

Ulrich Strunz

Die neue Diät

Fit und schlank
durch Metabolic Power

HEYNE <
E-BOOKS

dr. ulrich
strunz

die neue
diät

fit und schlank durch
metabolic power

+++ schlank und fit für immer +++
+++ das geheimnis der enzymrevolution +++
+++ maximale fettverbrennung sofort +++

HEYNE <

Impressum

© 2008 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

ISBN 978-3-89480-435-0
V003

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: Nicola von Otto, Text & Form, München
Layout: Katharina Schweissguth, München
Coverdesign: Martina Eisele, Grafik-Design, München
Satz und Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Marion Grillparzer für ihre ausdauernde und unermüdliche Hilfe sowie Holle Bartosch und Martina Kittler.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. 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.

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.

Bildnachweis

Boxler, Frank: [Bild 1](#), [Bild 2](#), [Bild 3](#), [Bild 4](#), [Bild 5](#), [Bild 6](#), [Bild 7](#), [Bild 8](#), [Bild 9](#), [Bild 10](#), [Bild 11](#), [Bild 12](#), [Bild 13](#), [Bild 14](#), [Bild 15](#), [Bild 16](#), [Bild 17](#), [Bild 18](#), [Bild 19](#), [Bild 20](#), [Bild 21](#), [Bild 22](#), [Bild 23](#), [Bild 24](#), [Bild 25](#), [Bild 26](#), [Bild 27](#), [Bild 28](#), [Bild 29](#), [Bild 30](#), [Bild 31](#), [Bild 32](#), [Bild 33](#), [Bild 34](#), [Bild 35](#), [Bild 36](#), [Bild 37](#), [Bild 38](#), [Bild 39](#), [Bild 40](#), [Bild 41](#), [Bild 42](#), [Bild 43](#), [Bild 44](#), [Bild 45](#), [Bild 46](#), [Bild 47](#); **Buch-Werkstatt GmbH:** [Bild 48](#), [Bild 49](#), [Bild 50](#), [Bild 51](#), [Bild 52](#), [Bild 53](#), [Bild 54](#), [Bild 55](#), [Bild 56](#), [Bild 57](#), [Bild 58](#), [Bild 59](#), [Bild 60](#), [Bild 61](#), [Bild 62](#), [Bild 63](#), [Bild 64](#), [Bild 65](#), [Bild 66](#), [Bild 67](#), [Bild 68](#), [Bild 69](#), [Bild 70](#), [Bild 71](#), [Bild 72](#), [Bild 73](#), [Bild 74](#), [Bild 75](#), [Bild 76](#), [Bild 77](#), [Bild 78](#), [Bild 79](#), [Bild 80](#), [Bild 81](#), [Bild 82](#), [Bild 83](#), [Bild 84](#), [Bild 85](#), [Bild 86](#), [Bild 87](#), [Bild 88](#), [Bild 89](#), [Bild 90](#), [Bild 91](#), [Bild 92](#), [Bild 93](#), [Bild 94](#), [Bild 95](#), [Bild 96](#), [Bild 97](#), [Bild 98](#), [Bild 99](#), [Bild 100](#), [Bild 101](#), [Bild 102](#), [Bild 103](#), [Bild 104](#), [Bild 105](#), [Bild 106](#), [Bild 107](#), [Bild 108](#), [Bild 109](#), [Bild 110](#), [Bild 111](#), [Bild 112](#), [Bild 113](#); **Corbis, Düsseldorf:** [Bild 114](#) (RNT Productions), [Bild 115](#) (Michael Keller), [Bild 116](#); **IFA-Bilderteam, Taufkirchen:** [Bild 117](#) (Alexandre), [Bild 118](#) (Int. Stock.); **illuscope:** [Bild 119](#), [Bild 120](#); **Mauritius:** [Bild 121](#), [Bild 122](#); **Photo Bauer, Roth:** [Bild 123](#), [Bild 124](#), [Bild 125](#); **Plewinsky, Antje:** [Bild 126](#); **Stockfood, München:** [Bild 127](#) (Maximilian Stock LTD), [Bild 128](#) (Karl Newedel), [Bild 129](#) (Mich Rock), [Bild 130](#) (Eising Susie), [Bild 131](#) (Food

Photogr. Eising), [Bild 132](#) (Uwe Bender), [Bild 133](#) (Brauner Michael), [Bild 134](#) (Harry Bischof), [Bild 135](#) (Daimling-Ostrinsky), [Bild 136](#) (Antje Plewinsky), [Bild 137](#) (Ian Garlick), [Bild 138](#) (Ellert L.); **Superbild:** [Bild 139](#); **Tony Stone (Sean Murphy):** [Bild 140](#); **Vogel, Norbert:** [Bild 141](#), [Bild 142](#); **Winkler, Jörg:** [Bild 143](#); **Zefa, Düsseldorf:** [Bild 144](#) (Creasource), [Bild 145](#) (Creasource), [Bild 146](#) (M. Keller), [Bild 147](#) (Grace), [Bild 148](#) (M. Thomsen), [Bild 149](#) (M. Keller)
www.randomhouse.de



