

DANIEL ROTH

GESUND UND SCHLANK durch KURZZEITFASTEN

Wie Sie Ihre Ernährung selbst bestimmen
und ganz ohne Diät abnehmen

riva

© des Titels »Gesund und schlank durch Kurzeitfasten« von Daniel Roth (ISBN Print: 978-3-7423-0398-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

SCHLANK WERDEN, SCHLANK BLEIBEN

Schon während meiner Schulzeit haben mich Sport- und insbesondere Ernährungswissenschaften fasziniert. Deshalb habe ich in den letzten 20 Jahren unzählige Studien und Ratgeber darüber gelesen, wie man seinen Körper am besten nach den eigenen Wünschen und Idealen formen, Gewicht ab- oder zunehmen oder ganz einfach gesünder und länger leben kann. Einen Großteil dieser Methoden habe ich selbst ausprobiert. Dabei sind mir im Laufe der Zeit neben höchst spannenden und gut fundierten Konzepten auch abenteuerliche Theorien sowie komplett widersprüchliche Forschungsergebnisse begegnet. Darüber bin ich zu drei wesentlichen Erkenntnissen gelangt:

1. Auf jedes gute und fundierte Buch zum Thema Abnehmen kommt mindestens die doppelte Anzahl an Veröffentlichungen, die scheinbar einzig dem Zweck dienen, mit plakativen Heilsversprechen möglichst viel Gewinn für den Verfasser zu erzeugen.

Wirklich stichhaltige wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit der aufgestellten Behauptungen sind eher die Ausnahme als die Regel. Dabei überbieten sich die verschiedenen Diäten darin, wie schnell und nachhaltig sie absolut unglaubliche Effekte erzielen, und man wundert sich, wie es in Anbetracht dieser »fantastischen« Methoden überhaupt noch Übergewicht geben kann.

2. Die Qualität von Studien im Bereich der Ernährungswissenschaften steht und fällt mit den Details im Studiendesign. So können zwei Untersuchungen zum gleichen Thema teilweise zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Es lohnt sich also immer, etwas genauer hinzuschauen, mehrere Quellen zu betrachten und die Ergebnisse kritisch zu hinterfragen.

3. Jeder Mensch ist anders und reagiert unterschiedlich auf bestimmte Reize, sei es bei der Ernährung oder beim Sport. So reagieren auch innerhalb einer einzigen kontrollierten Studie Teilnehmer oft ganz unterschiedlich auf identische Maßnahmen. Die eine perfekte Methode für alle gibt es einfach nicht. Deswegen bin ich überzeugt, dass jene Programme die besten sind, bei denen die Teilnehmer ein Mindestmaß an Flexibilität haben, um selbst herauszufinden, was ihnen guttut und welche individuelle Ausgestaltung für sie funktioniert.

Diese drei Erkenntnisse sind das Fundament, auf denen ich mein Buch aufgebaut habe. Mein Ziel ist es nicht, Sie von der einen unumstößlichen Wahrheit zu überzeugen, die nur ich kenne und mit der Sie (idealerweise durch den Kauf zusätzlicher Produkte) schon morgen und

ohne jede Mühe zu Ihrer Traumfigur kommen. Täte ich das, wären Sie gut beraten, dieses Buch gleich wieder beiseitezulegen ...

Stattdessen möchte ich Sie zu einer Entdeckungsreise einladen, in deren Verlauf ich Ihnen anhand verschiedener Forschungsergebnisse und aufgrund eigener Erfahrungen eine Ernährungsform vorstellen werde, die erstaunlicherweise in Deutschland bislang kaum Beachtung gefunden hat: das Kurzzeitfasten. Die detaillierte Auflistung meiner Quellen in den Anmerkungen ermöglicht es Ihnen, die Stichhaltigkeit meiner Argumentation selbst nachzuvollziehen und für sich zu bewerten, ob Ihnen meine Aussagen und Schlussfolgerungen richtig erscheinen. Gleichzeitig werde ich Ihnen eine Bandbreite an verschiedenen Varianten an die Hand geben, wie Sie sowohl Ihren neuen Ernährungsstil als auch den Weg dorthin nach Ihren persönlichen Bedürfnissen gestalten können.

