

DR. PETRA BRACHT



# ABNEHMEN GARANTIIERT

*In 5 Schritten zum  
gesunden dauerhaften  
Wunschgewicht*

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**



NACH DER DR. PETRA BRACHT-METHODE

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Rezepte: Martina Kittler

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Max Faber und Anke Rabeler

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7652-3

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Claudia Klein (Illustration) Katharina Werner (Porträt)

Fotos: Nicky Walsh, Claudia Simchen, Fabian Sprey, Katharina Werner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7652 03\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in den Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Gebrauchsanweisung Ihres Geräts.

## Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasserin dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## Das können Sie mit diesem Buch erreichen:

- Alte Essgewohnheiten dauerhaft überwinden
- Das Bewusstsein für Ihren Körper stärken
- Sich auf gesunde Art satt essen
- Die Psyche auf gesundes Abnehmen programmieren
- Dem Zuckerhyper entkommen
- Die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren und dadurch Ihre Gesundheit erhalten oder zurückerlangen
- Verdauungsprobleme lösen
- Gezielt Muskeln aufbauen
- Ungeahnte Lebensenergien freisetzen
- Und vor allem natürlich abnehmen – garantiert!

*Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie Schluss machen mit einseitiger ungesunder Ernährung.*



**Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schmerzspezialistin und Bestsellerautorin. In ihrer Praxis erlebt sie immer wieder, dass Menschen durch eine Ernährungsumstellung auf hochwertige pflanzliche Kost dauerhaft abnehmen können und wieder gesund werden. Zahlreiche der sogenannten Zivilisationskrankheiten lassen sich so verhindern und heilen! Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch sein Körpergewicht und seine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kann.

# GESUND ABNEHMEN

Sie wollen wirklich abnehmen? Nachhaltig, gesund und so, wie es Ihrem Körper entspricht? Dann haben Sie sich für das richtige Buch entschieden. Es erwartet Sie keine neue »Wunderdiät«, sondern ehrliches, über viele Jahre mit meinen Patienten praktiziertes und wissenschaftlich fundiertes Wissen darüber, wie gesundes Abnehmen tatsächlich funktioniert. Denn eins steht fest: Jeder Mensch kann abnehmen.

Es ist zwar gerade am Anfang nicht immer ganz einfach, weil einiges im Ernährungs- und Bewegungsleben verändert, genauer gesagt verbessert werden muss. Doch die Anstrengung lohnt sich! Schon nach wenigen Tagen wird sich ein Gefühl von gesunder Zufriedenheit in Ihnen breitmachen. Weil Sie sich immer satt essen können und die Kilos trotzdem purzeln – und zwar genau die, die Ihnen nicht guttun: die fettigen. Die wertvollen Muskelkilos dagegen kommen wieder mehr und mehr zum Vorschein. Egal ob Sie drei, zehn oder 50 Kilo abnehmen möchten: Die Vorgehensweise, die ich Ihnen in diesem Buch beschreibe, ist der biologisch klügste, gesündeste und nachhaltigste Weg zum Wunschgewicht.

Ich wünsche mir, dass Sie durch dieses Buch verstehen, wie Ihr Körper und Ihre Psyche beschaffen sind. Denn erst mit diesem Wissen haben Sie die Macht, gegen Ihre Gene und die geschickten Verlockungen der Lebensmittelindustrie zu bestehen und sich dauerhaft von Ihren ungeliebten Kilos zu befreien. Bitte verschließen Sie daher nicht Ihre Augen, sondern werden Sie aktiv. Denn mit dem nötigen Wissen und dem richtigen Lebensstil kann jeder abnehmen. Wirklich jeder!

*Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!*

*Dr. Petra Fracht*



## NEUE WEGE ZUM WUNSCHGEWICHT

Die meisten Diäten scheitern und trotzdem quälen sich viele Menschen immer wieder – in der Hoffnung, damit endlich ihre überflüssigen Kilos loszuwerden. Was die wenigsten wissen: Sie können gar nichts für ihr Übergewicht! Und: Wenn sie dauerhaft abnehmen wollen, müssen sie mit ihrem Körper arbeiten und nicht gegen ihn.



## IST DICKSEIN DIE NEUE NORMALITÄT?

Deutschland hat Übergewicht! Zwar liegen die USA, Saudi-Arabien und einige andere Länder, was die Ausprägung der Übergewichtspandemie betrifft, vor uns. Doch wir holen auf. 53 Prozent der Erwachsenen hierzulande haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25, fast 14 Prozent davon sind mit einem BMI von über 30 fettleibig (adi-pös) – acht Prozent mehr als vor 20 Jahren.