Inhaltsverzeichnis

Copyright

ein wort zuvor

schlank lebt länger

*Jung heißt minus 400 Kilokalorien
Vergessen Sie das Moppel-Ich
Achtung, Bauchfett!
Fett hat Nebenwirkungen
Was heißt Forever Young?*

tatort fettzelle

Wissen rund um die Speckschicht

*Die Fettzelle
Vom Laftier zur Couch-Potato
Ein Blick auf den Insulinstoffwechsel*

Falsche Gebrauchsanleitungen

*Die Ernährungsberatung der letzten 50 Jahre hat versagt
10 »neue« Ernährungsregeln der DGE
Sie sind nicht schuld ...*

Drehen Sie den Hahn zu

*Der kleine und der große Tank
Züchten Sie die richtigen Enzyme
Aus meiner Praxis – Schneller schlank*

Der schlanke Körper braucht Eiweiß

*Sind Sie ein Vier- oder Zwölfzylinder?
Eskimos in New York
Eiweiß bedeutet Jugend
Ohne Eiweiß funktioniert keine Diät
Natürlichste Medizin – Aminosäuren*

Vollkorn? Nicht für 20 Millionen

*Auch Vollkorn wird zu Zucker
Enzymrevolution – ein Prinzip fürs Leben*

Und was ist jetzt mit Fett?

*Weniger Fett – oder mehr laufen?
Warum wirken Diäten – oder wirken nicht?*

Aus meiner Praxis – Messen – ein Experiment

enzymrevolution – die praxis

- 1. Stufe – Hahn zudrehen**
 - 2. Stufe – mit den Genen leben**
 - 3. Stufe – der Start ins Luxusleben**
- Luxuskohlenhydrate**

Die Rezepte für die 1. Stufe

Die Rezepte für die 2. und 3. Stufe

tatort kopf

Die Kraft der Gedanken

Schlafen Sie sich doch einfach schlank

Der Kopf und die Essentscheidung

Am Anfang ist der Hunger

Die Sinne kann man nicht täuschen

Ein voller Magen isst nicht mehr gern

Die Diktatur der Dickmacher

Warum Stress dick macht

Nur kein Stress ...

Stress einfach wegatmen

Abnehmen mit Köpfchen – Expertenrat von Dipl. psych.Tibor Trautmann, Berlin



tatort muskel

Der Tank ist leer, wie beim Marathon

*So bringen Sie Ihre Enzyme auf Trab
Der neue Körper kann ruhig genießen*

Fettverbrennung kann man messen

*Spiroergometrie deckt alles auf
Maß für Fettenzyme - Respiratorischer Quotient (RQ)
Diese Kurven machen Kurven
Marathon ist Enzymrevolution
Aus meiner Praxis - Kohlenhydratleer zum 100-Prozentler*

Ein tiefer Blick in den Muskel

*Lauter kleine Energiekabel
Schlankkapital Mitochondrien
ATP - das schnelle Futter
Die limitierende Sache mit dem Laktat
Schlank, fit & gesund heißt aerob*

Ausdauernd ans Fett

*Kalorien verbrennen statt reduzieren
Ausdauer lockt fettverbrennende Enzyme
Die Kalorie, das Laktat, der Grenzpunkt
Der grüne Bereich - Ihre Spielwiese
Laktat ganz praktisch
Der rote Bereich ist tabu
Wie viel Bewegung hätten Sie gerne?
Intervalle laufen - mehr Fett verbrennen
Der Nüchternlauf
Welches Training darf es denn sein?*

Einfach mehr aktive Muskelmasse

*Der saure Muskel und das Krafttraining
Das Fatburnergeheimnis - der Nachbrenneffekt
Kraft vor Ausdauer - oder andersherum?
Training - wollen Sie Klasse oder Masse?*

muskelpraxis - ihre lebensversicherung

*Vorsicht, falsche Bewegungsmuster!
Sorgen Sie für eine starke Mitte
Basiswissen Zirkeltraining*



achtung, fertig, los!

Start mit dem Aufwärmprogramm

Nun geht's ans Zirkeltraining

Übungen für den Weckzirkel

Übungen für den Könnerzirkel

Dehnen nicht vergessen!

Fit for fun - und mehr Muskeln?

Tipps & Tricks fürs Studio

Mit der Maschine auf du und du

Freies Hanteltraining auch im Studio

tatort blut

Wie der Motor noch mehr Fett verbrennt

... gibt Vollgas

... tunt den Motor

*... zaubert mehr Zylinder
Schlank durch Schlucken
Die beiden Schlankhormone*

Immer wenn er die Pille nahm ...

Gezielt - und gekonnt

Vitamine sind doch gefährlich!

