Denis Wilson

Die Fastercise-Methode

Durch Muskelanspannung und Zittertraining
Hungergefühle reduzieren,
Fettverbrennung steigern,
Muskelaufbau fördern,
Stoffwechsel anregen

Aus dem Englischen übersetzt von Rotraud Oechsler



Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Power of Fastercise

Copyright © 2019 by Denis Wilson

ISBN der Originalausgabe 978-1-60358899-7

VAK Verlags GmbH edition published by arrangement with Chelsea Green Publishing Co, White River Junction, VT, USA

www.chelseagreen.com

Verlag und Autor haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text meist die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH Eschbachstraße 5 79199 Kirchzarten Deutschland www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2020

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Nadine Britsch Layout: Richard Kiefer

Abbildungen: Tim Newcomb

Umschlag: Agentur Guter Punkt, München

Satz: Goar Engeländer, Paderborn

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-239-4

INHALT

	EINFÜHRUNG	11
	Auf der Suche nach neuen Antworten	12
	Die Signale des Körpers verstehen	16
Kapitel 1	DIE NEUE WISSENSCHAFT VON DER SIGNALÜBERTRAGUNG	21
	Was ist Fastercise?	22
	Die Prioritäten des Körpers verstehen	25
	Hunger beginnt mit einer Frage, nicht mit einem Verlangen	27
	Unsere Essgewohnheiten verändern	34
	Die Fastercise-Strategie	36
Kapitel 2	ES DREHT SICH ALLES NUR UM ENERGIE	39
	Energietransfer im Körper	41
	Die Erzeugung von ATP	43
	So reagiert der Körper auf Hunger	52
Kapitel 3	DIE SCHLÜSSELSIGNALE DER HORMONE	59
	Insulin	61
	Adrenalin	64
	Wachstumshormon	66
	Ghrelin und Leptin	67
	Kortisol	69
	Glukagon	71

Kapitel 4	DER NÜCHTERNZUSTAND	73
	Alles zu seiner Zeit – statt viel hilft viel	76
	Kalorien rein, Kalorien raus	78
	Die Neueinstellung des Sollwerts	79
	Vorzüge des Nüchternzustands	88
Kapitel 5	DAS RICHTIGE GLEICHGEWICHT FINDEN	93
	Sich die körpereigenen Prioritäten zunutze machen	96
	Das Überlebensgleichgewicht	97
	Das Verschieben des Gleichgewichts	99
	Auf das Hungersignal reagieren	104
Kapitel 6	DEN NUTZEN VON FASTERCISE OPTIMIEREN	109
	Die Essensschaukel	110
	Praktische Tipps und Techniken	117
	Und was macht man wann?	126
	Fastercise hat noch mehr Vorteile	130
	Fastercise für Menschen	
	mit körperlichen Einschränkungen	136
Kapitel 7	WAS FASTERCISE IM KÖRPER BEWIRKT	139
	Ernährung und Fastercise	
	zur Maximierung des Gesamtenergieumsatzes	141
	Training und Hormone	144
	Die Energiebahnen für das Training	152
	Das Trainieren der Energiebahnen	159

	Die Physiologie von Shivercise	163
	Die Physiologie von Tightercise	165
	Wie kann man mit so wenig so viel erreichen?	166
Kapitel 8	GRUNDLEGENDES ZUR ERNÄHRUNG	169
	Wie man nicht richtig isst	171
	Echtes Essen ist <i>richtiges</i> Essen	178
	Finden Sie heraus, was für Sie am besten ist	184
Kapitel 9	ERNÄHRUNG UND FASTERCISE UNTER EINEN HUT BRINGEN	189
	Kohlenhydratreich oder kohlenhydratarm?	189
	Welche Methode ist gut für Sie?	197
	Auswirkungen der Ernährung auf den Zitronensäurezyklus	202
	Kohlenhydratreiche Ernährung und Zitronensäurezyklus	206
	Kohlenhydratarme Ernährung: Zusammenfassung	218
	Ernährungsweisen, Essensschaukel und Fastercise	220
Kapitel 10 WAS FASTERCISE VERSPRICHT		223
	Der Zusammenhang zwischen Temperatur und Stoffwechsel	225
	Fastercise bei WTS	232
	Zusammenfassung	235

STIMMEN ZUM BUCH	237
INDEX	241
LITERATURVERZEICHNIS	245
DANKSAGUNG	267
ÜBER DEN AUTOR	269

Hinweise des Verlags: Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

EINFÜHRUNG

7 iele Menschen würden liebend gerne Fett abbauen und dafür Muskeln aufbauen. Das klingt zwar einfach, aber nicht wenige Menschen mussten feststellen, dass es tatsächlich äußerst schwierig ist. Wie sehr wir auch versuchen, zurück zu alter Form zu gelangen, der Körper macht uns einen Strich durch die Rechnung und will das Fett einfach nicht "hergeben". Warum ist das so? Stellen Sie sich vor, wie viel einfacher es wäre, Fett abzunehmen und es auch nicht mehr zuzunehmen, wenn wir unseren Körper davon überzeugen könnten, dass er weniger Fett speichern will. Erst wenn wir die angeborenen Prioritäten unseres Körpers verstehen, können wir unsere Bemühungen darauf ausrichten, dass unser Körper für und nicht gegen uns arbeitet. Was für eine riesige Rolle es doch spielen kann, das dafür konzipierte Instrumentarium auch einzusetzen, anstatt Strategien anzuwenden, für die der Körper gar nicht gemacht ist. Es ist, als wollte man eine Schraube mit dem falschen Ende des Schraubenziehers befestigen.