Vor allem aber möchte ich Sie animieren, am eigenen Leib auszuprobieren, ob die von mir vorgestellten Methoden auch bei Ihnen den beeindruckenden gesundheitlichen Effekt wie auch den langfristigen Gewichtsverlust bewirken, den ich in den letzten Jahren immer wieder bei verschiedenen Personen beobachten konnte.

Kurzzeitfasten – letztendlich doch eine Wunderdiät?

Die Idee zu diesem Buch ist entstanden, weil ich bei meiner eigenen Recherche zum Thema Kurzzeitfasten feststellen musste, dass es im Deutschen zu diesem Konzept kaum Literatur gibt, die einem eine wirkliche Auswahl an Varianten aufzeigt und auf wissenschaftlichen

Erkenntnissen basiert. Selbst jene Bücher, die sich relativ seriös mit dem Thema beschäftigen, bieten dem Leser häufig kaum Hintergrundwissen, das ihn in die Lage versetzen würde, die aufgestellten Theorien kritisch zu hinterfragen. Außerdem wird meist versucht, die eine »richtige Variante« anzupreisen – obwohl die erfolgreiche Umsetzung des Kurzzeitfastens doch so herrlich vielfältig erfolgen kann.

Diesen Umstand fand ich damals recht frustrierend, musste ich mir doch alle Informationen in mühsamer Kleinarbeit zusammensuchen. Am Ende dieser Recherche und insbesondere nachdem ich erste eigene Erfahrungen gesammelt hatte, war ich aber so begeistert von dieser Ernährungsweise, dass ich mein Wissen unbedingt teilen wollte. Zunächst mündlich: in der Familie, mit Freunden und im Bekanntenkreis – auch dort mit durchschlagendem Erfolg. So kam ich irgendwann zu dem Entschluss, dass noch mehr Menschen von diesem faszinierenden Konzept erfahren und von ihm profitieren sollten. Also begann ich mein Wissen und meine Erfahrungen in der Form festzuhalten, wie Sie sie nun in den Händen halten.

Was dabei herausgekommen ist, ist das Konzept für eine neue Diät. Eine Diät, mit der Sie nicht nur Ihr Gewicht reduzieren und vor allem langfristig kontrollieren können, sondern auch noch bestmöglich Ihre Muskelmasse erhalten. Eine Diät, bei der dies nur der Nebeneffekt ist, denn die eigentliche Wirkung ist, dass sich Ihre Blutwerte deutlich verbessern werden. Sie werden mehr gutes und weniger schlechtes Cholesterin haben, Ihre Entzündungswerte werden ebenso sinken wie Ihre Insulin- und Glukosewerte. Und nicht nur das, auch ein erhöhter Blutdruck wird gesenkt. Außerdem kann diese Diät Sie vor Herzinfarkt, Krebs und Alzheimer schützen. Und das Beste: Sie dürfen bei meiner Diät weiterhin essen, was Sie wollen, und das sogar, so viel Sie wollen.

