichter werden, aber trotzdem Körperfett zulegen, wenn Ihr Körper nur Wasser verliert und Muskelmasse abbaut. Es geht also nicht nur um Kalorienzufuhr und -verbrauch oder um weniger Essen und mehr Bewegung. Später kommen wir auf eine berühmte Studie mit Gefängnisinsassen aus Vermont zu sprechen, die Folgendes zeigt: Je nachdem, was die Insassen zu essen bekamen, brauchten sie mitunter bis zu 100 000 Kalorien mehr, um gleich viel zuzunehmen wie andere. Sie werden auch erfahren, wie es den Wissenschaftlern gelang, 100 000 Kalorien erfolgreich verschwinden zu lassen. Aber ich greife vor.

Ein Krimi in vier Teilen

In Teil 1 beginnen wir mit einem Überblick über unser wachsendes Problem mit der Fettleibigkeit – Ursachen, Folgen und bisherige Lösungsversuche. Wir werden Fragen beantworten wie: *Warum steigt die Fettleibigkeit seit den späten 1970er Jahren explosionsartig an? Ist Übergewicht tatsächlich so schlecht für die Gesundheit, wie behauptet wird? Und was ist von Methoden zu halten, bei denen das eigene Verhalten nicht angetastet wird, beispielsweise Magenverkleinerungen, Diätpillen und Appetitzüglern?*

In Teil 2 versuche ich, die optimale Strategie zur Gewichtsabnahme zu entwickeln, und konzentriere mich auf die wichtigsten Zutaten für ein Rezept, mit dem man Körperfett abbaut.

In Teil 3 sehen wir uns an, inwieweit die Diäten, die momentan im Umlauf sind, diesen Kriterien standhalten. Danach erarbeiten wir uns Stück für Stück die Formel für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsregulierung. Und Sie werden all die allerneuesten Diäten, die es heute noch gar nicht gibt, bewerten können.

Dann kommen die Booster. In Teil 4 verrate ich Ihnen alle Tricks und Kniffe für einen schnellen Gewichtsverlust, die ich in den Jahren gefunden habe, seit ich die Fachliteratur durchforste. Damit passen Sie jede Ernährung so an, dass Sie möglichst viel Körperfett abbauen. Dafür habe ich eine Checkliste erstellt. So können Sie sich täglich etwas aussuchen und sich ein Portfolio nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen. Ich warne eindringlich davor, gleich zur Blitzlösung vorzublättern und zu glauben, dass Sie damit weiterhin denselben Mist essen können wie bisher. Es gibt zwar tatsächlich Möglichkeiten, mit der gleichen Nahrung zu verschiedenen Ergebnissen zu kommen, aber die Booster sind ausschließlich dazu gedacht, eine gesunde Ernährung zu ergänzen.

Im letzten Teil beantworte ich alle brennenden Fragen zum Thema Fettverbrennung: *Mit welchem Sport nehme ich am meisten ab? Wie kurbele ich meinen Stoffwechsel am sichersten an? Wie viel sollte ich schlafen? Was sagt die Wissenschaft zur ketogenen Ernährung, zu Intervallfasten und hochintensivem Intervalltraining?* Ich stelle Ihnen Lebensmittel vor, die gleichzeitig Fettblocker, Fatburner, Stärkeblocker und Appetitzügler sind. Und wussten Sie, dass unterschiedliche Essenszeiten, die Häufigkeit und die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten eine Rolle spielen? Es gibt sogar ein Lebensmittel, das die Verlangsamung Ihres

Stoffwechsels verhindert, mit der Ihr Körper auf Ihre Abnehmversuche reagiert.

Skeptisch? Gut so! Ich war es auch.

