

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper



HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE
SCHLANK

riva

Die Swift-Diät – natürlich und schnell
abnehmen mit einer gesunden Darmflora

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE



SCHLANK

Kathie Madonna Swift und Joseph Hooper

A black and white photograph of two hands, one above and one below, cupping the text. The hands are positioned as if holding something precious. The background is a plain, light color.

HEILE DEINEN
DARM
UND WERDE
SCHLANK

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@riva-verlag.de

2. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2014 by Kathie Madonna Swift and Joseph Hooper.

All rights served including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition was published by arrangement with Hudson Street Press, a member of

Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *The Swift Diet. Mend the Belly,*

Lose the Weight, and Get Rid of the Bloat bei Hudson Street Press.

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: Almuth Braun

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-538-0

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-731-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-732-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Für meine süßen Enkelinnen Lauren und Sydney,
die mit einem gesunden Start ins Leben gesegnet sind,
und für eure köstliche Reise durch ein nahrungsreiches Leben.*

*Und für alle Kleinen, die die beste
und mit Liebe zubereitete Ernährung verdienen.*

INHALT

Vorwort	13
Kapitel 1	
Wissenschaft, Weisheit und Märchen.....	19
Der »Belly-Blues«	20
Die Mikrobiom-Revolution	23
Der Vier-Wochen-Swift-Plan	26
Spielen Kalorien eine Rolle?	28
Unter dem Mikroskop	30
Ihr Immunsystem: Wie eine gestörte Darmflora Allergien und Unverträglichkeiten auslösen kann	32
Kathies Geschichte	34
Der MENDS-Ansatz.	39
Wie im Großen, so im Kleinen.	44
Kapitel 2	
<i>M: Mind Your Digestion –</i> Achten Sie auf Ihre Verdauung	49
Angst vor Essen	51
Angst vor dem Verzicht auf Genuss	53
Angst vor dem Hungergefühl	54
Angst vor Versagen	55

Verdauen Sie mit dem Gehirn	57
Das Essverhalten	59
Der Essenszeitpunkt	61
Das zweite Gehirn	62
Bewusst essen.	67
Die emotionale und spirituelle Weisheit der Gewichtsreduzierung	70

Kapitel 3

E: Eliminate the »Problem« Foods –

Verzichten Sie auf problematische Lebensmittel	75
--	----

Feindliche Stoffe

Nr. 1: Nahrungsmittel mit hoher Kohlehydrat-Dichte	78
Nr. 2: Zucker: Die weniger süße Wahrheit	85
Nr. 3: Fette: Schlecht und schwer verdaulich	92
Nr. 4: Problematische Proteine	96
Nr. 5: Gluten (und andere) Reizstoffe in Getreide	100
Nr. 6: Laktose/Milchprodukte: Buttermilch.	108
Nr. 7: Die FODMAP-Gang.	110
Nr. 8: Nahrungsmittelzusätze und -chemikalien	115
Nr. 9: Alkohol: In Maßen gesund.	117
Nr. 10: Verdächtige Nahrungsmittel	118
Die scheinbar unzusammenhängenden Anhaltspunkte verbinden	120

Kapitel 4

N: Nourish the Body and the Belly –

Nähren Sie Ihren Körper und Ihren Bauch.	123
--	-----

Die Mikro-Heiler	127
Präbiotische und probiotische Power	128
Nährstoffdichte.	131

Mehr über Mikronährstoffe	132
Pflanzennährstoffe und Antioxidantien	134
Nr. 1: Nicht stärkehaltige Gemüsesorten.	136
Nr. 2: Stärkehaltige Gemüsesorten.	143
Nr. 3: Früchte	145
Nr. 4: Hülsenfrüchte	151
Nr. 5: Urgetreidesorten.	154
Nr. 6: Tierisches Protein – mager, rein und gar nicht so schlecht.	156
Nr. 7: Gesunde Fette	161
Nr. 8: Gewürze und Kräuter	166
Nr. 9: Trinken!	169
Nr. 10: Süßes ohne Reue: Honig und Schokolade.	171
Nr. 11: Fermentierte Nahrungsmittel – kochen mit »kaltem Feuer«	172
Das Swift-Resümée	176
Ein vollständiger Ernährungskreislauf	177

Kapitel 5

D: Dietary Supplements –

Präparate zur Nahrungsergänzung. 179

Die richtige Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln	181
Empfohlene Basisuntersuchungen	184
Das Swift-Rezept für Nahrungsergänzungsmittel	187
Gewichtsreduzierung und gesunde Verdauung.	190
Gesunde Verdauung.	198
Allgemeine Gesundheit	205
Abschließende Gedanken	213

Kapitel 6	
<i>S: Sustaining Practices –</i>	
Veränderte Lebensgewohnheiten für einen nachhaltigen Gesundheitseffekt	215
Schlaf: Das beste Mittel, um Ihre Batterien aufzuladen	219
Zirkadischer Rhythmus und Chronobiologie	222
Die Heilkräfte der Natur	223
Mind-Body-Spirit	238
Kapitel 7	
Der Vier-Wochen-Swift-Plan	251
Woche 1: Übergangsphase	251
Woche 2: Intensivierung	255
Woche 3: Wiedereinführung	258
Woche 4: Erneuerung	267
Kapitel 8	
Rezepte	271
Der Swift-Speiseplan: Frühstücksrezepte	271
Der Swift-Speiseplan: Mittagsrezepte	285
Der Swift-Speiseplan: Rezepte für das Abendessen	302
Dressings und Saucen	329
Snacks und Zwischenmahlzeiten	335
Süße Lust	336
Ein Nahrungsmittel, fünf Verwendungsmöglichkeiten!	343
Swift-Einkaufsliste	345

Danksagung.....	349
Häufige Fragen	353
Lese- und Informationstipps.....	361
Anmerkungen	365
Register.....	373

VORWORT

Vor zehn Jahren zogen wir – Kathie Swift, unsere Pflegepartnerin Nina Silver und ich – in mein dachschindelgedecktes Haus im Westen von Massachusetts und gründeten das UltraWellness Center. In den ersten Monaten arbeitete ich in meinem Büro im ersten Stock, Nina arbeitete im Wohnzimmer und Kathie, als Ernährungsverantwortliche, im Esszimmer gleich neben der Küche. Heute beschäftigt das von uns gegründete Zentrum für Funktionale Medizin 30 Mitarbeiter in einem professionell ausgestatteten Gebäude am Rand der Berkshire-Wälder. Kathie spielte in dieser Wachstums- und Erfolgsstory natürlich eine wichtige Rolle. Sie war es, die mir das, was wir heute »Funktionale Medizin« nennen, nahebrachte – ein Ansatz, der den Ursachen von Erkrankungen auf den Grund geht, und zwar mit Schwerpunkt auf einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

Als wir beide in den 1990er-Jahren im Spa Canyon Ranch in den Berkshires arbeiteten, stellte Kathie den dortigen Ärzten und Ernährungsexperten hochmoderne ernährungsmedizinische Konzepte vor. Und sie machte mich mit dem Vater der Funktionalen Medizin, Dr. Jeffrey Bland, bekannt, der Mentor zahlreicher Gleichgesinnter wurde. Auf der Canyon Ranch, wo ich als medizinischer Co-Direktor und Kathie als Ernährungsdirektorin arbeitete, konnten wir die Konzepte der Funktionalen Medizin in einer klinischen Umgebung entwickeln und anwenden. Zwar war ich einer dieser seltenen Ärzte, der Ernährung als Teil der Ausbildung studiert hatte, aber es war Kathie, die mich lehrte, strikt über die Rolle nachzudenken, die Ernährung für die Gesundheit spielt. Im Gegensatz zu der herkömmlichen Mentalität, jede Krankheit mit Pillen heilen zu wollen, die fast jeder Arzt während seiner Ausbildung verinnerlicht, lernte ich mit Kathies Hilfe, dass Ernährung selbst eine hochwirksame Medizin sein kann, mit der man Krankheiten behandeln und sogar heilen kann. Kathie war damals schon sehr offen für und begeistert von der Idee einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit. Gemeinsam feilten wir an einem Ansatz, von dem viele tausend Kunden der Canyon Ranch profitierten. Als ich das Unternehmen verließ, um das UltraWellness Center zu gründen, war sie die erste, die ich fragte, ob sie mitmachen wolle. Seitdem hat sie mich bei mehreren mei-

ner Buchprojekte unterstützt, einschließlich des Titels *UltraMetabolism*, zu dem sie die Rezepte beisteuerte. (Wie Sie in diesem Buch feststellen werden, ist Kathie eine sehr gute und kreative Köchin.)

