



DR. ANDREAS SCHWEINBENZ

Schatz, meine Hose rutscht!

Wie Sie ohne Diät
genussvoll abnehmen

Weltbild

Schatz, meine Hose rutscht!

Wie Sie ohne Diät genussvoll abnehmen

DR. ANDREAS SCHWEINBENZ

Schatz, meine Hose rutscht!

Wie Sie ohne Diät
genussvoll abnehmen

Weltbild

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg
Copyright © 2011 Vibono GmbH, Hollenbach

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de
Covermotiv: istockphoto / master1305
Druck und Bindung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň

Printed in the EU

978-3-8289-4432-9

2020 2019 2018

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Für Nicole und Leo

Inhalt

Vorwort von Ansgar Zoller - Ich habe mich schlank gegessen.....	9
Abnehmen ohne Diät, aber mit Genuss.....	11
Mein Weg zum Wunschgewicht - spannend wie eine Abenteuerreise	13
Erste Etappe - Zeitreise zu den Urahnen.....	19
Besser nicht hungrig einkaufen.....	20
Archaische Gene	21
Mammutjagd statt Schnäppchenjagd	23
Stress macht dick	25
Zweite Etappe - Bekanntschaft mit dem Belohnungssystem	29
Das Belohnungs- bzw. Lustsystem.....	30
Das Frontalhirn: Sitz der Vernunft	33
Hunger oder Appetit?.....	35
Verführerischer Zucker.....	37
Dritte Etappe - Fakten fürs Frontalhirn	41
Entscheidend ist nur die Energiebilanz.....	42
Satt ist, wenn der Magen voll ist.....	43
1 kg Körperfett = 7.000 Kalorien.....	45
Energiebedarf und Energieverbrauch	46
Energiedichte	49
Insulin	53
Stoffwechsel und Makronährstoffe.....	57
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	61
Wundermittel Bewegung und Sport	64
Fernsehen macht dick	65
Zivilisationskrankheiten.....	67
Wissen macht schlank und gesund	69

Vierte Etappe - Von Märchenerzählern, Verführern und Scharlatanen ... 71

Diäten und andere Märchen.....	72
8 kg in 2 Wochen.....	77
Warum FdH nicht funktioniert	79
Ungesunde Werbung.....	80
Lebensmittelkennzeichnung	83
Studien – mal echt, mal manipuliert	86
Fast Food.....	90
Alkohol	92
Gefährliche Getränke.....	94

Fünfte Etappe - Es wird genussvoll 97

Mit Genuss zu einem gesunden Lebensstil.....	98
Genussvoll Abnehmen.....	101
Kochen ist der Schlüssel zum Genuss	104
Alternative Süßstoff?.....	107
Genuss ist Sinnlichkeit.....	109
Natur erleben und Stress reduzieren	111

Sechste Etappe - Den Lebensstil ändern 117

Gesund oder schlankmachend? Oder beides?.....	118
Wieso uns Veränderungen so schwerfallen.....	120
Gene, Prägung und Gelerntes	123
Verdammt schwer: Die Bewertung der Zukunft.....	126
Und jetzt weg mit den Pfunden.....	130
Wir essen, was uns schmeckt – oder andersherum?	136
Umstellung funktioniert.....	139
Das Gehirn liebt Bilder	141
Lebensmittel intelligent einkaufen.....	144
Das Geschmacksempfinden schulen.....	146

Kräuter und Gewürze	148
Stress reduzieren	151
Gesundes Leben lernen	153
Siebte Etappe - Wie der Schweinehund vom Feind zum Freund wurde ..	157
Der soll halt nebenherjoggen, der innere Schweinehund	158
Sport ist Mord?	162
Sportler werden.....	163
Spaß mit Bewegung und Sport	165
Richtig trainieren	168
Energiequellen für Bewegung	170
Laktat, aerobe und anaerobe Schwelle	173
Trainingseffekte und Superkompensation	177
Abnehmen durch Sport	179
Den Fettstoffwechsel trainieren	181
Gezielt abnehmen geht nicht.....	185
Sport und Ernährung	186
Achte Etappe - Im Alltag selbstverständlich abnehmen.....	191
Alltagstaugliches Konzept	192
Zeit – knapp und kostbar	194
Essen im Arbeitsalltag	196
Energiedichte-Beispiele	199
Negativen Stress vermeiden.....	206
Bewegung im Alltag	208
Gesunder Genuss	210
Die Kraft von Bildern nutzen.....	213
Gibt es den Nachbrenneffekt?.....	215
Nüchtern trainieren	216
Runner's High	217

Ausdauersport oder Kraftsport?.....	218
Motivation bewahren mit Protokollen	219
Glücklich am Ziel	223
Anmerkungen und Quellen	225
Register.....	238
Der Autor	246

Vorwort von Ansgar Zoller - Ich habe mich schlank gegessen

Es war ein warmer Abend im badischen Frühsommer 2010. Auf meinem Grill brutzelten mit Schafskäse und schwarzen Oliven gefüllte Lammnackchen. Daneben gegrillte Zucchini mit einem aromatischen Olivenöl aus der Provence. Im Kühler ein frischer, fruchtiger Roséwein aus dem Languedoc. Und dann sagte Dr. Andreas Schweinbenz jenen bedeutungsvollen Satz, der nicht nur mein Aussehen, sondern mein Leben verändern sollte: „Wenn du das jeden Tag isst, bist du in einem Jahr zehn Kilo leichter!“

Den Rest des Abends führten wir eine lebhaft Diskussion über Kohlenhydrate, Eiweiß und gesunde Fette. Staunend erfuhr ich dabei, was da eigentlich in meinem Körper passiert, wenn ich esse und trinke. Und dass es mein Gehirn ist, das das Ganze steuert. Ich erlebte einen Wissenstransfer, der mich spätestens bei der zweiten Flasche Rosé überzeugte: Ich wollte mit Genuss abnehmen und meinen Lebensstil entsprechend ändern. Schluss mit den Aussagen, dass ich als Frankreich-Reiseveranstalter mindestens 30 Kilo Frankreich-Wissen mit mir herumtrage. Schluss mit den kalorienreichen Belohnungen. Schluss mit der Suche nach modischer Kleidung in 3XL und mehr.

