



GOLDMANN

Buch

Dr. Susan Peirce Thompson hat Tausenden von Menschen geholfen, ihr Übergewicht abzubauen und schlank zu bleiben. Wollen Sie dazugehören? In diesem Buch beschreibt sie ihr bahnbrechendes Konzept und erklärt anhand neuester Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Psychologie und Biologie, warum Menschen, die unbedingt abnehmen wollen, immer wieder scheitern: Weil das Gehirn das Abnehmen blockiert. Dr. Susan Peirce Thompson hat eine einfache Methode entwickelt, um diesen Prozess umzukehren. Anhand von vier »klaren Regeln«, das heißt unmissverständlichen Grenzen, zeigt sie, wie Sie Ihr Gehirn heilen können, damit es bereitwillig zulässt, dass der Körper überschüssiges Fett abbaut, sich von Heißhunger löst und Ihren Weg zum Wunschgewicht nicht länger sabotiert. Vor allem aber macht sie klar, dass man sich auf die eigene Willenskraft nicht verlassen kann, und weist einen besseren Weg zum Abnehmerfolg.

Autorin

Dr. Susan Peirce Thompson lehrt als Honorarprofessorin für Hirn- und Kognitionsforschung an der Universität Rochester. Ihr Spezialgebiet ist die Psychologie des Essens. Außerdem ist sie Präsidentin des Institute for Sustainable Weight Loss (Institut für nachhaltigen Gewichtsabbau) und Gründerin von Bright Line Eating Solutions, das zu dauerhaftem Abnehmen verhelfen will. Susan Peirce Thompson ist verheiratet, hat drei Töchter und lebt in Pittsford, New York.

<http://SusanPeirceThompson.com>

Dr. Susan Peirce Thompson

Abnehmen mit Köpfchen

Programmieren Sie Ihr Gehirn auf schlank

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Bright Line Eating« bei Hay House, Carlsbad, Kalifornien.

Die Autorin erteilt keinen medizinischen Rat und verordnet weder direkt noch indirekt eine bestimmte Methode zur Behandlung körperlicher, seelischer oder medizinischer Probleme ohne ärztliche Beratung. Die Autorin stellt lediglich allgemeine Informationen dar, die alle Leser in ihrem Streben nach körperlichem und seelischem Wohlbefinden unterstützen könnten. Für die individuelle Umsetzung jeglicher Informationen aus diesem Buch sind weder die Autorin noch der Verlag verantwortlich.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2018

Copyright © 2018 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Susan Thompson Peirce, Ph. D.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-17741-7

www.goldmann-verlag.de

Für David

Und für Dich

Inhalt

Vorwort von John Robbins	9
Die Fettleibigkeitsepidemie:	
Kein Problem, sondern ein Rätsel, das es zu lösen gilt	13
Meine Geschichte	19
Teil 1:	
Wie das Gehirn das Abnehmen blockiert	43
1. Das »Willensloch«	44
2. Die Unersättlichkeit	58
3. Der Heißhunger	77
4. Die Verführbarkeitsskala	94
5. Der Saboteur	120
Teil 2:	
Die schlaue Lösung: Das Willensloch überbrücken	137
6. Vier klare Regeln	139
7. Automatismen als Rettungsanker	166
Teil 3:	
Der Fahrplan: Auf geht's!	183
8. Das Ernährungskonzept	184
9. Tag 1: Aktiv werden	215

10. Das nötige Werkzeug	236
Teil 4: Der Fahrplan: Durchhalten!	265
11. Mit klaren Regeln auf Kurs bleiben	266
12. Ausgehen, Reisen und Feiern.....	294
13. Vom Umgang mit Ausrutschern	316
Teil 5: Zielgewicht, Gewicht halten und Ausblick	341
14. Das Zielgewicht erreichen	342
15. Ausblick: Unbeschwert und frei	361
Checklisten	375
Quellen und Anmerkungen	380
Danksagung	399
Register	408

VORWORT

von John Robbins

Seit über 30 Jahren werbe ich für gesunde Ernährung. Als Bestsellerautor und Präsident des Food Revolution Network hatte ich das Privileg, Millionen von Menschen zu einer besseren Ernährungsweise verhelfen zu dürfen, die für ihr Leben und ihre Gesundheit vielfach eine echte Kehrtwende darstellte.

Im Laufe der Zeit habe ich immer wieder erlebt, wie Menschen sich begeistert umstellten. Manche hatten damit Erfolg und wurden gesünder, als sie je zu träumen gewagt hätten. Viele andere hingegen konnten Ernährungsformen, die ihnen wirklich guttaten, nur schwer durchhalten. Obwohl sie so viel wussten und viel Willenskraft hatten, erlagen sie doch wieder dem Sog der Sucht. Allen guten Vorsätzen zum Trotz mussten sie erleben, wie es mit ihrer Gesundheit und auch ihrem Selbstwertgefühl bergab ging.

Deshalb kam in mir eine Frage auf. Wie kommt es, dass ausgerechnet beim Essen so viele Leute ständig gegen ihre ureigenen Interessen handeln? Wieso essen sich so viele gestandene, liebevolle, intelligente Menschen krank, bis hin zu einem vorzeitigen Tod?

Mit diesem Problem befasst sich die Neurowissenschaftlerin Susan Peirce Thompson seit Jahrzehnten. Und ich stelle ver-

blüfft fest, dass es ihr offenbar tatsächlich gelungen ist, dieses Rätsel zu lösen.

Susan ist der lebende Beweis für ihre These. Sie gehört zu den unter 0,1 Prozent der Bevölkerung, die nach starkem Übergewicht schlank wurden und länger als zehn Jahre schlank blieben.

Dr. Susan Peirce Thompson lehrt als Honorarprofessorin für Hirn- und Kognitionsforschung an der Universität Rochester. Ihr Spezialgebiet ist die Psychologie des Essens, und sie ist Präsidentin des Institute for Sustainable Weight Loss (Institut für nachhaltigen Gewichtsabbau) sowie Gründerin und Chef-in des Unternehmens Bright Line Eating Solutions. Ihr Ziel ist es, anderen zu blühender Gesundheit und Lebenslust zu verhelfen, die vielfach mit dauerhaftem Abnehmen einhergehen. Der wichtigste Begriff dabei ist »dauerhaft«. Denn bisher gibt es erschreckenderweise keine einzige Peer geprüfte wissenschaftliche Studie zum Gewichtsabbau, bei der eine zufällig ausgewählte Teilnehmerstichprobe mit einem beliebigen Konzept ein gesundes Gewicht erreicht und *gehalten* hätte.

Betrachtet man hingegen die Daten von Bright Line Eating, so zeigt sich eine geradezu spektakuläre Erfolgsquote.

2015 und 2016 veranstaltete mein 350 000 Mitglieder starkes Netzwerk gemeinsam mit Susan zwei achtwöchige Kurse. Insgesamt hatten wir dabei 5600 Teilnehmer, von denen die breite Mehrheit mitmachte, weil sie gern abnehmen wollte. Zusammen konnten sie in diesen acht Wochen über 40 000 Kilogramm Gewicht abbauen.

Wenn ich solche Ergebnisse sehe – 40 000 Kilo in acht

Wochen –, bin ich schwer beeindruckt. Zumal ich weiß, dass solche Zahlen nicht die erhebliche zusätzliche Menge an Gewicht widerspiegeln, die von den Teilnehmern nach dem Ende dieser acht Wochen noch abgebaut wurde.

