Joel Fuhrman

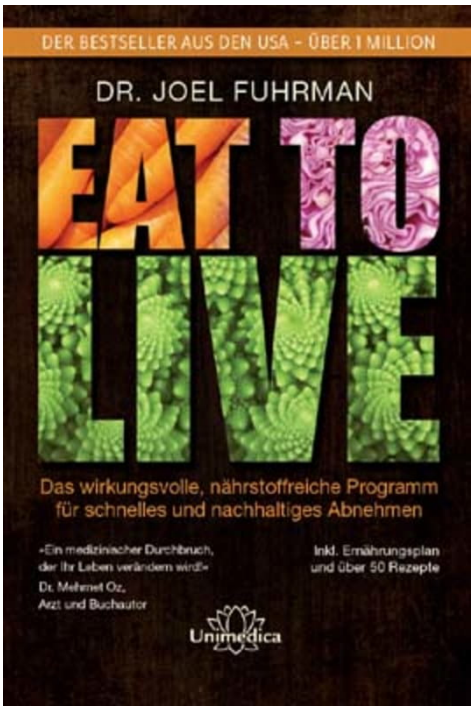
Eat to Live

Leseprobe

Eat to Live

von Joel Fuhrman

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Was Experten sagen über EAT TO LIVE

»Dr. Fuhrmans *Eat to Live* stellt einen überzeugenden, wissenschaftlichen und praktischen Ansatz zur Gewichtsabnahme und der Erlangung von Gesundheit und Vitalität dar – als erfrischende Alternative zur Unmenge populärer, aber größtenteils nutzloser Diäten und Methoden zum Abnehmen. Wer seine Ernährung so umstellen will, dass er bestmögliche Gesundheit und Aussehen erlangt, muss dieses Buch gelesen haben.«

— James Craner, M.D., M.P.H., Arbeits- und Umweltmedizin, University of Nevada School of Medicine

»*Eat to Live* ist ein umfassender, wertvoller, wissenschaftlich fundierter Beitrag zu einem besseren Ernährungswissen und einem gesünderen Leben.«

— Caldwell B. Esselstyn Jr., M.D., Fachberater für vorbeugende Kardiologie, Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio

»Dr. Fuhrmans Buch ist eine Welt voller Ernährungsweisheit. Er zeigt eine umfassende Kenntnis der weltweiten wissenschaftlichen Literatur und bringt seine große klinische Erfahrung und Expertise mit. Jeder Arzt in Amerika sollte dieses Buch gelesen haben. Dr. Fuhrman bietet einen neuen, effektiveren Ansatz zur Behandlung verschiedener Krankheiten und sichere und wirksame Methoden zur Vorbeugung. Ich empfehle jedem, sich seine Gesundheitsgleichung zu merken und ihr ein Leben lang zu folgen.«

— Alexander Fine, M.D., Champlost Family Practice, Philadelphia, Pennsylvania

»*Eat to Live* ist eine wegweisende Veröffentlichung, ein schnörkelloser Ratgeber für die Anforderungen an Nahrung und Bewegung für ein gesundes Leben … Geschickt stellt Fuhrman die aktuell populären Eiweiß- und Modediäten bloß und bringt Fallstudien der dankbaren Antworten seiner eigenen Patienten zusammen mit seinen schlichten Essens- und Bewegungsempfehlungen.«

— William Harris, M.D., Hawaii Permanente Medical Group

Was Leser sagen

»In vielen Fällen sind Krankheiten, die als ›unheilbar‹ gelten, dies NICHT unbedingt, besonders, wenn Sie ›essen, um zu leben‹! Versuchen Sie es – Sie können alles gewinnen und Ihren schlechten Gesundheitszustand verlieren!«

- Stacey Becker, von Lupus geheilt

»Ich wusste nicht, dass ich mich schlecht fühlte, bis ich anfing, mich großartig zu fühlen! Ich habe entdeckt, dass ich mehr riechen und schmecken kann. Ich habe jetzt Energie, ich kann bis zu sechs Kilometer am Tag joggen. Die perfekte Ernährungsweise für ein gutes Leben.«

- Brad Kruse, 34 Kilogramm in 8 Monaten

»Es hat wirklich die Zeit zurückgedreht; wie wunderbar 52 zu sein und sich wie 25 zu fühlen. Ich fühle mich jeden Tag jünger!«

- Bobby Smith, 7 Kilogramm in 1 Monat

»*Eat to Live* hat mir geholfen, mein Leben zurückzugewinnen und auf meinen Körper zu hören! Wer es einmal ausprobiert hat, will nie wieder zurück!«

— Bobbi Freeman, 50 Kilogramm in 2 Jahren

»Fang heute an und du wirst nicht glauben, wie schnell du abnehmen kannst!«

— Anthony Masiello, 73 Kilogramm in 20 Monaten

»Dank *Eat to Live* habe ich 70 Kilogramm verloren, mein Asthma geheilt und gelernt, Grünkohl zu lieben!«

— Cathy Stewart, 70 Kilogramm in 4 Jahren

»Ich habe abgenommen und meinem Kardiologen bewiesen, dass er unrecht hat. Er sagte, dass ich meine Cholesterin-/Triglyceridwerte nicht ohne Medikamente senken könnte … meine Werte sind um 62 Prozent gesunken … wirklich erstaunliche Ergebnisse!

— Mark Klein, 5,5 Kilogramm in 6 Wochen

Inhalt

EINLEITUNG 17
Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung 21
Alle Informationen, die Sie für Ihren Erfolg benötigen 22

1 WIR SCHAUFELN UNS UNSER GRAB MIT MESSER UND GABEL 28
Die Auswirkungen der westlichen Ernährungsweise, Teil I 28
Operative Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung und die Risiken 34
Gefährliche Diäten 34
Töten der nächsten Generation 36
Medikamente sind nicht die Lösung 38
Überraschung! Schlanke Menschen leben länger 38
Je breiter die Taille, umso kürzer die Lebenslinie 39
Der einzige Weg, die Lebenserwartung erheblich zu verlängern 42
Um nicht zu viele hochkalorische Lebensmittel zu essen,
essen Sie sich an nährstoffreichen satt 45
Was ist, wenn ich einen langsamen Stoffwechsel habe? 47
Eine unvorhergesehene Gelegenheit in der Geschichte des Menschen 48

2 ÜBERSÄTTIGT, UND DENNOCH MANGELERNÄHRT 50
Die Auswirkungen der westlichen Ernährungsweise, Teil II 50
Die Vor- und Nachteile unseres »süßen Zahns« 54
Leichtgewichte, ernährungsspezifisch betrachtet: Nudeln und Weißbrot 55
Nährstoffarme Böden sind nicht das Problem
– unsere Lebensmittelauswahl ist es 58
Nährstoffanreicherung ist ein Haus aus Stroh 61
Nicht alle Vollkornweizenprodukte sind gleich 62
Fett und raffinierte Kohlenhydrate: Verheiratet mit Ihrer Taille 63
Wir sind reich an Öl – oder: vom Mund direkt auf die Hüfte 64
Die Beliebtheit der Mittelmeerdiät 67
Die »magische Kraft« der Ballaststoffe – ein kritischer Nährstoff 70
Verwirrung über die Rolle der Ballaststoffe 71

3 SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE 74
Die »Wunderpillen« der Natur 74
Die moderne westliche Ernährungsweise: Für Krankheiten designt 78
Kraftwerke der Ernährung: pflanzliche Lebensmittel 81
Amerikanische Gesundheitsorganisationen springen
auf den Zug der nicht verarbeiteten pflanzlichen Lebensmittel auf 83
Die Revolution der sekundären Pflanzenstoffe 84

Gesundheit gibt es nicht in der Flasche zu kaufen
– Sie müssen sie sich verdienen! 85
Krebs kann viel besser verhindert als behandelt werden 88
Lebensmittel aus grünen Pflanzen vs. Lebensmittel tierischer Herkunft 89
Popeye hatte recht – grünes Gemüse macht stark 90
Das Geheimnis eines sehr langen Lebens 91
Grüner Salat hat keine 200 Kalorien pro Kilogramm 92
Das Abwiegen von Lebensmitteln und der Versuch,
kleinere Portionen zu essen, sind vergeblich 93
Die irreführende Nährstoff-Gewicht-Rechnung 94
Das U.S. Department für Fleisch, Milch und Käse 95
Die Lebensmittelpyramide, die Sie in eine Mumie verwandelt 97

4 DIE DUNKLE SEITE TIERISCHEN PROTEINS 102
Die China-Study 106
Ein gesundes Herz – nicht nur Fett und Cholesterin schaden 108
Die widersprüchlichen und verwirrenden Studien zu Krebs verstehen 111
Krebs ist eine Obst- und Gemüsemangelkrankheit 112
Eine vegetarische Ernährung ist keine Garantie für gute Gesundheit 114
Enthüllung des Mythos um Brust- und Prostatakrebs 116
Schützen uns Milchprodukte vor Osteoporose? 124

