Dr. Michael F. Roizen | Dr. Mehmet C. Oz



So haben Sie Ihre Taille im Griff



Alles, was Sie wissen müssen

Mit Ted Spiker, Lisa Oz und Craig Wynett
Illustrationen Gary Hallgren



© des Titels »Fett weg« (ISBN 978-3-936994-90-2) 2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Inhalt

П	7	i	1	T

Taten statt (Sch)warten

FINI FITUNI	2

Fett weg! So haben Sie Ihre Taille im Griff

13 Schaffen Sie es mit Köpfchen statt mit Gewaltaktionen

KAPITEL 1

Der ideale Körper

35 Wie Ihr Körper eigentlich aussehen sollte

Teil II

Die Biologie des Fetts

KAPITEL 2

Man kann einfach nie genug bekommen

47 Die wissenschaftliche Erklärung für Appetit

KAPITEL 3

Das Lexikon der Nahrungsaufnahme

63 Wie die Nahrung durch den Körper reist

KAPITEL 4

Darm-Check

83 Die gefährlichen Entzündungsschlachten im Bauch

KAPITEL 5

Ergreifen Sie die Chance!

111 Warum Körperfett die Gesundheit ruiniert – und was Sie dagegen tun können

KAPITEL 6

Hormone – die Motoren des Stoffwechsels

139 Ihre körpereigenen Fatburner

KAPITEL 7

Immer in Bewegung

149 Wie das Fett schneller verbrennt

Tei.		Π

Die Macht der Psyche

KAPITEL 8

Die Chemie der Gefühle

167 Was Ihre Gefühle mit Ihrem Essverhalten zu tun haben

KAPITEL 9

Wer ist nur schuld?

175 Psychologische Gründe für das Scheitern von Diäten

Teil IV

Der Fett-weg-Plan für Ernährung und Bewegung

KAPITEL 10

Sein Leben zum Besseren wenden

201 Wie Sie verändern, was Sie über Diäten zu wissen glaubten – und Ihr Leben für immer

verbessern

KAPITEL 11

Der Bewegungsplan

213 Das Training für die Traumtaille

KAPITEL 12

Die Fett-weg-Diät

239 Der Ernährungsplan für eine schlanke Taille

Anhang

Die Möglichkeiten der Medizin

ANHANG A

Speck auf Droge

319 Der Einsatz von Medikamenten bei der Taillenkontrolle

ANHANG B

Dünn, dünner, am dünnsten

331 Wann plastische Chirurgie infrage kommt

ANHANG C

Das Extremteam

- 345 Maßnahmen, wenn das Gewicht völlig außer Kontrolle geraten ist
- 360 DANKSAGUNG
- 364 AUTORENVITEN
- 365 REGISTER

© des Titels »Fett weg« (ISBN 978-3-936994-90-2) 2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



Taten statt (Sch)warten

Wie Ihr Körper aussehen und funktionieren sollte

Einleitung Fett weg! So haben Sie Ihre Taille im Griff

Schaffen Sie es mit Köpfchen statt mit Gewaltaktionen

Die meisten Diäten versprechen einfache Lösungen für gewichtige Probleme und behaupten: Wenn man einfach nur weniger isst, dann wiegt man auch weniger. Wenn also die Futterluke zu bleibt, bleibt auch das Hüftgold fern. Schwitze wie ein Sumo-Ringer beim Saunabesuch, und du wirst dünner als ein Blatt Papier. Das scheint auf den ersten Blick ziemlich einleuchtend. Aber wenn es wirklich so funktionieren würde, dann wären viele von uns nicht so füllig. Wenn es wirklich nach diesen Diätweisheiten ginge, dann wären alle, die ein Problem mit ihrem Gewicht haben, lediglich eine Horde von Vielfraßen mit Hängebäuchen und schokoverschmierten Mündern, die schlichtweg keine Lust haben, einige einfache Regeln zu befolgen.

Es könnte aber auch sein, dass die meisten Diät-Gurus einfach völlig falsch liegen. Wir glauben, Letzteres ist der Fall.

Und wissen Sie, warum? Weil die meisten Diäten Ihnen vorschreiben wollen, mit aller Gewalt die Finger von Chips, Hackbällchen und Desserts zu lassen. Die Losung dazu lautet: Das Leben ist ein ewiger erbarmungsloser Kampf zwischen Ihnen und dem Essen. Aber in diesem Szenario steht der Sieger immer schon fest – und der sind nicht Sie. Einfach deshalb, weil der Kampf gegen die Extrapfunde nicht mit roher Gewalt, Schweiß und dem alleinigen *Vorsatz*, eine

Diät zu halten, gewonnen werden kann. Sondern er kann nur gewonnen werden mit Wissen, Köpfchen und den instinktiv richtigen Entscheidungen, die so spontan und automatisch aus Ihnen herauskommen müssen wie die treffenden Bemerkungen eines schlagfertigen Fernsehmoderators.

Wenn es ums Abnehmen geht, ist die Idee, das allein mit Willenskraft zu



schaffen, etwa so sinnvoll wie der Versuch, auf Dauer unter Wasser zu leben, indem man einfach die Luft anhält. Eine kurze Zeit geht das scheinbar ganz gut. Aber ganz gleich, wie motiviert Sie auch wären, recht bald schon würde Ihr Körper Sie dazu zwingen, wieder an die Oberfläche zu kommen und nach Luft zu schnappen.

Und bei den meisten Diäten nötigt Ihr Körper Sie genauso zwangsläufig dazu, wieder zur Nahrung zu greifen. Ganz gleich, wie sehr Sie sich bemühen, nicht zu essen, eine geheime Macht tief in Ihnen zwingt Sie tatsächlich dazu, alle guten Vorsätze über Bord zu werfen, und macht es Ihnen so unmöglich, allein mit Willenskraft zu gewinnen. Statt also permanent mit Ihrem Taillenumfang im Clinch zu liegen, ist es an der Zeit, Ihren Körper zum Verbündeten im Kampf gegen Ihre überflüssigen Pfunde zu machen.

Um das zu erreichen, betrachten wir unseren übergewichtigen Körper so, wie ein Wissenschaftler es tun würde: Zunächst müssen wir den genauen Kern des Problems identifizieren. Erst dann können wir eine passende Therapie finden. Und wir haben gute Chancen! Denn der große Vorteil an der Sache ist heute: Wir haben das Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein – denn wir leben in einer Zeit, in der Wissenschaftler gerade damit begonnen haben, das biologische Rätsel zu entschlüsseln, warum Menschen überhaupt Fett speichern und Übergewicht aufbauen. Zum ersten Mal in der Geschichte gibt es umfangreiche wissenschaftliche Belege, die den Zusammenhang zwischen Nahrung, Appetit und Sättigung erklären. Diese Belege werden Ihnen helfen, Gewichtsprobleme mit der einzig wahren Waffe gegen den Speck zu bewältigen: mit dem Wissen.

Indem wir dieses Wissen einfach und verständlich aufbereiten, geben wir Ihnen das nötige Werkzeug für eine nachhaltige Gewichtsabnahme an die Hand. Im Grunde genommen wird unser Plan Ihnen dabei helfen, den gefährlichen Jo-Jo-Effekt von Gewichtsverlust und erneuter Gewichtszunahme zu vermeiden. Wir werden Ihnen dabei helfen, Ihren Körper so zu programmieren, dass Sie einmal abgenommenes Gewicht nie wieder zulegen werden.

