



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Dr. Alan Christianson, Spezialist für Endokrinologie und Schilddrüsenstörungen, verdeutlicht, dass Gewichtszunahme eine Überlebensreaktion des Körpers ist angesichts einer zunehmend stressigen Umwelt. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Nebennieren, die den Cortisolhaushalt kontrollieren: Unter Stress geraten die Nebennieren aus dem Gleichgewicht und führen zu Übergewicht, ständiger Müdigkeit und sogar Krankheiten wie Herzbeschwerden oder Diabetes. Die Lösung: Mit *Schlank ohne Stress* stellt er ein Ernährungsprogramm zur Regulierung der Nebennierenfunktion vor. Damit verlieren Sie nicht nur natürlich Gewicht, sondern gewinnen neue Energie, mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Machen Sie Schluss mit Übergewicht und Erschöpfung!

### *Autor*

Dr. Alan Christianson ist Doktor der Naturheilkunde mit Spezialgebiet Endokrinologie und Schilddrüsendysfunktion. Neben der Arbeit in seiner eigenen Praxis gibt er medizinische Fortbildungen zu den Themen Schilddrüsenstörung, Gewichtsverlust und Hormonersatztherapie. Dr. Christianson lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Scottsdale, Arizona.

*Außerdem von Dr. Alan Christianson im Programm*

Die Leber-Wohlfühl-Diät (erhältlich ab Juli 2020)

Dr. Alan Christianson

# Schlank ohne Stress

Nebennieren  
in Balance  
Die Diät

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### 3. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2016  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© 2014 der Originalausgabe Alan Christianson  
Originaltitel: *The Adrenal Reset Diet*

Originalverlag: Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Coverfoto: © Getty Images / Yuri\_Arcurs

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17629-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	22
<b>1. Warum nehmen wir zu? .....</b>	<b>31</b>
Übergewicht als globale Krise: Die Fakten .....	32
Die Kalorientheorie: Schnee von gestern .....	34
Babys brauchen keine Willenskraft .....	35
Alles eine Frage der Gene? .....	36
Überraschende Ursachen für Übergewicht .....	38
Die übergreifende Adipositas-Theorie .....	39
Überlebensmodus geht über »Stress« hinaus .....	41
Auslöser Nr. 1: Stark verfeinerte Lebensmittel .....	44
Auslöser Nr. 2: Umweltverschmutzung .....	51
Auslöser Nr. 3: Belastende Situationen .....	56
Schlank ohne Stress: Von Patienten erprobt .....	58
<b>2. Die Nebennieren und ihr Einfluss auf das Körpergewicht .....</b>	<b>61</b>
Die Nebennieren und die Gesundheit – ein alter Hut? .....	62

Der aktuelle Stand: Der hormonelle Eiertanz .....	64
Zur Sache: Das endokrine System .....	65
Die Nebennieren: Immer in Aktion .....	66
Chronischer Stress und die Nebennieren .....	76
Die Nebennieren und das Körpergewicht .....	79
Der entscheidende Fehler an normalen Diäten .....	82
<b>3. Proteine oder Kohlenhydrate?</b>	
<b>Schluss mit der Dauerfehde</b> .....	87
Kohlenhydrate: Verzicht ist auch keine Lösung .....	89
Mein Konzept: Zyklische Kohlenhydrataufnahme ..	94
Kohlenhydrate: Die Mischung macht's .....	97
Ballaststoffe und Fruchtzucker: Gute und böse Kohlenhydrate .....	97
Proteine und Fette: Aller guten Dinge sind drei .....	109
Essentielle und nicht essentielle Fette .....	112
»Schlank ohne Stress« im Praxistest .....	116
Bereit für den Neustart? .....	121
<b>4. Friedensangebot an die Nebennieren</b> .....	123
Nebennierengerechte Mahlzeiten .....	124
Abnehmen mit zyklischer Kohlenhydratzufuhr .....	127
Die richtige Portion für gute Proportionen .....	130
Die 1-2-3-Regel .....	136

---

Grundmenü für alle Fälle .....	138
Die Wunschdiät .....	141
Wo stehen Sie heute? .....	142
<b>5. Selbsttest und Erste Hilfe .....</b>	<b>145</b>
Gestresst .....	147
Überlastet .....	148
Ausgelaugt .....	148
Test: Wie steht es um Ihre Nebennieren? .....	150
Was bedeutet das Gesamtergebnis? .....	153
Einfache Maßnahmen für jedes Stresslevel .....	155
Erfülltes Leben statt Überleben .....	170
<b>6. Gestresst .....</b>	<b>173</b>
Was geschieht bei gestressten Nebennieren? .....	174
Hinweise auf gestresste Nebennieren .....	178
Hilfe für Gestresste .....	179
Wie können Sie sich nebennierenfreundlicher ernähren? .....	180
Reset für den Tag-Nacht-Rhythmus .....	183
Reset für den Schlafrhythmus .....	186
Tonika für gestresste Nebennieren .....	192
Innere Ruhe durch Atemübungen .....	195
Erfülltes Leben statt Überleben .....	200

<b>7. Überlastet</b> .....	201
Was geschieht bei überlasteten Nebennieren? .....	206
Hinweise auf überlastete Nebennieren .....	206
Hilfe für Überlastete .....	208
Wie können Sie sich nebennierenfreundlicher ernähren? .....	208
Reset für den Tag-Nacht-Rhythmus .....	211
Reset für den Schlafrythmus .....	213
Tonika für überlastete Nebennieren .....	219
Innere Ruhe durch Meditation .....	221
Der perfekte Tag für Überlastete .....	225
Erfülltes Leben statt Überleben .....	226
<b>8. Ausgelaugt</b> .....	227
Was geschieht bei ausgelaugten Nebennieren? .....	230
Hinweise auf ausgelaugte Nebennieren .....	232
Hilfe für Ausgelaugte .....	234
Wie können Sie sich nebennierenfreundlicher ernähren? .....	236
Reset für den Tag-Nacht-Rhythmus .....	238
Reset für den Schlafrythmus .....	240
Tonika für ausgelaugte Nebennieren .....	243
Innere Ruhe durch Atemübungen und Phantasiereisen .....	248



