

Dr. med. CHRISTIAN THUILE

16/8

Joker

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM INTERVALL- FASTEN

Alle Methoden und was Sie
darüber wissen sollten

?

1/1

5:2

ATHESIA

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Redaktion: J. Christian Rainer

Umschlagfoto: © Yingko – stock.adobe.com

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Caselle di Sommacampagna

ISBN 978-88-6839-472-1

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



DR. MED. CHRISTIAN THUILE

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM INTERVALLFASTEN

**Alle Methoden und
was Sie darüber wissen sollten**



ATHESIA VERLAG

INHALT

WARUM DIESES BUCH?	9
WARUM SOLLTE ICH ABNEHMEN?	13
Wir sind, was wir waren	13
Wie krank macht Übergewicht?	15
Warum soll ich mich mit einer Diät quälen?	19
In aller Kürze	22
WAS IST EINE DIÄT?	24
Diät: Was versteht man darunter?	24
Abnehmen? Alles eine Frage der Mathematik	26
Kommen Sie in Bewegung!	30
In aller Kürze	36
WARUM FASTEN MENSCHEN ÜBERHAUPT?	38
Intervallfasten: Cui bono?	38
Die tiefen Wurzeln des Fastens	40
In aller Kürze	43
WARUM IST (INTERVALL-)FASTEN GESUND?	45
Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Fasten?	45
Was ist Intervallfasten?	59
Was sagt die Wissenschaft?	64
In aller Kürze	67

FÜR WELCHE VARIANTE DES INTERVALLFASTENS SOLL ICH MICH ENTSCHEIDEN?	69
Stunden oder Tage:	
Welche Varianten des Intervallfastens gibt es?	69
Die 16:8-Methode	71
Die 5:2-Diät	75
Alternierendes Fasten	80
Welche Methode passt zu wem?	81
In aller Kürze	87

WIE VIEL KANN ICH ABNEHMEN, UND GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?	89
Abspecken mit Intervallfasten	89
Kleine Nebenwirkungen? Keine Sorge!	93
Ich habe Hunger!	94
Der Kopf schmerzt	95
Die Verdauung spielt verrückt	98
Ich fühle mich antriebslos	99
Schlechte Laune?	100
In aller Kürze	102

WELCHE VORTEILE HAT DAS INTERVALLFASTEN?	104
Es geht ums Durchhalten	104
Vorteile für uns Allesfresser	108
Die häufigsten Fehler	111
Sich für die falsche Variante entscheiden	112
Zu viel wollen	113

Zu viel, zu wenig oder einfach falsch essen	114
Die Bewegung bleibt aus	116
In aller Kürze	117

WIE LANG MUSS DAS FASTENINTERVALL SEIN, DAMIT ES WIRKT?	119
Vom Standard- in den Reservemodus	119
Ab wann ist nichts essen fasten?	122
In aller Kürze	123

DARF ICH WÄHREND DES FASTENS ETWAS ESSEN ODER TRINKEN?	125
Wenn schon, dann richtig	125
Trinken nicht vergessen!	128
„Intervallfasten“ für weniger Konsequente	130
In aller Kürze	132

DARF ICH NACH ABLAUF DES FASTENINTERVALLS ESSEN, WAS UND WIE VIEL ICH WILL?	134
Ist Intervallfasten wirklich nur essen nach der Uhr?	134
Ausgewogen, maßvoll, gesund	135
Sorgen Sie für Abwechslung!	137
Bunt, gesund und sättigend	139
Die Kraft des vollen Kornes vs. „low carb“	141
Tierische Produkte als Ergänzung	144
Weißer Kristalle als Feinde: Salz und Zucker	148
In aller Kürze	151

MUSS ICH EIN SCHLECHTES GEWISSEN HABEN, WENN ICH DIE REGELN BRECHE?	153
Gegen das schlechte Gewissen	153
Jokertage als Belohnung	155
In aller Kürze	157

DARF (ODER SOLL) ICH ALS SPORTLER INTERMITTIEREND FASTEN?	159
Sport und Intervallfasten: Warum nicht?	159
Wann essen? Wann fasten? Wann sporteln?	162
Muskeln durch Fasten?	164
In aller Kürze	165

WER SOLLTE AUF INTERVALLFASTEN VERZICHTEN? ...	166
Warum den Arzt fragen?	166
Intervallfasten? In diesen Fällen besser nicht!	168
Sollen Kinder intermittierend fasten?	168
Schwanger werden, schwanger sein	169
Stillende Mütter brauchen Energie	170
Keine Diät bei Untergewicht und Essstörungen!	171
Ein Blick auf den Blutzuckerspiegel	172
Fasten bei Stress	173
In aller Kürze	174

WARUM DIESES BUCH?

Gesundheit, liebe Leserinnen und Leser, ist kein Optional, auf das man gegebenenfalls auch verzichten kann. Und sie ist erst recht keine Selbstverständlichkeit. Als Arzt weiß ich das nur zu gut, ich werde Tag für Tag daran erinnert, was passiert, wenn jemand plötzlich krank wird, wenn ihm das Lebensglück, die Lebensfreude und oft auch die Lebensgrundlage entzogen werden. Ich weiß, wie es ist, wenn der persönliche Aktionsradius auf ein Minimum begrenzt wird, wenn Einschränkungen, Schmerzen, Unsicherheit und vor allem Angst unseren Alltag beherrschen. Schon allein diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass unsere Gesundheit das wertvollste Geschenk ist, das uns gemacht wurde und den Glücklichen unter uns jeden Tag aufs Neue erhalten bleibt. Deshalb ist es unsere Pflicht, auf dieses Geschenk achtzugeben, es liegt (auch) in unserer Verantwortung, darauf aufzupassen, es zu hegen und zu pflegen.

Sicher: Auch wenn wir noch so gesund leben, Risiken meiden und alles dafür tun, unseren Körper und unseren Geist gesund zu halten, ist das immer noch keine Garantie dafür, dass wir gesund, fit und lange leben. Wir erhöhen aber die Chance darauf. Und zwar signifikant. Deshalb gehört zur Verantwortung für unsere Gesundheit auch die Pflicht, uns für einen Lebensstil zu entscheiden, der unsere Gesundheit fördert, anstatt ihr zu schaden, der unseren Körper stärkt, anstatt ihn zu schwächen, der unseren Geist fit erhält, anstatt ihn mehr und mehr abstupfen zu lassen.

Stellt sich natürlich die Frage: Wie sieht ein solcher Lebensstil aus? Was muss ich tun, was muss ich lassen, und worauf muss ich verzichten?

Bei der Antwort auf diese Fragen verlasse ich mich als Mediziner nicht auf Volks- und Binsenweisheiten, sondern auf die Wissenschaft. Ich verlasse mich auf Daten und Fakten, auf Erkenntnisse, die mit wissenschaftlichen, nachvollziehbaren und wiederholbaren Methoden gewonnen worden sind. Und mein Glück ist: Kaum ein wissenschaftliches Feld ist dermaßen intensiv beackert worden (und wird immer noch so intensiv beackert) wie das medizinische. Auch daran ersehen wir, welchen Stellenwert die Gesundheit in unserer Gesellschaft hat.

