

Jimmy Moore
mit Eric C. Westman

KETOGENE ERNÄHRUNG

für Einsteiger

Vorteile und Umsetzung von
Low-Carb/High-Fat
verständlich erklärt

riva

Jimmy Moore

mit Eric C. Westman

KETOGENE ERNÄHRUNG

für Einsteiger

Vorteile und Umsetzung von
Low-Carb/High-Fat
verständlich erklärt

Aus dem Amerikanischen von Lea Bodora

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Victory Belt Publishing Inc. unter dem Titel *Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet*.

German Translation copyright © 2014 by Victory Belt Publishing Inc.

Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet

Copyright © 2014 by Jimmy Moore and Dr. Eric Westman

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt c/o Simon & Schuster, Inc.

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: Lea Bodora

Redaktion: Dr. Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: shutterstock/Yuliya Gontar

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-971-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-320-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-321-4

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

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

Dieses Buch ist all denjenigen gewidmet, die unnötigerweise immer noch an die konventionellen Ernährungsweisheiten glauben, auch wenn diese ihnen nie beim Abnehmen oder Gesundwerden geholfen haben ... und höchstwahrscheinlich alles sogar erheblich verschlechtert haben!

Inhalt

Über dieses Buch / 6

Einleitung / 7

Unsere Keto-Experten / 21

Kapitel 1: Was ist eine Ketose und warum ist sie erstrebenswert? / 34

Kapitel 2: Was unterscheidet eine ketogene Ernährung von der Atkins-Diät? / 47

Kapitel 3: Was sagen große Gesundheitsorganisationen über die Ketose? / 52

Kapitel 4: Positive Erfahrungen von Ärzten mit ketogener Ernährung / 59

Kapitel 5: Finden Sie Ihr Level der Kohlenhydrattoleranz / 72

Kapitel 6: Bestimmen Sie Ihre persönliche Eiweißgrenze / 84

Kapitel 7: Essen Sie Fett bis zur Sättigung – insbesondere gesättigtes Fett / 90

Kapitel 8: Wie Sie die Ketose messen können / 102

Kapitel 9: Mein einjähriges n=1-Experiment mit der ernährungsbedingten Ketose / 112

Kapitel 10: Fünf Low-Carb-Fehler und wie die ernährungsbedingte Ketose mich rettete / 124

Kapitel 11: Die Rolle des intermittierenden Fastens bei der Ketose / 137

Kapitel 12: Häufige Keto-Fragen / 150

Kapitel 13: Acht Keto-Erfolgsgeschichten / 181

Kapitel 14: Zehn Gründe, weshalb Sie vielleicht nicht genügend Ketonkörper produzieren / 195

Kapitel 15: Zehn Vorwürfe gegen sehr kohlenhydratarme ketogene Ernährungsformen / 208

Kapitel 16: Wissenschaftliche Grundlagen für die therapeutische Verwendung ketogener Ernährungsweisen / 225

Kapitel 17: Gut belegte Vorteile der Ketose / 244

Kapitel 18: Zukünftige Forschungsbereiche zur Nutzung von Ketonkörpern / 255

Kapitel 19: Einkaufsliste für die Ketose / 268

Kapitel 20: Kohlenhydratarme, fettreiche Rezepte für eine ernährungsbedingte Ketose / 274

Kapitel 21: Keto-Menüplan für 21 Tage / 307

Nachwort: Was passiert nun, nachdem Sie aufgeklärt sind? / 316

Quellenangaben / 318

Glossar / 334

Dank / 338

Register / 340

Über die Autoren / 348

Über dieses Buch

Betrachten Sie *Ketogene Ernährung für Einsteiger* als eine Einladung an Sie, Ernährung und Gesundheit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und gleichzeitig eine Ernährungsweise kennenzulernen, von der Sie zuvor vermutlich nicht viel gehört haben. Dieses Buch erklärt Ihnen die entscheidende Rolle, die eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung mit mäßig Eiweiß – mit anderen Worten: eine ketogene Ernährung – bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit insgesamt und der Umkehr der schädlichen Auswirkungen vieler Krankheiten und chronischer Erkrankungen spielen kann. Lassen Sie dieses Buch auf Ihrem Weg zu einer verbesserten Gesundheit eine Quelle der Beruhigung, der Ermutigung und von Ratschlägen sein, wenn Sie wegen Ihrer Ernährungsweise auf Gegenwind stoßen (und das werden Sie).

Viele Prinzipien, die in unserer Gesellschaft lange für die Wahrheit einer gesunden Ernährung gehalten wurden, basieren auf keinerlei wissenschaftlichem Beweis und funktionieren im echten Leben für echte Menschen einfach nicht. Wie unser vorheriges Buch *Cholesterol Clarity* bringt auch dieses Buch Ihnen in klarer Sprache die neueste Forschung nah und lässt viele bekannte Wissenschaftler, Ärzte, Ernährungsberater und Forscher zu Wort kommen, um die vielfältige therapeutische Anwendung von Ketonkörpern zur Gesundheitsförderung zu erklären.

Seien Sie dazu bereit, alles zu hinterfragen, was Sie in Sachen Ernährung jemals für wahr gehalten haben, und lassen Sie sich auf dieses neue Ernährungsmodell ein, dessen positive wissenschaftliche Nachweise stetig zunehmen. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bevor die Informationen, die Sie in diesem Buch erhalten, zur neuen Normalität werden. Es sind topaktuelle Neuigkeiten über gesunde Ernährung, und mit *Ketogene Ernährung für Einsteiger* sind Sie ganz vorne mit dabei.

Einleitung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie sich zurechtfinden sollen bei all den unterschiedlichen Informationen, was denn eine gesunde Ernährung sei? In einer Woche erfahren wir von einer Studie, die belegt, welchen unglaublichen gesundheitlichen Nutzen beispielsweise der Verzehr von Kokosnüssen und kokosbasierter Nahrungsmittel wie Kokosöl hat. Aber ein paar Monate später werden wir von Schlagzeilen überflutet, dass eine neue Studie nachgewiesen hat, dass Kokos-Nahrungsmittel viel zu viel gesättigtes Fett enthalten und somit unsere Arterien verstopfen und zu Herzerkrankungen führen. Es sind einfach zu viele Informationen – wie in aller Welt soll ein normaler Mensch, der arbeitet und eine Familie hat, das durchschauen?

Ich kenne das, vertrauen Sie mir. Ich habe mehr als 180 Kilogramm gewogen, obwohl ich dachte, dass ich ernährungstechnisch alles richtig machen würde – bei mir hat einfach nichts funktioniert, egal wie sehr ich es versuchte.

Mein Name ist Jimmy Moore, und ich habe mein Gewicht und meine Gesundheit dadurch verändert, dass ich das genaue Gegenteil von all den Dingen tat, die ich mein ganzes Leben lang tun sollte, um gesund zu bleiben.

Die Ernährungsrichtlinien von 2010: einfach falsch

Am 8. Juli 2010 war ich einer von nur fünfzig US-amerikanischen Bürgern, die sich zu den »2010 Dietary Guidelines for Americans«, den Ernährungsrichtlinien der US-Regierung, in Washington, D. C., äußern durften. Diese Richtlinien werden alle fünf Jahre veröffentlicht und stellen die offizielle Haltung der Regierung der Vereinigten Staaten zu gesunder Ernährung dar. Von Lebensmittelmarken über Schulum Mittagessen bis hin zur Verpflegung von Mitgliedern des US-Militärs und ihrer Familien durchdringen sie jeden Teil der US-amerikanischen Gesellschaft.

Ja, das ist ein großes Ding, und deshalb hielt ich es für wichtig genug, um auf eigene Kosten den weiten Weg nach Washington auf mich zu nehmen und dem Komitee für Ernährungsempfehlungen meine Sicht der Dinge darzulegen. Von den fünfzig Personen, die an diesem heißen Sommertag vor dem Komitee im Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten (USDA) aussagten, waren nur zwei als Privatpersonen anwesend – der Rest vertrat überwiegend eine besondere Interessengruppe (die Soja-Lobby, die Milch-Lobby, die Ei-Lobby, die Salz-Lobby und so weiter).

Die überwiegende Mehrheit hielt extrem langweilige und monotone Reden darüber, warum ihre Vorschläge in den offiziellen Ernährungsrichtlinien, bla, bla, bla, berücksichtigt werden sollten. Man konnte richtig fühlen, dass sie nicht mit dem Herzen dabei waren – sie wurden einfach bezahlt für ihre Anwesenheit und für das Vortragen dessen, was im größten Interesse ihrer Unternehmenskunden ist. Authentische Aussagen gab es an diesem Tag nur ganz vereinzelt.

Nachdem ich diese Qualen ein paar Stunden lang erduldet hatte, war endlich ich an der Reihe, um als Redner Nummer 26 für drei Minuten meinen Standpunkt darzulegen. Ich wollte die Aufmerksamkeit der Ausschussmitglieder erregen, die während der meisten Aussagen nach unten gesehen und sich Notizen gemacht und nur gelegentlich zur Parade der Lemminge aufgeblickt hatten, die vor ihnen entlangdefilierte. Nervös, aber zuversichtlich ging ich ans Mikrofon, um (ohne jegliche Hilfe durch Notizzettel) eine leidenschaftliche Rede darüber zu halten, wie sich mein Leben grundlegend geändert hatte, weil ich mich weigerte, das Konzept zu akzeptieren, das den Amerikanern als einziger Weg zu optimaler Gesundheit angepriesen wurde. Ich sprach aus vollem Herzen, denn ich hatte gelebt, was ich sagte, und war Zeuge der mächtigen Auswirkungen gewesen, die meine Erfahrungen auf die Leben vieler hatte, die meine Arbeit verfolgten. Ich kann mich nicht an den genauen Wortlaut erinnern, weil ich so von den Gefühlen des Augenblicks überwältigt war. Aber einer meiner anwesenden Freunde sagte, dass jedes einzelne Mitglied des wissenschaftlichen Beirats und die Regierungsvertreter aufgesehen und dem, was ich sagte, aufmerksam zugehört hatten, als ich zu sprechen begann.

