

Teil 1

**Warum Frauen einen
Neustart brauchen**

KAPITEL 1

Frauen, Essen und ein gestörter Stoffwechsel

Ich war einmal dick und ... ich bin Ärztin. Nachdem ich jahrzehntelang gehungert habe und das Gefühl hatte, im aufgedunsenen Körper von jemand anderem zu leben, habe ich den Krieg beendet. Dabei ist mir klar geworden, dass das, was man uns über das Abnehmen beigebracht hat, falsch ist – auch das, was ich vor mehr als 25 Jahren an der medizinischen Hochschule gelernt habe. Strenger Entzug, Vorwürfe wegen meiner schwindenden Willenskraft, die täglichen Kämpfe mit der Frage, ob ich beim Essen eine „gute“ oder eine „schlechte“ Auswahl getroffen habe – all diese Scharmützel um das Abnehmen verursachten mir im Grunde genommen noch mehr Stress, verschlechterten meine Hormonschwankungen und meine Esssucht weiter und verhinderten eine echte Kommunikation mit meinem Körper und seinen tatsächlichen Bedürfnissen.

Ich habe viele Jahre gebraucht, um diese Lektion zu lernen, die sich mir bot, nachdem ich nahezu jede Diät ausprobiert hatte, darunter No-Carb (kohlenhydratfrei), Low-Carb (kohlenhydratarm), Carb-Cycling (Ernährungsplan von Bodybuildern für Muskelaufbau und Fettabbau), Low-Fat (fettarm), High-Fat (fettreich), Low-Protein (proteinarm), High-Protein (proteinreich), salzfrei, mit Zitronenwasser und Honig und zu guter Letzt auch noch die mediterrane Ernährung.

Die Wahrheit? Diese Diäten funktionieren bei den meisten Frauen nicht, da sie die hormonelle Grundursache außer Acht lassen. Die Hormone bestimmen, was der Körper mit dem Essen macht! Fettleibigkeit ist das Ergebnis wichtiger hormoneller Fehlzündungen bei Frauen, und offensive Abnehmversuche lassen die hormonelle Grundursache strategisch, taktisch und faktisch komplett außer Acht.

Zum Glück gibt es ein Lösungskonzept. Sie können einen Körper wiederentdecken, mit dem Sie glücklich sind – Sie verlieren Gewicht, fühlen sich wohl in Ihrer Haut, starten Ihre Hormone neu und stellen Ihre

Gesundheit wieder her – und zwar ohne den täglichen Kampf. Nachdem ich meinen Abschluss in Medizin gemacht, geheiratet und zwei Kinder geboren hatte sowie geprüfte Yoga-Lehrerin geworden war, fand ich schließlich heraus, dass es eine Alternative zur Plage mit dem Übergewicht gab, ohne Scham- und Schuldgefühle. Kurz gesagt, Sie müssen mit Messer und Gabel gegen Ihre hormonellen Fehlzündungen vorgehen. Ich lernte, in einer Weise zu essen, die meine Hormone optimiert und bei Frauen wieder zu einem gesunden Gewicht führt, und diese Entdeckung möchte ich nun an Sie weitergeben.

