

A portrait of Sara Gottfried, a woman with long, wavy brown hair, smiling. She is wearing a white lab coat over a black top. The background is a plain, light-colored wall.

SARA GOTTFRIED

*Den Stoffwechsel
regulieren und
erfolgreich abnehmen
durch Neustart
des Hormonsystems*

Die

HORMONDIÄT

A portrait of Sara Gottfried, a woman with long, wavy brown hair, smiling. She is wearing a white lab coat over a black top. The background is a plain, light-colored wall.

SARA GOTTFRIED

*Den Stoffwechsel
regulieren und
erfolgreich abnehmen
durch Neustart
des Hormonsystems*

Die
HORMONDIÄT



Sara Gottfried

Die Hormondiät

Den Stoffwechsel regulieren
und erfolgreich abnehmen
durch Neustart des Hormonsystems



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Hormone Reset Diet. Heal Your Metabolism to Lose Up to 15 Pounds in 21 Days

© 2015 by Sara Gottfried

ISBN der amerikanischen Originalausgabe: 978-0-06-231624-0

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

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.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

2. Auflage 2016

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2016

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Nadine Britsch

Layout: Karl-Heinz Mundinger

Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Umschlagfoto: © Sara Gottfried

Grafiken: S. [322](#) u. [323](#) © Yuriy Tsirkunov

Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg,

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-176-2 (Printausgabe)

ISBN 978-3-95484-360-2 (epub)

ISBN 978-3-95484-361-9 (kindle)

ISBN 978-3-95484-362-6 (PDF)

Inhalt

Vorwort von Dr. Mark Hyman

Teil 1

Warum Frauen einen Neustart brauchen

Kapitel 1

Frauen, Essen und ein gestörter Stoffwechsel

Kapitel 2

Die Vorbereitung auf Ihre Hormondiät

Teil 2

Die sieben hormonellen Neustarts

Kapitel 3

Verzicht auf Fleisch

Kapitel 4

Verzicht auf Zucker

Kapitel 5

Verzicht auf Obst

Kapitel 6

Verzicht auf Koffein

Kapitel 7

Verzicht auf Getreide

Kapitel 8

Verzicht auf Milch und Milchprodukte

Kapitel 9

Frei von Toxinen

Teil 3

Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln und die Zeit danach

Kapitel 10

Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln

Kapitel 11

Unterstützung

Rezepte für die Hormondiät

Ressourcen

Danksagung

Rezepteverzeichnis

Literaturverzeichnis

Stimmen zum Buch

Über die Autorin

Für meine geliebte Familie:
David, Gemma und Maya

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Vorwort von Dr. Mark Hyman

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, ist vielleicht genau das, was wir brauchen, damit das ewige Diäthalten bei Frauen ein Ende hat. Wie ich in meinem ersten Buch bereits erklärt habe, sind Sie nicht schuld daran, dass Sie übergewichtig sind. Die Anzahl der Adipositasfälle hat sich in den letzten fünfzig Jahren verdreifacht, und zwar nicht, weil es an Willenskraft gefehlt hätte. Es liegt vielmehr daran, dass die Nahrungsmittelriesen – die gigantischen Konzerne, die den „Tabakriesen“ und deren Machenschaften ähneln, Menschen von Zigaretten abhängig zu machen –, sich Ihrer Hormone bemächtigt haben. Sie wissen ganz genau, mit welchen Tricks sie vorgehen müssen, um verarbeitete Nahrungsmittel ganz besonders schmackhaft zu machen, damit Sie schließlich von diesen schädlichen Substanzen, die mit Nahrung nicht mehr viel zu tun haben, abhängig werden und es auch bleiben. Die Folge davon ist, dass Ihre Hormone gegen Sie zu arbeiten beginnen.

Halten Sie sich an Dr. Sara Gottfried. Als Fachärztin für Gynäkologie hat sie ein besonderes Verständnis für das heimliche Leiden von Frauen, die esssüchtig sind und sich ihres Körpers schämen. Als wissenschaftlich ausgebildete Harvard-Absolventin kann sie „gute“ Wissenschaft von „schlechter“ unterscheiden und dies unterhaltsam, doch trotzdem korrekt und allgemein verständlich vermitteln. Als Frau kennt sie all diese Probleme aus eigener Erfahrung und weiß, dass man sie auch lösen kann. Diese Kombination ist in der Medizin äußerst selten – nur wenige Ärzte sind bereit, ihre eigenen Schwächen und deren Überwindung öffentlich zuzugeben.

Dr. Gottfried spricht nicht nur sehr eindringlich über ihre Geschichten, sie setzt sie auch ein, um den Dialog zu verändern, den wir über die Esssucht führen, und was sich als hilfreich dagegen erweist.

Frauen haben – im Vergleich zu Männern – bestimmte Bedürfnisse. Leider werden diese von der 60 Milliarden Dollar schweren „Abnehm-Industrie“, die auf die Verbreitung der Ernährungslüge setzt, man müsse Kalorien zählen, um abzunehmen, weitgehend ignoriert werden.

Sie haben vielleicht schon festgestellt, dass Frauen nur langsamer als Männer abnehmen können. Einige der möglichen Gründe dafür sind:

- *Hormone*: Frauen haben weniger Testosteron, das den Stoffwechsel ankurbelt und schlank hält. Das genetische Programm von Männern sieht vor, größer zu sein und mehr Muskelmasse zu besitzen, dafür aber weniger Fett. Folglich können sie ungestraft mehr essen und wenn sie abnehmen möchten, erzielen sie oft schnelle Ergebnisse.
- *Bevorzugte Nahrungsmittel*: Im Allgemeinen lieben Männer Fleisch und Frauen Kohlenhydrate – auch da mag ein Zusammenhang mit der Esssucht bestehen.
- *Stress*: USA-weiten Erhebungen zufolge leiden Frauen im Vergleich zu Männern tendenziell stärker unter Stress. Ihr Reaktionssystem auf Stress ist sensibler und anfälliger, was eventuell eine Erklärung dafür ist, warum Frauen bei psychischem Stress eher essen.
- *Kochen*: Frauen sind in erster Linie für die Zubereitung der Mahlzeiten in der Familie zuständig. Das bedeutet mehr Arbeitsbelastung für Frauen bei der Essensplanung, beim Einkaufen und Kochen – und eine zusätzliche Versuchung mit dem Probieren während der Zubereitung.
- *Diät halten*: Etwa 80 Prozent der Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden, quälen sich wegen zusätzlicher Pfunde und die meisten von ihnen halten Diät. Bei Männern ist das eher kein Hobby. Doch bezüglich der Erwartungshaltung gibt es einen Unterschied zwischen den Geschlechtern: Auf den Frauen lastet mehr Druck, in ihrem Aussehen den gesellschaftlichen Vorgaben für einen idealen Körper zu entsprechen.

Zum Glück kann auf diese Unterschiede eingegangen und in vielen Fällen können sie zu einem Vorteil umgemünzt werden, wenn Sie abnehmen möchten. Dr. Gottfried zeigt Ihnen, wie das geht.

Und vergessen Sie nicht: Sie werden nicht dadurch dick, dass Sie zu viel essen. Weil Sie dick sind und wegen des hormonellen Chaos, das dazu geführt hat, essen Sie zu viel. Vergessen Sie das Kalorienzählen und fangen Sie stattdessen an, Ihre Aufmerksamkeit auf die Qualität Ihres Essens zu richten. Das ist für Männer und Frauen gleichermaßen wichtig, doch Frauen leiden häufiger unter einer Esssucht und sie brauchen einen speziellen Anker, an dem sie ihre individuelle Situation festmachen können.

Ich habe ständig mit Menschen zu tun, die mit ihrem Gewicht kämpfen und festgestellt, dass sie oft wissen, was zu tun ist. Doch das Problem ist, dass den meisten Menschen die nötige Disziplin zum Durchhalten fehlt.

So fallen sie stattdessen auf die verlockende Illusion teurer Operationen, hochgejubelter Trainingsgeräte, Abnehmpillen oder eine Modediät herein ... und nehmen am Ende sogar noch mehr zu.

Hören Sie mit diesem Unsinn auf. Machen Sie sich klar, dass Sie Ihre Nahrung nicht mehr an Ihren Bedarf anpassen können, weil die Esssucht das Ruder übernommen hat, und dass Sie nun eine Methode brauchen, die „von der Zelle in die Seele“ geht. Lassen Sie sich von Dr. Gottfrieds Erfahrung und der funktionellen Medizin helfen. Es ist an der Zeit, Ihre Hormone mit Messer und Gabel neu zu starten und zu lernen, auf natürliche Weise schlank zu sein.

Dr. med. Mark Hyman

Lenox (Massachusetts), 2015

Teil 1

Warum Frauen einen Neustart brauchen

KAPITEL 1

Frauen, Essen und ein gestörter Stoffwechsel

Ich war einmal dick und ... ich bin Ärztin. Nachdem ich jahrzehntelang gehungert habe und das Gefühl hatte, im aufgedunsenen Körper von jemand anderem zu leben, habe ich den Krieg beendet. Dabei ist mir klar geworden, dass das, was man uns über das Abnehmen beigebracht hat, falsch ist – auch das, was ich vor mehr als 25 Jahren an der medizinischen Hochschule gelernt habe. Strenger Entzug, Vorwürfe wegen meiner schwindenden Willenskraft, die täglichen Kämpfe mit der Frage, ob ich beim Essen eine „gute“ oder eine „schlechte“ Auswahl getroffen habe – all diese Scharmützel um das Abnehmen verursachten mir im Grunde genommen noch mehr Stress, verschlechterten meine Hormonschwankungen und meine Esssucht weiter und verhinderten eine echte Kommunikation mit meinem Körper und seinen tatsächlichen Bedürfnissen.

Ich habe viele Jahre gebraucht, um diese Lektion zu lernen, die sich mir bot, nachdem ich nahezu jede Diät ausprobiert hatte, darunter No-Carb (kohlenhydratfrei), Low-Carb (kohlenhydratarm), Carb-Cycling (Ernährungsplan von Bodybuildern für Muskelaufbau und Fettabbau), Low-Fat (fettarm), High-Fat (fettreich), Low-Protein (proteinarm), High-Protein (proteinreich), salzfrei, mit Zitronenwasser und Honig und zu guter Letzt auch noch die mediterrane Ernährung.

Die Wahrheit? Diese Diäten funktionieren bei den meisten Frauen nicht, da sie die hormonelle Grundursache außer Acht lassen. Die Hormone bestimmen, was der Körper mit dem Essen macht! Fettleibigkeit ist das Ergebnis wichtiger hormoneller Fehlzündungen bei Frauen, und offensive Abnehmversuche lassen die hormonelle Grundursache strategisch, taktisch und faktisch komplett außer Acht.

Zum Glück gibt es ein Lösungskonzept. Sie können einen Körper wiederentdecken, mit dem Sie glücklich sind – Sie verlieren Gewicht, fühlen sich wohl in Ihrer Haut, starten Ihre Hormone neu und stellen Ihre Gesundheit wieder her – und zwar ohne den täglichen Kampf. Nachdem ich meinen Abschluss in Medizin gemacht, geheiratet und zwei Kinder geboren hatte sowie geprüfte Yoga-Lehrerin geworden war, fand ich schließlich heraus, dass es eine Alternative zur Plage mit dem Übergewicht gab, ohne Scham- und Schuldgefühle. Kurz gesagt, Sie müssen mit Messer und Gabel gegen Ihre hormonellen Fehlzündungen vorgehen. Ich lernte, in einer Weise zu essen, die meine Hormone optimiert und bei Frauen wieder zu einem gesunden Gewicht führt, und diese Entdeckung möchte ich nun an Sie weitergeben.