Hier die wörtliche Niederschrift laut dem Gerichtsstenographen des USDA:

»Hi, mein Name ist Jimmy Moore, und ich komme aus Spartanburg, South Carolina. Ich habe eine Webseite, die Livin' La Vida Low-Carb heißt. Im Januar 2004 begann ich mit einer Low-Carb-Ernährung, weil ich jahrelang frustriert war, weil ich beim Versuch, mich an die Ernährungsrichtlinien zu halten, die Ihr Leute alle fünf Jahre

veröffentlicht, scheiterte. Es funktionierte einfach nicht für mich. Ich wog 185 Kilogramm, hatte hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Im Alter von 32 Jahren war ich in einer echt schlechten Verfassung, und erst, nachdem ich über den Tellerrand geschaut und das hinter mir gelassen hatte, was meine Regierung mir als gesund weismachen wollte, konnte ich mir endlich mein Leben und meine Gesundheit zurückerobern. Heute stehe ich hier nicht nur in meinem Namen, sondern im Namen der hunderttausend Menschen, die mein Blog lesen und meine Radiosendung hören. Das sind echte Menschen, und ich wollte, dass Sie einen echten Menschen sehen, dessen Leben sich dadurch verändert hat, dass er nicht die Dinge getan hat, die Sie ihm gesagt haben, sondern durch mehr Fett, weniger Kohlenhydrate und kein Herz-Kreislauf-Training bis zum Umfallen. Das hat für mich nicht funktioniert. Und wissen Sie, erst als ich herausgefunden hatte, was für mich funktionierte, habe ich erkannt, dass die Experten in diesem Ausschuss vielleicht doch nicht die wahren Experten zu diesem Thema sind.

Wir müssen von einer Richtlinie für alle Amerikaner wegkommen. Ich schlage Ihnen mehrere Richtlinien vor, aus denen die Menschen wählen können; mehrere Möglichkeiten, denn wir haben nicht alle dieselbe Schuhgröße. Ich habe Größe 47. Haben hier alle Schuhgröße 47? Nein. Das Gleiche gilt für unsere Ernährung. Wir brauchen eine Ernährung, die an die Stoffwechselbedürfnisse des Einzelnen angepasst ist, ob man fettleibig ist oder Diabetes hat. Das sind die Dinge, die berücksichtigt werden müssen. Wenn wir diese Dinge tun, würde es uns besser gehen, denke ich.

Ansonsten kommen wir hier in fünf Jahren genau mit denselben Menschen zusammen, und jeder tritt mit genau demselben Lobbying für all diese Dinge vor Sie. Und was wird sich ändern? Ich wage zu behaupten, dass sich die Fettleibigkeit verschlimmert, sich Diabetes verschlimmert, sich Herzkrankheiten verschlimmern, und ich werde Sie fragen: Warum?«

Es war sehr befriedigend, nach meinem Statement von vielen Menschen zu hören, dass sie gut fanden, was ich zu sagen hatte. Das machte die Anstrengungen wett, dort zu sein. Mich bat sogar ein Sicherheitsmann um meine Visitenkarte, damit er sich auf meinem Blog mehr über meine Arbeit informieren konnte. Er sagte, bei mir und meiner Geschichte sei es anders gewesen als bei den anderen, die sich vor dem Ausschuss geäußert hatten. Das war eine fantastische Bestätigung, dass meine Wahl, aus dem Herzen zu sprechen und die Worte frei fließen zu lassen, die richtige gewesen war. Ich bin sehr froh darüber!

Ich mache mir keine großen Hoffnungen, dass das, was ich gesagt habe, in die »2010 Dietary Guidelines for Americans« eingeflossen ist. Aber ich bin glücklich darüber, dass ich dort gesprochen und all die Menschen da draußen vertreten habe, denen das geschadet hat, was das USDA und das Ministerium für Gesundheitspflege und Soziale Dienste der Vereinigten Staaten zu einer gesunden Ernährung erklärt haben. Ich hoffe, dass diese Regierungsbürokraten eines Tages die Auswirkungen der Hingabe, mit der sie Getreide anpreisen und Fett verteufeln, erkennen. Wir nähern uns einem Wendepunkt, an dem es für sie nahezu unmöglich werden wird, die Wissenschaft zu ignorieren. Dieses Buch wird hoffentlich dabei helfen, diesen Prozess zu beschleunigen.

Denken Sie mal einen Moment über Folgendes nach: Wäre das USDA ein Unternehmen und der Zustand der öffentlichen Gesundheit ein Spiegelbild seiner Rentabilität, dann wäre es schon vor vielen Jahren bankrott gegangen. Allein in den letzten Jahrzehnten hat sich die Quote an Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und anderen chronischen Krankheiten erheblich erhöht. Und wissen Sie, was das Schockierendste daran ist? Der Anstieg all dieser Leiden deckt sich fast perfekt mit der Einführung der Ernährungsrichtlinien durch die Regierung im Jahr 1980. Zufall? Ich denke nicht.

Es gibt eine Redewendung, nach der es ein Zeichen von Wahnsinn sei, immer wieder und wieder dasselbe zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten. Doch genau das kennzeichnet die nationale Ernährungspolitik der Vereinigten Staaten in den letzten Jahren. Die Regierung ignoriert Studien, die nicht in das vorgefasste Muster einer fettarmen, salzarmen, kalorienreduzierten, kohlenhydratreichen, pflanzenbasierten Ernährung passen. Aber wenn es um Gesundheit geht, funktioniert dieser Einheitsansatz für den großen Teil der Bevölkerung, der unter Fettleibigkeit und anderen chronischen Stoffwechselproblemen leidet, nicht. Tatsächlich beweisen Statistiken, dass diese Richtlinien ein totaler und bedrückender Misserfolg für Amerika waren. Es ist an der Zeit, dass das USDA und das Ministerium für Gesundheitspflege und Soziale Dienste erkennen, dass sie auf dem falschen Weg sind.

Meine Geschichte: Veteran jeder Trenddiät und immer noch 185 Kilogramm schwer

Ich bin wirklich froh, dass ich vor einem Jahrzehnt die Berg- und Talfahrt der Ernährungsrichtlinien und der schlechten Gesundheit hinter mir lassen konnte. Im Januar 2004, als ich 32 Jahre alt war, war mein Gewicht auf 185 Kilo angestiegen. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die immer mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte. Meine Mutter hat jede Low-Fat-Diät gemacht, die je erfunden wurde, und in unserer Küche gab es immer Reiswaffeln und fettarme Milch. Schließlich war sie durch ihre Unfähigkeit abzunehmen so frustriert, dass sie sich im Dezember 2003 für eine Magenbypass-Operation entschied. Ich erinnere mich, dass ich mir zu diesem Zeitpunkt vornahm, es ihr nachzumachen, wenn mein nächster Abnehmversuch nicht erfolgreich war. Zum Glück kam es nie dazu.

Jahrzehnte schlechter Ernährungsgewohnheiten mit wenig Sport und einer allgemeinen Teilnahmslosigkeit, wenn es darum ging, gesund zu leben, hatten mich eingeholt. Ich war überzeugt, mein Gewicht wäre einfach das genetische Kartenblatt, das mir zugeteilt worden war, und dass es absolut keine Hoffnung gäbe, dies je zu überwinden. Zu glauben, dass man immer fett und ungesund sein wird und nichts dagegen tun kann, ist ein echtes Gefühl der Hilflosigkeit und des Gefangenseins. Und genau so hatte ich mich fast mein ganzes Leben lang gefühlt.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich hatte trotzdem alle Diättrends mitgemacht, einschließlich SlimFast zu trinken, die Diättablette Dexatrim zu nehmen und den ganzen Tag nur Karnickelfutter zu essen – aber nichts davon schien zu helfen. 1999 probierte ich eine Ultra-Low-Fat-Diät (fast null Fett) aus, weil uns immer erklärt worden war, dass Fett zu essen fett macht. Überraschenderweise fuhr ich damit recht gut und nahm in nur neun Monaten 77 Kilo ab. Aber es gab ein größeres Problem: Ich war ständig hungrig, was mich reizbar und müde machte, und ich hatte das Gefühl, verrückt zu werden! Meine Frau Christine würde Ihnen sagen, dass ich »wungrig« war – dermaßen hungrig, dass es mich wütender machte als den unglaublichen Hulk! Mein Bauch war so aufgebläht und groß, dass ich mich viel *schlimmer* fühlte als vor dem Abnehmen. Eines Tages fragte mich Christine, ob ich ihr von McDonald's ein Burger-Menü mitbringen könnte, und ich fragte sie, was sie davon hielt, wenn ich »nur dieses eine Mal« ein BigMac-Menü essen würde. Nun ja, jeder, der einmal dick gewesen ist, weiß genau, was dann passierte.

Es war das Ende meiner fettarmen Diät. Ich nahm wieder das ganze Gewicht zu, das ich abgenommen hatte, und noch etwas mehr, bis ich zum ersten Mal in meinem Leben Ende 2003 die 181-Kilo-Marke überschritt. Christine machte sich immer mehr Sorgen um meine Gesundheit, und das aus gutem Grund. Obwohl ich zu dieser Zeit keine größeren gesundheitlichen Probleme hatte, nahm ich verschreibungspflichtige Medikamente gegen hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Atemprobleme. Damals wusste sich schon seit Jahren, genauer: seit dem Jahr 1999, dass ich einen wirksamen, sicheren und langfristig durchhaltbaren Weg finden musste, um gesund zu werden. Denn damals sah ich, wie mein Bruder Kevin mit den Auswirkungen einer Reihe von fast tödlichen Herzinfarkten zu kämpfen hatte. Aber um zu dem Punkt zu gelangen, an dem mir eine echte Veränderung möglich war, mussten noch ein paar Dinge geschehen, die im Herbst 2003 ihren Anfang nahmen.

