

Dr. Sylvia Tara

Mit Tipps
zum
Abnehmen



FETT VERSTEHEN UND SCHLANK WERDEN



riva

Die Geheimnisse
unseres Körperfetts,
des unterschätzten Organs

Dr. Sylvia Tara

**FETT
VERSTEHEN
UND SCHLANK WERDEN**

Dr. Sylvia Tara

FETT VERSTEHEN UND SCHLANK WERDEN

Die Geheimnisse
unseres Körperfetts,
des unterschätzten Organs

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe: Sylvia Tara, 2017. Die amerikanische Originalausgabe erschien in den USA bei W. W. Norton & Company, Inc. unter dem Titel *The Secret Life of Fat*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Barbara Neeb, Katharina Schmidt

Redaktion: Gerdi Killer, bookwise GmbH, München

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/main) mainfu, Olga_C, Marish

Layout: Charlotte Staub

Illustrationen: S. 34 [shutterstock.com/Designua](https://www.shutterstock.com/Designua)

Satz: Leeloo Mólnar, bookwise GmbH, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0950-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0578-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0579-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Eltern

Inhalt

Prolog	Skinny Jeans	10
Einleitung	Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett	17



Teil 1	Alles über Fett	27
Kapitel 1	Grundsätzlich gilt: Fett bewirkt mehr, als Sie glauben	28
Kapitel 2	Fett kann sprechen	46
Kapitel 3	Ihr Leben hängt von Fett ab	69
Kapitel 4	Wenn gutes Fett böse wird	89
Kapitel 5	Wie Fett dafür kämpft, bei Ihnen zu bleiben	106



Teil 2	Es liegt nicht nur am Essen, wenn wir dick werden	127
Kapitel 6	Bakterien und Viren – mikroskopisch klein, riesig in der Wirkung	128
Kapitel 7	Meine Eltern sind schuld – Gene und Adipositas	156

Kapitel 8	Ich bin eine Frau, ich habe Fett	169
Kapitel 9	Fett kann zuhören	185



Teil 3	Also – was kann man tun?	205
Kapitel 10	Fettkontrolle I: Wie Sie es schaffen können	206
Kapitel 11	Kopf triumphiert über Fett	223
Kapitel 12	Fettkontrolle II: So gehe ich vor	237
Kapitel 13	Die Zukunft von Fett	251



Dank	258
Literaturverzeichnis	260
Register	275

Fett verstehen ist ein Sachbuch. Mit Ausnahme derjenigen, über die bereits in anderen Publikationen berichtet wurde oder die zugestimmt haben, hier namentlich genannt zu werden, werden die Namen der Personen, von deren Kämpfen hier die Rede ist, anonymisiert, und einige ihrer Eigenschaften, durch die man Rückschlüsse auf die Person ziehen könnte, wurden geändert. Was meine eigene Geschichte betrifft, so möchte ich alle Leser darauf hinweisen, dass mein Ansatz nicht für jeden geeignet ist. Kein Buch kann den Rat eines ausgebildeten Spezialisten ersetzen, der Sie untersucht hat und mit Ihrer Krankengeschichte vertraut ist. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Änderungen an Ihrer gegenwärtigen Ernährung oder Ihrem Trainingsprogramm vornehmen – insbesondere wenn Sie schwanger sind, an einer Krankheit leiden oder irgendwelche Symptome aufweisen, die eine Untersuchung erfordern.

Prolog: Skinny Jeans



Es war ein kühler, windiger Freitagabend im Herbst in San Diego. Ich war damals Doktorandin der Biochemie, hatte eine stressige Woche, angefüllt mit Forschung, Unterricht und Lehre hinter mir und war nun mit Freunden zum Essen verabredet. Schon seit der Grundschule interessierte ich mich sehr für Biologie, insbesondere dafür, was passiert, wenn der Körper nicht so funktioniert, wie er soll, und welche innovativen Behandlungsmethoden es dafür gibt. Die Vorstellung, dass winzige Moleküle unsere Gesundheit, Gedanken und Lebensqualität beeinflussen konnten, faszinierte mich.

Auch wenn es mich brennend interessierte, so viel wie möglich über die ineinandergreifenden Prozesse des Körpers zu lernen, beschäftigte mich die ganze Zeit noch ein anderes Thema – mein Gewicht. Während ich meine Karriere vorantrieb, bemaß ich Erfolg vor allem nach meiner Fähigkeit, dünn zu bleiben. Es war nie leicht für mich gewesen, mein Gewicht im Griff zu haben, und so beobachtete ich es genau. An diesem Tag hatte ich, wie sonst auch, seit dem Morgen Kalorien gezählt. Ich ernährte mich mit einer akribisch ausgewogenen Kombination aus Getreide, Proteinen und Gemüse. Verzichtete auf alles, was Spaß macht – das hieß kein Zucker, keine kohlenhydratreiche Snacks und auch kein Alkohol. Ich war 40 Minuten gelaufen und hatte Gewichte gestemmt. Nach Monaten gewissenhafter Arbeit an meinem Körper wusste ich, dass ich auf dem besten Weg zum Fitness triumph war.

Als ich mich dann mit meinen Freunden zum Abendessen traf, blieb ich standhaft – und bestellte nur einen kleinen Salat und Wasser. Wie so viele Tage zuvor stellte ich mich darauf ein, hungrig ins Bett zu gehen.

