

Robert O. Young
Shelley Redford Young

Die pH-Diät

Schlank und gesund durch
das Säure-Basen-Gleichgewicht

Aus dem Amerikanischen
von Stefanie Hutter

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Kalorien, Kohlenhydrate, Cholesterin – alles Schnee von gestern. Wer abnehmen will, braucht nicht hungern und verzichten, denn die wahre Ursache von Übergewicht und Fettpölsterchen liegt in einem Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper, hervorgerufen durch falsche Ernährung. Die pH-Diät, ein 12-Wochen-Plan in 7 Schritten, bringt Säuren und Basen wieder in Balance, erneuert Blutzellen und zerstört überflüssige Fettzellen auf Dauer. So halten Sie Ihr neues Gewicht auch nach den 12 Wochen!

Das pH-Programm bietet Ihnen einen umfassenden Ernährungsplan mit vielen Rezeptideen für morgens, mittags und abends, einen Bewegungsplan und mentale Tricks, mit denen Sie Stress und negative Gedanken vertreiben. Lassen Sie sich von den zahlreichen Erfolgsgeschichten motivieren, und freuen Sie sich auf einen fitten, schlanken und gesunden Körper!

Autoren

Dr. Robert O. Young ist renommierter Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Er hält weltweit Vorträge über Gesundheit und Wohlbefinden und forscht vor allem auf den Gebieten Diabetes, Krebs und Aids. Shelley Redford Young ist Physiotherapeutin und beschäftigt sich intensiv mit Fragen der gesunden Ernährung.

Von den Autoren außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Die pH-Formel für das Säuren-Basen-Gleichgewicht (16374)

Inhalt

1	Fett, fetter, am fettesten	7
2	Nicht das Fett macht's, sondern die Säure	20
3	Und was hat das mit dem Blut zu tun?	36
4	Wählen Sie irgendeine Modediät – und ich zeige Ihnen, warum Sie noch dick (und krank und müde) sind	52
5	Man ist, was man trinkt	67
6	Fett ist Ihr Freund	96
7	Denken Sie sich schlank	122
8	Richtig essen fürs Leben	143
9	Wichtige Nahrungsergänzungsmittel	181
10	Es lebe der Sport!	202
11	Nimm Sieben: Stufen zum Idealgewicht	246
12	Guten Appetit	276
	Nachwort	447
	Dank	449

Anhang

Weiteres Wissenswertes	453
Vordruck: Tagebuch	454
Literatur	456
Quellen	457
Sachregister	471
Rezeptregister	477

1 Fett, fetter, am fettesten

Damit neue Ideen angenommen werden, muss erst eine Generation Wissenschaftler aussterben und durch eine neue ersetzt werden.

Max Planck, Nobelpreis für Physik 1918

Beginnen wir mit ein paar Zahlen. Wie viele Kilogramm müssen Sie abnehmen, um ein gesundes Körpergewicht, Ihr Idealgewicht, zu erreichen? 5? 15? 50?

Egal, wie viel – multiplizieren Sie die Zahl mit 4.

So viele Tage wird es maximal dauern, bis Sie Ihr Idealgewicht erreichen, wenn Sie mit der *pH-Diät* schlank werden. Genau, wenn Ihr »Rettungsring« 7 Kilo wiegt, werden Sie ihn in einem Monat los sein – vielleicht sogar in einem halben. 45 Kilo zu viel? Sind in sechs Monaten für immer weg – wahrscheinlich sogar in drei. Das hier ist nicht bloß eine Diät, es ist ein vollständiger Plan für eine neue Lebensweise. Und zwar ein Plan, der funktioniert. Er hat noch keinen im Stich gelassen, der sich an die Grundsätze hält. Viele tausend Menschen haben mit diesem Plan ihr Idealgewicht erreicht und dabei im Durchschnitt ein viertel bis ein halbes Kilo *an jedem Tag* abgenommen – und das Gewicht dann gehalten. Unsere Botschaft lautet: Das schaffen auch Sie!

Ich dachte mir, dass diese einfache Formel Ihre Aufmerksamkeit erregen würde. Denn immerhin lesen Sie dieses Buch, weil

Sie wie etwa jeder zweite Erwachsene hierzulande zu viel Gewicht durchs Leben schleppen, das Sie loswerden möchten. Sie gehören zu den vielen, vielen Menschen, die aktiv versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren. Wir stecken mitten in einer Schwindel erregenden – und rapide ansteigenden – weltweiten Adipositas-»Epidemie«. Am schlimmsten ist die Situation in den USA, die Amerikaner sind dicker als je zuvor – die Zahlen lügen nicht.

