

Dave Asprey
Mit einem Vorwort der
New York Times-Bestsellerautorin JJ Virgin

Die
**BULLET
PROOF
DIÄT**

Vom
Erfinder des
Bulletproof-
Kaffees

Verliere bis zu einem Pfund pro Tag,
ohne zu hungern, und erlange deine
Energie und Lebensfreude zurück

riva

© 2018 des Titels »Die Bulletproof-Diät« von Dave Asprey (ISBN 978-3-7423-0570-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Dave Asprey dürfte der inspirativste Biohacker sein, den ich kenne. Er hat seinen eigenen Körper gehackt, um eine neue Art physischer und mentaler Klarheit zu erreichen, seine Geschichte befähigt nun andere Menschen, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu übernehmen. Er ging nach der Trial-and-Error-Methode vor und entwickelte ein System, das ihm half, fast 50 kg abzunehmen. Heute kann er nicht nur stolz einen Waschbrettbauch vorweisen, sondern auch eine erstaunliche Scharfsinnigkeit und körperliche Vitalität. Den eigenen Körper als Chemielabor zu benutzen, um eine Verbindung herzustellen zwischen dem, was Sie essen und wie Sie sich fühlen – mit anderen Worten ein Biohacker zu werden –, könnte das Wirksamste sein, was Sie für den Fettabbau und die optimale Gesundheit tun können. Ich mache mich schon lange dafür stark, den Körper als Chemielabor und nicht als Bankkonto zu betrachten. Das Modell der Gewichtsabnahme durch Kalorienzufuhr/Kalorienverbrauch ist zu einem Ernährungsdinosaurier geworden, denn auch wenn Kalorien wichtig sind, zählen die Hormone doch noch mehr. Nahrung

ist eine Information, keine mathematische Gleichung.

Nehmen Sie das Beispiel Gluten. Wahrscheinlich haben Sie schon über mögliche Probleme in Zusammenhang mit Gluten gelesen und dass eine gut abgestimmte glutenfreie Ernährung sich günstig auswirken kann. Einen umfassenden Anreiz zu einer glutenfreien Ernährungsumstellung werden Sie jedoch nur dann bekommen, wenn Sie eine direkte Verbindung herstellen können zwischen den Auswirkungen von Gluten und wie diese Ihr Leben ungünstig beeinflussen. Wenn Sie merken, wie Ihre Finger anschwellen und Sie Hautausschläge bekommen, liefert Ihnen dies ein völlig anderes und neues Verständnis, als wenn Sie sich nur Vorwürfe machen, weil Sie etwas Schlechtes gegessen haben. Daves Ziel war es herauszufinden, wie und warum ihm diese Dinge passierten, und sie anschließend zum Guten zu wenden. Mein Einstieg in Daves Welt war, wie wahrscheinlich auch bei Ihnen, ein besonderer, toxinfreier und aufgewerteter Kaffee. Kaffee regt mich an. Lange hielt ich ihn für gesund, und wenn ich ihn als Nahrungsgruppe klassifizieren müsste, würde er

schnell mein Liebling. Und doch sorgte konventioneller Kaffee irgendwie immer dafür, dass ich mich hippelig fühlte. Erst verschaffte er mir einen Kick und später kam der Absturz.

Dann hörte ich Dave darüber sprechen, dass Mykotoxine oder Schimmelpilzgifte genau diese Schwachstelle sind, die den Absturz verursachen. Dave, der ebenfalls ein unerschütterlicher Kaffeeliebhaber ist, stellte eine spezielle Bohnenmischung zusammen, die diese unangenehmen Kontaminationsstoffe eliminierte. Das klang alles schön und gut, aber so richtig fasziniert war ich, als ich hörte, dass er Butter aus Weidemilch in seinen Kaffee gab. Ich bin sicher nicht die Einzige, die anfangs fragte, »Butter in den Kaffee! *Wirklich?*«

Soweit ich weiß, erhielt Dave die Idee dazu auf einer Wanderung im Himalaja, wo er eine Teemischung mit Yak-Butter genoss. Er probierte Verschiedenes für eine Kaffeevariante aus, bis er zusammengestellt hatte, was wir heute einen Bulletproof®-Kaffee nennen. Dieser Kaffee verschafft den heiß geliebten Kick ohne den nachfolgenden Leistungsabfall.

Dave hat mir die erste Tasse davon sogar selbst zubereitet. Das heiße, cremige, dekadente Getränk schmeckte fantastisch und sättigte mich für mehrere Stunden. Dieses Getränk sollte ich jeden Morgen zu mir nehmen und dadurch Fett *verbrennen*? Diese scheinbaren Zauberbohnen sorgten bei mir auch noch für bessere mentale Klarheit und neue Energie, ohne irgendeine der konventionellen Nebenwirkungen von Kaffee.

Heute biete ich auf allen meinen Veranstaltungen Bulletproof-Kaffee an und Sorge dafür, dass ich bei Konferenzen und überall, wo ich stundenlang aufmerksam und konzentriert sein muss, immer eine ausreichende Menge bei mir habe. Kollegen von mir haben sogar gesagt: »Wie haben wir eigentlich funktioniert, bevor es den Bulletproof-Kaffee gab?«

Der Bulletproof-Kaffee ist erstaunlich, Dave zaubert jedoch noch mehr Biohacks aus dem Ärmel. Er hat einen intelligenten, innovativen Plan erarbeitet, der auf seiner eigenen Verwandlung basiert, der die Hormone optimiert, die geistige Klarheit verbessert und einen tagtäglich Fett verbrennen lässt. Für sehr beschäftigte Berufstätige wurde dieser Ernährungsplan zu einem Kinderspiel: Einfach zum Frühstück einen sättigenden Bulletproof-Kaffee genießen und tagsüber dann zwei befriedigende, nährstoffreiche Mahlzeiten. Einfacher könnte es gar nicht sein.

