

Dave Asprey

Die  
**BULLET  
PROOF**  
DIÄT

Vom  
Erfinder des  
Bulletproof-  
Kaffees

Verliere bis zu einem Pfund pro Tag  
ohne zu hungern, und erlange deine  
Energie und Lebensfreude zurück

**riva**

Dave Asprey

Die  
**BULLET  
PROOF  
DIÄT**



Dave Asprey  
Mit einem Vorwort der  
*New York Times*-Bestsellerautorin JJ Virgin

Die  
**BULLET  
PROOF  
DIÄT**

Vom  
Erfinder des  
Bulletproof-  
Kaffees

Verliere bis zu einem Pfund pro Tag,  
ohne zu hungern, und erlange deine  
Energie und Lebensfreude zurück

**riva**

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

#### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

#### **Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

5. Auflage 2020

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Rodale, Inc, USA, unter dem Titel *The Bulletproof Diet. Lose up to a Pound a Day, Reclaim Energy and Focus, Upgrade Your Life* bei Rodale, Inc., USA. Copyright © 2014 by Dave Asprey. Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, USA. All rights reserved.

Bulletproof® ist eine eingetragene Marke der Bulletproof Digital, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Werner Wahls

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Getty Images/Moncherie

Layout: Pamela Machleidt

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0570-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-969-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-970-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für meine Kinder Anna und Alan.  
Möget ihr in einer Welt voller zufriedener Menschen aufwachsen,  
die unverfälschtes Essen zu sich nehmen, das sie aufblühen lässt.  
Und dann »hackt« eure Lebensmittel noch genauer.*

# LOB FÜR DIE BULLETPROOF-DIÄT

»Dave Asprey sorgt dafür, dass Sie alles, was Sie über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubten, infrage stellen werden. Sein revolutionärer Rat wird Sie wahrlich zu einer gesünderen, besser aussehenden und smarteren Version Ihrer selbst machen – wir können alle so Bulletproof werden wie Dave!«

Dr. med. MARK HYMAN, Autor des #1 *New York Times*-Bestsellers  
*The Blood Sugar Solution*

»Messerscharf bringt Ihnen *Die Bulletproof-Diät* bei, wie Sie Toxine meiden, sich an Butter erfreuen und gewaltigen Spaß beim Schlankwerden haben können.«

Dr. med. SARA GOTTFRIED, *New York Times*-Bestsellerautorin von  
*The Hormone Cure*

»In der Welt hochgesteckter Leistungsziele in Beruf und Freizeit liefert *Die Bulletproof-Diät* die Lösung. Man könnte sie fast als unfairen Vorteil betrachten – so gut ist sie!!«

DR. JEFF »CORNERMAN« SPENCER, Schöpfer von *Champion's Blueprint*  
und neunmaliger Leistungscoach bei der *Tour de France*

»Wir alle wissen, wie leicht es passiert, zuzunehmen und aus der Form zu kommen. Durch Anwendung der *Bulletproof-Diät* geht das Abnehmen und In-Form-Kommen ebenso leicht. Lassen Sie sich von Dave zeigen, dass ein wunderbarer Körper und eine fantastische Gesundheit Ihnen rechtmäßig zustehen und kein Wunschtraum sind.«

Dr. med. DOUG MCGUFF, Koautor von *12 Minuten pro Woche*  
und Präsident von *Ultimate Exercise, Inc.*

»Dave Asprey ist ein außergewöhnlicher Biohacker – *Die Bulletproof-Diät* wird Sie alles noch einmal überdenken lassen, was Sie bisher über Lebensmittel wussten!«

STEVEN KOTLER, *New York Times*-Bestsellerautor von *Rise of Superman* und  
*Überfluss* und Forschungsdirektor des *Flow Genome Project*

»Bulletproof ist im wahrsten Sinn des Wortes Essen für die Leistungsfähigkeit und wird den Menschen helfen, ein gesünderes Leben mit besserer körperlicher Vitalität und größerer geistiger Klarheit zu führen.«

STEPHAN JENKINS, Sänger, Songwriter und Gitarrist  
der Gruppe *Third Eye Blind*

»Ich brauche für meine Arbeit eine Menge anhaltender Energie und Ausdauer und da hilft Bulletproof immer. Der viele Kaffee, mit dem ich es versucht habe, sorgt immer für diesen Einbruch ... ausgenommen Bulletproof. Er ist für mich eine Lebensart geworden.«

JEREMY PIVEN, Schauspieler, Produzent und Hauptdarsteller von  
*Mr. Selfridge* und *Entourage*

»Heute haben wir die Möglichkeit, zu messen, was funktioniert. Dave Asprey nutzt diese neue Power bei seinem Biohacking des menschlichen Körpers, um unser Denken und Wohlbefinden zu verbessern. Diese Fähigkeit ist bahnbrechend und wird dazu führen, dass sich die menschliche Leistungsfähigkeit messbar verbessern wird.«

Dr. med. PETER H. DIAMANDIS, CEO, XPRIZE Foundation,  
Vorstandsvorsitzender, Singularity University und Autor von  
*Überfluss: Die Zukunft ist besser als Sie denken*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Einleitung: Die Bulletproof Executive.....	13
Kapitel 1	
Biohacken Sie Ihre Ernährung, um abzunehmen und Ihr Leben aufzuwerten.....	19
Kapitel 2	
Das, wovon Sie <i>glauben</i> , es sei gut für Sie, könnte Sie tatsächlich dick, krank und dumm machen .....	37
Kapitel 3	
Schluss mit dem Kalorienzählen, essen Sie mehr Fett und vertrauen Sie Ihrem Hungergefühl .....	55
Kapitel 4	
Fett zum Frühstück und Kohlenhydrate als Dessert .....	79
Kapitel 5	
Schlafen Sie besser und kurbeln Sie Ihre Energie an.....	99
Kapitel 6	
Weniger trainieren und dennoch mehr Muskelmasse aufbauen .....	119
Kapitel 7	
Halflose Multivitamine und der Bulletproof-Leitfaden durch die Nahrungsergänzungsmittel .....	129

Kapitel 8	
Warum die Bulletproof-Diät bei Männern <i>und</i> Frauen funktioniert .....	141
Kapitel 9	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die Nobelviertel .....	153
Kapitel 10	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die zwielichtigen Viertel.....	181
Kapitel 11	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die Rotlicht-Viertel .....	201
Kapitel 12	
Die Art der Zubereitung kann Ihr Essen giftig machen .....	217
Kapitel 13	
Nehmen Sie bis zu einem Pfund pro Tag ab, ohne zu hungern: Der zweiwöchige Bulletproof-Diätplan.....	223
Kapitel 14	
Zeitlebens Bulletproof .....	235
Schlussbetrachtung: Was machen Sie nun aus Ihrem aufgewerteten Leben? .....	241
Bulletproof-Rezepte .....	243
Anmerkungen.....	283
Danksagung .....	291
Register .....	294

# Vorwort

**D**ave Asprey dürfte der inspirativste Biohacker sein, den ich kenne. Er hat seinen eigenen Körper gehackt, um eine neue Art physischer und mentaler Klarheit zu erreichen, seine Geschichte befähigt nun andere Menschen, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu übernehmen. Er ging nach der Trial-and-Error-Methode vor und entwickelte ein System, das ihm half, fast 50 kg abzunehmen. Heute kann er nicht nur stolz einen Waschbrettbauch vorweisen, sondern auch eine erstaunliche Scharfsinnigkeit und körperliche Vitalität. Den eigenen Körper als Chemielabor zu benutzen, um eine Verbindung herzustellen zwischen dem, was Sie essen und wie Sie sich fühlen – mit anderen Worten ein Biohacker zu werden –, könnte das Wirksamste sein, was Sie für den Fettabbau und die optimale Gesundheit tun können. Ich mache mich schon lange dafür stark, den Körper als Chemielabor und nicht als Bankkonto zu betrachten. Das Modell der Gewichtsabnahme durch Kalorienzufuhr/Kalorienverbrauch ist zu einem Ernährungsdinosaurier geworden, denn auch wenn Kalorien wichtig sind, zählen die Hormone doch noch mehr. Nahrung

ist eine Information, keine mathematische Gleichung.

Nehmen Sie das Beispiel Gluten. Wahrscheinlich haben Sie schon über mögliche Probleme in Zusammenhang mit Gluten gelesen und dass eine gut abgestimmte glutenfreie Ernährung sich günstig auswirken kann. Einen umfassenden Anreiz zu einer glutenfreien Ernährungsumstellung werden Sie jedoch nur dann bekommen, wenn Sie eine direkte Verbindung herstellen können zwischen den Auswirkungen von Gluten und wie diese Ihr Leben ungünstig beeinflussen. Wenn Sie merken, wie Ihre Finger anschwellen und Sie Hautausschläge bekommen, liefert Ihnen dies ein völlig anderes und neues Verständnis, als wenn Sie sich nur Vorwürfe machen, weil Sie etwas Schlechtes gegessen haben. Daves Ziel war es herauszufinden, wie und warum ihm diese Dinge passierten, und sie anschließend zum Guten zu wenden. Mein Einstieg in Daves Welt war, wie wahrscheinlich auch bei Ihnen, ein besonderer, toxinfreier und aufgewerteter Kaffee. Kaffee regt mich an. Lange hielt ich ihn für gesund, und wenn ich ihn als Nahrungsgruppe klassifizieren müsste, würde er

schnell mein Liebling. Und doch sorgte konventioneller Kaffee irgendwie immer dafür, dass ich mich hippelig fühlte. Erst verschaffte er mir einen Kick und später kam der Absturz.

