

dr. med. ulrich
strunz



warum macht die nudel dumm?

leichter, klüger, besser drauf:
no carbs und das
geheimnis wacher intelligenz

HEYNE <

so geht's: ohne
kohlenhydrate
leben

Impressum

Originalausgabe

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Christa Jaeger, Anne Jacoby

Layout: Katharina Schweissguth, München

Coverdesign: Martina Eisele, Grafikdesign, München

DTP-Bearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

ISBN: 978-3-641-14099-1
V003

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Anne Jacoby und Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

dr. med. ulrich
strunz



warum macht die nudel dumm?

leichter, klüger, besser drauf:

no carbs und das geheimnis wacher intelligenz

HEYNE <

Inhalt

Vorwort

1 Unser täglich Brot macht uns blöd



Wir werden immer dicker – und dümmer

Hallo wach!

»Das war nicht vorhersehbar«

Mit Baguette zum Hirndefekt

Ein Blick zurück

Sind wir wirklich zu blöd zum Essen? Nein!

Raus aus der Achterbahn!

Lieber forever young und forever smart

Nudeln machen alt

Übergewicht ist ungerecht

Je dicker der Bauch, desto kürzer das Leben

Es gibt keine angeborene Lebensspanne

100 Jahre jung

Ein zweites Immunsystem

2 Schluss mit krank im Schlaraffenland



Vom Wildbeuter zum Nudelzieher

Als die Gazellen verschwanden

Der Jung-Steini schrumpft

Nudelfreie Naturvölker

Bis heute zäh, schlank und gesund

Die Milch-Frage

Gesunde Sache: Eskimo auf Zeit

Das Fleisch macht's ...

... und nicht die Nudel

Warum wir Kohlenhydrate lieben

Mit der Muttermilch fängt es an

Von der Milch zum Honig

Unsere Supermärkte sind Zuckermärkte

Große Überraschung im Kleingedruckten

Sonderfall Süßstoffe

Warum Glukose-Fruktose-Sirup so gefährlich ist

Die Angst vor Fett hat uns fett gemacht

Keine Nudeln: eine gute alte Idee

Wundermittel Eiweiß

Wie essen schlank macht

Das Wunder ist möglich!

Stress macht Hunger auf Carbs

Im Stillstand auf Hochtouren

Kohlenhydrate sind Stress für die Nerven

3 Was unser Körper wirklich will



Zwei Arten von Energiestoffwechsel

Nudeln stoppen die Fettverbrennung

Wir brauchen gute Fette

Was verbrennen Sie eigentlich?

Verbrennungsmotor Muskel

Weniger Gewicht – mehr Leistung

Und Ihre Intelligenz wird wach!

Plötzlich diese Klarheit

Brauchen wir Zucker zum Leben?

Kalorien und GLYX – weg damit!

Freiheit für Ihre Bewegungslust!

4 Schalten Sie die Krebsgene ab



Krebszellen lieben Zucker

Sie können etwas tun

Krebs heißt nicht nur: Mutation

Burnout der Mitochondrien

Zucker düngt den Krebs

Aushungern statt bestrahlen

Wenn der Krebs schon da ist

Der Versuch lohnt immer

No Carb während der Chemo

Vitamin C während der Chemo

Der Schlüssel für ein krebsfreies Leben

Kann man Krebs erben?

Dem Krebs davonlaufen

Bier und Pizza – keine gute Idee

Auch Krebs ist ein Geschäft

5 Schluss mit Herz-Kreislauf-Problemen



Machen Sie Ihre Arterien frei

Und was ist mit dem Cholesterin?

Fett macht Ihr Herz fit!

Ihr Herz liebt No Carb

Mit dem Fett purzeln die Probleme

Ihre Gene haben kaum etwas zu sagen

Schlank ist sogar wichtiger als fit

6 Vergessen Sie Alzheimer



Hör mir auf mit Demenz!

Schnappschuss ins Gehirn

Es müssen nicht immer mehr werden

Die Nudel macht uns blöd

Was passiert da eigentlich im Hirn?

Und Fruktose macht uns noch blöder ...

Diabetiker sind besonders gefährdet

Was wieder schlau macht

Basta mit der Pasta – besser spät als nie!

Omega 3 kann alles

Wunderwaffe Vitamin C

Alpha-Liponsäure macht jung

Kokosöl macht das Gehirn geschmeidig

Kaffee stärkt das Gedächtnis

Mit Muskelkraft gegen Demenz

Darf's ein bisschen weniger sein?