Es gibt jedoch eine gute Nachricht: Es ist möglich, sehr wirksam Fett ab- und Muskeln aufzubauen, wenn Sie Ihrem Körper Signale senden, die in ihrer unglaublichen Komplexität für Sie arbeiten. Die Theorie der Signalübertragungsübungen ist erstaunlich einfach, liefert jedoch wirkungsvolle Ergebnisse. Diese sind für viele Menschen nicht nur befreiend, sondern befähigen sie auch dazu, ihr Leben zu verändern und ihr Potenzial auszuschöpfen. Die Strategien, die ich zur Verbrennung von gespeichertem Fett, zum Muskelaufbau, zur Ankurbelung des Stoffwechsels und zur Verbesserung Ihrer Gesamtgesundheit in diesem Buch vorstelle, lassen sich so einfach in den Alltag integrieren, dass sie auf unbegrenzte Zeit beibehalten werden können. Und das fühlt

sich dann vielleicht so an, als verändere sich Ihr Körper von ganz alleine. Für all das brauchen Sie weder eine Spezialausrüstung, noch teure Speisepläne, Sie benötigen kein Sport-Outfit und auch nicht jede Woche viele Stunden Zeit. Ihre körpereigenen Mechanismen zur Fettverbrennung erledigen all das für Sie.

Ich glaube, wenn wir die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten, kann uns das oft zu einer neuen Sichtweise verhelfen, um Lösungen für unsere Probleme zu finden. Vor etwa 30 Jahren begann ich mich besonders für die Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel, Körpertemperatur und der Funktion der Schilddrüse zu interessieren. Die Schilddrüsenfunktion bestimmt weitgehend die Geschwindigkeit des Stoffwechsels und die Körpertemperatur. Ich beobachtete, dass diese bei vielen Menschen niedrig ist (unter einem Tagesdurchschnitt von 37,0 °C) und sie an Symptomen eines verlangsamten Stoffwechsels leiden, unter anderem etwa an Müdigkeit, Depressionen, einer raschen Gewichtszunahme, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Angstzuständen, nachlassender Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit, obwohl die mittels Standardtests bestimmten Werte der Schilddrüsenhormone im Blut im Normalbereich sind. Diese Symptome entwickeln sich oft plötzlich nach großen körperlichen, geistigen oder seelischen Belastungen. Ich bezeichnete diese reversible Form eines verlangsamten Stoffwechsels als Wilson-Temperatur-Syndrom (WTS). Ich war der erste Arzt, der eine Retard-Medikation mit dem "aktiven" Schilddrüsenhormon T₃, das im Körper zeitverzögert freigesetzt wird, und ein individuelles T₃-Therapieprogramm entwickelte, wodurch sich die Körpertemperatur sehr erfolgreich normalisieren und die Symptome des verlangsamten Stoffwechsels beseitigen lassen. Bei vielen Patienten hält der verbesserte Zustand an, auch nachdem die Behandlung beendet wurde. Ich habe einen Ratgeber über WTS für Patienten und ein Handbuch für Ärzte geschrieben sowie eine Informationswebseite (www.wilsonssyndrome.com) entwickelt und ins Netz gestellt (in englischer Sprache). Im Laufe der Jahre habe ich Tausende von Ärzten geschult und sie behandeln Menschen weltweit mit Erfolg. WTS wird auch in den Studiengängen der naturheilkundlichen Medizin gelehrt.

AUF DER SUCHE NACH NEUEN ANTWORTEN

Viele Menschen, die an WTS leiden, neigen zur Gewichtszunahme, haben aber nicht das Gefühl, dass sie zu viel essen. Hat sich ihre Körpertemperatur durch die Behandlung wieder normalisiert, verschwinden die Symptome und sie können überschüssige

Pfunde abnehmen. Doch es gibt Menschen, die auch dann weiterhin Gewichtsprobleme haben.

Durch meine Arbeit mit Tausenden von Patienten und Ärzten im Verlauf der letzten drei Jahrzehnte weiß ich, wie entmutigend und frustrierend es für diese Menschen ist, dass bei ihnen nichts zu funktionieren scheint, obwohl sie sich wirklich sehr bemühen. Ihre Anstrengungen scheinen den Gesetzen der Wissenschaft tatsächlich zu trotzen. Wie kann es schließlich sein, dass Menschen weniger essen, sich mehr bewegen und trotzdem zunehmen?

Ein Grund, warum Menschen so viel Mühe mit dem Abnehmen haben, ist die Tatsache, dass vieles dessen, was sie zum Thema gehört oder gelesen haben, entweder falsch oder zu stark vereinfacht dargestellt ist. Der menschliche Körper ist ein komplexes System, das sich meisterhaft an die Rahmenbedingungen anpasst. Es ist wichtig, dass Sie zuerst verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, damit Sie ihn dazu bringen können, dass er auch so funktioniert, wie Sie es wollen. Durch den Aufschwung, den die medizinische Forschung in der letzten Zeit genommen hat, ist unser Wissen über die Funktionen des Körpers enorm erweitert worden. In diesem Buch gehe ich darauf ein, wie die Forschung und diese neuen Erkenntnisse für viele Menschen zum Türöffner für ein leichtes und nachhaltiges Schmelzen ihrer Fettpolster werden können.