Beinahe jeder dritte Erwachsene in den USA ist fettsüchtig, vor nur zehn Jahren war es noch etwa jeder vierte. Fast die Hälfte der übergewichtigen Amerikaner ist als fettsüchtig einzustufen – sie liegen um mehr als 20 Prozent über ihrem idealen Körpergewicht oder etwa 15 Kilo oder mehr über einem gesunden Gewicht. Eine Studie von American Sports Data ergab, dass einer von neun erwachsenen Männern in den USA mehr als 115 Kilo, eine von sechs erwachsenen Frauen 90 Kilo oder mehr wiegt. Die Adipositas-Rate hat sich laut Angaben der National Institutes of Health (NIH) zwischen 1960 und 2000 mehr als verdoppelt, wobei ein beträchtlicher Teil des Anstiegs in den 1990er-Jahren erfolgte. Bis 2040 werden wir alle übergewichtig oder fettsüchtig sein, wenn wir so weitermachen. Das Problem nimmt immer größere Ausmaße an. So sind beispielsweise 15 Prozent der amerikanischen Kinder übergewichtig oder fettsüchtig, in Deutschland sogar noch etwas mehr. Das sind in den USA allein neun Millionen Kinder, dazu kommen sieben Millionen »Risikokinder« – von 5 Prozent im Jahr 1980 auf heute diese Rekordwerte. Übergewichtige Kinder werden noch häufiger zu übergewichtigen Erwachsenen als ihre normalgewichtigen Altersgenossen. Die Centers for Disease Control (CDC) berichten über Forschungen, aus denen hervorgeht, dass aus übergewichtigen Teenagern mit 80-prozentiger Sicherheit übergewichtige Erwachsene werden.

Fettsucht ist laut Angaben der CDC zur zweithäufigsten vermeidbaren Todesursache geworden. Die Todesfälle, die mit Übergewicht in Zusammenhang stehen, machen mehr aus als jene durch Alkohol, Drogen, Schusswaffen und Straßenverkehr – zusammen.

Im Jahre 2003 betrug in den USA die direkten Krankheitskosten durch Übergewicht 75 Milliarden Dollar, in Deutschland heute schon etwa 70 Milliarden Euro pro Jahr. Je dicker Sie werden, desto größer wird Ihre Chance, koronare Herzkrankheit (KHK), Diabetes, Diabetesfolgeerkrankungen, Arthritis, Gallensteine, Nierenversagen, Bluthochdruck, Schlaganfall und bestimmte Arten von Krebs sowie andere tödliche Erkrankungen zu entwickeln. Auch wer nicht übergewichtig ist, muss ein persönliches Interesse an einem Ende dieser »Epidemie« haben – denn immerhin zahlt er mit seinem Krankenkassenbeitrag oder seiner Steuer die Krankheitskosten der Dicken.

Wie kommt es zu dieser seuchenartigen Verbreitung der Fettsucht? Vielleicht liegt es an den vielen widersprüchlichen Informationen, die aus Fernsehen, Büchern und anderen Medien auf uns einprasseln. Vielleicht beraten unsere Ärzte zu wenig. Eine 2000 vom CDC veröffentlichte Studie zeigte, dass nur etwa 40 Prozent der Ärzte ihre übergewichtigen Patienten anweisen abzunehmen. Das sind weniger als 1994, obwohl die Menschen heute dicker sind als damals – und obwohl Patienten, denen der Arzt die Gewichtsabnahme verordnet, beinahe dreimal häufiger tatsächlich abnehmen als andere. Vielleicht ist das Schweigen der Ärzte auch nicht so überraschend, wenn man bedenkt, wie wenig die meisten Ärzte in ihrer Ausbildung über Ernährung lernen – und wie dürftig das Gelernte ist.

Vielleicht haben sie auch keinen Blick für Übergewicht, oder

sie sprechen die Patienten nicht darauf an. Eine in Baltimore durchgeführte und 2002 im *American Journal of Medicine* veröffentlichte Studie zeigte, dass bis zu ein Viertel der Ärzte die Gewichtsprobleme ihrer Patienten nicht registrierten. (Auch die Patienten selbst hatten nicht viel Scharfblick – 21 Prozent der Übergewichtigen hielten sich für normalgewichtig, 22 Prozent davon waren sogar fett-süchtig.)