Spätestens jetzt glauben Sie mir vermutlich kein Wort mehr und denken, dass ich nicht mehr alle Latten am Zaun habe, richtig? Damit wären Sie in guter Gesellschaft. Denn genauso haben nahezu alle meine Verwandten, Freunde und Arbeitskollegen reagiert, als ich ihnen erklärt habe, warum ich meinen Essensrhythmus umstelle. Um ganz ehrlich zu sein: Ich selbst habe ziemlich ähnlich reagiert, als ich zum ersten Mal von dieser Diät gehört habe. Dabei hatte ich nur von dem Abnehmen und der freien Nahrungsauswahl erfahren. Selbst diese Teilaspekte hielt ich damals für ziemlich abstrus. Sich nie wieder Gedanken darüber zu machen, ob man jetzt noch ein Stück Kuchen nehmen darf oder ob man noch einen weiteren Gang zum Buffet machen sollte? Stattdessen einfach essen, bis man wirklich satt ist – und zwar die Lebensmittel, auf die man gerade Lust hat? Für mich war diese Vorstellung vollkommen unrealistisch. Schließlich hatte ich mich doch seit Jahren damit abgefunden, dass es ständiger Disziplin bedurfte, um mein Wunschgewicht einigermaßen zu halten. Und »einigermaßen« trifft es ganz gut, denn unterm Strich habe ich den Gewichtsanstieg damit eher verlangsamt als wirklich verhindert.

Das war einmal. Denn seit inzwischen mehr als fünf Jahren esse ich – zumindest was Art und Umfang meiner Speisen angeht – ohne jede Einschränkung. Nachdem ich in den ersten zwölf Monaten des intermittierenden Fastens konstant abgenommen habe, bleibt mein Gewicht seitdem vollkommen unbeeindruckt davon, ob ich sportlich gerade mehr oder weniger aktiv bin oder ob ich mich am Vorabend dazu habe hinreißen lassen, zwei Burger-Menüs hintereinander zu essen. Die erstaunliche Tatsache, dass all das plötzlich kaum noch Auswirkungen auf meine Figur hatte, führte sogar soweit, dass ich erst dachte, meine Waage sei defekt. Später zog ich sogar in Erwägung, ich könne

an einer unentdeckten schweren Krankheit leiden und nähme deswegen nicht mehr zu. Erfreulicherweise war keins von beidem der Fall.

Jetzt fragen Sie sich sicher völlig zu Recht, wie ich erst über angebliche Wunderdiäten herziehen kann, um dann keine drei Seiten später derartige Behauptungen aufzustellen. Ganz einfach: Weil das Kurzzeitfasten keine solche Wunderdiät ist. Der erste Unterschied ist, dass all die Effekte, die ich Ihnen gerade aufgezählt habe, in dutzenden wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurden. Der zweite entscheidende Aspekt, der mein Konzept stark von einer Wunderdiät unterscheidet, ist der, dass ich nicht behaupte, Sie würden in zwei Wochen zehn Kilo abnehmen können. Schon deshalb nicht, weil »schnell« und »langfristig« sich beim Abnehmen in den allermeisten Fällen ausschließen. Sie werden, wenn Sie meinen Ratschlägen folgen, zwar langsamer, dafür aber konstant und ohne Kalorienzählen oder Verzicht abnehmen. Und weil es so flexibel und einfach umzusetzen ist, werden Sie vor allem auch dauerhaft schlank bleiben. Außerdem wären da natürlich noch die wirklich erstaunlichen gesundheitlichen Effekte, die Sie durch das Kurzzeitfasten erzielen können.

Das klingt jetzt alles etwas zu schön, um wahr zu sein, nicht wahr? Ist es aber tatsächlich. Denn diese Wirkung habe ich nicht nur an mir selbst und vielen Menschen um mich herum beobachten können, sondern ich werde Ihnen in diesem Buch auch von einer Vielzahl spannender wissenschaftlicher Studien berichten, die meine Erfahrungen bestätigen. Darüber hinaus habe ich seit der ersten Veröffentlichung dieses Buches im Jahr 2013 tausende von positiven Erfahrungsberichten von Lesern erhalten. Viele davon können Sie in den Rezensionen auf Amazon, den Kommentaren auf meiner Webseite oder im Kurzzeitfasten-Forum nachlesen. Die Chancen stehen also sehr gut, dass

auch Sie mit diesem Konzept zu einem schlankeren und gesünderen Leben kommen.

