



EINLEITUNG

Es ist Samstag. Ich sitze mit meiner Familie am Mittagstisch. Die Gespräche sind ausgelassen, vor uns stehen große Schüsseln mit Pasta und verschiedenen Soßen. Die Erlebnisse des Tages werden geteilt und es wird viel gelacht. Vor mir befindet sich ein Teller und darauf: ein wenig Brokkoli und eine Mohrrübe. Es ist die erste Mahlzeit, die ich heute esse – auch wenn es bereits Mittag ist. Nur Rohkost. Wenig Kalorien. Das Frühstück hatte ich im Rahmen meines Intervallfastens bereits weggelassen. Ich greife zu meinem Handy und starte die Kalorienzähl-App: eine Portion Brokkoli: 70 kcal, eine Mohrrübe: 25 kcal. Das ist nicht viel für ein Mittagessen, denke ich. Aber ich bin hoch motiviert und weiß: Dieses Mal wird es klappen! Mein Gewicht muss runter!

Meine Familie schaut mich mit diesem Blick an, den ich schon kenne: volles Verständnis, aber auch eine gehörige Portion Mitleid. Am Anfang war es ihnen noch peinlich, weiter Pizza, Pasta und all die Leckereien zu essen, während ich einen Diätversuch nach dem anderen startete. Aber irgendwann schafften sie es, das Mitleid zu überwinden und ihr kulinarisches Leben einfach weiterzuleben – und mich mit meinem Brokkoli und meiner Mohrrübe in meiner ganz eigenen Diätwelt zurückzulassen.

Ja, ich war ein Pummelchen. Vor vielen Jahren war ich nicht nur knobelig – ich war adipös. Ich wurde »der Dicke« genannt, so erzählte es mir mein Schwager neulich. Und er erzählte mir auch davon, dass sich die ganze

Familie meiner heutigen Frau wunderte, warum sie ihren damaligen schlanken Lebenspartner für mich, den »Schwabel«, verlassen hatte.

Mein Schwager erzählte mir das, wie gesagt, erst vor Kurzem. Damals sagte er es mir nicht. Wie übrigens auch all die anderen Menschen in meinem Umfeld. Meine Eltern, meine Arbeitskollegen, meine Patienten, die Produktionsfirma, die damals mit mir als Moderator der Sendung *Der Gesundheitsmacher* für den WDR drehte. Alle schwiegen, aber alle dachten sich wahrscheinlich ihren Teil. Bei einer ungefähren Körpergröße von 1,72 m wog ich stattliche 89,9 kg. Achtung: Ich lege Wert darauf, dass ich keine 90 kg gewogen habe – also bitte nicht heimlich aufrunden! Ich hatte einen BMI, also einen Body-Mass-Index, von über 30, und damit war es nicht nur ein Übergewicht, sondern eine Diagnose.

Ich weiß, dass wahrscheinlich viele von Ihnen einen BMI haben, der höher als 30 ist. Aber Übergewicht ist keine Zahl, kein Ja-oder-Nein-Zustand, auch wenn uns die Kunstform des BMI das glauben machen möchte. Wir Ärzte lieben es zu klassifizieren, einzuordnen und Dinge in Schubladen zu packen. Und für therapeutische Entscheidungen ist es auch wichtig, Leitlinien zu haben, die Dinge in »Ja oder Nein«, »Ein oder Aus«, »Krank oder Gesund« sortieren. Aber für den Schaden, den Fettgewebe in unserem Körper anrichtet, ist es unerheblich, ob man einen BMI von 29 oder von 31 hat. Und bei einem Menschen kann schon das kleine Kilo Bauch-

fett zu solch gefährlichen Entzündungsreaktionen und hormonellen Veränderungen führen, dass uns Ärzten angst und bange wird.

Ich saß also am Mittagstisch und wunderte mich, warum mein Gewicht einfach nicht runterging. Eine Diät nach der anderen habe ich versucht, aber nichts hat wirklich geholfen. Zwar verlor ich das eine oder andere Kilo, aber der bekannte Jo-Jo-Effekt machte alles wieder zunichte.

