

A. J. JACOBS

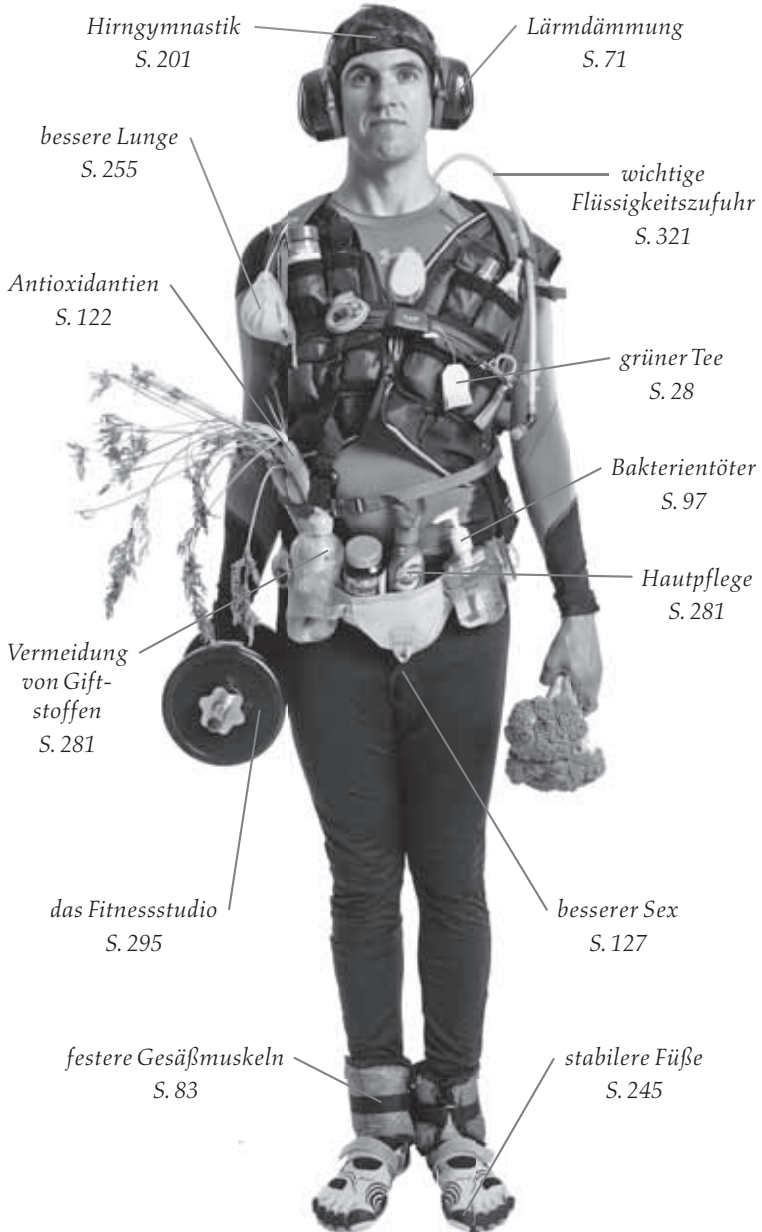
sau^{fit}



Von einem, der auszog,
nie wieder krank
zu werden

ullstein 

Hirntraining



INHALTSVERZEICHNIS

Einführung		11
Kapitel 1	Der Magen <i>Wie viel darf's denn sein?</i>	25
Kapitel 2	Das Herz <i>Vom Versuch, den Kreislauf auf Trab zu bringen</i>	45
Kapitel 3	Die Ohren <i>Expedition ins Reich der Stille</i>	71
Kapitel 4	Der Hintern <i>Weg mit dem Sitzfleisch!</i>	83
Kapitel 5	Das Immunsystem <i>Im Kampf gegen die Keime</i>	97
Kapitel 6	Der Magen, die Zweite <i>Auf der Suche nach der richtigen Ernährung</i>	109
Kapitel 7	Die Genitalien <i>Sex ist nicht alles – aber wie viel?</i>	127
Kapitel 8	Das Nervensystem <i>Von der Hoffnung, dass der Schmerz nachlässt</i>	141

