

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE
SCHLANK

riva

Die Swift-Diät – natürlich und schnell
abnehmen mit einer gesunden Darmflora

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE

SCHLANK

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

A black and white photograph of two hands, palms up, cupping the text. The hands are positioned at the top and bottom of the frame, with fingers slightly curled. The background is a light, neutral color.

HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE
SCHLANK

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@riva-verlag.de

2. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2014 by Kathie Madonna Swift and Joseph Hooper.

All rights served including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition was published by arrangement with Hudson Street Press, a member of

Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *The Swift Diet. Mend the Belly, Lose the Weight, and Get Rid of the Bloat* bei Hudson Street Press.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Almuth Braun

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-538-0

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-731-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-732-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchener-verlagsgruppe.de

*Für meine süßen Enkelinnen Lauren und Sydney,
die mit einem gesunden Start ins Leben gesegnet sind,
und für eure köstliche Reise durch ein nahrungsreiches Leben.
Und für alle Kleinen, die die beste
und mit Liebe zubereitete Ernährung verdienen.*

INHALT

Vorwort	13
---------------	----

Kapitel 1

Wissenschaft, Weisheit und Märchen.....	19
---	----

Der »Belly-Blues«	20
Die Mikrobiom-Revolution	23
Der Vier-Wochen-Swift-Plan	26
Spielen Kalorien eine Rolle?	28
Unter dem Mikroskop	30
Ihr Immunsystem: Wie eine gestörte Darmflora Allergien und Unverträglichkeiten auslösen kann	32
Kathies Geschichte	34
Der MENDS-Ansatz.	39
Wie im Großen, so im Kleinen.	44

Kapitel 2

M: Mind Your Digestion –

Achten Sie auf Ihre Verdauung	49
-------------------------------------	----

Angst vor Essen	51
Angst vor dem Verzicht auf Genuss	53
Angst vor dem Hungergefühl	54
Angst vor Versagen	55

Verdauen Sie mit dem Gehirn	57
Das Essverhalten	59
Der Essenszeitpunkt	61
Das zweite Gehirn	62
Bewusst essen.	67
Die emotionale und spirituelle Weisheit der Gewichtsreduzierung	70

Kapitel 3

E: Eliminate the »Problem« Foods –

Verzichten Sie auf problematische Lebensmittel	75
--	----

Feindliche Stoffe

Nr. 1: Nahrungsmittel mit hoher Kohlehydrat-Dichte	78
Nr. 2: Zucker: Die weniger süße Wahrheit	85
Nr. 3: Fette: Schlecht und schwer verdaulich	92
Nr. 4: Problematische Proteine	96
Nr. 5: Gluten (und andere) Reizstoffe in Getreide	100
Nr. 6: Laktose/Milchprodukte: Buttermilch.	108
Nr. 7: Die FODMAP-Gang.	110
Nr. 8: Nahrungsmittelzusätze und -chemikalien	115
Nr. 9: Alkohol: In Maßen gesund.	117
Nr. 10: Verdächtige Nahrungsmittel	118
Die scheinbar unzusammenhängenden Anhaltspunkte verbinden	120

Kapitel 4

N: Nourish the Body and the Belly –

Nähren Sie Ihren Körper und Ihren Bauch.	123
--	-----

Die Mikro-Heiler	127
Präbiotische und probiotische Power	128
Nährstoffdichte.	131

Mehr über Mikronährstoffe	132
Pflanzennährstoffe und Antioxidantien	134
Nr. 1: Nicht stärkehaltige Gemüsesorten.	136
Nr. 2: Stärkehaltige Gemüsesorten.	143
Nr. 3: Früchte	145
Nr. 4: Hülsenfrüchte	151
Nr. 5: Urgetreidesorten.	154
Nr. 6: Tierisches Protein – mager, rein und gar nicht so schlecht.	156
Nr. 7: Gesunde Fette	161
Nr. 8: Gewürze und Kräuter	166
Nr. 9: Trinken!	169
Nr. 10: Süßes ohne Reue: Honig und Schokolade.	171
Nr. 11: Fermentierte Nahrungsmittel – kochen mit »kaltem Feuer«	172
Das Swift-Resümee	176
Ein vollständiger Ernährungskreislauf	177

Kapitel 5

D: Dietary Supplements –

Präparate zur Nahrungsergänzung. 179

Die richtige Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln	181
Empfohlene Basisuntersuchungen	184
Das Swift-Rezept für Nahrungsergänzungsmittel	187
Gewichtsreduzierung und gesunde Verdauung.	190
Gesunde Verdauung	198
Allgemeine Gesundheit	205
Abschließende Gedanken	213

Kapitel 6

S: Sustaining Practices –

Veränderte Lebensgewohnheiten für einen nachhaltigen Gesundheitseffekt	215
Schlaf: Das beste Mittel, um Ihre Batterien aufzuladen	219
Zirkadischer Rhythmus und Chronobiologie	222
Die Heilkräfte der Natur	223
Mind-Body-Spirit	238

Kapitel 7

Der Vier-Wochen-Swift-Plan	251
Woche 1: Übergangsphase	251
Woche 2: Intensivierung	255
Woche 3: Wiedereinführung	258
Woche 4: Erneuerung	267

