

NORBERT TREUTWEIN

DIE FETTLÜGE

*

südwest^o
EBOOKS



südwest

Norbert Treutwein

DIE FETTLÜGE

Warum Diäten nicht
schlank machen

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1 - Die FETT-ADE-DIÄT

ADE - Abnehmen durch Essen

Diät bedeutet »Lebensweise«

Jetzt brauchen Sie Kraft

So gesund, dass es schon krank ist

Kleine Ursache - große Wirkung

KAPITEL 2 - Schmilzt Fett die Pfunde ab?

Warum die armen Russen so fett sind

Wem kann man überhaupt noch glauben?

Stiefel- oder Jesus-Diät?

Glücklose Glyx-Diäten

KAPITEL 3 - Besser fett und fit als schlank und krank

Auch die Lebenserwartung nimmt ab

Fettsucht macht Krebs

Wie schwer Sie sein dürfen

Verausgaben ist Pflicht

Wie Bewegung heilt

Jungbrunnen Sport

Schwächelnde Astronauten

Faulheit macht krank

Essen wir wirklich zu viel?

Die Straße des Glücks

Medizin für die Seele

Sport macht die Abwehr stark

KAPITEL 4 - Die Folgen der Fettlüge

Das Dickbauchsyndrom

Vom Brötchen zum Infarkt

Zucker bringt die Zellen um
Unterwegs zur Idealdiät

KAPITEL 5 - Das Glyx-Unglück
Mast durch glykämische Last
Doch erstens kommt es anders...

KAPITEL 6 - Die Fettrevolution
Einer nahm heimlich mit Atkins ab
Gesünder als Atkins
Steuer auf alles, was krank macht
Die Sattheitslüge
Sie verlor 9 Kilo. Und ums Haar ihr Leben

KAPITEL 7 - Das Mittelmeermärchen
Warum die Südländer so fett sind
Der europäische Dickbauchreport
Steckt der Vegetarier im Blut?
Watch your weight!

KAPITEL 8 - Unser Steinzeitorganismus
Der Mensch - ein Lauftier
Die Vitamin-C-Erbsünde
Die Milchlüge
Die Bärenhäute kamen später
Ein Grund mehr, Wild zu essen
Leben in der Tiefkühltruhe

KAPITEL 9 - Satt essen, schlank werden, gesund bleiben
Der Fatburner Eiweiß
Wie viel Eiweiß darf es sein?
Da werden wir doch sauer?
Das Ernährungsprotokoll
Ihr individueller Ernährungsplan
Damit das Fett Sie schlank macht

KAPITEL 10 – Fett macht dumm. Fett macht schlau

Fett macht fett. Fett macht schlank

Fett macht krank. Fett macht gesund

Harte Fette, weiche Öle

Wie kommt die Trans-Fettsäure in die Butter?

Wenn Fett wie Gift wirkt

Woher der Omega-3-Mangel kommt

Der Brand im Kopf

Dem Täter auf der Spur

Der Nährstoff der Schmerzen

Heilsame Omega-3-Fettsäuren

Der Stoff, der glücklich macht

Ein Schutzfaktor aus dem Meer

Wie viel Omega 3 der Mensch braucht

Kann man mit Rapsöl braten?

Die Pille aus dem Fisch

Hüten Sie sich vor verstecktem Fett!

Knack die Nuss!

Guter Rat ist hier nicht teuer

KAPITEL 11 – Die Cholesterinlüge

Cholesterinarme sterben eher

Die Bombe im Bauch

Was die Gefäße wirklich verstopft

Ursache und Wirkung verwechselt

Ein Leben ohne Frühstücksei?

KAPITEL 12 – Gesundheit beginnt im Bauch

Das Gehirn im Darm

Was dem Kopf gut tut

Vielfraß Gehirn

Die Sokrates-Diät

Lieber tot als die schwarze Suppe

Geistig fit durch Super plus

Versalzen Sie sich nicht das Leben!
Krankheit verpflichtet
Wasser ist zum Trinken da
Ein Kaffee in Ehren...
Wie viel Wein darf es sein?

KAPITEL 13 – Was uns satt macht
Geschmack Nummer 5 – Umami
Die Glutamatlüge
Der sechste Sinn für Fett
Kleiner Teller, große Wirkung
Super size me!
Ein Hungerhormon macht schlau
Der kleine Hunger zwischendurch
Wenn die Essbremsen versagen
Das wundersame Fetthormon
Warum sich Dicke nie richtig satt fühlen
Schlanke Sattmacher
So essen Sie sich schlank!

KAPITEL 14 – Ballast, der uns auf Kurs hält
Der Turbo im Darm
Von Guar, Inulin und Flohsamen
Die Tönchen der Böhnchen
Die Stärke der Kartoffel
Die Kraft der Lignane
Der Trick der Pektine
Glasnudeln gegen Herzinfarkt
Algen gegen Adipositas
Ein Kilo Brot pro Tag – aßen unsere Ahnen
Ballaststoffe in Hülle und Fülle

KAPITEL 15 – Gesund und schlank durch Sport
Selten zu früh, niemals zu spät
Pulsfrequenz nach Daumenregel

Was die Pulsuhr können muss
Wie schnell ist das Fett weg?
Wie lang das Training dauern soll
Wie oft trainiert werden sollte
Die Krone für Nordic Walking
Wandern Sie sich schlank!
Gymnastikspaß im Wasser
Ran an die Kraftmaschinen!
Tun Sie es heute. Denn morgen ist nie!

