

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor kurzem erschien in der "Süddeutschen Zeitung" eine halbseitige Anzeige von Dr. Matthias Rath, in der er dazu aufruft, sich aktiv dafür zu engagieren, dass der "freie Zugang zu Vitaminen und natürlichen Gesundheitsinformationen" nicht blockiert wird. Dr. Rath ist ein bekannter Verfechter der orthomolekularen Ernährung und Therapie und vertreibt seit einigen Jahren Vitalstoff-Präparate nach eigenen Rezepturen auch in Deutschland.

Er sieht den freien Zugang des Verbrauchers zu Vitaminen insbesondere gefährdet durch die Arbeit der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Welternährungskommission (FAO) eingerichteten Experten-Kommission mit dem Namen Codex Alimentarius. Diese Kommission befasst sich mit der Ausarbeitung von gemeinsamen Standards für die Dosierung von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nahrungsinhaltsstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln. Diese Standards, z. B. Höchstmengen oder auch zulässige Substanzen, sollen, wenn die Kommission ihre Empfehlungen festgelegt hat, in die Gesetzgebung der Mitgliedsländer von WHO und FAO einfließen. Wenn "Codex Alimentarius" z. B. empfiehlt, dass Vitamin C nur bis zur Höchstgrenze von 50 mg oder Vitamin E bis 15 mg als Nahrungsmittel frei als Nahrungsergänzungsmittel verfügbar bleibt, wäre die Folge, dass künftig alle darüber hinausgehenden Dosierungen allenfalls als Arzneimittel erhältlich wären. Um einen etwas flapsigen Vergleich zu gebrauchen: Der Bürger bekäme dann vorgeschrieben, dass er nur noch 1 Schmitzel in seiner Metzgerei kaufen kann - braucht er 3 oder 4, geht er künftig in die Apotheke.

Der Kampf um die Erhaltung des freien Zugangs zu Vitaminen (und Informationen darüber) ist berechtigt. Es ist nicht einzusehen, warum der einzelne Bürger sich vorschreiben lassen soll, wieviel und welche Vitamine er täglich zu sich nimmt; schließlich ist die Gestaltung des persönlichen Speiseplans noch keine Staatsangelegenheit. Mehr noch, die Länder, voran die USA, aber auch England oder die Niederlande, die diesen Bereich liberal handhaben, haben einen nicht unbeträchtlichen gesundheitspolitischen Nutzen davon. Insofern ist ein persönliches Engagement möglichst vieler Menschen für die freie Verfügbarkeit von Vitaminen dringend erwünscht und notwendig.

Eine andere Frage ist, ob stark polarisierende Einzelaktionen, wie der erwähnte Aufruf von Dr. Rath, wirklich das Erreichen, was sie bezwecken sollen. Was uns betrifft, finden wir es sinnvoller, unsere Anliegen zusammen mit unseren Bundesgenossen gemeinsam zu vertreten.

In diesem Sinne arbeiten wir seit Jahren als Mitglied im Bundesverband für Nahrungsergänzungsmittel BDIH sowie auf EU-Ebene mit dem europäischen Dachverband EHPM für die Durchsetzung unserer Anliegen. Beide Verbände sind an den nationalen bzw. europäischen standardgebenden Verfahren beteiligt und werden auch auf der kommenden Sitzung des Codex Alimentarius (v. 19. - 23. Juni 2000 in Berlin) unsere Interessen vertreten.

Mit freundlichen Grüßen

Dieter Henrichs

**Schlank werden, schlank bleiben. Abnehmen ohne Hunger.**

## Die kohlenhydratarme Ernährung nach Dr. Atkins

Stellen Sie sich bitte folgendes vor: Sie gehen zum Doktor, um ein Leiden zu kurieren. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen eine Therapie. Sie fragen nach den Erfolgsaussichten und Ihr Arzt sagt Ihnen, dass die von ihm vorgeschlagene Behandlung leider in 95 % der Fälle versagt. Jeder vernünftige Mensch würde es sich zweimal überlegen, ob er sich einer solchen Therapie unterziehen will.

### Das Versagen der Diäten

Genau das ist die Situation mit den Diäten zur Gewichtsreduktion. 9 von 10 Diätprogrammen scheitern. Die Opfer dieser Programme wiegen nach einem Jahr soviel wie vor der Kur - und viele von ihnen sogar deutlich mehr. Trotzdem unterziehen sich unzählige Menschen unentwegt diesen oft selbstquälereischen und mühevollen Prozeduren, nehmen Appetitzügler, die ihren Stoffwechsel durcheinanderbringen, ernähren sich von Pulvern, die ihnen weder schmecken noch bekommen. Am Ende sind sie übergewichtiger, unglücklicher und in schlechterer gesundheitlicher Verfassung als vorher.

