

DR. MED. ANNE FLECK

Ran an das Fett

Heilen mit dem
Gesundmacher Fett



*Warum
Avocado & Co.
Sie gesund
machen*



Weltbild

Ran an das Fett

Heilen mit dem Gesundmacher Fett

DR. MED. ANNE FLECK

Ran an das Fett

Heilen mit dem
Gesundmacher Fett

Weltbild

Genehmigte Lizenzausgabe für
Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg
Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Alle Rechte vorbehalten

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

Printed in the EU.

ISBN 978-3-8289-5698-8

2020

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Für Lorenzo und alle Menschen, die mich die Wahrheit über die Heilkraft des Fettes lehrten. Und für alle anderen, die die Sehnsucht nach Wahrheiten und einem erfüllten, gesunden Leben in sich tragen.

Inhalt

Einführung 9

TEIL 1: NEUE FETTE WAHRHEITEN

über den zu Unrecht ungeliebten Nährstoff

Biographie eines fetten Irrtums, der uns krank macht 19

Die Cholesterinlüge 43

Das Universum der Fette. Oder: Fette Fakten – leicht verdaulich! 58

Pflanzenöle – mehr Schein als Sein? 78

FETT – Delikatesse für gesunde Zellen. Gesunde Zelle = gesunder Körper 90

Das Geheimnis des braunen Fettes – Mysterium mit ungeahntem Gesundheitspotenzial 100

TEIL 2: HEILKRAFT DER FETTE

Wie Sie Beschwerden von A wie Aknepickel bis Z wie Zahnfleischentzündung einfach loswerden und vorbeugen

Kopf und Nervensystem 109

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Schluss mit einer herzlosen Medizin 143

Verdauungssystem / Magen-Darm-Trakt 156

Stoffwechselkrankheiten und Übergewicht 175

Gelenkerkrankungen 191

Müdigkeit und Schmerzen: Fibromyalgie, Chronic Fatigue Syndrom und Chronisches Schmerzsyndrom 198

Hautkrankheiten (Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Rosazea, Altersflecke): Die Haut – Spiegel der Seele? Und der Fette! **204**

Krebsleiden – den richtigen Feind erkennen und besiegen! **223**

Kranke Seele **232**

Sie sind nicht krank, aber Sie könnten gesünder sein: Die besten Tipps für gesundes Anti-Aging, Schwangere, Stillende, Kinderwunschpatienten und Sportler **243**

TEIL 3: FETTE LEBENSMITTEL IM PORTRÄT

Ölwechsel in der Küche

Fette Lebensmittel im Porträt – Lupe raus! **279**

TEIL 4: RAN AN DAS FETT

Die Angst vor dem Fett verlieren – den Körper heilen

Gesundheits-Check **344**

Alle gehören ins Boot! **350**

DIE BESTEN FETTEN NAHRUNGSMITTEL UND IHRE FREUNDE

(Lebensmittelliste) **355**

Ran-an-das-Fett – Neue Rituale **368**

Zieh, wenn du kannst! Ölziehen als Allzweckwaffe **373**

Epilog **377**

Fett-Check **381**

Glossar **385**

Anmerkungen **393**

Weiterführende Literatur **419**

Danksagung **421**

Register **423**

Einführung

Ahnen Sie, was die meisten Menschen daran hindert, in maximaler Gesundheit zu leben? Was wohl? Der fatale Mangel an Fett! Schlicht und einfach: Fett.

FETT! Was ist das für Sie? Vielleicht so à la «Fett beschert ärgerliche Fettflecke». Fett schwimmt als Fettauge auf der Suppe. Fett schwabbelt als «Muffin-Effekt» über dem Hosenbund. Für manchen Kunstliebhaber und Bewunderer des Künstlers Joseph Beuys sind Fettflecke sogar künstlerischer Ausdruck. Fett ist aber eines nicht: ein «Gift», wie es in den letzten Jahrzehnten irrtümlich diffamiert wurde. Fett ist vielmehr ein geheimes Heilmittel de luxe für Ihren Organismus. Fett ist das bisher gut versteckte Kleinod für Ihre Gesundheit. Für Ihre Gesundheit können Sie vieles tun: sich etwas mehr bewegen, ausreichend schlafen, entspannter mit Problemen umgehen, die Nähe liebenswerter, ehrlicher Menschen suchen, insbesondere aber Ihre Ernährung kritisch hinterfragen und Fett aus der Schmollecke holen. Was wir essen, hat eine kolossale Wirkung auf die gesamte Biologie unseres Körpers: Darmflora, Immunsystem, Hormonkreislauf, Stoffwechsel – alle diese Teile eines hochfiligranen Puzzles, unseres Körpers, reagieren auf unsere Nahrung. Was wir essen, landet in unseren Zellen, den kleinsten Einheiten des Körpers. Sie können Ihre Zellen im Zeitlupentempo zugrunde richten oder mit cleverer, fettreicher Ernährung hegen und pflegen.

