

METABOLIC RESET

METABOLIC RESET

DAS 30-TAGE-STOFFWECHSELPROGRAMM
FÜR DAUERHAFT FETTVERBRENNUNG
UND OPTIMALE HORMONBALANCE

IMPRESSUM

1. Auflage © 2026 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel »METABOLIC FREEDOM« bei Hay House LLC, © 2025 Ben Azadi.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk an manchen Stellen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

PROJEKTLÉITUNG: Philipp Christ

PRODUCING: SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Dahn

ÜBERSETZUNG: SAW Communications, Hildegard Baumann (S. 27–258) und Mia Kessler (S. 9–26, 262–325 und 365–368)

REDAKTION: SAW Communications, Dr. Sabine A. Werner

SATZ: SAW Communications in Zusammenarbeit mit alles mit Medien, Anke Enders, Sprendlingen

UMSCHLAGGESTALTUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN AUSGABE: Eva Salzgeber

HERSTELLUNG: Stefanie Klingelberg

DRUCK UND BINDUNG: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-10469-0

www.suedwest-verlag.de

WIDMUNG

*Für Cyrus Azadi, der 2014 nach einem Schlaganfall verstarb.
Dieser war die Folge eines vermeidbaren Stoffwechselproblems, das durch
Komplikationen seiner Diabeteserkrankung ausgelöst worden war.*

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	13
Teil I: Die Probleme	27
Kapitel 1: Es ist Zeit für ein neues Paradigma zum Fettabbau	29
Kapitel 2: Zur Funktion des Stoffwechsels: ein häufiges Missverständnis	47
Kapitel 3: Wenn Sie nur noch Zucker verbrennen	65
Kapitel 4: Verarbeitete Lebensmittel	77
Kapitel 5: Umweltgifte fördern Entzündungen und Krankheiten	87
Kapitel 6: Mangel an gutem Schlaf	97
Teil II: Die Lösungen	109
Kapitel 7: Warum die Ketose den Stoffwechsel befreit	111
Kapitel 8: Wie Fasten Ihren Stoffwechsel auf Vordermann bringt	127
Kapitel 9: Lebensmittel, die den Stoffwechsel unterstützen	141
Kapitel 10: Wie Ihre Gedanken Fettabbau und Gesundheit beeinflussen	171
Kapitel 11: Innovative Biohacks für eine bessere Gesundheit	189
Kapitel 12: Das 30-Tage-Programm zum <i>Metabolic Reset</i>	221
Rezepte	261
Nachwort	321
Glossar	323
Anmerkungen	327
Rezeptverzeichnis	351
Register	353
Dank	365
Über den Autor	368

VORWORT

Die Gesundheit unseres Stoffwechsels ist das wichtigste Thema unserer Zeit, über das wir sprechen sollten, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Alle chronischen Erkrankungen gehen auf eine schlechte Stoffwechselgesundheit zurück. Die wachsenden Probleme im Bereich der psychischen Gesundheit werden durch ein überfordertes Stoffwechselsystem noch weiter befeuert. Ein aus den Fugen geratenes Stoffwechselsystem schwächt sogar unser Immunsystem. Wir als Gesellschaft stecken in einer Stoffwechselkrise.

Leider ist eine schlechte Stoffwechselgesundheit nicht die Ausnahme, sondern für viele Menschen zur Regel geworden. Laut Zahlen aus dem Jahr 2022 leiden 93 Prozent der Amerikaner unter schlechter Stoffwechselgesundheit, und etwa 2,5 Milliarden Erwachsene weltweit gelten als übergewichtig. Von ihnen sind über 890 Millionen von Adipositas betroffen. Das bedeutet, dass 43 Prozent der Erwachsenen über 18 Jahre übergewichtig sind und 16 Prozent unter Adipositas leiden. Es handelt sich also nicht bloß um ein amerikanisches Problem – Millionen Menschen weltweit sind betroffen. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation hat sich die Prävalenz von Übergewichtigkeit zwischen 1990 und 2022 weltweit mehr als verdoppelt. Sollten sich die aktuellen Trends fortsetzen, wird Schätzungen zufolge bis 2035 mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung – über 4 Milliarden Menschen – von Übergewicht oder Adipositas betroffen sein. Allein die finanziellen Auswirkungen sind enorm. Es wird geschätzt, dass sich die wirtschaftlichen Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas bis 2035 weltweit auf jährlich 4,32 Billionen US-Dollar belaufen werden, das entspricht etwa 3 Prozent des globalen Bruttoinlandsprodukts. Dieser Wahnsinn muss ein Ende haben!

Unsere Stoffwechselgesundheit wieder in die richtige Bahn zu bringen, ist allerdings nicht mehr so leicht, wie es einmal war. Die Lebensmittelindustrie setzt unserem Essen wissentlich schädliche Inhaltsstoffe zu, die unsere Geschmacksnerven manipulieren und uns süchtig nach diesen giftigen Inhaltsstoffen machen. Darunter sind chemische Stoffe, die als »Obesogene« bezeichnet werden. Das sind Inhaltsstoffe, die das Hormonsystem des Körpers stören und so Gewichtszunahme und Fetteinlagerungen fördern. Diese chemischen Stoffe greifen in unseren Stoffwechsel, in unser Appetitempfinden

und in die Fettzellbildung ein und tragen so zum Anstieg der weltweiten Adipositasrate bei. Die vielleicht gefährlichste Eigenschaft dieser Stoffe ist, dass man nahezu einen Dokortitel der Biochemie braucht, um sie in der Zutatenliste zu erkennen. Diese hohe Dosis an Obesogenen führt in Kombination mit steigender Stressbelastung, Bewegungsmangel und der wachsenden Giftstoffbelastung unserer Umwelt zu einer ernststen Gesundheitskrise.

Was wir jetzt brauchen, ist ein Held des Stoffwechsels, jemand, der uns hilft, das alles zu verstehen, und der mutig und geduldig genug ist, um uns den Weg zurück zu einem gesunden Stoffwechsel zu weisen. Hier kommt Ben Azadi ins Spiel, ein echter Vorreiter in der Wellness-Szene, der sich unermüdlich für eine Wende in der allgemeinen Stoffwechselgesundheit einsetzt. Ich kenne Ben schon seit über zehn Jahren. Wir haben zahllose Wellness-Konferenzen zusammen besucht, mit anderen Fachleuten über Gesundheitsansätze debattiert und uns unzählige Stunden darüber ausgetauscht, wie wir die Menschen dazu motivieren können, ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen. Ich weiß, was er für ein Mensch ist. Ich habe miterlebt, wie unbeirrt er sich dafür engagiert, anderen zu helfen. Ich habe ihn in Aktion erlebt und gesehen, wie er sich unermüdlich für seine Community eingesetzt hat. Er ist eine wahre Bereicherung für die Diskussion rund um Stoffwechselgesundheit!

Metabolic Reset ist mehr als ein Ratgeber – das Buch ist ein Rettungsring! Hier verbindet Ben gekonnt die Ergebnisse jahrzehntelanger Recherchen mit persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps, um ein Problem anzugehen, das uns alle betrifft: ein zerrüttetes Verhältnis zu unserer Ernährung, unseren Hormonen und unserer Stoffwechselgesundheit. Dieses Buch verspricht nicht einfach nur schnelle Lösungen. Stattdessen bietet es eine tiefgehende Auseinandersetzung mit der Frage, wie sich die angeborene Intelligenz des Körpers wiederherstellen lässt – eine Herangehensweise, mit der ich mich nur zu gut identifizieren kann. So wie ich meiner Community vermitteln möchte, wie wichtig die Kraft des Fastens, die Anpassungsfähigkeit des Stoffwechsels und ein ausgeglichener Hormonhaushalt sind, legt Ben seinen Fokus darauf, den Stoffwechsel von Grund auf wieder aufzubauen.

Was mich an *Metabolic Reset* vielleicht am meisten beeindruckt hat, ist, dass es neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktisch umsetzbaren Schritten verbindet. Ben bricht komplexe Themen wie Autophagie, Mitochondriengesundheit und zelluläre Entzündungsprozesse auf leicht verständliche – und inspirierende – Lektionen herunter, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre

Gesundheit wieder in den Griff zu bekommen. Seine eigene Entwicklung, die ihn von einem gestörten Stoffwechsel zu bester Gesundheit führte, ist ein Beleg dafür, dass der Körper die Kraft hat, sich selbst zu heilen, wenn man ihm nur die richtigen Hilfsmittel und die richtige Umgebung bietet.

