

*Meiner Mutter, der Quelle alles Guten in
meinem Leben*

Vorwort

In der Versenkung verschwunden

Wenn es ein sicheres, einfaches, nebenwirkungsfreies Mittel gegen Fettleibigkeit gäbe, dann würden wir das inzwischen wohl kennen, oder?

Da bin ich mir nicht so sicher.

Bis neue Beweise aus der Forschung in der alltäglichen klinischen Praxis ankommen, vergehen durchschnittlich etwa siebzehn Jahre.¹ Ein besonders hartes Beispiel dafür betrifft meine Familie: Herzkrankheiten. Schon vor Jahrzehnten veröffentlichten Dr. Dean Ornish und seine Kollegen in einer der weltweit renommiertesten medizinischen

Fachzeitschriften die Beweise dafür, dass sich eine unserer häufigsten Todesursachen allein durch eine Veränderung unserer Ernährung und Lebensgewohnheiten ausschalten lässt² – doch diese revolutionäre Entdeckung wurde vollkommen ignoriert.³ Sogar heute noch sterben Hunderttausende US-Amerikaner an einer Krankheit, die sich, wie wir seit fast dreißig Jahren wissen, aufhalten und heilen lässt. Ich war selbst Zeuge einer solchen Heilung.

Meine geliebte Großmutter litt an einer Herzkrankheit im Endstadium und wurde von Nathan Pritikin, einem Zeitgenossen von Ornish, mit ähnlichen Methoden geheilt. Sie war fünfundsiebzehn Jahre alt, als die Ärzte sie aufgaben. Dank gesunder Ernährung lebte sie jedoch noch weitere einunddreißig Jahre bis zum stolzen Alter von sechsundneunzig und konnte diese Zeit mit mir und ihren anderen fünf Enkeln genießen.

Wenn die Todesursache Nummer eins bei Männern und Frauen derartig ignoriert werden und buchstäblich in der Versenkung verschwinden konnte, was liegt dann noch tief in der medizinischen Fachliteratur begraben? Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, das herauszufinden. Vor allem deswegen studierte ich Medizin und rief NutritionFacts.org ins Leben.

Kann man von Fettleibigkeit – genau wie von Herzkrankheiten – geheilt werden? Das wollte ich wissen.

Das Problem dabei: Ich hasse Diätbücher. Und besonders hasse ich Diätbücher, die vorgeben, Diätbücher zu hassen, aber den altbekannten Blödsinn verbreiten. Dieses Buch ist für die, die weder Lückenfüller, Banalitäten oder Hirngespinnste wollen, sondern Fakten. Wenn Sie persönliche Erfahrungsberichte und Vorher-nachher-Fotos suchen, sind Sie hier falsch. Wer Beweise hat, braucht keine

Anekdoten. Ein Harvard-Soziologe nennt solche Geschichten »einen vorsätzlichen Versuch, Glaubwürdigkeit zu konstruieren«. ⁴ Wer keine wissenschaftlichen Beweise hat, um seine Behauptungen zu untermauern, dem bleiben nur solche »Erfolgsgeschichten«.

Mich interessieren widersprüchliche Anekdotchen genauso wenig wie Dogmen, Überzeugungen und Meinungen zum Thema Ernährung. Mich interessiert die Wissenschaft. Wenn es bei der eigenen Gesundheit oder bei der der Familie um Leben und Tod geht, gibt es nur eine Frage: *Was sagen die Fakten?* Die versuche ich in diesem Buch zusammenzufassen.

Oft sind Diätbücher ein pseudowissenschaftliches Gewäsch im wissenschaftlichen Mäntelchen. Aber wie soll der Laie den Unterschied zwischen Pseudo- und echter Wissenschaft erkennen und sich zwischen zwei widersprüchlichen