Seit jeher versucht der Mensch zu verstehen, wie er Krankheiten bestmöglich heilen kann. Und seit jeher versucht er auch zu verstehen, wie er Krankheiten vorbeugen kann. Das allein schon hat zu einem enormen Haufen an Wissen über unseren Körper und die Prozesse darin geführt. Auf diesem enormen Haufen an Wissen stehen wir heute, und darauf baut auch dieses Buch auf. Es baut auf dem Wissen auf, das wir schon seit Jahrzehnten über die heilende, vor allem aber präventive Wirkung von körperlicher Aktivität, von Bewegung und Sport haben. Es baut auf dem Wissen auf, das wir über die heilende und präventive Wirkung einer ausgewogenen, maßvollen Ernährung haben. Zu diesen beiden Säulen von Therapie und Prävention gibt es unzählige wissenschaftliche Bücher, Artikel und Studien, es gibt eine immense Datenlage, die wir uns zunutze machen, und auch die Empirie zeigt uns den Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Gesundheit Tag für Tag deutlich auf.

Relativ neu ist dagegen die wissenschaftlich fundierte Erkenntnis, dass nicht nur Bewegung und Ernährung unstrittig positive Wirkungen auf unsere Gesundheit zeitigen, sondern auch längere Essenspausen, also ein mehr oder minder ausgedehntes Fasten. Dieser Erkenntnis – und zweifelsohne auch der gewichtsreduzierenden Wirkung des

Fastens – verdankt das Intervallfasten oder intermittierende Fasten seine Popularität. Es ist so etwas wie die Light-Version des Heilfastens, es ist überaus einfach zu verstehen und noch einfacher in der Handhabung, es braucht kaum Vorwissen und schon gar keine Vorbereitung. Auch deshalb sind die Erfolge in der Praxis beeindruckend, und auch deshalb ist das Thema wert, näher betrachtet zu werden.

Wenn wir demnach davon ausgehen, dass wir eine Verantwortung unserem Körper und unserer Gesundheit gegenüber haben (und davon bin ich, wie ich eingangs schon geschildert habe, überzeugt), dann ist es unsere Pflicht, uns die wissenschaftlichen Erkenntnisse zunutze zu machen, und zwar so breit wie möglich. Dieses Buch konzentriert sich daher nicht auf das Intervallfasten und schon gar nicht auf die Gewichtsreduktion durch Intervallfasten, die ein – zugegeben überaus erfreulicher – Nebeneffekt ist. Vielmehr konzentriert es sich auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils, der alle Erkenntnisse aus Therapie und Prävention zusammenfasst, eines gesunden Lebensstils also, der die Vorteile von ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung mit jenen des intermittierenden Fastens verbindet.

Wenn Sie sich nun fragen, wie das gehen soll, dann halten Sie das richtige Buch in den Händen. Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen, wie dieser gesunde Lebensstil aussieht, was Sie in der Praxis tun können und sollen, worauf Sie verzichten sollten, was Ihnen gut- und was Ihnen weniger guttut. Ich zeige Ihnen auch, welche Prozesse im Körper Sie durch Ihren Lebensstil anstoßen – im positiven wie im negativen Sinne. Eines muss ich Ihnen allerdings auch schon vorneweg sagen: Allein vom Lesen werden Sie nicht gesund. Und Sie bleiben es auch nicht. Dennoch öffnet Wissen über medizinische Zusammenhänge und gesundheitliche Auswirkungen bestimmter Handlungsweisen

die Tür zu einem gesünderen, fröhlicheren, genussvolleren und wohl auch längeren Leben.

Diese Tür öffnet dieses Buch, den Schritt hindurch zu machen, ist aber eine Entscheidung, die jeder selbst für sich treffen muss: überlegt, informiert, eingehend alle Vor- und Nachteile abwägend, dann aber konsequent.

Meine Hoffnung ist: Wir sehen uns auf der anderen Seite!

Dr. med. Christian Thuile

WARUM SOLLTE ICH ABNEHMEN?

Wir sind, was wir waren

Europa ist ein Kontinent der Dicken. Dass dies kein Vorurteil ist, sondern Realität, zeigt ein Blick auf die Daten: Mehr als jeder zweite erwachsene Europäer gilt mittlerweile als übergewichtig, fast jeder sechste gar als fettleibig. Selbst Kinder neigen immer öfter zu Übergewicht. Grundsätzlich ist dies, so kurios es auch klingen mag, eine gute Nachricht. Übergewicht ist schließlich ein sicht- und spürbares Zeichen von Wohlstand und Überfluss. Je höher also der Anteil der Übergewichtigen in einer Gesellschaft, desto höher ist tendenziell auch deren Lebensstandard. Die Ursache für diesen Zusammenhang liegt in der menschlichen Evolution. Über fast 100.000 Jahre Menschheitsgeschichte hat sich unser Körper zu einer bis ins letzte Detail ausgeklügelten Maschine zur effizienten Verwaltung des Mangels entwickelt. Weil üppige Mahlzeiten, weil ein Sich-satt-Essen für unsere Urahnen die Ausnahme waren, hat unser Körper Wege und Möglichkeiten der Lagerhaltung entwickelt. Wann immer wir also mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen, werden die überschüssigen Kalorien in Fett umgewandelt, das in mageren Zeiten verbrannt werden kann. Wie gesagt: Ein ausgeklügelter Mechanismus, der dem Menschen in Zeiten des Darbens hilft, über die Runden zu kommen, der sich aber gegen uns richtet, wenn magere Zeiten dauerhaft ausbleiben. Dann legt der Körper Vorräte an, die er nie verwertet.

Wissen

✂ **Übergewicht vs. Fettleibigkeit**

Stimmt das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße nicht zusammen, sagen wir gemeinhin, ein Mensch sei mager oder dick. In der Medizin spricht man bei „dicken“ Menschen von Übergewicht oder Präadipositas, das noch zur Fettleibigkeit (Adipositas) gesteigert werden kann. Während Übergewicht ein aus medizinischer Sicht nicht wünschenswerter Zustand ist, ist die Fettleibigkeit eine chronische Krankheit. Die Lebensqualität fettleibiger Menschen ist stark eingeschränkt, das Risiko für eine Reihe von Krankheiten steigt signifikant, und auch sozial ist Fettleibigkeit aufgrund der Stigmatisierung der Betroffenen ein enormes Problem.

Eine dicke Fettschicht ist also nichts anderes als eine gut gefüllte Vorratskammer, die wir mit uns herumschleppen. Das Problem ist: Wir betreten die Vorratskammer nie, weil ständig Nahrung im Überfluss vorhanden ist und wir diesen Überfluss – auch evolutionär bedingt – nutzen wollen. Unsere Genetik ist nach wie vor auf Mangel gepolt, sodass uns unser Reptilienhirn suggeriert, so viele Vorräte wie nur irgendwie möglich einzulagern. Man weiß ja nie... Das Ergebnis dieser evolutionären Prägung ist, dass in Zeiten des dauerhaften Überflusses unsere körperliche Vorratskammer wächst und wächst und irgendwann aus allen Nähten platzt. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Sosehr also Übergewicht und sogar Fettleibigkeit evolutionstechnisch nicht nur erklärbar, sondern eine gute Nachricht sind, sosehr sträuben sich uns Mediziner angesichts des wachsenden Bauchumfangs unserer Gesellschaft die Nackenhaare. Aus medizinisch-gesundheitlicher

Sicht ist ein in der Gesellschaft immer weiter um sich greifendes Übergewicht schließlich eine Hiobsbotschaft. Eine dicke Fettschicht erschwert das Leben nicht nur (auch das im wahrsten Sinne des Wortes), sie verkürzt es auch. Unser Wohlstandsbauch ist nichts anderes als ein Killer.

