

lich wusste ich, dass meine Diabetes-Diagnose vielleicht der größte Segen meines Lebens war.

Jason, der ein Querdenker ist, hatte gerade angefangen, Nachforschungen über das Fasten anzustellen. Eines Nachmittags hörte ich, wie er vor einer kleinen Gruppe einen Vortrag hielt und erklärte, dass sich durch Fasten Typ-2-Diabetes eventuell rückgängig machen lässt. Ich dachte damals: *Auf keinen Fall. Das ist zu extrem.* Aber ich hatte nichts zu verlieren. Im Gegenteil, ich hatte alles zu gewinnen.

Ich unterhielt mich mit Jason, fing sofort an zu fasten und wandte seine Prinzipien der gesunden Ernährung an, indem ich kohlenhydratarme, fettreiche und möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel aß. Innerhalb einiger Wochen erkannte ich, dass alles, was ich bisher über Ernährung gelernt hatte, falsch gewesen war. Es ist mittlerweile acht Jahre her, seit ich anfang, Dr. Fungs Rat zu folgen, und ich habe fast 40 Kilogramm abgenommen. Ich leide nicht mehr an Typ-2-Diabetes, Fettleber und PCOS.

Heute bin ich eine sehr glückliche und gesunde 35-jährige Frau, die das große Privileg hat, jeden Tag Klienten zu helfen, erfolgreich abzunehmen und ihren Typ-2-Diabetes rückgängig zu machen. Ich arbeite immer noch mit Jason, und wir haben gemeinsam ein Programm namens »The Fasting Method« entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Online-Community mit Sitz in Toronto, die aus Personen besteht, die abnehmen und ihre chronischen Krankheiten verbessern wollen und dabei von Coaches betreut werden. Ich betreue Klienten auch persönlich und gebe ihnen die lebensrettenden Tipps, die ich mir selbst von meinen Ärzten gewünscht hätte, aber niemals erhielt. Das gehört zu den schönsten Seiten meines Jobs, weil ich dadurch Frauen wie Jennifer kennenlerne.

So wie ich hatte auch Jennifer Übergewicht und PCOS. Diese Krankheit führt unter anderem dazu, dass sie Akne und Gesichtsbehaarung bekam, höchst unangenehme Nebenwirkungen der Hormonschwankungen, die diese Krankheit verursacht. Sie bekam ihre Periode erst mit 18 Jahren, und danach hatte sie höchstens einmal im Jahr ihre Regel. Sie und ihr Mann hatten jahrelang vergeblich versucht, ein Kind zu bekommen, und beschlossen daher, höchstens dreimal eine künstliche Befruchtung zu probieren. Um auf Nummer sicher zu gehen, füllten sie auch einen Adoptionsantrag aus und hofften, dass sie auf die eine oder andere Weise ein Kind bekämen.

Hunderte von Hormongaben später, nach dreimaliger künstlicher Befruchtung, reiften Jennifers Follikel nicht, und deshalb konnten ihre Ärzte keine Eizellen entnehmen, geschweige denn befruchten. Glücklicherweise wurde die Adoption bewilligt, und Jennifer und ihr Mann hießen einen wunderbaren kleinen Jungen namens Nico in ihrer Familie willkommen.

Jennifer machte sich immer noch Sorgen um ihre Gesundheit und ihr Gewicht, und deshalb beriet sie sich mit einem unserer Fasten-Coaches, der sie durch ein Programm begleitete, das aus einer zucker- und kohlenhydratarmen Kost bestand, die sie mit Fasten kombinierte. Jennifer nahm ein wenig ab, und ihre Regel setzte wieder ein. Aus einer Laune heraus entschied sie sich zu einer vierten künstlichen Befruchtung. Sie wurde schwanger, und ihr zweiter Sohn Oscar kam auf die Welt, als Nico zweieinhalb Jahre alt war. Sie setzte ihre gesunden Gewohnheiten fort, und drei Jahre später wurde sie völlig überraschend ein zweites Mal schwanger und bekam einen dritten Sohn. Jennifer ist jetzt eine gesunde, schlanke Mutter von drei Söhnen, hat eine regelmäßige Periode und ein glücklicheres Leben, als sie es sich jemals hätte erträumen können.