Ohne diese neuen Erkenntnisse als Leitlinie kann der übliche Rat – "Essen Sie weniger und bewegen Sie sich mehr" – schnell zu enttäuschenden Ergebnissen führen. Es gibt so viele Ansätze in dieser Richtung, die durch Bücher, Internetseiten und Adipositas-Kliniken gefördert werden und einander zu widersprechen scheinen, sodass man nur schwer sagen kann, welche auf solider Wissenschaft beruhen und eventuell dauerhafte Ergebnisse liefern.

Zur Enttäuschung und Frustration trotz buchstabengetreuer Befolgung des Expertenrates, der keine größeren oder sogar überhaupt keine Fortschritte zeitigt, kommt bei übergewichtigen Menschen noch hinzu, dass sie durch die Beschuldigung, sich nicht an das vorgegebene Programm zu halten, zusätzlich gekränkt werden. Oft sind sie auch generell der Verurteilung und Stigmatisierung durch andere ausgesetzt. Wer keine Gewichtsprobleme kennt, unterstellt ihnen vielleicht einen Mangel an Interesse, Befähigung, Zielstrebigkeit oder sogar Wertschätzung. Angesichts von so viel Verachtung verurteilen sich dicke Menschen unter Umständen selbst oder stellen sogar ihre geistige Gesundheit infrage. Es kann zu Gefühlen von Frustration, Enttäuschung, Entmutigung, Unzulänglichkeit, Wut, Abwehr, Depressionen, Angst, Schuld und Selbstwertverlust kommen. Selbst körperlich eigentlich wenig belastende Aufgaben, etwa das

Wechseln von Windeln oder das Heraustragen des Mülls, können unmöglich erscheinen. Schließlich fragen sich die Betroffenen vielleicht auch irgendwann, was all das überhaupt noch bringen soll: "Bei mir funktioniert sowieso gar nichts." Viele körperliche Veränderungen stehen in Zusammenhang mit Übergewicht und befördern solche Gefühle. All das kann dazu führen, dass Menschen Trost im Essen suchen, was das Ganze auf lange Sicht noch schlimmer machen kann.

Ich glaube, es gibt immer eine Lösung für unsere Probleme, wir dürfen nur nicht aufhören, nach genau jener zu suchen, die auch funktioniert. Zum Glück gibt es das Internet, wodurch der Zugang zu Informationen einfacher denn je ist. Der weltweite Anstieg von übergewichtigen Menschen ist ein sehr ernstes Problem, das sich als schwer lösbar erweist. Und doch sind viele Menschen sehr schlank und muskulös, es muss also einen Weg geben, wie man Übergewicht vorbeugen oder wie es sich rückgängig machen lassen kann.

Wann immer wir etwas wieder in Ordnung bringen, was nicht funktioniert, sei es ein Küchengerät, ein WC oder der menschliche Körper, ist es hilfreich zu wissen oder herauszufinden, wie es aufgebaut ist und wie es funktionieren soll. Denn das kann Hinweise darauf liefern, was wir tun können, um eine einwandfreie Funktion wiederherzustellen. Bei meinen Bemühungen, übergewichtigen Menschen zu helfen, fing ich also bei den Grundlagen an: Wie ist der menschliche Körper aufgebaut und wie funktioniert er? Das war ein Schlüsselerlebnis.

Zwei Erkenntnisse waren dabei besonders aufschlussreich: Zum einen beschäftigen wir uns im Medizinstudium immer nur mit einem Gebiet gleichzeitig und für jedes einzelne – Kardiologie, Gastroenterologie, Endokrinologie – gab es ein eigenes Lehrbuch. Doch bei meinen neuen Untersuchungen war das Internet eine erstaunliche Quelle für mich. Richtig genutzt, ist es wie ein riesiges Buch, mit dessen Hilfe sich alle denkbaren Themen gleichzeitig betrachten lassen. Informationen fächerübergreifend vergleichen zu können, erschließt neue Wege, um Verbindungen herzustellen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Zum anderen habe ich viele neue Erkenntnisse und Informationen über den menschlichen Körper gewonnen, die sich seit meinem Medizinstudium verändert haben und erweitert wurden. Das hätte ich mir nie vorstellen können.

Dieser Reichtum an Informationen gibt uns die Gelegenheit, alle Hypothesen zu überdenken, die wir bislang aufgestellt haben und die man uns gelehrt hat. Die alten Ideen wurden aus einem noch älteren, kleineren Informationspool geschöpft. Ein viel größerer Pool an neuen Informationen bietet uns nun die Gelegenheit, neue Ideen und Schlussfolgerungen zu entwickeln. Wir müssen dafür lediglich einen neuen Datensatz "laden", ihn in unsere Köpfe einsickern lassen und uns anschauen, welche neuen Verbindungen sich daraus ergeben.