Also wagte ich den Blick an meinem Bauch vorbei auf die Waage und nahm die 111,4 kg als Herausforderung an. Ja, ich wollte mich schlank essen und ich war mir sicher, dass es mit dem Wissen und den Tipps von Andreas Schweinbenz klappen würde. Denn mir war klar: Nur in der Kombination von Wissen und Wille ist eine dauerhafte Lebensumstellung möglich, die Spaß macht und nicht ständigen Verzicht bedeutet.

Zu meiner eigenen Verwunderung klappte es viel einfacher und schneller als erwartet und die ungläubige Bewunderung in meinem privaten wie beruflichen Umfeld tat ein Übriges dazu. Die Kilos schmolzen nur so dahin. Mein Ziel unter die 80-Kilo-Marke zu kommen, hatte ich nach weniger als neun Monaten erreicht. Und seitdem halte ich mich stets im Bereich zwischen 77 und 79 Kilogramm. Ein rätselhaftes Wunder? Nein. Man muss sich einfach nur immer genussvoll und gesund satt essen.

Leichter gesagt als getan, dachte ich anfangs noch. Denn ich kannte meine Lust auf Süßes und hatte Zweifel, ob meine Willenskraft immer ausreichen würde. Da half mir ein genialer Trick: Ich verzichtete eine Zeitlang komplett auf einfache Kohlenhydrate. Das Verblüffende: Die Lust auf Süßes war beinahe wie weggeblasen. Laugensemmeln und Süßigkeiten zu widerstehen, war plötzlich kein Problem mehr. Es war als hätte es in meinem Kopf "klick" gemacht.

Ähnlich ging es mir mit meinem inneren Schweinehund. Sport war früher ein Wort für eine quälende Tätigkeit. Heute ist es untrennbar mit mir und meinem neuen Lebensstil verbunden. Ich empfinde Radfahren inzwischen als eine Belohnung, die ich mir in den Momenten gönne, in denen ich früher zu Schokolade, Kuchen, Laugenbrezeln, Fleischkäsebrötchen und Bier gegriffen habe. Und mein morgendliches Joggen gehört nun wie selbstverständlich zu einer ausgeglichenen Bilanz von Kalorienzufuhr und -verwertung. Denn das habe ich im Verlauf des letzten Jahres gelernt: Wer mehr tankt als er verbraucht, legt unschöne Fettreserven an. Und die stehen mir nicht mehr. Das hat auch mein innerer Schweinehund akzeptiert.

Heute bin ich enorm dankbar für diesen Grillabend vor eineinhalb Jahren. Dr. Andreas Schweinbenz hat mir geholfen zu verstehen, wie mein Stoffwechsel funktioniert und welche Rolle mein Gehirn dabei spielt. Mit diesem Wissen und viel Genuss war es leicht, die nötige Willenskraft aufzubringen, um auch in schwierigen Momenten durchzuhalten. Jetzt teilt er sein Wissen in diesem Buch. Ich wünsche allen Lesern, dass der erfreute Ausruf „Schatz, meine Hose rutscht!“ auch bei Ihnen Realität werde!

Ansgar Zoller,

Karlsruhe im November 2011

Abnehmen ohne Diät, aber mit Genuss

Manche Tage bleiben einem ein Leben lang in Erinnerung. Ich erlebte so einen Tag, als meine Waage eines Morgens nie dagewesene 98,3 kg anzeigte. Das war als schlug mir der heiße Atem eines bösen Feindes entgegen - meines dreistelligen Feindes. Das war der Moment, der mein Leben verändern sollte. Ich wollte kein fetter Sack mehr sein. Ich beschloss abzunehmen und stieg von der Waage. Doch kaum stand ich wieder mit beiden Beinen auf dem Fliesenboden, meldete sich eine fordernde Stimme in meinem Kopf, die sagte: "Aber auf die gewohnten Genüsse willst du hoffentlich nicht verzichten!". Na, das konnte ja heiter werden!

Mir war schnell klar, dass ich keine Diät machen wollte. Denn die würde sicher auch bei mir mit dem Jojo-Effekt enden. Aber wieso scheitern die meisten Diäten eigentlich? Am Anfang ist doch fast immer der Wille da, sie durchzuführen. Und viele nehmen auch etliche Kilos ab. Aber eben im Laufe der Zeit auch wieder zu. Die Jojo-geplagten Menschen, die ich kenne, beklagten meist ihre fehlende Willensstärke. Das konnte es dann ja nicht sein. Ich hatte keine Lust, mich ein Leben lang mit Willenskraft gegen Übergewicht zu wehren. Das musste auch anders gehen.

Mir kamen die vielen italienischen Winzer in den Sinn, die ich kenne. Die trinken schon von Berufs wegen viel Wein und essen gerne sehr gut. Und diese wahren Genießer sind fast alle rank und schlank. Vielleicht sind Genuss und Abnehmen gar keine Widersprüche, sondern nur die beiden Seiten der gleichen Medaille?