5 WISSEN ÜBER DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG MACHT SIE SCHLANK 134
Unraffinierte Kohlenhydrate fördern Gewichtsverlust 138
Das Konzept der Kaloriendichte verstehen 139
Lebensmittel, die Sie schlank machen 140
Nährstoff-zu-Gewicht- Verhältnisse sind irreführend 144
Fette sind essenziell 145
Mit dem Fischöl ist was faul 148
Verhindert Fisch Herzkrankheiten? 149
Extrahierte Öle – ein aalglatter Kunde 155
Gibt es ein erhöhtes Schlaganfallrisiko bei fettreduzierten Diäten? 156
Nüsse und Samen schützen vor kardiovaskulärem Tod 158
Essen Sie Samen und Nüssen anstelle von Öl,
um auf gesunde Weise abzunehmen 160
Transfett: ein Wolf im Schafspelz 161
Die fettige Schlussfolgerung 161
Sich von den Mythen über Protein zu lösen, ist, wie die Religion zu wechseln . . 163
Die RDA ins rechte Verhältnis rücken 167

6 SICH VON ESSSÜCHTEN BEFREIEN 170
Eine wichtige Entdeckung 174
Jeder, den Sie kennen, ist süchtig nach Essen 174
»Echter Hunger« oder »toxischer Hunger« 177

Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht nicht so wohl. 180
Warum Diäten versagen 181
Möchten Sie zum Sterben gern abnehmen? 184
Kurzfristige Vorteile, langfristige Gefahren! 187
Eine hochwertige Ernährung. 188
Mit Gewohnheiten zu brechen ist schwer 192

7 EAT TO LIVE NIMMT ES MIT KRANKHEITEN AUF 196
Essen ist das Heilmittel 201
Eine vorhersagbare Heilung von Krankheiten
ist die Regel, nicht die Ausnahme. 202
Alle 30 Sekunden erleidet ein Amerikaner einen vermeidbaren Herzinfarkt . . 204
Diabetes mellitus – die Folge von Adipositas. 218
Migränepatienten können sich freuen. 229
Autoimmunerkrankungen und alles Andere 231
Die Ernährung ist die erste Verteidigungslinie 233
Krankheiten heilen ab oder verbessern sich durch eine hochwertige Ernährung . . 234

8 IHR PLAN FÜR BEEINDRUCKENDEN GEWICHTSVERLUST. 236
Der Sechs-Wochen-Plan. 240
Zehn einfache Tipps für das Alltagsleben mit dem Sechs-Wochen-Plan 248
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Taten, der Rest folgt von alleine. 261
Bleiben Sie am Ball, indem Sie sich ein Ziel setzen. 261
Die Droge der Wahl für die meisten – Essen! 262

9 UNSERE ZUKUNFT IN DER KÜCHE GESTALTEN 264
Menüpläne und Rezepte 264
Wöchentliche Einkaufsliste 270
Sieben Tage mit vegetarischen Menüs 271
Sieben Tage mit nicht-vegetarischen Menüs 274
Cook to live 277

10 DIE EAT-TO-LIVE-REZEPTE 280
Smoothies und gemischte Salate
Mango-Salat-Smoothie. 282
Schokoladen-Smoothie. 282
Cremiger Obst-Beeren-Smoothie 285
Obst-Spinat-Smoothie. 285

Frühstück
Bananen-Cashew-Salatwrap. 286
Blaue Haferflocken mit Apfel und Walnüssen. 288
Schnelles Bananenfrühstück zum Mitnehmen. 289

Dips, Dressings und Soßen

Apfelkuchen-Dressing. 290
Balsamico-Vinaigrette. 290
Caesar-Salad-Dressing oder Dip 291
Hummus aus schwarzen Bohnen 292
Cremiges Blaubeerendressing 294
Dijon-Dattel-Dressing oder Dip 296
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern. 296
Sesam-Ingwer-Soße. 297
Einfache Guacamole. 297
Rote-Linsen-Sauce 298
Mango-Salsa 298
Gesundes Thousand-Island-Dressing 301
Tofu-Ranch-Dressing oder Dip. 302

Salate

Spargel-Shiitake-Salat mit cremigem Sesamdressing. 304
Salat mit Mango und schwarzen Bohnen 306
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne 307
Grünzeugmix im Southern-Style 308

Suppen und Eintöpfe

Schwarzwälder Pilzcremesuppe. 310
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe. 312
Österreichische Blumenkohlcremesuppe 314
Lisas leckerer Linseneintopf 315
Kreuzblütler-Gemüseeintopf. 316
Tomatencremesuppe 318

Hauptgerichte

Asiatische Gemüsepfanne 320
Bohnen-Enchiladas 323
Mangold-Gemüse-Potpourri 324
Bohnen-Salatwraps 326
Blattkohl und Karotten mit Rosinen 327
Leichtes Bohnen-Gemüse-Chili 328
Auberginen-Wraps 329
Schnelle Gemüsepizza. 330
Grünes Powerfood 333
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße. 333
Linsenbällchen 334
Gemüselasagne ohne Nudeln 336
Paprika-Pita. 338
Pita mit Blattgemüse und russischem Feigendressing 340
Tomatensauce mit Spinat und Rosenkohl 341
Thai-Gemüsecurry 342

Gemüse-Bohnen-Burrito 344
Einfache Bohnenburger 345
Gemüseomelette 346

Desserts
Mandel-Schokoladen-Dip 348
Bananen-Walnuss-Eis 348
Melonen-Slush 349
Schokoladen-Kirsch-Eis 349
Caras Apfelstrudel 350
Jennas Pfirsich-Freeze 352
Leckere Bananen-Hafer-Riegel 352

ANHANG 354
Häufig gestellte Fragen 356
Glossar 383
Danksagung 385
Über Dr. Joel Fuhrman 386
Referenzen 387
Index 416



Einleitung

Lassen Sie mich von einem typischen Tag in meiner Privatpraxis berichten. Ich habe zwei bis fünf neue Patienten wie Rosalee. Als Rosalee das erste Mal durch meine Tür kam, wog sie knapp 100 Kilo und nahm zwei Medikamente (Glucophage und Glucotrol) ein, um ihren Diabetes, sowie zwei weitere (Accupril und Maxide), um ihren hohen Blutdruck unter Kontrolle zu halten. Sie hat jede auf dem Markt erhältliche Diät ausprobiert und Sport getrieben, aber konnte immer noch nicht das gewünschte Gewicht verlieren. Sie kam zu mir, verzweifelt, weil sie wieder ein gesundes Gewicht erreichen wollte, und zugleich skeptisch, dass mein Programm mehr bewirken könnte als das, was sie in der Vergangenheit erlebt hatte – versagen.

Ich habe sie gefragt, wie ihr Idealgewicht in ihren kühnsten Träumen sein und wie lange es dauern sollte, dieses Ziel zu erreichen. Sie meinte, ihr Idealgewicht sollte 57 Kilogramm betragen und sie würde dieses Ziel gern innerhalb eines Jahres erreichen. Ich lächelte und sagte ihr, dass ich für sie eine Diät entwickeln könnte, mit der sie im ersten Monat ungefähr 2,5 kg abnehmen könnte oder 9 kg im ersten Monat *und* zugleich ihre Medikamente reduzieren könnte. Es nicht überrascht, dass sie die zweite Option wählte.

Nachdem sie sich meine Erklärung des Konzepts, das ich für sie entwickelt hatte, angehört hatte, war Rosalee ganz aufgeregt. Trotz all ihres angelesenen Wissens über Diäten hatte sie nie realisiert, wie die ganzen widersprüchlichen Aussagen sie auf den falschen Pfad geführt hatten. Der Plan, den ich für Rosalee skizziert hatte, leuchtete ihr ein. Sie sagte: »Wenn ich all diese leckeren Sachen essen und trotzdem so viel Gewicht verlieren kann, werde ich Ihre Anweisungen definitiv genauestens befolgen.« Als Rosalee im darauffolgenden Monat wieder zu mir kam, hatte sie 10 kg abgenommen und Glucotrol seit vier Wochen und Maxide seit zwei Wochen abgesetzt. Ihr Blutdruck war normal und ihr Blutzuckerspiegel trotz weniger Medikamente besser eingestellt. Es war jetzt an der Zeit, ihre Medikamente noch weiter zurückzufahren und zur nächsten Phase der Diät überzugehen.

Rosalee ist typisch für tausende von Patienten, denen ich in meiner Praxis geholfen habe, Männer und Frauen, die nicht mehr übergewichtig und chronisch krank sind. Ich erlebe eine solche Befriedigung, wenn ich

diesen Patienten dabei helfe, ihr optimales Gewicht und ihre Gesundheit wiederzuerlangen, sodass ich mich entschieden habe, dieses Buch zu schreiben, um die wichtigsten Informationen zur Gewichtsreduzierung und zur Heilung in ein anschauliches Dokument zu packen. Ich musste es tun. Wenn auch Sie die Informationen auf den folgenden Seiten umsetzen, werden auch Sie Ergebnisse sehen, die möglicherweise lebensrettend sind.

