

**DR. MEHMET OZ**

**ESSEN  
HEILT**

*Für alle Mütter, die schon immer gewusst haben,  
dass gutes Essen alles richten wird*

**DR. MEHMET OZ**

# **ESSEN HEILT**

**DER 21-TAGE-KICKSTART  
VOM ERNÄHRUNGSEXPERTEN  
AUS DEN USA**

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Callies

**südwest**



# Inhalt

Die Kraft auf Ihrem Teller ..... 9

## Teil 1: **Die Grundlagen**

1. Was Ernährung bewirkt ..... 21

Mahlzeiten können heilen wie eine Medizin oder aber Chaos im Körper anrichten – wenn Sie erfahren, was in Ihrem Körper vor sich geht, werden Sie vermutlich die Finger von Junkfood lassen

2. Fünfmal Ernährungs-H.I.L.F.E. .... 33

Meine einprägsame Formel für ein längeres und besseres Leben

3. Stärke durch Strategie ..... 65

Widerstehen Sie Lust und Versuchungen, indem Sie Ihr Wissen anwenden

4. Seelennahrung ..... 77

Unsere Mahlzeiten können sehr viel mehr enthalten als nur Nährstoffe

## Teil 2: H.I.L.F.E. durch Ernährung

### 5. Wirksame H.I.L.F.E. beim Abnehmen ..... 91

Mit drei Hauptprinzipien werden Sie Ihr Gewicht dauerhaft normalisieren

### 6. H.I.L.F.E. fürs Herz – durch Lebensmittel ..... 101

Auf natürliche Weise die Arterien durchlässig und das Herz stark halten

### 7. H.I.L.F.E. gegen Müdigkeit ..... 113

Gewinnen Sie mit dem H.I.L.F.E.-Ansatz Schwung und Dynamik

### 8. H.I.L.F.E. gegen Schmerzen ..... 123

Schmerzen sind eine der kompliziertesten Herausforderungen für die Medizin, aber die richtige Ernährung kann helfen

### 9. H.I.L.F.E. für einen schlaueren Kopf ..... 131

Wie Sie mit Essen Ihr Gedächtnis und Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern, das Gehirn ein Leben lang vital halten

### 10. H.I.L.F.E. gegen schlechte Laune ..... 139

Mürrisch oder launenhaft? Irgendwie neben der Spur?  
Mit Essen und Trinken zurück zum Wohlbefinden

### 11. H.I.L.F.E. für Ihr Immunsystem ..... 147

Zum Schutz vor Schnupfen, Grippe und noch gefährlicheren Erregern müssen Sie Ihre Abwehrtruppen gut verpflegen

### 12. H.I.L.F.E. für die Schönheit: Haut und Haare ..... 155

Attraktives Aussehen beginnt mit dem, was im Körper passiert

### 13. H.I.L.F.E. für einen gesunden Darm ..... 165

Der Verdauungstrakt ist eine Kommandozentrale Ihres Körpers.  
Wie Sie ihn bei Laune halten, Ihren Bauch beruhigen und zugleich Ihre allgemeine Gesundheit verbessern

## Teil 3: **Gesundes Essen: Genießen, lieben, leben Sie es!**

14. Der 21-Tage-Plan .....	175
15. Die H.I.L.F.E.-Rezepte .....	191
16. So geht's weiter: Tag 22 und danach .....	251
17. Die 3-Tage-H.I.L.F.E.-Kur zur inneren Reinigung .....	283
18. Noch mehr Tipps, Tricks und Taktiken .....	301
Danksagung .....	337
Über den Autor .....	338
Bildnachweis .....	339
Register .....	340
Impressum .....	352







## Einführung

# Die Kraft auf Ihrem Teller

## Wie Nahrung Ihren Körper heilt und Ihnen Energie schenkt

Genau hier, genau jetzt, halten Sie bitte kurz inne und erinnern sich, was Sie zuletzt gegessen haben – egal ob es gesund oder ungesund war, selbst gemacht oder Fertignahrung, ein karges Gericht oder mit massenhaft Käse überbacken. Erinnern Sie sich, wie es aussah und wie es geschmeckt hat?

Und jetzt denken Sie nach: Wissen Sie, was nach dem Essen geschah? In groben Zügen wissen Sie sicher Bescheid: Ein Teil des Essens hat Ihren Körper bereits wieder verlassen und der Rest sich vielleicht an Bauch, Hüften oder Oberschenkeln angesetzt. Aber verstehen Sie darüber hinaus, wie Lebensmittel mit Ihrem inneren biologischen Universum interagieren, mit all seinen Geheimnissen und seiner ganzen Pracht?

Die Bestandteile jedes Bissens, den Sie essen, sind Passagiere auf einer Fahrt durch das magische Königreich, das aus Ihren Organen, Zellen, Geweben und verschiedenen Gefäßen besteht. Sie sind keine passiven Passagiere, die nur »Oh!« und »Ah!« rufen, wenn sie an den Attraktionen vorbeifahren (»Cool! Schau mal, wie sich der Dickdarm bewegt!«), sondern sie wirken bei den Abläufen in Ihrem Körper aktiv mit. Sie sind mitverantwortlich dafür, wie Sie sich fühlen, wie Sie leben.

Von allen Entscheidungen, die Sie bezüglich Ihrer Gesundheit treffen können, hat nichts größeren Einfluss als Ihre Ernährung. Nahrung kann Sie zermürben, aber auch Ihren Körper reparieren, gewissen Krankheiten vorbeugen und andere heilen. Dieses Buch habe ich geschrieben, um Ihnen dabei zu helfen, diese Kraft zu nutzen, und die Lektionen, die ich über Ernährung, Essen und Leben gelernt habe, mit Ihnen zu teilen. Ich fange mit meinen persönlichen Top 5 an.

**Essen ist Medizin.** Auf Italienisch und Spanisch heißt Apotheke *farmacia*. Nehmen Sie das als Eselsbrücke: Die besten Heilmittel der Welt werden auf Bauernhöfen (Farmen) angebaut und sind im Supermarkt zu kaufen. Bereiten Sie sie richtig zu, können sie in Ihrem Körper arbeiten. Die richtige Nahrung kann unter Umständen sogar Medikamente ersetzen und deren lästige Nebenwirkungen beseitigen.

**Nahrung ist ein Radiergummi**, der gesundheitliche Sünden in der Lebensweise ausbügeln kann.

**Nahrung ist die Nabelschnur**, die Ihnen Energie gibt und Ihr Leben verlängert. Die Wissenschaft weiß erst heute, was unsere Vorfahren bereits durch simples Ausprobieren herausgefunden haben. Jahr um Jahr werden immer neue Studien veröffentlicht, die den enormen Einfluss der Ernährung auf unsere Lebenserwartung bestätigen.

**Essen ist heilig** und hat die Menschen im Laufe der Geschichte immer wieder an einen Tisch gebracht, im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Wenn Sie gutes Essen mit guten Gefühlen verbinden können, werden Sie biologisch, spirituell und emotional reich belohnt.

**Essen kann es richten**, und ich zeige Ihnen, wie.

Ich zeige Ihnen, wie die Ernährung *Ihre* Lebensreise optimieren kann. Mein 21-Tage-Plan mit 33 Rezepten plus Snacks gibt Ihnen die Chance, Ihren Körper und Ihre Geschmacksnerven umzuprogrammieren. Ich werde Ihnen Wissen, Mittel und Strategien an die Hand geben, mit denen Sie Probleme lösen oder

verhindern können. Die Ernährung kann viele große und kleine Gesundheitsprobleme lösen – von Übergewicht bis zu Herzproblemen oder Ihrer Abwehrkraft gegen Infektionen.

Ich nenne diesen Ansatz »Weg vom Superfood«. Der Begriff »Superfood« ist heutzutage in aller Munde und suggeriert, dass es Lebensmittel mit magischen Eigenschaften gäbe, die die Gesundheit wiederherstellen können. Das ist aber eine Legende. Ich würde Ihnen nicht einmal eine Liste der »Top-20-Super-Lebensmittel« anbieten, denn eine gesunde Ernährungsweise lässt sich nicht auf so wenige Produkte reduzieren. Stattdessen stelle ich eine Ernährungsphilosophie vor, die eine ganze Reihe heilsamer Vollwertnahrungsmittel umfasst, darunter Hunderte von Gemüse- und Obstsorten, Eiweiß- und Fettquellen, Gewürzen, Kräutern, Tees und vieles mehr. *Alle* sind Superfoods, die für Ihren Körper arbeiten. Wenn Sie sich für eine solche Kost entscheiden, profitieren Sie von ihren Vorteilen und zugleich davon, dass alles Ungesunde gar keinen Platz mehr auf Ihrem Teller hat. Es geht nicht darum, nur noch bestimmte Dinge zu kaufen, sondern um eine regelrechte Superfood-Lebensweise.

Im Laufe meines Lebens habe ich immer wieder erlebt, wie sich Menschen aufgrund veränderter Ernährung auch selbst veränderten. Für mich gilt das ganz genauso. Werfen wir einen Blick auf meine Kindheit, damit Sie verstehen, was ich meine.

**I**n vielen Küchen gibt es eine Krimskramsschublade, gefüllt mit Gummibändern, Lippenpflegestiften, Batterien, aus Zeitschriften gerissenen Rezepten und allem Möglichen.

Auch in meiner Kindheit gab es in der Küche so eine Schublade. Allerdings war sie nur mit Süßigkeiten gefüllt. Ich sehe sie heute noch vor mir. Meine Mutter füllte sie laufend nach wie einen Benzintank. Sie war niemals leer. Übrige Halloween-Bonbons? Ab in die Schublade. Eine Handvoll Minzepastillen aus der Apotheke? Rein in die Schublade. Im Supermarkt spontan gekaufte Schokolade, Lutscher vom Friseur, ein Kaugummi aus der Manteltasche ... Alles wanderte dort hinein.

Die Schatzkiste war bestückt, und meine Aufgabe war es, sie zu leeren. Kein Wunder, dass ich als Kind viele Löcher in den Zähnen hatte. Immer wenn ich von der Schule nach Hause kam, naschte ich etwas Süßes. Ich war sozusagen darauf abgerichtet: Das Anbieten von Futter löst Speichelfluss aus, worauf in meinem Fall die Selbstfütterung erfolgte. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass das meine schlimmste Ernährungsunsitte war.

