

## **PRESSE-ERKLÄRUNG**

### **„Fit For Fun“ und sein Spiel mit Seifenblasen**

Die Zeitschrift „Fit For Fun“ hat sich mit ihrer Ausgabe Juni 2002 vorgenommen, „noch seriöser, noch konkreter und noch kompetenter (zu) informieren“. Eine der Methoden zu diesem Neuaufbruch ist die offene Drohung: „*Noch* ist Ulrich Strunz ein Erfolgsprodukt...“ – und dagegen etwas zu tun, ist „Fit For Fun“ sechseinhalb Seiten wert.

Den Angriff des Fitness-Magazins „Alle befragten Wissenschaftler halten fast alle Hormonthesen des Buchs für ziemlichen Unsinn – und für gefährlich“ möchten wir im folgenden gerne widerlegen.

Ein Anruf bei Prof. Nieschlag ergab beispielsweise: „Mir wurden von „Fit For Fun“ am Telefon Fragen zum Testosteron gestellt. Ich kenne auch das Buch „Die Diät“. Ich sage ja auch nichts gegen die Aussage von Dr. Strunz. Der Testosteronspiegel wird ja wirklich durch kurze sportliche Aktivitäten angehoben.“

Eine These wird also widerlegt, durch jemanden, der nichts dagegen sagt.

Was sagt Prof. Hademar Bankhofer, Gesundheitsexperte aus ARD-Morgenmagazin und vom Kuratorium des deutschen Verbandes zur Förderung gesunder Ernährung und Diätetik in Aachen, auf die Angriffe gegen Dr. Strunz? „Wir müssen Dr. Strunz dankbar sein. Denn es ist ihm gelungen, so viele Menschen zu bewegen, sich zu bewegen. Dass er parallel Ernährungstipps gibt, das ist richtig. Weil die Leute viel zu wenig wissen. Seine Ratschläge in Richtung glykämischer Index (Hormonhaushalt Insulin) sind bereits medizinisches Allgemeinwissen und werden in der Therapie von Übergewichtigen und Diabetikern angewendet. Wenn Dr. Strunz sein medizinisches Wissen spektakulär präsentiert, so hat er vollkommen Recht. Denn nur so wird er von vielen Menschen gehört. Und wenn man sieht, wie viele Menschen vor dem Wochenende im Supermarkt Fertigprodukte für ihre Ernährung einkaufen, dann wird eine klar, dass man sehr lauthals auf eine gesündere Lebensweise hinweisen muss.“

Das sagt Prof. Gerhard Uhlenbruck, Immunologe und Sportmediziner Universität Köln zu dem Bericht in Fit For Fun: „Man kann kritische Anmerkungen machen, die kann man zu jedem Buch machen, das für Laien geschrieben ist, weil man gewisse Dinge vereinfachen muss. Doch heiligt der Zweck in diesem Fall die Mittel. Das heißt Herr Kollege Strunz hat durch seine auch von mir beneideten Aktivitäten, sehr viele Menschen zu einer dauerhaften Änderung des Lebensstils animiert. Ein unbestrittenes Verdienst, auch wenn es durch manche Show-Elemente etwas spektakulär erreicht worden ist: Fun for fitness. Ohne das geht es heute wirklich nicht. Lieber eine theoretisch nicht immer ganz richtig begründete Diät, als eine praktisch nicht zu begründende falsche Ernährung. Wer heilt, hat recht, wer zur Heilung beiträgt auch.“

### **„Noch seriöser, noch konkreter, noch kompetenter“ – Wie macht man das?**

? Man stellt die Frage: Was taugt die Strunz-Diät?

? Man schickt einen Undercover-Reporter in die Praxis.

? Man greift einzelne Sätze (und nicht fast alle Hormonthesen) aus dem 432 Seiten-Buch, legt sie renommierten Experten und langjährigen „Fit For Fun“-Beratern vor und druckt aus deren Antworten das, was ins eigene Konzept passt.