Wie krank macht Übergewicht?

Lange Jahre glaubte man, ein bisschen Speck auf den Rippen sei durchaus gesund. Schließlich habe der Körper etwas, wovon er in Extremsituationen zehren könne. Heute kann man diese verharmlosende Sicht von Übergewicht, vor allem aber von Fettleibigkeit getrost auf den Müllhaufen der Medizingeschichte werfen, denn neuere Studien deuten alle eindeutig in dieselbe Richtung: Übergewicht schadet. Und wie. Wenn wir beim Bild des Killers bleiben wollen: Der Strafauszug unseres Übeltäters namens Übergewicht ist ellenlang, weshalb wir uns nur die wichtigsten Verbrechen herauspicken.

Wissen

Bin ich zu dick?

Die Frage, ob ich zu dick bin, kann ich im Grunde nur selbst beantworten, ist sie doch eine sehr subjektive. Trotzdem gibt es Versuche, Übergewicht objektiv zu messen.

- ▶ Die wichtigste Maßeinheit ist der **Body-Mass-Index (BMI)**, der das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. Den BMI erhält man, wenn man das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat teilt. Ist jemand demnach

1,80 Meter groß und 80 Kilogramm schwer, weist er einen BMI von 24,7 auf. Damit zählt unser Mustermann gerade noch zu den Normalgewichtigen. Unter diese reiht die Weltgesundheitsorganisation WHO all jene, die einen BMI von 18,5 bis 24,9 aufweisen. Zwischen 25 und 29,9 spricht man von Übergewicht, bei einem BMI über 30 von Fettleibigkeit.

► Zwei Messungen mit einem Maßband und eine einfache Rechnung sind notwendig, um das **Taille-Hüft-Verhältnis (THV)** zu bestimmen. Die Taille wird auf der Höhe des Bauchnabels gemessen, den Hüftumfang nimmt man dort ab, wo der Po am breitesten ist. Aus der einfachen Formel Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang, ergibt sich das THV, das bei Frauen kleiner oder gleich 0,85, bei Männern kleiner gleich 1,0 sein sollte.

► Eine dritte, sehr einfache Möglichkeit, Übergewicht zu messen, ist die Messung des **Bauchumfangs**. Bei Frauen sollte der Umfang gemessen an der Taille nicht mehr als 88 Zentimeter betragen, bei Männern sollte er 102 Zentimeter nicht überschreiten.

Klar ist: Weder der BMI noch das THV oder der Bauchumfang sind das Amen im Gebet. Weist jemand etwa viel Muskelmasse auf, steigen die Maße an, von Übergewicht kann aber keine Rede sein. Auch werden Faktoren wie etwa das Alter völlig außer Acht gelassen. Trotzdem sind alle drei Maße Indikatoren, die uns helfen, das eigene Gewicht einigermaßen richtig einzuordnen.

► **Rücken- und Gelenkschmerzen** sind zum gesellschaftlichen Problem geworden. Der Zusammenhang ist dabei augenscheinlich: Ein schwerer Körper belastet Rücken und Gelenke sehr viel mehr als ein leichter, Abnutzungserscheinungen und Arthrose sind die Folgen.

► Das Risiko von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** steigt mit dem Gewicht. Übergewichtige Menschen leiden sehr viel häufiger an Bluthochdruck, dieser lässt die Gefäße schneller altern und verkürzt dadurch unsere Lebenszeit. Eine Verkalkung der Blutgefäße erhöht zudem das Risiko, einen **Herzinfarkt** oder einen **Schlaganfall** zu erleiden – häufig ein Todesurteil. Neueste Langzeitstudien – etwa eine der Universität Glasgow mit knapp 300.000 Menschen, deren erste Ergebnisse kürzlich im „European Heart Journal“ veröffentlicht wurden – unterstreichen diesen Zusammenhang deutlich. Demnach haben Menschen mit einem BMI zwischen 22 und 23, Normalgewichtige also, das geringste Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Dieses steigt danach linear mit dem BMI. Schon bei einem BMI von 27 bis 28 liegt das Erkrankungsrisiko um rund 13 Prozent höher. Was die Studie auch bestätigt, ist die Gefahr, die insbesondere von Bauchfett, von klassischen Speckröllchen also, ausgeht. Ein Taillenumfang von 74 Zentimetern (Frauen) bzw. 83 Zentimetern (Männer) ist laut der Glasgow-Studie in Sachen Herz-Kreislauf-Gesundheit ideal, darüber steigt das Risiko einer Erkrankung mit rund einem Prozent pro Zentimeter. Medizinisch ist der Zusammenhang zwischen Bauchfett und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits erforscht. Bauchfett setzt im Vergleich zu direkt unter der Haut sitzendem Fett sehr viel mehr Stoffe frei, die Entzündungen fördern und damit die Blutgefäße nachhaltig schädigen.

► Schon klassisch ist der Zusammenhang zwischen Übergewicht und **Diabetes**, vor allem Diabetes Typ 2. So zeigt die Statistik, dass neun von zehn Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkranken, fettleibig sind. Oder anders: Frauen mit einem BMI von 30 haben ein zwanzigfach höheres Risiko, an Diabetes zu erkranken. Bei Männern ist dieser

Zusammenhang nicht ganz so stark ausgeprägt, trotzdem aber eindeutig. Wie aber hängen Übergewicht und Diabetes zusammen? Das ist gar nicht so einfach zu erklären, der Schlüssel zum Verständnis liegt aber im Hormon Insulin. Dieses wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und ist dafür zuständig, dass Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangen kann, denen er als Treibstoff dient. So wird zugleich Zucker im Blut abgebaut, der Blutzuckerspiegel sinkt. Essen wir zu viel, vor allem zu viel Süßes, gelangt so viel Zucker in unser Blut, dass die Zuckertanks in den Zellen überzulaufen drohen. Die Zellen schotten sich deshalb vor einer weiteren Zuckeraufnahme ab und verschließen ihre Tanks. Auch wenn das Insulin also am Tankstopfen rüttelt, um weiteren Zucker in den Tank zu füllen, bleibt dieser verschlossen. Oder medizinisch ausgedrückt: Die Zellen werden insulinresistent. Das Problem ist nun, dass die Bauchspeicheldrüse ein falsches Bild der Lage bekommt. Für sie bedeutet ein Zuviel an Zucker im Blut, dass zu wenig Insulin ausgeschüttet wurde. Die Produktion des Hormons wird deshalb angekurbelt, die Bauchspeicheldrüse ist im Stress. Irgendwann hält das Organ diesem Stress nicht mehr stand, die Insulinproduktion erlahmt, der Blutzuckerspiegel wird nicht mehr abgebaut, Diabetes ist die Folge.