Aber in der fünften Klasse wurde es noch schlimmer, und die Auswirkungen sollten sich bald zeigen. Ich verliebte mich Hals über Kopf, und das Objekt meiner Begierde waren sogenannte Fluffernutter-Sandwiches aus Weißbrot, Erdnussbutter und Marshmallow-Creme, die noch heute in Schulen angeboten werden und bei den Schülern sehr beliebt sind. Ich aß jeden Mittag mehrere dieser klebrigen Dickmacher und dachte mir nichts dabei, bis eines Nachmittags in der sechsten Klasse ein Lehrer in der Cafeteria auf mich zukam und sagte: »Mein Gott, du bist aber ein dicker Junge geworden.«

Damals verstand ich noch nicht das Geringste von Ernährung, ahnte aber instinktiv, dass es wohl vor allem die geliebten Fluffernutters waren, die mich so aufgebläht hatten.

Nach diesem Vorfall begann ich mich etwas mehr dafür zu interessieren, was bestimmte Nahrungsmittel bewirken können. Aber erst als mich die Fußballmannschaft am College als Mitglied aufnahm, wurde Ernährung wirklich ein Thema. Wir lernten, wie Ernährung und Leistungsfähigkeit zusammenhängen, welche Kost den Muskelaufbau fördert, was wir in den Stunden vor einem Spiel essen sollten, wie wichtig genug Flüssigkeit ist und so weiter.

Die Trainer warnten uns davor, dass unsere anstrengende Arbeit auf dem Sportplatz umsonst wäre, wenn wir die falschen Entscheidungen in der Mensa trafen. Eigentlich war es ganz leicht zu verstehen: Im Fitnessraum Gewichte zu stemmen ist wichtig, hilft aber nur, wenn man die Finger von den Süßigkeiten lässt.

All diese Informationen machten mir erstmals bewusst, wie Fitness und Gesundheit mit Ernährung zusammenhängen. Die Botschaft: Ein guter Fußballspieler lernt nicht nur Spielzüge und trainiert hart, sondern führt seinem Körper das zu, was er braucht, um optimale Leistung zu bringen. Das scheint mir eine Wahrheit zu sein, die für uns alle im Stadion des Lebens gilt.

Als ich dann mein Medizinstudium aufnahm, erwartete ich, dass ich alles Nötige lernen würde, um richtig zu diagnostizieren und hoffentlich heilen zu können. Ich besuchte Seminare in Pharmakologie, Histologie, Physiologie, Pathologie und jeder anderen -ologie, die man sich nur vorstellen kann.

»Ernährungslogie« gab es aber leider nicht. Keine Kurse oder Materialien zum Thema Ernährung. Als Studentensprecher hörte ich mir an, was meine Kommilitonen wollten, und wir waren uns einig, dass es Vorlesungen über die Auswirkungen von

Nahrungsmitteln auf die Gesundheit geben müsste. Es gab zwar welche über unterernährte Bevölkerungsgruppen auf der ganzen Welt, aber wir drängten darauf, mehr darüber zu erfahren, wie Vitamine und Nährstoffe in Verbindung mit den körpereigenen Systemen wirken. Zu dieser Zeit gab es dazu noch nicht viele Daten, und so begann ich, mich näher mit der Forschung über Lebensmittel zu beschäftigen. Um herauszufinden, wie sich Nährstoffe auf den Körper auswirken, verabreichten wir freiwilligen Probanden Vitaminspritzen direkt ins Blut.

Später, als Herzchirurg und Professor für Chirurgie an der Columbia University, erkannte ich vollends, wie direkt Ernährung mit Gesundheit und Genesung zusammenhängt. Ja, wir konnten viele Probleme mit unseren Skalpellen und Operationstechniken beheben. Wir wurden trainiert, mit Werkzeug aus Stahl zu heilen.

Aber dieser Ansatz allein war nicht entscheidend für unsere Erfolge. Als wir zum Beispiel an Patienten forschten, die künstliche Herzen erhielten, zeigte sich, dass man ihren Genesungsverlauf jeweils am besten vorhersagen konnte, wenn man ihre Ernährung vor und nach der Operation betrachtete. Es überraschte uns festzustellen, dass die Ernährung ein ebenso wichtigster Faktor ist wie die Komplexität der Operation oder die Art der eingesetzten Apparate und ein ebenso wichtiger Indikator für das weitere Wohlergehen der Patienten.

Allmählich ging mir ein Licht auf: Unsere Bemühungen in der Chirurgie zahlen sich langfristig nicht aus, wenn die Leute danach wieder ein Leben mit Hamburgern und Donuts führen. Ich erinnere mich an eine junge Frau, deren Arterien verstopft waren und die deshalb einen Bypass brauchte. Nach

dem Eingriff, sobald sie wieder essen konnte, brachte ihr Mann ihr Fast Food ans Krankenhausbett. Das machte mich betroffen. Unwissentlich half er dabei, die Arbeit, die wir geleistet hatten, zunichtezumachen. Ich habe aber auch Gegenbeispiele erlebt, nämlich Patienten, die Operationen und andere Behandlungen vermeiden konnten, nur indem sie ihre Ernährung umstellten.

**I**nzwischen hatte ich als Gastgeber der *The Dr. Oz Show* und Gründer des Magazins *Dr. Oz The Good Life* viele einzigartige Gelegenheiten, Wissen zu sammeln und auszutauschen. Unser Team hat rund 1000 Artikel veröffentlicht und etwa 1500 Shows mit insgesamt über 10.000 Beiträgen produziert, viele davon über die sich ständig verändernde Ernährungswelt. Ich habe einige der führenden Denker der Ökotrophologie interviewt – von Universitäten wie Harvard, Pennsylvania und Stanford ebenso wie von führenden Kliniken des Landes wie der Cleveland Clinic, Mayo Clinic und meiner eigenen, des NewYork-Presbyterian Hospital.

Ich sehe es als meine Aufgabe, meine Ideen und die Gedanken anderer in allgemeinverständlicher Weise zusammenhängend darzustellen. Ich möchte die besten Ideen und Verfahren verbinden, auch wenn sie aus verschiedenen Quellen stammen.

Meine Informanten sind übrigens nicht immer nur Wissenschaftler; ich habe auch mit Sportlern, Prominenten und Normalbürgern gesprochen, die experimentiert und Ernährungsstrategien gefunden haben, um ihre Leistung zu verbessern, eine Krankheit zu bekämpfen oder abzunehmen. In meiner Show und in meinem Magazin haben wir von den

Kämpfen und Erfolgen dieser Menschen im Alltag gehört und gelesen, in dem Kinder, Partner, Kollegen und Chefs Aufmerksamkeit fordern und wo laufend neue Versuchungen lauern.

Meine wichtigsten Lehrer jedoch waren meine Frau Lisa und ihre Eltern. Sie erzogen und belehrten mich entscheidend in Sachen Ernährung.

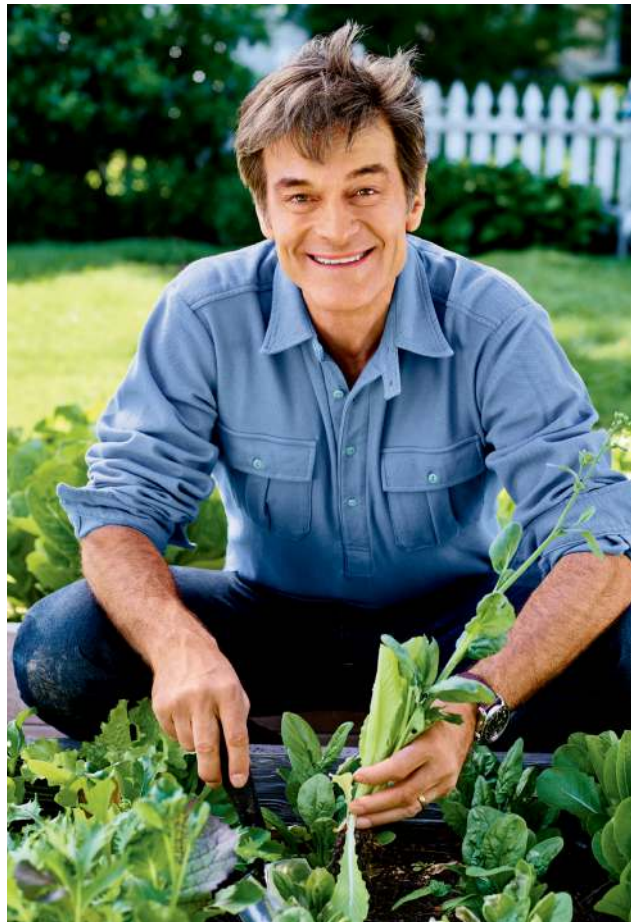
Als ich die damals 23-jährige Lisa kennenlernte, lebte ich vor allem von Steaks und Kartoffeln, während Lisas Familie vollkommen andere Dinge bevorzugte. Lisas Vater Gerald Lemole war ebenfalls Herzchirurg und so berühmt, dass sein Name in dem Quizspiel *Trivial Pursuit* vorkam. Meine künftigen Schwiegereltern lebten also ganz und gar nicht auf einem Bauernhof, aber sie ernährten sich vorwiegend von naturnahen Produkten. Sie bauten eigenes Obst, Gemüse und Kräuter an und kauften den Rest bei Bauern in der Region. Sie stellten Heiltees her. Sie aßen ausschließlich Vollkornbrot und Essener Brot. Ich hingegen kannte überhaupt nichts anderes als Weißbrot aus Weizenmehl; sie zogen Mehl aus Körnern vor, von denen ich noch nie gehört hatte.

Es war wunderbar, von meiner Familie in eine ganz neue Ernährungsform eingeführt zu werden. Und ich verliebte mich nicht nur in die Küche der Lemoles, sondern auch in ihre ausgeprägte Esskultur. Die Familienmitglieder versammelten sich am Esstisch und lasen einander während der Mahlzeit sogar aus Büchern vor. Bei uns zu Hause war beim Essen immer der Fernseher gelaufen.