Mich mit knurrendem Magen schlafen zu legen war mein Geheimnis, dass ich es schaffte, meine laufenden 1,60 Meter unter 50 Kilogramm zu halten und in eng anliegende Jeans zu passen. Ich glaubte, wenn ich dieses Gewicht halten könnte, würde ich mein Leben weiterhin im Griff haben, würde ich wie jede andere Studentin aussehen, man würde mich daten und ich könnte mit Selbstvertrauen in die Zukunft blicken.

Aber anstatt stolz auf meine Diäterfolge zu sein, geschah an diesem Abend etwas, das die Art und Weise, wie ich meinen Körper betrachtete, für immer verändern sollte. Etwas Grundlegendes, das mir bestätigte, dass ich nicht »normal« war.

Was war geschehen? Meine Freundin bestellte Bier und einen Burrito und vertilgte alles. Ja, dieses scheinbar triviale Ereignis veränderte mein Leben.

Lindsey war 1,50 Meter groß und wog um die 43 Kilo. Sie ging nie ins Fitnessstudio. Sie trank Milchkaffee mit viel Zucker und aß wahllos Fast Food. Lindsey arbeitete den ganzen Tag im Labor wie ich und hockte abends vor dem Computer. Und trotzdem war diese zierliche Frau irgendwie in der Lage, einen großen Burrito, bestehend aus Fleischstreifen, Bohnen, Reis, Sour Cream, Guacamole und Cheddar-Käse in einem Tortillafladen, zu verputzen und dazu ein Bier trinken, als wäre dies das Normalste auf der Welt. Sie hatte danach kein schlechtes Gewissen, schien sich keine Sorgen zu machen, erklärte nicht, dass sie zu viel gegessen hätte oder dass sie das am nächsten Morgen auf dem Laufband abbüßen müsste. Nichts. Es war für sie absolut normal, abends um acht Uhr eine Mahlzeit von 800 Kalorien zu essen. Und sie passte in kleinere Jeans als ich!

Wie konnte das angehen? Ich lebte die ganze Zeit mit Hunger, Qual und Disziplin, um dünn zu bleiben. Wenn ich auch nur einen Zentimeter von meiner Linie abwich, musste ich teuer dafür bezahlen. Doch hier war diese Frau, die mühelos ihr Gewicht hielt und dreimal so viel aß, als ich jemals bei einer einzigen Mahlzeit zu verzehren wagte. Ich kam mir vor, als ob mir die Natur frech unter die Nase rieb: »Schau mal, wie unfair ich sein kann und wie wenig du dagegen tun kannst.«

Dies war einer der Momente in meinem Leben, in denen ich erkannte, dass wir nicht alle gleich geschaffen sind, zumindest nicht, wenn es um Fett geht. Genauso, wie einige Leute größer sind, stärker schwitzen

oder volleres Haar haben, gibt es Menschen, die einfach mehr Fett ansetzen als andere. Und zufälligerweise gehörte ich zu Letzteren. Obwohl ich durch die Sache mit dem Burrito endgültig gezwungen war, mich dieser Erkenntnis zu stellen, hatte ich schon länger vermutet, dass irgendetwas bei mir nicht stimmte.

Als Kind hatte ich immer etwas zusätzliches Viszeralfett. Dass es ein wenig über der Norm lag, merkte ich nicht, bis bei einer Sommer-Party, damals war ich neun, meine Freundinnen in ihren Bikinis auftauchten. Ich bemerkte, dass sie alle flache Bäuche hatten und die Rippen deutlich sichtbar waren – im Gegensatz zu meiner weicheren Körpermitte. Damals habe ich nicht weiter darüber nachgedacht. Aber als die Pubertät näher rückte, begann ich, an Gewicht zuzulegen. Ich bekam nicht nur ein paar Kurven und fettige Haut, sondern auch mehr Körperfett.

Mit zwölf Jahren machte ich zum ersten Mal bewusst eine Diät, weil ich fünf Kilo verlieren wollte. Während meine Freunde den ganzen Sommer über Eis aßen, informierte ich mich über Ernährung und hielt mich mit eiserner Disziplin an mein 1000-Kalorien-Tageslimit. Ich wog mich gewissenhaft und verlor wirklich ein Pfund pro Woche. Ich fühlte mich gut, bis die letzte Augustwoche anbrach.

Gegen Ende des Sommers hatte ich mein Wunschgewicht beinahe erreicht, also dachte ich, ich könnte die Zügel etwas schleifen lassen. Und so gönnte ich mir ein halbes Stück Lakritzkonfekt von meiner Freundin, die sich dann über den Rest der Packung hermachte. Als ich mich später zum wöchentlichen Termin auf die Waage stellte, hatte ich nicht nur kein weiteres Pfund verloren, sondern stattdessen zwei zugenommen. Das war äußerst frustrierend, um es vorsichtig auszudrücken. Wie konnte ein halbes Stückchen Lakritze so viel Schaden anrichten? Wieso konnten meine Freunde alles essen, ohne sich einzuschränken, während ich gezwungen war, peinlich genau jede einzelne Kalorie zu zählen, wenn ich so aussehen wollte wie sie? Daher achtete ich ab dem Tag wieder genau darauf, was ich aß, und dennoch nahm ich in jenem Sommer nur vier Kilo ab.