Mit der *Bulletproof-Diät* können auch Sie diesen Höchstleistungsplan nutzen, um schlank, gesund und geistig fokussiert zu werden. Dieses bahnbrechende Buch liefert einen leicht zu befolgenden Fahrplan, der sich mit Lebensmittelunverträglichkeiten und weiteren möglichen Schwierigkeiten befasst, ein hormonelles Gleichgewicht erzeugt und dafür sorgt, dass Sie auftreten wie ein Rockstar.

Lebensmittel nehmen den Spitzenplatz im Bulletproof-Ernährungsplan ein. Die Bulletproof-Roadmap, wie Dave sie nennt, liefert den Leitfaden für eine Ernährung, die gut schmeckt, schlechte Sachen verdrängt,

übermäßige Essgelüste verschwinden lässt und dazu beiträgt, dass Sie sich besser fühlen und so richtig Gas geben können. Diese Roadmap räumt mit allen möglichen Vermutungen auf, welche Lebensmittel man genießen, begrenzen oder weglassen sollte. Vieles wird Sie vielleicht überraschen, vor allem, wenn Sie dachten, dass Obst (immer) gesund ist oder bestimmte Öle die Arterien verstopfen können.

Die Bulletproof-Diät spricht auch über diverse Mythen und räumt mit vielen herkömmlichen, überholten oder ganz einfach falschen Vorstellungen über die Ernährung auf. In Daves Buch erfahren Sie, wie das Fett im Essen Ihnen helfen kann, schlank zu werden, dass Sie keine Kalorien zählen müssen, um Fett zu verbrennen, wie Obst den Fettabbau zum Stillstand bringen kann und warum Sie nicht den ganzen Tag über immer wieder etwas essen sollten.

Das widerspricht allem, was Sie bislang gehört haben, oder? Einige von Daves Tipps mögen auf den ersten Blick sogar ein kleines bisschen verrückt erscheinen. Dave stellt auch eine recht kühne Behauptung auf, von der Sie von Anfang an profitieren werden: »Verlieren Sie in den ersten beiden Wochen ein Pfund pro Tag, ohne sich hungrig zu fühlen.« Wer möchte das nicht?

Um diese Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie weder hungern noch stundenlang im Fitnessstudio zubringen (tatsächlich werden Sie in diesem Buch erfahren, warum das Ihren Bemühungen sogar entgegenwirken könnte). Stattdessen werden Sie weniger leicht Entzündungen entwickeln, Ihr Sexualtrieb wird neuen Aufschwung erhalten, Sie werden die Uhr zurückdrehen können und dieses hartnäckige Gewicht loswerden, und zwar mit der Kraft Ihrer Gabel und des richtigen Kaffees.

Alles in allem stellt die *Bulletproof-Diät* einen kampferprobten Plan zusammen, der Ergebnisse erzielt, auch wenn (*besonders* wenn) frühere Ernährungspläne bei Ihnen gescheitert sind. *Die Bulletproof-Diät* liefert einen soliden, durchdachten und leicht einzuhaltenden Ernährungsplan, um wirksam und ohne Anstrengung Fett zu verbrennen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und eine neue Stufe erstaunlicher Vitalität zu erreichen. Wer hätte gedacht, dass eine einfache Tasse Kaffee die Grundlage davon werden würde?

JJ Virgin, Autorin von *The Virgin Diet*,
The Virgin Diet Cookbook und
The Sugar Impact Diet

Einleitung

DIE BULLETPROOF EXECUTIVE

Vor beinahe zwei Jahrzehnten war ich ein junger, frischgebackener Multimillionär und Unternehmer im Silicon Valley. Das Leben hätte fantastisch sein können, aber es gab da ein Problem – ich war fettleibig, brachte fast 135 kg auf die Waage. 18 Monate am Stück hatte ich versucht, pro Tag nicht mehr als 1500–1800 Kalorien zu mir zu nehmen und sechsmal pro Woche 90 Minuten zu trainieren. Ich wendete meine ganze Initiative und Willenskraft auf, um abzunehmen, und während ich dabei kräftiger wurde, ging das überflüssige Fett nicht weg. Als ich 30 Jahre alt war, bekam ich die Diagnose einer sich rasch entwickelnden thrombininduzierten Thrombozytenaggregation. Im Prinzip war mein Blut also dickflüssig wie Schlamm, und mein Arzt war besorgt, ich könne, nicht irgendwann in der Zukunft, sondern bald an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt sterben.