Mir kam der Verdacht, dass das Gehirn die zentrale Rolle beim Abnehmen spielt. Ich beschloss daher, mich intensiv in die jüngeren Erkenntnisse der Hirnforschung einzulesen. Ein grandioser Beschluss, wie sich herausstellen sollte. Also habe ich Hunderte Bücher verschlungen, Tausende Artikel gesichtet und unzählige wissenschaftliche Arbeiten studiert. Außerdem habe ich mich mit vielen Experten getroffen und sie zu ihrem Fachgebiet interviewt: Ärzte und Ernährungswissenschaftler, Sportler und Sportwissenschaftler, Köche und Hirnforscher. Denn eines war klar: Ein funktionierendes Konzept zur nachahmenswerten Umstellung des Lebensstils konnte ich nur entwickeln, wenn ich all diese Disziplinen fundiert verstanden hatte.

Ernährungsempfehlungen machen keinen Sinn, wenn man außer Acht lässt, dass die meisten Menschen ein Leben führen, in dem wegen Arbeit und privaten Verpflichtungen wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen bleibt. Die Empfehlung auf Süßes zu verzichten läuft komplett ins Leere, wenn man ignoriert, dass das Gehirn geradezu verrückt nach Zucker ist. Und bei Aufforderungen an Übergewichtige sich mehr zu bewegen, wird leider in der Regel völlig vergessen, dass solche Appelle an deren innerem Schweinehund wirkungslos abprallen.

Alles in allem scheitern die meisten Diäten, weil sie keine wirklichen Veränderungen im Leben der Betroffenen anstreben. Das ist aber auch die schwierigste Übung. Denn wir Menschen sind sehr behäbig, wenn es darum geht, uns zu verändern. Die Hirnforschung liefert uns dafür eine einleuchtende Erklärung. Tagtäglich kämpfen in unserem Kopf zwei Gehirnbereiche miteinander: das Belohnungssystem mit seinem Verlangen nach Süßem und das Frontalhirn, dem Sitz der Vernunft.

Als ich das verstanden hatte, war der Groschen gefallen. Jetzt musste ich die Zusammenhänge "nur noch" so verinnerlichen, dass ich sie auch umsetzen konnte. Wenige Monate später hatte ich nicht nur das bewältigt, sondern auch 20 Kilo abgenommen. Von 98,3 kg auf 78,1 kg. Dieses Gewicht habe ich seither mit großem Genuss gehalten.

Weil ich so oft darauf angesprochen worden bin, habe ich es vielfach erklärt und inzwischen aufgeschrieben. Beim Schreiben ist mir wieder bewusst geworden, welche abenteuerliche Forschungsreise ich da hinter mich gebracht habe. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, viel Genuss beim Umsetzen der Gedanken und viel Erfolg beim Abnehmen!

Dr. Andreas Schweinbenz,

Hollenbach im Oktober 2011

Mein Weg zum Wunschgewicht - spannend wie eine Abenteuerreise

Rückblickend war mein Weg zum Idealgewicht eine genussvolle Abenteuerreise. Ich habe in Weinbergen Trauben genascht, in Beeten über ungekannte Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze gestaunt und in erstklassigen Restaurants wegen grandioser Gaumenfreuden jubiliert. Ich war zu Besuch bei genialen Köchen, pragmatischen Ärzten und blitzgescheiten Professoren. In Fitness-Centern habe ich mich gequält, im Wasser geault und im Wald verlaufen. Von Diabetikern, Magersüchtigen und Fresssüchtigen habe ich mir ihre Lebensgeschichten erzählen lassen. Und "ganz normale" Menschen haben mir von ihren Alltagsproblemen zwischen Job, Familie und Eigeninteressen berichtet. Immer wieder musste ich auf meiner "Reise der Erkenntnis" Rätselhaftes auflösen und mich mit vermeintlichen Widersprüchen auseinandersetzen. Dabei bin ich jeden Tag ein bisschen klüger geworden.

Die einzelnen Kapitel dieses Buches beschreiben die Stationen meiner Reise. Sie können sie von Anfang bis Ende nachvollziehen, Sie können aber auch an jeder beliebigen Stelle einsteigen und sich die Themen herauspicken, die Sie aktuell am meisten interessieren.

Erste Etappe - Zeitreise zu den Urahnen

Meine Reise begann mit einer einfachen Frage. Sie lautete: "Wieso scheitern Diäten eigentlich?". Angesichts der Vielzahl von Diäten, die seit Jahrzehnten von Millionen von Menschen durchgeführt wurden, bin ich zunächst davon ausgegangen, dass die Antwort ziemlich komplex sein muss. Dass das Gegenteil der Fall ist, ist mir klar geworden, als ich einmal hungrig einkaufen ging. Mein Einkaufswagen war viel voller, als er hätte sein müssen. Und er war gefüllt mit Dingen, die viele Kalorien hatten. Eine vernünftige Mahlzeit, etwas Recherche und ein paar Gedankengänge später war klar, dass ich erst einmal verstehen musste, wieso ich manchmal so vernünftig sein konnte und ein andermal der Lust auf Süßes so leicht erlag. Meine erste Etappe führte mich daher zu unseren Urahnen. Sprich: in die Zeit, in der unsere Gene geformt wurden.