Männer führen die Liste mit einer Übergewichtsrate von 62,1 Prozent und einer Fettleibigkeitsrate von 18,1 Prozent an. Frauen sind etwas weniger schwer: Von ihnen sind 43,1 Prozent übergewichtig, 14,6 Prozent leiden an Fettleibigkeit (Adipositas). Auch der krankhafte Anstieg an Übergewichtigen verlief bei den Frauen milder: Während bei

Männern die Übergewichts- und Fettleibigkeitsrate innerhalb von zwölf Jahren um mehr als sieben Prozent stieg, waren es bei den Frauen »nur« 3,8 Prozent. Vermutlich liegt das daran, dass Frauen insgesamt deutlich gesundheitsbewusster leben als Männer.

Mit den Lebensjahren steigen diese Zahlen noch. In der Altersgruppe der über 65-Jährigen haben bei den Männern 69,6 Prozent Übergewicht (davon sind 21 Prozent fettleibig). Und die Frauen ziehen nach: Bei ihnen beträgt der Anteil der Übergewichtigen bereits 56,4 Prozent (Adipositas: 19,4 Prozent).

### SIND SIE ZU DICK?

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und nehmen Sie die Herausforderung an, anstatt die Augen vor der Wahrheit zu verschließen: Besorgen Sie sich ein Zentimetermaß und messen Sie Ihren Bauchumfang in Höhe des Bauchnabels. Bei Frauen sollte er nicht mehr als 80 Zentimeter betragen. Als Mann haben Sie ab 94 Zentimeter ein erhöhtes Risiko für die teilweise schon beschriebenen Krankheiten. Ab 88 Zentimeter als Frau und ab 104 Zentimeter als Mann können Sie sicher sein, dass Sie zu viel Bauchfett mit sich herumtragen und damit eine hohe Wahrscheinlichkeit, krank zu werden – wenn Sie es nicht schon sind. Und mit jedem weiteren Zentimeter steigt das Risiko. Eine einfache Faustregel lautet außerdem: Beträgt Ihr Taillenumfang mehr als die Hälfte Ihrer Körpergröße, wird es Zeit abzunehmen.

### ÜBERGEWICHT MACHT KRANK

Mit der zunehmenden Zahl an Übergewichtigen und Fettleibigen steigt auch die Zahl der Krankheiten, die darauf zurückzuführen sind, vehement an. Es geht beim Dicksein nämlich nicht primär ums Aussehen, das kommt vielleicht

als psychologische Belastung noch erschwerend hinzu. Das wirklich Gefährliche an den überschüssigen Kilos sind die damit unvermeidlich verbundenen Krankheiten und das Risiko, viel zu früh sterben zu müssen.

Besonders riskant ist in dieser Hinsicht das Bauchfett, auch Eingeweidefett oder viszerales Fett genannt. Während von den Fettdepots an den Hüften, am Po und an den Oberschenkeln (»Birnentyp«) gesundheitlich keine große Gefahr ausgeht, ist das Fettgewebe am Bauch (»Apfeltyp«) hochgradig »krankheitserregend«. Bauchfett produziert zum Beispiel deutlich mehr entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) als andere Fettgewebe und diese können Gefäßerkrankungen und somit Herzinfarkte und Schlaganfälle verursachen. Und als wäre das noch nicht genug, produziert das Bauchfett gleichzeitig auch noch Hemmstoffe, die der Auflösung von Blutgerinnseln entgegenwirken. Dadurch können größere Thromben heranwachsen, die die Gefäße verstopfen oder sich von den Gefäßwänden ablösen und so ebenfalls einen Infarkt oder eine Embolie verursachen.

Besonders heimtückisch an der Gefahr: Das Bauchfett ist lange »unsichtbar«, weil es sich zunächst im Körperinneren um die Bauchorgane ansammelt. Erst wenn wir immer weiter zunehmen, macht es sich auch von außen bemerkbar.

### Was das Bauchfett wachsen lässt

Eine ungesunde Ernährung sowie Dauerstress und ein damit einhergehender erhöhter Cortisolspiegel sind gesicherte Faktoren, die das Bauchfett nur so sprießen lassen. Und natürlich spielt auch die zunehmende Bewegungsfaulheit eine nicht zu unterschätzende Rolle. Das größte Problem aber ist: Bauchfett macht uns »unersättlich«. Denn es bewirkt, dass unser Gehirn das »Ich-bin-satt-Hormon« Leptin nicht mehr erkennt.

