

Ann Louise Gittleman

**Der SCHLÜSSEL zur
TRAUMFIGUR**

**Abnehmen und Entgiften mit dem
FAT FLUSH PLAN**

riva

INHALT

Vorwort von Dr. Barry Sears	10
Einleitung	12
1 Jemand wie Sie	17
Die Entstehung des Fat Flushs	18
Ziel: ein neuer Körper und ein neues Selbstbewusstsein	27
2 Fünf heimliche Dickmacher	28
Heimlicher Dickmacher Nr. 1: Ihre müde, vergiftete Leber	30
Heimlicher Dickmacher Nr. 2: das Fett, das keines ist	40
Heimlicher Dickmacher Nr. 3: die Angst vor dem Fett	51
Heimlicher Dickmacher Nr. 4: zu viel Insulin	57
Heimlicher Dickmacher Nr. 5: Stress	61
3 Der Fat Flush Plan: ein Kinderspiel	67
Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	71
Phase 2: der weiterführende Fat Flush	73
Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	73
4 Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	78
Gönnen Sie Ihrer Leber eine Pause	79
So sieht der zweiwöchige Fat Flush aus	80
Nahrungsmittel für die ersten beiden Wochen	82
Ihr Speiseplan für die ersten zwei Wochen	86
5 Phase 2: der weiterführende Fat Flush	97
Nahrungsmittel für den weiterführenden Fat Flush	99
Allgemeine Vorschläge für das Frühstück in Phase 2	102
Vorschläge für das Mittagessen in Phase 2	103
6 Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	104
Die Lebensmittel-Kombinationsregeln des Fat Flushs	105
Nahrungsmittel für den Lifestyle-Ernährungsplan	106
Der Lifestyle-Ernährungsplan	111
7 Die Macht des Rituals	119
Bewegung	119

Schlaf	133
Tagebuchführen	136
8 Unterwegs mit dem Fat Flush Plan	146
Mit dem Fat Flush auf Reisen	147
Zum Thema Brot	148
Gute Fette	149
Zu Besuch im Fast-Food-Lokal	151
Länderküche	152
Partys, Geschäftsessen und Feiertage	158
9 Die Einkaufsliste für den Fat Flush Plan	161
Bevor es losgeht	162
Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	163
Phase 2: der weiterführende Fat Flush	166
Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	167
Obst- und Gemüsewaschmittel	169
10 Rezepte	170
Frühstück	171
Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen	174
Selbst gemachte Brühen und einfache Suppen	187
Gemüsebeilagen	190
Salatdressings	194
Würzmittel	195
Snacks	196
Nachspeisen	197
Empfehlenswerte Gewürzkombinationen	198
Wie man seine Leibgerichte Fat-Flush-kompatibel macht	200
Weitere Küchenhilfen	202
11 Häufig gestellte Fragen	203
12 Bezugsquellen	230
Quellen	237
Anhang – Fat-Flush-Tagebuch	252
Danksagung	255
Über die Autorin	257
Register	258

Jemand wie Sie ...

Jede mächtige Eiche war einst ein kleiner Keim,
der sich nicht unterkriegen ließ.

Übergewicht, Blähbauch, hartnäckige Fettpolster an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß – allein der Gedanke daran lässt Sie schaudern, während Ihr Selbstwertgefühl auf einen Tiefpunkt sinkt. Es ist, gelinde gesagt, frustrierend. Doch glauben Sie mir, Sie sind nicht allein. Viele Millionen Leidensgenossen und Leidensgenossinnen kämpfen wie Sie mit ihren überflüssigen Pfunden. Für die meisten ist es im besten Fall ein heftiges, aber kurzes Gefecht, während dem eine Diät nach der anderen ausprobiert wird. Manche Diäten sind so kompliziert, dass man sich nur schwer an die vielen Regeln halten kann. Bei anderen wiederum vermisst man abwechslungsreiche Kost oder es stellt sich kein Sättigungsgefühl ein. In der Regel kommen wir wieder an unserem Ausgangspunkt an: Wir sind unzufrieden und übergewichtig.

Im Laufe der Jahre hatte ich selbst mit Übergewicht zu kämpfen. Die überflüssigen Pfunde waren mir praktisch in die Wiege gelegt worden. Einen Teil meiner Körperform – die sprichwörtliche Birne – hatte ich von meiner Mutter und ihrer Familie geerbt. Zumindest drängte sich mir diese Vermutung auf, wenn ich mir die Bilder meiner Großmutter, Tanten und Cousinen mütterlicherseits ansah, die in meiner Kindheit die Wände meines Elternhauses zierten. Und genau wie ich waren alle Frauen in der Verwandtschaft meiner Mutter ständig auf Diät und versuchten, die berüchtigten letzten fünf bis zehn Kilogramm loszuwerden, die sich immer unterhalb der Taille anzusammeln schienen.

