

dr. med. ulrich  
**strunz**



# warum macht die nudel dumm?

leichter, klüger, besser drauf:  
no carbs und das  
geheimnis wacher intelligenz

HEYNE <

so geht's: ohne  
kohlenhydrate  
leben

dr. med. ulrich  
**strunz**

**warum macht  
die nudel dumm?**

**HEYNE <**

# Impressum

Originalausgabe  
© 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

**Redaktion:** Christian Wolf, Ernst Dahlke  
**Bildredaktion:** Christa Jaeger, Anne Jacoby  
**Layout:** Katharina Schweissguth, München  
**Coverdesign:** Martina Eisele, Grafikdesign, München  
**DTP-Bearbeitung:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen  
**Druck und Bindung:** Offizin Anderson Nexö, Leipzig

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt*  
liefert Deutsche Papier.

ISBN: 978-3-453-20063-0

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Anne Jacoby und Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Bildnachweis

**Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling:** 17, 36, 75, 130, 153, 154, 160, 218 (Kim Winzen)  
**Fotolia.com:** 10, 196 (Subbotina Anna), 14, 98 (Kzenon), 15 (Serj Siz`kov), 25 (Fiedels), 27 (arthurhidden), 29 (iconshow), (Andrea Wilhelm), (Natis), (Xavier) (2), 30 (weseetheworld), 36 (designua), 39 (wong yu liang), 42 (Ivonne Wierink), 44 (Hunta), 47 (OlegD), 57 (Pavel Svoboda), 60 (radopix), 65 (Steven Jamroofer), 68 (photocrew), 70 (fovito), 83 (Kletr), 85 (Giuseppe Porzani), 90 (Bettmann/CORBIS), 91 (Corbis), 94, 133 (corbisrfancy), 100 (detailblick), 104 (vgstudio), 109 (York), 112 (andreas 130), 119 (lfz), 122 (Christian Müller), 124 (Sebastian Kaulitzki), 128 (cityanimal), 130 (Henrie), 142, 164, 242 (drubig-photo), 148 (Volker Witt), 150 (abhijith3747), 153 (freshidea), 154 (bluringmedia), 157 (ra2 studio), 166 (Ferrante Pietro), 172, 201, 213, 223, 226 (Westend61), 174 (ExQuisine), 175 o. (atoss), 175 u. (Malyschchys Viktor), 176 o. (sommali), 176 M. (exopixel), 176 u. (sarahdoow), 179 (Pejo), 180 (fotoliarender), 187 (clownbusiness), 190 (Robert Kneschke), 192, 236 (Maridav), 198 (william87), 208 (agneskantarak), 216 (rdnzl), 230 (frank peters), 247 (Cello Armstrong), 249 (markus dehlzeit), 251 (Picture-Factory)

dr. med. ulrich  
**strunz**



# warum macht die nudel dumm?

**leichter, klüger, besser drauf:**  
no carbs und das  
geheimnis wacher intelligenz

HEYNE <

## 8 Vorwort

# 1 *Unser täglich Brot macht uns blöd*



### 12 **Wir werden immer dicker – und dümmer**

- 12 Hallo wach!
- 14 »Das war nicht  
vorhersehbar«
- 20 Mit Baguette zum  
Hirndefekt
- 22 Ein Blick zurück
- 23 Sind wir wirklich zu blöd  
zum Essen? Nein!
- 28 Raus aus der Achterbahn!

### 30 **Lieber forever young und forever smart**

- 30 Nudeln machen alt
- 32 Übergewicht ist ungerecht
- 33 Je dicker der Bauch,  
desto kürzer das Leben
- 35 Es gibt keine angeborene  
Lebensspanne
- 38 100 Jahre jung
- 39 Ein zweites Immunsystem

## 2 *Schluss mit krank im Schlaraffenland*



### 44 **Vom Wildbeuter zum Nudelzieher**

- 44 Als die Gazellen verschwanden
- 46 Der Jung-Steini schrumpft
- 48 Nudelfreie Naturvölker
- 51 Bis heute zäh,  
schlank und gesund
- 53 Die Milch-Frage
- 55 Gesunde Sache: Eskimo  
auf Zeit
- 56 Das Fleisch macht's ...
- 59 ... und nicht die Nudel

### 60 **Warum wir Kohlenhydrate lieben**

- 60 Mit der Muttermilch  
fängt es an
- 64 Von der Milch zum Honig
- 66 Unsere Supermärkte sind  
Zuckermärkte
- 67 Große Überraschung im  
Kleingedruckten
- 70 Sonderfall Süßstoffe
- 74 Warum Glukose-Fruktose-  
Sirup so gefährlich ist

- 78 Die Angst vor Fett hat uns fett gemacht
- 79 Keine Nudeln: eine gute alte Idee
- 84 Wundermittel Eiweiß
- 86 Wie essen schlank macht
- 88 Das Wunder ist möglich!