Über die Jahre hinweg sind viele von uns der Überzeugung aufgesessen, dass es beim Kampf gegen das Gewichtsproblem um zwei Dinge geht: um Kalorienzählen und um eiserne Disziplin. Manche glauben vielleicht, dass ihre Gewichtsprobleme einfach nur auf ihre Vorliebe für eine ordentliche Portion Lasagne mit Extrakäse zurückzuführen sind. Das eigentliche Problem ist allerdings einfach, dass die meisten von uns in etwa so viel Ahnung von der Funktionsweise ihres Körpers haben wie von den technischen Details ihres Autos. Klar, wir kennen alle wichtigen Teile und wissen ungefähr, welche Aufgaben sie erfüllen. Eine große Gefahr besteht jedoch darin, dass wir denken, die meisten Antworten bereits zu kennen. Denn wer das glaubt, hört auf, weitere wichtige Fragen zu stellen. Nämlich die nach den Systemen, die uns geradewegs in Richtung Übergewicht führen. Und die Frage, welche Funktionen eine Art Notbremse darstellen, die unnötige Kollisionen mit allgegenwärtigen Hindernissen wie leckeren Keksen und üppigen Kuchen vermeidet. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, das notwendige Wissen zu erwerben.

Vor allem anderen sollen Sie lernen, dass es beim Abnehmen stets sinnvoller ist, überlegt und mit Verstand vorzugehen – statt es gewaltsam zu versuchen.

Wenn Sie unserem Plan folgen, können Sie damit rechnen, bis zu fünf Zentimeter an Taillenumfang oder eine Konfektionsgröße in zwei Wochen abzunehmen und auch danach weiter kontinuierlich Erfolge zu verbuchen. Und auch wenn dieses Ziel dasselbe ist wie bei jedem anderen Abnehmversuch: Wir glauben fest daran, dass der Weg, den Sie wählen, um zum Ziel zu gelangen, darüber entscheidet, ob Sie es schaffen werden oder nicht. Und dieser Weg sieht unserer Meinung nach folgendermaßen aus:

Teil I: Taten statt (Sch)warten

Zunächst besprechen wir die Grundprinzipien, nach denen unser Körper funktionieren sollte und wie unser Programm ihn dazu führen kann, das auch zu tun. Außerdem möchten wir Ihnen zeigen, wie die Körper unserer steinzeitlichen Vorfahren aussahen und arbeiteten. Außerdem vermitteln wir Ihnen eine Strategie zur Selbstbeurteilung, um Ihr eigenes, individuelles Körperideal herauszufinden. Wenn Sie erst einmal wissen, wohin Sie gehen, wird es Ihnen sehr viel leichter fallen, dort auch tatsächlich anzukommen.

Teil II: Rund ums Fett

Hier werden wir den Weg eines jeden Appetithäppchens nachvollziehen, und zwar von der Speisekammer bis zum stillen Örtchen – und betrachten ausgiebig alle Stationen dazwischen. Wir werden die Physiologie des Appetits erkunden und uns dann mit dem Fett beschäftigen – Sie erfahren dabei, wie wir Fett speichern, wie wir es verbrennen und wie wir es bekämpfen können. Sie werden erkennen, was für ein wahrhaft erstaunliches System der Körper ist, wenn wir ihn durch optimale Ernährung und entsprechende Bewegung in die richtige Richtung lenken.

Teil III: Verstand, Psyche und Seele

Wenn wir zu viel essen, kommt es uns häufig mehr auf das an, was wir knabbern, als auf das, was wir dabei denken. Man kann allerdings nicht über Gewichtsprobleme diskutieren, ohne biologische – ja sogar spirituelle – Mechanismen zu untersuchen, mit denen Ihre Hormone und Gefühle Sie geradewegs an ein üppiges Festbüffet treiben. Wichtiger noch: Wir zeigen Ihnen Strategien, mit denen Sie Ihre Gefühle und die dahinterliegenden biologischen Prozesse dazu bringen können, dass diese praktisch für Sie und Ihr Ziel der Gewichtsabnahme arbeiten – und nicht gegen Sie.

Teil IV: Die Fett-weg-Diät und der dazugehörige Bewegungsplan

Nachdem Sie genug über die biologische Funktionsweise Ihres Körpers erfahren haben, kommen wir zum Ernährungs- und Bewegungsplan, nach welchem Ihr Körper befähigt wird, effizienter zu essen und zu arbeiten. Ihr Körper wird zu Ihrem persönlichen Fitnessstudio, Ihre Muskulatur wird vor geschmeidiger Kraft nur so strotzen – und das alles ohne langweiliges Hantelstemmen. Und Sie werden lernen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, wenn Sie im Supermarkt durch die Regalreihen gehen oder vor dem Schnellimbiss stehen. Der 14-Tage-Plan beinhaltet Rezepte,

Übungen und Handlungen, die Sie sich leicht aneignen können, um ein schlankeres, gesünderes Leben zu führen. Im Anhang zu diesem Buch (ab Seite 319) gehen wir auch näher auf die medizinischen Möglichkeiten ein, Gewichtsprobleme anzugehen – für die Menschen, deren Gewichtsverlust langfristig stagniert oder deren Gewicht bereits zu größeren medizinischen Problemen geführt hat.

Bei all den Darstellungen und Aussagen, die heute zum Thema Abnehmen kursieren, fällt es einem manchmal schwer zu unterscheiden, was richtig ist und was nicht. Gelegentlich hat man auch Probleme damit, sich im Alltag auf die richtigen Strategien zu besinnen. Aus diesem Grund sind wir davon überzeugt, dass das Programm selbst zwar durchaus wichtig ist, dass aber auch die Art und Weise, wie Sie es lernen – und fest in Ihr Leben integrieren –, mindestens genauso bedeutsam ist.

Wenn Sie sich mit den vier Abschnitten dieses Buches beschäftigen, werden Sie bemerken, dass wir verschiedene kleine »Zwischenstopps« eingebaut haben, an denen Sie etwas über Ihren Körper lernen können oder weitere praktische Tipps erhalten. Auf unserer Reise werden Sie fünf verschiedene Arten dieser Zwischenstopps vorfinden.

»Heureka!« oder: Momente der plötzlichen Erkenntnis

So wie Archimedes, der beim Baden das "Archimedische Prinzip« erkannte, oder wie Einstein, der plötzlich begriff, dass $E = mc^2$ ist, werden Sie an diesen Stellen tiefere Erkenntnisse gewinnen, die Ihr Vorwissen über Diäten, den Fettstoffwechsel und Ihren Körper unter Umständen in Frage stellen. Am Seitenrand finden Sie regelmäßig unseren kleinen **Heureka**-Kobold als Zeichen dafür, dass wir kurz davor stehen, einen Moment der Erkenntnis zu erleben, weil wir einen Mythos entlarven oder Ihnen etwas über Diäten erklären, was womöglich komplett dem widerspricht, was Sie bisher für wahr hielten.

Sie und Ihr Körper

In den Teilen II und III werden wir die Biologie unseres Körpers erkunden. Wir beginnen iedes Kapitel mit einer kurzen »Biologiestunde«, in der Sie erfahren, was im Körper abläuft. Also, OP-Kleidung und Einweghandschuhe an – natürlich im übertragenen Sinne: Wir nehmen Sie mit auf eine Reise, auf welcher Sie Ihre Arterien kennenlernen, Ihren Verdauungstrakt erforschen und mehr über Ihren Magen erfahren können. Wir betrachten das Fett durch das Mikroskop und sehen, wie unser Körper damit umgeht und wie es unseren Körper manipuliert. Wir sind überzeugt davon, dass Sie, wenn Sie erst einmal wissen, wie das Innere Ihres Körpers funktioniert, ganz automatisch das nötige Know-how entwickeln, um Ihr Äußeres nachhaltig zu verändern.