Es ist kein Zufall, dass Kathie und ich den gleichen Drang verspüren, auf Gebiete jenseits der konventionellen Medizin vorzudringen. Wir mussten beide herausfinden, wie wir uns selber heilen konnten, bevor wir anderen Patienten wirklich helfen konnten. Ich habe in mehreren meiner Bücher über meinen Kampf mit chronischer Erschöpfung und Quecksilbervergiftung berichtet. In diesem Buch offenbart Kathie zum ersten Mal ihren Kampf gegen das chronische Erschöpfungssyndrom als Folge einer nicht diagnostizierten Gluten-Überempfindlichkeit. Ihre erfolgreiche Selbstheilung mithilfe einer ballaststoffreichen und hauptsächlich pflanzlichen Kost nährt ihr leidenschaftliches Interesse, Kunden und Lesern mit Verdauungs- und Gewichtsproblemen die richtigen Ratschläge zu geben. Und sie ist nicht zu stoppen. Kathie besitzt die Fähigkeit, gewaltige Datenmengen zu verarbeiten, um die losen Enden zu verbinden und Aha-Erlebnisse herbeizuführen. In diesem Buch stützt sie sich auf die neuesten Forschungsergebnisse über die Rolle, die Darmbakterien spielen, und erarbeitet auf dieser Basis eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine bessere Gesundheit und gesunde Gewichtsreduzierung.

Ich bin davon überzeugt, dass das menschliche Mikrobiom, also die Summe aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen, ein unglaublich wichtiges Thema ist, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Wir wissen bereits, dass die Bakterien der Darmflora dazu beitragen, die verschiedenen miteinander verzahnten Körpersysteme zu regulieren, einschließlich des Immunsystems und des Insulinstoffwechsels. Ich habe das in der Forschungsliteratur gelesen und in der klinischen Praxis erlebt: Unterschiedliche Diäten können unterschiedliche Wirkungen auf das Körpergewicht haben, selbst wenn sie dieselbe Anzahl an Kalorien enthalten – allein aufgrund ihrer Wirkung auf die Bakterien der Darmflora. Kathie ist auf diesem Gebiet führend; sie hält landesweit Vorträge darüber, und zwar sowohl vor Fachpublikum als auch für normale Verbraucher. Sie ist die treibende Kraft hinter dem Team der Diätexperten Dietitians in Integrative and Funcional Medicine innerhalb der Academy of Nutrition and Dietetics; sie ist Gründungsmitglied des Ernährungsberatungsgremiums des Institute for Funcional Medicine und organisiert seit einem Jahrzehnt die einflussreiche Jahreskonferenz »Food as Medicine« über Ge-

sundheit und Ernährung, die vom Center for Mind-Body Medicine in Washington, D.C. finanziert wird, in dem es mir eine Ehre ist, sowohl fachlich als auch als Mitglied des Verwaltungsrats aktiv zu sein. Kathie ist so etwas wie ein Bindeglied zwischen der Welt der Funktionalen Medizin und der Welt der allgemeinen Ernährung.

Sie ist zudem sehr gut darin, eine Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen. In den vergangenen sieben Jahren, in denen sie Workshops über Gewichtsreduzierung, Verdauung und Entgiftung am Kripalu Center in den Berkshires entwickelt und geleitet hat, hat sie Mind-Body-Techniken in ihre Ernährungsarbeit integriert und damit den Aspekt Stress im Rätsel um Gesundheit und Gewichtsreduzierung angemessen berücksichtigt. So wie ich meine berufliche Laufbahn als Yogalehrer begann, ist Kathie nun eine zertifizierte Qi-Gong-Lehrerin!

Meine Freundin und Kollegin Kathie Swift ist eine der führenden Innovatorinnen in Ernährungsfragen des Landes. Sie widmet ihr Leben der Entdeckung, wie wir uns durch richtige Ernährung selber heilen können, und sie hat zahllose andere Menschen dazu inspiriert, ihrem Beispiel zu folgen. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, gehören Sie zu dieser »erlesenen«, aber stetig wachsenden Gruppe.

Mark Hyman, MD

**HEILE DEINEN DARM
UND WERDE SCHLANK**

KAPITEL 1

Wissenschaft, Weisheit und Märchen

Selbstbefragung

1. Ist Ihnen aufgefallen, dass es Ihnen schwerfällt, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu behalten, wenn Sie Verdauungsprobleme haben? Dass es eine Verbindung zwischen einem »Reizdarm« und einem »Reizgewicht« gibt?
2. Ist Ihnen aufgefallen, dass eine Woche mit einem hohen Stresspegel ähnliche Effekte auf ihren Bauch hat, wie eine Antibiotikatherapie? Dass beides den Eindruck erwecken kann, als geriete ihr komplettes Verdauungssystem durcheinander?
3. Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie sich leichter und energiegeladener fühlen, wenn Sie mehr Obst und Gemüse als Fleisch und industriell verarbeitete Lebensmittel essen?

Wenn Sie dieses Buch ausgewählt haben, besteht eine gute Chance, dass Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden sind. Vielleicht tragen Sie fünf, zehn oder zwanzig Kilo zu viel mit sich herum, die Sie einfach nicht loswerden. Wahrscheinlich haben Sie schon einmal eine Diät gemacht und haben eine Zeit lang vielleicht wirklich Gewicht verloren, aber Sie haben das Gefühl der Entbehrung und des Dauerfastens langfristig nicht durchgehalten und Ihre überflüssigen Pfunde wiedergewonnen. Oder die Diät war eine dieser komplizierten Mehrphasen-Programme und Sie haben nach einer Weile die Geduld oder den Willen verloren, Ihre Kalorienaufnahme oder das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen pro Diätphase ganz genau zu beachten und zu verfolgen.

Es gibt eine einfachere und bessere Methode, die von der möglicherweise wichtigsten und überzeugendsten wissenschaftlichen Entdeckung dieses Jahrhunderts unterstützt wird: dem Einfluss der Darmbakterien auf so gut wie jede Facette unse-

res Lebens – unser Gewicht, unsere Verdauung, unser Immunsystem, unsere Gefühle – also praktisch alles. Die Darmbakterien können zum Beispiel Toxine produzieren, die in die Blutbahn gelangen und eine systemweite Entzündung auslösen, die den Körper dazu veranlasst, Kalorien als Fett zu speichern, anstatt sie in Energie umzuwandeln und zu verbrennen. Und sie können Heißhunger verursachen. Forscher sprechen inzwischen von »stoffwechselbedingter Endotoxämie«, einer Vergiftung durch den eigenen Körper – womöglich eine bisher unentdeckte Triebkraft hinter der Fettleibigkeit. Erstaunlicherweise können dieselben Bakterien die Produktion von Darmhormonen beeinflussen, die direkt mit dem Gehirn kommunizieren, indem sie entweder Hunger oder Sättigung signalisieren. Die gute Nachricht ist, dass Sie diesen Prozess steuern können, indem Sie darauf achten, was Sie essen und wie Sie leben – chronischer Stress verursacht erhebliche Störungen in ihrem Verdauungstrakt. Pflegen Sie Ihre Darmflora, und sie wird es Ihnen danken!

Wir eilen uns jedoch selbst voraus. Lassen Sie uns zum Problem der Gewichtszunahme zurückkehren, das für viele Frauen das verstörendste Signal ist, dass irgendetwas mit Bauch und Körper nicht stimmt.

Der »Belly-Blues«

Seit Anfang der 1970er-Jahre ist das Gewicht der durchschnittlichen Amerikanerin um rund 9 Kilo gestiegen. Heute gelten 33 Prozent der amerikanischen Erwachsenen als übergewichtig (Body-Mass-Index, BMI, zwischen 25 und 30) und 35 Prozent als fettleibig (BMI über 30). In den vergangenen 20 Jahren hat die Zahl der Fettleibigen um 60 Prozent zugenommen, was uns das neue Etikett »Fettleibigkeitsepidemie« sowie Befürchtungen über einen rasanten Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus (Typ-2-Diabetes) beschert hat. Weniger Aufmerksamkeit hat die Tatsache erhalten, dass die Nation im selben Zeitraum eine zweite Epidemie erfasst hat, und zwar eine, die außerhalb der Sichtweite im Stillen stattfindet – nämlich im Bauch der amerikanischen Frauen.