Der perfekte Tag für Ausgelaugte .....	251
Erfülltes Leben statt Überleben .....	252
<b>9. Im Gleichgewicht .....</b>	<b>255</b>
Was geschieht bei gesunden Nebennieren? .....	258
Hinweise auf gesunde Nebennieren .....	262
Das Geheimnis für stabile Gesundheit .....	262
Wie können Sie sich nebennierenfreundlicher ernähren? .....	263
Reset und Erhaltung des Tag-Nacht- Rhythmus .....	265
Friedlich schlafen .....	269
Tonika für gesunde, aktive Nebennieren .....	272
Innere Ruhe erzeugt weniger Stress .....	273
Der perfekte Tag für Gesunde .....	279
Erfülltes Leben statt Überleben .....	280
<b>10. Ernährungsplan und Rezepte .....</b>	<b>283</b>
Gut geplant ist halb gewonnen .....	284
Küchenarbeit leicht gemacht .....	289
Ein Beispielplan .....	290
Frühstücksideen und Säfte .....	299
Säfte .....	311
Saftrezepte .....	316
Noch mehr heilsame Säfte .....	318

Mittagsrezepte .....	321
Abendgerichte – das große Schlemmen .....	333
<b>Anhang</b> .....	347
Noch Fragen? .....	348
Auf einen Blick: Schlank ohne Stress .....	359
Danksagung .....	362
Quellen .....	364
Rezeptregister .....	374
Sachregister .....	375

## Vorwort

Wissenschaftlich betrachtet beruht Gewichtsabbau zu 80 Prozent auf Diät und zu 20 Prozent auf Bewegung. Nach 20 Jahren als Medizinerin bin ich anderer Ansicht. Mein Freund und Kollege, Dr. Alan Christianson, hat eine erheblich logischere Erklärung: Wenn jemand Schwierigkeiten hat, Übergewicht abzubauen, sind die normalen Hormonzyklen ausgehebelt, insbesondere für das Stresshormon Cortisol. Diese Erkenntnis führt dann auch zur richtigen Therapie, die Nebennierenrhythmus, Stresshormone und Cortisolausschüttung wieder ins Lot bringt.

Hier nimmt ein Arzt für Naturheilkunde seine Leser an die Hand und zeigt, wie man dieses Problem lösen und schlank werden kann. Vielleicht aber beschäftigt auch Sie zunächst die Frage: Woher kommt das? Alan erläutert exakt, aus welchem Grund unser Erbgut Fettaufbau als Überlebensstrategie betrachtet. Wer vor lauter Stress ständig unter Strom steht, aktiviert die Fettspeichergene und bringt den Kreislauf der Stresshormone gründlich durcheinander. Weniger Essen und mehr Sport helfen in diesem Fall nicht, weil dies die Überlebensreaktion nur noch mehr befeuert: Jetzt befürchtet der

Körper obendrein eine Hungersnot und drosselt sogleich den Stoffwechsel.

Dieses Schema kenne ich als berufstätige Mutter nur zu gut. Das Leben wird gern einmal mit einem Herd mit vier Kochstellen verglichen. Eine davon ist für die Familie zuständig, die zweite für die Freunde, die dritte für die Gesundheit und die vierte für die Arbeit. Es können aber nicht alle vier gleichzeitig in Betrieb sein. Um das Leben zu meistern, müssen drei der vier Kochstellen an sein. Wer besonders erfolgreich sein möchte, muss zwei der vier abstellen.

Zwischen 30 und 40 habe ich natürlich versucht, alle vier Flammen am Laufen zu halten. Damit habe ich meinen Körper auf Überleben programmiert. Das Resultat? Ich wurde fett, war mit den Nerven am Ende und sah grässlich aus. Möglicherweise ergeht es Ihnen gerade ähnlich. Dank meiner erstklassigen medizinischen Ausbildung sah ich schließlich genauer hin und begriff, was da biologisch aus dem Ruder gelaufen war. Ich hatte Glück und durfte ein Buch darüber schreiben, das prompt zum Bestseller wurde, *Die Hormonkur*. Während ich selbst gesund wurde und zehn Kilo abnahm, wurde mir bewusst, dass mein Körperfett in erster Linie auf Dauerstress und gestörten Nebennierenrhythmen beruhte. Nur deshalb lagerte ich Bauchfett ein wie eine irische Farmerin in der großen Hungersnot, die nicht weiß, woher sie die nächste Mahlzeit nehmen soll. Gleichzeitig fehlten mir

Glückshormone wie Serotonin, und bei meiner DNA und mir setzten vorzeitige Alterungsprozesse ein.

## **Die Wahrheit gehört auf den Tisch!**

Die Wahrheit ist nicht zu leugnen und daher sehr befreiend, auch wenn sie einen anfangs frustriert – besonders, wenn man deshalb die eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ändern muss. Das ist Dr. Alan Christiansons Spezialität. Wie ein Ritter in der glänzend weißen Rüstung des Arztkittels verrät er seinen Patienten – und nun auch seinen Lesern – die verblüffend wirkungsvolle Wahrheit, wie man einen Teller so anrichtet und das eigene Leben so gestaltet, dass der in die Irre gelaufene Stoffwechsel gesund wird.

Gleichzeitig ist Dr. Christianson stets der lebende Beweis für die Stichhaltigkeit seiner Aussagen.

