

Mike McInnes

Die Honig-Diät

Der süße Weg zum Wunschgewicht

Aus dem Englischen
von Ulrike Strerath-Bolz



KNAUR 
MENSSANA

Die englische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»The Honey Diet. Just a spoonful of honey!« bei Coronet, an
imprint of Hodder & Stoughton, an Hachette UK company.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



© 2014 Mike McInnes

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2015 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Abbildungen: Shutterstock/kelenka

Illustration Seite 28: Mjude Puzziferri, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65756-0

2 4 5 3 1

Dieses Buch widme ich meiner Frau Theresa

Wichtiger Hinweis:

Der Verlag übernimmt weder Verantwortung für die Anwendung noch das Resultat dieses Ernährungskonzeptes. Eine Garantie und Haftung kann nicht übernommen werden.

Wenn Sie unter Diabetes leiden, verändern Sie Ihre Ernährung nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Das Buch ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Unklare Beschwerden sollten auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden.

Kinder unter einem Jahr dürfen keinen Honig essen, da es bei ihnen in seltenen Fällen zu lebensbedrohlichen Vergiftungen durch das Bakterium *Clostridium botulinum* kommen kann.

Inhalt

Einleitung		9
1. Der Schlüssel zum Abnehmen		17
2. Schlafen wie ein Baby		35
3. Honig – das süße Wunder		53
4. Die Honig-Diät in der Praxis		73
5. Erfolgreich mit der Honig-Diät		93
6. Kochen mit Honig		103
7. Die Fitnesskur für Ihr Gehirn		119
8. Honig als Schutz gegen Alterserscheinungen und Krankheiten		127
Schluss		136
Anhang		139
Dank		151

Einleitung

Wenn Sie je mit Ihrem Gewicht zu kämpfen hatten oder gerade dabei sind, die ersten Pölsterchen an Bauch, Po oder Oberschenkeln anzusetzen, dann wissen Sie, dass es gar nicht so einfach ist, abzunehmen. Tatsächlich ist es extrem schwierig.

Und irgendwie ist es auch ziemlich frustrierend, dass wir, sobald wir eine Diät machen oder auch nur versuchen, auf Süßigkeiten und Extras zu verzichten, sofort regelrecht besessen vom Thema Essen sind. Dieses Gefühl irritiert uns und führt dazu, dass sich jeder Gewichtsverlust anfühlt, als wollten wir ein Mammut erlegen.

Aber ich habe herausgefunden, warum das so ist. Und ich habe eine Lösung.

Niemand muss eine drastische Diät machen und Kalorien zählen. Und vor allem muss niemand Diätprodukte kaufen und sich mit bitteren Nahrungsmitteln ohne jeden Wohlgeschmack herumschlagen.

Die Honig-Diät ist erfrischend einfach. Bei ihr geht es nur darum, sich gesund zu ernähren. Und Honig zu essen.

Dieses Buch ist naturwissenschaftlich gut untermauert. Ich bin selbst Naturwissenschaftler und habe mich jahrzehntelang mit dem Thema beschäftigt. Und ich bin zu der folgenden Überzeugung gekommen: Die Wurzel unseres großen Problems mit den überflüssigen Pfunden liegt darin, dass die meisten von uns viel zu viel Zucker und/oder Fastfood essen. Selbst wenn Sie glauben, Sie würden »gesunde« fettarme Nahrung zu sich nehmen, verstecken sich darin sehr oft jede Menge Zucker und weißes Mehl (das vom Körper schnell in Zucker umgewandelt wird).

Viele Menschen entscheiden sich – ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein – den ganzen Tag über für das falsche Essen. Möglicherweise beginnen Sie morgens mit gesüßten Frühstücksflocken (eine Schüssel Frosties enthält dreieinhalb Teelöffel Zucker), knabbern in der Kaffeepause ein paar

Kekse (ein Teelöffel Zucker pro Stück), trinken mittags eine Limonade (fünf bis sechs Teelöffel) zu Ihrem Sandwich aus Weißbrot, greifen später zu einem Schokoriegel (zehn Teelöffel), um die Nachmittagsmüdigkeit zu vertreiben, und setzen sich abends an den Tisch und verspeisen einen großen Teller Nudeln aus Weißmehl. Und dazu gibt es ein großes Glas Wein.

Bei einer solchen vollkommen üblichen modernen Ernährung ist es gut möglich, dass Ihr Blutzuckerspiegel den ganzen Tag auf einem Höchststand vor sich hin blubbert.