Dabei gilt es zu bedenken, dass Männer und Frauen zwar in vergleichbarer Weise von Gewichtszunahme betroffen sind, Frauen aber ein doppelt so hohes Risiko aufweisen, unter unangenehmen und chronischen, wenngleich noch nicht

als Krankheit einstuftbaren Verdauungsproblemen zu leiden, die unter dem Oberbegriff »Reizdarmsyndrom« zusammengefasst werden und von denen geschätzt 30 Prozent der Amerikanerinnen betroffen sind. Verdauungsprobleme werden von Lebensmittelallergien und Überempfindlichkeiten noch verstärkt, vor allem gegenüber Eiweißfamilien, die in glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Roggen und Hafer enthalten sind. Konservativen Schätzungen zufolge leidet 1 Prozent der amerikanischen Bevölkerung unter Zöliakie, einer schweren Form der Glutenintoleranz. Sechsmal so viele Menschen leiden unter einer leichteren Form der Glutenallergie, die trotzdem ernsthafte Verdauungsprobleme verursachen sowie zu Dauerermüdung und Depressionen führen kann. (Auch das ist eine eher konservative Schätzung. Zahlreiche Ernährungsberater und auch ich stellen fest, dass sich *vielen* unserer weiblichen Kunden ohne Gluten einfach besser fühlen.) Und das ist noch nicht alles. Es häufen sich die klinischen Hinweise, dass weite Teile der Bevölkerung unter verdauungsrelevanten und wahrscheinlich auch gewichtsrelevanten Überempfindlichkeiten gegen übliche Lebensmittelbestandteile leiden, wie zum Beispiel Laktose in Milchprodukten, Fruktose in fruktosereichem Maissirup und ähnlichen Stoffen, wie sie in einigen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten vorkommen. Der Bauch der durchschnittlichen Amerikanerin ist zum sprichwörtlichen Warnsignal geworden, das uns anzeigt, dass irgendetwas gründlich schief läuft.

Als klinische Ernährungsexpertin habe ich in den letzten 30 Jahren mit Tausenden zumeist weiblichen Kunden gearbeitet, um ihre Gewichts- und ihre Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen. Aber erst im Jahr 2011, als ich zusammen mit dem Johns-Hopkins-Gastroenterologen Gerard Mullin das Buch *Inside the Tract: Your Good Gut Guide to Digestive Health* schrieb, wurde mir die Verbindung zwischen Verdauung und einem gesunden Körpergewicht wirklich klar. Dieses Buch bescherte meiner privaten Ernährungspraxis eine Flut an weiblichen Kunden. Die meisten von ihnen hatten seit Jahren vergeblich versucht, ihre hartnäckigen überflüssigen Pfunde loszuwerden. Manchmal waren es ihre Verdauungsprobleme, die sie am meisten beeinträchtigten. Diese bestanden typischerweise in einem Kreislauf aus Verstopfung, Durchfall und Blähungen, zusammengefasst in die übergeordnete Kategorie »Reizdarmsyndrom« (RDS). (Im Internet können Sie eine RDS-Selbstdiagnose durchführen. Den RDS-Test finden Sie zum Beispiel auf den Websites www.gesundheit.de, www.gesundheitsberatung.de und www.reizdarm.net.)

Manchmal war das Gewicht das größte Problem. Was mir geradezu ins Gesicht sprang, war die Tatsache, dass das Problem des Reizdarms, das ich inzwischen als Reizgewicht bezeichne, üblicherweise zwei Seiten desselben zugrundeliegenden Problems darstellt. Mit einigen meiner Kunden arbeite ich daran, schwere chronische Beschwerden zu heilen. Bei den meisten meiner Kunden und wahrscheinlich der Mehrheit meiner Leser handelt es sich jedoch um Symptome, die nicht ständig, aber doch wiederkehrend auftreten. Sie sind lästig, aber sie sind auch ein nicht zu überhörender Weckruf, dass Ihr Körper nicht mit den richtigen Lebensmitteln und auf die richtige Weise ernährt wird. Ihre Verdauung und Ihr Gewicht konspirieren gemeinsam, um Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen.

Das Swift-Diät-Wörterbuch

Mikrobiom: Die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen. Diese einzelligen Bakterien sind mindestens zehnmals so zahlreich wie die menschlichen Zellen, und die meisten leben im menschlichen Darm.

Intestinale Mikrobiota: Bakterienspezies, die in den Tiefen des menschlichen Dickdarms siedelt. In den vergangenen 20 Jahren haben wir herausgefunden, dass sie eine wichtige Rolle für die Verdauung, die Darmgesundheit und die allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gewichtskontrolle, spielen.

Darmflora oder Mikroflora: Dasselbe wie Mikrobiota. In der Natur bedeutet »Flora« das Pflanzenleben. Im Darm bezeichnet es die dort angesiedelten Bakterien.

Dysbiose: Eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora, die die Darmgesundheit beziehungsweise die allgemeine Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringt. Ursachen können schlechte Ernährung, Stress, eine Infektion oder eine Lebensmittelallergie oder -überempfindlichkeit sein. Zu den üblichen Symptomen zählen Blähungen, Verstopfung und Durchfall.

Die Swift-Diät, wie sie in diesem Buch beschrieben wird, ist das Ergebnis meiner Arbeit in drei wegweisenden Zentren für Gesundheit und Wellness am Fuße der Berkshire-Wälder im Westen des Bundesstaates Massachusetts – zuerst als ehemalige Ernährungsdirektorin im berühmten Gesundheitszentrum Canyon Ranch, dann

im UltraWellness Center meines Freundes und Kollegen Dr. Mark Hyman und zuletzt im Kripalu Center for Yoga and Health. Während dieser Zeit habe ich an einem Behandlungsansatz gefeilt, dessen Schwerpunkt auf schmackhafter ganzheitlicher Ernährung liegt. Dabei handelt es sich sozusagen um eine »flexitarische« Ernährung, die hauptsächlich auf vegetarischen Lebensmitteln beruht und sowohl pflanzliche als auch magere tierische Eiweiße sowie einen begrenzten Anteil an Vollkorn, Früchten und entzündungshemmenden Fetten und Ölen enthält. Immer wieder habe ich erlebt, wie auf diese Weise eine lange Liste an schwächenden Symptomen verschwunden sind: geblähte Bäuche, verstopfte Därme, Gelenkschmerzen, unreine Haut – und meine Kunden konnten ihr Gewicht reduzieren. Gewichtszu- und -abnahme werden von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, über die ich in diesem Buch sprechen werde. Was ich jedoch gelernt und in meine Swift-Diät integriert habe, ist, dass wir praktisch alle diese Probleme auf einen Schlag lösen können, wenn wir uns darmfreundlich ernähren und unseren Lebensstil und unseren Stresspegel an die Erfordernisse einer gesunden Verdauung anpassen. Der Weg zur Heilung führt durch Magen und Darm. Heilen Sie Ihren Darm, und Sie nehmen automatisch ab – das ist meine Erfahrung und seit langem mein Credo. Dank der Forschungsbiologen verfügen wir nun endlich über die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die uns ein besseres Verständnis der Vorgänge auf dieser mikroskopischen Ebene ermöglichen.

Die Mikrobiom–Revolution

In der Wissenschaft hat eine Revolution stattgefunden, was das Verständnis des gastrointestinalen Trakts und insbesondere die Rolle angeht, die die dort angesiedelten Bakterien spielen. Diese werden entweder als »Mikrobiom« bezeichnet, wenn die Gesamtheit aller Bakterien gemeint ist, oder als »Mikrobiota«, wenn die Mikroorganismen selbst gemeint sind. Wir wissen seit ungefähr 20 Jahren, dass die Bakterien, die in unserem Darm zuhause sind, die Fasern aufbrechen, die wir aus pflanzlichen Quellen aufnehmen – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen – und die ansonsten unverdaulich wären. Was wir jedoch erst seit kurzem wissen, ist die Tatsache, dass eine Menge unangenehmer Überraschungen auf uns war-

ten, wenn dieser Mikrobiota nicht ausreichend ballaststoffreiche Nahrung zugeführt wird oder wenn sie durch eine Ausschüttung von zu vielen Stresshormonen über lange Zeiträume beschädigt oder durch zu viel Antibiotika abgetötet wird. Das kann dazu führen, dass das Körpergewicht, die Verdauung und das Immunsystem außer Kontrolle geraten.