Kapitel 8

Rezepte	271
Der Swift-Speiseplan: Frühstücksrezepte	271
Der Swift-Speiseplan: Mittagsrezepte	285
Der Swift-Speiseplan: Rezepte für das Abendessen	302
Dressings und Saucen	329
Snacks und Zwischenmahlzeiten	335
Süße Lust	336
Ein Nahrungsmittel, fünf Verwendungsmöglichkeiten!	343
Swift-Einkaufsliste	345

Danksagung.....	349
Häufige Fragen	353
Lese- und Informationstipps.....	361
Anmerkungen	365
Register.....	373

VORWORT

Vor zehn Jahren zogen wir – Kathie Swift, unsere Pflegepartnerin Nina Silver und ich – in mein dachschindelgedecktes Haus im Westen von Massachusetts und gründeten das UltraWellness Center. In den ersten Monaten arbeitete ich in meinem Büro im ersten Stock, Nina arbeitete im Wohnzimmer und Kathie, als Ernährungsverantwortliche, im Esszimmer gleich neben der Küche. Heute beschäftigt das von uns gegründete Zentrum für Funktionale Medizin 30 Mitarbeiter in einem professionell ausgestatteten Gebäude am Rand der Berkshire-Wälder. Kathie spielte in dieser Wachstums- und Erfolgsstory natürlich eine wichtige Rolle. Sie war es, die mir das, was wir heute »Funktionale Medizin« nennen, nahebrachte – ein Ansatz, der den Ursachen von Erkrankungen auf den Grund geht, und zwar mit Schwerpunkt auf einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

Als wir beide in den 1990er-Jahren im Spa Canyon Ranch in den Berkshires arbeiteten, stellte Kathie den dortigen Ärzten und Ernährungsexperten hochmoderne ernährungsmedizinische Konzepte vor. Und sie machte mich mit dem Vater der Funktionalen Medizin, Dr. Jeffrey Bland, bekannt, der Mentor zahlreicher Gleichgesinnter wurde. Auf der Canyon Ranch, wo ich als medizinischer Co-Direktor und Kathie als Ernährungsdirektorin arbeitete, konnten wir die Konzepte der Funktionalen Medizin in einer klinischen Umgebung entwickeln und anwenden. Zwar war ich einer dieser seltenen Ärzte, der Ernährung als Teil der Ausbildung studiert hatte, aber es war Kathie, die mich lehrte, strikt über die Rolle nachzudenken, die Ernährung für die Gesundheit spielt. Im Gegensatz zu der herkömmlichen Mentalität, jede Krankheit mit Pillen heilen zu wollen, die fast jeder Arzt während seiner Ausbildung verinnerlicht, lernte ich mit Kathies Hilfe, dass Ernährung selbst eine hochwirksame Medizin sein kann, mit der man Krankheiten behandeln und sogar heilen kann. Kathie war damals schon sehr offen für und begeistert von der Idee einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit. Gemeinsam feilten wir an einem Ansatz, von dem viele tausend Kunden der Canyon Ranch profitierten. Als ich das Unternehmen verließ, um das UltraWellness Center zu gründen, war sie die erste, die ich fragte, ob sie mitmachen wolle. Seitdem hat sie mich bei mehreren mei-

ner Buchprojekte unterstützt, einschließlich des Titels *UltraMetabolism*, zu dem sie die Rezepte beisteuerte. (Wie Sie in diesem Buch feststellen werden, ist Kathie eine sehr gute und kreative Köchin.)

Es ist kein Zufall, dass Kathie und ich den gleichen Drang verspüren, auf Gebiete jenseits der konventionellen Medizin vorzudringen. Wir mussten beide herausfinden, wie wir uns selber heilen konnten, bevor wir anderen Patienten wirklich helfen konnten. Ich habe in mehreren meiner Bücher über meinen Kampf mit chronischer Erschöpfung und Quecksilbervergiftung berichtet. In diesem Buch offenbart Kathie zum ersten Mal ihren Kampf gegen das chronische Erschöpfungssyndrom als Folge einer nicht diagnostizierten Gluten-Überempfindlichkeit. Ihre erfolgreiche Selbstheilung mithilfe einer ballaststoffreichen und hauptsächlich pflanzlichen Kost nährt ihr leidenschaftliches Interesse, Kunden und Lesern mit Verdauungs- und Gewichtsproblemen die richtigen Ratschläge zu geben. Und sie ist nicht zu stoppen. Kathie besitzt die Fähigkeit, gewaltige Datenmengen zu verarbeiten, um die losen Enden zu verbinden und Aha-Erlebnisse herbeizuführen. In diesem Buch stützt sie sich auf die neuesten Forschungsergebnisse über die Rolle, die Darmbakterien spielen, und erarbeitet auf dieser Basis eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine bessere Gesundheit und gesunde Gewichtsreduzierung.