Für Frauen, insbesondere diejenigen, die gerade die hormonellen Veränderungen der Menopause durchleben, ist dieses Buch eine wahre Schatzkiste. Bens Erkenntnisse über Lebergesundheit, die Regulierung des Hormonhaushalts und die wichtige Rolle bestimmter Nährstoffe reihen sich wunderbar ein in die Grundsätze des Fastens und des Hormon-Resets, die ich lehre. Ganz gleich, ob Sie mit Insulinresistenz, Entzündungen oder einfach mit Abgeschlagenheit zu kämpfen haben: Die Lösungen, die dieses Buch bereithält, sind so ausgelegt, dass sie im Einklang mit Ihrem Körper stehen und nicht gegen ihn arbeiten.

Ich möchte Sie und alle anderen Leser dazu ermutigen, dieses Buch nicht als bloßen Ratgeber, sondern als Teil einer Bewegung zu verstehen. Machen Sie sich die uralten Heilmethoden, Biohacking-Strategien und Ernährungsweisheiten zu eigen, die Ben hier zusammengetragen hat. Ihr Körper ist als reibungslos funktionierendes System ausgelegt, und mit dem Wissen auf diesen Seiten können Sie Ihre Gesundheit auf ein neues Level heben, das Sie vielleicht für unerreichbar gehalten haben.

Es geht nicht bloß darum, Gewicht zu verlieren oder Symptome zu bekämpfen – es geht darum, wieder die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen. Es ist mir eine Ehre, dieses Vorwort für *Metabolic Reset* zu schreiben und damit meinen Beitrag zu einem Buch zu leisten, das zweifellos Millionen von Menschen dazu motivieren wird, Heilung zu finden, ihre Lebenskräfte zurückzugewinnen und einen gesunden Stoffwechsel wiederherzustellen.

Hier beginnt nun Ihre Verwandlung auf dem Weg zu neuer Freiheit. Sie können sich sicher sein, dass sowohl Ben als auch ich Ihnen vom Wegesrand aus zujubeln!

— **Dr. Mindy Pelz**

Bestseller-Autorin von

Gesund, schlank & fit mit der Zyklusernährung und
Dein Stoffwechselturbo für die Wechseljahre

EINLEITUNG

Wenn sich Menschen der schwierigen Aufgabe stellen, den Mount Everest zu besteigen, wird ihnen häufig ein Sherpa an die Seite gestellt, um sie bei ihrem Aufstieg zu begleiten. Es kommt häufig vor, dass bei den Bergsteigern auf ihrem Weg zum Gipfel schwerwiegende Symptome auftreten. Es beginnt mit so subtilen Ärgernissen wie schwerem Atmen und Körperschmerzen, aber durch die zunehmende Höhe können ernsthafte Probleme wie etwa Erfrierungen auftauchen, die bis zum Tod führen können. Ohne einen Sherpa würden diese Bergsteiger wahrscheinlich in der Gefahrenzone landen, und wenn sie erst einmal in der Gefahrenzone sind, wird es heikel: Die meisten Bergsteiger sitzen dann hoffnungslos fest und sterben letztendlich aufgrund der lebensfeindlichen Bedingungen.

Während meiner Arbeit im Gesundheits- und Wellnessbereich sind mir seit 2008 bereits viele Menschen begegnet, die sich in der Stoffwechsel-Gefahrenzone befinden – und sich dessen noch nicht einmal bewusst sind. Symptome sind die ersten Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, aber die meisten greifen zu Medikamenten oder der neuesten Trend-Diät, um sie zu unterdrücken und kommen so der Gefahrenzone immer näher.

Mit diesem Buch möchte ich Ihr Sherpa auf dem Weg zu einem gesunden Körper und insbesondere zu einem gesunden Stoffwechsel sein. Ich habe einen konkreten Plan entwickelt, der Sie aus der Gefahrenzone und in die Wohlfühlzone führen wird.

Mein (einst) kaputter Stoffwechsel

Wenn Ihr Stoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert, hat das negative Auswirkungen auf jede Facette Ihres Lebens. Ich weiß das, denn ich habe es selbst erlebt. Den Großteil meiner Kindheit und meiner frühen Erwachsenenjahre hatte ich mit Stoffwechselproblemen zu kämpfen. Mit 24 Jahren, ein Alter, in dem viele Menschen in ihren Karrieren durchstarten und Familien gründen, konnte ich kaum genug Energie aufbringen, um einfache Aufgaben zu erledigen. Die 35 Kilogramm Übergewicht, die ich aufgrund meines kaputten

Stoffwechsels mit mir herumtrug, bescherten mir Knieschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, Autoimmunbeschwerden, Prädiabetes, Depressionen, chronische Erschöpfung und Entzündungen. Mein Hausarzt warnte mich, dass meine Blutzuckerwerte immer wieder in den Prädiabetes-Bereich kletterten und dass mein Blutdruck gestiegen war. Als ich ihn um Rat fragte, sagte er nur: »Sie sollten etwas Gewicht verlieren. Essen Sie einfach weniger und bewegen Sie sich mehr.« Wie viele andere auch probierte ich es also mit dieser Strategie, aber meine Verfassung verschlechterte sich nur weiter.

Ich erinnere mich an zahlreiche Arzttermine, bei denen mir gesagt wurde, meine Blutwerte seien »normal«, und das, obwohl es sich kein bisschen danach anfühlte. Die Ärzte hielten mich für verrückt, aber ich war mir sicher, dass mit meinem Körper etwas nicht stimmte. Gespräch um Gespräch führte nur zu mehr Frustration. Es wurden verschiedene Medikamente vorgeschlagen, um meine Symptome zu lindern, aber die tatsächliche Ursache für die Entzündungen, die sich in meiner Verfassung und meinem Aussehen bemerkbar machten, wurde nie diskutiert. Wie Millionen andere Menschen auch fühlte ich mich nach jedem Arzttermin weiter entmutigt. Ich war so hoffnungslos, dass ich Suizidgedanken hatte. Das Einzige, was mich davon abhielt, mir das Leben zu nehmen, war meine Mutter. Jedes Mal, wenn mir Suizidgedanken kamen, dachte ich an den Schmerz, den mein Tod ihr bereiten würde.

Trotz der dunklen Gedanken wusste ich tief in mir, dass es einen Weg geben musste, die belastenden Symptome und die Entzündungen loszuwerden. Ich stellte fest, dass es auch eine positive Seite hat, an seinem Tiefpunkt angekommen zu sein: Man kann ihn als Sprungbrett nutzen, um zu entdecken, wie wunderbar der eigene Körper ist. All das Leid kann man als Antrieb nutzen.

Auf meiner verzweifelten Suche nach Antworten begann ich, Bücher zu lesen. Anfangs las ich Bücher von Dr. Wayne Dyer, die mir dabei halfen, gedanklich aus der Opferrolle auszubrechen. Damals machte ich den schlechten Einfluss von Familienmitgliedern, meine genetische Veranlagung und einen langsamen Stoffwechsel für meine gesundheitlichen Probleme verantwortlich. Dr. Dyer brachte mir erstmals bei, Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen. Von ihm stammt der Satz: »Verantwortung ist deine Fähigkeit, angemessen auf das Leben zu reagieren.« Meine Fähigkeit, angemessen auf das Leben zu reagieren, war zu diesem Zeitpunkt nur dürftig ausgeprägt, doch dann hörte ich Dr. Dyer sagen: »Wenn andere Menschen der Grund für deine Probleme sind, dann müsstest du erst einen Psychiater für den Rest der

Welt anheuern, damit es dir besser geht.« In dem Moment, als ich begann, Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen, wurde ich vom Opfer zum Helden meiner Geschichte.

Mein Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

Ich nahm kleine Veränderungen an meiner Ernährung vor – immer eine neue pro Woche – und begann zusätzlich, mich zu bewegen. Ich begann, Forschungsartikel über den Stoffwechsel zu lesen, und lernte, dass es Lebensmittel gibt, die die Stoffwechselgesundheit fördern, und solche, die ihr schaden. Bis dahin hatte ich mich von Lebensmitteln ernährt, die als gesund gelten und so vermarktet werden, meinem Körper aber auf Zellebene schaden. Dazu gehören Vollkornprodukte, Haferflocken, Müsli, Rapsöl und vieles mehr. Diese Lebensmittel waren von offiziellen Stellen, wie der amerikanischen Arzneimittelzulassungsbehörde FDA, dem US-Landwirtschaftsministerium und anderen Einrichtungen, wie der American Diabetes Association und der American Heart Association, für gut befunden worden. (Anmerkung der Redaktion: Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt vergleichbare Empfehlungen.)