Zu mir kommen auch viele junge Frauen, die aufgrund einer bevorstehenden Hochzeit oder eines Strandurlaubs schnell zehn oder zwanzig Kilogramm abnehmen wollen. Diesen Winter kam eine Schwimmtrainerin zu mir, die im Sommer in ihrem Badeanzug wieder perfekt aussehen musste. Diese jüngeren und gesünderen Personen werden üblicherweise von ihren Ärzten überwiesen oder sind selbst ausreichend informiert, um zu wissen, dass Radikaldiäten gefährlich sein können. Mein Plan bietet nicht nur eine gesunde, auf wissenschaftlichen Grundlagen entwickelte Diät, die darauf ausgelegt ist, trotz schneller Gewichtsreduzierung eine optimale Ernährung zu bieten. Er erfüllt auch die Erwartungen derer, die herausragende Gesundheit und Vitalität anstreben, während sie ihr Idealgewicht finden. Mein Diätstil kann für erstaunliche Ergebnisse mit einem Trainingsprogramm kombiniert werden, kann aber auch wirksam von denen angewandt werden, die zu krank oder zu übergewichtig sind, um ausreichend trainieren zu können.

In den USA geben die Verbraucher jeden Tag über 85 Millionen Euro für Diäten und Abnehmprogramme aus (über 30 Milliarden jedes Jahr). Dennoch sind Amerikaner die fettleibigsten Personen in der Geschichte. Um als fettleibig, adipös, zu gelten, muss über ein Drittel des Körpers einer Person aus Fett bestehen. Kolossale 34 % aller Amerikaner sind adipös, und das Problem wird schlimmer, nicht besser. In Deutschland wiesen 2009 bereits 14,7 % aller Erwachsenen einen BMI über 30 auf und galten damit als adipös – Tendenz ebenfalls steigend.[1]

Unglücklicherweise funktionieren die meisten Pläne zur Gewichtsreduzierung nicht oder bieten nur geringe, meist temporär begrenzte, Vorteile. Es gibt zahlreiche Diäten mit verschiedenen Regeln und Methoden zum Kalorienzählen, Diätpillen, Konzepte, die auf hohe Proteinzufuhr setzen, Diätshakes und andere Modeerscheinungen, die Ihnen vielleicht für einen gewissen Zeitraum beim Abnehmen helfen. Das Problem ist, dass Sie nicht immer nach diesen Diätplänen leben können. Noch schlimmer ist, dass viele gefährlich sind.

Zum Beispiel erhöhen proteinreiche Diäten (und andere Diäten, die reich an tierischen Produkten sind und wenig Obst und unraffinierte Kohlenhydrate enthalten) sehr wahrscheinlich das individuelle Risiko eines Men-

schen, Darmkrebs zu entwickeln, signifikant. Wissenschaftliche Studien zeigen einen deutlichen und starken Zusammenhang zwischen Krebs des Verdauungstrakts, der Blase und der Prostata und einem geringen Obstkonsum. Was nützt Ihnen eine Diät, die zwar Ihr Gewicht reduziert, aber ebenso Ihre Chancen, an Krebs zu erkranken, drastisch erhöht? Aufgrund solch gravierender Nachteile wenden sich immer mehr Menschen Medikamenten und operativen Verfahren zur Gewichtsreduzierung zu.

Ich habe über zehntausend Patienten behandelt. Die meisten kamen erst unglücklich, krank und übergewichtig zu mir und hatten erfolglos jede Diät ausprobiert. Nachdem sie meiner Gesundheits- und- Gewichtsreduzierungsformel gefolgt sind, haben Sie die Menge an Gewicht verloren, die sie schon immer loswerden wollten - und zwar dauerhaft. Zum ersten Mal in ihrem Leben folgten diese Patienten einem Diätplan, bei dem sie nicht die ganze Zeit hungrig waren.

Die meisten Patienten, die zu mir kommen, sagen, dass sie einfach nicht abnehmen können, egal was sie tun. Sie sind nicht allein. Es ist beinahe allgemein akzeptiert, dass adipöse Patienten mit konventionellen Programmen zur Gewichtsreduzierung kein Idealgewicht oder auch nur ein akzeptables Gewicht erreichen können. In einer Studie mit 60 übergewichtigen Frauen, die an einem Diät-und Bewegungsprogramm einer Universität teilnahmen, erreichte keine ihr Idealgewicht.

Mein Diätplan und meine Rezepte wurden für die härtesten Fälle entwickelt und für jene, die ihr Wunschgewicht mit anderen Plänen nicht erreichen konnten. Wenn Sie den Diätempfehlungen in diesem Buch folgen, werden Sie bemerkenswerte Ergebnisse erzielen, unabhängig von Ihren bisherigen Erfahrungen. Der Gewichtsverlust beträgt durchschnittlich sieben Kilogramm im ersten Monat und jeweils viereinhalb Kilogramm in den folgenden Monaten. Manche Menschen nehmen jeden Tag ein halbes Kilo ab. Hunger gibt es nicht, und Sie können soviel essen, wie Sie wollen (meistens mehr, als Sie bisher gegessen haben). Es funktioniert für jeden.

Meine Patienten profitieren auch von anderen Vorteilen. Viele haben einst unter chronischen Krankheiten gelitten, die sie mit verschiedenen Medikamenten behandeln mussten. Eine beträchtliche Anzahl meiner Patienten konnte ihre Medikamente absetzen, da ihre Angina, ihr hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Asthma, ihre chronische Erschöpfung, Allergien und Arthritis (um nur einige zu nennen) geheilt waren. Mehr als 90 % der Diabetiker unter meinen Patienten, die beim ersten Besuch noch Insulin spritzen, setzen die Insulingaben innerhalb des ersten Monats vollständig ab.

Als ich Richard Gross das erste Mal getroffen habe, hatte er bereits eine Angioplastie und eine Bypass-Operation hinter sich, und seine Ärzte emp-

fahlen ihm eine zweite Bypass-Operation, da seine Brustschmerzen wieder aufgetreten waren und sich bei einer Katheterisierung gezeigt hatte, dass zwei der drei umgangenen Arterien weitgehend verschlossen waren. Da Richard beim ersten Bypass einen Gehirnschaden erlitten hatte, wollte er sich keiner weiteren Operation unterziehen. Es ist wohl überflüssig anzumerken, dass er hoch motiviert war, meine nicht-invasive Methode auszuprobieren. Er folgte meinen Empfehlungen aufs Genaueste. Nachdem er den Plan zwei Monate befolgt hatte, waren seine Brustschmerzen verschwunden. Sein Blutdruck hatte sich normalisiert, sein Cholesterinspiegel war auf 135 gesunken (ohne Medikamente), und er benötigte die sechs Medikamente, die er gegen Angina und Bluthochdruck genommen hatte, nicht mehr. Inzwischen, sieben Jahre später, zeigt er immer noch keine Anzeichen einer Gefäßstörung.

Ich habe zahlreiche Patienten, denen Ärzte geraten haben, sich einer Angioplastie oder einer Bypass-Operation zu unterziehen, die sich aber dafür entschieden haben, erst meinen extremen Ernährungsplan auszuprobieren. Die Patienten, die der in diesem Buch beschriebenen Formel folgen, stellen unvermeidlich fest, dass sich ihre Gesundheit verbessert und ihre Brustschmerzen allmählich verschwinden. Von hunderten Herzpatienten, die auf diese Art behandelt wurden, haben sich alle bis auf einige wenige außergewöhnlich gut erholt, wobei der Brustschmerz in fast allen Fällen verschwunden ist (nur ein Patient hat sich noch einmal einer Angioplastie unterzogen, weil die Brustsymptome wieder aufgetreten sind). Mir ist kein Patient an einem Herzstillstand gestorben.

Mithilfe ihrer Ärzte können die meisten Patienten ihre Abhängigkeit von Medikamenten langsam reduzieren – und schließlich beenden. Dieses Programm ermöglicht es meinen Patienten häufig, Operationen am offenen Herzen sowie andere invasive Eingriffe zu vermeiden. Oft rettet es ihnen das Leben.

Wie viele Details auch immer ich von dem Erfolg meiner Patienten berichte: Sie haben Recht, wenn Sie skeptisch sind. Tausende von Patienten mit erfolgreichem Resultat bedeuten nicht zwangsläufig Ihren persönlichen Erfolg. Waren diese Patienten denn schließlich nicht, werden Sie vielleicht anführen, durch ernsthafte Krankheiten oder der Angst vor dem Tod motiviert? Tatsächlich waren viele dieser Personen relativ gesund und kamen aufgrund medizinischer Routineuntersuchungen zu mir. Sie haben einen verborgenen Vorteil entdeckt und schlicht entschieden, »zu essen, um (länger und gesünder) zu leben« und das überflüssige Gewicht zu verlieren, welches sie nicht mit sich herumtragen mussten, selbst wenn es nur fünf bis zehn Kilogramm waren. Als sie mit den Informationen in diesem Buch konfrontiert wurden, haben sie sich einfach geändert.

Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung

Diese Ergebnisse klingen fantastisch, und sie sind es. Sie sind auch wahr und mit meinem Programm vorhersagbar. Der Schlüssel zu dieser außergewöhnlichen Diät ist meine einfache Formel: G = N/K.