*Vitamine nur dazu - nicht anstatt
Gezielt und gekonnt - so geht's*

Das Magnesium und die fettfressenden Monster

*Wer den Nobelpreis kriegt, hat recht - oder?
Magnesium gegen Stress*

L-Carnitin - der Super-Fatburner

*Schlank mit L-Carnitin?
Für Senioren & Vegetarier
So nehmen Sie L-Carnitin ein
Noch mehr Eiweiß für den Superfettstoffwechsel*

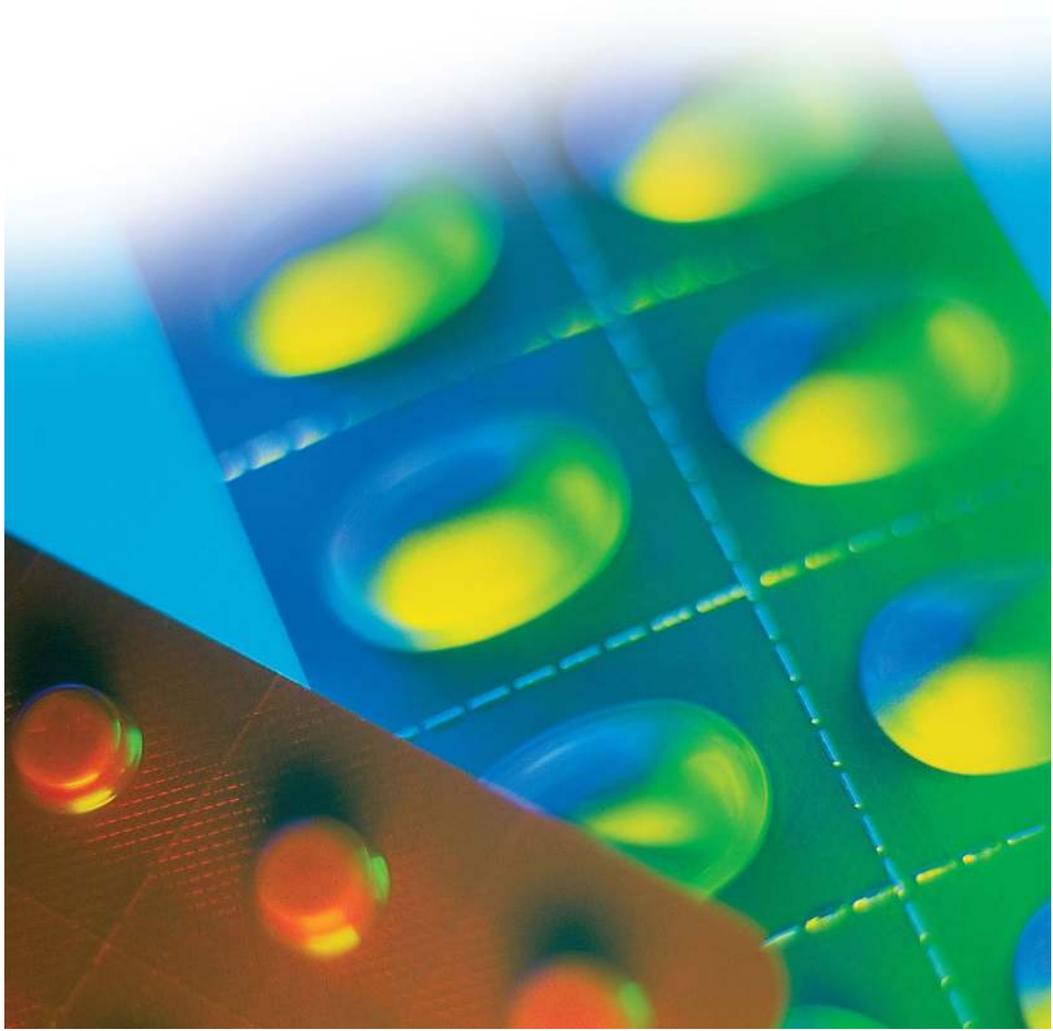
Was fehlt zur guten Figur?

*Tyrosin + Jod + Selen
Haben Sie das?
Übergewicht - Diagnosen aus dem Labor
Das sollte man auch messen lassen*

ein wort zum schluss

register

*Sachregister
Rezeptregister*



ein wort zuvor



o und wie wird man schlank? Ich sag's Ihnen: in der Fettzelle. Und nur dort. Bloß: Der Weg dorthin, der Weg zum Ziel führt über den Muskel, geht über das Blut – und über den Kopf. Und wieso Enzyme? Das sind kleine Arbeiter in Ihrem Stoffwechsel, die dafür sorgen, dass Sie Fett verbrennen – oder Zucker. Wenn Sie dick sind, haben Sie viele Enzyme, die leider das Falsche, den Zucker, verbrennen – und nur wenige Enzyme, die sich an Ihre Fettpölsterchen machen. Und noch weniger Enzyme, die Sie jung halten. Sie können gar nicht abnehmen. Ein unerbittliches biochemisches Gesetz. Das wollen Sie ändern. Und werden es auch. Mit diesem Buch. Mit der Enzymrevolution. Diese wird Ihren Stoffwechsel umkrepeln, sodass er für Sie arbeitet, schuftet – und das ist Metabolic Power. Zu Deutsch: Stoffwechselkraft.