Es ist jedoch schwer zu sagen, wie viel die Erkenntnis bewirkt hätte, denn was die Medizin bislang zur Bekämpfung des Übergewichts unternommen hat, war auf lange Sicht nicht sehr erfolgreich. Man sagt uns seit vielen Jahren, wir müssten weniger essen und mehr Bewegung machen, dennoch haben sich die Adipositas-Raten verdreifacht.

Sie können nun entweder den Kopf über das Versagen der Medizin schütteln – oder begreifen, dass Sie selbst die Verantwortung für Ihr Körpergewicht und Ihre Gesundheit übernehmen müssen. Meinen Glückwunsch – mit diesem Buch passieren Sie bereits Tür Nummer zwei. Sie werden überrascht sein, was Sie dahinter finden.

Die Menschen sind heute dicker als jemals zuvor und werden von Jahr zu Jahr noch dicker, weil wir Opfer eines grundsätzlichen Missverständnisses sind, wie und warum der Körper Fett speichert. Wir konzentrieren uns auf falsche Ratschläge und Sackgassen. Die wahren Ursachen des Übels bleiben weitgehend unerkannt. Hier schafft dieses Buch Abhilfe, es bietet Ihnen ein einfaches Programm, mit dem jeder Leser seine persönliche »Übergewichts-Epidemie« beenden kann.

Basisch sein ist alles

In diesem Buch stelle ich (Rob) die radikale These vor, dass es in erster Linie darauf ankommt, den Körper basisch/alkalisch zu erhalten anstatt sauer – und in welchem unvorstellbarem Ausmaß diese Balance zwischen Säuren und Basen in Ihrem Körper es Ihnen ermöglicht, unnötige Fettzellen für immer loszuwerden.

In der Praxis bedeutet das, dass Sie, um Ihr Idealgewicht zu erreichen und zu halten, reichlich qualitativ hochwertige, gesunde Fette zu sich nehmen und sich bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel auf grünes Gemüse konzentrieren müssen. Das Ganze steht und fällt mit dem, was Sie *trinken*, und dieses Buch zeigt auf, von welcher essenzieller Bedeutung es ist, Ihren Körper mit dem richtigen Wasser zu versorgen. Das sind die Grundsätze der *pH-Diät*, die Sie nirgendwo anders finden werden. Das vorliegende Buch bietet Ihnen einen Sieben-Stufen-Plan an und erklärt ausführlich, wie Sie mit der *pH-Formel* Ihr Idealgewicht erreichen können.

In diesem Buch stelle ich auch ein spezifisches Trainingsprogramm vor, das die Ernährungsumstellung perfekt ergänzt. Die übliche Fokussierung auf den Kalorienverbrauch tritt hier zugunsten des einzigen Faktors zurück, der wirklich beim Abnehmen zählt: das Säure-Basen-Gleichgewicht. Ebenso erstmalig versorgt meine Frau (und Mitautorin) Shelley Sie in diesem Buch mit Tagesmahlzeitenplänen für Ihre Gewichtsabnahme und natürlich mit vielen, vielen brandneuen Rezepten.

Aufbauend auf der in *Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht*, 2003, dargelegten Theorie, die belegte, wie sich die Säure-Basen-Balance auf eine ganze Reihe gesundheitlicher Aspekte auswirkt, steht in diesem Buch die Gewichtsabnahme im

Mittelpunkt. Und jeder, der Probleme mit seinem Gewicht hat, wird bestätigen, dass es für eine gesunde, dauerhafte Lösung wahrlich eine Zauberformel braucht.

Vielleicht haben Sie am eigenen Leib erfahren, dass gängige Diäten nicht funktionieren. Vielleicht gehören Sie zu den Millionen Menschen, die es schon mit Atkins, Die Zone, Weight Watchers, South Beach oder einer anderen der Dutzenden Diäten versucht haben, die die Buchläden füllen. Wenn ja, dann kennen Sie mit Sicherheit die Grenzen dieser Programme. Kapitel 4 befasst sich näher damit, warum diese beliebten Diäten letztlich nicht funktionieren. Auch im besten Fall – wenn Sie tatsächlich abnehmen – ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie wieder zunehmen werden, weil Sie nur ein Symptom behandeln und nicht die Ursache. Auch wenn Sie das Gewicht halten können, ist der Sieg eine Illusion: Sie sind vielleicht schlanker, aber vermutlich nicht gesund.