Es ist an der Zeit, mit diesem Wahnsinn aufzuräumen. Dazu gehört, dass wir uns über einige grundlegende Tatsachen Klarheit verschaffen müssen. Und wir müssen nach den Gründen fragen, die zu Fettleibigkeit führen, denn nur wenn wir die zugrunde liegenden Ursachen kennen, können wir sinnvolle - und vor allem nachhaltige - Korrekturen durchführen.

Darüber, warum und wie Diäten funktionieren, wird durch die Medien und nicht zuletzt durch eine interessierte Industrie so viel Falsches, Einseitiges, schrecklich Vereinfachendes verbreitet, dass es einen grausen kann. Typische Aussagen sind: "Wenn Sie nicht fett werden wollen, dürfen Sie kein Fett essen!" "Wenn Sie keine Probleme mit Cholesterin haben wollen, essen Sie kein Cholesterin." Das klingt einleuchtend, hat aber mit den Vorgängen in unserem Stoffwechsel herzlich wenig zu tun.

### Der Kalorien-Mythos

Das grundlegende Dogma der heute gängigen Diäten ist die Kalorien-Hypothese, auch so ein Missverständnis. Sie besagt, dass wir abnehmen, wenn wir weniger Nahrungskalorien aufnehmen, als unser Körper verbraucht. Dann wäre der Körper gezwungen, die zusätzlich benötigten Kalorien aus den eigenen Fettdepots zu entnehmen. Das ist eine Halbwahrheit und, wie immer, sind die Halbwahrheiten die schlimmsten. Denn bei verringerter Kalorienzufuhr stellt der Körper sich schnell darauf ein, weniger Energie (Kalorien) zu verbrauchen. Dieses "Notprogramm" ist für den Diätwilligen fatal, weil er immer weniger isst und dabei immer weniger abnimmt. Es kommt noch schlimmer: Kalorienreduzierte Diäten führen nämlich keineswegs nur zum Abbau von Fettzellen, sondern leider auch von Muskelmasse. Muskeln aber sind die Körpergewebe, in denen der körpereigene Energieverbrauch hauptsächlich stattfindet. Weniger Muskelmasse bedeutet deshalb weniger Kalorienverbrennung. So entsteht ein Teufelskreis: Werden - durch den Verlust an Muskelmasse - weniger Kalorien verbrannt, muss die Zufuhr weiter verringert werden, um Gewicht zu verlieren.

### Der Mythos von der fettarmen Diät

Die gegenwärtige Modediät ist eine fettarme, kohlenhydratreiche Kost, für die sich praktisch alle Diätzentren, Zeitschriftenverlage, Multi-Media-Ratgeber, Berufsorganisationen, Verbände und sogar die entsprechenden öffentlichen Institutionen einsetzen. Diese Ernährungsweise, in der sich der Anteil der Nahrungsfette zu Gunsten der Kohlenhydrate verringert, wird seit dem Ende der 70er Jahre empfohlen. Der Erfolg ist, dass Übergewicht in der Bevölkerung seither epidemische Ausmaße angenommen hat. Jedes Jahr steigt der Anteil der Dicken innerhalb der Gesamtbevölkerung und mittlerweile sind rund die Hälfte aller Deutschen übergewichtig, darunter erschreckend viele Kinder (die "Nutella-Generation") und Heranwachsende. ("Nutella" hat als ersten Hauptbestandteil Zucker, als zweiten Fett.)



## Das Übermaß an Zucker

Die Propagierung kohlenhydratreicher Nahrung (z. B. Pasta, Backwaren, Snacks, Fruchtsäfte, Cola-Getränke) hat dazu geführt, dass der Pro-Kopf-Verzehr von Zucker (in seinen verschiedenen Formen) auf über 120 Pfund im Jahr hochgeschwungen ist. Wir essen heute in 2 Wochen soviel Zucker wie unsere Vorfäter bis noch vor 150 Jahren in einem ganzen Jahr!

Wir nehmen pro Tag über 600 Kalorien in Form von Zucker zu uns. Und das gilt für den Durchschnittsbürger, Mann, Frau oder Kind, nicht für den regelrecht Zuckersüchtigen. Das heißt, vorsichtig gerechnet, dass ein Erwachsener seinem Körper 1/4 bis 1/3 aller Kalorien durch ernährungswissenschaftlich gesehen leere und für den Stoffwechsel schädliche, kalorische Süsstoffe zu sich nimmt. Die gewohnheitsmäßige Zufuhr von Zucker führt zur Sucht. Kohlenhydrate erhöhen rasch die Blutzuckerwerte - wir fühlen uns dann energiegeladener und positiv gestimmt. Fällt der Blutzuckerspiegel dann rasant ab, treten Müdigkeit, Unlust und Konzentrationsschwächen - und Verlangen nach Kohlenhydraten auf. Dieses Verlangen ist bei vielen Übergewichtigen längst zur zwanghaften Abhängigkeit geworden. Welche negativen Folgen das Übermaß an Kohlenhydraten in unserer Ernährung für unsere Gesundheit hat und welche entscheidende Rolle dieses Übermaß für das Entstehen von Übergewicht spielt, werden wir in den folgenden Abschnitten noch genauer sehen.