Dann hörte ich Dave darüber sprechen, dass Mykotoxine oder Schimmelpilzgifte genau diese Schwachstelle sind, die den Absturz verursachen. Dave, der ebenfalls ein unerschütterlicher Kaffeeliebhaber ist, stellte eine spezielle Bohnenmischung zusammen, die diese unangenehmen Kontaminationsstoffe eliminierte. Das klang alles schön und gut, aber so richtig fasziniert war ich, als ich hörte, dass er Butter aus Weidemilch in seinen Kaffee gab. Ich bin sicher nicht die Einzige, die anfangs fragte, »Butter in den Kaffee! *Wirklich?*«

Soweit ich weiß, erhielt Dave die Idee dazu auf einer Wanderung im Himalaja, wo er eine Teemischung mit Yak-Butter genoss. Er probierte Verschiedenes für eine Kaffeevariante aus, bis er zusammengestellt hatte, was wir heute einen Bulletproof®-Kaffee nennen. Dieser Kaffee verschafft den heiß geliebten Kick ohne den nachfolgenden Leistungsabfall.

Dave hat mir die erste Tasse davon sogar selbst zubereitet. Das heiße, cremige, dekadente Getränk schmeckte fantastisch und sättigte mich für mehrere Stunden. Dieses Getränk sollte ich jeden Morgen zu mir nehmen und dadurch Fett *verbrennen*? Diese scheinbaren Zauberbohnen sorgten bei mir auch noch für bessere mentale Klarheit und neue Energie, ohne irgendeine der konventionellen Nebenwirkungen von Kaffee.

Heute biete ich auf allen meinen Veranstaltungen Bulletproof-Kaffee an und Sorge dafür, dass ich bei Konferenzen und überall, wo ich stundenlang aufmerksam und konzentriert sein muss, immer eine ausreichende Menge bei mir habe. Kollegen von mir haben sogar gesagt: »Wie haben wir eigentlich funktioniert, bevor es den Bulletproof-Kaffee gab?«

Der Bulletproof-Kaffee ist erstaunlich, Dave zaubert jedoch noch mehr Biohacks aus dem Ärmel. Er hat einen intelligenten, innovativen Plan erarbeitet, der auf seiner eigenen Verwandlung basiert, der die Hormone optimiert, die geistige Klarheit verbessert und einen tagtäglich Fett verbrennen lässt. Für sehr beschäftigte Berufstätige wurde dieser Ernährungsplan zu einem Kinderspiel: Einfach zum Frühstück einen sättigenden Bulletproof-Kaffee genießen und tagsüber dann zwei befriedigende, nährstoffreiche Mahlzeiten. Einfacher könnte es gar nicht sein.

Mit der *Bulletproof-Diät* können auch Sie diesen Höchstleistungsplan nutzen, um schlank, gesund und geistig fokussiert zu werden. Dieses bahnbrechende Buch liefert einen leicht zu befolgenden Fahrplan, der sich mit Lebensmittelunverträglichkeiten und weiteren möglichen Schwierigkeiten befasst, ein hormonelles Gleichgewicht erzeugt und dafür sorgt, dass Sie auftreten wie ein Rockstar.

Lebensmittel nehmen den Spitzenplatz im Bulletproof-Ernährungsplan ein. Die Bulletproof-Roadmap, wie Dave sie nennt, liefert den Leitfaden für eine Ernährung, die gut schmeckt, schlechte Sachen verdrängt,

übermäßige Essgelüste verschwinden lässt und dazu beiträgt, dass Sie sich besser fühlen und so richtig Gas geben können. Diese Roadmap räumt mit allen möglichen Vermutungen auf, welche Lebensmittel man genießen, begrenzen oder weglassen sollte. Vieles wird Sie vielleicht überraschen, vor allem, wenn Sie dachten, dass Obst (immer) gesund ist oder bestimmte Öle die Arterien verstopfen können.

*Die Bulletproof-Diät* spricht auch über diverse Mythen und räumt mit vielen herkömmlichen, überholten oder ganz einfach falschen Vorstellungen über die Ernährung auf. In Daves Buch erfahren Sie, wie das Fett im Essen Ihnen helfen kann, schlank zu werden, dass Sie keine Kalorien zählen müssen, um Fett zu verbrennen, wie Obst den Fettabbau zum Stillstand bringen kann und warum Sie nicht den ganzen Tag über immer wieder etwas essen sollten.

Das widerspricht allem, was Sie bislang gehört haben, oder? Einige von Daves Tipps mögen auf den ersten Blick sogar ein kleines bisschen verrückt erscheinen. Dave stellt auch eine recht kühne Behauptung auf, von der Sie von Anfang an profitieren werden: »Verlieren Sie in den ersten beiden Wochen ein Pfund pro Tag, ohne sich hungrig zu fühlen.« Wer möchte das nicht?

Um diese Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie weder hungern noch stundenlang im Fitnessstudio zubringen (tatsächlich werden Sie in diesem Buch erfahren, warum das Ihren Bemühungen sogar entgegenwirken könnte). Stattdessen werden Sie weniger leicht Entzündungen entwickeln, Ihr Sexualtrieb wird neuen Aufschwung erhalten, Sie werden die Uhr zurückdrehen können und dieses hartnäckige Gewicht loswerden, und zwar mit der Kraft Ihrer Gabel und des richtigen Kaffees.

Alles in allem stellt die *Bulletproof-Diät* einen kampferprobten Plan zusammen, der Ergebnisse erzielt, auch wenn (*besonders* wenn) frühere Ernährungspläne bei Ihnen gescheitert sind. *Die Bulletproof-Diät* liefert einen soliden, durchdachten und leicht einzuhaltenden Ernährungsplan, um wirksam und ohne Anstrengung Fett zu verbrennen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und eine neue Stufe erstaunlicher Vitalität zu erreichen. Wer hätte gedacht, dass eine einfache Tasse Kaffee die Grundlage davon werden würde?

JJ Virgin, Autorin von *The Virgin Diet*,  
*The Virgin Diet Cookbook* und  
*The Sugar Impact Diet*

# Einleitung

## DIE BULLETPROOF EXECUTIVE

Vor beinahe zwei Jahrzehnten war ich ein junger, frischgebackener Multimillionär und Unternehmer im Silicon Valley. Das Leben hätte fantastisch sein können, aber es gab da ein Problem – ich war fettleibig, brachte fast 135 kg auf die Waage. 18 Monate am Stück hatte ich versucht, pro Tag nicht mehr als 1500–1800 Kalorien zu mir zu nehmen und sechsmal pro Woche 90 Minuten zu trainieren. Ich wendete meine ganze Initiative und Willenskraft auf, um abzunehmen, und während ich dabei kräftiger wurde, ging das überflüssige Fett nicht weg. Als ich 30 Jahre alt war, bekam ich die Diagnose einer sich rasch entwickelnden thrombininduzierten Thrombozytenaggregation. Im Prinzip war mein Blut also dickflüssig wie Schlamm, und mein Arzt war besorgt, ich könne, nicht irgendwann in der Zukunft, sondern bald an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt sterben.

Trotz meines beruflichen Erfolgs fühlte ich mich meist zu elend, um ihn schätzen zu können. Ich war immer müde und gestresst und hatte es satt, ständig an chronischen Nebenhöhlen- und an Streptokokkeninfektionen zu leiden. Mein Gehirn fühlte sich benebelt an und ich hatte Konzentrationsschwierigkeiten. Als ich an der

Wharton School der University of Pennsylvania meinen MBA (Betriebswirt) machte, während ich gleichzeitig mit einer Firmenneugründung beschäftigt war, war meine Leistung in den Prüfungen schrecklich. Ein paar Fragen beantwortete ich richtig, danach unterliefen mir bei den restlichen Fragen, obgleich ich mich wirklich anstrengte, permanent Flüchtigkeitsfehler. Es fühlte sich an, als würde mich irgendetwas in meinem Gehirn austricksen. Ich wusste, was zu tun war, aber trotz aller Versuche, mich zu konzentrieren, schaffte ich es nicht.

Das war beängstigend. Es war schon schlimm genug, fett zu sein, wenn ich nun aber auch noch dumm werden würde, sah ich keine Chance mehr, mit der Arbeit, die ich liebte, meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Das war für mich die Motivation, nach den neuesten bildgebenden Techniken für das Gehirn zu suchen, und ich traf schließlich die Entscheidung, mich einer Untersuchung mit einer damals noch umstrittenen Technik zu unterziehen, der Einzelphotonen-Emissions-Computertomografie (SPECT), um endlich zu erfahren, warum mich mein Gehirn so im Stich ließ. Am Untersuchungstag im Silicon Valley Brain Imaging injizierte mir

ein radiologischer Fachangestellter radioaktive Zuckertabletten in den Arm. Mein Gehirn verwertete diesen Zucker und die radioaktive Tracersubstanz enthüllte, dass es in meinem präfrontalen Cortex – dem am weitesten und zuletzt entwickelten Teil des Gehirns – so gut wie keine Aktivität gab, wenn ich versuchte, mich zu konzentrieren. Ich verlor also nicht nur meine Gesundheit in der Zeit, die meine besten Lebensjahre hätten sein sollen, sondern erlebte auch ein Versagen der grundlegenden »Hardware« meines Gehirns. Das Schlimmste war, dass ich nicht verstand, warum dies passierte. Letztlich tat ich alles, was meine Ärzte und alle etablierten medizinischen Fachleute mir zu tun auftrugen.