Nun besteht aber die beste Methode des Körpers, mit dem Übermaß an Zucker fertig zu werden, darin, dass ein Hormon namens Insulin ausgeschüttet wird. Es leitet den überschüssigen Zucker aus dem Blut in die Fettzellen um, wo er gespeichert wird. Und auf diese Weise – einfach gesagt – macht Zucker einen Menschen dick.

Aber ich glaube, das Übermaß an Zucker in unserer Ernährung hat noch viel schlimmere Folgen für die Gesundheit. Die Quelle des Problems ist ein komplizierter Pumpmechanismus, der die Brennstoffversorgung der Nervenzellen oder Neuronen – der denkenden Zellen im Gehirn – kontrolliert. Für jedes Neuron gibt es zehn oder noch mehr »Futterzellen«, die Gliazellen genannt werden. Jede dieser Zellen verfügt über eine winzige Pumpe. Die Naturwissenschaft spricht von der »zerebralen Glukosepumpe« – ich sage *iPump* dazu.

Diese hochintelligente Pumpe im Gehirn erfüllt eine sehr wichtige Aufgabe: Sie sorgt dafür, dass die Neuronen stetig und sehr kontrolliert mit Energie versorgt werden. Wenn die *iPump* feststellt, dass zu viel Zucker im Blut ist – dass also eine Sättigung eintritt, die dem empfindlichen Gewebe im Gehirn gefährlich werden könnte –, dann legt sie einen Schalter um, wie bei einer Sicherung in einer elektrischen Leitung. Das Ventil der *iPump* wird geschlossen und die Treibstoffversorgung der Neuronen auf ein absolutes Minimum zurückgefahren.

Dieser clevere Mechanismus hat sich entwickelt, um das Gehirn vor zu viel Zucker zu schützen. Er lässt gerade genug

durch, damit die Gehirnzellen weiterhin funktionieren, ohne einen katastrophalen Überschuss an Zucker zu riskieren.

Vor langer Zeit, als das Leben noch hart war und die Menschen wenig und selten Zucker zu sich nahmen, musste die *iPump* auch nur selten die Zufuhr drosseln, und wenn doch, dann nur für sehr kurze Zeit. Heute jedoch ist in fast allem, was wir zu uns nehmen, Zucker enthalten, und das heißt: Die Pumpe muss unter Umständen SEHR lange Zeit im Notfallmodus arbeiten und schaltet regelrecht ab.

Und darin liegt das Problem. Wenn das Ventil nämlich teilweise geschlossen ist, lässt die *iPump* nicht genug Brennstoff durch und unser Gehirn kann nicht mit voller Leistung arbeiten. Es befindet sich die ganze Zeit im Notfallmodus.

Wenn dieser Zustand mehr als 15 Minuten anhält, bekommt das Gehirn Hunger und gerät in Stress. In seiner Verzweiflung schickt es einen ganzen Cocktail aus chemischen Botenstoffen los, um aus irgendwelchen anderen Quellen Glukose zu bekommen. Und so treibt es einen dazu an, immer mehr zu essen.

Wenn Sie diesem Drang nachgeben und weiteressen (was viele tun), bleibt der Blutzuckerspiegel auf seinem hohen Pegel und die *iPump* ist unter Umständen tage- oder wochenlang im Notfallmodus ... vielleicht sogar jahrelang.

Je mehr Sie essen, desto länger bleibt das Ventil geschlossen und desto hungriger und gestresster wird das Gehirn.

Ich bin überzeugt, dass Millionen von Menschen ständig mit einem hungrigen, gestressten Gehirn durchs Leben gehen. Sie empfinden das vielleicht in Form von Gelüsten – vor allem nach Süßem –, weil ihr Gehirn Zucker braucht. Das ist dann schon kein sanfter Hinweis mehr. Die Forderungen ihres Gehirns sind so stark, dass nicht einmal die größte Willenskraft dagegen ankommt. Deshalb fällt es häufig so schwer, nach *einem* Keks, *einem* Stück Schokolade, *einer* Handvoll Popcorn aufzuhören. Und deshalb können manche Leute unglaublich viel essen und so dick werden, dass sie einen Kran brauchen, der sie aus dem Bett hebt.

Auch Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen können ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Gehirn nicht genug Nahrung bekommt.