Einer der renommiertesten amerikanischen Mikrobiologen, Dr. Martin Blaser, hält die beschädigte Mikrobiota der amerikanischen Bevölkerung für eine der wahrscheinlichsten Ursachen für Fettleibigkeit und Autoimmunstörungen in den letzten Jahrzehnten.¹ Sein Labor an der Universität von New York arbeitet mithilfe systematischer Experimente intensiv an der Sammlung entsprechender Belege für diese Hypothese. Allein in diesem Jahr hat er seine Argumente in seinem Buch *Missing Microbes: How the Overuse of Antibiotics Is Fueling Our Modern Plagues* einem breiten Publikum vorgestellt.

In den vergangenen Jahren hat sich die Forschung von der Beobachtung und Auswertung von Zellen unter dem Mikroskop und Studien mit Labormäusen auf die Durchführung von Studien am menschlichen Objekt, genauer gesagt, Testpersonen mit Gewichtsproblemen, verlagert. Im Rahmen einer wegweisenden Studie, deren Ergebnisse im Jahr 2013 im renommierten Magazin *Nature* veröffentlicht wurden, verfolgte ein französisches Team zwei Gruppen an Testpersonen – 169 übergewichtige und 123 schlanke Personen.²

Die schlanken Testpersonen besaßen mehr Darmbakterien und eine größere Vielfalt an Bakterien als die Gruppe der übergewichtigen Testpersonen. Sie wiesen im Verlauf der neun Jahre, die die Studie dauerte, ein geringeres Risiko auf, an Gewicht zuzunehmen und eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Man könnte sagen, die Testgruppe der schlanken Personen sei einfach von Geburt an gesegnet. In einer zweiten Studie, die in derselben Ausgabe des Magazins *Nature* von einigen derselben Forscher veröffentlicht wurde, wurden 49 der übergewichtigen Testpersonen jedoch für sechs Wochen auf eine kalorienarme, ballaststoffreiche Diät gesetzt. »Wir wollten unbedingt diesen Ballaststoffreichtum, daher mussten die Testpersonen reichlich Obst und Gemüse zu sich nehmen«, erklärte Professorin Karine Clément, eine der Co-Autorinnen der Studie und Direktorin des Instituts für Herzstoffwechsel und Ernährung (ICAN) in Paris.³ Die Teilnehmer nahmen nicht

nur ab, darüber hinaus nahm ihre Darmflora zu und wurde vielfältiger. In anderen Worten, sie wurde der Darmflora der schlanken Testpersonen ähnlicher. Der Stoffwechsel und die Verdauung dieser Testpersonen waren nun in der Lage, deren Anstrengungen zur Gewichtsreduzierung zu unterstützen.

Denken Sie darüber nach. Wir wissen alle, dass einige Menschen leichter zuzunehmen scheinen als andere. (Glauben Sie mir, ich weiß es. Ich habe selbst jahrelang mit meinem Gewicht gerungen und muss mich auch heute noch ganz bewusst ernähren, um mein Gewicht zu halten.) Und wir wissen, dass unser genetisches Erbe dabei eine Rolle spielt. Mehr als 50 Gene wurden bisher identifiziert, die mit Fettleibigkeit in Zusammenhang gebracht werden. All das klingt deprimierend. Wir können unsere Gene nicht verändern; wenn wir also schlechte Gene haben, haben wir einfach Pech gehabt. Was die Revolution in der Mikrobiologie uns dagegen sagt, ist, dass wir die Gene in unserem Mikrobiom verändern *können*, und das hat eine enorme Wirkung auf unser Aussehen und unser Wohlbefinden. Weil der Lebenszyklus einzelliger Bakterien wesentlich kürzer ist als der menschliche, können einige unkomplizierte Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils dazu beitragen, dass sich die nützlichen Bakterien in kurzer Zeit stark an Zahl und Vielfalt vermehren, und die Zahl der schädlichen Bakterien sinkt. (Biologen nennen das »selektiven Evolutionsdruck ausüben«.)

Zwar ist die Verbesserung der Ernährungsqualität und des Lebensstils immer der sicherste und nachhaltigste Weg zur Gewichtsreduktion, aber es gibt offenbar auch einen anderen Weg, um die Kraft der Mikrobiome freizusetzen, und das sind probiotische Bakterien. Dabei handelt es sich um darmfreundliche Bakterien, die wir mit der Nahrung aufnehmen, entweder in Form von fermentierten Lebensmitteln (Kapitel 4) oder in Form von Nahrungsmittelzusätzen (Kapitel 5). Im Rahmen einer wegweisenden Studie, die im Dezember 2013 im Magazin *British Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, setzten kanadische Forscher 150 übergewichtige Männer und Frauen erst auf eine Diät und anschließend auf ein Programm zur Gewichtswahrung. Die Hälfte der Testpersonen nahm täglich zwei Kapseln mit probiotischen Bakterien von der Art, wie sie in Joghurt enthalten sind. Die andere Hälfte nahm nichts ein. Die Frauen (nicht die Männer), die die Kapseln einnahmen, verloren erheblich mehr Gewicht als die Vergleichspersonen, die ihre Nahrung nicht durch probiotische Bakterien ergänzten. Erstere nahmen im Schnitt

4,4 Kilo ab, gegenüber 2,6 Kilo der Vergleichsgruppe. Die weiblichen Testpersonen, die während des Programms zur Gewichtswahrung weiterhin probiotische Bakterien einnahmen, verloren weiter an Gewicht.⁴ Insgesamt konnten sie ihr Gewicht um das Doppelte ihrer weiblichen Vergleichsgruppe reduzieren. Wir befinden uns noch ganz am Anfang der Entdeckung, wie man probiotische Bakterien einsetzen kann, um diese Art Wirkung zu erzielen, aber das Potenzial ist – vor allem für Frauen – atemberaubend!

Der Vier-Wochen-Swift-Plan

Die kanadischen Forscher erzielten diese Ergebnisse mit einem 12-Wochen-Diätprogramm und einem 12-Wochen-Gewichtserhaltsprogramm. Die französischen Forscher konnten nach einer vier- bis sechswöchigen Diät erhebliche Veränderungen der Darmflora feststellen. Nach meiner klinischen Erfahrung sind vier Wochen reichlich Zeit, um erste Nutzen aus einer darmfreundlichen Ernährung und einem entsprechenden Lebensstil zu ziehen. In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen daher die Prinzipien einer mikrobiotisch ausgerichteten Diät und Lebensführung vor und anschließend führe ich Sie durch den Vier-Wochen-Swift-Plan, einer Vorlage für ein gesundes *und* erfreuliches Leben.

Und egal wie ausgefeilt die zugrunde liegende Biologie auch sein mag, die Ernährungsrichtlinien könnten nicht einfacher sein: Verzichten Sie auf fette und toxische Lebensmittel, die Ihre Mikrobiota durcheinanderbringen, und ersetzen Sie sie durch leckere, nahrhafte Lebensmittel, die die Mikrobiota unterstützen. Wenn Sie sich dauerhaft gesund ernähren wollen, muss der Weg dorthin einfach sein. Aus diesem Grund habe ich die derzeitige Mode der komplizierten Multi-Phasen-Diäten nie verstanden. Ich würde sagen, dass rund 90 Prozent der Frauen, die in meine Praxis kommen, diesen Diäten den Rücken gekehrt haben. Dennoch sind sie unbeirrt und bereit, einen erneuten Versuch zu wagen. Wenn diese Frauen und Sie, die Leser dieses Buches, den Vier-Wochen-Plan absolviert haben, werden Sie gelernt haben, auf ihre eigene »Ernährungsweisheit« zu hören. Waren die Lebensmittel, die sie an diesem Tag zu sich genommen haben, zum größten Teil naturbelassen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und mageres tierisches Eiweiß)

und nicht oder kaum verarbeitet? Waren die meisten dieser Lebensmittel pflanzlicher und nicht tierischer Herkunft? Hatten die Gemüse- und Obstsorten unterschiedliche Farben? Enthielten Ihre Mahlzeiten schmackhafte und gesundheitsfördernde Kräuter und Gewürze? Enthielten sie fermentierte Nahrungsmittel? (Mehr darüber in Kapitel 4).