Trotz meines beruflichen Erfolgs fühlte ich mich meist zu elend, um ihn schätzen zu können. Ich war immer müde und gestresst und hatte es satt, ständig an chronischen Nebenhöhlen- und an Streptokokkeninfektionen zu leiden. Mein Gehirn fühlte sich benebelt an und ich hatte Konzentrationsschwierigkeiten. Als ich an der

Wharton School der University of Pennsylvania meinen MBA (Betriebswirt) machte, während ich gleichzeitig mit einer Firmenneugründung beschäftigt war, war meine Leistung in den Prüfungen schrecklich. Ein paar Fragen beantwortete ich richtig, danach unterliefen mir bei den restlichen Fragen, obgleich ich mich wirklich anstrengte, permanent Flüchtigkeitsfehler. Es fühlte sich an, als würde mich irgendetwas in meinem Gehirn austricksen. Ich wusste, was zu tun war, aber trotz aller Versuche, mich zu konzentrieren, schaffte ich es nicht.

Das war beängstigend. Es war schon schlimm genug, fett zu sein, wenn ich nun aber auch noch dumm werden würde, sah ich keine Chance mehr, mit der Arbeit, die ich liebte, meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Das war für mich die Motivation, nach den neuesten bildgebenden Techniken für das Gehirn zu suchen, und ich traf schließlich die Entscheidung, mich einer Untersuchung mit einer damals noch umstrittenen Technik zu unterziehen, der Einzelphotonen-Emissions-Computertomografie (SPECT), um endlich zu erfahren, warum mich mein Gehirn so im Stich ließ. Am Untersuchungstag im Silicon Valley Brain Imaging injizierte mir

ein radiologischer Fachangestellter radioaktive Zuckerkörnchen in den Arm. Mein Gehirn verwertete diesen Zucker und die radioaktive Tracersubstanz enthüllte, dass es in meinem präfrontalen Cortex – dem am weitesten und zuletzt entwickelten Teil des Gehirns – so gut wie keine Aktivität gab, wenn ich versuchte, mich zu konzentrieren. Ich verlor also nicht nur meine Gesundheit in der Zeit, die meine besten Lebensjahre hätten sein sollen, sondern erlebte auch ein Versagen der grundlegenden »Hardware« meines Gehirns. Das Schlimmste war, dass ich nicht verstand, warum dies passierte. Letztlich tat ich alles, was meine Ärzte und alle etablierten medizinischen Fachleute mir zu tun auftrugen.

Ich bin in der Welt der exakten Wissenschaften aufgewachsen, was meine Art der Problemlösung beeinflusst hat. Meine Großeltern lernten sich beim Manhattan Project kennen und meine Großmutter erhielt für ihr Lebenswerk im Bereich der Atomwissenschaft eine angesehene Auszeichnung. Da ich bereits mit acht Jahren meinen ersten eigenen Computer bekam, gehöre ich auch zu den wenigen der Generation 40+, die seit über 30 Jahren mit Computern arbeiten. Während meines Bachelor-Studiums waren Entscheidungshilfesysteme mein Hauptthema, ein Fachgebiet im Bereich der künstlichen Intelligenz. Seit ich denken kann, waren Wissenschaft und Technologie ein Teil meines Lebens, und als ich nun mit einer Gesundheits- und Karrierekrise konfrontiert wurde, griff ich bei dem Versuch, Antworten zu finden, auf diese beiden Systeme zurück.

Ich gehöre zu den frühen Innovatoren des Internets (das heißt, ich war ein Hacker), und bevor ich Wharton besuchte, betrieb ich ein Lernprogramm an einer Nebenstelle der University of California im Silicon Valley. Von 1997 bis 2002 brachte ich Ingenieuren den Umgang mit dem Internet bei. Das war damals bekanntlich ein schwieriges Unterfangen, weil Ingenieure (genau wie medizinische Fachleute) über das System, mit dem sie arbeiten, alle technischen Details bis ins Kleinste wissen möchten, und die waren damals noch nicht verfügbar. Das Internet muss man oft »zum Laufen bringen«, selbst wenn man nicht über den Luxus verfügt, sehen zu können, was die einzelnen Teile dabei eigentlich tun. So gesehen ist unser Körper nicht so viel anders als das Internet. Beides sind komplizierte Systeme, bei denen große Datenmengen fehlen, missverstanden werden oder verborgen bleiben. Als ich meinen Körper auf diese Weise betrachtete, stellte ich fest, dass ich es lernen könnte, meine Biologie mit denselben Techniken zu hacken, die ich verwendete, um Computersysteme und das Internet zu hacken. Dies war ein wichtiger Wendepunkt und der Beginn meiner Reise in das Biohacking – die Kunst, Technologie zu nutzen, um die Umgebung sowohl innerhalb als auch außerhalb des eigenen Körpers zu verändern, um die Kontrolle zu übernehmen und sie das tun zu lassen, was man möchte. Ich fand die Idee aufregend, meine eigene Gesundheit zu überwachen, um die versteckten Variablen zu enttarnen, die beeinflussen, wie ich mich fühle, wie ich aussehe, welche Leistung ich bringe und

die sich sogar auf meine Beziehungen und mein Glück ganz allgemein auswirken. Computerhacker stellen ein Computersystem kartografisch dar und versuchen dann, eine kleine Lücke zu finden, die sie ausnutzen können, um die Kontrolle zu übernehmen. Dabei probieren sie häufig jedes mögliche Schlupfloch, bis sie das eine finden, das sie durchlässt. Nach demselben Verfahren funktioniert auch das Biohacking. Ich fing damit an, meine körperliche Leistung zu messen und mit meinem Körper zu experimentieren, um die Welt um mich herum nach Fehlern abzusuchen und zu sehen, was meine Leistung beeinflusste. Dabei war nichts zu abwegig oder zu geringfügig. Ich bekam meine Blutlaborwerte und bestimmte anhand der Adrenalinwerte meinen Stresslevel. Nachdem ich die Ergebnisse zusammengetragen hatte, begann ich mit der Einnahme von »smart drugs«, um mein Gehirn wieder in Schwung zu bringen, nahm zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel ein und experimentierte mit zahllosen Diäten, um zu sehen, was funktionierte, was nicht funktionierte und warum das so war.