Die Chemikalien und Hormone, die Ihr Gehirn in seinem verzweifelten Versuch ausschüttet, den nötigen Treibstoff zu bekommen, sind außerdem schädlich für den Körper. Sie führen zu Herzkrankheiten, Demenz, Depressionen und einigen Arten von Krebs.

Es gibt seit vielen Jahren zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen Übergewicht und Gesundheitsproblemen belegen, und die *iPump* ist ganz klar ein Grund für diesen Zusammenhang.

Aber die gute Nachricht ist: Es gibt eine schnelle, einfache Art, den Teufelskreis zu durchbrechen. Und Honig ist der Schlüssel dazu.

Während nämlich Zucker und *raffinierte* weiße Kohlenhydrate die Fehlfunktion des *iPump*-Systems verursachen, verhält sich Honig im Körper vollkommen anders. Er ist in einzigartiger Weise dazu geeignet, das Gehirn mit der nötigen Energie zu versorgen, ohne der *iPump* zu schaden und ohne irgendwelche Stressprobleme zu machen.

Indem Sie ganz einfach den Zucker in Ihrer Ernährung durch Honig ersetzen, tun Sie schon alles Nötige, um Ihre Lust auf schlechten Zucker zu stoppen, Ihr armes hungriges, gestresstes Gehirn zu ernähren, Ihre *iPump* neu zu starten und dafür zu sorgen, dass Ihr Körper wieder so funktioniert, wie er soll.

Wenn Sie dieses Buch lesen, weil Sie abnehmen wollen, sollten Sie wissen, dass es noch einen weiteren Grund gibt, warum Sie dick werden und Diäten nichts nützen: Vermutlich schlafen Sie nicht gut oder nicht genug. Auch daran sind der Zucker und/oder das Fastfood in Ihrer Ernährung schuld. Und auch dagegen kann Honig helfen.

Wenn Ihre *iPump* in der Nacht abgeschaltet wird (oder ohnehin auf Dauer im Notfallmodus arbeitet), bekommt Ihr Ge-

hirn Hunger, und Ihr Körper wird von Stresshormonen überschwemmt. Vielleicht nicht so stark, dass Sie davon wach werden, aber genug, dass Sie unruhig und nicht tief genug schlafen. Die ganze Nacht lang, während Ihr Körper sich eigentlich erholen und geschädigtes Gewebe reparieren sollte, richten diese Stresshormone stattdessen weiteren Schaden an.

Wenn Ihre *iPump* aber richtig arbeitet und Sie gut schlafen, kann Ihr Körper seine nächtlichen Reparaturarbeiten erledigen, und Ihr Gehirn kann einen Neustart machen und sich auf den nächsten Tag vorbereiten. Und wenn das richtig läuft und die *iPump* ordentlich arbeitet, wird bei dieser Nachtarbeit Fett verbrannt. VIEL Fett.

Aber wenn Sie schlecht schlafen, finden die Reparaturarbeiten – und die Fettverbrennung – ganz einfach nicht statt.

Einfache Lösung gefällig? Meine Forschungen zeigen, dass Sie Ihre *iPump* neu starten und sich einen wunderbaren, fettverbrennenden Nachtschlaf sichern können, indem Sie etwa zwei Esslöffel Honig zu sich nehmen, bevor Sie schlafen gehen. Das funktioniert, weil der Honig, anders als jede andere Zuckerart, genau darauf ausgelegt ist, die Brennstoffreserven des Gehirns wieder aufzufüllen, ohne die empfindliche *iPump* durcheinanderzubringen.

Meine Empfehlung ist also ganz simpel. Wenn Sie Zucker und Fastfood meiden und sich auf die Honig-Diät einlassen, werden Sie abnehmen: ein bis anderthalb Kilo pro Woche, mehr als sechs Kilo im Monat. Sie werden schlafen wie ein Baby und die ganze Nacht Fett verbrennen. Und außerdem werden Sie, so unglaublich das klingen mag, glücklicher und viel, viel gesünder sein, weil Ihr Gehirn keinen Hunger mehr hat. Das heißt, Sie haben weniger Stress und tun sehr viel gegen degenerative Erkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheiten und Alzheimer.

Versuchen Sie's. Wechseln Sie vom Zucker zum Honig – jetzt. Zuerst werden Sie feststellen, dass die Essgelüste, die

Ihr Leben vielleicht bestimmt haben, verschwinden. Sie können wieder kontrolliert essen, womöglich zum ersten Mal seit langer Zeit.

