

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Einleitung: Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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