? Das ganze illustriert man mit Seifenblasen, die man platzen lassen muss.

### **Was steht in „Die Diät“?**

Dr. Ulrich Strunz' Kernthese ist im Grunde eine wissenschaftlich unangreifbare Feststellung, nämlich dass

- Bewegung (Ausdauertraining plus Muskel-Workout),
- gesundes Essen und ein
- Anti-Stress-Programm

Dickmacher-Hormone wie Insulin, Cortisol senken und Hormone wie Testosteron und Wachstumshormon normalisieren – und dicke Menschen wieder schlank werden.

**Wahr ist:** Ungesunde Hormonwerte werden auf natürliche Weise verändert – und gleichzeitig nimmt der Mensch ab. Dies kann jeder Mensch selbst in die Hand nehmen. Er braucht keine Hormonpflasterchen, keine Tabletten, keine Spritzen.

### **Unwahr ist: Dr. Strunz empfiehlt Hormone zu schlucken oder zu spritzen**

„Fit For Fun“ versucht den Eindruck zu vermitteln, Dr. Strunz verschreibe den Menschen Hormone zu schlucken, zu spritzen. Das tut er ausdrücklich nicht. In „Die Diät“ wird ausdrücklich empfohlen, die körpereigene Hormonproduktion wieder ins Lot zu bringen mit Sport, Antistressprogramm und gesundem Essen. Weswegen es auch nicht zu den im Artikel genannten Nebenwirkungen kommen kann: Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Akromegalie, Krebs...

### **Unwahr ist: Hormone haben nichts mit dem Gewicht zu tun**

**Das steht in „Fit For Fun“:** In seinem Strunz-Report stellt „Fit For Fun“-Mitarbeiter Magnus Heier die Frage: „Hormone also machen schlank – nicht geizen, sondern heizen. Aber lassen sie sich wirklich stimulieren? Und sind Hormone die Ursache für die entgleiste Figur?“

Dieser Frage widerspricht Prof. Martin Reincke, Neuroendokrinologe und Sprecher der Deutschen Endokrinologischen Gesellschaft: „Richtig ist, dass auch das Gewicht hormonell reguliert wird.“ (...) Man kann nicht abnehmen, indem man sich mit Hormonen behandelt oder diese stimuliert.“ Und er führt als „Gegenbeispiel“ die dicken Kinder an, „deren Hormone eigentlich im Gleichgewicht sein sollten. Während in Deutschland drei Prozent der Kinder beim Kindereintritt dick sind, sind es zum Ende der Schulzeit bereits siebzehn Prozent.“

**Wahr ist:** Übergewicht (auch das der genannten dicken Kinder) hat mit dem Insulin-Haushalt zu tun. Und Insulin ist ein Hormon. Diabetes Typ II, welcher die Menschen immer dicker macht, kann alleine durch Bewegung und richtige Ernährung vermieden werden kann. Nachzulesen im Buch „Fit und schlank mit dem GLYX“ des „Fit For Fun“-Experte Prof. Hamm geantwortet (der Dr. Strunz in diesem Artikel an anderer Stelle kritisieren darf). Auch der weltweit anerkannte Hormon-Experte Prof. Johannes Huber, Wien, beschreibt im gleichen „Fit For Fun“-Heft ab Seite 141 die Wirkung von Ernährungsmaßnahmen und Sport auf den Hormonspiegel – und die Möglichkeit damit das Gewicht zu senken. (Siehe auch Kommentar von Prof. Bankhofer vorne.)

### **Unwahr ist: Dr. Strunz empfiehlt, um den Testosteronspiegel anzuheben, täglich einen Marathon**

*Die These 2: „Testosteron können Sie stimulieren, über Zink, Mangan, Eiweiß. Durch bestimmte Muskelübungen, Laufen oder Walken und durch glückliche Gedanken.“*

**Das steht in „Fit For Fun“:** Prof. Nieschlag, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Andrologie gibt Recht, dass Muskelübungen und glückliche Gedanken das Testosteron anheben. Das sei tatsächlich nachgewiesen. Im Ausdauersport passiere das Gegenteil, das Testosteron sinke, Marathonläufer hätten am Ende ihres Laufs einen äußerst niedrigen Hormonspiegel.