Inzwischen bin ich mehr als 23 Kilo leichter und halte mein neues Gewicht seit vielen Jahren mühelos. Aber was hat mir, und in der Folge auch vielen meiner Patienten, wirklich geholfen? Schon mal so viel vorab, es war nicht der Brokkoli.

Eines Tages saß in meiner Praxis ein leicht dicklicher junger Mann vor mir, der sich sein Blut untersuchen lassen wollte. »Ich bin Bodybuilder und bereite mich gerade auf einen Wettkampf vor. Und da möchte ich gerne meine Blutwerte wissen«, sagte er. Ich hatte mir unter Bodybuildern immer sehr muskuläre Menschen vorgestellt. Mein Patient war eher ein bisschen pummelig. Nun gut, wahrscheinlich hatte er deutlich mehr Muskeln als ich, aber dennoch zeichneten sich diese nicht sonderlich definiert auf seiner Oberfläche ab.

Ich glaube, mein Patient hatte meinen ungläubigen Blick gesehen. »Ich bin gerade in der Phase des Wasserbüffels«, lächelte er mich an, griff zu seinem Smartphone und zeigte mir Bilder seines letzten Auftritts im Wettkampf.

Und in der Tat, da war er: der gut definierte Body eines Bodybuilders. Und er erzählte mir von verschiedenen Phasen des Bodybuilding-Trainings, über die Möglichkeiten, das Muskelwachstum und den Wassergehalt des Körpers zu steuern. Über Methoden, tief in seinen Stoffwechsel einzugreifen, um damit Veränderungen zu erzielen und seinen Körper nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Ich war fasziniert. Aber nicht, weil ich selbst Bodybuilder werden wollte. Ich war beeindruckt von der Möglichkeit, durch gezielte Maßnahmen solch eindrucksvolle strukturelle Veränderungen im Körper hervorrufen zu können. Und ich fragte mich, ob das für mich und meine übergewichtigen Patienten vielleicht auch eine Möglichkeit wäre. Durch gezielte Maßnahmen den Körper so zu verändern, wie man ihn gerne hätte. Und das brachte mich zum Thema Biohacking – das ist ein relativ neuer Bereich in der Medizin, der sich mit der Selbstoptimierung unseres Körpers und unseres Geistes beschäftigt. Ähnlich wie ein Computerhacker, der Codes knackt, geht es beim Biohacking darum, unser biologisches System, also unseren Körper, zu verstehen und zu beeinflussen.

In den letzten Jahren ist es hier zu einer weitverbreiteten Bewegung gekommen, unterstützt durch die Technologieentwicklung und den Zugang zu umfangreichen Datenquellen. Gerade im Silicon Valley – der Region im Bundesstaat Kalifornien, die für ihre hohe Konzentration an Technologie- und

IT-Unternehmen bekannt ist – hat Biohacking große Fortschritte gemacht. Aber auch in Deutschland finden sich zunehmend Anhänger dieser Methoden.

Letztendlich geht es beim Biohacking immer darum, das System unseres Körpers zu verstehen; zu messen, in welchem Zustand es sich befindet; gezielte Interventionen durchzuführen, um das System zu verändern; um schließlich erneut zu messen, ob sich das System positiv entwickelt hat. Biohacking bietet uns Möglichkeiten, unsere Leistung zu verbessern, unser Schlafverhalten zu optimieren, Stress zu reduzieren und vielleicht sogar unser Leben zu verlängern. Aber die wichtigste Funktion des Biohackings für mich ist: die Gewichtskontrolle. Und es funktioniert wirklich.

Für mich als Arzt war es zunächst einmal wichtig, viele alte Glaubenssätze über Bord zu schmeißen. Ich musste viel von dem Wissen, das ich mir an der Universität und in der Facharzt Ausbildung angeeignet hatte, zurücklassen, da es schlichtweg veraltet war. Vieles von dem, was wir Ärzte immer wieder unseren Patienten predigen, was Zeitschriften und Magazine schreiben oder Gesundheitssendungen sagen, ist einfach altes Wissen.