Wenn es um die Körperfülle geht, sind wir Frauen klar im Nachteil. Wir reagieren ausnehmend empfindlich auf die verheerenden Auswirkungen von Stress und Entzündungen – Sie dürften die verräterischen Anzeichen des Verlangens nach Zucker, die zusätzlichen Fettpolster um die Taille, Launenhaftigkeit, Schlafmangel oder vielleicht ein Gefühl von Überforderung sehr wohl wahrnehmen. Das sind Hinweise, dass Ihre Hormone begonnen haben, sich gegen Sie zu wenden, wodurch ein Teufelskreis von Entzündungen (und zwar der Art, die zu Übergewicht führt) in Gang gesetzt und die Steuerung der Hormone, die die Fettverbrennung unterstützen (Stoffwechselformone, oder auch Motor der Kalorienverbrennung genannt), noch schwieriger wird. Wenn es den fehlgesteuerten Hormonen gelingt, auf Talfahrt zu gehen, herrscht in Ihrem Körper hormonelle Anarchie. Der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr und Sie speichern Fett, egal was Sie ausprobieren – selbst dann, wenn es so beliebte Diätprogramme wie die Paläo-Diät (Steinzeiterernährung) oder Weight Watchers sind. Schon bald scheint die Waage im Bad unheimlicherweise bei einem um etwa fünf bis zehn Kilo höheren Gewicht stehenzubleiben. Wenn Sie Probleme damit haben, schlank zu werden und es auch zu bleiben, dann sind Ihre Hormone dafür verantwortlich. Sie beherrschen nahezu alle Aspekte des Fettabbaus, angefangen damit, wo Sie es speichern (und wie viel davon), bis hin zu Ihren Gelüsten, Ihrem Appetit, den Darmbakterien und den Mustern Ihrer Esssucht.

Die gute Nachricht ist, dass Sie dieses Problem lösen können – in nur 21 Tagen. In diesem Buch stelle ich Ihnen einen neuartigen Schritt-für-Schritt-Plan vor, den ich konzipiert habe, um Frauen jeden Alters, mit

jeder Körperform und jeder Kleidergröße beim Abnehmen zu helfen und sich körperlich und psychisch, sozusagen von der Zelle bis zur Seele, leichter zu fühlen – ein Rezept, das schon bei sehr vielen Frauen zu erstaunlichen Ergebnissen geführt hat. Ich freue mich darauf, Ihnen diesen Plan jetzt vorzustellen.

Das vorherrschende Ernährungsmodell stellt dar, was ich als „von außen nach innen“ bezeichne; es bezieht sich auf den schweren Weg, den „Gewaltmarsch“ der Beschränkung von Kalorien und eventuell Kohlenhydraten. Diese Strategien sind rein äußerlich und auf die körperlichen Erfordernisse fokussiert, anstatt für einen Neustart Ihrer hormonellen Innenwelt zu sorgen und sich mit den emotionalen Problemen zu beschäftigen, denen Sie ausgesetzt sind. Die Denkart von „Kalorien rein, Kalorien raus“ ist die althergebrachte Methode einer einseitigen Kommunikation mit dem Körper: „Du musst dies essen und nicht das. Mach das, was ich will.“ Das Problem ist, dass Nötigung nicht funktioniert; Frauen wollen nicht gezwungen, entmündigt oder entmacht werden. Die „von außen nach innen“-Methode ist der Versuch, Sie durch „Einschüchterung“ gefügig zu machen. Sie ist ein „Erziehungslager“ für den weiblichen Körper, der eigentlich eher einen dreitägigen Aufenthalt in einem Wellness-Hotel bräuchte. Der weibliche Körper reagiert viel besser, wenn er umschmeichelt anstatt geschubst wird.

Diagnose: Gestörter Stoffwechsel

Wenn Sie einen platten Reifen haben, dann bringen Sie das in Ordnung. Sie fahren nicht Tausende von Kilometern auf der Felge weiter, machen Ihr Auto kaputt und verschmutzen die Umwelt. Dasselbe sollte auch für Ihren Stoffwechsel gelten. Das Problem ist nur, dass Sie, anders als beim Reifen, manchmal gar nicht wissen, dass Ihrem Stoffwechsel buchstäblich die Luft ausgegangen ist. Sie stecken dann im Fettspeicherungsmodus fest und immer, wenn Sie etwas essen, lagern Sie Fett ein, anstatt es zur Energieversorgung zu nutzen. In einem solchen Fall können Sie machen, was Sie wollen, Sie werden immer dicker – besonders wenn Sie über vierzig sind. Das hat nichts mit Eitelkeit zu tun; es ist vielmehr so,