Am Anfang dachte ich, es würde darauf hinauslaufen, dass ich gegen all die magischen Quacksalbermittelchen wettern und ansonsten die alten Standardratschläge von mir geben würde, sprich Kalorien reduzieren und ins Fitnessstudio gehen. Das Besondere an diesem Buch sollte seine Ausführlichkeit und seine strikt wissenschaftliche Grundlage sein. Ich stellte mir vor, dass es herausstechen würde - aber als Nachschlagewerk, nicht als Revolution. Ich hätte nie gedacht, dass ich auf eine neue Abnehmmethode stoßen würde. Mir war einfach nicht klar, wie viele neue Wege sich durch unser neu gewonnenes Verständnis von so vielen Bereichen der menschlichen Physiologie auftun würden. Es war unglaublich aufregend, diese bahnbrechenden Einzelstränge zu einem beweisbasierten Abnahmeverfahren zusammenzuführen.

Dieses Buch war ein Mammutprojekt, aber es hat sehr viel Spaß gemacht. Manchmal werde ich gefragt, warum ich nicht Urlaub oder wenigstens einen Tag lang freimache. Dann erkläre ich, dass ich das Gefühl habe, mein ganzes Leben sei Urlaub. Ich bin sehr froh, anderen Menschen helfen zu dürfen und gleichzeitig das zu machen, was ich liebe: lernen und lehren. Ich kann mir nicht vorstellen, irgendetwas anderes zu tun.

I. DAS PROBLEM

Die Ursachen

Das Gewicht der Welt

Fettleibigkeit an sich ist nichts Neues, als Epidemie aber schon. Wir sind von einigen korpulenten Königinnen und Königen wie Heinrich VIII. und Ludwig VI. (auch als Louis le Gros oder Ludwig der Dicke bekannt)¹⁸ in eine Pandemie der Fettleibigkeit geschlittert, die mittlerweile wohl eine der verheerendsten und am schlechtesten eingedämmten öffentlichen Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit ist.¹⁹ Heutzutage sind 71 Prozent aller US-Amerikaner übergewichtig (bei den über achtzehnjährigen Deutschen sind es laut Statistischem Bundesamt 53 Prozent.) Über 40 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung sind so dick, dass sie als fettleibig angesehen werden können. Und kein Ende ist in Sicht.²⁰ Früher dachte man noch, dass sich der Anstieg der Fettleibigkeit zumindest verlangsamt, doch das scheint nicht zu stimmen.²¹ Wir glaubten auch, dass wir nach fünfunddreißig Jahren der unerbittlichen Fettleibigkeit bei Kindern die Kurve gekriegt hätten, aber diese gute Nachricht kam zu früh.²² Die Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen steigt schon im vierten Jahrzehnt weiter.²³

In den letzten zehn Jahren hat sich die Fettleibigkeit verzehnfacht. War früher noch jeder Dreißigste fettleibig, ist es heute jeder Dritte,²⁴ aber dieser Anstieg war nicht linear. Irgendetwas muss Ende der 1970er Jahre passiert

sein.²⁵ Die Fettleibigkeit griff in den meisten reichen Industrieländern fast gleichzeitig um sich, in den 1970er und 1980er Jahren. Das deutet auf eine gemeinsame Ursache hin.²⁶

Woran könnte es liegen?

Jede mögliche Ursache müsste globaler Natur sein und zeitlich mit der Ausbreitung der Epidemie übereinstimmen. Sie hätte vor etwa vierzig Jahren beginnen und in der Lage sein müssen, sich schnell über die gesamte Welt auszubreiten.²⁷ Was gibt es dazu für Theorien? Einige machen Veränderungen in der »künstlichen Umwelt« dafür verantwortlich, wie beispielsweise die Stadtplanung, die immer weniger zum Gehen, Radfahren und Einkaufen um die Ecke angelegt ist.²⁸ Doch das ist nicht plausibel, denn in dem Zeitraum gab es keine universelle und gleichzeitige weltweite Veränderung von Städten und Gemeinden.²⁹

Fragt man Politiker nach dem Grund für die Fettleibigkeitsepidemie, erzählen die meisten etwas von »persönlichem Mangel an Motivation«,³⁰ aber auch das klingt nicht glaubhaft. In den USA zum Beispiel schoss Ende der 1970er die Fettleibigkeit der gesamten Bevölkerung in die Höhe. Soll das heißen, dass bei sämtlichen Bevölkerungsschichten der USA zur gleichen Zeit plötzlich die Willenskraft einbrach?³¹ Alle Alters-, Geschlechts- und ethnischen Gruppen, jede mit ihren eigenen Ansichten und Erfahrungen, sollen zur selben Zeit und gemeinsam die Fähigkeit zur Selbstkontrolle verloren haben?