### **91 Stress macht Hunger auf Carbs**

- 91 Im Stillstand auf Hochtouren
- 95 Kohlenhydrate sind Stress für die Nerven

## **3 Was unser Körper wirklich will**



### **100 Zwei Arten von Energiestoffwechsel**

- 100 Nudeln stoppen die Fettverbrennung
- 104 Wir brauchen gute Fette
- 107 Was verbrennen Sie eigentlich?
- 109 Verbrennungsmotor Muskel
- 111 Weniger Gewicht – mehr Leistung

### **112 Und Ihre Intelligenz wird wach!**

- 112 Plötzlich diese Klarheit
- 114 Brauchen wir Zucker zum Leben?
- 115 Kalorien und GLYX – weg damit!
- 118 Freiheit für Ihre Bewegungslust!

## **4 Schalten Sie die Krebsgene ab**



### **124 Krebszellen lieben Zucker**

- 124 Sie können etwas tun
- 127 Krebs heißt nicht nur: Mutation
- 130 Burnout der Mitochondrien
- 131 Zucker düngt den Krebs
- 132 Aushungern statt bestrahlen

### **133 Wenn der Krebs schon da ist**

- 134 Der Versuch lohnt immer
- 135 No Carb während der Chemo
- 137 Vitamin C während der Chemo
- 138 Der Schlüssel für ein krebsfreies Leben

## **141 Kann man Krebs erben?**

141 Dem Krebs davonlaufen

143 Bier und Pizza –  
keine gute Idee

144 Auch Krebs ist ein Geschäft

## **5 Schluss mit Herz-Kreislauf-Problemen**



## **150 Machen Sie Ihre Arterien frei**

152 Und was ist mit dem Cholesterin?

153 Fett macht Ihr Herz fit!

## **157 Ihr Herz liebt No Carb**

157 Mit dem Fett purzeln die  
Probleme

159 Ihre Gene haben kaum  
etwas zu sagen

162 Schlank ist sogar wichtiger  
als fit

## **6 Vergessen Sie Alzheimer**



## **166 Hör mir auf mit Demenz!**

166 Schnappschuss ins Gehirn

168 Es müssen nicht immer  
mehr werden

169 Die Nudel macht uns blöd

171 Was passiert da eigentlich  
im Hirn?

173 Und Fruktose macht uns  
noch blöder ...

177 Diabetiker sind besonders  
gefährdet

## **179 Was wieder schlau macht**

179 Basta mit der Pasta –  
besser spät als nie!

181 Omega 3 kann alles

183 Wunderwaffe Vitamin C

184 Alpha-Liponsäure macht  
jung

186 Kokosöl macht das Gehirn  
geschmeidig

187 Kaffee stärkt das  
Gedächtnis

188 Mit Muskelkraft gegen  
Demenz

191 Darf's ein bisschen weniger  
sein?

191 Schlafen Sie doch mal gut

193 Lassen Sie es gar nicht erst  
so weit kommen

## 7 **Step-by-Step- Entwöhnungs- programm**



### **198 Carb-Entzug ist**

#### **kein Zuckerschlecken**

- 199 Ein neuer Lebensstil
- 200 Freie Fahrt in ein leichteres Leben

### **201 Step 1: Klar zum Start**

- 202 1. Ihr individuelles Ziel
- 203 2. Der Blutcheck
- 204 3. Der Kohlenhydrateentzug
- 207 4. Ihr Gehirn braucht Zeit
- 209 5. Gemeinsam schaffen Sie das
- 210 6. Vitamine, Mineralstoffe und Proteinpower
- 211 7. Erobern Sie den Herd

### **213 Step 2: Jetzt geht's los**

- 213 1. Das erste No-Carb-Frühstück – ein Fest
- 214 2. Der erste No-Carb-Monat
- 217 3. Ihr No-Carb-Tagebuch
- 220 4. Coachen Sie sich selbst
- 221 5. Somatische Intelligenz
- 223 6. No-Carb-Buddys
- 224 7. Feiern Sie sich!

### **226 Step 3: Dranbleiben**

- 226 1. Ihr Blut sagt, was los ist
- 228 2. Auf den Körper hören
- 228 3. Den Heißhunger aushebeln
- 229 4. Nach vorne schauen
- 232 5. In Bewegung bleiben
- 232 6. Gute Gedanken genießen
- 233 7. Fokus auf das eigene Leben

### **236 »Ich ess' sogar in Sonderfällen ...«**

- 236 Sonderfall Leistungssport
- 238 Sonderfall Schwangerschaft
- 239 Sonderfall Depression
- 240 Sonderfall Orthorexie

### **242 forever young mit No Carb**

- 242 Essen: Die Frage nach der Dosis
- 244 Laufen: Und wie ist das mit den »Luxus-Carbs«?
- 245 Denken: Raus mit den Schrottgedanken
- 246 Meditieren ist in
- 246 Am besten jeden Tag
- 248 Eine neue Lebenseinstellung

### **250 Ein Wort zum Schluss**

### **252 Literatur**

### **253 Register**





# Vorwort

»Nudeln machen glücklich« – diesen Spruch kennen Sie. Er stimmt vordergründig sogar: Kohlenhydrate regen im Gehirn die Produktion von Serotonin an. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Tatsächlich machen Nudeln gerade wegen des Serotonins nicht glücklich, sondern süchtig. Nach immer mehr Kohlenhydraten.

Das Dumme daran: Nudelfans werden gerade deshalb immer, immer dicker.