## Der kurze Scheinerfolg und sein Preis: Hunger...

Damit wir uns nicht missverstehen: Jede Diät, vom Fasten über F.d.H. bis hin zu den gerade gängigen Modediäten, führt am Anfang zu gewissen Erfolgen, wenn sie konsequent befolgt wird. Entscheidend ist aber immer, ob die erkämpfte Gewichtsabnahme von Dauer ist. Und hier kommen wir nicht um die eingangs erwähnte Tatsache herum, dass 90% aller Diätprogramme scheitern. Sie scheitern hauptsächlich, weil diese Programme nicht durchgehalten werden können. Sie gehen von Anforderungen aus, die sich in die Alltagswirklichkeit nicht auf Dauer einfügen lassen. Sicher kann man heroisch für 14 Tage oder 4 Wochen ein paar Pfunde abhungern, aber Hunger als Dauerzustand ist einfach eine qualvolle Vorstellung. Sicher kann man sich in der gepflegten Fürsorglichkeit eines Kurhotels in Bad Gastein im Frühjahr 3 Wochen von getrockneten Milchsemeln und Kräutertee ernähren, aber ist das etwas, was man das Jahr über weitermacht? Sicher kann man auch eine Weile Diät-Shakes oder Appetitzügler nehmen, aber man kann nicht davon leben. Und all das Wiegen, Messen und Kalorienzählen, das ständige Kreisen um Essen und Hunger, die Teilnahme an Gruppen mit Leidensgenossen, all das ist ganz offensichtlich nicht jedermanns Sache.

## ... und Selbstvorwürfe

Viel schlimmer ist, dass übergewichtigen Menschen ihr Zustand oft auch noch zum Vorwurf gemacht wird - und viele Dicke haben diesen Vorwurf völlig verinnerlicht. Sie geben sich selbst die Schuld. Ausgesprochen oder unausgesprochen werden Dicke für haltlos und willensschwach ge-

halten. Dieser Tage las ich die Leidensgeschichte von Dr. Rachael Heller, heute eine bekannte Ernährungsexpertin im Bereich der kohlenhydratarmen Diät in Amerika, die seit ihrer Jugend selbst stark übergewichtig war. Sie schildert den Besuch bei einem Diätarzt, der ihr bei ihrem Problem helfen sollte. Dieser Arzt kam zu einer wenig schmeichelhaften Diagnose, die er in brutaler Direktheit so aussprach: "Sie sehen aus wie ein Schwein, weil sie essen wie ein Schwein." Wer nicht abnehmen kann, gilt leicht als maßlos, charaktersschwach und unkontrolliert. Jeder neue, erfolglose Versuch verstärkt bei vielen Betroffenen das Gefühl von Scham und Versagen. (Rachael Heller, übrigens, stellte ihren Speiseplan - ohne die Hilfe ihres ruppigen Arztes - auf eine strikt kohlenhydratarme Ernährung um und hat ihr Wunschgewicht - sie nahm sagenhafte 165(!) Pfund ab - seit mehr als 10 Jahren gehalten. "Heute", schreibt sie, "bin ich völlig frei von der Sucht nach Zucker, die vorher mein Leben bestimmte.") Dabei könnte nichts falscher sein als dieser Vorwurf. Übergewicht ist - in den allermeisten Fällen - schlicht eine Stoffwechselstörung, die so wenig mit Willensschwäche zu tun hat wie eine laufende Nase, wenn wir Schnupfen haben.

## Übergewicht - eine Stoffwechselstörung?

Wenn Sie schon länger damit leben müssen, dass Sie ein paar Pfunde zuviel auf den Hüften haben, wenn die Neigung, zuzulegen, mit den Jahren immer stärker zu werden scheint, so dass Ihnen die Definition vertraut vorkommt: "Älterwerden bedeutet, immer weniger zu essen und dabei immer dicker zu werden", dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass nicht Ihr Charakter, sondern Ihr gestörter Stoffwechsel diese Entwicklung verursacht und begünstigt. Sie haben Glück, denn diese Störung können Sie leicht korrigieren.

## Zucker und Insulin

Was passiert, wenn Sie gewohnheitsmäßig kohlenhydratreiches Essen zu sich nehmen?