Inzwischen habe ich private, versteckt in den Wäldern Kanadas liegende Einrichtungen zum Gehirn-Hacking, spirituelle Praktiken in den Anden und entlegene Klöster in Tibet ausprobiert. In meinem Home-Office habe ich ein EEG-Überwachungsgerät für meine Gehirnwellen installiert und ein Zertifikat für die Nutzung eines Biofeedback-Verfahrens namens Herzfrequenz-Variabilität erworben, um zu lernen, die Stressreaktion meines Nervensystems zu kontrollieren. Bei der Anwendung die-

ser Techniken zur Beherrschung meines Gehirns wurde mir klar, dass das, was ich aß, einen direkten Einfluss auf meine Biologie und mein Denken ausübte. Wenn sich meine Biologie veränderte, veränderten sich auch meine mentale und körperliche Leistung. Durch die Nutzung dieser Geräte zur Überwachung meines Gehirns konnte ich sehen, welche Nahrungsmittel meine geistige Leistung verbesserten und welche sie zerstörten.

So entstand die Bulletproof-Diät. Ich erfuhr viel über die komplexe Rolle, die Entzündungen, Toxine, Hormone, Neurotransmitter, Darmbakterien und viele weitere Faktoren spielen, wenn es um Gewichtsabnahme, Hunger und Energieniveau geht. Eine Menge dieser Entdeckungen sind in obskuren Forschungszeitschriften zu finden und wurden noch nicht viel genutzt, andere sind das Ergebnis meiner eigenen, sorgfältigen Beobachtungen und der Beobachtungen, die andere Biohacker mir mitgeteilt haben. Die Erkenntnisse waren überraschend, ermöglichten es mir jedoch, bis zu einem Pfund pro Tag an Gewicht zu verlieren und besser denn je auszusehen und zugleich eine erstaunliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit zu gewinnen. Ich lernte, wie ich meinen Körper und mein Gehirn angemessen mit »Treibstoff« versorge und, ebenso wichtig, mein Leben von Dingen befreie, die mich heimlich ausbremsen. Meine Ergebnisse waren so kontraintuitiv, dass ich anfangs dachte, das läge an mir. Vielleicht reagierte meine persönliche Biochemie irgendwie eigenartig auf Lebensmittel. Als ich jedoch meine Entde-

ckungen mit Freunden und Familienmitgliedern teilte und sah, dass auch sie rasch an Gewicht abnahmen, während sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbesserte und sie an Willenskraft gewannen, war mir klar, dass ich etwas entdeckt hatte. Nun ist es an Ihnen, von meinen jahrelangen Recherchen und Versuchen zu profitieren. Wenn Sie die Bulletproof-Diät befolgen, werden Sie abnehmen, Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern und durch bessere Energie und Belastbarkeit Ihrem Leben mehr Schwung geben können. Seit über zehn Jahren halte ich inzwischen die Gewichtsabnahme von etwa 50 kg, und habe es sogar zu einem Waschbrettbauch gebracht, während mein biologisches Alter jünger geworden und mein Immunsystem einen Turbolader gewonnen hat. Meine Jahre ab 40 sind wirklich besser als meine Jahre mit 20 waren und dasselbe können auch Sie erreichen.

Zwar sage ich, dass ich etwa 50 kg abgenommen habe, tatsächlich aber waren es weit mehr, denn bei jeder neuen Diät habe ich einiges an Gewicht abgenommen, am Ende jedoch wieder draufgehabt. Dann ging ich zur nächsten Diät über, nahm ab und nahm wieder zu. Kalorienarme Diäten, proteinreiche Diäten, fettreduzierte Diäten, Flüssigdiäten, Zone, Atkins – ich habe sie alle ausprobiert, habe sogar fast ein Jahr damit zugebracht, mich vegan von Rohkost zu ernähren. Dieser Zyklus ging jahrelang so weiter, dabei nahm ich immer und immer wieder ab und zu, wobei ich jeweils überwachte, wie jede Diät meine Energie, meine Stimmung und meine Essgelüste beeinflusste.

Kommt Ihnen das bekannt vor, wenn Sie übergewichtig sind? Haben Sie irgendwo hinten im Schrank versteckt eine »Fett-Jeans«, weil Sie tief in Ihrem Inneren wissen, dass egal mit wie vielen Diäten Sie Ihr Glück versuchen, Sie diese immer irgendwann wieder brauchen werden, wenn Ihre Willensstärke nachlässt, Sie inkonsequent werden und dann Schuldgefühle haben, weil Sie die Pizza essen, die Sie eigentlich nicht hatten essen wollen? Jahrelang lag die sogenannte Fett-Jeans bei mir im Schrank und wartete nur darauf, dass ich wieder schwach werden würde. Sie hatte eine Taillenweite von 46 Inch.