Auf dem Weg dorthin erwartet Sie in den nächsten Kapiteln eine spannende und unterhaltsame Reise durch alle wichtigen Aspekte des Kurzzeitfastens, an deren Ende Sie in der Lage sein werden, Ihr ganz individuelles Ernährungskonzept zu gestalten und umzusetzen. Um das zu erreichen, werde ich Sie zunächst etwas ausführlicher in verschiedene Grundlagen und Forschungsergebnisse einführen, denn ich bin der Meinung, dass man die Entscheidung für eine grundlegende Veränderung seiner Ernährungsgewohnheiten nicht leichtfertig, sondern gut informiert treffen sollte. Auch glaube ich, dass ein fundiertes Wissen über die umfangreichen Vorzüge dieser Ernährungsform einen positiven Effekt auf Ihre langfristige Motivation haben wird. Sollten wissenschaftliche Ergebnisse und Hintergrundinformationen allerdings so gar nicht Ihr Ding sein, dann können Sie das erste Kapitel einfach überspringen. Sie werden trotzdem alle relevanten Informationen vermittelt bekommen, um meine Methode erfolgreich anwenden zu können. Diejenigen unter Ihnen, die ihre Ernährung auch qualitativ verbessern oder ihren gesünderen, schlankeren Lebensstil durch Sport unterstützen möchten, werden in den Kapiteln 4, 5 und 6 zu diesen Themengebieten hilfreiche Tipps und Anregungen finden.

Bevor es jetzt losgeht, möchte ich jenen, die mit dem Begriff Kurzzeitfasten noch gar nichts anfangen können, kurz erklären, was genau sich dahinter verbirgt. Die Bezeichnung Kurzzeitfasten habe ich als etwas eingängigeres Synonym für den wissenschaftlichen Begriff des intermittierenden Fastens gewählt. Dabei handelt es sich um ein Ernährungsprinzip, das Wikipedia wie folgt definiert: »Intermittierendes Fasten (lat. *intermittere* = ›unterbrechen‹, ›aussetzen‹) oder Intervall-

fasten ist die Bezeichnung für eine Ernährungsform, bei der ständig, in einem bestimmten Rhythmus, zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird.« Das bedeutet, dass Sie Ihre Ernährung beim Kurzzeitfasten sozusagen nicht inhaltlich, sondern lediglich zeitlich beschränken. Sie essen weiterhin, was Sie wollen, aber eben nicht mehr rund um die Uhr. Dabei gibt es in der Ausgestaltung eine Vielzahl möglicher Varianten. So können Sie beispielsweise täglich 16 Stunden fasten oder zweimal pro Woche für 24 Stunden. Je nachdem, womit Sie sich wohler fühlen und die besseren Ergebnisse erzielen.

Jetzt wissen Sie also einigermaßen, was Sie in meinem Buch erwartet. Trotzdem würde ich wetten, dass ich Sie im Laufe der Lektüre noch an so einigen Stellen in Erstaunen versetzen kann. Sie dürfen also gespannt sein!

Meine erste Begegnung mit dem Kurzzeitfasten

Wenn man sich über einen Zeitraum von fast 20 Jahren mit den verschiedenen Themengebieten der Ernährungswissenschaft auseinandersetzt, kommt man irgendwann an einen Punkt, an dem man glaubt, so ziemlich alles schon einmal gehört oder gelesen zu haben. Umso erstaunter, aber auch skeptischer war ich, als ich zum ersten Mal dem Konzept des Kurzzeitfastens begegnete.