Wegen des Fastens bin ich zuversichtlich, dass ich – so wie Jennifer – eines Tages Mutter werden kann. Bis dahin setze ich voller Freude meine Arbeit fort, um Menschen zu helfen, ihr Leben zum Positiven zu wenden. Gemeinsam mit Dr. Fung und Eve Mayer stelle ich mich Ihnen als Beraterin zur Verfügung und zeige Ihnen aus meiner Sicht als Forscherin, wie Ihnen das Fasten helfen kann, abzunehmen und chronische Erkrankungen zu verhindern.

Dr. Jason Fung

Ich bin Nephrologe – also ein Nierenspezialist – und habe mein Medizinstudium und Praxisjahr an der University of Toronto absolviert, bevor ich an die University of California nach Los Angeles ging. In den letzten zwanzig Jahren war ich durchgehend damit beschäftigt, die Nieren meiner Patienten zu behandeln und mein Bestes zu tun, damit diese lebenswichtigen Organe normal arbeiten. Ich verordnete die richtigen Medikamente, Behandlungsmaßnahmen und Operationen und hielt mich an die Vorschrif-

ten, um Nierenkranken zu helfen, die an Nierensteinen, Diabetes, Krebs, Entzündungen und vielen anderen Problemen litten. Deshalb wundert es mich immer noch ein wenig, dass ich jetzt Adipositas-Medizin praktiziere und mich bemühe, meine Patienten medikamentenfrei zu bekommen und sie vor Operationen und Dialysen zu bewahren. Im Grunde habe ich es mir zur Lebensaufgabe gemacht, Nephrologen wie mich arbeitslos zu machen.

Warum? Weil ich vor zehn Jahren ein verstörendes Muster entdeckte. Früher war die gängigste Ursache für Niereninsuffizienz Bluthochdruck, gefolgt von Typ-2-Diabetes. Im Laufe der Zeit, als die richtigen Screenings und die Einführung von Blutdruckmedikamenten halfen, das Auftreten von bluthochdruckbedingten Krankheiten zu verringern, entwickelte sich Typ-2-Diabetes zur Hauptursache für Niereninsuffizienz. Medikamente und die neueste Technologie halfen diesen Menschen offensichtlich nicht, und mir wurde immer deutlicher vor Augen geführt, dass meine Bemühungen, Niereninsuffizienz mit Medikamenten, Dialyse usw. zu behandeln, niemals in einem großen Rahmen erfolgreich sein würden, weil sie die Hauptursache des Problems außer Acht ließen. Es war offensichtlich, dass Übergewicht, das zu Typ-2-Diabetes führt, der eigentliche Übeltäter war. Deshalb ist die einzige logische Lösung, den Betroffenen dabei zu helfen, dieses überschüssige Gewicht zu *verlieren*.

Aber wie lässt sich ein effektiver, nachhaltiger Gewichtsverlust erzielen? Wie schafft man es am besten, seine Abnehmziele zu erreichen und seine Gesundheit zu verbessern? Jahrzehntlang rieten die Ärzte ihren Patienten, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen. Aber das funktioniert in den meisten Fällen nicht, und eine Reihe wissenschaftlicher Studien (die ich in diesem Buch zitieren werde) haben zur Genüge bewiesen, dass eine Einschränkung der Kalorienzufuhr nichts bringt. *Jeder* – und damit schließe ich mich selbst ein – hat schon einmal eine solche Ernährungsform probiert und ist gescheitert, ob man nun 5 oder 50 Kilogramm abnehmen wollte. Leider lernte ich während des Medizinstudiums so gut wie nichts über Ernährung und Abnehmen, deshalb setzte ich mich daran, beides zu verstehen. Das Körpergewicht war die mit Abstand wichtigste Determinante für die Gesundheit meiner Patienten; deswegen musste ich ein Experte auf diesem Gebiet werden.

