

Marco Hahn

STUPID WAYS

TO DIE



Mit drei einfachen Schritten
länger leben

Marco Hahn

Stupid Ways to Die

Mit drei einfachen Schritten länger leben



Copyright: © 2020 Marco Hahn
Umschlag & Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.net
Illustrationen: Ralph Handmann
Foto: Mario Dirks

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

978-3-347-10122-7 (Paperback)
978-3-347-10123-4 (Hardcover)
978-3-347-10124-1 (e-Book)

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Gewidmet Anneliese Hahn (1948-1980)

„Die Antwort auf die amerikanische Gesundheitskrise sind die Nahrungsmittel, die jeder von uns täglich auswählt und zu sich nimmt. So einfach ist das.“

T. Colin Campbell, Autor *China Study*

INHALT

VORWORT

ZUCKER – KILLING ME SOFTLY

Die Menge macht's: Zucker ist lecker aber ungesund

Fett oder Zucker – wer ist an allem schuld?

Zucker muss nicht sein

Zucker macht nicht nur dick, sondern krank

Tarnung ist alles

So muss Essen schmecken: Der G-Punkt auf der Zunge

Das Kleingedruckte: Darauf sollte man mal achten

Versteckte Süßmacher: Die Verbraucherzentrale warnt

Die WHO warnt

Zucker ist ungesund, darf aber alles

Fett, faul, Nikotin: Wie man sich in den

Industriestaaten das Leben verkürzt

Zucker schädigt unser Gehirn

„So viel Zucker esse ich doch gar nicht“

Wenn der kleine Hunger kommt

Die Wunderwaffe gegen Gesundheit: Maissirup

Tumore lieben Zucker

Was sind FODMAPs?

Der Kosmos in Dir: Das Mikrobiom

Was bringt eine Zuckersteuer?

Freiwillig weniger Zucker: Die Reduktions- und Innovationsstrategie

Runter vom Zuckertrip – aber wie?

Wie kommt man aus der Zuckerfalle?

Was der Zuckerentzug aus Dir macht

ALUMINIUM – COME ON, BABY, LIGHT MY FIRE

Die kurze, aber heftig Erfolgsgeschichte von Aluminium

Aluminium ist allgegenwärtig

So nehmen wir Aluminium auf

Wie giftig ist Aluminium?

Schlimmer als Gift

Auf Kosten von Umwelt und Steuergeldern

Recycling: Fehlanzeige

Aluminium - grenzwertig

Aluminium als Auslöser von Krankheiten

Aluminium macht krank

Aluminium geht auf die Nerven

Macht Aluminium Alzheimer?

Aluminium, Neurodegeneration und Osteoporose

Aluminium strapaziert das Immunsystem

Kann Aluminium Brustkrebs verursachen?

Wenn's schön macht: Aluminium in Kosmetik

Die Rolle von Aluminium in der Nahrung

Was hat Aluminium im Wasser zu suchen?

Vorsicht Apfelsaft

Aluminium in Lebensmitteln:

Das Kreuz mit den E-Nummern

Aluminium in Muttermilch und Milchersatz

Aluminium in Medikamenten

Aluminium in Impfstoffen

Alufolie, Grillschale & Co.: Alles andere als gesund

Aluminium in der Küche – Die Alternativen

Aluminiumfreie Kosmetikprodukte

So kann man noch mehr Aluminium sparen

EINFACH DAS BESTE GETRÄNK DER WELT: DON'T GO CHASING WATERFALLS

Eine kurze Kulturgeschichte des Trinkens
Trinken ist wichtig
Dehydrierung, Dehydratation, Exsikkose
Wenig trinken macht krank
Wasser erhält die Hautbarriere aufrecht
Blut ist dicker als Wasser
Das Kreuz mit der Demenz: Trinken im Alter
Die Folgen von zu wenig trinken bei Säuglingen
Viel trinken – aber was?
Mit Softgetränken lebt man nicht so lange
Die Geschichte mit dem Mineralwasser
Wozu die Kohlensäure?
Was ist der Unterschied zwischen Mineral-, Tafel- und Sodawasser?
Was ist Heilwasser?
Die Politik der Großkonzerne
PET-Flasche: BPA und Mikroplastik lassen grüßen
Ist Mineralwasser besser als Leitungswasser?
An der Wasseruhr hört der Spaß auf
Was bedeutet die Wasserhärte?
Legionellen und Colis:
Wie gefährlich sind Keime im Trinkwasser?
Besonders empfindlich: Babys
Auf Nummer sicher: Wasser testen oder testen lassen
Wie funktioniert Wasser filtern?
Hightech zum Trinken: Umkehrosmose
Wasser als Informationsträger in der Homöopathie
Die unerforschten Kräfte von Wasser
Ist das wirklich alles?
Ein Plädoyer für Leitungswasser

DIÄTEN: SINN UND UNSINN

QUELLEN, LINKS UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

VORWORT

Vielen Dank, dass Du dieses Buch liest. Ich freue mich sehr darüber. Egal, ob Du es gekauft, geliehen, gehört, von einem Kumpel geklaut oder bei Thalia in der Mittagspause durchgeblättert hast. Danke.

Abgesehen davon, dass ich es nun endlich geschafft habe, meine oft ungefragten Lebensberatungen in ein Buch zu gießen (Grüße gehen an alle Freunde, die das ertragen mussten) bedeutet mir dieses Buch sehr viel. Über viele Jahre habe ich mich mit gesunder Ernährung, Sport, Fitness und so allerlei Allgemeinbildung beschäftigt. Meine Bücherwand kann sich sehen lassen.

Die Wurzeln für meinen Wissensdurst liegen wahrscheinlich in meiner Kindheit und wären sicher für jeden Psychologen ein Fest. Im Alter von acht Jahren stand ich an einem eiskalten Wintertag im Februar mit meinem Bruder am Grab unserer Mutter, die mit 32 Jahren an Brustkrebs gestorben war. Von da an war unser Leben ein anderes. Die Suche nach dem „Warum?“ hat mich mein ganzes Leben begleitet. Ich möchte hier kein Trübsal verbreiten (sorry für den kleinen Schwenk), im Gegenteil. Mein Leben ist wirklich super gelaufen und ich habe das große Glück, nicht nur unglaublich tolle Menschen auf der ganzen Welt treffen zu dürfen, sondern auch die beste Familie der Welt zu haben. Läuft.

Wenn Du dieses Buch liest, interessierst Du Dich für Deine Gesundheit. Es gibt nichts Wertvolleres. Bist Du gesund, hast Du Kraft. Hast Du Kraft, bist Du stark. Bist Du stark, kannst Du anderen helfen. Hilfst Du anderen, bist Du glücklich.

Man sollte meinen, dass es heute einfacher ist als jemals zuvor, gesund zu leben. Noch nie in der Geschichte der Menschheit war es schließlich so einfach an Informationen zu kommen. Jeder hat praktisch das Wissen der

ganzen Welt in der Hosentasche. Es gibt nichts, dass wir nicht in wenigen Minuten herausfinden können. Nicht alles davon ist nützlich. Das scheint ein Problem zu sein. Wir beschäftigen uns leider zu oft mit seichter Unterhaltung, obwohl die Weisheit der Welt zum Greifen nah ist. Ist aber auch verführerisch: Wusstest Du zum Beispiel, dass Neil Armstrong, der erste Mensch auf dem Mond, eine Reiskostenabrechnung abgegeben hat. Die 33 Dollar lässt man schließlich nicht liegen...

Aber zurück zum Thema: *Distraction*, also Ablenkung ist unser Feind geworden. Wir sitzen quasi in der Mitte der weisesten Menschen der Welt und checken unseren Instagram Account oder spielen GTA auf unserem Handy. Kennst Du das Bild, wo Obama U-Bahn fährt und der Typ vor ihm einfach pennt? Ich lach mich weg. So ungefähr ist das mit uns.

Trotz all dieser extrem leicht verfügbaren Informationen machen wir riesige Fehler. Und die kosten uns Lebenszeit. Schon verrückt. Um drei davon geht es in diesem Buch. *Zucker, Aluminium und Wasser*. Das Erste und das Zweite so weit wie möglich weglassen. Das Dritte bitte so viel wie möglich trinken. *Et voilà*, und schon lebst Du deutlich länger. Versprochen. Falls Deine Mittagspause jetzt vorbei ist, das war's eigentlich auch schon.