Während der gesamten Highschoolzeit ging mein Gewicht rauf und runter. Mal hatte ich mein Idealgewicht erreicht, dann lag ich plötzlich fünf Kilo darüber. Ich hatte es nicht leicht. Als ich mich mit anderen

Mädchen enger anfreundete, gestanden sie mir, dass sie ähnliche Probleme mit Fett hatten. Ihnen stiegen die Tränen in die Augen, wenn sie über ihre Kämpfe mit dem Gewicht sprachen. Es herrschte so ein enormer Druck, dünn zu sein. Manche Mädchen erkrankten an Bulimie, andere fingen an, Drogen zu nehmen, um ihr Gewicht möglichst niedrig zu halten. »Dünn« zu bleiben war in den Teenagerjahren nicht für jeden leicht.

In den Frauenzeitschriften steht, wenn wir deren einfache Tipps für »richtiges Essen« befolgen und Sport treiben, werden wir wie die Models aussehen, die darin abgebildet sind. Wie viele Überschriften quälen uns mit »Bauchfett loswerden in fünf Tagen«, »Mit Vollwertkost Fett verbrennen«, »Einfaches Trainingsprogramm für dünnere Oberschenkel«? Dort sind natürlich nur Bilder von jungen, durchtrainierten Models zu sehen, obwohl wir keine Ahnung haben, wie sie wirklich zu so einer Figur kommen. Unterschwellig wird uns vermittelt, dass es unsere eigene Schuld ist, wenn wir nicht dünn sind; die Regeln lassen sich doch so leicht befolgen. Natürlich sind es nicht nur die Zeitschriften, sondern auch die mächtige Diätindustrie, die in uns die Hoffnung weckt, wir könnten superschlank werden, und uns an den Pranger stellt, wenn wir es nicht schaffen.

Heutzutage investieren wir enorm viel Zeit und Geld in die Aussicht, schlank zu sein. Die Menschen werden ständig daran erinnert, dass Fett ein Problem ist, dass sie es haben und es loswerden müssen. Doch trotz all unserer Bemühungen steigt der Anteil von Fettleibigen in der Gesellschaft, denn in Wahrheit ist der Umgang mit Fett weitaus komplizierter, als die Zeitschriften einem weismachen wollen.

Einige tapfere Frauen haben über den harten Kampf gesprochen, den sie führen, um »normal« auszusehen. Die Schauspielerin Lisa Rinna erzählte der Zeitschrift *People*, dass sie an den Tagen hungere, an denen sie ein körperbetontes Kleid zu Preisverleihungen tragen müsse. Sie nimmt auch Appetitzügler, um nur gerade so viel zu essen, »dass ich noch funktioniere«. Cindy Crawford ließ sich darüber aus, wie leicht sie im Vergleich zu anderen Models zunahm. Auf Fotos sah sie deshalb manchmal fülliger aus als die dünnen Models, die neben ihr posierten. Crawford befolgte einen Low-Carb-Ernährungsplan und hatte die finanziellen Mittel, Experten zu engagieren, die ihr dabei halfen, dünn zu

bleiben. Valerie Bertinelli hat über Schauspielerinnen geschrieben, die vor dem Casting strenge Diäten machen, doch sobald die Dreharbeiten vorbei sind, essen sie wieder und nehmen zu. Anscheinend müssen sogar diejenigen, die wir um ihre schlanke Figur beneiden, viel mehr dafür tun, als wir erfahren.

Für mich war Dünnsein immer mehr Arbeit als für andere. Ich hielt mich ganz wacker im weiteren Studium und in den ersten Berufsjahren, sodass ich bis Mitte 30 meine engen Jeans tragen konnte. Aber als dann die Kinder kamen, nahm ich zu. Während meiner ersten Schwangerschaft hatte ich den typischen Zehn-Kilo-Schub. Beim zweiten Kind kamen noch mal fünf Kilo dazu. Ich bemerkte, dass viele meiner karriereorientierten Freundinnen, die ebenfalls Kinder hatten, genauso zunahmen. Anscheinend bewirkten der Stress durch einen Fulltimejob, kleine Kinder, die in der Nacht aufwachen, und die neue Verantwortung, das alles zu stemmen, dass die Gewichtskontrolle auf die lange Bank geschoben wurde. Ich konnte mich nur darauf konzentrieren, wie ich alle Aufgaben bewältigen konnte und es schaffte, jeden Tag von Neuem zu überstehen.

Als meine Kinder größer wurden und ich mein durch sie verändertes Leben in den Griff bekam, nahm ich den Kampf gegen das Fett wieder auf und engagierte einen Personal Trainer namens David. Seine Strategie orientierte sich an der neuen Abnehmphilosophie, gemäß der man nur genügend Kalorien zu sich nehmen und Sport treiben müsste, um die Pfunde purzeln zu sehen. Dahinter steht der Gedanke, dass der Körper bei unzureichender Nahrungszufuhr in den Hungermodus überwechselt und jede Kalorie hortet, sodass es wesentlich schwieriger ist, Gewicht zu verlieren (die gleiche Philosophie wird in der Show *The Biggest Loser* vertreten). David wollte, dass ich über alles Tagebuch führte, was ich aß. Ich sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit Kohlenhydraten, Gemüse und Protein achten und dazu zwei Stunden am Tag trainieren. Als er nach der ersten Woche mein Essensprotokoll durchsah, war er entsetzt, wie wenig Kalorien ich zu mir nahm – ungefähr 1200. Er schwor mir, dass ich bei meiner Größe und Muskelmasse mehrere hundert Kalorien pro Tag zusätzlich zu mir nehmen müsste, um Gewicht zu verlieren.