Ein paar Tage nachdem ich auf stoffwechselfördernde Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Butter und stärkearme Gemüsesorten umgestellt hatte, spürte ich die ersehnte Veränderung in meinem Körper: Ich hatte einen klareren Kopf, die Suizidgedanken gingen zurück, genauso wie die Entzündungen, und das Gewicht fiel von mir ab wie die abgelegte Haut von einer Schlange. Mir wurde bewusst, dass ich einen weniger konventionellen Weg finden musste, um mich wieder besser zu fühlen und meinen Stoffwechsel zu heilen. Ich wollte meine Symptome nicht mithilfe von Medikamenten oder extremen Diäten zum Verstummen bringen, sondern war entschlossen, einen Weg zu finden, um meinen Stoffwechsel ein für alle Mal wieder aufzubauen. Meine Suche führte mich zu den wirkungsvollsten Heilmitteln, die es gibt, den uralten Heilmethoden.

Als ich begann, mich mit diesen über Jahrhunderte bewährten Methoden auseinanderzusetzen, wurde mir klar, dass ich etwas Bedeutendem auf der Spur war. Es war so, wie Dr. Dryer sagt: »Wenn du die Art veränderst, mit der du die Dinge betrachtest, verändern sich die Dinge, die du betrachtest.« Ich betrachtete meine Stoffwechselgesundheit nun durch eine andere Brille, und dieser Moment veränderte mein Leben schlagartig.

Nachdem ich einmal die Geheimnisse eines gesunden, anpassungsfähigen Stoffwechsels entdeckt hatte, gelang es mir, mehr als 35 Kilogramm überschüssiges Gewicht loszuwerden – ohne es kurz darauf wieder zuzunehmen. Mein Körperfettanteil sank von 34 auf 6 Prozent, und mein Hüftumfang reduzierte sich von etwa 95 auf 75 Zentimeter. Ich strotzte vor Energie, und die chronische Erschöpfung und die Schmerzen verschwanden. Ein physisches Sixpack zu haben, ist toll, aber ich trainierte mir ebenso ein mentales Sixpack an. Die Tage des Kalorienzählens, der Hoffnungslosigkeit und der Jo-Jo-Effekte waren gezählt. Ich hatte etwas erreicht, das wir uns alle wünschen: einen wirklich gesunden Stoffwechsel.

Seit ich diese uralten Heilmethoden in mein Leben integriert habe, habe ich einen gesunden Stoffwechsel und eine schlanke Figur. Woran liegt es, dass mein Körper so gut auf diese Veränderungen anspricht? Bin ich eine Ausnahme? Nein. Was ich entdeckte, ist, dass *der menschliche Körper darauf ausgelegt ist, sich selbst zu heilen*.

Der Stoffwechsel als Schlüssel zu einem gesunden Körper

In Ihrem Körper steckt der weltbeste Arzt: die körpereigene Intelligenz. Jahrelang hatte ich meine körpereigene Intelligenz durch falsche Lebensmittel lahmgelegt. Nachdem ich diesen Störfaktor eliminiert hatte, setzte die Selbstheilungskraft meines Körpers ein. Dieser Prozess öffnete mir die Augen für die Schlüsselrolle, die der Stoffwechsel für einen gesunden Körper spielt. Ganz gleich, wie alt Sie sind oder wie viele Beschwerden Sie gerade plagen, der Schlüssel zu einem gesunden Körper liegt in Ihnen selbst, Sie müssen ihn nur benutzen.

Ich war erstaunt, als ich feststellte, wie wenig die meisten Menschen über die Funktionsweise ihres Stoffwechsels wissen. Ich habe die beliebtesten Diäten und Abnehm-Methoden untersucht und getestet und arbeite seit 17 Jahren mit Patienten mit schweren gesundheitlichen Problemen, um ihnen zu zeigen, welche Lebensmittel einen gesunden Stoffwechsel fördern und welche ihm schaden.

Seit 2008 teile ich diese Stoffwechsel-Geheimnisse mit Millionen von Menschen in aller Welt. Jede einzelne Ihrer Körperfunktionen ist abhängig vom Stoffwechsel, der auch als »Metabolismus« bezeichnet wird. Der Begriff

kommt vom griechischen Wort »*metabolef*«, was »verändern« oder »umwandeln« bedeutet. Ihr Stoffwechsel nimmt verschiedene Stoffe, wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Körperfett, Sonnenlicht und Sauerstoff, und wandelt sie in Energie um. Wenn dieser Prozess so abläuft wie naturgemäß vorgesehen, produziert Ihr Stoffwechsel Energie, mildert oxidativen Stress (der Zellschäden verursacht) und verbrennt überschüssiges Fett.

Die traurigen Statistiken

An einem gesunden Stoffwechsel zu arbeiten, war noch nie so wichtig wie heute. In den letzten Jahrzehnten ist die Anzahl chronischer Erkrankungen, darunter Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Alzheimer-Krankheit, Hormonschwankungen, psychische Erkrankungen und chronische Erschöpfung und Schmerzsyndrome, so stark angestiegen wie nie zuvor. Viele Menschen fühlen sich überfordert und sind enttäuscht von den traditionellen Behandlungsmethoden, die meist nach Schema F vorgehen und nur die Symptome zurückdrängen, ohne die Ursachen zu bekämpfen.

Laut Berichten der US-Gesundheitsbehörde Centers for Disease Control and Prevention (CDC) lag die Adipositasrate bei Erwachsenen in den Vereinigten Staaten zwischen 2017 und 2018 bei satten 42,4 Prozent.¹ Weitere 32,5 Prozent der US-amerikanischen Erwachsenen galten als übergewichtig.² (Anmerkung der Redaktion: Die viel zitierte deutsche Studie *DEGS1-Survey* der Jahre 2008–2011 des Robert-Koch-Instituts (RKI) nennt folgende Zahlen: Adipositas 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen; Übergewicht 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen.) Und die Lage hat sich sicherlich nicht verbessert, seit diese Zahlen erhoben wurden.

Heute sind insgesamt mehr als zwei Drittel der erwachsenen US-Amerikaner übergewichtig oder adipös. Warum ist das wichtig? Weil sich Übergewicht auf die Gesundheit auswirkt. Zu den Erkrankungen, die in direktem Zusammenhang mit Adipositas stehen, gehören Diabetes Typ 2, Schlaganfälle, Herzerkrankungen und bestimmte Krebsarten. *Diese »Zivilisationskrankheiten« zählen zu den Hauptursachen für vorzeitige, vermeidbare Todesfälle.*

Der Anstieg der Adipositas- und Diabetesrate hat eine klare Ursache: Wir essen mehr verarbeitete Lebensmittel als je zuvor. In den 1930er-Jahren lag

die Adipositasrate in den Vereinigten Staaten bei unter 1 Prozent. Mittlerweile besagen Harvard-Prognosen, dass bis 2030 rund 50 Prozent der US-Bevölkerung von Adipositas betroffen sein werden.³

2018 veröffentlichte die University of North Carolina at Chapel Hill eine Studie, aus der hervorging, dass nur einer von acht US-Amerikanern einen gesunden Stoffwechsel hat – das sind nur 12 Prozent!⁴ Zusätzlich erschien 2022 im *Journal of the American College of Cardiology* eine Studie, die zeigte, dass 93 Prozent der Erwachsenen in den Vereinigten Staaten Schwierigkeiten mit dem Stoffwechsel haben. Anders ausgedrückt, nur 7 Prozent haben einen gesunden Stoffwechsel.⁵

Wie viele Menschen in den Vereinigten Staaten führen überhaupt ein gesundes Leben? Die renommierte Mayo-Klinik ging dieser Frage 2016 nach und legte vier Hauptkriterien fest, die Menschen mit einem gesunden Lebensstil kennzeichnen:

- Sie sind Nichtraucher.
- Sie bewegen sich ausreichend (mindestens 150 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Woche).
- Sie ernähren sich gesund.
- Ihr Körperfettanteil liegt bei Männern unter 20 und bei Frauen unter 30 Prozent.