Väterlicherseits gab es einige Fälle von Diabetes, die mir auch nicht gerade ein Trost waren. Bereits zu Schulzeiten, zunächst in der Mittelstufe und später in der Oberstufe, litt ich an niedrigem Blutzucker bzw. »reaktiver Hypoglykämie«. Ich hatte stets Heißhunger auf etwas Süßes (wie Kekse, Schokolade, Kuchen oder Eiskrem), um so meinen Blutzucker zu erhöhen. Das machte sich wiederum auf der Waage bemerkbar. Ich hatte einfach nie Zeit, geregelte Mahlzeiten einzunehmen. Damals (ähnlich wie heute) war ich viel zu sehr damit beschäftigt, Verantwortung zu übernehmen und mich um andere zu kümmern – ich schrieb Gastbeiträge für die altherwürdige Tages-

zeitung *Hartford Courant* in Connecticut, war Präsidentin des Schul-Wohltätigkeitsvereins und gab nach den normalen Schulstunden noch Kirchenunterricht – sodass ich immer wieder vergaß, auf meinen Körper zu hören. Es ist also kein Wunder, dass mein Gewicht permanent stark schwankte.

Als ich aufs College kam, wurde alles noch schlimmer. Um den Alltagsstress und das Leistungsdenken zu bewältigen, die vor allem in den ersten beiden Jahren enorm waren, setzte ich Nahrung als eine Art Beruhigungsmittel ein. Ich ging mittags in das eine Studentenwohnheim, um etwas zu essen, und danach schnurstracks in das nächste, wo ich noch einmal aß. Männern machte es damals großen Spaß, mit mir auszugehen, weil ich keinen Alkohol trank, dafür aber einen gesegneten Appetit hatte. Die Wahrheit ist, dass ich jeden unter den Tisch essen konnte. Ein weiteres Problem war, dass sich mein Körper durch Sport nie so zu straffen schien, wie dies bei manchen Frauen der Fall ist. Ganz abgesehen davon musste ich mich ohnehin regelrecht zum Sport zwingen.

Die Entstehung des Fat Flushs

Im dritten Collegejahr ging ich ins Ausland. Nach London, um genau zu sein. Damals entdeckte ich Restaurants, die sich auf Reformkost spezialisiert hatten. Vegetarismus und alternative Heilmethoden begannen mich zu faszinieren. Mein Leben erfuhr eine regelrechte Kehrtwende, als ich mich einem Reinigungs- und Entgiftungsprogramm unterzog. (Mit dem ich übrigens ganz nebenbei mühelos jene Fettpolster loswurde, die sich so hartnäckig an den Hüften festgesetzt hatten!) Zum ersten Mal erkannte ich, dass Vollwertkost, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel sich nicht nur positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken können, sondern auch beim Abnehmen hilfreich sind.

Zurück in den USA, entschied ich mich nach dem Abschluss meines College-Studiums zu einer Ausbildung als Diätassistentin und schrieb mich am New York Institute of Dietetics ein. Am Lehrer-College der University of Columbia erhielt ich später den Master-Titel in Ernährungserziehung. Und schließlich wurde ich auch noch geprüfte Ernährungsberaterin mit der Zulassung durch das American College of Nutrition.

Es gab jedoch eine Unterrichtserfahrung in meiner Zeit in Columbia, die meinen beruflichen Werdegang – und damit letztlich auch die Entdeckung des Fat Flushs – vorwegnahm. Als Studentin hörte ich das Gleichnis vom Laternenpfahl, das mich bis heute motiviert. Die Geschichte geht folgendermaßen:

Ein Mann geht an einem sehr dunklen Abend spazieren. Als er an seinem Ziel ankommt, stellt er fest, dass er seine Geldbörse verloren hat. Sofort schreitet er den Weg ab und fängt an, unter einer hell erleuchteten Straßenlaterne danach zu suchen. Er kann seine Börse aber nicht finden, weil er sie in Wirklichkeit irgendwo unterwegs verloren hat, wo kein Licht den Weg erhellt. Die Moral von der Geschichte ist, dass es irgendwo da draußen zu jeder Frage die richtige Antwort gibt; man muss nur lernen, an den Orten nachzusehen, die noch immer im Dunkeln liegen und darauf warten, erhellt zu werden.