Ich bin davon überzeugt, dass das menschliche Mikrobiom, also die Summe aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen, ein unglaublich wichtiges Thema ist, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Wir wissen bereits, dass die Bakterien der Darmflora dazu beitragen, die verschiedenen miteinander verzahnten Körpersysteme zu regulieren, einschließlich des Immunsystems und des Insulinstoffwechsels. Ich habe das in der Forschungsliteratur gelesen und in der klinischen Praxis erlebt: Unterschiedliche Diäten können unterschiedliche Wirkungen auf das Körpergewicht haben, selbst wenn sie dieselbe Anzahl an Kalorien enthalten – allein aufgrund ihrer Wirkung auf die Bakterien der Darmflora. Kathie ist auf diesem Gebiet führend; sie hält landesweit Vorträge darüber, und zwar sowohl vor Fachpublikum als auch für normale Verbraucher. Sie ist die treibende Kraft hinter dem Team der Diätexperten Dietitians in Integrative and Funcional Medicine innerhalb der Academy of Nutrition and Dietetics; sie ist Gründungsmitglied des Ernährungsberatungsgremiums des Institute for Funcional Medicine und organisiert seit einem Jahrzehnt die einflussreiche Jahreskonferenz »Food as Medicine« über Ge-

sundheit und Ernährung, die vom Center for Mind-Body Medicine in Washington, D.C. finanziert wird, in dem es mir eine Ehre ist, sowohl fachlich als auch als Mitglied des Verwaltungsrats aktiv zu sein. Kathie ist so etwas wie ein Bindeglied zwischen der Welt der Funktionalen Medizin und der Welt der allgemeinen Ernährung.

Sie ist zudem sehr gut darin, eine Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen. In den vergangenen sieben Jahren, in denen sie Workshops über Gewichtsreduzierung, Verdauung und Entgiftung am Kripalu Center in den Berkshires entwickelt und geleitet hat, hat sie Mind-Body-Techniken in ihre Ernährungsarbeit integriert und damit den Aspekt Stress im Rätsel um Gesundheit und Gewichtsreduzierung angemessen berücksichtigt. So wie ich meine berufliche Laufbahn als Yogalehrer begann, ist Kathie nun eine zertifizierte Qi-Gong-Lehrerin!

Meine Freundin und Kollegin Kathie Swift ist eine der führenden Innovatorinnen in Ernährungsfragen des Landes. Sie widmet ihr Leben der Entdeckung, wie wir uns durch richtige Ernährung selber heilen können, und sie hat zahllose andere Menschen dazu inspiriert, ihrem Beispiel zu folgen. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, gehören Sie zu dieser »erlesenen«, aber stetig wachsenden Gruppe.

Mark Hyman, MD

**HEILE DEINEN DARM
UND WERDE SCHLANK**

KAPITEL 1

Wissenschaft, Weisheit und Märchen

Selbstbefragung

1. Ist Ihnen aufgefallen, dass es Ihnen schwerfällt, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu behalten, wenn Sie Verdauungsprobleme haben? Dass es eine Verbindung zwischen einem »Reizdarm« und einem »Reizgewicht« gibt?
2. Ist Ihnen aufgefallen, dass eine Woche mit einem hohen Stresspegel ähnliche Effekte auf ihren Bauch hat, wie eine Antibiotikatherapie? Dass beides den Eindruck erwecken kann, als geriete ihr komplettes Verdauungssystem durcheinander?
3. Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie sich leichter und energiegeladener fühlen, wenn Sie mehr Obst und Gemüse als Fleisch und industriell verarbeitete Lebensmittel essen?

Wenn Sie dieses Buch ausgewählt haben, besteht eine gute Chance, dass Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden sind. Vielleicht tragen Sie fünf, zehn oder zwanzig Kilo zu viel mit sich herum, die Sie einfach nicht loswerden. Wahrscheinlich haben Sie schon einmal eine Diät gemacht und haben eine Zeit lang vielleicht wirklich Gewicht verloren, aber Sie haben das Gefühl der Entbehrung und des Dauerfastens langfristig nicht durchgehalten und Ihre überflüssigen Pfunde wiedergewonnen. Oder die Diät war eine dieser komplizierten Mehrphasen-Programme und Sie haben nach einer Weile die Geduld oder den Willen verloren, Ihre Kalorienaufnahme oder das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen pro Diätphase ganz genau zu beachten und zu verfolgen.

Es gibt eine einfachere und bessere Methode, die von der möglicherweise wichtigsten und überzeugendsten wissenschaftlichen Entdeckung dieses Jahrhunderts unterstützt wird: dem Einfluss der Darmbakterien auf so gut wie jede Facette unse-

res Lebens – unser Gewicht, unsere Verdauung, unser Immunsystem, unsere Gefühle – also praktisch alles. Die Darmbakterien können zum Beispiel Toxine produzieren, die in die Blutbahn gelangen und eine systemweite Entzündung auslösen, die den Körper dazu veranlasst, Kalorien als Fett zu speichern, anstatt sie in Energie umzuwandeln und zu verbrennen. Und sie können Heißhunger verursachen. Forscher sprechen inzwischen von »stoffwechselbedingter Endotoxämie«, einer Vergiftung durch den eigenen Körper – womöglich eine bisher unentdeckte Triebkraft hinter der Fettleibigkeit. Erstaunlicherweise können dieselben Bakterien die Produktion von Darmhormonen beeinflussen, die direkt mit dem Gehirn kommunizieren, indem sie entweder Hunger oder Sättigung signalisieren. Die gute Nachricht ist, dass Sie diesen Prozess steuern können, indem Sie darauf achten, was Sie essen und wie Sie leben – chronischer Stress verursacht erhebliche Störungen in ihrem Verdauungstrakt. Pflegen Sie Ihre Darmflora, und sie wird es Ihnen danken!