Wenn es um die Körperfülle geht, sind wir Frauen klar im Nachteil. Wir reagieren ausnehmend empfindlich auf die verheerenden Auswirkungen von Stress und Entzündungen – Sie dürften die verräterischen Anzeichen des Verlangens nach Zucker, die zusätzlichen Fettpolster um die Taille, Launenhaftigkeit, Schlafmangel oder vielleicht ein Gefühl von Überforderung sehr wohl wahrnehmen. Das sind Hinweise, dass Ihre Hormone begonnen haben, sich gegen Sie zu wenden, wodurch ein Teufelskreis von Entzündungen (und zwar der Art, die zu Übergewicht führt) in Gang gesetzt und die Steuerung der Hormone, die die Fettverbrennung unterstützen (Stoffwechselhormone, oder auch Motor der Kalorienverbrennung genannt), noch schwieriger wird. Wenn es den fehl gesteuerten Hormonen gelingt, auf Talfahrt zu gehen, herrscht in Ihrem Körper hormonelle Anarchie. Der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr und Sie speichern Fett, egal was Sie ausprobieren – selbst dann, wenn es so beliebte Diätprogramme wie die Paläo-Diät (Steinzeiterernährung) oder Weight Watchers sind. Schon bald scheint die Waage im Bad unheimlicherweise bei einem um etwa fünf bis zehn Kilo höheren Gewicht stehenzubleiben. Wenn Sie Probleme damit haben, schlank zu werden und es auch zu bleiben, dann sind Ihre Hormone dafür verantwortlich. Sie beherrschen nahezu alle Aspekte des Fettabbaus, angefangen damit, wo Sie

es speichern (und wie viel davon), bis hin zu Ihren Gelüsten, Ihrem Appetit, den Darmbakterien und den Mustern Ihrer Esssucht.

Die gute Nachricht ist, dass Sie dieses Problem lösen können – in nur 21 Tagen. In diesem Buch stelle ich Ihnen einen neuartigen Schritt-für-Schritt-Plan vor, den ich konzipiert habe, um Frauen jeden Alters, mit jeder Körperform und jeder Kleidergröße beim Abnehmen zu helfen und sich körperlich und psychisch, sozusagen von der Zelle bis zur Seele, leichter zu fühlen – ein Rezept, das schon bei sehr vielen Frauen zu erstaunlichen Ergebnissen geführt hat. Ich freue mich darauf, Ihnen diesen Plan jetzt vorzustellen.

Das vorherrschende Ernährungsmodell stellt dar, was ich als „von außen nach innen“ bezeichne; es bezieht sich auf den schweren Weg, den „Gewaltmarsch“ der Beschränkung von Kalorien und eventuell Kohlenhydraten. Diese Strategien sind rein äußerlich und auf die körperlichen Erfordernisse fokussiert, anstatt für einen Neustart Ihrer hormonellen Innenwelt zu sorgen und sich mit den emotionalen Problemen zu beschäftigen, denen Sie ausgesetzt sind. Die Denkart von „Kalorien rein, Kalorien raus“ ist die althergebrachte Methode einer einseitigen Kommunikation mit dem Körper: „Du musst dies essen und nicht das. Mach das, was ich will.“ Das Problem ist, dass Nötigung nicht funktioniert; Frauen wollen nicht gezwungen, entmündigt oder entmacht werden. Die „von außen nach innen“-Methode ist der Versuch, Sie durch „Einschüchterung“ gefügig zu machen. Sie ist ein „Erziehungslager“ für den weiblichen Körper, der eigentlich eher einen dreitägigen Aufenthalt in einem Wellness-Hotel bräuchte. Der weibliche Körper reagiert viel besser, wenn er umschmeichelt anstatt geschubst wird.

Diagnose: Gestörter Stoffwechsel

Wenn Sie einen platten Reifen haben, dann bringen Sie das in Ordnung. Sie fahren nicht Tausende von Kilometern auf der Felge weiter, machen Ihr Auto kaputt und verschmutzen die Umwelt. Dasselbe sollte auch für Ihren

Stoffwechsel gelten. Das Problem ist nur, dass Sie, anders als beim Reifen, manchmal gar nicht wissen, dass Ihrem Stoffwechsel buchstäblich die Luft ausgegangen ist. Sie stecken dann im Fettspeicherungsmodus fest und immer, wenn Sie etwas essen, lagern Sie Fett ein, anstatt es zur Energieversorgung zu nutzen. In einem solchen Fall können Sie machen, was Sie wollen, Sie werden immer dicker – besonders wenn Sie über vierzig sind. Das hat nichts mit Eitelkeit zu tun; es ist vielmehr so, als würde Ihr Körper mit einem Platten fahren, der schließlich nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern auch Ihre Gesundheit ruiniert, wenn Sie nichts dagegen tun. Im Laufe dieses Prozesses kann es zu einer Insulinresistenz kommen (das heißt, Ihre Zellen reagieren nicht mehr auf das Hormon Insulin), und dann zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Stoffwechsel neu regulieren und diese Krankheiten aufhalten können.

Wenn Ihr Stoffwechsel „platt“ ist, führt der Weg zu seiner Reparatur über sieben Hormone, die dafür verantwortlich sind: Östrogen, Insulin, Leptin, Cortisol, Schilddrüsenhormone, Testosteron und Wachstumshormon. Jedes dieser Hormone ist mit den Nahrungsmitteln, die Sie täglich zu sich nehmen, vernetzt und verflochten. Was Sie tun werden, ist, sich lediglich drei Tage auf jedes dieser sieben Hormone allein oder in Kombination zu konzentrieren – und nach insgesamt 21 Tagen werden Sie grundlegend wiederhergestellt sein und können Nahrung in Energie umwandeln. Und zwar genau so, wie es von Geburt an vorgesehen ist.

Nur drei Tage!