Gesundheit = Nährstoffe/Kalorien
Ihre Gesundheit wird bestimmt durch
die Menge der von Ihnen aufgenommenen Nährstoffe
geteilt durch die Menge der von Ihnen aufgenommenen Kalorien.

G = N/K ist ein Konzept, das ich die *Nährstoffdichte* Ihrer Ernährungsweise nenne. Nahrung versorgt uns sowohl mit Nährstoffen als auch mit Kalorien (Energie). Alle Kalorien stammen aus nur drei Elementen: Kohlenhydraten, Fett und Proteinen (Eiweißen). Nährstoffe sind alle von nichtkalorischen Nahrungsfaktoren abgeleitete Substanzen – einschließlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffe. Diese nichtkalorischen Nährstoffe sind von entscheidender Bedeutung für Ihre Gesundheit. *Ihr Schlüssel zu einer dauerhaften Gewichtsreduzierung ist es, in erster Linie solche Lebensmittel zu essen, die einen hohen Anteil von Nährstoffen (nichtkalorischen Nahrungsfaktoren) im Verhältnis zu Kalorien (Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen) aufweisen. In der Physik hat Einsteins Formel $E = mc^2$ eine Schlüsselrolle inne. In der Ernährung lautet die entscheidende Formel G = N/K.*

Jedes Lebensmittel kann mit dieser Formel beurteilt werden. Wenn Sie einmal gelernt haben, welches Lebensmittel die Anforderungen erfüllt, indem es einen hohen Anteil an Nährstoffen im Verhältnis zu Kalorien aufweist, sind Sie auf Ihrem Weg zu einer lebenslangen Gewichtskontrolle und einem verbesserten Gesundheitszustand.

Der Verzehr großer Mengen nährstoffreicher Lebensmittel ist das Geheimnis für optimale Gesundheit und permanente Gewichtskontrolle. Tatsächlich ist das Konsumieren großer Portionen eine der Annehmlichkeiten des *Eat-to-Live*-Plan. Sie essen mehr, was Ihren Appetit wirksam reduziert, und Sie verlieren Gewicht – dauerhaft.

Eat to Live verlangt keinerlei Verzicht. Tatsächlich müssen Sie auf kein Lebensmittel gänzlich verzichten. Dennoch wird ihr Appetit auf nährstoffarme Lebensmittel durch den Verzehr immer größerer Portionen gesundheitsfördernder, nährstoffreicher Lebensmittel abnehmen und Ihre Abhängigkeit von diesen nährstoffarmen Lebensmitteln wird nach und nach vergehen. Sie werden in der Lage sein, diese Ernährungsweise für den Rest Ihres Lebens beizubehalten.

Indem Sie meinem Diätplan mit wohlschmeckenden Rezepten folgen, werden Sie den prozentualen Anteil nährstoffreicher Lebensmittel in Ihrer

Nahrung erheblich steigern und Ihr Übergewicht schnell und drastisch verlieren. Dies wird Sie noch mehr motivieren, sich an den Plan zu halten. Für diesen Ansatz müssen Sie auf nichts verzichten und nicht hungern. Sie können so viel Gewicht verlieren, wie Sie wollen, selbst wenn Diäten bisher bei Ihnen nie funktioniert haben.

Dieses Buch ermöglicht es jedem, der dem Konzept folgt, schlanker und gesünder zu werden und jünger auszusehen. Sie werden sich auf ein Abenteuer einlassen, welches Ihr gesamtes Leben verändern wird. Sie werden nicht nur Gewicht verlieren, Sie werden besser schlafen, sich körperlich und seelisch besser fühlen und über mehr Energie verfügen. Sie werden auch die Gefahren verringern, zukünftig an ernsthaften Erkrankungen zu leiden. Sie werden lernen, warum bisherige Diäten keinen Erfolg brachten und warum so viele populäre Pläne zur Gewichtsreduzierung den wissenschaftlichen Kriterien von Wirksamkeit und Sicherheit schlicht nicht standhalten.

Mein Versprechen ist ein dreifaches: deutliche, gesunde Gewichtsreduzierung innerhalb kurzer Zeit; Verhinderung oder Heilung vieler chronischer und lebensbedrohlicher medizinischer Beschwerden. Und Sie werden ein neues Verständnis von Lebensmitteln und Gesundheit entwickeln, welches sich den Rest Ihres Lebens für Sie auszahlen wird.

Alle Informationen, die Sie für Ihren Erfolg benötigen

Der wichtigste Grundsatz dieses Buches lautet, dass Sie, um Ihre optimale Gesundheit und Ihr optimales Gewicht zu erreichen, Nahrung mit einem hohen Anteil von Nährstoffen pro Kalorie essen müssen. Sehr wenige Menschen, einschließlich Ärzten und Ernährungsberatern, verstehen das Konzept der Nährstoff-pro-Kalorie-Dichte. Das Hauptanliegen dieses Buches ist es, ein Verständnis für dieses entscheidende Konzept zu entwickeln und dieses auf das, was Sie essen, anzuwenden – dazu müssen Sie das *ganze* Buch lesen. Es gibt keine Abkürzungen.

Ich habe festgestellt, dass meine Patienten eine umfassende Schulung zu diesem Thema benötigen, um die von ihnen angestrebten Ergebnisse zu erzielen – doch sobald sie die Konzepte einmal verstanden haben, haben sie diese »verinnerlicht« und finden es dann viel einfacher, sich zu ändern. Machen Sie daher keinen Fehler: Die gesamte Wissensgrundlage des Buches ist essenziell, wenn Sie wirklich Erfolg haben wollen. Und ich weiß, dass Sie nach dem Lesen des Buches sagen werden: »Das macht Sinn«. Sie werden ein Experte für Gewichtsreduzierung und Ernährung sein und über fundiertes

Wissen verfügen, von dem Sie (und ihr neues schlankes Selbst) für den Rest Ihres Lebens profitieren.

Warum sollten Sie erst einer lebensbedrohlichen Gesundheitskrise ausgesetzt sein, bevor Sie nach ausgezeichneter Gesundheit streben? Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen im Zustand bester Gesundheit und bei ausgezeichneter körperlicher Verfassung mit Ihren Idealgewicht geht. Nicht nur Ihre Taille wird frei von Fett sein, auch Ihr Herz wird frei von Fettablagerungen sein.

Dennoch, ist es nicht leicht, sich zu ändern: Essen hat auch emotionale und soziale Komponenten. Es ist besonders schwer, sich von einer Sucht zu lösen. Wie Sie noch lernen werden, macht unsere westliche Ernährungsweise süchtig, aber nicht so süchtig wie das Zigarettenrauchen. Mit dem Rauchen aufzuhören ist sehr schwer, viele haben es dennoch geschafft. Ich habe im Laufe der Jahre viele Ausreden gehört, von Rauchern, die aufhören wollten, und manchmal sogar von erfolglosen Abnehmwilligen. Jede Veränderung ist schwer. Offensichtlich sind sich die meisten Leute bewusst, dass sie abnehmen können, wenn sie ihr Ernährungsverhalten ändern und Sport treiben – aber sie schaffen es dennoch nicht, es zu ändern.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie besser verstehen, warum es in der Vergangenheit so schwer war, sich zu ändern, und wie Sie diese Veränderungen leichter herbeiführen können. Sie werden auch dramatische Ergebnisse feststellen können, die die Veränderung aufregend und lohnenswert machen. Trotzdem müssen Sie erst tief in sich hineinschauen und die klare Entscheidung treffen, es zu tun.

Ich bitte Sie, mich meine Ausführungen vortragen zu lassen und diesem Plan für sechs Wochen zu folgen. Nach den ersten sechs Wochen – den schwierigsten des Plans –



5

Wissen über die richtige Ernährung macht Sie schlank

Fallbeispiel

Können Sie sich vorstellen, 150 Kilogramm abzunehmen? Scott realisierte, dass Adipositaschirurgie für ihn keine Lösung war und machte sich die EAT-TO-LIVE-Ernährungsweise zu eigen.

Schon in der Pubertät habe ich zugenommen. Obwohl ich Leistungsschwimmer war, überall mit dem Fahrrad hinfuhr und oft draußen Football und Baseball gespielt habe, habe ich an Kilos zugelegt.

Irgendwann heiratete ich und blieb für die Kinder zu Hause, was ein Privileg war, aber auch sehr isolierend und einsam. Ich nahm dramatisch zu, aber ich wollte das Ausmaß des Problems nicht wahrhaben. Eines Tages wachte ich auf und gab zu, dass ich direkt in ein riesiges schwarzes Loch gefallen war. Im November 2005 wog ich 227 Kilogramm.

Ich konnte nicht mehr als ein paar Meter zu Fuß gehen. Meine Knie, mein unterer Rücken und meine Füße litten furchtbar, wodurch ich mich überhaupt nicht mehr ohne Hilfe bewegen konnte. Meine Frau, die Krankenschwester ist, musste mir beim Duschen, Ankleiden, Laufen etc. helfen, und als Folge hatte ich überhaupt kein Selbstwertgefühl mehr. Sie bemerkte auch, dass ich eine ernsthafte Schlafapnoe entwickelt hatte. Das Leben war unerträglich. Mit meinem Gewicht konnte ich mich nicht bewegen, ohne viele Schmerzen zu haben und erschöpft zu sein. Ich verließ mein Haus nicht öfter als vier- bis sechsmal im Jahr.