Und auch immer, immer dümmmer. Tatsächlich! Viele Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass insbesondere Weizen verheerende Schäden in unserem Gehirn anrichtet. Und dass die Menschen mit den kürzesten Hosengürteln tendenziell mehr Grips im Kopf haben als die mit einem dicken Rettungsring um die Hüften.

Nun: Das möchte man so gar nicht lesen. Es klingt unangenehm, ungerrecht, nach Vorurteilen und Klischees. Deshalb habe ich für dieses Buch besonders genau nachgeforscht, habe Studien ausgewertet und sehr kritisch geprüft. Und musste feststellen: Es stimmt. Kohlenhydrate machen uns zwar satt, aber vor allem krank. Und Nudeln machen uns dumm.

Sie kennen mich: Von düsterer Drohmedizin halte ich nichts. Ich bin überzeugter Frohmediziner. Deshalb frage ich Sie jetzt:

- ✕ Haben Sie Lust auf ein quirligeres Denkvermögen? Und wollen Sie mit 70, mit 80 und auch noch mit 90 oder 100 Jahren sagen: »Vergesslich? Ich doch nicht!«?

- ✘ Wünschen Sie sich einen starken inneren Antrieb – ganz ohne Kampf gegen den »inneren Schweinehund«?
- ✘ Möchten Sie leicht, beschwingt und mit einem starken Herzen durchs Leben laufen?
- ✘ Ist Diabetes etwas, auf das Sie gerne verzichten können?
- ✘ Wie wäre es, wenn Sie Ihren Genen die besten Chancen geben könnten, sogar Krankheiten wie Krebs abzuschalten?

Haben Sie fünfmal »Ja!« gesagt? Ja? Zugegeben: Ich auch. Deshalb habe ich Kohlenhydrate schon lange von meinem Speiseplan gestrichen. Um Nudeln mache ich einen großen Bogen, außerdem um Brot, um Kartoffeln, um Zucker sowieso.

Das Erstaunliche daran: Das ist kein Verzicht. Im Gegenteil: Keine Kohlenhydrate sind ein Geschenk. Eine Bereicherung. Plötzlich kommen Köstlichkeiten auf den Tisch, an die wir schon lange nicht mehr gedacht hatten. Und die viel spannender schmecken als die ewig gleichen Spaghetti und unser täglich Brot. Und mehr noch: Plötzlich verschwinden sogar Krankheiten wie Migräne, Darmkrämpfe, Diabetes. Sogar multiple Sklerose und Krebs können erfolgreicher behandelt und sogar verhindert werden, wenn wir minderwertige Kohlenhydrate einfach nicht mehr essen. Und nicht zuletzt: Übergewicht verschwindet von selbst. Ohne Kalorientabellen, ohne knurrenden Magen. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein? Es ist aber so. Viele *forever-young*-Leser haben es ausprobiert. Testen Sie es auch. Dann sind auch Sie überzeugt.

Auf Ihrem Weg zum nudelfreien Glück wünsche ich Ihnen das Beste!

Herzlichst, Ihr

U. Stroma



# *Unser täglich Brot macht uns blöd*

1

*Brot, Kartoffeln, Nudeln – wenn wir die in der Speisekammer haben, fühlen wir uns sicher.*

*Leider gehen wir mit diesen Nahrungsmitteln nur auf einem sicheren Weg zu Übergewicht, Diabetes und Demenz. Sagen Sie basta zur Pasta! Gönnen Sie sich Gesundheit und einen hellwachen Geist.*



## ***Wir werden immer dicker – und dümmer***

Vor Kurzem dachten wir noch, Fette machen uns fett. Unsinn! Tomaten machen uns ja auch nicht rot. Heute wissen wir: Es sind die Kohlenhydrate, durch die wir immer dicker und schlapper, müder und blöder werden. Lassen wir sie weg, purzeln die Pfunde. Dafür fliegt uns vieles zu, mit dem wir gar nicht gerechnet haben: gute Laune, mehr Motivation, besserer Durchblick!

### ***Hallo wach!***

Zuerst die gute Nachricht: Es gibt durchaus Menschen, die gegen den Strom schwimmen. Das sind diejenigen, die im Supermarkt *nicht* den kürzesten Weg durch die Mitte nehmen, die *nicht* einfach einen Haufen Backwaren, Fertigsuppen und Pasta in den Einkaufswagen laden und auf dem Weg zur

Kasse eben noch zwei bis sieben Fertigpizzas obendrauf schichten. Es sind diejenigen, die lieber den langen Weg durch die Gemüseabteilung laufen, die in den Kühlregalen nach den wirklich frischen Milchprodukten suchen, die nach frischen Hühnereiern mit Biosiegel fahnden, nach Sojaprodukten und echten Beeren, und sich schließlich bis ganz, ganz nach hinten zu den Frischetheken durchschlagen – um hier reichlich Fisch, Fleisch und Käse zu kaufen.

Klar: Das ist umständlicher, das dauert länger, das kann sogar teurer sein als ein Junk-Food-Einkauf. Und der Transport von frischen Kräutern und rohen Eiern ist auch mühsamer als der von Chips, Cola und Kartoffelsalat im Plastikeimer.