Zu dieser Zeit war ich Vertretungslehrer für Englisch in einer Klasse der Mittelstufe. Als ich an jenem Tag damit begann, die Aufgaben für die Stunde an die Tafel zu schreiben, hörte ich aus dem hinteren Teil des Raumes eine Stimme rufen: »Mann, Herr Moore ist echt fffett!« Es folgten etwa zwei Sekunden Totenstille und dann das lauteste grölende Gelächter, das ich je gehört hatte. Ganz langsam drehte ich mich um in Richtung des Jungen, der das gesagt hatte, und fiel nervös in das Gelächter mit ein – hauptsächlich, um nicht zu weinen!

Das war der erste Funke, der mich ernsthaft zur Suche eines Wegs antrieb, um mein Gewicht und meine Gesundheit langfristig unter Kontrolle zu bringen. Schon bald folgten andere Zeichen, die ich verzweifelt benötigte, um etwas gegen meine Fettleibigkeit zu unternehmen. In meinem Alltag gab es unzählige Erinnerungen daran, dass schnell eine Veränderung geschehen musste: das ständige Aufreißen des Hosenbodens, wenn ich in mein Auto ein- oder ausstieg, die Probleme beim Aufstehen vom Sofa ohne fremde Hilfe, nicht ins Kino gehen oder mit dem Flugzeug fliegen zu können, weil ich nicht in die Sitze passte, und am Verstörendsten: die abwertenden Blicke der Menschen, denen ich begegnete. All dies brachte mich dazu, die Tatsache anzuerkennen, dass ich es weit genug hatte kommen lassen.

Eine hervorstechende und bleibende Erinnerung ist die an das jährliche Herbstfest in meiner Kirche. Dort gab es eine Kletterwand, und ich sah den Kindern und Erwachsenen dabei zu, wie sie dort wie Spiderman hoch- und runterkrabbelten. Ich fand, dass es sehr einfach aussah und es wohl jeder schaffen könnte. Also stellte ich mich in die Warteschlange, um selbst die Wand zu erklimmen. Nach dem Anlegen der Sicherheitsleinen und Ausrüstung trat ich an die Kletterwand und fasste weit

nach oben, um mich irgendwo festzuhalten. Als ich dann versuchte, auf einen der unteren Felsvorsprünge zu steigen, hatte ich wegen meines Gewichts Schwierigkeiten, mich nach oben zu stemmen, und mein Fuß rutschte fast augenblicklich weg. Ich versuchte es erneut, und dieses Mal rutschte mein Fuß verdreht zur Seite, was einen kleinen Schmerz in meinem Knöchel verursachte. Ich drehte mich zur Menschenmenge um, die jede meiner Bewegungen beobachtete, und musste beschämenderweise meinen Kletterversuch abbrechen. Dieses Ereignis bleibt eine unauslöschliche Erfahrung, und zu jenem Zeitpunkt war sie ein eindeutiges Signal, dass in sehr naher Zukunft etwas drastisch verändert werden musste. Aber was konnte ich tun, das besser war als all die vergeblichen Versuche der Vergangenheit, um abzunehmen?

Allein beim Gedanken daran, schon wieder eine Diät zu machen, wurde mir übel. Es gilt als allgemein bekannt, dass man Kalorien reduzieren, Fett in der Ernährung verringern und mehr Sport treiben muss (also mehrere Stunden pro Woche auf dem Laufband), um Gewicht zu verlieren. Der standardmäßige Abnehmplan, auf den viele von uns zurückgreifen, ist also eine fettarme, kalorienarme Diät mit regelmäßigen Besuchen des Fitnessstudios an mehreren Tagen die Woche.

Ich konnte mich jedoch noch lebhaft an den starken Hunger und den Frust erinnern, den ich 1999 genau dabei empfunden hatte, und ich erkannte, dass es einen besseren Weg geben musste. Zufällig beschloss meine Schwiegermutter, mir in diesem Jahr zu Weihnachten ein Diätbuch zu schenken. Gibt es noch andere Schwiegersöhne, die von der Mutter ihrer Frau Abnehbücher als Weihnachtsgeschenk bekommen? Ich jedenfalls bekam eines! Und im Rückblick betrachte ich mich froh und dankbar für dieses Weihnachtsgeschenk, das den Verlauf meines Lebens für immer verändert hat. Danke, Libby!

Die Wende: der kohlenhydratarme, fettreiche Ansatz von Dr. Atkins

Meine Schwiegermutter hatte mir bereits in der Vergangenheit Diätbücher zu Weihnachten geschenkt – ein nicht gerade unauffälliger Wink mit dem Zaunpfahl, dass sie den Mann, den ihre Tochter geheiratet hatte, für zu fett hielt. Ich tat so, als würde es mich nicht verletzen, aber das tat es. Hey, ich wusste, dass ich ein sehr beliebter Mann war und mein Gewicht unter Kontrolle bekommen musste. Ich musste

nur einen gesunden Plan finden, der für mich funktionierte. Aber in diesem Jahr gab sie mir genau den Plan, den ich brauchte. Das Buch war *Die neue Aktins-Diät* und fasste die vom großartigen Dr. Robert C. Atkins entwickelte Diät zusammen. Ich hatte viel (Gutes und Schlechtes) von dieser Diät gehört, mir aber nie die Zeit genommen, mich damit zu beschäftigen. Jetzt, da ich das Buch bekommen hatte, gab es keine Entschuldigung mehr: Ich begann herauszufinden, worum es bei der Atkins-Diät tatsächlich ging.

Lustigerweise hatte mich 1999, als ich gerade die nahezu Null-Fett-Diät machte, einer meiner Freunde gefragt, ob mein Gewichtsverlust ein Ergebnis der Atkins-Diät sei. »Machst du Witze?«, hatte ich geantwortet. »Nein! Das ist eine der ungesündesten Möglichkeiten, abzunehmen.« Außerdem hatte ich hinzugefügt: »Ich würde niemals eine Low-Carb-Diät wie die von Atkins machen, weil sie zu ungesund ist.« Die berühmten letzten Worte. Sie zeigten meine Ignoranz und die sture Weigerung, mich anderen Möglichkeiten als den herkömmlichen Diätweisheiten zu öffnen. Bedenkt man, dass ich heute bestens als »Low-Carb-Guy« bekannt bin, liegt in diesen Worten eine gewisse Ironie. Sag niemals nie.

Als ich das Buch von Dr. Atkins in der Woche zwischen Weihnachten und Neujahr las, war meine erste Reaktion auf das Konzept einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung die völlige Verachtung. Wie um Gottes willen kann man ohne negative Auswirkungen auf die Gesundheit große Mengen Fett wie Butter, Vollfettkäse und rotes Fleisch essen? Weiß dieser Atkins-Typ denn nicht, dass diese Dinge die Arterien verstopfen, zu Herzerkrankungen und Krebs führen und dich letztendlich umbringen? Und wie kommt er darauf, kohlenhydratbasierte Nahrungsmittel stark zu reduzieren? Wer könnte jemals ohne Brot, Nudeln, Zucker und stärkehaltige Nahrungsmittel leben? Sind sie nicht genau das, was dem Körper die Energie für seine Arbeit liefert? Was für eine völlige Farce eines Ernährungsplans! Unwissenheit ist ein Segen, sagt man – und das alles hat eine humoristische Note, wenn man nun ein Jahrzehnt später darauf zurückblickt.

Nachdem ich ein paar Tage über das Buch gegrübelt hatte, kam ich zu der einfachen Erkenntnis, dass jeder einzelne meiner vorherigen Abnehmversuche darin bestanden hatte, meine Gesamtfettaufnahme zu verringern, insbesondere gesättigte Fette zu vermeiden, viel »gesunde« Vollkornprodukte zu essen und jede einzelne Kalorie zu zählen, die ich mir in den Mund steckte. Diese Art zu essen führte zwar anfänglich zu einem Gewichtsverlust, endete jedoch immer mit der Rückkehr zu meinen alten Essgewohnheiten und somit schließlich mit der Rückkehr zum Ge-

wicht von vor Beginn der Diät (und letztendlich sogar mehr). Bei diesem Versuch wollte ich diese Falle vermeiden, und die kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung war die erste Abnehmstrategie, die ich noch nie wirklich ausprobiert hatte. Auch wenn ich nur fünf Jahre zuvor erklärt hatte, dass ich nie die Atkins-Diät machen würde, fand ich mich nun hier wieder: bereit dazu, das Abnehmen mit dem berühmten Low-Carb-Plan zu meinem Vorsatz für das neue Jahr zu machen.

Am 1. Januar 2004 sprang ich ins kalte Wasser und begann mit der Atkins-Diät. Für mein System war es ein totaler Schock. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich täglich zwei ganze Packungen voller Minikuchen, große Teller Nudeln, Sausage & Egg McMuffins von McDonald's, Zuckerschnecken und große Chocolate-Chip-Cookies aus dem Supermarkt gegessen und 16 Dosen Coca-Cola getrunken. Ja, ich war ein echter Kohlenhydrat-Junkie, durch und durch. Auf diese Weise nahm ich mehr als 1.500 Gramm Kohlenhydrate täglich zu mir und dachte nicht einmal darüber nach. Ist es überraschend, dass mein Gewicht auf über 181 Kilo anstieg?