Wir eilen uns jedoch selbst voraus. Lassen Sie uns zum Problem der Gewichtszunahme zurückkehren, das für viele Frauen das verstörendste Signal ist, dass irgendetwas mit Bauch und Körper nicht stimmt.

Der »Belly-Blues«

Seit Anfang der 1970er-Jahre ist das Gewicht der durchschnittlichen Amerikanerin um rund 9 Kilo gestiegen. Heute gelten 33 Prozent der amerikanischen Erwachsenen als übergewichtig (Body-Mass-Index, BMI, zwischen 25 und 30) und 35 Prozent als fettleibig (BMI über 30). In den vergangenen 20 Jahren hat die Zahl der Fettleibigen um 60 Prozent zugenommen, was uns das neue Etikett »Fettleibigkeitsepidemie« sowie Befürchtungen über einen rasanten Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus (Typ-2-Diabetes) beschert hat. Weniger Aufmerksamkeit hat die Tatsache erhalten, dass die Nation im selben Zeitraum eine zweite Epidemie erfasst hat, und zwar eine, die außerhalb der Sichtweite im Stillen stattfindet – nämlich im Bauch der amerikanischen Frauen.

Dabei gilt es zu bedenken, dass Männer und Frauen zwar in vergleichbarer Weise von Gewichtszunahme betroffen sind, Frauen aber ein doppelt so hohes Risiko aufweisen, unter unangenehmen und chronischen, wenngleich noch nicht

als Krankheit einstuftbaren Verdauungsproblemen zu leiden, die unter dem Oberbegriff »Reizdarmsyndrom« zusammengefasst werden und von denen geschätzte 30 Prozent der Amerikanerinnen betroffen sind. Verdauungsprobleme werden von Lebensmittelallergien und Überempfindlichkeiten noch verstärkt, vor allem gegenüber Eiweißfamilien, die in glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Roggen und Hafer enthalten sind. Konservativen Schätzungen zufolge leidet 1 Prozent der amerikanischen Bevölkerung unter Zöliakie, einer schweren Form der Glutenintoleranz. Sechsmal so viele Menschen leiden unter einer leichteren Form der Glutenallergie, die trotzdem ernsthafte Verdauungsprobleme verursachen sowie zu Dauerermüdung und Depressionen führen kann. (Auch das ist eine eher konservative Schätzung. Zahlreiche Ernährungsberater und auch ich stellen fest, dass sich *vielen* unserer weiblichen Kunden ohne Gluten einfach besser fühlen.) Und das ist noch nicht alles. Es häufen sich die klinischen Hinweise, dass weite Teile der Bevölkerung unter verdauungsrelevanten und wahrscheinlich auch gewichtsrelevanten Überempfindlichkeiten gegen übliche Lebensmittelbestandteile leiden, wie zum Beispiel Laktose in Milchprodukten, Fruktose in fruktosereichem Maissirup und ähnlichen Stoffen, wie sie in einigen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten vorkommen. Der Bauch der durchschnittlichen Amerikanerin ist zum sprichwörtlichen Warnsignal geworden, das uns anzeigt, dass irgendetwas gründlich schief läuft.

Als klinische Ernährungsexpertin habe ich in den letzten 30 Jahren mit Tausenden zumeist weiblichen Kunden gearbeitet, um ihre Gewichts- und ihre Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen. Aber erst im Jahr 2011, als ich zusammen mit dem Johns-Hopkins-Gastroenterologen Gerard Mullin das Buch *Inside the Tract: Your Good Gut Guide to Digestive Health* schrieb, wurde mir die Verbindung zwischen Verdauung und einem gesunden Körpergewicht wirklich klar. Dieses Buch bescherte meiner privaten Ernährungspraxis eine Flut an weiblichen Kunden. Die meisten von ihnen hatten seit Jahren vergeblich versucht, ihre hartnäckigen überflüssigen Pfunde loszuwerden. Manchmal waren es ihre Verdauungsprobleme, die sie am meisten beeinträchtigten. Diese bestanden typischerweise in einem Kreislauf aus Verstopfung, Durchfall und Blähungen, zusammengefasst in die übergeordnete Kategorie »Reizdarmsyndrom« (RDS). (Im Internet können Sie eine RDS-Selbstdiagnose durchführen. Den RDS-Test finden Sie zum Beispiel auf den Websites www.gesundheit.de, www.gesundheitsberatung.de und www.reizdarm.net.)

Manchmal war das Gewicht das größte Problem. Was mir geradezu ins Gesicht sprang, war die Tatsache, dass das Problem des Reizdarms, das ich inzwischen als Reizgewicht bezeichne, üblicherweise zwei Seiten desselben zugrundeliegenden Problems darstellt. Mit einigen meiner Kunden arbeite ich daran, schwere chronische Beschwerden zu heilen. Bei den meisten meiner Kunden und wahrscheinlich der Mehrheit meiner Leser handelt es sich jedoch um Symptome, die nicht ständig, aber doch wiederkehrend auftreten. Sie sind lästig, aber sie sind auch ein nicht zu überhörender Weckruf, dass Ihr Körper nicht mit den richtigen Lebensmitteln und auf die richtige Weise ernährt wird. Ihre Verdauung und Ihr Gewicht konspirieren gemeinsam, um Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen.