Die Enzymrevolution

Revolution kommt von revolvere. Und heißt nichts anderes als „umkehren«. Sie krepeln also die Biochemie Ihres Körpers um. Werden vom Zuckerverbrenner zum Fettverbrenner. Und haben plötzlich lauter kleine aktive Lipasen, die Fett abbauen, lauter fröhlich aktive Sirtuine, die Sie jung halten. Um mal zwei der Enzyme beim Namen zu nennen. Und was Sie dazu tun sollten, sieht schon mal vorweggenommen so aus:

1. Enzyme erziehen

Sie legen den Schalter um, Ihren Stoffwechselschalter, erziehen Ihre Mitochondrien, die kleinen Energiekraftwerke im Muskel, ihre Energie lieber aus dem Fett als aus dem Zucker zu holen – lassen endlich die schlafenden Stoffwechselarbeiter namens Enzyme aktiv werden. Auch nachts. Und wie legt man den Schalter um? Indem Sie all das nicht essen, was die fettverbrennenden Enzyme bremst. Nämlich schnelllösliche Kohlenhydrate (in Brot, Nudeln, Süßem usw.). Die stoppen die Lipolyse, den Fettabbau. Die gute Nachricht: Das können Sie auch auf dem Sofa vor dem Fernseher tun. Sie können abnehmen, ohne auch nur einen Muskel zu bewegen. Das habe ich getestet: Kürzlich war ich auf 75 Kilo aufgebläht. Und kam trotz Krücken wieder auf meine 64 Kilo. Mehr lesen Sie im Kapitel »[Tatort Fettzelle](#)«.

2. Enzyme unterhalten

Wer fröhlich ist, entspannt ist, arbeitet besser. Tja, das gilt auch für Ihre Enzyme. Nehmen Sie Ihren Kopf mit auf die Reise von dick nach schlank. Über den wird alles leichter. Glauben Sie mir, da kann ich heute wirklich aus dem Erfahrungsnähkästchen plaudern. Lesen Sie mehr im Kapitel »[Tatort Kopf](#)«.

3. Enzyme vermehren

Wer mehr will, wer schneller und dazu langfristig abnehmen will und dann auch wieder genießen möchte, der sorgt für ein bisschen Ausdauerbewegung. So beschleunigen Sie die Fettverbrennung, weil Ihre Muskeln mehr Kalorien verbrennen. Und zwar nicht wie bisher aus dem Müsli, der Nudel, dem Zucker, sondern endlich aus dem schwabbeligen Energiedepot auf der Hüfte, dem Fett. Gleichzeitig bilden Sie mehr Mitochondrien, mehr Energiekraftwerke im Muskel, die Fett noch schneller verbrennen. Wenn Sie dann immer noch mehr wollen, noch mehr und schneller abnehmen wollen – dann machen Sie etwas Besonderes: Muskeltraining für mehr und aktivere Muskeln. Größere Muskeln lassen mehr Mitochondrien, mehr Kraftwerke, an der Fettverbrennung arbeiten. Lesen Sie mehr dazu im Kapitel »[Tatort Muskel](#)«.

4. Enzyme unterstützen

Sie möchten, dass das Abnehmen ganz leicht wird? Mit mehr Energie durchs Leben federn? Sich wohl dabei fühlen? Dann lassen Sie vom Arzt in Ihrem Blut messen, welche Vitalstoffe Ihnen fehlen, Stoffe, die den Energiestoffwechsel in Richtung schlank trimmen. Wenn einer fehlt – auffüllen und leichter leben. Sie geben Ihrem Körper also die Stoffe, die die Enzyme bei ihrer Fettverbrennungsarbeit unterstützen. Sie können:

- mit Magnesium Kraftwerke vermehren,
- mit Jod, Selen und Eiweiß die Schilddrüse ankurbeln,
- mit Eiweiß und Zink die beiden entscheidenden Schlankhormone stimulieren – lesen Sie mehr im Kapitel »[Tatort Blut](#)«.

Wie Sie also Ihre Enzyme richtig erziehen, lesen Sie in diesem Buch. Auch, wie diese Enzyme Sie nicht nur schlank, sondern auch jung machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

Herzlich,

U. Struns

schlank lebt länger



Dieses Buch, das verspreche ich Ihnen, ist die ultimative Lösung. Die Lösung Ihres Übergewichtproblems. Eine wissenschaftlich begründete, komplette, praktisch erprobte und immer - also auch bei Ihnen - wirksame Methode, Ihr Fett zu verbrennen und auch wirklich für immer loszuwerden. Also nicht nur für ein paar Wochen. Und dann - ich nehme an, das erwarten Sie als Forever-Young-Leser ganz einfach - hält das Ganze auch noch jung.

Jung heißt minus 400 Kilokalorien

Jung? Was hält Sie jung? Natürlich Enzyme. Darum geht es ja in diesem Buch. Man nennt sie Sirtuine. Derzeit ein heißes Thema in der Forschung. Ein Jungbrunnen. Dr. Florian Holsboer vom Max-Planck-Institut in München sagt im *Focus*-Interview: »Diese Stoffe können negative Alterseffekte ausgleichen und so Zellen verjüngen. Sie werden vermehrt ausgeschüttet, wenn wir uns kalorienarm ernähren. Sirtuine verzögern den Zelltod und wirken indirekt Entzündungen entgegen.« Rund sieben Sorten dieser Enzyme ackern in unserem Körper für die Jugend. Die Japaner auf der Insel Okinawa werden so alt, weil sie ganz viele aktive Sirtuine haben. Und warum verfügen sie über so viel mehr von dem Jungbrunnen? Weil sie mehr essen. Sich täglich satt und glücklich essen, dabei aber 20 % weniger Kalorien aufnehmen. Sie essen frisches Gemüse. Seetang. Fisch. Punkt. Da steckt alles drin. Und: hat praktisch keine Kohlenhydrate. Und: Sie lassen Pausen zwischen den Mahlzeiten. Erst nach ein paar Stunden ohne Futter im Bauch gehen die Sirtuine an ihre Arbeit.