Leptin reguliert unseren Energiehaushalt und damit unser Körpergewicht. Es wird im Fettgewebe produziert und je mehr die Fettspeicher gefüllt sind, umso mehr von ihm wird ins Blut ausgeschüttet. Das Gehirn registriert das und weiß dadurch, dass die Energiespeicher voll sind. Deswegen »funkt« es ein wohliges Sättigungsgefühl, gute Stimmung und Lust auf Bewegung. Im Hungerzustand dagegen fehlt das Leptin im Blut. Dementsprechend ist das Gehirn in Alarm und leitet das Hungergefühl ein.

Aber warum haben Übergewichtige mit vollen Fettspeichern und hohem Leptinspiegel trotzdem so ein unstillbares Essverlangen? Vor einigen Jahren entdeckten Forscher, dass ein stark erhöhter Insulinspiegel das Leptin im Blut für das Gehirn »unsichtbar« macht. Verantwortlich dafür sind vor allem Industriezucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Fast Food und Fertignahrung. Der Körper glaubt also fälschlicherweise, er befände sich im Hungerzustand – und genau deshalb werden Übergewichtige nie satt, egal wie viel sie essen. Wie auch, wenn ihnen ihr Körper fälschlicherweise permanent vorgaukelt, er bräuchte mehr Nahrung. Ein echtes Dilemma! Doch keine Sorge: Es gibt einen Ausweg. Die Antwort auf die Frage, wie Sie dieser Situation entkommen, halten Sie gerade in Ihren Händen.

## **WERDEN WIR ZUM ESSEN GEBOREN?**

Aber wie kann es eigentlich sein, dass die Menschen immer dicker werden, wo wir doch nie informierter und aufgeklärter waren als heute? Wir wissen, dass Übergewichtslast zu einer erheblichen Krankheitslast führt. Und genauso wissen wir, dass mindestens 70 bis 80 Prozent der Zivilisationskrankheiten ernährungsabhängig sind. Werden wir vielleicht einfach zum Essen geboren?

Natürlich muss der Mensch essen, um zu (über)leben. Nur wenn wir nicht verhungern, ist sichergestellt, dass wir als Spezies bestehen bleiben. Dementsprechend ist diese

Überlebensstrategie felsenfest in unseren Genen verankert. Denn nicht immer war Nahrung im selben Übermaß vorhanden, wie es heute der Fall ist. Unsere Ahnen und Urahnen konnten nicht einfach in den nächsten Supermarkt gehen oder mal schnell am Fast-Food-Restaurant anhalten, wenn sie Hunger hatten. Im Gegenteil! Jahrtausendlang war die Nahrungsbeschaffung oft reine Schwerstarbeit. Dazu kam, dass man nie wusste, wann es wieder etwas zu essen gab. Auf diese Herausforderung entwickelte der menschliche Körper ein geniales Überlebensprogramm: Er kann in guten Zeiten Reserven für schlechte anlegen – indem er Fett speichert. Und damit bei der körpereigenen »Vorratshaltung« auch ja nichts schief läuft, hat die Natur uns gleich noch eine Vorliebe für Süßes, Stärkehaltiges und Fett in die Wiege gelegt.

Die Mehrzahl der Menschen hätte es heutzutage nicht mehr nötig, ihre »Vorratskammer« ständig mit sich herumzutragen. Doch leider verändert sich unser Körper nicht in demselben Tempo wie unsere Umwelt und unser Lebensstil. Er ist daher immer noch auf Speichern programmiert – und wird es wohl auch noch lange bleiben. Deshalb greifen wir auch heute noch instinktiv nach Nahrungsmitteln, die uns besonders schnell fett machen. Obwohl wir das gar nicht nötig haben. Die Lust auf sie ist einfach angeboren: Die Natur hat es genau so eingerichtet, dass wir dann »völlig«, wenn genügend zum Essen vorhanden ist. Dass wir einfach nicht damit aufhören, wenn es uns immer wieder und überall im Überfluss angeboten wird. Allerdings: Die meiste Zeit der Evolution nahmen die Menschen natürliche, pflanzliche Nahrungsmittel zu sich. Und die haben eine völlig andere Wirkung auf den Körper als die meist industriell hergestellte und veränderte Nahrung heute. Deswegen ist auch die oft gehörte »Empfehlung«, zu essen, worauf man Lust hätte, völlig falsch. Unser Ernährungsinstinkt funktioniert zwar tatsächlich nach wie vor, aber leider – wie genetisch eingebaut – nur bei

ursprünglichen und nicht bei industriell veränderten Lebensmitteln. Das heißt: Der Appetit auf Süß kann durchaus gesund sei.