Zunächst einmal musste ich mich von dem Gedanken verabschieden, dass es wirklich um Kalorien gehen würde, dass ich einfach nur weniger essen und mehr Sport machen müsste, um abzunehmen. Wenn das so einfach wäre, gäbe es keine übergewichtigen Menschen! Nehmen wir zum Beispiel den Ratschlag, den wir

immer wieder hören: Essen Sie mehr Obst und Gemüse.

Das ist Quatsch!

Dieser Satz wird so häufig wiederholt, dass aus »Obst und Gemüse« schon fast ein einziges Wort geworden ist: »Obst- und Gemüse«. Dabei könnten Obst und Gemüse nicht weiter auseinanderliegen. In Ihrem Körper geschehen völlig unterschiedliche Dinge, wenn Sie Gemüse essen oder wenn Sie Obst essen. Natürlich wächst beides in der Natur und beides ist voller Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundärer Pflanzenstoffe. Aber das war es dann auch schon mit der Gemeinsamkeit. Innerhalb des Stoffwechsels verhalten sie sich komplett unterschiedlich und die Auswirkungen auf Ihr Körpergewicht sind dramatisch verschieden. Übrigens: Gemüse ist das schlauere Obst. Warum das so ist, werden wir im Laufe dieses Buches besprechen und wir werden uns all die Wirkungen von Obst, Gemüse und Co. auf unseren Stoffwechsel und unsere Hormone anschauen.

Kalorien sind nicht die Ursache – und schon gar nicht die Lösung für ein Übergewicht. Natürlich kann ich meine Kalorienzufuhr drastisch reduzieren und selbstverständlich werde ich dadurch an Gewicht verlieren. Aber nicht auf Dauer. Unser Körper hat einfach zu viele Möglichkeiten, mit Energiedefiziten umzugehen, als dass wir durch eine reine kalorienreduzierte Kost glücklich und schlank werden könnten. Dass eine Kalorienreduktion aus Langlebigkeitsgründen Sinn macht, steht auf einem anderen Blatt. Aber eine aufgezwungene

Kalorienreduktion, nur um Körpergewicht zu verlieren, ist nicht nur nicht sinnvoll, sondern zerstört unser Leben. Um die lebensverlängernden Wirkungen einer Kalorienreduktion und von Fastenprozessen zu erhalten, gibt es glücklicherweise andere Biohacking-Methoden. Dazu aber später mehr.

Im Vordergrund einer dauerhaften Gewichtsreduktion steht eher das Biohacking unserer Hormone, von Entzündungsreaktionen und unseren Darmbakterien als der Verzicht auf Kalorien. Es ist ein großes Missverständnis anzunehmen, dass sich Menschen mit Übergewicht »einfach nur zusammenreißen müssen« und »wahrscheinlich im Leben über die Stränge geschlagen haben«. Krankheiten, die wir durch Optimierung unseres Lebensstils bekämpfen können, gibt es viele, aber nur bei wenigen findet so viel Schuldzuweisung statt wie beim Übergewicht.

Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Darmkrebs, Osteoporose, Schlaganfall, Diabetes mellitus ... das sind alles Krankheiten, die sehr eng mit der Art und Weise verbunden sind, wie wir unseren Alltag verbringen. Doch auch wenn es inzwischen als wissenschaftlich gesichert gilt, dass das Risiko, an einem Darmkrebs zu erkranken, massiv durch Rauchen, Alkohol, Fleischkonsum und verminderter körperlicher Aktivität steigt, würden Sie zu einem Krebspatienten nicht »selbst schuld« sagen und selbstzufrieden dabei lächeln.

Ganz anders bei übergewichtigen Menschen. Und wenn auch das »selbst

schuld« nicht direkt ins Gesicht der Dicken gespuckt wird, dann wird es doch zumindest hinter dem Rücken häufig geflüstert.