Die folgende Abbildung zeigt es:

Das ist ein Teufelskreis. Wie Sie bemerkt haben, spielt das Insulin darin eine Schlüsselrolle.

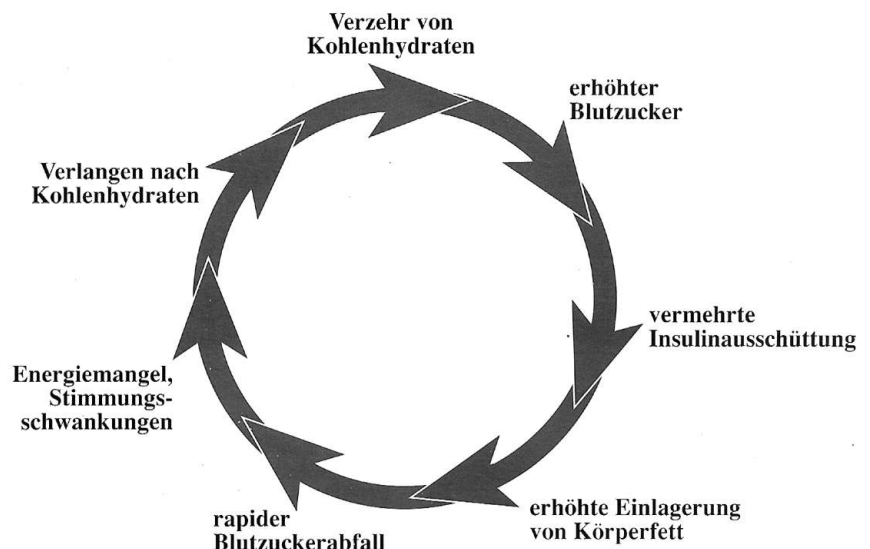
Insulin, ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, ist eine der stärksten und wirkungsvollsten Substanzen, mit denen der Körper die Nutzung, Verteilung und Lagerung von Nahrungsenergie reguliert. Insulin stimuliert unser Hungergefühl. Dr. Judith Rodin von der Yale Universität hat es deshalb treffend das "Hunger-Hormon" genannt. Insulin hilft (leider) auch, uns fett zu machen - und im übrigen auch müde, launisch, schlaff und antriebsarm.

## Der Zucker-Stoffwechsel

Alle verdaulichen Kohlenhydrate, die Sie essen, werden im Körper in einfache Zuckerformen, insbesondere Glukose, umgebaut. Alle (energieverbrauchenden) Körperprozesse werden vorrangig durch Glukose angetrieben. Insulin ist verantwortlich für den Transport der Glukose zur Energieproduktion in alle Körperzellen. Die Muskelzellen verbrauchen die meiste Glukose, dann das Gehirn, dann die anderen Gewebe. Wenn die Zellen nicht alle Kohlenhydrate, die Sie gegessen haben, für die Energieproduktion verbrauchen können, befördert das Insulin den Rest in die Fettzellen, wo sie in Form von Fett (Triglyceriden) gespeichert werden. Triglyceride sind die Hauptbestandteile unserer Fettzellen. *So kommt es, dass Sie, sogar wenn Sie sich fettfrei ernähren, leicht zusätzliches Körperfett ansammeln können.*

## Die Blutzucker-Achterbahn

Mehr noch, wenn Sie eine Menge Kohlenhydrate über einen langen Zeitraum essen, (z. B. Ihr ganzes bisheriges Leben lang), dann verlieren Ihre Zellen schließlich die Fähigkeit, Zucker aufzunehmen und effektiv in Körperenergie umzuwandeln. (Die Mediziner sagen, Ihre Zellen werden *insulinresistent*). Ihr Körper produziert dann mehr und mehr Insulin, um die unter Energiemangel leidenden Zellen doch noch zu versorgen. Das Ergebnis: Ihr Blutzucker geht hoch und Ihr Körper wird zur fettproduzierenden Maschine, weil die Glukose



nun in die Fettzellen geliefert wird, statt für den unmittelbaren Energiebedarf verbraucht zu werden. Wenn das geschieht, sinkt Ihr Blutzucker drastisch. Das merken Sie daran, dass Sie müde und reizbar werden - und zugleich einen Heißhunger auf Süßes entwickeln. Dieses Verlangen entsteht, weil die Zellen immer weniger Glukose in Körperenergie umwandeln können. Der oft die zwanghaften Formen einer Sucht annehmende Heißhunger verstärkt natürlich nur das Problem, denn "Süßes" bedeutet noch mehr Insulin im Blut. Wenn Sie dem Verlangen nachgeben, - eine Cola, ein Stück Pizza oder ein paar Chips sind meist leicht greifbar - beginnt der Teufelskreis von neuem. Und Sie nehmen weiter zu!