## **Mein Besuch bei Dr. Christianson**

Alan und ich begegneten uns erstmals vor vielen Jahren bei einer gemeinsamen Freundin, JJ Virgin. Zu diesem Zeitpunkt war Dr. Christianson ein angesehener Mediziner für Naturheilkunde (NMD), der sich auf natürliche Endokrinologie spezialisiert hatte und in Arizona praktizierte. Sein besonderes Augenmerk galt der Schilddrüse sowie den Nebennieren.

Er war mir derart sympathisch, dass ich ihn aufsuchte, als ich das nächste Mal für einen Vortrag nach Scottsdale kam. Mit der ihm eigenen Großzügigkeit holte Alan mich vom Flughafen ab und fuhr mich direkt in seine Praxis für Integrative Medizin, wo er mir intravenös Glutathion verabreichte. Sofort lebten meine Nebennieren neu auf. Nach meinem abendlichen Vortrag nahm mich Alans Familie freundlich auf. Ich bekam genau das Essen, das er in seinem neuen Buch beschreibt, aber weder Wein noch Kaffee. Nach acht Stunden Schlaf weckte mich der Duft frischer Eier mit Würstchen und Gemüse, die Alan zum Frühstück zubereitete, während seine Frau ihre Beingymnastik machte, um sich auf ein Fotoshooting für einen Schönheitswettbewerb vorzubereiten. Als ich hungrig in der Küche aufschlug, hatte er bereits eine zweistündige Wanderung für uns geplant – gefiltertes Wasser, Trekkingstöcke und ein nährstoffreiches Picknick standen schon parat. Auf seine Tourvorschläge reagierte ich erst einmal skeptisch: Wir konnten vier Stunden wandern und dann gleich zum Flughafen fahren, oder uns gemütliche zwei Stunden vornehmen, damit noch Zeit zum Essen bliebe. Ich wählte die zweite Option, und Alan führte mich auf einem beliebten Wanderweg durch die McDowell Mountains.

Diesen Besuch erwähne ich, weil sich darin Dr. Christiansons Weisheit widerspiegelt und wie er Gespräche einleitet. Alan schnürt ein so verlockendes Gesamtpaket, dass Men-

schen, die schnell abnehmen und ihren Zustand verbessern wollen, sofort darauf anspringen.

Gestatten Sie mir daher, die verschiedenen Elemente noch einmal einzeln darzulegen, die in seinen Augen zur Gesundheit der Nebennieren und zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts beitragen:

- ◆ Intravenös verabreicht zählt Glutathion zu den besten Antioxidantien und befreit den Körper vom Rost des modernen Lebens.
- ◆ Kein Alkohol. (Alan trinkt nur gelegentlich Alkohol, und Alkohol zehrt an den Glutathionspeichern.)
- ◆ Ein kohlenhydratarmes Frühstück unterstützt die natürliche Cortisolkurve.
- ◆ Die lange Wanderung sollte meine Glukosesensitivität verbessern, mit deren Hilfe der Körper den Zuckerspiegel ausbalanciert. Ich neige nämlich morgens zu erhöhter Cortisolausschüttung (über dem Idealwert), und durch langsame Dauerbelastung verbessert sich der morgendliche Nebennierenrhythmus. Noch interessanter daran ist, dass ich solche mindestens dreistündigen Einheiten in Form von Wandern oder Radfahren laut Alan nur ein paar Mal pro Monat brauche.
- ◆ Trekkingstöcke verbessern nicht nur Gleichgewicht und Trittsicherheit, sondern entlasten insbesondere bergab Ge-

lenke und Beinmuskulatur. Bergauf verlagert man einen Teil des Gewichts auf Schultern, Arme und Rücken, wodurch die Unterschenkel nicht so stark ermüden und ein schwungvollerer Aufstieg möglich wird. Insgesamt können Trekkingstöcke die Kompressionskraft auf die Knie um bis zu 25 Prozent verringern.

Zum Glück müssen Sie für Alans Programm nicht bis nach Phoenix reisen – Sie halten den Schlüssel zu seinem Reich bereits in den Händen.

## **So kann Dr. Alan Christianson Ihnen helfen**

In meiner Praxis für funktionelle Medizin haben erfahrungsgemäß etwa 90 Prozent der Patienten ein Cortisolproblem. Das ist nicht zu unterschätzen, denn Dr. Christianson zufolge ist ein ungünstiges Cortisolprofil laut der Whitehall-II-Studie von 2011 sogar gefährlicher als Rauchen.

Cortisol übernimmt im Stoffwechsel eine bestimmte Rolle. Da es sich um eine katabole Substanz handelt, kann ein zu hoher Cortisolspiegel zu Verschleiß führen. Dies wiederum lässt uns zunehmen und erhöht das Verlangen nach Zucker. Die Nebennieren vollführen einen Eiertanz, um das Körpergewicht zu erhalten, und bei zu hohem Cortisolspiegel gerät der Rhythmus aus dem Takt.



Was kann man dagegen tun? Alan hat eine Methode gefunden, mit der sich das Blatt wenden lässt. Wenn die Cortisolkurve erlahmt, weil die erschöpften Nebennieren nicht mehr in der Lage sind, zwischen dem normalen morgendlichen Hoch und dem nächtlichen Tief zu pendeln, besteht der erste Schritt in einem kohlenhydratarmen Frühstück. Abends sollte man langsam verdauliche Kohlenhydrate zu sich nehmen (zum Beispiel Yams), damit das Cortisol zur Ruhe kommt. So wird ein erholsamer Schlaf eingeleitet, in dem der Körper die tagsüber aufgelaufenen Belastungen abbauen und Schäden reparieren kann.