Ich war damals »der Dicke« – und ich bemerkte es zunächst selbst gar nicht. Mit fiel nicht auf, dass es schwerer wurde, die Treppen hochzulaufen. Oder dass ich mich hinsetzen musste, um meine Schnürsenkel zuzubinden. All diese Alltagskompetenzen verschwanden sehr langsam aus meinem Leben. Und wenn etwas sehr langsam passiert, haben wir die Angewohnheit, es überhaupt nicht wahrzunehmen.

Bei mir passierte allerdings eins sehr schnell: die Ausstrahlung meiner ersten Sendung *Der Gesundmacher* im WDR. Wir saßen alle zusammen: meine Familie, meine Produktionsfirma, meine besten Freunde. Und schauten live, wie ich, alias »Der Gesundmacher«, die deutsche Fernseh Bühne betrat. Alle im Raum feierten die Sendung – und ich wurde immer stiller, immer blasser und schaute mit großen Augen auf den Bildschirm. War ich das? Da war ein dicker Fernseharzt, der schlanken Mitstreitern erzählen wollte, wie man gesünder lebt. Der an die Kühlschränke der Menschen ging und dozierte, sie mögen doch bitte mehr Brokkoli essen. Brokkoli! Ausgerechnet Brokkoli! Was bitte ist weniger sexy als Brokkoli? Und wie viel Brokkoli hatte dieser dicke Fernsehdoktor wohl selbst gegessen? Entweder sehr, sehr, sehr viel oder – was wahrscheinlicher war – sehr wenig.

Das war mein Heureka-Moment. Der

Moment, bei dem mir bewusst wurde, dass ich »ein Dickerchen« war. Ich war nicht der Tom Cruise, für den ich mich innerlich immer gehalten hatte. Ich war auch nicht der George Clooney in seiner Rolle als Dough Ross in *Emergency Room*, mit dem ich mich vielleicht auch noch hätte identifizieren können, da Tom Cruise außer in *Eyes Wide Shut* meines Wissens nach nie einen Arzt gespielt hatte. Und mit *Eyes Wide Shut* wollte ich nichts zu tun haben – aber ich schweife gerade etwas ab. Wichtig ist nur, dass mein inneres (schlanke, sportliches) Bild von mir nicht viel mit meinem äußeren Bild (Pummel) zu tun hatte.

Wir Ärzte nennen das »Körperschemastörung«. Das ist eine Art Störung, bei der Menschen eine verzerrte oder ungenaue Wahrnehmung ihres eigenen Körpers haben. Es ist, als ob Sie eine falsche Vorstellung davon haben, wie Ihr Körper tatsächlich aussieht oder funktioniert. Man schaut also in den Spiegel und sieht sich als viel dicker oder größer, als man tatsächlich ist.

Häufig tritt eine Körperschemastörung als Begleitsymptom einer Essstörung auf. Und das Tückische daran ist, dass diese Schemastörung in beide Richtungen funktioniert. So kommt es gar nicht mal so selten vor, dass sich dicke Menschen als schlank empfinden und schlanke Menschen als zu dick. Und noch heute, nachdem ich mehr als 23 Kilogramm abgespeckt habe und über die Jahre halten konnte, habe ich eine falsche Vorstellung von meinem Körper – aber in die andere Richtung:

Ich empfinde mich häufig immer noch als zu dick.

Die Sorge, wieder zuzunehmen, spielt mit meiner Wahrnehmung. Meine Frau sagt dann zu mir: »Das Bild, was du selber von dir im Spiegel siehst, das bist du nicht. Der Spiegel lügt dich an.« Natürlich lügt nicht der Spiegel, aber meine Wahrnehmung des Spiegelbildes.

Aber in diesem Buch geht es nicht um mich. Ich nehme mich nur gerne als Beispiel, weil ich aus ganz eigener, schmerzhafter Erfahrung weiß, wie es sich anfühlt, dick zu sein, und vor allem wie sich der Weg anfühlt, wenn man wieder schlank sein möchte. Ich erzähle auch gerne Geschichten meiner Patienten aus der Sprechstunde, die ihre ganz eigenen Erfahrungen mit dem Körpergewicht gemacht haben, und Sie werden in diesem Buch einige davon hören.