Viel einleuchtender als die weltweite Veränderung unserer Persönlichkeit wäre die weltweite Veränderung unseres Lebensstils.³²

Fast Food gegen Slow Motion

Die Lebensmittelindustrie zeigt mit dem Finger auf den Bewegungsmangel. »Würden alle Verbraucher Sport treiben«, sagte die Geschäftsführerin von PepsiCo, »gäbe es keine Fettleibigkeit.«³³ Coca-Cola ging einen Schritt weiter und investierte 1,5 Millionen US-Dollar in ein *Global Energy Balance Network*, um den Beitrag der Ernährung zur Fettleibigkeitsepidemie herunterzuspielen. Öffentlich gewordene interne Dokumente zeigen: Coca-Cola plante, diese Organisation als »Waffe« in seinem »Krieg« mit den Verfechtern der öffentlichen Gesundheit einzusetzen, um damit in der Diskussion über Fettleibigkeit »den Schwerpunkt zu verlagern«.³⁴

Diese Taktik ist unter Lebensmittel- und Getränkeherstellern derartig verbreitet, dass es einen eigenen Begriff dafür gibt: *Leanwashing* (»Schlankwäscherei«). Sie haben sicher schon von Greenwashing gehört. Damit stellen sich Unternehmen als umweltfreundlich dar, vor allem, wenn sie es nicht sind. *Leanwashing* betreiben Firmen, die vorgaukeln, gegen Fettleibigkeit vorzugehen, während sie in Wirklichkeit zu ihren Verursachern gehören.³⁵ Nestlé, der größte Lebensmittelkonzern der Welt, präsentiert neuerdings eine *Nutriton, Health and Wellness*-Strategie.³⁶ Ganz genau, dasselbe Nestlé, das für Nesquick-Kakaopulver, Cookie-Crisp-Frühstückscerealien und mehr als hundert verschiedene Süßwaren bekannt ist, darunter Kit Kat, Yes-Kuchenriegel, Lion-Schokoriegel, Rolo und Smarties. Ein Nestlé-Slogan ist »Good food, good life«. In seinen Raisinets-Schokorosinen mag zwar etwas Obst stecken, aber ich glaube, dieses Unternehmen hat weitaus mehr mit Willy Wonkas Schokoladenfabrik als mit Wohlbefinden gemein. Nestlé betreibt eine Website namens »Was unternimmt Nestlé gegen Fettleibigkeit?«. Der angeblich weiterführende Link »Healthy Kids« führte mich zu: Page not found.³⁷

Dieses gebetsmühlenartige Überbetonen des Bewegungsmangels wirkt schon. Bei einer Umfrage von Harris Poll, einem US-Marktforschungsunternehmen (»Welche der folgenden Punkte sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe für den Anstieg der Fettleibigkeit?«), entschied sich eine große Mehrheit der Befragten (83 Prozent) für Bewegungsmangel, übermäßige Kalorienzufuhr hingegen kreuzten nur 34 Prozent an.³⁸ Doch der Sofahockerei die Schuld zu geben ist erwiesenermaßen einer der häufigsten Irrtümer über Fettleibigkeit.³⁹ Die Wissenschaft ist zu dem recht sicheren Schluss⁴⁰ gelangt, dass sich die aufgenommenen Kalorien wesentlich stärker auf die Gesamtbilanz auswirken.⁴¹

In der Fachliteratur wird sogar darüber gestritten, ob die veränderte körperliche Betätigung überhaupt »irgendeine Rolle« bei der Fettleibigkeitsepidemie gespielt hat.⁴² Die erhöhte Kalorienaufnahme pro Person reicht völlig aus, um die Fettleibigkeit in den USA⁴³ und weltweit⁴⁴ zu erklären. Tatsächlich betätigen sich die Europäer und die Nordamerikaner körperlich in den letzten Jahrzehnten sogar etwas mehr als früher.⁴⁵ Ironischerweise könnte das daher rühren, dass wir mehr Energie brauchen, um unsere schwereren Körper durch die Gegend zu schleppen. Dann wäre der erhöhte Energieverbrauch eine Folge und nicht eine Ursache unserer Gewichtsprobleme.