20 %. Das ist ein einfaches Ziel für ein längeres, gesünderes Leben. Das sind in Kalorien ausgedrückt 400. Ein Stück Torte weniger, 80 Gramm Nougatschokolade weniger, ein Fisch-Mac weniger – oder eine halbe Stunde mehr joggen. Diese 400 Kilokalorien sparen Sie ganz natürlich mit diesem Buch ein. Einfach so, ganz nebenbei. Und werden täglich wieder jünger. Werfen Sie gleich mal einen Blick auf die folgende Tabelle.

small talk

So einfach kann man das Leben verlängern

Sammeln Sie 400 Minuskalorien pro Tag

Die folgenden Bewegungshäppchen schlagen auf dem Energiekonto zu Buche, senken Ihren Kalorien-DAX um 200 Punkte – und locken die Forever-Young-Enzyme. Es ist so einfach, 200 Kalorien in Muskeln zu verbrennen – und 200 völlig unnötige Kalorien auf dem Teller zu lassen.

200 Minuskalorien durch Bewegung ernten Sie, indem Sie ...

- ... 15 Minuten joggen,
- ... 15 Minuten Squash spielen,
- ... 20 Minuten Seil springen,
- ... 25 Minuten Treppen steigen,
- ... 25 Minuten schwimmen,
- ... 25 Minuten gemütlich radeln,
- ... 25 Minuten Tennis spielen,
- ... 25 Minuten rudern,
- ... 30 Minuten inlineskatzen,
- ... 35 Minuten Rasen mähen,
- ... 35 Minuten walken,
- ... 1 Stunde

Fenster putzen oder

- ... 1 Stunde spazieren gehen.

Diese 200 Kalorien bleiben einfach auf dem Teller liegen

- Zum Frühstück 2 Scheiben Sechskornbrot (90 g; 200 kcal) statt 2 Croissants (400 kcal).
- 150 g Magerquark mit 100 g frischen Erdbeeren (202 kcal) statt 3 EL Schokomüsli mit 1 Becher Fruchtjoghurt und ½ Banane (404 kcal).
- 1 Vollkornbrötchen mit 1 EL Hüttenkäse (20 kcal) und 10 g Honig (30 kcal) statt mit Nutella (3 gehäufte TL; 175 kcal) und Butter (2 TL; 75 kcal) bestreichen.
- Beim Mittagessen statt 4 Krokette (200 kcal) und Sahnesauce (2 EL; 100 kcal) zum Putenschnitzel 1 große Portion gedünstetes Gemüse (300 g; 100 kcal) wählen.
- Luxus-Kohlenhydratbeilage gewünscht? 1 Ofenkartoffel (108 kcal) spart 200 Kalorien im Vergleich zur 150-Gramm-Portion Pommes frites (330 kcal).
- Nachmittags die heiße Schokolade mit Sahne (200 ml plus 2 EL Sahne; 304 kcal) durch 1 Glas Buttermilch (250 g; 88 kcal) ersetzen.
- Wer zum Nachmittagskaffee was Süßes braucht, sollte lieber ½ Bratapfel mit Nussfüllung essen (85 kcal) und die 3 obligatorischen Doppelschokokekse (300 kcal) im Schrank lassen.



- Zum Dessert statt aus der Tiramisu- (1 Portion; 365 kcal) lieber aus der Roten-Grütze-Schüssel (1 Portion; 165 kcal) nehmen.
- 1 Vollkornbrötchen, das mit 30 g Rindertatar (39 kcal) bestrichen ist, liefert 200 Kalorien weniger als 1 Semmel, die mit 1 TL Butter (75 kcal), 4 Scheiben Salami (120 kcal) und 1 Scheibe Schmelzkäse (64 kcal) belegt ist.
- Pizzahunger? Dann vergessen Sie mal Ihr Rezept für die klassische Salamipizza (250 g; 585 kcal) und belegen Sie Vollkornhefeteig mit bunter Gemüsevielfalt nach Saison und Laune (250 g; 398 kcal).
- 1 Leberkäsesemmel (1 Semmel plus 100 g Leberkäse) können Sie mit 425 kcal verbuchen, 1 Roggenvollkornbrötchen mit viel Salat und Geflügel mit 200 kcal.
- 5 Fischstäbchen mit 250 g Kartoffelsalat liefern kohlenhydratreiche 543 kcal. 1 gegrilltes Lachsfilet mit 250 g Ratatouille dagegen eiweißreiche 350 kcal.
- 30 Kartoffelchips (300 kcal) durch 1 Handvoll Erdnüsse (96 kcal) ersetzen.
- Abends vor dem Fernseher statt Cola (0,33 Liter; 200 kcal) oder Bier (0,5 Liter; 200 kcal) kalorienfreies (Mineral-)Wasser oder Kräutertee trinken.
- 0,4 Liter Cola (240 kcal) durch Apfelschorle (48 kcal) ersetzen.