Das Swift-Diät-Wörterbuch

Mikrobiom: Die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Diese einzelligen Bakterien sind mindestens zehnmal so zahlreich wie die menschlichen Zellen, und die meisten leben im menschlichen Darm.

Intestinale Mikrobiota: Bakterienspezies, die in den Tiefen des menschlichen Dickdarms siedelt. In den vergangenen 20 Jahren haben wir herausgefunden, dass sie eine wichtige Rolle für die Verdauung, die Darmgesundheit und die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gewichtskontrolle, spielen.

Darmflora oder Mikroflora: Dasselbe wie Mikrobiota. In der Natur bedeutet »Flora« das Pflanzenleben. Im Darm bezeichnet es die dort angesiedelten Bakterien.

Dysbiose: Eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora, die die Darmgesundheit beziehungsweise die allgemeine Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringt. Ursachen können schlechte Ernährung, Stress, eine Infektion oder eine Lebensmittelallergie oder -überempfindlichkeit sein. Zu den üblichen Symptomen zählen Blähungen, Verstopfung und Durchfall.

Die Swift-Diät, wie sie in diesem Buch beschrieben wird, ist das Ergebnis meiner Arbeit in drei wegweisenden Zentren für Gesundheit und Wellness am Fuße der Berkshire-Wälder im Westen des Bundesstaates Massachusetts – zuerst als ehemalige Ernährungsdirektorin im berühmten Gesundheitszentrum Canyon Ranch, dann

im UltraWellness Center meines Freundes und Kollegen Dr. Mark Hyman und zuletzt im Kripalu Center for Yoga and Health. Während dieser Zeit habe ich an einem Behandlungsansatz gefeilt, dessen Schwerpunkt auf schmackhafter ganzheitlicher Ernährung liegt. Dabei handelt es sich sozusagen um eine »flexitarische« Ernährung, die hauptsächlich auf vegetarischen Lebensmitteln beruht und sowohl pflanzliche als auch magere tierische Eiweiße sowie einen begrenzten Anteil an Vollkorn, Früchten und entzündungshemmenden Fetten und Ölen enthält. Immer wieder habe ich erlebt, wie auf diese Weise eine lange Liste an schwächenden Symptomen verschwunden sind: geblähte Bäuche, verstopfte Därme, Gelenkschmerzen, unreine Haut – und meine Kunden konnten ihr Gewicht reduzieren. Gewichtszu- und -abnahme werden von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, über die ich in diesem Buch sprechen werde. Was ich jedoch gelernt und in meine Swift-Diät integriert habe, ist, dass wir praktisch alle diese Probleme auf einen Schlag lösen können, wenn wir uns darmfreundlich ernähren und unseren Lebensstil und unseren Stresspegel an die Erfordernisse einer gesunden Verdauung anpassen. Der Weg zur Heilung führt durch Magen und Darm. Heilen Sie Ihren Darm, und Sie nehmen automatisch ab – das ist meine Erfahrung und seit langem mein Credo. Dank der Forschungsbiologen verfügen wir nun endlich über die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die uns ein besseres Verständnis der Vorgänge auf dieser mikroskopischen Ebene ermöglichen.

Die Mikrobiom–Revolution

In der Wissenschaft hat eine Revolution stattgefunden, was das Verständnis des gastrointestinalen Trakts und insbesondere die Rolle angeht, die die dort angesiedelten Bakterien spielen. Diese werden entweder als »Mikrobiom« bezeichnet, wenn die Gesamtheit aller Bakterien gemeint ist, oder als »Mikrobiota«, wenn die Mikroorganismen selbst gemeint sind. Wir wissen seit ungefähr 20 Jahren, dass die Bakterien, die in unserem Darm zuhause sind, die Fasern aufbrechen, die wir aus pflanzlichen Quellen aufnehmen – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen – und die ansonsten unverdaulich wären. Was wir jedoch erst seit kurzem wissen, ist die Tatsache, dass eine Menge unangenehmer Überraschungen auf uns war-

ten, wenn diese Mikrobiota nicht ausreichend ballaststoffreiche Nahrung zugeführt wird oder wenn sie durch eine Ausschüttung von zu vielen Stresshormonen über lange Zeiträume beschädigt oder durch zu viel Antibiotika abgetötet wird. Das kann dazu führen, dass das Körpergewicht, die Verdauung und das Immunsystem außer Kontrolle geraten.

Einer der renommiertesten amerikanischen Mikrobiologen, Dr. Martin Blaser, hält die beschädigte Mikrobiota der amerikanischen Bevölkerung für eine der wahrscheinlichsten Ursachen für Fettleibigkeit und Autoimmunstörungen in den letzten Jahrzehnten.¹ Sein Labor an der Universität von New York arbeitet mithilfe systematischer Experimente intensiv an der Sammlung entsprechender Belege für diese Hypothese. Allein in diesem Jahr hat er seine Argumente in seinem Buch *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues* einem breiten Publikum vorgestellt.