Für mich sind das mehr als Zahlen, denn ich denke voller Dankbarkeit an die vielen Diabetesfälle, die dadurch verhindert wurden. Ebenso freue ich mich über diverse abgewendete Herzinfarkte und Krebserkrankungen. Und ich stelle mir beglückt die vielen Menschen vor, die jetzt ein erfüllteres Leben führen, weil sie mit ihrem Körper wieder zufriedener sind und dies ihren Angehörigen und Freunden auch zeigen.

Natürlich versprechen die meisten Diätprogramme die Sterne vom Himmel. Doch das einzige, das dieses Versprechen auch nur annähernd einlöst, ist das von Susan. Im Gegensatz zu anderen Diätprogrammen ist es nicht nur beeindruckend, sondern schlicht umwerfend.

Die erste Auswertung der Daten zeigt, dass die Teilnehmer an Susans Programmen zweieinhalbmal mehr Gewicht abgebaut haben als Teilnehmer des beliebtesten Diätprogramms der Vereinigten Staaten. Und das siebenmal so schnell.

Außerdem basiert das Geschäftsmodell von Bright Line Eating nicht auf dem Jojo-Effekt, sondern darauf, dass die Teilnehmer ihr Zielgewicht erreichen und halten – einfach ein unbeschwertes, freies Leben führen.

Vor Kurzem leitete ich in Oregon einen Retreat in einem Zentrum mit Zugang zu heißen Quellen. Unter den Teilnehmern waren acht, die auch Susans Kurs besucht hatten. Ich bat sie, den anderen zu erzählen, ob sie während dieses Programms

abgenommen hätten und, wenn ja, wie viel. Ich wusste nicht, ob sie überhaupt antworten würden, geschweige denn, was sie gegebenenfalls sagen würden.

Alle acht gaben bereitwillig Auskunft. Und das waren ihre Antworten:

»20 Kilo.«

»27 Kilo.«

»34 Kilo.«

»16 Kilo.«

»22 Kilo.«

»36 Kilo.«

»29 Kilo.«

»18 Kilo.«

Und dabei lächelten sie von einem Ohr zum anderen. Jeder Einzelne strahlte Gesundheit und Lebensfreude aus.

Ich hatte in den letzten Jahren das große Glück, Susan Peirce Thompson als Kollegin und Freundin näher kennenzulernen. Mit diesem Buch können nun auch Sie Susan und ihren erstaunlichen Erkenntnissen ein Stück näherkommen.

Herzlichen Glückwunsch! Denn mit Susan begegnet Ihnen eine wahre Ausnahmepersönlichkeit auf unserem Planeten. Und wenn Sie bisher mit Ihrem Gewicht zu kämpfen hatten, könnte sie die Antwort auf Ihre Gebete sein.

John Robbins ist Gründer der EarthSave Foundation, die sich für eine gesunde, nachhaltige Ernährungsweise einsetzt. Er gilt als einer der profiliertesten Vertreter einer ganzheitlich orientierten Ökologie und Ernährungswissenschaft in den USA.

Die Fettleibigkeitsepidemie: Kein Problem, sondern ein Rätsel, das es zu lösen gilt

Etwas läuft schief.

Seit etwa 50 Jahren reagieren Körper und Gehirn des Menschen auf Nahrung anders als zuvor. Die gesamte Spezies wird immer dicker, und weder mehr Aufklärung noch persönliche Mühe scheinen dagegen etwas ausrichten zu können.

Die Statistik untermauert diesen Eindruck. Inzwischen sind fast *zwei Milliarden* Menschen auf der Erde übergewichtig, 600 Millionen davon stark übergewichtig (adipös).¹ Allein in den USA halten 108 Millionen Menschen Diät – eine Zahl des U.S. Weight Loss and Diet Control Market², der lediglich erhebt, wie viel Geld aktiv für Diätprodukte und entsprechende Dienstleistungen aufgewendet wird. Nicht einbezogen sind dabei all die Menschen, die sich aus eigenem Antrieb bemühen, weniger zu essen oder gesünder zu leben.

Dieses Thema betrifft keineswegs nur Amerika. In den Schwellenländern ist Übergewicht bereits ein größeres Problem als Mangelernährung.³ Der Anteil der Typ-2-Diabetiker an der Bevölkerung im Nahen Osten nimmt mit 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung weltweit einen Spitzenplatz ein.⁴ Die Faktoren heißes Klima, Alkoholverbot und hohes verfügbares

Einkommen führen in der Kombination dazu, dass sehr viele Softdrinks konsumiert werden, teilweise vier bis fünf Flaschen Limonade am Tag. Daher explodiert der Typ-2-Diabetes.⁵

Die Folgen dieses Problems sind verheerend: 63 Prozent der Bevölkerung sterben vorzeitig an Erkrankungen wie Herzproblemen, Krebs, Diabetes und Schlaganfall, die auch mit der Ernährung zusammenhängen.⁶ Das Weltwirtschaftsforum schätzt, dass die Industrienationen in den nächsten 20 Jahren für die Behandlung von Erkrankungen aufgrund der globalen Industriernährung 47 Billionen US-Dollar aufbringen müssen.⁷ Wir essen uns krank. Und arm.

Aber die Statistik, auf die ich mich konzentrieren möchte, besagt: 99 Prozent aller stark übergewichtigen Personen, die Gewicht abbauen möchten, scheitern. Buchstäblich. 99 Prozent werden nicht schlank.⁸ Und für das auserwählte eine Prozent, dem es gelingt, ist der Triumph nicht von Dauer. Die breite Mehrheit von ihnen nimmt in den folgenden Jahren das komplette Gewicht wieder zu. Wer abnehmen will, gibt in der Regel viel Geld aus und nimmt durchschnittlich vier bis fünf Anläufe pro Jahr, und das trotz äußerst geringer Erfolgsaussichten.⁹ Das alles ist wahrlich absurd. Vielleicht nehmen wir es nicht mehr wahr, weil wir uns an die Hoffnungslosigkeit dieses Ringens längst gewöhnt haben. Aber stellen Sie sich einmal vor, so etwas geschähe in einem anderen Bereich: Wenn nur ein Prozent aller Studenten einer Hochschule ihren Abschluss schaffen und Wissenschaftler nachweisen würden, dass die übrigen 99 Prozent abspringen, nur um sich vier- oder fünfmal im Jahr neu einzuschreiben, und dafür jedes Jahr Milliarden verpulvern,

dann würde das für Schlagzeilen und öffentliche Empörung sorgen. Wir würden sagen, dass dies zum Himmel stinke, und verlangen, dass sich etwas ändert. Zumindest würden wir nicht glauben, dass diese 99 Prozent nur faul oder willensschwach sind.

Nein, hier liegt wirklich etwas im Argen, und offenbar übersehen wir einige wichtige Puzzlesteinchen. Ich glaube, wir sind uns alle einig (und die Daten bestätigen dies), dass viele Menschen wirklich weniger auf die Waage bringen möchten.¹⁰ Immerhin bringen sie erhebliche Summen dafür auf. Ein schlanker Körper gilt in der westlichen Kultur als ausgesprochen erstrebenswert. Warum also bleibt der Erfolg aus?

