

Dr. Mary Claire Haver

die galveston diät

Der Top-
Ernährungs-
plan
für Frauen
ab 40

Das ultimative Programm
für gesunde Fettverbrennung
und Hormonregulierung



ullstein

DR. MARY CLAIRE HAVER ist Gynäkologin und zertifizierte Spezialistin für Ernährungsmedizin (Culinary Medicine). Sie betreibt eine Praxis in Houston, Texas, und hat mehrere Tausend Babys entbunden, Tausende Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt und berät regelmäßig Patientinnen in Gesundheitsfragen.

Mit ihrem bahnbrechenden Ernährungskonzept hat sie bereits mehr als 100 000 Frauen geholfen, um abzunehmen, Fett zu verbrennen und dauerhaft fit zu werden.

Dr. Haver lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Galveston, Texas.

Dr. Mary Claire Haver

die galveston diät

Das ultimative Programm
für gesunde Fettverbrennung
und Hormonregulierung

Aus dem Amerikanischen
von Anja Lerz

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Kein Buch kann die diagnostische Kompetenz und den medizinischen Rat
einer Ärztin oder eines Arztes Ihres Vertrauens ersetzen.

Bitte wenden Sie sich unbedingt an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,
bevor Sie Entscheidungen treffen, die Ihre Gesundheit betreffen,
vor allem, wenn Sie an einer Krankheit leiden oder Symptome haben,
die möglicherweise eine Behandlung erfordern.



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Januar 2026

© für die deutsche Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,

Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2026

© 2023 Mary Claire Haver

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem

Titel *The Galveston Diet* bei Rodale, New York.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de.

Umschlaggestaltung und Titelabbildung:

zero-media.net, München

Satz: KCFG-Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-07329-3

*Ich widme dieses Buch allen Patientinnen, Freundinnen,
Kolleginnen, Studentinnen und Followerinnen, die mich baten:
»Ich verstehe nicht, was mit mir los ist, bitte helfen Sie mir!«*

Inhalt

Einleitung 9

Teil I Das Versprechen

- 1 Der Körper im Wandel,
die Bedürfnisse im Wandel 25
- 2 Die Hormone in den Griff bekommen 47
- 3 Stellen Sie sich darauf ein,
Ihr Leben zu verändern 71

Teil II Die Maßnahmen

- 4 Maßnahme 1: Intervallfasten 89
- 5 Maßnahme 2: Entzündungshemmende Ernährung 108
- 6 Maßnahme 3: Anders Kraft schöpfen –
die Energiewende für den Körper 131

Teil III Der Plan

- 7 Die ernährungswissenschaftliche Grundlage
der *Galveston-Diät* 153
- 8 Jetzt wird's konkret:
Ernährungspläne und Einkaufslisten 181
- 9 Die Rezepte der *Galveston-Diät* 210
- 10 *Galveston-Diät* – lebenslang 259

Quellen 287

Weiterführende Informationen 295

Dank 297

Register 299

Einleitung

Vom ersten bis zum letzten Tag unseres Lebens verändert sich unser Körper ständig. Das gehört zum Älterwerden – einem ganz natürlichen Prozess, dem sich niemand entziehen kann. Doch bei Frauen im mittleren Lebensalter sind die Veränderungen bemerkenswert und oft beunruhigend. Auf einmal treten merkwürdige Symptome wie Hitzewallungen auf, und wir legen seltsamerweise um die Mitte herum zu. Mitunter ist die Haut sehr trocken, oder wir bekommen mehr Falten. Möglicherweise leiden wir unter Gelenkschmerzen, Haarausfall, Kopfschmerzen, einem Blähbauch oder Angstzuständen, und Depressionen verschlimmern sich. An Schlaf ist kaum noch zu denken. Manchmal bereitet Geschlechtsverkehr Schmerzen. Kleine Dinge bringen uns aus der Fassung.

Es kann sein, dass es Ihnen in diesem Moment ganz ähnlich geht. Sie sind nicht allein, glauben Sie mir. Ich möchte Ihnen jemanden vorstellen, der genau weiß, was Sie gerade durchmachen: mich.

Ich war eine beruflich stark eingespannte Ärztin, Mutter und Ehefrau Ende vierzig. Mein größtes gesundheitliches Problem war damals das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), eine Störung, die durch Insulinresistenz verursacht wird (Insulin also seine Aufgabe nicht erfüllen kann, Glukose zur Energiegewinnung in die Zellen zu schleusen). PCOS kann sich in unregelmäßigen Perioden, Akne, Unfruchtbarkeit, Eierstockzysten und unerwünschtem Haarwuchs äußern.