Falls Du noch mehr wissen willst: Auf den folgenden Seiten gibt's richtig cooles Zeug zu lesen. Ich habe versucht, die ganzen wissenschaftlichen Bücher so einfach verständlich zu machen wie ich es selbst gerne mag. Und auch kurzweilig, soweit das bei dem Thema möglich ist. Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Werk. Es provoziert absichtlich an einigen Stellen. Der Nutzen für Dich ist, dass Du Dich nicht durch die vielen Bücher, Foren, Webseiten und wissenschaftlichen Arbeiten quälen musst und hier von mir den Extrakt serviert bekommst. Den *Holy Shit*. So neutral wie möglich. Damit Du Dir Deine ganz eigene Meinung bilden kannst.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und ein richtig geiles langes Leben.

Marco Hahn

ZUCKER – KILLING ME SOFTLY

Ich *liebe* Zucker. Insbesondere in Form von Schokolade, italienischem Eis oder Kuchen. Ich verneige mich vor allen Frauen auf dieser Welt, die richtig tolle Kuchen backen können. Ihr zaubert mit Eurer Kunst jedem Menschen ein Lächeln auf das Gesicht und macht die Welt jeden Tag ein bisschen schöner. *Backen ist Liebe* – was für ein genialer Werbeslogan.

Zwei Millionen Jahre lang ernährte sich der Mensch mit reichlich Eiweiß, mäßigen Mengen Fett und wenig Kohlenhydraten. Im Gegensatz zu anderen Raubtieren, die sich fast nur von Fleisch ernähren, konnte der Mensch zusätzlich jede Menge pflanzlicher Lebensmittel verwerten. Nüsse, Wurzeln, Knollen und Blätter standen auf dem Speiseplan, wenn die Mammuts gerade knapp waren. Außerordentlich praktisch, so ein Dasein als Allesfresser. Süßer Geschmack war früher ein seltenes Erlebnis, denn er steckte bestenfalls in Früchten. Die gab es allerdings nur in begrenzten Mengen und nur zu wenigen Zeiten im Jahr.

Lediglich Honig war eine Zuckerbombe, aber an die musste man erst einmal herankommen. Das zeigen bereits die auf 10.000 Jahre geschätzten Höhlenmalereien der *Cueva de la Araña*, der „Spinnenhöhlen“ in Spanien, in denen ein Honigjäger einem Bienenvolk den Vorrat streitig macht.^{1 2}

Warum legte sich bereits der Urmensch mit den wehrhaften Insekten an? Der Grund ist unsere Zunge: *Süß* bedeutet *leicht verwertbare Kohlenhydrate*. Schnell zur Verfügung stehende Energie, ohne vorher mühsam ein Tier totbeißen zu müssen oder nach Wurzeln zu buddeln. *Zunge an Großhirn, Großhirn an Belohnungszentrum*. Pfeif auf die Bienenstiche. Da heißt es schnell futtern, bevor jemand kommt und einem diese fantastische Energiequelle streitig macht. Diesen Reflex hat

sich der Neandertaler in uns bis heute bewahrt. Noch bis in die Neuzeit war das süße Bienengold das einzige Süßungsmittel.

Die Menge macht's: Zucker ist lecker aber ungesund

Dass Zucker nicht das gesündeste Lebensmittel ist dürfte sich mittlerweile herumgesprochen haben. Etwas weniger, dass er in den verschiedensten Verkleidungen seine wahre Identität zu verstecken versucht. Trotzdem verzehren wir heutzutage mehr Zucker als je zuvor. Süßes tut der Seele gut. Wenn wir Süßes essen, werden Glückshormone ausgeschüttet. Wir belohnen uns und genießen. Und das Angebot ist gigantisch. *Dolce vita* – das süße Leben ist schön und macht Spaß. Und man muss sich dafür nicht einmal mehr von Bienen malträtieren lassen.