Durch meine Erfahrungen mit meinem eigenen Körpergewicht hat sich die Sprechstunde in meiner Arztpraxis drastisch geändert. All die Erkenntnisse, die ich auf meiner persönlichen Abnehmreise gewinnen konnte, habe ich versucht, wissenschaftlich zu überprüfen und dann in meinen ärztlichen Alltag einzubauen. Nach und nach kamen immer mehr Patienten mit Gewichtsproblemen zu mir, sodass ich schließlich eine Sondersprechstunde für Adipositasmedizin eingerichtet habe.

Und nun: Herzlich willkommen in der Jetzt-Zeit! Während in meiner Adipositasprechstunde vor drei Jahren der Beratungswunsch der Patienten noch lautete: »Wie kann ich meine Ernährung

optimieren?«, vor zwei Jahren (nach Erscheinen meines Buches *Schlank für Faule*) dann: »Wie kann ich meinen Stoffwechsel optimieren?«, wird heute häufig nur der Wunsch geäußert: »Ich brauche eigentlich bloß ein Rezept für die Abnehmspritze und dann bin ich schon wieder weg.«

Die neue Spritze (okay, ich nenne sie jetzt mal beim Namen, zumindest beim Wirkstoff-Namen: *Semaglutid*) ist wirklich anders. Anders als die meisten Crash- und Regenbogenpressediäten hilft sie wirklich. Sie ist, ich muss es sagen, wirklich ein Segen. Mit den Glutiden, also zum Beispiel mit *Semaglutid*, haben wir Ärzte erstmalig einen Wirkstoff zur Verfügung, um Übergewicht wirksam zu behandeln. Das ist Biohacking: das System verstehen, messen, es verändern, erneut messen. Und die Veränderung findet durch die Zufuhr von Glutiden statt. *Semaglutid* ist allerdings nicht geeignet, schnell mal ein paar Kilos wegzuspritzen, um am Strand eine tolle Figur zu machen. Es ist ein Lebensretter bei Übergewicht – denn Übergewicht ist ein Killer. Es mordet unaufhörlich vor sich hin. Forscher gehen davon aus, dass fast 11 % der jährlichen Todesfälle in Deutschland auf das Konto von Fettleibigkeit gehen.

Das Problem bei *Semaglutid* ist: Wenn man die Gabe des Wirkstoffs beendet, geht alles wieder von vorne los, falls man das Geschenk, das man bekommen hat, nicht nutzt. Ich sage meinen Patienten immer: Die Spritze ist ein Lottegewinn. Der Trick ist nun, den Lotto-

gewinn nicht wieder zu verspielen. Denn wenn man die Spritze nach dem Abnehmen wieder absetzt und keinen Plan hat, wie man das neue Gewicht halten kann, wird man unweigerlich wieder zunehmen.

Ich weiß, Sie haben wahrscheinlich nicht so viel Übergewicht, dass Sie zu der Spritze greifen wollen. Aber die Regeln sind für alle Menschen gleich, ob vor, nach oder statt der medikamentösen Therapie: Sie brauchen einen Plan, eine Strategie, um das überschüssige Gewicht nicht nur zu verlieren, sondern vor allem, um das schlanke, gesunde Gewicht auch zu halten. Sie brauchen Biohacking-Methoden, die Sie ein Leben lang anwenden können. Eine Strategie einer dauerhaften, lebenslangen Gewichtskontrolle. Und wenn etwas ein ganzes Leben lang andauert, dann sollte es eine Menge Spaß machen. Denn ohne Spaß vermiesen wir uns unser Leben. Und das ist selbst ein gesundes Körpergewicht nicht wert.

Während mein letztes Buch zum Thema Abnehmen *Schlank für Faule* den medizinischen Hintergrund der Gewichtsregulation in den Mittelpunkt gestellt hatte, geht es bei *Einfach abnehmen* um die Strategie und all die persönlichen Interventionen, mit denen jeder seinpersönliches Gewichtsziel erreichen kann. In einem Vier-Wochen-Programm – einer Challenge, wie meine Töchter sagen würden – werden Sie neue Dinge in Ihr Leben einführen, die Sie dem Ziel eines dauerhaften Wunschgewichts näherbringen. Jeder Tag der



Woche widmet sich dabei einer neuen Verhaltensweise, einem natürlichen Biohack.