Als ich übergewichtig war, wollte ich mit jeder Faser meines Wesens schlank sein. Ich wollte dieses Gewicht unbedingt loswerden. Ich erinnere mich gut daran, wie konzentriert und entschlossen ich jeden neuen Versuch anging – ich war jedes Mal fest davon überzeugt, dass es nun endlich klappen würde. Also habe ich mich gewogen und gemessen, meine Ziele niedergeschrieben, mir bis spät in die Nacht eingeprägt, was ich ab jetzt essen sollte, und dann mit jeder Menge Begeisterung losgelegt. Und es funktionierte! Ich nahm wirklich ab. Dann ... folgte eine Art *Twilight-Zone*-Zeitschleife, und wenige Monate später war ich dicker als zuvor und wappnete mich entschlossen für den nächsten Versuch.

Doch was geschah zwischen Punkt A und Punkt B? Warum registrierte ich nicht rechtzeitig, wie meine Absichten scheiterten?

Befassen wir uns noch einmal damit, dass 99 Prozent aller

Diätwilligen nicht ihr gesamtes Übergewicht abbauen. Erstens ist es erstaunlich, dass Menschen in diesem Ausmaß scheitern. Zweitens ist es *merkwürdig, dass wir dies nicht als merkwürdig empfinden*. Dieses Phänomen spielt sich direkt vor unseren Augen ab, und niemand nimmt davon Notiz. Das ist doch absurd! Wieso fragt sich niemand, warum all diese klugen, gebildeten, zielstrebigen, erfolgreichen und motivierten Menschen, die wirklich gerne schlank wären, dies einfach nicht schaffen?

Mir geht es darum, dass wir als Gesellschaft begreifen, dass wir keineswegs ein Übergewichtsproblem haben. Wir haben ein Übergewichtsrätsel. Das Problem an sich wäre unlogisch. Mir ist kein anderer Bereich bekannt, wo Intelligenz, Entschlossenheit, Talent und Wissen so wenig Einfluss auf das Ergebnis der eigenen Bemühungen haben.

Als ich mich damals bemühte abzunehmen, war mir völlig schleierhaft, wieso ich nicht dazu in der Lage war. Schließlich war ich auf so vielen anderen Gebieten erfolgreich. Ich hatte einen Doktor in Hirn- und Kognitionsforschung vorzuweisen. Ich hatte gute Freunde und war glücklich verheiratet. Ich lief einen Marathon. Zwar war ich dick, aber ich schaffte trotzdem diesen Marathon! Zu Beginn meines Trainings konnte ich nicht einmal zum Briefkasten joggen, aber nachdem ich meinen Entschluss gefasst hatte und intensiv mit einigen Studienfreunden trainierte, gelang es mir. Wir liefen den gesamten Marathon, ohne ein einziges Mal zwischendurch zu gehen, und ich nahm dabei fünf Kilo ab. Ich wollte 30 Kilo abbauen, doch mir gelangen nur fünf. Sport ist nicht die Antwort.

Was dann?

Dieser Frage bin ich nachgegangen. In diesem Buch erkläre ich Ihnen, wie das Gehirn uns am Abnehmen hindern will und was genau Sie dagegen unternehmen können.

Denn es *gibt* eine Lösung. In meinen Bright Line Eating Boot Camps haben Tausende diese Methode angewendet und dabei insgesamt bisher über 135 000 Kilo abgebaut. Die Zahl derjenigen, die *dauerhaft* ihr *gesamtes* Übergewicht loswurden, steigt nach wie vor an. Und dabei spreche ich von Menschen, die ihr gesamtes Erwachsenenleben hindurch stark übergewichtig waren und heute schlank sind – etwas, das sie für sich selbst nicht mehr für möglich gehalten hätten.

Bright Line Eating, was so viel heißt wie »Essen nach klaren Regeln«, gab ihnen wieder Hoffnung. Und löste sein Versprechen auch ein.

Das Rätsel war gelöst.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich diese Lösung jedem zugänglich machen möchte. Die Informationen auf diesen Seiten können in unserer Kultur ein echtes Umdenken zum Thema Übergewicht einleiten. Denn Übergewicht hat weder etwas mit mangelnder Willenskraft noch moralischem Versagen zu tun, sondern ist vielmehr das Nebenprodukt eines Gehirns, das vom modernen Nahrungsangebot gekapert wurde. Noch wichtiger ist mir, dass Sie erfahren, wie eine tatsächlich funktionierende Lösung aussieht. Die besteht nämlich nicht aus sechs kleinen Mahlzeiten am Tag, diätfreien Tagen oder jeder Menge Sport. Von mir lernen Sie etwas über klare Regeln (»bright lines«), Automatismen und Unterstützung. Klare Regeln sind eindeutig. Man überschreitet sie nicht. So wie ein Nichtraucher

eben nicht raucht. Sie funktionieren, weil sie unseren Gehirnstrukturen entsprechen.

Niemand sollte sich mit einem Körper abfinden müssen, der ihm oder ihr keine Freude macht. Niemand sollte sich auch nur eine Minute länger als Versager fühlen, weil die üblichen Diäten, die unserer Gehirnchemie nicht entsprechen, einfach nicht funktionieren.

Sie möchten die Hoffnung auf ein normales Gewicht am liebsten aufgeben? Sie sind erschöpft, weil Sie sich ständig erfolglos abstrampeln? Ihrer Gesundheit zuliebe müssen Sie etwas verändern? Oder Sie wollen einfach nur dauerhaft ein paar Pfund abbauen? Dann habe ich eine gute Nachricht: Wir können lernen, warum das Gehirn uns das Abnehmen bisher verwehrt, und mit Hilfe eines einfachen Systems den Spieß nachhaltig umkehren. Sie müssen sich nicht mehr unzählige verwirrende und widersprüchliche Informationen über Ihr Essverhalten einprägen. Oder in dem Wissen, dass die monatlichen Raten Sie umbringen, auf der Couch abschlaffen und sich den ganzen Abend den Bauch vollschlagen. Oder das Gefühl haben, dass Ihr Gewicht Sie davon abhält, sich endlich Ihre Träume zu erfüllen und der Mensch zu sein, der Sie eigentlich sein möchten.

Übernehmen Sie jetzt die Oberhoheit über Ihr Gehirn und leben Sie so intensiv wie nie zuvor: *Glücklich, schlank und frei!*

Meine Geschichte

Lassen Sie mich mit einer Geschichte beginnen. Sie ist zwar streckenweise recht extrem, doch im Grunde entspricht sie dem Leid von Millionen übergewichtiger Menschen, die am Haken des Essens zappeln und verzweifelt auf eine Lösung hoffen.

Nach allem, was ich durchgemacht habe, kann ich eines sagen: Ich habe ein sehr suchtbereites Gehirn. Im Laufe der Zeit habe ich so ziemlich alle Suchtmittel dieser Welt ausprobiert, und nichts, wirklich gar nichts, ist härter zu überwinden als Essen.