Sicher gehören auch Sie zu den Gegen-den-Strom-Schwimmern, die etwas genauer darüber nachdenken, was sie essen wollen. Und was nicht. Oder Sie stehen schon auf dem Startblock bereit, um sich diesen gleich anzuschließen. Sonst hätten Sie dieses Buch nicht zur Hand genommen. Vielleicht kennen Sie auch schon die lebhaften Diskussionen der im besten Sinne un-bequemen *forever-young*-Fans im Forum unter [www.strunz.com](http://www.strunz.com). Ich lese hier regelmäßig. Und gerne! Denn immer wieder tauchen hier Geschichten auf, die mich elektrisieren. Die mehr motivieren als jede Großgruppenuntersuchung einer Eliteuniversität.

### **Zum Beispiel die Story von Anette H.**

---

»In meiner Klasse bekam ich auch gleich den Namen »Hase«, da ich immer rohes Gemüse und Obst (und natürlich einen Eiweißshake) dabei habe. Der Name wurde jetzt allerdings geändert, da ich (ich bin im Kurs mit vierwöchiger Verspätung gestartet) alles, was die anderen mir schon vorausgelernt hatten, nicht nur aufgeholt, sondern die Tests alle mit gut oder sehr gut bestanden habe! Und da erzähle mir noch mal einer, man müsste das Gehirn mit Kohlenhydraten füttern. Haha ;-)<<

### **Nachtrag, drei Monate später:**

»Mein Name wurde von »Hase« in »Streber« und dann aber wieder (liebepoll) in »Hase« geändert. Und meine Ernährung fiel auf, sodass sich der ein oder andere mal Gedanken gemacht hat. Auch die Bücher, die ich habe, machen die Runde. Gefällt mir. Und noch etwas: ICH LAUFE! Jeden Morgen eine halbe Stunde auf dem Laufband. Mir geht es einfach gut. Wenn mich ein Arzt fragen würde, was mir fehlt, wäre meine Antwort: mein Vater.«

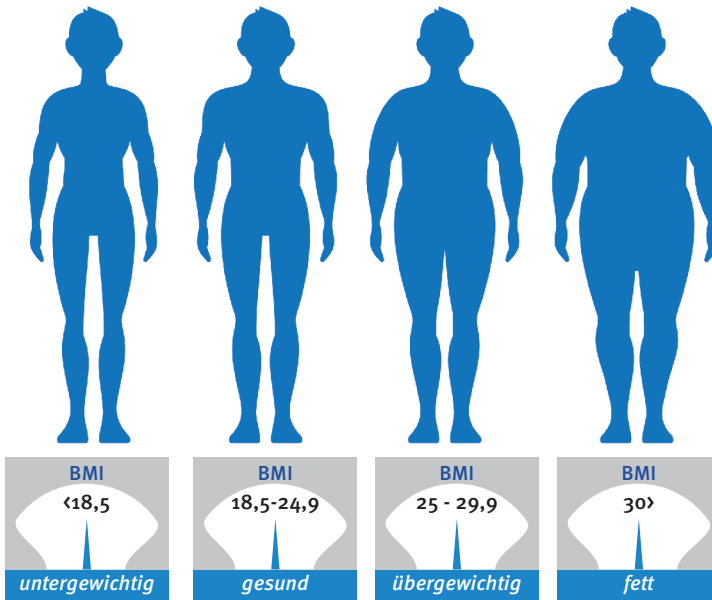
### **Nachtrag, acht Monate später:**

»Seit mehr als einem Jahr lebe ich jetzt nach Forever Young. Mal mehr, mal weniger (gelegentlich eine Scheibe Brot oder zum Abendessen auch mal ein paar Kartoffeln – ich kasteie mich nicht!), aber ich komme immer wieder auf den Punkt zurück. Die Klarheit in meinem Kopf sorgt dafür, dass ich unglaublich aufnahmefähig bin. Und dann passiert es eben, dass ich ungeduldig werde, wenn eben meine Kollegen immer wieder dieselben Fragen stellen, auch wenn ein anderer dasselbe gerade gefragt hat! Ich scharre sozusagen mit den Hufen, da mir das alles viel zu lange dauert. Toleranz – ich werde es versuchen. Laufen wir also locker heute durch den Tag.«

Da hat jemand sein Gehirn aufgeweckt. Mit ganz einfachen Mitteln. Hallo, wach! Haben Sie Ihr Hirn eigentlich schon wach geklingelt?

### **»Das war nicht vorhersehbar«**

Es ist erschreckend, wie viele Menschen sich mit einem Gehirn im Dämmerzustand zufriedengeben. Sie wollen wissen, wie viele? Das Robert-Koch-Institut in Berlin weiß es genau: Inzwischen ist fast jeder vierte Deutsche adipös, hat sich also einen BMI von über 30 erarbeitet. Kommentar aus dem Institut (vgl. meine News vom 9.10.2012):



» Das war nicht vorhersehbar.  
 Dass sich das so entwickeln würde, ist ernüchternd. «

Mich amüsiert ganz besonders dieser Überraschungseffekt. »Nicht vorhersehbar.« Wirklich nicht? Schon vor zehn Jahren hat der Präsident der DGE zugegeben, dass die Ernährungsberatung in Deutschland versagt hat. Noch immer stehen die auf Vollkorn fixierten Ernährungsregeln der DGE im Internet. Also ist es doch ganz logisch: Das war vorhersehbar.