Inspiziert durch diese Geschichte, war ich davon überzeugt, dass die wahren Antworten auf Übergewicht, Cellulitis und den lästigen Blähbauch irgendwo da draußen im Dunkeln liegen mussten, an Orten, an die noch kein Licht gedrungen war. Ich war mir sicher, dass wir nur noch nicht gelernt hatten, an den richtigen Stellen zu suchen – denn sonst gäbe es nicht so viele erfolglose Diäten. Daher machte ich mich auf die Suche nach dem Geheimnis des nachhaltigen Gewichtsverlusts. Tief in meinem Inneren wusste ich, dass die Antwort keiner jener üblichen Ernährungspläne sein würde, von denen es schon so viele gab. Es musste ein Programm sein, das das Übergewicht an der Wurzel bekämpfte und darüber hinaus auch vernünftige Ernährungsratschläge enthielt.

Obwohl sich viele Frauen ab 30 Sorgen über ihre sich verändernde Körperform machen, bin ich seit fast 30 Jahren in der Lage, mein Gewicht zu halten und nicht zuzunehmen. Und das trotz meiner Veranlagung. Seitdem ich einen völlig neuartigen Ansatz entwickelt habe, mein Gewicht in den Griff zu bekommen, spielen meine Erbanlagen keine Rolle mehr.

Dieser Ansatz ist mein Fat Flush Plan – ein Programm, das auf einem einzigartigen Diätmodell basiert und mit gesunden essenziellen Fetten, einer ausgewogenen Proteinzufuhr, nahrhaften Kohlenhydraten und einem festen Tagesablauf arbeitet. Der Plan zielt darauf ab, die häufigsten Gründe für Übergewicht aufzuspüren und zu beseitigen. Diese unsichtbaren Ursachen haben nichts mit den Genen zu tun, sondern vielmehr mit Ihrem durcheinandergeratene Hormonhaushalt, dem Sie bislang möglicherweise zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Ich nenne sie die fünf heimlichen Dickmacher, die für so ziemlich alle Ihre Probleme in Sachen Übergewicht bzw. Fettleibigkeit verantwortlich sind. Sie werden feststellen, dass die meisten Diäten üblicherweise nur einen oder zwei dieser Dickmacher bekämpfen. Das ist eventuell ein Grund dafür, warum sie langfristig nicht funktionieren und immer wieder zu neuen Extrapfunden führen.

Die fünf heimlichen Dickmacher wurden früher ignoriert, übersehen oder einfach nicht ernst genommen. Es handelt sich dabei um eine überlastete Leber, einen Mangel an gesunden, fettverbrennenden Fetten, zu viel Insulin, Stress als »Fettauslö-

ser« und schließlich »Fett, das keines ist«. Ursachen für die fünf heimlichen Dickmacher sind ein träges Lymphsystem, tückische Lebensmittelallergien, empfängnisverhütende Medikamente, Hormonersatztherapien und Arzneimittel. Im nächsten Kapitel werden Sie einen tieferen Einblick in diese problematischen Faktoren erhalten und mehr über den aktuellen Stand der Forschung erfahren, der sich in den letzten zehn Jahren erheblich weiterentwickelt hat.

Der Fat Flush Plan ist nicht über Nacht entstanden. Er entwickelte sich nach und nach, basierend auf meinen Erfahrungen in vielen verschiedenen Lebensbereichen: angefangen von meinem eigenen Wunsch abzunehmen über meine Arbeit mit erfahrenen Ernährungsberatern bis hin zu einer großen Zahl an beruflichen Erlebnissen, die ich selbst als Beraterin und Forscherin hatte.

Am Anfang meiner Karriere hatte ich die Ehre, mit Dr. Hazel Parcells und Nathan Pritikin zusammenzuarbeiten, die beide entscheidende Wegbereiter der Ernährungswissenschaft waren. Ihre Arbeit half mir auf meinem persönlichen Weg zum Wunschgewicht, und das wiederum ermöglichte mir, Tausenden eigener Klienten beim Abnehmen hilfreich zur Seite zu stehen. Als mein erstes Buch *Beyond Pritikin* erschien, wuchs meine eigene Praxis in Kalifornien gerade, und bald griffen überall im Land Menschen meine Botschaft auf, wie wichtig essenzielle Fette für einen schnellen Gewichtsverlust, ein langes Leben und eine gute Gesundheit sind. Über viele Jahre hinweg habe ich in meiner Praxis Klienten wie Profisportler, Filmstars, Modedesigner, Produzenten und Mitglieder des Joffrey-Balletts betreut. Und all diese Menschen haben auch mich wiederum dabei unterstützt, meinem Programm den letzten Schliff zu geben und als Verfechterin einer neuen Abnehmmethode selbst auf Kurs zu bleiben.