In den vergangenen Jahren hat sich die Forschung von der Beobachtung und Auswertung von Zellen unter dem Mikroskop und Studien mit Labormäusen auf die Durchführung von Studien am menschlichen Objekt, genauer gesagt, Testpersonen mit Gewichtsproblemen, verlagert. Im Rahmen einer wegweisenden Studie, deren Ergebnisse im Jahr 2013 im renommierten Magazin *Nature* veröffentlicht wurden, verfolgte ein französisches Team zwei Gruppen an Testpersonen – 169 übergewichtige und 123 schlanke Personen.²

Die schlanken Testpersonen besaßen mehr Darmbakterien und eine größere Vielfalt an Bakterien als die Gruppe der übergewichtigen Testpersonen. Sie wiesen im Verlauf der neun Jahre, die die Studie dauerte, ein geringeres Risiko auf, an Gewicht zuzunehmen und eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Man könnte sagen, die Testgruppe der schlanken Personen sei einfach von Geburt an gesegnet. In einer zweiten Studie, die in derselben Ausgabe des Magazins *Nature* von einigen derselben Forscher veröffentlicht wurde, wurden 49 der übergewichtigen Testpersonen jedoch für sechs Wochen auf eine kalorienarme, ballaststoffreiche Diät gesetzt. »Wir wollten unbedingt diesen Ballaststoffreichtum, daher mussten die Testpersonen reichlich Obst und Gemüse zu sich nehmen«, erklärte Professorin Karine Clément, eine der Co-Autorinnen der Studie und Direktorin des Instituts für Herzstoffwechsel und Ernährung (ICAN) in Paris.³ Die Teilnehmer nahmen nicht

nur ab, darüber hinaus nahm ihre Darmflora zu und wurde vielfältiger. In anderen Worten, sie wurde der Darmflora der schlanken Testpersonen ähnlicher. Der Stoffwechsel und die Verdauung dieser Testpersonen waren nun in der Lage, deren Anstrengungen zur Gewichtsreduzierung zu unterstützen.

Denken Sie darüber nach. Wir wissen alle, dass einige Menschen leichter zuzunehmen scheinen als andere. (Glauben Sie mir, ich weiß es. Ich habe selbst jahrelang mit meinem Gewicht gerungen und muss mich auch heute noch ganz bewusst ernähren, um mein Gewicht zu halten.) Und wir wissen, dass unser genetisches Erbe dabei eine Rolle spielt. Mehr als 50 Gene wurden bisher identifiziert, die mit Fettleibigkeit in Zusammenhang gebracht werden. All das klingt deprimierend. Wir können unsere Gene nicht verändern; wenn wir also schlechte Gene haben, haben wir einfach Pech gehabt. Was die Revolution in der Mikrobiologie uns dagegen sagt, ist, dass wir die Gene in unserem Mikrobiom verändern *können*, und das hat eine enorme Wirkung auf unser Aussehen und unser Wohlbefinden. Weil der Lebenszyklus einzelliger Bakterien wesentlich kürzer ist als der menschliche, können einige unkomplizierte Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils dazu beitragen, dass sich die nützlichen Bakterien in kurzer Zeit stark an Zahl und Vielfalt vermehren, und die Zahl der schädlichen Bakterien sinkt. (Biologen nennen das »selektiven Evolutionsdruck ausüben«.)

Zwar ist die Verbesserung der Ernährungsqualität und des Lebensstils immer der sicherste und nachhaltigste Weg zur Gewichtsreduktion, aber es gibt offenbar auch einen anderen Weg, um die Kraft der Mikrobiome freizusetzen, und das sind probiotische Bakterien. Dabei handelt es sich um darmfreundliche Bakterien, die wir mit der Nahrung aufnehmen, entweder in Form von fermentierten Lebensmitteln (Kapitel 4) oder in Form von Nahrungsmittelzusätzen (Kapitel 5). Im Rahmen einer wegweisenden Studie, die im Dezember 2013 im Magazin *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, setzten kanadische Forscher 150 übergewichtige Männer und Frauen erst auf eine Diät und anschließend auf ein Programm zur Gewichtswahrung. Die Hälfte der Testpersonen nahm täglich zwei Kapseln mit probiotischen Bakterien von der Art, wie sie in Joghurt enthalten sind. Die andere Hälfte nahm nichts ein. Die Frauen (nicht die Männer), die die Kapseln einnahmen, verloren erheblich mehr Gewicht als die Vergleichspersonen, die ihre Nahrung nicht durch probiotische Bakterien ergänzten. Erstere nahmen im Schnitt

4,4 Kilo ab, gegenüber 2,6 Kilo der Vergleichsgruppe. Die weiblichen Testpersonen, die während des Programms zur Gewichtswahrung weiterhin probiotische Bakterien einnahmen, verloren weiter an Gewicht.⁴ Insgesamt konnten sie ihr Gewicht um das Doppelte ihrer weiblichen Vergleichsgruppe reduzieren. Wir befinden uns noch ganz am Anfang der Entdeckung, wie man probiotische Bakterien einsetzen kann, um diese Art Wirkung zu erzielen, aber das Potenzial ist – vor allem für Frauen – atemberaubend!