Schlafen Sie doch mal gut

Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen

7 Step-by-Step-Entwöhnungsprogramm



Carb-Entzug ist kein Zuckerschlecken

Ein neuer Lebensstil

Freie Fahrt in ein leichteres Leben

Step 1: Klar zum Start

1. Ihr individuelles Ziel

2. Der Blutcheck

3. Der Kohlenhydrateentzug

4. Ihr Gehirn braucht Zeit

5. Gemeinsam schaffen Sie das

6. Vitamine, Mineralstoffe und Proteinpower

7. Erobern Sie den Herd

Step 2: Jetzt geht's los

1. Das erste No-Carb-Frühstück – ein Fest

2. Der erste No-Carb-Monat

3. Ihr No-Carb-Tagebuch

4. Coachen Sie sich selbst

5. Somatische Intelligenz

6. No-Carb-Buddys

7. Feiern Sie sich!

Step 3: Dranbleiben

1. Ihr Blut sagt, was los ist

2. Auf den Körper hören

3. Den Heißhunger aushebeln

4. Nach vorne schauen

5. In Bewegung bleiben

6. Gute Gedanken genießen

7. Fokus auf das eigene Leben

»Ich ess' sogar in Sonderfällen ...«

Sonderfall Leistungssport

Sonderfall Schwangerschaft

Sonderfall Depression

Sonderfall Orthorexie

forever young mit No Carb

Essen: Die Frage nach der Dosis

Laufen: Und wie ist das mit den »Luxus-Carbs«?

Denken: Raus mit den Schrottgedanken

Meditieren ist in

Am besten jeden Tag

Eine neue Lebenseinstellung

Ein Wort zum Schluss

Literatur

Register

Vorwort



»Nudeln machen glücklich« – diesen Spruch kennen Sie. Er stimmt vordergründig sogar: Kohlenhydrate regen im Gehirn die Produktion von Serotonin an. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Tatsächlich machen Nudeln gerade wegen des Serotonins nicht glücklich, sondern süchtig. Nach immer mehr Kohlenhydraten.

Das Dumme daran: Nudelfans werden gerade deshalb immer, immer dicker. Und auch immer, immer dümmer. Tatsächlich! Viele Forschungsergebnisse

weisen darauf hin, dass insbesondere Weizen verheerende Schäden in unserem Gehirn anrichtet. Und dass die Menschen mit den kürzesten Hosengürteln tendenziell mehr Grips im Kopf haben als die mit einem dicken Rettungsring um die Hüften.

Nun: Das möchte man so gar nicht lesen. Es klingt unangenehm, ungerecht, nach Vorurteilen und Klischees. Deshalb habe ich für dieses Buch besonders genau nachgeforscht, habe Studien ausgewertet und sehr kritisch geprüft. Und musste feststellen: Es stimmt. Kohlenhydrate machen uns zwar satt, aber vor allem krank. Und Nudeln machen uns dumm.

Sie kennen mich: Von düsterer Drohmedizin halte ich nichts. Ich bin überzeugter Frohmediziner. Deshalb frage ich Sie jetzt:

- × Haben Sie Lust auf ein quirligeres Denkvermögen? Und wollen Sie mit 70, mit 80 und auch noch mit 90 oder 100 Jahren sagen: »Vergesslich? Ich doch nicht!«?
- × Wünschen Sie sich einen starken inneren Antrieb – ganz ohne Kampf gegen den »inneren Schweinehund«?
- × Möchten Sie leicht, beschwingt und mit einem starken Herzen durchs Leben laufen?
- × Ist Diabetes etwas, auf das Sie gerne verzichten können?
- × Wie wäre es, wenn Sie Ihren Genen die besten Chancen geben könnten, sogar Krankheiten wie Krebs abzuschalten?

Haben Sie fünfmal »Ja!« gesagt? Ja? Zugegeben: Ich auch. Deshalb habe ich Kohlenhydrate schon lange von meinem Speiseplan gestrichen. Um Nudeln mache ich einen großen Bogen, außerdem um Brot, um Kartoffeln, um Zucker sowieso.

Das Erstaunliche daran: Das ist kein Verzicht. Im Gegenteil: Keine Kohlenhydrate sind ein Geschenk. Eine Bereicherung. Plötzlich kommen Köstlichkeiten auf den Tisch, an die wir schon lange nicht mehr gedacht hatten. Und die viel spannender schmecken als die ewig gleichen Spaghetti und unser täglich Brot. Und mehr noch: Plötzlich verschwinden sogar Krankheiten wie Migräne, Darmkrämpfe, Diabetes. Sogar multiple Sklerose und Krebs können erfolgreicher behandelt und sogar verhindert werden, wenn wir minderwertige Kohlenhydrate einfach nicht mehr essen. Und nicht zuletzt: Übergewicht verschwindet von selbst. Ohne Kalorientabellen, ohne knurrenden Magen. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein? Es ist aber so. Viele *forever-young*-Leser haben es ausprobiert. Testen Sie es auch. Dann sind auch Sie überzeugt.