Ein kurzes Gedankenspiel: Stellen Sie sich Ihren Körper als großes Ganzes vor: eine vortrefflich formierte Einheit aus Millionen

von Zellen. Und jede Zelle als Minieinheit Ihres Körpers braucht Fett als lebensnotwendigen Baustein für Zellmembran und Zellbestandteile, genauso wie Sie und ein duftendes Basilikum-pflänzchen in der Küche oder das Eichhörnchen im Wald die Luft zum Atmen brauchen. Jede quietschleibende Zelle Ihres Körpers lechzt laut nach gesundem Fett. Aber leider bleibt dieser verzweifelte Ruf von den meisten ungehört. Wenn Sie die Zelle systematisch «fetten», stoßen Sie die Tür zur ganzheitlichen Heilung auf. Je mehr gesunde Zellen, umso gesünder der ganze Organismus.

Wir alle haben die Chance, durch bewusste Ernährung unseren Körper zu renovieren – mit der potenziellen Heilkraft des guten Fettes. Sie zweifeln? Sind Sie sich nicht mehr wert als Ihr Auto? Mit Staunen erlebe ich, wie, ohne mit der Wimper zu zucken, in die heißgeliebte Karre «Nur-das-beste»-Motoröl geschüttet wird, ein Euro mehr oder weniger spielt keine Rolle. Jede Fahrradkette, jede Motorsäge braucht das richtige Fett, um zu funktionieren. Aber geht es um den eigenen Motor, den Körper, wird man nicht selten nachlässig, fahrlässig und lebt vor sich hin – ohne die erforderliche Sorgfalt. Nicht wenige schwören auf geschmacklich fade, fettarme Produkte oder beträufeln ihre Zellen sorglos mit minderwertigen Killerfetten. Kein Wunder, wenn irgendwann der Motor stottert, der Körper von einer «Fehlzündung» zur nächsten zittert. Kein Wunder, wenn ein Infekt den nächsten ablöst, chronische, ängstigende Krankheitsmonster lauern oder das Oberstübchen – Konzentration, Gedächtnis und gute Laune – nicht mehr so ganz rundlaufen wie früher. Die fettarme Ernährung bewirkt eine Meuterei auf Ihrer gesundheitlichen Kommandobrücke. Egal welche Schlagzeilen Ihnen um die Augen flattern, egal wie oft Ihnen «Fettarm ist gesund!» eingetrichtert wurde, die moderne Wissenschaft belegt: Fett ist nicht das Übel, sondern die Rettung. Und Millionen Menschen könnten von der Heilkraft des Fettes profitieren, wenn sie es nur wüssten ...

Auf die *Qualität* des Fettes kommt es an und auf den Rest der «Lebensmittel», die Tag für Tag in Ihrem Magen anlanden. Denn

klug gewähltes, gutes Fett hat als perfekter Brennstoff die einzigartige Gabe, die Zellen zu regenerieren und so den gesamten Organismus zu heilen. Fett bietet Ihnen die Chance, Ihre Gesundheit machtvoll zu beeinflussen, mehr als Sie es sich vorstellen können. Fett macht nicht nur schlank und schlau, glücklich und sexy, sondern schützt nachweislich vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Demenz und Krebs. Nicht nur das. **Fett kann nicht nur Krankheiten vorbeugen und sie lindern, sondern heilen! Deshalb ist es elementares Modul meiner Heilmethode.**

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird es Sie hoffentlich in den Fingern kribbeln, die spaßbefreite Fettaugen-Zählerei hinter sich zu lassen. Denn dieses Buch ist nicht nur eine Liebeserklärung an das Fett. Ran-an-das-Fett gibt Ihnen auch eine bewährte Anleitung, wie Sie Ihre Gesundheit Schritt für Schritt aufmöbeln. Ohne Gesundheit ist alles nichts! Aber, Hand aufs Herz: Die meisten von uns gehen ziemlich leichtsinnig mit ihrer Gesundheit um. Bis man erst mal auf die Nase gefallen ist und sich fiese Krankheiten ins Leben eingeschummelt haben, fühlt man sich meist unverwundbar und macht gedankenlos weiter wie immer. Alles beginnt mit unserem Denken und den Dingen, die wir als «Wahrheit» bewerten. Irren ist menschlich. Und Leben ist lebensgefährlich. Gewiss. Das Fehlen von Fett ist jedoch besonders gefährlich. Aber wie kam es zu dieser fatalen Fehleinschätzung?

Gesundes Fett fehlt nicht zufällig in unserem Leben und auf Ihrem Teller! Jahrzehntelang haben «Experten», auch durch Ernährungsleitlinien, den sympathischen Nährstoff dämonisiert. Die jahrelange Gehirnwäsche, die Mär vom «bösen Fett» trägt seit Jahren riesige Früchte, auch tödliche. Naiv trotten Millionen von Menschen seit Jahrzehnten bizarren, verirrten Empfehlungen hinterher. Mit katastrophalen Folgen für die Gesundheit und Kostenexplosionen im «Gesundheitssystem». Mit dem Wegstreichen von gesunden Fetten vom Speiseplan und dem kolossalen Vormarsch von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker in unsere Nahrung wurden die Menschen weltweit immer dicker und kränker. Leit-

linien hinken weltweit oft dem Stand der Forschung hinterher – dabei sind gesunde Fette inzwischen längst rehabilitiert. So ändern sich auch Empfehlungen in der täglichen Beratungspraxis für die breite Masse der Bevölkerung nur eher schwerfällig.