### Hyperinsulinismus

Ihr Stoffwechsel ist nun in einer ernststen Notlage. Ständig wird Insulin - Ihr fettproduzierendes Hormon - abgesondert, um mit dem hohen Zuckerspiegel fertig zu werden. Es kann seine normale Aufgabe, die Energiegewinnung durch den Transport von Glukose in die Zellen zu stimulieren, immer weniger erfüllen, weil die Zellen insulinresistent geworden sind. Je dicker ein übergewichtiger Mensch wird, um so größer wird auch das Insulinproblem. Kohlenhydrate bewirken, dass grosse Mengen des Hormons freigesetzt werden, doch der Körper ist nicht mehr in der Lage, es richtig einzusetzen. Folglich sind Übergewicht und ein hohes Insulinniveau praktisch dasselbe. Diesen Zustand nennen die Mediziner *Hyperinsulinismus*. Er ist eine Vorstufe des Diabetes Typ II, der unter Übergewicht extrem verbreitet ist.

### Fallbericht Nr. 1, Harry Kronberg

Harry Kronberg, 39 Jahre alt, Geschäftsführer einer Holzhandlung, kam mit Herzrhythmusstörungen und einem verzweifelten Gewichtsproblem zu mir. Schon als Kind war er dicklich, doch nun hielt er sein Gewicht überhaupt nicht mehr unter Kontrolle. Ein paar Jahre zuvor hatte er sein Gewicht mit einer fettarmen Diät von 245 auf 185 Pfund gesenkt. 95 Pfund kamen aber zurück. Als Harry mich aufsuchte, blieb die Waage tatsächlich bei 280 Pfund stehen - bei einer Größe von 1,73 Meter in der Tat recht stattlich. In den 35 vorangegangenen Monaten hatte er eine relativ stärkehaltige, fettarme Diät mit ungefähr 1700 Kalorien pro Tag zu sich genommen und damit 70 Pfund zugelegt, genau 2 Pfund pro Monat. Das Resultat wies eindeutig auf ein Stoffwechselproblem hin. Dann begann er mit meiner Diät. Diese Diät strich ganz strikt jegliche Kohlenhydrate von seinem Speiseplan, doch Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier durfte er essen, soviel er wollte. Der Kaloriensatz war fast genauso hoch wie bei seiner letzten Diät, doch ließ er keine Mahlzeit aus und war nicht einen Augenblick lang von Hunger geplagt. In den ersten drei Monaten der Diät verlor er 50,5 Pfund (3,9 Pfund pro Woche), und er nimmt noch stetig 3 Pfund pro Woche ab. Seine Herzprobleme sind inzwischen verschwunden, sein Cholesterinspiegel ist von 207 auf 134 gefallen, seine Triglyceridwerte von 134 auf 31.

### Die entscheidende Korrektur: Zählen Sie Kohlenhydrate - nicht Kalorien!

Kommen Ihnen die oben beschriebenen Zustände bekannt vor? Dann werden Sie sich fragen, wie Sie Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bekommen können und wie Sie deshalb, weil der Grund für Ihr Übergewicht korrigiert wurde, Ihr Wunschgewicht nicht nur erreichen, sondern auch mühelos und auf Dauer erhalten können. Sie werden es nicht glauben, aber das ist möglich ohne Hungern und Kalorienzählen, ohne Diät-Shakes und Pülverchen. Es ist möglich durch eine Ernährung, die die für das Körpergewicht maßgeblichen Stoffwechselvorgänge optimiert.

### Das Verdienst von Dr. Atkins

Die gesundheitlichen Risiken einer kohlenhydratreichen Ernährung sind in der medizinischen Forschung seit Jahrzehnten bekannt und bestens dokumentiert. Es ist das Verdienst von Dr. Robert C. Atkins, dem New Yorker Internisten, die Ergebnisse dieser Forschungen aufgegriffen und eine Ernährungsweise entwickelt zu haben, die bei insulinbedingter Fettleibigkeit die zugrundeliegende Stoffwechselstörung korrigiert. Die Wirksamkeit seiner Empfehlungen erfuhren nicht nur die Patienten seines Medizinischen Centers, sondern auch die Leser seiner Bücher, die seine Ratschläge befolgten. In den USA ist die so genannte "Low Carb" Diät, inzwischen auch von weiteren Medizinern und Ernährungsexperten empfohlen, mittlerweile zu einer Art Volksbewegung geworden.

### Die Ernährung nach Dr. Atkins

Dr. Atkins empfiehlt die Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährungsweise. Wenn Sie weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen, vermeiden Sie eine Gruppe von Nahrungsmitteln, die Sie dick machen.