Auf Ihrem Weg zum nudelfreien Glück wünsche ich Ihnen das Beste!

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'U. Stums'. The signature is written in a cursive, flowing style.



© fotolia.com (Subbotina Anna)

1

Unser täglich Brot macht uns blöd

Brot, Kartoffeln, Nudeln – wenn wir die in der Speisekammer haben, fühlen wir uns sicher. Leider gehen wir mit diesen Nahrungsmitteln nur auf einem sicheren Weg zu Übergewicht, Diabetes und Demenz. Sagen Sie basta zur Pasta! Gönnen Sie sich Gesundheit und einen hellwachen Geist.



© fotolia.com (Kzenon)

Wir werden immer dicker – und dümmer

Vor Kurzem dachten wir noch, Fette machen uns fett. Unsinn! Tomaten machen uns ja auch nicht rot. Heute wissen wir: Es sind die Kohlenhydrate, durch die wir immer dicker und schlapper, müder und blöder werden. Lassen wir sie weg, purzeln die Pfunde. Dafür fliegt uns vieles zu, mit dem wir gar nicht gerechnet haben: gute Laune, mehr Motivation, besserer Durchblick!

Hallo wach!

Zuerst die gute Nachricht: Es gibt durchaus Menschen, die gegen den Strom schwimmen. Das sind diejenigen, die im Supermarkt *nicht* den kürzesten Weg

durch die Mitte nehmen, die *nicht* einfach einen Haufen Backwaren, Fertigsuppen und Pasta in den Einkaufswagen laden und auf dem Weg zur Kasse eben noch zwei bis sieben Fertigpizzas obendrauf schichten. Es sind diejenigen, die lieber den langen Weg durch die Gemüseabteilung laufen, die in den Kühlregalen nach den wirklich frischen Milchprodukten suchen, die nach frischen Hühnereiern mit Biosiegel fahnden, nach Sojaprodukten und echten Beeren, und sich schließlich bis ganz, ganz nach hinten zu den Frischetheken durchschlagen – um hier reichlich Fisch, Fleisch und Käse zu kaufen.

Klar: Das ist umständlicher, das dauert länger, das kann sogar teurer sein als ein Junk-Food-Einkauf. Und der Transport von frischen Kräutern und rohen Eiern ist auch mühsamer als der von Chips, Cola und Kartoffelsalat im Plastikeimer.

Sicher gehören auch Sie zu den Gegen-den-Strom-Schwimmern, die etwas genauer darüber nachdenken, was sie essen wollen. Und was nicht. Oder Sie stehen schon auf dem Startblock bereit, um sich diesen gleich anzuschließen. Sonst hätten Sie dieses Buch nicht zur Hand genommen. Vielleicht kennen Sie auch schon die lebhaften Diskussionen der im besten Sinne un-bequemen *forever-young*-Fans im Forum unter www.strunz.com. Ich lese hier regelmäßig. Und gerne! Denn immer wieder tauchen hier Geschichten auf, die mich elektrisieren. Die mehr motivieren als jede Großgruppenuntersuchung einer Eliteuniversität.

Zum Beispiel die Story von Anette H.

» *In meiner Klasse bekam ich auch gleich den Namen » Hase«, da ich immer rohes Gemüse und Obst (und natürlich einen Eiweißshake) dabei habe. Der*

Name wurde jetzt allerdings geändert, da ich (ich bin im Kurs mit vierwöchiger Verspätung gestartet) alles, was die anderen mir schon vorausgelernt hatten, nicht nur aufgeholt, sondern die Tests alle mit gut oder sehr gut bestanden habe! Und da erzähle mir noch mal einer, man müsste das Gehirn mit Kohlenhydraten füttern. Haha ;-))«

Nachtrag, drei Monate später:

» Mein Name wurde von » Hase« in » Streber« und dann aber wieder (liebevoll) in » Hase« geändert. Und meine Ernährung fiel auf, sodass sich der ein oder andere mal Gedanken gemacht hat. Auch die Bücher, die ich habe, machen die Runde. Gefällt mir. Und noch etwas: ICH LAUFE! Jeden Morgen eine halbe Stunde auf dem Laufband. Mir geht es einfach gut. Wenn mich ein Arzt fragen würde, was mir fehlt, wäre meine Antwort: mein Vater.«