Und Sie müssten sofort Gewicht verlieren. Auf jeden Fall werden Sie besser schlafen, wie in Ihrer Kindheit, in der glücklichen Gewissheit, dass Ihr Körper in der Nacht genau das tut, was er tun soll: sich erholen, Reparaturarbeiten durchführen und dabei jede Menge Fett verbrennen.

Zusätzlich werden Sie die vielen bekannten gesundheitlichen Vorteile des Honigs für sich in Anspruch nehmen.

Honig: Unerwartete Eigenschaften

- Honig kann das Herz schützen. Studien zeigen, dass er den Adrenalinspiegel senkt.
- Honig kann den Blutdruck senken.
- Honig kann den Blutzuckerspiegel senken.
- Honig wirkt antioxidativ.
- Honig bessert Schlafstörungen.
- Honig schützt das Gehirn, indem er die Gliazellen mit Brennstoffvorräten versorgt.
- Honig hilft Gewicht zu reduzieren und es zu halten.
- Honig verbessert das Gedächtnis und die Lernfähigkeit, indem er die Gehirnfunktion schützt.
- Honig schützt das Verdauungssystem. Er hemmt das Wachstum eines Krankheitserregers namens *Helicobacter pylori*, der Magengeschwüre auslöst.
- Honig schützt die Leber.
- Honig wirkt antibakteriell.
- Honig wirkt gegen Viren.
- Honig wirkt gegen Pilzinfektionen.
- Honig ist entzündungshemmend.
- Honig hemmt möglicherweise das Wachstum von Tumoren.

Jeden Tag und jede Nacht, die Sie bei der Honig-Diät bleiben, können Sie darauf vertrauen, dass Ihr Körper KEINE schädlichen Stresshormone ausschüttet, dass Ihre Arterien NICHT verstopfen und Ihr Gehirn NICHT schrumpft. Indem Sie Zucker meiden und jeden Abend vor dem Schlafengehen Honig zu sich nehmen, verbessert sich Ihre Gedächtnisleistung, Sie werden fröhlicher, aufmerksamer, und die Fähigkeit Ihres Körpers, sich gegen Krankheiten zu wehren, wird jeden Tag größer.

Im ersten Kapitel dieses Buchs werde ich Ihnen erklären, warum eine fettarme Diät trotz bester Absichten niemals funktionieren kann und warum Zuckergelüste so entsetzlich schwer zu ignorieren sind. Ich zeige Ihnen außerdem, wie man uns allen weisgemacht hat, dass wir jede Menge Brot, Nudeln und Kartoffeln essen sollten, obwohl diese angeblich so »gesunden« Nahrungsmittel uns in Wirklichkeit dick machen.

Im zweiten Kapitel verrate ich Ihnen das Geheimnis eines guten Schlafs, Nacht für Nacht, solange Sie leben. Und außerdem erkläre ich Ihnen ganz genau, wie Sie mehr Fett verbrennen können, während Sie im Bett liegen und absolut nichts tun. Mehr, als wenn Sie einen Zehnkilometerlauf absolvieren.

Im dritten Kapitel geht es um die wundersamen Kräfte des Honigs und seine Vorteile für Ihre Gesundheit. Honig unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Zuckerarten, und ich erkläre Ihnen, warum das so ist und wie Sie davon maximal profitieren.

Wenn Sie jetzt erst einmal genug gelesen haben und es Sie juckt, SOFORT anzufangen, dann überspringen Sie die ersten drei Kapitel und lesen Sie das vierte. Besorgen Sie sich ein großes Glas Honig, folgen Sie meinen Ratschlägen, und Sie können schon heute Nacht wie ein Baby schlafen und morgen früh schlanker, gesünder und mit einer besseren Abwehr gegen Krankheiten aufwachen.

Das fünfte Kapitel ist voll gepackt mit praktischen Tipps, damit die Honig-Diät bei Ihnen gut funktioniert.

Das sechste Kapitel bietet viele Ideen und Inspirationen für die Verwendung von Honig in Ihrer Alltagsküche.

Das siebte Kapitel zeigt Ihnen, wie Honig Ihre Denkleistung, Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis verbessert und wie Sie mit seiner Hilfe sogar das Risiko verringern können, an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz zu erkranken.