Laut Mikrozensus waren schon im Jahr 2005 ganze 27 Prozent der Bevölkerung übergewichtig (BMI 25 bis 30) und 12 Prozent fettleibig (BMI über 30). Dramatische Zunahme in den folgenden vier Jahren: 2009 waren 37 Prozent übergewichtig und 15 Prozent adipös. Fettsüchtig. Oder besser gesagt: nudelsüchtig?



Das klingt noch recht abstrakt. Sehen wir uns deshalb die Unterschiede einmal unverhüllt an, um uns vor Augen zu führen, was das Wörtchen *adipös* tatsächlich bedeutet: Auf Seite 15 finden Sie eine schöne Abbildung dazu.

Wer, glauben Sie, springt beschwingt durchs Leben? Und wer schleppt sich mühsam dahin? Klar.

### WAS HEISST EIGENTLICH ...

#### BMI?

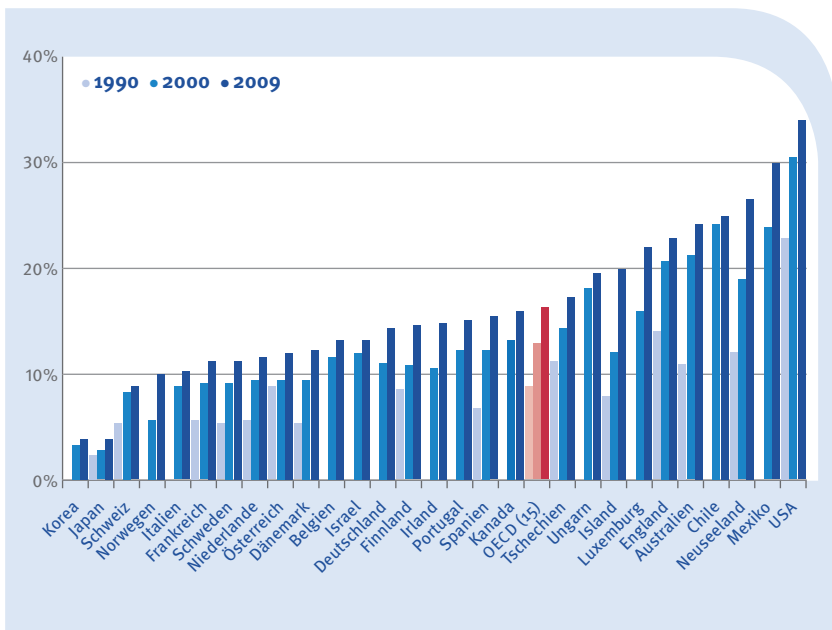
Sie kennen die Formel für den Body-Mass-Index:

$$\text{BMI} = \frac{m}{l^2}$$

*m* steht für Körpermasse in Kilogramm, *l* für Körpergröße in Metern. Wenn Sie also 1,73 groß und 59 Kilo schwer sind, haben Sie einen BMI von 19,7. Also Normalgewicht. Zur Übersicht: Unter 18,5 gelten Sie als untergewichtig, über 30 als fettleibig.

Schauen wir über die Grenzen, sieht es noch schlimmer aus: Laut einer Studie der Duke University vom Mai 2012 sind rund 36 Prozent aller Amerikaner übergewichtig. Die Wissenschaftler rechnen damit, dass sich diese Zahl bis zum Jahr 2030 auf 42 Prozent erhöht. Eine große Zahl von Menschen mit Gewichtsproblemen findet sich außerdem in Mexiko, in Neuseeland, in Chile, Australien und in Großbritannien. Deutschland hat in der globalen Adipositas-Statistik schon fast das Mittelfeld erreicht. Rank und schlank dagegen zeigen sich die Länder in der Statistik, in denen Pommes, Pizza, Pasta und Burger traditionell nicht auf dem Speiseplan stehen: Korea und Japan.

Hier in Deutschland haben wir übrigens gute Chancen, noch dicker zu werden, als wir es ohnehin schon sind. Warum? *Alle* unsere Lebensmittel sind heute vollgepumpt mit Zucker. Und schauen Sie sich doch einmal in Ihrer Stadt um. An jeder Straßenecke gibt es einen Bäcker. Sogar innerhalb normaler Supermärkte stehen immer mehr Automaten, die mit ihrem intensiven Brötchenduft in unserem naiven Steinzeitgehirn den Alarm »Beute machen!« auslösen. In der Schule lernen die Kinder, dass sie morgens Müsli und in der Pause eine Stulle in sich hineinstopfen sollen. In Ihrer Kantine schaufelt man Ihnen jeden Mittag mindestens die Hälfte Ihres Tellers voll mit Sättigungsbeilagen. Verdickungsmittel sollte es ehrlicherweise heißen. Um nicht gleich zu sagen: Verblödungsmittel.



Adipositas (Fettleibigkeit) ist weltweit auf dem Vormarsch. Laut dieser Übersicht der OECD sind die USA Spitzenreiter, Deutschland liegt im Mittelfeld.

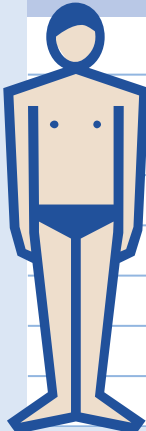
## Lösen Sie sich vom BMI!