Jetzt veränderte ich plötzlich meine Ernährung: weg von dieser furchtbaren Menge zuckerhaltiger, verarbeiteter Kohlenhydrate, hin zu nur 20 Gramm pro Tag. Wenn Sie glauben, dass das keine physiologischen Auswirkungen auf Ihren Körper hat, dann lassen Sie mich Ihnen sagen: Hat es doch! Ich habe nie in meinem Leben irgendeine Droge genommen, aber wenn ein Crack- oder Heroinentzug auch nur im Entferntesten ähnlich ist, dann erinnern Sie mich bitte daran, nie mit Drogen anzufangen.

Zum Glück hielten die Schmerzen des Wechsels von meiner alten Ernährung zur Atkins-Diät nur eine kurze Weile an, bevor ich mich wieder energiegeladener und lebendiger fühlte. Es war, als wäre eine dunkle Wolke der Verzweiflung aus meinem Kopf verschwunden, und ich verstand, dass sich »normal« so anfühlte. Zum ersten Mal in meinem Leben spürte ich die Hoffnung, dass ich endlich wieder die Zügel übernehmen und mein Gewicht und meine Gesundheit unter Kontrolle bringen könnte.

Hauptsächlich dank der ständig gleichen Wiederholungen in den Massenmedien hat die Atkins-Diät den Ruf, dass es nur um den Verzehr von Unmengen von Fleisch, Eiern, Käse und Speck geht. Entgegen der allgemeinen Ansicht ist das *nicht* die Atkins-Diät – nicht im Geringsten! Da die Atkins-Diät so kompliziert ist, um sie in nur wenigen Sätzen zu beschreiben, behandeln wir sie in Kapitel 2 genauer. Fürs Erste reicht es zu wissen, dass Dr. Atkins nicht nur einfach über die Verrin-

gerung der Kohlenhydratzufuhr, das Essen abgepackter »Low-Carb«-Lebensmittel und den Verzehr von ausschließlich Fleisch, Eiern und Käse geschrieben hat.

Welche Auswirkungen die kohlenhydratarme, fettreiche Atkins-Diät bei mir hatte? Am Ende des ersten Monats hatte ich insgesamt 16 Kilogramm abgenommen. Heiliger Strohsack! Am Ende des zweiten Monats, als ich damit begonnen hatte, ins Fitnessstudio zu gehen, um all die zusätzliche Energie loszuwerden, die mich plötzlich durchströmte, waren weitere 18 Kilogramm weg. Nach 100 Tagen hatte ich 45 Kilogramm abgenommen und wusste, dass hier etwas Besonderes geschah.

Es ist nicht mit Worten zu beschreiben, wie ich mich auf diesem unglaublichen Weg fühlte, und ich werde wirklich nie mehr der Alte sein. Obwohl es beim besten Willen kein Spaziergang war, bin ich sehr dankbar, dass ich diesen gesunden Low-Carb-Lebensstil für mich entdeckt habe, denn in einem Jahr nahm ich insgesamt 81 Kilogramm ab. Nach nur neun Monaten Atkins-Diät waren alle Medikamente, die ich gegen hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Atemprobleme genommen hatte, Geschichte. Wer will da behaupten, die Gesundheit würde sich bei einem kohlenhydratarmen Lebensstil nicht verbessern? (Darüber gibt es später in diesem Buch noch einiges mehr zu sagen.)

Lassen Sie mich an dieser Stelle meine unglaubliche Dankbarkeit gegenüber Dr. Atkins dafür ausdrücken, dass er mir dabei geholfen hat, mit seiner Ernährung mein Leben zu verändern. Seitdem ich das Buch gelesen habe, ist mein Leben nicht mehr dasselbe. Ich fühle mich geehrt und damit gesegnet, ein sehr beliebtes Gesundheitsblog und drei sehr angesehene iTunes-Gesundheitspodcasts zu haben, die sich dem Verbreiten der Botschaft vom Low-Carb-Leben widmen.

Auch wenn ich nie die Gelegenheit hatte, Dr. Atkins persönlich kennenzulernen, wäre ohne die Inspiration und das Wissen dieses unglaublichen Mannes keiner dieser Erfolge auch nur im Geringsten möglich gewesen. Auch über ein Jahrzehnt nach seinem tragischen Tod – er starb an den Folgen eines Sturzes auf einem vereisten Bürgersteig in New York City – schlägt sein Erbe immer noch Wellen. Sein Andenken lebt in denjenigen von uns weiter, die den Staffelstab übernommen haben und das Rennen für ein kohlenhydratarmes Leben weiterlaufen. Gott segne Sie dafür, Dr. Atkins, dass Sie mein Leben und die Leben Millionen anderer Menschen gerettet haben, die immer noch von Ihrer leidenschaftlichen Begeisterung für kohlenhydratarme Ernährung und ihre gesundheitlichen Auswirkungen profitieren.

Und Hut ab vor Jackie Eberstein, einer examinierten Krankenschwester, die drei Jahrzehnte lang mit Dr. Atkins in seiner Klinik in New York City zusammengearbeitet hat und auch heute noch die kohlenhydratarme Lebensweise unterrichtet. Des Weiteren war Veronica Atkins beim Weiterführen des Erbes ihres verstorbenen Mannes entscheidend, indem sie die Veronica and Robert C. Atkins Foundation gründete und Forschungsprofessuren an bekannten Universitäten in den Vereinigten Staaten finanziert, darunter sind die Universität von Kalifornien (Berkeley), die Universität von Texas (Southwestern), die Columbia-Universität, die Universität von Michigan, die Washington-Universität und die Duke-Universität.

Etwas zurückgeben: Anderen zeigen, wie ich »Livin' La Vida Low-Carb« meistere

Als das Jahr 2005 begann und die Menschen meinen sehr sichtbaren Gewichtsverlust bemerkten, wollten sie wissen, wie ich das geschafft hatte. Nachdem ich meine kohlenhydratarme Atkins-Abnehmerfolgsgeschichte mindestens zig Millionen Mal erzählt hatte, beschloss ich, ein Onlinetagebuch oder eine Website zu erstellen, um über das zu schreiben, was ich getan hatte, und anderen dabei zu helfen, ebenso erfolgreich zu sein wie ich. Ich hatte gerade das erste Mal von Blogs gehört, als ich mich Ende April 2005 entschied, selbst eins zu beginnen. Einer meiner Freunde erklärte mir, wie unglaublich einfach es sei, ein Blog einzurichten und sofort loszuschreiben. Meine Gedanken schriftlich mitzuteilen, ist seit der Highschool eine meiner Leidenschaften, lange bevor die Atkins-Diät auf meinem Radarschirm auftauchte. Es machte also einfach Sinn, meine Begeisterung für das geschriebene Wort und meine Begabung mit meinem neuen Engagement für ein gesundes Leben auf Low-Carb-Art zu verbinden. Das war eine vom Himmel geschlossene Verbindung, und ich war dazu bereit, die Welt zu erobern! Und ich habe nie zurückgeblickt.

Fast augenblicklich strömten die Menschen auf mein neues Blog, das ich »Livin' La Vida Low-Carb« nannte. Seit es im April 2005 online ging, ist seine Leserschaft exponentiell gewachsen und umfasst fast 200.000 Besucher pro Monat. Es hat mir immer Spaß gemacht, andere übergewichtige, fettleibige und ungesunde Menschen über das aufzuklären, was ich getan habe, sie zu ermutigen und zu inspirieren. Ich kenne aus erster Hand die Probleme, die man als kranker, krankhaft fettleibiger Mann hat, was es erforderte, aus diesem Loch herauszuklettern, und den Triumph,

als ich es geschafft hatte – denn ich habe es selbst erlebt. Es ist meine Leidenschaft, für diejenigen ein Leuchtturm der Hoffnung zu sein, die wie ich damals denken, dass es ihr Schicksal sei, für immer fett und ungesund zu leben. Geben Sie niemals auf!

Im Oktober 2006 begann ich mit dem, das mich vielleicht am bekanntesten machte: Ich startete meinen iTunes-Podcast *The Livin' La Vida Low-Carb Show with Jimmy Moore*. Er ist seitdem eine der heute am höchsten gelisteten Internetsendungen mit mehr als 1.000 Folgen, die überwiegend aus zwanglosen Interviews mit den besten und klügsten Köpfen aus den Bereichen Ernährung, Fitness und Gesundheit bestehen. Ich habe noch zwei weitere iTunes-Podcasts: *Low-Carb Conversations with Jimmy Moore & Friends* und *Ask the Low-Carb Experts*, die ich auch dazu nutze, die Botschaft eines gesunden Lebens überall zu verbreiten.

Im August 2013 veröffentlichte ich mein Buch *Cholesterol Clarity: What the HDL Is Wrong with My Numbers?*. Es enthält insbesondere das Fachwissen meines Mitautors Dr. Eric C. Westman, einem Internisten und Forscher an der Duke University in Durham, North Carolina, sowie exklusive Interviews mit 29 der weltweiten Topexperten in Sachen Cholesterin. Ich habe das Privileg, wirklich gute Beziehungen sozusagen zum Who-is-Who derjenigen zu pflegen, die in der Welt der Gesundheit von Bedeutung sind. Dazu gehört Dr. Westman.

Das erste Mal traf ich ihn persönlich im Januar 2006 auf einer wissenschaftlichen Konferenz zu kohlenhydratarmer Ernährung in Brooklyn, New York. Ich hatte weniger als ein Jahr gebloggt, hatte aber den starken Wunsch, mehr über das kohlenhydratarme Essen zu erfahren, das mir beim Abnehmen meiner Pfunde und Wiedererlangen meiner Gesundheit geholfen hatte, damit ich dies mit meinen Bloglesern teilen konnte. Ich war zu einem Symposium der Nutrition and Metabolism Society eingeladen worden, bei dem extrem fachliche Vorträge von Medizinerinnen, Ernährungswissenschaftlern und verschiedenen anderen Fachleuten gehalten wurden. Meine Augen waren von dem medizinischen Kauderwelsch, mit dem sie um sich warfen, völlig glasig geworden. Mein Studium von Politikwissenschaft und Englisch war keine große Hilfe, während ich versuchte, mir alles zusammenzureimen.