Wie sich herausstellte, erfüllten nur 2,7 Prozent der US-Amerikaner diese Kriterien.⁶ Unsere Gesundheit entgleitet uns. Jede vierte Frau ist unfruchtbar, genauso wie jeder dritte Mann. Wir als Spezies verlieren die Fähigkeit, uns fortzupflanzen.

Hinzu kommt, dass wir nicht so lange leben, wie wir könnten. Nachdem die Lebenserwartung jahrhundertlang gestiegen ist, sank sie in den Vereinigten Staaten von 78,9 Jahren im Jahr 2014 auf 78,7 Jahre im Jahr 2015 und auf 78,6 Jahre im Jahr 2017.⁷ Damit hinken die Vereinigten Staaten anderen Ländern mit vergleichbarem wirtschaftlichen Status hinterher, in denen die durchschnittliche Lebenserwartung bei 82,3 Jahren liegt. Die Hälfte der US-amerikanischen Bevölkerung leidet an einer chronischen Erkrankung.⁸ Im weltweiten Ranking der Lebenserwartung bei Geburt belegen die Vereinigten Staaten 2024 den 34. Platz.⁹ Auf der Liste des CIA World Factbook von 2023 standen sie sogar auf Platz 48, Deutschland auf 38.

Laut CDC erkrankt jede dritte Frau und jeder zweite Mann im Laufe des Lebens an Krebs.¹⁰ Das sind unglaublich viele Menschen! Was steckt hinter diesem enormen Anstieg?

Schätzungsweise 60 Prozent der US-Amerikaner leiden unter Prädiabetes oder Diabetes. Von den Menschen mit Diabetes erkrankten 86 Prozent an einer Herzkrankheit, 16 Prozent erleiden einen Schlaganfall und 70 Prozent leiden unter diabetischer Neuropathie, welche die Nerven angreift.¹¹ Ich musste das bei meinem Vater mitansehen.¹²

Das Leid als Antrieb nutzen

Die typisch westliche Ernährungsweise meines Vaters führte dazu, dass er Diabetes Typ 2 entwickelte. Er folgte blind den Anweisungen seiner Ärzte, die ausschließlich nach den Grundsätzen westlicher Medizin arbeiteten, und ich verstand die Krankheit nicht.

Ich erinnere mich, dass ich meinen Vater zu seinen Arztterminen fuhr und dass ich sein Insulin und die Medikamente abholte, die seine Blutzuckerwerte senken sollten. Jeden Dienstag ging ich mit ihm in den Supermarkt, um die Lebensmittel zu kaufen, die sein Arzt empfohlen hatte. Damals wusste ich nicht, worauf ich achten musste, wenn ich auf die Liste der Inhaltsstoffe schaute, also folgte ich einfach den Vorgaben des Arztes und kaufte Softdrinks ohne Kalorien, Vollkornmüsli und Müsliriegel, Fertigmischungen für Porridge und andere scheinbar gesunde Lebensmittel für meinen Vater. Ich hatte keine Ahnung, dass diese Lebensmittel voller künstlicher Zutaten waren, darunter Aspartam, Sucralose, synthetische Farbstoffe und vieles mehr, die seinen Diabetes noch verschlimmerten. Nach dem Einkauf befüllte ich seine Tablettenbox für die kommende Woche.

Der Gesundheitszustand meines Vaters verschlechterte sich von Jahr zu Jahr. Er nahm zu, und die Dosis seiner Medikamente wurde erhöht. Eines Tages rief er mich an, weil die Beschwerden aufgrund der diabetischen Neuropathie in seinen Füßen so stark waren, dass er kaum noch laufen konnte. Meine Mutter und ich holten ihn ab und brachten ihn in die Notaufnahme. Neuropathie tritt auf, wenn die Gliedmaßen aufgrund des erhöhten Zuckergehalts im Blutkreislauf nicht ausreichend durchblutet werden. Das kann ernste Konsequenzen haben, weil es Infektionen auslöst, die sich auf den restlichen Körper

ausbreiten und zum Tod führen können. Um dies zu verhindern und den restlichen Körper zu retten, amputieren Ärzte daher häufig die Füße. Pro Tag finden in den Vereinigten Staaten durchschnittlich 238 Amputationen bei Menschen mit Diabetes statt.¹³ (Anmerkung der Redaktion: Im Jahr 2022 wurden in Deutschland laut Robert-Koch-Institut 5702 diabetesbedingte Amputationen bei Männern ausgeführt, bei Frauen waren es 2084). Mein Vater war sich bewusst, dass auch ihn eines Tages eine Amputation erwarten könnte.

Nach der Aufnahme im Krankenhaus versetzte meinen Vater der Gedanke, er könne möglicherweise seine Füße verlieren, in enormen Stress, und er erlitt einen schweren Schlaganfall, der seine ganze rechte Körperseite lähmte. Er konnte außerdem nicht mehr sprechen. Das Verrückteste daran ist, dass die Ärzte und Pfleger nicht einmal bemerkten, dass er einen Schlaganfall hatte. Ich erinnere mich noch, wie ich in sein Krankenzimmer kam, um nach ihm zu sehen, und er mir nicht antwortete. Er schaute mich nur aus hoffnungslosen Augen an. Ich fragte: »Dad, ist alles okay? Warum redest du nicht mit mir?« Ich war mir sicher, dass etwas überhaupt nicht stimmte, und machte mich auf die Suche nach seinem Arzt und den Pflegern. Nach mehreren Tests stellten sie fest, dass er einen Schlaganfall erlitten hatte, aber da war es schon zu spät, um die schlimmen Folgen zu verhindern.

Nach dem Schlaganfall wurde mein Vater in ein Hospiz verlegt. Ich musste zuschauen, wie sein Körper von Woche zu Woche mehr in sich zusammenfiel. Neun Monate nach Beginn dieser schwierigen Zeit besuchte ich ihn eines Abends. Mein Vater war in der schlimmsten Verfassung, in der ich ihn je gesehen hatte. Als ich das Zimmer betrat, war er mitten in einem Krampfanfall und dabei, sich zu übergeben.

Ich holte sofort die Schwestern. Sie machten ihn sauber, und er sah besser aus. Bevor ich aufbrach, ging ich zu ihm und schaute ihm direkt in die Augen. Ich sah die Hoffnungslosigkeit in seinem Blick. Ich sagte ihm, wie sehr ich ihn liebte. Ich sagte, er würde immer mein Vater sein und ich immer sein Sohn. Ich gab ihm einen Kuss auf die Stirn und sagte leise: »Hasta la vista, Baby.« Einer unserer Lieblingsfilme war *Terminator*, und er zitierte diese Zeile immer, wenn wir uns verabschiedeten.

Ich weinte die ganze Heimfahrt über. Als ich zu Hause ankam, sagte ich das gleiche Gebet wie schon seit Wochen, und bat darum, dass das Leid meines Vaters ein Ende haben möge. Er hatte genug gelitten, und ich wünschte

mir einfach nur, dass er Frieden finden würde, und dieses Mal fühlte es sich anders an. Ich ging ins Bett, und zwölf Stunden später erreichte mich der Anruf, dass mein Vater verstorben war.

Der Verlust meines Vaters ließ mich mit offenen Fragen zurück. Ich wollte wissen, warum er so viele Schmerzen hatte ertragen müssen, obwohl wir die Ratschläge der Ärzte befolgt hatten. Doch es betrifft nicht nur meinen Vater – viel zu viele Menschen haben mit Krankheiten zu kämpfen. Hat die Natur das so vorgesehen? Warum erleben wir eine solche Krankheitsflut?

Ich stürzte mich in die Recherche und stellte überrascht fest, dass die Ärzte meines Vaters nur seine Symptome behandelt hatten. Seine Ärzte hatten nur auf das Ergebnis geschaut, statt zu erkennen, dass es eine Ursache und eine Wirkung gab. Bald wurde mir klar, dass dies die Informationen waren, die ich auf Bühnen weltweit – und nun auch in diesem Buch – verbreiten wollte: die Informationen, die das Leben meines Vaters hätten retten können. Ich war außerdem davon überzeugt, dass man mich vor diesen Berg gestellt hatte, damit ich der Welt zeigen konnte, dass man Berge versetzen kann. Ich nutzte mein Leid als Antrieb.