► Weniger bekannt, allerdings nicht weniger beunruhigend, ist der Zusammenhang zwischen Übergewicht und **Krebs**. Neuesten medizinischen Studien zufolge steigt mit Übergewicht und Fettleibigkeit das Risiko, etwa an Nieren-, Darm- oder Brustkrebs zu erkranken. Auch dafür macht man in erster Linie den durch die Fettreserven beeinflussten Insulinspiegel verantwortlich, aber auch ein Übermaß an im Körper verfügbarer Energie. Diese befeuert das Zellwachstum, in manchen Fällen leider über das normale Maß hinaus. Und Krebs ist schließlich nichts anderes als ein übermäßiger, ungebremster Zuwachs an Zellen.

Warum soll ich mich mit einer Diät quälen?

Die medizinische Argumentation, gegen Übergewicht und Fettleibigkeit anzukämpfen, ist ohne jeden Zweifel stichhaltig. Wer seine Chance auf ein langes, möglichst gesundes Leben erhöhen oder doch zumindest erhalten möchte, sollte auf seine Linie achten. Und zwar mit Argusaugen. Zugleich ist mir klar, dass es in den allermeisten Fällen sehr schwer ist, jemanden mit gesundheitlichen Argumenten zu einer Diät, zu einer grundlegenden, tiefgreifenden, mitunter schmerzhaften Änderung seines Lebensstils zu bewegen. Sehr viel überzeugender wirkt für viele der Blick in den Spiegel. Wer einmal anfängt, seinem nackten Spiegelbild den Rücken zuzukehren, hat das Problem zumindest erkannt. Für einmal ist unser ästhetisches Empfinden also im Einklang mit dem medizinischen Soll: Schlanke Menschen sind nicht nur das gängige Schönheitsideal, sie sind auch tendenziell gesünder, sie werden älter und bleiben fitter.

Stichwort

Schönheit

Schönheit mag im Auge des Betrachters liegen, trotzdem gibt es erstaunliche Übereinstimmungen, wenn man Versuchspersonen fragt, wen sie als schön empfinden und wen weniger. Bei der Beurteilung des Körperbaus hängt dabei viel vom Verhältnis zwischen Taille und Hüfte ab. So hat man bei einer Versuchsreihe an der Universität von Texas herausgefunden, dass Männer als besonders schön gelten, wenn das Verhältnis von Taille zu Hüfte 0,9 beträgt, bei Frauen sollte das Ergebnis 0,7 sein – das Marilyn-Monroe-Maß.

Aus ärztlicher Sicht beeindruckend ist, dass diese Schönheitswerte fast punktgenau mit den medizinischen übereinstimmen, gilt doch ein Verhältnis zwischen 0,67 und 0,8 bei Frauen und zwischen 0,85 und 0,95 bei Männern als gesund. Evolutionär betrachtet ergibt die Übereinstimmung zwischen „gesund“ und „schön“ durchaus Sinn: Schließlich steigt die Chance, unser Erbgut erfolgreich weiterzugeben, mit der Gesundheit seiner Träger. Schönheit mag also wirklich im Auge des Betrachters liegen. Dieses Auge ist aber jenes der Evolution.

Warum tun sich viele Menschen aber dennoch so schwer, sich für eine Diät zu motivieren? Warum scheitern Jahr für Jahr Millionen Menschen daran, eine einmal begonnene Diät durchzuziehen? Ist es wirklich nicht genug zu wissen, dass uns eine erfolgreiche Diät schöner, gesünder und bis ins Alter fitter macht? Nein, ganz offensichtlich nicht. Diäten basieren schließlich stets auf zwei Prinzipien, die uns schon beim Lesen einen Schauer über den Rücken jagen: Disziplin und Verzicht. Es gibt keine Du-darfst-alles-Diät, es gibt keine Wen-kümmert's-Diät. Egal, ob Trennkost, Friss-die-Hälfte, Formeladiät oder „low carb“, egal, ob No-sugar, Paläodiät, Intervallfasten oder Weight Watchers: Alle Diäten setzen auf die Entscheidung, bestimmte Nahrungsmittelgruppen gegenüber anderen zu bevorzugen, auf manche ganz zu verzichten und in jedem Fall maßvoll zu essen und zu trinken. Sich also im Griff zu haben.

Vor Beginn einer Diät muss man sich demnach im Klaren darüber sein, dass der größte Feind bei der Umsetzung nicht das Knurren im Magen ist, sondern die Stimme im Kopf. Jene Stimme, mit der wir uns selbst fragen, warum wir uns das alles antun, warum wir uns quälen

müssen, warum wir nicht einfach so leben können, wie es uns am besten gefällt. Diese Stimme gilt es, zum Verstummen zu bringen, und zwar nachhaltig. Und wie geht das?

1. Behalten Sie die gesundheitlichen Risiken im Kopf, die sich aus einem Abbruch der Diät bzw. aus dem Übergewicht ergeben! Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck. Klingt doch alles nicht besonders appetitlich, oder?
2. Trauen Sie sich, Ihrem nackten Spiegelbild in die Augen zu schauen! Oder besser: auf die Hüften. Der Vorher-nachher-Vergleich beübelt, jede Speckrolle, die verschwindet, ist ein Ansporn, am eingeschlagenen Weg festzuhalten, jeder Muskel, der sich unter der Haut abzeichnet, eine Mahnung, jetzt ja nicht lockerzulassen.
3. Machen Sie das Wiegen zum Ritual! Das Wochenende oder den Sonntag damit zu beginnen, auf die Waage zu steigen und schwarz auf weiß feststellen zu können, dass sich Disziplin auszahlt – das sind die Belohnungen, nach denen wir streben (sollten).
4. Packen Sie hin und wieder einen Rucksack! Wer diesen mit genau so viel Gewicht füllt, wie er seit Beginn der Diät abgenommen hat, merkt augenblicklich, wie sein Körper entlastet wird, wie viel weniger er zu tragen hat, wie viel weniger man ins Schwitzen kommt, wie viel leichter alles fällt.
5. Belohnen Sie sich ab und zu mit einem Jokertag, einem Alles-ist-möglich-Tag! Ich weiß, dass solche Tage dem Abnehmerfolg kurzfristig schaden, langfristig senken Sie aber die Gier nach allem, wovon man die Hände lassen sollte. Sie wissen ja: der Reiz des Verbotenen ...

Wie auch immer Sie sich motivieren: Es lohnt sich! Die Vorteile einer Diät wiegen die Anstrengungen des Verzichts mehr als nur auf. Men-

schen, die ihren Lebensstil erfolgreich umstellen, gehen aus dieser Umstellung gesünder hervor, sie gehen daraus attraktiver und fitter hervor und daher ausgeglichener, selbstbewusster, gefestigter und – warum nicht? – auch glücklicher. Deshalb ist die im Titel gestellte Frage, warum wir uns überhaupt mit einer Diät quälen sollten, grundsätzlich die falsche. Die Frage müsste eigentlich lauten: Warum quälen wir uns und unseren Körper, indem wir keine Diät machen?