Erfolg erwiesen

Es gibt eine bessere Lösung. Tausende Menschen auf der ganzen Welt sind bereits lebender Beweis für die Wirksamkeit dieses Programms – für unsere »Zauberformel«, die *pH-Formel*. Ich beobachte diese erstaunlichen Ergebnisse seit fünfzehn Jahren. Als ich mich entschloss, das Erfolgsgeheimnis in Buchform vorzustellen, wollte ich die Erfolge jedoch mit Hilfe einer kontrollierten Studie beziffern, deren Einzelheiten ich gleich präsentieren werde. Vorerst sollen Sie nur wissen, dass die 27 Teilnehmer im Verlauf von zwölf Wochen insgesamt 612 Kilo abnahmen – pro Person im Schnitt 22,7 Kilo, wobei das Körperfett weniger und

die Muskelmasse mehr wurde. Sie nahmen mehr als ein viertel Kilo pro Tag, an jedem Tag, ab; fast 15 Prozent der Teilnehmer nahmen pro Tag ein halbes Kilo oder mehr ab.

Viele Menschen mit gewaltigen Gewichtsproblemen wurden dabei schlanker, aber nicht nur sie profitierten. Dieses Programm half Menschen auch, diese ungeliebten 5 bis 7 Kilo loszuwerden. Sie werden im Verlauf dieses Buches auch die Geschichten anderer Männer und Frauen kennen lernen, die mit der *pH-Diät* abnahmen und davon in anderer Weise profitierten. Sie verkörpern die Realität hinter der Theorie – echte Menschen mit echten Erfolgsgeschichten von verringertem Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker und sogar von geheilten Krankheiten, wenn das Idealgewicht erreicht wurde. Das Buch liefert viele dramatische Vorher-nachher-Aufnahmen, die mehr darüber aussagen, wie dieses Programm Ihr Leben verändern kann, als tausend Worte.

Nehmen wir nur das Beispiel Sharlene. Lassen wir sie ihre Geschichte selbst erzählen, wie all die anderen großartigen Männer und Frauen, die Sie in diesem Buch noch kennen lernen werden:

SHARLENES GESCHICHTE

Als meine Waage die 136 Kilogramm-Marke überschritt, stieg ich herunter und weigerte mich, nochmals daraufzusteigen – oder zuzugeben, wie schwer ich geworden war. Im Nachhinein ist mir auch bewusst, dass ich mich damals nicht fotografieren ließ. Als Erwachsene hatte ich immer etwa 124 Kilo gewogen. 136 Kilo waren mehr, als ich ertragen konnte.



Ich hatte so ziemlich alle Diäten versucht, die es gibt, auch Atkins, South Beach, Die Zone, die Blutgruppendiät, Weight Watchers und Ähnliches. Ich hatte Wetten mit Freunden abgeschlossen, wer schneller 15 Kilo abnehmen könnte (stets ging jemand anderer mit 100 Dollar mehr in der Tasche nach Hause). Ich war sogar strenge Vegetarierin gewesen – die einzige fette Veganerin auf der Welt? Nun im Nachhinein wird mir klar, dass ich fast nur Kohlenhydrate gegessen hatte. Da ich weder Fleisch noch Milchprodukte oder Eier zu mir nahm, aß ich mich mit Nudeln, Kartoffeln und Reis satt. Ich verdrückte doppelt so viel wie mein Mann und war dennoch die ganze Zeit hungrig. Ich dachte, ich hätte Eiweißmangel.

Ich hatte zuvor schon zweimal 50 Kilo abgenommen, fühlte mich jedoch immer krank und müde und nahm schließlich alles wieder zu – plus einige Kilo mehr. Ich weiß nun, dass diese Diäten nur vorübergehende Lösungen waren und dass für eine dauerhafte Gewichtsabnahme eine dauerhafte Umstellung der Lebensgewohnheiten erforderlich ist.

Mein (letzter!) Diät-Trip begann, als ich mich an meinem Arbeitsplatz einem Weight-Watchers-Programm anschloss. Durch die wöchentlichen Treffen und Gewichtskontrollen zur Unterstützung und Hebung der Eigenverantwortung begann ich abzunehmen. Aber es ging mir zu langsam. Bis ich auf das pH-Formel-Programm stieß und beschloss, es zu versuchen. Ich kombinierte diese Grundsätze mit dem Punktesystem der Weight Watchers – und begann endlich abzunehmen, und zwar schnell! Ich verlor in nur sechs Monaten mehr als 73 Kilo!