Bei meiner Durchsicht der Grundlagenwissenschaft lernte ich manche Dinge, die ich bisher nicht wusste, und ich frischte all jene auf, die ich vergessen hatte. Dabei kam es zu vielen "Aha"-Erlebnissen. Die ersten hatte ich, nachdem ich mich recht lange mit ATP (Adenosintriphosphat, der "Energiewährung" unseres Körpers), Mitochondrien (den "Kraftwerken" der Zelle), Energiespeicherung, Muskelfunktion, Zitronensäurezyklus (der Zellatmung), Appetit, Fasten, Hochintensitätstraining, Hormonen und vielem anderen beschäftigt hatte. Eines Abends hatte ich vor dem Schlafengehen den Kopf voll mit diesen Dingen und versuchte, sie im Einzelnen zu verstehen und auch, wie sie zusammenpassen. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, spannte ich meine Muskeln spontan für das "morgendliche Strecken" an, wie ich es immer mache. Während ich das gute Gefühl genoss, ertappte ich mich bei der Frage, warum wir überhaupt dieses natürliche Bedürfnis haben, unsere Muskeln jeden Morgen nach dem Aufwachen so fest anzuspannen. Meine Vermutung war, dass dieser Vorgang die gespeicherte Energie mobilisieren sollte, die uns helfen würde, in den Tag zu starten, da der Körper im Schlaf für viele Stunden keine Nahrung zugeführt bekommt. Wenn dem so wäre, sinnierte ich, dann sollten wir in der Lage sein, unsere Muskeln zu jeder Tageszeit für einige Sekunden fest anzuspannen, um etwas von der gespeicherten Energie zu mobilisieren. Dies könnte uns helfen, das Hungergefühl im Zaum zu halten und würde es uns ermöglichen, unsere Essensauswahl besser zu steuern. Das war die Geburtsstunde von "Fastercise" und ich begann, ein Konzept aufzubauen. Bei Fastercise werden Ernährung und Training – von Mahlzeit zu Mahlzeit und je nach Hungergefühl – aufeinander abgestimmt, um den Körper dazu zu bringen, dass weniger Fett gespeichert und mehr Muskeln aufgebaut werden. Fastercise* ist das erste Programm, das körperliches Training zur akuten Hungerregulierung einsetzt und darüber hinaus das Training an den Hunger anpasst.

^{*} Mit Fastercise bezeichnet der Autor einfache Übungen (engl. exercise), die mehrmals täglich innerhalb von Sekunden (engl. fast für "schnell") die Fettverbrennung im Körper anregen und dem Hunger entgegenwirken; Anm. d. Übers.

DIE SIGNALE DES KÖRPERS VERSTEHEN

Manchmal kann es sich so anfühlen, als ob unser Körper gegen uns kämpft. Aber vielleicht gibt es zwischen ihm und uns auch nur ein großes Missverständnis. Manche Fitnessprobleme laufen auf einfache Kommunikationsfehler hinaus. In der neueren medizinischen Literatur tauchen immer mehr Begriffe auf wie Signalgebung, Wahrnehmung und Reaktion. Diese Forschung zeigt, dass unser Körper auf Signale reagiert, die er erkennt. Und das ist fast unglaublich, wenn wir einmal darüber nachdenken: Mit den richtigen Signalen und Ressourcen kann der menschliche Körper wachsen, heilen, denken, singen, tanzen, malen, rennen, springen und sich fortpflanzen. Er ist unglaublich komplex und doch ist er so gebaut, dass er auf einfache Signale reagieren kann, um unser Leben automatisch so leicht, erfolgreich und angenehm wie möglich zu machen.

Automatisierung ist die Grundlage der modernen Technik, die viele Aspekte unseres Lebens revolutioniert hat. Wie der menschliche Körper reagieren Maschinen und Computer auf Signale, die sie erkennen. IFTTT ("If this, then that" – "Wenn dies, dann das") ist als Begriff das Herzstück der Computerprogrammierung. Wird dieses eine Signal erkannt, dann wird diese eine Aktion durchgeführt. Mithilfe der Automatisierung funktionieren Internet, Mobiltelefone, Tempomat, Luftverkehr, Weltraumforschung, unzählige Haushaltsgeräte und faszinierende Unterhaltungselektronik sowie viele andere Annehmlichkeiten unseres modernen Lebens. Wenn wir die richtigen Signale senden, indem wir die richtigen Knöpfe in der richtigen Reihenfolge zur richtigen Zeit unter den richtigen Bedingungen drücken, dann können wunderbare Dinge geschehen. Wenn wir jedoch nicht die richtigen Signale senden, dann bleibt uns der Zauber der modernen Technik verschlossen, was enttäuschend und frustrierend sein kann.

Dasselbe kann auch für den menschlichen Körper gelten. Ich möchte sogar behaupten, dass die komplexe Automatisierung, die täglich in Ihrem Körper abläuft, noch weit über die technischen "Wunder" von Computern, Smartphones und intelligenter Steuerung von Haushaltsgeräten hinausgeht. Es gibt so viele erstaunliche Dinge, die unser Körper automatisch erledigen kann. Er reinigt das Blut, sorgt dafür, dass wir genügend Sauerstoff aufnehmen, verdaut unsere Nahrung, erfrischt uns durch den Schlaf und erhält unsere Körpertemperatur aufrecht, um nur einige wenige zu nennen. Manchmal kann es allerdings scheinen, dass unser Körper auch automatisch Fett ansetzt. Stellen Sie sich also vor, wir könnten unserem Körper einfache Signale senden, die ihn direkt

anweisen würden, automatisch Fett abzubauen und stattdessen Muskelgewebe aufzubauen. Erfreulicherweise ist das tatsächlich möglich, und ich erkläre Ihnen im Folgenden ausführlich, was theoretisch dahintersteckt und was Sie praktisch tun können, um Ihrem Körper solche Signale zu senden.

