

Wie sehen Ihre Zahlen aus?

Bevor wir richtig loslegen: Was ist Übergewicht? Oder Fettleibigkeit? Ganz einfach ausgedrückt bedeutet Übergewicht, dass Sie zu viel Körperfett haben, und Fettleibigkeit, dass Sie viel zu viel Körperfett haben. Technisch wird Fettleibigkeit mit einem BMI (Body-Mass- oder Körpermasse-Index) von 30 oder höher und Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 29,9 gleichgesetzt. Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als Idealgewicht.

Die Berechnung des BMI ist relativ einfach: Sie können eine der BMI-Rechner-Seiten im Internet dazu nutzen oder Sie schnappen sich einen Taschenrechner und machen es selbst. Teilen Sie dafür Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Metern. Wenn Sie 90 Kilogramm wiegen und 1,80 Meter groß sind, ergibt dies bei der Berechnung von $90 \div (1,8 \times 1,8)$ einen BMI von circa 27,8. Damit sind Sie leider deutlich übergewichtig.

Früher bezeichneten Mediziner alles unter einem BMI von 25 als Normalgewicht. Leider ist das inzwischen nicht mehr normal. In den USA ist Übergewicht seit den späten 1980ern die Norm, und es wird immer schlimmer.¹¹

IST KALORIE NICHT GLEICH KALORIE?

Jetzt wissen wir, wo die Grenze zwischen optimal und fettleibig verläuft. Lassen Sie uns nun einige Grundannahmen überprüfen. Um unschuldig dazustehen, behauptet die Lebensmittelindustrie, eine Kalorie sei eine Kalorie, egal, aus welcher Quelle sie stammt. In einer Werbung unterstreicht Coca-Cola diese »einleuchtende Tatsache«¹² sogar noch. Der Inhaber des Lehrstuhls für Ernährungswissenschaft in Harvard meinte dazu, diese »zentrale Botschaft« der Industrie suggeriere, dass man »ebenso zu viele Kalorien mit Karotten essen wie zu viele Kalorien mit Limonade trinken« könne und dass sie sich nicht voneinander unterschieden.¹³ Wenn Kalorie gleich Kalorie ist, warum sollte es dann wichtig sein, was wir essen?

Nehmen wir das Beispiel von Karotten im Vergleich zu Coca-Cola. Unter strengen Laborbedingungen sind 240 Karottenkalorien – zehn Karotten – genauso viel wie 240 Cola-Kalorien – eine Flasche.¹⁴ Doch im wahren Leben hinkt dieser Vergleich, denn Sie können die flüssigen Kalorien in weniger als einer Minute hinunterstürzen, aber für die 240 Karottenkalorien müssen Sie über zweieinhalb Stunden lang ununterbrochen kauen. (Ja, diese Zeit wurde gemessen.¹⁵) Davon würde Ihnen der Kiefer schmerzen. Und da die 240 Karottenkalorien ungefähr das Volumen von 1,2 Liter haben, wäre Ihr Magen vielleicht sogar zu klein dafür. Wie alle vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel enthalten Karotten Ballaststoffe, die die Menge vergrößern, ohne dass zusätzliche Nettokalorien hinzukommen. Abgesehen davon würden Sie nicht einmal sämtliche Karottenkalorien aufnehmen können. Wie Ihnen jeder bestätigen kann, der schon einmal Maiskörner gegessen hat, wandern einige Gemüseteilchen durch Sie hindurch und entschwinden zusammen mit den Kalorien, die sie enthalten. Eine Kalorie in Ihrer Toilette mag gleich viel sein wie jede andere, aber sie landet nicht auf Ihren Hüften.

Ein naheliegenderer Vergleich wäre der zwischen Cheerios und Froot Loops, zwei Frühstückscerealien. Wie der eine Hersteller strahlend verkündet, enthalten seine Froot Loops ungefähr gleich viele Kalorien wie die als gesund geltenden Cheerios seines Konkurrenten. Warum stehen Froot Loops dann am Pranger? (Ich sagte als Sachverständiger in einem Prozess gegen Hersteller stark zuckerhaltiger Frühstückscerealien aus, daher kenne ich die Argumente aus erster Hand.) Ja, beide Produkte haben eine ähnliche Kalorienmenge. Dabei wird allerdings die appetitsteigernde Wirkung von konzentriertem Zucker nicht berücksichtigt.¹⁶ In einem Experiment wurden Kindern zuckerreiche und zuckerärmere Frühstückscerealien angeboten. Dabei hätten sie viel mehr Cheerios als Froot Loops essen und mehr Kalorien aufnehmen können. Doch die Kinder, die zu den süßeren Froot Loops griffen, nahmen sich im Durchschnitt 77 Prozent mehr und aßen sie dann auch. Auch wenn der Kaloriengehalt dieser Produkte vergleichbar ist, führen zuckerreiche Frühstückscerealien zu einer fast doppelt so hohen Kalorienaufnahme.¹⁷ Im Labor mag Kalorie gleich Kalorie sein, im wahren Leben aber ganz und gar nicht.