Erst als ich die Bulletproof-Diät entwickelte, konnte ich mich endlich für immer von dieser Jeans verabschieden und aufhören, meine Willensstärke beim Essen zu vergeuden. Und nun werden auch Sie Ihre Fett-Jeans loswerden, wenn Sie anfangen, sich einen Tritt in den Hintern zu geben, abzunehmen und Ihr volles Potenzial auszuleben.

Nachdem Sie dieses Buch herausgesucht haben, stehen die Chancen gut, dass Sie nicht nur ein paar Pfund loswerden möchten. Ihr Leben ist stressig, und Sie möchten auch Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, während Sie eine einfache und anhaltende Gewichtsabnahme erleben, die sich großartig anfühlt und bei der Sie dennoch lecker essen können. Stellen Sie sich vor, dass Sie versuchen, eine Geschäftsvereinbarung auszuhandeln, die ganze Nacht bei einem kranken Kind gewacht haben und sich dann am nächsten Tag auf die Arbeit konzentrieren oder versuchen müssen, eine neue Lösung für ein kompliziertes Problem

zu finden, während Sie gegen Essensgelüste ankämpfen und Ihr Körper sich anfühlt, als sei er ein paar Tage durch einen Betonmischer gedreht worden. Wenn Sie so sind wie ich, ist Ihr Leben ein Kraftakt oder Sie wollen, dass er es ist. Krank, müde, fett oder schwach auszusehen und sich auch so zu *fühlen*, ist keine Option, und das war für Sie auch nicht vorgesehen.

Wir leben in einer hektischen Welt, in der sehr viele Menschen Zeit damit vergeuden, sich lustlos und verwirrt zu fühlen, während sie gerne besser aussehen, sich besser fühlen und leistungsfähiger sein wollen, aber nicht wissen, wie sie das erreichen können, und nicht verstehen, warum es ihnen nicht gelingt. Sie vermuten, dass es einfach an zu wenig Willensstärke liegt oder daran, dass sie es nicht hartnäckig genug versuchen. Die Bulletproof-Diät ist dafür das Gegenmittel. Es geht nicht nur darum, schnell abzunehmen und sich fantastisch zu fühlen; diese Diät ist ein Fahrplan, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper und Ihren Geist von innen heraus aufwerten und gleichzeitig Entzündungen und Schuldgefühle unterdrücken, die häufig bei starkem Stress, hoher Erwartungshaltung und Hochleistungen auftreten. In der Bulletproof-Diät gehört Schuld der Vergangenheit an. Die meisten Menschen haben Schuldgefühle, wenn sie Essgelüste empfinden, Biohacker jedoch schauen sich an, welche Auslöser in der Umgebung die Ursache dafür gewesen sein könnten. Die Bulletproof-Diät arbeitet daran, solche potenziellen Auslöser auszuschalten, sodass Sie nie wieder Zeit damit vergeuden, sich wegen Essen schuldig zu fühlen.

Bei der Bulletproof-Diät geht es nicht nur darum, schnell abzunehmen und sich fantastisch zu fühlen; sie ist ein Fahrplan, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper und Ihren Geist von innen heraus aufwerten und gleichzeitig Entzündungen und Schuldgefühle unterdrücken, die häufig bei starkem Stress, hoher Erwartungshaltung und Hochleistungen auftreten.



Meine persönliche Erfahrung wurde verstärkt durch mein zehnjähriges Engagement im Anti-Aging-Bereich als Präsident, Vorsitzender und Vorstandsmitglied des Silicon Valley Health Institute. Dort hatte ich Gelegenheit, Gespräche mit über 100 Top-Fachleuten aus Medizinberufen und aus der Forschung zu führen, und ich habe von über 100 weiteren Top-Fachleuten im Bereich menschlicher Leistungsfähigkeit auf meinem Gesundheits-Podcast und meiner landesweit gesendeten Radioshow *Bulletproof Radio* lernen können. Die Informationen in diesem Buch beruhen auf dem herausdestillierten Wissen dieser Fachleute und den Ergebnissen der intensiven Selbstversuche, um meine eigene Biologie zu hacken.

Bulletproof, also sozusagen »kugelsicher« zu werden, könnte für Sie bedeuten, mehr Energie bei weniger Schlaf zu haben, mit einem Minimum an körperlichem Training abzunehmen oder sich einfach zu fühlen, als wären zum ersten Mal in Ihrem Gehirn die Lichter angegangen und Sie hätten endlich die Power, Ihr eindrucksvollstes, kraftvollstes Selbst zu leben. Wozu werden Sie fähig sein, wenn Sie nicht länger von Hunger, Energieabfall oder Essgelüsten abgelenkt werden? Ob

Sie nun ein Superstar, ein Unternehmer oder eine beschäftigte Mama oder ein beschäftigter Papa sind, die/der in weniger Zeit mehr schaffen muss, dies ist Ihre Chance, es herauszufinden. Eingestreut in dieses Buch habe ich persönliche Geschichten und Anekdoten, die illustrieren, wie die Bulletproof-Diät bei mir funktioniert hat, Sie können dies jedoch völlig außer Acht lassen, da Sie lernen, die Ernährung individuell für sich anzupassen, sodass *Sie* auf Ihrem optimalen Leistungsniveau funktionieren. Bedenken Sie, dass *Sie* die Person sind, auf die es ankommt, und was bei dem einen Menschen – mich eingeschlossen – funktioniert, muss nicht auch genau Ihr Rezept sein; die Kernprinzipien jedoch bleiben dieselben!