Es war im Sommer 2011 und ich muss gestehen, dass ich – trotz besseren Wissens – in einer recht bescheidenen körperlichen Verfassung war. Mein Gewicht lag rund 5 Kilo über dem höchsten Wert, den

ich noch zu Zeiten regelmäßigen und intensiven Krafttrainings auf die Waage gebracht hatte. Leider hatte ich gleichzeitig gefühlt nur noch halb so viel Muskelmasse, sodass mein Zuwachs an Fettpolstern noch deutlich auffälliger war, als es diese Zahl vermuten lässt. Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich an mir den Ansatz eines Doppelkinns erkennen. Zwar hatte ich seit jeher die Neigung, überschüssige Kalorien direkt anzusetzen, aber bisher hatte ich beim ersten Ansatz eines Bauches immer rechtzeitig die Kurve bekommen und mit einem gesteigerten Sportpensum und einer (oft recht radikalen) Ernährungsumstellung wieder meine Wunschfigur erreicht. Dabei habe ich, getrieben von meinem Bedürfnis, alle vielversprechenden Theorien auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft einmal selbst auszuprobieren, schon so ziemlich alles versucht: Kalorienreduktion, Low-Carb/Atkins, Trennkost, Schlank im Schlaf, Glyx-Diät und was es so alles gibt.

Positiv ist in diesem Zusammenhang zu vermerken, dass fast alle diese Programme gute kurzfristige Erfolge brachten. Sie hatten nur einen Haken: Ich liebe Pizza, Eiscreme, Lasagne, Burger, Tiramisu und auch sonst fast alle Nahrungsmittel (zum Glück auch die gesunden). Kurz: Essen ist für mich eine Leidenschaft. Und während es mir meist mit viel Selbstmotivation und Willensstärke gelang, teils mehrere Monate den Vorgaben dieser Programme zu folgen, kam ich irgendwann doch immer wieder vom »rechten Weg« ab. Ich bin mir sicher, der überwiegende Teil von Ihnen wird an dieser Stelle zustimmend nicken und mir recht geben: Irgendwann hat man keine Lust mehr, abends nur Salat und Fleisch zu essen oder nur noch ballaststoffreiche Vollkornprodukte zu sich zu nehmen (wenn diese überhaupt erlaubt sind) oder am Wochenende auf das Frühstücksei zu verzichten, weil man schon wieder ein gefühltes Dutzend Marmeladentoasts verspeisen soll.

Die Liste der Verbote ist je nach Diät ziemlich lang, und so schwierig ich deren Einhaltung auch fand, die Variante, einfach dauerhaft weniger zu essen, funktionierte bei mir noch viel schlechter.

Da saß ich also 2011, auf dem Höhepunkt meiner körperlichen Nachlässigkeit, am vielleicht besten Ort überhaupt, um über meinen mal wieder konstant wachsenden Bauchumfang nachzudenken: bei einer großen amerikanischen Fastfood-Kette. Vor mir ein beeindruckender Haufen aus 40 Hähnchen-Nuggets, die ich mir mit meinem guten Freund Rainer teilte. Mit einem gewissen Maß an Selbstkritik bemerkte ich, dass das immerhin etwa 1000 Kalorien für jeden von uns seien. Daraufhin grinste Rainer mich breit an, schob sich ein weiteres Nugget in den Mund und antwortete selbstzufrieden: »Das ist ja super, dann kann ich heute noch mindestens 2000 Kalorien zusätzlich essen.« Da es bereits Nachmittag war und ich selbst schon ein Frühstück und ein Mittagessen hinter mir hatte, schaute ich ihn etwas verwundert an. »Ich esse nur acht Stunden am Tag, dafür aber was ich will und so viel ich will. Das hier ist meine erste Mahlzeit heute«, erklärte er mir und fügte als Reaktion auf meinen weiterhin fragenden Gesichtsausdruck hinzu: »Das ist so eine Art evolutionsbiologischer Ansatz, angeblich nimmt man nicht zu, solange man nur regelmäßige kurze Fastenzeiten einbaut.«