Der Ursache auf der Spur

Es muss sich etwas ändern. Es wird Zeit, anzuerkennen, dass der menschliche Körper eine angeborene Selbstheilungskraft hat und dass er bereits über die Werkzeuge verfügt, die für eine Heilung nötig sind. Dr. Rudolph Virchow, der Begründer der Zellulärpathologie, schrieb bereits 1858, sämtliche Krankheiten seien auf Störungen auf Zellebene zurückzuführen. Er argumentierte, dass sich eine Krankheit nur behandeln ließe, wenn ihre Ursache bekannt sei, und dass diese Ursache immer auf der Zellebene zu finden sei. Sobald an der Beseitigung der Ursache – in manchen Fällen auch der Ursachen – gearbeitet wird, verschwindet die Krankheit mitsamt ihren Symptomen von selbst.

Medikamente für Diabetes Typ 2 sorgen zwar für eine Verbesserung des Blutzuckerspiegels, aber der Diabetes verschlimmert sich. Die Schulmedizin behandelt das Symptom – hohe Glukosewerte –, während die eigentliche Ursache in einem Überschuss an Insulin und einer Entzündung der Zellmembranen liegt.

Durch die Gabe von Insulin verschlimmert sich die Hauptursache und damit auch die Diabeteserkrankung. Wer lediglich die Symptome behandelt, kann nicht erwarten, dass sich die Krankheit bessert. Genau das passierte bei meinem Vater, und es passiert bei Millionen anderen Menschen. Seine Zellrezeptoren waren mit der Zeit gegenüber der Wirkung des Insulins abgestumpft. Das hatte zur Folge, dass die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin freisetzen, härter arbeiten mussten. Mit der Abstumpfung ist es wie mit Kindern, die aufräumen sollen. Wenn Sie laut werden, räumen sie zunächst ihr Zimmer auf, aber wenn das über Monate und Jahre immer wieder tun, stumpfen sie irgendwann ab und ignorieren Sie.

Medikamente und Insulin mögen zwar den Blutzuckerspiegel regulieren, aber sie helfen nicht dabei, die Insulinsensitivität wiederherzustellen. Doch was ist dann die Lösung? Uralte Heilmethoden. Eine kohlenhydratarme, ketogene Ernährung gepaart mit Intervallfasten hat sich als förderlich erwiesen, um die Zellrezeptoren wieder zu sensibilisieren, damit Ihre Bauchspeicheldrüse nicht mehr so hart arbeiten muss.^{14,15,16}

Wie funktioniert der Stoffwechsel, und wie lässt er sich steuern?

Aus meiner Arbeit mit Zehntausenden Menschen mit den verschiedensten Lebensgeschichten habe ich gelernt, dass *keine Diät wirken kann, solange eine Störung des Stoffwechsels vorliegt*. Der Hauptgrund dafür, dass heutzutage so viele daran scheitern, wieder gesund zu werden, besteht darin, dass sie sich auf die Symptome, und nicht auf deren Ursachen konzentrieren. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, die bestehenden Störungen zu erkennen und zu beheben, damit Ihr Körper die Möglichkeit hat, sich selbst zu heilen.

Viele meiner Klienten hatten zuvor versucht, ihren Stoffwechsel mit schädlichen Nahrungsergänzungsmitteln und extremen Methoden zu beschleunigen, was ihre Verfassung letztendlich nur verschlimmert hat. Sie wurden auf meine Arbeit aufmerksam, weil mein Ansatz nicht allein auf Disziplin beruht. Stattdessen vermittele ich ein Verständnis dafür, wie der Stoffwechsel funktioniert, und beschreibe einfache, aber wirksame Schritte auf dem Weg der Veränderung des Stoffwechsels – dem *Metabolic Reset*.

Seit 2008 halte ich weltweit Vorträge zum Thema Stoffwechselflexibilität – das Wechseln in den und aus dem Fettverbrennungsmodus – und habe zu

diesem Thema Online-Kurse mit Videos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen entwickelt. Ich habe einen beliebten YouTube-Kanal mit über 300 000 Abonnenten, und meine Videos wurden über 20 Millionen Mal von Menschen auf der ganzen Welt aufgerufen. Verteilt über alle meine Social-Media-Kanäle folgen mir mittlerweile über eine Million lernbegierige Menschen. Ich bin glücklich, dass es mir möglich war, für meinen Podcast *Metabolic Freedom* über 900 der besten Ärzte, Wissenschaftler und Forscher im Gesundheitsbereich zu interviewen. In Online-Coaching-Programmen habe ich mittlerweile fast 5000 Menschen die Dinge beigebracht, die Sie nun in diesem Buch lernen werden. Und ich habe persönlich Hunderte Klienten betreut, die vorher schon fast alles probiert hatten und trotzdem noch mit mysteriösen Beschwerden kämpften. Ich konnte sie zu »Gesundheitsdetektiven« ausbilden, sodass sie die Störungen in ihrem System identifizieren und beseitigen konnten, was ihrem Körper ermöglichte, sich selbst zu heilen.

In dieses Buch sind meine persönliche und fachliche Erfahrung sowie über 17 Jahre der Recherche eingeflossen. Die Millionen Menschen, die sich hilflos fühlten, bevor sie auf meine Arbeit stießen, haben mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben. *Metabolic Reset* ist so besonders, weil hier auch die wissenschaftlichen Hintergründe sowie die Kunst des Stoffwechsels beleuchtet werden. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung umstellen, indem Sie Kohlenhydrate langsam reduzieren und die Aufnahme gesunder Fette und Proteine stetig steigern. Das lindert Heißhungerattacken und Symptome, sodass es Ihnen gelingen wird, sich an den Plan zu halten.

Sobald Ihr Körper in den Fettverbrennungsmodus gewechselt hat, ergänze ich das Programm noch durch Intervallfasten, um die Effizienz Ihres Stoffwechsels zu steigern. Anschließend wechseln Sie zwischen Zucker- und Fettverbrennung hin und her, um sicherzustellen, dass Ihr Stoffwechsel anpassungsfähig bleibt – das ist ein entscheidender Faktor, wenn man gute Ergebnisse erzielen möchte.

Auf diesen Seiten finden Sie bewährte Strategien, um Ihren Stoffwechsel wieder aufzubauen, die bereits Zehntausenden von Menschen wie Ihnen weitergeholfen haben. Das Buch ist in zwei Teile aufgeteilt. Im ersten Teil, »Die Probleme« (siehe S. 27), wenden wir uns den Hauptursachen für Stoffwechselstörungen zu und betrachten, welche Faktoren die Stoffwechselsundheit beeinträchtigen. Im zweiten Teil, »Die Lösungen« (siehe S. 109),

präsentiere ich Ihnen wissenschaftsgestützte Ansätze, um Ihren Stoffwechsel aufzubauen und wieder in Schwung zu bringen. Außerdem finden Sie im Buch das »30-Tage-Programm zum *Metabolic Reset*« (siehe S. 221), um die neuen Strategien in die Tat umzusetzen, und geeignete »Rezepte« (siehe S. 261), um die Fettverbrennung anzuregen. Das »Glossar« (siehe S. 323) zum mühelosen Nachschlagen der Fachbegriffe findet sich am Buchende.

Beim Lesen dieses Buchs werden Sie lernen,

- was die Hauptursachen für Stoffwechselstörungen sind – und was die passenden Lösungen,
- wie Sie, um Ihren Stoffwechsel wieder auf Kurs zu bringen, Ihre körpereigene Intelligenz für sich arbeiten lassen, ohne sich eingeschränkt oder ausgehungert zu fühlen,
- wie Sie mithilfe uralter Heilmethoden, die auf dem Fasten und dem bewussten Herbeiführen der Ketose beruhen, den Körper dazu anregen, gespeichertes Fett anstelle von Zucker zu verbrennen,
- welche Rolle die Hormone – das sind chemische Botenstoffe – spielen, und wie Sie Ihren Hormonhaushalt im Gleichgewicht halten,
- welche Lebensmittel Ihrem Stoffwechsel schaden und welche ihn unterstützen,
- welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihren Gesundheitszustand haben,
- wie Sie mit den neuesten Biohacking-Methoden in der Hälfte der Zeit das Doppelte erreichen, und
- wie Sie die Methoden in diesem Buch im Rahmen eines »30-Tage-Programms zum *Metabolic Reset*« (siehe S. 221) individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

Sie werden erkennen, dass es auch einen auf Sie abgestimmten Weg gibt, der Sie zu besserer Gesundheit führt. Unabhängig davon, in welcher Lebensphase Sie sich befinden oder wie Ihre persönlichen Umstände aussehen, soll dieses Buch Ihnen dabei helfen, Ihren ganz persönlichen Weg zu finden. Das Beste am »30-Tage-Programm zum *Metabolic Reset*« (siehe S. 221) ist, dass es einfach umzusetzen ist. Das vorliegende Buch wird Sie dazu inspirieren, Ihre körpereigene Intelligenz wiederzuentdecken, sodass dieser innere Arzt sich an die Arbeit machen und Ihren Körper heilen kann. Ganz gleich, ob Sie mit hohen Cholesterinwerten, einer Autoimmunerkrankung, Diabetes oder einer anderen Stoffwechselerkrankung zu kämpfen haben: In diesem Buch finden Sie

die passenden Schritte. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und bringen Sie Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht!