Ich befolgte seine Tipps und – setzte sofort Fett an. Nach drei Wochen gab David zu, dass seine Theorie von den zusätzlichen Kalorien bei mir nicht funktionierte, und ich kehrte zu meiner Tagesmenge von 1200 Kalorien zurück. Ich hatte schon immer festgestellt, dass mein Körper Nahrung leichter in Fett umsetzte, als dies bei anderen Leuten der Fall war, aber einige können das kaum glauben. Mit Davids Hilfe habe ich tatsächlich abgenommen, aber letzten Endes waren zwei Stunden Training pro Tag nicht machbar, also nahm ich meine Routine von einigen Stunden Bewegung pro Woche wieder auf und lebte mit etwas Extrafett. Währenddessen aßen mein Mann und meine Kinder reichlich und hatten keinerlei Probleme, schlank zu bleiben.

Allmählich ging mir mein Fett gehörig auf die Nerven, vor allem als ich bemerkte, dass einige Frauen, die ebenfalls Kinder hatten, eine Karriere verfolgten und nur gelegentlich Sport trieben, weniger Fett zu haben schienen als ich. Ich fing an, bei Fett genauer hinzuschauen. Mein Fett sah anders aus; es war weicher und wabbliger. Wenn ich auf Geschäftsreisen mit Kollegen spätabends aß, ging ich schneller auseinander. Ich konnte in einer Woche nur durch späte Abendessen fast fünf Pfund zulegen. Die Unterschiede im Fett bei den Menschen faszinierten mich. Fett schien seinen eigenen Kopf zu haben.

Den letzten Anstoß, über Fett zu forschen, bekam ich eines Tages nach einem Trainingskurs. Ich ging zusammen mit einer Freundin zu Aerobic: Laura, Mitte 40, drei Kinder und ein Job – und dünn wie ein Model. Ich war beeindruckt von ihrer Fähigkeit, so schlank zu bleiben, und fragte mich, wie sie das wohl hinbekam. Wir powernten uns kräftig aus, bis wir ordentlich schwitzten, dann bestellten wir beide ganz vernünftig einen Salat zum Mittagessen. Während wir saßen und plauderten, aß ich die Hälfte von meiner Portion und hob den Rest fürs Abendessen auf, wie ich es oft tat. Ein Mittagessen in zwei Mahlzeiten aufzuteilen war mein neuer Trick, um zu verhindern, dass ich noch weiter zunahm. Aber Laura aß weiter. Sie verzehrte jedes Stück des großen Salats mit Huhn, den sie bestellt hatte, und gönnte sich danach noch Nüsse und einen Kaffee mit viel Zucker.

Ich fragte Laura, was sie normalerweise abends zu sich nahm. Sie sagte, sie würde dasselbe wie ihre Kinder essen – Tacos, Huhn, Steak, egal was. Moment mal, dachte ich. Egal was? Wir sind im gleichen Alter,

im gleichen Fitnesskurs, haben die gleichen beruflichen Anforderungen und mehrere Kinder. Doch sie isst fast doppelt so viel wie ich und wiegt gerade mal halb so viel wie ich?

Nun reichte es mir. Das war doch dasselbe wie damals die Sache mit dem Burrito. Oder mit dem Stückchen Lakritzkonfekt. Diese letzte Beobachtung konnte ich nicht mehr ignorieren. Ich hatte es satt, zuzusehen, wie alle um mich herum mehr aßen als ich, nicht einmal darauf achteten, was sie zu sich nahmen, nur ab und zu trainierten und doch weniger Fett hatten als ich. Es musste noch etwas anderes hinter der Gewichtszunahme stecken als eben nur »richtig Essen« und Sport. Es musste ... irgendetwas anderes sein als die typischen Allerweltsvorstellungen, die wir alle über die Natur von Fett haben.

Und das brachte mich zurück zur Uni. Als ich noch Doktorandin in Biochemie war, wäre der nächste Schritt eigentlich gewesen, eine Laufbahn in der Forschung einzuschlagen, aber ich war mir nicht sicher. Ein Mentor gab mir folgenden Tipp: Wenn dir keine Frage unter den Nägeln brennt, auf die du unbedingt die Antwort finden musst, dann solltest du besser nicht in die Forschung gehen. Das war Musik in meinen Ohren, denn eine Stelle als Forschungsassistentin bedeutete lange Arbeitszeiten, miese Bezahlung und etliche Jahre ohne klare Karriereausichten. Damals kannte ich keine derart dringende Frage, die ich unbedingt lösen wollte, daher begab ich mich in die freie Wirtschaft. Aber jetzt, mehr als zehn Jahre später, brannte mir diese Fragestellung unter den Nägeln: Warum war es für einige Leute einfacher, dünn zu bleiben, als für andere? Wie funktioniert Fett? Warum wirkt Essen bei Menschen auf unterschiedliche Weise? Warum bekommt man Fett schwerer in den Griff, wenn man älter wird? Ich musste Fett ein für alle Mal verstehen.

Ich war eine voll ausgebildete Wissenschaftlerin, und wenn jemand in der Lage war, der Sache auf den Grund zu gehen, dann ich. Wenn Beobachtung der erste Schritt einer wissenschaftlichen Methode ist, so hatte ich mehr als genug beobachtet. Ich versprach mir selbst, dass ich von diesem Tag an jeden verfügbaren Moment in das Verständnis von Fett investieren würde. In den folgenden Kapiteln steht alles, was ich über das geheime Leben von Fett herausgefunden habe.