**Wahr ist:** Das ist tatsächlich eine wissenschaftliche Binsenweisheit. Dr. Strunz empfiehlt dementsprechend nicht „Laufen Sie jeden Tag einen Marathon“, sondern: Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten. Und was passiert dann mit dem Testosteronspiegel?

**Prof. Metka rät in seinem Buch:** „? Betreiben Sie Sport. Körperliches Training hebt den Testosteronspiegel. 30 Minuten lang bei einem Pulsschlag von 115 zu laufen erhöht den T-Spiegel um 50 Prozent, und zwar stundenlang. ? Achten Sie auf Ihre Ernährung. Den Testosteronspiegel heben zink-, eiweiß- und Vitamin-B6-haltige Lebensmittel wie Austern, Weizenkleie, Sesamsamen, Kürbiskerne oder Camembert.“

**Unzählige Studien belegen diese These.**

**Unwahr ist: Chrom ist ein Stoff, den man nicht kennen muss.**

These 3 von Dr. Strunz, die widerlegt werden soll: *„Mit genügend Taurin, mit genügend Chrom können Sie Ihre Fettverbrennung in der gleichen halben Stunde nahezu vervierfachen.“*

Bernhard Watzl von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe: „Ein wirklicher Mangel an Selen, Chrom oder Kupfer lässt sich überhaupt nur in sehr aufwendigen Experimenten herstellen (? gemeint ist wohl: feststellen) – er wird also nie die Ursache für eine unzureichende Fettverbrennung beim Menschen sein.“ Und „Fit For Fun“ sagt: **„Man muss die Stoffe daher nicht wirklich kennen oder sogar zuführen.“**

**Wahr ist:** Bereits 1985 stand in der Ärztezeitung: „Erwiesen ist, dass Chrommangel eine Ursache für den Diabetes Typ II ist. Diese Menschen müssten also nicht symptomatisch mit den nebenwirkungsreichen Biguaniden, sondern könnten kausal mit Chrom behandelt werden.“ In der Amerikanischen Encyclopedia „The Doctors Vitamin and Mineral Encyclopedia“ steht über Chromium: „Researcher have found a dramatic decline in the concentration of chromium in variety of human tissues...“. In „Leistungssport“ 3/1992 stand: „Fest steht: Mit zunehmendem Zuckerkonsum steigt der Chrombedarf. Bei 90 Prozent der Amerikaner gilt das erforderliche tägliche Minimum an Chrom als nicht erreicht. Vergleichbare Untersuchungen in Europa stehen noch aus.“ Und so lange diese Untersuchungen ausstehen, misst Dr. Strunz, arbeitet zusammen mit einem der besten Labors in Deutschland (Chrom misst man exakt per Atom-Emission).

**Aber was hat das nun mit vierfacher Fettverbrennung zu tun?** Seit G. W. Evans (The effect of chromium picolinate on insulin controlled parameters inn Humans. in: Int. J. Biosoc. Med. res. 11 (1989) 163-180) zeigen konnte, dass ein Fitnesstraining mit Chrom-Picolinat 22 Prozent Fettabbau bewirkte, während es bei Einnahme eines Placebos im gleichen Training nur 6 Prozent waren, gilt das Mineral als Schlankmacher.

In „Die Diät“ steht, dass man Chrom schon kennen sollte. Als Arzt. Als Helfer. Denn es hilft nicht nur beim Schlankwerden, sondern es beugt der Pest der Neuzeit vor: Diabetes.