Der Gedanke hinter der *Hormondiät* ist einfach: In 3-Tages-Intervallen konzentrieren Sie sich auf konkrete Veränderungen in der Ernährung, beginnend mit dem Verzicht auf Fleisch und Alkohol. Dies führt zu einem Neustart des Östrogenstoffwechsels, der Leberfunktion und der Darmflora, also dem genetischen Material der Billionen von Mikroben, die Ihren Körper besiedeln. Alle drei Tage lassen Sie bestimmte Nahrungsmittel weg, die den Stoffwechsel ruinieren, und tauschen sie gegen bessere aus, was zu einem

Neustart der bislang fehlregulierten Hormone führt, die dann erneut an die Zusammenarbeit und regulative Synergie untereinander anknüpfen, sodass Sie wieder das Gefühl haben, Sie selbst und in Harmonie mit Ihrem Körper zu sein.

Warum gerade drei Tage? Weil das der minimale Zeitrahmen für den Neustart eines Stoffwechselhormons ist. Wenn Sie die gestörte Funktion dieser sieben Hormone unterbrechen möchten, dauert es insgesamt 21 Tage, bis Ihre Stoffwechselhormone wieder ordnungsgemäß und als Team zusammenarbeiten. Sie werden begeistert sein, wie gut es Ihnen anschließend geht. Und Sie werden sich ganz automatisch weniger überanstrengen, gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen und sich mehr bewegen.

Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln

Nach Ablauf der 21 Tage beginnt der Neueinstieg, nacheinander nehmen Sie wieder nährstoffdichte Nahrungsmittel zu sich. Sie arbeiten mit der angeborenen Intelligenz Ihres Körpers und lernen so, auf Ihre eigenen Erfahrungen zu achten, auf Ihren Körper zu hören und ihm wieder zu vertrauen, wenn es um jene Nahrungsmittel geht, die Alarm in Ihrem Immunsystem auslösen und Gewichtsprobleme verursachen. Diese einfache Strategie, Nahrungsmittel langsam wieder einzuführen und dabei das Feedback des Körpers genau zu beobachten, versorgt Sie mit allen Informationen, die Sie für eine Zukunft in Gesundheit und Lebensfreude auf der Basis eines optimalen und stabilen Gewichts brauchen.

Heil werden – von der Zelle in die Seele

Neben den schrittweisen Veränderungen in der Ernährung im Laufe der nächsten 21 Tage und darüber hinaus, werden wir auch zum Zentrum Ihrer Gelüste, Süchte und Gewohnheiten vordringen, zu der Art und Weise, wie Sie mit Stress umgehen, zu Ihren tief sitzenden Hoffnungen und all dem, was Sie sich für Ihren Körper erträumen, und vielleicht sogar zu Ihren Ängsten

und Zweifeln darüber, dass Sie Ihr Essverhalten nicht steuern können. Wir werden auch einen unerschrockenen Blick darauf werfen, inwieweit Sie mit Ihrem Körper und Ihrem Leben eins sind.

Wenn sich in Ihrem Leben alles um das Essen dreht, dann kann Ihr Hunger im Grunde genommen ein Zeichen für etwas Hormonelles und zusätzlich für etwas Tiefergehendes sein. Er kann zwar auf eine Leptinresistenz hinweisen (Ihre Zellen reagieren dann nicht mehr auf Leptin, das Hormon von Hunger und Sättigung), doch ich glaube, dass unstillbarer Hunger auch für die Sehnsucht nach spiritueller Verbindung steht. Sie erleben ein körperliches Problem, das nur durch eine Kombination aus körperlichen und geistigen Maßnahmen gelöst werden kann.

Wenn Sie sich um die echten Probleme kümmern, die Ihre Gewichtszunahme steuern, nehmen Sie nicht nur ab, sondern Sie bekommen auch Ihr Leben zurück. Mit dieser Methode werden Sie belohnt, lange nachdem Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Vertrauen wiederherstellen, Entspannung in Ihren Alltag bringen, präsent bleiben und mit scheinbar überwältigenden Emotionen umgehen können.

Vielen Frauen fehlt eine bewährte Struktur, mit der sich das Essverhalten im Tagesverlauf steuern lässt. Meist beginnen wir mit guten Vorsätzen und sind zuversichtlich: „Heute läuft es anders. Ich werde es schaffen und mit den raffinierten Kohlenhydraten aufhören. Ich esse mehr Gemüse. Kein Alkohol. Kein Zucker.“ Wenn Sie aber keinen nachweislich funktionierenden Plan haben, sind Sie am Ende verwirrt und verloren und sehnen sich nach dem Brotkorb oder einem Schokoladenkeks. Und um 18 Uhr schenken Sie sich vielleicht ein Glas Wein ein und gönnen sich eine Handvoll Kartoffelchips, während Sie das Abendessen für die Familie zubereiten, denn Sie wünschen sich so sehr, dass sich Ihr psychischer Zustand ändert. Spulen wir jetzt noch einige Stunden vor: Sie gehen zu Bett, frustriert über sich und Ihren Körper. Sie spüren, dass Sie Ihrem vorgegebenen Anspruch, wie Sie aussehen, essen und leben wollen, nicht gerecht werden können. Außerdem ist es schwer, sich zu überwinden – und den schlanken Körper zu bekommen, den Sie sich wünschen –, denn Sie stecken fest in diesem zerstörerischen Teufelskreis. „So

ein Mist“, hadern Sie am Ende des Tages vielleicht mit sich, „ich habe meinen Essensvorsatz wieder nicht eingehalten. Ich habe versagt. Wieder ein Tag verloren.“

Ich möchte nicht, dass Sie noch so einen frustrierenden Tag erleben müssen. Wenn Sie sich nach meinem Plan richten, gibt es keinen einzigen Tag mehr, an dem Sie frustriert und verärgert über Ihre mangelnde Willenskraft zu Bett gehen. Sie werden etwas viel Besseres erleben. Dieser Plan hat bei zahllosen Frauen funktioniert, die sich hoffnungslos, beschämt und nicht liebenswert fühlten – und er kann auch bei Ihnen funktionieren.