Ich suchte drei verschiedene Chirurgen auf, um mich über Adipositaschirurgie zu informieren, aber ich konnte und wollte mich nicht dazu durchringen. Es schien mir, als ob ich mein Problem jemanden anderem übergeben würde, damit dieser es richtet. Es war doch mein Problem und ich musste es lösen oder mit den negativen Folgen leben. Ich habe mich entschieden, es zu lösen.

Ich habe EAT TO LIVE *entdeckt und mich entschieden, es durchzuziehen. Nachdem ich jahrelang nutzlose Diäten ausprobiert habe, war ich an dem D-Wort nicht länger interessiert. Bei Eat to Live ging es nicht darum, ein Wunschgewicht zu erreichen. Es ging darum, das zu tun, was für meinen Körper gesund war. Ich dachte mir, die Ergebnisse würden schon folgen – und das*

taten sie! Im Februar 2009 hatte ich 150 Kilogramm abgenommen und hatte mein Leben wieder.

	Vorher	Nachher
Gewicht	227 kg	76 kg
Cholesterin	170	65
Blutdruck	126/72	109/65
Ruhepuls	88	50
Körperfett	62 %	10 %





Ich habe wieder angefangen, Sport zu treiben. Für mich war Radfahren genau das Richtige, da ich mich dadurch bewegen konnte, ohne noch weiter zu zerstören, was von meinem Körper übrig war. Es brachte mir auch die besten Momente meiner Kindheit zurück – diese Gefühle von Abenteuer und Freiheit. Es war, ist und wird für mich immer großartig sein. In diesem ersten Jahr bin ich ungefähr 2.250 Kilometer gefahren. Letztes Jahr bin ich 31.700 Kilometer gefahren, und dieses Jahr versuche ich, 40.000 Kilometer zu erreichen. Als Familie erledigen wir jetzt fast all unsere Besorgungen mit dem Fahrrad. Wo wir früher immer mit dem Auto hingefahren sind, nehmen wir heute das Rad.

Als ich krankhaft übergewichtig war, fühlte ich mich wertlos, dreckig, dumm, unzumutbar und abgelehnt. Eat to Live gab mir ein neues Leben. Körperlich fühle ich mich großartig. Meine Frau gibt sogar zu, dass sie mit mir nicht mehr mithalten kann.

Leisten Sie einen heiligen Schwur, sich diesem neuen Lebensstil zu verschreiben. Tun Sie es unter allen Umständen und auf jeden Fall. Dies ist der einzige Weg raus.

Jetzt, wo wir einige weitverbreitete Irrtümer über Ernährung aufgeklärt haben, können wir weitermachen und die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln analysieren. Nachdem Sie dieses Kapitel gelesen haben, werden Sie verstehen, wie Sie durch den Verzehr vieler nährstoffdichter Lebensmittel Gewicht verlieren.

Unraffinierte Kohlenhydrate fördern Gewichtsverlust

Unsere Körper brauchen Kohlenhydrate mehr als jede andere Substanz. Unsere Muskelzellen und unser Hirn funktionieren mit Kohlenhydraten. Kohlenhydratreiche Lebensmittel, wenn diese in ihrem natürlichen Zustand verzehrt werden, enthalten wenige Kalorien und viele Ballaststoffe - im Vergleich zu fettigem oder raffiniertem Essen oder tierischen Produkten.

Fett enthält neun Kalorien pro Gramm, Proteine und Kohlenhydrate enthalten vier Kalorien pro Gramm. Wenn Sie also kohlenhydratreiche Lebensmittel essen, wie frisches Obst und Bohnen, können Sie mehr essen und Ihre Kalorienaufnahme dennoch relativ gering halten. Der hohe Ballaststoffgehalt von (unraffinierten) kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist ein weiterer entscheidender Grund, dass Sie sich befriedigter fühlen werden und nicht nach mehr Essen gieren, wenn Sie unraffinierte Kohlenhydrate zur Hauptkalorienquelle in Ihrer Ernährung machen.

Normal sind es die kleinen Mengen zugesetzter raffinierter Fette oder Öle, die natürliche Kohlenhydrate so fetthaltig machen. Zum Beispiel ergibt eine Tasse zerdrückter Kartoffel nur 130 Kalorien. Fügen Sie nur einen Esslöffel Butter dazu, und schon haben Sie 100 Kalorien mehr.

Protein, Fett und Kohlenhydrate werden Makronährstoffe genannt. Vitamine und Mineralien werden als Mikronährstoffe bezeichnet. Alle pflanzlichen Lebensmittel sind eine Mischung aus den Makronährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydraten. Selbst eine Banane enthält ungefähr 3,5 % Protein, ungefähr so viel wie Muttermilch. Obst und stärkehaltige Gemüsesorten, wie Süßkartoffeln, Mais und Kürbis, bestehen hauptsächlich aus Kohlenhydraten, enthalten aber auch etwas Fett und Protein. Grünes Gemüse besteht zur Hälfte aus Protein, zu einem Viertel aus Kohlenhydraten und zu einem Viertel aus Fett. Hülsenfrüchte und Bohnen bestehen zur Hälfte aus Kohlenhydraten, zu einem Viertel aus Protein und einem Viertel aus Fett.

Eines der Prinzipien hinter der Gesundheits- und Gewichtsabnahmeformel in diesem Buch ist, nicht zu sehr auf die Makronährstoffbalance zu

achten, denn sie werden durch den Verzehr gesunder Lebensmittel automatisch alle drei Makronährstoffe in ausreichender Menge erhalten, solange Sie nicht zu viele Kalorien aus Weißmehl, Zucker und Öl beziehen. Haben Sie also keine Angst davor, Lebensmittel zu essen, die kohlenhydratreich sind, und haben Sie keine Angst davor, Früchte zu essen, nur weil diese Zucker enthalten. Selbst die kohlenhydratreichen pflanzlichen Lebensmittel enthalten ausreichend Ballast- und Nährstoffe und so wenig Kalorien, dass sie als nährend gelten. Solange Sie unraffiniert sind, sollten Sie nicht von Ihrem Speiseplan gestrichen werden. Es ist in der Tat unmöglich, all die nötigen Nährstoffe für eine optimale Gesundheit zu erhalten, wenn Ihre Ernährung nicht ausreichend kohlenhydratreiche Lebensmittel enthält.

Frisches Obst, Bohnen und Leguminosen, vollwertiges Getreide und Wurzelgemüse sind Beispiele für Lebensmittel, deren Kalorien in erster Linie aus Kohlenhydraten stammen. Das Nährstoff-pro-Kalorie-Verhältnis dieser Lebensmittel bestimmt ihren ernährungsphysiologischen Wert. An Kohlenhydraten ist nichts verkehrt; die leeren, oder raffinierten, Kalorien sind am schlechten Ruf der Kohlenhydrate schuld.

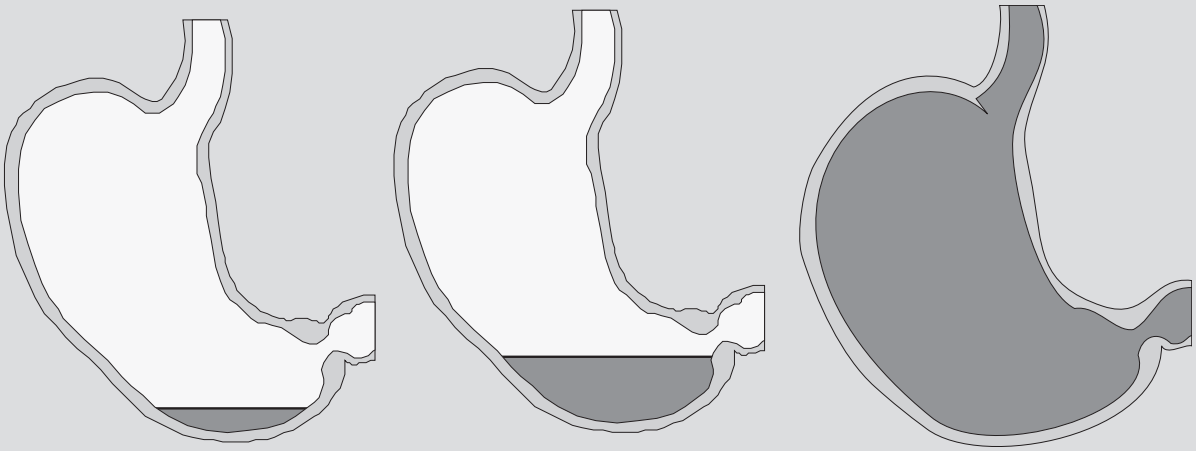
Das Konzept der Kaloriendichte verstehen

Da Fleisch, Milchprodukte und Öle so dicht mit Kalorien bepackt sind, ist es für uns praktisch unmöglich, diese zu essen, ohne dabei überschüssige Kalorien zu konsumieren. Diese kalorienreichen Lebensmittel können eine riesige Menge Kalorien mitbringen, bevor unsere Mägen voll sind und unser Hunger gestillt ist. Lebensmittel, die mehr Nähr- und Ballaststoffe, aber weniger Kalorien enthalten, erlauben es uns hingegen, gesättigt zu sein, ohne überschüssige Kalorien zu konsumieren.