Literatur

Register

Über den Autor

Hinweis

Copyright

KAPITEL 1

Die FETT-ADE-DIÄT

Wir wurden belogen. Jahrzehntlang. Deshalb heißt dieses Buch »Die Fettlüge«. Falsch war die Erklärung, weshalb so viele Menschen immer fatter geworden sind. Falsch waren die Empfehlungen, wie wir es anstellen sollten, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden. Es stimmt einfach nicht, dass wir unbegrenzt Kohlenhydrate essen dürfen, wenn wir gleichzeitig nur alles Fett meiden. Es ist auch nicht richtig, dass wir Fett und Eiweiß, Sahne und Butter bis zum Abwinken verzehren dürfen, um wieder schlank zu werden. Es ist obendrein nicht erforderlich, bei ansonsten gesunden Menschen die Cholesterinwerte im Blut durch Medikamente zu senken. Denn die wahre Ursache für Arteriosklerose und Herzinfarkt ist nicht das Cholesterin, sondern die Schädigung der Gefäße durch erhöhten Blutzucker, zu hohe Harnsäurespiegel, Bluthochdruck und Eiweißmangel in den Gefäßwänden.

Hohe Blutfettwerte sind keine Krankheit, sondern lediglich eine Begleiterscheinung des hohen Übergewichts und unserer Bewegungsarmut. Baut man das Übergewicht ab, sinken im Normalfall auch die Blutfettwerte. Also gehören auch die angeblich so wichtigen, aber unendlich teuren Cholesterinsenker zu den Fettlügen, von denen hier ein paar genannt werden:

- **»Fett macht fett, aber nicht satt.«** Diese Behauptung stimmt einfach nicht. Sie wurde abgeleitet aus einer Befragung von Personen, die unterschiedliche Flüssigmahlzeiten zu sich nahmen und hinterher versicherten, sich nach einem Testessen

mit hohem Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt besser gesättigt zu fühlen als nach einem fettreicheren Imbiss. Die Tests wurden später wiederholt, aber diesmal mit Mahlzeiten, die exakt die gleiche Kalorienanzahl enthielten. Und siehe da: Alle Teilnehmer waren gleichermaßen satt, ob nun die Kalorien aus Fett, Kohlenhydraten oder Eiweiß stammten.

- **»Fettarm essen schützt vor Krankheit.«** Das ist falsch. Richtig ist vielmehr: Sehr fettarme Diäten schützen nicht vor Krebs, sie führen jedoch zu Mangelzuständen, weil bestimmte Fette für die Gesundheit eine entscheidende Rolle spielen. Im Übrigen fördert eine an Kohlenhydraten überreiche Diät Übergewicht, Diabetes und Herzinfarkt.
- **»Ein Bodymass-Index (BMI) von über 25 bedeutet Übergewicht und Krankheitsrisiko.«** So hieß es lange Zeit. Den BMI errechnet man, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern dividiert. (Beispiel: Bei 1,80 m Körpergröße wiegt ein Mann 92 kg. 92 wird dividiert durch (1,80 mal 1,80), also durch 3,24. Der BMI lautet 28.) Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass Personen mit einem BMI zwischen 25 und 30, die körperlich aktiv sind, offenbar das richtige Gewicht haben. Prof. Peter Sawicki, Direktor des Kölner Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, sagt: »Es scheint jetzt so zu sein, dass der Bodymass-Index zwischen 25 und 30 liegen sollte, dann hat man die beste Überlebenschance.«
- **»Esst so viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie nur möglich!«** Dieser seit rund 40 Jahren gepredigte Rat kann schlimme Folgen haben. Denn ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren wirkt sich auf Dauer sehr negativ auf die Gesundheit aus. Diese Fettsäuren

stehen im dringenden Verdacht, für die steigende Zahl von Demenz- und Gehirnerkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson mitverantwortlich zu sein.