Sport ist aber nur ein kleiner Teil unserer gesamten täglichen Aktivität. Überlegen Sie mal, wie viel mehr körperliche Arbeit die Leute früher im Beruf, auf der Farm oder im Haus verrichteten.⁴⁶ Es geht aber nicht nur darum, dass die Maloche dem Bürojob gewichen ist. Im letzten Jahrhundert haben Automatisierung, Computerisierung, Mechanisierung, Motorisierung und Urbanisierung zu unserem bewegungsärmeren Lebensstil geführt. Und das ist das Problem mit dieser Theorie: Die Berufsbilder veränderten sich langsam, und die allmähliche

Arbeitserleichterung begann deutlich vor der dramatischen weltweiten Gewichtszunahme.⁴⁷ Waschmaschine, Staubsauger und Auto wurden allesamt vor 1910 erfunden. Und tatsächlich – misst man Energiezufuhr und Energieverbrauch mit aktuellen Methoden, stellt sich heraus: Das steigende Gewicht ist eine Folge der Kalorienaufnahme, nicht der geringeren körperlichen Betätigung.⁴⁸

Der weitverbreitete Irrtum, dass Fettleibigkeit vor allem vom Bewegungsmangel kommt, ist mehr als ein harmloser Trugschluss: Persönliche Theorien über die Ursachen der Fettleibigkeit scheinen das Gewicht der Menschen zu beeinflussen. Wer mangelnde körperliche Aktivität dafür verantwortlich macht, neigt deutlich eher zu Übergewicht. Wenn sich so jemand beispielsweise unbeobachtet glaubt, isst er mehr Schokolade als jemand, der eine schlechte Ernährungsweise für Fettleibigkeit verantwortlich macht.⁴⁹ Ob solche Überzeugungen wirklich Gewichtsprobleme beeinflussen, weiß man aber erst, wenn man es wissenschaftlich erforscht. Also teilte ein Forscherteam Testpersonen nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen. Die eine Gruppe bekam einen fingierten Artikel zu lesen, der behauptete, Fettleibigkeit komme vom Bewegungsmangel. Die Mitglieder dieser Gruppe begannen tatsächlich, deutlich mehr Süßigkeiten zu essen als die anderen. Die hatten einen Artikel zu lesen bekommen, der Essen als Auslöser verantwortlich machte.⁵⁰ Eine ähnliche Studie fand heraus, dass Menschen deutlich mehr Kekse essen, wenn man ihnen Forschungsergebnisse präsentiert, laut denen Übergewicht und Fettleibigkeit eine Frage der Gene sind. Der Titel dieser Studie lautete »Wie das Fett-Gen Sie ungewollt fett machen könnte«.⁵¹

Sehe ich mit diesen Genen fett aus?

Bisher wurden etwa einhundert genetische Marker mit Fettleibigkeit in Verbindung gebracht. Doch zusammen beeinflussen sie den BMI nicht einmal zu 3 Prozent.⁵² Das »Fett-Gen«, von dem Sie vermutlich schon gehört haben (FTO, kurz für »FaT mass and Obesity associated«), wird am stärksten mit Fettleibigkeit assoziiert.⁵³ Es erklärt allerdings weniger als 1 Prozent der Unterschiede zwischen den Menschen (lediglich 0,34 Prozent).⁵⁴