Ich bin in der Welt der exakten Wissenschaften aufgewachsen, was meine Art der Problemlösung beeinflusst hat. Meine Großeltern lernten sich beim Manhattan Project kennen und meine Großmutter erhielt für ihr Lebenswerk im Bereich der Atomwissenschaft eine angesehene Auszeichnung. Da ich bereits mit acht Jahren meinen ersten eigenen Computer bekam, gehöre ich auch zu den wenigen der Generation 40+, die seit über 30 Jahren mit Computern arbeiten. Während meines Bachelor-Studiums waren Entscheidungshilfesysteme mein Hauptthema, ein Fachgebiet im Bereich der künstlichen Intelligenz. Seit ich denken kann, waren Wissenschaft und Technologie ein Teil meines Lebens, und als ich nun mit einer Gesundheits- und Karrierekrise konfrontiert wurde, griff ich bei dem Versuch, Antworten zu finden, auf diese beiden Systeme zurück.

Ich gehöre zu den frühen Innovatoren des Internets (das heißt, ich war ein Hacker), und bevor ich Wharton besuchte, betrieb ich ein Lernprogramm an einer Nebenstelle der University of California im Silicon Valley. Von 1997 bis 2002 brachte ich Ingenieuren den Umgang mit dem Internet bei. Das war damals bekanntlich ein schwieriges Unterfangen, weil Ingenieure (genau wie medizinische Fachleute) über das System, mit dem sie arbeiten, alle technischen Details bis ins Kleinste wissen möchten, und die waren damals noch nicht verfügbar. Das Internet muss man oft »zum Laufen bringen«, selbst wenn man nicht über den Luxus verfügt, sehen zu können, was die einzelnen Teile dabei eigentlich tun. So gesehen ist unser Körper nicht so viel anders als das Internet. Beides sind komplizierte Systeme, bei denen große Datenmengen fehlen, missverstanden werden oder verborgen bleiben. Als ich meinen Körper auf diese Weise betrachtete, stellte ich fest, dass ich es lernen könnte, meine Biologie mit denselben Techniken zu hacken, die ich verwendete, um Computersysteme und das Internet zu hacken. Dies war ein wichtiger Wendepunkt und der Beginn meiner Reise in das Biohacking – die Kunst, Technologie zu nutzen, um die Umgebung sowohl innerhalb als auch außerhalb des eigenen Körpers zu verändern, um die Kontrolle zu übernehmen und sie das tun zu lassen, was man möchte. Ich fand die Idee aufregend, meine eigene Gesundheit zu überwachen, um die versteckten Variablen zu enttarnen, die beeinflussen, wie ich mich fühle, wie ich aussehe, welche Leistung ich bringe und

die sich sogar auf meine Beziehungen und mein Glück ganz allgemein auswirken. Computerhacker stellen ein Computersystem kartografisch dar und versuchen dann, eine kleine Lücke zu finden, die sie ausnutzen können, um die Kontrolle zu übernehmen. Dabei probieren sie häufig jedes mögliche Schlupfloch, bis sie das eine finden, das sie durchlässt. Nach demselben Verfahren funktioniert auch das Biohacking. Ich fing damit an, meine körperliche Leistung zu messen und mit meinem Körper zu experimentieren, um die Welt um mich herum nach Fehlern abzusuchen und zu sehen, was meine Leistung beeinflusste. Dabei war nichts zu abwegig oder zu geringfügig. Ich bekam meine Blutlaborwerte und bestimmte anhand der Adrenalinwerte meinen Stresslevel. Nachdem ich die Ergebnisse zusammengetragen hatte, begann ich mit der Einnahme von »smart drugs«, um mein Gehirn wieder in Schwung zu bringen, nahm zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel ein und experimentierte mit zahllosen Diäten, um zu sehen, was funktionierte, was nicht funktionierte und warum das so war.

Inzwischen habe ich private, versteckt in den Wäldern Kanadas liegende Einrichtungen zum Gehirn-Hacking, spirituelle Praktiken in den Anden und entlegene Klöster in Tibet ausprobiert. In meinem Home-Office habe ich ein EEG-Überwachungsgerät für meine Gehirnwellen installiert und ein Zertifikat für die Nutzung eines Biofeedback-Verfahrens namens Herzfrequenz-Variabilität erworben, um zu lernen, die Stressreaktion meines Nervensystems zu kontrollieren. Bei der Anwendung die-

ser Techniken zur Beherrschung meines Gehirns wurde mir klar, dass das, was ich aß, einen direkten Einfluss auf meine Biologie und mein Denken ausübte. Wenn sich meine Biologie veränderte, veränderten sich auch meine mentale und körperliche Leistung. Durch die Nutzung dieser Geräte zur Überwachung meines Gehirns konnte ich sehen, welche Nahrungsmittel meine geistige Leistung verbesserten und welche sie zerstörten.

So entstand die Bulletproof-Diät. Ich erfuhr viel über die komplexe Rolle, die Entzündungen, Toxine, Hormone, Neurotransmitter, Darmbakterien und viele weitere Faktoren spielen, wenn es um Gewichtsabnahme, Hunger und Energieniveau geht. Eine Menge dieser Entdeckungen sind in obskuren Forschungszeitschriften zu finden und wurden noch nicht viel genutzt, andere sind das Ergebnis meiner eigenen, sorgfältigen Beobachtungen und der Beobachtungen, die andere Biohacker mir mitgeteilt haben. Die Erkenntnisse waren überraschend, ermöglichten es mir jedoch, bis zu einem Pfund pro Tag an Gewicht zu verlieren und besser denn je auszusehen und zugleich eine erstaunliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit zu gewinnen. Ich lernte, wie ich meinen Körper und mein Gehirn angemessen mit »Treibstoff« versorge und, ebenso wichtig, mein Leben von Dingen befreie, die mich heimlich ausbremsen. Meine Ergebnisse waren so kontraintuitiv, dass ich anfangs dachte, das läge an mir. Vielleicht reagierte meine persönliche Biochemie irgendwie eigenartig auf Lebensmittel. Als ich jedoch meine Entde-

ckungen mit Freunden und Familienmitgliedern teilte und sah, dass auch sie rasch an Gewicht abnahmen, während sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbesserte und sie an Willenskraft gewannen, war mir klar, dass ich etwas entdeckt hatte. Nun ist es an Ihnen, von meinen jahrelangen Recherchen und Versuchen zu profitieren. Wenn Sie die Bulletproof-Diät befolgen, werden Sie abnehmen, Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern und durch bessere Energie und Belastbarkeit Ihrem Leben mehr Schwung geben können. Seit über zehn Jahren halte ich inzwischen die Gewichtsabnahme von etwa 50 kg, und habe es sogar zu einem Waschbrettbauch gebracht, während mein biologisches Alter jünger geworden und mein Immunsystem einen Turbolader gewonnen hat. Meine Jahre ab 40 sind wirklich besser als meine Jahre mit 20 waren und dasselbe können auch Sie erreichen.

Zwar sage ich, dass ich etwa 50 kg abgenommen habe, tatsächlich aber waren es weit mehr, denn bei jeder neuen Diät habe ich einiges an Gewicht abgenommen, am Ende jedoch wieder draufgehabt. Dann ging ich zur nächsten Diät über, nahm ab und nahm wieder zu. Kalorienarme Diäten, proteinreiche Diäten, fettreduzierte Diäten, Flüssigdiäten, Zone, Atkins – ich habe sie alle ausprobiert, habe sogar fast ein Jahr damit zugebracht, mich vegan von Rohkost zu ernähren. Dieser Zyklus ging jahrelang so weiter, dabei nahm ich immer und immer wieder ab und zu, wobei ich jeweils überwachte, wie jede Diät meine Energie, meine Stimmung und meine Essgelüste beeinflusste.

Kommt Ihnen das bekannt vor, wenn Sie übergewichtig sind? Haben Sie irgendwo hinten im Schrank versteckt eine »Fett-Jeans«, weil Sie tief in Ihrem Inneren wissen, dass egal mit wie vielen Diäten Sie Ihr Glück versuchen, Sie diese immer irgendwann wieder brauchen werden, wenn Ihre Willensstärke nachlässt, Sie inkonsequent werden und dann Schuldgefühle haben, weil Sie die Pizza essen, die Sie eigentlich nicht hatten essen wollen? Jahrelang lag die sogenannte Fett-Jeans bei mir im Schrank und wartete nur darauf, dass ich wieder schwach werden würde. Sie hatte eine Taillenweite von 46 Inch.