- **»Dicke Menschen werden schneller krank und sterben früher.«** Es gibt keinen Nachweis, dass ein mäßig erhöhtes Gewicht (Bodymass-Index zwischen 25 und 30) auch nur ansatzweise das Leben verkürzt. Etwas Übergewicht ist bei älteren Menschen sogar eine Art Gesundheitsversicherung. Schließlich kommt es nicht auf das Gewicht, sondern auf die Fitness an – wer sich regelmäßig sportlich betätigt, darf ohne weiteres ein paar Zusatzpfunde auf den Rippen haben.
- **»Verbannen Sie das Cholesterin aus der Nahrung!«** Das ist mühselig und zudem ziemlich sinnlos. Denn wenn zu wenig Cholesterin mit dem Essen aufgenommen wird, erhöht der Körper die Eigenproduktion von Cholesterin, das er für die Hormonversorgung, die Blutgerinnung, die Fettverdauung, die Funktion aller Körperzellen, für den Aufbau von Knochen und Gelenken sowie für ein erfülltes Sexualeben braucht.
- **»Sport macht hungrig. Deshalb heißt es ja auch, man könne durch körperliche Bewegung nicht abnehmen.«** Genau das Gegenteil ist der Fall. Die Diabetesforschung hat nachgewiesen, dass körperliche Bewegung die Empfindlichkeit des Organismus für Insulin erhöht – deshalb treten bei körperlich aktiven Menschen Hungergefühle weniger stark und erst später als ohne sportliche Betätigung auf. Und zusätzlicher Sport erhöht auch den Kalorienverbrauch, was sich auf Dauer im Gewicht bemerkbar macht.

ADE - Abnehmen durch Essen

»Fett ade« – das ist nicht nur so dahingesagt. ADE steht dabei für: »Abnehmen durch Essen«. Und das funktioniert garantiert. Und zwar, ohne dass Sie je hungrig von einer Mahlzeit aufstehen müssen.

Sie brauchen auch nicht täglich Kalorien zu zählen. Sie sollten nur Ihre Ernährung anders als bisher zusammenstellen. Dafür investieren Sie einmal, ganz am Anfang, etwas Arbeit. Und dann wissen Sie Bescheid. Außerdem sollten Sie anfangen, sich konsequent(er) und regelmäßig(er) als bisher körperliche Bewegung zu verschaffen.

Wenn Sie übergewichtig sind, werden Sie dann auch abnehmen. Und Sie werden weniger krank sein. Denn dann brauchen Sie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Rheuma kaum mehr zu befürchten. Sie werden gut schlafen und mit Energie geladen sein. Und Sie werden sich so wohl fühlen wie seit Ihrer Kindheit nicht mehr.

Der beste Beweis bin ich selbst. Ich lebe seit Monaten nach FETT ADE. Und ich fühle mich so wohl dabei, dass ich diese Lebensweise auch beibehalten werde. Ich habe meine Ernährung konsequent umgestellt und bin niemals hungrig von einer Mahlzeit aufgestanden. Gewöhnlich brauche ich keine Zwischenmahlzeiten mehr, im Gegensatz zu früher, als ich keinen Vormittag und keinen Nachmittag ohne Imbiss überstand.

Auch gesundheitlich haben sich der regelmäßige Sport und die veränderte Ernährung ausgewirkt: Mein Körpergewicht hat sich um 13 Kilogramm verringert. Meine einst beängstigend hohen Triglyzeridwerte sind von über 400 auf 147 abgesunken. Mein Nüchternblutzucker liegt knapp über 80, mein Blutzuckerlangzeitwert (HbA1c) bei 5. Mein »gutes Cholesterin« ist von 40 auf 63 angestiegen. Und mein Blutdruck beträgt erfreulicherweise ungefähr 115/65 mmHg.

Diät bedeutet »Lebensweise«

Scheuen Sie sich nicht vor dem Wort Diät. Es hat bei uns eine völlig falsche Bedeutung bekommen. Das klingt so nach »In drei Tagen um sechs Kilo leichter« oder »Mit Rübenschnitzeln zur Idealfigur«. Doch so etwas ist bei der FETT-ADE-DIÄT nicht gemeint. Diät kommt vom griechischen »diaita« und bedeutet nichts anderes als »Lebensweise«. Das Wort umfasst dabei alle Einflüsse auf unser Leben, die im besten Fall unserer Gesundheit zugute kommen. Also neben Essen und Trinken auch die Arbeit, die Freizeitgestaltung, den Schlaf, die Bewegung und das geistige Training. Das eine lässt sich in seiner Wirkung nicht gut vom anderen trennen.

Ein Beispiel zeigt das am deutlichsten: Kinder, die kaum Bewegung haben, sich mit Süßigkeiten und ungesundem Fastfood vollstopfen, Stunden um Stunden vor dem Fernseher oder mit Computerspielen verbringen, verändern durch diese »Diät« ihre Gesundheit absolut negativ: In einer Studie über amerikanische Kinder stellte sich heraus, dass schon 25 % der Vier- bis Zehnjährigen eine Stoffwechselstörung aufwiesen, die sonst nur als Vorstufe zum so genannten Altersdiabetes, nämlich als Insulinresistenz bekannt ist. Und 4 % der Kinder wiesen sogar einen voll entwickelten »Altersdiabetes« auf. Das ist übrigens keine amerikanische Spezialität, sondern eine globale Angelegenheit: Weltweit leiden schon rund 22 Millionen Kinder unter krankhaftem Übergewicht.