Die Lemoles waren ihrer Zeit zweifellos weit voraus, denn sie verbanden instinktiv

Ernährung mit Gesundheit. Es war faszinierend zu sehen, wie sie die Nahrung ganz selbstverständlich als Jungbrunnen und Vitalitätsquelle nutzten. Ihre sechs Kinder waren so gut wie nie krank. Sogar ihre Haustiere schienen gesünder zu sein als andere.

Auf dieser Basis gründeten Lisa und ich unsere Familie. Im Folgenden werde ich Sie in unsere Familienküche mitnehmen, nicht nur, um Rezepte weiterzugeben, sondern auch, weil die Küche das



Frische Feldfrüchte wie das Gemüse im Garten von Lisas Eltern sind eines der besten Geschenke des Sommers. Essen Sie so viel davon wie möglich.

Kraftzentrum unseres Hauses ist. Hier werden große und kleine Momente gefeiert und Probleme diskutiert und gelöst. Ich würde mich freuen, wenn das bei Ihnen ebenfalls so wäre. Machen Sie Ihre Küche zu einem Ort des Glücks und der Zufriedenheit!

**M**ein Leben und die Wissenschaft haben meine Überzeugungen zum Thema Ernährung geprägt und dazu, was sie gesundheitlich in Ordnung bringen kann und was nicht. Die folgenden sieben Prinzipien dienen als Grundlage für vieles von dem, was Sie in diesem Buch lesen werden.



Die Kücheninsel ist der Ort, an dem wir alle zusammenkommen, um zu lachen, uns auszutauschen und Mahlzeiten vorzubereiten. Sogar unsere Enkel, Philomena und John, helfen mit.

**Essen kann eine Antwort sein**, aber nicht die einzige. Es gibt unzählige Beweise dafür, dass Nahrungsmittel eine ganz entscheidende Rolle für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers spielen. Probleme mit Gewicht, Herzkrankheiten, Müdigkeit und viele andere Beschwerden lassen sich mit der richtigen Ernährung abmildern oder sogar beseitigen; dazu mehr im nächsten Kapitel. Ich muss aber auch sagen: Essen heilt nicht alles. Wir wissen nicht allumfassend, welche Effekte welche Produkte haben können. Und auch wenn gewisse Lebensmittel wirklich Superkräfte haben, gibt es viele Krankheiten und Leiden, bei denen chirurgische Eingriffe oder Medikamente unumgänglich sind. Auf sich selbst aufzupassen bedeutet oft, die neuesten medizinischen Entwicklungen zu nutzen. Eine Hüftgelenksarthrose lässt sich kaum mit Lachsbrötchen beheben, aber eine Hüftoperation dürfte helfen. Trotzdem kann die richtige Ernährung helfen, Beschwerden vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen und sich damit medizinische Eingriffe zu ersparen. In einem gewissen Ausmaß kann man tatsächlich mit Essen heilen. Erstaunlich, nicht wahr?

**Viele Faktoren beeinflussen die Gesundheit, allen voran die Ernährung.** Viele Parameter spielen für die Gesundheit eine Rolle, zum Beispiel Genetik, Bewegung, Stress und Lebensgewohnheiten. Ihre Nahrungsmittelauswahl verstärkt einige dieser Faktoren und gleicht andere aus. Alles zusammen entscheidet über Ihr Wohlbefinden. Ich konzentriere mich hier auf die potenzielle Kraft von Nahrungsmitteln; von anderen Einflüssen wird weniger die Rede sein. Trotzdem kann man die Ernährung natürlich nicht isoliert von anderen Faktoren betrachten.

**Das Ziel ist nicht Tempo**, sondern Gewohnheit. Es geht mir darum, wie man mit der Ernährung seinen Körper bei seiner Gesundung und Gesunderhaltung unterstützen kann. Patentlösungen und Wunderwaffen werden Sie vergeblich suchen. Es ist eben nicht so, dass Sie nur eine Schüssel Walnusskerne essen müssen und dann sofort gut gelaunt sind oder dass fünf Grünkohlsmoothies täglich Ihnen zu einem löwenstarken Herzen verhelfen. Wenn Sie aber Ihre Ernährung langfristig auf Lebensmittel umstellen, die Ihnen guttun, können Sie langsam, aber sicher körperliche Schäden rückgängig machen und erhalten so die Chance auf ein rundum gesundes Leben. Im Inneren des Körpers, auf der biologischen Ebene, macht sich eine Ernährungsumstellung relativ schnell bemerkbar. Und es kann durchaus sein, dass Sie sich auch schon sehr bald besser *fühlen* werden.

**Nutzen Sie Ihren Körper als Labor.** Einige der Beweise, die ich Ihnen vorstellen werde, basieren auf überprüften wissenschaftlichen Studien. Die wichtigsten Untersuchungen über Ernährung basieren jedoch auf Statistiken über die Bevölkerung, und man kann daher aus ihnen nicht schließen, dass X die *Ursache* für Y ist, sondern nur, dass es eine *Beziehung* zwischen X und Y gibt. Für Sie heißt das: Viele Ernährungsinformationen sind aufschlussreich, aber Sie müssen auch ein wenig experimentieren, um zu sehen, wie *Ihr* Körper reagiert. Es gibt keine für jeden perfekte Kost, doch es gibt wichtige Prinzipien, die sich für viele bewährt haben.

Wir können uns auch an Gemeinschaften orientieren, die sozusagen Experimente durchführen, einfach dadurch, wie sie leben. Ich habe zum Beispiel

manche Weltgegenden aufgesucht, in denen die Menschen ungewöhnlich alt werden. Die Erkenntnisse aus diesen Populationen können uns Hinweise auf Lebensmittel geben, die noch nicht vollständig von der traditionellen Forschung erfasst sind.

Mein grundlegender Ansatz ist es, die besten verfügbaren Nachweise für meine Familie und Freunde zu »übersetzen« und dabei immer darauf hinzuweisen, dass sie ihren Körper als eine Art Minilabor betrachten müssen. Probieren Sie dieses und jenes aus und nehmen Sie gegebenenfalls Anpassungen vor – mit anderen Worten: Experimentieren Sie, um herauszufinden, was für Sie funktioniert.

Mein Ziel? Ich will Ihnen eine praktische Anleitung geben, damit Sie ein Basiswissen darüber entwickeln, was und wie Sie essen sollten und warum das wichtig ist. Obwohl wir alle im Wesentlichen gleich konstruiert sind, funktionieren wir nicht gleich. Wenn Sie Ihren Körper gut kennenlernen, können Sie sich das aussuchen, was Ihnen hilft, sich besser zu fühlen, gesund zu leben und, wenn nötig, etwas zu heilen.

**Sie kommen nur weiter**, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen. Der kluge Kopf Frank Zappa sagte einmal: »Der Verstand ist wie ein Fallschirm. Er arbeitet nur, wenn er geöffnet ist.« Deshalb bitte ich Sie, sich für eine neue Ernährungsweise zu öffnen und Ihre Essgewohnheiten zu überdenken. Und vielleicht kosten Sie mal wieder Dinge, von denen Sie glauben, dass Sie sie nicht mögen.

Im College teilte ich mir das Zimmer mit einem 1,96 Meter großen Hünen, einem Mitglied der Basketballmannschaft. Eines Nachts stöberte er in unserem Kühlschrank, entdeckte eine Banane und

fragte mich ernsthaft, wie Bananen denn schmecken. Ich traute meinen Ohren nicht: Hatte dieser ausgewachsene Mann noch nie eine Banane gegessen? Er sagte, dass er sich erinnere, die Frucht als kleines Kind mal versucht zu haben, und damals habe sie ihm nicht geschmeckt. So habe er nie wieder eine probiert, obwohl er wusste, dass Kalium nach einem intensiven Training dem Körper beim Regenerieren hilft. Nach viel gutem Zureden brachte ich ihn dazu, die Banane zu kosten. Und siehe da, von da an aß mein Kommilitone täglich Bananen. Häufig probieren Leute etwas nur einmal und dann nie wieder. Gehen Sie mit mir auf eine gastronomische Reise auf neuen Wegen zu neuen Attraktionen. Vielleicht werden Sie Ihre Welt um Dinge erweitern, die Sie noch nie erwogen haben.

### **Gesundes Essen muss nicht langweilig sein.**

Heutzutage wird Spaß beim Essen oft mit Portionen in Schubkarrengroße gleichgesetzt, und ein Fernsehabend ist undenkbar ohne einen Eimer Chips. Nach gängigen Klischees von gesundem Essen dagegen darf man sich nur vier Nüsse und eine Karotte gönnen. Im Laufe der Jahre habe ich versucht, die verbreiteten Vorstellungen über gesunde Ernährung zu verändern, und das war nicht leicht. Glauben Sie, dass Essen gut für Sie sein *und* gut schmecken kann? Wenn ja, haben Sie bereits einen großen Schritt in die richtige Richtung getan.

### **Heilsame Nahrungsmittel helfen auch unserem Planeten.**

Wenn Ihr Körper sprechen könnte, würde er Ihnen sagen, dass Sie so essen sollten, wie es hier beschrieben ist, dass Sie also Nahrungsmittel tanken, die nachhaltige Energie liefern und Ihr

biologisches Gleichgewicht aufrechterhalten. Und wissen Sie was? Wenn der Planet eine Stimme hätte, würde er Ihre Entscheidung bejubeln. Das liegt unter anderem daran, dass Sie weniger rotes Fleisch essen werden, was Sie kaum bemerken werden angesichts der köstlichen pflanzlichen Lebensmittel, die Sie auf Ihrem Teller finden. Jedes Mal, wenn wir tierisches Eiweiß durch etwas auf dem Boden Gewachsenes ersetzen, tun wir der Umwelt einen Gefallen. Laut einer aktuellen Studie könnten wir die Hälfte der im Pariser Abkommen zugesagten Treibhausgasreduktionen oder mehr erreichen, indem wir regelmäßig Rindfleisch durch Bohnen ersetzen. Es ist so einfach, die Umwelt zu schonen und zugleich seinen Körper zu verjüngen.