Beim Vergleich von Personen, die Lebensmittel mit geringer Kaloriendichte gegessen haben, wie Obst und Gemüse, mit Personen, die Lebensmittel mit mehr Kalorien verzehrt haben, kam heraus, dass letztere Gruppe täglich die zweifache Menge an Kalorien verzehrt hat, um ihren Hunger zu stillen.[1]

Ihr Körper muss ungefähr 23 % der aus Kohlenhydraten stammenden Kalorien verbrennen, damit die Umwandlung von Glukose in Fett gewährleistet ist. Die Umwandlung von Fett aus Lebensmitteln in Körperfett vollzieht

Mehr Füllmenge bedeutet weniger Kalorien



400 Kalorien aus Öl

400 Kalorien aus Huhn

400 Kalorien aus Spinat, Aubergine und Bohnen

sich hingegen ganz einfach und schnell. Einhundert Kalorien aufgenommenen Fetts können in 97 Kalorien Körperfett umgewandelt werden – es werden also nur magere drei Kalorien als Brennstoff gebraucht. Wenn Sie Öl oder tierisches Fett konsumieren, wird das Fett, das Sie essen, leicht und schnell vom Körper gespeichert.

Lebensmittel in Körperfett umzuwandeln ist einfach – der Prozess verändert nicht einmal die Moleküle. Wissenschaftler können tatsächlich Fettgewebe von Ihren Hüften oder Ihrer Taille nehmen und Ihnen sagen, woher es stammt – Schweinefett, Milchfett, Hühnerfett oder Olivenöl. Das Fett ist immer noch so, wie es auf Ihrem Teller war, aber jetzt es ist es unter Ihrer Haut. Das Sprichwort »direkt auf die Hüfte« stimmt wortwörtlich. Fett regt auch den Appetit an – je mehr Sie essen, umso mehr wollen Sie essen.

Lebensmittel, die Sie schlank machen

Der Appetit wird nicht durch das Gewicht des Essens gesteuert, sondern durch die Ballaststoffe, die Nährstoffdichte und die Kaloriendichte. Es ist sogar sinnvoll, die Menge der Kalorien pro Volumen zu schätzen. Da der

6

Sich von *Esssüchten* befreien

Fallbeispiel

Isabel hat 36 Kilogramm abgenommen und hält diese seit mehr als vier Jahren von sich fern!

Immer wieder kann ich es kaum glauben. Ich war depressiv und fühlte mich so hoffnungslos, an dem Tag, an dem ich mir EAT TO LIVE bestellt habe. Jetzt ist es wie, »Wow, ich befolge den Plan und ich liebe es!«

Ich war frustriert, unglücklich und wütend auf mich, weil ich es nie schaffte, dauerhaft abzunehmen. Ich war einunddreißig und hatte Gewichtsprobleme, solange ich zurückdenken konnte. Ich bin nur 1,52 Meter groß, wog aber 92 Kilogramm. Mein Rücken tat weh, ich litt unter Migräne und Akne und ich war ein Stubenhocker. Ich hasste es, mich zum Ausgehen zu richten, da ich nichts Hübsches anzuziehen hatte und ich nicht wollte, dass jemand mich übergewichtig sah. Ich hätte mich zu Hause eingesperrt, wenn ich gekonnt hätte. Ich war die Blicke und die Spötteleien der Leute leid. Ich war immer ein »starkes Mädchen« und es schien immer jemanden um mich herum zu geben, der mich daran erinnerte.

Ich habe so viele verschiedene Diäten ausprobiert, aber keine funktionierte je dauerhaft. Ich las das Buch und war beeindruckt von Dr. Fuhrmans wissenschaftlicher Recherche und seinem Wissen, zudem war alles sehr überzeugend. Ich fing sofort an, seinen Ernährungsempfehlungen zu folgen, und im folgenden Sommer hatte ich 23 Kilogramm abgenommen. Es hat richtig Klick gemacht, als ich aufhörte, mich auf Zahlen zu konzentrieren. Ich hörte auf, mir Gewichtsziele zu setzen und mich aufzuregen, wenn ich nicht schnell genug abnahm. Ich vertraute darauf, dass ich jeden Tag, den ich nach den EAT TO LIVE-Richtlinien aß, gesünder wurde und »ließ« meinen Körper seine Sache machen.

Inzwischen habe ich 36 Kilogramm abgenommen und mein Körperfett ist von 47% auf 25% zurückgegangen. Ich fühle mich fantastisch und meine Blutwerte sind hervorragend. Ich sehe jünger aus – einige Leute erkennen mich nicht einmal mehr! Ich fühle mich wie eine neue Frau.

Ich bekomme kaum noch Migräne. Ich habe weniger Probleme mit dem unteren Rücken. Ich bin kein emotionaler Esser mehr. Ich habe weniger Schmerzen am Bein aufgrund einer ärgerlichen Krampfader, die drohte, aufzuplatzen.





Meine Haut ist reiner und ich bin geistig klarer. Meine Selbstachtung und mein Selbstbewusstsein haben sich verbessert.

Ich habe jetzt genug Energie, um aktiv zu sein. Ich kann Dinge tun, die ich vorher überhaupt nicht ausprobieren wollte. Ich habe mich als Personal Trainer zertifizieren lassen, damit ich jetzt, wo ich mich großartig fühle, anderen dabei helfen kann, sich besser zu fühlen.

EAT TO LIVE *funktioniert WIRKLICH. Kämpfen Sie nicht länger mit sich oder grübeln Sie nicht mehr, tun Sie es einfach! Tun Sie so viel, wie Sie können, und geben Sie niemals auf. Hier sind meine Tipps zum Erfolg:*

- *Vergessen Sie Gewichtstabellen und Deadlines.*
- *Erarbeiten Sie sich eine Routine. Bewegen Sie sich regelmäßig.*
- *Treten Sie dem Member Center auf DrFuhrman.com bei und holen Sie sich Unterstützung.*
- *Haben Sie keine Angst davor, bei Veranstaltungen und Treffen Nein zu sagen. Ihre Gesundheit ist wichtiger, als anderen zu gefallen.*

Eine wichtige Entdeckung

Hunger ist eine Erfahrung, vor der sich die meisten Menschen fürchten. Es scheint absurd, dass die Angst vor dem Verhungern in der am meisten übersättigten Gesellschaft in der Geschichte der Menschheit noch besteht. Dennoch ist unsere Besessenheit von Lebensmitteln und Essen unbestreitbar. Die Leute reagieren oft mit erbärmlicher Angst bei dem Gedanken, dass sie nur kurze Zeit ohne Essen auskommen sollen. Dabei verhindert ständiges Essen nicht nur eine gesunde Gewichtsabnahme, es ist schlicht und einfach ungesund. Der Verzehr der falschen (nährstoffarmen) Lebensmittel führt zu dem, was ich »toxischen Hunger« nenne, und zu dem Wunsch, zu viele Kalorien aufzunehmen. Wenn wir nicht ausreichend Mikronährstoffe aufnehmen, fühlen wir uns nicht wohl, wenn unser Verdauungstrakt nicht ständig bei der Arbeit ist. »Toxischer Hunger« überlagert den natürlichen Instinkt, der den Appetit kontrolliert, und führt zu einem dramatischen Anstieg bei der Kalorienaufnahme.

Mir ist aufgefallen, dass eine Ernährung, die ausreichend Mikronährstoffe enthält, diejenigen Empfindungen verringern kann, die zu Essgelüsten und zu Überessen führen. Die Empfindungen, die normalerweise als »Hunger« verstanden und selbst in medizinischen Lehrbüchern so bezeichnet werden, verschwinden bei den meisten Personen, sobald sie eine Ernährungsweise einhalten, die reich an Mikronährstoffen ist. Statt der Essgelüste tritt eine neue Empfindung auf, die ich »echten Hunger« nenne. Es ist wichtig, die physiologischen Hintergründe dieser wichtigen Unterscheidung zu verstehen.

Jeder, den Sie kennen, ist süchtig nach Essen

Wenn unsere Körper sich an eine schädliche oder giftige Substanz gewöhnt haben, wird dies als Sucht bezeichnet. Sich der Sucht hinzugeben, bringt ein wenig Vergnügen. Aber wenn wir aufhören, uns die Substanz zuzuführen, wie Nikotin oder Koffein, fühlen wir uns krank, da der Körper Abfallstoffe der Zellen aktiviert und den Schaden mithilfe der süchtig machenden Substanzen zu reparieren versucht. Dies wird als Entzug bezeichnet. Würden Sie täglich vier Tassen Kaffee oder einen koffeinhaltigen Softdrink trinken, bekämen Sie Entzugs-Kopfschmerzen, wenn Sie versuchen würden damit aufzuhören. Um sich besser zu fühlen, könnten Sie mehr Koffein (oder eine andere Substanz) zu sich nehmen oder häufiger etwas essen, was helfen würde, da Essen und Verdauen den Entgiftungsprozess oder den Entzug verlangsamen.