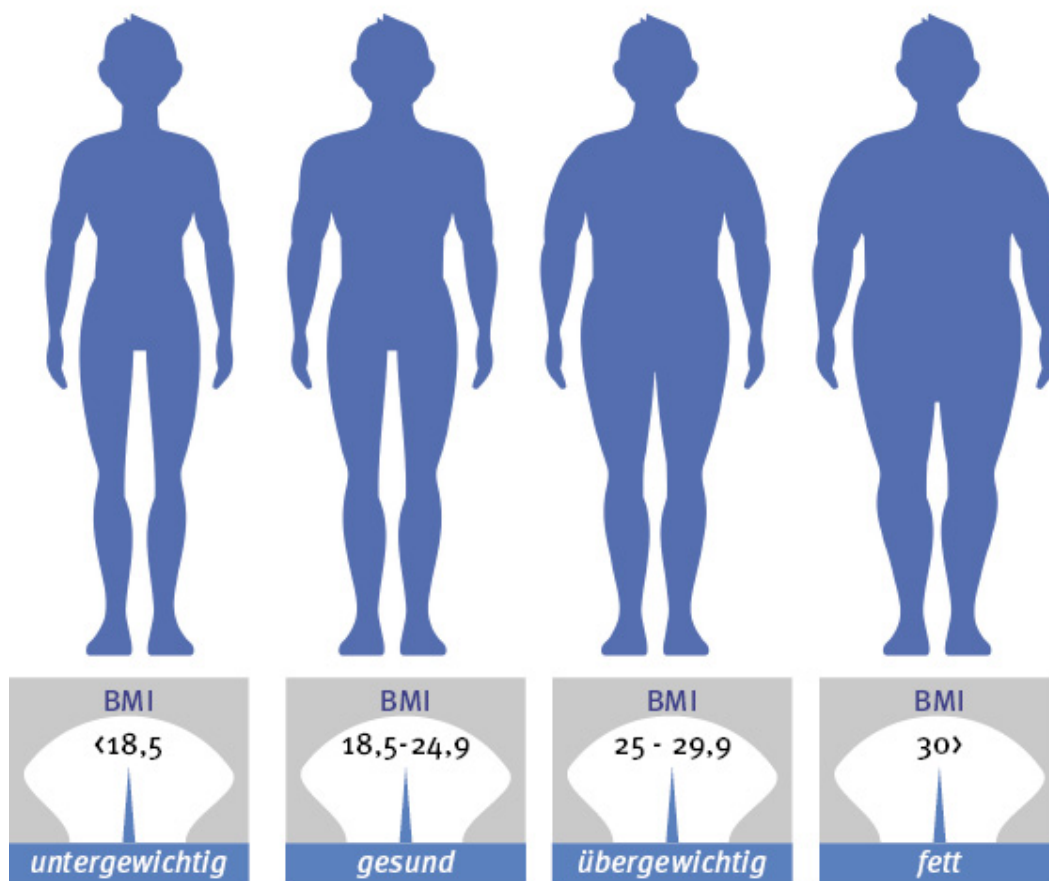
Nachtrag, acht Monate später:

» Seit mehr als einem Jahr lebe ich jetzt nach Forever Young. Mal mehr, mal weniger (gelegentlich eine Scheibe Brot oder zum Abendessen auch mal ein paar Kartoffeln – ich kasteie mich nicht!), aber ich komme immer wieder auf den Punkt zurück. Die Klarheit in meinem Kopf sorgt dafür, dass ich unglaublich aufnahmefähig bin. Und dann passiert es eben, dass ich ungeduldig werde, wenn eben meine Kollegen immer wieder dieselben Fragen stellen, auch wenn ein anderer dasselbe gerade gefragt hat! Ich scharre sozusagen mit den Hufen, da mir das alles viel zu lange dauert. Toleranz – ich werde es versuchen. Laufen wir also locker heute durch den Tag.«

Da hat jemand sein Gehirn aufgeweckt. Mit ganz einfachen Mitteln. Hallo, wach! Haben Sie Ihr Hirn eigentlich schon wach geklingelt?