Die Fett-weg-Tests

Durch Fragebögen und interaktive Wissensaufgaben schaffen wir gemeinsam die Grundlage für wichtige Erkenntnisse über Ihr ideales Körpergewicht und Ihre persönlichen Essgewohnheiten. Sie werden auch einen Test durchlaufen, in dem es um die geheimen Fettfallen geht, die zu Ihrem Gewichtsproblem beitragen könnten (probieren Sie einmal den Zungentest auf Seite 82). Gleich auf Seite 28 geht es mit dem "Fette-Fakten-Test« los.

Tipps

Nachdem wir die Biologie des menschlichen Körpers erkundet haben, um Ihnen zu zeigen, was alles aus dem Ruder laufen kann, wenn Sie die falschen Entscheidungen treffen oder ungünstige genetische Voraussetzungen haben, geben wir Ihnen sofort die Maßnahmen an die Hand, die Ihnen helfen können, Ihren Körper auf den rechten Weg zu bringen. Am Ende jedes Kapitels werden wir intelligente kurz- und langfristige Strategien herausarbeiten, die Sie auf dem Weg in ein Leben mit optimaler Ernährung und gesunder Bewegung begleiten sollen.

Die Fett-weg-Diät und der Bewegungsplan

In Teil IV (ab Seite 200) werden wir uns näher mit den konkreten und einfachen Strategien, Rezepten und Übungen befassen, die Ihnen zu Ihrem Wunschkörper verhelfen sollen – und zwar für den Rest Ihres Lebens. Alle Werkzeuge und Hilfestellungen, die Sie dafür benötigen, liefert Ihnen die vierzehntägige Diät, die so einfach ist, dass wir einen Siebentagesplan entworfen haben, den Sie zweimal durchlaufen. Unterstützt wird diese von einem garantiert hantelfreien Workout. Und das Beste daran ist, dass diese Programme wenig Zeit in Anspruch nehmen und so einfach sind, dass Sie sie sofort in Ihren Alltag einbauen können.

Wo fangen wir also an? Mit unserem ersten Heureka! Und das heißt: Ihr Körper möchte Sie ganz von selbst zu Ihrem Optimalgewicht führen, solange Sie ihm dabei nicht in die Quere kommen! Tatsächlich: Für fast jeden Menschen, ganz egal, welche genetische Veranlagung er hat, gilt: Alle Systeme, Organe und Vorgänge des Körpers sind von Natur aus darauf programmiert, Gewicht und Körperumfang so einzustellen, dass der Organismus optimal funktioniert. Mit den nachfolgenden Grundsätzen, die wir im Laufe des Buchs weiterentwickeln werden, möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie genau dorthin gelangen können, ohne sich aus Frust ständig selbst mit dem Nudelholz eins überbraten zu wollen. Dies sind unsere Hauptgrundsätze auf dem Weg zum besten und gesündesten Körper, den Sie je hatten.

Geduld statt roher Gewalt

Die meisten Abnehmwilligen versuchen, dem Heißhunger auf Kekse, Käsenudeln oder Torte mit Willenskraft, Verzicht, Anstrengung und der Einstellung »Mein Dickschädel ist härter als deine

Fakt ist...

Knusperkruste« beizukommen. Aber dieser Versuch kann unter Umständen schmerzhafter sein, als einen faustgroßen Nierenstein auf natürlichem Weg loszuwerden. Besser ist es, wenn Sie etwas über diejenigen Regelkreise und Vorgänge lernen, die Hunger, Sättigung, Fettspeicherung und Fettverbrennung steuern. Denn dann können Sie Ihren Körper so koordinieren, dass er Sie wie von selbst an Ihr Ziel bringt: gesund, schlank und fit zu sein. All denen, die schon einen Blick auf Teil IV geworfen haben und diesen am liebsten überspringen möchten, sei an dieser Stelle gesagt: Lernen Sie zunächst die feinen biologischen Mechanismen Ihres Körpers kennen, die Ihnen helfen, einen Körper mit Idealmaßen zu erreichen und diesen optimalen Zustand zu erhalten.

Erfahren Sie, wie Ihr Körper denkt

Wirkliches Körper-Tuning basiert auf Wissenschaft. Es geht um nichts Geringeres als um eine Evolution: nämlich der von Hokuspokus-Wissen hin zu harten Fakten, von der Alchemie zur Chemie, von nebulösen Spekulationen hin zu korrekten wissenschaftlichen Erklärungen, wie Ihr Körper tatsächlich funktioniert. Um zu verstehen, wie die 2000 Kalorien und das ganze Fett aus einer Tüte frittierter Zwiebelringe in die Unterseite Ihres Oberarms gelangen, ist es nötig, die Funktionsweise der Hormone, Organe und Muskeln zu veranschaulichen – und zwar indem man die Vorgänge von Verdauung, Hungerempfinden, Fettspeicherung und Muskelbewegungen erklärt. Sobald Sie das Wunder der Biologie verstehen, werden Sie erkennen, warum welche Maßnahmen helfen, Ihren Körper in den Zustand zurückzuversetzen, in dem er eigentlich schon immer sein will. Es ist so ähnlich, wie wenn man einem weinenden Kleinkind helfen oder einen abgestürzten Computer wieder flottmachen will: Wenn man nicht weiß, wo das Problem liegt, kann man es nicht beheben. Kennt man aber das Warum, ergibt sich das Wie von ganz allein.

Und das *Wie* ist wichtig: Denn wenn Sie abends um halb elf die Lust auf einen Schokoriegel packt, werden wir nicht neben Ihnen sitzen und Ihr Händchen halten. Wenn Sie also gewappnet sein wollen, müssen Sie schon selbst mit dem nötigen Know-how ausgestattet sein, das Ihnen sagt, wie Ihr Körper arbeitet und was er mit dem besagten Schokoriegel anstellen wird, falls Sie sich dazu entschließen, ihn zu essen.

Sie werden alles in Frage stellen, was Sie bisher über Diäten zu wissen glaubten

Im Laufe unseres Lebens wurden wir geradezu darauf getrimmt, die Devise »viel hilft viel« zu verinnerlichen. Das macht uns glauben: Wenn 100 Kalorien weniger auf dem täglichen Ernährungsplan schon etwas bringen, so müsste man doch auf Konfektionsgröße 34 schrumpfen, wenn man gleich satte 400 Kalorien einspart! Oder noch ein Beispiel: Wenn man spazieren geht, um abzunehmen, dann müsste man während eines Marathonlaufs ja geradezu sehen können, wie die Läufer von Minute zu Minute schlanker werden. Nun, weder das eine noch das andere stimmt. Schlimmer noch, diese Vermutungen sind nicht nur falsch: Viele Diät-Mythen, die sich bis heute hartnäckig halten, schaden

unserem Körper sogar. Nahrungsentzug zum Beispiel hemmt unseren Stoffwechsel und veranlasst den Körper dazu, Fett zu bunkern. Viele der Regeln, Ideen und Grundsätze zum Thema Abnehmen, denen Sie eventuell Glauben schenken – und von denen Sie annehmen, dass sie funktionieren –, sind schlichtweg falsch und können in der Vergangenheit sehr wohl zu Ihren Gewichtsproblemen beigetragen haben. Weil sie nämlich die Abwärtsspirale von Fettabnahme und -zunahme schneller vorantreiben, als sich das Vorderrad eines Radrennfahrers dreht.

Fakt ist ...