Der Einstieg

Zu meinen frühesten Kindheitserinnerungen gehören zwei Marshmallows. Ich war damals vielleicht vier Jahre alt. Meine Eltern, Hippies durch und durch, waren frisch geschieden und verdienten in San Francisco gerade das Nötigste zum Leben, er als Taxifahrer, sie in einem kleinen Laden in Fisherman's Wharf, wo sie importierte Alpakapullover und Teppiche verkauftete, die sie auf ihren Motorradtouren durch Südamerika entdeckt hatten. Beide arbeiteten hart, um für mich zu sorgen, und so blieb der Laden im Sommer abends bis neun geöffnet. In

diesen langen, heißen Monaten brachten sie mich oft zu engen Freunden in Sunshine Mesa in Colorado. Ich liebte die Pferde dort, die Teiche und das Fort am Berg. Ich genoss, wie aufmerksam die Freunde meiner Eltern mich behandelten, die damals selbst noch keine Kinder hatten. Am besten aber gefielen mir die Marshmallows. Bis heute erinnere ich mich, wie sie sich in meinen kleinen Händen anfühlten, an den pudrigen Geruch und wie sie im Sonnenlicht auf meinen eifrig ausgestreckten Handflächen glitzerten.

Bald schon fand ich heraus, dass sie aus dem Schrank kamen. Wenn die Erwachsenen draußen die Tiere fütterten, konnte ich einen Stuhl an die Arbeitsplatte schieben, hinaufklettern und mich heimlich bedienen. Das ist meine erste Erinnerung daran, wie ich den Zwang verspürte, mehr zu essen, als die Erwachsenen um mich herum mir eigentlich zugestehen wollten, und der Beginn eines langen Weges voller Heimlichkeiten und Diebstähle rund ums Essen. Gleichzeitig nutzte ich jede Gelegenheit, um mir alles zu verschaffen, was sie mir von sich aus anboten: Wenn es um Besorgungen ging, kam ich freiwillig mit und ließ den ganzen Tag trotz der Hitze über mich ergehen, weil ich wusste, dass wir irgendwann einen Laden besuchen würden, in dem es Süßigkeiten zu kaufen gab. Eines Tages sah ich in der Stadt einen warnenden Finger vor meinem Gesicht, und ein Erwachsener sagte: »Pass bloß auf, kleines Fräulein. Du bist zuckersüchtig.« Was das bedeutete, war mir damals nicht wirklich klar, aber irgendwie fand ich es zutreffend.

Ein paar Jahre später wurde ich zum Schlüsselkind. Einem Schlüsselkind, das kochen konnte. Mit acht Jahren hätte ich

problemlos ein Thanksgiving Dinner auftischen können, alles auf den Punkt gegart. In der mütterlichen Linie gab es bei uns echte Gourmets: Meine Großmutter Polly war mit Julia Child befreundet und diskutierte bei festlichen Abendessen gern mit meinem Onkel Hafe (und einem guten Wein) über den *Larousse Gastronomique* oder über die Frage, ob man statt einer weißen Zwiebel notfalls auch eine Schalotte nehmen könnte. Ich war stolz darauf, nichts aus der Tüte oder aus der Packung zu essen, sondern »richtig« zu kochen. Nachdem ich jedoch anfangs einfach gern mit meiner Mutter in der Küche werkeltete und buk, wurde ich mit neun Jahren geradezu süchtig nach frischem Keksteig. Wenn ich aus der Schule kam, machte ich eine ganze Portion Teig, obwohl ich überhaupt nicht vorhatte zu backen. Stattdessen hockte ich mich vor den Fernseher auf den Boden, aß den Teig aus der Schüssel, bis mir schlecht war, und räumte dann hastig alles auf, bevor meine Mutter nach Hause kam.

Meiner Mutter ging es weniger um Spezialitäten und mehr um gesundes Essen. Sie interessierte sich für Astrologie, Yoga und I-Ging-Orakel und ernährte mich gemäß den Vorgaben von Adelle Davis und Nathan Pritikin. Als wir uns das erste Mal gemeinsam zur Pritikin-Diät entschlossen, war ich ungefähr zehn. Damals hatten weder sie noch ich Übergewicht – wir wollten nur absolut gesund sein. Ich weiß noch, wie begeistert und stark ich mich fühlte, aber das hat vermutlich nicht lange gehalten.

Um diesen Zeitpunkt herum bekam ich meine erste schlimme Depression. Ich verbrachte den Sommer wieder in Sunshine Mesa, doch im Gegensatz zu früher machte es mir keinen Spaß

mehr. Ich wollte keine Kirschen pflücken, keine Heuschrecken fangen, nichts von alldem, was ich eigentlich mochte. Ich wollte nur noch schlafen. Alle dachten, ich hätte Heimweh, doch auch lange, zähe Telefonate mit meiner Mutter halfen mir nicht weiter. Als der Sommer vorbei war und ich wieder nach San Francisco flog, atmeten wir alle auf.

Als ich zwölf war, beschloss ich, auf Zucker zu verzichten. Ich weiß noch, wie spannend ich das fand und wie gründlich ich überlegte, was alles unter »Zucker« fiele. Wollte ich Honig essen? Ahornsirup? Joghurt mit Früchten unten drin? Ich entschied mich für eine saubere Grenze und befand, dass ich nichts essen würde, was auch nur süß *schmeckte*. Rückblickend war dies meine erste klare Regel. Ich hielt mehr als zwei Monate durch, und in meiner Erinnerung fühlte ich mich damals absolut großartig. In jeder Hinsicht leistungsfähig. Doch eines Tages lockte ein schillernder, zuckerhaltiger Leckerbissen ... Ich rang mit mir, und schließlich fand ich, ich wäre nun wirklich lange genug standhaft geblieben. Und ich aß. Womit das zuckerfreie Experiment endete.

Ein Jahr später kam ein neuer Faktor hinzu, die Pubertät und mit ihr die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Irgendwie hatte ich mir dreizehn Jahre lang um mein Gewicht und meine Figur keine größeren Gedanken gemacht, doch nach der Pubertät war alles anders. Ich hatte nur sieben Kilo Übergewicht, aber die klebten alle in der Körpermitte, und im Vergleich zu meiner zierlichen Mutter kam ich mir kolossal vor. Von da an machten Depressionen und Isolation alle weiteren Diätversuche zunichtete. In der Schule kam ich nicht mehr mit meinen Alters-

genossen klar, denn ich hatte einen IQ wie Menschen, die doppelt so alt waren wie ich, doch meine sozialen Fähigkeiten hielten damit nicht Schritt. Ich fühlte mich anders und abgelehnt. So war das Essen mein Begleiter, mein Glück und häufig mein einziger Freund. Doch selbst ohne all diese Dinge wäre mein Gehirn wohl dennoch auf Sucht gepolt gewesen: Jetzt. Mehr. Noch mal.

Die Abwärtsspirale

Meine Dopaminrezeptoren gierten nach mehr, als ich ihnen über Essen liefern konnte. Als Jugendliche probierte ich vieles aus und entdeckte schließlich das Einzige, was je wirklich zu funktionieren schien: Drogen. Mit 14 Jahren erhielt ich bei einem UB40-Konzert von Freunden aus dem Sommercamp Pilze. Obwohl ich es hätte besser wissen müssen, probierte ich sie. Wir erkundeten Tilden Park und fuhren dort herum, bis die Sonne aufging. Noch nie hatte ich mich so frei gefühlt, so mit dem Universum verbunden, so mühelos im Umgang mit anderen. Am Ende fiel ich nur noch ins Bett, und als ich 20 Stunden später aufwachte, tappte ich ins Bad. Dort stieg ich auf die Waage. *Ich hatte drei Kilo abgenommen.* Meine Welt geriet aus den Fugen.

Ich zappelte am Haken.