Er meint aber Ananas oder Banane und nicht Schokolade und Kuchen.

### Auf Speichern programmiert

Als wäre das noch nicht genug, bekommt unsere »Esslust« auch noch Unterstützung von einer Art »Faulheitsgen« in Form eines fest in uns eingebauten Energiesparprogramms, das uns immer wieder zuflüstert: »Bleib liegen, spar deine wertvolle Energie, wer weiß, wann es wieder was zu essen gibt.« Denn genau das half über Jahrtausende, auch in Zeiten zu überleben, in denen eine regelmäßige, ausreichende Ernährung nicht gesichert war.

In Kurzform lautete die Devise des Körpers also: Füttern und speichern, was das Zeug hält. Deshalb ist jede Bemühung, das Gewicht zu reduzieren, eine Anstrengung gegen unsere eigene Biologie und fühlt sich nicht selten an wie ein Kampf gegen Windmühlen.

## **DIE VERFÜHRUNG IST GROSS – UND SUBTIL**

Wir leben heute, zumindest in den Industrienationen, im Zeitalter der Fülle – oder, wie ich es lieber bezeichne, im Überflusszeitalter. Auch in puncto Essen mangelt es uns an nichts: Allein die Zahl der täglichen Mahlzeiten hat um 25 Prozent zugenommen. Mit menschlich fortschrittlicher und gesunder Ernährung hat all das aber längst nichts mehr zu tun. Vieles, was wir essen, steckt voller Zucker, trieft vor Fett, wird mit Unmengen Salz und Aromen »verfeinert«, künstlich gefärbt und haltbar gemacht. Seit den 1980er-Jahren stieg der Zucker- und Fettgehalt in den Lebensmitteln stetig an, wodurch pro Mahlzeit still und heimlich immer mehr Kalorien zusammenkamen. Gleichzeitig konnte die Lebensmittelindustrie erstmals Fertignahrungsmittel in Massen herstellen, was, das darf man nicht vergessen, stets mit einer minderwertigen Qualität der Nahrung einhergeht. Fleisch wurde in den vergangenen Jahrzehnten immer billiger – und qualitativ immer minderwertiger.

Verantwortlich dafür ist die zunehmende Massentierhaltung, die mit unendlichem Tierleid und der weltweiten Zerstörung von Ressourcen einhergeht.

Dass so viele trotzdem bedenkenlos zugreifen, liegt auch an der großen Verführungskraft der Lebensmittelindustrie. Seit den Wirtschaftswunderjahren werden in Radio, TV und Printmedien, neudings auch im Internet verstärkt Lebensmittelprodukte beworben.

Schon die Jüngsten werden von den Marketingstrategien der Lebensmittelindustrie als Kunden erkoren. Psychologen zeigen den Unternehmen, wie man Kinder – und über sie auch ihre Eltern – zu bestimmten Kaufentscheidungen manipuliert, insbesondere bei Nahrungsmitteln. Das funktioniert hervorragend. Schließlich werden unser Verhalten und somit auch unsere Kaufentscheidungen bis zu 95 Prozent vom Unterbewussten gesteuert.

Als besonders gewinneinbringend galten und gelten minderwertige Nahrungsmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt. Sie liegen deswegen hoch im Kurs und werden mit riesigen Geldsummen beworben. Auch in den Supermärkten bekommen diese Produkte Spitzenplätze: Süßwaren, Chips und Softdrinks stehen in der ersten Reihe – und wie »zufällig« immer auf Augenhöhe.

Im Vergleich zu Fertignahrung, zu Zucker und zu Fleisch aus Massentierhaltung sind die Preise für Obst und Gemüse unverhältnismäßig gestiegen. Diese »echten« Lebensmittel sind für die Lebensmittelindustrie ja auch völlig uninteressant. Sie haben nur eine geringe Haltbarkeit, ihre Anzucht ist auch zeitaufwendig und die Logistik der Verteilung ist mit einem erheblich größeren Aufwand verbunden als bei ewig haltbaren, verpackten »Scheinlebensmitteln«. Daher werden frische Lebensmittel auch nicht groß beworben. Oder haben Sie schon einmal einen Werbespot für die Ballaststoffe in Hülsenfrüchten gesehen oder für sekundäre Pflanzenstoffe in Salat?