Bei Ernährungstheorien gab es für mich bis dahin nur eine einzige Wahrheit, die ich als in Stein gemeißelt angesehen habe. Nämlich, dass es am Ende immer nur auf die Energiebilanz ankommt. Nimmt man mehr Energie zu sich, als der Körper verbraucht, dann nimmt man zu. Nimmt man weniger Energie zu sich, als der Körper verbraucht, dann nimmt man ab. Somit war für mich ziemlich klar, dass die Aussage, man könne »essen, was und so viel man wolle, ohne zuzunehmen« nie-

mals einer ernsthaften wissenschaftlichen Überprüfung standhalten würde, bei der die Gesamtkalorienmenge in allen Vergleichsgruppen strikt vorgegeben wäre. Deshalb war ich mir sicher, dass die Wirksamkeit dieser Ernährungsform – wenn es denn tatsächlich eine gab – garantiert darin begründet läge, dass man in acht Stunden einfach nicht so viel essen kann.

So überzeugt ich auch davon war, dass mein Freund mir gerade ziemlichen Schwachsinn erzählt hatte, so war doch einmal mehr meine Neugierde geweckt, und ich nahm mir vor, bei nächster Gelegenheit etwas ausgiebiger zu dieser »8-Stunden-Diät«, wie er sie nannte, zu recherchieren.

Gesagt getan. Gleich am nächsten Tag machte ich mich auf die Suche nach Informationen zu dieser höchst zweifelhaften Ernährungstheorie – zugegebenermaßen mit der Erwartung, ja fast schon mit dem Ziel, diese als Humbug zu entlarven. Die Eingabe in der Suchmaschine führte mich zuerst zu einem Artikel aus der Zeitschrift *Fit for Fun*.¹ Dort wurde zu meiner Überraschung erstaunlich positiv über diese Methode berichtet und auch eine Studie zitiert, die meine ursprüngliche Theorie direkt zunichtemachte. So schreibt die Autorin: »In Versuchen mit Mäusen hat sich gezeigt, dass bei gleichbleibender Kalorienmenge eine zeitliche Begrenzung der Nahrungsaufnahme einen wesentlichen Einfluss darauf hat, ob die Tiere Übergewicht entwickeln oder nicht (...).« So viel zu meiner Annahme, dass diese Diät niemals einer derartigen Überprüfung standhalten würde. Aber damit nicht genug. Denn weiter hieß es in dem Artikel: »Die Mäuse, die lediglich acht Stunden Zugang zur Nahrung hatten, nahmen nicht nur weniger Gewicht zu, bei ihnen blieben auch jegliche Folgeschäden des Übergewichts aus. Die Mäuse mit dem freien Futterzugang entwi-

ckelten neben dem Übergewicht hohe Cholesterinwerte, einen erhöhten Blutzuckerspiegel, bekamen Probleme mit der Leber und zeigten sich faul und träge. Diese Folgen des fettreichen Futters blieben bei der Acht-Stunden-Gruppe praktisch vollständig aus. Das Ergebnis überraschte selbst die Forscher.«

Ich war sprachlos. Der einzige Unterschied zwischen den Gruppen war also tatsächlich, dass die Mäuse in der einen Versuchsgruppe das identische Futter zeitlich so zu sich genommen hatten, wie es mir Rainer am Abend zuvor angepriesen hatte? Na ja, einzelne Studien, die zu einem bestimmten Ergebnis kommen, finden sich immer. Das heißt noch lange nicht, dass sich der beschriebene Effekt auch in anderen unabhängigen Untersuchungen bestätigt. Ich suchte also weiter und fand recht bald heraus, dass der wissenschaftliche Name für diese Art der Ernährung »intermittierendes Fasten« lautet. Das machte vieles einfacher, und mein nächster Anlaufpunkt war die Wikipedia, wo ich zu meiner Freude einen umfassenden Artikel zum Thema fand.² Das kann ich Ihnen übrigens generell sehr empfehlen, wenn Sie sich das nächste Mal mit fragwürdigen Ernährungsweisen wie Trennkost, Basendiät oder ähnlichem auseinandersetzen. Bei Wikipedia sind die Artikel nämlich nicht nur sehr gut mit Primärliteratur untermauert, sondern bieten zu vielen dieser Ernährungsformen auch eine Darstellung der Kritikpunkte, in der fundiert die (mangelnde) Wirksamkeit so mancher Methode hinterfragt wird. Zumindest hier erwartete ich mir also eine deutlich differenzierte Sicht auf die in *Fit for Fun* zitierte Studie. Was ich jedoch stattdessen las, machte mich vollends fassungslos und soll Gegenstand der nächsten Kapitel sein.

