

NICOLAI WORM

DIÄTLOS GLÜCKLICH

ABNEHMEN MACHT DICK
UND KRANK.
GENIEßEN IST GESUND.

Mit einem Vorwort von
Professor Dr. med. Michael Berger

Illustriert von Stefanie Harjes

HALLWAG VERLAG
BERN UND STUTTGART

INHALT

ZUM GELEIT 9

Von Prof. Dr. med. Michael Berger

VORWORT MIT WARNHINWEIS n

Ein Buch für Menschen mit gesundem Verstand, nicht für bekennende Diätler und Abspeckwillige. Die «Wahrheit» im Ernährungsbereich hat niemand gepachtet. Abspecken - ein Milliardendeal. Nur eine unmündige Ernährungsgemeinde braucht ihre Apostel und Päpste.

KAPITEL 1

DICK GEBOREN UND SPÄT DAZUGELERNT 19

Von einem, der auszog, seine überflüssigen Pfunde loszuwerden. Früh experimentiert mit sich, wer ein Wissenschaftler werden will. Die meisten Mädchen mögen's muskulös und schlank. Mamas kleine Helfer. Nikitas staunender Eintritt in die kuriose Welt der Ernährungswissenschaft.

KAPITEL 2

LEBEN UM ZU ESSEN, ODER ESSEN, UM ZU LEBEN? 27

Alles, was ein Mensch braucht - die Hierarchie der biologischen Werte. Mangel und Überfluß in der Speisekammer von Mutter Natur. Unser natürlicher Hang zu Süßem, Salzigem und Fettreichem. Die vergällte Lust im Schlaraffenland: Wir sind ja so «ernährungsbewußt» geworden!

KAPITEL 3

GESÄTTIGT, ABER NIMMERSATT 41

Der schmerzhaft Drang nach Nahrung. Hunger und Sättigung - ein komplexes biologisches Zwillingsspaar. Ist Fett unser schrecklichster Feind? Von angeborener Essensweisheit bei Mensch und Tier. Essen ist gesund und gibt eine gute Laune.

KAPITEL 4

VON RETTUNGSRINGEN UND UNGERECHTEN WAMPEN 51

Warum die einen dick und die anderen dünn sind: Die ungerechte Welt der Fettzellen. Unsere Fettpolster sagen uns etwas anderes als unsere «Fettpäpste». Die Schönheitsrevolution frißt unsere eigenen Kinder. Unser tägliches kalorisches Ungleichgewicht. Fettleibigkeit - nicht immer, aber immer öfter. Die «Erfolgsbilanz» der modernen Ernährungslehre.

KAPITEL 5

ÜBER «GUTE» UND «BÖSE» FETTZELLEN 59

Fett ist ein ganz besonderer Stoff. Hände weg von den weiblichen «Problemzonen». «Rauchen» und «Saufen» fördern Männerbäuche. Macht uns täglicher Streß dick? «Birne» oder «Apfel» - unsere Gene entscheiden für oder gegen uns.

KAPITEL 6

FETT MACHT FETT, ABER NICHT FETT! 71

Ist «Fettzählen» erfolgreicher als «Kalorienzählen»? Die «Pfundskur» des Professor Pudel. Auch für Fettpäpste und Gemästete gelten die Naturgesetze. Die Medien verbreiten fleißig falsche «fettarme» Hoffnungen. Wer sind die Schlanksten im Europaland - und warum? Die Uhren gehen in der Ernährungsmedizin oft etwas anders.

KAPITEL 7

FETTPHOBIE MIT FATALEN FOLGEN 87

Die »Fettarm-Welle« hat ihre unheilvollen Vorläufer. Wie Lebensversicherer geschäftstüchtig an den Gewichtsidealen schraubten. Die seltsamen Rechenmethoden der Versicherungsmathematiker. «Faulpelze», «disziplínlose Fettsäcke» - die Diskriminierung unbescholtener Mitbürger. Übergewichtige brauchen ein dickes Fell: schlechtere Jobs, weniger in der Lohntüte, miese Partnerchancen.