**Unwahr ist: Man kann körpereigenes Wachstumshormon nicht stimulieren**

Die These vier, die wie eine Seifenblase zerplatzen soll, lautet: *„Eiweißtanks füllen: Sie brauchen alle vier Stunden eine Portion Eiweiß, 30 Gramm – ohne Fett. Eiweiß stimuliert die Hypophyse, ihr fettverbrennendes Wachstumshormon zu produzieren.“*

Darauf antwortet Prof. Martin Reincke nicht wirklich. „Nicht der Mangel an Wachstumshormonen ist die Ursache von Fettsucht. Es ist umgekehrt: Durch das Übergewicht werden von den Fettzellen Botenstoffe, vor allem Leptin, freigesetzt – und das greift massiv in den Hormonstoffwechsel ein.“ Auch das kann man in „Die Diät“ nachlesen. Und dann warnt „Fit For Fun“ vor der Gabe von Wachstumshormon. Nur – in „Die Diät“ steht nicht: Geben Sie Wachstumshormon. Sondern wie man Wachstumshormon stimulieren kann. Mit Ausdauertraining. Mit Abnehmen. Mit genügend Schlaf. Mit Kraftübungen. Mit der

richtigen Ernährung. Mit Eiweiß. Und dass Aminosäuren (Eiweißbausteine) die Wachstumshormonausschüttung stimulieren, weiß jeder Sportler, jeder Hormon-Experte. Im gleichen Fit For Fun-Heft steht im Interview mit Prof. Huber: „**Aber die Bildung von Hormonen lässt sich doch durch Sport und Ernährung anregen...**“ Antwort von Prof. Huber: „Sicher, zum Beispiel das Wachstumshormon, wenn Sie aufs Abendbrot verzichten. Sinkt nämlich in der Nacht der Insulinspiegel, wird die Produktion angeregt. Auch der Testosteronspiegel lässt sich durch Sport in gewissem Maß anheben.“  
Dass Hormone im Alter sinken, ist gemessene Tatsache. Aber: Immer mehr Anti-Aging-Ärzte sagen, man wird alt, weil wir die Hormone absinken lassen (!).

HGH (Wachstumshormon) sinkt durch

- Sitzen statt Laufen
- zunehmendes Körperfett
- täglich Alkohol
- zu wenig tiefen Schlaf
- Zucker und weißes Mehl

All das macht man sich leider selbst, das fällt nicht vom Himmel. Dr. Strunz strebt für sich selbst und für seine Patienten im Alter die gleichen Hormonwerte an, die man in der Jugend hatte. Das wird zwar nie ganz erreichbar sein. Aber man sollte es wenigstens anstreben. Laufen, gesund essen, gut schlafen. Was ist daran gefährlich?

### **Unwahr ist: Carnitin hat nichts mit der Fettverbrennung zu tun.**

These 5: „*Carnitin ist der Stoff, der die Fettmoleküle zur Verbrennung in die Muskelzelle trägt. Ohne Carnitin schmilzt kein Fett.*“

**Das steht in „Fit For Fun“:** Der „Fit For Fun“-Experte Bernhard Watzl (Bundeforschungsanstalt für Ernährung) sagt: Stimmt. Aber einen Carnitin-Mangel gäbe es nur bei „dramatischen Krankheiten“. Das sagt er auch über Chrom. Siehe oben.

**Die Wahrheit:** Dr. Strunz ist Praktiker, misst den Status, verschreibt, misst den Erfolg. Und er hat bei 40 Prozent der Übergewichtigen Erfolg mit Carnitin. Jede Menge Studien zu Carnitin, zum Beispiel wie es Muskelschwund vorbeugt, findet man über Google.de, einige stehen auch in „Die Diät“

### **Unwahr ist: Dr. Strunz empfiehlt einen sehr hohen Dopaminspiegel.**

These 6: „*Locken Sie Ihr Dopamin: Die Formel heißt: Eiweiß, Vitamin C plus Magnesium. Dopamin steigt an, Sie werden schlank.*“

Da gibt Professor Siegfried Kaspar (Ordinarius für Psychiatrie an der Universitätsklinik in Wien) Dr. Strunz sogar recht. Dopamin, ein Nervenbotenstoff, mache aktiv. „Man braucht weniger Schlaf, bewegt sich mehr und nimmt wahrscheinlich sogar wirklich ab.“