Als einer der Vortragenden während seiner Ausführungen begann, über ein als PEP-C bekanntes Behandlungskonzept zu sprechen, lehnte sich der zu meiner Rechten sitzende Mann zu mir herüber und flüsterte: »Sollte das nicht eher ›PEP-C light‹ heißen?« Dieser Mann war Dr. Eric Westman. Ich wusste augenblicklich, dass er etwas Besonderes an sich hatte. Als ich ihn kennenlernte und von ihm hörte,

wie sein Interesse für kohlenhydratarme Ernährungsformen geweckt worden war, wurde mir bewusst, dass er einen ähnlichen Antrieb hatte, diese Botschaft zu den Menschen da draußen zu bringen, die sie am meisten benötigten. Und es waren seine Erfahrungen mit Patienten wie mir, die durch die Lektüre von Dr. Atkins' Buch erfolgreich abnahmen und ihre Gesundheit wiedererlangten, die Dr. Westman nach Antworten suchen ließen, weshalb die Diät so gut funktionierte. Diese Suche hatte dazu geführt, dass er 1999 Kontakt mit Dr. Atkins aufnahm.

Dr. Westman schrieb einen Brief an den Diätspezialisten, der ihn daraufhin anrief und persönlich einlud, sich anzusehen, wie er Patienten durch eine Ernährungsumstellung behandelte. Also machte Dr. Westman eine Reise nach New York City, um das Atkins Center for Complementary Medicine zu besuchen. Dort bekam er mit, wie Dr. Atkins und seine Mitarbeiter mit kohlenhydratarmen Ernährungstherapien als Teil der medizinischen Behandlung Patienten halfen, die unter Fettleibigkeit, Diabetes und vielen anderen chronischen Krankheiten litten. Nachdem er all die unglaublichen gesundheitlichen Verbesserungen gesehen hatte, die Dr. Atkins bei seinen Patienten erreichte, fragte Dr. Westman, ob er Interesse hätte, eine Studie zum wissenschaftlichen Nachweis der Auswirkungen einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung zu fördern. Dr. Atkins willigte ein, und Dr. Westman begann damit, die allererste klinische Studie zur Atkins-Diät durchzuführen.

Die Ergebnisse der ursprünglichen Pilotstudie, die fünfzig Personen während einer kohlenhydratarmen Ernährung über einen Zeitraum von sechs Monaten beobachtete, wurden im November 2002 auf der Jahresversammlung der American Heart Association in Chicago vorgestellt. Sie zeigten, dass Patienten mit einer kohlenhydratarmen, fettreichen Diät Gewicht verloren und sich ihre Cholesterinwerte verbesserten.

Aber Dr. Westman wollte sehen, wie die von ihm beobachteten Ergebnisse im Vergleich zur bekannten fettarmen Diät abschnitten. Also führte er die Pilotstudie mit einer vollwertigen randomisierten, kontrollierten Studie mit 120 Personen weiter. Die Teilnehmer wurde darin geschult, eine kohlenhydratarme oder eine fettarme Diät durchzuführen, die sie sechs Monate einhielten. Dr. Westman fand heraus, dass beide Gruppen Verbesserungen zeigten, dass aber die kohlenhydratarme Diät besser für den Gewichtsverlust war und das metabolische Syndrom am stärksten verbesserte. Die Ergebnisse dieser Studie wurden 2004 in den *Annals of Internal Medicine* veröffentlicht und bereiteten den Weg für ein Füllhorn bahnbrechender Forschungen zur Ernährung mit verringerter Kohlenhydrataufnahme.

Der nächste Schritt: Eine ketogene Ernährung

Sie mögen jetzt vielleicht denken: »Dass Sie Gewicht verloren und Ihre Gesundheit verbessert haben, ist großartig, aber was zum Teufel hat das alles mit dem Titel Ihres Buches zu tun, mit *Ketogene Ernährung für Einsteiger*? Darüber habe ich bislang noch nichts gehört!« Ich bin froh, dass Sie das fragen. Sobald Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit der Ernährung machen und die positiven Auswirkungen verstehen, die sie auf Ihre Gesundheit haben kann, werden Sie erkennen, warum eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung genau das sein kann, was Ihre Gesundheit verbessert – und hier kommt die Keto-Idee (also der *ketogene Aspekt*) ins Spiel. Genau wie wir es in *Cholesterol Clarity* mit Cholesterin und Herzerkrankungen gemacht haben, werden wir die Grundgedanken der Keto-Idee und die Gründe, weshalb sie funktioniert, einfach verständlich darlegen und auf Ihre Situation übertragen.

Wir werden die gewaltige Verwirrung beseitigen, die durch die vielen Falschinformationen über die Keto-Idee entstanden ist. Ja, dieses Buch wird sehr wahrscheinlich die Grundfesten all dessen erschüttern, was Sie über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubten. Aber nun, da Sie gehört haben, wie wir dazu gekommen sind, uns für eine kohlenhydratarme, mäßig eiweißreiche, fettreiche, ketogene Ernährung zu interessieren, ist es an der Zeit, dieses Wissen, die Erfahrung und die Weisheit, die wir auf diesem Weg erlangt haben, mit Ihnen zu teilen, um Sie auf Ihrem Weg zu einer optimalen Gesundheit zu unterstützen.

Die Wahrheit über ketogene Ernährungsweisen verdient es, weitergetragen zu werden, denn sie könnte sehr wohl das fehlende Puzzleteil für Sie, ein Familienmitglied oder einen Freund sein. Noch nie gab es ein Buch wie dieses, das alle Teilstücke darüber verbindet, wie man eine ketogene Ernährung für die Verbesserung der Gesundheit umsetzt. Betrachten Sie dieses Buch als Ihren ultimativen Leitfaden zu den gesundheitlichen Vorteilen einer kohlenhydratarmen, fettreichen Ernährung. Lassen Sie uns mit der Reise beginnen.

Unsere Keto-Experten

Dank meiner Podcasts hatte ich das Privileg, hunderte der besten und klügsten Experten zu einer Vielzahl wichtiger Gesundheitsthemen zu interviewen. Als ich beschloss, dieses Buch zu schreiben, wusste ich daher genau, an wen ich mich wenden musste, um die neuesten Informationen über ketogene Ernährungsformen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu erfahren. Ich freue mich sehr, Ihnen diese 22 Experten aus aller Welt vorzustellen. Ihre Zitate finden Sie im gesamten Buch unter der Überschrift: »Expertenwissen – kurz & klar«.

Zeeshan (»Zee«) Arain



Dr. Arain machte seinen Medizinabschluss an der Monash University im australischen Melbourne und seinen Master in Public Health and Tropical Medicine an der James Cook University. Er arbeitet als Allgemeinmediziner und ist Teamarzt des Melbourne Football Club in der Australian Football League, einer der angesehensten Profisportorganisationen der Welt. Ihn interessiert besonders die Rolle von Ernährung und Sport bei der Vorbeugung und Behandlung chronischer Erkrankungen und bei Fettleibigkeit. Dr. Arain hat hunderte Patienten persönlich mit einer sorgfältig ausgearbeiteten kohlenhydratarmen, fettreichen, ketogenen Ernährung behandelt, um eine Vielzahl an medizinischen Problemen unter Kontrolle zu bringen, darunter Diabetes, polyzystisches Ovarsyndrom, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Epilepsie, Refluxösophagitis und Reizdarmsyndrom. Er hat etliche öffentliche Vorträge zur ernährungsbedingten Ketose gehalten und ist dabei, eine Forschungsstudie in diesem Bereich zu entwickeln. Er selbst befindet sich seit 2012 in einer ernährungsbedingten Ketose.

Bryan Barksdale



Bryan Barksdale strebt an der medizinischen Fakultät der University of Texas seinen Doktor der Medizin an und promoviert an der University of Texas in Austin in Neurowissenschaften.

Er interessiert sich für den Einfluss von Ernährungsweise und Lebensstil auf die Behandlung neurologischer Erkrankungen, mit einem besonderen Schwerpunkt auf ketogene Ernährung. Er ist Gründer der Austin Primal Living Group (www.meetup.com/de-DE/Austin-Primal-Living-Group/).

Mehr über Bryan Barksdale erfahren Sie auf seinem Blog *From Bench to Bedside*: frombenchtobedside.wordpress.com.

Dominic D'Agostino



Dr. D'Agostino ist Assistant Professor am Department of Molecular Pharmacology and Physiology der University of South Florida, wo er Neuropharmakologie, medizinische Biochemie sowie Stoffwechsel- und Ernährungsphysiologie lehrt.

Seine Forschung legt den Schwerpunkt auf die Entwicklung und Untersuchung ketogener Ernährungsweisen, Ernährung mit Kalorieneinschränkung und Ketonkörper-Supplementen als Stoffwechseltherapien bei neurologischen Erkrankungen und Krebs.

Zum Verstehen der physiologischen, zellulären und molekularen Mechanismen von Stoffwechseltherapien nutzt sein Labor In-vivo- und In-vitro-Verfahren, einschließlich Radiotelemetrie (EEG, EMG), Elektrophysiologie, Fluoreszenzmikroskopie, konfokale Laser-Scanning-Mikroskopie, Rasterkraftmikroskopie (Atomic Force Microscopy [AFM]), biochemische Assays, In-vivo-Biolumineszenz-Imaging, Verhaltenstests und motorische Leistungsfähigkeit. Mehr über Dr. D'Agostino erfahren Sie unter: dominicdagostino.com.