In den folgenden sechs Jahren geriet mein Leben langsam, aber sicher außer Kontrolle. Meine Spitzennoten kamen mir nun zugute: Trotz minimalem Einsatz und sporadischer

Anwesenheit hielt ich einen guten Schnitt. Wenn meine Eltern mich wegen der langen Nächte oder dem Geld zur Rede stellten, das aus dem Geldbeutel meiner Großmutter verschwand, gab ich nur zurück, dass ich tolle Noten bekäme und mein Leben im Griff hätte. Es ginge mir gut.

Dabei ging es mir kein bisschen gut.

Von allem Neuen, mit dem ich in Berührung kam, wollte ich mehr: Acid, Ecstasy, Zigaretten, Alkohol, Sex. Ein »Genug« gab es nicht. Und wenn mein Dealer nicht reagierte, wenn kein Geld mehr für Nikotin da war und keine Pseudoidentität für den Alkoholkauf, gab es zur Not immer noch eine große Schüssel Nudeln oder Keksteig, um das Schlimmste zu überstehen. Mein Gewicht machte mir weiterhin zu schaffen.

Zu Beginn meines letzten Jahres an der Highschool hätte ich im Leistungskurs Chemie sitzen sollen. Stattdessen lernte ich mitten am Tag beim Poolbillard einen Jungen kennen. Wir wurden bald unzertrennlich, und schon in der ersten Woche bot er mir mein erstes Crystal Meth an.

Das war's. Ich hatte meine Lösung gefunden.

Auf einmal wurde ich *tagelang* nicht mehr hungrig. Nicht nur der Hunger war wie weggeblasen, sondern auch jegliches Interesse an Essen. Endlich war ich schlank.

Es war Magie!

Zugegeben, ich war zwar schlank, aber es ging mir definitiv nicht gut. Mein Vertrauenslehrer bemerkte, wie ich immer mehr ins Straucheln geriet und dabei meine Zukunft aufs Spiel setzte. Eines Tages holte er mich aus dem Unterricht und bestand darauf, dass ich Anträge für ein Angebot der UC Ber-

keley ausfüllte, eine angesehene Universität, die aber immerhin zu meinem Staat gehörte. Wegen meiner guten Prüfungsergebnisse würde man mich automatisch zulassen, sofern ich meinen Highschool-Abschluss schaffte und im letzten Jahr einen Kurs auf dem Campus von Berkeley absolvierte. Als dieser Lehrer mir damals die Papiere hinschob, rümpfte ich noch die Nase. All das würde ich keinesfalls brauchen, denn ich sah mich immer noch in Harvard und hatte keine Vorstellung, wie sehr die Drogen mich noch von meinem Weg abbringen sollten. Rückblickend kann ich nur sagen: Gott sei Dank.

Bald begann die Fassade zu bröckeln. Ich kam kaum noch aus dem Bett, um morgens zur Schule zu gehen. Doch ohne Schulabschluss würde ich nicht nach Berkeley gehen können. Also fand ich ein Schlupfloch: Ich konnte eine Ersatzprüfung ablegen. Das tat ich auch – auf Acid – und bestand. Irgendwie gelang mir tatsächlich der Schritt nach Berkeley, wo ich diesen einen Pflichtkurs absolvierte: Einführung in die Soziologie. Damit hatte ich einen Fuß in der Tür zur Zukunft, ehe ich in die andere Richtung rannte.

Ich beschloss, dass an all meinen Problemen nur Amerika schuld sei, und zog nach Kanada. Heute würde ich zu meinem damals 18-jährigen Ich nur sagen: *O-kay*. Das Positive daran war, dass ich durch den Bruch mit meinem damaligen »Freundeskreis« vom Crystal Meth loskam. Doch freuen Sie sich nicht zu früh, denn ich war noch keineswegs geheilt. In den kalten, dunklen Monaten blieb ich drinnen und nahm fast 20 Kilo zu. Ich rauchte wie ein Schlot und aß – ausgerechnet! – Knuspermüsli. Ich rauchte eine Packung Ziga-

retten nach der anderen und futterte dazu jede Menge verzuckertes Müsli.

Irgendwann sah ich meinen Fehler ein und kehrte nach Kalifornien zurück. Zu dieser Zeit hatte meine Mutter ihren schlecht laufenden Laden verkauft und war nach San José gezogen. Ich zog mit und versuchte, die Bruchstücke meines Lebens zu etwas zusammenzufügen, das irgendeinen Sinn und Zweck ergab.

Also schrieb ich mich am San José City College ein und verdingte mich im Kino als Popcornverkäuferin. Nach der Schicht bot der Kinobetreiber uns Kokain an. Das wollte ich versuchen. Ich kannte die Gefahren, doch nachdem ich erfolgreich vom Crystal Meth losgekommen war, bildete ich mir ein, mich im Griff zu haben. Innerhalb weniger Wochen rauchte ich Crack, und mit dem Übergewicht ging es rasant bergab. Ich hatte das Gefühl, wieder ich selbst zu sein, ließ meine Mutter in San Jose zurück und freute mich auf einen unbeschwerteren Sommer oben in San Francisco.

Von da an wurde es schlimmer. Während ich tiefer und tiefer im Abgrund versank, finanzierte ich meine Sucht genauso, wie man es von einer unbesonnenen 19-Jährigen erwarten dürfte. Immerhin musste ich nie auf der Straße schlafen, doch nachdem ich mich mit allen überworfen hatte, war ich obdachlos. Alle, die ich kannte, waren entweder süchtig oder benutzten mich, und die Menschen, die mich am meisten liebten, ließ ich nicht mehr an mich heran.

Kurz nach meinem 20. Geburtstag war ich schließlich ganz unten angekommen. Es war ein Dienstagmorgen im August. Seit Tagen wohnte ich in einem schäbigen Hotel in einem Slum

an der South Van Ness Avenue, wo ich Crack rauchte. In einem aufrüttelnden, klaren Moment sah ich, was aus mir geworden war. Es stand in scharfem Kontrast zu meinen Kindheitsträumen, in denen ich mir eine erstklassige Ausbildung ausgemalt hatte, mit der ich etwas Wichtiges für die Welt leisten konnte. Plötzlich wusste ich: Wenn ich nicht *jetzt sofort* aufstünde und ginge, würde ich nie mehr eine andere sein als in diesem Moment. Da nahm ich meine Jacke und ging.

Ich lief zu einem Freund, der mich netterweise einließ. Dort durfte ich schlafen und duschen. Mit neuem Mut steckte ich meinen Pager an, um wieder zur Arbeit zu gehen. Doch wie es das Schicksal wollte, war ich an diesem Abend mit einem sehr netten Mann verabredet, der mich einige Tage zuvor um drei Uhr früh an einer Tankstelle angesprochen hatte. Obwohl in meinem Leben ein derartiges Chaos herrschte, ging ich wundersamerweise zu diesem Date. Und wunderbarerweise ging dieser Mann mit mir bei diesem »ersten Date« statt ins Kino oder zum Essen zu einem Zwölf-Schritte-Treffen für Alkoholiker und Drogensüchtige. Doch das eigentliche Wunder ist, dass ich seit jenem segensreichen Tag nie mehr Drogen oder Alkohol angerührt habe. Diesen 9. August 1994 werde ich niemals vergessen.