Schade, dass es solche Hemmnisse nicht mehr gibt, denn einen kleinen Haken hat die Sache: Wenn Du nicht höllisch aufpasst, bist Du der Verlierer im süßen Spiel. Und den Preis bezahlst Du mit Deiner Gesundheit. Oder sogar mit Deinem Leben. Teurer geht's nicht.

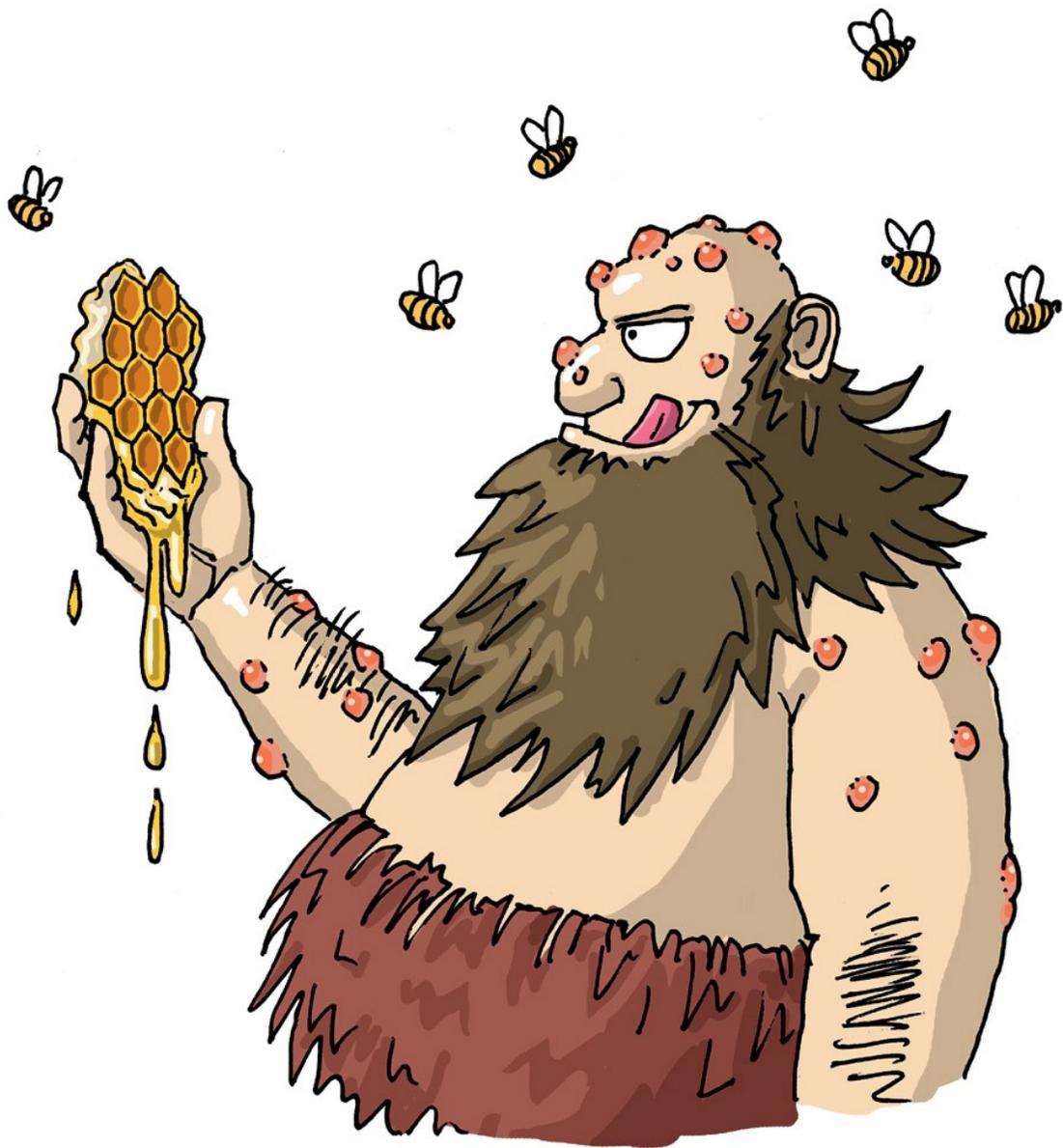
Aber der Reihe nach.