Aber das Erlernen neuer Informationen ist nicht annähernd so schwierig wie das Verlernen von altem, obsoletem Wissen, das sich in meinem

Verstand festgesetzt hat, und das meiste von dem, was ich über das Abnehmen zu wissen glaubte – oder im Medizinstudium gelernt hatte –, erwies sich als falsch. Die Einschränkung der Kalorienzufuhr ist ein gutes Beispiel dafür. Im Medizinstudium hieß es, dass man abnimmt, wenn man weniger Kalorien aufnimmt als man verbraucht. Darum ging es schließlich bei der Kalorienbilanz, oder? Fakt ist, dass diese Strategie *nicht* zum Erfolg führt, und das ist nicht nur meine Meinung. Die Erfolgsrate einer Kalorienrestriktion liegt bei etwa 1 Prozent. Adipositas ist zu einer globalen Epidemie geworden, auch dann, als die Menschen anfangen, ihre Kalorienzufuhr viel strenger im Auge zu behalten als früher.

Weil es vor allem für Nierenpatienten sehr wichtig ist, abzunehmen bzw. ein gesundes Körpergewicht zu halten, betrachtete ich die wissenschaftliche Erklärung für diesen Ratschlag. Ich stellte überrascht fest, dass die gesamte Theorie der Kalorienrestriktion einer wissenschaftlichen Untersuchung nicht standhält. Es gibt im menschlichen Körper keine biologischen Prozesse, die sich auf Kalorien verlassen. Es gibt keine Studien, die beweisen, dass man abnimmt, wenn man seine Kalorienzufuhr reduziert. Im Gegenteil – jede Studie zeigt, dass eine Einschränkung der Kalorienzufuhr fruchtlos ist. Wenn wir bereits wissen, dass diese Methode nichts bringt, warum klammerten sich dann so viele Experten an diese gescheiterte Methode? Das wollte mir nicht einleuchten.

Ich beschloss, nach einer erfolgreicherer Abnehmmethode zu suchen, und fand einige bewährte Strategien, die in Vergessenheit geraten sind. Kurz nachdem ich meinen Patienten dazu geraten hatte, weniger Zucker und verarbeitetes Getreide zu essen, stellte ich ihnen das Fasten vor. Dieser Ratschlag leitete die Wende ein. Sie nahmen ab, eigneten sich gesunde Gewohnheiten an und verbesserten viele ihrer chronischen Erkrankungen.

Aber es gibt eine Komponente des Fastens, die weit über das hinausgeht, was man auf der Waage oder im Blutbild sieht: die Verbesserung der psychischen und emotionalen Probleme, die mit Übergewicht und einer schlechten gesundheitlichen Verfassung in Verbindung stehen, darunter Suchtverhalten, Schuldgefühle und ein vermindertes Selbstbewusstsein. Die Behandlung dieser Probleme ist genauso wichtig wie die Behandlung körperlicher Beschwerden.

Ich gebe zu, dass ich vielleicht nicht die geeignetste Person bin, die man um Rat fragt, wenn es um die psychischen und emotionalen Aspekte des

Abnehmens geht. Ich habe seit meiner Schulzeit mein Gewicht weitgehend gehalten, und ich trug sogar bis vor nicht allzu langer Zeit eine Hose, die ich schon seit dreißig Jahren besitze, bis sie meine (peinlich berührte) Frau entsorgte. Sicher, ich nehme gelegentlich das eine oder andere Kilogramm zu, normalerweise nach den Feiertagen oder nach einem Urlaub, aber ich nehme sie zügig wieder ab, meist wenn ich unter Stress stehe. Ich verstehe also die Probleme des Abnehmens unter einem logischen Gesichtspunkt, kann mich aber nicht wirklich damit identifizieren oder aus eigener Erfahrung sprechen.

Ich bin jedoch sicher, dass die überaus kluge und eloquente Eve Mayer diese Probleme gut schildern kann, und meine langjährige Kollegin Megan Ramos kennt Adipositas sowohl aus persönlicher wie auch aus beruflicher Erfahrung. Gemeinsam hoffen wir, Ihnen zeigen zu können, wie Sie mit Fasten eine Gewichtszunahme und eine Vielzahl chronischer Krankheiten rückgängig machen können. Deswegen haben wir dieses Buch geschrieben. Um Aufklärungsarbeit zu leisten. Um zu lernen. Um zu lachen und zu weinen. Um eine Gemeinschaft aufzubauen. Um Mythen zu dekonstruieren und Vorurteile abzubauen. Vor allem aber wollten wir dieses Buch schreiben, um ein Monstrum zu verstehen, das wir *alle* zu bändigen versuchen: Adipositas.