In ähnlicher Weise wird »toxischer Hunger« durch die Konsumierung von koffeinhaltigen Getränken, Softdrinks und verarbeiteten Lebensmitteln verstärkt. Er tritt in erster Linie auf, nachdem die Verdauung abgeschlossen und der Verdauungstrakt leer ist, und er kann zu starkem Unwohlsein bei einer Person führen, wenn die- oder derjenige nicht zur Erleichterung Kalorien in Form von Essen oder Trinken zuführt (um die Entgiftung zu hemmen).

Symptome »toxischen Hungers«

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Schwindel
- Kraftlosigkeit
- Verwirrtheit und Gereiztheit
- Drücken in Unterleib und Speiseröhre (Brust)
- Flattern und Verkrampfungen im Magen

Das Durcheinander wird noch größer: Wenn wir dasselbe schwere oder ungesunde Essen zu uns nehmen, das die Probleme überhaupt verursacht hat, fühlen wir uns besser, solange der Entgiftungsprozess gestoppt oder verzögert wird. Dieses Sich-Besser-Fühlen provoziert Übergewicht, denn wenn wir auch nur für kurze Zeit damit aufhören, Essen zu verdauen, werden unsere Körper Anzeichen eines Entzugs von unserer ungesunden Ernährung spüren. Und um dagegen anzugehen, nehmen wir schwere Mahlzeiten zu uns, die lange Zeit verdaut werden müssen, oder wir essen zu häufig und halten unseren Verdauungstrakt beinahe die ganze Zeit beschäftigt und übersättigt, um das Unbehagen zu verringern.

*In der **anabolen** Phase verdauen und speichern wir die Kalorien zur späteren Verwendung. In der **katabolen** Phase verbrennen wir die gespeicherten Kalorien.*

Unser Körper wechselt zwischen Phasen der Verdauungs-Aufnahme (anabole Phase) und der Verwendung der gespeicherten Kalorien (katabole Phase, die mit dem Ende des Verdauungsprozesses beginnt) hin und her. Während der anabolen Phase wird die aufgenommene Glukose in der Leber und in den Muskeln als Glykogen gespeichert, um später wieder abgebaut und verbraucht zu werden, wenn wir nicht essen und verdauen. Während der katabolen Phase »leben« wir von den in der anabolen Phase gespeicherten Nährstoffen. Der Abbau von gespeichertem Glykogen wird

Kopfschmerzen, Hypoglykämie und Hunger

Es ist fast unglaublich, aber fast alle Patienten mit Kopfschmerzen und Hypoglykämie können sich von ihren Leiden dauerhaft befreien, wenn sie der Formel für Gesundheit in diesem Buch folgen. Ich glaube, es hat sehr viel mit Entgiftung zu tun.

Der Körper kann sich selbst heilen, wenn die Hindernisse oder Stressverursacher auf dem Weg zur Heilung entfernt werden. Der Grund, dass Patienten nicht immer eine vollständige Heilung erfahren, ist, dass sie süchtig nach ihren schlechten Angewohnheiten und ihrem ungesunden Ess- und Trinkverhalten sind.

Stellen Sie sich vor, Sie würden täglich zehn Tassen Kaffee trinken. Wenn Sie damit aufhören würden, würden Sie sich krank fühlen: Sie bekämen vielleicht Kopfschmerzen, würden sich schwach fühlen, vielleicht sogar Schüttelfrost haben. Glücklicherweise würde dieser Zustand nur vier bis sechs Tage anhalten und dann ginge es Ihnen gut.

Wenn Sie also dieser heftige Kaffeetrinker wären, wann, glauben Sie, würden Sie sich am schlechtesten fühlen? Gleich nach dem Essen, nach dem Aufwachen am Morgen, oder wenn Sie eine Mahlzeit später einnehmen oder ausfallen lassen?

Sie liegen richtig, wenn Sie entweder ›nach dem Aufwachen‹ oder ›wenn Sie eine Mahlzeit später einnehmen oder ausfallen lassen‹ geantwortet haben. Der Körper kann dann am Besten auf Entzug oder auf Entgiftung umschalten, wenn er nicht damit beschäftigt ist, Essen zu verdauen. Eine schwere Mahlzeit beendet das Gefühl von Krankheit, oder Sie fühlen sich besser, wenn Sie einfach eine weitere Tasse Kaffee trinken, aber der Kreislauf des Sich-krank-Fühlens fängt wieder von vorne an, in dem Moment, in dem der Koffeingehalt im Blut absinkt oder der Blutzuckerspiegel runtergeht.

Eine Mahlzeit zu verschieben, bringt Symptome mit sich, die die meisten Menschen als »Hunger« bezeichnen. Diese Symptome schließen Magenkrämpfe, Schwäche und ein Gefühl von Krankheit ein – *dieselben wie bei einem Drogenentzug*. Das ist kein Hunger. Unsere Ernährungsgewohnheiten, besonders die, dreimal am Tag Lebensmittel zu essen, die reich an tierischem Protein sind, belasten das Entgiftungssystem in unserer Leber und unseren Nieren so sehr, dass wir Entzugs- oder Entgiftungserscheinungen haben, in dem Moment, in dem wir nicht mehr mit der Verdauung solcher Lebensmittel beschäftigt sind.

»Echter Hunger« fühlt sich hingegen nicht so unangenehm an. »Echter Hunger« wird vom Hypothalamus im Gehirn ausgelöst und macht sich als zunehmendes Hungerempfinden im Mund und Rachenraum bemerkbar.[41]

Sie können sich zwar besser fühlen, indem Sie alle drei Stunden eine Tasse Kaffee trinken, in gleichmäßigen Abständen, um Ihren Koffeingehalt

im Blut konstant zu halten. Oder Sie könnten Medikamente einnehmen wie Fioricet, Cafergot, Excedrin, Esgic, Fiorinal, Migranal, Wigraine und andere, deren Inhaltsstoffe Narkotika, Barbiturate, Ergotamine oder Koffein sind. Es wäre natürlich auch möglich, dass Sie einfach einige Amphetamine oder Kokain von der Gasse hinter dem Schnapsladen holen. Wie auch immer, ich hoffe, Sie verstehen, dass ein sich kurzfristiges Besserfühlen nicht gleichbedeutend damit ist, gesund zu werden. Ihrem Körper schädliche Drogen zuzuführen, kann Ihre Gesundheit nur beeinträchtigen und zu weiterer Abhängigkeit und weiterem Leiden führen. Um sich zu entgiften, müssen Sie sich schlechter fühlen, nicht besser: Erst dann, wenn die Entzugssymptome aufhören, wird es Ihnen wirklich gut gehen.

Sich besser zu fühlen, kann bedeuten kränker zu werden. Sich (kurzfristig) schlechter zu fühlen, kann bedeuten gesund zu werden.

Im Medizinstudium lernten meine Kommilitonen und ich von einem Wissenschaftler, dass tierisches Protein die Leber unter Entgiftungsstress setzt und dass die stickstoffhaltigen Abfälle, die dabei erzeugt werden, toxisch sind. Diese metabolischen Toxine (ungefähr vierzehn von ihnen) reichern sich im Blut an und begleiten den Anstieg von Harnsäure nach einer Mahlzeit mit viel tierischem Protein. Ein Entzug von diesen Toxinen kann bei anfälligen Personen unangenehme Symptome hervorrufen – Symptome, die viele als Hypoglykämie bezeichnen.

Das Wort *Hypoglykämie* bedeutet »wenig Glukose im Blut«. Es vermittelt Leuten den Eindruck, dass der niedrige Glukosespiegel selbst die Ursache des Problems ist. Bestimmte Erkrankungen, wie insulinabsondernde Tumoren und andere seltene Krankheiten sowie hoch dosierte Medikamente gegen Diabetes mellitus können eine Hypoglykämie hervorrufen und sogar zum hypoglykämischen Koma führen. Mir geht es jedoch um Menschen mit reaktiver Hypoglykämie. Sie fühlen sich krank, wenn Sie eine Mahlzeit auf später verschieben, sie haben jedoch kein ernsthaftes medizinisches Problem, und ihr Blutzuckerspiegel fällt auch nicht gefährlich ab. Die meisten Menschen mit dieser Diagnose haben keinen Nüchternzucker unter 50 – würde ihnen in dem Moment Blut abgenommen werden, wenn sie eine Mahlzeit auf später verschoben haben und sich sehr krank fühlen, ist der Blutzuckerspiegel in der Regel nicht niedrig genug, um als Ursache dafür in Frage zu kommen, dass sie sich so krank fühlen. Bei diesen Menschen scheint es keinen Zusammenhang zwischen der Schwere der Symptome und ihrem niedrigen Blutzuckerspiegel zu geben. Trotzdem fühlen sie sich

einigen Personen ist der Insulinspiegel erst zu hoch und dann zu niedrig, nur weil sie raffinierten Zucker und raffiniertes Getreide essen und keine natürlichen, nicht verarbeiteten Lebensmittel. Diese Menschen reagieren einfach nur empfindlich auf das Junkfood, das von den Meisten gegessen wird. Der notorisch unzuverlässige Glukosetoleranztest, bei dem Patienten ungefähr 100 Gramm Glukose verzehren, verdoppelt sich beim Verzehr einer riesigen Menge Junkfood. Selbst normalen Personen kann bei einer solchen Menge schlecht werden.