Zweite Etappe - Bekanntschaft mit dem Belohnungssystem

Mit diesem Wissen habe ich meinen Alltag dann mit ganz anderen Augen betrachtet. Ich habe zum Beispiel angefangen zu hinterfragen, wieso mein Kühlschrank magnetisch ist. Ich meine nicht, dass diese hübschen Souvenirmagnete an der Kühlschranktür haften. Nein, ich selbst wurde offensichtlich magisch angezogen. Bei entsprechendem Licht war mir, als könnte ich eine Spur im Parkett erkennen, die am Fernsehsofa endete, nicht aber etwa auf direktem Weg dorthin führte, sondern einen Umweg am Kühlschrank vorbei beschrieb. Selbstredend auch an der Vitrine, in der meine Whiskyflaschen ihre verlockenden Etiketten in den Raum streckten. Da war die Zeit gekommen, mich intensiv mit dem Belohnungssystem zu beschäftigen. Und mit all den Lebensmitteln auf die das meine so besonders freudig reagierte. Die Auseinandersetzung mit diesen Produkten hat mich zahlreiche Nahrungsmittelfreundschaften gekostet. Das sich offenbarende Wissen, dass es genau diese "Leckereien" waren, die mir die Pfunde auf die Rippen gesetzt hatten, hat meine Sympathie für sie stark abkühlen lassen. Die Details, wie es zu dieser Entfremdung kam, lesen Sie im zweiten Teil.

Dritte Etappe - Fakten fürs Frontalhirn

Die drohende Enthaltbarkeit bei Schokolade, Pommes und Cola konnte mich nicht davon abhalten, die Fakten genau zu hinterfragen. Und wieder waren es keine ungeheuren Geheimnisse, die sich offenbarten, sondern banale Zusammenhänge, die mit Blick auf unsere evolutionäre Herkunft völlig einleuchtend waren. Die banale Wahrheit, dass meine Fettpolster nichts anderes waren als Energiereserven für schlechte Zeiten, lässt sich sogar in Zahlen ausdrücken: Ein Kilo Körperfett speichert 7.000 Kilokalorien, also etwa die Menge, die der Körper in drei Tagen verbraucht. Weil die Kalorien zwar alleine über meine Gewichtszu- und -abnahme entscheiden, sie zu zählen aber weder einfach ist noch irgendein erregendes Kribbeln verursacht, habe ich nach einem alltags-tauglichen Hilfsmittel gesucht. Mit dem Begriff der Energiedichte habe ich es auch gefunden. Was es mit ihr auf sich hat, erfahren Sie im dritten Teil meiner Erlebnisreise ebenso wie die Antwort auf die Frage, wieso Fernsehen dick macht. Darüber hinaus gibt's in diesem Teil jede Menge wertvolles Futter für unsere Vernunft, die schärfste Waffe im Kampf gegen unsere Gelüste. Spätestens als ich hier angelangt war, war ich überzeugt: Wissen machen schlank!

Vierte Etappe - Von Märchenerzählern, Verführern und Scharlatanen

So intellektuell aufgerüstet habe ich zahlreiche Diäten und ihre Versprechen unter die Lupe genommen. Uiuui, da waren Hämmer dabei, kann ich Ihnen sagen. Die Märchen der Gebrüder Grimm sind ein Tatsachenroman gegen die Verheißungen einiger Anbieter. Mal werden medizinische Zusammenhänge komplett ignoriert, mal dem potenziellen Kunden zugemutet, Wunderdinge zu tun und mal werden mystische Mittel empfohlen, die einfach nur Humbug und Geldschneiderei sind. Fiktionen lassen sich aber nicht nur im Land der Diäten finden, sondern flimmern auch alltäglich über die Mattscheibe. Ich durfte denn auch entdecken, dass Marketingleute in der Lebensmittelbranche sehr lustige Gesellen sein müssen. Und fantasievolle obendrein. Einfach herrlich, was die sich so einfallen lassen. Naja, zumindest kann ich manchmal darüber lachen, wenn es nur um mich selbst geht. Wenn ich aber teilweise erlebe, was sich andere Konsumenten in ihre Einkaufswagen legen, weil ihnen die Werbung irgendwelchen Gesundheitsnutzen vorgaukelt, dann ist mir eigentlich eher zum Heulen zumute. Was uns mit dem Etikett vermeintlich wissenschaftlicher Studien untergejubelt wird, ist oft hanebüchen. Dass Bier nicht am Bierbauch schuld sein soll, ist ja vielleicht noch mit Humor zu ertragen. Viele andere Botschaften sind dagegen schon echt grenzwertig. Beim Hinterfragen, was da eigentlich mit uns veranstaltet wird, wurde mir klar, dass viele von uns Opfer von Marketingprofis werden, die sehr gekonnt auf unsere Emotionen abzielen. Denn die meisten unserer Entscheidungen treffen wir nicht nach rationalen Überlegungen, sondern unbewusst bzw. aus dem Bauch heraus. Im vierten Teil geht es also um Themen, bei denen wir emotional in die Irre geführt werden.

Fünfte Etappe - Es wird genussvoll

Sie fragen sich, wann denn das Thema Genuss auf meiner Reise seinen Durchbruch hatte? Genau an dieser Stelle. Es war mir nun klar, dass die Zusammenhänge meines Stoffwechsels gar nicht so kompliziert waren und dass wir nur häufig hinters Licht geführt werden. Was uns also tatsächlich davon abhält abzunehmen, ist unser Gehirn, das für jede Art von Verlockungen sehr aufgeschlossen ist. Anstatt ihm aber mit erhobenem Zeigefinger und Verzichtsapellen etwas vorzuschreiben, muss man es für sich gewinnen. Und das geht nur – das war mir jetzt klar – wenn man es regelmäßig erfreut. Allerdings mussten Alternativen zu zucker- und fettreichen Verführungen her. Wo anders sollte ich die suchen als in Kochbüchern, auf dem Wochenmarkt und in der Küche? Ab diesem Moment lautete mein Motto: "Ran an die Töpfe"! Hintern

Herd interessierte mich keine Haute Cuisine, sondern kalorienarme Alltagsgerichte und alle Tipps und Tricks, wie man diese möglichst schmackhaft zubereitet. Dann fand ich heraus, dass man den Fernseher beim Essen auslassen kann und entdeckte eine neue Sinnlichkeit des Essens. Und stellte fest, dass diese so gut tut wie ein Ausflug in die Natur - und auf angenehmste Art Stress reduziert.