Im achten Kapitel geht es schließlich um den immensen Zusatznutzen der Honig-Diät: um die Tatsache, dass sie wirklich viel dafür tun kann, Sie vor Krankheiten und Alterserscheinungen zu schützen. Jeder Tag mit diesem Ernährungskonzept ist ein Tag, an dem Ihr Körper nicht mit Stresshormonen zu kämpfen hat, die Ihrem Körpergewebe Schaden zufügen. Mit der Zeit wird diese Stressreduktion Ihr Risiko senken, an degenerativen Krankheiten zu leiden, und den unvermeidlichen Alterungsprozess verlangsamen.

Mit Honig werden Sie abnehmen und vor allem Körperfett verlieren, Sie werden besser schlafen, Ihr Körper wird sich viel besser erholen und selbst reparieren, und Ihr Gehirn wird klarer, schneller und konzentrierter. Was für eine Belohnung für eine kleine Veränderung des Lebensstils!

Sie halten Ihre schlanke, gesunde Zukunft in den Händen – und die Honig-Diät ist der Schlüssel dazu.

1.

Der Schlüssel zum Abnehmen



Wäre es nicht wunderbar, wenn der Körper einfach so funktionieren würde, wie es gedacht ist? Sie würden sich gesund fühlen und friedlich schlafen. Sie würden essen, wenn Sie Hunger haben, und dabei nicht zunehmen. Und Sie müssten sich keine Sorgen über lebensbedrohliche Störungen wie Diabetes, Herzkrankheiten oder Alzheimer machen, die allesamt mit Übergewicht in Verbindung stehen.

Aber es ist nicht zu übersehen, dass viele Menschen inzwischen erschreckend dick sind.

Als ich in den fünfziger Jahren ein Schulkind war, gab es in jeder Klasse ein übergewichtiges Kind, meistens einen Jungen. Aber seit Mitte der siebziger Jahre breitet sich das aus, und ich stelle fest, wie schnell und stetig die Menschen in meiner Umgebung zunehmen.

Die öffentliche Aufmerksamkeit im Bereich Gesundheit hat sich immer auf Themen wie Bronchitis, Rauchen, Herzkrankheiten, Erkältungskrankheiten und Grippe, Impfungen im Kindesalter und die Verhinderung von Krankheiten wie Kinderlähmung und Tuberkulose konzentriert. Als ich in den sechziger Jahren ein junger Apotheker war, verkauften wir hauptsächlich Schmerztabletten, Hustensaft, Magen- und Abführmittel. Aber in den siebziger Jahren änderte sich die Situation. Ab 1975 bekam das Thema Gewichtskontrolle in der Öffentlichkeit und den Medien sehr viel Aufmerksamkeit. Das Wort »Diät« hielt Einzug in die Alltagssprache, und ständig tauchten in den Medien neue Diäten auf. Wir verkauften Süßstoffe und rezeptpflichtige Appetitzügler, die Amphetamine enthielten. Anfang der achtziger Jahre kam Slimfast aus den USA zu uns herüber und eroberte Europa im Sturm.

Aber die Bauchumfänge wuchsen weiter.

Diabetes, früher eine seltene Stoffwechselstörung, wurde häufiger, selbst bei kleinen Kindern. Und dann eroberte ein neuer Begriff unseren Wortschatz, langsamer, aber genauso bedrohlich: Alzheimer. Man wusste, dass es so etwas wie Demenz gab, aber niemand hatte sich darüber Sorgen gemacht. Doch Ende des 20. Jahrhunderts war Alzheimer auf einmal allgegenwärtig. Jeder kannte jemanden, der diesen schrecklichen geistigen Verfall durchmachte, und viele fürchteten – sehr zu Recht – auch um ihre eigene geistige Gesundheit.

Millionen an öffentlichen Geldern werden aufgewendet, um eine zusammenhängende Gesundheitsstrategie zu entwickeln, die uns vom Abgrund wegzieht und die Übergewicht-Epidemie verhindert, die uns offenbar bevorsteht.

Dabei ist die Botschaft seit jeher ganz einfach: Sie können Fettleibigkeit vermeiden, wenn Sie nur so viele Kalorien zu sich nehmen, wie Sie verbrauchen. Das Problem, so die Gesundheitsbehörden, ist die menschliche Fehlbarkeit. Die Leute sind alle zu gierig und zu faul. Sie essen zu viel und bewegen sich zu wenig.