Bei Männern unterstützt das Nahrungsergänzungsmittel L-Carnitin die Verbrennung von Kohlenhydraten. Dafür genügt es, eine Dosis von drei Gramm täglich einzunehmen. L-Carnitin ist außerdem auch gut für die Funktionsfähigkeit der Blutgefäße – und zwar bei Frauen ebenso wie bei Männern

Viele von uns leben heute ihre Idee zur Ernährung in einer extremen Form: Entweder sind sie besonders eisern, etwa in Form einer strikten, anstrengenden Fastenkur mit einer unerbittlich eingehaltenen, niedrigstmöglichen Kalorienzufuhr. Oder sie pfeifen auf alles und ziehen sich üppig mit Butter bestrichene Brötchen rein, als wären sie frisches Obst. Wir müssen damit aufhören, uns in Extremen zu bewegen. Finden Sie die goldene Mitte, indem Sie eine Balance erspüren und extreme Phasen des Hungerns oder der Völlerei vermeiden.

© des Titels »Fett weg« (ISBN 978-3-936994-90-2) 2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Einer der Gründe, warum die meisten sogenannten Diäten scheitern, liegt in unseren psychologischen Schwächen und in Verhaltensfehlern. Wir wollen verzweifelt dem simplen und beruhigenden Versprechen glauben, das Diäten uns so oft geben – dass A immer zu B führt. Wenn wir dann feststellen müssen, dass A (»Futtern Sie nichts anderes als Weizenkeime«) nicht zwangsläufig zu B (»Sie sind auf der Titelseite der Vogue zu sehen!«) führt, packen uns Frust und Wut, und wir fallen über puddinggefüllte Teigtaschen und Ähnliches her.

Bedauerlicherweise besteht zwischen dem Körper und seinem Fett keine lineare, einfache Beziehung. Stattdessen sollte man den Körper als ein Orchester begreifen. Alle seine Systeme, Organe, Muskeln, Zellen, Flüssigkeiten, Hormone und Enzyme spielen verschiedene Instrumente und erzeugen verschiedene Töne. Die Eingeweide entsprächen in diesem musikalischen Beispiel der ersten Tuba. Je nachdem, wie man die Instrumente einsetzt, kommt es zu unterschiedlichen Ergebnissen – harmonischen oder weniger harmonischen. Die einzelnen Mitspieler arbeiten unabhängig voneinander, und nur wenn sie optimal aufeinander abgestimmt sind, kann man sich an der erstaunlichen Symphonie der körpereigenen Biologie erfreuen. Als Dirigent Ihres biologischen Orchesters bestimmen Sie, wie die Instrumente interagieren – und entscheiden somit selbst über den Erfolg dieses Konzerts.

Automatisch abnehmen – das funktioniert!

Wir wollen zwar einerseits nicht, dass Sie permanent über die richtige Ernährung nachdenken, zugleich sind wir uns aber auch dessen bewusst, dass vielleicht gerade das Nicht-Nachdenken erst dazu geführt hat, dass Ihre einstmals begueme Hose nun viel zu eng ist. Wenn Sie also nicht über die Konsequenzen nachdenken, die die Bestellung einer fußballgroßen Pizza Calzone mit sich bringt, dann werden Sie sich notgedrungen mit den folgenden zweifelhaften Vergnügen herumschlagen müssen: hohem gefährlichen LDL-Cholesterin, zu niedrigem gesunden HDL-Cholesterin, entzündeten und verstopften Arterien sowie einem erhöhten Risiko von Arterienverschleiß. Alle diese Beschwerden zusammen können zu Gedächtnisverlust, Herzerkrankungen und sogar Falten führen – und obendrein dazu, dass man Stammkunde in der XL-Abteilung von Modegeschäften wird. Wir wollen, dass Ihr Körper Sie zu den richtigen Entscheidungen führt – allerdings ohne dass Sie groß darüber nachdenken müssen – und damit zu den sichtbaren Ergebnissen, die Sie sich wünschen. Es wird Sie anfangs etwas Mühe kosten, alte Gewohnheiten, Vorlieben und natürlich auch Ihre Muskeln neu zu trainieren, aber dieses Programm wird Ihnen als ein lebenslanger Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensplan genauso zur Routine werden wie das allabendliche Zähneputzen.

Wenn Sie nicht gerade zu den wenigen Menschen gehören, die auf militärischen Diät-Drill stehen, werden Sie in den traditionellen Diätmethoden keine langfristige Lösung finden. Denn diese laufen letztlich alle auf folgende Losungen hinaus: Willenskraft, Nahrungsentzug, einseitige Ernährung und ständig wechselnde Empfehlungen. Oder sie verweisen auf die gute alte »Schloss-an-den-Kühlschrank-Strategie«. Wenn Sie sich stattdessen an unseren Plan halten, werden Sie lernen, *nie* darüber nachzudenken, wie viel Sie essen, *nie* darüber nachzudenken, dass Sie Diät halten müssen, und sich *nie* wieder Sorgen darüber zu machen, nur ja nicht von irgendeinem strikten Diätplan abzuweichen. Sie werden sich nie wieder abmühen müssen, das Prinzip bestimmter Rezepte oder Zonen zu begreifen, und Sie werden nie wieder ein Hühnerbrustfilet grammgenau abwiegen müssen.

Taillenmanagement

Unsere Gesellschaft scheint mit Pfunden fast genauso eifrig beschäftigt zu sein wie mit Promischeidungen. Es ist an der Zeit, diese Denkweise zu ändern: Studien haben ergeben, dass der Taillenumfang – und nicht das Gesamtgewicht – der wichtigste Indikator für ein erhöhtes oder durch Übergewicht beeinflusstes Sterblichkeitsrisiko ist. Natürlich werden Sie mit diesem Plan auch einige überflüssige Pfunde verlieren, aber wir möchten Ihre Aufmerksamkeit zuerst einmal weg vom Gewicht und hin zur Taille lenken. Hier sitzt der Bauchspeck – und dieser befindet sich nahe an vielen wichtigen Organen. Daher ist Bauchfett das gefährlichste Fett,

Wir werden Ihnen aber nicht nur dabei helfen, Ihre

das wir mit uns herumtragen können.

Taille durch die richtige Ernährung zu verschlanken, wir werden Ihnen auch Übungen zeigen, die Ihnen helfen, einen gesunden Taillenumfang zu erreichen und zu halten. Wir möchten aber nicht, dass Sie jetzt denken, Training sei automatisch gleichbedeutend mit Sturzbächen von Schweiß und einem Keuchen, das an einen obszönen Anrufer erinnert. Denn das wird mit unserem Training nicht der Fall sein. Sie sollten den Fokus auf das Wesentliche Ihres Körpers legen: Es geht nur darum, was im Zentrum liegt. Sie werden sich also auf solche körperlichen Aktivitäten konzentrieren, die Ihnen helfen, Ihren Taillenumfang im Griff zu behalten – das sind vor allem Walking und der gezielte Aufbau der tieferen Muskelschichten im gesamten Körper, ohne dabei übergroße Muskeln auszubilden. Wir werden Ihnen dafür einfache Übungen zeigen, mit denen Sie die gesamte tiefer liegende Muskulatur entwickeln können. Und wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihren Bauch straffen, Ihre Haltung verbessern und die Muskeln in Form bringen, die dafür sorgen werden, dass Ihre Kleidung wie angegossen sitzt. Mit anderen Worten: Sie werden eine wohlgeformte Taille bekommen und damit – wie Studien gezeigt haben – nicht zuletzt auch für andere Menschen attraktiver werden.

Wir sollten bei diesem unseren Taillenmanagement aber auch den organisatorischen Teil bedenken. Wie das gemeint ist? Wir alle wissen, wie gute Manager arbeiten: Sie planen im Voraus und schaffen ein Umfeld, in dem die Mitarbeiter ihre Stärken effektiv einsetzen können; sie setzen realistische Ziele, überprüfen den Fortschritt und zwingen ihre Angestellten

Fett-weg-Test

Her mit dem Maßband!