## **Ein nahrhaftes Frühstück**

Ich bevorzuge ein solides, proteinreiches Frühstück, das Energie für den ganzen Tag liefert. Damit geht es mir einfach besser. Dank Alans Buch ist mir heute bewusst, welchen Einfluss das Frühstück auf meine Cortisolkurve nehmen kann. Und dass man mit Kaffeekonsum bis in den Nachmittag bereits die Energie des nächsten Tags anknabbert. Jeder Tag sollte in sich abgeschlossen sein.

Ein gesundes Frühstück besteht aus Vollkornflocken mit fettarmer Milch und einem Glas Orangensaft? Ja, das haben wir alle schon einmal gehört. Dummerweise wird ein solches Frühstück weitgehend in Triglyzeride umgewandelt, was zu

Cortisolproblemen beiträgt. Über kurz oder lang steht man dann (wie ich) mit ausgebrannten Nebennieren da.

## **Warum alte Wahrheiten nicht mehr gelten**

Bei vielen Menschen versagt bekanntlich das alte Modell, in dem man den Kalorienverzehr gegen den Kalorienverbrauch aufrechnet. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe, die man sich näher ansehen sollte. Auch bei Nichtdiabetikern kann eine eingeschränkte Insulinsensitivität und Insulinresistenz vorliegen (die Zellen reagieren nicht mehr angemessen auf Insulin, so dass der Körper mehr Insulin erzeugt), und es kommt zu Blutzuckerspitzen. Damit beginnt der Teufelskreis: Die Nebennieren springen an, um den Blutzucker auszugleichen, und das Cortisol gerät außer Kontrolle. Es vermittelt dem Körper: »Hey, du hast ein Problem, speichere mal Fett für schlechte Zeiten.« Und schon legt man zu.

Dieses Buch ist auch für Menschen, die bei einem normalen Körpergewicht zu viel Fett eingelagert haben, so genannte »dicke Dünne«. Im T-Shirt sehen sie gut aus, aber der Bauch ist reiner Wackelpudding. Ich will niemandem Angst machen, doch die Mortalitätsrate der dicken Dünnen liegt doppelt so hoch wie bei fettleibigen oder übergewichtigen Menschen.

Eine gestörte Nebennierenregulierung hat schulmedizinisch keinen Krankheitswert, und viele Ärzte lassen sich hierzu gar

nicht erst auf Diskussionen ein. Die Nebennieren sind entweder gesund oder krank – dazwischen gibt es nichts. Dabei belegen zahllose Studien, dass die Nebennieren und ihre Funktionen in diesem Zwischenstadium mit Problemen wie Fettleibigkeit, hohem Blutzucker und Insulinresistenz einhergehen.

## **Dr. Christianson kann Daten vorlegen**

Im vergangenen Jahr hat Dr. Christianson seine Theorien an 42 Freiwilligen im Durchschnittsalter von 45 Jahren, darunter 88 Prozent Frauen, überprüft. Nach 30 Tagen ließen sich allein durch die Diät folgende Ergebnisse festhalten:

- ◆ Gewichtsabbau: vier Kilogramm,
- ◆ Körperfett: zwei Prozent weniger,
- ◆ Taillenumfang: fünf Zentimeter weniger,
- ◆ messbare Verbesserung des Nebennierenrhythmus, nachweisbar über viermalige bzw. ganztägige Cortisolmessung.

Das Hauptziel ist eine gesunde Cortisolkurve im Tagesverlauf. Wer die besitzt: Herzlichen Glückwunsch. Wenn das Cortisol morgens zu stark in die Höhe schnell, muss die Glykogensensitivität verbessert werden (also wie man Glukose speichert). Mitunter beruht eine übertriebene Cortisolausschüttung am Morgen auch darauf, dass die Nebennieren zu intensiv an der

Glukogenese arbeiten, also der Erzeugung von Glukose aus anderen Nährstoffen als auch Kohlenhydraten. Hier greifen Alans Diätvorgaben. Auch Bewegung hilft. Mäßig anstrengendes Ausdauertraining (langsam, aber über größere Strecken) ist zwar zeitraubender als kurze, intensive Trainingseinheiten, aber ein paar Mal im Monat sollte man einige Stunden Radfahren oder Wandern.

Ich habe es bereits erwähnt: Mein schlimmster Feind war ich selbst, weil ich auf allen vier Flammen gleichzeitig kochen wollte. Dann aber betrachtete ich mich selbst als Patientin und wendete mein Wissen an. Alan wiederum war ein dickes Kind. Als er es satt hatte, so eingeschränkt in seiner Bewegung zu sein, nutzte er seine große Intelligenz und las Dutzende Bücher zu Ernährung und Fitness, verzichtete auf Zucker und bewegte sich mehr. Als Erwachsener studierte er Medizin, stellte aber fest, dass die Schulmedizin auch nicht alles beantworten konnte. Schließlich spezialisierte er sich auf Naturheilkunde und setzte seinen Wissensdurst, seine Ausbildung und seine Erfahrung in ein gut durchdachtes Konzept um, mit dem man lernen kann, wie man sich gesund essen und zugleich Gewicht abbauen kann. Dieses Konzept können Sie nun hier nachlesen und damit auf gesunde Weise schlank werden.

Dr. med. Sara Gottfried  
Berkeley, Kalifornien

*Sara Gottfried, MD, ist eine der führenden Kapazitäten zur Neujustierung der Hormone durch studiengestützte Kombinationen aus moderner Medizin und überlieferten Traditionen. Ihr Buch Die Hormonkur: So bringen Sie Ihren Hormonhaushalt natürlich ins Gleichgewicht ist 2014 in deutscher Übersetzung erschienen.*

## Einleitung

*Seit Jahren kämpfen Sie um Ihre Gesundheit. Obwohl Sie sich größte Mühe geben, macht Ihr Körper nicht mit. Sie haben viele Diäten und Bewegungsprogramme ausprobiert, aber nichts hat geholfen. Die Ratschläge der Fachleute sind häufig widersprüchlich. Manche sagen, man solle weniger Zucker essen. Andere raten zu mehr Bewegung und weniger Sitzen. Viele führen Übergewicht auf eine schwache Persönlichkeit zurück.*

Wir schreiben das Jahr 1879, und es geht um Tuberkulose.