KAPITEL 8

WIE RUND IST UNGESUND? 97

Der Body Mass Index - wieviel darf's denn sein? Das wissenschaftliche Quartett und sein erfindungsreicher physio-«logischer» Dreischritt: Kranke brauchen Therapie - Dicke sind krank - Dicke brauchen Therapie. Ist Übergewicht wirklich ein «Risikofaktor»? Was die weltweit umfassendsten Ernährungsstudien zum Thema Übergewicht ergeben haben und was nicht.

KAPITEL 9

DIE HOLLYWOOD-ANANAS-FETTAUGEN-DIÄTPLEITE in

Wer die Wahl im Diätangebot hat, hat die Qual. Clevere Marketingstrategen lassen unseren Kontostand purzeln, nicht aber unsere überschüssigen Pfunde. Besser abnehmen dank fettreicher Kost? Pleiten, Pech und Pannen mit den Formula-Diäten. Man fängt die Kunden mit Speck: Abspeckgurus sind ideenreiche Köpfe. Das nicht eingestandene Debakel «fettarme Kost».

KAPITEL 10

DICK UND DEFEKT DURCH DIÄT 127

Das große Jojo-Spiel der Erwachsenen. Das Minnesota-Experiment, neu interpretiert in Genf. Ein wahrer Teufelskreis: Warum Diät dick macht. Wenn Spiegel täuschen: Schlanke und selbst magere Mädchen rüsten sich zum Kampf gegen ihr «Übergewicht». Die gebeutelten Sprünge eines australischen Modells in München. Diätikuren sind die «Einstiegsdroge» zu Übergewicht, Eßstörungen und gezügeltem Eßverhalten. Wie der menschliche Organismus zeitgenössische Ästhetik und Modetorheiten austrickt.

KAPITEL 11

KUNST-VOLL IN DIE HOSE 143

Ist Kunstfett der Retter der schlanken Linie? Der «Glücksfall» aus der Retorte: «Fettaustauschstoffe». Ist der neue Fettblocker die Lösung? Was der Körper mit unverdaulichem Fett macht. Erste Hilfe beim «Großen Malheur»: Was die Hersteller sich so alles einfallen lassen.

KAPITEL 12

JE «LIGHTER», DESTO FETTER 149

In den Vereinigten Staaten geben sich Gewichtsakrobaten und solche, die es werden wollen, ein Stelldichein. Das dickste Freiluft-Massenexperiment aller Zeiten - Abspecken in God's Own Country: Rettet eure schlanken Körper, die neue Diätwelle ist schon da! Wieso soll in Europa funktionieren, was in Amerika zum Megaflop geriet? Die «Vorsehung» liefert rechtzeitig wissenschaftliche Studien zu den neuesten Diätprodukten.

KAPITEL 13

«FETTARM» SCHNELLER ZUM INFARKT? 157

Mit höherem Fettverzehr geht die Zahl der Hirninfarkte zurück. Zwischen Fettzufuhr und Herzinfarkt-Häufigkeit besteht kein Zusammenhang. Ist «fettarm» gesund oder im Gegenteil bedenklich? Das lukrative Verwirrspiel mit der fettarmen Diät.

KAPITEL 14

ZUCKERMÄRCHEN MIT SÜSSSTOFF-FLOP 165

Ist Zucker wirklich ein Dickmacher? Weltweit am Werk: die Anti-Zucker-Liga. Überschüssiger Zucker, schnell verbrannt. Dicke Süßstoffdamen bringen die Industrie um einen ersehnten Triumph. Süßstoffe sind wenig hilfreich beim Versuch, Gewicht zu verlieren.

KAPITEL 15

MIT FRUSTFRASS ZUM HEIDENHUNGER 173

Fettarme und kunststoffgesüßte Leckereien sind schwer im Kommen und schwer im Magen. An der Gesamt-Kalorienzufuhr ändert sich nichts. «Fettreduziert» und «kalorienarm» sind zwei Paar Schuhe. Fett macht Appetit und gute Laune, «fettarm» bringt Ärger, Zorn und Depressionen.