»Das war nicht vorhersehbar«

Es ist erschreckend, wie viele Menschen sich mit einem Gehirn im Dämmerzustand zufriedengeben. Sie wollen wissen, wie viele? Das Robert-Koch-Institut in Berlin weiß es genau: Inzwischen ist fast jeder vierte Deutsche adipös, hat sich also einen BMI von über 30 erarbeitet. Kommentar aus dem Institut (vgl. meine News vom 9.10.2012):



© fotolia.com (Serj Siz'kov)

»Das war nicht vorhersehbar. Dass sich das so entwickeln würde, ist ernüchternd«

Mich amüsiert ganz besonders dieser Überraschungseffekt. »Nicht

vorhersehbar.« Wirklich nicht? Schon vor zehn Jahren hat der Präsident der DGE zugegeben, dass die Ernährungsberatung in Deutschland versagt hat. Noch immer stehen die auf Vollkorn fixierten Ernährungsregeln der DGE im Internet. Also ist es doch ganz logisch: Das war vorhersehbar.

Laut Mikrozensus waren schon im Jahr 2005 ganze 27 Prozent der Bevölkerung übergewichtig (BMI 25 bis 30) und 12 Prozent fettleibig (BMI über 30). Dramatische Zunahme in den folgenden vier Jahren: 2009 waren 37 Prozent übergewichtig und 15 Prozent adipös. Fettsüchtig. Oder besser gesagt: nudelsüchtig?

Das klingt noch recht abstrakt. Sehen wir uns deshalb die Unterschiede einmal unverhüllt an, um uns vor Augen zu führen, was das Wörtchen *adipös* tatsächlich bedeutet: [Hier](#) finden Sie eine schöne Abbildung dazu.

Wer, glauben Sie, springt beschwingt durchs Leben? Und wer schleppt sich mühsam dahin? Klar.

WAS HEISST EIGENTLICH ...

BMI?

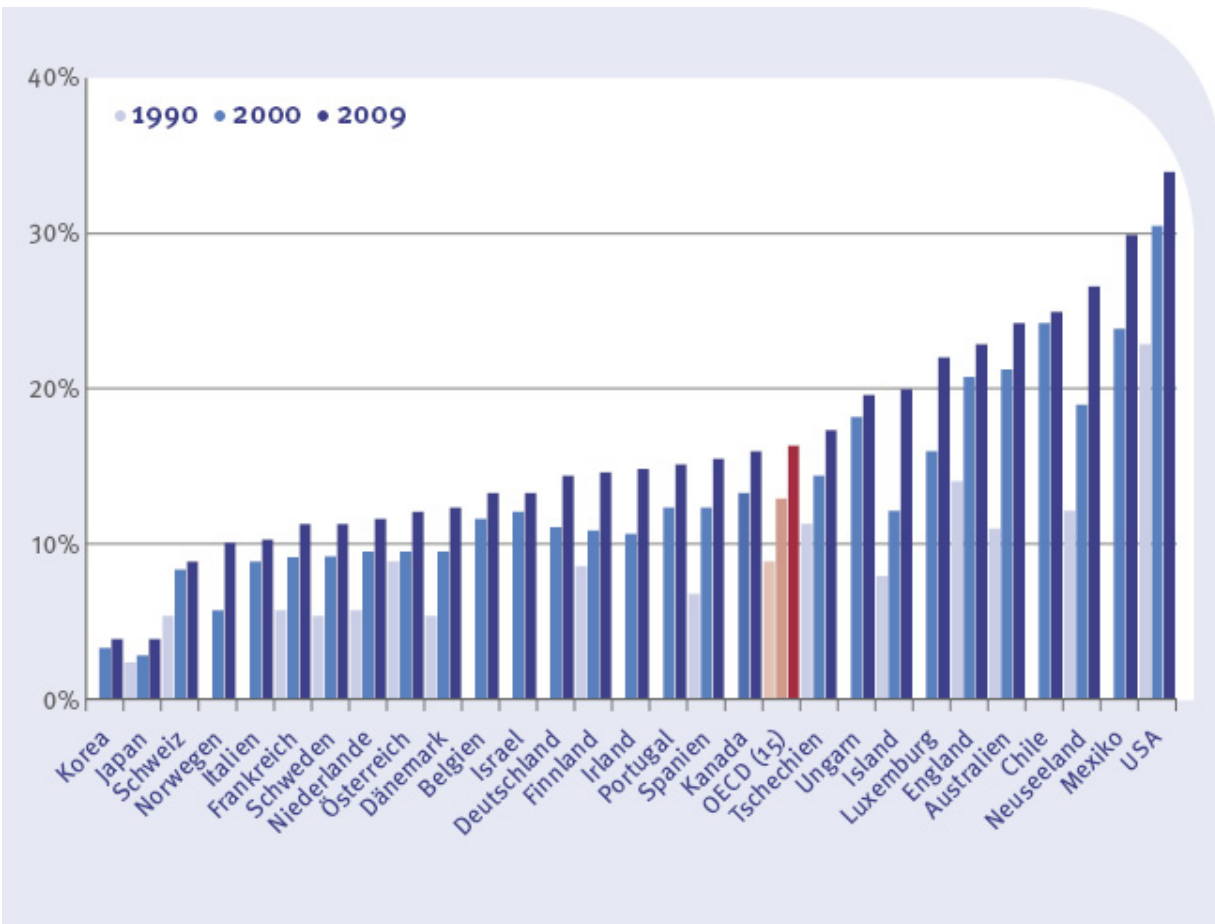
Sie kennen die Formel für den Body-Mass-Index:

$$\text{BMI} = \frac{m}{l^2}$$

m steht für Körpermasse in Kilogramm, l für Körpergröße in Metern. Wenn Sie also 1,73 groß und 59 Kilo schwer sind, haben Sie einen BMI von 19,7. Also Normalgewicht. Zur Übersicht: Unter 18,5 gelten Sie als untergewichtig, über 30 als fettleibig.

Schauen wir über die Grenzen, sieht es noch schlimmer aus: Laut einer Studie der Duke University vom Mai 2012 sind rund 36 Prozent aller Amerikaner übergewichtig. Die Wissenschaftler rechnen damit, dass sich diese Zahl bis zum Jahr 2030 auf 42 Prozent erhöht. Eine große Zahl von Menschen mit Gewichtsproblemen findet sich außerdem in Mexiko, in Neuseeland, in Chile, Australien und in Großbritannien. Deutschland hat in der globalen Adipositas-Statistik schon fast das Mittelfeld erreicht. Rank und schlank dagegen zeigen sich die Länder in der Statistik, in denen Pommes, Pizza, Pasta und Burger traditionell nicht auf dem Speiseplan stehen: Korea und Japan.

Hier in Deutschland haben wir übrigens gute Chancen, noch dicker zu werden, als wir es ohnehin schon sind. Warum? *Alle* unsere Lebensmittel sind heute vollgepumpt mit Zucker. Und schauen Sie sich doch einmal in Ihrer Stadt um. An jeder Straßenecke gibt es einen Bäcker. Sogar innerhalb normaler Supermärkte stehen immer mehr Automaten, die mit ihrem intensiven Brötchenduft in unserem naiven Steinzeitgehirn den Alarm »Beute machen!« auslösen. In der Schule lernen die Kinder, dass sie morgens Müsli und in der Pause eine Stulle in sich hineinstopfen sollen. In Ihrer Kantine schaufelt man Ihnen jeden Mittag mindestens die Hälfte Ihres Tellers voll mit Sättigungsbeilagen. Verdickungsmittel sollte es ehrlicherweise heißen. Um nicht gleich zu sagen: Verblödungsmittel.



© Buch-Werkstatt GmbH (Kim Winzen)

Adipositas (Fettleibigkeit) ist weltweit auf dem Vormarsch. Laut dieser Übersicht der OECD sind die USA Spitzenreiter, Deutschland liegt im Mittelfeld.

GUT ZU WISSEN



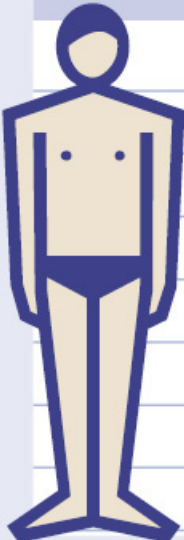
Lösen Sie sich vom BMI!

Haben Sie eigentlich schon Ihren BMI ausgerechnet? Und? Fühlen Sie sich besser, als es Ihr BMI erlaubt? Gute Nachricht: Das kann sehr gut sein. Denn der BMI kann Sie auch in die Irre führen.

Wenn Sie zum Beispiel sehr viel Muskelmasse, eine hohe Knochendichte oder große Knochen- und Gelenkdurchmesser haben oder wenn Sie mit vergleichsweise breiten Schultern ausgestattet

sind, dann sind Sie nach der BMI-Rechnung ganz schnell übergewichtig. Auch wenn Sie ganz offensichtlich nicht so aussehen. Einen besseren Anhaltspunkt gibt Ihnen daher eine Messung Ihres Körperfettanteils – ganz einfach mit einer modernen Körperfettwaage.