## **SIE KÖNNEN NICHTS DAFÜR!**

Fällt Ihnen etwas auf? Genau: Sie sind nicht selbst schuld daran, dass Sie dick sind. Sie können nichts für Ihr Übergewicht. Lassen Sie sich das bitte von niemandem einreden. Sie leben einfach nur so, wie es die menschliche Biologie von Ihnen erwartet. Sie sind also weder blind noch ignorant. Was Ihnen fehlt, ist das Wissen um die Zusammenhänge, nämlich wie Sie mit zunehmendem Verstehen diesen »instinktiven« Verhaltensweisen immer mehr den Rücken kehren können.

Und damit wären wir auch schon bei einem, wenn nicht dem wesentlichen Punkt dieses Ratgebers: Ich garantiere Ihnen, dass Sie mit ihm Ihr Wunschgewicht dauerhaft erreichen können. Warum ich da so sicher bin? Weil unser Körper genau nach diesen Prinzipien funktioniert. Allerdings kann

ich Ihnen weder versprechen, dass es einfach ist, noch dass es eine Sache von ein paar wenigen Tagen ist. Und genauso wenig geschieht Abnehmen leider im Schlaf. Was ich aber mit gutem Gewissen sagen kann: Wenn Sie sich an die Empfehlungen in diesem Buch halten, werden Sie Ihre Ernährungsauswahl und damit auch Ihr Leben bald wieder selbst in der Hand haben. Sie sind dann nicht weiter Sklave von Instinkten, Verführungen und subtilen Werbestrategien, sondern können endlich (wieder) frei entscheiden. Es ist das ureigene Privileg von uns Menschen, einen freien Willen zu besitzen. Und dieses Privileg können Sie nutzen, indem Sie Ihren Willen einsetzen und sich für ein normales Gewicht und die bestmögliche individuelle Gesundheit entscheiden.

### Die Lösung: Wissen und verstehen

Solange Sie nicht über das entsprechende Wissen verfügen, nichts von den Fallstricken ahnen, denen wir heutzutage ständig ausgeliefert sind, und nicht wissen, wie Sie sich die vielen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zunutze machen können, lässt sich dem Übergewicht schwer entgegentreten.

Es geht in diesem Buch daher nicht nur um die fünf großen Ernährungsfragen: was, wann, warum, wie und wie viel. Ich möchte Ihnen auch zeigen, wie uns das körpereigene Belohnungssystem in der Hand hat und was Sie tun können, um die Psyche mit ins Boot zu holen. Warum das Thema Bewegung nicht ausgelassen werden kann. Und warum es Sie glücklich macht, endlich einen ehrlichen und gangbaren Weg gefunden zu haben, der Sie schnurstracks zu Ihrem Wunschgewicht führt. Eins ist sicher: Es wird sehr spannend. Wissen ist allerdings vor allem dann machtvoll, wenn Sie es mit neuen Gewohnheiten paaren. Denn dann gelingt Ihnen etwas, was mehr als die übergewichtige Hälfte der Bevölkerung braucht: Sie können damit Ihre eigentlich gesund erhaltende Genetik korrigieren, sich bewusst für Ihr

Wunschgewicht entscheiden, endlich nachhaltig abnehmen und damit für ein langes, gesundes und damit einhergehend glückliches Leben sorgen. Ist das nicht ein wundervoller Ausblick?



## WARUM HERKÖMMLICHE ABNEHMMETHODEN NICHT FUNKTIONIEREN

Es gibt Hunderte von Diäten, und doch haben die meisten eins gemeinsam: Sie scheitern so gut wie immer – und zwar immer dann, wenn »Diät« als Synonym für »Schlankheitskur« benutzt wird und vorgaukelt, das Problem mit dem Übergewicht in wenigen Wochen oder sogar nur in ein paar Tagen lösen zu können. Dabei bedeutet »Diät« ursprünglich etwas ganz anderes: Der Begriff stammt aus dem antiken Griechenland und stand für eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise. Erst seit einigen Jahren wird er im deutschsprachigen Raum wieder wie ursprünglich

gedacht auch für bestimmte Kostformen zur Gewichtsreduktion und zur Behandlung von Krankheiten verwendet.