Es haben wohl diejenigen mehr gesundheitliches Glück, die sich am wenigsten um fettarme Produkte scheren und sich nicht an sklavische Ratschläge halten. Denn das Verteufeln von Fett beruht nur auf einer vagen Hypothese eines einzigen Forschers – und die ist auf wissenschaftlich feinem Sand gebaut. Auch davon erzählt Ihnen Ran-an-das-Fett. Es ist lange her, dass ich auf das Geheimnis des Heilens durch Fett gestoßen bin. Es war in meinen ersten Jahren im Medizinstudium in Leipzig, nach der Wende, als mich das Faszinosum Fett packte. Doch wenn Sie jetzt denken, dass ich in den Vorlesungen etwas über Vorsorgemedizin, Ernährungswissenschaft oder Heilen mit Fett erfahren durfte, weit gefehlt. Leider! Im Studium habe ich de facto nichts zum Thema Ernährungs- oder Präventivmedizin gehört. Das Medizinstudium orientierte sich wie unser «Gesundheitssystem» leider vornehmlich an Krankheiten. «Krankheitssystem» scheint mir da fast der treffendere Ausdruck für unser Gesundheitswesen. Im Studium büffelt man Anatomie, Biochemie, Physiologie und die Naturwissenschaften, anschließend die Krankheiten des Menschen, ihre Leitsymptome und wie man die Diagnose und die klassische Therapie aus Medikation und operativen Heilverfahren einläutet. Was ganzheitliche Gesundheit bedeutet – konkret: Wie man einen Menschen von klein auf gesund erhält –, davon hörte ich leider nichts in den vielen Vorlesungen.

In dieser Zeit posaunte der Mainstream fleißig den Segen der fettarmen, kohlenhydratreichen Ernährung. Und auch ich ernährte mich damals anders als heute, nämlich deutlich «fettärmer» und in vermeintlich gesunder Kohlenhydratmast. Anders auch, als ich es aus meiner Kindheit gewohnt war. Damals war Fett niemals verpönt. Nicht weniger hatten mich meine langen Aufenthalte in Frankreich als Jugendliche und während des Studi-

ums Fett eher als Freund und nicht als Feind kennenlernen lassen. Aber langsam wurden unmerklich Müsli, Cornflakes, Cerealien, Brot mit Belag und Schokolade zunehmend meine täglichen favorisierten Klassiker. Gutes Fett? Fehlanzeige. Diese fettarm-zuckerreiche Ernährung war das komplette Gegenteil dessen, was die moderne Ernährungswissenschaft heute für die Vorsorge und Therapie von Krebs und chronischen Krankheiten empfiehlt. Auch ich war arglos auf dem fettarmen, unüberlegten Trampelpfad des Mainstreams gelandet. Allerdings hatte ich bereits eine leise Ahnung, dass dieser Pfad nicht wirklich zielführend ist.

Irgendwann an einem irre kalten Novemberabend mäanderte ich nach einem langen Universitätstag durch die Innenstadt von Leipzig. Ein feiner Nieselregen bohrte sich durch meinen viel zu dünnen Mantel. Es war mehr als ungemütlich, und meine Füße froren langsam zu Eisklumpen. Da meine kleine Studentenbude leider nicht besonders winterfest und nur mit einem unzuverlässigen Kohleofen ausgestattet war, besuchte ich an solch eiskalten Abenden manchmal als heimliches «Hobby» zum Aufwärmen noch öffentliche, gut beheizte Orte. An diesem Abend schlüpfte ich spontan in ein kleines, uraltes Kino um die Ecke. Auf dem Programm stand irgendein Hollywoodfilm. Dieser Abend sollte mein Denken über Gesundheit und Fett radikal verändern. *Lorenzos Öl* hieß der besagte Film, mit Susan Sarandon und Nick Nolte in den Hauptrollen. Er handelte von einer wahren Geschichte und einer bis heute nicht populären und unterschätzten Thematik: Heilen mit Fett. Es ist die Geschichte des kleinen Lorenzo, der an einer seltenen, unheilbaren Krankheit litt und mit der tödlichen Prognose vor Augen sein Lebensende erwartete. Die Medizin hatte den Jungen aufgegeben. Aber dessen ausweglose Krankheit konnte dank des couragierten Kampfes seiner Eltern und visionärer Wissenschaftler erfolgreich gelindert werden – allein durch die bis dato utopische Therapie mit einer speziellen Ölmischung. Lorenzos Blatt wendete sich. Vom komaähnlichen Dahinsiechen

zu einer faszinierenden Linderung der Symptome; er lebte sogar viele Jahre weiter, allen Statistiken zum Trotz!