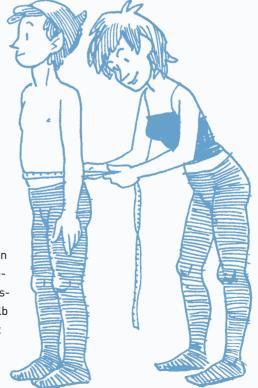
Manche von uns sind vor zehn Jahren zum letzten Mal auf eine Waage gestiegen. Und das ist auch gut so. Für unsere Zwecke spielt es keine Rolle, wie viel Sie wiegen. Falls Sie aber Ihre Fortschritte im Laufe dieses Programms verfolgen wollen, dann nur zu – Sie können gern einen Blick darauf werfen. Sie brauchen jedoch letztendlich nur ein Maßband. Messen Sie den Umfang Ihrer Taille auf Höhe des Bauchnabels und tragen Sie diese Zahl hier ein. Je nachdem, wie bei Ihnen das Gewicht verteilt ist, müssen Sie eventuell das Band an einer anderen Stelle anlegen. Wenn Sie stark übergewichtig sind, messen Sie einfach Ihren Bauch an der Stelle mit dem größten Umfang. Und halten Sie bitte beim Messen das Band unbedingt immer horizontal.

Ihr Umfang: _____

Der ideale Taillenumfang für Frauen liegt bei 80 Zentimetern oder darunter. Haben Sie als Frau einen Taillenumfang von 88 Zentimetern oder mehr, nehmen die Gesundheitsrisiken sogar sehr drastisch zu. Bei Männern liegt das Idealmaß unbe-

dingt unter 94 Zentimeter. Alles was darüber liegt,

schadet der Gesundheit. Die gesundheitlichen Risiken steigen ab einem Taillenumfang von 102 Zentimetern nochmals deutlich. In diesem Buch legen wir zwar mehr Wert auf den Taillenumfang als auf das Gewicht. wir wissen aber auch, dass viele nicht in der Lage sein werden, dem Lockruf der Waage zu widerstehen. Wenn es um das tatsächliche Gewicht geht, müssen Sie aufhören, sich dabei auf eine konkrete Zahl festzulegen, etwa: »Ich möchte runter auf 59 Kilogramm.« Jeder von uns hat sein ideales »Kampfgewicht« - und nicht etwa ein spezielles Gewicht, um einen Marathon zu laufen, ein anderes Gewicht, um Fußball zu spielen, oder ein weiteres, um für ein Coverfoto zu posieren. Dieses ideale »Kampfgewicht« ist vielmehr ein Spektrum, innerhalb dessen Sie schlank und gesund leben und innerhalb dessen Sie die Risiken von altersbedingten, mit Übergewicht verbundenen Krankheiten deutlich reduzieren können. Mehr dazu erfahren



Sie in Teil II.

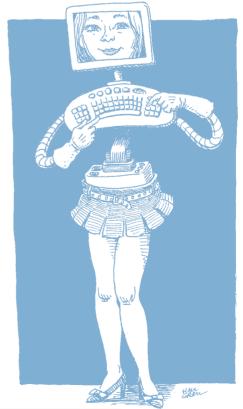
nicht zu Arbeitsabläufen, mit denen sie nicht zurechtkommen und die dazu führen, dass sie ihre sieben Sachen packen müssen. Das bedeutet für Sie: Sie können ein guter Manager Ihrer Taille werden, indem Sie dem Plan folgen, der Ihnen hilft, zum Chef Ihrer sprichwörtlichen »Körperschaft« zu werden.

Konzentrieren Sie sich auf sich selbst, aber verlassen Sie sich nicht auf sich selbst

Egal, ob Sie Politiker, Musiker, ja sogar Sportler miteinander vergleichen: Es ist offensichtlich, dass wir alle einen unterschiedlichen Körperbau haben. Ebenso unterscheiden wir uns alle durch individuelle genetische Anlagen, Grundumsätze oder hormonelle Wechselwirkungen. Dennoch gibt es einige grundsätzliche biologische Tatsachen, die für uns alle gelten, egal, ob man nun eher stämmig oder zierlich gebaut ist. Als Spezies Mensch sind wir darauf programmiert zuzunehmen, bis wir das für uns optimale Gewicht erreicht haben – und dieses dann auch zu halten. Unser Körper ist einfach darauf ausgelegt, diese Aufgabe zu erfüllen. Der entscheidende Trick ist nun, diese vorab festgelegten "Werkseinstellungen« herauszubekommen. Sobald das

geschafft ist, geben wir Ihnen auch noch die entscheidenden Werkzeuge an die Hand, um diese Werkseinstellungen zurückzusetzen, damit Ihr Körper seine idealen Maße und seine optimale Form erhält.

Wenngleich das alles nach einer sehr individuellen Herausforderung klingt, muss es doch kein einsamer Prozess sein. Das Leben ist ein Mannschaftsspiel: Es gibt Sportmannschaften und OP-Teams, es gibt Restaurant-Teams und Büro-Belegschaften, es gibt Tanzclubs und Schachvereine. Und wahrscheinlich haben Sie auch im Privatleben - und beim Abnehmen - das ultimative Team an Ihrer Seite: Ihre Familie und Ihre Freunde. Die erfolgreichsten Teams funktionieren alle gleich. Jeder übernimmt eine andere Rolle und trägt auf seine Weise zum Gesamterfolg bei. Es gibt vielleicht einen Spielmacher, der die meisten Punkte erzielt, aber die Mannschaft als solche kann nur dann gewinnen, wenn alle gemeinsam auf das Teamziel hinarbeiten und nicht nur die Stars der Mannschaft.



© des Titels »Fett weg« (ISBN 978-3-936994-90-2) 2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wenn es aber um Gewichtskontrolle geht, denken viele aus unerfindlichen Gründen, sie seien ganz allein dafür verantwortlich, ihre überschüssigen Pfunde loszuwerden und ihre Gewohnheiten zu ändern. Dabei ist es sehr oft sogar der Freundes- und Familienkreis, der einen gewaltigen Beitrag zur Gewichtszunahme geleistet hat – alle um uns herum möchten scheinbar, dass wir zunehmen: Man bekommt große Portionen, stolpert dauernd in Drive-ins und Familienlokale, die eine ganze Kleinstadt ernähren könnten. Wenn man dann aber abnehmen will, scheint man die ganze Welt gegen sich zu haben: Sie schleppen Fast Food ins Haus, schlagen einen Besuch in der Eisdiele vor und knabbern Schweinekrusten, während man selbst lustlos am Blumenkohl kaut.

Hören Sie auf damit, sich vorzustellen, dass das Abnehmen ein Wettkampf zwischen Ihnen und einem ganzen Stadion voller naschender Gegner ist. Selbstverständlich müssen Sie bei der Bekämpfung eines ausufernden Taillenumfangs der Mannschaftsführer Ihres Teams sein. Aber Sie werden nur Erfolg erzielen mit guten Mitspielern, die Ihnen auf die Schulter klopfen, wenn Sie es gut gemacht haben, und Ihnen einen aufmunternden Klaps geben, wenn es mal nicht so gut lief. Ihre Startelf sollte aus Ihrem Arzt bestehen, einem Ernährungsberater, vielleicht einem Personal Trainer und so vielen Fans wie möglich. Das können Ihre Familie sein und Ihre Freunde, die Sie antreiben und unterstützen und die Ihnen notfalls auch die Schüssel mit den Süßigkeiten aus den Händen reißen können. Aber Sie sollten sich nicht ausschließlich auf andere verlassen; eine gute Idee ist es immer, einen Gleichgesinnten an der Seite zu haben, der den Weg gemeinsam mit Ihnen beschreitet und der genauso auf Ihren Zuspruch angewiesen ist, wie Sie auf seinen. In der Zeit der Umstellung sollte die schönste Belohnung nicht aus einer Schale Puddingcreme bestehen, sondern aus dem guten Gefühl, sein Know-how und seine Unterstützung mit einem Gleichgesinnten zu teilen und sich gegenseitig dabei zu helfen, einige Zentimeter an Bauchumfang zu verlieren.