Insbesondere Frauen verbinden »Diät« aber nach wie vor mit zwei ganz bestimmten Wörtern: schlank und schön. Und jedes Jahr gibt es neue verheißungsvolle Angebote, die angeblich dabei helfen, diesem Schönheitsideal näher zu kommen. Doch die Realität schaut anders aus. Denn egal ob sie nur noch Ananas essen, komplett auf Kohlenhydrate verzichten oder die tägliche Kalorienzufuhr auf 500 herunterschrauben: Die meisten Abnehmwilligen scheitern an solchen Trenddiäten und Ernährungskonzepten – leider oft auch gerade deshalb, weil sie es immer wieder versuchen. Woran das liegt? In erster Linie daran, dass es biologisch schlicht und ergreifend unmöglich ist, einen »eingeschlafenen« Fettstoffwechsel in kurzer Zeit derart massiv zu aktivieren, dass tatsächlich so viel Fett verbrannt wird. Je nach Art der Diät kann es zwar durchaus zu beeindruckenden Gewichtsverlusten kommen. Aber meistens verliert der Körper einfach nur Wasser. Das macht sich zwar auf der Waage bemerkbar, ist aber eher ungesund und macht die Figur nicht schöner ...

## **DIE SACHE MIT DEM JO-JO-EFFEKT**

Wenn so eine Radikaldiät über einen kurzen Zeitraum angewendet wird, passiert an sich nicht viel. Das kommt erst, wenn die Leute zunächst eine Weile durchhalten, die Diät aber dann aus Frust darüber, dass sich ab einem bestimmten Punkt nichts mehr tut, wieder abbrechen. Durch die einseitige oder stark kalorienreduzierte Ernährung hat ihr Stoffwechsel in einen Noterhaltungsmodus auf Energiesparflamme geschaltet, um alle seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Jede Kalorie wurde maximal ausgenutzt – was im Übrigen auch erklärt, warum sich so viele während einer solchen Diät ausgelaugt und schlapp fühlen.

Wer jetzt wieder »normal« isst, führt seinem Körper damit deutlich mehr Energie zu, als er im Energiesparmodus benötigt, und mit dieser überschüssigen Energie werden erst einmal die Fettdepots neu befüllt. Das alte Gewicht ist also schneller wieder da als gedacht. Sehr oft klettert die Anzeige auf der Waage sogar noch höher als zuvor. Jahrtausendlang war genau das Motto »Fat first« ein wichtiger Überlebensmechanismus. Schließlich ist Fett der wichtigste Energiespeicher des Körpers und die Menschen waren so gut für die nächste Hungerperiode gewappnet. Da wir heute aber nicht mehr hungern müssen, kommt es durch derartige Diäten schnell zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt: hungern, abnehmen, normal essen, zunehmen, hungern, abnehmen, normal essen, zunehmen ...

Und noch etwas kommt dazu: Wenn Sie abnehmen wollen und weniger essen, bekommt Ihr Körper nicht so viel Energie wie gewohnt. Er wird daher zum »Selbstversorger« und greift auf seine eigenen Reserven zurück. An sich macht er also genau das, was Sie sich wünschen. Allerdings geht es den ungeliebten Fettpolstern dabei als Letztes an den Kragen. Zunächst sind die leicht verfügbaren Kohlenhydrat- und Eiweißdepots dran. Da fast 60 Prozent des gesamten Körpereiwisses im Muskelgewebe gespeichert sind, geht während einer herkömmlichen Diät also sehr viel Muskelmasse verloren – und durch diesen Verlust sinkt der Grundumsatz abermals: Der »ausgehungerte« Körper bräuchte noch weniger Energie als ohnehin schon. Wird nun wieder »normal« gegessen, fehlen die Muskeln, die die Energie aus der Nahrung verbrennen. Die Folge auch hier: Was zu viel ist, landet in den Fettzellen und wird zu neuen Speckpölsterchen.

## **BESONDERS GEFÄHRLICH: KETOGENE DIÄTEN**

Besonders im Trend liegen aktuell sogenannte Low-Carb-Diäten, die den Stoffwechsel umschalten und so das Fett

zum Schmelzen bringen sollen. Die Idee dahinter: Der Körper soll die Energie, die er normalerweise aus dem Zucker in Kohlenhydraten gewinnt, anderweitig aufbringen – vorwiegend aus Fett. Dieses kann in der Leber in sogenannte Ketonkörper umgewandelt werden, die anschließend anstelle des Zuckers zur Energiegewinnung dienen. Diese Form der Energiegewinnung wird als Ketose bezeichnet.

Ein weiterer angeblicher Vorteil von Low-Carb- und Ketodiäten: der niedrige Blutzuckerspiegel. Viel Zucker im Blut reißt auch den Blutinsulinspiegel nach oben – und Insulin verhindert, dass sich Fettsäuren aus dem Fettgewebe abspalten. Es blockiert also die Fettverbrennung und unterstützt stattdessen die Fetteinlagerung. Die These: Wenn die Bauchspeicheldrüse aufgrund des fehlenden Zuckers weniger Insulin ausschüttet, muss der Körper weniger Fett einlagern.

