

## INHALTSVERZEICHNIS

Einführung		11
Kapitel 1	<b>Der Magen</b> <i>Wie viel darf's denn sein?</i>	25
Kapitel 2	<b>Das Herz</b> <i>Vom Versuch, den Kreislauf auf Trab zu bringen</i>	45
Kapitel 3	<b>Die Ohren</b> <i>Expedition ins Reich der Stille</i>	71
Kapitel 4	<b>Der Hintern</b> <i>Weg mit dem Sitzfleisch!</i>	83
Kapitel 5	<b>Das Immunsystem</b> <i>Im Kampf gegen die Keime</i>	97
Kapitel 6	<b>Der Magen, die Zweite</b> <i>Auf der Suche nach der richtigen Ernährung</i>	109
Kapitel 7	<b>Die Genitalien</b> <i>Sex ist nicht alles – aber wie viel?</i>	127
Kapitel 8	<b>Das Nervensystem</b> <i>Von der Hoffnung, dass der Schmerz nachlässt</i>	141

Kapitel 9	<b>Der Dickdarm</b> <i>Der Toilettengang – Wege und Irrwege</i>	163
Kapitel 10	<b>Die Nebennieren</b> <i>Unterwegs zur stressfreien Zone</i>	171
Kapitel 11	<b>Das Gehirn</b> <i>Unternehmen Intelligenzsteigerung</i>	201
Kapitel 12	<b>Das Hormonsystem</b> <i>Jäger der verborgenen Gifte</i>	221
Kapitel 13	<b>Die Zähne</b> <i>Der weite Weg zum strahlenden Lächeln</i>	233
Kapitel 14	<b>Die Füße</b> <i>Erkundung einer Problemzone</i>	245
Kapitel 15	<b>Die Lunge</b> <i>Alles über die Kunst des Atmens</i>	255
Kapitel 16	<b>Der Magen, die Dritte</b> <i>Die verschärfte Suche nach der richtigen Ernährung</i>	267
Kapitel 17	<b>Die Haut</b> <i>Der Traum vom makellosen Teint</i>	281
Kapitel 18	<b>Das Herz, die Zweite</b> <i>Auf der Suche nach der idealen Trainingsmethode</i>	295
Kapitel 19	<b>Die Welt hinter den Augenlidern</b> <i>Erholsamer Schlaf und wie man ihn findet</i>	307

Kapitel 20	<b>Die Blase</b> <i>Trinken ist wichtig – aber was und wie viel?</i>	321
Kapitel 21	<b>Die Keimdrüsen</b> <i>Testosteronturbo oder: Von der Steigerung der Manneskraft</i>	333
Kapitel 22	<b>Die Nase</b> <i>Schnupperkurs Geruchssinn</i>	349
Kapitel 23	<b>Die Hände</b> <i>Fitness für die Finger</i>	361
Kapitel 24	<b>Die Wirbelsäule</b> <i>Alles eine Frage der richtigen Gangart</i>	373
Kapitel 25	<b>Die Augen</b> <i>Von der Aussicht auf ein Leben ohne Brille</i>	385
Kapitel 26	<b>Der Schädel</b> <i>Alltagsrisiken und wie man sie vermeidet</i>	395
Kapitel 27	<b>Die Ziellinie</b>	405
Epilog		413
Anhang A	Guerilla-Training – die Welt als Fitness-Studio	419
Anhang B	Weniger essen – Kunst und Wissenschaft der Portionskontrolle	421
Anhang C	Fünf Tipps zum Thema Laufbandschreibtisch	423
Anhang D	Fünf idiotensichere (für mich jedenfalls) Anti-Stress-Methoden	425

Anhang E	Die zehn besten Ernährungstipps, die ich im Laufe von <i>Project Health</i> bekommen habe	427
Anhang F	Das Reich der Stille und wie man es findet	432
Anhang G	Fünf Giftstoffe, die ich so weit wie möglich aus meinem Leben verbannt habe	434
	Anmerkung des Autors	438
	Danksagung	439
	Bibliographie	443
	Register	447

## EINFÜHRUNG

Seit ein paar Monaten notiere ich alles, was ich zum Wohle meiner Gesundheit unbedingt tun sollte. Inzwischen ist die Liste besorgniserregend lang. 53 Seiten. Hier ein kleiner Auszug:

- Blattgemüse essen,
- täglich 40 Minuten Ausdauertraining machen,
- mehrmals wöchentlich meditieren,
- Baseballspiele anschauen (hat einer Studie zufolge blutdrucksenkende Wirkung),
- Nickerchen machen (gut für Herz und Gehirn),
- summen (beugt Nasennebenhöhlen-Entzündungen vor),
- einen Oscar gewinnen (ein nicht ganz realistisches Vorhaben, ich weiß. Doch Studien belegen, dass Oscar-Preisträger im Schnitt drei Jahre länger leben als Nicht-Oscar-Preisträger),
- die Zimmertemperatur konstant bei 16,6 Grad halten, weil das den Kalorienverbrauch des Körpers erhöht,
- eine Arecapalme im Pflanztopf kaufen (zur Reinigung der Raumluft),
- Krafttraining bis zum Muskelversagen,
- zur Einwohnerin von Okinawa werden (ein weiteres eher realitätsfernes Vorhaben).

Undsoweiterundsoweiter.

Die Liste habe ich übrigens in 9-Punkt-Papyrus-Schrift ausgedruckt, weil ich auf eine Studie gestoßen bin, der zufolge Texte in

schwer entzifferbaren Schrifttypen besser im Gedächtnis haften bleiben.

Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, was auf meiner Liste steht. Denn ich will nicht einfach ein bisschen gesünder leben. Ich will nicht einfach nur ein paar Kilo abnehmen. Nein, ich will mein derzeitiges Ich vom verweichlichten, unsportlichen, durchschnittlich krankheitsanfälligen Moppel in den Inbegriff von Gesundheit und Fitness verwandeln. Ich will so gesund werden, wie es nach menschlichem Ermessen nur irgend möglich ist.

Das Thema Fitness & Gesundheit fasziniert mich schon seit Jahren. Doch der Gedanke, mich ihm mit Leib und Seele zu verschreiben, kam mir erst kürzlich, während eines einwöchigen Ferientaufenthalts in der Dominikanischen Republik. Das Ganze war gedacht als erholsamer Familienurlaub. Sandburgen bauen, Boggle spielen und Limo grundsätzlich ohne Eis bestellen. Das war der Plan.

Doch statt an karibischen Stränden landete ich in einem karibischen Krankenhaus, wo ich drei Tage wegen schwerer Lungenentzündung behandelt wurde. Mit Jetlag-Problemen hatte ich durchaus gerechnet, sogar mit einer Magenverstimmung. Aber eine bakteriell hervorgerufene Lungenentzündung? Das kam dann doch etwas überraschend.

Immer wieder lese ich, wie wichtig es ist, dankbar zu sein. Also versuchte ich keuchend und schlotternd, meiner Zwangslage auf der dünnen Krankenhausmatratze ein paar positive Seiten abzugewinnen. Zum Beispiel die Tatsache, dass ich meinen aktiven Spanisch-Wortschatz dank meiner Situation um Wörter wie »Lunge« und »Schmerzen« (»pulmón« und »dolor«) erweitern konnte. Und dass ich im Morgengrauen vom Krähen der Hähne direkt unterhalb meines Krankenzimmers geweckt wurde, was zumindest geringfügig angenehmer ist, als von den Alarmanlagen geparkter New Yorker Autos aus dem Schlaf gerissen zu werden.

Diese Betrachtungen erwiesen sich leider als wenig hilfreich. Doch dann kam ich auf eine unleugbar gute Seite meiner Lage. Einen ge-

radezu lebensverändernden Grund zur Dankbarkeit: Was ich durchlebte, war de facto nichts anderes als ein 72-stündiges Memento mori. Denn dieser Krankenhausaufenthalt gehörte zu den wenigen Situationen meines Lebens, in denen ich mir sicher war, mich demnächst von meinem irdischen Dasein verabschieden zu müssen. Okay, diese Angst zeugt vielleicht von einem gewissen Hang zur Melodramatik, aber zu meiner Verteidigung sei gesagt: Wenn *Sie* an einen Tropf angeschlossen wären, durch den Ihnen intravenös ein ganzes Sortiment Flüssigkeiten (farblos, gelb, blau, rosa) unbekannter Wirkung zugeführt wird; wenn Sie mitbekämen, wie Ärzte mit gedämpfter Stimme miteinander konferieren und dabei immer wieder verstohlen zu Ihnen hinüberschauen; wenn Ihnen jeder Atemzug höllische Schmerzen bereitet; wenn Ihr Verstand völlig fiebervernebelt wäre – dann würden Sie vermutlich genau dasselbe denken wie ich damals: Hier komme ich nicht mehr raus. Es sei denn mit den Füßen voraus.