Innerhalb von zwei bis drei Wochen verschwinden die Symptome der Patienten mit reaktiver Hypoglykämie und sie können Mahlzeiten auf später verschieben, ohne sich krank zu fühlen. Sie können dann derselben Ernährungsweise folgen, die ich jedem empfehle, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen auftreten.

Wenn Sie an diesen Symptomen leiden, müssen Sie auch auf Alkohol, Kaffee, Tee, künstliche Aromen und Zusatzstoffe verzichten. Der Verzehr von frischem Obst muss nicht eingeschränkt werden.

Migränepatienten können sich freuen

Bei immer wieder auftretenden Kopfschmerzen verhält es sich nicht viel anders. Diese sind fast immer die Folge schlechter Ernährung und ebenfalls gänzlich vermeidbar.

Der Zusammenhang zwischen Lebensmitteln als Auslöser und Migräne war Gegenstand vieler Debatten, die von medizinischen Wissenschaftlern geführt wurden und unterschiedliche Ergebnisse hervorbrachten. Der Kopfschmerzspezialist Seymour Diamond, Direktor der *Diamond Headache Clinic* am *Columbus Hospital* in Chicago, berichtet, dass rund 30 % der Patienten Lebensmittel als Auslöser identifizieren können.[42]

Meine Erfahrung bei der Behandlung von Migränepatienten und Patienten mit starken Kopfschmerzen mithilfe umfassender ernährungstherapeutischer Maßnahmen hat gezeigt, dass 90 bis 95 % der Patienten nach einer dreimonatigen Therapie frei von Kopfschmerzen bleiben können. Diese Patienten meiden gewöhnliche Migräneauslöser, halten sich aber auch in der Heilungsphase an eine vegane Ernährungsweise, die konsequent natürliche Lebensmittel bevorzugt - in erster Linie Obst und Gemüse, das reich an natürlicher Stärke ist, wie Kürbis und Naturreis. Diese Patienten müssen alle abgepackten und verarbeiteten Lebensmittel meiden, die für versteckte Zusatzstoffe bekannt sind, selbst wenn diese nicht auf dem Etikett angegeben sind. Sie vermeiden auch jegliches zugesetztes Salz.

Die erste Phase der Anti-Kopfschmerz-Diät wird zwei Wochen lang strikt befolgt. Ist der Patient dann frei von Kopfschmerzen, erweitere ich die Diät um eine größere Auswahl an Obst und beginne in der zweiten Phase Bohnen zuzufügen. In der Regel soll der Patient während der ersten Wochen Nüsse meiden, weil einige darauf reagieren. Verzichtet werden sollte ebenfalls auf alle Milchprodukte und Hefe.

Phase Eins der Anti-Kopfschmerz-Diät mit einer Heilungsrate von über 90 %

Frühstück

- Melone, Apfel oder Birne
- Hafermehl und Wasser, kein Süßungsmittel
- Hefefreies Vollkornbrot

Mittagessen

- Großer grüner Salat mit einem Teelöffel Olivenöl
- Ein stärkehaltiges Gemüse oder Getreide – Mais, Süßkartoffel, Naturreis
- Trauben, Birne oder Apfel

Abendessen

- Großer grüner Salat mit Tomaten, mit einem Teelöffel Olivenöl
- Ein gegartes grünes Gemüse – Brechbohnen, Spargel, Artischocken, Brokkoli, Zucchini
- Ein stärkehaltiges Gemüse oder Getreide – Moschuskürbis oder Eichelkürbis, Kartoffeln, Hirse, Vollkornnudeln
- Tomatensoße (ungesalzen) ist erlaubt

Autoimmunerkrankungen und alles Andere

Wenn gefährliche Drogen der einzige Weg wären, auf dem eine Person Linderung von ihren Schmerzen erfahren könnte, wären wir gezwungen, die Nachteile der konventionellen Behandlung von Autoimmunerkrankungen hinzunehmen. Die Wahrheit ist jedoch, dass Diäten und Ernährungsinterventionen auch für Autoimmunerkrankungen wie rheumatische Arthritis geeignet sind.

Die Behandlung solcher Patienten hat einen großen Teil meiner Arbeit als Arzt in den letzten zwanzig Jahren ausgemacht. Ich habe zahlreiche Patienten mit rheumatischer Arthritis, Lupus und Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen) erlebt, die aufgrund dieser Interventionen eine vollständige Heilung erfuhren. Viele meiner Patienten wurden auch vollständig von Allergien und

Die *Eat-to-Live-* Rezepte

SMOOTHIES UND GEMISCHTE SALATE . . 282
FRÜHSTÜCK. 286
DIPS, DRESSINGS UND SOSSEN 290
SALATE. 304
SUPPEN UND EINTÖPFE 310
HAUPTGERICHTE 320
DESSERTS 348



CREMIGER OBST-BEEREN-SMOOTHIE

Für 2 Gläser

ZUTATEN

250 ml	Granatapfelsaft
125 ml	ungesüßter Soja, Hanf- oder Mandeldrink
50 g	gefrorene Erdbeeren
75 g	gefrorene Blaubeeren
75 g	gefrorene Pfirsiche
1	Banane
2	EL Leinsamen, gemahlen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer pürieren, bis der Smoothie glatt und cremig ist.

OBST-SPINAT-SMOOTHIE

Für 2 Gläser

ZUTATEN

150 g	junger Spinat
1	Banane
150 g	gefrorene Blaubeeren
125 ml	ungesüßter Soja, Hanf- oder Mandeldrink
125 ml	Granatapfelsaft oder ein anderer ungesüßter Fruchtsaft
1 EL	Leinsamen, gemahlen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer pürieren, bis der Smoothie glatt und cremig ist.



BOHNEN-ENCHILADAS

Für 4 Portionen

ZUTATEN

1	mittelgroße grüne Paprika, entkernt und kleingeschnitten
1	Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1	Dose (250 g) Tomatensauce, salzfrei oder natriumarm
350 g	gekochte (etwa 175 g ungekocht) salzfreie oder natriumarme Pinto- oder schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
150 g	gefrorener Mais, aufgetaut, oder frische Körner vom Kolben
1 EL	gehackter frischer Koriander
1 EL	Chilipulver
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Zwiebelpulver
1	Messerspitze Cayennepfeffer (optional)
6–8	Maistortillas

ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebel in 2 Esslöffel Tomatensoße sautieren, bis sie weich sind. Restliche Tomatensauce, Bohnen, Mais, Koriander, Chilipulver, Kumin, Zwiebelpulver und Cayennepfeffer (optional) dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Etwa ein Viertel der Bohnenmischung auf jede Tortilla geben und aufrollen. So servieren oder 15 Minuten bei 200 °C backen.

BLATTKOHL UND KAROTTEN MIT ROSINEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

4 Bund	Blattkohl, dicke Stiele und Rippen entfernt, Blätter grob zerkleinert
4	Karotten, gerieben
1	mittelgroße Gurke
75 g	Rosinen
3 EL	Mandelmus
2 TL	Dr. Fuhrman's Riesling-Rosinen-Essig oder Balsamico-Essig
1 TL	Hefeflocken
	Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Blattkohl 15 Minuten dämpfen. Die geriebenen Karotten zugeben, weitere 5 Minuten dämpfen und in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer glatt pürieren. Mit Kohl und Karotten vermischen.

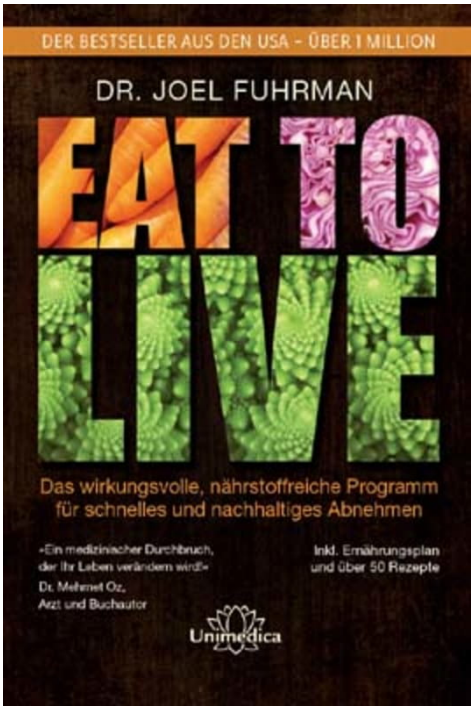
Joel Fuhrman

Eat to Live

Das wirkungsvolle, nährstoffreiche Programm für schnelles und nachhaltiges Abnehmen

432 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de