Jetzt brauchen Sie Kraft

Unter Erwachsenen ist das noch viel schlimmer. Deshalb ist es höchste Zeit, etwas für die Gesundheit zu tun. Am einfachsten gelingt das, indem Sie richtig essen. Und sich

ausreichend bewegen. Das klingt einfach, aber es erfordert einiges von Ihnen: Disziplin, Kraft, den Willen zur Veränderung. Und, vor allem, Sie müssen Verantwortung übernehmen für sich selbst. Klingt ein wenig abgehoben, aber es ist so.

Die meisten Menschen, die sich zum Abnehmen entschließen, tun das nur halbherzig. Sie investieren Geld, oft sogar viel Geld. Aber insgeheim wollen sie sich damit freikaufen von der Verantwortung für sich selbst. Denn wenn es nicht funktioniert, dann haben eben die Methoden versagt. Und nicht sie selbst. Sie kaufen Formuladiäten, sie essen streng nach Trennkost, sie unterwerfen sich fragwürdigen Pillenkuren und foltern sich, indem sie tagelang nichts als Zitronen zu sich nehmen. Aber das kann's nun wirklich nicht sein.

Seien Sie also mit dem Kopf, aber auch mit ganzem Herzen dabei, wenn Sie Ihre Lebensweise umstellen. Dabei hilft Ihnen dieses Buch: Ihr Herz und Ihren Verstand zu gewinnen. Denn erst wenn Sie erfahren haben, welche Vorgänge Sie Ihrem Körper zuliebe verändern müssen, um gesünder und schlanker, leistungsfähiger und fröhlicher zu werden, dann geht eigentlich alles wie von selbst.

Sie werden sich beim Lesen der folgenden Kapitel vielleicht fragen: »Wann geht es mit konkreten Vorschlägen für eine gesunde Lebensweise denn endlich richtig los?«

Es stimmt schon, diese Kapitel stehen weiter hinten. Aber das ist Absicht. Denn zunächst sollten Sie erfahren, welche falschen Ernährungsgewohnheiten uns krank und müde und immer dicker machen. Erst wenn Sie diese Zusammenhänge wirklich nachvollziehen können, werden Sie auch bereit sein, Änderungsvorschläge zu akzeptieren und ernsthaft umzusetzen.

Denn es gibt nämlich auch nicht »die eine, absolute und ideale Methode«. Jeder Mensch hat eigene Gewohnheiten und Vorlieben. Frauen und Männer essen beispielsweise bevorzugt ganz andere Sachen. Männer sind scharf auf

Speisen, die zünftig nach Tatkraft, rauem Leben und Muskelspiel klingen: Schlachtplatte, Jägerschnitzel, Holzfällersteak, Bauerngeröstel. Frauen lieben es etwas lyrischer: Apfeltaschen, Hühnchen, Eierkuchen, Nudelaufwurf. Wo Männer nach scharfem Tabasco und salzigem Maggi greifen, würzen Frauen lieber mit Melisse, Vanille und Zimt.

Dass es keine absolute Diät geben kann, beweist auch die Tatsache, dass derzeit ca. 500 Diäten existieren. Das ist so etwas wie der Offenbarungseid des Diätzeitalters. Denn wenn die 500 Diäten so wirksam und leicht umzusetzen wären, wie sie behaupten, dann bräuchte es sie ja überhaupt nicht mehr zu geben.

Manche Leute pfeifen wohl deshalb auf jede Diät. Ich kenne einen, der sich mit Formulariegeln 30 Pfund leichter geknabbert hat. Ich habe einen Bekannten, der neun Kilo abnahm, indem er das Abendessen durch eine Flasche Wein ersetzte. Eine Bekannte verlor elf Kilo, als sie ein halbes Jahr bei jeder Mahlzeit etwas weniger aß als gewohnt.

Jeder sollte also auf seine Weise gesund und schlank werden. Stellen Sie sich Ihre individuelle Diät selbst zusammen. Denken Sie aber daran, dass Sie diese nicht nur ein paar Wochen oder Monate, sondern auf Dauer befolgen sollten. Die Spielregeln dafür erfahren Sie hier. Nur spielen müssen Sie selbst.

So gesund, dass es schon krank ist

Die oberste aller Spielregeln lautet: Nichts ist absolut verboten. Sie selbst setzen Ihre Sünden fest. Und auch die Reue und die Buße. Denn ausgebügelt müssen Sünden nun mal werden. Am allerbesten durch Bewegung.

Aber kommen Sie bloß nicht auf die Idee, in Zukunft alle Freunde und Bekannten zu schockieren, indem Sie alles als

verboten ablehnen, was man Ihnen vorsetzt. Militante Gesundheitsapostel sind die schlimmsten.

Manche Menschen lassen aus der Gesundheit einen regelrechten Wahn werden. Wer sich den lieben langen Tag nur mit Tofu, Omega-3-Fettsäuren, Müslizusammenstellungen, Quinoazubereitungen und dem Gesundheitswert von Ringelblumensalat beschäftigt, ist definitiv krank.