ENTDECKUNG NR. 1: die Leber, Ihr größter Helfer bei der Fettverbrennung, und das Lymphsystem, Ihr wichtigstes Fett-Entsorgungs-Unternehmen

Vor über 25 Jahren entdeckte ich gemeinsam mit einer gesundheitsbewussten Freundin eine Werbeanzeige der Parcells School of Scientific Nutrition in Albuquerque, New Mexico. Die Anzeige versprach »fünf Tage, die Ihr Leben verändern werden«. Wie wahr! Als ich Hazel Parcells traf, eine promovierte Geisteswissenschaftlerin, Chiropraktikerin und staatlich geprüfte Heilpraktikerin, nahm mein Leben eine grundlegende Wendung. Sie inspirierte mich dazu, Ernährungswissenschaftlerin zu werden und mich sowohl mit etablierten Lehrmeinungen als auch mit ganzheitlichen Ansätzen zu befassen. Dr. Parcells war 84 Jahre, als ich sie kennenlernte – und wurde sagenhafte 106 Jahre alt. Sie war eine echte Vorreiterin der Naturmedizin und ihrer Zeit weit voraus.

Unter Parcells hervorragender Führung lernte ich erstmals einige innovative Konzepte kennen, von denen viele später die Grundlage des Fat Flush Plans bildeten. Die erste Offenbarung für mich war der verblüffende Zusammenhang zwischen Leberfunktion und Gewicht. Ich ahnte schon früh, was viele Forscher erst jetzt allmählich anfangen zu begreifen: dass die Leber nicht nur das wichtigste Organ zur Entfernung von Schadstoffen und Giften aus dem Körper ist – sondern auch der verborgene Schlüssel zu einem mühelosen Gewichtsverlust.

Ausgestattet mit einigem biochemischen Grundwissen und dem Lehrbuchklassiker *Gray's Anatomy*, lernte ich aus eigener Erfahrung, dass eine gut gepflegte Leber der entscheidende Faktor für eine wirklich nachhaltige Gewichtskontrolle ist. Denn wie kein anderes Organ ist die Leber von zentraler Bedeutung für den Fettstoffwechsel. Die Gallenflüssigkeit etwa, die von der Leber hergestellt bzw. abgesondert und in der Gallenblase gespeichert wird, hilft der Leber dabei, Fette aufzuspalten. Die Wirksamkeit der Gallenflüssigkeit ist jedoch eingeschränkt, wenn ihr bestimmte Nährstoffe fehlen, aus denen die Gallensalze bestehen, oder wenn sie durch Schadstoffe, Gifte, zu viele Sexualhormone, Medikamente und/oder Schwermetalle belastet oder verdickt ist.

Also begann ich mich näher mit »leberfreundlichen« Lebensmitteln und Nährstoffen zu befassen, die den Körper dabei unterstützen würden, hochwertige und dünnflüssige Galle zu produzieren. Da einer der Hauptbestandteile der Galle Lezithin ist – ein hochwirksamer Emulgator, der Fett hervorragend aufspalten kann –, zeigte ich mich experimentierfreudig und aß fortan täglich Eier, die ja viel Lezithin enthalten. Bald probierte ich auch Zitronensaft – der die Galle bekanntlich verdünnt –, mischte ihn mit Wasser und trank die Schorle zweimal täglich. Als direkte Konsequenz sank nicht nur mein Cholesterinwert um gute 20 Punkte, sondern auch mein Gewicht.

Nur um sicherzugehen, dass es sich dabei um keinen Zufall handelte, lud ich 30 meiner Klienten zu einem sechswöchigen Ernährungsexperiment ein und wies sie an, täglich mindestens zwei Eier zu essen und zwei Zitronensaftschorlen zu trinken – ohne sonst etwas an ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern. Alle nahmen ausnahmslos ab, vor allem um die Taille. Eine Frau verlor im Laufe der sechs Wochen sogar knapp zehn Kilogramm. Anschließend bat ich die Gruppe, auch noch Koffein und medizinische Produkte (einschließlich frei verkäuflicher Medikamente) so gut es ging zu vermeiden, weil ich annahm, dass selbst diese Mittel der Leber erheblichen Schaden zufügten.