Einige »Experten« behaupten sogar, dass sich mit einer kohlenhydratarmen ketogenen Diät Typ-2-Diabetes umkehren ließe. Doch das stimmt leider nicht. Zwar steigt natürlich der Blutzuckerspiegel weniger an, wenn Sie weniger Kohlenhydrate essen. Doch Wissenschaftler haben festgestellt, dass schon eine einzige Mahlzeit mit vielen gesättigten Fetten, also genau so eine Ernährung, wie sie die ketogenen Diäten propagieren, die Insulinresistenz (die Vorstufe des Diabetes) in den darauffolgenden vier Stunden deutlich verschlechtern kann.

### Der Stoffwechsel entgleist

Und noch etwas hat man entdeckt: Im Blut von Typ-2-Diabetikern lässt sich ein hoher Spiegel des Zuckerabbauprodukts Methylglyoxal (MG) nachweisen, das diabetestypische Entgleisungen des Stoffwechsels auslösen und zu Insulinresistenz, Fettleibigkeit und erhöhten Zuckerwerten führen kann.

Während einer Ketodiät produziert der Körper verschiedene Ketone, eins davon ist Aceton. Dieses kann im Blut zu Acetol oxidieren, der Vorstufe des Zuckerabbauprodukts Methylglyoxal. Menschen, die sich streng ketogen ernähren, erreichen daher mitunter ebenso hohe MG-Werte wie Diabetiker.

Das Gehirn wird durch die fleischlastigen Ketodiäten ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Es ist mehr als jedes andere Organ auf die regelmäßige Zufuhr von Zucker angewiesen. Bei weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate muss dieser auf dem viel schwierigeren Stoffwechselweg aus Aminosäuren und Körperfetten hergestellt werden. Wer immer wieder versucht, sein Übergewicht mit einseitigen Abnehmdiäten in den Griff zu bekommen, gerät mehr und mehr in eine Stoffwechselschiefelage, und zwar auch dann, wenn das Fett irgendwann tatsächlich weniger wird. Ich warne, wie gesagt, ganz besonders vor den Ernährungsweisen, die Kohlenhydrate – auch gesunde aus Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, Salat, Kräuter, Früchten und Nüssen – auf Dauer stark reduzieren.

### Übersäuerung droht

Wenn der ketogene Stoffwechsel durch eine stark fleischlastige Ernährung ausgelöst wird, kann das langfristig starke gesundheitsgefährdende Effekte haben. Denn weil Ketone an sich sauer sind, führen Ketodiäten zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers, die durch die zugleich hohe Eiweißzufuhr noch verstärkt wird. Das hat viele negative gesundheitliche Folgen. Beispielsweise versucht der Körper, die Schiefelage durch Kalzium auszugleichen, das er aus seinen eigenen Depots zieht: den Knochen. Das führt zum Verlust der Knochendichte und damit zur Zunahme der Knochenbrüchigkeit. Osteoporose ist die Folge. Genauso kommt es durch eine Übersäuerung zu

Nierenschäden, zu Ablagerungen und Entzündungen in den Gefäßen.

Das Bindegewebe kann durch chronische Übersäuerung außerdem weniger Wasser binden. Dadurch wird es steif, unflexibel und immer weniger belastbar. Die Verletzungsgefahr steigt. Zudem trocknet das Körpergewebe immer mehr aus und »vermüllt« zunehmend, weil die Zwischenzellflüssigkeit abnimmt, die den Stoffwechselabfall aus den Zellen aufnimmt und entsorgt. Weil diese Flüssigkeit gleichzeitig die Zellen mit Nährstoffen versorgt, leiden sie einen Mangel. Und auch die über die Zwischenzellflüssigkeit laufende Signalübermittlung zwischen den Zellen wird blockiert. Das alles ebnet den Weg für die Entstehung schwerer Krankheiten. Im Klartext bedeutet das: Eine fleischlastige Ernährung kann lebensgefährlich sein.

Viel Fett essen macht also nicht dünn, sondern krank. Zudem zapft auch hier der Körper zur Energiegewinnung nicht nur die lästigen Fettdepots an, sondern auch seine eigenen Eiweißspeicher. Eine Studie ergab, dass stark übergewichtige Menschen jeden Tag 68 Prozent mehr Fett verlieren, wenn sie statt Kohlenhydraten das Fett in ihrer Nahrung reduzieren. Denn wie heißt es so schön: Fett verbrennt nur im Feuer der Kohlenhydrate.