In aller Kürze

- ▶ Mehr als 50 Prozent aller erwachsenen Europäer ist übergewichtig, über 15 Prozent gelten als fettleibig. Diese Prozentsätze sind auf den Überfluss zurückzuführen, auf ständig verfügbare und daher auch ständig konsumierte Nahrung.
- ▶ Auf den Nahrungsüberfluss ist der menschliche Körper nicht ausgelegt, er legt – in seiner evolutionären Erinnerung darauf geprägt, Phasen des Mangels zu überstehen – immer noch Fettdepots an. Wir schleppen also gut gefüllte Vorratskammern mit uns herum, die wir nie betreten.
- ▶ Ein Wohlstandsbauch ist ein Killer. Übergewicht belastet den Rücken, verschleißt die Gelenke und erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant. Auch Schlaganfälle und Herzinfarkte treffen Übergewichtige öfter. Neueste medizinische Studien belegen sogar einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und einigen Krebsarten.
- ▶ Wie messen wir Übergewicht? Wichtigste Maßeinheit ist der Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. Den BMI erhält man, wenn man das Körpergewicht in Kilo-

gramm durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat teilt. Ist der BMI höher als 25, gilt man als übergewichtig.

- ▶ Alle Diäten beruhen auf den Prinzipien Disziplin und Verzicht. Warum sollte ich also eine Diät beginnen? Einigen genügt als Antwort der Blick in den Spiegel, andere lassen sich von gesundheitlichen Argumenten überzeugen. Wenn wir aber davon ausgehen, dass uns eine erfolgreiche Diät gesünder, attraktiver, fitter, selbstbewusster und glücklicher macht, müsste die Frage dann nicht lauten: Warum sollte ich keine Diät machen?

WAS IST EINE DIÄT?

Diät: Was versteht man darunter?

„Krankenkost, medizinisch begründete Ernährung zur Therapie oder Vorbeugung von Erkrankungen“ – zugegeben: Was das Lexikon der Biologie zum Begriff „Diät“ schreibt, ist nicht gerade sexy. Oder anders: Wer einen Motivationsschub braucht, um eine Diät zu beginnen, sollte das Lexikon der Biologie erst gar nicht aufschlagen. Das mag damit zu tun haben, dass die medizinisch-biologische Fachwelt – und zu dieser zähle ich auch das Lexikon – unter dem Begriff etwas anderes versteht als die Allgemeinheit. Erstere spricht von Diät, wenn es um eine aus medizinischen Gesichtspunkten notwendige Ernährungsweise geht, Letztere, wenn sie Pfunde loswerden will und deshalb ihre Ernährungsgewohnheiten umstellt. Beide Definitionen zielen also allein auf die Ernährung. Und beide greifen deshalb aus meiner Sicht zu kurz.

Um dies zu erklären, um zu erklären, was „Diät“ in meinen Augen bedeutet, bitte ich Sie, mich auf eine kurze Zeitreise in die griechische Antike zu begleiten. Auf dieser Reise treffen wir Hippokrates von Kos, den Begründer der modernen Vorstellung von Medizin. Er ist um 400 v. Chr. einer der Ersten, der Gesundheit nicht als allein gottgegeben versteht. Für den antiken Mediziner und Philosophen kann der Mensch die Gesundheit – seine eigene und jene anderer – beeinflussen, sie durch Balance, Harmonie und Stabilität stärken. Vor Hippokrates hieß gesund zu sein, in der Gunst der Götter zu stehen. Nach ihm hieß es, selbst Verantwortung zu übernehmen und seinen Lebensstil entsprechend auszurichten. Einen verantwortungsvollen,

gesunden Lebensstil nannte Hippokrates „*dàita*“. Die hippokratische Vorstellung von „*dàita*“, von Diät, ging also weit über die Ernährung, weit über das Essen und Trinken hinaus und umfasste alle Bereiche des Lebens, die einen Einfluss auf den Körper haben: von der Arbeit über Erholung und Sport bis hin zu Körperpflege, Schlaf und Sexualität.

Ein solches Verständnis kommt meiner Auffassung von Diät sehr viel näher als moderne Definitionsversuche. Ich bin überzeugt, dass „eine Diät machen“, sprich abnehmen, seinen Körper in Form bringen und in Form halten zu wollen, nicht allein auf die Ernährung beschränkt bleiben darf, sondern eine nachhaltige Änderung des Lebensstils bedeutet. Der Begriff „nachhaltig“ ist – wenn heute auch inflationär gebraucht – hier in seiner ursprünglichen Bedeutung von „dauerhaft“ zu lesen. Auch wenn viele Diäten, vor allem Trenddiäten mit Slogans wie „In 14 Tagen schlank“ oder „In vier Wochen zur Traumfigur“ werben, muss man sich bewusst sein, dass eine Diät, die nicht nur für eine kurzfristige Gewichtsabnahme sorgen soll, zwar einen klaren Anfang, aber kein Ende hat. Sich für eine Diät zu entschließen, ist eine Lebensentscheidung und nur dann sinnvoll, erfolgreich und vor allem gesund, wenn sie zu einer dauerhaften Änderung des Lebensstils führt. Ist man dazu nicht bereit, sollte man den Gedanken an eine Diät schnellstmöglich wieder verwerfen.

In dieser Optik gibt es also einen himmelweiten Unterschied zwischen Diät und Abnehmenwollen. Wer nur darauf zielt, kurzfristig ein paar Kilos zu verlieren, dem genügt eine „Diät“, wie sie Frauen-, Fitness- und Lifestyle-Zeitschriften zuhauf anbieten, meist Radikaldiäten, die auf den schnellen Erfolg zielen. Und das heißt: möglichst schnell möglichst viel an Gewicht zu verlieren. Das Gewicht, das man bei solchen

Radikaldiäten verliert, ist allerdings oft nur Wasser, das schnell wieder eingelagert wird, wenn man die Diät beendet, oder auch Muskelmasse, was dem eigentlichen Ziel einer Diät widerspricht. Abzunehmen ist also nicht das Ziel, sondern nur der erste Schritt. Wenn man nicht nur kurzzeitig Gewicht verlieren, sondern dauerhaft gesünder leben möchte, müssen ganz ohne Zweifel weitere Schritte folgen.

Abnehmen? Alles eine Frage der Mathematik

Obwohl das hippokratische meinem Verständnis von Diät deutlich näher kommt als das heute so oft gebräuchliche, eignet sich Hippokrates doch nur bedingt als moderne medizinische Referenz. Schließlich ist der Mann seit fast 2400 Jahren tot. Deshalb machen wir zunächst noch einmal einen Schritt zurück und konzentrieren uns weniger auf das hippokratische, das umfassende Konzept der „Diät“ als vielmehr auf jenes des Abnehmens, also auf das, was ich vorhin den ersten Schritt genannt hatte.

Abnehmen ist in seiner Grundbedeutung zuallererst keine Frage der Philosophie, der Medizin, der Biologie oder der Ernährungswissenschaft, sondern eine Frage der Mathematik:

Abnehmen = Kalorienverbrauch > Kalorienaufnahme

Man nimmt also ab, wenn der Kalorienverbrauch größer ist als die Kalorienaufnahme. Dieser einfache Zusammenhang wird noch klarer, wenn man sich vor Augen hält, was „Kalorien“ eigentlich sind. Heute ist der Begriff schließlich derart eng an die Ernährung geknüpft, dass so manch einer glaubt, man messe damit die Qualität eines Nahrungsmittels. Dabei ist die Kalorie nichts anderes als eine – mittlerweile veraltete – Maßeinheit der Energie.