Einleitung: Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett

Nachdem er seine Partei 1994 erfolgreich zu historischen Wahlsiegen bei den Senatswahlen geführt hatte, galt Newt Gingrich als einer der mächtigsten Menschen in den Vereinigten Staaten. Er hatte eine scheinbar unüberwindliche Hürde überwunden, indem er die untereinander verfeindeten Lager der Republikaner einte und das umfassende Gesetzgebungsprogramm *Contract with America* aufstellte. Er definierte die konservative Strategie neu und verhalf seiner Partei zum ersten Sieg im Repräsentantenhaus seit 1954.

In einem Interview, das Barbara Walters mit Gingrich für ihr Jahres-Prime-Time-Special *The 10 Most Fascinating People of 1995* führte, stellte die erfahrene Reporterin ihre übliche Auswahl an persönlichen Fragen. Schließlich kam sie zu dieser einen ganz speziellen Frage, mit der sie ihre Interviewpartner garantiert in Verlegenheit brachte: »Was mögen Sie an sich selbst am wenigsten?«

Es folgte eine gespannte Pause. Würde Gingrich jetzt seine gescheiterte Ehe nennen, seine umstrittene Verwicklung in Skandale, fragwürdige politische Entscheidungen, die er in seiner Vergangenheit getroffen hatte? Er tat nichts dergleichen.

»Ich schäme mich sehr wegen meines Gewichts«, erklärte er.

»Oh«, sagte Walters im Versuch, die unangenehme Situation zu entschärfen.

Gingrich fuhr fort: »Ich weiß, es liegt nur an mir selbst, ob ich schwimme und die richtigen Dinge esse, aber wenn sich mir dann die Möglichkeit bietet, ein Guinness zu trinken oder ein Eis zu essen, werde ich schwach.«

Dies war ein unvergesslicher TV-Moment. Was quälte selbst ihn, einen Mann auf dem Gipfel der Macht, in seinem Innersten? Sein Fett.

Armes Fett! So verunglimpft, so schambehaftet, so ungeliebt. Es offenbart unsere Gier nach Essen, unsere mangelnde Selbstbeherrschung, unser geringes Selbstwertgefühl, unsere Erbärmlichkeit. Wir wollen nur eins, es vernichten oder zumindest auf ein kaum wahrnehmbares Minimum beschränken. Um es loszuwerden, geben wir Milliarden für Diätprodukte, Bücher, Fitnessstudios, Medikamente, Coaches und medizinische Behandlungen aus. Tatsächlich investieren wir mehr in den Krieg gegen Fett als in den Krieg gegen Terror – 2014 lag das Budget für das Heimatschutzministerium in den USA bei 44,7 Milliarden Dollar, für den Kampf gegen Fett wurden im gleichen Zeitraum etwa 60 Milliarden Dollar ausgegeben. Und darin ist noch nicht einmal die eine Milliarde eingerechnet, die jedes Jahr in die Werbung von Produkten investiert wird, die uns allen ein besseres Leben versprechen, wenn wir uns nur von unserem Fett befreien könnten. Wir Amerikaner sind tatsächlich ein Land, das Krieg gegen einen Körperteil führt.

Doch Fett lässt sich nicht besiegen. Im Gegenteil! Fett ist heute stärker denn je: Über 78 Millionen Amerikaner gelten als fettleibig und Millionen andere als übergewichtig; fast die Hälfte der Deutschen wiegen zu viel, und bei den Menschen in Großbritannien, Ungarn und Australien sieht es auch nicht viel besser aus.

Obwohl Fett in der ganzen Welt geschmäht und verachtet wird, ist es eigentlich nur ein Organ unseres Körpers. Ganz richtig – ein Organ. Dies wird viele von uns überraschen, die Fett nur für Wabbelspeck halten. Neuere Forschungen beweisen jedoch, dass Fett Teil des endokrinen Systems ist, und Wissenschaftler bezeichnen es seit Langem als Organ. Es stellte sich heraus, dass Fett genauso wichtig für unseren Körper sein kann wie unser Darm, unsere Lungen und unser Herz.

Fett liefert uns jeden Tag die nötige Energie für Aktivitäten wie Gehen, Reden, Laufen und sogar Schlafen. Fett dient dazu sicherzustellen, dass alle Körperfunktionen weiterlaufen, wenn wir das Mittagessen ausfallen lassen, um einen Termin einzuhalten, aus religiösen Gründen fasten oder einfach keine Lust haben, uns etwas zum Abendessen zu kochen. Es ist auch für uns da, wenn wir etwas mehr essen, als wir eigentlich benötigen. Wenn Sie jemals der Versuchung eines allzu ver-

führerischen Desserts erlegen sind, seien Sie froh, dass Ihr Fett bereitstand, um es zu absorbieren. Fett fungiert wie die Zentralbank des Körpers, es verwaltet Überschüsse und stellt bei Bedarf Ressourcen zur Verfügung. In Zeiten des Überflusses dehnt es sich bereitwillig aus und opfert sich in Zeiten der Not selbstlos auf, um andere Organe am Leben zu erhalten.

Fett übernimmt nicht nur die enorme Aufgabe, unsere Energiespeicher zu verwalten; die Forschung zeigt, dass Fett darüber hinaus erst die Pubertät ermöglicht, unsere Fortpflanzungsorgane funktionieren lässt, die Knochen und unser Immunsystem stärkt und sogar die Größe unseres Gehirns erhöht.