Wie gesagt: Ich werde Ihr »Sherpa« sein. Ich werde Sie an die Hand nehmen und Sie begleiten, während Sie die Kontrolle über Ihre Gesundheit zurückgewinnen, die Sie brauchen, um Ihren Stoffwechsel wieder auf Kurs und Ihre Hormone ins Gleichgewicht zu bringen und um Fett zu verbrennen. Das »30-Tage-Programm zum *Metabolic Reset*« (siehe S. 221) lässt sich mit jeder Ernährungsweise vereinbaren – Sie können Fleischesser, Vegetarier oder Veganer sein. Ich hoffe, dieses Buch verändert Ihr Leben, indem es Ihnen dabei hilft, die Störfaktoren für Ihren Stoffwechsel zu identifizieren, damit Sie sich heute schon besser fühlen und in der Zukunft vor Krankheiten geschützt sind.

Lassen Sie uns loslegen und herausfinden, wie wir Diäten mit Jo-Jo-Effekt hinter uns lassen und effizient Fett verbrennen können, damit Sie sich jeden Tag gut fühlen. Machen Sie sich bereit für ein neues Verständnis von Gesundheit, das Ihnen auf so viele eindrucksvolle Arten dienen wird. Ich schreibe diese Zeilen mit einem Lächeln im Gesicht, voller Dankbarkeit, Sie auf dem Weg zu einem gesunden Stoffwechsel begleiten zu dürfen.

TEIL I

DIE PROBLEME



ES IST ZEIT FÜR EIN NEUES PARADIGMA ZUM FETTABBAU

Als ich 2008 entschied, dass ich abnehmen sollte, dachte ich noch, ich müsste einfach mehr Kalorien verbrennen, als ich aufnahm, um mein Wunschgewicht zu erreichen. Ich wollte abnehmen, um gesund zu werden. Deshalb begann ich damit, mehr Sport zu treiben und weniger zu essen. Und ich nahm ab. Aber dann geschah etwas Merkwürdiges: Nach einigen Wochen wurde ich immer hungriger, und nur mit eiserner Willenskraft und Disziplin überstand ich jeden einzelnen Tag. Ich nahm immer langsamer ab, und zum Schluss zeigte die Waage kein Gramm weniger. Also reduzierte ich meine Kalorienaufnahme noch stärker und trieb noch mehr Sport, um Kalorien zu verbrennen. Es funktionierte! Zumindest einige Wochen lang – bis das gleiche Problem wieder auftrat.

Erst mit der Zeit kam ich darauf, *dass mein Übergewicht nicht das Problem, sondern ein Symptom war*. Indem ich mich auf Gewichtsverlust und Kalorienrestriktion konzentrierte, behandelte ich zwar das Symptom, kam aber nie zur Ursache. Dies war einer meiner größten Aha-Momente, denn dadurch entdeckte ich, dass noch nie jemand ein Gewichtsproblem hatte. Selbst als ich fettleibig war, hatte ich nie ein Gewichtsproblem, sondern ein Gewichtssymptom! Als ich meinen Fokus auf Hormone und zelluläre Entzündungsprozesse verlagerte und mich darum kümmerte, verschwanden die Symptome automatisch. Viele Menschen konzentrieren sich auf ihre Symptome, gehen aber nie wirklich die Ursache an, die auf der Zellebene liegt.

In diesem Kapitel werde ich erläutern, warum es zur Gewichtszunahme kommt und warum es so schwierig ist, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Ich werde auch die alte Theorie, dass unsere Gene unser Schicksal bestimmen, widerlegen.

Wir werden untersuchen, warum unsere Zellen für die Fettverbrennung entscheidend sind und wie chronische Entzündungen ihre Funktionsfähigkeit beeinträchtigen können, sodass unangenehme körperliche Symptome auftreten. Außerdem beschreibe ich die »fünf Mythen über den Fettabbau« (siehe S. 35) und erläutere die wissenschaftlichen Hintergründe.

Ihre Zellen helfen, Fett zu verbrennen

Ihr Körper verfügt über ein eingebautes, von Zellen gesteuertes Kommunikationssystem, das den mühelosen Ablauf der Fettverbrennung sicherstellt. Sie können dieses intelligente System mit einem Fluglotsen am Flughafen vergleichen: So wie ein Fluglotse dafür verantwortlich ist, dass jeden Tag Hunderte von Flügen sicher starten und landen, steuern die Zellen die Hormonausschüttung, die wiederum bewirkt, dass Ihr Körper Fett verbrennen und Energie erzeugen kann.

Wie viele solcher »Lotsen« haben Sie im Körper? Laut einer Schätzung, die 2013 von einem internationalen Forscherteam in *Annals of Human Biology* veröffentlicht wurde, sind es etwa 37,2 Billionen Zellen. Würde man diese Zellen aufreihen, würden sie sich 2 Millionen Mal um die Erde wickeln.¹

Unsere innere und äußere Umgebung beeinflusst jede einzelne Zelle. Täglich kommt es zu Verletzungen der Zell-DNA, sodass das Genom – also der vollständige Satz an Genen innerhalb einer Zelle – mehrmals am Tag repariert werden muss. Mit unseren 20000 Genen können wir 4 Millionen verschiedene Varianten von uns selbst bauen!

Warum erwähne ich zunächst die Genetik? Ganz einfach: Wenn Fettleibigkeit (Adipositas) diagnostiziert wird, heißt es oft, dass diese eine genetische Veranlagung sei – nicht unsere Schuld, sondern einfach nur Pech. Ähnlich ist es mit schwerwiegenderen Erkrankungen wie Krebs oder Herzerkrankungen. Doch diese Auffassung ist überholt. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie selbst durch Veränderungen des Lebensstils Ihre Genexpression positiv beeinflussen und Ihre Gesundheit auf tiefster Ebene verändern können.

Sie möchten sich einen neuen Körper erschaffen? Dann los, Sie können das! Das ist keineswegs unmöglich. Sie können sich tatsächlich innerhalb weniger Tage einen neuen Körper aus lebendigen Zellen aufbauen, sobald Sie Ihren Stoffwechsel mit den Bausteinen versorgen, die er benötigt. Umgekehrt können Sie auch kranke Zellen vermehren, wenn Sie Ihrem Stoffwechsel weiterhin entzündungsfördernde, stark verarbeitete Lebensmittel zuführen. Sie haben die Wahl. Die Lebensdauer einer Zelle variiert je nach Typ (siehe Tabelle).

DIE LEBENSDAUER VON ZELLEN

Zelltyp	Lebensdauer
Weißer Blutkörperchen	Etwa 13 Tage
Hautzellen	Etwa 30 Tage
Rote Blutkörperchen	Etwa 120 Tage
Leberzellen	Werden alle 150 bis 500 Tage erneuert
	Können auch dann noch nachwachsen, nachdem bis zu 90 Prozent entfernt wurden.
Haarzellen	6 Jahre (Frauen), 3 Jahre (Männer)
Magen-/Darmzellen	Bis zu 5 Tage
Knochen	Osteozyten: bis zu 25 Jahre
	Vollständiger Regenerationszyklus: 10 Jahre
Herzzellen	Im Laufe des Lebens werden neue Zellen erzeugt.
	Die Hälfte der Zellen bei der Geburt ist auch im Alter von 50 Jahren noch vorhanden.
	Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Ersatz: 1 Prozent im Alter von 25 Jahren, 0,5 Prozent im Alter von 75 Jahren.
Gehirnzellen	Neuronen in der Großhirnrinde können ein Leben lang halten.
	Die Regeneration geschädigter Zellen ist möglich (Neurogenese).