Als wäre es nicht schlimm genug, krank zu sein, leiden die Patienten obendrein unter Schuldgefühlen. Man hat ihnen eingeredet, sie würden gesund werden, wenn sie sich mehr bemühen würden und nicht so faul wären. Sie müssten »bessere Gedanken« entwickeln, bestimmte Lebensmittel meiden und spezielle Übungen durchführen. Wer davon nicht gesund wird, zweifelt nicht etwa an der Kompetenz der behandelnden Ärzte, sondern eher an sich selbst – man hat sich nicht genug bemüht.

Viele Jahre, bevor man mehr über Tuberkulose wusste, glaubten Wissenschaftler wie Benjamin Marten, dass die Krankheit

nicht charakterabhängig sei, sondern durch »wundersam (winzige) lebende Kreaturen«<sup>1</sup> verursacht werde. Wie Tuberkulose schrieb man damals auch andere Krankheiten wie Lepra, Pocken oder Krebs dem Charakter zu. Heute sind wir in einer ähnlichen Situation, denn der Stand der öffentlichen Meinung hinkt der Wissenschaft hinterher. Obwohl längst nachgewiesen ist, dass Übergewicht ebenso wenig auf Charakterschwäche beruht wie Tuberkulose, wird nach wie vor gern dem Opfer die Schuld zugeschoben. Das ist nicht nur verletzend, sondern verhindert zugleich nachhaltige Veränderungen.

Noch immer herrscht vielfach die Ansicht vor, dass Körpergewicht darauf beruht, ob die zugeführten Kalorien auch verbraucht werden. Wer nicht abnehmen kann, bemüht sich eben nicht genug darum, isst zu viel und bewegt sich zu wenig. Selber schuld! Viele beliebte Slogans, Schlagzeilen und Buchtitel im Sinne von »Weniger essen, mehr bewegen« oder »Esst dies, nicht das« nähren solche Auffassungen.

Für einen großen Teil der Bevölkerung entspricht diese Denkweise jedoch nicht dem aktuellen Stand der Forschung. Die tatsächliche Situation ist weitaus spannender: Inzwischen wissen wir, dass der Umgang des Körpers mit der Nahrung davon abhängt, ob es uns gut geht oder ob wir auf Überlebensmodus umgeschaltet haben. Die Umschaltung findet in kleinen Drüsen statt, den Nebennieren. Sie steuern, ob wir entspannt leben, Fett verbrennen und genug Energie haben, oder

ob wir Fett einlagern und immer schlapper werden, weil wir offenbar um unser Leben fürchten müssen. Stark verarbeitete Lebensmittel, Umweltgifte und Alltagsstress können dazu beitragen, dass wir auf Überlebensmodus umschalten. Der taugt jedoch nur dazu, kurzfristige Krisen zu überstehen. Wenn wir zu lange in dieser Stoffwechsellage verharren, nehmen wir zu, altern schneller und sterben früher.

Ich kann mich lebhaft daran erinnern, wann mein Schalter umgelegt wurde. Ich war in der zweiten Klasse und davon überzeugt, dass Schokoladenkekse zu den wenigen Lichtblicken meines Lebens zählten. Meine Familie war gerade aus beruflichen Gründen in einen Ferienort in Nordminnesota umgezogen. Eines Tages gelang es mir, eine Handvoll frisch gebackener Schokokekse aus der Küche zu schmuggeln. Ich weiß noch genau, wie nach drei Keksen auf einmal die Trauer über den noch frischen Umzug verging. Fünf Jahre lang nahm ich unablässig zu – bis zu einem denkwürdigen Tag in der siebten Klasse. In der Umkleidekabine beim Sport diskutierten meine Mitschüler darüber, wer aus der Klasse die größten Brüste hätte. Einer von ihnen nominierte mich. Ich wusste längst, dass er Recht hatte, doch bis dahin hatte ich noch gehofft, dass es den anderen nicht aufgefallen war.

Nach diesem peinlichen Tag *musste* ich etwas ändern. Ich las mich quer durch die Bibliothek. Die meisten Bücher waren über Diät und Sport, manche aber auch über Gesundheit



und Medizin. Nachdem ich viele Methoden ausprobiert hatte, wurde mir einiges klar. Zum Beispiel lernte ich, dass Diäten oder zu viel Sport mich nur noch hungriger machten. Auf Zucker und Brot konnte ich problemlos verzichten – aber nur, wenn ich sie vollständig aufgab. Meine Eltern bestellten mir Proteinpulver über den Versandhandel, das ich zum Frühstück zu mir nahm. Mit Atemtechniken aus dem Yoga waren die Veränderungen leichter durchzuhalten. Im folgenden Jahr ging es mit meinem Gewicht zur Neige. Bald konnte ich nicht nur wieder Sport treiben, sondern gehörte sogar zu den besseren Sportlern in der Schule. Meine Lebensfreude stieg deutlich an, und ich fühlte mich rundum gesund.

Jahre später zeigte mir ein Hausbrand, wie leicht man dieses gute Gefühl verlieren kann. Meiner Familie war nichts passiert, aber wir verloren alle unsere Tiere und unseren gesamten Besitz. Um meinen Beitrag zu leisten, damit wir wieder auf die Beine kamen, arbeitete ich jede freie Minute in einem Restaurant. Mein Stresslevel war hoch, ich hatte ständig Zugang zu ungesunden Lebensmitteln und keine Zeit mehr für Sport. Bald hatte ich über zehn Kilo zugenommen und war völlig aus den Fugen geraten.