1

WAS SIE ÜBER DAS KURZZEITFASTEN WISSEN SOLLTEN

Warum wollen Sie eigentlich abnehmen? Ich vermute, die meisten von Ihnen – und ich zähle mich dazu – streben eine schlanke Figur zu allererst aus ästhetischen Gründen an. Schließlich leben wir in einer Welt, in der selbst Supermodels noch das letzte Gramm Fett digital wegretuschiert wird, bevor wir sie in der Werbung und in Hochglanzmagazinen vorgesetzt bekommen. Dort kann man dann bewundern, wie wir bitteschön aussehen sollten, während sich uns im Spiegel doch meist ein ganz anderes Bild bietet. Diese Tatsache kann man natürlich bedauern, den ganzen Schlankeitswahn sogar verurteilen und dabei versuchen, sich möglichst wenig von diesem gesellschaftlichen Schönheitsideal beeinflussen zu lassen. Leider sind wir Menschen aber nun mal Herdentiere, sodass es nur den wenigsten von uns vergönnt ist, sich wirklich freizumachen von diesen omnipräsenten »Idealen«, die

Tag für Tag auf uns einprasseln. Aber auch wenn Sie nicht die Ambition haben, so auszusehen wie ein Covermodel – und selbst die sehen in Natura in aller Regel nicht annähernd so aus wie auf besagten Hochglanzfotos –, so ist doch zumindest ein gesunder schlanker Körper, der Sie mit sprichwörtlicher Leichtigkeit durch die Herausforderungen des Alltags trägt, ein durchaus erstrebenswertes Ziel.

Warum es sich lohnt, schlank zu sein

In diesem Kapitel werde ich häufiger den Begriff Body-Mass-Index, beziehungsweise die Abkürzung BMI verwenden. Dabei handelt es sich um eine Kennzahl, die das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße stellt, um daraus Aussagen zu Über- oder Untergewicht abzuleiten. Dieser allgemeine Vergleichswert hat selbstverständlich seine Grenzen. So würde ein Bodybuilder bei der reinen Betrachtung des BMI sehr wahrscheinlich als übergewichtig eingestuft werden, obwohl er so gut wie kein Fett am Körper hat. Für die breite Masse ist diese Kennzahl aber dennoch durchaus brauchbar. Von Übergewicht spricht man in der Regel ab einem BMI von 25, von Adipositas, also Fettleibigkeit, ab einem BMI über 30. Wenn Sie jetzt neugierig sind, wo Sie selbst liegen, dann können Sie Ihren eigenen BMI berechnen, indem Sie Ihr Gewicht durch Ihre Größe in Metern zum Quadrat teilen. Also zum Beispiel bei jemandem, der 1,80 m groß und 80 kg schwer ist: $80 / (1,80 \times 1,80) = 24,7$

Dass Übergewicht ungesund ist, ja sogar zu schweren bis tödlichen Krankheiten führen kann, ist kein Geheimnis. Trotzdem habe ich in all den Jahren, in denen ich Menschen zum Thema Sport und Ernäh-

rung beraten und auch trainiert habe, nur in absoluten Ausnahmefällen gehört, dass jemand hauptsächlich zum Wohle seiner Gesundheit abnehmen möchte. Das mag sicherlich auch daran liegen, dass vielen gar nicht bewusst ist, wie immens der gesundheitliche Nutzen des Schlankseins ist.