### **Eine Hauptzutat Ihrer Mahlzeiten: Lachen!**

Eine Kernbotschaft dieses Buchs lautet: Lieben Sie nicht nur die Lebensmittel, sondern auch die Menschen, mit denen gemeinsam Sie sie essen sollen! So lassen Sie Ihre Mahlzeiten zu Erlebnissen werden. Machen Sie so oft wie möglich Mahlzeiten zu einem Anlass, Ihre Beziehungen zueinander aufzubauen und zu stärken und etwas über das Leben zu lernen. Dies gilt vor allem auch, falls gesundes Essen für Sie eine eher lästige Pflicht ist. Wenn Sie am Esstisch keine Freude empfinden und die Speisen bei Ihnen keine Glücksgefühle auf der Zunge und im Bauch auslösen, dann stimmt etwas nicht. Ich möchte das in Ordnung bringen – damit das Essen bei Ihnen wieder alles ins Lot bringen kann.

Dies ist kein Kochbuch, obwohl Sie darin viele tolle Rezepte finden werden. Es ist auch kein Diätbuch, obwohl mein Ernährungsplan Ihnen beim Abnehmen helfen wird, wenn das notwendig sein



sollte. Dies ist auch kein Lehrbuch, obwohl ich hoffe, dass Sie viel lernen werden. In gewisser Weise ist *Essen heilt* etwas wie ein Eintopf, der all diese Komponenten enthält.

### Das Buch umfasst drei Teile:

**Teil 1: Die Grundlagen.** Ich erkläre Ihnen, wie Lebensmittel mit Ihrem Körper interagieren, und zwar im Guten wie im Schlechten. Anhand der beschriebenen biologischen Prinzipien werden Sie meinen 21-Tage-Plan verstehen. Außerdem gebe ich Ihnen alltägliche Tricks und Strategien zu Ihrem Essverhalten an die Hand, denn mir ist klar, dass es nicht das Gleiche ist, etwas zu *wissen* und etwas in die Praxis *umzusetzen*. Abschließend widme ich einige Seiten den spirituellen Aspekten des Essens und welche Rolle diese bei der Heilung spielen. Um das Beste aus Ihren Mahlzeiten herauszuholen, sollten Sie die biologischen, praktischen und emotionalen Elemente der Ernährung kennen. Mein Abriss über alle drei Elemente hilft Ihnen, die Biologie Ihres Körpers zu verstehen, intelligent einzukaufen oder zu bestellen und Ihre guten neuen Gewohnheiten zu automatisieren.

**Teil 2: H.I.L.F.E.** durch Ernährung. Dieser Teil behandelt einige häufige und gefürchtete Krankheiten und beschreibt die wichtigsten Ernährungsstrategien, mit denen Sie Leiden beheben, lindern oder vorbeugen können. Sie können natürlich nur die Abschnitte über Ihre eigenen Krankheiten lesen, aber ich empfehle Ihnen die vollständige Lektüre dieses Teils, damit Sie einen Gesamteindruck erhalten, wie Essen als Medizin wirken kann.

**Teil 3: Gesundes Essen: Genießen, lieben, leben Sie es!** In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie Ihr Ernährungs-Know-how in die Tat umsetzen können. Das Programm beinhaltet den 21-Tage-Plan mit 33 Rezepten und Snacks, eine dreitägige Reinigungskur und Strategien für dauerhaft gesundes Essen. Mit mehr als 100 Rezepten und Ideen können Sie den Plan täglich verwirklichen, auch wenn Sie auswärts essen. Sie beginnen Ihren Heilungsprozess, indem Sie sich gegen eine Vielzahl von Gesundheitsbedrohungen stärken. Und, was vielleicht am wichtigsten ist: Sie werden Spaß daran haben.

Im ganzen Buch finden Sie immer wieder Passagen zum Thema Essen, die Sie zum Lächeln und/oder Staunen bringen sollen. Ich will Sie nicht auf eine Quizshow vorbereiten, aber Sie werden bald merken, wie interessant und bereichernd es sein kann zu erfahren, wie Nahrung angebaut und zubereitet wird und wie sie sich auf unser Befinden auswirkt. Ich möchte einige der coolen Fakten mit Ihnen teilen, die ich über Kaffee, Geflügel, Wein, Obst und mehr gelernt habe, denn wenn Sie über die Herkunft und Zubereitung von Nahrungsmitteln Bescheid wissen, verstehen Sie, warum Ihre Entscheidungen wirklich einen Unterschied ausmachen. Außerdem wird das Essen so interessanter.

Bevor wir anfangen, stelle ich Ihnen eine Frage: Wie sieht Ihre Version der Süßigkeitenschublade aus? Egal wie, ich möchte auf jeden Fall, dass Sie sie ausräumen. Denn wir werden eine neue Schublade einrichten und sie mit nahrhaften Inhaltsstoffen, einfachen und leckeren Gerichten und einer neuen Denkweise über die wirkungsvollste und angenehmste Medizin füllen, die die Natur zu bieten hat.



TEIL 1

# Die Grundlagen



## Was Ernährung bewirkt

Mahlzeiten können heilen wie eine Medizin oder aber Chaos im Körper anrichten – wenn Sie erfahren, was in Ihrem Körper vor sich geht, werden Sie vermutlich die Finger von Junkfood lassen

In der heutigen Zeit ist die medizinische Trickkiste voll wie nie: Wir lassen Roboter Operationen durchführen, transplantieren Herzen und ersetzen Gelenke, wir lasern Hornhäute, um das perfekte Sehvermögen wiederherzustellen, entfernen verdächtige Hautflecken und bauen Prothesen sogar für Sportler. Wissenschaft und Medizin haben sich zusammengetan, um die Dauer und Qualität unseres Lebens zu verbessern. Ich bin stolz darauf, dass ich einen kleinen Teil dazu beigetragen habe, aber ich bin ein überzeugter Anhänger von patientennahen, einfachen Lösungen. Wenn es um Lebensmittel geht, möchte ich, dass Sie sich selbst schlaumachen und sich Ihre eigene medizinische Lizenz aneignen, eine Lizenz zur Stärkung Ihres Körpers durch das effektivste Mittel, das Ihnen zur Verfügung steht.

Wie gesagt bestand meine Ernährung in der Kindheit vor allem aus Fleisch, Kartoffeln, Eiscreme und anderen Süßigkeiten. Als ich meine Essgewohnheiten umgestellt hatte, änderte *ich* mich! Ich hatte mehr Energie und Ausdauer und bessere Laune, litt nicht mehr an Erkältungen und anderen Beschwerden. Es machte Spaß, ein gesundes, vitales Leben zu führen, anstatt sich klebrige Marshmallows einzuverleiben.

Das ist *meine* Geschichte. Aber Tausende von Menschen haben entdeckt, dass gar keine besonderen Methoden nötig sind. Man kann sein Wohlbefinden in hohem Maße dadurch steuern, wie man sich ernährt. Von den vielen Gästen, die in meiner Show über ihre Umstellung gesprochen haben, sind manche

besonders bemerkenswert, zum Beispiel eine Frau namens Jenny, die mir erzählte, dass sie einst über 220 Kilo gewogen hatte. Manchmal aß sie an einem Tag sechs Portionen Nudeln. Vieles konnte sie mit ihren Kindern nicht unternehmen, und sie wurde wütend, wenn ihre Familie versuchte, ihr zu helfen. Ihre Erleuchtung kam, als sie ein Foto von sich mit ihrer Tochter sah und weinen musste. In diesem Augenblick erkannte sie, dass sie eine »doppelte Frau« war, die ein »halbes Leben« lebte.

Bald darauf begab sie sich auf eine neue Nahrungsreise und änderte, was und wie viel sie aß. Ihr Mann und ihre Schwiegermutter unterstützten sie. Sie hatte zwei Ziele: 100 Kilo abnehmen und endlich wieder Fahrrad fahren können.

Sie verringerte ihre Portionsgrößen und ersetzte generell schädliche Lebensmittel durch heilende. Sie fand heraus, dass ihr gesunde Nahrung gut schmeckt und Energie gibt, ihr Gewicht reduziert und ihre Seele beruhigt. Es dauerte mehrere Jahre,



Jenny mit ihrem  
Höchstgewicht von  
230 Kilo...



...und nachdem  
sie 140 Kilo  
abgenommen hatte

aber schließlich klappte es endlich wieder mit dem Fahrradfahren. Und sie hatte mehr als 130 Kilo abgenommen. Applaus!

Jennys Geschichte ist sicher extrem, doch wir alle können etwas daraus lernen: Ernähre dich anders, und du veränderst deinen Körper. Es kann einige Zeit dauern, aber auf dem Weg dorthin werden Sie mehr Energie und ein Glücksgefühl verspüren, und die Erfolge werden sich in Form eines stärkeren, fitteren, gesünderen Lebens bemerkbar machen.

Verlockungen, Stress und verschiedene andere Hürden stehen im Widerspruch zu unseren Vorsätzen, uns gesund zu ernähren. Aber Ihr Körper verdient es, dass Sie ihn achten. Und das können Sie tun, indem Sie gesunde, köstliche Mahlzeiten genießen. Der erste Schritt ist zu lernen, wie die Nahrung in Ihrem Körper funktioniert, sodass Sie verstehen, wie sie Ihren Körper reparieren kann. Verstehen motiviert zu Veränderungen.

Was wir uns an Energie zuführen, bemisst man quantitativ in Kilokalorien oder umgangssprachlich Kalorien, kurz kcal. Die Kalorienzahl besagt, wie viel Energie uns ein Nahrungsmittel zur Verfügung stellt. Die Nahrung wird verarbeitet und die Energie im ganzen Körper verteilt. Zu wenige Kalorien? Das ist so, als wollte man mit leerem Benzintank fahren: Es geht nicht. Zu viele Kalorien? Nun, Sie wissen bereits, dass es das ist, was zur Gewichtszunahme in Form von Fettablagerung führt. Aber ich will nicht, dass Sie jede Kalorie zählen und zwanghaft Ihre Kalorienaufnahme überwachen. Mir ist es viel lieber, wenn Sie darauf achten, *was* Sie essen.