Im Hinblick auf dieses lebenswichtige Organ fällt inzwischen viel mehr Licht ins Dunkel als früher. Es gibt heute etliche medizinische Labors, die einen speziellen Leberfunktionstest anbieten, um zu bestimmen, wie gut die beiden unterschiedlichen Entgiftungswege der Leber (Phase-I- und Phase-II-Metabolismus) mithilfe der Entgiftungsenzyme der Zytochrom-P450-Familie funktionieren. Für diesen Test nimmt

man etwas Koffein und Lidocain ein und gibt danach Speichel- und Urinproben ab, die darauf untersucht werden, wie gut die Leber diese Substanzen abbauen kann.

Über die beiden Entgiftungswege der Leber werden Giftstoffe aller Art zersetzt, beseitigt und neutralisiert. In unserer petrochemischen Welt nehmen wir aber häufig so viele verschiedene Giftstoffe in Form von Medikamenten, Arzneimitteln, Umweltgiften und Pestiziden auf, dass dies die Leber vollkommen überlastet. Sie kann die Schadstoffe dann nicht mehr aufspalten und unschädlich machen. Darüber hinaus kann die Überlastung der Entgiftungswege einen Mangel an Antioxidanzien, Enzymen und anderen Nährstoffen verursachen, die für die Entgiftung notwendig sind. Durch die unvollständige Entgiftung entstehen Stoffwechselnebenprodukte, die für den Körper oft schädlicher sind als die ursprünglichen Substanzen.

Im April 2001 wurde in den *Consumer Reports on Health*² eine sehr aufschlussreiche Liste von Medikamenten und Kräutern veröffentlicht, die bei langfristiger Nutzung voraussichtlich einen Leberschaden verursachen. Diese Liste enthielt herkömmliche Medikamente (wie etwa Ibuprofen), Mittel zur Senkung von Cholesterin, Blutzucker und Neutralfetten, außerdem Krampflöser, Östrogenpräparate zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden oder zur Empfängnisverhütung sowie die Pflanzen Kreosotbusch, Beinwell und Frauenminze.

Das Fazit: Wenn so viele Giftstoffe in die Gallenflüssigkeit gelangen, kann diese ihre Aufgaben nicht mehr bewältigen – mit der Folge, dass ihre Herstellung, Speicherung, Konzentration sowie ihre Fähigkeit zur Fettverdauung ernsthaft beeinträchtigt wird.

Eine weitere wertvolle Erkenntnis, die ich mithilfe von Dr. Parcells gewonnen habe, war, dass Cellulitis, also die als Orangenhaut sichtbaren Fettpolster an Oberschenkeln und Po, eher von einem trägen Lymphsystem verursacht wird als durch fehlende Muskelmasse oder ein schwaches Bindegewebe. Das lymphatische System, ein weitgehend unbekanntes sekundäres Kreislaufsystem, befindet sich unter unserer Haut. Es befreit den Körper von Giftstoffen, Bakterien, Schwermetallen, toten Zellen, eingeschlossenen Proteinen und Fetttröpfchen. Es übernimmt also die Rolle der »körpereigenen Müllabfuhr«.

Diese Konzepte waren damals so revolutionär, dass Dr. Parcells die Einzige war, die sie aufgriff. Als sich ihre Theorien über die Wichtigkeit einer gereinigten Leber durchzusetzen begannen, fingen einige Forscher (wie Dr. Sandra Cabot in Australien) und amerikanische Ärzte (wie Leo Galland, Kenneth Bock und Elson Haas) ebenfalls an, darüber zu schreiben. Dr. Parcells wäre stolz gewesen, hätte sie noch erlebt, dass 2001 – fast fünf Jahre nach ihrem Tod – Dr. Gerald M. Lemole, ein renommierter

² Gesundheitshinweise der Consumers' Union, einer US-amerikanischen, neutralen Verbraucherorganisation

Kardiologe aus Philadelphia, ein Buch mit dem Titel *The Healing Diet* veröffentlichte, das einen eindeutigen Zusammenhang zwischen einem gut funktionierenden Lymphsystem und allgemeinem Wohlbefinden herstellt.

Dank Dr. Parcells hatte ich also einen Wissensvorsprung und lernte schon früh, dass die Reinigung von Leber und Lymphsystem sehr wichtig ist, wenn man nachhaltig abnehmen und lästige Cellulitis loswerden will.