Ich fühle mich wie neugeboren. Ich vermute, ich sehe auch so aus. Vor kurzem traf ich eine alte Bekannte, die ich etwa fünf Jahre nicht gesehen hatte. Als wir uns die Hand schüttelten, merkte ich, dass sie mich nicht erkannt hatte! Als ich sagte: »Ich bin Sharlene«, dachte

ich, sie würde in Ohnmacht fallen! Meine Freunde sagen, ich sehe jünger aus als je zuvor, und ich fühle mich großartig – lebendiger und kraftvoller als in den vergangenen 15 Jahren.

Ich wiege nun 65 Kilo und halte sie auch. Für meine Kleider in Größe 58 habe ich keine Verwendung mehr – ich musste mir neue anschaffen. In Größe 40!



Oder:



DAVIDS GESCHICHTE

Vor acht Monaten wurde mir tief in meinem Inneren klar, dass ich in Schwierigkeiten steckte. Mein Körper machte nicht mehr mit, ich wusste, dass ich sterben würde, wenn ich nicht sofort etwas unternahm. Ich hatte im Lauf der Jahre unzählige Antibiotika geschluckt. Ich hielt mich mit Koffein und Zucker wach und schlief mit frei verkäuflichen Schlafmitteln ein.

Nun hörte ich endlich auf, allen anderen, etwa meinen Genen, die Schuld zu geben, und beschloss, meine Lebensweise aktiv zu verändern. Ich wollte aber nicht in erster Linie auf eine Gewichtsabnahme hinarbeiten. Alle meine Symptome (Reflux, Prostatitis, Hämorrhoiden, Allergien, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Brustschmerzen und Gelenkschmerzen, um nur einige aufzuzählen) treten auch bei schlanken Menschen auf. Für mich war das Übergewicht nur ein



weiteres Symptom schlechter Gesundheit, ein sichtbares Zeichen für eine ungesunde Lebensweise.

Als ich dann etwas änderte, mich auf optimale Gesundheit konzentrierte, als ich aufhörte, von einem Wundermittel zu träumen, das alle Probleme beseitigt, als ich mehrere Maßnahmen gleichzeitig ergriff (Gemüsesaft, gutes Essen, körperliche Bewegung, positives Denken, anderen helfen) – nahm ich in acht Monaten 45 Kilo ab. Alle, wirklich alle, Beschwerden sind verschwunden, meine Lebensqualität ist phänomenal.

Als ich mit dieser zwölfwöchigen Studie Zahlen für die Wirkung dieses Programms sammeln wollte – ich wusste bereits aus Erfahrung, wie es wirkt –, beobachtete ich dreizehn Frauen und vierzehn Männer, die verschiedene Modediäten versucht hatten. Jede Versuchsperson hatte eine – oder mehrere – Diäten probiert, jedoch ohne Erfolg, in manchen Fällen sogar mit Nebenwirkungen, die schlimmer waren als Übergewicht allein, etwa Bluthochdruck, krankhaft erhöhter Blutzucker und erhöhte Cholesterinwerte. (Sie alle wurden durch zucker- und eiweißreiche Diäten immer stärker übersäuert.) Kein Teilnehmer hatte trotz großer Bemühungen je sein Idealgewicht erreicht.

Die Studienteilnehmer tranken pro 14 Kilogramm Körpergewicht 1 Liter basisches Wasser (siehe Kapitel 5) am Tag. Sie nahmen Nahrungsergänzungsmittel ein, darunter pH-Tropfen, Gräser, Blätter und Grüngemüse in Pulverform (in ihrem Trinkwas-

ser, siehe Kapitel 9), gesunde Öle, Sojasprossenkonzentrat und Montmorillonit-Heilerde (dem »Green Powder«, Wasser oder einer Speise beigegeben) sowie einen pflanzlichen Darmreiniger. Und sie trainierten, und zwar mindestens fünfzehn Minuten am Tag auf dem Minitrampolin (siehe Kapitel 10), oder sie machten 30 Minuten Walking, Jogging, oder sie gingen schwimmen, und das fünfmal die Woche. Wer nicht mehr als 23 Kilogramm abnehmen musste, begann das Zwölf-Wochen-Programm mit zwei Wochen »Saffest« bzw. einer Entschlackung (siehe Kapitel 11), einer Reinigung, die für diejenigen, die mehr als 23 Kilo abnehmen mussten, drei Wochen dauerte. Jeder Teilnehmer erhielt einen Tagesmahlzeitenplan für 21 Tage, ähnlich dem in Kapitel 12 vorgestellten, und Rezeptvorschläge für die gesamten zwölf Wochen. Die Empfehlung lautete, lieber sechs bis neun kleine Mahlzeiten am Tag zu essen als die üblichen drei großen Mahlzeiten.