In den letzten paar Jahrzehnten haben sich Millionen an den Rat der Behörden gehalten, haben die Laufschuhe ausgepackt und joggen zur Arbeit, haben sich in einem Fitnessstudio angemeldet und sich durch endlose Sportkurse hindurchgeschwitzt. Und sie sind geradezu besessen von Diäten. Eine ganze neue Industrie für Diätlebensmittel ist entstanden, die großen Lebensmittelkonzerne scheffeln Geld mit der Begeisterung für fett- und kalorienarmes Essen.

Diäten und Diätlebensmittel sind ein riesiges internationales Milliardengeschäft. Abnehmbücher stehen regelmäßig und dauerhaft ganz oben auf den Bestsellerlisten, und die öffentliche Suche nach dem heiligen Gral der Diäten – müheloses Abnehmen – ist so verzweifelt, dass selbst die Auflagenzahlen landesweit erscheinender Zeitschriften erheblich gesteigert werden können, wenn sie eine »leckere« Diätserie bringen.

Aber trotz dieser riesigen Investitionen scheint nichts zu funktionieren. Wir werden IMMER NOCH dicker. Die letzten Zahlen aus Deutschland zeigen, dass 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen als übergewichtig oder fettleibig eingestuft werden. Und die Werte steigen weiter.

Was um alles in der Welt ist da passiert? Wo sind wir so sehr vom rechten Weg abgekommen?

Fett ist ungesund – oder?

Es gibt keinen Zweifel daran, dass Übergewicht Ihr Risiko für eine Vielzahl potenziell tödlicher Krankheiten erheblich erhöht. Aber die Spezialisten sind sich immer noch nicht einig, was uns tatsächlich dick macht und Krankheiten auslöst.

Die Verbindung zwischen Ernährung und Herzkrankheiten wurde in den fünfziger Jahren erkannt, als die gesättigten Fettsäuren in den Ruf gerieten, das große Ernährungsübel schlechthin zu sein. Man nahm an, dass diese Fette, die sich in Fleisch und Milchprodukten finden, den Cholesterinspiegel direkt erhöhten und auf diese Weise verstopfte Blutgefäße zur Folge hätten.

Ein Wissenschaftler namens Dr. Norman Jolliffe veröffentlichte die Theorie, die Amerikaner würden deshalb dick und zunehmend anfällig für Herzkrankheiten, weil sie zu viele fetthaltige Hamburger aßen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsdezernat der Stadt New York entwickelte er eine fettarme Diät, die er »die kluge Diät« nannte.

Dr. Jolliffe führte eine Langzeitstudie durch, bei der eine Gruppe von Geschäftsleuten mit seiner fettarmen Diät ernährt wurde (Margarine statt Butter, Frühstücksflocken statt Eiern und Fisch statt Rindfleisch) und die zweite Gruppe bei der »normalen«, eher fettreichen Ernährung blieb (Fleisch

dreimal am Tag). Nach fünf Jahren zeigten die Männer mit der fettarmen Diät tatsächlich bessere Cholesterinwerte, was als positiv eingeschätzt wurde (und größtenteils noch wird), weil man davon ausging, diese Männer hätten ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten.

Allerdings starben von den 814 Männern aus der »fettarmen« Gruppe acht noch während der Studie an einer Herzkrankheit, während in der »fetten« Gruppe niemand starb. Dr. Jolliffe konnte das nicht erklären, und das Gesundheitsdezernat der Stadt New York konzentrierte sich lieber auf die geringfügige Senkung des Cholesterinspiegels, die man erreicht hatte. Unverdrossen erklärte man, eine fettarme Ernährung sei ein gutes Mittel, um das Risiko für Herzkrankheiten und das Gewicht zu senken.

Dieses Denken bestimmt bis heute die Diskussionen: »Fett ist ungesund«, heißt es.

1972 schrieb ein britischer Wissenschaftler namens John Yudkin ein bahnbrechendes Buch mit dem Titel *Pure, White and Deadly* (deutsche Ausgabe: *Süß, aber gefährlich*, 1974), in dem er erklärte, raffinierter Zucker und nicht etwa Fett sei der entscheidende Faktor bei der Entstehung von Herzerkrankungen. Diese These war sehr umstritten.

In der Zwischenzeit machte sich ein berühmter amerikanischer Physiologe (Ancel Keys, zu dieser Zeit eine Art Ernährungspapst, weil er wichtige Arbeiten über Ernährung und Hunger im Zweiten Weltkrieg veröffentlicht hatte) daran, Yudkin zu widersprechen und die alte »Fett ist schlecht«-Theorie aufrechtzuerhalten.