Prompt verfiel ich in Teenagerpanik und begann die nächste Diät. Diesmal jedoch nahmen meine Bemühungen extreme Formen an. Ich aß nur noch eine kleine Auswahl an Lebensmitteln in sehr geringer Menge. Stellen Sie sich einen jungen

Mann vor, der täglich mit ein wenig rohem Gemüse zur Schule geht, arbeitet und im rauen Winter von Nordminnesota jeden Tag sechs bis zehn Meilen im Freien joggt.

Natürlich nahm ich ab, aber darunter litt meine Gesundheit, und ich bekam Depressionen. Wieder waren Bücher meine Rettung. Besonders gut erinnere ich mich an das Lehrbuch für Naturmedizin von Michael Murray, einem Arzt für Naturheilkunde. (Damals konnte ich nicht ahnen, dass ich viele Jahre später so gut mit Dr. Murray befreundet sein würde, dass ich für die neunte Ausgabe seines Buches neue Abschnitte beisteuern würde.)

Dr. Murrays Buch lehrte mich, dass ich eine ausgewogenere Ernährung mit mehr Kalorien, ausreichend Proteinen, gesunden Fetten und mehr Mineralstoffen benötigte. Davon profitierte nicht nur meine Gesundheit, sondern ich entwickelte auch neues Interesse an der Medizin. Es wurde mir immer wichtiger, mehr über Ernährung zu lernen, um eines Tages anderen so zu helfen, wie dieses Wissen mir geholfen hatte. Als ich eine medizinische Fakultät entdeckte, an der Ernährung ein zentrales Thema war, schien mein Traum wahr zu werden. Mein Interesse an dem Zusammenspiel zwischen Hormonen und Übergewicht entstand während meines praktischen Jahrs, als ich mit einer ganz besonderen jungen Frau zu tun hatte.

Jamie war damals 16, und ihr drohte der Zwangsverweis von der Highschool. Sie war ein kluges, fleißiges Mädchen,

kam aber vor Schmerzen und Müdigkeit kaum noch aus dem Bett. Nach einer schweren Grippe im Jahr zuvor war sie nicht wieder richtig gesund geworden. Ihr Gewicht schnellte in die Höhe. Alle Muskeln taten ihr weh. Fibromyalgie galt damals noch nicht als echte Diagnose, aber ein Arzt kam dennoch auf diese Idee. Allerdings konnte man dagegen kein Heilmittel.

Mein Oberarzt gestattete mir, anhand von Jamies Krankenakte die medizinische Forschungsbibliothek zu durchforsten. So gelang es mir, ein paar Puzzlesteinchen zusammenzufügen: Jamies Symptome ähnelten denen einer Schilddrüsenunterfunktion; ihre Mutter und Großmutter hatten darunter gelitten. Die anderen Ärzte meinten, dies könne bei Jamie nicht der Grund für ihre Symptome sein, weil ihre Schilddrüsenwerte normal waren. Ich fand jedoch Studien, denen zufolge die üblichen Schilddrüsenfunktionstests im Frühstadium der Erkrankung mitunter versagen.

Meine Vorgesetzten führten also genauere Tests durch, die bestätigten, dass bei Jamie eine Schilddrüsenenerkrankung vorlag. Dank der entsprechenden Behandlung konnte Jamie wieder zur Schule gehen und ihren Abschluss schaffen. Die Medikamente unterstützten einen ersten Gewichtsabbau, doch um ihr wieder zu Normalgewicht zu verhelfen, waren weitere Tests erforderlich. Ich stellte fest, dass die Schilddrüsenfehlfunktion ihre Nebennieren beeinträchtigt hatte. Darauf war ich gekommen, weil ihr Blutdruck häufig so niedrig war, dass

ihr schwindelig wurde. Außerdem zeigte sie ein auffälliges Verlangen nach Salz. Beides sind Hinweise auf eine gestörte Nebennierentätigkeit. Nachdem wir dieses Problem entlarvt hatten und ihr zu einem optimalen Hormonstatus verhelfen konnten, ging es ihr wieder richtig gut. Jamies Rückkehr ins aktive Leben überzeugte mich noch mehr davon, dass viele rätselhafte Erkrankungen hormonelle Ursachen haben.

Heute ist Jamie erwachsen, hat ein Studium absolviert und eine wunderbare Familie. Für mich gibt es nichts Wichtigeres, als Menschen wie Jamie dabei zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Lebensglück zurückzuerobern.

Das Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, beruht auf einem frustrierten Kind, auf jahrzehntelanger Forschung und auf über 75 000 Gesprächen mit Patienten.

Das Besondere an meiner Nebennierendiät ist, dass hier keine Nährstoffgruppe verteufelt wird. Zu wenig Nahrung und zu viel Sport können sogar dick machen! Nahrung ist unser Heilmittel, nicht unser Feind. Mein Ansatz hilft und unterstützt Sie nicht nur beim Abnehmen, weil er einige Grundaspekte berücksichtigt:

- ◆ *Kohlenhydrate sind nicht verboten.* Man nimmt sie jedoch gezielt zu bestimmten Tageszeiten zu sich. Dadurch werden die Auswirkungen stark verfeinerter Lebensmittel auf die Bauchfettdepots rückgängig gemacht.

- ◆ *Ein regelmäßiger Tagesablauf* fördert den gesunden Schlaf und unterstützt die Leber bei der Gewichtskontrolle.
- ◆ *Mehr Klarheit durch 5-Minuten-Rituale*, die den Dauerdruck (Stress) daran hindern, das Gehirn zu beeinträchtigen und den Appetit zu heben.