Der Arzt Dr. Steven Bratman hat 1997 diese Essstörung als »Orthorexie« aus der Taufe gehoben. Danach ist jeder, der sich täglich mehr als drei Stunden mit Gedanken an seine Ernährung abplagt, der seine Mahlzeiten grundsätzlich mehrere Tage im Voraus plant und der sich todunglücklich fühlt, wenn er einmal von seiner Diätlinie abweicht, nicht mehr ganz richtig im Oberstübchen.

Ich wollte, viele Menschen würden nur so viel Zeit und Energie für die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel aufbringen, wie sie in die meist überflüssige Kontrolle von Verfallsdaten, in das Studium von gentechnisch veränderten Nahrungsbestandteilen oder in die Vermeidung von Umweltschadstoffen wie Kadmium, Bequerel, Blei oder Pflanzenschutzmitteln investieren. Ich bin sicher, dann sähe unsere Diabetes- und Herzinfarktstatistik um einiges besser aus.

Im Übrigen haben die Amerikaner einen viel passenderen Begriff als unser Wort, das schlagartige Verderbnis signalisiert: Bei ihnen heißt es »best before« statt »haltbar bis«...

Also: Das Leben soll Spaß machen. Vertrauen ist auch bei Lebensmitteln gut, Kontrolle aber besser. Alles mit Maß und Ziel. Und nicht mit blindem Eifer und verbissener Anstrengung. Und das geht, glauben Sie mir.

Kleine Ursache - große Wirkung

Sie werden erkennen, dass Sie durchaus nicht auf alles verzichten müssen, was Ihnen lieb geworden ist. Oft können schon Kleinigkeiten große Wirkungen erzeugen.

Nehmen Sie als Beispiel nur einmal die Polen. Die haben 1990 begonnen, immer mehr Früchte, weniger gesättigte und mehr ungesättigte Fettsäuren zu essen. Das hat inzwischen zu einer Verringerung der Herzinfarkttraten bei Männern und Frauen um rund 40 % geführt.

Oder schauen Sie sich die Finnen an! Die haben vor 35 Jahren mit einem Regierungsprogramm begonnen, das neben körperlicher Bewegung die Verwendung eines Salzes empfiehlt, das um die Hälfte weniger Natrium enthält. Auch die Nahrungsmittelindustrie spielte dabei mit. Diese kleine Veränderung reduzierte die Herzinfarkte auf ein Viertel, die der Schlaganfälle auf ein Drittel der früheren Zahlen.

Umgekehrt nimmt nachweislich das Risiko für Altersschwachsinn um mehr als 70 % zu, wenn Menschen krankhaft übergewichtig sind.

Wenn Sie mein Buch lesen, erfahren Sie auch, warum das so ist: Mit Sicherheit werden die Gehirnzellen durch ein Übermaß an gesättigten Fettsäuren geschädigt. Bei steigendem Fettverzehr verkümmern die winzigen Antennen der Nervenzellen, die Dendriten genannt werden: Fehlt dieser Signalempfang, dann lässt auch die Gehirnleistung nach.

Mehrere kleine Veränderungen können schon wahre Wunder wirken. Wie Sie es am besten angehen, Ihre Lebensweise zu verändern, steht in den folgenden Kapiteln. Und verlassen Sie sich dabei besser nicht auf Medikamente oder rezeptfreie Mittelchen, die Ihnen ewige Schlankheit versprechen. Auch die Sargruhe ist bekanntlich mit ewiger Schlankheit verbunden.

Lesen Sie besser dieses Buch. Hier erfahren Sie, wie Sie ohne Medikamente und ohne Hungerattacken, ohne Schweißausbrüche und ohne Schwächeanfälle gesünder

essen. Wie Sie dadurch mehr Lebensfreude gewinnen. Und ganz nebenbei Ihr erstrebtes Gewicht erreichen.

KAPITEL 2

Schmilzt Fett die Pfunde ab?

»Und was, wenn das alles nur eine dicke, fette Lüge war?«, fragte das angesehene »New York Times«-Magazin die Weltöffentlichkeit. Damit waren die Diätempfehlungen gemeint, die seit rund 40 Jahren von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und sogar Regierungen den übergewichtigen Menschen des Abendlands ans verfettete Herz gelegt worden sind: Esst euch an Kohlenhydraten satt, meidet Fett in jeder Erscheinungsform – und ihr werdet schlank und rank, gesund und munter.

Die Tatsachen sprechen dagegen. Der Fettverzehr ging zurück, der Verbrauch an Pommes, Brötchen und Nudeln stieg an. Und in erschütterndem Maß nahm gleichzeitig die Zahl der Übergewichtigen und der krankhaft Fetten zu, ebenso wie die Zahl der Diabeteserkrankungen.

War alles wirklich nur eine dicke, fette Lüge gewesen? Gary Taubes hieß der amerikanische Wissenschaftsjournalist, der nach endlosem Recherchieren und unzähligen Interviews mit amerikanischen Ernährungsmedizinern seinen sensationellen neunseitigen Bericht im »Times«-Magazin veröffentlichte. Seitdem ist die Welt des Abspeckens nicht mehr so, wie sie vordem war. Und gleichzeitig wurde ein Mann rehabilitiert, den die seriösen Wissenschaftler als Quacksalber abgetan hatten: der schwergewichtige Herzspezialist Dr. Robert Atkins, dessen Atkins-Diät seit 1972 um die Welt geht.