Kapitel 9	Der Dickdarm <i>Der Toilettengang – Wege und Irrwege</i>	163
Kapitel 10	Die Nebennieren <i>Unterwegs zur stressfreien Zone</i>	171
Kapitel 11	Das Gehirn <i>Unternehmen Intelligenzsteigerung</i>	201
Kapitel 12	Das Hormonsystem <i>Jäger der verborgenen Gifte</i>	221
Kapitel 13	Die Zähne <i>Der weite Weg zum strahlenden Lächeln</i>	233
Kapitel 14	Die Füße <i>Erkundung einer Problemzone</i>	245
Kapitel 15	Die Lunge <i>Alles über die Kunst des Atmens</i>	255
Kapitel 16	Der Magen, die Dritte <i>Die verschärfte Suche nach der richtigen Ernährung</i>	267
Kapitel 17	Die Haut <i>Der Traum vom makellosen Teint</i>	281
Kapitel 18	Das Herz, die Zweite <i>Auf der Suche nach der idealen Trainingsmethode</i>	295
Kapitel 19	Die Welt hinter den Augenlidern <i>Erholsamer Schlaf und wie man ihn findet</i>	307

Kapitel 20	Die Blase <i>Trinken ist wichtig – aber was und wie viel?</i>	321
Kapitel 21	Die Keimdrüsen <i>Testosteronturbo oder: Von der Steigerung der Manneskraft</i>	333
Kapitel 22	Die Nase <i>Schnupperkurs Geruchssinn</i>	349
Kapitel 23	Die Hände <i>Fitness für die Finger</i>	361
Kapitel 24	Die Wirbelsäule <i>Alles eine Frage der richtigen Gangart</i>	373
Kapitel 25	Die Augen <i>Von der Aussicht auf ein Leben ohne Brille</i>	385
Kapitel 26	Der Schädel <i>Alltagsrisiken und wie man sie vermeidet</i>	395
Kapitel 27	Die Ziellinie	405
Epilog		413
Anhang A	Guerilla-Training – die Welt als Fitness-Studio	419
Anhang B	Weniger essen – Kunst und Wissenschaft der Portionskontrolle	421
Anhang C	Fünf Tipps zum Thema Laufbandschreibtisch	423
Anhang D	Fünf idiotensichere (für mich jedenfalls) Anti-Stress-Methoden	425

Anhang E	Die zehn besten Ernährungstipps, die ich im Laufe von <i>Project Health</i> bekommen habe	427
Anhang F	Das Reich der Stille und wie man es findet	432
Anhang G	Fünf Giftstoffe, die ich so weit wie möglich aus meinem Leben verbannt habe	434
	Anmerkung des Autors	438
	Danksagung	439
	Bibliographie	443
	Register	447

EINFÜHRUNG

Seit ein paar Monaten notiere ich alles, was ich zum Wohle meiner Gesundheit unbedingt tun sollte. Inzwischen ist die Liste besorgniserregend lang. 53 Seiten. Hier ein kleiner Auszug:

- Blattgemüse essen,
- täglich 40 Minuten Ausdauertraining machen,
- mehrmals wöchentlich meditieren,
- Baseballspiele anschauen (hat einer Studie zufolge blutdrucksenkende Wirkung),
- Nickerchen machen (gut für Herz und Gehirn),
- summen (beugt Nasennebenhöhlen-Entzündungen vor),
- einen Oscar gewinnen (ein nicht ganz realistisches Vorhaben, ich weiß. Doch Studien belegen, dass Oscar-Preisträger im Schnitt drei Jahre länger leben als Nicht-Oscar-Preisträger),
- die Zimmertemperatur konstant bei 16,6 Grad halten, weil das den Kalorienverbrauch des Körpers erhöht,
- eine Arecapalme im Pflanztopf kaufen (zur Reinigung der Raumluft),
- Krafttraining bis zum Muskelversagen,
- zur Einwohnerin von Okinawa werden (ein weiteres eher realitätsfernes Vorhaben).

Undsoweiterundsoweiter.

Die Liste habe ich übrigens in 9-Punkt-Papyrus-Schrift ausgedruckt, weil ich auf eine Studie gestoßen bin, der zufolge Texte in

schwer entzifferbaren Schrifttypen besser im Gedächtnis haften bleiben.

Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, was auf meiner Liste steht. Denn ich will nicht einfach ein bisschen gesünder leben. Ich will nicht einfach nur ein paar Kilo abnehmen. Nein, ich will mein derzeitiges Ich vom verweichlichten, unsportlichen, durchschnittlich krankheitsanfälligen Moppel in den Inbegriff von Gesundheit und Fitness verwandeln. Ich will so gesund werden, wie es nach menschlichem Ermessen nur irgend möglich ist.

Das Thema Fitness & Gesundheit fasziniert mich schon seit Jahren. Doch der Gedanke, mich ihm mit Leib und Seele zu verschreiben, kam mir erst kürzlich, während eines einwöchigen Ferientaufenthalts in der Dominikanischen Republik. Das Ganze war gedacht als erholsamer Familienurlaub. Sandburgen bauen, Boggle spielen und Limo grundsätzlich ohne Eis bestellen. Das war der Plan.

Doch statt an karibischen Stränden landete ich in einem karibischen Krankenhaus, wo ich drei Tage wegen schwerer Lungenentzündung behandelt wurde. Mit Jetlag-Problemen hatte ich durchaus gerechnet, sogar mit einer Magenverstimmung. Aber eine bakteriell hervorgerufene Lungenentzündung? Das kam dann doch etwas überraschend.

Immer wieder lese ich, wie wichtig es ist, dankbar zu sein. Also versuchte ich keuchend und schlotternd, meiner Zwangslage auf der dünnen Krankenhausmatratze ein paar positive Seiten abzugewinnen. Zum Beispiel die Tatsache, dass ich meinen aktiven Spanisch-Wortschatz dank meiner Situation um Wörter wie »Lunge« und »Schmerzen« (»pulmón« und »dolor«) erweitern konnte. Und dass ich im Morgengrauen vom Krähen der Hähne direkt unterhalb meines Krankenzimmers geweckt wurde, was zumindest geringfügig angenehmer ist, als von den Alarmanlagen geparkter New Yorker Autos aus dem Schlaf gerissen zu werden.

Diese Betrachtungen erwiesen sich leider als wenig hilfreich. Doch dann kam ich auf eine unleugbar gute Seite meiner Lage. Einen ge-

radezu lebensverändernden Grund zur Dankbarkeit: Was ich durchlebte, war de facto nichts anderes als ein 72-stündiges Memento mori. Denn dieser Krankenhausaufenthalt gehörte zu den wenigen Situationen meines Lebens, in denen ich mir sicher war, mich demnächst von meinem irdischen Dasein verabschieden zu müssen. Okay, diese Angst zeugt vielleicht von einem gewissen Hang zur Melodramatik, aber zu meiner Verteidigung sei gesagt: Wenn *Sie* an einen Tropf angeschlossen wären, durch den Ihnen intravenös ein ganzes Sortiment Flüssigkeiten (farblos, gelb, blau, rosa) unbekannter Wirkung zugeführt wird; wenn Sie mitbekämen, wie Ärzte mit gedämpfter Stimme miteinander konferieren und dabei immer wieder verstohlen zu Ihnen hinüberschauen; wenn Ihnen jeder Atemzug höllische Schmerzen bereitere; wenn Ihr Verstand völlig fiebervernebelt wäre – dann würden Sie vermutlich genau dasselbe denken wie ich damals: Hier komme ich nicht mehr raus. Es sei denn mit den Füßen voraus.

Eine so übermächtige Angst hatte ich noch nie zuvor verspürt. Was wahrscheinlich an meinen drei kleinen Söhnen lag. Ich will sie doch noch aufwachsen sehen, dachte ich. Ich will natürlich dabei sein, wenn sie Schulabschluss, Examen und Hochzeit feiern – aber ich will auch miterleben, wie sie sich beim Karaoke zum ersten Mal einen Song von Led Zeppelin aussuchen. Und wie sie in ihre erste Chilischote beißen. Ich will ihnen noch beibringen können, dass Mitgefühl das Wichtigste im Leben ist und warum das Original von *Charlie und die Schokoladenfabrik* besser ist als das Remake. Ich wurde fast hysterisch, als ich so dalag und mir all die Erinnerungen ausmalte, die mir niemals vergönnt sein würden.

Die Sache ist nämlich die: Ich bin 41 Jahre alt. Ich kann und darf meine Gesundheit nicht länger als selbstverständlich erachten. Diese Lungenentzündung ist nur eines von vielen Anzeichen dafür, dass es mit mir bergab geht. Meine Knochen werden leichter und poröser. Meine Muskeln schwinden. Mein Gehirn schrumpft, meine Arterien verengen sich, und meine Koordinationsfähigkeit lässt nach. Jahr um Jahr sinkt mein Testosteronspiegel um ein Prozent.