Sogar dann, wenn Sie dieselbe Kalorienmenge essen und absorbieren, entspricht 1 Kalorie möglicherweise immer noch nicht 1 Kalorie. Im weiteren Verlauf des Buches werden Sie erfahren, dass dieselbe Kalorienmenge, zu verschiedenen Tageszeiten und bei einer unterschiedlichen Mahlzeitenverteilung oder sogar nach einer unterschiedlich langen Schlafdauer aufgenommen, zu unterschiedlich viel Körperfett führt.

Es geht nicht nur darum, was wir essen, sondern auch wie und wann.

Dieselbe Anzeige auf der Waage kann je nach Ernährung oder anderen Zusammenhängen etwas anderes bedeuten. Sie könnten zum Beispiel leichter werden, aber trotzdem Körperfett zulegen, wenn Ihr Körper nur Wasser verliert und Muskelmasse abbaut. Es geht also nicht nur um Kalorienzufuhr und -verbrauch oder um weniger Essen und mehr Bewegung. Später kommen wir auf eine berühmte Studie mit Gefängnisinsassen aus Vermont zu sprechen, die Folgendes zeigt: Je nachdem, was die Insassen zu essen bekamen, brauchten sie mitunter bis zu 100 000 Kalorien mehr, um gleich viel zuzunehmen wie andere. Sie werden auch erfahren, wie es den Wissenschaftlern gelang, 100 000 Kalorien erfolgreich verschwinden zu lassen. Aber ich greife vor.

Ein Krimi in vier Teilen

In Teil 1 beginnen wir mit einem Überblick über unser wachsendes Problem mit der Fettleibigkeit – Ursachen, Folgen und bisherige Lösungsversuche. Wir werden Fragen beantworten wie: *Warum steigt die Fettleibigkeit seit den späten 1970er Jahren explosionsartig an? Ist Übergewicht tatsächlich so schlecht für die Gesundheit, wie behauptet wird? Und was ist von Methoden zu halten, bei denen das eigene Verhalten nicht angetastet wird, beispielsweise Magenverkleinerungen, Diätpillen und Appetitzüglern?*

In Teil 2 versuche ich, die optimale Strategie zur Gewichtsabnahme zu entwickeln, und konzentriere mich auf die wichtigsten Zutaten für ein Rezept, mit dem man Körperfett abbaut.

In Teil 3 sehen wir uns an, inwieweit die Diäten, die momentan im Umlauf sind, diesen Kriterien standhalten. Danach erarbeiten wir uns Stück für Stück die Formel für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsregulierung. Und Sie werden all die allerneuesten Diäten, die es heute noch gar nicht gibt, bewerten können.

Dann kommen die Booster. In Teil 4 verrate ich Ihnen alle Tricks und Kniffe für einen schnellen Gewichtsverlust, die ich in den Jahren gefunden habe, seit ich die Fachliteratur durchforste. Damit passen Sie jede Ernährung so an, dass Sie möglichst viel Körperfett abbauen. Dafür habe ich eine Checkliste erstellt. So können Sie sich täglich etwas aussuchen und sich ein Portfolio nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen. Ich warne eindringlich davor, gleich zur Blitzlösung vorzublättern und zu glauben, dass Sie damit weiterhin denselben Mist essen können wie bisher. Es gibt zwar tatsächlich Möglichkeiten, mit der gleichen Nahrung zu verschiedenen Ergebnissen zu kommen, aber die Booster sind ausschließlich dazu gedacht, eine gesunde Ernährung zu ergänzen.

Im letzten Teil beantworte ich alle brennenden Fragen zum Thema Fettverbrennung: *Mit welchem Sport nehme ich am meisten ab? Wie kurbele ich meinen Stoffwechsel am sichersten an? Wie viel sollte ich schlafen? Was sagt die Wissenschaft zur ketogenen Ernährung, zu Intervallfasten und hochintensivem Intervalltraining?* Ich stelle Ihnen Lebensmittel vor, die gleichzeitig Fettblocker, Fatburner, Stärkeblocker und Appetitzügler sind. Und wussten Sie, dass unterschiedliche Essenszeiten, die Häufigkeit und die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten eine Rolle spielen? Es gibt sogar ein Lebensmittel, das die Verlangsamung Ihres Stoffwechsels verhindert, mit der Ihr Körper auf Ihre Abnehmversuche reagiert.