Die Sporthochschule Köln empfiehlt folgende Werte:

Körperfettanteil bei Männern				
	Alter	gut	mittel	hoch
	20–24	14,9 %	19,0 %	23,3 %
	25–29	16,5 %	20,3 %	24,3 %
	30–34	18,0 %	21,5 %	25,2 %
	35–39	19,3 %	22,6 %	26,1 %
	40–44	20,5 %	23,6 %	26,9 %
	45–49	21,5 %	24,5 %	27,6 %
	50–59	22,7 %	25,6 %	28,7 %
	über 60	23,3 %	26,2 %	29,3 %

Aus meinen News kennen Sie vielleicht meine Faustregel: 15 Prozent Körperfett sind ideal. Wichtig zu wissen: Das gilt für junge Männer, nicht aber für junge Frauen. Es kommt zwar immer auf den Einzelfall an – aus meiner Praxiserfahrung weiß ich aber, dass bei einer Frau die Periode ausbleiben kann, wenn sie zu wenig Körperfett auf die Waage bringt. Also, liebe Leserinnen: Kasteien Sie sich nicht mit Blick auf ganz bestimmte Werte. Finden Sie lieber das richtige Maß für sich selbst – und leben Sie!

Körperfettanteil bei Frauen

Alter	gut	mittel	hoch
20-24	22,1%	25,0%	29,6%
25-29	22,0%	25,4%	29,8%
30-34	22,7%	26,4%	30,5%
35-39	24,0%	27,7%	31,5%
40-44	25,6%	29,3%	32,8%
45-49	27,3%	30,9%	34,1%
50-59	29,7%	33,1%	36,2%
über 60	30,7%	34,0%	37,3%



Mit Baguette zum Hirndefekt

»Warum sollen Kohlenhydrate eigentlich dumm machen?«, denken Sie jetzt? Und: »Ich esse seit 40 Jahren Brot und Nudeln. Ich bin doch nicht blöd!« Meine kurze Antwort ahnen Sie schon: »Tja.« Sie haben keinen Vergleich! Wie aufgeweckt wären Sie jetzt, wenn Sie 40 Jahre anders gelebt hätten? Das können wir nur ahnen – doch um Ahnungen soll es hier nicht gehen. Sondern um Fakten. Um Wissenschaftler, die genau gemessen haben, dass es zwischen Übergewicht und Intelligenz Zusammenhänge gibt. Staunen Sie mit mir über die Ergebnisse der internationalen Forschung:

- × **Südkorea:** »Unsere Studie zeigte, dass ein hoher BMI mit dem Risiko einer schlechten kognitiven Leistung bei Erwachsenen zwischen 60 und 70 Jahren verbunden ist«, berichten südkoreanische Forscher im Fachjournal *Age and Ageing* (Alter und Altern). Zur Beurteilung des Denkvermögens wurde der sogenannte Mini-Mental-Statustest herangezogen. Dabei werden Testpersonen verschiedene Aufgabenkomplexe zur Lösung vorgelegt.
- × **Frankreich:** Ein französisches Team untersuchte Menschen zwischen 30 und 60 Jahren und fand auch hier abnehmende kognitive Leistungen mit steigendem BMI. Dramatischerweise sind dickere Menschen nicht einfach konstant etwas weniger helle im Oberstübchen, sondern die Schere geht mit zunehmendem Alter auseinander.
- × **Italien:** Eine italienische Forschungsgruppe fand 2005 heraus, dass Übergewicht und Insulinresistenz (das heißt beginnende, aber nicht voll ausgeprägte Zuckerkrankheit) zu kognitiven Beeinträchtigungen beitragen können. Untersucht wurden hier 523 Personen im Alter von 70

bis 90 Jahren.

- × **USA:** Neurowissenschaftler von der Universität Pittsburgh, Pennsylvania, haben das Gehirn von 94 Probanden gescannt, die zwischen 70 und 80 Jahren alt waren – alle Teilnehmer waren geistig fit. Nach einem Zeitraum von fünf Jahren wurden wieder Hirnscans angefertigt. Ergebnis: Die adipösen und übergewichtigen Teilnehmer hatten im Vergleich zu ihren normalgewichtigen Altersgenossen Gehirnmasse verloren! Je dicker sie waren, desto mehr war ihr Hirn geschrumpft. Probanden mit einem BMI über 30 erlitten Gewebeschwund vor allem in der Region des *Frontallappens* (zuständig für rationales Handeln, Selbstkontrolle, Logik, Kreativität), des *Temporallappens* (zuständig u.a. für Gedächtnis, Sprachverständnis), am *Hippocampus* (wichtig für den Transport von Gedächtnisinhalten vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis) und am *Thalamus* (das »Tor zum Bewusstsein«). Sie müssen kein Arzt sein, um zu verstehen, dass der Verlust von Hirnmasse an genau diesen Stellen in einen Teufelskreis führt: Vernunft und Selbstkontrolle werfen das Handtuch, das Gewicht steigt immer stärker an – und das Hirn schrumpft munter weiter.