Ungefähr eine von zehn Frauen im gebärfähigen Alter hat PCOS. Die meisten (etwa 70 Prozent) sind übergewichtig oder

sogar adipös, doch ich zählte zu den 30 Prozent der Normalgewichtigen. PCOS ist zum Glück behandelbar, und bei mir hat die Einnahme von Hormonen sehr geholfen.

Dann ereignete sich ein Todesfall in meiner Familie: Mein Bruder Bob starb an Leberversagen. Ich war vollkommen am Boden. Er war der Lieblingsonkel meiner Töchter, ein kreativer Spaßvogel, zu dem ich eine besondere Beziehung hatte. In meiner Jugend waren wir Tanzpartner und gewannen Turniere in ganz Louisiana. Als er starb, war ich untröstlich. Sein Verlust tat so unfassbar weh.

Die Trauer macht seltsame Dinge mit uns allen. Ich selbst verarbeitete sie mit *Bingen*: Nach einer langen Schicht in der Klinik stand ich Nacht für Nacht vor meiner Speisekammer und verschlang haufenweise Goldfish-Cracker, die ich mit einem Glas Wein nach dem anderen herunterspülte. In kürzester Zeit nahm ich knapp zehn Kilo zu. Ich sah aus wie ein anderer Mensch und fühlte mich elend.

Wegen meiner medizinischen Kenntnisse wusste ich, dass es bei mir aufgrund meines Alters vielleicht an der Zeit war, die Hormone eine Weile abzusetzen. Also sprach ich mit meiner Ärztin, und wir kamen überein, das zu tun.

Allerdings hatte die Einnahme der Hormone die perimenopausalen Symptome der Lebensmitte überdeckt, weshalb sich innerhalb von zwei Wochen nach dem Absetzen wieder schlagartig alles änderte, und zwar nicht zum Besseren. Ich hatte Hitzewallungen und fühlte mich, als würde ich innerlich verbrennen. Dazu kamen schlaflose Nächte und, besonders beunruhigend, so ein eigenartiges Gefühl, wie benebelt und vollkommen vergesslich zu sein, ein Zustand, den man als »Brain Fog« bezeichnet. Das lange, dichte Haar fiel mir büstenweise aus. Meine Haut fühlte sich von Kopf bis Fuß an wie ausgedörrt, also musste ich meine Hautpflege komplett um-

stellen, um sie ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen. Ich hatte solche Gliederschmerzen, dass ich einer Freundin scherzhaft sagte, ich würde mein erstgeborenes Kind dafür hergeben, Linderung zu bekommen. Das Schlafen wurde zu einem immer wiederkehrenden Albtraum, bei dem ich nachts mehrmals aufwachte – erst schweißgebadet, und wenn die Hitzewallung dann vorüber war, fror ich.

Mir war schon klar, dass ich eine hormonelle Umstellung durchmachte, die Perimenopause, aber die Symptome waren so krass, dass ich mir ernsthaft Sorgen machte. Und das Ganze zusätzlich zu meiner Gewichtszunahme? Ich war fix und fertig.

Da hörte ich in Gedanken die Stimme meines Bruders Bob. »Du brauchst dich nicht weiter in dieser Situation zu suhlen, Kleines. Du hast dich selbst in diese Lage gebracht, also schaffst du es auch wieder heraus.«

Als Erstes kümmerte ich mich um mein Gewicht. Ich tat genau das, wozu ich und andere Ärztinnen und Ärzte immer rieten: weniger essen, mehr Sport treiben.

Die Anstrengungen zahlten sich aus, mehr oder weniger. Ein halbes oder ein Kilo gingen runter, aber das war's. Dann stieg das Gewicht sofort wieder. Das hieß, ich hungerte und trainierte wie besessen, nahm aber kaum ab. Das war schon extrem frustrierend. Es ging mir einfach nur darum, wieder gesund zu werden, aber nichts brachte nachhaltigen Erfolg.

Ich begriff, dass ich mich mit denselben Gewichtsproblemen herumschlug, von denen mir viele meiner Patientinnen erzählt hatten. Oft einen Papierkittel umklammernd saßen sie im Untersuchungszimmer und baten um Rat, wie sie abnehmen könnten. Sie waren enttäuscht, weil sie ihre Ernährung umgestellt und Sport getrieben hatten und die Waage trotzdem eine höhere Zahl anzeigte. Die nächsten Minuten sprach ich mit ihnen über die Wirkung des

Zusammenspiels von Diät und Sport. Aber bei den meisten Frauen in diesem Alter verfiel nicht mehr, was ich gelernt und was bei mir in der Vergangenheit auch funktioniert hatte. Jahrelang hatten sie darum gekämpft, das hartnäckige Übergewicht loszuwerden, ohne nennenswerten dauerhaften Erfolg. Es tut mir aufrichtig leid, dass ich erst das Gleiche erleben musste, damit ich meine Meinung änderte, aber so ist es nun einmal. Erst als meine eigenen guten Ratschläge mir selbst nicht mehr halfen, wurde mir klar, dass ich irgendwas falsch machte.