Meine Genesung ging ich ebenso vehement an, wie ich mich in die Sucht gestürzt hatte. Jeden Tag ging ich zu den Treffen, brachte das Jahr am San José City College zu Ende, schrieb mich wieder an der UC Berkeley ein und schloss dort zwei Jahre später mit Bestnote samt *summa cum laude* und dem Hauptfach Kognitionsforschung ab. Nach den Jahren meiner Suchtmittel-

abhängigkeit hätte es für mich kein faszinierenderes Studiengebiet geben können. Ich wollte wissen, wie das Gehirn funktioniert und warum ein Gehirn wie meines so außer Rand und Band geraten kann. Meine eigentlichen Studien zu Hirnreaktionen auf Nahrung sollten später kommen, doch der Grundstein für meine Neugier war schon damals gelegt.

Akademisch hatte ich mein Leben damit wieder im Griff. Auch das Vertrauen meiner Familie hatte ich wiedererlangt. Doch wenn Sie nun glauben, wir kämen endlich zum Happy End, haben Sie vermutlich keine Ahnung, welches Suchtpotenzial vom Essen ausgeht.

Nicht annähernd frei

Unter Tausenden von Studenten in Berkeley wurde ausgerechnet ich ausgewählt, um für meinen Jahrgang die Abschlussrede zu halten. Das war eine gewaltige Ehre, für die ich mich buchstäblich aus der Gosse wieder hochgearbeitet hatte. Meine Eltern platzten vor Stolz. Doch anstatt diesem Tag entgegenzufiebern, kniete ich heulend neben meinem Bett.

Warum?

Weil ich fett war.

Als ich die Drogen aufgab, war mir bewusst, dass ich danach jede Menge zunehmen würde. Ich hatte jedoch vergessen, welche Qual es war, mit einem Körper herumzulaufen, den ich viel lieber versteckt hätte. Abnehmen ist rein theoretisch eine feine Sache, doch wann immer ich etwas schriftlich ausarbeiten

musste, brauchte ich zur Unterstützung Nervennahrung. Und mitunter bestand diese »Nervennahrung« lediglich aus einer Packung braunem Zucker mit einem Löffel.

Eines Abends betrachtete ich im Dämmerlicht von einem Berg aus den Campus und die glitzernde Golden Gate Bridge dahinter und fühlte mich unglaublich ausgelaugt und erschöpft – als hätte ich zentnerschwere Gewichte an den Füßen. Ich dachte: *So fühlt es sich an, wenn man vergiftet wird.* Dann griff ich in die Tasche meines übergroßen Mantels, zog einen Marshmallow heraus und aß ihn. Eine halbe Minute später wiederholte ich diesen Handgriff und wieder eine halbe Minute später noch einmal. Ich konnte nicht aufhören. Ich konnte nicht einmal langsamer werden. Wann immer ich versuchte, mein Essverhalten zu kontrollieren, kam es zu einem Fressanfall. Ja, meine Drogenabhängigkeit hatte mich an schlimmere Orte geführt, aber meine Esssucht erwies sich als noch schmerzhafter und erheblich heimtückischer. Niemand nahm davon Notiz! Wenn ich mitten auf dem Campus eine Linie Meth geschnupft hätte, hätte man den Sicherheitsdienst gerufen. Wenn ich Marshmallows aß, geschah nichts dergleichen.

Nach meinem Abschluss gelang mir der Sprung auf die andere Seite des Kontinents: Die Universität Rochester im Staat New York hatte in der Hirn- und Kognitionsforschung einen Spitzenplatz inne. Für die Arbeit und mein Umfeld an der Universität konnte ich mich sofort begeistern, aber ich entwickelte massive Probleme mit meiner Selbstkontrolle. Angesichts des langen, düsteren Winters schliefl ich bis in den späten Nachmittag, ohne mich an Wäschebergen oder schmutzigem

Geschirr zu stören. Meine Essattacken eskalierten ebenso wie meine Versuche, Gewicht abzubauen. Im Laufe der Zeit habe ich alles probiert: Fit for Life, Body-for-LIFE, die Pritikin-Diät (immer wieder), Susan Powter's Stop the Insanity, das USANA Lean Program, Weight Watchers (unzählige Male), das Schönheits- und Fitnessprogramm von Raquel Welch, die Atkins-Diät, Dexatrim, achtsam essen und Ellyn Satter's Competent Eating. Ich las die Bücher von Geneen Roth und bemühte mich, auf meinen Körper zu hören. Ich stemmte Gewichte, lief einen Marathon, probierte Einzeltherapie, Gruppentherapie und Hypnose. Ich bemühte mich, nicht mehr ans Abnehmen zu denken und lieber mich selbst mehr zu lieben. Und ich ging zu absolut endlosen Zwölf-Schritte-Treffen zum Thema Essen. Manchmal trug ich meine Suchtauslöser zur Mülltonne und warf sie entschlossen hinein, ja, ich kippte noch Essig darüber, damit ich sie auf keinen Fall noch einmal retten würde. Aber irgendwie war diese Entschlossenheit nie von Dauer.

Einmal aß ich im November derart viel, dass sich in meinen Knien ein entzündlicher Erguss bildete und ich am anderen Tag nicht mehr aufstehen konnte. Ich rief meinen Vater an, der mir einen Flug nach Kalifornien buchte – und einen Termin bei einer renommierten Spezialistin für Essstörungen.

Diese Frau erläuterte mir sehr einfühlsam, dass die üblichen Signale, mit denen das Gehirn signalisiert, dass man genug gegessen hat, bei mir nicht funktionierten – mein Gehirn sei anders verdrahtet. Dabei legte sie mir zwei Diagramme aus einer kürzlich veröffentlichten Studie vor. Das eine war eine gerade Linie, und sie sagte: »Wenn ein Mensch sich zum Essen

setzt, ist er oder sie normalerweise anfangs hungrig und wird langsam satt.« Dann zeigte sie auf das andere, eine u-förmige Kurve, und erklärte: »Wenn Sie sich zum Essen setzen, haben Sie anfangs Hunger und werden allmählich satter. Aber mitten drin werden Sie wieder hungriger, und so sind Sie nach dem Essen genauso hungrig wie zu Beginn.«

Für mich klang das absolut verständlich! Ich schien nie satt zu werden. Am Ende des Termins verordnete sie mir ein hochdosiertes Antidepressivum, das auch gegen meinen Esszwang helfen sollte.

Tat es aber nicht.

Also verordnete ich mir meine eigene Behandlung, die definitiv helfen sollte: Bulimie.

Ein Jahr später lernte ich David kennen. Er akzeptierte und unterstützte mich bedingungslos und vertraute oft mehr darauf als ich selbst, dass ich es schaffen würde. Wir heirateten, kauften ein kleines Haus direkt am Campus und schweißten seinen Hund und meine drei Katzen zu einer großen Familie zusammen. Bald jedoch stellten wir fest, dass die vielen Restaurantbesuche der ersten Ehemonate unserem (und besonders meinem) Bauchumfang gar nicht guttaten. Damals wusste ich es noch nicht, doch ich hatte offiziell eine unsichtbare, aber signifikante Linie überschritten. Ich war stark übergewichtig, also adipös.