Stichwort

Kalorie

Der Begriff „Kalorie“ stammt – wie so vieles in der Wissenschaft – aus dem Lateinischen. Das Wort „calor“ steht darin für Wärme. Dieser Zusammenhang kommt nicht von ungefähr, hat man früher doch Energie (und hier vor allem Wärme) in der Maßeinheit „Kalorie“ (kurz: cal) gemessen. Eine Kalorie ist demnach die Menge an Wärme, die man braucht, um unter klar festgelegten Bedingungen ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen. Schon kurz nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Kalorie als Energie-Maßeinheit von Joule abgelöst, wobei – grob gerechnet – eine Kalorie 4,2 Joule entspricht. Während diese Umstellung in den allermeisten Bereichen schnell gegriffen hat, hat die Kalorie als Maßeinheit für den Brennwert von Lebensmitteln, also für die darin gespeicherte Energie bis heute überlebt. So finden wir auf Lebensmittelverpackungen stets zwei Angaben: die Energiemenge pro 100 Gramm in Kilojoule (kJ) sowie in Kilokalorien (kcal).

In unserer Formel geht es also um das Verhältnis zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr, was mit der Ernährung insofern zusammenhängt, als dass wir unserem Körper durch das Essen und Trinken Energie zuführen, vor allem in Form von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Nun sind allerdings Energieverbrauch und Energiezufuhr, also etwa Bewegung und Essen, schwer vereinbar. Oder haben Sie schon einmal versucht, beim Joggen pausenlos zu kauen oder während eines Tennismatches zu trinken, ohne je abzusetzen? Weil unser Körper dieses Dilemma kennt, ist er imstande, Energie zu speichern, und zwar kurz- und langfristig. Kurzfristig legt er mithilfe des Zuckers

Glykogen einen Energiespeicher in der Leber an, langfristig wirken Fettpolster als eiserne Energiereserve. Auf diese Reserve wird selbstverständlich nur dann zugegriffen, wenn der Energiespeicher in der Leber geleert ist. Ist dies der Fall, dann blinkt zwar keine Warnleuchte, und es erklingt auch kein Alarmsignal, dafür knurrt unser Magen. Wir haben Hunger. Geben wir diesem Gefühl sofort nach, werden die Speicher in der Leber wieder aufgefüllt, die Fettpolster bleiben unangetastet.

Stichwort

👉 **Magenknurren**

Wir alle kennen die Situation: In einem Meeting knurrt plötzlich der Magen. Laut. Peinliche Stille, alle Augen sind auf uns gerichtet, wir laufen rot an und können doch nichts gegen die Magengeräusche tun. Dabei müssten wir uns für das Knurren des Magens eigentlich gar nicht schämen, ist es doch ein ganz natürliches Geräusch. Um es erklären zu können, müssen wir unserem Magen bei der Arbeit zusehen. Die besteht nämlich (auch) darin, sich ständig zu bewegen, sich auszuweiten und zusammenzuziehen und so dafür zu sorgen, dass der Speisebrei gut durchmischt und – einmal vorverdaut – in den Darm transportiert wird. Solange der Magen gut gefüllt ist, erzeugen diese Bewegungen keine Töne, kommt aber länger kein Speisebrei nach, wälzt der Magen nur noch Luft um, die dadurch ins Schwingen gerät. Der Magen wird so zum Klangkörper, das laute Knurren ist die Folge. Dass der Magen nur knurrt, wenn wir Hunger haben, wird aus diesem Zusammenhang auch klar: Magenknurren = leerer Magen = Hunger. Übrigens sollten Sie bei

peinlichem Magenknurren alles tun, nur nicht ans Essen denken. Tun Sie das nämlich, kommt beim Magen Vorfreude auf, er bewegt sich noch stärker als sonst. Und da ist es dann wieder, das laute Knurren.

Diese Beschreibung unseres körpereigenen Energiehaushalts ist natürlich vereinfacht. In der Realität laufen sehr viel komplexere Mechanismen ab, die selbst für uns Mediziner nicht immer leicht zu verstehen sind. Zum Glück müssen Sie allerdings kein Mediziner sein, wenn Sie nur Ihren Fettpölsterchen zu Leibe rücken wollen. Dann hilft es zwar, die physiologischen Zusammenhänge in groben Zügen zu kennen, ansonsten genügt aber unsere Abnehmformel weiter oben. Sie zeigt uns das Wesentliche, und das wäre: Um Pfunde zu verlieren, können wir zwei Variablen beeinflussen. Entweder wir drehen am Kalorienverbrauch oder an der Kalorienaufnahme.

Wenden wir uns zuerst kurz dem Drehen an der Kalorienaufnahme zu. Kurz deshalb, weil der Großteil des restlichen Buches diesem Thema gewidmet ist, ich mich hier also auf die Grundzüge beschränken kann. Wie wir bereits gesehen haben, funktioniert das Abnehmen nur, wenn der Körper mehr Energie verbraucht, als ihm zugeführt wird. Nur dann greift er auf seine Reserven zurück, nur dann werden Fettpolster abgebaut, nur dann verliert man Gewicht. Um noch einmal ein Bild aus dem ersten Kapitel zu bemühen: Nur wenn wir in der Küche nicht mehr genug Nahrung finden, plündern wir die Vorratskammer. Die Überlegung, die dahintersteckt, ist eine einfache: Wer die Energieaufnahme drosselt, zwingt den Körper in eine dauerhafte Energieschuld. Der Körper lebt dann von der Substanz. Es ist dieses Prinzip des Mangels, nach dem alle Diäten funktionieren, egal, wie sie aufgebaut sind oder heißen.

Kommen Sie in Bewegung!

Dem Prinzip des Mangels folgt natürlich auch das Drehen an der zweiten Stellschraube: am Kalorienverbrauch. Schließlich kann man eine Mangelsituation auch dadurch herbeiführen, dass der Energieverbrauch über die Energiezufuhr gehoben wird. In den allermeisten Fällen bedeutet dies: mehr Bewegung. Wer seinen Körper anstrengt, verbraucht Energie. Und wir wissen: Wenn die Energie in unseren Kurzzeitspeichern zu Ende geht, greift der Körper auf die Reserven zurück. Mir ist wichtig, in diesem Zusammenhang noch einen zweiten Vorteil von mehr Bewegung, mehr Sport im Zuge des Abnehmens zu nennen, der meist unter dem Radar fliegt. Wer abnimmt, verliert nicht nur Fett, sondern baut auch Muskelmasse ab. Schließlich versteht der Körper auch die Muskeln als Reserve, an die er geht, wenn der Energienachschub von außen gedrosselt wird. Pi mal Daumen setzt sich der Gewichtsverlust im Zuge einer Diät aus zwei Drittel Fett und einem Drittel Muskelmasse zusammen, wenn, ja wenn man nicht für einen Ausgleich sorgt. Und dieser Ausgleich heißt Bewegung und Sport. Sicher: Der Erfolg auf der Waage fällt nicht mehr ganz so spektakulär aus, wenn der Verlust an Muskelmasse durch einen gezielten Muskelaufbau vermindert wird oder gar gänzlich wegfällt. Trotzdem wird der Diäterfolg nachhaltiger, weil das Muskel-Fett-Verhältnis deutlich zugunsten der Muskelmasse verschoben wird.