Was geschieht, wenn Sie diesen Ansatz verfolgen? Das will ich Ihnen in kurzen Worten sagen: Gewichtsverlust? Ja. Wie viel und wie schnell hängt von Ihrem persönlichen Stoffwechsel ab und davon, an welchem Punkt Sie den neuen Weg einschlagen, das heißt, von Ihrem aktuellen Gewicht und Ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten (oder auch der mangelnden Bewegung). Ich habe mit Kunden gearbeitet, die in vier Wochen sieben Kilo verloren haben, und mit anderen, die zwei Kilo verloren haben. Beides ist gleich viel wert, weil jede Person einen individuellen Stoffwechsel hat und ich weiß, dass sie ihre Ziele in ihrem eigenen persönlichen Tempo erreichen. Wie sieht es mit der Aufgedunsenheit aus? Die überschüssige Flüssigkeit, die Ihr System mit sich herumträgt und die sich vor allem in der Taillengegend sammelt, nimmt ab oder verschwindet gänzlich. Die ärgerlichen und bisweilen absolut nervtötenden Symptome der Verdauungsstörungen lassen nach. Der Energiepegel und die Stimmung heben sich. Die scheinbar unkontrollierbaren Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes, werden steuerbar oder machen sich kaum noch bemerkbar. Das Hautbild verbessert sich. Muskel- und Gelenkschmerzen lassen nach. All das habe ich regelmäßig erlebt – und zwar nicht nur bei meinen privaten Ernährungskunden, die sich auf das gesamte Vier-Wochen-Programm verpflichten. In den vergangenen sieben Jahren habe ich im Kripalu Center in Stockbridge, Massachusetts, dem größten Yoga- und Gesundheitszentrum mit Hotelbetrieb des Landes, Workshops über eine gesunde Verdauung, Entgiftung und eine »integrative« Gewichtsreduktion entwickelt und geleitet. Die Kunden dieses Zentrums unterziehen sich einem intensiven Programm, aber sie können so viel oder so wenig essen und Sport treiben, wie sie wollen. Und ich habe beobachtet, dass sich Ergebnisse wie die zuvor beschriebenen bereits nach einem einzigen Workshop einstellen – das heißt nach fünf Tagen!

Verstehen Sie mich nicht falsch. Mich irritieren übertriebene oder Schein-Gesundheits- oder Gewichtsprobleme. Ich bin eine Forschungsfanatikerin. Wenn ich nicht mit meinen Kunden arbeite, stöbere ich wahrscheinlich in wissenschaftli-

chen Journalen oder verfolge online die neuesten Forschungsergebnisse. Seit mehr als einem Jahrzehnt veranstalte ich die jährliche Konferenz »Food as Medicine« (»Nahrung als Medizin«), auf der Ärzte, Ernährungsberater und andere Gesundheitsexperten aus dem ganzen Land zusammenkommen, um die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse vorzustellen und zu diskutieren. Doch so sehr ich mich auch zu der sogenannten »evidenzbasierten Medizin« bekenne, erkenne ich auch an, dass es so etwas wie »praxisbasierte Belege« gibt. Man könnte es auch »klinische Weisheit« nennen.

Das Überzeugende an der Swift-Diät ist, dass die wissenschaftliche Laborforschung die Ergebnisse bestätigt, die ich mit meinen Kunden erziele. Dabei handelt es sich zwar um eine »Diät«, aber nicht im Sinne einer zeitlich begrenzten Kalorienbremse (die üblicherweise nur zum bekannten Jojo-Effekt führt), sondern im Sinne einer nachhaltigen Ausrichtung der Ernährungs- und Lebensweise auf die Funktionsweise des Darms. Und diese Diät heißt »Swift« (»rasch, schnell«), weil das erstens mein Nachname ist, aber vor allem – und das ist noch wesentlicher –, weil die Mikrobiota so schnell auf die positiven Veränderungen in der Ernährungs- und Lebensweise reagieren und sich in kürzester Zeit in einer verbesserten Verdauung, Gewichtsreduktion und einem verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand übersetzen. Diese Bakterien bewegen sich unglaublich schnell. In einer weiteren in *Nature* veröffentlichten Studie (2014), veränderte sich die Zusammensetzung der Darmflora von Testpersonen, die von einer rein auf Fleisch und tierischem Eiweiß basierenden Ernährung zu einer vegetarischen Ernährung wechselten, sowie von Testpersonen, die von einer vegetarischen zu einer fleischbasierten Ernährung wechselten, innerhalb von vier Tagen dramatisch.⁵

Spielen Kalorien eine Rolle?

Bevor ich Ihnen mein fünfstufiges MENDS-Programm vorstelle, das den Kern der Swift-Diät und dieses Buches ausmacht, möchte ich zunächst eine grundlegende Verwirrung über Diät und Gewichtsverlust aufklären. Insbesondere wenn Sie lange Erfahrung mit kalorienbasierten Diätplänen haben, fragen Sie vielleicht: »Kathie, soll das heißen, solange ich die richtige darmfreundliche Nahrung zu mir nehme,

kann ich so viel essen, wie ich will, weil Kalorien keine Rolle spielen?« Das ist eine wichtige Frage. Einerseits gibt es Experten, insbesondere diejenigen, die aus der alternativen Medizin stammen, die inzwischen genau das sagen, nämlich dass allein die Qualität der Kalorien zähle sowie das Zusammenspiel zwischen Kalorien und Mikrobiom – soll heißen, allen Genen unseres Körpers, die bakteriellen und die menschlichen – und dass die Menge der konsumierten Kalorien nicht so wichtig sei. Auf der anderen Seite vertreten viele Ärzte und Ernährungsexperten der traditionellen Medizin nach wie vor die Auffassung, Gewichtszunahme und -abnahme sei ein reines Zahlenspiel, das heißt, es komme allein auf die Zufuhr und die Verbrennung von Kalorien an. Wer mehr Kalorien zu sich nehme, als er durch Grundumsatz und Körperbewegung verbrenne, dessen Körper speichere die überschüssigen Kalorien als Fettreserve. Daher lautet das unvermeidliche Rezept: »Weniger essen, mehr Sport treiben.«

Wissen Sie was? Beides ist wichtig: die Qualität und die Quantität der Kalorien, die Sie zu sich nehmen. Aber ich gehe noch weiter. Die Zahl der Kalorien und ihr Nährwert stellen im praktischen Sinne zwei Wege der Betrachtung derselben Sache dar. Das Gemüse, das den Großteil der Swift-Diät ausmacht, ist kalorienarm, daher müssen Sie keine Kalorien zählen, wenn Sie meine Rezepte und meinen Speiseplan beachten. Die Kalorienbremse ist bereits in den Zutaten und den angegebenen Portionsgrößen enthalten. Und das gilt auch für den Nährwert! Das einzige Element, das diese beiden Nahrungskonzepte verbindet, sind die Ballaststoffe. Die Swift-Diät ist ganzheitlich, das heißt, sie integriert alle wichtigen Aspekte des Gewichtsverlustes und der Darmgesundheit, einschließlich des Lebensstils und stressreduzierender Mind-Body-Übungen. Ich sage immer, Gewichtsverlust bedeutet zu lernen, das eigene Leben besser zu verdauen. Wenn Sie mich jedoch auf das eine wichtigste ernährungsspezifische Element festnageln wollen, würde ich sagen, das sind die Ballaststoffe.