Minus-200-kcal-Extrabonus

Wer 2 Liter (Mineral-)Wasser am Tag trinkt, kann sich 200 Minuskalorien anrechnen. Forscher der Berliner Charité fanden heraus: Jedes getrunkene Glas Wasser kurbelt den Stoffwechsel an und liefert selbst keine Energie; macht laut Forschern pro Glas: minus 20 kcal.



Vergessen Sie das Moppel-Ich

Weshalb dieses Buch? Weshalb sich denn nicht zurücklehnen und vom Wohlfühlgewicht schwärmen? Weshalb nicht überlegen lächelnd das Moppel-Ich propagieren? Weshalb nicht kulturell gebildet auf das Körperideal der arabischen Scheichs und ihrer Frauen hinweisen? Vielleicht haben die ja doch recht ...

Nein. All die Verteidiger des Fettes haben eben nicht recht. Den letzten, den endgültigen Beweis finden Sie in zwei aktuellen wissenschaftlichen Studien. Studien, die sich endlich einmal auf so viele Teilnehmer in so hoher Zahl stützen, dass sie nicht mehr bezweifelt werden können. Eine amerikanische mit 500 000 und eine koreanische mit 1,2 Millionen Menschen. Also auch zwei kulturelle und vom Lebensstil her völlig verschiedene Völker. Beide Studien kommen zum selben Ergebnis: **Schlank lebt länger.**

Ein paar Pfund mehr machen doch nichts aus? Doch: Sogar ein paar Pfunde mehr verkürzen Ihr Leben. Das ist jetzt eindeutig belegt. Und dass

wir uns recht verstehen: Unbestritten schon vorher und auch in diesen Studien bestätigt sich, dass »zu dünn« genauso wie »zu dick« Ihre Lebensspanne drastisch verkürzt. Zu dünn heißt: BMI (siehe Kasten) unter 20, zu dick heißt: BMI über 25. Bereits leichtes Übergewicht, so die Studien, erhöht das Risiko eines frühzeitigen Todes um 20 bis 40 %. »Schlank lebt länger« bezieht sich auf einen BMI zwischen 20 und 24.

small talk

Formeln für die gute Figur

- Der **Bodymass-Index (BMI)** errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Ein Wert unter 19 heißt Untergewicht. Ein Wert von 20 bis 24 ist okay, darüber beginnt Übergewicht. Der BMI ist umstritten, weil er den prozentualen Anteil an Muskeln und Fett nicht berücksichtigt. Eine Körperfett-Analysewaage liefert genauere Daten. Mehr dazu lesen Sie [hier](#).
- Der **Taille-Hüft-Quotient (Waist-to-Hip-Ratio; WHR)** misst Ihr Lebensrisiko. $WHR = \frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Hüftumfang}}$. Weibliche Problemzonen – dicke Oberschenkel und Po – sind nicht gefährlich. Aber ein dicker Bauch ist das pure Risiko für Herz und Kreislauf. Fettzellen im Bauchbereich nehmen Zucker und Fette aktiver auf und verstoffwechseln gespeicherte Fette schneller. Je größer der Bauch, desto höher ist die Menge an Fettsäuren, die in der Leber ankommen und den Insulinstoffwechsel belasten. Der Triglyzeridspiegel im Blut steigt an, und das gute HDL-Cholesterin sinkt. Das erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Messen Sie Ihren Taillenumfang, stehend, zwischen Rippenbogen und Beckenkamm. Ihren Hüftumfang ermitteln Sie in Höhe des seitlichen Knochenhügels am Oberschenkel. Setzen Sie die Werte in die oben genannte Formel ein. Ab 0,85 WHR sollten Sie als Frau Ihren Fettzellen den Kampf ansagen. Für Männer gilt dasselbe ab 1,0 WHR.



Achtung, Bauchfett!

Viszerales Fett nennt der Mediziner Fettzellen, die sich unter der Bauchmuskulatur im Bauchraum befinden. Ich sage »Hüftgold« dazu. Im Vergleich zum Fettgewebe, das direkt unter der Haut sitzt, schicken die viszeralen Fettzellen mehr freie Fettsäuren und Glyzerin ins Blut und fördern so die Entstehung einer Insulinresistenz – die macht dick und Diabetes (mehr dazu [hier](#)). Neben Diabetes mellitus (»Zuckerkrankheit«) gehen auch Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen auf das Konto von viszeralem Bauchfett. Sagt man metabolisches Syndrom oder Syndrom X dazu. Die hohe krank machende Stoffwechselaktivität des viszeralen Fettes

erkennt man, wenn man Fett absaugt. Entfernt man nur die Fettzellen unter der Haut, verbessern sich die krank machenden Stoffwechselgrößen kaum. Nur wenn auch viszerales Fett durch den Schlauch des Schönheitschirurgen wandert, ist eine Besserung nachweislich. Aber es geht auch ohne OP: Übergewichtige, die nur 5 bis 10 % ihres Gewichts abspecken, können ihre viszeralen Fettspeicher und damit ihr gesundheitliches Risiko deutlich verkleinern. Ganz wichtig ist Bewegung. Das sieht man an den japanischen Sumoringern. So lange sie im Ring stehen, bleibt ihr viszerales Fettdepot trotz des ansonsten sehr hohen Gewichts relativ klein. Nach dem letzten Kampf wächst es jedoch in kürzester Zeit an, macht den Sumoringer krank und lässt ihn frühzeitig sterben.