Der Vier-Wochen-Swift-Plan

Die kanadischen Forscher erzielten diese Ergebnisse mit einem 12-Wochen-Diätprogramm und einem 12-Wochen-Gewichtserhaltsprogramm. Die französischen Forscher konnten nach einer vier- bis sechswöchigen Diät erhebliche Veränderungen der Darmflora feststellen. Nach meiner klinischen Erfahrung sind vier Wochen reichlich Zeit, um erste Nutzen aus einer darmfreundlichen Ernährung und einem entsprechenden Lebensstil zu ziehen. In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen daher die Prinzipien einer mikrobiotisch ausgerichteten Diät und Lebensführung vor und anschließend führe ich Sie durch den Vier-Wochen-Swift-Plan, einer Vorlage für ein gesundes *und* erfreuliches Leben.

Und egal wie ausgefeilt die zugrunde liegende Biologie auch sein mag, die Ernährungsrichtlinien könnten nicht einfacher sein: Verzichten Sie auf fette und toxische Lebensmittel, die Ihre Mikrobiota durcheinanderbringen, und ersetzen Sie sie durch leckere, nährhafte Lebensmittel, die die Mikrobiota unterstützen. Wenn Sie sich dauerhaft gesund ernähren wollen, muss der Weg dorthin einfach sein. Aus diesem Grund habe ich die derzeitige Mode der komplizierten Multi-Phasen-Diäten nie verstanden. Ich würde sagen, dass rund 90 Prozent der Frauen, die in meine Praxis kommen, diesen Diäten den Rücken gekehrt haben. Dennoch sind sie unbeirrt und bereit, einen erneuten Versuch zu wagen. Wenn diese Frauen und Sie, die Leser dieses Buches, den Vier-Wochen-Plan absolviert haben, werden Sie gelernt haben, auf ihre eigene »Ernährungsweisheit« zu hören. Waren die Lebensmittel, die sie an diesem Tag zu sich genommen haben, zum größten Teil naturbelassen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und mageres tierisches Eiweiß)

und nicht oder kaum verarbeitet? Waren die meisten dieser Lebensmittel pflanzlicher und nicht tierischer Herkunft? Hatten die Gemüse- und Obstsorten unterschiedliche Farben? Enthielten Ihre Mahlzeiten schmackhafte und gesundheitsfördernde Kräuter und Gewürze? Enthielten sie fermentierte Nahrungsmittel? (Mehr darüber in Kapitel 4).

Was geschieht, wenn Sie diesen Ansatz verfolgen? Das will ich Ihnen in kurzen Worten sagen: Gewichtsverlust? Ja. Wie viel und wie schnell hängt von Ihrem persönlichen Stoffwechsel ab und davon, an welchem Punkt Sie den neuen Weg einschlagen, das heißt, von Ihrem aktuellen Gewicht und Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten (oder auch der mangelnden Bewegung). Ich habe mit Kunden gearbeitet, die in vier Wochen sieben Kilo verloren haben, und mit anderen, die zwei Kilo verloren haben. Beides ist gleich viel wert, weil jede Person einen individuellen Stoffwechsel hat und ich weiß, dass sie ihre Ziele in ihrem eigenen persönlichen Tempo erreichen. Wie sieht es mit der Aufgedunsenheit aus? Die überschüssige Flüssigkeit, die Ihr System mit sich herumträgt und die sich vor allem in der Taillengegend sammelt, nimmt ab oder verschwindet gänzlich. Die ärgerlichen und bisweilen absolut nervtötenden Symptome der Verdauungsstörungen lassen nach. Der Energiepegel und die Stimmung heben sich. Die scheinbar unkontrollierbaren Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes, werden steuerbar oder machen sich kaum noch bemerkbar. Das Hautbild verbessert sich. Muskel- und Gelenkschmerzen lassen nach. All das habe ich regelmäßig erlebt – und zwar nicht nur bei meinen privaten Ernährungskunden, die sich auf das gesamte Vier-Wochen-Programm verpflichten. In den vergangenen sieben Jahren habe ich im Kripalu Center in Stockbridge, Massachusetts, dem größten Yoga- und Gesundheitszentrum mit Hotelbetrieb des Landes, Workshops über eine gesunde Verdauung, Entgiftung und eine »integrative« Gewichtsreduktion entwickelt und geleitet. Die Kunden dieses Zentrums unterziehen sich einem intensiven Programm, aber sie können so viel oder so wenig essen und Sport treiben, wie sie wollen. Und ich habe beobachtet, dass sich Ergebnisse wie die zuvor beschriebenen bereits nach einem einzigen Workshop einstellen – das heißt nach fünf Tagen!

Verstehen Sie mich nicht falsch. Mich irritieren übertriebene oder Schein-Gesundheits- oder Gewichtsprobleme. Ich bin eine Forschungsfanatikerin. Wenn ich nicht mit meinen Kunden arbeite, stöbere ich wahrscheinlich in wissenschaftli-

chen Journalen oder verfolge online die neuesten Forschungsergebnisse. Seit mehr als einem Jahrzehnt veranstalte ich die jährliche Konferenz »Food as Medicine« (»Nahrung als Medizin«), auf der Ärzte, Ernährungsberater und andere Gesundheitsexperten aus dem ganzen Land zusammenkommen, um die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse vorzustellen und zu diskutieren. Doch so sehr ich mich auch zu der sogenannten »evidenzbasierten Medizin« bekenne, erkenne ich auch an, dass es so etwas wie »praxisbasierte Belege« gibt. Man könne es auch »klinische Weisheit« nennen.