FTO steht für ein Hirnprotein, das den Appetit beeinflusst.⁵⁵ Gehören Sie zu der einen Milliarde Träger eines vollständigen Satzes aller FTO-anfälligen Gene?⁵⁶ Das ist mehr oder weniger egal, denn selbst dann nehmen Sie *pro Jahr* vermutlich nur ein paar Hundert Kalorien mehr zu sich.⁵⁷ Die Fettleibigkeitsepidemie konnte aber in diesem Maße nur ausbrechen, weil die Menschen einige Hundert Extrakalorien *pro Tag* aufnehmen.⁵⁸ FTO ist bisher als das Gen bekannt, das eine exzessive Gewichtszunahme am meisten begünstigt.⁵⁹ Doch darauf eine saubere Prognose für Fettleibigkeit aufzubauen ist kaum genauer, als eine Münze zu werfen.⁶⁰

Wenn es um Übergewicht geht, sind Ihre Gene nichts im Vergleich zu Ihrer Gabel. Der sowieso schon geringe Einfluss des FTO-Gens scheint bei körperlich aktiven Menschen⁶¹ noch geringer zu sein, und bei solchen, die gesund essen, ganz wegzufallen. Es sieht aus, als wirke FTO nur, wenn man viele gesättigte Fette isst (die kommen hauptsächlich in Milchprodukten, Fleisch und Junkfood vor). Wer sich gesund ernährt, wird nicht eher dick als andere, nicht einmal dann, wenn er das »Fett-Gen« von beiden Elternteilen geerbt hat.⁶²

Aus physiologischer Sicht steht Ihr FTO-Genstatus dem Abnehmen also nicht im Weg.⁶³ Psychisch kann Sie das Wissen um Ihr erhöhtes Fettleibigkeitsrisiko motivieren, gesünder zu essen und zu leben.⁶⁴ Es kann aber auch dazu

führen, dass Sie sich sagen: Was soll's, und resigniert denken, es liegt nun einmal in der Familie.⁶⁵ Fettleibigkeit kann tatsächlich in der Familie liegen – falsches Essen aber auch.

Der Einfluss von Lebensstil und Genen lässt sich abwägen, wenn man das Gewicht von biologischen und von adoptierten Kindern vergleicht. Kinder, die bei zwei übergewichtigen biologischen Elternteilen aufwachsen, haben ein um 27 Prozent höheres Risiko, selbst Übergewicht zu entwickeln. Bei adoptierten Kindern mit zwei übergewichtigen Adoptiveltern sind es 21 Prozent.⁶⁶ Die Gene haben also tatsächlich einen Einfluss, aber das zeigt, dass das Umfeld der Kinder wichtiger ist als ihre DNA.

Ernährung schlägt Gene

Eines der dramatischsten Beispiele dafür, wie viel mehr Einfluss die Ernährung im Vergleich zur DNA hat, sind die Pima-Indianer aus Arizona. Ihre Fettleibigkeits-⁶⁷ und Diabetesraten⁶⁸ zählen zu den höchsten weltweit. Dies schrieb man ihrer genetischen Veranlagung zu einem relativ langsamem Stoffwechsel zu.⁶⁹ Die Neigung, Kalorien zu speichern, half ihnen besonders in früheren Zeiten immer wiederkehrender Lebensmittelknappheit, als sie von der Landwirtschaft lebten. Dann wurde das Land von Weißen in Besitz genommen und der Gila-Fluss, die Wasserquelle der Ureinwohner, oberhalb ihres Gebietes umgeleitet. Diejenigen unter ihnen, die die darauf folgende Hungersnot überlebten⁷⁰, mussten ihre überlieferten Ernährungsgewohnheiten aufgeben und waren fortan von staatlichen Ernährungsprogrammen abhängig. Es kam zu einem abrupten Anstieg chronischer Krankheiten.⁷¹ Dieselben Gene – neue Ernährung – völlig anderes Ergebnis.

Es entstand eine natürliche Versuchsanordnung. Die Pima jenseits der US-amerikanischen Grenze in Mexiko haben dasselbe Erbgut. Sie konnten sich ihre traditionelle Lebensweise aber stärker bewahren. Diese basiert auf den Nahrungsmitteln, die auch als die *drei Schwestern* bekannt sind: Mais, Bohnen und Kürbisse.⁷² Dieselben Gene, aber etwa fünfmal weniger Diabetes und Fettleibigkeit.⁷³