Danach stürzte ich mich in Recherchen über Gewichtsmanagement und den menschlichen Stoffwechsel – insbesondere in Bezug auf Frauen. Im Medizinstudium und während meiner Facharztausbildung in der Gynäkologie wurde uns beigebracht, eine optimale Energiebilanz (*»Calories in, calories out«*) sei die einzige Lösung, aber es musste offensichtlich noch andere geben. Die Antworten kannte ich zwar noch nicht, aber ich suchte wie besessen danach, weil ich mich selbst besser fühlen und anderen Frauen beibringen wollte, wie sie das Gewicht, das Energieniveau und den Gesundheitszustand erreichen können, den sie sich wünschen und den sie verdienen. Es war mir ein Bedürfnis, zu verstehen, warum wir uns so schwer damit tun, abzunehmen und das Gewicht zu halten, vor allem um die Lebensmitte herum.

Meine leidenschaftliche Suche nach Antworten, gepaart mit Motivation und Entschlossenheit, brachte mich auf unerwartete und spannende Pfade. Drei Themen tauchten in der Forschung immer wieder auf: Intervallfasten, entzündungshemmende Ernährung zur Regulierung hormoneller Veränderungen und wertvolle neue wissenschaftliche Erkenntnisse über das genaue Verhältnis von Proteinen, Kohlenhydraten und Fett, das zur Fettverbrennung benötigt wird.

Ob das die entscheidenden Faktoren waren?

Ich beschloss, anhand dieser drei Prinzipien selbst einen Plan zu erstellen. Damit begann mein persönlicher Genesungsprozess. Die neu konzipierte Diät probierte ich erst einmal an mir selbst aus. Zunächst beschäftigte ich mich mit dem Timing und begann dann allmählich mit dem Intervallfasten. Als ich das gut hinbekam, legte ich den Schwerpunkt auf die Nährstoffe: Ich nahm mehr Protein und Ballaststoffe zu mir. Als wichtigste Fettlieferanten verwendete ich Olivenöl, Avocados, Nüsse und Samen. Von raffinierten, verarbeiteten Kohlenhydraten ließ ich die Finger (das war's dann mit den Goldfish-Crackern!). Lebensmittel und Inhaltsstoffe wie künstliche Farb- und Aromastoffe, die Entzündungen fördern und den Darm durcheinanderbringen, schränkte ich ein. Was ich jedoch nie gemacht habe, war, Kalorien zu zählen. Im nächsten Schritt optimierte ich das Verhältnis der Makronährstoffe: mehr Fett, maßvolle Mengen an Protein und weniger Kohlenhydrate.

Binnen einiger Monate nahm ich die nervigen zehn Kilo wieder ab, vor allem am Bauch machte sich dies bemerkbar. Ich war begeistert, merkte aber schnell, dass der Gewichtsverlust nur ein angenehmer Nebeneffekt war. Viel wichtiger: Ich fühlte mich gesünder, stärker und energiegeladener. Meine Hitzewallungen ließen drastisch nach, und ich schlief besser.

Ich wusste, dass ich da an etwas dran war, also bat ich meine Freundinnen, es ebenfalls auszuprobieren. Auch sie staunten über die Kilo und Zentimeter, die sie dabei verloren. Aber das Beste war, sie bestätigten einhellig, dass es einfach war. Wir waren nicht dauernd hungrig. Es gab keine Heißhungerattacken. Wir hatten nicht das blöde Gefühl, uns etwas verkneifen zu müssen oder etwas zu entbehren.

Anschließend fertigte ich Kopien dieses dreigliedrigen Plans an

und verteilte sie an meine Patientinnen. Die Ergebnisse waren dieselben: Gewichtsverlust, weniger Wechseljahrsbeschwerden und mehr Energie. Außerdem blieben die abgenommenen Kilo dauerhaft weg – das war ihnen noch bei keiner ihrer zahlreichen früheren Diäten gelungen.

Angesichts dieser Erfolgsgeschichten hielt ich es für an der Zeit, meinen Plan einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Ich stellte ihn zunächst kostenlos auf Facebook vor und bat Freiwillige, ihn auszuprobieren. Dann sprach sich herum, dass die Testpersonen erheblich abnahmen, auch am Bauch. In mir wuchs der Wunsch, alle könnten die Geheimnisse des Konzepts erfahren und selbst Erfolge damit erzielen.