ENTDECKUNG NR. 2: die Bedeutung der fettverbrennenden Fette

Ein weiteres wichtiges Teil im Abnehm-Puzzle fügte sich ein, während ich als Leiterin der Ernährungsabteilung im Pritikin Longevity Center im kalifornischen Santa Monica tätig war. In den frühen 1980er-Jahren galt die Pritikin-Diät allgemein als Vorbild für eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährungsweise. In diesem Zentrum, ebenso wie später in meiner eigenen Praxis, stellte ich fest, dass viele Anhängerinnen dieser Diät über ein mit Schmerzen verbundenes prämenstruelles Syndrom (PMS) sowie über andere gesundheitliche Beschwerden klagten. Ich fing an, ihre Ernährung und ihren Gesundheitszustand genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei hoffte ich, ein einheitliches zugrunde liegendes Schema zu entdecken.

Bei den meisten Betroffenen zeigte sich, dass sie praktisch unbegrenzt fettfreie, komplexe Kohlenhydrate wie Pasta, Brot, Cracker, Kartoffeln, Mais und Bohnen zu sich nahmen. Ich stellte außerdem fest, dass ihr Appetit auf Kohlenhydrate aus Weizen (vor allem Pasta, Brot, Frühstücksflocken und Cracker) wuchs, je mehr sie davon aßen – zugleich schienen sie auch immer depressiver zu werden. Obendrein trugen diese großen Mengen an Getreide auch irgendwie zu ihrem Blähbauch bei – ebenso wie die viele fettfreie Milch und der Joghurt, den sie mit den Frühstücksflocken konsumierten. Die großen Mengen an fettfreien, aber mit Hefeextrakten angereicherten Würzmischungen wie Sojasoße, Tamari, Tomatensoße und die zahlreichen ölfreien Essigdressings machten alles noch schlimmer. Natürlich war die übermäßige Verwendung dieser Würzmittel kaum verwunderlich angesichts des geringen Geschmackswertes solcher fettfreier Mahlzeiten.

Wie sich herausstellte, klagten dieselben Frauen auch über Wassereinlagerungen, Müdigkeit, Kälteempfindungen, Allergien und ständig wiederkehrende Hefepilzinfektionen, ganz zu schweigen von einem starken PMS. Deshalb empfahl ich die Einnahme von Nachtkerzenöl als Nahrungsergänzungsmittel, das reich an der hochgelobten Gamma-Linolensäure (GLA) ist, die in Europa von vielen Ärzten bei Regelbeschwerden empfohlen wird. Und dann passierte das Unerwartete. Diese Frauen erlebten nicht nur das Verschwinden ihrer Symptome, sondern auch noch einen überaus angenehmen Nebeneffekt – sie nahmen ab!

Der Zusammenhang zwischen GLA und schmelzenden Pfunden. Obwohl die Nachtkerze wegen ihrer heilsamen, medizinischen Eigenschaften schon seit Generationen verwendet wird, sorgte das in den Samen enthaltene Öl – welches das wirkungsvolle GLA enthält – bei den Abnehmwilligen für Furore. Die Forschungsarbeiten von Dr. David Horrobin (Université de Montréal in Kanada) und Dr. M. A. Mir (Welsh National School of Medicine in Cardiff, Großbritannien) öffneten mir endgültig die Augen dafür, dass das richtige Fett den Körper dazu anregt, Fett zu verbrennen. Ihre Veröffentlichungen zeigten, dass Nachtkerzenöl bei jenen Patienten besonders effektiv war, die mindestens zehn Prozent Übergewicht hatten. Der Schlüssel zu dieser unerwarteten Kalorienverbrennung lag also anscheinend in dem Einfluss, den das GLA-reiche Nachtkerzenöl auf die Wirkungsweise der Prostaglandine ausübt, einer Gruppe von Gewebshormonen, die auf Zellebene sehr viele Körperfunktionen steuert.

Das im Nachtkerzenöl enthaltene GLA mobilisiert das stoffwechselaktive Fett, das als braunes Fettgewebe bekannt ist. Diese besondere Form von Fett kann, wenn es in ausreichender Menge vorhanden ist, zusätzliche Kalorien verbrennen und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern. Braunes Fettgewebe ist eine besondere, isolierende bzw. wärmeproduzierende Fettart, die in tieferen Körperschichten, rund um bestimmte lebenswichtige Organe wie Nieren, Herz und Nebennieren, zu finden ist. Außerdem umgibt es die Wirbelsäule sowie den Hals und die größeren Blutgefäße im Bereich des Brustkorbs.