Schluss mit den Selbstvorwürfen

Die klassischen psychologischen Strategien im Umgang mit Fett sind die folgenden: Wenn man schlank ist, dann denkt man, dass beleibtere Zeitgenossen etwas falsch machen müssen, denn andernfalls wären sie ja nicht so füllig. Hat man aber das eine oder andere Pfund zu viel auf den Hüften, dann schiebt man seinem Umfeld, den Genen oder sonst irgendjemandem die Schuld dafür in die Schuhe. Wir werden nun versuchen, Schluss mit diesen Vorwürfen zu machen und mithilfe medizinischer Erkenntnisse die Legende um die Gewichtsprobleme ein für allemal zu klären. Wir möchten, dass alle Schuldzuweisungen und Vorwürfe aus der Diät verschwinden und Sie stattdessen das Abnehmen auf ein wissenschaftliches Fundament stellen.

Natürlich kann nicht jeder wie Cameron Diaz oder Brad Pitt aussehen. Um eine Vorstellung von Ihrem gesunden Gewicht, Ihrem persönlichen Taillenumfang und Ihrer idealen Körpergestalt zu erhalten, müssen Sie solche Aspekte berücksichtigen wie Knochenstruktur, Muskelmasse, Erbanlagen und Risikofaktoren, die Ihr Gewicht beeinflussen. Denn eine Tatsache, die gern unterschlagen wird, ist folgende: Es gibt krankhaft fettleibige Menschen, die unter keinerlei gesundheitlichen Risiken leiden, und zugleich gibt es wirklich dürre Zeitgenossen, die ein höheres Sterblichkeitsrisiko haben als ein Fallschirmspringer ohne Fallschirm. Es ist unser erklärtes Ziel, Sie von den gesundheitlichen Risiken des Übergewichts zu befreien, indem wir nicht nur Ihren Taillenumfang reduzieren, sondern Sie auch von den Schuldgefühlen und dem Stress befreien, die mit vergeblichen Diätversuchen einhergehen.

Nie mehr Hunger!

Wir wissen genau, wie Sie sich bei früheren Abnehmversuchen gefühlt haben. Hungrig. Um nicht zu sagen: ausgehungert. Immer drei Sekunden davon entfernt, sich über einen Rieseneisbecher mit extra viel Soße und Schlagsahne herzumachen. Dieses Rezept fürs Abnehmen können Sie getrost in die Tonne treten. Im Grunde genommen hat Ihnen Ihr Hunger bisher nichts anderes gebracht als eine Hose, die man notfalls sogar als Tagesdecke fürs Bett benutzen könnte. Im Rahmen eines vernünftigen Ernährungs- und Trainingsplans wird es Ihr Ziel sein, niemals hungrig zu sein und niemals in einen diätbedingten Angstzustand zu verfallen, den Sie nur mithilfe eines Familienmenüs am Drive-in-Schalter lindern können. Indem Sie Ihr Hungergefühl und Ihren Nährstoffhaushalt im Gleichgewicht halten, werden Sie sich nicht mehr zu unkontrollierten Essanfällen hinreißen lassen, die zu nichts anderem führen als zu noch mehr Hüftgold.

Fehler akzeptieren

Ganz egal, wie motiviert Sie sind, wie willensstark Sie sich wähnen, oder wie sehr der Körper Ihrer Lieblingsschauspielerin Sie zum Abnehmen inspiriert. Schon sehr bald wird ein riesiger Muffin Sie in Versuchung führen und sich seinen Weg in Ihren Magen bahnen, entweder heimlich, still und leise oder aber ganz offen und exzessiv. Das ist o.k. Sie haben richtig gelesen. Das ist o.k.

Sie werden Augenblicke erleben, in denen Ihre Augen, Ihr Körper und Ihre vorwitzigen Finger schlichtweg nicht in der Lage sein werden, den gehaltvollen Käse-Dip zu ignorieren. Sie müssen die Vorstellung vergessen, dass Diäten

Nebenwirkungen haben – das heißt: unerwartete negative Folgen. Stattdessen sollten Sie erkennen, dass Ernährungspläne etwas bewirken können – und zwar bestimmte Handlungen, Verhaltensweisen und Gefühle, die Sie als Teil des Alltags betrachten sollten. Eine dieser Wirkungen ist, dass Sie gelegentlich Dinge essen werden, die aus ernährungsphysiologischer Sicht Zigaretten gleichen; eine allein ist nicht schädlich, aber sie kann ebenso gut der Anfang eines durchaus ungesunden Suchtverhaltens sein. Deshalb geht es bei unserem Taillenmanagement auch darum, Pläne für den Fall der Fälle parat zu haben – Pläne, die Ihnen erlauben, Fehler zu machen und dann trotzdem wieder auf den rechten Weg zurückzukehren. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sich wieder auf sich selbst besinnen, wenn Sie sich gelegentlich Pralinen, Törtchen oder anderen Dingen hingeben, die eindeutig schlecht für Ihre Taille sind. Auf diese Weise wird – um mit einem Bild aus dem Straßenverkehr zu sprechen – ein kleiner Blechschaden nicht gleich zu einer Massenkarambolage.

Flexibel und entspannt bleiben

Die meisten von uns hätten es gern, wenn sie eine Diät wie eine Fernbedienung benutzen könnten: Wir möchten gerne die alleinige Entscheidungsgewalt über Dinge, die in Wahrheit aber leider abhängig sind von einer Vielzahl möglicher Faktoren; angefangen bei unserer Stimmung bis hin zur Tageszeit. Die Forschung hat ergeben, dass die simpelsten Ernährungsumstellungen auch die erfolgreichsten sind: Man kann sie gemeinsam mit der Familie absolvieren, und man wird nicht regelmäßig von Heißhungerattacken überwältigt. Wenn das funktioniert, dann wird man auch gute Ergebnisse erzielen. Wenn man allerdings versucht, eine klassische Diät zu machen, so wird man sich einsamer fühlen als ein Schalke-Fan im Block der FC-Bayern-Anhänger. Und dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Sie keinen Erfolg mit Ihrem Abnehmprojekt haben werden.

Dass Sie sich gut ernähren, sollte nicht dazu führen, dass Sie sich schlecht fühlen. Es sollte dazu führen, dass Sie sich stark fühlen, mehr Energie haben, besser leben, sich gesünder fühlen und jede Menge Spaß an Ihren Freizeitaktivitäten haben. Es sollte darum gehen, dass Sie essen können, ohne bei jedem Bissen in Grübelei zu verfallen. Natürlich haben wir alle unsere Gründe, zu viel oder die falschen Dinge zu essen: Stress, Langeweile, Bequemlichkeit, Sonderangebote ... Aber unser Ziel ist es nicht, dass Sie Ihre Speisen streng nach Vorschrift auswählen oder unaufhörlich mit Ihrem inneren Schweinehund kämpfen. Sie sollten lächeln – und nicht Grimassen schneiden, ächzen und stöhnen –, wenn die Zentimeter an Ihrer Taille nur so dahinschmelzen. Und Sie sollen lachen, während sich Ihre Blutfettwerte verbessern. Sie werden das alles besser verstehen, sobald wir Ihnen gezeigt haben, wie die Verbindung von Magen und Gehirn funktioniert. Und nachdem wir Ihnen erklärt haben, wie die Nährstoffe in Gehirn und Bauch unsere Denkweise bestimmen, welche Rolle die Gabel als Dirigentenstab für unser Körperorchester spielt und wie sie – falsch geführt – zu Missklängen führen kann.