Also überarbeitete ich den Plan weiter und machte ihn über ein Onlineprogramm einem noch größeren Publikum zugänglich, ohne zu ahnen, was passieren würde. Überrascht stellte ich fest, dass sich Woche für Woche mehr Frauen dafür anmeldeten, und schon waren wir startklar. Es hat mich zugegebenermaßen schon erstaunt, wie beliebt das Programm in so kurzer Zeit geworden war: Es war *die* medizinische Diät, über die alle sprachen.

Die Teilnehmerinnenzahlen stiegen weiter, und bis heute hat der Plan Zehntausenden Frauen geholfen, Übergewicht loszuwerden, ihren Taillenumfang zu reduzieren und allgemein gesundheitlich besser dazustehen.

Benannt habe ich meine Diät nach Galveston, einem Küstenort in Texas. Dort wurde ich zwar nicht geboren, aber mein Mann und ich haben unsere Töchter dort großgezogen. Für mich ist Galveston mein Zuhause, und ich habe einen Großteil meiner medizinischen Laufbahn dort verbracht. Und jetzt ist es der Geburtsort der *Galveston-Diät*!

Nachdem das Programm erfolgreich angelaufen war, wollte ich

mich in Sachen Ernährung weiterbilden. Ich schrieb mich für das renommierte Culinary Medicine Program an der Tulane University in Louisiana ein. Dort werden Ärztinnen und Ärzte und andere medizinische Berufsgruppen darin geschult, medizinische Ernährungsprinzipien zu verstehen und praktisch anzuwenden. Auf diese Weise können wir unseren Patientinnen und Patienten dabei helfen, ihre Ernährungsgewohnheiten zugunsten ihrer allgemeinen Gesundheit umzustellen.

Nach sechzig Lehrgangsstunden und vielen Praxiseinheiten erhielt ich 2019 die Zertifizierung als Culinary Medicine Specialist. Diese Weiterbildung hat mich darin bestärkt und bestätigt, mit meinen Ideen für die *Galveston-Diät* auf dem richtigen Weg zu sein, insbesondere was die Bedeutung einer entzündungshemmenden Ernährung angeht. Außerdem wurde in dem Kurs etwas hervorgehoben, das mir wirklich im Gedächtnis geblieben ist: *Die Ernährung ist das am wenigsten genutzte Medikament, dabei ist sie das wirksamste.*

Darum freue ich mich heute in aller Bescheidenheit darüber, dass so viele Frauen *endlich* bekommen, was sie sich schon immer gewünscht haben: einen äußerlich fitten und innerlich unglaublich gesunden Körper.

Die Galveston-Diät und Sie

Dieses Buch ist eine Weiterentwicklung meines Onlineprogramms mit neuen Informationen und Strategien. Zu diesen Neuerungen zählen Unterstützung bei der Zuckerentwöhnung, neue Einblicke in den Umgang mit den Wechseljahren, die Bedeutung bestimmter unterschätzter Nährstoffe, jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse

über die Bedeutung von Makronährstoffen für die Gesundheit im mittleren Lebensalter, völlig neue Rezepte und Ernährungspläne, ein Erhaltungsplan und weitere Informationen, die online nicht verfügbar sind.

Auch wenn Sie das Onlineprogramm bereits durchgearbeitet haben, bietet Ihnen dieses Buch einen hilfreichen Leitfaden und eine Ressource für Ihren weiteren Weg mit der *Galveston-Diät*. Und falls Sie mein Programm bisher nicht kennen: herzlich willkommen! Ihnen bietet sich jetzt die Gelegenheit, dauerhaft Gewicht zu verlieren und einen glücklichen, gesunden Übergang durch Perimenopause, Menopause und Postmenopause zu erleben.

Egal, ob Teilnehmerin des Onlineprogramms oder neue Leserin: Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihren Körper kennenzulernen und ihn liebevoll wie eine Freundin zu behandeln. Es verschafft Ihnen ganz viel Gelassenheit, weil Sie wissen, wie Sie sich neue Gewohnheiten aneignen, die Ihnen Freude bringen, die Gesundheit fördern und im Einklang mit Ihrem Körper dafür sorgen, dass Sie stark, schlank und schön aussehen.

Mein Plan ist keine typische Diät, es geht hier nicht um die 21 oder 30 Tage und fertig, wie man sie heute so oft sieht. Weit gefehlt! Auch wenn viele Frauen mit diesem Programm sicher und stetig abnehmen wollen, geht es mir vor allem darum, dass Sie es jeden einzelnen Tag *dauerhaft* anwenden, also Ihre Lebensweise komplett umkrempeln.

Mit diesem Ziel vor Augen und unter Beibehaltung der Prinzipien, die bei mir ursprünglich so gut funktioniert haben, habe ich drei Komponenten der *Galveston-Diät* erarbeitet. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit, durch die Sie mithilfe des Programms gute Gewohnheiten entwickeln. Jede Gewohnheit entsteht durch Handeln, Lernen