Dieser Kinoabend im November war mein erster, aber wichtigster Anstoß, über den Einsatz von Fett als Heilmittel nachzudenken. Und nach und nach fing die Idee des «Heilen mit Fett» in mir Feuer. Mir dämmerte, dass man Fett zu Unrecht zum Sündenbock abgestempelt hatte. Auch kam ein erster Verdacht auf, dass es für die ruinierte Volksgesundheit andere Schuldige gab – wie raffinierte Kohlenhydrate. Aber ich hatte keinen echten Schimmer, keine wissenschaftlichen Belege, wie entscheidend die Bedeutung von Fett für unser aller Gesundheit ist. Nach diesem ersten, heftigen «Rums» wollte ich verstehen, *wie* es dazu kommen konnte, dass man das Fett derart verunglimpfte. Und es wurde mein Antrieb, offen und ohne Vorurteile, Fett zu analysieren und differenziert durchzudeklinieren. Motivation braucht immer ein echtes Motiv. Und dieses Motiv war für mich ein sehr starkes: die Wahrheit über Fette und ihre Heilkraft herauszufiltern. Und die Ergebnisse meiner jahrelangen Recherche haben meine Vermutung von damals bestätigt. Fett kann heilen!

Dieses Buch bietet Ihnen den neuesten Stand der Forschung. Sie lernen, was «gutes Fett» und was «schlechtes Fett» ist, denn nur gutes Fett heilt – schlechtes Fett killt. Sie tauchen in das verwirrende Thema Cholesterin und die weitverbreitete Cholesterinlüge ein, die uns seit Jahrzehnten auf Trab hält. Sie werden zum Guru in Sachen Pflanzenöl, ein schmierig-schwieriges Thema. Wichtig, denn nicht selten verführt Sie der Heiligenschein von harmlos oder gesund scheinenden Pflanzenölen zu ungesunden Entscheidungen. Dass Fette lebensverändernd wirken und Krankheiten von A bis Z bekämpfen können, vom profan wirkenden Aknepickel bis zur Zahnfleischentzündung, von Herzinfarkt über Diabetes und Demenz zum Krebs, darüber erzählt dieses Buch. Ran-an-das-Fett wird nicht nur Ihre Einstellung gegenüber Fett revolutionieren, sondern Sie dann an die Hand nehmen, damit

Ihnen der Ölwechsel im Alltag leichtfällt. Denn erst dann werden Sie am eigenen Körper erleben, dass Fett um vieles gesünder ist, als Sie bisher dachten. Deswegen bin ich absolut überzeugt, dass jeder Mensch, der sich ein Leben in Gesundheit wünscht, dieses Buch lesen und damit arbeiten sollte! Die Aussichten sind spannend und ermutigend.

Seit über zwanzig Jahren behandle ich Tausende Patienten nach meiner Heilmethode. Dabei steht die ganzheitliche, individuelle Betrachtung des einzelnen Menschen im Vordergrund und im speziellen Fokus auch die fettbetonte, antientzündliche und darmgesunde Ernährung. In meiner Sprechstunde, in meinen Beratungen, Seminaren und Vorträgen habe ich mit diesem Ansatz bereits unzähligen Menschen helfen können. Die vielen dankbaren Menschen, denen ich so selbst bei schwersten chronischen Krankheiten helfen konnte, werde ich nie vergessen. Sie sind es, die mich ermutigten, auch dieses mir so wichtige Buch zu schreiben, das viele Jahre in mir gereift ist. Der unumstößliche Fakt, wie Fett die Gesundheit der mir anvertrauten Menschen verändert hat, ist für mich eine immense Motivation und hinterlässt das Gefühl einer tiefen Befriedigung. Die meisten Menschen machen die höchst erstaunliche «fette» Erfahrung: Entfaltet gesundes Fett im Körper seine erste Wirkung, fragt man sich, warum man so lange Zeit seines Lebens auf diesen exzellenten Sprit verzichtet hat. «Ich bin auf Öl!» – diesen Satz schenkte mir ein schwer kranker Rheuma-Patient, der vor Morgensteifigkeit und Gelenkschmerzen kaum mehr die Treppe herunterkam und bereits wenige Wochen später Stufen herunterstolzierte, wie man es vorher kaum für möglich gehalten hätte. Dies ist nur eines von zahllosen, bewegenden Beispielen.

Die sensationellen Erfolge, die ich erreichen konnte, seitdem ich konsequent auf die Heilkraft des Fettes setze, haben in mir den tiefen Wunsch wachsen lassen, dieses Wissen zu sammeln, zu verdichten und an Sie weiterzugeben. Wenn Sie die Tipps aus diesem Buch beherzt umsetzen, werden Sie sich, je nachdem wo Sie

gerade gesundheitlich stehen, in kurzer Zeit wesentlich gesünder fühlen als heute. Wenn Sie die praxisbewährten Tipps aus Ran-an-das-Fett anwenden, wird Ihr Ziel – eine nachhaltige Gesundheit für Sie und Ihre Lieben – in greifbare Nähe rücken.

Ich hoffe sehr, dass Ran-an-das-Fett für Sie und Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, zu einer ungeahnten Dimension Ihres Verständnisses von moderner Ernährung und Gesundheit führt. Und noch etwas. Lieber Leser, liebe Leserin, ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass dieses Buch ein machtvoller Schlüssel für Ihre gesundheitliche Zukunft wird. Sie ahnen jetzt hoffentlich, dass dies durchaus im Bereich des Möglichen ist.