Aber es stellt sich auch die Frage: Ist es wirklich das Körpergewicht, auf das es ankommt, oder ist es nicht viel wichtiger, sich gesund zu ernähren und ausreichend Sport zu treiben? In der Tat kommt diesen beiden Aspekten eine große Bedeutung zu, wenn es darum geht, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Erstaunlicherweise haben sie im Vergleich zum Körpergewicht aber den deutlich kleineren Effekt auf die Lebenserwartung. Während ein gesunder Lebensstil sich nämlich primär auf die Morbidität (Erkrankungsrate) auswirkt, hat ein schlanker Körper auch noch große positive Auswirkungen auf die Mortalität (Sterblichkeitsrate). Im Rahmen ihrer Studie aus dem Jahr 2005 über den Einfluss unterschiedlicher Ernährungsmuster auf das Krebsrisiko bringen die drei Forscher Elaine Hsieh, Christine Chai und Marc Hellerstein von der Berkeley University in Kalifornien diese Tatsache folgendermaßen auf den Punkt: »Während sportliche Betätigung und gesunde Nahrung einen vorzeitigen, krankheitsbedingten Tod verhindern können, haben sie sich nicht als allgemein lebensverlängernd herausgestellt.«³

Der lebensverlängernde Effekt eines geringen Körpergewichts hingegen scheint selbst bei Untergewicht (BMI weniger als 19) noch Bestand zu haben, wie eine fast 20 Jahre andauernde Studie an über 100 000 amerikanischen Frauen herausfand.⁴ Zwar kommt eine neuere Untersuchung,⁵ die auch in den deutschen Medien Beachtung fand, zu dem gegenteiligen Ergebnis, ließ dabei aber wichtige Aspekte un-

berücksichtigt. So wurde beispielsweise ein Gewichtsverlust, der aus schweren Krankheiten resultierte, nicht aus der Betrachtung eliminiert, sondern letztlich in die Todesfälle schlanker Menschen eingerechnet und dadurch in einen falschen kausalen Zusammenhang gebracht. Aus diesem Grund wird die Aussagekraft dieser Ergebnisse von vielen Experten überaus kritisch gesehen. Gleichzeitig stellt die überwältigende Mehrzahl der auf diesem Gebiet tätigen Forscher explizit heraus, dass eine Kalorienreduktion beziehungsweise ein niedriger BMI der einzige wissenschaftlich nachgewiesene Weg ist, wie man den Alterungsprozess verlangsamen, eine hohe Vitalität erhalten und somit die Lebensspanne verlängern kann.

Bitte verstehen Sie dies auf keinen Fall als Aufforderung, Ihre sportlichen Ambitionen zu verwerfen oder sich ab sofort nur noch von Fast-food zu ernähren. Wie schon gesagt, haben Sport und Nahrungsauswahl durchaus einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gesundheit und können Sie effektiv vor verschiedenen Erkrankungen schützen. Ich wollte Ihnen lediglich bewusst machen, dass Ihr Körpergewicht in Bezug auf Ihre Lebenserwartung eine wesentlich größere Rolle spielt, als Sie vielleicht bislang angenommen hatten.

Um Ihnen einen etwas fundierteren Überblick über die vielfältigen positiven Effekte eines schlanken Körpers zu geben, steigen wir an dieser Stelle kurz in ein paar Forschungsarbeiten zum Thema Kalorienrestriktion ein, die ja die inhaltliche Grundlage aller Diäten darstellt. Von Kalorienrestriktion ist dann die Rede, wenn die aufgenommene Nahrungsmenge unter dem eigentlichen Bedarf des Körpers liegt. So viel sei schon mal verraten: Die positiven Auswirkungen einer solchen leicht defizitären Ernährung auf den Organismus sind ziemlich beeindruckend. Dabei wurden diese Effekte von Fruchtfliegen über Ratten