Wenn wir uns von pflanzlicher Kost ernähren, essen wir hochvolumige Ballaststoffe. Sie tragen dazu bei, ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, indem sie im Magen einfach mehr Raum einnehmen. Die Bakterien, die die Ballaststoffe im Darm aufspalten und verdauen, produzieren eine chemische Verbindung – Acetat – die an das Gehirn eine ähnliche Sättigungsbotschaft sendet.⁶ Außerdem verlangsamen Ballaststoffe den Verdauungsprozess. Das bedeutet, der Körper spaltet die Kohlen-

hydrate langsamer in den Treibstoff auf, den er verwerten kann: Glukose. Wenn unser Blutzuckerspiegel stabiler ist, muss unser Körper nicht so viel des Hormons Insulin produzieren, das die Glukose in unsere Muskeln und Leberzellen begleitet. Das Nettoergebnis: Das Sättigungsgefühl hält länger an und wir vermeiden Blutzucker- und Insulinspitzen, die den schnellen Wechsel zwischen Sättigung und Heißhunger auslösen. Das geschieht, wenn wir eine kohlehydrathaltige Mahlzeit essen und der von den Kohlehydraten (die aus Zuckermolekülen bestehen) ausgelöste Insulinschub diesen Zucker in Windeseile verarbeitet. Mit dem Erfolg, dass wir uns in einer Minute satt fühlen und in der nächsten schon wieder Hunger verspüren. Anders ausgedrückt: Die Qualität der Kalorien hilft uns dabei, die Quantität zu reduzieren.

Wenn mir ein Kunde oder eine Kundin nach wenigen Diättagen sagt: »Kathie, ich kann es kaum glauben, aber ich habe keinen Hunger mehr!«, weiß ich, dass eine grundlegende Stoffwechseleränderung stattgefunden hat. Die Ballaststoffe machen ihre Arbeit – direkt, indem sie ein Sättigungsgefühl erzeugen, und indirekt, indem sie eine Menge der schnellverdaulichen Kohlehydrate und einkettigen Zuckermoleküle ersetzen, die die Insulinproduktion überstimulieren und zu Gewichtszunahme führen. Im Verlauf der Zeit führt die chronische Überproduktion von Insulin zur Insulinresistenz. Die Bauchspeicheldrüse produziert immer größere Mengen Insulin und die Muskel- und Leberzellen reagieren immer weniger darauf. Das wiederum führt zur Gewichtszunahme und schließlich zum Typ-2-Diabetes. Bei einigen Menschen aktivieren diese Kohlehydrate, die den Blutzucker in die Höhe treiben, den sogenannten Belohnungskreislauf im Gehirn, der zur Esssucht führen kann (mehr darüber in Kapitel 3).

Unter dem Mikroskop

Die Ballaststoffe enthalten aber noch eine weitere Dimension, und die lässt uns zum wissenschaftlichen Thema des Mikrobioms zurückkehren. Dabei wollen wir einen Blick durch das Mikroskop werfen. Zunächst muss gesagt werden, dass die einzelligen Bakterien in unserem Körper mehr als das Zehnfache der menschlichen Zellen betragen, was einige Biologen zu der Annahme führt, dass wir eigent-

lich gar keine menschlichen Wesen sind, sondern eher eine Art Superorganismus, eine Sammlung an Spezies, die gemeinsam ein Ganzes bilden. (Stellen Sie sich Ihren Körper als eine Art Korallenriff vor!) Nirgendwo sind die Bakterien zahlreicher und wichtiger als im Darm, wo sie hauptsächlich den letzten Abschnitt des Dickdarms besiedeln.

Die Ballaststoffe, die wir mit dem Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen zu uns nehmen, können von den menschlichen Zellen allein nicht verdaut werden. Im Dickdarm spalten die Bakterien die Ballaststoffe per Fermentierung für ihren eigenen Energiebedarf auf – so wie die Bakterien unbehandelte Milch fermentieren und zu Joghurt werden lassen. Davon profitieren beide Seiten: Wir bieten den Bakterien einen Lebensraum und kostenlose Mahlzeiten und sie sorgen für die Fermentierung von Nebenprodukten, die die Zellen unseres Darms versorgen und ihn gesund halten. Außerdem produzieren die Bakterien wichtige Vitamine wie B12, Biotin und Vitamin K.

Was geschieht, wenn wir unserem Verdauungstrakt keine ballaststoffreiche natürliche Nahrung zuführen? Die Zahl der guten Bakterien, die sich von Ballaststoffen ernähren – das sind die Bifidobakterien und die Lactobazillen (Milchsäurebakterien) – nimmt ab. Die guten Bakterien werden von den opportunistischen schlechten Bakterien sowie Hefebakterien und Parasiten verdrängt, die sich oft zusammentun und gemeinsam Verdauungsstörungen verursachen. Und mit einer reduzierten Zahl an guten Bakterien, die für Fermentierung sorgen, werden weniger Nebenprodukte erzeugt, die die Zellen der Dickdarmwand ernähren. Im Verlauf der Zeit wird die Darmschleimhaut, die den Darm vom übrigen Organismus trennt, porös und begünstigt, dass schädliche Mikroorganismen in die Blutbahn gelangen. Wir bezeichnen das als »erhöhte Darmpermeabilität« oder »durchlässige Darmschleimhaut«. Das kann Entzündungen im gesamten System auslösen, die zur Insulinresistenz führen; was bedeutet, dass jede zusätzliche Kalorie leichter als Fett gespeichert wird, was wiederum eine Gewichtszunahme nach sich zieht.

Welches sind die Konsequenzen dieser überschüssigen Pfunde, die sich zumeist als »Organfett« an unseren inneren Organen festsetzen und den Bauch anschwellen lassen? Die nun angewachsenen und wahrscheinlich zahlreicheren Fettzellen senden entzündungsfördernde Hormone in die Blutbahn, die eine weitere Gewichtszunahme begünstigen. (Biologen betrachten unser Fettgewebe als das größ-

te endokrine System – soll heißen, als größte hormonproduzierende Drüse des Körpers.) Das überschüssige Gewicht erzeugt weitere Darmstörungen. Übergewichtige Menschen scheinen mit größerer Wahrscheinlichkeit die Bakterienarten aufzuweisen, die mit Darmdurchlässigkeit in Verbindung gebracht werden. (Die französischen Forscher waren nicht überrascht, als sie feststellten, dass die schlanken und die übergewichtigen Testpersonen ganz unterschiedliche Mikrobiome hatten.) Wenn es einen Teufelskreis gibt, dann diesen! Ich bezeichne das als Reizgewicht. Patrice Cani, einer der weltweit führenden Mikrobiomforscher an der Universität Catholique de Louvain in Belgien, bezeichnet es als »Mikro-Adipositas« (Fettleibigkeit).

Wissenschaftler wie Cani haben in das Puzzle aus Gewichtsverlust/Gewichtszunahme ein entscheidendes Teil eingefügt. In der Vergangenheit waren alle auf die Vorstellung fixiert, Gewichtsabnahme habe allein mit erhöhter Kalorienverbrennung zu tun. Man müsse nur dafür sorgen, dass der Stoffwechsel ordentlich verbrennt. Nun, die Verbrennung von Kalorien *ist* ein wichtiger Aspekt, der durch entsprechende Körperbewegung erzielt wird – ein Thema, das in Kapitel 6 ausführlich diskutiert wird. Nach meiner Meinung hat diese Fixierung auf die Beschleunigung des Stoffwechsels jedoch zu Scharlatanerien wie »Bauch weg«-Cremes, Pillen und Säften geführt, deren Wert höchst zweifelhaft ist, sowie zu »stoffwechselanregenden« Nahrungszusätzen, von denen einige sogar nicht ungefährlich sind. Dank der Mikrobiomforschung wissen wir nun, dass es genauso wichtig ist, das Entzündungspotenzial zu senken, das sich negativ auf die Hormone – vor allem auf das Insulin – auswirkt. Die Hormone steuern, wie viele der Kalorien, die wir konsumieren, in Energie umgewandelt und wie viel als Fettreserven gespeichert werden.

Ihr Immunsystem: Wie eine gestörte Darmflora Allergien und Unverträglichkeiten auslösen kann

Es gibt noch eine andere wichtige Art und Weise, wie sich die Ernährung auf die Darmflora auswirkt, die Verdauung beeinträchtigt und zu Gewichtszunahme führen kann. Dieser Weg führt über das Immunsystem und das ist eine ganz eigene Geschichte.