Die erste Phase der Umstellung, die mindestens 14 Tage dauert, bringt Ihren Stoffwechsel in einen Zustand, in dem Ihr Körper Fett verbrennt, und zwar schnell und auf natürliche Weise. Wie geht das? Indem Sie praktisch alle Kohlenhydrate aus Ihrer Nahrung streichen (für die Dauer dieser Phase, nicht für immer.) Proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Eier und auch Fette (Butter, Mayonnaise) sind erlaubt, aber Sie dürfen nicht mehr als maximal 20g (statt der gewohnten 300-400g) Kohlenhydrate pro Tag essen. Und die Kohlenhydrate, die sie essen, stammen aus nährstoffreichem grünen Salat oder Gemüse, nicht aus Schokoriegeln. Das zwingt Ihren Körper, die vorhandenen Glukosevorräte abzubauen und Ihr Körperfett für die Energiegewinnung anzugreifen. Von Ihren früheren Diäten wissen Sie aus leidvoller Erfahrung, dass sie die Kalorienaufnahme verringern mußten, entweder indem Sie weniger Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette aßen, oder indem Sie den Fettverbrauch verringerten zugunsten der Kohlenhydrate (wie Nudeln, Kartoffeln, Reis usw.) Oder auch, wie beim Flüssigkeitsfasten, indem Sie die Kalorienaufnahme insgesamt drastisch senkten. Sie wissen jetzt auch, warum diese Diäten letztlich versagten: Sie machten Sie hungrig. Und: Sie korrigierten nicht die Ursache, durch die Sie

überhaupt erst dick wurden: das lebenslange Übermaß an Kohlenhydraten. *Nicht das Fett macht Sie dick, sondern die Kohlenhydrate, besonders in der Form von raffiniertem Zucker und weißem Auszugsmehl.*

### Was ändert sich in Ihrem Stoffwechsel?

Dann passiert folgendes: Der Körper, der wie wir gesehen haben - bei reichlicher Zucker/Stärke-Zufuhr erst einmal die daraus gebildete Glukose in Körperenergie umwandelt, greift zunächst auf die noch in Leber und Muskeln vorhandenen Glukosevorräte zurück. Diese sind nach etwa 48 Stunden aufgebraucht. Werden weiterhin keine Kohlenhydrate verzehrt, dann muss der Organismus für die Energiegewinnung auf andere Brennstoffe als Glukose zurückgreifen. Er "fragt" die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), woher die benötigte Energie kommen soll. Die Hypophyse signalisiert: "Aus den Fettzellen." Nach 2 - 4 Tagen kohlenhydratfreier Ernährung stellt der Körper also die Energiegewinnung um: von Glukose- auf Fettverbrennung. Das ist natürlich genau das, was sich jeder Übergewichtige wünscht!

Es kommt aber noch besser, denn jetzt treten zwei Dinge ein: 1. Zusammen mit ihrem "Befehl" zur Umstellung auf Fettverbrennung veranlaßt die Hypophyse die Ausschüttung von fettmobilisierenden Substanzen, die die Energiegewinnung aus den Fettzellen fördert und beschleunigt. 2. Diese Substanzen verhindern zugleich die sonst für die meisten Diäten so fatalen Hungerattacken, insbesondere das zwanghafte Verlangen nach Süßem.

### Im Zustand der Ketose verlieren wir Körpergewicht

Die Umstellung des Stoffwechsels auf Fettverbrennung wird Ketose (oder Lipolyse) genannt.

Im Zustand der Ketose verlieren wir Körpergewicht - und Zentimeter, weil Fettzellen abgebaut werden. In diesem Zustand scheidet der Körper Abfallprodukte des Fettstoffwechsels, so genannte Ketonkörper, über den Urin (und den Atem) aus. Man kann leicht feststellen, ab man in Ketose ist, und zwar mit Hilfe von Teststreifen, (z. B. Ketostix von Bayer), die in jeder Apotheke erhältlich sind. Urin, der Ketonkörper enthält, färbt diese Teststreifen von zart rosa bis tief violett, je nach der Anzahl der ausgeschiedenen Ketonkörper. Das ist sehr hilfreich, denn auf diese Weise kann man den Erfolg der Diät täglich leicht und sicher überprüfen.

Gewöhnlich verlieren Männer in den ersten 14 Tagen dieser Ernährungsweise zwischen 8 und 16 Pfund Körpergewicht, Frauen zwischen 4 und 12 Pfund. Man kann diese strenge Phase fortführen, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat. Danach richten Sie ihren individuellen Ernährungsplan so ein, dass Sie nur gerade soviel Kohlenhydrate verzehren (vorzugsweise solche, wie sie in Salaten und Gemüsen enthalten sind), dass keine Gewichtszunahme erfolgt. Das richtige persönliche Maß kann leicht mit Hilfe der Teststreifen herausgefunden werden.