Keys einflussreiche *Seven Countries Study* aus den achtziger Jahren dämonisierte das Fett geradezu, vor allem die gesättigten Fettsäuren, indem sie den Blick besonders auf solche Länder richtete, in denen ein starker Konsum von Nahrungsfetten und eine hohe Zahl von Herzpatienten zusammenfiel. Die Beweislage war erdrückend, aber heute stellt die Wissenschaft die Ergebnisse zunehmend in Frage.

Es zeigt sich nämlich, dass Keys Studie die Ergebnisse bestimmter Länder außer Acht ließ, in denen eine fettreiche Ernährung (wie bei den Inuit im nördlichen Amerika, Kanada, Grönland und Russland, deren Ernährung zu bis zu 75 Prozent aus Fett besteht) keine Herzinfarkt-Epidemien auslöste. Außerdem achtete Keys nicht auf den Zuckerkonsum in den betrachteten Ländern.

Die Behörden zu dieser Zeit – unterstützt von einer millionenschweren Nahrungsmittelindustrie, die ein großes Interesse daran hatte, dass alle weiterhin große Mengen Zucker zu sich nahmen – entschieden sich, Keys Fett-Theorie den Vorzug vor Yudkins Zucker-Theorie zu geben. Yudkins Erkenntnisse wurden ignoriert und diskreditiert.

Nachdem sie ihren guten Ruf für die Fett-Theorie in die Waagschale geworfen hatten, erklärten die Platzhirsche der etablierten Wissenschaft sämtliche abweichenden Meinungen für Unsinn und gaben sich alle erdenkliche Mühe, sie in Misskredit zu bringen.

In den achtziger Jahren war es gelungen: »Low fat« war zur wichtigsten Gesundheitsbotschaft und zum wichtigsten Diätthema weltweit geworden.

Die »ideale« Ernährung, so sagte und sagt man uns, sei fettarm. Wir sollten uns an Kohlenhydraten satt essen. Die Nahrungsmittelindustrie veränderte freundlicherweise auch gleich ihre Rezepturen. Aus allen möglichen verarbeiteten Nahrungsmitteln wurde Fett entfernt, und damit sie essbar blieben, wurde fast überall Zucker hinzugefügt: Süß und saftig sollte es sein.

Heute, nach Jahrzehnten einer Ernährung mit wenig Fett und viel Zucker, haben sich die Geschmacks- und Essgewohnheiten allmählich verändert. Die Menschen sind geradezu abhängig von Kohlenhydraten. Wo auch immer auf der Welt Sie sind, werden Sie vermutlich ein kohlenhydratreiches Frühstück (Flocken, Toast, Muffins), Mittagessen (Sandwich) und Abendessen (Kartoffeln, Nudeln, Reis) zu sich nehmen und zu den Zwischenmahlzeiten jede Menge Weiß-

mehl und Zucker (Kekse, Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten) knabbern. In jeder Stadt werden Sie Fastfood-Verkaufsstellen finden, und weltweit steigt der Anteil derjenigen, die sich im Wesentlichen von fertigen, zuckerreichen Dingen ernähren.

Die Amerikaner verzehren heute pro Person und Jahr 40 Kilogramm zugesetzten Zucker, die Deutschen sind mit schockierenden 36 Kilogramm von dem weißen Zeug nicht viel besser. Selbst China scheint entschlossen, bis 2020 zum größten Zuckerkonsumenten der Welt zu werden. Der Verbrauch dort verdoppelt sich alle 20 Jahre, und Vorhersagen vermuten, dass der Pro-Kopf-Verbrauch den im Westen bald schon übertreffen wird.

Gleichzeitig steigt die Zahl der Übergewichtigen, und Herzkrankheiten sind nach wie vor die Todesursache Nummer eins.

Irgendetwas läuft da ganz eindeutig falsch.

Könnte es sein, dass die Nahrungsmittelindustrie uns mit ständigen Werbekampagnen und allgegenwärtiger Verfügbarkeit – ganz zu schweigen von der Finanzierung öffentlicher und wissenschaftlicher Einrichtungen – in die falsche Richtung steuert?