Stichwort

Bewegung

Bewegung ist dann gesundheitlich relevant, wenn wir sie selbst ausführen. Das mag auf den ersten Blick kurios klingen, aber denken Sie an eine Fahrt im Auto: Bei dieser bewegen wir uns auch, allerdings ganz ohne körperlich aktiv zu sein. Körperliche Aktivität erfordert also eine Bewegung der Skelettmuskulatur. Und weil sich diese nicht wie durch Zauberhand bewegt, müssen wir sie mit Energie versorgen. Durch Bewegung verbrauchen wir also Energie, und zwar ganz egal, woraus diese Bewegung besteht. Boden wischen, einkaufen gehen, in den Keller laufen, einen Teig anrühren, Sport betreiben – alles Bewegung, alles Energieverbrauch. Das Dumme ist nur: Gerade moderne Arbeitsplätze, solche am Computer beispielsweise, erfordern nur noch ein Minimum an Bewegungsaufwand, was wiederum eine ganze Menge Gesundheitsrisiken birgt. Erstes Ziel beinahe jeder Vorbeugungskampagne ist deshalb, die Menschen zu mehr Bewegung anzuregen.

Die Erkenntnis, dass es zwei Stellschrauben gibt, an denen wir drehen können, führt uns wieder zurück zu Hippokrates, dessen „diäta“ eben nicht nur die Kalorienaufnahme vor Augen hatte, sondern eine Balance zwischen Aufnahme und Verbrauch, zwischen Ernährung, Bewegung und Sport. Wenn Sie also beschließen, den weitreichenden Schritt zu machen, eine Diät zu beginnen, denken Sie nicht nur an die Kalorienaufnahme und damit an den ersten Schritt, sondern setzen Sie auch den zweiten. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denken Sie also auch an den Energieverbrauch, und verbinden Sie Ihre Ernährungsumstellung mit mehr Bewegung! Das heißt nicht zwangsläufig dass

Sie joggen oder ins Fitnessstudio gehen müssen, auch im Alltag können Sie mit ein paar leichten Korrekturen dafür sorgen, dass sie sich den von Gesundheitsexperten weltweit empfohlenen 10.000 Schritten täglich nähern.

- ▶ Schaffen Sie sich einen Schrittzähler an, oder aktivieren Sie die entsprechende Funktion Ihres Smartphones. Nichts motiviert mehr, als Erfolg konkret messen zu können.
- ▶ Den Weg zur Arbeit muss man nicht mit dem Auto zurücklegen, vielleicht kann man auch das Fahrrad nutzen oder zu Fuß gehen. Wenn es dafür zu weit ist und Sie mit dem Bus fahren, steigen Sie einfach eine oder auch zwei Haltestellen früher aus. So lüften Sie zudem noch einmal das Hirn durch, bevor es zur Arbeit geht.
- ▶ Auch tägliche Erledigungen lassen sich oft besser, in jedem Fall aber gesünder (und umweltfreundlicher) zu Fuß oder mit dem Fahrrad abwickeln. Wenn Sie also nicht gerade Getränkekisten zu schleppen haben, gehen Sie doch einfach einkaufen. Im wahrsten Sinne des Wortes.
- ▶ Nehmen Sie die Treppen anstatt des Aufzugs. Gerade das Treppensteigen treibt den Puls in die Höhe und sorgt dafür, dass der gesamte Kreislauf angekurbelt wird.
- ▶ Warum rufen Sie den Kollegen im Büro nebenan eigentlich an, anstatt persönlich vorbeizuschauen? Das sorgt nicht nur für eine bessere betriebsinterne Kommunikation, sondern auch für ein bisschen Auslauf. Und wenn es doch das Telefon sein muss, gehen Sie beim Telefonieren auf und ab. Schließlich ist jede Bewegung besser als keine.
- ▶ Nutzen Sie eine Pause oder den Feierabend, um einen Spaziergang zu machen oder joggen zu gehen. Und sorgen Sie dafür, dass dies zur

Gewohnheit wird, dass es in die tägliche Routine eingebaut wird und es Ihnen fehlt, wenn Sie einmal nicht an die frische Luft kommen.

Dass Bewegung hilft, unseren Körper fit und gesund zu halten, ist eine Binsenweisheit, auch wenn kaum jemand außerhalb der Medizin sich wirklich mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit auseinandersetzt. Alle kennen demnach die Wirkung, aber nur wenige die Ursache. Werfen wir deshalb einen kurzen Blick auf diese Kausalbeziehung und klären die Grundlagen: Sich zu bewegen, körperlich aktiv zu sein, signalisiert unserem Organismus, dass er gebraucht wird, dass er in die Gänge kommen muss, dass er Leistung bringen muss und sich nicht frühzeitig zur Ruhe setzen kann. Je mehr wir uns bewegen, desto leistungsfähiger muss unser Organismus werden, sein und bleiben. Wird er dagegen nicht oder zu wenig beansprucht, wird der Organismus faul, nachlässig und deshalb anfälliger für Krankheiten und Fehlfunktionen.

Ein genauerer Blick zeigt, wie vielfältig sich Bewegung auf unseren Körper auswirkt:

- ▶ Sind wir körperlich aktiv, beanspruchen wir unsere **Muskeln**. Und diese wachsen mit ihren Aufgaben. Eine kräftige Muskulatur stützt unseren Körper, Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen werden entlastet. Sie verschleifen weniger, bleiben länger intakt und bereiten uns keine Probleme.
- ▶ Aus eigener Erfahrung wissen wir auch, dass Bewegung dem **Herz-Kreislauf-System** Beine macht. Bei körperlichen Anstrengungen steigt der Puls, was nichts anderes heißt, als dass das Herz schneller schlägt. Bei größter Anstrengung treiben wir den Herzschlag von 60 bis

80 Schlägen in der Minute auch schon mal auf 180 oder 200 hoch. Das ist Training für die Herzmuskulatur und hält die Blutgefäße elastisch (also jung). Zugleich wächst auch das sogenannte Schlagvolumen, die Menge Blut also, die pro Herzschlag durch den Körper gepumpt wird. Weil das Blut Sauerstoff zu den Zellen, in diesem Fall vor allem zu den Muskelzellen, transportiert, werden diese besser, schneller und ausreichender versorgt.