Wie Entzündungen in unsere Zellen eingreifen

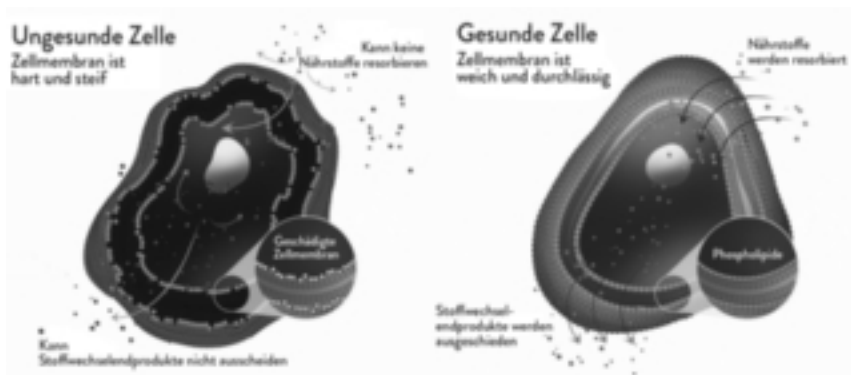
Halten Sie kurz inne, um darüber nachzudenken, wie großartig der menschliche Körper ist. Sie werden Ehrfurcht empfinden. Legen Sie bitte Ihre rechte Hand über Ihr rechtes Ohr und halten Sie sie dort, während Sie den nächsten Satz lesen. Verstanden? Okay!

Sie sind ein Meisterwerk, weil Sie ein Teil des Meisters sind. *Ihr Körper ist nicht defekt.* Ihr Körper ist ein Gefäß für Ihre schöne Seele. Er wurde erschaffen, damit Sie gedeihen und maximale Vitalität, Energie und Lebendigkeit erleben.

So, jetzt können Sie die Hand wieder runternehmen. Sie fragen sich, was das soll? Ich wollte nicht, dass diese wichtige Botschaft, wie man sagt, »in ein Ohr hinein und aus dem anderen wieder hinaus geht« – Sie sollen sich daran erinnern.

Durch das Blut zirkulieren im ganzen Körper Hormone, es ist ein Zusammenspiel wie bei einem Orchester. Diese chemischen Botenstoffe heften sich an die Rezeptorstellen der Zellen, entriegeln die Zelltür und kommunizieren mit den Zellen selbst. Wenn dies wie vorgesehen abläuft, funktioniert die Fettverbrennung, und Sie fühlen sich wohl. Adipositas ist dann kein Thema. Und jetzt frage ich Sie: Wenn der Mensch in dieser Form geschaffen wurde, warum leiden dann heute so viele Erwachsene unter einem kranken Stoffwechsel?²

Abbildung 1: Vergleich zwischen einer gesunden und einer ungesunden Zelle



Die Zellen haben Rezeptorstellen, die als »integrale Membranproteine« bezeichnet werden. Diese Rezeptorstellen sind in jede Zelle integriert und wirken wie ein Mobilfunkmast. Ein Mobilfunkmast empfängt ein Signal aus seiner Umgebung und führt eine Aufgabe aus. Die Rezeptorstellen erhalten Signale von Hormonen, Nährstoffen – aus der Nahrung *und* aus Nahrungsergänzungsmitteln –, Sauerstoff und sogar Gedanken. Wenn dieses Kommunikationssystem nicht richtig funktioniert, treten Symptome auf. Es gibt nur einen entscheidenden Grund, warum dieses Kommunikationssystem nicht mehr richtig funktioniert: eine Entzündung. Wahrscheinlich haben Sie den Begriff »Entzündung« schon öfter gehört. Sie müssen aber unbedingt verstehen, dass es zwei Typen von Entzündungen gibt, und den Unterschied zwischen den beiden kennen.

Die akute Entzündung und die chronische Entzündung

Eine akute Entzündung muss nicht unbedingt schlimm sein. Es kann sogar von Vorteil sein, wenn dadurch eine kurzzeitige Stresswirkung erzeugt wird, durch die der Körper gestärkt werden kann. Dieses Prinzip wird »*Hormesis*« genannt, es wird an späterer Stelle noch genauer erläutert. Eine akute Entzündung lässt sich mit einem Muskelkater nach sportlichem Training vergleichen: Der Körper passt sich an den Stress an, repariert mögliche Schäden und erholt sich wieder. Sie werden dadurch gesünder und stärker. Chronische Entzündungen hingegen sind ein Schreckgespenst, und wir sollten sie vermeiden.

Jede Zelle ist von einer Zellmembran, bestehend aus einer Lipid-Doppelschicht, umhüllt – Lipide sind Fette. Diese Doppelschicht aus Phospholipidmolekülen bildet die »Außenhaut« der Zelle und sorgt dafür, dass nur bestimmte Materialien in die Zelle hinein und aus ihr heraus gelangen können. Die Eiweißstoffe – auch »Proteine« genannt – in der Zellmembran haben verschiedene Aufgaben: Sie sorgen für strukturellen Halt und bilden Kanäle für den Durchgang von Materialien. Sie können sich die Zellmembranen als die Wächter Ihrer Zellen vorstellen.

Früher gingen Wissenschaftler davon aus, dass der DNA-Kern als Intelligenz in den Zellen dient. Diese Prämisse erwies sich als fehlerhaft, als Dr. Bruce Lipton, ein weltweit anerkannter Zellbiologe, die Vorstellung, dass die eigene DNA das Sagen hat, infrage stellte und Experimente durchführte,

in denen er den DNA-Kern aus den Zellen entfernte und beobachtete, was als nächstes passieren würde. Zu seiner Überraschung funktionierte die Zelle monatelang ohne Probleme. Dies bewies, dass etwas anderes das Sagen hatte, und so machte er sich auf die Suche danach. Dr. Lipton fand heraus, dass die Zelle sofort stirbt, wenn man die Zellmembran entfernt. Dies bedeutet, dass die Weisheit in unserem Körper in der Zellmembran enthalten ist – dort beginnt und endet das Leben.^{3, 4}

Damit sind wir wieder bei chronischen Entzündungen. Wenn die Zellmembran chronisch entzündet ist, können Hormone, Aminosäuren, Nährstoffe, Mineralstoffe, Sauerstoff usw. nicht mehr in die Zelle eindringen. Es treten Symptome auf, zunächst allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung, Brain Fog (»Gehirnnebel«, Benommenheit) und Gewichtszunahme. Werden diese Symptome nicht richtig behandelt, könnten sie zu Diabetes, Herzerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und sogar zu Krebs führen.

Symptome sind die Kontrollleuchten des Körpers

Ihr Körper ist schlau. Wenn es Störungen gibt, wird er es Ihnen mitteilen. Was würden Sie tun, wenn während einer langen Autofahrt plötzlich die Motorkontrollleuchte des Autos aufleuchten würde? Die Warnung ignorieren? Die Leuchte einfach abkleben und weiterfahren?

Auf diese Weise würden Sie höchstwahrscheinlich einen Schaden an Ihrem Auto oder Schlimmeres verursachen. Besser wäre es, anzuhalten oder in eine Werkstatt zu fahren, um die Störung abklären und reparieren zu lassen. Ihre Symptome sind die Kontrollleuchten Ihres Körpers. Wenn Symptome auftauchen, bedeutet dies, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Wenn es also eine Störung gibt, ist es grundsätzlich am besten, herauszufinden, woher diese kommt. Die Schulmedizin entscheidet sich jedoch dafür, den Symptomen nachzujagen, anstatt ihre Ursache zu untersuchen. Hier ein Beispiel: Sie gehen abends aus und essen und trinken entschieden zu viel – eine ganze Pizza, eine große Portion Spaghetti mit Fleischbällchen, vier Bier und zwei Kugeln Eis. Am nächsten Morgen wachen Sie mit folgenden Symptomen auf: Kopfschmerzen, Blähbauch (Gasansammlungen im Magen und Darm) sowie saures Aufstoßen (Reflux) und Durchfall. Sie vereinbaren einen Termin beim Hausarzt und berichten ihm von Ihren zahlreichen Symptomen.