Haben Sie eigentlich schon Ihren BMI ausgerechnet? Und? Fühlen Sie sich besser, als es Ihr BMI erlaubt? Gute Nachricht: Das kann sehr gut sein. Denn der BMI kann Sie auch in die Irre führen.

Wenn Sie zum Beispiel sehr viel Muskelmasse, eine hohe Knochendichte oder große Knochen- und Gelenkdurchmesser haben oder wenn Sie mit vergleichsweise breiten Schultern ausgestattet sind, dann sind Sie nach der BMI-Rechnung ganz schnell übergewichtig. Auch wenn Sie ganz offensichtlich nicht so aussehen. Einen besseren Anhaltspunkt gibt Ihnen daher eine Messung Ihres Körperfettanteils – ganz einfach mit einer modernen Körperfettwaage.

Die Sporthochschule Köln empfiehlt folgende Werte:

### Körperfettanteil bei Männern



Alter	gut	mittel	hoch
20–24	14,9 %	19,0 %	23,3 %
25–29	16,5 %	20,3 %	24,3 %
30–34	18,0 %	21,5 %	25,2 %
35–39	19,3 %	22,6 %	26,1 %
40–44	20,5 %	23,6 %	26,9 %
45–49	21,5 %	24,5 %	27,6 %
50–59	22,7 %	25,6 %	28,7 %
über 60	23,3 %	26,2 %	29,3 %

Aus meinen News kennen Sie vielleicht meine Faustregel: 15 Prozent Körperfett sind ideal. Wichtig zu wissen: Das gilt für junge Männer, nicht aber für junge Frauen. Es kommt zwar immer auf den Einzelfall an – aus meiner Praxiserfahrung weiß ich aber, dass bei einer Frau die Periode ausbleiben kann, wenn sie zu wenig Körperfett auf die Waage bringt.

Also, liebe Leserinnen: Kasteien Sie sich nicht mit Blick auf ganz bestimmte Werte. Finden Sie lieber das richtige Maß für sich selbst – und leben Sie!

### Körperfettanteil bei Frauen

Alter	gut	mittel	hoch
20–24	22,1%	25,0%	29,6%
25–29	22,0%	25,4%	29,8%
30–34	22,7%	26,4%	30,5%
35–39	24,0%	27,7%	31,5%
40–44	25,6%	29,3%	32,8%
45–49	27,3%	30,9%	34,1%
50–59	29,7%	33,1%	36,2%
über 60	30,7%	34,0%	37,3%



## Mit Baguette zum Hirndefekt

»Warum sollen Kohlenhydrate eigentlich dumm machen?«, denken Sie jetzt? Und: »Ich esse seit 40 Jahren Brot und Nudeln. Ich bin doch nicht blöd!« Meine kurze Antwort ahnen Sie schon: »Tja.« Sie haben keinen Vergleich! Wie aufgeweckt wären Sie jetzt, wenn Sie 40 Jahre anders gelebt hätten? Das können wir nur ahnen – doch um Ahnungen soll es hier nicht gehen. Sondern um Fakten. Um Wissenschaftler, die genau gemessen haben, dass es zwischen Übergewicht und Intelligenz Zusammenhänge gibt. Staunen Sie mit mir über die Ergebnisse der internationalen Forschung:

- ✘ **Südkorea:** »Unsere Studie zeigte, dass ein hoher BMI mit dem Risiko einer schlechten kognitiven Leistung bei Erwachsenen zwischen 60 und 70 Jahren verbunden ist«, berichten südkoreanische Forscher im Fachjournal *Age and Ageing* (Alter und Altern). Zur Beurteilung des Denkvermögens wurde der sogenannte Mini-Mental-Statustest herangezogen. Dabei werden Testpersonen verschiedene Aufgabenkomplexe zur Lösung vorgelegt.
- ✘ **Frankreich:** Ein französisches Team untersuchte Menschen zwischen 30 und 60 Jahren und fand auch hier abnehmende kognitive Leistungen mit steigendem BMI. Dramatischerweise sind dickere Menschen nicht einfach konstant etwas weniger helle im Oberstübchen, sondern die Schere geht mit zunehmendem Alter auseinander.
- ✘ **Italien:** Eine italienische Forschungsgruppe fand 2005 heraus, dass Übergewicht und Insulinresistenz (das heißt beginnende, aber nicht voll ausgeprägte Zuckerkrankheit) zu kognitiven Beeinträchtigungen beitragen können. Untersucht wurden hier 523 Personen im Alter von 70 bis 90 Jahren.
- ✘ **USA:** Neurowissenschaftler von der Universität Pittsburgh, Pennsylvania, haben das Gehirn von 94 Probanden gescannt, die zwischen 70 und 80 Jahren alt waren – alle Teilnehmer waren geistig fit. Nach einem

Zeitraum von fünf Jahren wurden wieder Hirnscans angefertigt. Ergebnis: Die adipösen und übergewichtigen Teilnehmer hatten im Vergleich zu ihren normalgewichtigen Altersgenossen Gehirnmasse verloren! Je dicker sie waren, desto mehr war ihr Hirn geschrumpft. Probanden mit einem BMI über 30 erlitten Gewebeschwund vor allem in der Region des *Frontallappens* (zuständig für rationales Handeln, Selbstkontrolle, Logik, Kreativität), des *Temporallappens* (zuständig u.a. für Gedächtnis, Sprachverständnis), am *Hippocampus* (wichtig für den Transport von Gedächtnisinhalten vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis) und am *Thalamus* (das »Tor zum Bewusstsein«). Sie müssen kein Arzt sein, um zu verstehen, dass der Verlust von Hirnmasse an genau diesen Stellen in einen Teufelskreis führt: Vernunft und Selbstkontrolle werfen das Handtuch, das Gewicht steigt immer stärker an – und das Hirn schrumpft munter weiter.