Ich bin nicht der Einzige, der von der Bulletproof-Diät profitiert hat. In meiner Beratungspraxis verwende ich die Informationen aus diesem Buch, um Stars, Sportlern, Unternehmern, CEOs, professionellen Pokerspielern und Hedgefonds-Managern dabei zu helfen, in ihren Bereichen Top-Leistungen zu bringen, in Bereichen, wo ein winziger Leistungsschub den Unterschied zwischen gewinnen und verlieren ausmachen kann. Hochleistungssportler, Fitnessmodels, Hollywoodstars und Werbekünstler haben sich ebenso der Bulletproof-Diät zugewandt, um die ultimative Konzentrationsfähigkeit und höchste Energie neben einem kameratauglichen Aussehen zu erlangen. Online nutzen mehr als 50 000 Menschen die Prinzipien der Bulletproof-Diät, um dieselbe lebensverändernde Gewichtsabnahme und

Leistungsverbesserung zu erreichen. Die Ergebnisse, die sie mitgeteilt haben, sind spektakulär – erstaunliche Energie-Levels und verbesserte Brain Power zusammen mit Gewichtsabnahme, häufig in der Größenordnung von einem Pfund pro Tag über einen längeren Zeitraum.

Sie werden vielleicht überrascht sein, wie viel Ihre Ernährung mit Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit zu tun hat, mir jedenfalls ging es anfangs so. Tatsache ist, dass viele Elemente in Ihrer Umgebung Ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen, dass es jedoch keine wirksamere Variable als Ihre Ernährung gibt, wenn Sie versuchen, Ihren Körper zu kontrollieren, um das von Ihnen gewünschte Ergebnis zu erzielen. Im Vergleich dazu verblasst sogar der Ausgleichssport. Es mag übertrieben scheinen, aber Ihre Ernährung ist die Grundlage nicht nur für Ihr Gewicht, sondern auch für Ihren IQ, den Stress-Level, das Erkrankungsrisiko, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Altern und sogar die Willenskraft. Sie *sind*, was Sie essen. Wie würde es sich anfühlen, alle diese Bereiche aufzuwerten, einfach durch eine bessere Wahl dessen, was auf Ihren Teller kommt? Wenn Sie mit der Bulletproof-Diät anfangen, werden Sie die Antwort in nur zwei Wochen kennen, während Sie bis zu einem Pfund pro Tag abnehmen, ohne das Gefühl zu haben, dass Ihnen etwas fehlt oder Sie Hunger haben. Sind Sie bereit, Bulletproof zu werden und anzufangen, Hochleistung als Dauerzustand zu erleben? Dann lassen Sie uns anfangen!

KAPITEL 1

Biohacken Sie Ihre Ernährung, um abzunehmen und Ihr Leben aufzuwerten

Früher, als ich noch fett war, waren meine Hände beim Aufwachen an manchen Tagen deutlich schwächer als an anderen Tagen. Beim Blick in den Spiegel sah ich, dass mein Gesicht und meine Kinnlinie geschwollen aussahen. Ich hatte ein Doppelkinn und, was am unangenehmsten war, mir waren zwei hübsche Männerbrüste gewachsen, deren Größe sich von einem Tag zum anderen um fast eine Körbchengröße unterscheiden konnte. Sicher, das waren alles Symptome des Übergewichts, aber ich verstand nicht, warum sie an manchen Tagen so viel schlimmer waren als an anderen. Innerhalb weniger Tage nahm ich ein paar Pfund ab oder zu und stellte sogar einen gewaltigen Unterschied bei der Größe meines »Rettungs-rings« in der Taille fest.

Allein dass ich diese Dinge bemerkte, motivierte mich herauszufinden, welche Faktoren in meiner Umgebung der Auslöser dafür sein könnten. Eine quälende Stimme in meinem Kopf fragte: »Wenn irgendetwas deine Hände schwächt, was bewirkt es dann sonst noch?« Ich fing an, mögliche Ursachen zu recherchieren, und fand heraus, dass meine schwachen

Hände, mein »Rettungsring«, mein Doppelkinn, meine aufgedunsene Haut und sogar meine Männerbrüste nicht aus Fett bestanden – sie waren Symptome einer Entzündung (zugegeben, unter der Entzündung verbarg sich auch jede Menge Fett!). Als Anti-Aging-Biohacker wusste ich, dass Entzündungen eine der Hauptursachen für das Altern sind, aber ich hatte nicht realisiert, dass nahezu auch alles andere, was meiner Biologie widerfuhr, mit Entzündungen in Verbindung stand.

Jahrelang bekam ich sogar bei kurzen Gehstrecken häufig Blasen an den Füßen. Der Weg zur Schule, wo ich meinen Betriebswirt machte, betrug nur etwa 400 Meter, an manchen Tagen jedoch kam ich mit frischen Blasen, humpelnd in die Klasse. Meine Recherchen ergaben, dass Blasen ein Symptom für eine chronische Entzündung sind und dass ein benebeltes Gehirn – das Suchen nach Worten und langsames Erinnern – ein Symptom für entzündliche Prozesse im Gehirn sein können. Wie es schien, hatte ich das fehlende Glied zwischen meiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gefunden, das sich mir jahrelang entzogen hatte.