Erst als ich die Bulletproof-Diät entwickelte, konnte ich mich endlich für immer von dieser Jeans verabschieden und aufhören, meine Willensstärke beim Essen zu vergeuden. Und nun werden auch Sie Ihre Fett-Jeans loswerden, wenn Sie anfangen, sich einen Tritt in den Hintern zu geben, abzunehmen und Ihr volles Potenzial auszuleben.

Nachdem Sie dieses Buch herausgesucht haben, stehen die Chancen gut, dass Sie nicht nur ein paar Pfund loswerden möchten. Ihr Leben ist stressig, und Sie möchten auch Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, während Sie eine einfache und anhaltende Gewichtsabnahme erleben, die sich großartig anfühlt und bei der Sie dennoch lecker essen können. Stellen Sie sich vor, dass Sie versuchen, eine Geschäftsvereinbarung auszuhandeln, die ganze Nacht bei einem kranken Kind gewacht haben und sich dann am nächsten Tag auf die Arbeit konzentrieren oder versuchen müssen, eine neue Lösung für ein kompliziertes Problem

zu finden, während Sie gegen Essensgelüste ankämpfen und Ihr Körper sich anfühlt, als sei er ein paar Tage durch einen Betonmischer gedreht worden. Wenn Sie so sind wie ich, ist Ihr Leben ein Kraftakt oder Sie wollen, dass er es ist. Krank, müde, fett oder schwach auszusehen und sich auch so zu *fühlen*, ist keine Option, und das war für Sie auch nicht vorgesehen.

Wir leben in einer hektischen Welt, in der sehr viele Menschen Zeit damit vergeuden, sich lustlos und verwirrt zu fühlen, während sie gerne besser aussehen, sich besser fühlen und leistungsfähiger sein wollen, aber nicht wissen, wie sie das erreichen können, und nicht verstehen, warum es ihnen nicht gelingt. Sie vermuten, dass es einfach an zu wenig Willensstärke liegt oder daran, dass sie es nicht hartnäckig genug versuchen. Die Bulletproof-Diät ist dafür das Gegenmittel. Es geht nicht nur darum, schnell abzunehmen und sich fantastisch zu fühlen; diese Diät ist ein Fahrplan, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper und Ihren Geist von innen heraus aufwerten und gleichzeitig Entzündungen und Schuldgefühle unterdrücken, die häufig bei starkem Stress, hoher Erwartungshaltung und Hochleistungen auftreten. In der Bulletproof-Diät gehört Schuld der Vergangenheit an. Die meisten Menschen haben Schuldgefühle, wenn sie Essgelüste empfinden, Biohacker jedoch schauen sich an, welche Auslöser in der Umgebung die Ursache dafür gewesen sein könnten. Die Bulletproof-Diät arbeitet daran, solche potenziellen Auslöser auszuschalten, sodass Sie nie wieder Zeit damit vergeuden, sich wegen Essen schuldig zu fühlen.

Bei der Bulletproof-Diät geht es nicht nur darum, schnell abzunehmen und sich fantastisch zu fühlen; sie ist ein Fahrplan, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper und Ihren Geist von innen heraus aufwerten und gleichzeitig Entzündungen und Schuldgefühle unterdrücken, die häufig bei starkem Stress, hoher Erwartungshaltung und Hochleistungen auftreten.



Meine persönliche Erfahrung wurde verstärkt durch mein zehnjähriges Engagement im Anti-Aging-Bereich als Präsident, Vorsitzender und Vorstandsmitglied des Silicon Valley Health Institute. Dort hatte ich Gelegenheit, Gespräche mit über 100 Top-Fachleuten aus Medizinberufen und aus der Forschung zu führen, und ich habe von über 100 weiteren Top-Fachleuten im Bereich menschlicher Leistungsfähigkeit auf meinem Gesundheits-Podcast und meiner landesweit gesendeten Radioshow *Bulletproof Radio* lernen können. Die Informationen in diesem Buch beruhen auf dem herausdestillierten Wissen dieser Fachleute und den Ergebnissen der intensiven Selbstversuche, um meine eigene Biologie zu hacken.

Bulletproof, also sozusagen »kugelsicher« zu werden, könnte für Sie bedeuten, mehr Energie bei weniger Schlaf zu haben, mit einem Minimum an körperlichem Training abzunehmen oder sich einfach zu fühlen, als wären zum ersten Mal in Ihrem Gehirn die Lichter angegangen und Sie hätten endlich die Power, Ihr eindrucksvollstes, kraftvollstes Selbst zu leben. Wozu werden Sie fähig sein, wenn Sie nicht länger von Hunger, Energieabfall oder Essgelüsten abgelenkt werden? Ob

Sie nun ein Superstar, ein Unternehmer oder eine beschäftigte Mama oder ein beschäftigter Papa sind, die/der in weniger Zeit mehr schaffen muss, dies ist Ihre Chance, es herauszufinden. Eingestreut in dieses Buch habe ich persönliche Geschichten und Anekdoten, die illustrieren, wie die Bulletproof-Diät bei mir funktioniert hat, Sie können dies jedoch völlig außer Acht lassen, da Sie lernen, die Ernährung individuell für sich anzupassen, sodass *Sie* auf Ihrem optimalen Leistungsniveau funktionieren. Bedenken Sie, dass *Sie* die Person sind, auf die es ankommt, und was bei dem einen Menschen – mich eingeschlossen – funktioniert, muss nicht auch genau Ihr Rezept sein; die Kernprinzipien jedoch bleiben dieselben!

Ich bin nicht der Einzige, der von der Bulletproof-Diät profitiert hat. In meiner Beratungspraxis verwende ich die Informationen aus diesem Buch, um Stars, Sportlern, Unternehmern, CEOs, professionellen Pokerspielern und Hedgefonds-Managern dabei zu helfen, in ihren Bereichen Top-Leistungen zu bringen, in Bereichen, wo ein winziger Leistungsschub den Unterschied zwischen gewinnen und verlieren ausmachen kann. Hochleistungssportler, Fitnessmodels, Hollywoodstars und Werbekünstler haben sich ebenso der Bulletproof-Diät zugewandt, um die ultimative Konzentrationsfähigkeit und höchste Energie neben einem kameratauglichen Aussehen zu erlangen. Online nutzen mehr als 50 000 Menschen die Prinzipien der Bulletproof-Diät, um dieselbe lebensverändernde Gewichtsabnahme und

Leistungsverbesserung zu erreichen. Die Ergebnisse, die sie mitgeteilt haben, sind spektakulär – erstaunliche Energie-Levels und verbesserte Brain Power zusammen mit Gewichtsabnahme, häufig in der Größenordnung von einem Pfund pro Tag über einen längeren Zeitraum.

Sie werden vielleicht überrascht sein, wie viel Ihre Ernährung mit Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit zu tun hat, mir jedenfalls ging es anfangs so. Tatsache ist, dass viele Elemente in Ihrer Umgebung Ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen, dass es jedoch keine wirksamere Variable als Ihre Ernährung gibt, wenn Sie versuchen, Ihren Körper zu kontrollieren, um das von Ihnen gewünschte Ergebnis zu erzielen. Im Vergleich dazu verblasst sogar der Ausgleichssport. Es mag übertrieben scheinen, aber Ihre Ernährung ist die Grundlage nicht nur für Ihr Gewicht, sondern auch für Ihren IQ, den Stress-Level, das Erkrankungsrisiko, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Altern und sogar die Willenskraft. Sie *sind*, was Sie essen. Wie würde es sich anfühlen, alle diese Bereiche aufzuwerten, einfach durch eine bessere Wahl dessen, was auf Ihren Teller kommt? Wenn Sie mit der Bulletproof-Diät anfangen, werden Sie die Antwort in nur zwei Wochen kennen, während Sie bis zu einem Pfund pro Tag abnehmen, ohne das Gefühl zu haben, dass Ihnen etwas fehlt oder Sie Hunger haben. Sind Sie bereit, Bulletproof zu werden und anzufangen, Hochleistung als Dauerzustand zu erleben? Dann lassen Sie uns anfangen!

## KAPITEL 1

# Biohacken Sie Ihre Ernährung, um abzunehmen und Ihr Leben aufzuwerten

**F**rüher, als ich noch fett war, waren meine Hände beim Aufwachen an manchen Tagen deutlich schwächer als an anderen Tagen. Beim Blick in den Spiegel sah ich, dass mein Gesicht und meine Kinnlinie geschwollen aussahen. Ich hatte ein Doppelkinn und, was am unangenehmsten war, mir waren zwei hübsche Männerbrüste gewachsen, deren Größe sich von einem Tag zum anderen um fast eine Körbchengröße unterscheiden konnte. Sicher, das waren alles Symptome des Übergewichts, aber ich verstand nicht, warum sie an manchen Tagen so viel schlimmer waren als an anderen. Innerhalb weniger Tage nahm ich ein paar Pfund ab oder zu und stellte sogar einen gewaltigen Unterschied bei der Größe meines »Rettungs-rings« in der Taille fest.