In den Vereinigten Staaten ist es auf jeden Fall zu einem enttäuschenden und frustrierenden Anstieg von Fettleibigkeit gekommen. In den letzten vierzig Jahren ist der Prozentsatz übergewichtiger Menschen in die Höhe geschossen, selbst bei Kindern. In den USA sind heute mehr als 35 Prozent der Erwachsenen und 17 Prozent der Kinder zwischen 2 und 19 Jahren fettleibig. Es ist bekannt, dass Fettleibigkeit zu Autoimmunerkrankungen und chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Demenz und vielen anderen Leiden beiträgt. So besorgniserregend diese medizinischen Folgen sind, viele Menschen empfinden die täglichen körperlichen und sozialen Unannehmlichkeiten des Übergewichts als noch störender. Menschen möchten, dass ihre Kleidung bequem sitzt, dass sie sich problemlos bewegen und das soziale Miteinander entspannt genießen können. Ist unser Gewicht außer Kontrolle geraten, kann sich das so anfühlen, als sei unser ganzes Leben außer Kontrolle geraten.

Es ist wahrscheinlich, dass die gegenwärtig epidemisch um sich greifende Fettleibigkeit multifaktoriell ist. Der vielleicht bedeutendste Faktor sind die Signale, die wir unserem Körper senden, insbesondere jene, die er durch die Zusammensetzung und zeitliche Planung unserer Ernährung und körperlichen Aktivitäten von uns bekommt. Als ich mich durch die Aussagen der neuen Forschungen über die Funktionsweise des Körpers arbeitete, entdeckte ich dabei auch neue Signale – auf denen die Fastercise-Techniken *Tightercise* und *Shivercise* aufbauen –, die die Fettverbrennung und den Muskelaufbau des Körpers fördern.

Fastercise hat bei mir zu großartigen Ergebnissen geführt, und bei meiner Tochter Allison ebenso. Was mich betrifft, so lag mein BMI, der Body-Mass-Index, als ich im Frühjahr 2017 mit Fastercise begann, bei 23,9. Das bedeutete, dass ich mich am oberen Ende des Normbereichs befand. (Der Normbereich für gesunde Erwachsene liegt zwischen 18,5 und 24,9; Anm. d. Übers.) Nach einigen Monaten mit Fastercise hatte ich etwa 10 Kilogramm abgenommen und mein BMI lag nun mit 21 knapp unter der Mitte des Normbereichs. Obwohl ich nicht übergewichtig war, bevor ich mit Fastercise begann, war ich überrascht, wie viel besser es mir durch die Veränderung meines Körpers ging. Ich stellte zum Beispiel fest, dass ich mich nun leichter bewegen konnte und einen größeren Bewegungsradius hatte. Auch mein Sodbrennen hatte sich gelegt.

Und wenn ich mich bückte, um etwas vom Boden aufzuheben, leuchtete mein Kopf weniger lange rot. (Ich glaube inzwischen, dass die letzten beiden Symptome eventuell mit dem übermäßigen Fett um die inneren Organe zu tun hatten.) Ich hatte auch mehr Energie, war aufgeschlossener, konnte schärfer denken und mich besser konzentrieren, erholte mich stärker im Schlaf und war widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten. Ich gerate bei den Übungen inzwischen auch weniger außer Atem, fühle mich kräftiger und meine Haut sieht jugendlicher aus.

Allisons Vorgeschichte sah so aus: Sie hatte schon zu Highschool-Zeiten Leichtathletik und Skilanglauf gemacht und an den meisten Tagen vier Stunden trainiert - sie fühlte sich unbesiegbar. Dann heiratete sie, schloss ihr Studium ab und bekam letztes Jahr ein Kind. Nach der Entbindung wog sie fast 14 Kilogramm mehr, ihre Kleider passten nicht, ihr Bewegungsradius war eingeschränkt und sie fühlte sich träge. Wenn sie in den Spiegel schaute, war sie vom Anblick ihres Körpers ziemlich entmutigt. Sie hatte jedoch kaum Zeit für ein Fitnesstraining. Sie war erst kürzlich quer durch die USA umgezogen und hatte eine Vollzeitstelle angenommen. Sie kümmerte sich um ein Neugeborenes, stellte ein Social-Media-Unternehmen auf die Beine und kaufte ein Haus! Doch eines Tages fiel ihr auf, wie viel fitter ich aussah und sie fragte mich nach meinem Geheimnis. Der Gedanke, in nur wenigen Minuten täglich wieder fit zu werden mithilfe von Fastercise, das faszinierte auch sie. Allison begann also, täglich Übungen zu machen – und sie konnte sie problemlos in den Arbeitstag in ihrem beruflichen Umfeld integrieren. Nun berichtet sie: "Ich habe innerhalb von drei Monaten fast 16 Kilo abgenommen. Ich wiege sogar weniger als vor meiner Schwangerschaft. Ich habe mehr Muskeln aufgebaut als zuvor und sie sind auch definierter." Für Allison ist das Beste an Fastercise, dass sie weniger als zehn Minuten täglich in Abschnitten von jeweils ein bis zwei Minuten trainieren konnte. Und beim Essen konnte sie jeden Bissen genießen. "Ich fühle mich fantastisch und ich sehe auch so aus! Ich passe sogar wieder in die Klamotten aus meiner Schulzeit!" Allison hielt es nicht für möglich, dass sie angesichts ihrer Berufstätigkeit, ihrer Familie und anderer Verpflichtungen abnehmen würde – und noch viel weniger, dass es so schnell gehen würde. Doch die Pfunde purzelten und kehrten auch nicht zurück. Allison berichtete, dass sie im Urlaub sogar ihre Fastercise-Übungen unterbrach und trotzdem nicht zunahm.