William Davis



Dr. Davis ist Kardiologe und Autor des *New-York-Times*-Bestsellers *Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht* – dem Buch, das als Erstes auf die Gefahren von genetisch verändertem Hochleistungsweizen aufmerksam machte. Er ist Absolvent der St. Louis University School of Medicine, hat am Ohio State University Hospital Praktika, seinen Arzt im Praktikum und die Facharztweiterbildung absolviert, eine Zusatzausbildung in kardiovaskulärer Medizin an der Ohio State University und Angioplastie-Fortbildungen am Metro Health Medical Center und Case Western Reserve University Hospital gemacht, wo er anschließend als Director of the Cardiovascular Fellowship und Assistant Professor tätig war. Derzeit praktiziert er am Stadtrand von Milwaukee als Kardiologe. Mehr über Dr. Davis erfahren Sie auf www.wheatbellyblog.com.

Jacqueline Eberstein



Bis zum Tod von Dr. Robert Atkins im Jahr 2003 war die examinierte Krankenschwester Jacqueline Eberstein Leiterin der medizinischen Ausbildung am Atkins Center for Complementary Medicine. Ihre Arbeit mit Dr. Atkins begann sie im Jahr 1974. Ihre Erfahrungen sind vielfältig und beinhalten die Weiterbildung von Ärzten, Arzthelfern, studierten Pflegeexperten (Nurse Practitioners) und Ernährungsberatern zu den Grundsätzen und Verfahren des Atkins-Lebensstils und der Komplementärmedizin. Sie trug zu einer Reihe von Dr. Atkins' Büchern, Newslettern und anderen Medien bei. 2004 war sie Mitautorin des Buchs *Die Atkins Diabetes Revolution*, und sie hält sowohl national als auch international weiterhin Vorträge und schreibt und berät zur Atkins-Philosophie. Bei der Kreuzfahrt Low-Carb Cruise ist sie regelmäßig als Teilnehmerin und Vortragende dabei. Aktuell ist sie außerdem Autorin beim elektronischen CarbSmart-Magazin. Aufgrund ihrer umfassenden Erfahrung beim Verfolgen des Atkins-Lebensstils ist sie eine der führenden Autoritäten zu kohlenhydratarmen, fettreichen, ketogenen Ernährungsformen. Mehr über Jacqueline Eberstein erfahren Sie unter controlcarb.com.

Maria Emmerich



Maria Emmerich ist Expertin für Ernährung und Sportphysiologie und von der Leidenschaft erfüllt, anderen beim Erreichen ihrer optimalen Gesundheit zu helfen. Während ihrer gesamten Kindheit hatte sie Gewichtsprobleme und entschied dann, sich in Gesundheit und Wellness weiterzubilden, um so anderen zu helfen, ihre Zeit nicht damit zu verschwenden, sich von ihrem Äußeren entmutigen zu lassen und sich unwohl zu fühlen. Maria Emmerich kennt den Zusammenhang von Nahrung und wie sie sich auf unser Befinden auswirkt. Zu ihrem Fachgebiet gehören Neurotransmitter und wie sie von den Nahrungsmitteln beeinflusst werden, die wir zu uns nehmen. Sie ist Autorin von acht Büchern, darunter *Das Keto-Kochbuch*. Bei einer Diät zur Behandlung vieler Gesundheitsprobleme, einschließlich des metabolischen Syndroms, Alopezie, Hashimoto-Thyreoiditis, Autoimmunerkrankungen, Magen-Darm-Problemen und vielen anderen Erkrankungen, ist Gewichtsverlust oftmals nur eine Nebenwirkung. Mehr über Maria Emmerich erfahren Sie auf mariamindbodyhealth.com.

Richard Feinman



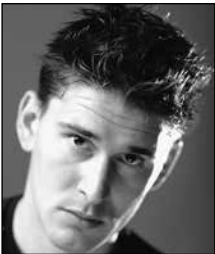
Dr. Feinman ist Professor für Zellbiologie (Biochemie) am Downstate Medical Center der State University of New York (SUNY) in Brooklyn. Er ist Absolvent der University of Rochester und besitzt einen Doktor in Chemie von der University of Oregon. Dr. Feinmans ursprüngliches Forschungsgebiet waren Proteinchemie und Enzymmechanismen und deren Anwendung bei der Blutgerinnung und Hämostase. Sein derzeitiges Interesse an Ernährung und Stoffwechsel, besonders hinsichtlich Ernährungszusammensetzung und Energiebilanz, wird durch seine Lehrtätigkeit an der medizinischen Hochschule angetrieben und beeinflusst diese; er war ein Pionier bei der Integration von Ernährung in den Biochemielehrplan. Dr. Feinman ist Gründer der Nutrition and Metabolism Society (www.nmsociety.org) und ehemaliger Co-Chefredakteur der Fachzeitschrift *Nutrition & Metabolism*. Mehr über Dr. Feinman erfahren Sie unter feinmantheother.com.

Nora Gedgaudas



Nora Gedgaudas ist eine weithin anerkannte Expertin in dem, was gemeinhin als die »Paläo-Diät« bekannt ist. Sie ist Autorin des internationalen Bestsellers *Primal Body, Primal Mind: Beyond the Paleo Diet for Total Health and a Longer Life*. Außerdem ist sie eine höchst erfolgreiche und erfahrene Ernährungsberaterin, Rednerin und Lehrerin, die viele Interviews in nationalen und internationalen Radiosendungen, bei populären Podcasts, im Fernsehen und in Filmen gegeben hat. Ihre eigenen Podcasts sind auf iTunes sehr beliebt, und ihre zahlreichen kostenlosen Artikel auf ihrer Website erreichen eine große Leserschaft. Sie praktiziert als zertifizierte Ernährungsberaterin und zertifizierte Neurofeedback-Spezialistin in einer Privatpraxis in Portland, Oregon. Mehr über Nora Gedgaudas erfahren Sie unter www.primalbody-primalmind.com.

Ben Greenfield



Ben Greenfield ist Coach, Autor, Redner, ehemaliger Bodybuilder und Ironman-Triathlet. Er hat einen Masterabschluss der University of Idaho in Sportphysiologie und Biomechanik und ist zertifizierter Sporternährungswissenschaftler (C-ISSN) und zertifizierter Kraft- und Konditionstrainer (CSCS). Er verfügt über mehr als ein Jahrzehnt Erfahrung im Unterrichten von Berufs-, und Freizeitsportlern sowie von Sportstudenten aus allen Sportarten darin, wie sie innerlich und äußerlich gesund bleiben. Ben Greenfield ist Berater bei WellnessFX, Moderator der iTunes-Podcasts *Get-Fit Guy* und *Ben Greenfield Fitness* und Autor von mehr als einem Dutzend Programmen und Büchern zur Optimierung von Gesundheit und Ausdauer, darunter das 2014 veröffentlichte *Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life*. Darüber hinaus ist er über sein Superhuman Coach Network (superhumancoach.com) Trainer und Mentor von Ärzten, Personal Trainers und Physiotherapeuten aus aller Welt. Mehr über Ben Greenfield erfahren Sie unter bengreenfieldfitness.com.

John Kiefer



John Kiefer ist ein zum Experte für Ernährung und Leistungsfähigkeit gewordener Physiker. Seit mehr als zwei Jahrzehnten erforscht und untersucht er den Zusammenhang von Ernährung und körperlicher Leistung. Seine Erkenntnisse werden häufig bedingungslos akzeptiert. Und er hilft anderen dabei, seine Ergebnisse in Spitzenleistungen umzusetzen: Rekord-Olympiagoldgewinnern, Kraftdreikämpfern, führenden Bodybuildern, Mixed-Martial-Arts-Kämpfern und sogar CEOs von Fortune-500-Unternehmen. Er ist Autor der zwei Diät-Handbücher *The Carb Nite Solution* und *Carb Back-Loading*, dem kostenlosen Trainingshandbuch *Shockwave Protocol* und dem Ultra-Low-Carb-Rezeptbuch *Transforming Recipes*. Für die Themen menschlicher Stoffwechsel, Macronutrient Cycling und Macronutrient Manipulation gilt er als einer der führenden Experten der Branche. Mehr über John Kiefer erfahren Sie unter *body.io*.

William Lagakos



Dr. Lagakos hat seinen Doktor in Ernährungsbiochemie und Ernährungsphysiologie auf der Rutgers, der State University of New Jersey, erworben. Es ging dabei um den Fettstoffwechsel und den Energieverbrauch. Seine Forschung an der University of California im Anschluss an die Promotion legte ihren Schwerpunkt auf Fettleibigkeit, Entzündungen und Insulinresistenz. Dr. Lagakos hat mehrere Artikel geschrieben, die in Peer-Review-Fachzeitschriften veröffentlicht wurden, sowie ein Sachbuch mit dem Titel *The Poor, Misunderstood Calorie*. Derzeit arbeitet er als Forscher in der Ernährungswissenschaft, als Berater und Blogger. Mehr über Dr. Lagakos erfahren Sie unter *caloriesproper.com*.

Charles Mobbs



Dr. Mobbs ist Professor für Neurowissenschaften, Endokrinologie und Geriatrie am Mount Sinai Hospital in New York. Seinen Bachelor of Science in Life Sciences machte er am Massachusetts Institute of Technology und seinen Doktor in Cellular and Molecular Science an der University of Southern California bei Dr. Caleb Finch; im Anschluss an die Promotion forschte er mit Dr. Donald Pfaff an der Rockefeller University. Zu seinen jüngsten Auszeichnungen gehören der Preis Outstanding Mentorship 2010 am Mount Sinai, der Glenn Award for Basic Research in Aging im Jahr 2012 und die Berufung als Stellvertreter der China Strategic Alliance for Prevention and Treatment Technology for Diabetes, des Zusammenschlusses aus chinesischer Zentralregierung, Universitäten, Forschung, Instituten und der Regierung, im Jahr 2013. Seine auf neuroendokrine und Stoffwechselmechanismen des Alterns und altersbezogene Erkrankungen konzentrierten Forschungen werden in der PBS-Dokumentation *A Life-Saving Diet?* aus dem Jahr 2011 genauer beschrieben. Mehr über Dr. Mobbs erfahren Sie unter neuroscience.mssm.edu/mobbs.