Es ist nämlich nicht so, dass eine Kalorie wie die andere ist. Sie alle interagieren in Ihrem Körper auf eine Art und Weise, die entweder schädlich oder

heilend sein kann. Vergleichen wir zum Beispiel die 100 Kalorien von ca. 30 Gramm gegarten schwarzen Bohnen mit denen von 25 Stück Geleebohnen. Die schwarzen Bohnen enthalten alle möglichen Stoffe, die gut für Sie sind, etwa Ballaststoffe und Proteine. Ihr Körper baut sie bei der Verdauung ab, nimmt die Nährstoffe auf und setzt sie sinnvoll ein. Die Süßigkeit dagegen – reiner Zucker – weist kaum Nährwert auf. Ihr Gehirn ist auf der Suche nach Nährstoffen, nicht nach Kalorien. Wenn Sie ihm nur leere Kalorien geben, wird es Sie veranlassen, den Kühlschrank nach Nährstoffen zu durchsuchen. Wenn Sie aber von vornherein genug Nährstoffe zu sich nehmen, verlangt es keine weiteren Kalorien.

Unsere Nahrung besteht grundsätzlich aus drei Makronährstoffen: Proteine (Eiweiß), Kohlenhydrate (Zucker) und Fett. Die meisten Lebensmittel sind eine Kombination aus allen dreien. Bei manchen Lebensmitteln überwiegt einer dieser Makronährstoffe ganz klar, und bei Proteinen und Kohlenhydraten (weniger bei Fett) wird dies auf dem Etikett gerne betont.

Im nächsten Kapitel werde ich die einzelnen Makronährstoffe näher behandeln, damit Sie sehen, wie sich minderwertige und hochwertige Lebensmittel unterscheiden. Hochwertige verhelfen Ihnen nämlich dazu, länger und gesünder zu leben. Während Sie mehr darüber erfahren, sollten Sie die folgende goldene Regel im Hinterkopf behalten: **Je naturbelassener Ihre Nahrung ist, desto besser wird es Ihnen gehen.**

Essen Sie gegrillten Fisch, keine Fischstäbchen. Ziehen Sie Orangenschnitze einer Orangenlimonade vor. Je mehr Verarbeitungsprozesse ein Nahrungsmittel *außerhalb* Ihres Körpers durchlaufen

hat, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es die Prozesse *innerhalb* Ihres Körpers stört.

Nachdem Sie sich entschieden haben, was von der Gabel in den Mund wandert, trifft das Essen im Körper wieder auf eine Gabel, nämlich eine Weggabelung, denn bei der Verdauung gibt es drei Möglichkeiten: Ihr Körper wird die Nahrung verwerten, beseitigen oder einlagern.

**Verwerten:** Ihr Körper wandelt die aufgenommenen Kalorien in Glukose (Zucker) um, die in Ihrem Blut zirkuliert. Die Glukose wird durch mehrere Bahnen geschleust. Das Hormon Insulin transportiert Glukose in Ihre Zellen, um Energie zu liefern, die alles in Gang hält. Etwas Glukose geht zu Ihren Muskeln, ein anderer Teil hilft, das Gehirn auf Touren zu bringen, und so weiter.

**Beseitigen:** Ihr Körper weiß, dass er etwas von dem eliminieren muss, was er nicht (sofort) braucht, und zwar durch unsere Abfallsysteme. Nachdem Festes und Flüssiges durch Magen und Darm verdaut worden sind, wandert ein Teil des Überschusses nach unten und nach außen.

**Einlagern:** Ihr Körper ist intelligent und verfügt über ein System zur Speicherung eines Teils der Glukose. Aus früheren Zeiten der Menschheitsgeschichte, als es noch keine Supermärkte gab, weiß er, dass Sie eventuell nicht immer energiespendende Nahrung zur Hand haben, und hält deshalb einiges in Reserve. Ihr Körper speichert diese zusätzlichen Kalorien als eine Substanz, die Glykogen genannt wird. Dieser Reservetank ist mit etwa 300 kcal nicht sehr groß, aber praktisch, denn Glykogen ermöglicht

dem Körper, weiterzufunktionieren, auch wenn die letzte Mahlzeit länger her ist. Die Probleme fangen an, wenn Sie mehr essen, als Ihr Glykogen tank aufnehmen kann. Der Überschuss wird dann in Form von Fettzellen gespeichert. Ein Überschuss von etwa 3500 kcal ergibt ein Pfund Fett. Wenn Sie zum Beispiel zwölf Kilogramm Übergewicht aufweisen, haben Sie ca. 87.500 kcal als Fett gespeichert.

Um die Wirkung von Nahrungsmitteln wirklich zu verstehen, muss man die chemischen Wechselwirkungen im Körper betrachten. Beginnen wir mit zwei wissenschaftlichen Szenarien; einem, in dem das Essen der Bösewicht ist, und einem anderen, in dem das Essen Rettung bringt.

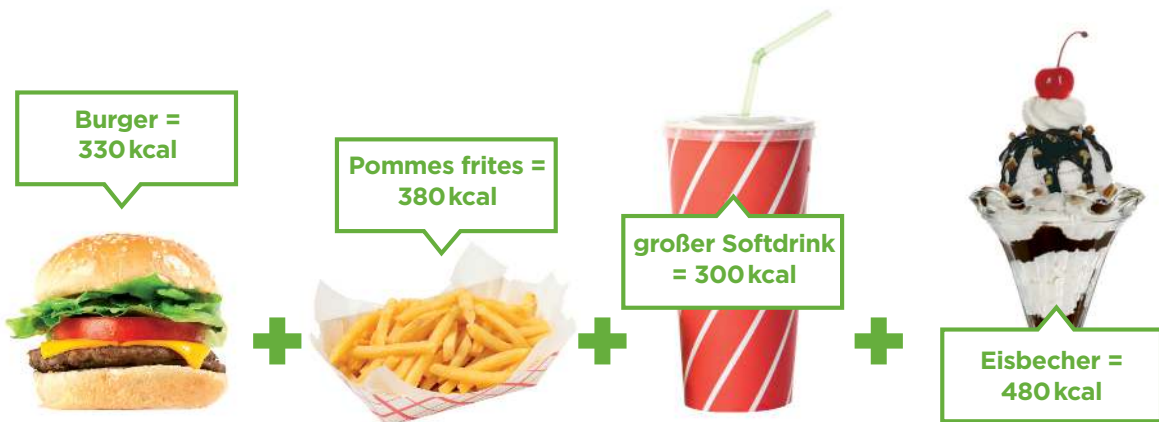
## Der Körperschädling

Für dieses Szenario brauchen wir einen Schurken, in diesem Fall eine unheilvolle Mahlzeit mit dem Auftrag, Ihren Körper zu sabotieren. Es gibt viele mögliche Übeltäter, die diese Rolle spielen könnten;

Sie finden sie in jedem Fast-Food-Restaurant. Ich wähle hier ein typisch Menü in Form eines Cheeseburgers, einer großen Portion Pommes, eines Softdrinks wie Cola und eines Eisbechers.

Selbst wenn Sie denken, dass Sie so gut wie nichts über Ernährung wissen, haben Sie sicher schon gehört, dass Mahlzeiten wie die gerade erwähnte oft im Zusammenhang mit Gewichtszunahme, verstopften Arterien und generellem Körperversagen genannt werden. Es gibt sogar Fast-Food-Läden, die ehrlich genug sind, das Kind direkt beim Namen zu nennen. Sie bieten riesige Burgerplatten mit dem Namen »widow maker« (Witwenmacher) oder »911« (die amerikanische Notrufnummer) an. Ich erkläre Ihnen noch detailliert, dass diese Bezeichnungen zutreffen! Solche Monsterportionen enthalten alle möglichen bösen Sachen, die uns schaden: von schlechten Fetten über raffinierten Zucker bis hin zu grausigen Chemikalien. Also geben wir dem Schurken unseren eigenen Namen: der Körperschädling.

Was macht den Körperschädling zu einem so perfiden Bösewicht? Er lockt Sie zuerst an und wen-

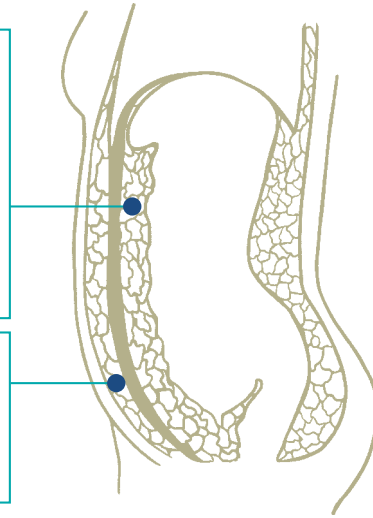


**= 1490 kcal in einer einzigen Mahlzeit!**



**Viszeralfett** wird in der Bauchhöhle gespeichert und umhüllt Organe. Es wird außerdem im Omentum gespeichert, dem Fettgewebe, das den Darm und andere Organe im Unterbauch bedeckt und schützt. Überschüssige Fettdepots dort sind mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen verbunden.

**Unterhautfett** (subkutanes Fett): Dies ist das Fett, das Sie zwischen den Fingern greifen können; es ist weniger gefährlich.



det sich dann gegen Sie. Die Verlockung liegt vor allem im guten Geschmack. Fett sorgt für ein angenehmes Mundgefühl, und Zucker erfreut die Zunge und den Geist, wirkt also aufs Gehirn ganz ähnlich wie die Droge Crack. Wenn Sie die Zähne in den Burger versenken, fühlen Sie sofortige Befriedigung. Aber während der Körperschädling Sie mit seinem Geschmack und seiner Konsistenz verzaubert, erweist er Ihnen in Wirklichkeit einen Bärendienst. Betrachten wir einmal, was geschieht, wenn ein solcher **Körperschädling** durch Ihr biologisches Universum wandert:

**Er wird als Fett eingelagert.** Eine Körperschädlingmahlzeit enthält oft über 1500 kcal, was mehr Kraftstoff ist, als die meisten Menschen für einen ganzen Tag brauchen. Ihr Körper wandelt diese Kalorien in Blutzucker um und speist sie in den Blutkreislauf ein. Weil die Menge viel zu groß ist, beschließt Ihr Körper, etwas davon für magere Zeiten zurückzulegen. Durch einen komplexen chemischen Prozess wandelt er die Glukose schließlich

in Fett um. Ihr Körper entscheidet je nach genetischer Programmierung, ob dieses Fett am Bauch, an den Hüften, Oberschenkeln oder am Rücken gespeichert wird; normal ist eine Kombination aus allen vier Regionen. Überschüssiges Fett strapaziert die Systeme Ihres Körpers, was zu Herz- und Arterienproblemen beitragen kann. Die gefährlichste Art wird tief im Bauch eingelagert, das sogenannte Viszeralfett. Warum ist es so schädlich? Fett setzt Toxine und Stresshormone frei. Da der Bauch sich so nah an Ihren lebenswichtigen Organen befindet, können die Toxine diese Organe schädigen.