Sechste Etappe – Den Lebensstil ändern

Wie viele andere dachte ich auch lange Zeit, dass meine Mutter die beste Köchin der Welt sei. Schließlich schmeckte es zu Hause am besten. Durch die vielen Reisen in meinem Leben kamen mir jedoch schon früh Zweifel an dieser Überzeugung. Heute weiß ich: Wir essen nicht, was uns schmeckt, sondern uns schmeckt, was wir essen! Diese Erkenntnis ist sehr wichtig. Denn vielen fehlt der Glaube daran, dass man seine geschmacklichen Vorlieben ändern kann. Doch das geht, man muss nur dranbleiben. Nach einiger Zeit schmecken Süßigkeiten nicht mehr und Gemüse entwickelt sich zum kulinarischen Highlight. Tage und Wochen habe ich damit verbracht zu durchblicken, was in meinen Genen steckt, was mich geprägt hat und was ich davon ändern kann. Und wie ich das tun kann. Ohne die jüngsten Forschungserkenntnisse der Hirnforschung hätte ich diese Nuss nie knacken können. Doch meine Hartnäckigkeit wurde belohnt. Ich begriff nach und nach, wieso uns Veränderungen so schwerfallen und dass man zwei Schlüssel braucht, um das Tor zum Wunschgewicht aufschließen zu können: Genuss und Wissen. Mit diesen Schlüsseln in der Hand konnte ich dann auch formulieren, was man konkret tun muss um abzunehmen. Das entsprechende Kapitel ist überschrieben mit "Und jetzt weg mit den Pfunden!".

Siebte Etappe - Wie der Schweinehund vom Feind zum Freund wurde

Zwei hohe Hürden galt es allerdings auf dem Weg zum langfristigen Wunschgewicht noch zu nehmen. Das erste Hindernis, um das es auf dieser Etappe geht, ist die Trägheit, die sich treffend mit dem inneren Schweinehund beschreiben lässt. Jahrelang hatte ich ihn als Feind gesehen. Doch dann habe ich mich einmal eingehend mit ihm beschäftigt und seither sind wir dicke Freunde. Von nun an hatte ich wieder Spaß an der Bewegung. Ich lernte, wie man am besten trainiert, um wirklich abzunehmen. Man muss dazu zwar nicht unbedingt wissen, was es mit Laktatwerten und der aeroben Schwelle auf sich hat. Aber von den richtigen Leuten erklärt, ist das alles gar nicht schwer zu verstehen. Bei mir ist der Groschen gefallen, als ich verstanden hatte, wann der Körper Koh-

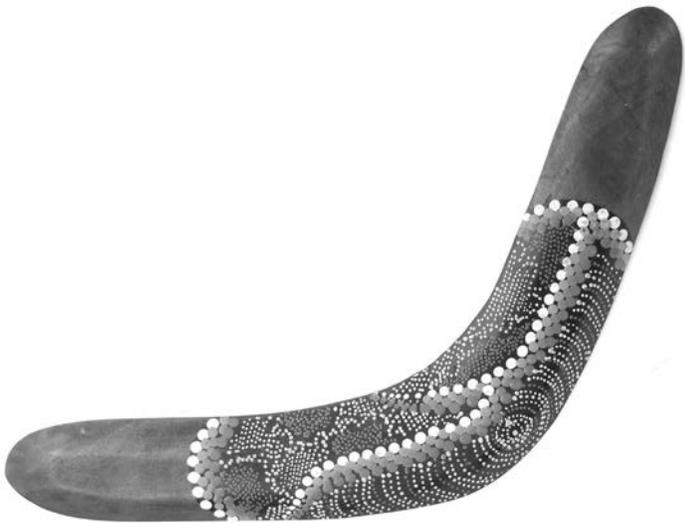
lenhydrate und wann Fett verbrennt. Mit diesem Wissen schmolzen die Pfunde besser als ein Eisbecher in der Sommersonne.

Achte Etappe - Im Alltag selbstverständlich abnehmen

Die zweite finale Hürde neben dem inneren Schweinehund sind die Restriktionen des Alltags. Verpflichtungen in Job, Freizeit und Familie bringen viele Vorsätze zum Scheitern. Dass ich allein die Verantwortung für mein Wunschgewicht und damit die Wahl meines Lebensstils trage, hatte ich verinnerlicht. Mir ist auf meiner Reise aber klar geworden, dass viele die Verantwortung für die eigene Gesundheit lieber auf die Lebensmittelindustrie, die Politik oder zumindest die eigenen Gene schieben. Häufig fehlt es nur am nötigen Handwerkszeug, um die eigenen Ziele zu formulieren und entsprechend zu priorisieren. Glücklicherweise kann man das leicht lernen, wenn man ein paar Tipps und Tricks kennt. Einige, mit denen ich jahrelang sehr erfolgreich gefahren bin, beschreibe ich deswegen am Schluss des Buchs.

Glücklich am Ziel

Am Ende meiner erkenntnisreichen Reise habe ich mein Wunschgewicht von 83 Kilo sogar deutlich unterschritten. Heute, einige Jahre später, schwankt es zwischen 78 und 80 Kilo. Und zwar ganz ohne Anstrengung oder Einschränkung. Aber mit allem erdenklichen Genuss. Ich habe meinen gesunden Lebensstil gefunden und darf heute Tausende von Menschen dabei unterstützen, ihn auch zu leben.