Skeptisch? Gut so! Ich war es auch.

Am Anfang dachte ich, es würde darauf hinauslaufen, dass ich gegen all die magischen Quacksalbermittelchen wettern und ansonsten die alten Standardratschläge von mir geben würde, sprich Kalorien reduzieren und ins Fitnessstudio gehen. Das Besondere an diesem Buch sollte seine Ausführlichkeit und seine strikt wissenschaftliche Grundlage sein. Ich stellte mir vor, dass es herausstechen würde – aber als Nachschlagewerk, nicht als Revolution. Ich hätte nie gedacht, dass ich auf eine neue Abnehmmethode stoßen würde. Mir war einfach nicht klar, wie viele neue Wege sich durch unser neu gewonnenes Verständnis von so vielen Bereichen der menschlichen Physiologie auftun würden. Es war unglaublich aufregend, diese bahnbrechenden Einzelstränge zu einem beweisbasierten Abnahmeverfahren zusammenzuführen.

Dieses Buch war ein Mammutprojekt, aber es hat sehr viel Spaß gemacht. Manchmal werde ich gefragt, warum ich nicht Urlaub oder wenigstens einen Tag lang freimache. Dann erkläre ich, dass ich das Gefühl habe, mein ganzes Leben sei Urlaub. Ich bin sehr froh, anderen Menschen helfen zu dürfen und gleichzeitig das zu machen,

was ich liebe: lernen und lehren. Ich kann mir nicht vorstellen, irgendetwas anderes zu tun.

I. DAS PROBLEM

Die Ursachen

Das Gewicht der Welt

Fettleibigkeit an sich ist nichts Neues, als Epidemie aber schon. Wir sind von einigen korpulenten Königinnen und Königen wie Heinrich VIII. und Ludwig VI. (auch als Louis le Gros oder Ludwig der Dicke bekannt)¹⁸ in eine Pandemie der Fettleibigkeit geschlittert, die mittlerweile wohl eine der verheerendsten und am schlechtesten eingedämmten öffentlichen Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit ist.¹⁹ Heutzutage sind 71 Prozent aller US-Amerikaner übergewichtig (bei den über achtzehnjährigen Deutschen sind es laut Statistischem Bundesamt 53 Prozent.) Über 40 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung sind so dick, dass sie als fettleibig angesehen werden können. Und kein Ende ist in Sicht.²⁰ Früher dachte man noch, dass sich der Anstieg der Fettleibigkeit zumindest verlangsamt, doch das scheint nicht zu stimmen.²¹ Wir glaubten auch, dass wir nach fünfunddreißig Jahren der unerbittlichen Fettleibigkeit bei Kindern die Kurve gekriegt hätten, aber diese gute Nachricht kam zu früh.²² Die Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen steigt schon im vierten Jahrzehnt weiter.²³

In den letzten zehn Jahren hat sich die Fettleibigkeit verzehnfacht. War früher noch jeder Dreißigste fettleibig, ist es heute jeder Dritte,²⁴ aber dieser Anstieg war nicht linear. Irgendetwas muss Ende der 1970er Jahre passiert sein.²⁵ Die Fettleibigkeit griff in den meisten reichen Industrieländern fast gleichzeitig um sich, in den 1970er und 1980er Jahren. Das deutet auf eine gemeinsame Ursache hin.²⁶

Woran könnte es liegen?

Jede mögliche Ursache müsste globaler Natur sein und zeitlich mit der Ausbreitung der Epidemie übereinstimmen. Sie hätte vor etwa vierzig Jahren beginnen und in der Lage sein müssen, sich schnell über die gesamte Welt auszubreiten.²⁷ Was gibt es dazu für Theorien? Einige machen Veränderungen in der »künstlichen Umwelt« dafür verantwortlich, wie beispielsweise die Stadtplanung, die immer weniger zum Gehen, Radfahren und Einkaufen um die Ecke angelegt ist.²⁸ Doch das ist nicht plausibel, denn in dem Zeitraum gab es keine universelle und gleichzeitige weltweite Veränderung von Städten und Gemeinden.²⁹

Fragt man Politiker nach dem Grund für die Fettleibigkeitsepidemie, erzählen die meisten etwas von »persönlichem Mangel an Motivation«,³⁰ aber auch das klingt nicht