Atkins Rezept zum Schlankwerden, das er auch an krankhaft übergewichtigen Menschen tausendfach erprobt hat: Esst Speck, Sahne und Butter, Fleisch, Fisch, Käse und

Wurst, so viel ihr nur wollt – und ihr werdet schlank! Brot war verboten. Kohlenhydrate oder Stärke, wie sie pflanzliche Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Obst und Gemüse enthalten, mussten auf ein Minimum eingeschränkt werden.

Erfolgreich war diese Diät trotzdem. Denn klingt es nicht verlockend, so viel essen zu dürfen, wie nur hineinpasst?

Aber die Anhänger der herkömmlichen Fettpardiäten waren schon gar nicht begeistert, wenn sie an die möglichen krankhaften Folgen einer solchen Ernährungsweise, wie Nierensteine, Gichtanfälle und andere Stoffwechselstörungen, dachten. Auch wenn sie zugeben mussten, dass man mit einer »Low-Carb-Methode« (kaum Kohlenhydrate) durchaus abnehmen kann. Sie schoben den Effekt auf eine Stoffwechselstörung, die ihrer Meinung nach entsteht, wenn man dem Körper den Brennstoff vorenthält, den er braucht, um sein Gehirn, seine Muskeln und seine Organe in Aktion zu setzen.

Dabei aber übersahen sie, dass ihre eigenen Empfehlungen genau das bewirkten, was sie der Atkins-Diät vorwarfen. Die deutsche Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder brachte die amerikanische Abspeckmisere auf einen kurzen Nenner:

»In den USA sank der durchschnittliche Fettanteil im Essen von 40 auf 34% der Kalorien. Gleichzeitig verdoppelte sich die Zahl der Übergewichtigen, Herzinfarkte wurden nicht seltener, und Diabetes nahm epidemisch zu.« Derweil empfiehlt die für Ernährungsfragen der Bundesbürger zuständige Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch heute noch: maximal 30 % Fett im Essen, dafür aber mehr als 55 % Kohlenhydrate. Der Rest darf Eiweiß sein.

Es hat ganz den Anschein, als sei dieses Rezept falsch. Denn ebenso wie eine ganze Reihe von anderen Dogmen der Ernährungslehre stellt sich auch das des Fettverbots bei näherer Betrachtung als feiste Fettlüge heraus, die ganz dringend der Korrektur bedarf.

Warum die armen Russen so fett sind

Die Jahre nach dem Ersten und dem Zweiten Weltkrieg haben gezeigt, dass Menschen schlank werden und praktisch nie unter Gallensteinen, Gicht, Herzinfarkt oder Diabetes leiden, wenn man ihnen das Essen radikal rationiert. Selbst wenn sie dann fettes Schweinefleisch, überwiegend Brot und Kartoffeln oder Nudeln essen.

Nach 1945 bekam die deutsche Bevölkerung Brot, Butter, Fleisch, Eier und Zucker nur noch auf Bezugsmarken. Mit Lebensmittelkarten wurden jeweils für einen Monat festgelegte Kalorienrationen ausgegeben. Diese Rationen bewegten sich in den Jahren 1945 und 1946 für Mütter, Büroangestellte und Schwerstarbeiter zwischen Werten von 1200 und 1550 Kalorien - und manchmal sogar weniger pro Tag und Person. Zehn Jahre später war aber schon nicht mehr der Mangel, sondern die landwirtschaftliche Überproduktion das Problem. Der Herzinfarkt wurde damals zur Managerkrankheit ernannt, Diabetes, Gicht und Bluthochdruck eroberten das Volk.

Es war eine staatlich verordnete und überwachte Hungersnot, die seinerzeit zu einer geschwächten Bevölkerung führte - die aber wunderbarerweise frei war von so genannten Zivilisationskrankheiten. Aber solche Zeiten wollen wir trotzdem bestimmt nicht wieder. Hungerzwang kann nicht die Lösung sein.

Selbst die angeblich armen Völker wie die Russen weisen heute einen erstaunlich hohen Anteil von übergewichtigen Menschen auf. Dies berichtet der Gießener Osteuropaexperte Prof. Wolf Oschlies. Nach seiner Aussage hat das Moskauer Institut für Ernährungsforschung wegen der zunehmenden Volksverfettung öffentlich Alarm geschlagen. In den letzten Jahren hat jeder Russe im Durchschnitt zwei Kilo zugelegt. 60 % aller Frauen und 50 % der Männer über 30 gelten schon als übergewichtig.

Vor allem die Mittelschicht in den Städten ist betroffen. Also die Menschen, die über ein mehr oder minder stabiles Einkommen verfügen und sich etwas leisten können. Und die vor allem immer weniger körperlich arbeiten müssen. Sie gehen auch nicht mehr zu Fuß oder fahren Rad, sondern sie nehmen den Zug oder die U-Bahn. Inzwischen hat sich der in Moskau bestehende »Club der Dicken« bitter beschwert, dass die Drehkreuze in den Bahnhöfen derart eng seien, dass sie nicht mehr hindurchpassen.