Auch wenn wir uns das heute kaum noch vorstellen können: Zucker war lange Zeit so kostbar, dass sich nur Adelige und reiche Bürger den Süßmacher leisten konnten. Venedig wurde nicht zuletzt durch den Handel mit dem Zucker aus asiatischem Zuckerrohr reich.

Noch im 16. Jahrhundert war Zucker ein Luxusgut, das so teuer war wie heutzutage Kaviar. Die ersten Zuckerrohrplantagen in der Karibik haben das geändert und für mehr von diesem *Dolce vita* gesorgt. Vergleicht man den Zuckerpreis mit den Preisen von Grundnahrungsmitteln wie Eiern oder Butter, fiel der Preis des Luxusgutes innerhalb weniger Jahrzehnte auf ein Zweihundertstel des ursprünglichen Wertes.

Später kam die Zuckerrübenindustrie hinzu. Preußens Könige haben am weißen Gold prächtig verdient, dank einer Zuckersteuer, die noch vor gut 150 Jahren einer der größten Einnahmeposten im Staatshaushalt war. Kein Wunder, dass sich auch später keine Regierung davon trennen mochte. Eine abgespeckte Form der früheren Zuckersteuer wurde in Deutschland erst 1993 abgeschafft.

Bereits 1825 verbrauchte ein Deutscher etwa zwei Kilo Weißzucker pro Jahr. Trotzdem galt Zucker nach wie vor als etwas Besonderes und wurde in aufwändig dekorierten Zuckerdosen mit Schloss und Schlüssel verschickt.³



Aus dem Luxusartikel wurde ein alltägliches Nahrungsmittel. Eiscreme, Schokolade, Erfrischungsgetränke, Gebäck und Süßwaren in allen Varianten verbreiteten sich in Windeseile und wurden dank fallender Preise immer beliebter. Im Jahr 2010 lag der Zuckerkonsum inklusive verstecktem Zucker pro Person bei fast 70 Kilo.³

Das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen: *70 Kilo Zucker. Durchschnittlich. Pro Jahr.* Das ist ein großer Sack voll und umgerechnet sprechen wir von etwa 190 Gramm am Tag. Haushaltszucker hat 380 kcal pro 100 Gramm, 190 Gramm entsprechen somit fast 750 kcal. Das ist mehr als ein Drittel der üblichen Energiezufuhr eines Erwachsenen. Zur Erinnerung: In der praktizierten Paläo-Diät unserer Vorfahren war dieser Wert nahe Null. *Hüftgold lässt grüßen.* Wie sollen unser Blut und unser Darm das heutzutage schaffen?³

Wie gravierend das tatsächlich ist, zeigt der Vergleich mit den Ernährungsempfehlungen der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*, *Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG)* und *Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG)*. Sie raten, maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr mit Zucker zu decken.⁴ Das wären aber nur 50 Gramm – keine 190. Beinahe Faktor vier ist tatsächlich eine stolze Leistung.

Die Zuckerindustrie weist gerne darauf hin, dass der Zuckerkonsum in den letzten Jahren stabil geblieben ist.⁵ Allerdings ist den wenigsten Menschen bewusst, was *Zucker* überhaupt bedeutet. Ist das nur das Paket makellos weißen Kristallzuckers aus dem Supermarkt? Ganz und gar nicht, da hält uns die Lebensmittelindustrie gerne zum Narren und verkleidet dafür den Zucker wie im Karneval.

Vor allem der unbewusste Zuckerkonsum sei schädlich, warnen Wissenschaftler wie Robert Lustig von der *University of California*. Der Amerikaner ist einer der führenden Experten für Hormonstörungen und Übergewicht bei Kindern. Er sagt: *Unser jetziges Ernährungssystem bringt uns um. Und die Lebensmittelindustrie hat keine Anreize, das zu ändern, weil sie gut damit verdient.*³

Dabei sind die Zahlen alarmierend. Nach aktuellen Angaben des *Overseas Development Institute (ODI)* ist jeder dritte Erwachsene auf der Welt zu dick, in Deutschland ist es sogar jeder zweite.⁶ Welch ein Luxusproblem. Mit *zu dick* haben nur die Industrienationen zu kämpfen hat – in der Dritten Welt hat man ganz andere Probleme.