Als ich schließlich die Entzündung hackte, war ich in der Lage, eine Himalaja-Trekkingtour in Nepal und Tibet zu unternehmen, zum ersten Mal in meinem Leben, ohne Blasen zu bekommen, und auch mein Gehirn funktionierte besser.

Eine Entzündung ist die natürliche Reaktion des Körpers auf einen Krankheitserreger, ein Toxin, auf Stress oder ein Trauma. Wird der Körper durch etwas gestresst, reagiert er bei der Bemühung um Selbstheilung durch eine Schwellung. Eine Entzündung ist für eine korrekte Gewebereparatur nötig. Sie bekommen eine »gesunde« Entzündung, nachdem Sie Gewichte gehoben haben und Ihr Körper daran arbeitet, den stark beanspruchten Muskel zu reparieren, oder wenn Sie sich schneiden und ein erhöhter Blutfluss Leukozyten befördert, um die Verletzung zu heilen. Dies wird als akute Entzündung bezeichnet, und wenn Sie je eine Verletzung oder eine Operation hatten, haben Sie aus erster Hand gesehen, wie der Körper während Zeiten physischer Belastung anschwellen kann. Ernste Probleme verursacht eine Entzündung, wenn sie chronisch wird (wenn sie monate- oder jahrelang anhält). Stellen Sie sich vor, Sie hatten eine Knieoperation oder Wurzelbehandlung und die Schwellungen gingen nicht zurück. Sie sehen nicht gut aus und fühlen sich nicht gut, wenn Sie übermäßige Entzündungen mit sich herumtragen, dies ist sogar recht gefährlich.

Die Forschung hat immer wieder gezeigt, dass hohe Entzündungswerte im Mittelpunkt vieler Krankheiten stehen. Zusammengekommen sind kardiovaskuläre Erkrankungen, verschiedene Krebserkrankungen und

Diabetes für beinahe 70 % aller Todesfälle in den Vereinigten Staaten verantwortlich und allen diesen Krankheiten gemeinsam ist eine Entzündung.^{1,2} Eine Entzündung steht auch in Verbindung mit vielen Autoimmunerkrankungen und einigen Störungen der geistig-seelischen Gesundheit.³ Eine derartige Entzündung ist heimtückisch, weil Sie wahrscheinlich, wie das auch bei mir war, deren Ausmaß nicht spüren und sie Ihre Konzentrationsfähigkeit untergräbt, denn das Gehirn reagiert äußerst empfindlich auf jegliche Entzündung im Körper. Eine unkontrollierte Entzündung nimmt Ihnen die geistige Schärfe, lange bevor Sie körperliche Schmerzen oder Unwohlsein empfinden. Behandeln Sie Ihr benebeltes Gehirn oder immer wieder auftretende Schwellungen jetzt, denn sie können Warnzeichen für spätere ernstere Probleme sein.

Ich stellte fest, dass die Entzündungen meine körperliche Leistungsfähigkeit und in gewisser Weise auch meine geistige Leistungsfähigkeit einschränkten. Aber wodurch wurden diese Entzündungen überhaupt verursacht? Ich fing an, mich mit den Ursachen für Entzündungen zu beschäftigen und fand eine gewaltige Menge an Untersuchungen über die Fülle an Antinährstoffen in den meisten Standardernährungen, die eine chronische Entzündung verursachen können. Das geschieht durch eine Reizung des Darms, die eine Reaktion des Immunsystems auslöst oder die Reparatur- und Entgiftungssysteme des Körpers in anderer Weise schädigt. Der Körper reagiert darauf wie auf eine Verletzung und entzündet sich bei der Bemühung um Heilung. Dadurch wird es sogar noch schlim-

mer – die gereizte Darmschleimhaut lässt unverdaute Nahrungspartikel und Bakterien ins Blut, was eine größere entzündliche Reaktion auslöst, da der Körper nun diese Fremdkörper angreift. Wenn diese Antinährstoffe kontinuierlich den Darm schädigen – was leider bei den meisten Menschen im Westen der Fall ist, deren Ernährung große Mengen von verarbeiteten Lebensmitteln enthält, die Entzündungen auslösen –, wird der Körper gezwungen, fortwährend auf die von ihm als Feind wahrgenommenen Stoffe zu reagieren. Hierzu setzt er eine Flut kleiner, entzündungsauslösender Eiweiße (Proteine) ins Blut frei, die sogenannten Zytokine, die schließlich auch ins Gehirn gelangen. Ein Gehirn, das mit Entzündungen zu kämpfen hat, leistet weniger, sodass Sie wie ein Dummkopf agieren, selbst wenn Sie das gar nicht wollen.