Mary Newport



Dr. Newport machte 1978 ihren Hochschulabschluss am College of Medicine der University of Cincinnati. Ihre Weiterbildung in Pädiatrie absolvierte sie am Children's Hospital Medical Center in Cincinnati und die Weiterbildung in Neonatologie, der Versorgung kranker und frühzeitig geborener Babys, am Medical University Hospital in Charleston, South Carolina. Sie ist Mitglied im Verband US-amerikanischer Pädiater. Seit 1983 arbeitet sie in der Versorgung Neugeborener in Florida. Als bei ihrem Mann eine Frühform der Alzheimer-Krankheit diagnostiziert wurde, nahm sie sich eine Auszeit, auch um sich auf das Schreiben zu konzentrieren und die Botschaft von Ketonkörpern als alternativer Energiequelle für das Gehirn zu verbreiten. 2008 erschien ihr Artikel »What If There Was a Cure for Alzheimer's Disease and No One Knew?«, der sich im Internet viral verbreitete. Dieser Artikel führte 2011 zur Veröffentlichung ihres Buches *Alzheimer vorbeugen und behandeln*, das von einer

Ernährungsintervention berichtet, die ihrem Mann und vielen anderen Menschen mit Alzheimer und bestimmten neurodegenerativen Erkrankungen geholfen hat. Außerdem erklärt es die Wissenschaft von Ketonkörpern als alternativer Energiequelle für das Gehirn und wie mittelkettige Fettsäuren in die Ernährung eingebunden werden können. Dr. Newport ist eine sehr gefragte internationale Rednerin zur therapeutischen Verwendung von Ketonkörpern. Mehr über Dr. Newport erfahren Sie unter coconutketones.com.

David Perlmutter



Dr. Perlmutter ist Autor des *New-York-Times*-Bestsellers *Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört*. Er ist Facharzt für Neurologie und Mitglied der amerikanischen Ernährungsakademie und erhielt seinen Doktor der Medizin von der School of Medicine der University of Miami, an der er auch mit dem Leonard G. Rowntree Research Award ausgezeichnet wurde. Er ist regelmäßig als Dozent an medi-

zinischen Einrichtungen tätig und hat umfassend zur medizinischen Literaturwelt beigetragen. Er wurde in vielen amerikanischen Fernsehsendungen interviewt, darunter *20/20*, *Larry King Live*, CNN, Fox News, *Fox and Friends*, *The Today Show*, *Oprah*, *The Dr. Oz Show* und *The CBS Early Show*. Für seine innovativen Ansätze bei neurologischen Erkrankungen erhielt er den Linus Pauling Award, und für seine bahnbrechende Arbeit bei der Anwendung der Wissenschaft der freien Radikale in der klinischen Medizin wurde er mit dem Denham Harmon Award ausgezeichnet. Er ist Preisträger der Auszeichnung Clinician of the Year 2006 der National Nutritional Foods Association und erhielt im Jahr 2010 vom American College of Nutrition die Auszeichnung Humanitarian of the Year. Dr. Perlmutter arbeitet als medizinischer Leiter der *Dr. Oz Show*. Mehr über Dr. Perlmutter erfahren Sie unter www.drperlmutter.com.

Stephanie Person



Stephanie Person ist eine autodidaktische Expertin auf dem Gebiet kohlenhydratarmer, fettreicher, ketogener Ernährung. Sie erfuhr von den therapeutischen Auswirkungen der Ketose, als ihr erklärt wurde, ihre unter einem unheilbaren Hirntumor leidende Mutter hätte nur noch sechs Monate zu Leben. Ihre Mutter entschied sich für eine ketogene Diät und besiegte nicht nur den Krebs, sondern blüht seit 2007 wegen dieser Ernährungsänderung auf. Heute ist Stephanie Person eine aktive Befürworterin und persönliche Vertreterin eines ketogenen Lebensstils. Sie empfiehlt ihn Klienten aller Altersklassen beim Personal Training und teilt ermutigende YouTube-Videos über die Vorteile der Ketose (www.youtube.com/fitstsk8chick). Mehr über Stephanie Person erfahren Sie unter www.stephanieperson.com.

Ron Rosedale



Dr. Rosedale ist ein international bekannter Fachmann für Ernährungs- und Stoffwechselmedizin und gründete 1996 in Asheville, North Carolina, das erste Zentrum für Stoffwechselmedizin in den USA. Sein Interesse an diesem Fachgebiet entwickelte sich während seines Studiums an der Feinberg School of Medicine der Northwestern University, als er mit einem der weltweit führenden Experten für die Epidemiologie von Ernährung, Cholesterin und Herzerkrankungen zusammenarbeitete. Dr. Rosedale ist ein Pionier für Behandlungsmethoden, die auf der Biologie des Alterns zur Umkehrung von Diabetes und Herzerkrankungen durch eine Ernährungsmethode basieren, die er zur Verbesserung der Zellantwort auf Insulin, Leptin und mTOR entwickelt hat. Er hat das vielgepriesene Buch *The Rosedale Diet* veröffentlicht und wurde für viele Zeitschriften- und Zeitungsartikel sowie Dutzende Radio- und Fernsehshows interviewt. In den letzten zwei Jahrzehnten hat er weltweit Vorträge gehalten, unter anderem als Keynote-Speaker in Russland, Belgien, Brasilien, Deutschland und Indien. Insbesondere sein Vortrag »Insulin and Its Metabolic Effects« hat weltweit Anerkennung erfahren. Mehr über Dr. Rosedale erfahren Sie unter drrosedale.com.

Dr. Keith Runyan



Dr. Runyan ist Arzt mit einer Privatpraxis in St. Petersburg, Florida, wo er sich auf innere Medizin, Nephrologie und Obesity Medicine spezialisiert hat. Bevor er 2001 seine Privatpraxis eröffnete, arbeitete er zehn Jahre lang als Notfallmediziner. 1998 entwickelte er mit 38 Jahren einen Diabetes Typ 1. Auch wenn er seinen Diabetes mit intensiver Insulintherapie ganz gut im Griff hatte, litt er unter häufigen hypoglykämischen

Anfällen. Als er 2011 für einen Triathlon über die Ironman-Distanz trainierte, suchte Dr. Runyan nach einer besseren Möglichkeit der Behandlung seines Diabetes in Verbindung mit Ausdauersport und beschloss, die kohlenhydratarme, fettreiche, ketogene Ernährung auszuprobieren. Im Februar 2012 begann er mit der Ernährung und bemerkte, dass sich auch Auswirkungen auf zahlreiche andere Erkrankungen zeigten, einschließlich Fettleibigkeit. Er fügte die Adipositasmedizin seinen Praxisfeldern hinzu und ist seit Dezember 2012 zertifizierter Arzt für Adipositasmedizin. Am 20. Oktober 2012 absolvierte Dr. Runyan in einer ernährungsbedingten Ketose einen Triathlon über die Ironman-Distanz und fühlte sich hervorragend.

Thomas Seyfried



Dr. Seyfried machte seinen Doktor in Genetik und Biochemie 1976 an der University of Illinois in Urbana. Sein Grundstudium absolvierte er an der University of New England. Er besitzt außerdem einen Masterabschluss in Genetik von der Illinois State University. Dr. Seyfried war Postdoktorand im Department of Neurology der Yale University School of Medicine und arbeitete dann als Assistant Professor der

Neurologie an dieser Fakultät. Weitere Auszeichnungen und Ehrungen erhielt er von so unterschiedlichen Organisationen wie der American Oil Chemists Society, den National Institutes of Health, der American Society for Neurochemistry und der Ketogenic Diet Special Interest Group of the American Epilepsy Society. Dr. Seyfried ist Autor des Buches *Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer*. Die Forschungen von Dr. Seyfried konzentrieren sich auf die Wechselwirkung von Genen und Umwelt bei komplexen Erkrankungen wie Epilepsie, Autismus, Hirntumore und neurodegenerative

Erkrankungen. Mehr über Dr. Seyfried erfahren Sie unter www.bc.edu/schools/cas/biology/facadmin/seyfried.html.

Franziska Spritzler



Franziska Spritzler ist staatlich geprüfte Diätassistentin und geprüfte Diabetesberaterin, die die Ernährung mit Kohlenhydrateinschränkung stark bei Menschen befürwortet, die an Diabetes, Insulinresistenz, Fettleibigkeit und anderen endokrinen Problemen leiden. Sie persönlich verfolgt zur Blutzuckerkontrolle eine sehr kohlenhydratarme, ketogene Ernährung und hat im Ergebnis Verbesserungen ihrer Gesundheit festgestellt. Ende 2013 gab sie ihre Arbeit als Diätassistentin für ambulante Patienten an einem großen Krankenhaus für ehemalige US-Soldaten auf, um in einer Privatpraxis zu arbeiten, in der sie einen kohlenhydratarmen Vollwertkostansatz praktiziert. Sie ist außerdem freiberufliche Autorin, deren Artikel online sowie in Diabetes-Fachblättern und Zeitschriften erschienen sind. Mehr über Franziska Spritzler erfahren Sie unter www.lowcarbdietitian.com.