Erinnern Sie sich von heute an immer wieder daran, dass die Arbeit „von innen nach außen“ (anstatt von außen nach innen) Zeit braucht, nach meiner Erfahrung mindestens 21 Tage. Ich werde Sie auf diesem Weg begleiten. Außerdem erwerben Sie die Kompetenz, alleine darüber zu entscheiden, welche Nahrungsmittel am besten für Sie sind.

Bei der Hormondiät lernen Sie, wie Sie:

- Ihr Gewicht, die Ernährung, die Hormone und Ihre gewohnten Muster von der Zelle bis in die Seele neu starten;
- neue Gewohnheiten ausbilden, die Sie unabhängig machen von Ihrer Willenskraft;
- auf Selbstfürsorge programmiert werden;
- den Prozess als neue Zuwendung, nicht als Plackerei betrachten;
- die Lücke zwischen Ihrer Absicht und Ihrem Verhalten schließen und
- in Ihrem Verhältnis zur Nahrung – der guten, der schlechten und der hässlichen – im Hier und Jetzt präsent bleiben. Andernfalls könnten Sie eine einzigartige Chance verpassen, mehr über sich zu lernen, und darüber, wie sich Nahrungsmittel auf Ihre Hormone auswirken und wie Sie Ihr Essen über die reine Versorgung hinaus nutzen können.

Ich weiß, dass Ihnen schon viele Lösungen versprochen wurden, und dass Sie vielleicht auch keine Hoffnung mehr haben. Doch dieses Mal ist es wirklich anders, denn mir liegen unzählige Fallgeschichten von Frauen vor, die

nachweisen, dass *Die Hormondiät* funktioniert. Ich bitte Sie, mir zu vertrauen, bis Sie es selbst feststellen können.

Ihr Körper schickt Ihnen Botschaften, die entschlüsselt, verstanden, verarbeitet und integriert werden möchten. Hören Sie zu. Ihr Körper lügt nicht. Wenn Sie seinen Signalen vertrauen und sich in Ihren Entscheidungen davon leiten lassen, werden Sie zu einer Art Windmühle, die erneuerbare und saubere Energie für das Stromnetz erzeugt. Von der Zelle bis in die Seele schlank zu werden, ist eine alchemistische Veränderung und ich – als erfahrene Gynäkologin und Wissenschaftlerin – habe gelernt, dass es ein unbegrenztes Potenzial an überschäumender Energie, Freude und Leidenschaft für Sie gibt, wenn Sie den weiblichen Körper richtig ernähren.

Wenn Sie sich innerlich neu aufstellen und Ihr inneres Ökosystem verändern, verändern Sie sich auch äußerlich, und das ist spürbar. Sie werden jünger aussehen, sich jünger fühlen und biologisch jünger sein. Ihr Schritt ist federnd. Ihre veränderte Position ist jetzt „schlank“ statt „dick“. Hindernisse beim Abnehmen schmelzen dahin. Sie ziehen liebevolle Menschen an. Sie wissen, welche ich meine: Diejenigen, die Ihnen das Gefühl geben, dass Sie sich mehr mit sich selbst identifizieren.

Wenn Sie nicht darauf hören, was Ihr Körper Ihnen zu sagen versucht – in Form von Gewichtszunahme, Bauchfett, Müdigkeit und vorzeitiger Alterung –, kann das Konsequenzen haben. Es kann zu einer kaum merklichen biochemischen Verlangsamung kommen, die sich als Esssucht, Scham, Bedauern, in Prädiabetes, chronischen Schmerzen, Autoimmunerkrankungen sowie Depressionen als Kummer und tiefste Traurigkeit darüber äußern kann, was hätte geschehen können. Warum wollen Sie warten? *Die Hormondiät* fordert Sie auf, sich in zwei wichtigen Richtungen weiterzuentwickeln: In einer auf die weibliche Genetik abgestimmten Weise zu essen (die zelluläre Methode) und die körperlichen Aspekte dieses Ernährungsplans mit Ihrer Psyche und Spiritualität zu kombinieren (die Seelen-Methode).

Sie können es sich nicht länger leisten, Ihr Leben nur noch mechanisch abzuspuhlen. Der stumpfsinnig gewordene Berufsalltag, der fehlende

familiäre Zusammenhalt, die verschwommenen Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben, die angeschlagene Beziehung zu Ihrem Partner oder der stressige Lebensstil, von dem Sie beherrscht werden. Es ist an der Zeit, Ihre Kämpfe durch ein Gefühl von Sicherheit für Ihren Körper und Ihre Zukunft zu ersetzen. Die meisten unserer Glaubensmuster sind Generalisierungen aus der Vergangenheit aufgrund schmerzlicher Erfahrungen und Erfolglosigkeit. Viele von uns entscheiden nicht in vollem Bewusstsein und selbstbestimmt, was sie glauben sollen, und so bleiben wir in begrenzenden und unnötig einengenden Überzeugungen stecken. In den nächsten drei Wochen werden wir uns damit und mit den Mustern beschäftigen und sie gegen etwas viel Besseres austauschen. Ich habe das geschafft, und Sie können es auch.

Meine „dicke“ Geschichte

Wie viele von Ihnen habe auch ich die meiste Zeit meines Lebens um eine schlanke Linie gekämpft. Erfreulicherweise endete dieser Kampf mit dem Gewicht und dem Essen umständehalber – verbunden mit Glück und meinem medizinischen Wissen –, als ich in den Dreißigern war.