Die Keton-Cops: Anschlag gegen Atkins

Meiner Ansicht nach war Dr. Robert Atkins seiner Zeit voraus. Schon in den siebziger Jahren hatte der Kardiologe aus den USA den Verdacht, die Low-Fat-Botschaft könnte falsch sein, und entwickelte seine heute weltberühmte Atkins-Diät.

Sein Plan gegen die Übergewicht-Krise war eine Ernährung, die die Zufuhr von Kohlenhydraten drastisch reduzierte (keine Kartoffeln oder Nudeln, kein Brot oder Reis, selbst stärkehaltige Gemüse wie Karotten und Mais wurden

gestrichen) und stattdessen Fett (auch gesättigte Fettsäuren) zuliess, außerdem große Mengen an Eiweiß (Fleisch, Fisch etc.).

Das klang schockierend und widersprach dem gesunden Menschenverstand – aber es funktionierte. Millionen folgten dieser Diät, und viele nahmen drastisch und mühelos ab. Sie waren sogar glücklich dabei.

Dr. Atkins konnte sogar beweisen, dass seine »fetteiche« Diät das Risiko für Herzkrankheiten nicht erhöhte.

Gute Sache, nicht wahr?

Nun ja. Das medizinische und wissenschaftliche Establishment war empört, und viele stellten Atkins an den Pranger.

Als das Thema seinen Höhepunkt erreichte, war ich Apotheker und konnte unzählige Ärzte zu dem Thema befragen. Sie verurteilten diese Diät ausnahmslos, bezeichneten sie sogar als gefährlich. Wenn ich weiterfragte, bekam ich fast immer Folgendes zu hören: »Zu viel Eiweiß ist ungesund.«

Nach ein paar Jahren fiel die Atkins-Diät in Ungnade, so sehr, dass seine Firma nach seinem Tod bald Konkurs anmelden musste.

Was war da falsch gelaufen? Neuere Studien zeigen, dass die Atkins-Diät aus einem ganz einfachen Grund bald die öffentliche Unterstützung verlor: Eine Ernährung ohne Kohlenhydrate lässt sich über längere Zeit kaum durchhalten. Denn wir brauchen eine gewisse Menge von Kohlenhydraten. Es ist nicht nur schwierig, in unserer modernen Welt ohne Kohlenhydrate zu überleben (oder jedenfalls ihrer niemals nachlassenden Allgegenwart zu widerstehen), sondern der Mensch ist von der Evolution nicht dafür gemacht.

Es gibt allerdings viele Hinweise darauf, dass Atkins auf der richtigen Spur war, und ich habe einige seiner Ansätze bei der Entwicklung der Honig-Diät übernommen. Die Honig-Diät ist keine Diät vom Typ Atkins – ich will auf keinen Fall Kohlenhydrate verbieten –, aber sie zielt darauf ab, die Zufuhr von Zucker und *raffinierten* Kohlenhydraten zu

reduzieren, die nach meiner festen Überzeugung die treibende Kraft bei der heutigen Entwicklung zur Fettleibigkeit sind.

Zucker – das wahre Übel

Während des größten Teils unserer Evolutionsgeschichte waren Zucker und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel eher knapp. Unsere Vorfahren haben Früchte und Beeren gesammelt, aber es gab noch nicht die hochenergetischen Getreide- und Reissorten, die erst sehr spät Eingang in die menschliche Ernährung gefunden haben.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Zucker allgemein verfügbar. Die Preise sanken, und es gab neue, verführerische verarbeitete Lebensmittel. Allmählich stieg der Zuckerkonsum.

Der Ernährungskreis, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird, basiert auf Kohlenhydraten: Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln sollen den Hauptteil unserer Nahrungsaufnahme ausmachen. Aber wenn wir Brot und Nudeln aus Weißmehl, geschälten Reis, Süßigkeiten, Trockenobst, Kekse, Kuchen, Brotaufstriche und Marmeladen, Frühstücksflocken und andere kalorienreiche Nahrungsmittel und Snacks zu uns nehmen, steigt unser Blutzuckerspiegel. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung des Hormons Insulin, das den Zucker auf intelligente Weise aus dem Blut entfernt und dafür sorgt, dass er als Fett gespeichert wird.

Das Problem besteht darin, dass man uns 50 Jahre lang durch falsche Ernährungshinweise in dem Glauben gelassen hat, kohlenhydratreiches Essen sei gesund. Die Menschen sind aber nicht von zu viel Fett in ihrem Essen dick geworden, sondern von dem vielen Zucker, den ihr Körper in Fett umwandelt.