Daraufhin verschreibt er Ihnen verschiedene Medikamente, darunter einen Säureblocker (Antacidum) gegen den Reflux und ein Mittel gegen Durchfall.

Sind diese Symptome nun das Problem oder sind sie Rückmeldemechanismen Ihres Körpers? Was wäre geschehen, wenn Ihr Arzt anstelle der Verschreibung von Medikamenten gefragt hätte: »Was haben Sie denn gestern Abend gegessen?« Symptome sind ein wunderbares Geschenk Ihrer körpereigenen Intelligenz. Die häufigsten Symptome, die mit einer Entzündung der Zellmembran in Verbindung stehen, sind Gewichtszunahme und fehlende weitere Gewichtsabnahme. Deshalb scheitern fast alle Trend-Diäten. Die meisten Schnelldiäten arbeiten gegen die Art und Weise, wie der Mensch auf Zellebene geschaffen ist, sodass dauerhafte Ergebnisse kaum erzielt werden können.

Die meisten Diätprogramme konzentrieren sich auf die Behandlung von Symptomen, gehen aber nicht die Ursachen an. Im nächsten Abschnitt werde ich erklären, warum sie scheitern.

Die fünf Mythen über den Fettabbau

Es gibt fünf falsche Ansätze zum Fettabbau, die dazu geführt haben, dass Sie von Ihren Ergebnissen frustriert sind. Ich nenne diese die »fünf Mythen über den Fettabbau«. Zu diesen Mythen gehören Ideen wie Zwischenmahlzeiten, die den Stoffwechsel ankurbeln sollen, der Glaube, dass Kohlenhydrate für den Fettabbau entscheidend sind, die Vorstellung, dass man weniger Kalorien zu sich nehmen sollte, als der Körper verbraucht (Kaloriendefizit), das Vertrauen auf Willenskraft und der Glaube an Standardmethoden.

Bitte denken Sie immer daran: *Es ist nicht Ihre Schuld, dass Ihre bisherigen Versuche, Gewicht zu verlieren, gescheitert sind.* Alles rund um die Gewichtsreduktion ist aus vier Gründen ein großes Geschäft:

1. Viele Menschen wollen abnehmen.
2. Sie melden sich für teure Diätprogramme an.
3. Die Programme schlagen fehl.
4. Die Abnehmwilligen wiederholen den Versuch immer und immer wieder.

Das Problem ist, dass die meisten Programme – und sogar Ärzte, Ernährungsberater und Ernährungswissenschaftler – dafür werben, durch Gewichtsabnahme

gesund zu werden. Aber so funktioniert der Körper nicht. *Wir nehmen nicht ab, um gesund zu werden, sondern wir werden gesund, um abzunehmen.*

Durch »Abnehmen, um gesund zu werden« entsteht ein Teufelskreis. Eine Person steigt auf die Waage und sagt: »Ich muss 25 Kilogramm abnehmen.« Sie meldet sich für eines der zahlreichen Diätprogramme an. Sie setzt das Programm um und verliert etwas Gewicht. Doch das Programm ist sehr anstrengend. Mit der Zeit schleichen sich alte Gewohnheiten wieder ein und die Person gibt ganz auf. Sie nimmt wieder zu. Sie steigt auf die Waage und sagt: »Ich muss 25 Kilogramm abnehmen – schon wieder.« Also meldet sie sich für eine andere Diät an, und das Spiel beginnt von Neuem.

Teilweise ist das Problem darin begründet, dass die Mechanismen der Gewichtskontrolle sehr kompliziert sind, was Tür und Tor öffnet für wilde Theorien. Fehlt jedoch ein solides Grundverständnis, können sich »Lösungsansätze« verbreiten, die ohne jede Aussicht auf Erfolg sind. Ist beispielsweise eine Zellmembran entzündet, können die fettverbrennenden Hormone T3 (Trijodthyronin, ein wichtiges Schilddrüsenhormon), Leptin (reguliert das Hunger- und Sättigungsgefühl), Testosteron und Somatotropin (ein humanes Wachstumshormon) nicht in die Zelle eindringen, um die Botschaft »Fett verbrennen« zu übermitteln. Das ist so, als ob Sie mit Ihren Kollegen an einem Zoom-Meeting teilnehmen würden, Ihr Mikrofon aber stummgeschaltet ist. Die Kollegen können Sie nicht hören, also sprechen Sie lauter und lauter, bis Sie schreien. Irgendwann sind Sie frustriert und geben auf oder Sie werden sogar gefeuert. Mit Modediäten ist das ähnlich: Die Kommunikation zwischen den fettverbrennenden Hormonen und den Fettzellen ist abgeschaltet. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie diese Abschaltung aufheben, damit die Botschaft »Fett verbrennen« die Zellen erreicht. Betrachten wir nun jeden der »fünf Mythen über den Fettabbau« genauer:

1. Mythos: Kaloriendefizit

Die meisten herkömmlichen Diäten scheitern an erneuter Gewichtszunahme. Wir können viel über die Schwachstellen dieser Methode aus der Fernsehensendung *The Biggest Loser* lernen. Alle Kandidatinnen und Kandidaten in dieser beliebten TV-Show waren stark übergewichtig. Ihnen wurden Personal Trainer zugewiesen, die den Schwerpunkt auf ein Kaloriendefizit zur Gewichtsabnahme legten. Die Teilnehmenden wurden sportlich aktiver und nahmen weniger Kalorien zu sich. Dieses Konzept basiert auf der Annahme, dass man

zwangsläufig abnimmt, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verbrennt. Klingt logisch, oder? Leider ist das viel zu vereinfacht gedacht und berücksichtigt nicht die realen Bedingungen.

Während der Aufzeichnung der Show erzielten die Teilnehmenden unglaubliche Ergebnisse, die in der letzten Folge hervorgehoben und beklatscht wurden. Eine 2016 in der Zeitschrift *Obesity* veröffentlichte Studie ergab, dass 13 der 14 Teilnehmenden, die von den Forschenden nachbeobachtet wurden, zumindest einen Teil des Gewichts, das sie während des Wettbewerbs verloren hatten, wieder zugenommen hatten. Im Laufe der folgenden sechs Jahre wogen 5 der ehemals Teilnehmenden sogar mehr als vor dem Wettkampf. Die in der Studie vorgestellten Teilnehmenden der Show hatten durchschnittlich gut 40 Kilogramm (70 Prozent der Gewichtsreduktion) wieder zugenommen. Außerdem hatten sie ein stärkeres Hungergefühl und einen noch langsameren Stoffwechsel als zu Beginn der Show! Es stellte sich heraus, dass der Leptin-Spiegel der Kandidatinnen und Kandidaten – das Hormon Leptin gibt das Gefühl der Sättigung an das Gehirn weiter, damit man mit dem Essen aufhört – nach der Show stark gesunken war und sich nie wieder erholt hatte. Deshalb gab es noch nie eine *Biggest Loser Reunion Show*.⁶

Dies ist natürlich ein extremes Beispiel, aber ich konnte Ähnliches bei vielen Menschen beobachten, die populäre Diäten ausprobiert haben. Kalorien sind wichtig, aber sie sind nicht das Maß aller Dinge. Als ich 2013 ein Fitnessstudio in Miami besaß, veranstaltete ich Seminare über die wissenschaftlichen Hintergründe zum Fettabbau. Ich ließ die Mitglieder meines Fitnessstudios berechnen, wie viele Kalorien sie jeden Tag verbrannten, und stellte ein Programm mit Kaloriendefizit auf. Es funktionierte – anfangs. Langfristig scheiterte das Programm. Ich suchte nach einer Erklärung, und meine Hypothese dazu war, dass nicht die Menge an Kalorien, die wir zu uns nehmen, entscheidend ist. Der Fokus auf den Kalorien lenkt von den wirklich wichtigen Themen ab: Hormone und Entzündungen.

Tatsache ist, dass nicht alle Kalorien dieselben Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben. Ihre Herkunft spielt dabei eine Rolle. Kalorien sind in verschiedenen Nahrungsmitteln »verpackt«, und die Art und Weise, wie diese Nahrungsmittel verdaut werden, macht einen großen Unterschied sowohl in der Art und Weise wie die Kalorien aufgenommen werden, als auch darin, wie sehr sie sättigen. Das bedeutet, dass die Kalorien aus zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Keksen sofort verdaut, in Glukose umgewandelt und in den