Rund 70 Prozent der Aktivität des Immunsystems findet im Darm statt. Das Mikrobiom spielt dabei eine wichtige Rolle, indem es das menschliche Immunsystem so einstellt, dass es zwischen »Freund« und »Feind« unterscheiden kann. Warum sollte die Natur eine derart wichtige Aufgabe, die dem Körper dabei hilft, sich gegen Gefahren von außen zu verteidigen, an ungefähr einhundert Trillionen einheimische Bakterien auslagern, die nicht im Entferntesten menschlich sind? Genau wie im Immobiliengeschäft (und wir haben es hier mit einer Art »Verdauungsimmobilie« zu tun), heißt die Parole »Standort, Standort, Standort«. Der Verdauungstrakt ist der hauptsächliche Zugangsort für die Außenwelt, und zwar in Form von Nahrung mit ihrer Sammlung an fremden Proteinen und Bakterien – gute, schlechte und neutrale. Dort befinden sich unsere »Bazillen«: Der Darm enthält zwischen fünfhundert und tausend verschiedene Bakterienstämme, die gemeinsam unsere Darmflora ausmachen. Stellen Sie sich den gesamten Verdauungstrakt, vom Mund über den Magen, den Dünndarm und den Dickdarm bis zum Anus, als einen einzigen ungefähr 9 Meter langen Schlauch vor, der dazu dient, die Außenwelt bis in unser Innerstes zu tragen. Auf diese Weise können wir die Nährstoffe, die wir benötigen, unter relativ sicheren und kontrollierten Bedingungen aus der Nahrung ziehen, wobei die gesamte Verdauung, von der Nahrungsaufnahme über ihre Verarbeitung bis zur Ausscheidung in miteinander verbundenen Kammern geschieht, die durch eine Schleimhaut vom übrigen Körper getrennt ist. Und weil unsere Darmbakterien so zahlreich sind und sich so schnell erneuern – eine Population von Darmbakterien kann ihre Zahl in rund 20 Minuten verdoppeln –, sind sie auf einzigartige Weise dazu geeignet, die schnelle Einsatztruppe des Immunsystems zu bilden.

Manchmal kommt es jedoch zu Betriebsstörungen. Manchmal überreagiert das menschliche Immunsystem, wenn es von einem Mikrobiom schlecht bedient wird, dem es an Zahl und Vielfalt mangelt. Das ist es, was Menschen passiert, die an einer Glutenüberempfindlichkeit leiden. Der Körper behandelt eines der im Gluten enthaltenen Proteine als feindlichen Eindringling und begegnet ihm mit einer entzündlichen Reaktion. Diese Störung macht sich oft im Darm bemerkbar, aber weil zwischen Darm und Gehirn ständig chemische Botschaften hin- und hergesendet werden, kommt es häufig auch zu Symptomen wie Ermüdungszuständen, »Hirnebel« und innerer Anspannung. Je unglücklicher, weil aus dem Gleichgewicht gera-

ten, die Darmbakterien sind – dieser Zustand wird als *Dysbiose* bezeichnet –, desto wahrscheinlicher ist, dass Sie unter einer Lebensmittelallergie leiden.

Wenn Sie in den vergangenen Jahren die maßgeblichen Gesundheitsberichte in den Medien verfolgt haben, wissen Sie, dass diese Art Entzündung zunehmend als Ursache hinter den meisten schweren Alterserkrankungen wie Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Alzheimer und sogar Krebs vermutet wird. Das ist paradox. Die Entzündung ist die Reaktion des Körpers auf eine Verletzung oder Infektion; damit sperrt der Körper den betroffenen Bereich ab und sendet spezielle Zellen zur Schadensbehebung aus. Ohne diese biologische Reaktion wären wir nicht lebensfähig. Zwar ist der Körper schnell in der Aktivierung seiner Einsatztruppe, aber oft nicht so gut darin, sie zurückzurufen. Wenn man bedenkt, wie stark die Darmbakterien an so vielfältigen Bereichen unserer Gesundheit beteiligt sind, und wenn man die Entzündungsprozesse betrachtet, die ihre Arbeit torpedieren, beginnen sich einige Forscher zu fragen, ob – wie zum Beispiel der einflussreiche Nahrungsmittelautor Michael Pollan in einer Titelgeschichte des *New York Times Magazine* schreibt – »die medizinische Wissenschaft sich möglicherweise auf den Spuren einer großen einheitlichen Theorie der chronischen Erkrankungen befindet, in deren Zentrum wir die Darmflora finden werden«. Die Instrumente der Mikrobiologie und der genomischen Sequenzierung scheinen uns zurück an einen Ort geführt zu haben, den unsere Vorfahren möglicherweise erkennen würden. Für die indischen Weisen, die vor Jahrhunderten das Ayurveda entdeckten, war die indische Philosophie der Medizin, *agni*, »das Verdauungsfeuer« – das wichtigste Mittel der Gesundheit. Hippokrates, der griechische Vater der westlichen Medizin, prägte den berühmten Satz: »Lass Nahrung deine Medizin sein; deine Medizin soll die Nahrung sein.«

Kathies Geschichte

Für mich sind das keine rein klinischen oder philosophischen Themen. Ich habe es selbst erlebt. In Bezug auf die Mikrobiota sowie eine gesunde Verdauung und ein gesundes Gewicht könnte man sagen, dass ich in dreifacher Hinsicht von Geburt an geschlagen war. Ich war ein Frühchen, das per Kaiserschnitt auf die Welt kam,

mit Flaschenmilch aufgezogen wurde und als kränkliches Kleinkind einen Großteil meiner ersten Lebensjahre Antibiotika verabreicht bekam.

Wir kommen keineswegs mit einer entwickelten Darmflora auf die Welt. Im Mutterleib leben wir größtenteils keimfrei und wenn wir uns durch den Geburtskanal zwängen, erhalten wir unsere erste Bakterienausrüstung als Basis des Immunsystems unseres Darms. Als Babys erhalten wir, wenn wir Glück haben, Muttermilch. Das ist die perfekte Babynahrung, die die Darmflora nährt. Denn diese wird benötigt, wenn das Baby zum Kleinkind heranwächst und feste Nahrung zu sich nimmt.

Nichts davon traf auf mich zu, das flaschengepäppelte, per Kaiserschnitt entbundene Frühchen – so wie viele von Ihnen nicht in den Vorzug von Muttermilch kamen oder ebenfalls auf eine vaginale Geburt verzichten mussten, was die bestmögliche Schutzimpfung für einen gesunden Start ins Leben ist. Weiteren Schaden richteten die Medikamente an, die mir wegen meiner problematischen Verdauung verschrieben wurden – Säureblocker und Protonenpumpenhemmer, die eine normale Darmfunktion verhindern. Die vielen Antibiotika, die ich in meinen ersten Lebensjahren schlucken musste, reduzierten meine Darmflora weiter, was wahrscheinlich zu meinen ständigen Gesundheitsproblemen als Kind beitrug: chronischen Ohreninfektionen, Kopfschmerzen und einem ausgeprägten Reizdarm.

Die Arbeit von Pionieren auf dem Gebiet des Mikrobioms, wie Dr. Blaser und der Anthropologe Jeff Leach, Mitgründer des American Gut Project, hat ergeben, dass eine dauerhafte Überdosierung von Antibiotika – Schätzungen einiger Experten zufolge sind die Hälfte der Antibiotika, die wir zu uns nehmen, überflüssig beziehungsweise nutzlos – die Hauptursache der Reduzierung der nützlichen Darmbakterien im Verdauungstrakt der amerikanischen Bevölkerung ist. Leach vergleicht das mit dem Versprühen toxischer Chemikalien im eigenen Hof: »Sie sprühen und sprühen, und dann ist es das hartnäckige Unkraut, das als erstes erneut wächst.« Dr. Blaser führt derzeit Forschungsstudien darüber durch, wie ein menschliches Mikrobiom, das durch Antibiotika oder den mangelnden Kontakt mit den Keimen der Außenwelt reduziert ist, die den Hunger regulierende Kommunikation zwischen dem Darm und den Hormonen torpedieren kann. Einige von uns essen möglicherweise einfach zu viel, weil ihr Gehirn keine Sättigungsbotschaft erhält!