Fett hat Nebenwirkungen

Es gibt viele Gründe, das physiologische Gesetz »Schlank lebt länger« wirklich ernst zu nehmen. Fett, auch nur ein bisschen mehr Fett als erwünscht, hat ganz ungeheuerlich viele andere unerfreulich-gefährliche Nebenwirkungen.

1. Fett macht dumm. Steigt nach dem Essen der Insulinspiegel im Blut, tut er das auch im Gehirn. Das hilft uns beim Denken. Vor allem Merken. Außer beim Übergewichtigen. Insulin steigt zwar im Blut an, kommt aber nicht im Gehirn an. Prof. Kern, Universitätsklinik Lübeck: »Je dicker ein Mensch ist, desto geringer ist der Insulinanteil in der Hirnflüssigkeit – und desto schlechter ist offensichtlich sein Denkvermögen.«

2. Fett lässt einen leiden. Dicke Menschen sind deutlich schmerzempfindlicher. Schon häufig und immer wieder studiert und verkündet, kürzlich auch bei Migränepatienten in erschreckender Weise festgestellt: Übergewichtige haben häufigere und heftigere Migräneattacken, so die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft.

3. Fett macht Diabetes (»Zuckerkrankheit«). Erhöht das Risiko bis auf das 20fache. Und damit macht es blind und zum Rollstuhlkandidaten. Es

zerstört die Nieren. Endgültig. Bis zur Dialyse. Und Diabetes erhöht das Alzheimerisiko auf das 2,5fache.

4. Fett bringt einen auf die Intensivstation mit Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das Risiko, am Herzinfarkt auch noch zu sterben, steigt mit den überflüssigen Pfunden um 43 %.

5. Fett macht vergesslich. Das Risiko, bei leicht erhöhtem Gewicht irgendwann eine Demenz zu entwickeln, steigt um 35 %, bei stark erhöhtem Gewicht um 70 %.

6. Fett macht die Gelenke kaputt. Unsere Gelenke, unsere Wirbel sind nicht für Fettberge geschaffen. Knirschen Ihre Knie empört? Schon mal Ischiasschmerzen erlebt?! Übergewicht verdoppelt auch das Arthroserisiko.

7. Fett macht Krebs ...

... und diese Liste könnte man jetzt noch endlos verlängern, Ihnen mit Horrorbotschaften noch mehr Zeit stehlen. Das möchte ich einfach nicht. Das tun die Schlagzeilen jeden Tag in den Zeitungen schon bis zum Abwinken.

Kurz und gut: Sie lassen sich nicht von Moppel-Ichs Sand in die Augen streuen. Sand, der die Augen entzündet und zu grässlichen Schmerzen führt, wenn es zu spät ist. Sie haben recht. Es wird Zeit. Das Fett gehört weg, ein für alle Mal. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, dann wissen Sie:

- dass es geht,
- wie es geht!

Und dann haben Sie auch verstanden, dass diese Gebrauchsanweisung die erste ist, die Sie dann auch für immer vom Fett befreit. Also nicht wie übliche Diäten für einige Wochen oder Monate.

Freilich können auch dicke Menschen – trotz heftiger Migräneschmerzen – fröhlich sein. Können positiv denken. Wenn Sie zu diesen erfreulichen Mitmenschen gehören, dann lassen Sie sich auf den folgenden Seiten einmal ein bisschen Frohmedizin (bisher war das Ganze

Drohmedizin) erklären. Lassen Sie sich erzählen, was auf Sie wartet, wenn das Fett weg ist. Wenn Sie schlank sind.

Sie leben nämlich nicht nur länger, sondern Sie leben anders. Fröhlicher, leichter, beschwingter, viel optimistischer, deutlich erfolgreicher, souveräner ... Ich übersetze das mit: Forever Young.

Was heißt Forever Young?

Nun, Sie wissen ja, Forever Young ist der Traum der Menschheit, seit es uns gibt. Und der führt über das geheimnisvolle Wort »schlank«. Und »fit«. Schlank allein ist nämlich nicht das Ziel. Siehe all die Models, die sich schlank hungern. Aber höchst unfit sind und sogar krankheitsgefährdet. Nein – zu schlank gehört immer auch das Wort »fit«. Zusätzlich.