Fett oder Zucker – wer ist an allem schuld?

Zucker und Fett gelten gemeinhin als erfolgreichste Dickmacher. In den 60er und 70er Jahren gab es unter Wissenschaftlern eine heftige Debatte über die Auslöser der koronaren Herzkrankheit (KHK). Der Anlass: US-Präsident Eisenhower erlitt 1955 einen Herzinfarkt und rückte damit das Thema Herzerkrankungen ins öffentliche Interesse. Bald machte man verschiedene Bestandteile der Nahrung dafür verantwortlich.

Es bildeten sich zwei Lager: Auf der einen Seite Dr. John Yudkin, ein Physiologe der Universität London, seines Zeichens Ernährungswissenschaftler und Arzt. Er vertrat die Ansicht, dass der Zucker in unserer Nahrung Herzerkrankungen und zahlreiche weitere Krankheiten fördert. 1972 veröffentlichte er das Buch „*Pur, weiss, tödlich*“ und ergänzte es 1986 mit neuen Forschungsergebnissen.³

Dieses Buch gilt heute als Standardwerk und erweist sich immer mehr als Prophezeiung. Nach seinen Angaben lag der Zuckerkonsum in Deutschland seinerzeit bei „nur“ 34 Kilo pro Person – bis heute hat er sich verdoppelt. Extrem zu viel war das schon damals. Yudkin sah die Zuckerschwemme voraus, mit der wir uns besonders seit der Einführung des Glukose-Fruktose-Sirups konfrontiert sehen. Dazu später mehr.

Auf der anderen Seite vertrat Ancel Keys, ein Epidemiologe der Universität von Minnesota die Ansicht, dass gesättigte Fette die wichtigste Ursache für Herzkrankheiten sind. Er veröffentlichte zu diesem Thema seine berühmte Sieben-Länder-Studie, die von 1952 bis 1956 in den USA, Italien, Spanien, Südafrika, Japan, Finnland und Griechenland lief.⁷ Weitere wissenschaftliche Studien zum Thema Cholesterin in den 70er Jahren stützten seine Thesen, allen voran die *Framingham Heart Study* der Universität Boston.⁸

Keys blieb Sieger in dieser Debatte. Yudkin wurde verlacht, sein Buch nicht neu aufgelegt und lange Zeit vergessen. In den folgenden Jahrzehnten war fettarme Ernährung das Ernährungsthema schlechthin. Low Fat-Produkte schossen wie Pilze aus dem Boden, und plötzlich

musste alles *light* sein. Es gab überhaupt keine Diskussion: Fett macht krank und dick und damit basta.

Dank der Light-Produkte ging der Fettkonsum in den USA um elf Prozent zurück. Trotzdem wurden die Amerikaner *noch* dicker und *noch* kränker. Die Zahl der Patienten mit Adipositas nahm um 31 Prozent zu. Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und koronare Herzkrankheit verbreiteten sich immer weiter.

Hm, Fehlanzeige. Das war ja wohl nix. Vielleicht liegt es ja doch am Zucker?