Im Alter von etwa zehn Jahren nahm ich zum ersten Mal zu. Ich war gierig nach Zucker, insbesondere nach Großmutter's Schokoplätzchenteig. Sie erklärte mir, dass ich ihn wegen der rohen Eier nicht essen sollte. Aber ich hörte nicht auf sie. Das ist meine erste Erinnerung daran, dass ich die Meinung eines Erwachsenen über Ernährung prüfte und mich darüber hinwegsetzte, weil etwas so gut schmeckte. Der Geschmack übertrumpfte die Klugheit. Ich wollte damit aufhören, aber ich konnte nicht. In diesem Augenblick wurde ich esssüchtig.

Mit fünfzehn begann ich damit, Essen und Kalorien zu reduzieren, denn ich sehnte mich danach, dünn zu sein und in meinen Jeans hübsch auszusehen. Ich hungerte den ganzen Tag und setzte auf Willenskraft und Diätlimonade, was dazu führte, dass ich mich mit frisch gebackenen Schokoplätzchen oder zuckrigem Gebäck vollstopfte. In meinem ersten Studienjahr brachte ich 68

kg auf die Waage (bei 1,65 m Körpergröße). In jenem Sommer begann ich zu laufen und Blütenpollen-Smoothies zu trinken und siehe da, zu Beginn des zweiten Jahres wog ich knapp 57 kg. Immer, wenn ich einen neuen Freund hatte, aß ich mit ihm mit und nahm zu. Ich war dick und glücklich. Wenn wir uns trennten, konnte ich nichts mehr essen. Dann wurde ich dünn und traurig.

Mein Gewicht geriet deutlich in den Fokus, als ich mich verlobte. Bis zur Hochzeit blieben mir sechs Monate, um abzunehmen. Damals war die Atkins-Diät populär, also aßen mein Verlobter David und ich mehr Eier und Schinken – und David verlor neun Kilo und ich knapp eines. Frustriert starrte ich auf mein enges Brautkleid. Als Gynäkologin, die in allem fachärztlich geprüft worden war, was im weiblichen Körper schief laufen konnte, wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Ich hörte auf, mich zu beobachten, widmete mich weiterhin meinen Hochzeitsvorbereitungen und zwang mich abzunehmen – durch Willenskraft, Kalorieneinschränkung und übermäßigen Sport, wie ein Schinder bei der Armee –, wild entschlossen, in mein Brautkleid zu passen. Das Ergebnis: Ich wurde eine verkrampfte, aber nicht wesentlich schlankere Braut. Doch während unserer Flitterwochen auf Hawaii nahm ich innerhalb einer einzigen Woche wieder alles zu.

Mit Mitte Dreißig kreiste mein ganzes Denken um das Thema Essen und ich verbrachte viel zu viel Zeit damit, wie ich es einschränken könnte. Ich war eine berufstätige Mutter. Tagsüber rackerte ich mich in meinem Beruf als Ärztin ab und zu Hause übernahm ich anschließend die Kinderbetreuung und kümmerte mich um die Essenszubereitung für meine Familie. Ich fühlte eine große Leere in meinem Leben, wahrscheinlich, weil ich den Gedanken, „alles zu haben“, in lächerlicher Weise unmöglich und aufreibend fand, und es mir gar nicht auffiel, dass ich versuchte, die Leere mit raffinierten Kohlenhydraten und einigen Gläsern Wein zu füllen. Ich war gestresst, dick, vergiftet, unglücklich, gereizt und litt unter Entzündungen – und dagegen schien kein Kraut gewachsen. Sogar mein Blutzucker war in Mitleidenschaft gezogen: Tests zeigten Werte, die mit einer Frühform von Diabetes vereinbar waren.

„Klick“ machte es dann erst an einem ungewöhnlichen Schauplatz, bei einem Madonna-Konzert. Während ihres mehr als zwei Stunden dauernden Gesangs- und Tanzprogramms war ich beeindruckt von ihrer körperlichen Würde und der Anmut, mit der sie ihre weibliche Kraft voll zum Ausdruck brachte. Ein Gedankenblitz streifte mich. Wollte ich mein höchstes Potenzial erreichen? Oder wollte ich weiterhin Ausflüchte suchen und in der Abwärtsspirale bleiben, die mich noch dicker machte, noch mehr ausbrennen ließ und mich immer weiter von meiner inneren Größe entfernte? Es war einer jener Augenblicke tiefer Klarheit – manche nennen sie gar Kapitulationspunkte –, von denen Süchtige sprechen, wenn der Schmerz der nicht stattfindenden Veränderung deutlich wird. Ich beschloss, dass es an der Zeit war zu handeln und mein medizinisches Wissen auch für mich selbst einzusetzen.

Am folgenden Tag schloss ich mich einem Programm für Esssüchtige an. Ich war keine fettleibige, über die Stränge schlagende Süchtige. Ich war in hohem Maße funktionsfähig und sah von außen relativ „normal“ aus. Dennoch hatten Nahrung und Essen zwanghafte Züge bei mir angenommen, die ich nicht überwinden konnte, insbesondere unter

hohem Stress. In diesem Programm lernte ich mehr über Frauen, Nahrung und die Bedeutung einer spirituellen Lösung als je zuvor während meines Studiums. Innerhalb von zwei Monaten verlor ich mehr als elf Kilo, stellte meine Hormone und den Blutzucker neu ein und kurierte meinen defekten Stoffwechsel. Ich nahm zwei Jahre an diesem Programm teil – Woche für Woche mit demselben stabilen Gewicht – und schied schließlich aus mehreren Gründen aus. Für meine anderen hormonellen Probleme mit der Schilddrüse und dem Östrogen schien es nicht geeignet sein. Tatsächlich waren einige der Ernährungsregeln nicht mehr zeitgemäß und konnten Ernährungslücken nicht schließen. Schließlich war ich motiviert zu lernen, wie ich mir und allen anderen Frauen helfen konnte, die Hormone und infolgedessen den Stoffwechsel zu „eichen“, ohne dass wir uns der starren Struktur eines Programms mit regelmäßigen Treffen unterwerfen mussten.