Ihre

Dr. Anne Fleck



TEIL I

NEUE FETTE WAHRHEITEN

„ÜBER DEN ZU UNRECHT
UNBELIEBTESTEN NÄHRSTOFF“

Biographie eines fetten Irrtums, der uns krank macht

Über Jahrhunderte hielt sich die Überzeugung, die Sonne drehe sich um die Erde – Sie wissen schon, bis Galileo Galilei das Gegenteil bewies und es ihm dennoch nicht gelang, die Machthaber von dieser Tatsache zu überzeugen. Ein bisschen geht es mir so, wenn ich an die Rolle von Fett auf unserem Speiseplan denke: Über Jahrzehnte hielt sich die Fettarm-Doktrin hartnäckig, dabei war das Gegenteil eigentlich längst bewiesen. Fett macht NICHT fett – und Fett ist NICHT ungesund, im Gegenteil. Aber das Dämonisieren von Fett hat sich als «Wahrheit» in unseren Gehirnzellen breitgemacht. Zu oft, zu lange, zu überzeugend und zu enthusiastisch wurden uns die unzähligen und fetten Märchen über das Fett eingeflüstert. Seitdem spukt das Fettarm-Dogma nicht nur in unseren hirngewaschenen Gedanken, sondern – leider noch immer – auch in den medizinischen Leitlinien, mit fatalen Folgen für Gesundheit und Gesundheitssysteme. Ideen und Thesen gibt es viele. Überzeugungen gibt es viele. Aber jede falsche Überzeugung ist gefährlich. Das lehrt uns die Geschichte. Doch wie ist es dazu gekommen, dass das Fett seit Jahrzehnten verteufelt wird?

Wie falsche Hypothesen und Dogmen der Gesundheit schaden und wie wir in das falsche Dogma geschlittert sind

Die unrühmliche Geschichte des Fettarm-Dogmas nimmt ihren zarten Anfang in einer schlichten Hypothese, dass Fett krank und dick macht – genauso wie eine große Lawine, die mit einer winzigen Spur im Schnee anfängt. In der Schule haben wir gelernt, dass eine Hypothese etwas ist, was noch nicht bewiesen ist, dass es gilt, sie zu beweisen. Oder zumindest sollte man das Ziel haben, sie zu beweisen. Umso bitterer war für mich die Einsicht, dass sich das Fettarm-Dogma allein auf wackelige Hypothesen stützt. Thesen, die *nie* korrekt bewiesen wurden. Das ist, zugegeben, starker Tobak.

Die Geschichte dieses «fetten» Irrtums liest sich wie ein Krimi, so unglaublich und erschütternd sind die Fakten, die ans Licht kommen. Sie begann mit zwei laut in die Welt hinausposaunten und vehement verteidigten Thesen: dass Fett fett und insbesondere das gesättigte Fett herzkrank mache (die feinen Details und verirrten Thesen werden Sie bald kennenlernen!). Für viele gelten diese beiden Thesen leider auch heute noch als Naturgesetz der Ernährungsmedizin. Dabei sind sie längst widerlegt! Aber es ist schwierig und langwierig, diese etablierten, verinnerlichten, scheinbar wahren «Naturgesetze» umzustoßen. Dazu muss man verstehen, wie es überhaupt dazu kommen konnte, dass unbewiesene Hypothesen von Wissenschaftlern akzeptiert und verteidigt wurden. Wie konnte die Wissenschaftsgemeinde in diesen Fettapf treten? Eine längere Geschichte – dazu muss ich weit ausholen.

Zunächst einige grundsätzliche Überlegungen zum Wesen von wissenschaftlicher Arbeit – und der Ernährungswissenschaft im Besonderen. Wissenschaftliche Arbeit begründet sich immer auf Ideen, Hypothesen und Vorstellungen. Diese gilt es zu beweisen oder zu widerlegen. Ein Wissenschaftler sollte es als seine grundsätzliche Pflicht sehen, seine eigenen Ideen stets kritisch zu hin-