Allein dass ich diese Dinge bemerkte, motivierte mich herauszufinden, welche Faktoren in meiner Umgebung der Auslöser dafür sein könnten. Eine quälende Stimme in meinem Kopf fragte: »Wenn irgendetwas deine Hände schwächt, was bewirkt es dann sonst noch?« Ich fing an, mögliche Ursachen zu recherchieren, und fand heraus, dass meine schwachen

Hände, mein »Rettungsring«, mein Doppelkinn, meine aufgedunsene Haut und sogar meine Männerbrüste nicht aus Fett bestanden – sie waren Symptome einer Entzündung (zugegeben, unter der Entzündung verbarg sich auch jede Menge Fett!). Als Anti-Aging-Biohacker wusste ich, dass Entzündungen eine der Hauptursachen für das Altern sind, aber ich hatte nicht realisiert, dass nahezu auch alles andere, was meiner Biologie widerfuhr, mit Entzündungen in Verbindung stand.

Jahrelang bekam ich sogar bei kurzen Gehstrecken häufig Blasen an den Füßen. Der Weg zur Schule, wo ich meinen Betriebswirt machte, betrug nur etwa 400 Meter, an manchen Tagen jedoch kam ich mit frischen Blasen, humpelnd in die Klasse. Meine Recherchen ergaben, dass Blasen ein Symptom für eine chronische Entzündung sind und dass ein benebeltes Gehirn – das Suchen nach Worten und langsames Erinnern – ein Symptom für entzündliche Prozesse im Gehirn sein können. Wie es schien, hatte ich das fehlende Glied zwischen meiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gefunden, das sich mir jahrelang entzogen hatte.

Als ich schließlich die Entzündung hackte, war ich in der Lage, eine Himalaja-Trekkingtour in Nepal und Tibet zu unternehmen, zum ersten Mal in meinem Leben, ohne Blasen zu bekommen, und auch mein Gehirn funktionierte besser.

Eine Entzündung ist die natürliche Reaktion des Körpers auf einen Krankheitserreger, ein Toxin, auf Stress oder ein Trauma. Wird der Körper durch etwas gestresst, reagiert er bei der Bemühung um Selbstheilung durch eine Schwellung. Eine Entzündung ist für eine korrekte Gewebereparatur nötig. Sie bekommen eine »gesunde« Entzündung, nachdem Sie Gewichte gehoben haben und Ihr Körper daran arbeitet, den stark beanspruchten Muskel zu reparieren, oder wenn Sie sich schneiden und ein erhöhter Blutfluss Leukozyten befördert, um die Verletzung zu heilen. Dies wird als akute Entzündung bezeichnet, und wenn Sie je eine Verletzung oder eine Operation hatten, haben Sie aus erster Hand gesehen, wie der Körper während Zeiten physischer Belastung anschwellen kann. Ernste Probleme verursacht eine Entzündung, wenn sie chronisch wird (wenn sie monate- oder jahrelang anhält). Stellen Sie sich vor, Sie hatten eine Knieoperation oder Wurzelbehandlung und die Schwellungen gingen nicht zurück. Sie sehen nicht gut aus und fühlen sich nicht gut, wenn Sie übermäßige Entzündungen mit sich herumtragen, dies ist sogar recht gefährlich.

Die Forschung hat immer wieder gezeigt, dass hohe Entzündungswerte im Mittelpunkt vieler Krankheiten stehen. Zusammengekommen sind kardiovaskuläre Erkrankungen, verschiedene Krebserkrankungen und

Diabetes für beinahe 70 % aller Todesfälle in den Vereinigten Staaten verantwortlich und allen diesen Krankheiten gemeinsam ist eine Entzündung.<sup>1,2</sup> Eine Entzündung steht auch in Verbindung mit vielen Autoimmunerkrankungen und einigen Störungen der geistig-seelischen Gesundheit.<sup>3</sup> Eine derartige Entzündung ist heimtückisch, weil Sie wahrscheinlich, wie das auch bei mir war, deren Ausmaß nicht spüren und sie Ihre Konzentrationsfähigkeit untergräbt, denn das Gehirn reagiert äußerst empfindlich auf jegliche Entzündung im Körper. Eine unkontrollierte Entzündung nimmt Ihnen die geistige Schärfe, lange bevor Sie körperliche Schmerzen oder Unwohlsein empfinden. Behandeln Sie Ihr benebeltes Gehirn oder immer wieder auftretende Schwellungen jetzt, denn sie können Warnzeichen für spätere ernstere Probleme sein.

Ich stellte fest, dass die Entzündungen meine körperliche Leistungsfähigkeit und in gewisser Weise auch meine geistige Leistungsfähigkeit einschränkten. Aber wodurch wurden diese Entzündungen überhaupt verursacht? Ich fing an, mich mit den Ursachen für Entzündungen zu beschäftigen und fand eine gewaltige Menge an Untersuchungen über die Fülle an Antinährstoffen in den meisten Standardernährungen, die eine chronische Entzündung verursachen können. Das geschieht durch eine Reizung des Darms, die eine Reaktion des Immunsystems auslöst oder die Reparatur- und Entgiftungssysteme des Körpers in anderer Weise schädigt. Der Körper reagiert darauf wie auf eine Verletzung und entzündet sich bei der Bemühung um Heilung. Dadurch wird es sogar noch schlim-

mer – die gereizte Darmschleimhaut lässt unverdaute Nahrungspartikel und Bakterien ins Blut, was eine größere entzündliche Reaktion auslöst, da der Körper nun diese Fremdkörper angreift. Wenn diese Antinährstoffe kontinuierlich den Darm schädigen – was leider bei den meisten Menschen im Westen der Fall ist, deren Ernährung große Mengen von verarbeiteten Lebensmitteln enthält, die Entzündungen auslösen –, wird der Körper gezwungen, fortwährend auf die von ihm als Feind wahrgenommenen Stoffe zu reagieren. Hierzu setzt er eine Flut kleiner, entzündungsauslösender Eiweiße (Proteine) ins Blut frei, die sogenannten Zytokine, die schließlich auch ins Gehirn gelangen. Ein Gehirn, das mit Entzündungen zu kämpfen hat, leistet weniger, sodass Sie wie ein Dummkopf agieren, selbst wenn Sie das gar nicht wollen.

Antinährstoffe spielen für Ihr alltägliches Wohlbefinden eine weitaus größere Rolle, als Sie sich wahrscheinlich vorstellen können. Sie können die Ursache für schlimme Essgelüste sein, die Sie von Ihren eigentlichen Aufgaben ablenken, sie können Ihnen Nährstoffe entziehen und störend auf die Hormonfunktion einwirken, sodass verschiedene Körpersysteme abgenutzt werden und mit der Zeit eine langsame Leistungsabnahme eintritt. Je nachdem, wie stark Sie Antinährstoffen ausgesetzt sind und wie Ihre genetischen Anlagen sind, kann Ihr Körper eine Autoimmunreaktion aufbauen. Dadurch kommt es zu weiteren Schädigungen, da Ihr Immunsystem wichtige Körpersysteme angreift.<sup>4</sup> Der Trick besteht nun darin, die Immunreaktion des Körpers zu reduzieren, indem

weniger Lebensmittel verzehrt werden, die Antinährstoffe enthalten, und dass völlig auf solche Nahrungsmittel verzichtet wird, die Ihr Immunsystem reagieren lassen. Den meisten Menschen sind Toxine bekannt, eine Form von Antinährstoffen, die Lebensmitteln zugesetzt sein können wie Konservierungsmittel, Pestizide oder Farbstoffe, aber nur wenige wissen, dass solche Toxine Essgelüste hervorrufen und die geistige Leistungsfähigkeit verringern können. Noch weniger Menschen wissen etwas über die natürlich vorhandenen Antinährstoffe, verborgene Kryptonite (Schwachstellen) in ihrem Alltag. Diese Toxine bilden sich in Pflanzen und Pflanzenprodukten während des Wachstums oder während der Lagerung, ihre Hauptaufgabe besteht darin, Tiere, Insekten und Pilze davon abzuhalten, diese Pflanzen zu verzehren, sodass sich die Pflanzen fortpflanzen können. Denn Pflanzen haben sich nicht dafür entwickelt, dass wir sie essen; sie haben vielmehr ein kompliziertes Verteidigungssystem entwickelt, um uns davon *abzuhalten*, sie zu essen!

Wenn Sie diese Zeitbomben in Ihrer Ernährung meiden, werden Ihr Körper und Ihr Geist in der Lage sein, bestmöglich zu funktionieren, sodass Sie spüren können, was es bedeutet, im Bulletproof-Zustand hoher Leistungsfähigkeit zu sein. Verstehen Sie mich nicht falsch: Der Mensch hat viele Generationen überlebt, während er Nahrungsmittel verzehrt hat, die einen hohen Gehalt an Antinährstoffen haben. Das Ziel der Bulletproof-Diät geht jedoch über das nackte Überleben hinaus – unser Ziel ist ein blühendes Leben.

Dave, vielen Dank für alles, was Sie getan haben. Ich habe Sie erst vor ungefähr eineinhalb Monaten entdeckt und erkenne bereits jetzt mein altes Ich kaum wieder. Ich habe alle Ihre Ratschläge angenommen und dies hat meine Welt auf eine unglaubliche Art komplett auf den Kopf gestellt. Ich kann noch nicht einmal ansatzweise erklären, wie sich mein Leben verändert hat, es ist überwältigend.

**George**

Die Hauptkategorien natürlich vorkommender Antinährstoffe sind Lektine, Phytate, Oxalate und Schimmelpilzgifte (Mykotoxine).