Nur hält Prof. Kaspar einen *sehr (!)* hohen Dopaminspiegel nicht für wirklich wünschenswert: „Es besteht das Risiko, psychotisch zu werden“. **Wahr ist:** In „Die Diät“ gibt es keine Anleitung für einen *sehr* hohen Dopaminspiegel. Ein *sehr* hoher Dopaminspiegel ist mit Bewegung oder gesunder Ernährung mit Sicherheit nicht zu befürchten.

Prof. Siegfried Kasper kennt keine Studien, die beweisen, dass Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamin C oder „Natrium“ (davon ist keine Rede) den Dopaminspiegel erhöhen. Kein Wunder. Schwierig zu messen. Muss man ins Gehirn schauen. Fest steht: Dopamin entsteht aus Phenylalanin, wenn als Katalysatoren Methionin, Vitamin C, Magnesium und Vitamin B6 vorhanden sind. Es mag seriösen Wissenschaftlern aufstoßen, dass Dr. Strunz komplizierte Stoffwechselgeschehnisse in einfache Formeln wie Eiweiß, Vitamin C plus Magnesium

zusammenfasst. Aber dann hören die Menschen wenigstens zu – und ändern etwas. Das schafft die seriöse, unpopuläre Wissenschaft leider nicht.

### **Unwahr ist: Dr. Strunz empfiehlt einen Jogging-Rundkurs, um ein Leben lang einen hohen Serotonin-Spiegel zu haben**

These 7: *„Walken oder laufen Sie: Bewegung erhöht den Serotoninspiegel – nicht nur für 30 Minuten, sondern fürs Leben.“*

**Das steht in „Fit For Fun“:** Prof. Siegfried Kasper räumt ein, dass man durch Joggen oder andere Aktivitäten zum Beispiel die Ausschüttung von Endorphinen, einer ganzen Gruppe von Nervenbotenstoffen, deutlich steigern kann. Für Stunden. Für Serotonin sei das „wahrscheinlich schon so. Aber ich kenne keine Studie, die das ausdrücklich nachweist“.

**Die Wahrheit:** Da haben wir wieder das Problem, dass man den Menschen beim Joggen so schlecht in den synaptischen Spalt in das Gehirn schauen kann. Dass Sport über das körpereigene Antidepressivum Serotonin Depressionen lindern kann, ist im Grunde eine Binse, die durch ein Menge von Studien längst bewiesen ist (siehe auch in „Die Diät“).

**Das steht in „Fit For Fun“:** Weil man dringend auch diese These widerlegen muss, hängt der Redakteur an: *„Ein Joggingrundkurs (!) reicht also nicht für den Tag, nicht für die Woche und schon gar nicht fürs Leben“.*

**Wahr ist:** Dr. Strunz empfiehlt nicht einen Jogging-Rundkurs, sondern täglich zu walken oder zu laufen. Täglich 30 Minuten. Das tut er selbst. Und mit ihm inzwischen Hunderttausende.

### **Unwahr ist: Dr. Strunz sage man müsse nur Magnesium nehmen und man nimmt ab.**

These 8: *„Vermehren sie Ihre Fettverbrennungsöfchen (...) Wenn Sie abnehmen wollen, brauchen Sie täglich 600 Milligramm Magnesium.“*

Diese These (und damit auch einige der anderen) wird von Prof. Michael Hamm eigentlich nicht widerlegt, sondern ausdrücklich bestätigt: *„Es ist richtig, dass Eiweißbausteine Ausgangsmaterial für die Bildung von Enzymen, Nervenbotenstoffen und Hormonen sind, die wiederum für unsere Stoffwechselaktivität verantwortlich sind. Vitamine und Mineralstoffe greifen steuernd in diese Vorgänge ein. Ein durch Mangelernährung erlahmter Stoffwechsel ist deshalb der Schlankheit ebenso abträglich wie ein Bewegungsmangel.“*