terfragen und den Gegenbeweis zuzulassen. Die Geschichte des Fettarm-Dogmas lehrt uns, dass in diesem Fall diese so einfache wie wichtige wissenschaftliche Regel mit Füßen getreten wurde. Wie kann das sein? Das Problem der Ernährungswissenschaft liegt darin, dass die Biologie und Ernährungsphysiologie des Menschen hochkomplex sind und Nahrung mehr als nur die Summe aller Nährstoffe und ein paar Kalorien. Jede Wissenschaft ist fehlbar. Nicht jede Studie, die sich wohlklingend «Studie» nennt, ist von sauber ausgefeilter Methodik, von glasklarer Analyse und von validem Studienaufbau. Über viele Jahre musste ich lernen und ernüchert akzeptieren, dass es in der Ernährungswissenschaft extrem schwierig ist, unabhängige und objektive Forschungen zu finden. Mein Eindruck ist, dass Studien oft «ergebnisorientiert» aufgebaut sind, das heißt, sie dienen dem Ziel, ein gewünschtes Ergebnis zu bestätigen. Es ist belegt, dass die Finanzierung von Studien ihre Ergebnisse beeinflussen kann.¹ Ein weiteres Problem der Ernährungswissenschaft sind die sogenannten Beobachtungsstudien einer Bevölkerungsgruppe. Das Beobachten von Populationen ist grundsätzlich methodologisch zu schwach, um daraus allgemeingültige Konsequenzen zu ziehen. Populationsstudien zeigen nur eine *Korrelation*, also einen Zusammenhang auf, unterscheiden aber nicht zwischen Ursache und Wirkung. Trotzdem ist es oft so, dass man – häufig in Ermangelung soliderer Daten – diese Ergebnisse dankbar aufgreift. Sie werden dann nicht selten überinterpretiert, von den Medien in leuchtenden Schlagzeilen präsentiert und vom Verbraucher als Wahrheit geschluckt.

Fette Überraschung? – Das «fette» Paradoxon

Nun hat es parallel zur Entwicklung des Fettarm-Dogmas, zu dessen Historie ich gleich komme, durchaus Publikationen gegeben, in denen dem Fett ein positiver Effekt auf unsere Gesundheit zugesprochen wurde – sie wurden nur irgendwie nicht ernst genom-

men. Stöbert man in historischen und anthropologischen Quellen, so stößt man zum Beispiel auf beachtliche Berichte über die Ernährungsweise von Naturvölkern. Dabei kommt zutage: Je höher der Fettanteil der Ernährung, desto besser scheint es um die Gesundheit bestellt.

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts machte Vilhjalmur Stefansson, ein Anthropologe der Harvard-Universität, ein bemerkenswertes Experiment, indem er mehrere Monate bei Eskimos in der kanadischen Arktis verbrachte. Für diese Menschen war er der erste weiße Mann, der ihnen über den Weg lief. Er lernte von ihnen Fischen und Jagen und erforschte ihre Lebens- und Essgewohnheiten. Die Eskimos verzehrten fast ausschließlich Robben- und Lachsfleisch, hier und da ein paar Eier im Frühling. Grünzeug aus Gemüse, beschrieb Stefansson später, war eher in Zeiten der «Hungersnot» auf dem Teller. Und obwohl diese Menschen über Monate fast in kompletter Dunkelheit des Winters lebten, nennt der Forscher diese Menschen die gesündesten, mit denen er je zusammengelebt habe.² Der Forscher beobachtete, dass die Eskimos fetten Fisch und fettes Fleisch hüteten wie einen Schatz. Mageres Fleisch wurde eher an die Hunde verfüttert. Heutzutage picken wir uns auf der Speisekarte das fettarme Putenbrüstchen mit Salat heraus – umso erstaunlicher und exotischer ist diese Anekdote.

Eine ähnliche Erkenntnis gewann George Mann, Professor für Biochemie und Ernährungswissenschaft von der Harvard-Universität, in den sechziger Jahren, als er und sein Team das Volk der Massai studierten. George Mann war neugierig, er hatte gehört, dass Massai sich fast ausschließlich von Blut, Milch und Fleisch ernährten, also von Fetten tierischer Quelle. In seinen Arbeiten beschreibt der Wissenschaftler, dass die Massai Gemüse und Obst eher als Futter für Kühe betrachten, nicht als Ernährung für Menschen. Und obwohl sich die Massai sehr monoton und extrem fettreich ernährten, fand das Forscherteam bei den untersuchten Probanden hervorragende Werte für Blutdruck und Gewicht, sie waren frei von metabolischen Krankheiten. Wäre die These vom

schlechten Fett absolut zutreffend, hätte das Volk der Massai nicht unter einer Epidemie von Herzkrankheiten leiden müssen? Die Forschergruppe um George Mann bewies genau das Gegenteil. Und noch mehr: Keiner der untersuchten Massai litt unter chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Krebs.

Gute Wissenschaft braucht immer kritische Fragezeichen und den Diskurs, wie gute Politik. Auch wenn Beobachtungsstudien wie diese frühen Arbeiten von Stefansson und Mann, beide zu ihrer Zeit anerkannte Wissenschaftler, gewisse Schwächen aufweisen, kann man diese eindrucksvollen Berichte nicht einfach unter den Teppich kehren. Leider ist genau das passiert – ebenso wie mit anderen wissenschaftlichen Arbeiten respektabler Köpfe, auf teilweise unrühmliche Art. Dabei hätte die Frage, wie Menschen, die vermeintlich ungesund fettreich essen, so gesund sein können, die Wissenschaft aufrütteln müssen! Kann es also tatsächlich sein, dass Ernährungsexperten etwas übersehen haben? Kann es wirklich sein, dass über Jahrzehnte ignoriert wurde, dass Fett doch nicht schädlich ist? Ist so etwas überhaupt möglich?

Die Milchmädchenrechnung oder das kleinkarierte Korsett der Kalorienzählerei

Offenbar wurde einiges «falsch gesehen». Deshalb müssen wir an dieser Stelle auf die sklavische Zählerei von Kalorien näher eingehen.