### Lektine

Ein Lektin ist ein Protein, das sich ständig an den Zucker in den Körperzellen bindet, wobei es den Stoffwechsel im Dünndarm unterbricht und die Darmzotten (fingerähnliche Fortsätze in der Dünndarmwand, die Nährstoffe aufnehmen) oder sogar die Gelenke schädigt. Es gibt Tausende verschiedener Lektintypen, sie sind Teil der meisten Lebensformen. Nicht alle wirken toxisch oder verursachen eine Darmschädigung. Die Lektine, von denen wir sprechen, sind spezifische Verbindungen, die von Pflanzen gebildet werden und sich an die Gelenke binden, den Darm reizen, zu einem übermäßigen Bakterienwachstum führen und zu einer Leptinresistenz (mit *p!*) beitragen, einem Zustand, bei dem das Gehirn übergewichtiger Personen nicht das Signal erhält, dass der Magen voll ist.<sup>5</sup> Ein paar dieser Antinährstoffe findet man in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, einige dieser Pflanzen jedoch wie Bohnen, Nüsse und Getreide enthalten dramatisch höhere Konzentrationen als andere. Je mehr dieser Lektine

Sie verzehren, desto mehr riskieren Sie eine Schädigung Ihres Körpers, während es keinerlei Vorteil bringt, Lebensmittel mit hohem Lektin Gehalt zu essen.

Manche Menschen reagieren auf spezifische Lektintypen empfindlicher als andere. Wenn Sie etwas essen, das den Lektintyp enthält, auf den Sie empfindlich reagieren (oder auch viele Lektine, auf die Sie weniger empfindlich reagieren), ist das Ergebnis eine Entzündung, die sich als benebeltes Gehirn, in Form von Gelenkschmerzen, schlechter Haut oder sogar Migräne äußern kann. Der Lektintyp beispielsweise, der in der Familie der Nachtschattengewächse enthalten ist, wozu Tomaten, Auberginen, Paprika und Kartoffeln gehören, ist ein Typ, auf den viele Menschen empfindlich reagieren. Er ist ein häufiger Auslöser für eine Autoimmunreaktion, die mit einem signifikanten Prozentsatz von Fällen rheumatoider Arthritis in Verbindung gebracht wurde und Hautprobleme verursacht.

Zum Glück werden die *meisten* Lektine durch Hitze zerstört und können durch bestimmte Zubereitungsmethoden reduziert oder eliminiert werden. Es gibt aber auch Lebensmittel, zu denen die Gemüsesorten aus der Familie der Nachtschattengewächse gehören, deren Lektine durch Hitze nicht zerstört werden. Die Bulletproof-Diät hilft Ihnen, die durch Lektine verursachten

Probleme zu meiden, indem Sie weniger Lebensmittel mit hohem Lektin Gehalt verzehren. Sobald Sie den Erhaltungsmodus erreicht haben, können Sie sich selbst testen, um zu sehen, wie Sie sich bei einer Ernährung mit oder ohne spezifische Lebensmittel mit hohem Lektin Gehalt fühlen. Ziel ist es, Ihre Ernährung individuell zu gestalten, um höchste Flexibilität und ein Höchstmaß an Energie und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen.

## Phytate

Phytate sind ein weiteres Verteidigungssystem der Pflanzen, das diese entwickelt haben, um Menschen, Tiere und Insekten davon abzuhalten, sie zu verspeisen. Sie funktionieren, indem sie sich an Nahrungs-Mineralstoffe binden, die Mensch und Tier für ihre Gesundheit brauchen, insbesondere Eisen, Zink, Magnesium und Calcium. Diese verlangsamen oder verhindern die Mineralstoffaufnahme<sup>6</sup>, sodass Sie nur wenige Nährstoffe aus diesen Lebensmitteln bekommen. Vollkorn, Nüsse und Samen sind die Hauptquellen dieser Antinährstoffe. Phytate sind eigentlich Antioxidantien, Moleküle also, die verhindern, dass andere Moleküle oxidieren oder geschädigt werden. Normalerweise ist es gut, Antioxidantien zu verzehren, einige dieser Antioxidantien wie die Phytate haben jedoch sowohl negative als auch positive Wirkungen. Ihr Körper kommt mit einer gewissen Menge an Phytaten zurecht und es wäre auch gar nicht möglich, sie komplett aus der Ernährung zu streichen, jedoch ist es gut, die Hauptquellen auf ein

Mindestmaß zu reduzieren, damit Sie Ihre Mineralstoffe aufnehmen können.

Wenn bestimmte Lebensmittel, die viele Phytate enthalten, gekocht werden und man anschließend das Wasser abgießt oder sie in etwas Saurem wie Zitronensaft oder Essig einlegt, minimiert dies die Phytate, viele Körner und Samen jedoch, die Phytate enthalten, reizen den Darm auch noch, wenn sie gekocht wurden. Bestimmte Tiere wie Kühe und Schafe haben spezielle Darmbakterien, die ihnen helfen, die Phytate aufzubrechen. Menschen, Schweine und Hühner haben diese Bakterien nicht. Das ist ein Grund, warum es am besten ist, die meisten direkten Phytatquellen zu meiden und mehr Weiderind und Weideschaf zu essen, die die Phytate für Sie herausfiltern. Auf diese Weise genießen Sie die Vorteile von Lebensmitteln, die Phytate enthalten, ohne deren Toxine aufzunehmen.

## Oxalate

Oxalsäure (Oxalat) ist ein weiterer Antinährstoff, der in Pflanzen gebildet wird, um sie davor zu schützen, Menschen, Tieren, Insekten und Pilzen zum Opfer zu fallen. Man findet sie in rohen Gemüsen aus der Familie der Kreuzblütler wie Kohl, Mangold und Spinat sowie in Buchweizen, schwarzem Pfeffer, Petersilie, Mohn, Rhabarber, Amaranth, Rote Bete, Schokolade, den meisten Nüssen, den meisten Beeren und in Bohnen.

Wenn sich Oxalate in Ihrem Blut an Calcium binden, bilden sich winzige, scharfe Oxalsäurekristalle und können sich überall

im Körper ablagern und Muskelschmerzen verursachen. Geschieht dies in der Niere, ist dies einer der möglichen Gründe für Nierensteine. Kaum zu glauben, aber Oxalate können bei einigen Frauen sogar Schmerzen beim Sex verursachen, wenn sich Oxalsäurekristalle in den Schamlippen bilden. Bevor meine Frau Lana Bulletproof wurde, litt sie stark unter diesem mit Oxalsäure verbundenen Zustand, der als Vulvodynie bezeichnet wird und deren Ursachen von der westlichen Medizin als mysteriös betrachtet werden. Theorien über mögliche Zusammenhänge nennen Probleme mit Hefe, Antibiotikagebrauch und emotionale Probleme. Bei empfindlichen Personen kann bereits der Verzehr einer kleinen Menge Oxalat zu Brennen im Mund, in den Augen, in den Ohren und im Hals führen. Höhere Dosen können zu Muskelschwäche, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen, insbesondere bei Menschen mit hohem Oxalat-Umsatz. Während der Zeit als ich mich vegan von Rohkost ernährte und große Mengen von rohem Kohl, Brokkoli und Mangold verzehrte, erlebte ich eine mit Oxalat verbundene Schwäche, die schwer zu erklären war, bis ich dieses Phänomen verstanden hatte.

Wie bei den Phytaten werden auch Oxalate minimiert, wenn das Gemüse in Essig eingelegt oder gekocht *und das Kochwasser abgossen wird*, daher empfehle ich nicht, rohen Kohl, Spinat oder Mangold im Salat oder auch als Smoothie zu verzehren. Wichtig ist auch, Nüsse und Schokolade sorgfältig auszuwählen, dazu werde ich Sie später noch genauer informieren. Qualität ist wichtiger, als Sie vielleicht denken!

## Schimmelpilzgifte

Die letzte große Gruppe von Antinährstoffen in Ihrer Ernährung sind die Schimmelpilzgifte (Mykotoxine). Die meisten Menschen sind bei jeder einzelnen Mahlzeit chronischen niedrigen Dosen von Mykotoxinen ausgesetzt, diese sind jedoch besonders schwer zu erkennen. Je mehr Mykotoxine Sie essen, desto mehr Schaden richten diese mit der Zeit an. Ich hätte dies wahrscheinlich nie erkannt, wenn ich mit giftigem Schimmel nicht so vertraut gewesen wäre.