Antinährstoffe spielen für Ihr alltägliches Wohlbefinden eine weitaus größere Rolle, als Sie sich wahrscheinlich vorstellen können. Sie können die Ursache für schlimme Essgelüste sein, die Sie von Ihren eigentlichen Aufgaben ablenken, sie können Ihnen Nährstoffe entziehen und störend auf die Hormonfunktion einwirken, sodass verschiedene Körpersysteme abgenutzt werden und mit der Zeit eine langsame Leistungsabnahme eintritt. Je nachdem, wie stark Sie Antinährstoffen ausgesetzt sind und wie Ihre genetischen Anlagen sind, kann Ihr Körper eine Autoimmunreaktion aufbauen. Dadurch kommt es zu weiteren Schädigungen, da Ihr Immunsystem wichtige Körpersysteme angreift.⁴ Der Trick besteht nun darin, die Immunreaktion des Körpers zu reduzieren, indem

weniger Lebensmittel verzehrt werden, die Antinährstoffe enthalten, und dass völlig auf solche Nahrungsmittel verzichtet wird, die Ihr Immunsystem reagieren lassen. Den meisten Menschen sind Toxine bekannt, eine Form von Antinährstoffen, die Lebensmitteln zugesetzt sein können wie Konservierungsmittel, Pestizide oder Farbstoffe, aber nur wenige wissen, dass solche Toxine Essgelüste hervorrufen und die geistige Leistungsfähigkeit verringern können. Noch weniger Menschen wissen etwas über die natürlich vorhandenen Antinährstoffe, verborgene Kryptonite (Schwachstellen) in ihrem Alltag. Diese Toxine bilden sich in Pflanzen und Pflanzenprodukten während des Wachstums oder während der Lagerung, ihre Hauptaufgabe besteht darin, Tiere, Insekten und Pilze davon abzuhalten, diese Pflanzen zu verzehren, sodass sich die Pflanzen fortpflanzen können. Denn Pflanzen haben sich nicht dafür entwickelt, dass wir sie essen; sie haben vielmehr ein kompliziertes Verteidigungssystem entwickelt, um uns davon *abzuhalten*, sie zu essen!

Wenn Sie diese Zeitbomben in Ihrer Ernährung meiden, werden Ihr Körper und Ihr Geist in der Lage sein, bestmöglich zu funktionieren, sodass Sie spüren können, was es bedeutet, im Bulletproof-Zustand hoher Leistungsfähigkeit zu sein. Verstehen Sie mich nicht falsch: Der Mensch hat viele Generationen überlebt, während er Nahrungsmittel verzehrt hat, die einen hohen Gehalt an Antinährstoffen haben. Das Ziel der Bulletproof-Diät geht jedoch über das nackte Überleben hinaus – unser Ziel ist ein blühendes Leben.

Dave, vielen Dank für alles, was Sie getan haben. Ich habe Sie erst vor ungefähr eineinhalb Monaten entdeckt und erkenne bereits jetzt mein altes Ich kaum wieder. Ich habe alle Ihre Ratschläge angenommen und dies hat meine Welt auf eine unglaubliche Art komplett auf den Kopf gestellt. Ich kann noch nicht einmal ansatzweise erklären, wie sich mein Leben verändert hat, es ist überwältigend.

George

Die Hauptkategorien natürlich vorkommender Antinährstoffe sind Lektine, Phytate, Oxalate und Schimmelpilzgifte (Mykotoxine).

Lektine

Ein Lektin ist ein Protein, das sich ständig an den Zucker in den Körperzellen bindet, wobei es den Stoffwechsel im Dünndarm unterbricht und die Darmzotten (fingerähnliche Fortsätze in der Dünndarmwand, die Nährstoffe aufnehmen) oder sogar die Gelenke schädigt. Es gibt Tausende verschiedener Lektintypen, sie sind Teil der meisten Lebensformen. Nicht alle wirken toxisch oder verursachen eine Darmschädigung. Die Lektine, von denen wir sprechen, sind spezifische Verbindungen, die von Pflanzen gebildet werden und sich an die Gelenke binden, den Darm reizen, zu einem übermäßigen Bakterienwachstum führen und zu einer Leptinresistenz (mit *p!*) beitragen, einem Zustand, bei dem das Gehirn übergewichtiger Personen nicht das Signal erhält, dass der Magen voll ist.⁵ Ein paar dieser Antinährstoffe findet man in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, einige dieser Pflanzen jedoch wie Bohnen, Nüsse und Getreide enthalten dramatisch höhere Konzentrationen als andere. Je mehr dieser Lektine

Sie verzehren, desto mehr riskieren Sie eine Schädigung Ihres Körpers, während es keinerlei Vorteil bringt, Lebensmittel mit hohem Lektin Gehalt zu essen.

Manche Menschen reagieren auf spezifische Lektintypen empfindlicher als andere. Wenn Sie etwas essen, das den Lektintyp enthält, auf den Sie empfindlich reagieren (oder auch viele Lektine, auf die Sie weniger empfindlich reagieren), ist das Ergebnis eine Entzündung, die sich als benebeltes Gehirn, in Form von Gelenkschmerzen, schlechter Haut oder sogar Migräne äußern kann. Der Lektintyp beispielsweise, der in der Familie der Nachtschattengewächse enthalten ist, wozu Tomaten, Auberginen, Paprika und Kartoffeln gehören, ist ein Typ, auf den viele Menschen empfindlich reagieren. Er ist ein häufiger Auslöser für eine Autoimmunreaktion, die mit einem signifikanten Prozentsatz von Fällen rheumatoider Arthritis in Verbindung gebracht wurde und Hautprobleme verursacht.

Zum Glück werden die *meisten* Lektine durch Hitze zerstört und können durch bestimmte Zubereitungsmethoden reduziert oder eliminiert werden. Es gibt aber auch Lebensmittel, zu denen die Gemüsesorten aus der Familie der Nachtschattengewächse gehören, deren Lektine durch Hitze nicht zerstört werden. Die Bulletproof-Diät hilft Ihnen, die durch Lektine verursachten