Terry Wahls



Dr. Wahls ist klinische Professorin für Medizin an der University of Iowa und Oberärztin am Iowa City Veterans Affairs Hospital, wo sie Medizinstudenten und Assistenzärzte unterrichtet. Sie betreut Patienten mit Schädel-Hirn-Traumata und Patienten in Kliniken für therapeutische Lebensstiländerung, die unter komplexen chronischen Krankheiten leiden, die oftmals multiple Autoimmunerkrankungen beinhalten, und führt außerdem klinische Studien durch. Sie ist selbst von einer chronisch fortschreitenden neurologischen Erkrankung betroffen: Sie hat sekundär progrediente Multiple Sklerose, die sie vier Jahre lang an einen Pflegerollstuhl fesselte. Sie führt ihre Genesung auf das Wahls Protocol zurück, das auf funktioneller Medizin basiert. Es ermöglicht ihr, heute täglich zehn Kilometer mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. 2014 veröffentlichte sie das Buch *Multiple Sklerose erfolgreich behandeln mit dem Paläo-Programm* über ihre Erfahrungen. Mehr über Dr. Wahls erfahren Sie unter terrywahls.com.

William Wilson



Dr. Wilson ist ein erfahrener Allgemeinmediziner, dem es am Herzen liegt, seinen Patienten beim Erlangen einer optimalen Gehirnfunktion zu helfen. Er machte 1970 seinen Abschluss am Macalester College und erwarb seinen Dokortitel 1974 an der University of Minnesota. Seine Facharztweiterbildung schloss er 1977 am Regions Hospital in St. Paul ab und verbrachte danach mehr als 30 Jahre als Hausarzt in der Region Iron Range im Norden Minnesotas, wo er einen Ansatz entwickelte, der durch einfache Änderungen in der Ernährung gleichzeitig die Stoffwechsel- und Hirngesundheit seiner Patienten verbesserte. 2008 zog er in die Region Boston, wo er jetzt als Krankenhausarzt arbeitet und über Gesundheit Vorträge hält, Artikel schreibt und bloggt. Dr. Wilson war einer der ersten Ärzte der Welt, die mit Hilfe eines revolutionären neuen Krankheitsmodells (das er Carbohydrate-Associated Reversible Brain Syndrome oder CARB-Syndrom nennt) nachweisen konnten, dass unsere moderne Ernährung voller verarbeiteter Nahrungsmittel die Hirnfunktion negativ beeinflusst. Mit dem CARB-Syndrom-Krankheitsmodell als Richtlinie hat Dr. Wilson tausenden Menschen dabei geholfen, durch das Befolgen seines einfachen und sicheren Behandlungsprogramms ihre Gesundheit und ihre Hirnfunktion zu verbessern. Mehr über Dr. Wilson erfahren Sie unter www.carbsyndrome.com.

Jay Wortman



Dr. Wortman erhielt seinen Bachelor of Science in Chemie und Biologie von der University of Alberta und seinen Dokortitel von der University of Calgary; seine Weiterbildung als Facharzt in Allgemeinmedizin absolvierte er an der University of British Columbia. Aufgrund seines Interesses an den Ernährungswissenschaften erhielt er dort eine Stelle an der Faculty of Medicine, wo er die Wirksamkeit der traditionellen Ernährung der Namgis-Indianer zur Behandlung von Fettleibigkeit, dem metabolischen Syndrom und Diabetes Typ 2 untersuchte. Die Studie war Thema der CBC-Dokumentation *My Big Fat Diet*. Dr. Wortman ist anerkannter Fachmann auf dem Gebiet kohlenhydratarmer, ketogener Ernährungsformen zur Behandlung von Fettleibigkeit, dem metabolischen Syndrom und Diabetes Typ 2. 2010 erhielt

er den Award for Excellence der Nutrition and Metabolism Society und 2002 den National Aboriginal Achievement Award for Medicine. Dr. Wortman praktiziert derzeit in West Vancouver, wo er mit seiner Frau und seinen Kindern lebt. Mehr über Dr. Wortman erfahren Sie unter www.drjaywortman.com.

Dies sind wirklich 22 Topexperten, was kohlenhydratarme, fettreiche, ketogene Ernährungsformen mit mäßig Eiweiß zur therapeutischen Anwendung angeht. Zusätzlich wird mein Mitautor Dr. Eric Westman, der auch ein wahrer Experte auf diesem Gebiet ist, zwischendurch seine Gedanken und Erfahrungen im gesamten Buch unter der Überschrift »Dr. Eric Westman« mit Ihnen teilen. Hier seine erste Anmerkung:

Dr. Eric Westman

Es ist mir ein Vergnügen, Jimmy Moore zu helfen, die Wissenschaft der ketogenen Ernährungsweisen in eine einfache Sprache zu übersetzen, die jeder verstehen kann.

Die Zitate unter der Überschrift »Expertenwissen – kurz & klar« können manchmal vielleicht etwas wissenschaftlich geraten sein, da sie von Ärzten und Fachleuten stammen. Aber lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Der Zweck dieses Buches ist, Ihnen eine grundlegende Erklärung dessen zu geben, was Ketonkörper sind, wie die Ketose funktioniert und was Sie tun können, um eine ketogene Ernährung einzuhalten. Ich möchte diese Ideen so kristallklar und verständlich für Sie machen, dass Sie sogar noch mehr über die Ketose erfahren möchten. Deshalb gibt es am Ende dieses Buches ein Glossar, das Ihnen Wörter oder Sätze erklärt, über die Sie möglicherweise stolpern.

Sind Sie bereit für etwas ketogene Ernährung für Einsteiger? Dann lassen Sie uns anfangen!

Kapitel 1

Was ist eine Ketose und warum ist sie erstrebenswert?



EXPERTENWISSEN – KURZ UND KLAR

»Ich glaube, dass Ketose auf einem geringen Niveau der natürlichste und optimale Stoffwechszustand für Menschen ist. Historisch betrachtet hat sich unser Genom so entwickelt, dass es sich auf Grundlage der verfügbaren Nahrungsmittel perfekt exprimiert. Daher ist es aus epigenetischer Perspektive der beste Weg zur Kommunikation mit unserer DNA, ihr die Signale zur Verfügung zu stellen, die sie seit Jahrtausenden von uns erwartet.«

Dr. David Perlmutter

Worum in aller Welt geht es also bei diesem ganzen Keto-, Ketonkörper-, Ketose-, ketogenen Ding genau? Innerhalb der medizinischen Branche ist es kein besonders verbreitetes Konzept, und oft wird auch nicht gerade positiv darüber gesprochen. Wenn es in den Medien oder von Gesundheitsbehörden thematisiert wird, dann meist in einem negativen Kontext (worüber wir in Kapitel 3 berichten). Ketogene Ernährungsformen wurden seit den 1920er Jahren sehr wirksam eingesetzt, um Epilepsieanfälle bei Kindern in den Griff zu bekommen, die auf keine andere Therapie ansprachen. Bei dieser Version der ketogenen Ernährung wurde Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten (kombiniert) in einem Verhältnis von 4:1 verwendet.

Die therapeutische Behandlung von epileptischen Anfällen im Zusammenhang mit dem »K«-Wort bei der Beschreibung von Dr. Atkins kohlenhydratarmem, fettreichem Ernährungsansatz haben dazu geführt, dass die ketogene Ernährung als »extreme« Ernährung betrachtet wurde. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Ab Kapitel 16 werden Sie sehen, dass inzwischen nachgewiesen wurde, dass dieser Ernährungsansatz bemerkenswert positive Ergebnisse bei einer großen Vielzahl der heute häufigsten chronischen Erkrankungen erzielt.


**EXPERTENWISSEN –
KURZ UND KLAR**

Die ketogene Ernährung wurde in den 1920er und 1930er Jahren auch zur Behandlung bei Epilepsie angewendet, obwohl der Grund für ihre Wirksamkeit immer noch nicht gefunden wurde. Mit der Einführung des antikonvulsiven Medikaments Dilantin im Jahr 1937 fiel sie dann in Ungnade.

Dr. Keith Runyan

Wie so oft wurde aber leider die Öffentlichkeit nicht richtig über die Ketose aufgeklärt. Stattdessen wurde Panik geschürt wegen der Veränderungen in der Ernährungsweise, die zur Herbeiführung der Ketose notwendig sind. Ebenso wie Cholesterin, das nicht schuld an Herzerkrankungen ist (wie wir in *Cholesterol Clarity* erklärt haben), sind Ketonkörper giftige Substanz in Ihrem Körper, die Sie um jeden Preis vermeiden müssen. Wir werden versuchen, möglicherweise noch vorhandene Ängste zu zerstreuen, indem wir Ihnen in einfacher Sprache erklären, was Ketose wirklich ist und warum sie überhaupt nicht schlimm ist.

Dr. Eric Westman

Sogar in der medizinischen Literatur kommen Ketonkörper schlecht weg. Ein Artikel von Stoffwechselexperten aus dem Jahr 2003 trägt zum Beispiel den Titel: Ketonkörper: Das ›hässliche Entlein‹ des Stoffwechsels (Originaltitel: »Ketones: Metabolism's ›Ugly Duckling‹«).

Starten wir erst einmal mit einer genauen Definition von Ketose: Ketose ist der Stoffwechsellzustand, der durch eine sehr kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung mit mäßig Eiweiß entsteht, bei dem Ihr Körper von der Verwendung von Glucose als primärem Treibstoff zur Verwendung von Ketonkörpern übergeht. Ketonkörper werden produziert, indem der Körper Fett verbrennt. Sie werden hauptsächlich dann als alternative Energiequelle benutzt, wenn Glucose nicht verfügbar ist.

Anders gesagt wechselt Ihr Körper von der Zucker- zur Fettverbrennung. Die Umstellung kann – abhängig von Ihrer derzeitigen Ernährung und Ihrem Lebensstil – ein paar Tage oder aber mehrere Wochen oder gar Monate dauern. Das »in Ketose sein« bedeutet also einfach, dass Sie Fett verbrennen. Geduld und Ausdauer sind beim Verfolgen einer Ketose ein absolutes Muss.