Obwohl es heute im Brennpunkt einer milliardenschweren Offensive steht, war Fett nicht immer verhasst. Es war einst ein geliebter und bewunderter Begleiter der Menschen. Unseren umherziehenden Vorfahren war es als Schutzschicht gegen Hungersnöte willkommen. Und selbst als sich im Lauf der Jahrhunderte die Zivilisationen entwickelten, nahm das Fett weiterhin einen besonderen Platz ein. Buddha ist für seine ausladende Gestalt bekannt, man könnte Fettsein als sein Markenzeichen benennen. Während der Tang-Dynastie (618 bis 907 n. Chr.) stellte man auf Grabskulpturen rundliche Frauen dar, weil man glaubte, sie würden den Toten im Jenseits zu Wohlstand verhelfen. Die uns zeitlich etwas näheren Maler Botticelli, Rubens und Tizian sahen bei ihren Darstellungen Fett als unabdingbar für einen schön geformten menschlichen Körper an. Die schlanken Silhouetten, die heute in der *Vogue* gepriesen werden, sind in der Vergangenheit nirgendwo zu finden, es sei denn, man wollte Leid ausdrücken.

Selbst in Amerika gab es eine Zeit, in der man Fett respektvoll bewunderte. Nach dem Bürgerkrieg nahm die Armut in der Bevölkerung dramatisch zu, aber ein kleiner Teil der Gesellschaft gelangte zu Wohlstand. Und nun, als es schwer war, Fett zuzulegen, geschah das Gleiche wie bei allem, was auf der Welt knapp ist, etwa Gold oder Edelsteinen – es stieg im Wert. Fett war damals ein Zeichen für Wohlstand, Gesundheit und Schönheit. Jeder wollte es haben.

Man mag es kaum glauben, aber die Vergangenheit beweist unsere Liebe zum Fett. Der 1866 in Connecticut gegründete und einst sehr angesehene The Fat Man's Club hatte als Motto: »Ein dickes Bankkonto

macht einen dicken Mann.« Um dort eintreten zu können, wurde von den Männern ein stattliches Gewicht verlangt. Auch Frauen waren stolz auf ihre Pfunde und holten sich im *Ladies Home Journal* Rat, wie man Gewicht zulegen konnte, oder in dem 1878 erschienenen Buch *How To Be Plump* (»Wie werde ich füllig?«). Promis versuchten nicht, in Größe XS zu passen, sondern wurden für ihr Gewicht gerühmt. Die Sängerin Lillian Russell wog über 90 Kilo, und man bewunderte sie gleichermaßen für ihre üppigen Formen wie für ihre Stimme. Frauen polsterten sogar ihre Kleider aus, um so auszusehen wie sie. Und Diamond Jim Brady, der Donald Trump seiner Zeit, wurde nicht nur wegen seines Reichtums, sondern auch wegen seines Gewichts (circa 140 Kilo) geliebt.

Sogar Ärzte befürworteten Fett. Sie warnten zwar vor Fettleibigkeit, aber als Behandlungsmethode gegen Nervosität oder sogar ansteckende Krankheiten rieten sie dazu, ein paar Pfund zuzunehmen. Die Eltern ermutigten ihre Kinder ebenfalls, reichlich zu essen.

Das waren gute Zeiten für Fett. Es wurde wegen seiner positiven Eigenschaften geschätzt, nämlich Energie zu liefern und anzuzeigen, dass es einem gut ging. Aber zu seinem Pech dauerte diese Blütezeit nicht lange. Als sich die amerikanische Wirtschaftslage verbesserte, wurden Lebensmittel erschwinglicher – und damit auch Fett. Und jede Ressource sinkt im Wert, wenn sie ausreichend vorhanden ist. So erging es auch dem Fett.

Nun unterstrichen Wirtschaftskapitäne, wie wichtig schlanke und effiziente Körper für Arbeitskräfte wären. Militärische Anführer verbanden Dünnssein mit Vaterlandsliebe; sie sagten: »Jeder gesunde, normale Mensch, der jetzt dick wird, ist unpatriotisch.« Und religiöse Führer betonten, Fett sei ein Ausdruck von Übermaß und Völlerei. Ärzte, die es jetzt mit einer fettbewussteren Klientel zu tun hatten, begannen ebenfalls, Ratschläge zum Abnehmen zu geben. Prominente, darunter auch Lillian Russell, blieben von diesem Trend nicht verschont und waren gezwungen abzunehmen. The Fat Man's Club, vormals ein Symbol für Wohlstand, schloss 1903 seine Türen.

Auf Fett zu achten begann als gut gemeinter Rat gegenüber der wachsenden Gewichtszunahme im Land, verwandelte sich aber schnell in Verachtung. Verunglimpfungen wie »fette Schlampe« und »Dickwanst« gingen in den Sprachgebrauch ein. Es erschienen Cartoons, die

sich über dicke Menschen lustig machten. Sogar der Präsident der Vereinigten Staaten, Howard Taft, Gewicht circa 150 Kilo, wurde Opfer dieses Spotts. Eine Schlagzeile lautete: »Taft verursacht Hotelüberschwemmung: Flutwelle aus seiner Badewanne trifft Bankiers im Speisesaal.« Die Geschichte von der »Taft-Badewanne« hielt sich noch Jahre.