Ich habe bei meinen Präsentationen auf medizinischen Konferenzen Hunderte von Ärzten durch eine Minute Shivercise geführt und viele von ihnen waren sehr begeistert und setzten Hoffnungen in die Auswirkungen. Sie sagten zum Beispiel: "Ich bin nicht nur wegen meiner Patienten begeistert, sondern auch wegen mir selbst. Endlich wird es mir gelingen, fit zu werden, auch wenn ich eigentlich gar keine Zeit zum Trainieren habe!" Die überschwängliche Reaktion meiner Kollegen war die Bestätigung dafür, dass Fastercise von zeitlich und beruflich sehr eingespannten Menschen angenommen werden würde, die außergewöhnlich fit werden wollen. Das motivierte mich, die wissenschaftlichen Erkenntnisse weiter zu erforschen, das Fastercise-Konzept zu entwickeln und all das, was ich gelernt, womit ich experimentiert und was ich präzisiert habe, auf den Seiten dieses Buches vorzustellen.

Es gibt viele Hindernisse, die es einem schwer machen können, fit zu werden. Zwei der wichtigsten Gründe, die in diesem Zusammenhang genannt werden, sind Zeitmangel und der Umstand, dass niemand gerne hungrig ist. Wenn wir den Hunger mit Fastercise "verschieben", sparen wir Zeit, weil wir nicht kochen, essen und verdauen, aber auch kein Geschirr spülen müssen! Und Fastercise kann das Hungergefühl innerhalb von 8-60 Sekunden beseitigen. Perfekt! Ein weiteres Hindernis, das einen davon abhalten kann, fit zu werden, sind die Kosten für Spezialdiäten, Ernährungsprogramme, die Mitgliedschaft in einem Sportstudio, einen privaten Trainer oder gar Privatköche. Manche Prominenten und Sportler werden für ihre Fitness bezahlt und sie können sich das sowohl zeitlich als auch finanziell leisten. Menschen, die in der Lage sind, Muskeln auf- und Fett abzubauen, erfahren oft viel Anerkennung und werden ausgezeichnet und geehrt. Menschen, die diese Gelegenheit nicht haben, werden hingegen häufig mit Diskriminierung zu kämpfen haben, wobei das noch mehr für fettleibige Frauen gilt als für fettleibige Männer.¹ Ich glaube, die Informationen in diesem Buch stellen eine Chancengleichheit her und machen eine gute körperliche Verfassung für fast jeden Menschen erreichbar. Wenn wir die Kontrolle über unseren Körper zurückbekommen, so gilt dies auch für unser Leben. Wir können diese Informationen sogar als "Bezahlung" dafür nutzen, dass wir Fett abbauen, denn Nahrungsmittel gehören zu den größten Posten bei unseren Ausgaben. Jedes Mal, wenn wir den Hunger mit Fastercise verschieben und stattdessen gespeicherte Energie verbrennen anstatt zu essen, sparen wir Geld für Nahrungsmittel. Gespartes Geld ist verdientes Geld.

Ehrlich gesagt fand ich die Bequemlichkeit, die Einfachheit und die Wirksamkeit von Signalübertragungsübungen absolut verblüffend, ganz besonders für sehr beschäftigte Menschen, die weder Zeit noch Geld haben oder auch gar nicht in der Lage sind oder den Wunsch haben, viele Stunden im Fitnessstudio zu verbringen. Es ist vielmehr so, dass viele Menschen durch die Nutzung der hier vorgestellten Lösungen weniger Zeit und Geld dafür aufwenden müssen, um Fett abzubauen, als sie gegenwärtig aufwenden, um Fett anzusetzen! Es ist erstaunlich, wie einfach es sein kann, Fett abzubauen

und Muskeln, Kraft und Ressourcen sowie Kontrolle aufzubauen, wenn wir mit unserem Körper arbeiten anstatt gegen ihn. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Anwendung von Fastercise lassen eine ausgezeichnete Fitness für fast alle Menschen in Reichweite rücken: Für ambitionierte Sportler, Fitness-Enthusiasten und selbst für all jene, die nicht gerne Sport treiben oder aber körperliche Einschränkungen haben. Welche Fitnessziele Sie auch haben mögen, Fastercise kann Ihnen helfen, sie zu erreichen.