Auf jeden Fall überlebte ich meine Kindheit. Ich war immer draußen im Freien, trieb relativ viel Sport und erfreute mich einer einigermaßen soliden Gesund-

heit, bis ich Anfang Dreißig war, als ich als eine vielbeschäftigte Ehefrau und Mutter von zwei kleinen Kindern gegen das chronische Ermüdungssyndrom ankämpfte. Mein Ehemann Dan war damals Pilot bei der U.S. Air Force und als er an einen Stützpunkt in Südengland versetzt wurde, freuten wir uns auf dieses neue Familienabenteuer. Am Tag bevor wir nach England aufbrachen, fing ich mir irgendeinen Magen-Darm-Virus ein, und nachdem er abgeklungen war, litt ich unter einer Erschöpfung, die einfach nicht verschwinden wollte. Ich wollte mit den Kindern unbedingt eine Fahrradtour machen, konnte mich aber einfach nicht aufraffen und kroch völlig erledigt wieder ins Bett. Und da ich keinen Sport treiben konnte, begann ich unaufhörlich zuzunehmen.

Die Militärärzte diagnostizierten eine Autoimmunerkrankung und wollten mich für weitere Tests und Untersuchungen zurück in die USA schicken, aber ich war entschlossen, der Sache selbst auf den Grund zu gehen. Wie sich herausstellte, waren der Hauptgrund für meine Beschwerden die vielen weizenbasierten Lebensmittel, die ich zu mir nahm, vor allem das Glutenprotein, das in vielen Getreidesorten enthalten ist, so auch im Müsli, das ich jeden Morgen mit meinen Kindern aß, dem Vollkornsandwich, das ich zum Mittagessen aß, und den Nudeln, die ich abends für meine Familie kochte. Auf jeden Fall war es in den köstlichen Scones – einem typischen englischen Teegebäck – enthalten, die allgegenwärtig zu sein schienen. Ich nährte eine Glutenüberempfindlichkeit, die höchstwahrscheinlich von dem Magen-Darm-Virus ausgelöst worden war. Heute wissen Forscher, dass eine bakterielle Lebensmittelvergiftung oder ein Magen-Darm-Virus oft der Auslöser für eine latente Lebensmittelüberempfindlichkeit ist. Doch damals, in den 1980er-Jahren, hatte noch niemand von Glutenüberempfindlichkeit gehört. Mithilfe intellektueller Mentoren wie Dr. Jeffrey Bland, dem biochemischen Vater der Bewegung der Funktionalen Medizin in den USA, fand ich all das allmählich heraus. Auf eine ganz eigenartige Weise waren diese frühen Kämpfe ein Geschenk. Ich habe eine ganze Karriere auf die Suche, Entdeckung und Entwicklung von Lösungen für Menschen verwendet, die unter Gewichts- und Verdauungsproblemen leiden.

Als ich im Jahr 1991 mit meiner Familie zurück in die Berkshires im Nordwesten von Massachusetts zog, wurde ich Ernährungsdirektorin auf der Canyon Ranch, dem berühmten Tucson-Resort, das in der Kleinstadt Lenox ein neues Luxus-Spa eröffnet hatte. Dort lernte und lehrte ich die Bedeutung eines ganzheitlichen und

erfüllten Lebens, einschließlich einer natürlichen Gewichtsreduzierung als Ergebnis einer gesunden, schmackhaften Ernährung und eines regelmäßigen Ess-, Bewegungs- und Schlafrhythmus.

Ich war von der heilenden und gewichtssteuernden Wirkung der richtigen Ernährung überzeugt. Das spiegelte sich in meinem eigenen Leben wider, da ich die Menge an tierischen Eiweißen, die meine Familie konsumierte, stetig reduzierte und die Menge an Gemüse erhöhte und nur noch glutenfreies Getreide verwendete. Die Mahlzeiten wurden fortan in moderaten Portionen serviert, waren ballaststoffreich und enthielten viele Vitamine und Mineralien. Und im Gegensatz zu vielen anderen Diäten, die das diäthaltende Mitglied von den anderen Familienmitgliedern trennt, machte diese Ernährung die gesamte Familie gesünder und brachte uns zu leckeren Mahlzeiten zusammen, die allen schmeckten. Ich konnte mich gesund essen und zu einem gesunden Gewicht zurückkehren, unterstützt von täglicher Körperbewegung, sobald ich meine normale Energie zurückgewonnen hatte.

Als ich die Ergebnisse in meinem eigenen und dem Leben meiner Kunden sah, konnte mich nichts mehr stoppen. Ich trug dazu bei, das Nahrungsentwicklungsteam der Ranch dazu zu überreden, ihre »60/20/20«-Formel aufzugeben (Kohlenhydrate/Fett/Protein) und sich auf – wie wir es nannten – »Ernährungsmintelligenz« zu verlegen. Zwar ist jeder Stoffwechsel anders, aber jede Frau kann ihre Ernährungsmintelligenz nutzen, um ihr Gewicht zu reduzieren, indem sie auf vernünftige Portionen achtet und für die Zubereitung der Mahlzeiten kalorienarme, ballaststoff- und nährstoffreiche Nahrungsmittel – vor allem vegetarische – verwendet.

Ich bildete mit den medizinischen Direktoren der Canyon Ranch, den Gesundheitspionieren und Autoren Dr. Mark Liponis und Dr. Mark Hyman, eine Art Beraterstab. Unser medizinisch-ernährungswissenschaftliches Team führte einen »ultrapräventiven« Gesundheits- und Vitalitätsansatz an, der seiner Zeit voraus war. Jahre später, als Dr. Hyman in Lenox seine eigene Klinik, das UltraWellness Center, gründete, folgte ich ihm als Leiterin der Ernährungsabteilung. Wir vertraten die Philosophie »Ernährung ist Medizin« und feilten an Ernährungsplänen, um eine Reihe von Gesundheitsproblemen wie Typ-2-Diabetes und Reizdarmsyndrom zu heilen, die auf konventionelle Medizin nicht ansprachen.

Zwar arbeite ich mit Mark weiterhin im UltraWellness Center, jedoch habe ich in den letzten sechs Jahren den größten Teil meiner Zeit außerhalb meiner privaten Ernährungspraxis mit den Workshops verbracht, die ich im Kripalu Center und an anderen Orten des Landes abhalte. Das ist ein aktiver Austausch. Ich vermittele meinen Teilnehmern Wissen über das Mikrobiom und zeige ihnen, wie sie es nutzen können, um ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Und ich bin regelmäßig von den Veränderungen begeistert, die ich bei den Teilnehmern feststelle und die sich schon nach wenigen Tagen einstellen können, sowie von der stressreduzierenden und willensstärkenden Wirkung von Mind-Body-Übungen wie Yoga und Qi Gong. Ich bin fest davon überzeugt, und eine Reihe von Studien bestätigt mich darin, dass diese Bewegungstherapien eine Art Einladung an meine Teilnehmer darstellen, eine andere Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln. Ein Körper, der das Gleichgewicht sucht, sollte kein Feind, sondern eher ein guter alter Freund sein – akzeptiert und in der Lage, Sie auf positive Weise zu überraschen. Mitgefühl und Verständnis für sich selbst sind wunderbare Gegenmittel gegen die Selbstgeißelung, die das nachhaltige Bekenntnis zu einem gesunden Gewicht so oft untergräbt.

Neben meinen Workshops widme ich mich der Ernährungsberatung für ein lokales Finanzunternehmen in den Berkshires. Derzeit hat eine kleine Gruppe von Frauen, mit denen ich dort arbeite, ihre eigene Gruppe für Gewichts- und Lebensstilveränderung gebildet. Dabei handelt es sich um übergewichtige Frauen mittleren Alters, die hart im Büro arbeiten, um zum Lebensunterhalt ihrer Familie beizutragen. Sie haben sich für die ganzheitliche und zumeist pflanzliche Kost entschieden, und ich leite sie zu einem gewissen Maß an Körperbewegung sowie einigen grundlegenden Qi-Gong-Übungen an, die ihnen großen Spaß machen. Zum Zeitpunkt der Manuskripterstellung für dieses Buch nahmen sie bereits seit acht Monaten an dem Programm teil und hatten insgesamt mehr als 45 Kilo verloren. Sie fühlen sich fantastisch. Und ich auch. Ich esse und bewege mich und mache stressreduzierende Übungen, genau wie meine Kunden. Und genauso vertraue ich darauf, dass es auch meine Leser tun werden. Ich habe mich noch nie so gut gefühlt wie jetzt mit 60 Jahren. Ich fühle mich gesegnet, weil ich mir dieses Wissen über die heilende Kraft der Ernährung aneignen konnte und überdies die Gelegenheit habe, dieses Wissen mit anderen zu teilen.