Jeder Teilnehmer zeichnete auf, was er aß und trank, welche Mittel er einnahm und wann und wie lange er trainierte. Und alle ließen sich zu Beginn und am Ende der zwölf Wochen fotografieren und Maß nehmen, um die Wirkung augenscheinlich festzuhalten. Vor Beginn und nach zwölf Wochen Programm wurde bei jedem Teilnehmer eine Vital- und eine Trockenblutanalyse durchgeführt, um den Unterschied auf Zellebene festzustellen. Die Tabelle auf Seite 18 fasst die Ergebnisse zusammen.

Alle Teilnehmer verzeichneten vielfältige weitere gesundheitliche Verbesserungen, etwa niedrigeren Cholesterinspiegel, normalisierten Blutdruck, Normalisierung der Blutzuckerwerte (und Absetzen der Medikamente für alle drei), verbesserte Libido, besseren Muskeltonus, Verschwinden von Sodbrennen, Völle, Verstopfung, Durchfall, Hefeinfektionen, Depression und Schmerzen. Um nur einige aufzuzählen!

Tabelle 1: Gewichtsverlust nach zwölf Wochen pH-Diät			
Teilnehmer, Alter	Anfangsgewicht (kg)	Endgewicht (kg)	Gewichtsverlust (kg)
Mann, 52	197,31	156,03	41,28
Mann, 48	123,83	91,63	32,20
Mann, 45	97,52	81,65	15,88 ¹
Mann, 34	97,98	78,92	19,05
Mann, 46	151,95	109,77	42,18
Mann, 42	128,37	83,91	44,45
Mann, 48	110,68	78,92	31,75 ²
Mann, 29	90,72	65,77	24,95
Mann, 58	124,74	112,49	12,25
Mann, 53	121,11	105,69	15,42
Mann, 52	124,28	100,70	23,59
Mann, 61	111,13	96,61	14,51
Mann, 48	81,65	72,57	9,07
Mann, 36	96,16	87,09	9,07
Frau, 58	123,38	100,47	22,91
Frau, 52	71,67	55,79	15,88
Frau, 50	63,50	53,52	9,98
Frau, 38	90,72	58,97	31,75
Frau, 55	154,22	133,36	20,87
Frau, 58	72,57	56,70	15,88
Frau, 38	120,20	105,23	14,97
Frau, 36	95,25	80,29	14,97
Frau, 55	139,25	121,56	17,69
Frau, 34	81,65	70,31	11,34
Frau, 48	102,06	78,24	23,81
Frau, 46	108,41	67,13	41,28
Frau, 45	124,28	91,63	32,66 ³

Vorbeugung und Heilung

Die derzeitige Adipositas-Krise wäre zu vermeiden und zu heilen. Wenn wir, gemeinsam, die Pfunde purzeln lassen, werden wir alle gesünder sein, länger und besser leben. Wenn *Sie* abnehmen, werden *Sie* gesünder sein und länger und besser leben. Wer jemals mit seinem Gewicht gekämpft hat, weiß jedoch, dass das nicht so einfach ist.

Oder bisher war. Mit unserem Programm *ist* es so einfach. Halten Sie sich daran, und Sie werden die Kilos loswerden. Es gibt jedoch einen entscheidenden Unterschied zu allen anderen Konzepten. Hier geht es nicht um ein Abnehmen, um gesund zu werden. Hier geht es ums Gesundwerden – woraufhin der gesunde Körper sein überschüssiges Gewicht hergibt. Glücklicherweise ist sogar das einfach. In den ersten Kapiteln dieses Buches lernen Sie die Prinzipien kennen, die die Grundlage Ihres Erfolges bilden, die übrigen Kapitel liefern die praktischen Informationen zur Umsetzung. Informieren Sie sich. Wenden Sie das Wissen an. Und verabschieden Sie sich von dem überschüssigen Gewicht, das Sie mit sich herumschleppen, aber bald nicht mehr brauchen werden.