«Alle Kalorien sind gleich!» Dieser weltweit verbreitete Trugschluss fußt auf den Prinzipien der einfachen Physik. Jedem Nahrungsmittel wird ein Brennwert zugesprochen, der eine bestimmte Menge an Energie freisetzt. Heißt anders ausgedrückt: Bei der Verbrennung von hundert Kalorien aus einem Cola-Getränk oder aus Nüssen und Mandeln wird exakt die gleiche Menge an Energie im Körper frei. Was dabei völlig außer Acht gelassen wird, sind die sonstigen Eigenschaften der Nahrungsmittel – dabei

ist es nun überhaupt nicht egal, ob wir unsere Energie aus einem Brokkoli oder einer Zuckerschnecke ziehen. Aber es hat lange gedauert, bis wir das verstanden haben.

Die Anfänge der Kalorienzählerei fielen in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts, als man in den USA gegen einen plötzlichen Tsunami von Herz-Kreislauf-Krankheiten kämpfte. Die erschütternd große Anzahl von Herztoten hielt Medien, Bevölkerung, Wissenschaft und Politik in Atem. Doch weshalb der plötzliche Anstieg? Auf der Suche nach passenden Antworten findet man ein interessantes Detail: Die Essgewohnheiten hatten sich Ende des 19. Jahrhunderts für die meisten Amerikaner stark geändert. Früher landeten nur unverarbeitete regionale und saisonale Nahrungsmittel, frei von gehärteten oder verarbeiteten Fetten, auf den Tellern. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts verirrten sich erstmals raffiniertes Pflanzenöl und gehärtetes Öl in Form von Margarinen und eine neue Vielfalt von verpackten und vorgefertigten Nahrungsmitteln auf den Esstisch. Dieser Fakt hat eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf die Gesundheit. Denn bei aller Sympathie für Fett, hier muss man klar differenzieren: Es gibt gesunde Fette, die schützen und heilen, und schlechte Fette, die «killen». Diese «neuen Öle» und Fertigprodukte waren damals Teil einer jungen Lebensmittelbranche, die sich gerade etablierte. Es waren die Zeiten, in denen man beispielsweise erstmals aus dem in Massen anfallenden Abfallprodukt der Baumwollsamensindustrie ein für den Menschen verzehrbares Öl fabrizierte: Baumwollsamensöl, das vor der Verarbeitung für den Menschen ungenießbar war. Interessant ist aber, dass in dieser Periode der panischen «Herz-Angst» niemand aus Forschung und Wissenschaft daran dachte, die Rolle von raffinierten und teilgehärteten pflanzlichen Ölen bei der Epidemie der Herz-Kreislauf-Krankheiten kritisch zu beäugen. Stattdessen hielt die Idee der Kalorienzählerei Einzug in den Alltag. Und sie konnte sich gut im Sattel halten, gab es doch ein paar eifrige und exponierte Verfechter wie beispielsweise Dr. Frederick Stare, Leiter des Instituts für Ernährung an der Harvard Medical

School. Auch für ihn, einen Wissenschaftler mit reichlich Einfluss, gab es keine fettmachenden oder schlankmachenden Lebensmittel, sondern einfach nur ein Zuviel an Nahrung. Für ihn galt die Regel: «Kalorien sind alle gleich, egal aus welcher Quelle.»

Auch hierzulande ließen sich viele Wissenschaftler und Vorstände von leitlinienprägenden Institutionen von der Idee der Kalorienbilanz anstecken. So hielt sie Einzug in Hörsäle, Leitlinien und Empfehlungen der gesundheitspolitischen Institutionen. Die Kalorienzählerei wurde zu einer angesehenen Theorie, wie man sein Gewicht im Zaum halten konnte, Ärzte empfahlen ihren Patienten das stumpfe Kalorienzählen. Fett mit seiner hohen Kalorienzahl (Energiedichte) wurde verteufelt. Es galt nun, Fett um jeden Preis zu vermeiden. Und mit der Präzision eines Handchirurgen wird seitdem fleißig der Fettrand von zum Beispiel Fisch oder Fleisch mit dem Messer abgetrennt. Im Supermarkt springen uns entsprechende Etiketten in leuchtenden Farben ins Auge: «Fettarm. Kalorienarm».

Jahrzehntelang war die Kalorienbilanz quasi Naturgesetz und simple «Wahrheit». Eine Wahrheit, an der kaum jemand zweifelte. Eine Wahrheit mit einem riesigen Haken: Sie ist wissenschaftlich nicht mehr haltbar. Denn inzwischen ist längst belegt, dass wir die Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate im Körper unterschiedlich verarbeiten und Fett nicht zwingend *fett* macht, obwohl es mehr Kalorien hat. Fettkalorien werden im Körper anders verstoffwechselt als Zuckerkalorien: Fette stimulieren den Stoffwechsel, lassen den Blutzucker in Ruhe und provozieren keine nachteiligen Insulinreaktionen. Fette sind wunderbare Geschmacksträger, sie verlangsamen die Magen-Darm-Passage des Nahrungsbreis, machen uns herrlich satt und lassen uns deshalb im Tagesverlauf insgesamt weniger essen. Im Gegensatz dazu pushen zuckerreiche und kohlenhydratdichte Lebensmittel die Insulinantwort und treiben dadurch die Fettzellen an, immer mehr Fett zu bunkern.³ Es ist also das Zuviel an Zucker, das dick macht – und eben nicht so egal, was wir essen ...