Da wir kurz davor stehen loszulegen, fragen Sie sich vermutlich schon, was wir jetzt tun werden und vor allem wie. Nun, wir werden Ihnen alles geben, was Sie brauchen, um Ihren Körper zu optimieren – und zwar mit einer Reihe von eleganten und wirksamen Veränderungen, die auf harten wissenschaftlichen Fakten basieren und die Sie für den Rest Ihres Lebens begleiten werden. Oder einfacher ausgedrückt: Dieses Buch ist ein lebenslanger Begleiter auf Ihrem Weg zu einer schlankeren Taille und einer umfassenden positiven Veränderung Ihres Körpers.

Und das Beste ist: Wenn Sie unsere Vorschläge verinnerlichen und bestimmte Rituale und Abläufe in Ihren Alltag integrieren, leben Sie ganz automatisch nach den physiologischen Grundsätzen, die Sie fit und gesund halten werden. Und Sie werden das erreichen und erhalten können, wonach Sie streben: Ihren idealen Körper.

Fette Fakten: der Test

Was wissen Sie wirklich über Fett, Diäten und andere Maßnahmen zur Gewichtskontrolle?

Um herauszufinden, wie viel Sie über Ernährung wissen, sollten Sie diesen Fette-Fakten-Test machen. Er dauert nicht lange, und Sie lernen eventuell mehr über Ihren Körper und Ihren Bauch, als Sie je geahnt haben.

- 1. Was ist das erste Ereignis in der Geschichte der Menschheit, das maßgeblich zur Verbreitung des Übergewichts beigetragen hat?
 - a) Die Entwicklung der Landwirtschaft.
 - b) Die Verwendung von Schlagsahne im Kaffee.
 - c) Die Entwicklung von mehr Schreibtischberufen.
 - d) Die Entwicklung von Fast Food.
- 2. Was ist der Grund dafür, dass die meisten Diäten zum Scheitern verurteilt sind?
 - a) Sie sind so angelegt, dass man sich unmöglich langfristig daran halten kann.
 - b) Sie sind so kompliziert, dass man sie nur als Diplom-Mathematiker befolgen kann.
 - c) Der menschliche Körper kann nur eine begrenzte Anzahl an Karottenstreifen und Selleriestangen ertragen.
 - d) Dass Schoko-Erdnüsse und Kartoffelchips so lecker sind!
- 3. Welche der folgenden Strategien ist für Abnehmwillige am empfehlenswertesten?
 - a) Sich einmal wöchentlich zu wiegen.
 - b) Zwei bis drei kleine Mahlzeiten pro Tag einzunehmen.
 - c) Täglich Nüsse zu essen.
 - d) Eine Runde Abführ-Cocktails für alle!

4. Welcher der folgenden Werte hilft zu bestimmen, ob Ihr Übergewicht Gesundheitsrisiken birgt?

- a) Die BH-Größe.
- b) Der Blutdruck.
- cl Der Cholesterinwert.
- d) Die Herzfrequenz.

5. Was ist Ghrelin?

- a) Der Name einer Figur aus Harry Potter.
- b) Ein Hormon, das Sie dazu veranlasst, mehr essen zu wollen.
- c) Der Name der Fettzellen am Bauch.
- d) Der Botenstoff im Gehirn, der Glücksgefühle verursacht.

6. Was ist Leptin?

- a) Der Name einer Figur aus der Müsliwerbung.
- b) Das muskelbildende Protein, das bei der Fettverbrennung hilft.
- c) Der Nährstoff im Obst, der in Verbindung mit Ballaststoffen wirksam wird.
- d) Ein Fetthormon, das dem Gehirn sagt, dass der Zustand der Sättigung eingetreten ist.



7. Welches Gewürz hat sich bei der Gewichtskontrolle als hilfreich erwiesen?

- a) Zimt.
- b) Thymian.
- c) Oregano.
- d) Gewürz? Hat das nicht was mit den Spice Girls zu tun? Und Posh war doch die, die David Beckham geheiratet hat, oder?

8. Vervollständigen Sie diesen Satz mit der Antwort, die am ehesten zutrifft. Fruktose ...

- a) ... ist dafür verantwortlich, die Anzahl der Kalorien in vielen Nahrungsmitteln zu reduzieren.
- b) ... führt eher dazu, dass man mehr isst.
- c) ... ist für die steigende Zahl an ungesunden Transfetten in Nahrungsmitteln verantwortlich.
- d) ... sorgt dafür, dass die Frühstücksflocken so lecker sind.

9. Wonach sehnt sich Ihr Körper am meisten in Ausnahmesituationen und Phasen von kurzfristiger extremer Belastung?

- a) Einen großen Bogen um Nahrung zu machen.
- b) Sich an Essen gütlich zu tun.
- c) Knusprige Dinge zu naschen.
- d) Sich in eine warme Badewanne zurückzuziehen, bis man ganz schrumpelige Fingerspitzen hat.

10. Was ist am empfehlenswertesten, um den Hunger einzudämmen?

- a) Säckeweise Vollkornprodukte.
- b) Eimerweise frisches Obst.
- c) Literweise Diätlimonade.
- d) Schachtelweise Kekse.

11. Welche der nachfolgenden Möglichkeiten ist am wenigsten gefährlich für eine langfristig schlanke Taille?

- a) Eine Diät mit 1000 Kalorien pro Tag.
- b) Einläufe, um das ganze Fett loszuwerden.
- c) Lauftraining, um einen Marathonlauf zu bewältigen.
- d) Computerspiele spielen.

12. Welches Organ ist hauptsächlich verantwortlich für den Stoffwechsel?

- a) Herz.
- b) Magen.
- c) Leber.
- d) Nieren.

13. Welcher Zustand ist verantwortlich für Gewichtszunahme bei etwa zehn bis 20 Prozent der jüngeren Frauen?

- a) Vulvodynie.
- b) Schilddrüsenüberfunktion.
- c) Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS).
- d) Ich bin Mutter von sechs Kindern, also halt mal die Luft an.

14. Was sättigt im direkten Kalorienvergleich am längsten?

- al Fett.
- b) Ballaststoffe.
- c) Fruktose.
- d) Fritten.

15. Wie lange müsste man mindestens täglich laufen, um eine optimale Taille zu gewährleisten?

- a) 30 Minuten.
- b) Zwei Stunden.
- c) So lange, wie man es in seinem Alltag ermöglichen kann.
- d) Egal, solange der Weg nicht immer wieder nur zum Kühlschrank führt.

16. Welchem Hauptzweck dient die Liposuktion?

- a) Menschen dabei zu helfen, Gewicht zu verlieren.
- b) Einige Problemzonen gezielt zu modellieren.
- c) Dem einen oder anderen Promi-Arzt ein gutes Leben zu bescheren.
- d) Eine weitere erfolgreiche Reality-TV-Serie zu produzieren.

17. Was ist das Omentum?

- a) Ein falsch geschriebenes Wort.
- b) Der Teil des Gehirns, der die Speicherung von Fett anregt.
- c) Ein Hormon, das das Hungergefühl steuert.
- d) Ein Gewebe, in dem Fett gespeichert wird.

18. Was ist der optimale Taillenumfang für eine Frau aus gesundheitlicher Sicht?

- a) So wenig wie möglich.
- b) Maximal 80 Zentimeter.
- c) Unter 88 Zentimeter.
- d) Jeder, solange ich in das kleine Schwarze passe, Schätzchen!

19. Welcher Teil des Körpers, der eine Rolle bei der Gewichtszunahme spielt, funktioniert ähnlich wie das Gehirn?

- a) Der Magen.
- b) Das Herz.
- c) Der Dünndarm.
- d) Die Geschlechtsteile.