Ganz gleich also, aus welchem Land die Studien kommen – sie führen immer wieder zu den gleichen Ergebnissen. Denn die medizinischen Hintergründe für die geringeren kognitiven Leistungen sind völlig klar:

Carbs führen zu Entzündungen: Laut Prof. G. Petzold vom Deutschen Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen in Bonn führt eine hohe Zuckerkonzentration zu Entzündungsvorgängen, oft eben auch im Gehirn. Aus verschiedenen anderen Studien ist bekannt, dass sich eine chronische Entzündung nachteilig auf das Gedächtnis und die Hirnfunktion auswirkt. Das

erklärt auch, weshalb dickere Menschen eher zu Demenz neigen als dünnere und warum der Prozess schleichend ist. Der Körper kämpft kontinuierlich mit den Entzündungen. Deshalb ist der körperliche Zustand mit 75 Jahren nicht so entscheidend dafür, ob jemand im Alter (pardon!) verblödet oder nicht. Wir wissen heute, dass viele derjenigen, die eine Demenz entwickeln, schon in ihren besten Jahren einen dicken Bauch durch die Gegend getragen und unter hohem Blutdruck gelitten haben.

Carbs machen Altersflecken im Hirn: Auch Verbindungen aus Zucker und Eiweiß werden für Demenz verantwortlich gemacht. Sie lagern sich langsam über Jahre hinweg ab, und so entstehen sogenannte Altersflecken im Gehirn. Wie Sie sich davor schützen können? Ganz einfach: weniger Zucker, mehr Eiweiß! Regelmäßig Sport und die grauen Zellen immer schön beschäftigt halten. Wer rastet, der rostet nämlich nicht nur – der wird auch rissig. Hirnrissig.

Carbs können das Gehirn zerstören: Manchmal schaffen es Bücher auf die Spiegel-Online-Bestsellerliste, die auch ich wirklich gut finde. Darunter: *Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht* von Dr. William Davis. Ein Präventionsmediziner und Kardiologe aus Milwaukee im US-Bundesstaat Wisconsin. Er legt Fakten auf den Tisch, die niemanden kaltlassen können. So warnt er zum Beispiel vor krankhaften Veränderungen des Gehirns, ausgelöst durch Gluten – ein besonderes Klebereiweiß, das zum Beispiel in Weizen vorkommt. Davis warnt vor zahlreichen Hirnschäden mit Kopfschmerzen, Koordinationsproblemen und Demenz. Die Schäden seien sogar im MRT in der weißen Masse des Gehirns zu erkennen. Daraus kann ich nur schließen: Wir bekommen durch Baguette und Pasta also offensichtlich nicht nur eine wabbelige »Weizenwampe«, sondern auch ein ziemlich weiches »Weizenhirn«.

Ein Blick zurück

Vor 1980 gab es das Problem Übergewicht fast gar nicht, nur weniger als zehn Prozent der Bevölkerung der Industrienationen brachten zu viele Kilos auf die Waage. Heute, nur 35 Jahre später, sieht das Bild ganz anders aus, laut OECD sind in Deutschland 45 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer übergewichtig. Kombinieren wir die Erkenntnisse aus dem ersten Abschnitt mit denen des zweiten, heißt die logische Schlussfolgerung: Im Durchschnitt werden wir immer dümmer. Die Männer offenbar noch schneller als die Frauen ...

Ob die durchschnittliche Intelligenz von uns Menschen tatsächlich langsam in den Keller sinkt, hat übrigens der Entwicklungsbiologe Gerald Crabtree von der kalifornischen Stanford University untersucht. Seine Meinung: Ja, könnte sein. Seit wir Ackerbau betreiben und in großen Gruppen leben, ist Intelligenz nicht mehr so entscheidend für das Überleben. Der Selektionsdruck hat abgenommen. So verschwindet unsere Intelligenz langsam, aber sicher. Und zwar bis heute. Natürlich wurde seine These sofort bezweifelt.

»Ich wette, dass ein durchschnittlicher Bürger aus dem Athen vor 3000 Jahren, der plötzlich in unserer Zeit auftauchen würde, einer der hellsten und intellektuellsten Köpfe wäre. Mit einem guten Gedächtnis, einer großen Palette von Ideen und einem klaren Blick für das Wesentliche.«

Gerald Crabtree, Entwicklungsbiologe, Stanford University

Sind wir wirklich zu blöd zum Essen? Nein!

Dick und doof sind wir also? Und das von Jahr zu Jahr immer schlimmer?