**Er erhöht Ihr Diabetesrisiko.** Ihre Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, das als Transportvehikel arbeitet und die Glukose dorthin bringt, wo sie hin muss. Aber wenn Sie Ihr System mit Glukose überfluten (in Form von zu viel Nahrung und Einfachzucker, der nicht sofort verbraucht wird), kann Ihr Körper angesichts des Überangebots nicht immer genug Insulin produzieren, um Schritt zu halten. Das führt zu einem Zustand namens Insulinresis-

tenz. Das bedeutet: Es gibt kein Vehikel mehr, das die Glukose im Körper transportiert. Die überschüssige Glukose hängt herum, die gestrandeten Zuckermoleküle schweben durch Ihr System und suchen eine Beschäftigung. Zu Diabetes Typ 2 kommt es, wenn zu viel von diesem zirkulierenden Blutzucker vorhanden ist (offiziell definiert als 126 Milligramm pro Deziliter). Etwa 9 % der Deutschen haben Diabetes, vermutlich etwa 25 % Prädiabetes (definiert als 100–125 mg/dl). Die überschüssige Glukose beschädigt Blutgefäße und Organe und schädigt Ihren Körper, was auch zu dem Problem beiträgt, um das es im nächsten Abschnitt geht.

### Er beschädigt und verstopft Ihre Arterien.

Von allen Verbrechen, die ein Körperschädling begeht, ist das Aufräumen Ihrer Arterien das schlimmste. Dieser Schaden ist mit Bluthochdruck und anderen

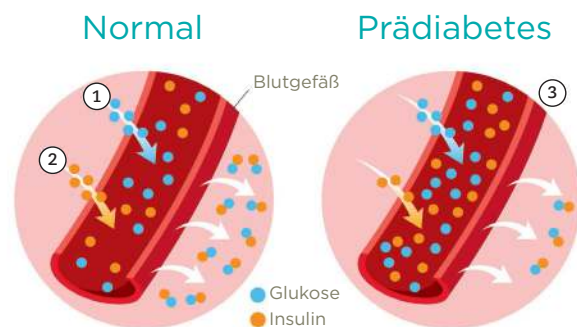
Herz- und Arterienerkrankungen, aber auch mit lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkten verbunden. Ihre Arterien bestehen aus mehreren Schichten; die äußere Schicht schützt die inneren. Der Körperschädling, der es zu verantworten hat, dass all die überschüssige Glukose im Umlauf ist, hinterlässt seine Spuren an den Innenwänden der Arterien in Form von Kerben und Kratzern (Tabakrauch wirkt sich übrigens ähnlich aus). Ihr Körper bemerkt dies und tut sein Möglichstes, um das Innere der Arterie vor weiteren Schäden zu schützen. Er deckt deshalb die Wunde mit einem Schorf ab, so wie er es auch bei anderen Verletzungen tut. Aber das einzige Pflaster, das Ihr Körper hat, ist Cholesterin. Einige Lebensmittel (darunter der Cheeseburger) führen zu einem erhöhten Gehalt an LDL-Cholesterin (das schlechte Cholesterin), das in die Kerben und Schnitte in der Arterienwand eindringt und sich

## Prädiabetes

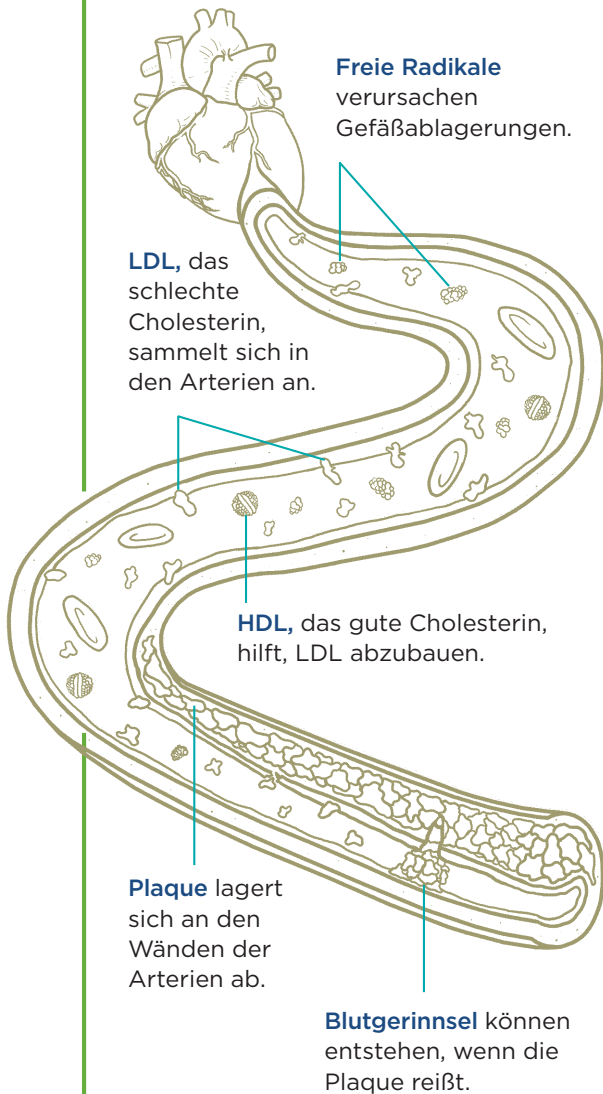
1. Ihr Verdauungssystem zerlegt Kohlenhydrate in Moleküle, darunter Glukose, die durch die Darmwand in Ihr Blut gelangen. Glukose in Ihrem Blutkreislauf wird als Blutzucker bezeichnet.

2. Wenn Ihr Blutzuckerspiegel steigt, gibt die Bauchspeicheldrüse Insulin in den Blutkreislauf ab. Es regt die Körperzellen an, Blutzucker aufzunehmen, sodass dieser im Körper für die Energiegewinnung genutzt werden kann.

3. Wenn Sie Prädiabetes oder Diabetes Typ 2 haben, produziert der Körper nicht genug Insulin oder kann es nicht richtig verwenden, und so können die Muskelzellen nicht genug Zucker aus dem Blut aufnehmen. Die übrigen Zuckermoleküle bauen sich in Ihrem Blut auf und schwimmen im System herum wie Vandalen, beschädigen Blutgefäße und Organe und erhöhen Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Nierenerkrankungen, Blindheit und Amputationen.



## Freunde und Feinde der Arterien



schließlich in Gefäßplaque verwandelt. Durch diese Ablagerungen besteht die Gefahr, dass der Blutfluss in der Arterie unterbrochen wird, und genau das verursacht Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenprobleme, Impotenz und vieles mehr. Erinnern Sie sich? Der ganze Prozess beginnt damit, dass sich wegen übermäßigen und falschen Essens eine Menge Blutzucker im Körper akkumuliert hat. Und er wird dadurch verstärkt, dass zu viele LDL-»Pflaster« vorhanden sind, die aus gesättigten Fetten in Nahrungsmitteln wie rotem Fleisch stammen. Wenn Sie regelmäßig Körperschädlinge verzehren, ruinieren Sie Ihren Körper langsam, aber sicher.

**Er erzeugt Aufruhr im Körper in Form von Entzündungen.** Ihr Körper ist schlau genug, um Körperschädlinge und ihre Hooligan-Teams, die auf Ärger aus sind, zu erkennen. Er verfügt über Polizeikräfte in Form von Immunzellen, deren Aufgabe es ist, Schäden zu heilen und biologische Unruhen zu befrieden. Wann immer Ihr Körper in Mitleidenschaft gezogen ist – sagen wir, Sie verdrehen sich einen Knöchel oder schneiden sich in den Finger –, eilen Ihre Immunzellen herbei, um die Stelle zu schützen. Die Folge ist eine Entzündung. Sie ist das sichtbare Zeichen eines Kampfs: Der Knöchel schwillt an, die Hautwunde verkrustet. Die Immuneinsatzkräfte machen ihren Job und kehren dann ins Hauptquartier zurück, um auf ihren nächsten Einsatz zu warten.

**Entzündungsprozesse finden auch tief im Körper statt und können dann mehr schaden als nützen.** Wenn übermäßig viele Körperschädlingmahlzeiten zu Ablagerungen in den Gefäßen

führen, führt das dort zu Entzündungen, die das Risiko von Herzproblemen erhöhen. Und das Fett, das die Körperschädlinge an Ihren Hüften ablagern? Es löst ebenfalls Entzündungen aus. Fettzellen setzen Substanzen frei, die für nahe gelegene Organe toxisch sind. Auch dagegen kommen die Immuntruppen zum Einsatz, und das hat, Sie erraten es, wiederum Entzündungen zur Folge. Bei vermehrten Entzündungen schießen die Immunzellen über und setzen Ihren Körper laufend unter Stress. Chronische Entzündungen schädigen gesundes Gewebe, was zu Herzschäden, verminderter Gehirnleistung, Störungen im Magen-Darm-Trakt und vielen anderen Problemen führen kann.