Damit kommen wir zum wichtigsten Teil dieser Geschichte, nämlich zu Ihnen, liebe Leser. Ganz egal, wie lange Sie schon mit Ihrem Gewicht kämpfen und wie viele erfolglose Diäten Sie hinter sich haben – *es ist nicht Ihre Schuld*.

Es mangelt Ihnen weder an Willenskraft noch an Mut. Sie sind weder schwach noch gefräßig. Stark verarbeitete Nahrung, Umweltverschmutzung und Dauerstress haben Ihrem Körper zugesetzt, und er versucht nach Kräften, Ihr Überleben zu sichern. Denn er weiß es nicht besser! Bald werden Sie verstehen, woher das kommt, und wie Sie sanft vom Überlebensmodus zum Gesundheitsmodus übergehen können.

Jeder Mensch möchte seinen Teil zur Welt beisteuern, doch wenn die Gesundheit nicht mitspielt, ist das schwer. Ich weiß, wie berauschend es ist, nach langem Kampf wieder voll im Leben zu stehen und einfach das zu tun, was einem wichtig ist. Was würden Sie tun, wenn Sie nichts mehr davon abhält? Lassen Sie es drauf ankommen!

Alan Christianson, NMD



1.

Warum nehmen  
wir zu?

Zu meinen wertvollsten Besitztümern zählt eine Ausgabe des *TIME Magazine* aus dem Juli 1969. Die Titelstory berichtet über die historische Mondlandung von Apollo 11, und auf dem wichtigsten Bild sieht man Hunderte von Menschen zusammenstehen, die beim Abheben der Rakete den Blick zum Himmel richten. Als ich dieses Foto vor Kurzem wieder einmal betrachtete, kam mir daran etwas komisch vor. Nach mehrmaligem Hinsehen begriff ich den Grund dafür: Die Leute waren alle auffällig schlank. Die Beobachter waren vor allem Männer, dem Aussehen nach mehrheitlich Anfang 40.

In den 1960er Jahren wog ein männlicher Amerikaner zwischen 40 und 45 im Durchschnitt 76,6 Kilogramm. Im Jahr 2000 lag das Durchschnittsgewicht hingegen bei 89,9 Kilogramm. Ein Unterschied von über 13 Kilo.<sup>1</sup> Eine ähnliche Zuschauermenge würde heute also deutlich anders aussehen.

## Übergewicht als globale Krise: Die Fakten

2010 hatten sich diese Zahlen erneut erhöht – über 69 Prozent der erwachsenen Amerikaner galten als übergewichtig oder fettleibig. Für Deutschland und Europa werden vergleichbare Entwicklungen gemeldet. Seit Beginn der 1970er Jahre ist die Zahl der übergewichtigen und adipösen Erwachsenen welt-



weit im Steigen begriffen. Zwischen 1980 und 2008 hat sie sich verdoppelt. *Schätzungen zufolge gelten mittlerweile 1,4 Milliarden Erwachsene auf der Welt als übergewichtig.* Erstmals in der Geschichte der Menschheit liegt die Zahl der Todesfälle durch Erkrankungen, bei denen Übergewicht eine Rolle spielt, in der Statistik der Todesursachen an der Spitze, noch vor Mangelernährung und Infektionskrankheiten.

Zusätzlich scheinen die Prognosen für künftige Kosten durch chronische Krankheiten die globale Wirtschaft massiv zu beeinträchtigen. Weltweit rechnen Fachleute mit einem Aufwand von mehr als 30 Billionen Dollar durch übergewichtsbedingte Erkrankungen. Zum Vergleich: Die Anschläge vom 9. September auf die USA und die nachfolgenden Kosten für die Kriege im Irak und in Afghanistan werden mit rund fünf Billionen Dollar beziffert.<sup>2</sup>

Ohne jeden Zweifel nehmen die Menschen schneller zu denn je. Aber wie kommt das? Die aktuelle Medizinforschung hat plausible Antworten ergeben, doch leider beruhen die Überzeugungen der öffentlichen Meinung und der Mehrheit der politisch Verantwortlichen zum Thema Übergewicht auf Theorien, die sich mittlerweile als falsch erwiesen haben. Allgemein herrscht die Auffassung vor, Übergewicht entstehe durch die Kombination aus zu vielen Kalorien, Willensschwäche und ungünstigen Genen. Ganz so einfach ist es jedoch nicht.

## Die Kalorientheorie: Schnee von gestern

Beginnen wir mit dem Kalorienmodell, das in seiner Einfachheit natürlich bestechend ist: Menschen nehmen zu, weil sie mehr Kalorien essen, als sie verbrennen. Das Kalorienmodell beschreibt korrekt, was gesunden Menschen unter kontrollierten Bedingungen widerfährt. Es erklärt jedoch nicht, was geschieht, wenn ein gestresster Körper auf Überlebensmodus umschaltet. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet beruhte Stress früher stets auf unmittelbarer Gefahr: einem Raubtier, das uns bedroht, oder zu wenig Nahrung. Bei Stress achten unsere Gene also darauf, dass Nahrung möglichst in Form von Fett eingelagert und nicht verbrannt wird.

Und selbst wenn es stimmt, dass dickere Menschen einfach mehr essen als andere, erklärt dies nicht, weshalb die Menschen seit einigen Jahren plötzlich mehr essen denn je. Das Kalorienmodell beschreibt bestenfalls die Situation, weiß aber nicht den Grund dafür – vergleichbar mit der Aussage: »Menschen in der Dritten Welt verdienen weniger«, die auch keine Erklärung für die Armut auf der Welt liefert.