Und ich bin dick. Nicht krankhaft fettleibig, das nicht. Aber ich bin

das, was man als *skinny fat* bezeichnet. Sie wissen schon, diese »Python-nach-dem-Verzehr-einer-Ziege«-Figur. Die schlimmste Form der Körperfettverteilung, wie ich inzwischen weiß. Denn das sogenannte Viszeralfett, vulgo: Bauchfett, das die Leber und andere lebenswichtige Organe umgibt, gilt als wesentlich gefährlicher als das Subkutanfett, das sich unter der Haut einlagert und für die Bildung von Cellulite verantwortlich ist. Genau genommen ist der Bauchumfang einer der besten Frühindikatoren für Herzkrankheiten.

Meine Frau Julie macht sich schon seit Jahren über meine stetig wachsende Wampe lustig. Mittlerweile hat sie sich ein ganzes Anspielungsrepertoire zugelegt. Sie bezeichnet mich als Buddha. Oder sie fragt: »Wann war noch mal der errechnete Geburtstermin?« Manchmal, wenn sie besonders subtil daherkommen will, pfeift sie im Vorbeigehen einfach die Titelmusik von *Pu der Bär*.

Sie sagt, es sei ihr ganz egal, ob oder wie dick ich aussehe. Sie sagt, sie wolle einzig und allein, dass ich besser auf mich aufpasse. Damit ich ihr und den Kindern noch ein Weilchen erhalten bleibe. Vor ein paar Jahren bat sie mich, am Esstisch neben ihr Platz zu nehmen, legte ihre Hände auf meine, schaute mir tief in die Augen und sagte: »Ich will nicht mit 45 Witwe werden.«

»Das verstehe ich«, antwortete ich damals mit feierlichem Ernst und gelobte, mich umgehend im Fitness-Studio anzumelden. Und in dem Moment hatte ich das tatsächlich vor. Mein Fleisch war wirklich willig. Aber mein Geist, tja, der war schwach.

Also machte ich – nichts. Ich ernährte mich auch weiterhin vorzugsweise von »leeren« Kalorien, vor allem von Nudeln, zuckersüßen Frühstücksflocken und anderen Lebensmitteln, die einen hohen Kaloriengehalt, aber nur wenige Nährstoffe aufweisen. Meine Mahlzeiten zeichneten sich durch einen bemerkenswerten Mangel an Grünzeug aus, jedenfalls sofern man vom Flaschengrün meiner bevorzugten Biermarke absah. Und um mein Fitnessprogramm war es nicht besser bestellt. Seit dem College hatte ich kein Ausdauertraining mehr gemacht, das diesen Namen verdient hätte. Ich geriet schon außer Puste, wenn ich mit meinen Söhnen eine Runde Verstecken spielte.

Und dann lag ich auf einmal in diesem Krankenhaus und schnappte nach Luft. Weshalb ich genau in dem Moment, in dem die Krankenschwester mit einer Tablette von den Ausmaßen meines mittleren Zehs an mein Bett kam, einen feierlichen Schwur tat: Wenn ich hier je mit heiler Haut wieder rauskomme, wird mein nächstes Projekt darin bestehen, meinen Körper gründlich auf Vordermann zu bringen.

»Nächstes Projekt«, weil dieses Buch keineswegs mein erster Vorstoß in Sachen radikale Selbstvervollkommnung ist. Im Laufe der letzten zehn Jahre sind derartige Unternehmen für mich zu einer Art fixer Idee geworden. Studien belegen, dass es gesund ist, für sich selbst einen Lebensinhalt zu definieren. Mein Daseinszweck ist das unermüdlige, wohlgemeinte, wenngleich gelegentlich fehlgeleitete Streben nach Perfektion. In dem Sinne ist *Project Health* die dritte Disziplin eines ganz persönlichen Triathlons zur Läuterung von Geist, Seele und Körper.

