

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS **TURBO** STOFFWECHSEL PRINZIP



G|U

So stellen Sie den Körper
dauerhaft auf »schlank« um

der menschlichen Lebensweise zusammengestellt, insbesondere mit Blick auf die körperliche Aktivität und die Ernährung früher und heute. In der Tabelle auf dieser Seite können Sie auf einen Blick sehen, dass unser Organismus auf ganz anderes eingestellt ist (F), als wir ihm heute geben (H). Dadurch wird deutlich: Unsere heutige Überschussgesellschaft passt einfach nicht zu unserer genetischen Programmierung, möglichst viel Energie aufzunehmen und möglichst jede Kalorie, die einmal »gefangen« wurde, wie einen Schatz zu hüten. Denn für den Organismus ist Körperfett tatsächlich ein wertvoller Schatz für Notzeiten. Erst in Zeiten des permanenten Überflusses

kann zu viel Fett verhängnisvoll werden.

WIE SICH DIE LEBENSWEISE DES MENSCHEN VERÄNDERT HAT

SEHR WENIG WENIG

körperliche
Aktivität

H

Energieaufnahme

Energiedichte

F

Qualität

KH

pflanzliches Eiweiß	F	H
tierisches Eiweiß		H
pflanzliche Fette	F	
tierisches Fett		F
Ballaststoffe		H

H = heute

F = früher; nicht sesshafte Vorfahren

FETT, DIE IDEALE SPEICHERFORM FÜR NAHRUNGSENERGIE

Korpulentere Menschen hatten in der Vorzeit gegenüber den Schlanken klare Vorteile: Sie hatten deutlich mehr Reserven und konnten so bei Hungersnöten viel länger überleben. Fett ist nämlich die ideale Energiequelle, weil es konzentriert auf kleinem Raum ganz viel Energie speichert. Ein Kilogramm Fett enthält etwa 7000 Kilokalorien, also 7.000.000 Kalorien. Und davon kann

man ganz schön lange leben - bei einem Grundumsatz von 1750 Kilokalorien rund vier Tage!

Fettzellen nehmen überflüssige Energie aus dem Blut auf und speichern sie so lange, bis sie benötigt wird - gegebenenfalls bis zum Tod. Diese Zellen sind wahre Speichermeister, weil sie sich vergrößern und dadurch riesige Fettmengen aufnehmen können. Studien zeigen, dass Menschen bis zu 60 Tage ohne Nahrung überleben können (nicht ohne Wasser!). Der Wissenschaftler Professor Walter Siegenthaler aus Zürich geht sogar davon aus, dass Übergewichtige in unserer heutigen Zeit bis zu 200 Tage (!) ohne Nahrung überleben könnten, weil der Körper