Ganz gleich also, aus welchem Land die Studien kommen – sie führen immer wieder zu den gleichen Ergebnissen. Denn die medizinischen Hintergründe für die geringeren kognitiven Leistungen sind völlig klar:

**Carbs führen zu Entzündungen:** Laut Prof. G. Petzold vom Deutschen Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen in Bonn führt eine hohe Zuckerkonzentration zu Entzündungsvorgängen, oft eben auch im Gehirn. Aus verschiedenen anderen Studien ist bekannt, dass sich eine chronische Entzündung nachteilig auf das Gedächtnis und die Hirnfunktion auswirkt. Das erklärt auch, weshalb dickere Menschen eher zu Demenz neigen als dünnere und warum der Prozess schleichend ist. Der Körper kämpft kontinuierlich mit den Entzündungen. Deshalb ist der körperliche Zustand mit 75 Jahren nicht so entscheidend dafür, ob jemand im Alter (pardon!) verblödet oder nicht. Wir wissen heute, dass viele derjenigen, die eine Demenz entwickeln, schon in ihren besten Jahren einen dicken Bauch durch die Gegend getragen und unter hohem Blutdruck gelitten haben.

**Carbs machen Altersflecken im Hirn:** Auch Verbindungen aus Zucker und Eiweiß werden für Demenz verantwortlich gemacht. Sie lagern sich langsam über Jahre hinweg ab, und so entstehen sogenannte Altersflecken im Gehirn. Wie Sie sich davor schützen können? Ganz einfach: weniger Zucker, mehr Eiweiß! Regelmäßig Sport und die grauen Zellen immer schön beschäftigt halten. Wer rastet, der rostet nämlich nicht nur – der wird auch rissig. Hirnrissig.

**Carbs können das Gehirn zerstören:** Manchmal schaffen es Bücher auf die Spiegel-Online-Bestsellerliste, die auch ich wirklich gut finde. Darunter: *Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht* von Dr. William Davis. Ein Präventionsmediziner und Kardiologe aus Milwaukee im US-Bundesstaat Wisconsin. Er legt Fakten auf den Tisch, die niemanden kaltlassen können. So warnt er zum Beispiel vor krankhaften Veränderungen des Gehirns, ausgelöst durch Gluten – ein besonderes Klebereiweiß, das zum Beispiel in Weizen vorkommt. Davis warnt vor zahlreichen Hirnschäden mit Kopfschmerzen, Koordinationsproblemen und Demenz. Die Schäden seien sogar im MRT in der weißen Masse des Gehirns zu erkennen. Daraus kann ich nur schließen: Wir bekommen durch Baguette und Pasta also offensichtlich nicht nur eine wabbelige »Weizenwampe«, sondern auch ein ziemlich weiches »Weizenhirn«.

## **Ein Blick zurück**

Vor 1980 gab es das Problem Übergewicht fast gar nicht, nur weniger als zehn Prozent der Bevölkerung der Industrienationen brachten zu viele Kilos auf die Waage. Heute, nur 35 Jahre später, sieht das Bild ganz anders aus, laut OECD sind in Deutschland 45 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer übergewichtig. Kombinieren wir die Erkenntnisse aus dem ersten Abschnitt mit denen des zweiten, heißt die logische Schlussfolgerung: Im Durchschnitt werden wir immer dümmer. Die Männer offenbar noch schneller als die Frauen ...

Ob die durchschnittliche Intelligenz von uns Menschen tatsächlich langsam in den Keller sinkt, hat übrigens der Entwicklungsbiologe Gerald Crabtree von der kalifornischen Stanford University untersucht. Seine Meinung: Ja, könnte sein. Seit wir Ackerbau betreiben und in großen Gruppen leben, ist Intelligenz nicht mehr so entscheidend für das Überleben. Der Selektionsdruck hat abgenommen. So verschwindet unsere Intelligenz langsam, aber sicher. Und zwar bis heute. Natürlich wurde seine These sofort bezweifelt.

»» *Ich wette, dass ein durchschnittlicher Bürger aus dem Athen vor 3000 Jahren, der plötzlich in unserer Zeit auftauchen würde, einer der hellsten und intellektuellsten Köpfe wäre. Mit einem guten Gedächtnis, einer großen Palette von Ideen und einem klaren Blick für das Wesentliche.* ««

*Gerald Crabtree, Entwicklungsbiologe, Stanford University*

### ***Sind wir wirklich zu blöd zum Essen? Nein!***

Dick und doof sind wir also? Und das von Jahr zu Jahr immer schlimmer? Eigentlich ist die Natur doch ziemlich schlau – wie konnte das überhaupt passieren? Da kann ich nur wieder sagen: »Tja!«

Es sind wohl genau die Risiken und Nebenwirkungen unserer hochgezüchteten Kultur und Industrie, denen wir auf den Leim gegangen sind.