Lassen Sie mich das kurz erklären: Als Erstes war mein Verstand an der Reihe. Nach dem College, als die stetige geistige Herausforderung durch Seminare und Referate hinter mir lag, hatte ich Angst, mein Hirn würde allmählich die Konsistenz von griechischem Joghurt annehmen (ein Produkt, das übrigens auf meiner Liste gesundheitsförderlicher Nahrungsmittel steht). Ich konnte förmlich spüren, wie mein IQ langsam versandete. Weshalb ich mir eine Gegenmaßnahme einfallen ließ: Ich beschloss, die gesamte *Encyclopaedia Britannica* zu lesen und so viel wie möglich davon im Gedächtnis zu behalten. Eine ziemlich radikale Gegenmaßnahme, ich weiß. Aber sie hat durchaus eine innerfamiliäre Vorgeschichte: Ich habe die Idee von meinem Vater, der sich in meinen Kindertagen dasselbe vorgenommen hatte, es aber nur bis zum Buchstaben B schaffte, bis »Borneo« oder »Borsalino«, glaube ich. Also wollte ich zu Ende bringen, woran er gescheitert war, um diesen Schandfleck aus unserer Familiengeschichte zu tilgen.

Diese alphabetische Entdeckungsreise – von der ich in meinem ersten Buch, *Britannica & ich*, berichtete – war manchmal sehr beschwerlich. Auch für meine Lieben (meine Frau ging irgendwann dazu über,

mir für jede unbedeutende Lexikonweisheit, die ich ins Gespräch warf, einen Dollar Strafgebühr abzuknöpfen). Und inzwischen habe ich, offen gestanden, 98 Prozent des damals Gelesenen wieder vergessen. Trotzdem war das Ganze unterm Strich eine bemerkenswerte, sogar erhebende Erfahrung. Die eineinhalbjährige Beschäftigung mit allen Facetten der Zivilisationsgeschichte stärkte letztlich mein Vertrauen in die Menschheit. Ich las alles über ihre unfassbar grausamen Taten – aber auch alles über ihre unglaublich guten Seiten (die Künste, die Heilkunde, die Strebepfeiler in den gotischen Kathedralen). Und im Großen und Ganzen überwog offenbar das Gute. Wenn auch nur knapp.

Der erfolgreiche Abschluss des Trainingsprogramms für meinen Geist beflügelte mich so sehr, dass ich beschloss, als Nächstes meine Seele in Angriff zu nehmen. Diese Entscheidung war darauf zurückzuführen, dass ich ohne jedes religiöse oder spirituelle Bezugssystem aufgewachsen bin. Wie ich in meinem Buch über diese Erfahrung – *Die Bibel & ich* – schrieb, bin ich zwar jüdischer Herkunft, aber ungefähr so jüdisch, wie Pizzahut italienisch ist. Also nicht sehr. Doch meine Frau und ich hatten gerade unseren ersten Sohn bekommen und schlugen uns mit der Frage herum, was wir ihm dereinst über unser gemeinsames kulturelles Erbe erzählen sollten. Also fasste ich den Entschluss, die Bibel nicht nur von vorne bis hinten durchzulesen, sondern sie auch komplett beim Wort zu nehmen.

Ich nahm mir vor, sämtliche Regeln, die im Buch der Bücher geschrieben stehen – und das sind Hunderte – zu befolgen. Ich wollte sprichwörtliche Gesetze wie »Liebe deinen Nächsten« und die Zehn Gebote achten. Doch darüber hinaus wollte ich auch weitgehend unbekannte, wenig beachtete Regeln wie »Du sollst deinen Bart nicht stutzen« und »Du sollst kein aus zweierlei Fäden gewirktes Kleid anlegen« befolgen. Auf diese Weise wollte ich herausfinden, welche Gebote sich auf meinem Weg zur seelischen Läuterung als hilfreich erweisen könnten – und welche im Amerika des 21. Jahrhunderts letztlich von eher untergeordneter Bedeutung sind.

Das Projekt entpuppte sich als eine weitere ebenso absurde wie

profunde Erfahrung, als ein, bei aller Künstlichkeit der Konstruktion, lebensveränderndes Experiment. Ein Jahr hatte ich mir dafür Zeit genommen. Als es zu Ende war, rasierte ich mir meine Una-Bombermäßig wuchernde Gesichtsbehaarung ab und ging wieder dazu über, Mischgewebe aus Baumwolle und Polyester zu tragen. Doch ich habe auch vieles aus dieser Zeit in mein Alltagsleben übernommen. Beispielsweise versuche ich immer und immer wieder den Sabbat zu ehren, dankbar zu sein und nicht wider meinen Nächsten falsch Zeugnis zu reden, sprich: auf Klatsch und Tratsch zu verzichten. Wobei die Betonung auf »versuchen« liegt, insbesondere, was den Bereich Klatsch und Tratsch betrifft.