## Babys brauchen keine Willenskraft

Traci Mann ist Psychologieprofessorin an der Universität Kalifornien, Los Angeles (UCLA). Sie hat 31 Langzeitstudien ausgewertet, um die Dauerwirkung kalorienbasierter Diätprogramme zu evaluieren. Dabei stellte sie fest, dass selbst unter der Minderheit derer, die damit tatsächlich abnahmen, *83 Prozent nach vier Jahren schwerer waren als vor der Diät*. Mehr als die Hälfte von ihnen lagen zu diesem Zeitpunkt mindestens fünf Kilo *über* ihrem Ausgangsgewicht.<sup>3</sup> Wenn es lediglich um die Frage der Selbstdisziplin ginge, wie konnten dann diejenigen, die ausreichend Disziplin hatten, um Gewicht abzubauen, hinterher so viel zulegen?

Bei fehlgeschlagenen Diätversuchen gehen viele oder womöglich die meisten Leute davon aus, dass sie zu willensschwach wären und sich nicht intensiv genug bemüht hätten. Bei Erwachsenen führt man das Gewicht auf das Ergebnis bewusster Entscheidungen zurück. Bei Säuglingen oder Tieren käme wohl kaum jemand auf diese Idee. Wenn ein Baby nach der Flasche schreit – hat es Hunger, oder ist es genussüchtig? Und was ist mit wilden Tieren? Ist Übergewicht hier tatsächlich eine Frage des Willens? Doch der Anteil schwergewichtiger bis krankhaft fettleibiger Säuglinge und Kleinkinder hat sich in den letzten zehn Jahren vervielfacht und steigt weiterhin rasant an. Erstmals in der Geschichte sind Kinder schon

mit sechs Monaten krankhaft fett, obwohl sie weder andere Nahrung bekommen als früher noch größere Mengen.<sup>4</sup>

Der Siegeszug der Adipositas betrifft keineswegs nur den Menschen. 2010 wertete David Allison mit seinem Team bei 20 000 Tieren – darunter Makaken, Schimpansen, Meerkatzen, Seidenäffchen, Laborratten und -mäuse, wilde Ratten, Haushunde und Hauskatzen – die Gewichtsveränderungen der letzten Jahrzehnte aus. Manche lebten wild, andere waren Haustiere, wieder andere erhielten exakt bemessenes Futter. Bei allen untersuchten Spezies hatte das Übergewicht mittelalter Tiere zugenommen. Besonders schockierend waren die Veränderungen unter unseren nächsten Verwandten. Bei männlichen wie weiblichen Zoonschimpanzen war das Gewicht pro Jahrzehnt um 33,2 beziehungsweise 37,2 Prozent angestiegen – trotz kontrollierter Nahrungszufuhr und Aktivität.<sup>5</sup> Angesichts derart erschreckender Ergebnisse ist die Behauptung, Übergewicht beruhe auf Willensschwäche, an den Haaren herbeigezogen.

## Alles eine Frage der Gene?

Eine weitere verbreitete Überzeugung ist, dass Übergewicht genetisch bedingt ist. Wissenschaftlich betrachtet hat sich der menschliche Körper in den letzten 200 000 Jahren kaum ver-

ändert. Allerdings bestand früher eine größere Gefahr, durch Mangelernährung und Hungerzeiten abzunehmen. Einen globalen Gewichtszuwachs über verschiedene Spezies hinweg gab es bisher noch nie. Selbst wenn in der Vergangenheit einzelne Menschen stark zugenommen haben, waren dies allenfalls privilegierte Schichten. Wie logisch ist also ein Einfluss der Gene auf das Körpergewicht?

Die Gene können daran Anteil haben, dass der eine mehr zunimmt als der andere, doch die familiäre Veranlagung allein erklärt nicht, weshalb die Menschheit auf der ganzen Welt zunimmt und viele andere Lebewesen ebenfalls. Eine mögliche Erklärung liefert die Epigenetik, ein Wissenschaftszweig, der die Wechselwirkungen zwischen unseren Genen und unserer Umwelt erforscht. Diesbezügliche Untersuchungen legen nahe, dass nicht die Gene selbst schuld sind. Problematisch erscheinen vielmehr die genetischen Reaktionen auf die Einwirkungen der modernen Welt. Im Laufe der Lektüre werden daher verschiedene Schritte vorgestellt, mit denen wir uns diesen negativen Einflüssen der Moderne widersetzen und unsere Gene wieder auf ihren Ausgangsstatus zurücksetzen können.

## Überraschende Ursachen für Übergewicht

Wenn die weltweite Gewichtsexplosion nun also nicht auf zu viele Kalorien, individuelle Verantwortungslosigkeit oder »schlechte Gene« zurückzuführen ist – was ist dann der Grund? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir überlegen, was sich in diesem Zeitraum noch geändert hat. Viele Fachleute haben eigene Thesen dazu aufgestellt und erste Antworten gefunden. Zunächst einmal ist unsere Welt in den letzten Jahrzehnten deutlich giftiger, lauter und turbulenter geworden. Unsere Nahrung enthält mehr Zucker, weniger Ballaststoffe und weit mehr Chemie als früher. Wir verbringen weniger Zeit im Freien und schlafen weniger, nehmen mehr Medikamente, sind finanziell weniger gut abgesichert und haben weniger Freunde.

Bisher ist unklar, welcher dieser Faktoren am kritischsten ist, doch grundsätzlich besteht Einigkeit, dass das zunehmende Übergewicht auf bestimmte Kombinationen dieser Elemente zurückgeht. Da jedes davon nachweislich mit Fettleibigkeit in Verbindung steht, fixieren sich viele Wissenschaftler auf nur eine Ursache.

Während ich mich als Arzt immer tiefer in diese Materie einarbeitete, wurde mir bewusst, dass eine sinnvolle Antwort auf die Adipositas-Epidemie alle möglichen Auslöser berück-