20. Was ist CCK?

- a) Die ehemalige Sowjetunion.
- b) Ein Hormon, das den Insulinspiegel reguliert, indem es den Blutzuckerspiegel verändert.
- c) Die Parfümserie »Colonic Creations by Kelvin«.
- d) Cholecystokinin, ein Hormon, das dem Gehirn signalisiert, dass es an der Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören.



21. In welcher der folgenden Lebensphasen ist man am stärksten von Gewichtszunahme bedroht?

- a) In Phasen mit allgemein geringer Willensstärke.
- b) In kurzen Phasen von starkem Stress.
- c) In langen Phasen von niedrigem Stress.
- d) In Phasen mit üppigen Dessertplatten.

22. Was ist der Duodenal-Switch?

- a) Ein wirkungsvoller operativer Eingriff zur Gewichtsreduktion.
- b) Ein Darmtransplantat.
- c) Eine neue Band aus Seattle.
- d) Ein Mechanismus, der den Darm von Toxinen säubert.

23. Welche der folgenden Stoffe kann auf medizinische Weise beim Abnehmen helfen?

- a) Aspirin.
- b) Beta-Blocker.
- c) Statine.
- d) Antidepressiva.

24. Welche Aktivität hilft am besten, die Taille stets gut im Griff zu haben?

- a) Sit-ups.
- b) Herz-Kreislauf-Training wie etwa das Laufen.
- c) Training gegen einen Widerstand, zum Beispiel Gewichtheben.
- d) Alle zwei Wochen nackt Salsa zu tanzen.

25. Was ist die schlimmste Nebenwirkung, wenn man abnimmt?

- a) Steigendes Risiko für Schokoladenentzug.
- b) Steigendes Risiko für Muskel- und Gelenkschmerzen.
- c) Steigendes Risiko für einen Jo-Jo-Effekt.
- d) Steigendes Risiko für astronomisch hohe Rechnungen für maßgeschneiderte Kleidung.

Die Antworten

- a) Die Entwicklung der Landwirtschaft führte dazu, dass Menschen fortan auf die Nahrung zugreifen konnten, die sie wollten – statt auf diejenige, die sie tatsächlich brauchten.
- 2. a) Die meisten Diäten ändern nichts an Ihren Denk- und Essgewohnheiten, sodass Sie genauso sicher wieder mit der Diät aufhören, wie Sie damit angefangen haben.
- 3. c) Eine Handvoll Nüsse zu essen hat sich als hilfreich erwiesen, da man auf diese Weise satt bleibt, während das Auslassen von Mahlzeiten als kontraproduktiv gilt, weil der Körper in einen Fettspar-/Überlebensmodus übergeht, wenn er nicht genügend Kalorien erhält.
- 4. b) Von den genannten Risiken ist hoher Blutdruck der wichtigste Indikator für Gesundheitsrisiken, die mit Übergewicht in Zusammenhang stehen.
- 5. b) Ghrelin veranlasst Sie dazu, mehr essen zu wollen.
- 6. d) Mit Leptin bleibt man satt.
- 7. a) Zimt vergrößert die Insulinempfindlichkeit, was dabei hilft, das Sättigungsgefühl im Gehirn zu steigern (und zugleich den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel zu senken).
- 8. b) Fruktose, so wie zum Beispiel in Maissirup, beeindruckt Ihre Hungerhormone nicht sonderlich. Man hat also das Gefühl, nicht satt zu sein, und folglich isst man mehr
- a) Extremer Stress oder Belastungen, die zum Beispiel bei einem Autounfall oder

 körperlich selbst beim Sport entstehen, schalten tatsächlich erst einmal den
 Hunger aus. Dagegen kann chronischer Stress wie permanenter beruflicher
 Termindruck oder Familienprobleme dazu führen, dass man Heißhunger auf
 Kohlenhydrate entwickelt, die gute Laune machen.
- 10. a) Vollkornprodukte sind randvoll mit sättigenden Ballaststoffen.
- 11. d) Computerspiele helfen wirklich, weil man dabei beschäftigt bleibt und schlichtweg nicht zum Essen kommt. Eine Marathonvorbereitung ist wegen der Risiken für die Gelenke eigentlich schlecht für den Körper, und für die meisten Menschen sind 1000 Kalorien pro Tag eine gefährlich niedrige Kalorienzufuhr. Müssen wir die Einzelheiten eines Einlaufs wirklich näher erörtern?
- 12. c) Die Leber ist zuständig für die meisten Stoffwechselfunktionen.
- 13. c) PCOS ist bei mindestens zehn Prozent aller Frauen unter 50 für eine Gewichtszunahme verantwortlich. Es wird in Fachkreisen auch als Androgen-Überschussbezeichnet. Androgen ist ein männliches Hormon.
- 14. b) Ballaststoffe sättigen. Eine Tasse Haferflocken am Morgen hat sich als Mittel gegen nachmittägliche Hungerattacken bestens bewährt.

- 15. a) Täglich mindestens 30 Minuten walken am Stück oder in Intervallen.
- 16. b) Liposuktion kann bestenfalls eingesetzt werden, um Problemzonen zu modellieren, nicht aber, um große Fettpolster zu entfernen.
- 17. d) Um den Magen herum liegt das Omentum ein Fettgewebe, das den umliegenden Organen Schaden zufügen kann.
- Maximal 80 Zentimeter sind ideal, ab 88 Zentimetern Taillenumfang wird es für Frauen problematisch: Das Risiko für gewichtsbedingte Krankheiten steigt
- 19 c) Der Dünndarm hat mit über 100 Millionen Neuronen eine Dichte an Nervenbahnen, die der des Gehirns recht ähnlich ist.
- 20. d) CCK ist ein Stoff, der vom Verdauungstrakt aus dem Gehirn direkt oder indirekt signalisiert, dass man satt ist.
- 21. c) Chronischer Stress bewirkt, dass der Körper mehr Fett speichert.
- 22. a) Ein Duodenal-Switch ist eine von mehreren chirurgischen Maßnahmen für Menschen mit krankhafter Fettleibigkeit.
- 23. d) Es hat sich gezeigt, dass das Antidepressivum Bupropion helfen kann, Hungerattacken zu kontrollieren, und zu maximal sieben Prozent Gewichtsverlust führen kann. Andere Antidepressiva wie trizyklische Antidepressiva oder selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) werden ebenfalls mit Gewichtszunahme in Verbindung gebracht.
- 24. c) Wenn man durch etwas Hanteltraining Muskelmasse aufbaut, hilft diese Muskelmasse dem Körper, den ganzen Tag über mehr Fett zu verbrennen.
- 25. cl Der Jo-Jo-Effekt hat nicht nur körperliche Auswirkungen, weil man schlussendlich mehr zunimmt, als man ursprünglich abgenommen hat. Er hat auch einen negativen psychologischen Effekt.

Die Auswertung

Für jede richtige Antwort erhalten Sie einen Punkt.

20 und mehr Punkte: Glückwunsch, Doktor! Sie kennen sich bestens mit dem menschlichen Körper aus.

11 bis 19 Punkte: Sie liegen im Durchschnitt, was Ihr Wissen zum Körper angeht. Aber der Durchschnittsbürger ist auch übergewichtig, also ist das möglicherweise doch nicht optimal. Vielleicht sollten Sie weiterlesen.

10 oder weniger Punkte: Keine Sorge, Sie werden in Kürze die ultimativen Kurse zur »Biologie« sowie zur »Geschichte und Anatomie des Fetts« besuchen – und damit sind Sie auf dem besten Weg, Ihren Körper nachhaltig zu verändern.