Und so kam es zu dem Buch, das Sie nun in Ihren Händen halten:

- Ich bezog profundes Wissen über den weiblichen Körper aus den vergangenen 20 Jahren als Fachärztin für Gynäkologie und medizinische Wissenschaftlerin.
- Ich studierte die neuesten Fortschritte auf dem Gebiet der Esssucht, da dieser Bereich bei gängigen Diäten oft fehlt und in überproportionaler Weise Frauen betrifft.
- Ich kombinierte die optimalen Vorgehensweisen aus meiner Erfahrung mit dem Programm für Esssüchtige und ließ alles weg, was für meine Genesung unnötig schien.
- Ich lernte, warum Frauen um einer Veränderung ihres Zustands willen essen – was auch als emotionales Essen bezeichnet wird – und entwickelte wirksame Alternativen.
- Ich nahm die ausgedehnte und aktuelle Forschung über Hormonschwankungen, Neustarts und Entgiftung dazu.
- Ich sprach mit renommierten Hormonexperten, stellte neue Informationen über Geschlechtsunterschiede bei der Fettleibigkeit vor und die Möglichkeit, wie Frauen bei diesem Kampf Schwachstellen in Vorteile ummünzen können.
- Schließlich verarbeitete ich all das zu einem eigenen Programm, das aus meiner zwanzigjährigen medizinischen Praxis entstand und bei mir sowie bei zahllosen anderen Frauen funktionierte.

Zum ersten Mal schulte ich 2008 in meiner Praxis für integrative und funktionelle Medizin im kalifornischen Oakland eine Gruppe von Frauen in der Hormondiät. Der Prozess und die Synthese zeigten mir, welche entscheidenden Schritte Frauen gehen müssen, um sich von den Fesseln der Esssucht zu befreien, emotional heil zu werden, sich anzugewöhnen, nahrhaftes Essen von bester Art und in der richtigen Menge zu sich zu nehmen sowie das Essen aus den richtigen Gründen neu zu erlernen. Die Ergebnisse: Die Frauen fühlten sich in ihrem Körper wieder zu Hause und waren begeistert davon, das Programm alle drei bis sechs Monate mit mir zu wiederholen. Sie beschrieben viele Gefühle, die ich auch kannte. Sie nahmen

durchweg ab – zwischen 5 und 23 Kilo – und erzählten mir, sie fühlten sich jünger als zehn oder zwanzig Jahre zuvor.

In den letzten sechs Jahren überprüfte, vervollständigte und verbesserte ich mein Programm in meiner Praxis, meinen Präsenzseminaren und Online-Gruppen. Dieses Buch eröffnet Ihnen nun den Zugang zu genau diesem ausgesprochen erfolgreichen 21-Tage-Abnehm-Programm. Sie finden hier alles, was Sie brauchen, um den Teufelskreis aus suchtartigem Essen, falscher Nahrungsmittel, Stress und unförmigem Körperumfang ein für alle Mal zu durchbrechen. Damit können Sie Ihren geschundenen, überlasteten Körper wiederherstellen – in der Form, wie Sie es sich immer gewünscht haben.

KAPITEL 2

Die Vorbereitung auf Ihre Hormondiät

Nun ist es an der Zeit, die Grundlage für Ihre Hormondiät zu schaffen. Was Ihren Körper und das Abnehmen betrifft, bedarf jede Veränderung, die von Dauer sein soll, einer Vorbereitung. Ich habe festgestellt, dass das beste Gegenmittel der Vorsatz ist, also habe ich einen Plan ausgearbeitet, damit Sie für all das, was Ihnen wichtig ist, ein oder zwei Tage vor Beginn des Programms vorrangig Platz schaffen können – im Kopf, im Herzen und in Ihrem Terminkalender.

Die Vorbereitungsphase ist eine Zeit seelischer, körperlicher und geistiger Absprachen, wenn Sie das zulassen. Die Verbindung mit Ihrer inneren „schlanken“ Einstellung muss geplant werden, damit sie Sie zur Heilung führen kann. Die richtige Absicht versetzt den Körper in den idealen Zustand, um den Hormonstoffwechsel neu einzustellen, sich von Gewicht und Toxinen zu befreien und Suchtmuster loszulassen. Sie haben nichts zu verlieren (außer natürlich Gewicht!) und alles zu gewinnen. Achtung, fertig ... vorbereiten!

Selbsteinschätzung

Hindert Ihr Gewicht Sie daran, Ihr Leben in jeder Beziehung voll auszuschöpfen? Leiden Sie an Esssucht? Stehen Sie unter starkem Stress? Willkommen im Klub! Hier sind Sie richtig, denn wir werden jetzt gleich damit beginnen, diese Probleme zu lösen. Beantworten Sie die folgenden Fragen, um herauszufinden, ob Ihnen eine Hormondiät helfen kann. Sie beziehen sich auf die vergangenen sechs Monate.

- ☐ Mögen Sie Ihr Spiegelbild nicht?
- ☐ Schränken Sie bestimmte Aktivitäten ein, bis Sie endlich abnehmen, zum Beispiel Sex oder Schwimmbadbesuche?