## **PILLEN GEGEN ÜBERGEWICHT?**

Wir sind es gewohnt, dass es heutzutage gegen jede Beschwerde ein Mittel gibt. Von daher lässt sich nachvollziehen, dass manche Menschen versuchen, ihr Übergewicht mit Pülverchen und Pillen anzugehen. Es kommt unserer Natur ja auch durchaus entgegen, einfach nur Tabletten zu nehmen und ansonsten alles so zu belassen, wie es ist – Stichwort »Faulheitsgen«. Bloß nicht aktiv werden!

Leider ändert sich dadurch aber nichts an der Ursache für das Übergewicht. Nur durch konsequentes Tun werden Sie Ihre lang vermisste Leichtigkeit erreichen. Ganz abgesehen davon, dass es sich ungleich besser anfühlt, die Veränderung durch eigene Aktivität zu erreichen, anstatt nur passiv diverse »Abnehmpillen« zu schlucken. Zumal deren Ergebnis mehr als mangelhaft ist – und zwar egal, ob rezeptfrei oder verschreibungspflichtig.

Zu den rezeptfreien Mitteln gehören häufig unverdauliche Faserstoffe, die die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten verringern sollen. Ein Beispiel dafür ist Chitosan, entweder aus den Schalen von Krustentieren gewonnen oder als pflanzliche Variante, das zusätzlich noch den Stuhlgang positiv beeinflussen soll.

Auch pflanzliche Mittel aus Bohnenextrakt sollen die Aufnahme von Kohlenhydraten in den Organismus reduzieren, während ein weiteres Medizinprodukt, hergestellt aus pflanzlichem Chitosan und Konjakfasern, zum einen das Sättigungsgefühl verstärken, zum anderen die Fettaufnahme in den Körper verringern soll.

Der Erfolg all dieser Mittel ist marginal, zumal von den Herstellern gleichzeitig immer eine Ernährungsumstellung und ein Bewegungsprogramm empfohlen werden. Der Witz dabei ist, dass diese, wenn man am Ball bleibt, auch ohne die Mittel zum gleichen Gewichtsverlust führen würden.

## FORMULA-DIÄTEN

Abnehmshakes, mit denen Sie eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen, versprechen einen schnellen Gewichtsverlust und sollen dabei den Körper mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Und tatsächlich kann man mit ihnen recht schnell ein paar Pfunde verlieren. Das liegt daran, dass die Shakes sehr wenig Kalorien haben – mit ein Grund, warum derartige Formula-

Diäten ohne ärztliche Aufsicht nicht länger als drei Wochen durchgeführt werden sollten.

Allerdings ist auch hier der Erfolg meist nicht von langer Dauer. Denn wieder gilt: Wer anschließend isst wie zuvor und seine Ernährung nicht nachhaltig umstellt, bei dem klettern die Pfunde wieder rasch nach oben.

Ein anderer Arzneistoff ist Orlistat, der in geringer Dosierung von 60 Milligramm in Apotheken als freiverkäufliche Diätkapsel angeboten wird. Es handelt sich hierbei um einen sogenannten Lipasehemmer, der fettspaltende Enzyme im Darm blockiert, wodurch das Fett in der Nahrung vom Körper weniger aufgenommen wird.

In der Dosierung von 120 Milligramm bis zu dreimal pro Tag wird dieser Wirkstoff zu einem verschreibungspflichtigen Medikament, das vom Arzt verordnet werden muss. Aber selbst wenn er in derart hohen Dosen verabreicht wird, sind die Erfolge nicht besonders beeindruckend: Man erzielt im Jahr einen Gewichtsverlust von gerade einmal vier Kilogramm und damit sind häufig noch unerwünschte Nebenwirkungen verbunden. Nicht selten kommt es nämlich zu sogenannten Fettstühlen. Während braune Flecken in der Unterwäsche zwar irritieren, aber noch harmlos sind, kann es durchaus auch zu Blähungen mit Stuhlabgang oder sogar zu dauerhafter Stuhlinkontinenz kommen. Es verwundert daher nicht, dass nur wenige Abnehmwillige das Produkt über längere Zeit einnehmen.

**Und:** Orlistat bindet wertvolle fettlösliche Vitamine und essenzielle Fettsäuren an sich, sodass der Körper sie nicht verwerten kann, sondern sie stattdessen einfach ungenutzt wieder ausgeschieden werden. Dadurch kann es zu einer Unterversorgung mit diesen Stoffen kommen – mit Folgen für den Stoffwechsel, das Wohlbefinden und die Gesundheit. Sparen Sie sich also das Geld und investieren Sie lieber in gesunde, hochwertige Lebensmittel. Denn mit diesen