### **Nach dem Verzehr fühlen Sie sich miserabel.**

Das ist kein klinischer Begriff aus der medizinischen Literatur, aber Sie wissen, was ich meine: Der Körperschädling mag Sie während der sieben Minuten, in denen Sie ihn verschlingen, vielleicht mit einem angenehmen Geschmack verwöhnen, dies wird jedoch bald von einem bleiernen Gefühl überlagert, das viele Stunden andauert. Sie werden bald das Bedürfnis haben, sich zu einem Nickerchen hinzulegen. Ihr Magen wird mit schlechten Fetten belastet, die lange Zeit brauchen, um verdaut zu werden, wodurch sich Ihr Körper träge und schwer anfühlt. Und dann gibt es noch den berüchtigten Blutzuckerabfall, der so zustande kommt: Der Körperschädling enthält hauptsächlich einfache Kohlenhydrate und raffinierten Zucker, die alle schnell in Glukose umgewandelt und in den Blutkreislauf eingespeist werden. Um die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu bringen, kurbelt die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion an. Der starke Anstieg

## **Vier Blutwerte, die Sie wissen sollten**

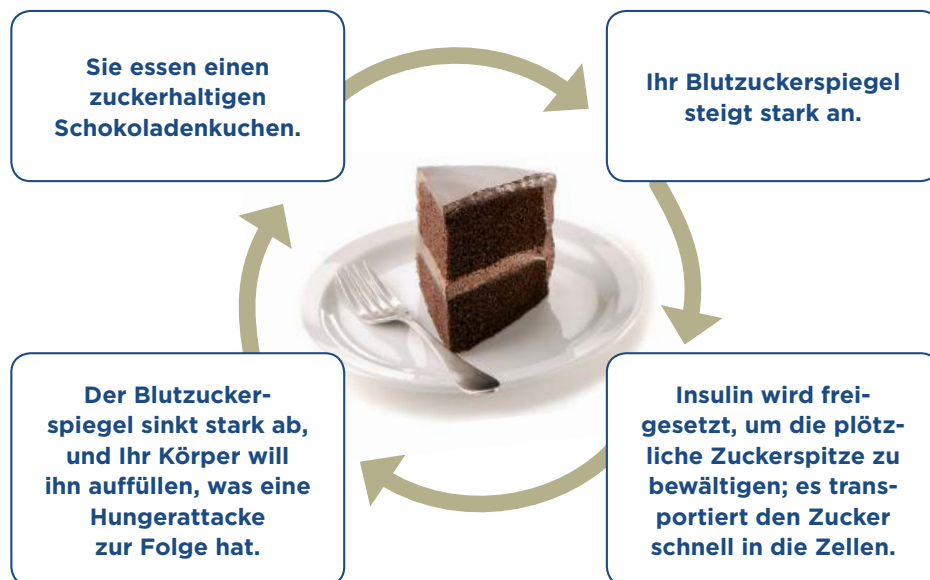
Bluttests sagen Ihnen, was in Ihren Arterien passiert. Sie können Ihre Werte und Risiken durch Ihre Lebensmittel erhöhen oder senken. Lassen Sie Folgendes messen:

**LDL-Cholesterin (ideal: weniger als 100 mg/dl):** Ihr Körper produziert dieses wachsartige Fett auf natürliche Weise selbst, denn Ihre Zellmembranen und manche Ihrer Hormone benötigen es. Aber wenn Sie zu viel von den falschen Dingen essen, kann die Produktion über das hinausgehen, was gut für Sie ist. Deshalb nennen wir es das schlechte Cholesterin.

**HDL-Cholesterin (optimal: mindestens 60 mg/dl):** der Müllmann des Körpers. HDL transportiert Cholesterin zur Leber, die es dann ausscheidet. Viel Bewegung und die richtigen Nahrungsmittel helfen Ihrem Körper, mehr HDL zu bilden.

**Blutzucker (ideal: weniger als 100 mg/dl):** die Menge der zirkulierenden Glukose. Je höher der Wert, desto höher die Wahrscheinlichkeit von Entzündungen, Fettablagerungen und Schäden. Ein Blutzuckerwert von 126 mg/dl oder höher zeigt Diabetes an; ein Wert von 100–125 mg/dl Prädiabetes.

**Blutdruck (ideal: unter als 120/80 mm Hg):** Je höher der Blutdruck, desto mehr Schaden kann beim Blutdurchlauf an Ihren Arterienwänden entstehen. Hoher Blutdruck hinterlässt kleine Narben an den empfindlichen Arterienwänden, die zu Ablagerungen und Entzündungen einladen. Außerdem muss sich Ihr Herz mehr anstrengen, um den hohen Druck zu bewältigen, was es mit der Zeit schwächen kann.



des Insulins bringt viel Blutzucker in die Zellen, die das einlagern, was sie erst einmal nicht verbrauchen. Und plötzlich findet Ihr Gehirn dann kaum noch Zucker im Blutkreislauf, was bei Ihnen Energieabfall und Müdigkeit auslöst.

**Er ist verantwortlich dafür, dass Sie immer noch mehr essen wollen.** Ihr Gehirn, das den abrupten Zuckerabfall spürt, sendet Ihnen eine Botschaft: »Hey, iss etwas, um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen!« Sie empfinden dies als Verlangen, schnellstmöglich einen Snack zu verschlingen, am liebsten einen möglichst süßen. Der hilft Ihnen dann vielleicht vorübergehend, aber nach einem solchen Junkfood-Snack mit geringem Nährwert und hoher Kalorienzahl beginnt der Kreislauf von vorne. Jede weitere Dosis von Einfachzuckern durchläuft den gleichen Prozess wie oben beschrieben und verursacht noch mehr Energiehochs und -tiefs, Fetteinlagerung und Potenzial für geschädigte Arterien. Das ist fahrlässige Körperverletzung!

Sie kennen all diese Abläufe schon lange, einfach weil Sie sie *spüren*. Es ist aber auch wissenschaftlich erwiesen, dass Körperschädlinge schlechte Laune, Stress, Müdigkeit und vieles mehr verursachen. Vieles davon wird durch die Einbrüche und Spitzen im Blutzuckerspiegel verursacht. Es gibt jedoch noch einen Grund: Wenn Sie Ihren Magen mit Nahrungsmitteln füllen, die den Körper enttäuschen, lassen Sie keinen Platz für nützliche Lebensmittel, die den Körper den ganzen Tag über mit Energie versorgen.

## Der Körperheiler

Sie haben gerade einen starken Feind kennengelernt, der Ihre biologischen Abläufe negativ beeinflussen kann. Die Folgen: geschädigte Arterien, erhöhte Entzündungswerte, überflüssiges Fett – pfui Teufel!

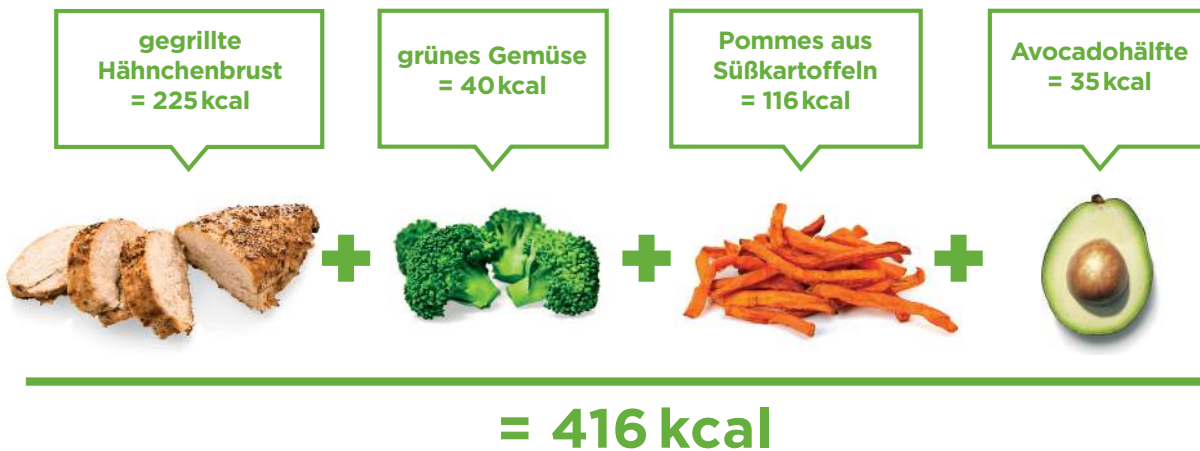
Stellen wir uns jetzt eine gesündere Mahlzeit vor. Eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln wären geeignete Kandidaten, aber wir wählen ein saftiges Stück gegrilltes Hühnerfleisch mit einer würzigen

Salsa oder einer Mangosauce. Die Nebenrollen spielen eine große Portion Ihres Lieblingsgemüses, das mit etwas Olivenöl bepinselt und mit Knoblauch gewürzt ist, sowie eine Handvoll gebackene Süßkartoffelpommes. Eine Scheibe Avocado mit einem Spritzer Zitrone und 1 Prise roter Paprikaflocken kommt noch hinzu. Ein solcher Teller ist vollgepackt mit einer Fülle von Geschmacksrichtungen, sättigt Sie und liefert lebenswichtige Nährstoffe. Mit dieser Mahlzeit nehmen Sie nur 416kcal zu sich! Wir nennen sie den Körperheiler. Er bewirkt eine Beruhigung der Körpervorgänge und hält das biologische Gleichgewicht aufrecht. Wie macht er das?

**Er verlangsamt die Verdauung.** Der Körperheiler enthält Nährstoffe, deren Aufspaltung lange dauert, was Ihnen hilft, Hunger zu vermeiden. Die Ballaststoffe in den Süßkartoffeln und im Gemüse verweilen länger im Magen als Nahrung mit Einfachzuckern. Damit sind Sie länger satt und werden vermutlich nicht zu viel essen und Ihren Blutkreislauf nicht mit Glukose überfluten. Keines der Kör-

perheiler-Nahrungsmittel enthält Einfachzucker, verarbeitete Zutaten oder raffinierte Kohlenhydrate, weshalb sie nicht sofort in Glukose umgewandelt werden, sondern gemächlich durch Ihren Körper reisen, statt sofort den Shuttle in den Blutkreislauf zu nehmen. Während der langsamen Wanderung ist genug Zeit für die Verdauung der gesunden Fette, Proteine und komplexen Kohlenhydrate, die Sie mit der Mahlzeit aufgenommen haben.