Als Kind und auch später als Erwachsener wohnte ich, ohne es zu wissen, in mehreren schimmlichen Häusern. Wegen dieser wiederholten Exposition reagiert mein Immunsystem auf Schimmel in meiner Umgebung oder in meinem Essen extrem empfindlich. Auf einer Geschäftsreise ins Vereinigte Königreich ging ich einmal in die U-Bahn hinunter und bemerkte die feuchte Luft. Als ich das Ende des Fahrgasttunnels erreicht hatte und in den Zug stieg, fühlte ich mich, als hätte ich einen Kater, und hatte sogar einige optische Halluzinationen. Direkt nach diesem Erlebnis hatte ich einen Heißhunger auf Zucker und Fett, und es dauerte beinahe einen ganzen Tag, bis ich das Gefühl hatte, mein Gehirn habe sich wieder beruhigt. Die Konferenzen, die ich später an diesem Tag in Cambridge hatte, verliefen nicht wirklich gut, aber meine extreme Reaktion auf Schimmel entpuppte sich schließlich als Segen. Sie versetzte mich in die Lage, meinen Kunden dabei zu helfen, für sich herauszufinden, warum sie scheinbar unerklärliche Verschlechterungen ihrer geistigen und körperlichen

Ich war es gewöhnt, jeden Tag den Firmenkaffee zu trinken, und stellte 3–4 Stunden, nachdem ich eine Tasse schwarzen Eiskaffee getrunken hatte, einen Energieabfall fest. Seit ich auf Bulletproof-Kaffee mit Butter und MCT-Öl umgestiegen bin, sind meine Tage voller Energie – und ich bin ziemlich sicher, dass ich damit einen Fall leichter Nebennierenschwäche kuriert habe. Unglaublich!

**Colin**

Leistungsfähigkeit haben, und führten mich dahin, mehr über die Biochemie einer Schimmelexposition herauszufinden. Es gibt immer einen Grund dafür, wenn Sie sich nicht toll fühlen!

Ich wusste bereits seit Längerem, dass sich der Aufenthalt in einer schimmlichen Umgebung auf die kognitive Leistungsfähigkeit schlimm auswirkt, aber erst durch Kaffee kam ich auf die Schimmelpilzgifte im Essen. Kaffee war meine große Leidenschaft, seit ich erstmals entdeckte, dass er meine Collegenoten verbesserte. Als ich Computerwissenschaft studierte, musste ich mich für einen Mathkurs um acht Uhr morgens einschreiben. Da ich das Gegenteil eines Morgenmenschen bin, wagte ich mich vor dem Unterricht in die Welt des dreifachen Espresso und erreichte die einzige A-Note meines zweijährigen Mathestudiums. Ich war süchtig und startete bald mein erstes unternehmerisches Projekt, das unbeabsichtigt zum ersten Beispiel elektronischen Handels der Geschichte wurde. Ich war mit Kaffee aufgetankt, wie es heutzutage bei allen guten unternehmerischen Projekten der Fall zu sein scheint. Ich entwarf und verkaufte ein T-Shirt über das Internet (noch bevor es Web-Browser gab!), auf dem stand »Koffein: Die Droge meiner Wahl«, zusammen mit einem Bild des Koffein-Moleküls. Zwanzig Jahre spä-

ter können Sie online noch immer Raubkopien dieses Designs kaufen.

Stellen Sie sich meine Bestürzung ein paar Jahre später vor, als ich zu bemerken begann, dass Kaffee mir nicht gut tat. Ich trank ihn, war wie aufgeputscht und fing dann an, mich müde und launisch zu fühlen, als bräuchte ich mehr Kaffee. Ich erhöhte meine Dosis ständig, was gelegentlich zu Kopfschmerzen führte. Da ich diese Symptome wieder loswerden wollte, gab ich das schwarze Gebräu für fünf lange, dunkle Jahre auf. Eines Tages war der Ruf der Kaffee-Sirene laut genug, um mich zu nötigen, »nur eine Tasse« zu trinken, und ich fühlte mich großartig. Kein Energieabfall, Kein Zittern. Keine Kopfschmerzen. Konzentration pur. So, wie ich das in Erinnerung hatte. Ich war freudig erregt, dass Kaffee anscheinend kein Problem mehr für mich war.

Was am nächsten Tag geschah, ist einer der Gründe, warum es dieses Buch gibt. Ich trank eine weitere Tasse Kaffee und dieses Mal empfand ich eine innere Unruhe und fühlte mich schwach, später begannen meine Gelenke zu schmerzen – alles andere als Bulletproof. Dieses Mal realisierte der Biohacker in mir jedoch, dass nicht ich die Schlüsselvariable war, sondern der Kaffee! Ich befasste mich gründlich mit der Biochemie und der Produktion von Kaffee

und entdeckte, dass Kaffee nicht gleich Kaffee ist und dass Kaffee häufig natürlich vorkommende Schimmelpilzgifte enthält. So stellte sich heraus, dass meine Reaktion auf bestimmte Kaffeesorten nichts mit dem Kaffee an sich zu tun hatte, sondern eine Reaktion auf den *Schimmel* im Kaffee war.

Viele Menschen verlieren ihre Bestform, wenn sie nur geringen Konzentrationen von Mykotoxinen ausgesetzt werden. In höheren Konzentrationen verursachen Mykotoxine schwere Schädigungen wie Kardiomyopathie, Krebs, Hypertonie, Nierenerkrankung und sogar Hirnschäden. Kaffee kann bitter schmecken (als bräuchte er Zucker), wenn er falsch geröstet wurde oder wenn der Kaffeestrauch ungesunden Belastungen ausgesetzt ist wie pathogenen Pilzen.

Die Schimmelmenge auf Kaffeebohnen kann sich, insbesondere bei großen Kaffeeproduzenten, sogar von Charge zu Charge unterscheiden. Schimmelpilzgifte sind in einer signifikanten Menge der Kaffeesorten vorhanden. Eine Studie, die grüne Kaffeebohnen aus Brasilien testete, zeigte, dass vor der Verarbeitung<sup>7</sup> über 90 % mit Schimmel kontaminiert waren, während andere Studien enthüllten, dass beinahe 50 % aufgebühter Kaffeesorten Schimmel enthalten.<sup>8</sup> Schimmel im Kaffee ist ein so großes Problem, dass Regierungen in aller Welt – von der Europäischen Union bis Südkorea und Japan – sichere Grenzwerte für eines der Mykotoxine im Kaffee im ppb-Bereich (parts per billion) festgesetzt haben. Die Vereinigten Staaten und Kanada haben jedoch keine Grenzwerte fest-

gesetzt, was die Aussicht deutlich erhöht, dass Ihre Tasse Kaffee dort genügend Schimmelpilzgifte enthält, um Ihre Leistungsfähigkeit oder sogar Ihre Gesundheit zu beeinflussen. Selbst die europäischen Grenzwerte finden nur bei zwei Arten von Schimmelpilzgiften Anwendung und wurden aus wirtschaftlichen Gründen festgelegt, nicht um die menschliche Leistungsfähigkeit zu maximieren. Weiter unten in diesem Buch werden Sie einige brandneue, bislang noch nicht veröffentlichte Forschungsergebnisse finden, bei denen die kognitive Leistungsfähigkeit nach Verwendung laborgetesteter Kaffeebohnen mit ultraniedrigen Toxinwerten mit handelsüblichen Kaffeebohnen verglichen wurde. Die Ergebnisse sind erstaunlich und liefern den eindeutigen Nachweis, dass es einen Unterschied gibt, wie Ihr Gehirn nach dem Genuss von sauberem Kaffee und wie es nach dem Zeug arbeitet, das Sie heute wahrscheinlich trinken. Versteckte Schimmelpilzgifte in der Umgebung oder im Essen, nicht nur die im Kaffee, wirken sich auf die kognitive Leistungsfähigkeit jedes Menschen aus.

Es ist offensichtlich unglaublich wichtig, welche Kaffeebohnen Sie kaufen. Billigere Kaffeesorten kosten weniger, weil sie nicht nur Bohnen geringerer Qualität verwenden, sondern weil sie auch einen höheren Anteil an beschädigten Bohnen enthalten, die für Schimmelpilzgifte empfänglicher sind. Diese Schimmelpilzgifte sieht man nicht – sie sind ein unsichtbares Nebenprodukt der Schnellverfahren, die Kaffeeproduzenten bei der Verarbeitung grüner Kaffeebohnen einsetzen. Durch

die Verarbeitungsmethoden entsteht mehr Aroma, aber sie vergrößern unbeabsichtigt die Toxinmenge im Kaffee. Entkoffeinierter Kaffee enthält im Durchschnitt mehr Schimmel als koffeinhaltiger Kaffee. Das liegt zum Teil daran, dass Kaffeeproduzenten davor zurückschrecken, hochwertige Kaffeebohnen durch die Entkoffeinierung zu ruinieren, und daher minderwertigere Qualität dafür verwenden. Es liegt aber auch daran, dass Koffein als natürliche Schimmelabwehr wirkt, die Schimmel und andere Organismen davon abhält, auf den Bohnen zu wachsen. Wird das Koffein entfernt, sind die Bohnen schutzlos dem Schimmel ausgeliefert, der sich nach dem Rösten bei ungeeigneter Lagerung bilden kann.