Man nimmt an, dass die vom Körper aus GLA hergestellten Prostaglandine (die sogenannten Serie-1-Prostaglandine) viele Bereiche des Stoffwechsels regulieren. Aus GLA entstandene Prostaglandine wirken auf das braune Fettgewebe ein, indem sie es entweder aktivieren oder deaktivieren und dadurch entweder die Verbrennung oder Speicherung von Kalorien veranlassen. Prostaglandine haben auch etwas mit einem biochemischen Vorgang zu tun, an dem das Enzym Natrium-Kalium-ATPase, auch Natriumpumpe genannt, wesentlich beteiligt ist. Die Natrium-Kalium-ATPase transportiert Kaliumionen im Austausch gegen Natriumionen in die Zelle und sorgt so für die richtigen Natrium- und Kaliumspiegel innerhalb und außerhalb der Zelle. GLA-reiche Substanzen wie Nachtkerzenöl kontrollieren durch die Steuerung der Prostaglandine auch die Natriumpumpe, die wiederum den Stoffwechsel ankurbelt.

Mitte der 1980er-Jahre erschienen in renommierten Fachzeitschriften wie dem *New England Journal of Medicine* zahlreiche Artikel, die meine These der Bedeutsamkeit essenzieller Fettsäuren für die Gesundheit belegten – und gestützt auf diese wissenschaftliche Grundlage veröffentlichte ich mein erstes Buch, *Beyond Pritikin*. Das Buch kam 1988 heraus und wurde ein Bestseller. Es enthielt unter anderem ein Kapitel mit dem Titel »Der zweiwöchige Fat Flush«, das rückblickend den Ursprung des Fat Flush Plans darstellt, wie wir ihn heute kennen. Ich baute dieses Programm in mein Buch

ein, weil es eine Art Gegenmittel sein sollte für die in jener Zeit häufig propagierten Diäten, die einzig und allein auf eine fettfreie, aber dafür hefe-, kohlenhydrat- und weizenreiche Kost setzten. Es enthielt ein Beispielenü für einen Tag und erwähnte ebenfalls schon die Reinigung der Leber mit dem Ziel eines effektiveren Fettstoffwechsels. Der Ernährungsplan umfasste auch die GLA-Präparate, mit denen ich schon in meiner eigenen Praxis gearbeitet hatte.

1996 aktualisierte ich *Beyond Pritikin* und änderte den zweiwöchigen Fat Flush ein wenig ab, indem ich Distelöl durch Leinöl ersetzte, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Leinöl wirkt ähnlich wie GLA. Es hilft dem Körper aber dabei, Fett noch wirkungsvoller zu verbrennen, indem es die Produktion einer bestimmten Gruppe von Eikosanoiden, nämlich der Prostaglandine, ankurbelt.

Als *Beyond Pritikin* auf den Markt kam, erfuhr meine Praxis in Kalifornien großen Zulauf, und bald griffen überall im Land Menschen meine Botschaft auf, dass essenzielle Fette unverzichtbar sind für einen schnellen Gewichtsverlust, ein langes Leben und eine stabile Gesundheit.

ENTDECKUNG NR. 3: zu viel Insulin und Fettspeicherung

Mitte der 1990er-Jahre schöpfte ich allmählich Hoffnung, dass die Öffentlichkeit endlich bereit sei für meine Entdeckung, dass eine fettarme Ernährung kontraproduktiv ist. Denn unverhofft fand sich ein weiteres Stück meines Puzzles: Zahllose Menschen, die auf Fett verzichteten, dafür aber Unmengen an Kohlenhydraten in sich hineinschaufelten, sahen dank so bekannter Bücher wie *The Zone* (dt. *Das Optimum. Die Sears-Diät*, 2003) oder *Dr. Atkins New Diet Revolution* (dt. *Die neue Atkins-Diät*, 2004) endlich ein, dass es mit dem Abnehmen so nichts werden konnte, weil sie den Faktor Insulin übersahen. Eine fettfreie Ernährung mit wenig Proteinen, aber vielen Kohlenhydraten (selbst die sonst so gerühmten komplexen Kohlenhydrate) erhöht zwangsläufig den Insulinspiegel, der wiederum der Einlagerung von Fett Vorschub leistet; denn Insulin ist nichts anderes als ein Fettspeicherhormon.