**Wir sind im falschen Film:** Es gab eine Zeit, da wogten keine robusten Hochleistungsweizenfelder im Wind. Nur vereinzelt wuchsen ein paar Wildhaferhähmchen. In dieser Zeit lebte der Steini. So etwa vor 50 000 Jahren. Er hatte sich noch nicht am Acker niedergelassen und Getreide zur Hauptmahlzeit gemacht. Er wusste nichts von Emulgatoren, Säureregulatoren, Stabilisatoren, Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Weichmachern,



Säuerungsmitteln, Backhilfsmitteln, Treibstoffen – vor allem nichts von Dextrose, Maltodextrin, Fruktose-Glukose-Sirup ... Das gab es alles nicht in der Steinzeitschüssel.

Der Mensch damals hatte einen Stoffwechsel, der war weder auf Tütensuppen eingestellt noch auf Windbeutel. Auf dem Speiseplan der Jäger und Sammler standen: ein paar fette Maden, viele magere Frösche, Vogeleier, jede Menge Nüsse, Pilze, Wurzeln und Blätter, Beeren und andere süße Früchte, Samen und ab und zu ein Antilopensteak – und vor 20 000 Jahren schmorte schon Fisch im Tontopf. Mit etwas Glück fand der Steini auch alle paar Wochen mal ein Bröckchen Bienenwaben mit Honig.

Der Mensch heute hat nun immer noch den gleichen Stoffwechsel. In seinem Darm lebt immer noch die gleiche Flora und Fauna (sie versucht es zumindest), und in seinem Gehirn bestimmen Dopamin und Serotonin noch immer, ob er grimmig knurrt oder freudig grinst. Aber sein Wald ist weg, seine Wurzeln und seine Antilopen. So schlägt er, wenn er hungrig oder mies gelaunt ist (zu wenig Serotonin im Hirn!) seine Zähne in die nächste Torte. Oder Pizza. Und wundert sich dann, wenn ihm das nicht bekommt.

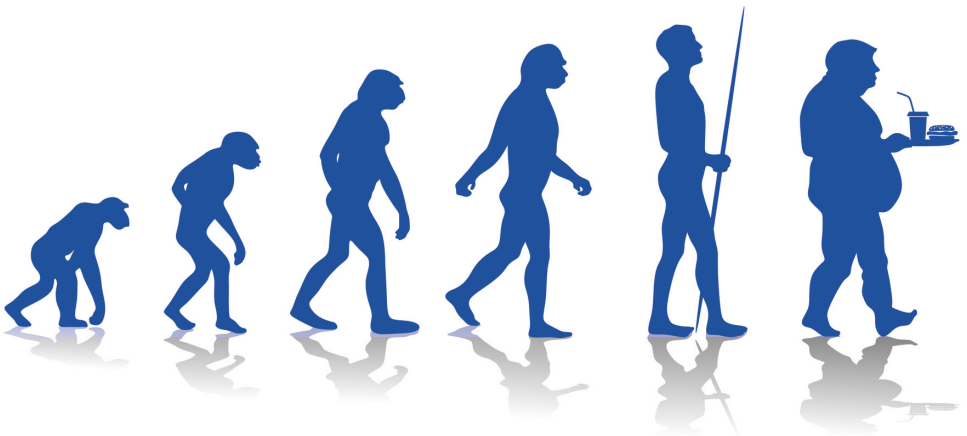
Wir leben im falschen Film! Das hat Philipp Weber in seinem lesenswerten Buch *Essen kann jeder* sehr schön auf den Punkt gebracht. Ein Chemiker übrigens. Einer mit Humor:

» Gewissermaßen irren wir mit knurrendem Magen auf der Suche nach Beeren, Wurzeln, Wild und Aas durch den Supermarkt. Und ständig wird unser armer, alter Steinzeitdarm mit Errungenschaften der modernen Lebensmittelchemie traktiert, die selbst einer Kläranlage Verdauungsprobleme bereiten würden. «

Philipp Weber, »Essen kann jeder«

Gemerkt? Er erklärt nicht nur, warum wir (leider, leider!) instinktiv oft das Falsche essen, sondern auch, warum 42 Prozent der Deutschen ihr Essen nicht mehr vertragen. Täglich an Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfall leiden. Der arme, alte Steinzeitdarm ist auf die Beute aus dem Supermarkt nicht eingerichtet. Und blöd sind wir eigentlich auch nicht. Wir sind nur im falschen Film unterwegs und können deshalb nicht vernünftig mit den Requisiten umgehen. Stellen Sie um auf Steini-Essen – dann sind Sie zurück im richtigen Programm.

**Wir sind ferngesteuert von Fettzellen:** Wir haben nicht nur Programme im Hirn, die uns an die falschen Supermarktregale treiben, sondern auch am Bauch. Wie das schon wieder? Die Fettzellen in unseren Speckröllchen in der Leibesmitte sind hochaktive Produzenten von Zytokinen. Diese Stoff-



*Schritt für Schritt zum homo sapiens – dem wissenden Menschen. Über artgerechte Ernährung weiß er offensichtlich noch nicht genug.*