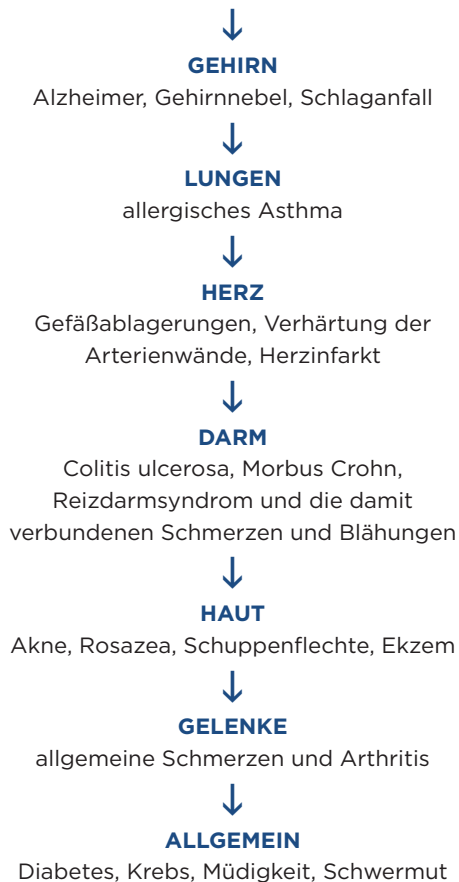
**Er hält den Blutfluss in Bewegung.** Wenn Sie einen Körperschädling verzehren, schädigt überschüssige Glukose die Arterien, was die Entstehung von LDL-Cholesterin und Ablagerungen begünstigt. Die Bestandteile eines Körperheilers dagegen reduzieren Arterien Schäden. In unserem Beispiel enthält die Avocado gesunde Fette, die den Aufbau von gesundem HDL-Cholesterin fördern. HDL fegt die klebrigen Cholesterinmoleküle weg. Anders als ein Körperschädling mit seinen Unmengen gesättigter Fettsäuren hat die Körperheiler-Mahlzeit kaum schlechte Inhaltsstoffe, die zum Aufbau von





## Wo Schmerzen und Entzündungen zuschlagen

Tückische Entzündungen stecken hinter vielen Beschwerden und Krankheiten.



LDL-Cholesterin beitragen können, was zur Folge hat, dass das gesunde Cholesterin weniger Reinigungsarbeiten leisten muss.

**Er beruhigt Entzündungen.** Zu Entzündungen kommt es, wenn Ihr Körper versucht, irgendeinen Konfliktherd zu bekämpfen. Was passiert also, wenn es weniger Konflikte im Körper gibt, weniger Kerben in den Arterien, weniger Ablagerungen? Weniger Entzündungen treten auf! Wenn Sie eine ausgewogene Mahlzeit in vernünftiger Menge zu sich nehmen, muss Ihr Körper nicht kämpfen. Beruhigen Sie die Entzündung, beruhigen Sie eine ganze Reihe potenzieller Konflikte.

**Er gibt Ihnen Pep und Schwung.** Abgesehen davon, dass gute Lebensmittel Ihren Organismus stabilisieren und Krankheiten und Beschwerden weniger wahrscheinlich machen, wird der Körperheiler Ihnen einfach zu einem besseren Körpergefühl verhelfen. Warum? Weil eine ausgewogene Ernährung mit einer stetigen Zufuhr von Eiweiß, gesunden Fetten und langsam verdaulichen Kohlenhydraten dafür sorgt, dass Ihnen den ganzen Tag über gleichmäßig Energie zur Verfügung steht. Deshalb werden Sie weniger essen. Sie müssen nicht nach zuckerhaltigen Kohlenhydraten greifen, um sich aufzuputschen. Willkommen im neuen Kreislauf des Glücks! Sie essen, um sich wohlzufühlen, und das Wohlfühl hilft Ihnen, gesund zu essen.

Der Körperheiler arbeitet wie alle Ernährungs-Superhelden: stark und leise. Im nächsten Kapitel werden Sie diese Helden kennenlernen und erfahren, wie Sie ihre Potenziale nutzen.





2.

## Fünfmal Ernährungs-H.I.L.F.E.

### Meine einprägsame Formel für ein längeres und besseres Leben



Vor Kurzem lernte ich auf Sardinien den 101-jährigen Luigi kennen, der auf ein bewegtes Leben zurückblickt. In den 1940er-Jahren diente er zuerst unter Mussolini in der italienischen Armee und half nach dem Sturz und der Hinrichtung des Diktators der alliierten Armee, die Faschisten und Hitler zu besiegen. Ich bin mit ihm der Meinung, dass er stolz auf sein Leben sein kann. Für die meisten von uns fällt seine Jugend in graue Vorzeit, aber er konnte sich an alle Details genauestens erinnern. Er hatte einen äußerst wachen Geist.

Ich verbrachte einen fröhlichen Tag mit Luigi, während er im Haus und Garten hantierte, Treppen hinauf- und hinabstieg und Geschichten erzählte. Er war über ein Jahrhundert alt, sah aber nicht so aus, hörte sich nicht so an und bewegte sich nicht so, wie man sich das bei einem Hundertjährigen vorstellt.

Sardinien besuchte ich, weil ich mehr über die Lebensweise der am längsten lebenden Menschen der Welt erfahren wollte. Vor Jahrzehnten hat ein Mediziner namens Gianni Pes Sardinien als eine der weltweit fünf Regionen identifiziert, in denen die Menschen am längsten leben. Er nannte diese Gebiete »blue zones« (blaue Zonen), ein Begriff, den später Dan Buettner in dem Buch *The Blue Zones Solution* der Öffentlichkeit vorstellte. Die anderen vier Gebiete liegen in Griechenland, Japan (Inselkette Okinawa), Costa Rica sowie Kalifornien (Gemeinden der Siebenten-Tags-Adventisten). Eine Firma namens Blue Zones veranstaltet sogar Schulungen für maximale Langlebigkeit. Es ist ziemlich aufschlussreich, welche Gemeinsamkeiten in der Lebensweise die Bewohner dieser fünf blauen Zo-

nen in allen möglichen Weltgegenden aufweisen. Die Hälfte davon betrifft soziale Aspekte: Die Menschen sehen einen Sinn und haben eine Aufgabe im Leben, verbringen Zeit mit denen, die sie lieben, und bekennen sich zu einem Glauben. All dies scheint ihnen dabei zu helfen, länger und gesünder zu leben. Die andere Hälfte? Das ist die Auswahl der Nahrung. Bewohner blauer Zonen verzehren viele Pflanzen, Bohnen und Fische und nur wenig Fleisch und Zucker. Und mit Ausnahme der Adventisten trinken sie täglich etwas Wein.

So isst Luigi, so essen seine Freunde, so essen die Menschen in der ganzen Region. Und das scheint ein Hauptgrund zu sein, warum sie so lange leben.

Die Menschen der blauen Zonen folgen sicher keinem Diätbuch, niemand gibt ihnen eine Anwei-

## Eine perfekte Kombination

Eines meiner Lieblingsduos: Tomaten, mit Olivenöl angebraten. Diese magische, köstliche Kombination zählt zu den typischen Gerichten, die man in den blauen Zonen gerne isst. Sie ist reich an Antioxidantien, Olivenöl weist herzgesundes Fett auf, und Tomaten enthalten die Vitamine C, K und E sowie Folsäure, Kalium und Lycopin (der rote Farbstoff mit krebshemmenden Eigenschaften). Hier eine weitere Möglichkeit, die beiden Zutaten zu kombinieren: Eine Tomate entkernen und mit Quinoa, Spinat, Champignons und Knoblauch füllen. Etwas Olivenöl und Käse daraufgeben und bei 200 °C ca. 15 Min. backen.





## Packen Sie Ihre Mahlzeit ein, um sich keine überflüssigen Pfunde draufzupacken

Es geht nicht nur darum, *was* die »Blauzonier« essen, sondern auch darum, *wie* sie essen: kleine Portionen. Sie bringen ihr Essen seit jeher zur Arbeit mit, was der Größe der Mahlzeiten eine gewisse Grenze setzt.

Früher praktizierte ich diese Angewohnheit ebenfalls, ohne groß darüber nachzudenken. Bei meiner ersten Stelle an der Columbia University fuhr ich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Das war viel einfacher, als mich mit dem Auto in den New Yorker Verkehr zu stürzen. Mein Mittagessen nahm ich mit. Und da ich es ja mit dem Fahrrad transportieren musste, packte ich mir nicht so viel ein. Kleine Portionen, zwangsläufig.

Die gesunden Essgewohnheiten der Blaue-Zonen-Bewohner haben sich automatisch herausgebildet. Sie leben eben so und vergeuden ihre Zeit nicht damit, sich zu überlegen, was sie morgens, mittags und abends essen sollen. Sich nur ein leichtes Essenspaket an einen Ort mitzunehmen, an dem es keine Verkaufsautomaten und keine Kantine gab, war naheliegend und bedeutete zugleich, dass die Mahlzeit leicht sein würde. Welch eine schlaue Angewohnheit!

Selbst zubereitetes Essen zum Mitnehmen ist ein köstlicher Genuss in einer automatisch begrenzten Menge.

sung oder ärztlichen Rat. Sie denken sowieso nicht viel übers Essen nach. Es ist Teil ihres Lebens – ein glücklicher Teil, aber nicht der einzige. Sie arbeiten, lachen, tauschen sich aus, essen und trinken. Sie organisieren ihre Tage rund um die Mahlzeiten, halten ihren täglichen Rhythmus ein, beschäftigen sich jedoch nicht zwanghaft damit, wozu unsere moderne Gesellschaft neigt.

Sie orientieren sich an der Weisheit ihrer Vorfahren, wenn es darum geht, was auf den Tisch kommt. Sie genießen ihren Wein, aber nicht mit dem Ziel, sich zu betrinken oder den Arbeitsstress zu betäuben. Sie haben vor langer Zeit herausge-

funden, dass Tomaten und Olivenöl in einer Sauce gut harmonieren, und sehen keine Notwendigkeit, dieser einfachen und köstlichen Kombination etwas hinzuzufügen; heute weiß man übrigens, dass das Garen der Tomaten in Öl das in den Tomaten enthaltene wertvolle Antioxidans Lycopin optimal verfügbar macht. Diesen Anti-Aging-Trick gab es schon lange, bevor das Wort »Anti-Aging« erfunden war. Die Blauzonier komplettieren ihre Suppen und Nudelgerichte mit etwas Fleisch, stopfen aber nicht bei jeder Mahlzeit pfundweise Fleisch in sich hinein. Und sie geben diese Lebensweise von einer Generation zur nächsten weiter. Warum sollten