KAPITEL 1

DIE NEUE WISSENSCHAFT VON DER SIGNALÜBERTRAGUNG

aben Sie ein Mobiltelefon? Wenn ja, dann nutzen Sie es aller Wahrscheinlichkeit Haben Sie ein Modificieron. weini ju, ammering aben Sie eine Textnachricht zu senden oder zu twittern, um den Wetterbericht anzusehen oder nachzuschauen, was Ihre Freunde gepostet haben. Ihr Telefon meldet sich bei Ihnen, indem es Töne von sich gibt, vibriert und Informationen für Sie auf dem Bildschirm anzeigt. Sie melden sich bei ihm, indem Sie den Bildschirm berühren und auf Schaltflächen drücken. Mit anderen Worten, Ihr Telefon sendet Ihnen Signale, und Sie reagieren darauf, indem Sie Ihrem Telefon Signale senden. Der Austausch mit Ihrem Körper verläuft sehr ähnlich. Er sendet Ihnen definitiv Signale, und Sie können darauf reagieren, indem Sie ihm Signale senden. Eines der elementarsten Signale, die Ihr Körper sendet, ist Hunger. Damit lässt er Sie wissen, dass die Energie, die er gerade verbrennt, knapp wird. Wenn Sie essen, verbrennt der Körper die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, um die benötigte Energie bereitzustellen. Doch wenn Sie nicht essen, beginnt Ihr Körper, das gespeicherte Glykogen und Fett sowie auch Muskelgewebe zu verbrennen. Letzteres ist keine gute Sache, denn wir wollen unsere Muskeln ja erhalten. Was also wäre, wenn wir den Körper so steuern könnten, dass er nur gespeichertes Fett anstatt Muskelgewebe verbrennt? Die bemerkenswerte Tatsache ist, dass Sie Ihren Körper tatsächlich so steuern können, dass er gespeichertes Fett verbrennt und Muskelgewebe aufbaut, und zwar einfach dadurch, dass Sie eine sehr kurze (8–60 Sekunden lange) spezielle Signalübertragungsübung machen, die ich als Fastercise bezeichne. Und während Sie diese

Übung machen, steigert Ihr Körper die Verbrennung von gespeichertem Fett und Ihr Hunger verschwindet in wenigen Augenblicken. So einfach ist das – ernsthaft!

Ernährung und Bewegung senden kraftvolle Signale an den Körper und können eine optimale Gesundheit fördern. Wenn wir allerdings glauben, dass Ernährung und Bewegung nur für die Zufuhr und den Verbrauch von Kalorien zuständig sind, dann können uns einige der möglichen Ergebnisse jedoch sehr verwirren: "Warum nehme ich zu, auch wenn ich weniger esse und mehr Sport treibe?" Es ist wichtig, dass wir in Bezug auf die Signale, die wir dem Körper in Form von Ernährung und Bewegung senden, eine breitere Sichtweise vertreten. Meiner Meinung nach ist der menschliche Körper auf der Erde technologisch am weitesten fortgeschritten und kann unglaubliche Dinge automatisch tun – vorausgesetzt, er erhält auch die richtigen Signale.

WAS IST FASTERCISE?

Fastercise zwischen den Mahlzeiten ist eine äußerst bequeme, natürliche und effektive Möglichkeit, die sich in eine gesunde, nachhaltige und angenehme Lebensweise einfügt. Fastercise ist eine Form von Hochintensitätstraining, das meist im Bereich von einigen Sekunden bis zu zwei Minuten gemacht wird. Fastercise beruht auf zwei Körperbewegungen, die so natürlich sind, dass der Körper sie automatisch macht dem "morgendlichen Strecken" (eine Zeit, in der verschiedene Muskelgruppen angespannt werden) und dem Zittern (zu dem es kommt, wenn wir uns zu lange in der Kälte aufhalten). Ich bezeichne die beiden Varianten von Fastercise, die auf diesen zwei Bewegungen beruhen, als Tightercise und Shivercise, da sie das Vorgehen gut beschreiben.*

Die Ubungen sind nicht schwierig. Vielleicht kommen Sie sich bei ihren ersten Versuchen ein wenig ungeschickt vor, denn sie sind recht unkonventionell. Aber in kürzester Zeit werden Ihnen die Bewegungsabläufe so natürlich vorkommen, dass Sie sie eventuell sogar automatisch machen, ohne es zu bemerken.

^{*} Das englische Adjektiv tight bedeutet "angespannt", das Verb (to) shiver bedeutet "zittern". Grob gesagt lassen sich Tightercise also mit Anspannungstraining und Shivercise mit Zittertraining übersetzen. Da die englischen Begriffe aber so prägnant sind, wurden sie nicht ins Deutsche übertragen; Anm. d. Übers.