Erste Etappe

Zeitreise zu den Urahnern

Weil ich keine Lust auf den Jojo-Effekt hatte, stand ganz am Anfang meines Projektes Wunschgewicht die Frage: "Wieso scheitern Diäten eigentlich?". Auf die Antwort kam ich, als ich hungrig einkaufen ging.

Offensichtlich kämpften da zwei Parteien in meinem Kopf. Eine innere Stimme flüsterte mir lustvoll zu, ich sollte doch noch zwei Tafeln Schokolade in den Einkaufswagen legen. Ganz deutlich vernahm ich dann aber eine zweite Stimme, aus der die Vernunft und die Angst vor der Waage sprach: "Lass bloß die Finger von den Süßigkeiten!". Ich blieb stark.

Zum ersten Mal konnte ich dem Anstehen an der Kasse an diesem Tag etwas Positives abgewinnen. In der Schlange zum Nichtstun verdonnert, habe ich nachgedacht. Und dabei wurde mir klar, dass ich soeben zum ersten Mal ganz bewusst einen Kampf miterlebt hatte, der sich so oder so ähnlich schon Tausende Male in meinem Gehirn abgespielt hat: Der Kampf zwischen meinem Belohnungssystem (auch Lustsystem genannt) und meiner Vernunft.

Bevor ich den Atem meines dreistelligen Feindes gespürt hatte, hat meistens das Belohnungssystem gewonnen. An jenem Tag aber hörte ich die grauen Lustzellen beim Anblick des weitgehend leeren Kassens-Fließbandes maulen – sie hatten heute verloren.

Da hatte ich kapiert, wo ich mit meiner Recherche anfangen musste: Bei meinen Urahnern. Denn im Laufe der Evolution hat sich unser Gehirn zu seinem heutigen Status entwickelt. Und wäre es dabei nicht extrem erfolgreich gewesen, würde es uns Menschen längst nicht mehr geben. Die erste Etappe meiner Reise führte mich also – mit dem beschriebenen Umweg über den Supermarkt – in die Steinzeit.

Besser nicht hungrig einkaufen

Es ist eigentlich so einfach einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Zumindest in der Theorie. Solange wir nur darüber reden und nicht handeln müssen, wissen wir die Antwort sofort: Wir müssen uns nur gesund ernähren und ausreichend Sport machen. Und schon haben wir unser Gewicht im Griff. Zusätzlich tun wir, was wir tun können, um Krankheiten vorzubeugen und die Grundlage für ein langes Leben zu schaffen.

Wieso ist das in der Praxis verflüchtigt nochmal so viel schwerer?

Haben Sie mal versucht, einen klaren Gedanken bezüglich Ihrer Gesundheit zu fassen, während Sie hungrig vor dem Süßwarenregal im Supermarkt standen? Oder während Sie mit einem Loch im Magen über den Weihnachtsmarkt schlenderten? Oder während Sie an einem heißen Sommertag in einem Eiscafé saßen? Wahrscheinlich geht es Ihnen wie den meisten Menschen: In solchen Situationen nicht ans Essen zu denken, ist schwierig. Offensichtlich passiert etwas in unserem Gehirn, wenn wir solchen Verlockungen ausgesetzt sind.

Unser Gehirn muss echte Arbeit verrichten, um zu einem gesunden Ergebnis zu kommen. Der einfachere Weg ist fast immer der, seinen Gelüsten nachzugeben.

Überhaupt, was soll's. Der Schokoriegel, die Bratwurst, das Eis – schon in wenigen Sekunden kann es meines sein. Arterienverkalkung, Alzheimer, Zucker im Alter – diese eine kleine Sünde wird daran schon nicht schuld sein.

Wir müssen also an unserem Gehirn ansetzen, wenn wir zukünftig tatsächlich gesund leben wollen. Dazu müssen wir vor allem verstehen, wieso unser Gehirn so anfällig ist für ungesunde Verlockungen.

Archaische Gene

Wie war das wohl vor Tausenden von Jahren, als unsere Vorfahren als Jäger und Sammler durch die Wälder streiften? Naja, zunächst einmal: sie streiften. Will sagen, sie bewegten sich. Und zwar deutlich mehr als die meisten von uns heute. Und dann mussten sie sich von dem ernähren, was die Natur ihnen gab: Körner, Samen, Beeren, Nüsse, essbare Gräser, Kräuter und ab und zu Fleisch. Was sie nicht bekamen sind Salzstangen, Gorgonzola, Cola oder ein paniertes Schnitzel.

So einfach wir Mitteleuropäer es heute haben – mit einem Supermarkt gleich um die Ecke – so beschwerlich war die Nahrungsversorgung für unsere Ur-ahnen. Vor allem im Winter. Da musste sich die Evolution schon etwas einfallen lassen, um das Überleben unserer Spezies zu sichern. Und so erfand sie die Fettspeicherung.

Im Körperfett ist Energie gespeichert. Diese braucht der Körper zu verschiedenen Zwecken. In erster Linie um unsere Betriebstemperatur von 37 Grad aufrechtzuerhalten. Des Weiteren erfordert Bewegung Energie. Das gilt nicht nur fürs Auto. Auch unser Körper braucht Energie, wenn er bewegt wird. Gut für unsere Ur-ahnen also, dass sie Energie in Form von Körperfett speichern konnten. Darauf konnten sie zugreifen, wenn die Nahrungszufuhr stockte.

Heute hat sich dieser Vorteil für viele in einen Nachteil gewandelt: Zeiten des Mangels gibt es in unseren Breiten glücklicherweise quasi nicht mehr. Die Programmierung in unseren Genen ist jedoch noch dieselbe. Diese sorgt dafür, dass Energie fleißig gespeichert wird, obwohl der Nachschub gesichert ist.