Fußnoten zu Tabelle 1:

- 1 Er erreichte sein Idealgewicht nach acht Wochen und hielt es; in den letzten vier Wochen nahm er nichts mehr ab.
- 2 Er erreichte sein Idealgewicht nach vier Wochen und hielt es; in den letzten acht Wochen nahm er nichts mehr ab.
- 3 Sie hat das Programm fortgesetzt, wiegt nun 64,64 Kilogramm und hat insgesamt 59,65 Kilo abgenommen, das bedeutet eine Reduktion von Größe 58 auf Größe 40!

2 Nicht das Fett macht's, sondern die Säure

*Tatsachen schafft man nicht dadurch aus
der Welt, dass man sie ignoriert.*

Aldous Huxley

Was das viele überschüssige Gewicht angeht, das wir herumschleppen, müssen wir die Ursache kennen, um Abhilfe schaffen zu können. Jedes Programm, das sich nur mit den sichtbaren Auswirkungen des Problems (den überschüssigen Kilos) befasst, wird niemals eine echte Lösung bringen. Es ist, als würde man Unkraut ausreißen, ohne die Wurzel zu erwischen. Bisher wurde die Ursache von Übergewicht gründlich missverstanden. Wir alle reißen fleißig Wurzeln aus, von denen keine einzige an dem Unkraut hängt, von dem wir den Garten befreien möchten! Wir haben daher nicht nur weiterhin Unkraut, wir schaden auch den Blumen und Pflanzen.

Wenn man zu viel wiegt, geht es *nicht* um Fett. Seit mehreren Jahrzehnten konzentrieren wir uns nur auf fettarm – und wie weit sind wir damit gekommen? Es geht auch nicht um Kalorien, Kohlenhydrate oder Cholesterin. Gemeinsam haben wir auch das versucht, und trotzdem sind wir dicker als je zuvor.

Daran wird sich auch nichts ändern, bis wir begreifen, was wirklich die Wurzel des Übels ist: Säure. Der Körper speichert Fett als Schutz vor einem Übermaß an Säure, wie sie durch die ty-

pische westliche Kost – vor allem US-amerikanische – produziert wird. Einige dieser Säuren werden mit dem Stuhl, dem Harn und über die Haut ausgeschieden, der Rest muss jedoch neutralisiert werden. Zu viel Säure im Körper führt zum Zellabbau in Geweben und Organen – so ähnlich wie saure Marinaden das Fleisch weich machen. Der Zellabbau aktiviert den Selbstschutz des Körpers; er setzt Nahrungs- und Körperfett ein, um sich selbst zu schützen, und zwar um jeden Preis. Fett kann Säuren binden und in manchen Fällen aus dem Körper befördern. Aber Fett wird in erster Linie eingesetzt, um diese Säuren zu *lagern*. Fragen Sie einen plastischen Chirurgen: Das Fett, das er seinen Patienten absaugt, ist braun und schwarz, weil es so viel Säure enthält. (Einer unserer Partner, ein plastischer Chirurg, machte die Probe aufs Exempel und schickte Proben von abgesaugtem Fett zur Analyse ein; der Laborbericht bestätigte, dass es voller Säure war.) Auf kurze Sicht ist das gut: Der Körper schützt sich selbst vor Säureschäden. Der Nachteil: Auf lange Sicht schaffen diese Fett/Säurelager eine ganze Reihe von gesundheitlichen Problemen.

Die Übersäuerung des Körpers setzt eine zerstörerische Abfolge von gestörtem Gleichgewicht, Übergewicht und Krankheit in Gang. Wir sehen die Symptome, beginnen aber erst allmählich, die Wurzel zu begreifen. Zu viel Säure im Körper entzieht dem Blut Sauerstoff, und ohne Sauerstoff arbeitet der Stoffwechsel langsamer. Die Nahrung wird langsamer verdaut, das führt zu Gewichtszunahme und träger Verdauung, die Nahrung beginnt zu fermentieren, zu gären (verfaulen!). Gärung lässt Hefen, Pilze und Schimmel im ganzen Körper wachsen. Und das sind Lebewesen, die zum Leben Nahrung brauchen, und wenn sie sich in einem übersäuerten Organismus übermäßig vermehren, leben sie von *Ihrer* Nahrung, Ihren Nährstoffen und verrin-