## Fallbericht Nr. 2, Mary Anne Evans

Bevor sie mich aufsuchte, hatte Mary Anne Evans sich aufgegeben. Ich bat sie, mir ihre Geschichte zu erzählen.

*"Ich sagte mir, ich bin einfach den Rest meines Lebens dick. Ich wog 209 Pfund, als ich herkam, und ich hatte in den vergangenen zwanzig Jahren stetig zugelegt - ganz besonders nach den Geburten meiner Kinder."*

Bei einer Größe von 1,65 Meter und im Alter von 42 Jahren war Mary Annes Gewicht von mehr als 200 Pfund ein Gesundheitsrisiko. Sie sagte, sie habe zahllose Diäten ausprobiert. Sie hatte geglaubt, es sein sinnvoll, ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren, wenn sie abnehmen wollte, doch irgendwie hatte das nie funktioniert. Die Pfunde verschwanden unter Mühen, kamen jedoch ganz schnell immer wieder, und das erschien ihr ziemlich unfair.

Was sollte das alles also? Außerdem war sie nicht wegen einer Gewichtsabnahme zu mir gekommen. Mary Annes Blutdruck war zu hoch (160/100), sie hatte zahlreiche Allergien, und ihr Hauptproblem bestand in einer starken Müdigkeit, mit der sie seit Jahren kämpfte. Nahm man zu diesen Symptomen noch ihr Übergewicht hinzu, so konnte ich voraussehen, dass sie in eine schwere körperliche Midlife-Crisis schlitterte. Man musste also sofort etwas dagegen unternehmen.

Als erstes strich ich alle Kohlenhydrate von ihrem Speiseplan. Bei einer Kohlenhydratzufuhr von Null entwickelt auch der fetteste Körper eine Ketose, das heißt, vereinfacht ausgedrückt, er verbrennt sein eigenes Fett. Ketose ist die Geheimwaffe supererfolgreichen Abnehmens. Ich wollte, daß bei Mary Ann die Ketose eintritt. Sie war bereit, es zu versuchen. Was tat sie? Mary gab die Cracker auf, die sie sonst zum Mittagessen aß, und die Kartoffeln zum Abendessen, sie verzichtete auf Popcorn, Kuchen und Pizza, die sie sonst tagsüber als Zwischenmahlzeit aß, sie nahm keinen Zucker mehr in den Kaffee, sie ließ das gelegentliche Erfrischungsgetränk weg. Ausserdem verzichtete sie auf den Orangensaft zum Frühstück und zeitweise sogar auf das Gemüse zum Abendessen.

Sie aß Eier mit Schinken zum Frühstück, Thunfisch zu Mittag, Hühnchen, Schweinkotelett oder Steak zum Abendessen. Nach den ersten paar Tagen war offensichtlich, daß sie ohne Probleme den Zustand der Ketose erreichte, und wir setzten einen Salat zum Mittag und einen Salat zum Abendessen zusätzlich auf ihren Speiseplan.

*"In der zweiten Woche merkte ich, daß ich mich richtig wohl fühlte. Ich hatte viel mehr Energie als bei meiner alten Ernährungsweise, und ich hatte keinen Hunger."*

Schon bald trug noch ein weiterer Punkt dazu bei, daß Mary Anne diese Diät weitermachte: sie nahm ab - zehn Pfund in 16 Tagen. Nach fünf Wochen hatte sie 21 Pfund verloren, und ihr Blutdruck lag bei 120/78. Es dauerte 9 Monate, bis Mary Anne nur noch 139 Pfund wog, ein Gewicht, das ihrem Wunschgewicht ziemlich nahe kam. Mit 70 verlorenen Pfunden hatte sie ein Drittel der Person hinter sich gelassen, die sie einmal gewesen war.

Zwei weitere Jahre sind vergangen. Mary Annes Gewicht hat sich um die 142 Pfund eingependelt. Ein paarmal pro Woche trinkt sie vor dem Abendessen ein Glas Wein, und sie isst zwei Kartoffeln pro Woche. Die einzigen Kohlenhydrate, die sie zu sich nimmt, bestehen aus Gemüse und Salaten, die aber reichlich. Sie ist auf einer Luxusdiät, die sie sehr genießt. Sie ist energiegeladener und ihr Blutdruck ist normal. Sie ist ein typisches Beispiel für den Erfolg der Atkins-Diät.