Und damit bin ich beim dritten großen Projekt angelangt, der letzten Etappe meines ultimativen Rundum-Erneuerungs-Triathlons: der Komplettrevision meines Körpers.

Zu diesem Abenteuer hat mich, genau wie zu allen anderen Selbstversuchen, im Wesentlichen meine eigene Unwissenheit angespornt. Ich weiß erschütternd wenig über meinen eigenen Körper. Mir ist zwar bekannt, dass der Dünndarm vor dem Dickdarm kommt. Und dass das Herz in etwa so groß ist wie zwei Fäuste und vier Kammern hat. Aber was ist mit dem Ziträt-Zyklus? Oder mit dem Thymus? Wahrscheinlich habe ich darüber etwas in der *Encyclopaedia Britannica* gelesen – aber die entsprechenden Informationen gehören definitiv nicht zu den zwei Prozent, die mir im Gedächtnis haften geblieben sind.

Noch konkreter ausgedrückt: Ich habe keine Ahnung, was ich zum Wohle meiner Gesundheit essen und trinken sollte. Oder wie ich mich am besten fit halten kann. Das Ganze ist ziemlich absurd: Ich bin wie jemand, der seit 41 Jahren in seinem eigenen Haus lebt, aber keinen blassen Schimmer von den Dingen hat, die zu diesem Haus gehören. Wozu eine Küchenspüle gut ist, zum Beispiel. Oder wo diese Küchenspüle eigentlich steht. Und was überhaupt mit »Küche« gemeint ist.

Ich sehe mein neues Projekt als Crashkurs für die Bedienung und Pflege meines Innenlebens. Ich will die Terra incognita unter meiner Haut erkunden. Ich will Ernährungs- und Trainingsmethoden aus-

probieren, ich will Arzneien, Nahrungsergänzungsmittel und hautenge Sportlerklamotten testen, kurz: Ich will den extremsten Empfehlungen folgen, die der Gesundheitssektor derzeit zu bieten hat. Schließlich habe ich aus meinem Bibel-Jahr gelernt, dass nur, wer bis an Grenzen geht, am Ende den goldenen Mittelweg findet.

Nach Abschluss des Projekts werde ich vermutlich kaum weiterhin sämtliche gesundheitlich wertvollen Verhaltensregeln befolgen – aber ein paar davon werde ich mir bestimmt zu eigen machen. Ich werde herausfinden, welche am besten sind. Und die werden mich dann hoffentlich so lange am Leben erhalten, dass ich meinen Kindern noch beibringen kann, was sie alles für ihre Gesundheit tun können.

Das Warm-up

Jede körperliche Herausforderung erfordert zunächst eine Aufwärmphase. Man kann nicht einfach loslegen und sich ein Kniebeugen- und Grünkohlprogramm verordnen, ohne halbwegs über das Wie und Warum Bescheid zu wissen.

Also berief ich als Erstes einen medizinischen Beraterstab ein. Vor meinem eigenen Namen steht zwar kein »Dr. med.« – aber dank einer Portion Glück und der mir eigenen Hartnäckigkeit gelang es mir, die renommiertesten Gesundheitsexperten des Landes um mich zu versammeln. Es ist eher ein Ad-hoc-Beraterstab – aber ungeheuer vielseitig, allseits anerkannt und vor allem wesentlich sachkundiger als ich.

Und so werde ich mich denn von Professoren und Wissenschaftlern solcher Elite-Universitäten wie Harvard und Johns Hopkins beraten lassen, von ausgewiesenen Experten ihres Fachgebiets und von Fitness-Trainern mit Bizepsen groß wie Honigmelonen. Auch meine Tante Marti werde ich zu Rate ziehen. Sie ist der gesundheitsbewussteste Mensch von ganz Amerika und betreibt einen Versandhandel für Algenpulver und Bio-Handdesinfektionsmittel. Sie lebt in Berkeley und wird meine Ostküstenweltsicht um die berühmte kalifornische Note erweitern.