gern die chemische und mechanische Aufnahme von allem, was Sie essen, um bis zu 50 Prozent. Da sie »essen«, produzieren sie auch Abfälle, die so genannten *Exotoxine* und *Mykotoxine*, die sehr schädlich für die Zellen sein können. (Unser Buch *Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht* befasst sich eingehend mit diesen Organismen, diesen Hefen, Pilzen und dem Schimmelpilz, den Bakterien und Parasiten, damit, wie diese in einem übersäuerten Körper Amok laufen – und mit den Schäden, die sie und ihre sauren Abfälle anrichten.) Ohne genügend Nährstoffe kann der Körper keine Gewebe aufbauen oder basische Puffer, Hormone oder Hunderte anderer chemischer Substanzen herstellen, die für die Zellenergie und die Organaktivität nötig sind. In solch einer Situation fault unsere Nahrung im Körper, statt Energie zu liefern, und macht den Körper noch saurer – ein Teufelskreis. Das Ergebnis ist unerwünschte Gewichtszunahme, Müdigkeit und Krankheit.

Fazit: Sie sind nicht übergewichtig, sondern übersäuert.

Das Fett ist eigentlich Ihr Lebensretter. Würde es die Zellen, Gewebe und Organe Ihres Körpers nicht vor Säure schützen, wären Sie längst tot. Einen ähnlichen Vorteil hat das seit langem mit Übergewicht in Verbindung gebrachte Cholesterin: Die arteriellen Plaques (Bindegewebskappen über einer Lipidmasse) schützen die Gefäßwände vor den Säuren, die sie ansonsten richtig durchlöchern könnten. Sie sollten dankbar für das Fett sein! Das heißt jedoch nicht, dass Sie es für immer herumschleppen sollen. Solange Sie nicht wissen, warum es sich ansammelt, können Sie auch nichts dagegen unternehmen und *brauchen* es sogar. Mit dem, was Sie hier lesen, können Sie aufhören, dieses Fett *zu brauchen*. Sie werden dann wissen, wie Sie die Säuren von Ihrem Körper fernhalten. Dann kann – und

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2007

© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der Originalausgabe by Hikari Holdings, LLC

All rights reserved.

Originaltitel: The pH Miracle for Weight Loss

Originalverlag: Warner Books

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagphoto: Masterfile/Collage: Design Team

Redaktion: Gerhild Gerlich

Satz: Barbara Rabus

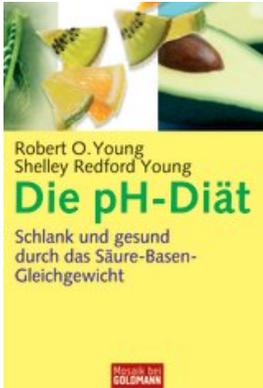
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BS · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-16846-0

www.mosaik-goldmann.de



Robert O. Young, Shelley Redford Young

Die pH-Diät

Schlank und gesund durch das Säure-Basen-Gleichgewicht

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 480 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

50 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-16846-0

[Mosaik bei Goldmann](#)

Erscheinungstermin: Dezember 2006

- Kalorien, Fett oder Kohlenhydrate – warum herkömmliche Diäten nichts bringen.
- Die richtige Säure-Basen-Balance – Garant für mehr Gesundheit und weniger Gewicht.

Robert O. Youngs pH-Diät ist ein 12-Wochen-Plan in 7 Schritten, der den Körper sanft wieder in Balance bringt, Blutzellen erneuert und Fettzellen auf Dauer zerstört. Mit vielen köstlichen Rezepten und Tipps für Bewegung und Entspannung.

Kalorien, Kohlenhydrate, Cholesterin – alles Schnee von gestern. Wer abnehmen will, braucht nicht hungern und verzichten, denn die wahre Ursache von Übergewicht und Fettpölsterchen liegt in einem Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper, hervorgerufen durch falsche Ernährung. Die pH-Diät, ein 12-Wochen-Plan in 7 Schritten, bringt Säuren und Basen wieder in Balance, erneuert Blutzellen und zerstört überflüssige Fettzellen auf Dauer. So halten Sie Ihr neues Gewicht auch nach den 12 Wochen!

Das pH-Programm bietet Ihnen einen umfassenden Ernährungsplan mit vielen Rezeptideen für morgens, mittags und abends, einen Bewegungsplan und mentale Tricks, mit denen Sie Stress und negative Gedanken vertreiben. Lassen Sie sich von den zahlreichen Erfolgsgeschichten motivieren, und freuen Sie sich auf einen fitten, schlanken und gesunden Körper!