Mit der Einführung der Kalorie als Maßeinheit in der Ernährung war die Gewichtsbesessenheit besiegelt. Die Kalorie wurde im 19. Jahrhundert als die Energiemenge definiert, die benötigt wird, um ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen. Dann führte Wilbur Atwater Ende des Jahrhunderts detaillierte Studien darüber durch, wie unser Körper Nahrung verwertet, um Energie zu erzeugen, indem er Testpersonen in einem geschlossenen Raum unterbrachte und die Menge an Kohlendioxid, die sie produzierten, sowie den Sauerstoff, den sie nach dem Verzehr verschiedener Nahrungsmittel verbrauchten, auswertete. Er setzte seine Erkenntnisse daraus in Energieeinheiten um, und danach wurde die Kalorie zur Standardmesseinheit des Nährwerts. 1918 bezeichnete die Ärztin Lulu Hunt Peters das Zählen von Kalorien als aktive Form von Patriotismus und veröffentlichte *Hallo!!: Dein Gewicht! Diät, Gesundheit und Normalgewicht durch die Calorienlehre*, ein Buch, das sich zwei Millionen Mal verkaufte – wahrscheinlich der erste Bestseller in Sachen Ernährung. Das Geschäft mit der Diät begann.

Im Lauf der Zeit wurde die wachsende Angst vor Fett immer mehr ausgenutzt, um mit Ratschlägen zur Gewichtsabnahme Geld zu machen. Trittbrettfahrer brachten einigen Schnickschnack heraus, in der Hoffnung, damit schnellen Gewinn zu erzielen. Gummianzüge wurden verkauft, mit denen die Menschen angeblich Gewicht wegschwitzen sollten. Von der Gardner Reducing Machine wurde behauptet, dass Druckausübung auf die Haut Fett wegmassieren würde. Produkte wie Fatoff und La Mar Reducing Soap, die in den 1930er-Jahren auf den Markt kamen, sollten angeblich das Fett unter der Haut wegschmelzen. Einige wenige Leute wurden dadurch reich, aber das Fett blieb.

Auch fragwürdige Diäten wurden ersonnen. Einige Unternehmen sahen im Diätwahn eine Chance zur Umsatzsteigerung. In den 1920er-Jahren warben Lucky-Strike-Zigaretten mit dem Slogan: »Greif nach einer Lucky statt nach etwas Süßem.« Die Kampagne war erfolgreich, und der Absatz der Zigaretten stieg um 200 Prozent. Die Grapefruitdiät

kam auf, wo man zu jeder Mahlzeit eine Grapefruit essen sollte, weil man der Ansicht war, dass die Frucht ein sehr wirksames, fettverbrennendes Enzym enthielt. Oder die Alkoholdiät, bei der man so viel Wodka, Gin und Whiskey trinken durfte, wie man wollte, da sie nur Spuren von Kohlenhydraten enthielten. Zu den dafür gepriesenen typischen Mahlzeiten gehörten Steak mit fetten Saucen und ein Glas Schnaps, um sie herunterzuspülen. Das Buch zu dieser Diät verkaufte sich in nur zwei Jahren 2,4 Millionen Mal und wurde in 13 Sprachen übersetzt.

Unternehmer suchten nach jeder Möglichkeit, etwas zum Fettabbau zu verkaufen. 1933 fanden Mediziner an der Stanford University heraus, dass Dinitrophenol (DNP), ein Bestandteil von Sprengstoffen, den Stoffwechsel durch eine Erhöhung der Körpertemperatur anregt. Bald darauf war DNP als Mittel zum Fettabbau erhältlich und hatte absehbare gefährliche Nebenwirkungen, darunter Tod und Blindheit. Man liest immer noch von Todesfällen durch DNP (zuletzt 2015), da verzweifelte Abnehmwillige weiterhin nach einer Methode zum schnellen Gewichtsverlust suchen. Man schluckte sogar Bandwurmeier in dem Glauben, dass diese Parasiten nach dem Schlüpfen etwas Nahrung von dem wegessen würden, was ihr Wirt gegessen hatte, und so den Aufbau von Fett verhindern würden. Sobald das gewünschte Gewicht erreicht war, nahm der Abnehmwillige Gift ein, um die Bandwürmer abzutöten. Es klingt wie ein Horrorfilm: Erst brütet man drei Meter lange Würmer im Darm aus und dann schluckt man einen Giftcocktail, um sie wieder loszuwerden. Aber für einige war das besser, als ein paar zusätzliche Pfunde mit sich herumzutragen.

Je kommerzieller das Land wurde, desto stärker wurde auch das Geschäft mit den Diäten kommerzialisiert. In den 1960er-Jahren traten große multinationale Konzerne wie Weight Watchers, Nutrisystem und Jenny Craig in die Fußstapfen der Kleinhändler mit ihren hausgemachten Diätmittelchen. Organisiertes Business ließ die Diätindustrie förmlich explodieren.

Heute ist der Kampf gegen Fett sogar zum Publikumssport geworden. Die Reality-Show *The Biggest Loser*, die bei ihrer ersten Ausstrahlung als Wagnis galt, ist heute eine der erfolgreichsten Sendungen im Fernsehen. Ihr Erfinder, J. D. Roth, erzählt, dass es anfangs schwieriger war, Kandidaten dafür zu gewinnen, als bei anderen Spielshows, weil es

adipösen Menschen peinlich war, daran teilzunehmen. Roth: »Ich erinnere mich daran, wie ich versucht habe, Mitarbeiter für die Show zu finden. Ich hatte einen ganzen Konferenzraum voller Redakteure und Drehbuchschreiber. Ich würde sagen, mehr als die Hälfte von ihnen meinten, dass sie nicht in der Show sein wollten. Die Vorstellung von übergewichtigen Menschen in Reality-Shows war vielen einfach peinlich.« 17 Staffeln später zieht *The Biggest Loser* durchschnittlich sechs Millionen Zuschauer vor die Bildschirme und hat etwa ein Dutzend weiterer Shows hervorgebracht, die sich der gleichen Kombination aus Angst und Faszination bedienen, die wir gegenüber Körperfett haben. Wir hatten schon *Fat Actress* (Kirstie Alley), *Heavy* (in Deutschland *Extrem schwer*), *One Big Happy Family*, *Love Handles*, *Shedding for the Wedding*, *Dance Your A** Off*, *Diet Tribe* oder *I Used to Be Fat* mit Millionen Zuschauern. J.D. Roth startete sogar eine weitere Show, *Extreme Makeover: Weight Loss Edition*, mit Menschen, die zu adipös für *The Biggest Loser* sind.