Das Überzeugende an der Swift-Diät ist, dass die wissenschaftliche Laborforschung die Ergebnisse bestätigt, die ich mit meinen Kunden erziele. Dabei handelt es sich zwar um eine »Diät«, aber nicht im Sinne einer zeitlich begrenzten Kalorienbremse (die üblicherweise nur zum bekannten Jojo-Effekt führt), sondern im Sinne einer nachhaltigen Ausrichtung der Ernährungs- und Lebensweise auf die Funktionsweise des Darms. Und diese Diät heißt »Swift« (»rasch, schnell«), weil das erstens mein Nachname ist, aber vor allem – und das ist noch wesentlicher –, weil die Mikrobiota so schnell auf die positiven Veränderungen in der Ernährungs- und Lebensweise reagieren und sich in kürzester Zeit in einer verbesserten Verdauung, Gewichtsreduktion und einem verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand übersetzen. Diese Bakterien bewegen sich unglaublich schnell. In einer weiteren in *Nature* veröffentlichten Studie (2014), veränderte sich die Zusammensetzung der Darmflora von Testpersonen, die von einer rein auf Fleisch und tierischem Eiweiß basierenden Ernährung zu einer vegetarischen Ernährung wechselten, sowie von Testpersonen, die von einer vegetarischen zu einer fleischbasierten Ernährung wechselten, innerhalb von vier Tagen dramatisch.⁵

Spiele Kalorien eine Rolle?

Bevor ich Ihnen mein fünfstufiges MENDS-Programm vorstelle, das den Kern der Swift-Diät und dieses Buches ausmacht, möchte ich zunächst eine grundlegende Verwirrung über Diät und Gewichtsverlust aufklären. Insbesondere wenn Sie lange Erfahrung mit kalorienbasierten Diätplänen haben, fragen Sie vielleicht: »Kathie, soll das heißen, solange ich die richtige darmfreundliche Nahrung zu mir nehme,

kann ich so viel essen, wie ich will, weil Kalorien keine Rolle spielen?« Das ist eine wichtige Frage. Einerseits gibt es Experten, insbesondere diejenigen, die aus der alternativen Medizin stammen, die inzwischen genau das sagen, nämlich dass allein die Qualität der Kalorien zähle sowie das Zusammenspiel zwischen Kalorien und Mikrobiom – soll heißen, allen Genen unseres Körpers, die bakteriellen und die menschlichen – und dass die Menge der konsumierten Kalorien nicht so wichtig sei. Auf der anderen Seite vertreten viele Ärzte und Ernährungsexperten der traditionellen Medizin nach wie vor die Auffassung, Gewichtszunahme und -abnahme sei ein reines Zahlenspiel, das heißt, es komme allein auf die Zufuhr und die Verbrennung von Kalorien an. Wer mehr Kalorien zu sich nehme, als er durch Grundumsatz und Körperbewegung verbrenne, dessen Körper speichere die überschüssigen Kalorien als Fettreserve. Daher lautet das unvermeidliche Rezept: »Weniger essen, mehr Sport treiben.«

Wissen Sie was? Beides ist wichtig: die Qualität und die Quantität der Kalorien, die Sie zu sich nehmen. Aber ich gehe noch weiter. Die Zahl der Kalorien und ihr Nährwert stellen im praktischen Sinne zwei Wege der Betrachtung derselben Sache dar. Das Gemüse, das den Großteil der Swift-Diät ausmacht, ist kalorienarm, daher müssen Sie keine Kalorien zählen, wenn Sie meine Rezepte und meinen Speiseplan beachten. Die Kalorienbremse ist bereits in den Zutaten und den angegebenen Portionsgrößen enthalten. Und das gilt auch für den Nährwert! Das einzige Element, dass diese beiden Nahrungskonzepte verbindet, sind die Ballaststoffe. Die Swift-Diät ist ganzheitlich, das heißt, sie integriert alle wichtigen Aspekte des Gewichtsverlustes und der Darmgesundheit, einschließlich des Lebensstils und stressreduzierender Mind-Body-Übungen. Ich sage immer, Gewichtsverlust bedeutet zu lernen, das eigene Leben besser zu verdauen. Wenn Sie mich jedoch auf das eine wichtigste ernährungsspezifische Element festnageln wollen, würde ich sagen, das sind die Ballaststoffe.

Wenn wir uns von pflanzlicher Kost ernähren, essen wir hochvolumige Ballaststoffe. Sie tragen dazu bei, ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, indem sie im Magen einfach mehr Raum einnehmen. Die Bakterien, die die Ballaststoffe im Darm aufspalten und verdauen, produzieren eine chemische Verbindung – Acetat – die an das Gehirn eine ähnliche Sättigungsbotschaft sendet.⁶ Außerdem verlangsamen Ballaststoffe den Verdauungsprozess. Das bedeutet, der Körper spaltet die Kohlen-