Hier muss nur auf den letzten Satz eingegangen werden: *„Nicht richtig ist, dass ein allgemeiner Mangel an Eiweiß, Vitamin C und Magnesium vorliegt, ebenso wenig wie eine erhöhte Zufuhr einzelner Nährstoffe so einfach schlank macht.“*

**Wahr ist:** Aus „Die Diät“ geht sehr wohl hervor, dass es nicht reicht, einzelne Nährstoffe zuzuführen, um gesund und schlank zu werden. In diesem Buch steht: Geh zum Gemüsemann, iss viel mehr Obst und Gemüse, und laufe täglich. Und wenn’s dann noch hapert mit dem Abnehmen, dann geh zum Arzt, lass‘ messen, und wenn etwas fehlt, geh zum Apotheker.

Dass Magnesium nötig ist, um vermehrt Mitochondrien (Fettverbrennungsöfchen) zu bilden, ist eine unter Wissenschaftlern bekannte Tatsache. Dafür gab es 1994 sogar einen Nobelpreis. Und wird von Sportlern täglich angewandt. Übrigens: Magnesiummangel ist in unserer stressigen Gesellschaft nicht selten.

### **Unwahr ist: Dr. Strunz empfehle nur Nüsse (zwei Kilo) und Samen um den Cholesterinspiegel zu senken**

Die letzten beiden Thesen zu widerlegen mutet an und für sich fast lächerlich an, weil jeder (!) Ernährungswissenschaftler empfiehlt, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne oder Sesam zu knabbern und Vollkornbrot zu essen – und in Kombination mit den anderen in „Die Diät“

empfohlenen Maßnahmen (mehr Pflanzenöle und Bewegung, weniger tierische Fette) muss man auch keine „zwei Kilo Nüsse“ (wie Prof. Bernhard Rechkemmer ganz richtig ausrechnet) essen, um den Cholesterinspiegel zu senken. Dass Vollkorn hilft, den Insulinspiegel in den Schranken zu halten, ist bare Selbstverständlichkeit. Egal, ob die Henne oder das Ei zuerst da war, die Phytinsäure oder der Ballaststoff.

### **Unwahr ist: Die Wachstumshormonwerte in „Die Diät“ sind bodenloser Quatsch**

Wahr ist: Im Text wird genau beschrieben, dass nur IGF I gemessen werden kann, als Referenzgröße für Wachstumshormon. Im Kasten sind die Werte völlig richtig, nur wird statt „IGF 1“ leider „HGH“ geschrieben. Das ist ein häßlicher Druckfehler. Aber kein Grund, jemanden der Scharlatanerie zu beschimpfen.

Ein Anruf bei dem Münchner Endokrinologen Dr. Christian Strasburger ergab nach der Frage: Kann es nicht ein Druckfehler sein? „Ja, es könnte sein, dass das die Werte von IGF 1 sind.“

### **Nun zum Fazit**

„Fit For Fun“ schreibt: „Alle befragten Wissenschaftler halten fast alle Hormonthesen des Buchs für ziemlichen Unsinn – und für gefährlich.“ Es gibt nicht eine einzige gefährliche Aussage in „Die Diät“. Außer man ist Churchill-Anhänger in der Überzeugung „Sport ist Mord“.

Was bleibt? Um es mit „Fit For Fun“-Worten zu beschreiben: „Die Diät“ ist eher Lifestyle-denn Diät-Buch: 432 Seiten langwierige Lektüre rund um die Gesundheit – selten so schön zu einem Buch breitgetreten. Womöglich verleitet es den einen oder anderen doch zu gesünderer Ernährung sowie zu regelmäßiger Bewegung – und das wäre ja auch schon was!“

Völlig richtig. Nur: Ein Magazin, das sich vorgenommen hat „noch seriöser, noch konkreter und noch kompetenter (zu) informieren“, hat etwas dagegen.