Eine so übermächtige Angst hatte ich noch nie zuvor verspürt. Was wahrscheinlich an meinen drei kleinen Söhnen lag. Ich will sie doch noch aufwachsen sehen, dachte ich. Ich will natürlich dabei sein, wenn sie Schulabschluss, Examen und Hochzeit feiern – aber ich will auch miterleben, wie sie sich beim Karaoke zum ersten Mal einen Song von Led Zeppelin aussuchen. Und wie sie in ihre erste Chilischote beißen. Ich will ihnen noch beibringen können, dass Mitgefühl das Wichtigste im Leben ist und warum das Original von *Charlie und die Schokoladenfabrik* besser ist als das Remake. Ich wurde fast hysterisch, als ich so dalag und mir all die Erinnerungen ausmalte, die mir niemals vergönnt sein würden.

Die Sache ist nämlich die: Ich bin 41 Jahre alt. Ich kann und darf meine Gesundheit nicht länger als selbstverständlich erachten. Diese Lungenentzündung ist nur eines von vielen Anzeichen dafür, dass es mit mir bergab geht. Meine Knochen werden leichter und poröser. Meine Muskeln schwinden. Mein Gehirn schrumpft, meine Arterien verengen sich, und meine Koordinationsfähigkeit lässt nach. Jahr um Jahr sinkt mein Testosteronspiegel um ein Prozent.

Und ich bin dick. Nicht krankhaft fettleibig, das nicht. Aber ich bin

das, was man als *skinny fat* bezeichnet. Sie wissen schon, diese »Python-nach-dem-Verzehr-einer-Ziege«-Figur. Die schlimmste Form der Körperfettverteilung, wie ich inzwischen weiß. Denn das sogenannte Viszeralfett, vulgo: Bauchfett, das die Leber und andere lebenswichtige Organe umgibt, gilt als wesentlich gefährlicher als das Subkutanfett, das sich unter der Haut einlagert und für die Bildung von Cellulite verantwortlich ist. Genau genommen ist der Bauchumfang einer der besten Frühindikatoren für Herzkrankheiten.

Meine Frau Julie macht sich schon seit Jahren über meine stetig wachsende Wampe lustig. Mittlerweile hat sie sich ein ganzes Anspielungsrepertoire zugelegt. Sie bezeichnet mich als Buddha. Oder sie fragt: »Wann war noch mal der errechnete Geburtstermin?« Manchmal, wenn sie besonders subtil daherkommen will, pfeift sie im Vorbeigehen einfach die Titelmusik von *Pu der Bär*.

Sie sagt, es sei ihr ganz egal, ob oder wie dick ich aussehe. Sie sagt, sie wolle einzig und allein, dass ich besser auf mich aufpasse. Damit ich ihr und den Kindern noch ein Weilchen erhalten bleibe. Vor ein paar Jahren bat sie mich, am Esstisch neben ihr Platz zu nehmen, legte ihre Hände auf meine, schaute mir tief in die Augen und sagte: »Ich will nicht mit 45 Witwe werden.«

»Das verstehe ich«, antwortete ich damals mit feierlichem Ernst und gelobte, mich umgehend im Fitness-Studio anzumelden. Und in dem Moment hatte ich das tatsächlich vor. Mein Fleisch war wirklich willig. Aber mein Geist, tja, der war schwach.

Also machte ich – nichts. Ich ernährte mich auch weiterhin vorzugsweise von »leeren« Kalorien, vor allem von Nudeln, zuckersüßen Frühstücksflocken und anderen Lebensmitteln, die einen hohen Kaloriengehalt, aber nur wenige Nährstoffe aufweisen. Meine Mahlzeiten zeichneten sich durch einen bemerkenswerten Mangel an Grünzeug aus, jedenfalls sofern man vom Flaschengrün meiner bevorzugten Biermarke absah. Und um mein Fitnessprogramm war es nicht besser bestellt. Seit dem College hatte ich kein Ausdauertraining mehr gemacht, das diesen Namen verdient hätte. Ich geriet schon außer Puste, wenn ich mit meinen Söhnen eine Runde Verstecken spielte.