Normal - das höchste Gütesiegel der Medizin

Die gute Nachricht: Der Weg zur Schlankheit, zur Fettverbrennung, den Sie hier lernen, macht Sie automatisch fit. Fitness gehört dazu. Dieser neue Lebensstil, der Sie forever young werden lässt, lässt sich auch anders und präziser umschreiben mit den Worten »völlige Gesundheit«, wenn Sie

wollen, komplette Gesundheit, wenn Sie wollen, ganzheitliche Gesundheit. Kurz und gut: Sie werden normal.

Normal ist das höchste Gütesiegel, das ich in der Medizin kenne. Gibt es normale Menschen? Weiß ich auch nicht. Ich jedenfalls bin's nicht, sagt meine Frau. Ich weiß aber, wer heute noch so lebt, wie unsere Vorfahren lebten, wer genetisch richtig isst, wer sich völlig naturgemäß verhält: der Schimpanse, unser genetisch nächster Artverwandter. Der hat den gleichen Stoffwechsel wie wir. Von ihm könnten wir heute noch lernen. Zum Beispiel, was normal is(s)t.

Bitte stellen Sie sich einen Schimpansen vor. Dort oben in der Baumkrone. Hat der dort oben einen Sessel, davor ein Fernsehgerät? Oder schwingt er sich nicht gerade fröhlich kraftvoll, elastisch federnd von Ast zu Ast? Greift hier und da nach einem frischen grünen Pflanzensprossling, nach einer Mangofrucht, beißt schmatzend hinein. Hat dann keine Blähungen und muss sich nach dem Essen erst mal ausruhen, muss kein Nickerchen machen, sondern schwingt genauso elastisch und kraftvoll weiter ... Sehen Sie: Der Schimpanse lebt. Lebt! Ich bin mir sehr sicher, dass es unter Schimpansen höchst selten Depressionen gibt. Oder auch Krebs oder Herzinfarkt oder Schlaganfall oder Zuckerkrankheit oder Alzheimer oder grauen Star oder Makuladegeneration oder, oder, oder.

Abnutzung hat mit der Natur nichts zu tun

Abnutzung gibt es nicht. Gucken Sie doch mal über den Tellerrand. Schauen Sie mal, wie alle anderen Lebewesen auf dieser Welt normal leben – außer wir gelehrten Menschen. Nur hier kann man wirklich etwas lernen.

Alt werden ist nämlich eine Erfindung des Menschen. Der angeblich so unabänderliche Verfall von Körper und Geist ab 30 – manche sagen ab 20 oder gar ab 16 –, ist eine rein menschliche Erfindung. Ist künstlich. Hat mit der Natur nichts zu tun. Gibt's bei Tieren nicht. Noch nie aufgefallen?

Wenn Sie Ihr Übergewicht erst los sind – und das geht ganz leicht –, wird das Leben leicht. Werden Sie ganz automatisch sehr viele Dinge sehr viel richtiger machen. Ohne sich anzustrengen. Werden immer fröhlicher und lebenslustiger werden und genau deshalb diesen Weg sehr gerne immer weitergehen.

Forever Young ist kein Traum

Forever Young ist längst Realität – bei den anderen. Bei all denen, die natürlich und genetisch korrekt leben. Oder glauben Sie, dass ein uralter Schimpanse sich nicht genauso elastisch und springlebendig durch die Bäume hangelt wie der ganz junge Schimpanse? Das gilt auch für uralte Menschen. Das haben Forscher aus Hamilton/Ohio gerade belegt: Bei älteren Menschen ist Krafttraining ein regelrechter Jungbrunnen. Wer als Senior regelmäßig ein paar Übungen macht, bremst den Alterungsprozess der Muskeln nicht nur – sondern dreht ihn sogar um. Verjüngt den Muskel. Die 70-Jährigen in dieser Studie ernteten binnen eines halben Jahres durch zwei Mal ein bisschen Üben pro Woche 50 % mehr Kraft – und verjüngtes Muskelgewebe. Forever Young ist real.

Die Natur wollte uns immer forever young, also einen jugendlichen Körper und Geist bis ins hohe Alter. Bis unsere genetisch programmierte Lebenspanne zu Ende ist. So war das ursprünglich gedacht. Bis wir Menschen das Denken begonnen haben – uns hingesezt und genetisch höchst unerfreulichen Müll gegessen haben.

Aber jetzt werfen wir einen kleinen Blick an den ersten Ort des Geschehens: Tatort Fettzelle.

small talk

Weiblicher Schutzschild vor Herzinfarkt

Frauen sind durch die Sexualhormone vor einem Herzinfarkt ganz gut gefeit. So lange, bis sie in die Wechseljahre kommen. Dann geht der natürliche Schutz verloren. Kluge Frauen basteln sich natürlich sofort einen neuen Schutzschild. Wie das funktioniert, zeigte eine Harvard-Studie mit 90 000 Frauen. Das Ergebnis: Schlanke Frauen, die pro Woche mehr als 3,5 Stunden Sport betreiben, haben ein verschwindend geringes Risiko für eine Herzerkrankung. Nur 65 von 100 000 erwischt es. Von denjenigen Frauen, die normalgewichtig waren, aber keinen Sport trieben, erkrankten 140. Heißt andersherum: Auch schlanke Frauen können ihr Infarktisiko noch einmal um satte 53 % senken, einfach durch Bewegung.