Wir werden uns auf drei verschiedene Bereiche des Biohackings konzentrieren. Einer davon ist natürlich die Ernährung. Es geht darum, unseren Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, aber auch den Stoffwechsel so zu verändern, dass das Erreichen des Wunschgewichts zum Kinderspiel wird.

Ein weiterer Aspekt des Biohackings betrifft die Bewegung und die Fitness. Hier geht es darum, effektive Aktivitätsmethoden zu nutzen, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen, aber in dieser Zeit den maximalen Erfolg auslösen.

Aber Biohacking beschränkt sich na-

türlich nicht nur auf körperliche Aspekte. Es beinhaltet auch die Optimierung unseres Gehirns – und hier liegt häufig der wahre Schlüssel zu einem gesunden Körpergewicht. Besonders der präfrontale Kortex spielt für uns dabei eine wichtige Rolle. Der präfrontale Kortex ist nämlich ein Teil unseres Gehirns, genauer gesagt der vordere Teil der Großhirnrinde, der sich direkt hinter unserer Stirn befindet. Er ist ein wahres Multitalent und spielt eine entscheidende Rolle bei einer Vielzahl von Funktionen, darunter unsere Persönlichkeit, unser Verhalten und auch unsere Entscheidungsfindung.

Wenn es um die Gewichtsregulation geht, ist der präfrontale Kortex beson-

ders wichtig, weil er unsere Kontrolle über das Essen und unsere Essgewohnheiten beeinflusst. Er ist so etwas wie das »Oberhaupt« unseres Gehirns, das Entscheidungen trifft und unsere Impulse und Gelüste reguliert.

Eine gesunde Funktion des präfrontalen Kortex ist wichtig, um unser Essverhalten zu steuern. Er hilft uns, bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was wir essen und wann wir aufhören sollten. Und genau hier setzen wesentliche Teile unseres Vier-Wochen-Programms an: Strategien zu entwickeln, die darauf abzielen, die Funktion des präfrontalen Kortex zu unterstützen.

Wir werden also mithilfe von Biohacking-Methoden unseren Körper auf eine Abnehm-Reise schicken. Wir werden unseren Stoffwechsel verändern, die Neuroplastizität unseres Gehirns ausnutzen, um neue Verhaltensweisen zu etablieren, und ein wenig mit unserem Appetit und unseren Hormonen spielen. Alles nur mit den Mitteln der Natur und modernen medizinischen Erkenntnissen. Wichtig ist nur, dass es einfach ist. Wir wollen unser Wunschgewicht sozusagen nebenbei erreichen. Ohne

Diäten, ohne Kraftaufwand und ohne Schmerzen. Und: Es soll eine Menge Spaß machen!

In den folgenden vier Wochen werden Sie einige Methoden kennenlernen, die Sie wahrscheinlich bislang nicht mit einem Abnehmprogramm oder auch nur mit gesunder Ernährung in Verbindung gebracht haben. Oder hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass man durch ein kurzes Stehen auf einem DIN-A4-Blatt abnehmen kann, wenn man es richtig macht? Oder dass ein Joghurt besonders schlank macht, wenn er süß und cremig ist? Oder dass es durchaus in Ordnung ist, große Mengen an gesättigten Fetten zu essen? Lassen Sie sich daher überraschen und beginnen Sie mit mir gemeinsam das Vier-Wochen-Programm des Biohackings mit Micro-Preps.

Ach, und noch etwas: Ich freue mich immer, von Ihnen zu hören. Am besten geht das heutzutage über die sozialen Medien. Sie finden mich am einfachsten über www.carstenlekatat.com.

Ich freue mich auf unseren Austausch.

Jetzt geht es aber los, mit Micro-Preps zum Wunschgewicht.