Wie sollte all das Gerede über das Loswerden von Fett nicht unser Selbstbild oder das Bild, das wir von anderen haben, beeinflussen – wenn wir zu den Pechvögeln gehören, die ein oder drei Pfund zulegen? Obwohl es richtig ist, darauf zu achten, nicht übergewichtig zu werden, sollte man Fett nicht wie einen bösartigen Feind behandeln. Wir geben Milliarden im Kampf gegen Fett aus, für chemische Waffen, Operationen, Programme zur Verhaltensänderung, Trainingsgeräte und Diätprogramme, aber trotz all unserer Bemühungen kehrt das Fett zurück.

Offensichtlich verstehen wir den Feind, den wir bekämpfen, nicht. Der Stoffwechsel ist eben viel komplizierter als die einfache Rechnung, eine Kalorie rein ist gleich eine Kalorie raus. Wir sind keine simplen Kalorienverbrennungsmaschinen, sondern ein komplexes System aus Biologie, Hormonen, Genetik und Bakterien, das Nährstoffe individuell verarbeitet. Ganz offensichtlich benötigen wir ein viel tieferes Verständnis von Fett, wenn wir die Kontrolle darüber erlangen wollen.

Und vielleicht werden wir, wenn wir anfangen, unseren »Feind« zu verstehen, feststellen, dass nicht alles an ihm schlecht ist. Aktuelle Forschungen beweisen, dass Fett wichtige Hormone abgibt, viele Körperfunktionen erst ermöglicht, uns vor Krankheiten schützt und uns sogar zu einem längeren Leben verhelfen kann. Fett scheint so entscheidend

für unseren Körper zu sein, dass unsere Stammzellen in der Lage sind, es unabhängig von unserer Nahrungsaufnahme zu erzeugen – eine Funktion, die bei entscheidenden Geweben wie Muskeln, Knochen und Gehirn beobachtet wurde.

Vielleicht hat die Natur ja Gründe dafür, dass wir unser Fett behalten trotz aller Versuche, es loszuwerden. Wegen all seiner neu entdeckten Fähigkeiten könnte Fett durchaus wieder beliebt werden. Und wenn das der Fall ist, dann müsste sich Newt Gingrich vielleicht weniger schämen, als er dachte.

Sicherlich ist er mit seiner Scham nicht allein. Knapp zwei Jahrzehnte nach Gingrichs Beichte hatte Barbara Walters' unfehlbarer Instinkt für emotionale Schwächen bei jemand anderem die gleiche Wirkung. Im Jahr 2014 interviewte sie Oprah Winfrey. Nachdem sie ihren Gast durch die Höhen und Tiefen seiner Karriere und des persönlichen Lebens geführt hatte, kam Walters zu dem entscheidenden Moment. Sie bat Winfrey, folgenden Satz zu vervollständigen: »Bevor ich diese Welt verlasse, werde ich nicht zufrieden sein, bis ich ... «

Winfrey fing an: »Bis ... bis ...«, sie zögerte, »... ich meinen Frieden mit diesem ganzen Gewichtsding gemacht habe.«

Walters konnte es nicht fassen. Sie lehnte sich vor und rief ungläubig: »Was? Beschäftigt Sie das immer noch? Ich hatte etwas Tiefgründiges erwartet.«

»Nein, es ist genau das«, sagte Winfrey. »Ich muss damit meinen Frieden schließen.«

Vielleicht ist Oprah da nicht die Einzige.

Teil 1



Alles über Fett

Kapitel 1

Grundsätzlich gilt: Fett bewirkt mehr, als Sie glauben

Was genau ist Fett eigentlich? Wir sind uns sicher einig, dass Fett in seiner einfachsten Form eine Energiereserve ist, vielleicht ein Überbleibsel unserer umherziehenden Vorfahren, die es zum Schutz vor häufigem Nahrungsmangel dringend benötigten. Aber jetzt, wo es an jeder Straßenecke Supermärkte und Fast-Food-Ketten gibt, wirkt Fett wie ein biologischer Anachronismus. Sogar die Definition von Fett im Lexikon – als »eine natürliche ölige oder schmierige Substanz, die in Tierkörpern vorkommt, insbesondere als Schicht unter der Haut oder rund um bestimmte Organe« – bekräftigt die Vorstellung, dass Fett für uns nicht besonders wichtig ist.

Im allgemeinen Verständnis ist die enorme Bedeutung einfach nicht präsent, die Fett in unserem Leben hat. In vielerlei Hinsicht, von der Verwaltung unserer Energievorräte über die Übertragung von Hirnsignalen bis hin zur Erleichterung der Geburtswehen hat sich Fett als ebenso entscheidender wie vielfältig einsetzbarer Körperteil erwiesen. Obwohl Fett früher nur als träge Wabbelmasse galt, definieren Wissenschaftler es heute als Organ. Wenn Sie an der Bedeutung von Fett zweifeln, überlegen Sie sich einmal, was passieren würde, wenn Sie