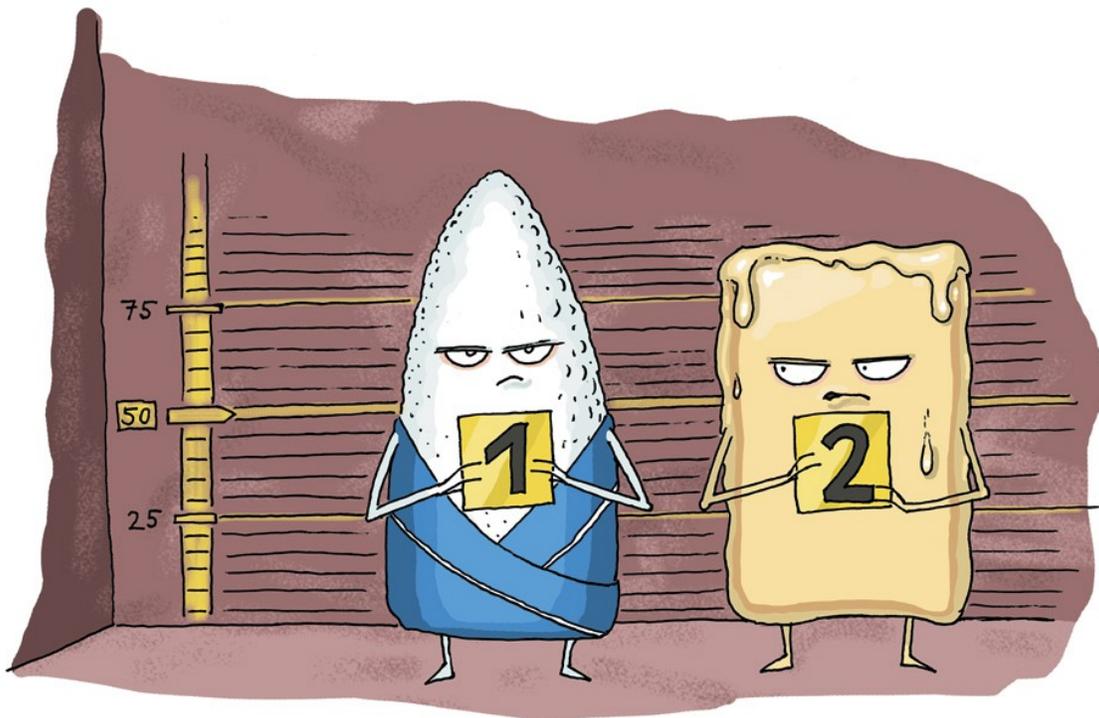
Das Problem unserer Eltern war, dass sie mit den seinerzeit zur Verfügung stehenden Informationen leben mussten – egal ob diese richtig oder falsch waren. *Wenn der Doktor und die Medien das so sagen, wird das schon stimmen.* Was will man als Laie auch gegen die Experten sagen? Das Dumme daran: Experten waren es auch, die die angeblich unsinkbare *Titanic* gebaut haben. Üble Sache, wenn sich die Expertenmeinung als Irrtum herausstellt. *Unsinkbar? Fett ist an allem schuld?* Daran etwas zu korrigieren ist nicht mehr möglich, nachdem das Schiff mit Mann und Maus untergegangen ist.

Das nenne ich das *Lifetime Dilemma*©: Du bist 50, und dann findet jemand raus, dass Du Dich die ganze Zeit falsch ernährt hast. Könnte Deinen Bluthochdruck und Deinen Herzinfarkt erklären? *Shit happens*, sag ich mal.

Zucker muss nicht sein

Das eigentlich Dramatische an dieser Zuckerschwemme: Ernährungsphysiologisch brauchen wir das Zeug überhaupt nicht. Unseren gesamten Nährstoffbedarf können wir ohne eine einzige Messerspitze weißen oder braunen Zucker decken, ohne dass so eine Ernährung unserem Körper schaden würde.³ Die Veganer und Vegetarier mögen den Vergleich verzeihen: Ein Stück Fleisch erleichtert wenigstens

die Zufuhr einiger elementarer Nährstoffe wie Eiweiße, Eisen, Zink, Jod, Calcium sowie Vitamin D und Vitamin B12. Wer Fleisch vermeidet, muss höllisch auf die Vermeidung von Mangelzuständen aufpassen. Wer Zucker vermeidet, erweist seiner Gesundheit nur einen Gefallen. Sonst nichts. Absolut gar nichts. Zucker im Essen: Keinerlei Vorteile – nur Nachteile. Und zwar deutlich mehr als nur ein paar Kilo zu viel auf den Rippen. Denn



Zucker macht nicht nur dick, sondern krank

Wissenschaftler finden immer mehr Hinweise, dass zu viel Zucker nicht nur dick, sondern ernsthaft krank macht: Fettsucht, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Krebs und sogar Alzheimer werden