KAPITEL 16

TAGLICH WEIN - DARF NICHT SEIN? 181

Gestern revolutionär, heute fast unbestritten: Moderater Alkoholkonsum ist gesund und kein Dickmacher. Vom Glockenläuten bei der «Konsensuskonferenz» der Deutschen Ernährungsmediziner. Wirklich kein Gesundheitsvorteil für Wein gegenüber Bier oder Schnaps? Alkoholabstinenz ist ein ebenso hohes Risiko wie Alkoholmißbrauch. DGE und AOK liefern neue Gefechte mit veralteten Daten.

KAPITEL 17

MIT PILLE, SKALPELL UND SAUGER 187

Der alte Traum von der Schlankmacherpille: das Xenical-Wunder. Jähes Erwachen aus der «Fen-Phen»-Euphorie. Appetitzügler sind lebensgefährliche Substanzen. Wie Medizinprofessoren und Pharmafirmen beim Lobbyieren baden gingen. Der OP als letzter Hoffnungsschimmer: Augen zu, Bauch weg!

KAPITEL 18

ABNEHMEN - ZUM STERBEN GESUND? 197

Bedeutet «weniger Risikofaktoren» mehr Gesundheit? Gewichtsreduktion ist harte Knochenarbeit. Das große Schweigen aus dem Ernährungsvatikan. Abnehmen verkürzt das Leben - wie sag ich's meinem Leser? Der Königsweg: Bewegen Sie sich und halten Sie Ihr Gewicht stabil.

KAPITEL 19

VORSICHT! - ERNÄHRUNGSBERATUNG 211

Ernährungsregeln sind meist ohne Basis: wenig Belege, dafür um so mehr Glaubensbekenntnisse. Evidence Based Medicine könnte zu rationalem medizinischem Handeln führen. Nützen Gewichtsreduktionen nur den Ernährungsberatern? Ein Ernährungsmärchen aus Japan. Adipositas im Gelobten Land. Jenseits von Eden - Margarinehersteller am Pranger. Ei, ei, ei, wie ungesund! Der Mediterrane kennt keine Fleischtabus. «Optimierte Mischkost» - Wundermittel oder fauler Zauber?

KAPITEL 20

SICH REGEN BRINGT SEGEN 231

Auch der Schlankmacher «Sport» ist beim «Abnehmen» ein Versager. Unseren täglichen Energieverbrauch gib uns heute! Sichere Tips für eine schnelle Gewichtszunahme: Bewegungslosigkeit und viele Zwischenmahlzeiten. Laßt uns zur Natur zurückkehren: mit Muskelkraft zu mehr Lebensqualität. Strom aus, Fernsehkiste weg!

KAPITEL 21

DAS GEHEIMNIS DER SCHLANKEN 247

Lassen wir die Dicken in Ruhe und nehmen wir die Schlanken unter die Lupe! Was Menschen ohne Übergewicht so alles richtig machen. Zu Tisch mit Diätfreaks und Fettaguen-Strategen: Rette seinen Appetit, wer kann! Heißhunger und Freßanfall sind oft nur von einer Kühlshranktür getrennt: Hugos heiße Schokoliebe.

KAPITEL 22

GENIESSEN IST GESUND 255

Dem Übergewicht Vorbeugen ist besser als mit Diätkuren Heilen. Die «falschen Gene» - unser Wiegeschenk der Natur. Schluß mit Diätmentalität, Rauchen, TV und Snacks! Hilfe zur Selbsthilfe: Wann bin ich wirklich satt? Billiges Essen: ein weiterer Risikofaktor für unser Wohlergehen. Mediterran und diätlos glücklich: Wie man mit lustorientiertem Essen und viel Bewegung abhebt.

TABELLE FÜR DEN BODY MASS INDEX (BMI) 268

BIBLIOGRAPHIE 269