Viktor Tuteljahn vom Institut für Ernährungsforschung in Moskau hat die drei Faktoren für das gewichtige Problem der Russen aufgezeigt:

- Erstens: Der Ausdruck für Lebensmittelmangel, der vor ein paar Jahren noch als »Deficit productov« in aller Munde war, kommt im Sprachschatz der Russen kaum mehr vor.
- Zweitens: Die Zugänglichkeit zu Nahrungsmitteln ist weit besser als früher – über Russland rollt sozusagen eine Fresswelle hinweg.
- Drittens: Den Menschen fehlt das Wissen, welche Ernährung richtig und gesund ist.

Aber sind das nicht die gleichen drei Faktoren, die auch bei uns in Deutschland, in Spanien, Griechenland, Österreich und den USA zur Volkskrankheit Fettleibigkeit geführt haben?

Wem kann man überhaupt noch glauben?

Auch das Gegenteil der Atkins-Diät, eine viele Kohlenhydrate enthaltende Kost, ist neuerdings in Verruf geraten, so gesund einzelne Bestandteile dieser Ernährungsform auch sein mögen: »Bringt die AOK die Dicken um?«, fragte die Zeitschrift »Der Kassenarzt« als Kritik an der von Prof. Volker Pudel entwickelten

»Pfundskur«, die Kartoffeln, Brot und Nudeln, Gemüse und Obst als vorrangige Nahrung und gleichzeitig einen sparsamen Umgang mit Fett und Eiweiß empfiehlt. Prof. Pudiel verspricht: »Wer hungert, macht etwas falsch!« Seine Schüler sollen sich gehörig satt essen und in der Freizeit nicht auf der Couch liegen, sondern im Fitnessstudio schwitzen oder zum Nordic Walken ausschwärmen.

Bestimmte Kollegen kreiden Pudiel an, dass eine so stark kohlenhydratlastige Ernährungsweise die Zahl der Dicken und vor allem die der Diabetiker eher erhöht als senkt. Eine Statistik aus Großbritannien, die in ähnlicher Weise auf Deutschland und andere Industriestaaten der westlichen Welt zutrifft, zeigt ganz deutlich:

- Zwischen 1950 und 1960 gab es einen recht deutlichen Anstieg des Übergewichts, der auch ziemlich genau der steigenden Zahl der verzehrten Kalorien und der zunehmenden Fettmenge im Essen entsprach.
- Zwischen 1960 und 1970 stieg der Fettverzehr noch weiter an, die Zahl der Übergewichtigen nahm jedoch nur mäßig weiter zu.
- Seit 1970, als die Empfehlung der fettarmen Lebensmittel einsetzte, hat sich die Zahl der Übergewichtigen etwa verdoppelt; gleichzeitig jedoch nahm die Zahl der verzehrten Kalorien und insbesondere des Fettverzehrs kontinuierlich ab. Dagegen ist die Zahl der Autos und die der Fernsehstunden dramatisch gestiegen.

Stiefel- oder Jesus-Diät?

Alle Diätversprechen warten mit »Beweisen« auf, dass sie funktionieren. Sie alle legen mehr oder weniger

umfangreiche Erfolgsbilanzen vor und behaupten, sie seien die einzige, wirklich Erfolg versprechende Diät.

Richtig angewandt, sind jedenfalls die meisten der angebotenen Diäten sogar wirksam, wenn auch nicht immer besonders gesundheitsfördernd. Zweifelsfrei erfolgreich sind etwa die Brigitte-Diät, in eingeschränkter Weise auch Professor Pudels Pfundskur, die »Fit-for-Fun-Diät«, die Dr.-Haas-Leistungsdiet und die Gruppenabspeckmethoden der Weight-Watchers.

Eine Schwachstelle haben sie freilich alle. Entweder ist die Auswahl oder die Beschaffung der Lebensmittel teuer oder schwierig, oder die Einseitigkeit des Angebots führt zu kamikazeartigen Rückfällen in die blinde Fressgier der abnehmwilligen Übergewichtigen.

Glücklose Glyx-Diäten

Auch nicht ohne Einschränkung ratsam sind die derzeit populären Glyx-Diäten, zu denen u. a. die Montignac-Methode aus den 1980er Jahren zählt. Den so genannten glykämischen Index zu beachten, der angibt, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Nahrungsmittel als Blutzucker in den Kreislauf gelangt, ist für Diabetiker lebenswichtig, nicht aber für den gesunden Normalverbraucher. Denn nicht nur die Schnelligkeit, mit der Kohlenhydrate wie Kartoffeln oder Brot in Glukose umgewandelt werden, ist entscheidend für die Gesundheit oder Schlankheit – auch auf die Menge kommt es an.