Auch viele andere Mechanismen lassen sich mit Wissen über das in Jahr-millionen entwickelte Programm unserer Gene besser verstehen.

Zum Beispiel lässt sich ein immer noch verbreiteter, vermeintlicher Abnehm-trick mit dem Rückblick in die graue Vorzeit entlarven: abnehmen durch Fasten. Litten unsere Vorfahren unter einem besonders harten Winter, mussten ihre Körper besonders drastische Maßnahmen ergreifen. Wenn alle Fettreserven aufgezehrt waren, half nur noch sparen. Also mussten die größten Verbraucher reduziert werden: die Muskeln. Natürlich verliert man so Gewicht. Nur leider Gewicht, das man eigentlich behalten wollte. Dieses Sparprogramm war oft die

letzte Rettung, um bis zum Frühjahr zu überleben, wenn die Natur wieder Nahrung bot. Dann wurde gefuttert, was die Natur hergab, um die Fettreservoirs wieder zu füllen. Am besten mit ein bisschen mehr als beim letzten Mal, denn der nächste Winter könnte ja noch schlimmer werden. Wir kennen den Effekt noch heute und nennen ihn Jojo-Effekt.

Mammutjagd statt Schnäppchenjagd

Das Leben unserer Urahnen war ganz schön anstrengend. Fast jeden Tag mussten sie aufs Neue nach Nahrung suchen. Tagelang haben sie dazu die Spuren eines Mammuts verfolgt, in der Hoffnung es irgendwann zu finden. Und hatten sie es endlich aufgespürt, ging die Arbeit erst richtig los. So ein Ding zu erlegen, war nur im Team möglich. Und gefährlich war der Job auch noch. Wenn man den Urzeitriesen dann endlich erledigt hatte, musste er noch zerlegt und zur restlichen Sippe transportiert werden.

Wie viel einfacher ist da heute die Fahrt zum nächsten Supermarkt und zurück. Oder zum nächsten Drive-in eines Fast-Food-Restaurants. Ohne Bewegung an kalorienreiches Essen zu kommen ist ein folgenschwerer Luxus, mit dem vor allem die USA seit Jahren zu kämpfen haben. Erfunden wurde der Drive-in-Schalter übrigens in dem Städtchen Baldwin Park in Kalifornien. Und genau dort wird gegen die mobil erreichbaren Essensausgabeschalter mittlerweile eindrucksvoll gekämpft. Der Trendsetter plant als Gesundheitsmaßnahme den Ausstieg. Neue Genehmigungen werden nicht mehr erteilt. Die Stadtregierung hat erkannt, dass nur mehr Bewegung gegen die immer noch zunehmende Verfettung ihrer Bevölkerung helfen kann¹.

Unsere Gene konnten mit der Geschwindigkeit der Industrialisierung einfach nicht mithalten. Die sind immer noch programmiert wie vor Zigtausenden von Jahren: auf Mammutjagd statt auf Schnäppchenjagd. Updates brauchen bei Genen verdammt lang.

Eine alte Software muss nicht schlecht sein, wenn sie noch zu den Rahmenbedingungen passt. Wenn wir heute zehn Kilometer am Tag gehen, funktioniert sie sehr gut. Nur tun das immer weniger Menschen.

Vom Auto in die Wohnung fahren wir mit dem Aufzug. Im Einkaufszentrum nehmen wir die Rolltreppe und noch nicht einmal mehr zum Umschalten des Fernsehprogramms brauchen wir aufzustehen. Der technische Fortschritt hat uns ja die Fernbedienung beschert.

Und so verkümmern unsere Muskeln immer mehr. Denn hier funktioniert unser Genprogramm wie eh und je. Was nicht gebraucht wird, wird reduziert. Das kostet sonst nur unnötig Energie. Der Fettstoffwechsel kommt immer mehr

außer Takt und die Unbeweglichkeit übernimmt das Regime. Die Konsequenz: Bewegungsmangel ist neben falscher Ernährung die Hauptursache für Übergewicht.

Dabei kann bereits ein bisschen Bewegung einen massiven Gewichtsverlust bewirken. Wer im Schnitt 200 zusätzliche Kalorien am Tag verbrennt, verliert in einem Jahr zehn Kilo Fett!

Die Werbung und viele Empfehlungen suggerieren uns regelmäßig, wir müssten uns im Fitness Center stählen oder mindestens einen Halbmarathon schaffen, wenn wir es mit dem Sport treiben ernst meinen. Das stimmt aber nicht.

10.000 Schritte am Tag reichen aus. Ob wir die bei einem zügigen Spaziergang zurücklegen, Nordic walken oder joggen ist egal. Wir müssen sie auch nicht wörtlich verstehen. Mit dem Rad zur Arbeit fahren gilt auch, ein paar Stunden Gartenarbeit oder eine Stunde schwimmen haben eine ähnliche Wirkung. Auch die Addition verschiedener über den Tag verteilter Aktivitäten kann genügen. Legen Sie sich doch einmal einen Schrittzähler zu oder holen Sie sich eine entsprechende App auf Ihr Handy. Dann sehen Sie, wie viele Schritte Sie aktuell täglich gehen.