Auch auf biologischen und teuren Kaffeearten kann Schimmel wachsen, wenn schädliche Verarbeitungsmethoden zum Einsatz kommen. Bei der »natürlichen Verarbeitung« sind die Bohnen draußen, wo sie Vogelkot und andere Abfälle aufnehmen, auf denen Schimmel wachsen kann. Der Einsatz der »nassen Aufbereitung« zeitigt manchmal bessere Ergebnisse. Bei dieser Methode werfen die Kaf-

feezüchter die Bohnen in riesige Fässer, fügen Wasser hinzu und lassen die Bohnen fermentieren, sodass sich die äußeren Schichten der Bohnen leichter entfernen lassen. Es lässt sich nicht vorhersagen, was auf jeder Bohnencharge wächst, in der Regel gehören jedoch Pilzgifte dazu. Durch meine Recherchen in Kombination mit Tests nach der Trial-and-Error-Methode lernte ich, Kaffee zu wählen, bei dem die Wahrscheinlichkeit größer war, dass er ohne den nachfolgenden Leistungsabfall munter machte, die Ergebnisse waren jedoch nicht immer zuverlässig. Schließlich entwickelte ich ein Verfahren, um den Kaffee in Hinblick auf die Gehirnleistung zu optimieren. Nun kann ich endlich Kaffee trinken und mich jedes Mal fantastisch fühlen, und Zehntausende Leute haben bereits einen bemerkenswerten Unterschied festgestellt, indem sie nur diese eine tägliche Toxinexposition eliminiert haben.

Mykotoxine findet man nicht nur im Kaffee, sondern üblicherweise bei allen Arten von Nutzpflanzen. Schimmel wächst auf Nutzpflanzen und sondert seine Gifte lange vor der Ernte ab, wodurch er ein weit verbreitetes Problem und in der landwirt-

Als Gastgeber von Champion's Blueprint Senior Executive Development-Workshops für Top-Führungskräfte aus der Wirtschaft und CEOs der laut Fortune 500 umsatzstärksten Unternehmen serviere ich immer Bulletproof-Kaffee, um sicherzustellen, dass die Kunden an diesen intensiven Arbeitstagen zur Entwicklung der Führungsqualitäten höchste mentale Leistungsfähigkeit und Ausdauer haben. Durch den Bulletproof-Kaffee werden erstaunliche geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit ohne Hyperaktivität erreicht, um Lernen, Kommunikation und Achtsamkeit auf höchstem Niveau zu unterstützen. Grundsätzlich laufen meine Events besser, wenn die Teilnehmer mit ihrem Kopf ganz bei der Sache sind!

**Dr. Jeff Spencer, Autor für Mitarbeiterführung, neun Jahre lang Leistungscoach der Tour de France, Olympiateilnehmer im Radrennen und Leistungstrainer für Führungskräfte**

schaftlichen Gemeinde keine Neuigkeit ist. Neben Kaffee sind die Hauptquellen für Schimmelpilzgifte in der Ernährung Weizen, Mais und weiteres Getreide, aber auch Erdnüsse, Obst, Schokolade und Wein sind häufig mit Mykotoxinen verunreinigt. Schimmelpilzgifte kumulieren in der Milch von Kühen, die kontaminiertes Getreide (Krafftutter) fressen.<sup>9</sup> Tatsächlich weisen Produkte von Tieren, die mit Krafftutter gefüttert werden, häufig ein höheres Risiko für Schimmelpilzgifte auf als das Getreide selbst, weil die Kontrollen von Mykotoxinen im Tierfutter sehr viel lascher erfolgen als beim Getreide für Nahrungsmittel des Menschen und weil bei Tieren, die mit Mais und Getreide gefüttert werden, Mykotoxine im Fett kumulieren. Einer der uneingestanden Gründe, warum kalorienreduzierte Diäten funktionieren, ist tatsächlich, dass Sie, wenn Sie Getreide bei der Ernährung weglassen, geringere Konzentrationen von Schimmelpilzgiften in Ihrem Essen haben. Sie sind nicht nur, was Sie essen, sondern auch, was Ihr Essen gegessen hat!

Schimmelpilzgifte sind heimtückisch, weil es keine Möglichkeit gibt, mit Sicherheit zu sagen, ob sie in einem bestimmten Lebensmittel vorhanden sind oder nicht. So kann beispielsweise eine Tüte Nüsse perfekt sauber sein, während eine andere Tüte aus einer anderen Charge eine Konzentration an Schimmelpilzgiften aufweist, die Sie schwächt – auch wenn Sie nichts davon schmecken. Durch unser großes Gehirn sind wir eines der anfälligsten Säugetiere auf der Erde für Schimmelpilzgifte, und es ist wichtig zu wissen, dass diese Gifte

für Ihre unerklärliche Erschöpfung verantwortlich sein oder die Konzentrationschwierigkeiten verursachen können. Dies ist bei meinen Kunden aus dem Hochleistungsbereich ein übliches Problem – in der Regel wirkt als Erste Hilfe, Lebensmittel mit hohem Risiko wegzulassen, um wieder für die Konzentrationsfähigkeit des Gehirns zu sorgen. Daher geht die Bulletproof-Diät weit über eine normale Steinzeitdiät oder eine Diät mit reduzierten Toxinen hinaus (Weston A. Price, GAPS [Gut and Psychology Syndrome] etc.), weil Lebensmittel drastisch reduziert werden, von denen bekannt ist, dass sie verbreitet mit Schimmelpilzgiften belastet sind, und weil anerkannt wird, dass sie die Körperfunktionen beeinflussen, lange bevor sie den Menschen richtig krank machen.

## Die Hunger-Hormone »hacken«

Meine Vorgeschichte, in der ich Schimmelpilzgiften ausgesetzt war, lieferte mir die Gelegenheit, über das Biohacking mehr zu lernen, als ich ursprünglich überhaupt wollte. Als ich mit dem Biohacking begann und meine Hormonkonzentrationen testen ließ, entdeckte ich, dass ich Probleme mit dem Schilddrüsen- und dem Nebennierenhormon, mit Testosteron und Östrogen hatte. Ich erhielt sogar die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis, eine Erkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. In meinem Fall lösten entweder Schimmel oder Gluten oder beides Hashimoto aus, da Schimmel das Immunsystem für die schädlichen Glutenwirkungen

empfindlicher macht. Ich wollte meine Schilddrüse stabilisieren, daher begann ich mich über die Beziehung zwischen Ernährung und Hormonen zu informieren. Ich fand heraus, dass gesättigte Fette und Cholesterin die Bausteine für alle unsere Hormone sind, und aus diesem Grund fing ich an, mit dem Verzehr von mehr gesättigten Fetten zu experimentieren. Zu den größten Schritten jedoch gehörte es, dass ich anfangs, mehr Butter von Weidekühen zu essen. Das war unheimlich. Es widersprach allem, was ich mein Leben lang über gesundes Essen gehört hatte, aber ich hatte recherchiert und die wissenschaftliche Literatur dazu geprüft und wollte meine Hormone stabilisieren, also atmete ich tief durch und hörte auf, mich bei Butter zurückzuhalten. Ich wusste, dass die Blutproben höhere Entzündungswerte anzeigen würden, falls das ein Fehler sein sollte, und dass ich in diesem Fall wieder damit aufhören konnte.

Sofort begannen magische Dinge zu geschehen. Meine Konzentrationsfähigkeit nahm zu, ich fing an abzunehmen und meine Blutwerte zeigten weniger Entzündungen an, nicht mehr – aber warum? Es befriedigte mich nicht, das gewünschte Ergebnis erzielt zu haben. Mir als Biohacker war es wichtig, den Mechanismus zu verstehen, der dies verursachte. Ich fuhr fort, die Hormone in Zusammenhang mit Hunger zu studieren. Jede Diät, von Atkins bis Zone, konzentriert sich auf Insulin, das Hormon, das den Blutzucker reguliert, aber ich ging weiter und versuchte herauszufinden, wodurch das Insulin kontrolliert wird. Dabei stieß ich auf ein Hor-

mon namens Leptin, das eine sehr große Rolle beim Abnehmen spielt, indem es Energieverbrauch, Appetit und Bewegung reguliert und ein »Nicht weiteressen!«-Signal ans Gehirn sendet, sobald man genug gegessen hat, um den Energiebedarf des Körpers zu decken. Dieses Hormon wurde 1994 entdeckt und hat seither den Weg zu den Antworten auf einige der verwirrendsten Aspekte der Gewichtsabnahme frei gemacht.

Leptin wird von den Fettzellen produziert und die Leptinwerte verhalten sich proportional zu den Körperfettwerten. Das bedeutet, je fatter Sie sind, desto mehr Leptin haben Sie im Körper. Wenn Sie übergewichtig sind, wie ich das war, und über einen langen Zeitraum hohe Leptinkonzentrationen im Körper zirkulieren, entwickeln Sie eine Leptinresistenz. In diesem Fall wird Ihr Gehirn ständig mit Leptin bombardiert und erhält nicht das Signal, dass Ihr Magen voll ist. Dies führt zu Trägheit, Gewichtszunahme und der Unfähigkeit, sich satt zu fühlen. Eine Leptinresistenz sagt auch eine Insulinresistenz vorher, was bedeutet, dass Leptin eine Rolle bei der Kontrolle der Insulinempfindlichkeit spielen könnte.<sup>10</sup> Eine Insulinempfindlichkeit wiederum führt zu Diabetes mellitus Typ 2 und zu Adipositas.

Mir war klar, dass Leptin ein Hormon ist, auf das ich mich konzentrieren musste, aber wie konnte ich es hacken? Mehrere Faktoren interferieren mit der Leptinempfindlichkeit. Wie Sie weiter oben gelesen haben, kann eine Ernährung, die toxische Lektinkonzentrationen (mit *k*) enthält, zu einer Leptinresistenz beitragen. Ebenso verursacht der Verzehr