Zugegeben: Die Glyx-Diäten haben einen guten Ansatz, aber es fehlt noch an der richtigen Umsetzung (Näheres im Kapitel »Das Glyx-Unglück« ab Seite 38).

Fast alle Schlankheitsmethoden geben heutzutage vor, auch ein taugliches Rezept zu sein für eine langfristig gesunde Ernährung. Manche sind es durchaus. Und alle

versprechen sie, durch ein Wunder, einen Trick oder eine geheime wissenschaftliche Erkenntnis den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu verhindern, wonach die verlorenen Kilos meist ein halbes Jahr nach Beendigung der Diät unbarmherzig wieder auf den Hüften sitzen. Samt satten 15 % Zinsen.

Alle Verkäufer von Diäten behaupten auch, diese seien spielend zu schaffen: ohne Hungergefühle, ohne Müdigkeit, ohne Leistungsabfall, ohne Heißhungerattacken. Die Tatsache, dass jeder zweite Deutsche nach der gängigen Regel zu dick ist, lässt an der Erfüllbarkeit solcher Versprechen jedoch ganz entschieden zweifeln.

Ich will Ihnen deshalb um Himmels willen nicht noch eine neue Wunderdiät verkaufen. Ich möchte Ihnen vielmehr eine veränderte Lebensweise vorschlagen, deren Benefit wissenschaftlich nachweisbar ist. Das ist meine FETT-ADE-DIÄT: eine Lebensweise, die ohne Tricks auskommt, die keine Lügen erzählt, die keine gesundheitsgefährdenden Einseitigkeiten enthält und die den Menschen fit und leistungsfähig, fröhlich und zufrieden macht.

KAPITEL 3

Besser fett und fit als schlank und krank

Er ist ein Riese. Mit 1,93 Metern Körpergröße stellt Carsten Grap einen gehörigen Brocken dar. Denn er wiegt 165 Kilogramm. Nach der herkömmlichen Berechnung ergibt das einen Bodymass-Index von 44. Schon bei einem BMI über 30 beginnt laut ärztlicher Definition das krankhafte Übergewicht.

Aber Carsten Grap fühlt sich überhaupt nicht krank. Er ist aktiver Sumoringer. Sie wissen schon, die Sportart, die aus Japan kommt und in 60 Ländern dieser Erde betrieben wird. Fette, muskulöse Männer (oder Frauen), die versuchen, sich gegenseitig aus einem Kreis zu drängen. »Mit Sicherheit sind wir nicht so beweglich wie ein Turner«, meint Grap. »Aber wir sind auch nicht so steif wie normale Dicke von der Straße.« Jedenfalls sorgt er durch seinen Sport dafür, dass er genügend Bewegung bekommt.

So wie ihm geht es vielen Übergewichtigen. Es gibt Footballspieler mit beträchtlichem Übergewicht. Sogar einen Triathleten, der 120 Kilo auf die Waage bringt. Die 29-jährige Arzthelferin Sandra Köppen aus Brandenburg z. B. kommt bei 1,75 Metern Körpergröße auf 135 Kilo. Bei den letzten Olympischen Spielen in Sydney und Athen trat sie im Judo an. Außerdem ist sie wiederholt Weltranglistenerste im Sumoringen geworden. Sie sind fett. Aber fit.

Auch die Lebenserwartung nimmt ab

Wer sagt eigentlich, dass wir unbedingt abnehmen müssen, wenn wir ansonsten gesund sind? Gemeint sind natürlich nicht die Zeitgenossen, die in XXXL-Kleidern daherkommen. Wem die Größe L noch passt, hat jedenfalls recht gute Karten. Auch wenn unbestritten mit sinkendem Körpergewicht viele Organe besser funktionieren: Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Nieren. Aber Abspecken um jeden Preis?

Zumindest die Übergewichtigen mit besonders aktiver Lebensweise haben gute Aussichten. Denn neuere Untersuchungen haben ergeben, dass nur wirkliche Fettsucht, unter Medizinerinnen Adipositas genannt, das Leben eindeutig verkürzt. Bei stark übergewichtigen Menschen mit einem Bodymass-Index von über 30 erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. Mäßiges Übergewicht (bei einem Bodymass-Index von 25 bis 30) dagegen hat kaum negative Auswirkungen.

Fettsucht macht Krebs

Natürlich darf nicht verschwiegen werden, dass starkes Übergewicht von sich aus krank macht. Da drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Gelenkschäden und auch Krebs. Es sind weniger die einzelnen Inhaltsstoffe der Nahrung, die krank machen – mal abgesehen vom Alkohol –, als in erster Linie die Überfütterung mit Kalorien. Auch der Mangel an Ballaststoffen und vitalstoffreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Und der Mangel an Bewegung.

»Fettsucht, also ein Bodymass-Index von über 30, fördert Krebs«, hieß es im März 2006 in einer Presseerklärung von deutschen und österreichischen Medizinerinnen, die Daten von 150 000 Personen seit 1985 ausgewertet hatten. Dabei wurde das Auftreten von Krebserkrankungen ins Verhältnis