Stress macht dick

Eigentlich wollte Charles Darwin genau das Gegenteil von dem beweisen, was er erfahren musste, als er sein Gesicht an diese Glasscheibe legte. Er wollte zeigen, dass das bewusste Denken der emotionalen Reaktion überlegen sei. Die Vernunft über den Instinkt also siegen konnte. Die Glasscheibe war natürlich nicht irgendeine Glasscheibe. Es war die Wand eines Terrariums. Hinter der Scheibe befand sich eine lebensgefährliche Puffotter. Ihm war klar, dass die Viper ihn früher oder später entdecken und angreifen würde. Während er wartete, konzentrierte er sich darauf, nicht zurückzuzucken, wenn der Angriff kommen sollte. Denn – so sagte ihm seine Ratio – es bestehe für ihn ja keine Gefahr. Seine Vernunft und sein Wille waren jedoch machtlos gegenüber der eingebildeten Gefahr. "Sobald der Angriff erfolgte, löste sich mein Entschluss in nichts auf, und mit einer ganz erstaunlichen Geschwindigkeit sprang ich ein oder zwei Meter zurück", berichtete Darwin hinterher².

"Fight-or-Flight-Response" wird im Englischen das Phänomen genannt, das Charles Darwin zum Opfer seines archaischen Instinkts gemacht hat³. Kampf oder Flucht. Diese zwei Optionen waren schon immer die Mittel der Wahl, wenn ein Mensch einem Angriff ausgesetzt war. Sei es durch eine Schlange, einen Säbelzahn tiger oder einen anderen Menschen. In solchen Situationen großer Gefahr schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus. Für die Muskeln werden Extraktionen Glucose (also Traubenzucker) aus der Leber freigesetzt. Auch das Gehirn bekommt davon ab, um so fit wie möglich zu sein. Damit der Zucker schnell in die Zellen transportiert werden kann, steigt der Puls. Die Atemfrequenz wird erhöht, damit der Körper mehr Sauerstoff umsetzen kann. All das führt dazu, dass der Mensch hellwach ist – und hoffentlich nicht die Augen für immer schließt. Körperfunktionen, die in solchen Momenten akuter Lebensgefahr nicht gebraucht werden, werden heruntergefahren: die Verdauung, das Immunsystem und der Sexualtrieb⁴.

Was dem Steinzeitmenschen geholfen hat, hilft auch dem modernen Menschen. Es hat schon viele Menschenleben und Autolackierungen gerettet, dass wir bei Gefahr nicht erst nachdenken müssen, sondern längst reagiert haben, bevor uns die Gefahr bewusst wird. Tatsächlich gelangen die Informationen unserer Sinnesorgane (visuelle und akustische Wahrnehmungen) schneller in einen "alten" Hirnbereich, die Amygdala⁵. Das auch Mandelkern genannte Areal ist

wesentlich für die Emotionen zuständig, also auch für das Entstehen von Angst. Erst einige Millisekunden später kommen die Sinnes-Informationen in den Neocortex, den Hirnbereich im Frontalhirn, der für das "vernünftige Denken" zuständig ist⁶. Dass die Amygdala dann bereits chemische Botenstoffe ausgeschüttet hat, die eine Flut von Reaktionen im Gehirn und im Körper auslösen, ist womöglich der Grund dafür, dass Sie diese Zeilen nun lesen können und nicht einer Ihrer Vorfahren Opfer eines Säbelzahnigers geworden ist. Ist die Flucht geglückt oder der Kampf gewonnen, fährt das Alarmsystem wieder herunter und das Gehirn sorgt dafür, dass die Hormonspiegel wieder ihr Ausgangsniveau erreichen. Die entscheidende Rolle spielt dabei der Hippocampus, ein innerer Teil des Gehirns, der auch für Lernen, Gedächtnis und kognitive Aspekte von Emotionen verantwortlich ist⁷.

Wenn dieses wunderbare System allerdings kaum mehr zur Ruhe kommt, wird es nachhaltig gestört. Und genau das ist der Fall, wenn der moderne Mensch chronischem Dauerstress ausgesetzt ist. Sein Körper ist dann in ständiger Alarmbereitschaft und findet kaum mehr Zeit zur Erholung.

So komisch das vielleicht klingt, aber genau deswegen macht Stress dick. Auch und gerade der Stress bei der Arbeit⁸. Weil das Alarmsystem dafür sorgt, dass das Gehirn in Stresssituationen ausreichend mit Glucose versorgt ist, verbraucht unser Denkorgan unter Stress bis zu 90 Prozent des täglichen Bedarfs an Glucose. Es fordert immer noch mehr Zucker, wenn der restliche Körper eigentlich schon genug hat. Eine deutlich erhöhte Zuckermenge ist die Folge. Alles, was nicht unmittelbar gebraucht wird, wird selbstredend in den Fettzellen gespeichert.

In einen Teufelskreis gerät man, wenn Übergewicht selbst zum Stressfaktor wird. Insbesondere Diäten, die zum Verzicht auffordern, können leicht zu zusätzlicher Frustration führen. Erstens macht der Verzicht schon Stress. Zweitens sind der eventuell verlorene Kampf mit sich selbst und die daraus resultierende Unzufriedenheit oft Stressoren. Die Folge? Das Gehirn will – weil Stress empfunden wird – zusätzlichen Zucker. Das ist als wollte man ein Feuer mit Öl löschen. Frustessen ist die Folge⁹. Ist im Belohnungssystem die Erwartung auf die Schokolade erst einmal geweckt, ist es in stressigen Situationen doppelt schwer darauf zu verzichten. Alles, was Körper und Seele nachhaltig stresst, ist daher dazu geeignet, das Gewicht in die Höhe zu treiben.

Gerade in stressigen Zeiten sucht der Mensch zur Kompensation nach Anerkennung. In Zeiten sozialer Vereinsamung ist diese jedoch immer schwerer zu bekommen. Wenn soziale Kontakte fehlen, bleibt oft keine andere Wahl, als sich selbst zu belohnen. Süßes und Fettiges oder Alkohol sind da meist die erste Wahl. Dickmacher par excellence.