Tightercise

Diese Übung besteht einfach im willkürlichen, drei bis acht Sekunden lang andauernden Anspannen der Muskeln (oder auch länger), und zwar so fest Sie können – genau so, wie Sie es machen, wenn Sie morgens aufwachen und sich strecken. Warum machen wir das jeden Morgen? Ich glaube, einer der wichtigsten Gründe dafür ist, dass der Körper beim Aufwachen zu wenig Energie hat, weil wir in der Nacht über Stunden nichts gegessen haben. Wenn wir die Muskeln für einige Sekunden wirklich stark anspannen, werden unsere Energiespeicher mobilisiert, um den Hunger zu stillen und die Energie zu liefern, die wir brauchen, um aufzustehen, ein Frühstück zu organisieren und in den Tag zu starten. Es zeigt sich, dass das Anspannen der Muskeln auf diese Weise immer dann nützlich ist, wenn unsere Energie abfällt, nicht nur beim morgendlichen Aufwachen. Wenn wir zum Beispiel am Vormittag Hunger auf eine kleine Zwischenmahlzeit bekommen, können wir für einige Sekunden Tightercise praktizieren, um den Hunger sofort für eine Weile aufzuschieben. Und wenn man will, lässt sich das mehrmals wiederholen. Mit Tightercise können wir auch Energie für andere Zwecke mobilisieren, wenn wir etwa im Begriff sind, uns bei einer Sportveranstaltung zu verausgaben.

Aus fachlicher Sicht handelt es sich bei Tightercise um sogenanntes isometrisches Training, das sind Kraftübungen ohne Bewegung. Sie können mehrere Muskeln gleichzeitig drei bis acht Sekunden anspannen und so alle großen Muskelgruppen in etwa einer Minute durchgehen. Oder Sie können alle Ihre Muskeln auf einmal anspannen und in acht Sekunden mit der ganzen Übung fertig sein.

Ein guter Zeitpunkt für Tightercise ist gleich morgens vor dem Aufstehen, denn der Körper neigt von Natur aus dazu, die Muskeln beim Aufwachen automatisch anzuspannen. Ein gutes Zeichen für eine ausreichend lange und ausreichend starke Anspannung von ausreichend vielen Muskeln ist, dass Sie außer Atem kommen und tief durchatmen müssen. Auf die Bedeutung dieses tiefen Atemzugs gehe ich später im Buch noch ausführlich ein. Vorab nur kurz so viel: Atmen ist ein Mechanismus, durch den der Körper die Säure ausschneidet, die sich während der Ubung im Muskelgewebe bilden kann. Je schneller Sie die Übung machen, desto mehr Säure kann sich bilden und das signalisiert Ihrem Körper, er möge die Atemfrequenz erhöhen. Es wird Ihnen nicht schwerfallen, nach einer Tightercise-Einheit tief durchzuatmen, denn beim Anspannen der Muskulatur atmet man normalerweise ohnehin weniger. Es kann sein, dass Sie innerhalb von 90 Sekunden nach der Übung tief und vollständig

einatmen und lange ausatmen. Dieser tiefe Atemzug ist einem ausgedehnten Gähnen ähnlich. Die Muskelkontraktionen und tiefen Atemzüge, die wir bei Tightercise erleben, ermöglichen es dem Körper, Energiereserven zu mobilisieren und zu verbrennen, um die Energie zu erzeugen, die wir für einen gelungenen Start in den Tag brauchen.

Shivercise

Shivercise ist der absichtliche schnelle Wechsel zwischen dem Anspannen und Entspannen von Muskeln, sodass sie zittern oder schlottern. Diese minimalen Bewegungen mit einer geringen Amplitude von nur wenigen Zentimetern werden so schnell wie möglich ausgeführt. Stellen Sie sich das Zittern oder das Treten auf der Stelle vor, bewegen Sie Ihre Arme und Beine dabei nur wenige Zentimeter in beide Richtungen und heben Sie nur die Fersen an. Der Zweck ist, die Anzahl der Muskelan- und Muskelentspannungen pro Minute zu maximieren. Geschwindigkeit ist hierbei der springende Punkt. Wir können die Shivercise-Übung zwar machen, wenn wir frieren und uns wieder aufwärmen wollen, doch wir können sie eben auch dazu nutzen, um so sehr außer Atem zu kommen, dass wir anschließend tief durchatmen müssen.

Es gibt Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Signalen, die Tightercise und Shivercise Ihrem Körper senden. Beide Übungen signalisieren dem Körper, gespeicherte Energie (in Form von Glykogen und Fett) zu mobilisieren, um ihn sofort damit zu versorgen, doch Shivercise geht dabei offensiver vor. Beide Techniken können auch das Muskelwachstum stimulieren, Tightercise jedoch mehr als Shivercise. Scheint es zu schön, um wahr zu sein, dass man ohne viele Unannehmlichkeiten, Zeit, Geld oder Verlangsamung des Stoffwechsels überschüssiges Fett abbauen und dabei die Muskeln schützen kann? Tatsächlich bietet das Beseitigen des Hungergefühls mithilfe von Fastercise diese Vorteile häufig.

Es kann sehr schwerfallen, sich zum Aufzustehen zu motivieren, sich anzuziehen und auf den Weg zu einem anstrengenden Training durch die halbe Stadt zu machen. Doch mit Fastercise ist es anders: Wir legen einfach los, spannen unsere Muskeln eine Minute lang an und haben es auch schon hinter uns. Und zwar dann, wenn es beginnt, schwierig zu werden. Fastercise ist eine Übung, die fast jeder machen kann; schließlich kann fast jeder zittern oder einige Muskeln anspannen, oder? Auch ältere Menschen, Arthritis-Patienten oder Frauen nach einer Entbindung. In der Einführung habe ich die Erfahrung meiner Tochter Allison beschrieben. Ihr wurde geraten, nach der