- ▶ Auch die **Atmung** profitiert von Bewegung. Weil wir bei körperlicher Belastung die Atemfrequenz steigern, wird die Atemmuskulatur trainiert, weshalb auf Dauer auch das Atemzugvolumen steigt, also die Menge Luft, die wir pro Atemzug einzuatmen imstande sind. Je mehr Luft wir wiederum in den Körper pumpen, desto mehr Sauerstoff gelangt in unseren Körper und desto mehr Kohlendioxid können wir abgeben.
- ▶ Bewegung kurbelt auch unseren **Zucker- und Fettstoffwechsel** an, weil der Körper – wie wir bereits gehört haben – Energie braucht, um in Bewegung zu bleiben. Und diese Energie stammt aus der Verbrennung von Blutzucker (kurzfristig) sowie von Fettdepots (langfristig).
- ▶ Wer moderat Sport betreibt, tut auch seinem **Immunsystem** Gutes, indem er seinen Adrenalinpiegel in die Höhe schraubt. Adrenalin fördert nämlich die Bildung sogenannter natürlicher Killerzellen, die den Körper vor Erkrankungen schützen.
- ▶ Bewegung macht übrigens nicht nur körperlich fit sondern auch geistig, wirkt sie sich doch positiv auf unsere **Gehirnfunktionen** aus. Das liegt zum einen an der besseren Durchblutung, zum anderen beobachten Mediziner bei Menschen, die sich viel bewegen, auch eine Verlangsamung von neurodegenerativen Prozessen, sprich, unser Gehirn baut seine Leistungsfähigkeit langsamer ab, es bleibt länger jung.

Woran dies liegt, ist noch nicht restlos erforscht, wir nehmen aber allein schon den beobachteten Zusammenhang als gute Nachricht. Und als weiteren Anreiz dafür, uns mehr zu bewegen.

► Selbst auf unsere **Psyche** hat Bewegung einen positiven Einfluss. Das Stresshormon Cortisol wird bei körperlicher Aktivität besser abgebaut, Glückshormone, etwa Endorphine, werden ausgeschüttet und verbessern unsere Stimmung, sogar angstlösend soll Bewegung wirken.

Bewegung fördert also nicht nur den Energieverbrauch und ist damit wichtig fürs Abnehmen, sie ist vielmehr fundamental für einen gesunden Lebensstil, auf den jede Diät abzielen sollte. Ich würde sogar so weit gehen und behaupten, dass Ihre „Diät“ auch dann ein Erfolg war, wenn von der angepeilten Änderung des Lebensstils nur die gesteigerte Bewegung bleibt. Auch dann tun Sie schon etwas für Ihre Gesundheit.

Im Licht dieser Erkenntnisse greifen die allermeisten „Diäten“ – ich setze den Begriff hier bewusst unter Anführungszeichen – also zu kurz. Sie drehen allein an der Stellschraube der Energiezufuhr, drosseln diese auf ein Minimum und zielen nur auf das schnelle Abnehmen, lassen aber den langfristigen Erfolg außer Augen. Sie setzen, wie wir vorhin schon gesehen haben, nur den ersten Schritt. Wer sein Idealgewicht hingegen halten möchte, muss sich am hippokratischen Verständnis von Diät orientieren, muss den Fokus also aufziehen. Dann kommt auch der Energieverbrauch ins Spiel, und mehr Bewegung wird zum Muss. Und weil es in Sachen Gesundheit schließlich nicht nur um das Wieviel geht, sondern auch – und vor allem – um das Was, müssen wir bei der Ernährung auch deren Qualität unter die Lupe nehmen, unsere Ernährung also auf eine möglichst gesunde umstellen.

Eine Zeitreise in die griechische Antike, ein bisschen Mathematik und eine ganze Menge moderner medizinischer Erkenntnisse führen daher fast schon zwangsläufig zu einem zeitgemäßen Verständnis von Diät. Dieses ruht auf der Erkenntnis, dass eine Diät, die diesen Namen verdient, nichts anderes ist, als eine Umstellung des Lebensstils. Und diese Umstellung erreichen wir in drei Schritten:

1. Wir beeinflussen bewusst unsere Energiezufuhr und nehmen dadurch ab.
2. Wir beschleunigen den Prozess, indem wir uns mehr bewegen, und profitieren von den zahllosen gesundheitlichen Vorteilen von mehr körperlicher Aktivität.
3. Wir müllern unseren Körper nicht zu, sondern achten auf eine gesunde, ausgewogene, maßvolle Ernährung.

Für jede Diät gilt also: Denken Sie an Hippokrates!

Aber noch viel mehr: Denken Sie an sich!

In aller Kürze

- ▶ Für Hippokrates von Kos, den Begründer der modernen Vorstellung von Medizin, umfasst ein gesunder Lebensstil („*diata*“) nicht nur die Ernährung, sondern alle Bereiche des Lebens, die einen Einfluss auf den Körper haben. Er nimmt damit auch schon das moderne Verständnis von Diät vorweg, das auf eine nachhaltige Änderung des Lebensstils zielt.
- ▶ Diäten haben deshalb kein Ablaufdatum, sie sind – wenn sie dauerhaft sinnvoll, erfolgreich und gesund sein sollen – eine Lebensentscheidung.

- ▶ Abnehmen ist eine Frage der Mathematik. Schließlich nimmt man nur ab, wenn der Kalorienverbrauch größer ist als die Kalorienaufnahme. Nur wenn der Körper in eine Energieschuld gezwungen wird, geht er an die Reserven, baut also Fettpolster ab.
- ▶ Dieser Zusammenhang macht deutlich, dass es zwei Stellschrauben gibt, an denen man drehen kann, wenn man Pfunde verlieren möchte: die Energiezufuhr und den Energieverbrauch. Die größten Erfolgsaussichten hat eine Diät, wenn man gleichzeitig an beiden Schrauben dreht.
- ▶ Die Energiezufuhr drosselt man durch eine gezielte Ernährung, während man den Energieverbrauch vor allem durch mehr Bewegung nach oben schraubt. Mehr Bewegung hat zudem den Vorteil, dass dem mit einer Diät einhergehenden Abbau von Muskelmasse entgegengewirkt wird.
- ▶ Mehr Bewegung heißt nicht, dass man sich zum Sportler entwickeln muss. Schon einfache Umstellungen von Gewohnheiten im Alltag sorgen für mehr körperliche Aktivität. Diese wirkt sich wiederum umfassend auf unsere Gesundheit aus und hält uns nicht nur fitter, sondern auch jünger, glücklicher und sogar länger schlau.
- ▶ Jede Diät, die ihren Namen verdient, besteht aus drei Schritten. Erstens: abnehmen durch ein Drosseln der Energiezufuhr. Zweitens: mehr bewegen. Drittens: sich bewusst, ausgewogen und maßvoll ernähren.

Mittlerweile praktizieren sehr viele Menschen das Intervallfasten. Warum es aber nicht nur ein Trend, sondern wirklich sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Buch. Der Ratgeber konzentriert sich auf die Vermittlung eines gesunden Lebensstils, der die Vorteile von ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung mit jenen des intermittierenden Fastens verbindet.

Die unterschiedlichen Arten des Kurzzeitfastens sowie ihre Vor- und Nachteile werden beschrieben und Fragen beantwortet: Welche Methode ist für wen geeignet? Wer sollte fasten, wer lieber nicht? Was darf man wann essen und wie ist das Intervallfasten mit Sport zu vereinbaren? Auch Unklarheiten wie „Darf man echt alles essen?“ werden ausgeräumt. Mit diesem Ratgeber findet jeder für sich die passende Vorgangsweise des Kurzzeitfastens.

ISBN 978-88-6839-472-1



9 786868 394721

athesia-tappeiner.com

16,90 € (I/D/A)