Dankenswerterweise hat das gestiegene Bewusstsein für Insulin eine neue Ära ausgewogener Ernährung eingeleitet und die Menschen in Amerika dazu bewegt, zu Fetten und Proteinen zurückzukehren, die den Insulinspiegel senken. Die Fat-Flush-Formel besteht aus gesunden Fetten, mageren Proteinen und langsam verdaulichen (niedrigglykämischen) Kohlenhydraten, die zu einer geringeren Ausschüttung von Insulin führen.

ENTDECKUNGEN NR. 4 UND 5: Das Fett, das keines ist, und der geheime Zusammenhang zwischen Stress und Fett

Meine zuverlässigsten Quellen – nämlich Sie, liebe Leserinnen und Klienten – berichteten mir jedoch von noch mehr Hindernissen beim Abnehmen. Immer wieder stellte ich fest, dass manche Klienten einfach nicht abnahmen, obwohl sie alles richtig machten. Dank des Nährstoff-Bewertungsfragebogens und Ernährungstagebuchs, die ich jede Klientin und jeden Klienten ausfüllen ließ, ergab sich allerdings bald ein Muster. Es zeigte sich, dass viele, bei denen es mit dem Abnehmen Probleme gab, lange Zeit empfangnisverhütende Medikamente eingenommen hatten oder mit Hormonersatztherapien (HRT), Antidepressiva und anderen Mitteln behandelt worden waren – und außerdem häufig unter unentdeckten Nahrungsmittelallergien litten. In Kapitel 2 werden wir sehen, dass es sich bei dieser Form von Übergewicht nicht um Fett-, sondern vielmehr um Wassereinlagerungen im Gewebe handelt, die nur wie Fett aussehen.

Zusätzlich fiel mir bei der Durchsicht der Bewertungsfragebögen meiner Klienten auf, dass diejenigen, denen das Abnehmen am schwersten fiel, gleichzeitig auch dem größten Stress ausgesetzt waren. Sie konsumierten reichlich koffeinhaltige Getränke (zwei bis vier Tassen täglich), versuchten Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, schliefen zu wenig (nur vier bis sechs Stunden täglich), fühlten sich die meiste Zeit über gereizt und berichteten von zunehmenden Heißhungerattacken und Fetteinlagerungen, vor allem in der Bauchregion. Also vermutete ich, dass die Nebennieren – die als Reaktion auf Stress Hormone produzieren (»Kampf oder Flucht«) – eng mit dem Stress-Fett-Kreislauf verbunden sein mussten. Und ich hatte das starke Gefühl, dass ich diesen Kreislauf mit einigen einfachen Änderungen der Lebensgewohnheiten durchbrechen konnte.

Also modifizierte ich den Fat Flush Plan und baute Aktivitäten wie Sport und das Tagebuchführen ein, die dabei helfen sollten, den Stress abzubauen und den Gewichtsverlust zu beschleunigen. Über die Ernährung ließ sich Stress wohl am besten in Form einer höheren Proteinzufuhr bekämpfen – mindestens 250 Gramm oder mehr an Geflügel, Fisch oder magerem Fleisch sollten es am Tag schon sein –, da der Körper einen höheren Bedarf an Proteinen hat, wenn er unter Stress steht. Allein die geringfügig höhere Zufuhr an Proteinen zum Mittag- und Abendessen führte schon dazu, dass mir Klienten begeistert berichteten, sie hätten in nur zwei Wochen eine Verringerung um zwei Konfektionsgrößen erreicht – endlich!

Sie fragen sich vielleicht »Was ist mit den anderen heimlichen Dickmachern wie einer trägen Schilddrüse oder chronischem Diäthalten, die den Stoffwechsel des Körpers ebenfalls verlangsamen?« Sicher spielen auch sie eine Rolle, aber verglichen mit den fünf Faktoren, die ich oben genannt und dargestellt habe, dürften sie eher nebensächlich sein.

Ziel: ein neuer Körper und ein neues Selbstbewusstsein

In Kapitel 2 werde ich ausführlicher erklären, wie die heimlichen Dickmacher Ihre Abnehmziele sabotieren können. Tatsächlich hat sich erst in den letzten Jahren mein Verständnis für die wissenschaftliche Grundlage des Fat Flush Plans endgültig zusammengefügt. Aber schon seit über einem Jahrzehnt befasse ich mich mit den neuesten Studien, Forschungsergebnissen und Büchern zu diesem Thema, die mir dabei geholfen haben, meine Entdeckungen in Sachen Fat Flush auf eine fundierte Basis zu stellen.

Endlich gibt es eine Antwort für Sie, für mich und für uns alle.