## Ist diese Ernährungsweise unbedenklich?

Ein gelegentlich gehörter Einwand ist, dass der Zustand der Ketose problematisch ist. Wir haben gesehen, dass Ketose ein vollkommen natürlicher alternativer Stoffwechselprozess ist, in dem der Organismus deponiertes Körperfett zur Energiegewinnung verbrennt, wenn keine Kohlenhydrate (Glukose) zur Verfügung stehen.

Ein anderer Einwand besagt, dass protein- und fettreiche Kost schlecht für Nieren und Herz sind. Wenn ein diagnostiziertes und fortgeschrittenes Nierenleiden vorliegt, wodurch die Proteinverwertung erschwert ist, kommt diese Diät eventuell infrage; jedenfalls ist eine ärztliche Überwachung in diesen Fällen notwendig. Soweit es um Herzerkrankungen im Zusammenhang mit den in dieser Diät erlaubten Fetten geht, ist die Situation eindeutig: Dr. Atkins, selber Herzspezialist, berichtet, dass Zehntausende seiner Patienten nach der Umstellung ihrer Ernährungsweise ihre Cholesterin- und Triglycerid-Werte auf Dauer dramatisch verringert und damit das Risiko einer Herzerkrankung gesenkt haben.

## Schlank werden, schlank bleiben - Ihre Entscheidung!

Schlanksein ist mehr als ein aus ästhetischen Gründen begreiflicher Wunsch. Dicke tragen ausser ihrem Leibesumfang erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich herum: Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Anfälligkeit für rheumatische Erkrankungen und Diabetes. Die erhöhten Risiken können durch die kohlenhydratarne Kost erheblich verringert werden. Diese Ernährungsweise schaltet, wie wir gesehen haben, den Stoffwechsel um von Glukose-Verbrennung auf Fettverbrennung. (Wunderbar: Es ist Ihr Körperfett, das da verbrannt wird.) Der Blutzucker wird stabilisiert. Die extremen Hochs und Tiefs, die "Blutzucker-Achterbahn" mit ihren Stimmungsschwankungen, Schwächezuständen, unerklärlichen Aussetzern im Denk- und Konzentrationsvermögen gehören endgültig der Vergangenheit an.

Die Abhängigkeiten und das zwanghafte Verlangen nach Kohlenhydraten, die Ihrer Gesundheit schaden, hören auf. Das Beste an dieser Diät aber ist zweifellos das Glücksgefühl, der Zuwachs an Energie und Wohlbefinden, der sich mit dem Abbau der Pfunde einstellt.

Bei 85 % der Übergewichtigen, schätzt die schon erwähnte Dr. Rachael Heller, sind die Ursachen des Leidens Kohlenhydrat-Abhängigkeit und (daraus resultierende) Störungen des Insulin-Stoffwechsels. Abhilfe in diesen Fällen schafft nur eine kohlenhydratarne Kost. Wenn Sie schon länger dick sind, können Sie ziemlich sicher sein, zu diesen 85 % zu gehören. Wenn Sie schlank werden - und bleiben - wollen, kann es für Sie ratsam sein, das, was Sie bisher über Diäten gehört haben, einen Moment zu vergessen und sich vorurteilsfrei (vielleicht versuchsweise für 14 Tage oder 4 Wochen) auf eine kohlenhydratarne Ernährung einzulassen. Es könnte die Überraschung Ihres Lebens sein!

Die Fallberichte sind dem Buch "Die neue Atkins-Diät" von Dr. Robert C. Atkins entnommen. Das Buch ist als Taschenbuch (Nr. 1990, ca. 400 S., DM 19,90) bei Mosaik/Goldmann erschienen. Es enthält eine ausführliche Beschreibung der kohlenhydratarne Ernährungsweise und wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung; darüberhinaus einen ausführlichen Rezeptteil sowie genaue Dosierungsangaben für Vitamine, die eine erfolgreiche Umstellung beschleunigen und erleichtern.

Anzeige

## Vitamine helfen!

Schwung • Energie • Lebensfreude

KAL<sup>®</sup> Solaray<sup>®</sup> VegLife<sup>™</sup>

Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
essentielle Fettsäuren  
Aminosäuren  
Enzyme  
„Life-Style“ Formulas  
Antioxidantien  
Phyto-Nutrients  
Vitalstoffe  
sekund. Pflanzenstoffe (SPS)  
Algenpräparate - Green Foods  
Sach- & Fachliteratur



Gebührenfrei  
Infos anfordern  
0130-171767  
Telefax 01805-234271

Supplementa B.V.  
Postfach 39 - NL-9670 Winschoten  
[www.supplementa.com](http://www.supplementa.com)

## Impressum: Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:  
Constantia-Verlag  
Norderstr. 30  
26789 Leer

Redaktion:  
Eva Henrichs  
Erscheinungsweise:  
4 Ausgaben jährlich.

Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 11, 6/2000  
© 2000 by Constantia-Verlag