Also ließen wir uns auf eine Bikini-Wette ein. Wir sahen uns tief in die Augen und schworen uns, dass wir 100 Prozent geben und diese zwölf Wochen zusammen durchhalten würden. Dazu musste man an sechs Tagen in der Woche genau vor-

gegebene Mahlzeiten essen und ein Sportprogramm einhalten. Der Sonntag war »frei«; da durften wir alles essen, was wir wollten. Wir blieben wirklich dran, und David war innerhalb weniger Wochen wieder der schlanke, fitte Mann, als den ich ihn kennengelernt hatte. Ich hingegen drehte völlig durch. Am freien Tag gönnte sich David seinen Burger, eine Portion Pommes und ein kleines Eis – Hauptsache, er konnte ankreuzen, dass es etwas »Besonderes« gegeben hatte, ehe er ab Montag wieder nach Plan aß. Ich hingegen aß alles, was ich in die Finger bekam. Den Rest der Woche wurde der Zwang zur Besessenheit. *Mittwoch kommen Freunde zum Essen, und ich will etwas besonders Gutes kochen. Ich glaube, ich verschiebe den halben freien Tag auf Mittwoch. Aber wenn ich dann Sonntag nicht nach dem halben Tag aufhören kann zu essen, habe ich alles vermasselt. Allerdings kann ich mehr Sport machen und die Extrakalorien verbrauchen, dann ist alles wieder gut. Bloß habe ich keine Zeit, um Sport zu machen und zu den ganzen Geschäften und Restaurants zu fahren, wo ich das ganze Essen bekomme, das ich haben will, bevor mein freier Tag um Mitternacht vorbei ist. Und wenn der freie Tag dann vorbei ist und ich womöglich vergessen habe, etwas zu essen, was ich unbedingt essen wollte, dann muss ich wieder eine ganze Woche warten, also sollte ich lieber ... Und so weiter und so fort.* Anstatt mich auf meine Dissertation zu konzentrieren, ließ ich in meinem Kopf nur einen einzigen Sender mit dem Dauersong »Jederzeit alles essen« laufen. Das Umschalten zwischen sechs Tagen Selbstbeherrschung und dem, was ich meinem Körper sonntags antat, funktionierte bei mir nicht. Ich musste aufgeben.

Damit war ich nicht nur schwer enttäuscht von mir selbst, sondern hatte auch das Gefühl, David im Stich zu lassen. Ich hatte mein Wort gebrochen. Uns beiden war klar, dass ich in Bezug auf Essen machtlos war.

Andererseits hatte ich endlich meinen ersten Anhaltspunkt. Die Forscherin in mir hatte angebissen. Warum funktionierte der »freie« Tag bei David, warf mich hingegen völlig aus der Bahn? Worin bestand der genaue – quantifizierbare – Unterschied zwischen uns?

Die Antwort hatte ich noch nicht, aber ich stellte endlich die richtige Frage.

Klare Regeln

Seit Herbst 1995 besuchte ich die Zwölf-Schritte-Treffen für zwanghafte Esser. Einerseits war diese stützende Gemeinschaft eine große Hilfe, weil ich mich weniger allein fühlte. Andererseits bewältigte ich damit das Problem nicht. Inzwischen schrieben wir das Jahr 2003, und es ging mir weiterhin genauso schlecht. Zum Beispiel konnte ich essen, was immer ich wollte, womit ich automatisch bei Mehl und Zucker blieb. Vor lauter Enttäuschung über mein Versagen – nicht nur in Bezug auf die Bikinifigur, sondern in meinen Augen auch in Bezug auf meine Ehe – begann ich mit einem anderen Zwölf-Schritte-Programm, das konkrete Ernährungsvorgaben lieferte.

Das erste Treffen war an einem Mittwochabend Ende Mai. Ich wollte es wenigstens ausprobieren, und siehe da: *Es half*. Inner-

halb weniger Monate war ich schlank, hatte neuen Schwung und war überglücklich. Endlich war ich frei!

Nun war ich überzeugt, die Lösung für das Übergewichtsproblem der Welt entdeckt zu haben, und ich bemühte mich intensiv um die Verbreitung. Mit der Zeit jedoch bezweifelte ich die Massentauglichkeit. Zunächst einmal hieß es, das Programm stünde über der Familie. Außerdem beanspruchten die Treffen, die Telefonate und die Verpflichtungen im Rahmen des Programms mehr als 20 Stunden pro Woche. Und obendrein erschienen viele Anforderungen und Essensregeln völlig willkürlich und wissenschaftlich nicht belegbar. Zum Beispiel hörte ich zu unterschiedlichen Zeitpunkten von unterschiedlichen Sponsoren (die in diesen Programmen quasi eine Patenschaft für einen Neuling übernehmen), ich durfte keine Suppe, Nüsse, Samen, Mais, Erbsen, Kirschen, Mangos, Trauben, Bohnen, Linsen, Gemüsebratlinge oder auch nur gemischtes Gemüse essen – das wäre nicht »einfach« genug. Irgendwann hatte mein Mann die Nase voll und fragte sich plötzlich, ob er wirklich mit mir verheiratet bleiben wollte. Buchstäblich. Ich suchte mir einen neuen Sponsor, was die Lage entspannte, doch er blieb in mehrfacher Hinsicht besorgt. Mein Mann war nicht der Einzige, den diese intensive Arbeit irritierte. Nur ein winziger Bruchteil der Menschen aus meinem Bekanntenkreis war bereit, auch nur einen Versuch zu starten. Damals wollte ich es nicht glauben, doch heute ist mir klar, dass dieses Zwölf-Schritte-Programm nur zu einem sehr kleinen Teil der Bevölkerung passt. Dennoch werde ich ihm ewig dankbar sein, denn es schrieb exakt das vor, was ich damals brauchte: Zucker und Mehl waren verboten. *Für immer.*

Nachdem ich den »Entzug« von Zucker und Mehl endlich geschafft hatte, brauchte mein Gehirn Monate für die Heilung. Meine Dopaminrezeptoren waren derart geschädigt, dass sie nicht einfach wieder ansprangen. Daher wurde meine Welt nicht schlagartig wieder bunter, sondern ganz allmählich. Die Depressionen, die mich seit meiner Kindheit immer wieder geplagt hatten, verschwanden, und ich konnte tatsächlich die Antidepressiva absetzen. Ich war schlank. Ich war suchtfrei. Ich konnte denken. Ich war handlungsfähig.

So brachte ich meine Dissertation zum Abschluss, und wir zogen nach Australien, wo ich an der Universität von New South Wales eine zweijährige Postdoktorandenstelle mit Lehrtätigkeit in Psychologie ergattert hatte. Anschließend ging es zurück nach Amerika, und ich wurde ordentliche Psychologieprofessorin. Als ich ein Seminar zur Psychologie des Essens anbot, kam die Frage wieder auf, die ich mir damals gestellt hatte, als ich die Bikiniwette aufgegeben hatte: Wieso reagierte mein Gehirn auf unstrukturiertes Essen anders als das von David? Diesmal setzte ich mich gründlich mit dem Stand der Forschung in Neurowissenschaft und Psychologie zum Thema dauerhafter Gewichtsabbau auseinander.

Parallel dazu verhalf ich vielen Menschen in Einzelgesprächen dazu, ihr Übergewicht abzubauen und das neue Gewicht zu halten. Ich selbst überstand Kinderwunschbehandlungen, extrem früh geborene Zwillinge, eine überraschende zweite Schwangerschaft und die sonstigen Höhepunkte und Tiefschläge des Lebens ohne Essensexzesse.