- Essen Sie bestimmte Nahrungsmittel oder gelüstet es Sie danach, auch wenn Sie keinen Hunger haben? Essen Sie den ganzen Tag irgendetwas? Stellen Sie fest, dass Sie kurz nach einer Mahlzeit (also nach weniger als vier Stunden) wieder Hunger bekommen?
- Beobachten Sie, dass Ihr Gewicht ständig zu schwanken scheint?
- Probieren Sie, auf der Suche nach *dem* Wundermittel, eine Diät nach der anderen aus? Schränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme gelegentlich ein, obwohl Sie das nur für kurze Zeit durchhalten?
- Fühlen Sie sich müde oder träge nach dem Essen?
- Bunkern Sie Essen oder essen Sie heimlich? Haben Sie einen geheimen Schokoladen- oder Süßigkeitenvorrat in Ihrer Spezialschublade oder im Schrank?
- Wiegen Sie sich täglich? Hängt es davon ab, was die Waage anzeigt, ob Sie gute oder schlechte Laune haben?
- Essen Sie oft mehr als geplant oder stopfen Sie sich voll? Gibt es bei Ihnen „lawinenartige“ Nahrungsmittel – Sie nehmen einen Bissen und schon ist die ganze Packung leer? Fühlen Sie sich schuldig wegen der Menge und der Qualität Ihrer Nahrung? Essen Sie, bis Sie sich unangenehm voll fühlen?
- Versuchen Sie, dass Essen wieder loszuwerden? Essen Sie erst maßlos und nehmen dann ein Abführmittel, übergeben sich oder treiben exzessiven Sport zum Ausgleich?
- Verursacht Ihnen das übermäßige Essen bereits gesundheitliche Probleme – dazu gehört auch, dass Ihr Arzt Prädiabetes, Diabetes, einen hohen Cholesterinspiegel, das metabolische Syndrom (Kombination aus abdomineller Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderten Blutfettwerten und Insulinresistenz; Anm. d. Übers.) diagnostiziert hat? Oder hat man Ihnen geraten abzunehmen, um gesünder zu werden?
- Beobachten Sie, dass Sie die „Dosis“ bestimmter Nahrungsmittel erhöhen müssen, um dasselbe Wohlbehagen zu empfinden, zum Beispiel bei Schokolade, Wein oder Pommes frites?
- Kreisen Ihre Gedanken ständig um Ihr Gewicht oder um Essen?
- Essen Sie weiterhin Dinge, die sich negativ auswirken, zum Beispiel durch Gewichtszunahme, Blähungen, Bauchschmerzen oder andere Anzeichen, die zeigen, dass sie Ihrem Körper nicht guttun?

Auswertung

- Haben Sie fünf oder mehr Punkte bejaht, dürfen Sie sich direkt in die Startposition für die Hormondiät begeben! Nahrungsmittel, Stress und negative Gewohnheiten haben Sie fest im Griff, wie aus Ihrer Selbsteinschätzung hervorgeht (einer Adaptation der sogenannten „Yale Food Addiction Scale“ zur Bestimmung des Grades von Esssucht, die bei Frauen validiert wurde¹, mit wichtigen Änderungen für meine Patientinnen). Gemeinsam werden wir diese Fesseln lösen und dafür sorgen, dass Sie wieder zu einem selbstbestimmten und gesunden Menschen werden.
- Haben Sie vier oder weniger Symptome oder sind Sie nicht ganz sicher, befinden Sie sich vielleicht an der Grenze zwischen Esssucht und ungesunder Ernährung. Ich möchte, dass Sie wieder festen Boden unter den Füßen bekommen, bevor es zu spät ist! Daher empfehle ich Ihnen wärmstens, mit dem Programm zu beginnen, um zu vermeiden, dass Sie später noch mehr zunehmen und gesundheitliche Probleme bekommen.

Überblick über die Hormondiät

Auf die im Folgenden erklärte Weise werden wir die sieben Stoffwechselhormone neu aufeinander abstimmen. Die folgende Reihenfolge halte ich für die wirksamste:

1. *Kein Fleisch:* Der Verzicht auf rotes Fleisch und zusätzlich auch auf Alkohol ist dazu gedacht, den Östrogenspiegel neu einzustellen. (Bitte beachten Sie, dass dies auch für Vegetarier gilt.)
2. *Kein Zucker:* Ihr Verlangen nach Zucker soll beendet und der Insulinspiegel neu reguliert werden.
3. *Kein Obst:* Diese Maßnahme zielt darauf ab, das sogenannte „Hungerhormon“ Leptin neu einzustellen.
4. *Kein Koffein:* Ihr Verhältnis zu Stress und Kortisol wird ebenfalls reguliert.

5. *Kein Getreide:* Ihre Schilddrüsenhormone sollen auf kraftvolle Weise aktiviert und die Insulin- und Leptinwerte neu eingestellt werden.
6. *Keine Milch und Milchprodukte:* Dieser Verzicht betrifft das Wachstumshormon, seine Regulierung verbessert auch den Insulinwert.
7. *Keine Toxine:* Ihr Testosteronwert wird wieder auf den Normalwert gebracht, zugleich wird der Neustart von Östrogen, Insulin, Leptin und der Schilddrüsenhormone unterstützt.

Nach Ablauf all dieser Schritte ist Ihr Stoffwechsel reguliert.

Nun sind Sie im Begriff, mit der Hormondiät zu beginnen (wie in der folgenden Abbildung dargestellt), durch die eine Veränderung des Körpers von innen nach außen gefördert wird – und das freut mich sehr. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn diese sieben Hormone wieder im Takt sind. Ihr fehlregulierter Stoffwechsel wird in Ordnung gebracht und Sie werden abnehmen. Aber noch wichtiger ist, dass Sie die entscheidenden Schritte machen können, um sich in Ihrem Körper endlich wieder heimisch zu fühlen. Sie werden den Teufelskreis aus Stress und Gewichtszunahme durchbrechen. Sie werden sich nicht mehr aufgebläht, gestresst und unausgeschlafen fühlen. In Ihrem Darm werden sich viele verschiedene gute Bakterien ansiedeln, die Sie schlank bleiben lassen und Sie werden sich all jener entledigen, die Sie dick machen.

Das Erreichen dieses Ziels beginnt damit, dass Sie es sich bewusst machen und sich darauf vorbereiten. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie sind nicht allein. Ich nehme Sie bei jedem Schritt auf diesem Weg an der Hand. Dieses Kapitel beinhaltet alles, was Sie brauchen, um diesen Kreislauf mit dem Neustart von Östrogen in Gang zu setzen; dazu gehört eine Checkliste, ein Leitfaden zum Einkaufen, Messungen der jeweiligen Ausgangswerte und die wichtigsten Schritte der Hormondiät, die Sie zur Aktivierung des Neustarts unternehmen müssen.