Aber Stimmen, die inmitten der Kalorienzählzeit darauf aufmerksam machten, konnten sich leider nicht durchsetzen. Der angesehene Wissenschaftler Dr. Alfred Pennington argumentierte bereits 1953 im renommierten *New England Journal of Medicine*, dass Übergewicht durch die hormonellen Effekte von Kohlenhydraten verursacht wird und daher durch Reduktion von Kohlenhydraten behandelt werden könne, ohne dass man sich dabei um die Zufuhr von Fett Sorgen machen müsste. Diese bahnbrechende Erkenntnis stand schon damals im Gegensatz zur Theorie der Kalorienbilanz, aber sie verhallte ohne Konsequenzen.

Die Idee der Kalorienbilanz zwingt noch heute Menschen zum «Ich muss Kalorien zählen»-Denken. Als ich vor einigen Jahren mein erstes (Koch-)Buch veröffentlichte, wollte ich sehr modern sein und verzichtete auf die Kalorienangaben bei den Rezepten. Mir war zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst, wie extrem gedrillt Menschen auf diese Kalorienzahlen sind. Seien Sie ehrlich zu sich und fragen Sie sich: Wonach schielen Sie als Erstes bei einem Produkt oder Rezept? Oder zumindest als Zweites? Genau – auf die bescheuerten Kalorien. Die Reaktionen vieler Leser, die sehnsüchtig die Kalorienzahlen vermissten, machten mir klar: Es ist noch viel zu früh für den Verzicht auf diese Angabe. In nachfolgenden Kochbüchern habe ich Kalorienzahlen wieder brav gelistet, um meine Leser nicht zu irritieren. Es wird noch dauern, bis es einen breiten Konsens für eine differenziertere Betrachtung gibt und auch der Mainstream verbreiten wird, dass es in erster Linie darauf ankommt, sich auf einfache, unverarbeitete Lebensmittel zu konzentrieren. Denn was wir essen – eine clevere Nahrungsmittelauswahl, die das Fett nicht verdammt –, macht Kalorienzählen weitgehend überflüssig. Schon jetzt freue ich mich auf den Tag, an dem dies eintreten wird. Beruhigend zu sehen, dass das Kalorienzähl-Dogma zumindest jetzt für viele bereits sichtbar wackelt und mittlerweile lautstark von Wissenschaftlern kritisiert wird.

Untrennbar verwoben mit der Kalorienzählerei ist die Entste-

hung des Fettarm-Dogmas. Die Geschichte dieses «fetten» Irrtums ist die Geschichte von brillierenden, ehrgeizigen Persönlichkeiten, von enthusiastischen Wissenschaftlern, die sich unbedacht auf kurzfristige Daten und kurzfristige Schlussfolgerungen stürzten. Es ist die Geschichte von in Panik geratenen politischen Institutionen, die etwas gegen die bedrohliche Zunahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht tun wollten. Es ist die Geschichte von schlecht beratenen Politikern, die sich auf falsche Leitlinien stützten, und die einer Lebensmittelindustrie, die begeistert auf den fehlgeleiteten Zug aufsprang. Denn mit Ängsten, wie etwa der Angst vor zu viel Kalorien und vor dem Fett, ließ sich und lässt sich noch immer viel Geld verdienen. Aber wie kam es zu einer so krassen wissenschaftlichen Fehleinschätzung?

Highway to Hell – Von ehrgeiziger Dogmatik, verführerischen Thesen und Schmalspurwissenschaft

Das Fettarm-Dogma haben wir in erster Linie einem einzigen ehrgeizigen Forscher zu verdanken. Geistiger Vater der «Fettarm ist gesund»- und «Böses Fett geht aufs Herz»-Hypothese (*Diet-Heart-Hypothesis*) war Ancel Benjamin Keys, ein Biologe und Physiologe der Universität von Minnesota, der mit zielstrebigem Forscher, eminenter Überzeugungskraft und maximaler Entschiedenheit aufzutrompfen wusste. Er galt als unverbesserlicher, zäher Querkopf. Seinen extremen Ehrgeiz und beharrlichen Charakter klopfte er in die beiden bereits genannten unwiderstehlichen Thesen: Fett macht fett, und Fett macht herzkrank. Nina Teichholz beschreibt in ihrem Buch «The Big Fat Surprise» ausführlich die Persönlichkeit und den wissenschaftlichen Fauxpas des Ancel Keys.⁴ Als Persönlichkeit war Ancel Keys unbeirrbar und charismatisch. Es verwundert daher im biographischen Rückblick nicht, dass er das Feld der Wissenschaft revolutionierte und Medien, Politiker, Wissenschaftler und zuletzt auch die Entscheider der Lebensmit-