Viele Jahre später meditierte ich an einem kalten Januar-

morgen um fünf Uhr früh wie jeden Morgen. Als ich still auf meiner Meditationsbank saß, tauchte in meinem Inneren ein klares, eindeutiges Vorhaben auf: Ich schreibe ein Buch zu meinem *Bright-Line-Eating-Konzept*. Das, was ich wusste, konnte so vielen helfen. Ich musste mein Wissen teilen. Es konnte dazu beitragen, unsere kulturelle Diätgeschichte von »Mäßigung« und »Selbstkontrolle« hin zu »Klare Regeln« und »Freiheit« zu verschieben. Ich hatte so viel durchgemacht, all die Jahre voller Schmerz, 20 Jahre, in denen ich beobachtet hatte, wie Tausende mit allen möglichen Diätplänen Erfolg hatten oder scheiterten. Ich wusste, was *nicht* half (und warum), und ich wusste, was *wirklich* half (und warum), und dank meiner wissenschaftlichen Ausbildung war ich in der glücklichen Lage, die Elemente zusammenfügen zu können. Ich konnte die wahren Hintergründe erklären. Es gibt Millionen übergewichtige, unglückliche Menschen auf der Welt, die sich inständig nach einer Lösung sehnen. An diesem stillen Morgen spürte ich ihre Gebete und ihre Not. Sie mussten die Lösung erfahren.

Demmerweise war mein Leben bereits ausgesprochen voll. Nach meiner täglichen Morgenmeditation telefonierte ich immer anderthalb Stunden lang jeweils 15 Minuten mit all den Menschen, denen ich beim Abnehmen beistand, und besprach ihre Essenspläne. Danach mussten David und ich unsere drei kleinen Mädchen zur Kinderbetreuung und zur Schule bringen, und dann eilte ich zu meinen Vorlesungen, Seminaren und Sprechstunden am College.

Andererseits wollte dieses Buch nun einmal geschrieben sein.

Also stand ich am nächsten Morgen um 4:25 auf, um das Exposé zu schreiben. Vor der Morgenmeditation. Ich blieb dran und kam voran, doch während die Wochen verstrichen, wurde mir bewusst, dass mein Buch nur dann den erhofften Bekanntheitsgrad erzielen würde, wenn ich vorher eine passende »Plattform« schuf. Die Zeit für einen regelmäßigen Podcast oder Vortragsreisen hatte ich nicht. Das Einzige, was in mein Leben passte, war ein klassischer Newsletter per E-Mail. Also nahm ich mir vor, ein- bis zweimal pro Woche eine Mail zu schreiben, mit deren Hilfe andere die psychologischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe von nachhaltigem Gewichtsabbau verstehen könnten. Und genau das tat ich.

Am fünften August ging es los. Bis Jahresende hatte ich 800 Abonnenten. Sechs Monate später waren es 10 000, noch einmal sechs Monate später 100 000 und nach weiteren sechs Monaten 200 000. Das heißt, die Liste wuchs in nicht einmal zwei Jahren von Null auf über 200 000 Abonnenten an, was äußerst ungewöhnlich ist. Mit wachsender Bekanntheit stiegen die Ansprüche meiner Leser. Ich begann, Intensivtrainings anzubieten, die wir in Amerika gern als Boot Camps bezeichnen. Das erste Boot Camp hatte 40 Teilnehmer. Sobald ich abends meine drei Töchter im Bett hatte und die Arbeiten meiner Studenten korrigiert waren, vermittelte ich mein Wissen über Live-Konferenzschaltungen. Bald schon registrierten sich Tausende für die Online-Boot-Camps, und ich entwickelte einen vollständigen Onlinekurs mit Videotutorials. Mir wurde klar, dass ich nicht auf Dauer Professorin bleiben *und* die Bedürfnisse dieser aufkeimenden Bewegung erfüllen konnte. Was

sollte ich tun? Eigentlich hatte ich mich bis zur Pensionierung als College-Professorin gesehen. Aber Bright Line Eating half so vielen Menschen und linderte so viel Leid. Der Auftrag, dies auszubauen, ließ sich nicht ignorieren. Also gab ich meinen Lehrauftrag zurück und setzte alles auf eine Karte.

Ich stellte ein Team zusammen, um die Ergebnisse aus den Boot Camps wissenschaftlich auszuwerten. Die Antworten der Teilnehmer ergaben, dass diese innerhalb von acht Wochen durchschnittlich 8,6 Kilogramm abnahmen. Viele verloren weit mehr und blieben dabei, bis sie ihr Zielgewicht erreicht hatten. Zum Zeitpunkt der Schlussredaktion dieses Buches hatten wir Menschen aus 75 Ländern dazu verholfen, mehr als 130 000 Kilogramm abzunehmen. Wir halten Bright Line Eating für das erfolgreichste Diätprogramm der Welt und sammeln unermüdlich Daten, die diese These stützen.

Dank dieser harten Zahlen und des Erfolgs von Bright Line Eating ergab sich eine neue Chance: Die Universität Rochester, meine alte Alma Mater, bot mir eine Honorarprofessur für Hirn- und Kognitionsforschung an. Wir entwarfen ein ehrgeiziges Forschungsprojekt, das am Ende dieses Buches in Kapitel 15 skizziert ist.

Vor Kurzem setzten mein Bright-Line-Eating-Team und ich uns unser persönliches »Everest-Ziel«. Es ist so hoch, dass es uns selbst fast den Atem verschlägt, doch ich glaube, wir schaffen es. Bis spätestens 2040 wollen wir *einer Million Menschen* dazu verhelfen, tatsächlich ihr Zielgewicht zu erreichen und es dauerhaft zu halten. Eine Million Menschen, die endlich ein unbeschwertes, freies Leben führen.

Es war eine Achterbahnfahrt, doch im Grunde ist es ganz einfach. Moderne Diätansätze programmieren unser Gehirn *gegen* uns, aber wir können es *so umprogrammieren*, dass es *für* uns arbeitet. Wir sind nicht schwach. Wir sind nicht dumm. Wir sind lediglich im chemischen Hamsterrad gefangen und haben nicht das nötige Handwerkszeug, um ihm zu entrinnen. Bis jetzt.

In Teil 1 dieses Buches vermittele ich die nötigen Grundlagen. Sie sollten verstehen, was in einem Gehirn abläuft, das jeden Gewichtsabbau blockiert, und wie die übliche Ernährung unsere Hormone und Neurotransmitter derart kapert, dass wir ständig hungrig sind, überwältigende Gelüste empfinden und dem erliegen, was ich als Willensloch bezeichne.

In Teil 2 wird erklärt, wie Bright Line Eating diese Probleme löst, indem das Konzept das Gehirn buchstäblich so umprogrammiert, dass es unsere Ziele unterstützt, anstatt sie zu boykottieren. Sie lernen die vier klaren Regeln kennen, die Ihr Leben verändern und den Jojo-Effekt dauerhaft ausschalten können: Mehl, Zucker, Mahlzeiten und Mengen. Und Sie erfahren, wie Sie diese Regeln so in Ihr Leben integrieren, dass Sie endgültig nicht mehr auf Selbstbeherrschung angewiesen sind.

In Teil 3 bekommen Sie den Ernährungsplan. Er ist ausgesprochen variabel, denn ich möchte, dass Sie so schmerzfrei wie möglich abnehmen. Außerdem lässt er sich leicht an jegliche persönlichen Bedürfnisse anpassen. Bright Line Eating eignet sich für Vegetarier, Veganer oder Paleo-Anhänger ebenso wie bei Glutenunverträglichkeit, individuellen Gesundheits-