Vorwort

Es ist Sommer 2020 und die Welt steckt geschockt und tief besorgt inmitten der Corona-Krise. Bis Ende Juni 2020 konnte bei weltweit 4,3 Millionen Menschen das Virus nachgewiesen werden, rund 500000 sind im Zusammenhang mit dem Virus gestorben. Erste Studien zeigten: Besonders häufig betroffen von schweren Verläufen der Infektion sind Senioren, Übergewichtige, Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck bzw. Menschen, die mehrere dieser Symptome aufweisen.

Weitere Studien brachten einen Risikofaktor in den Fokus, der offenbar viele Experten überraschte: die Fettleber! Wer mit COVID-19 infiziert ist und gleichzeitig eine Fettleber aufweist, hat je nach Studie ein 400- bis 700-fach erhöhtes Risiko eines besonders schweren Verlaufs – aber völlig unabhängig davon, ob Übergewicht oder Fettleibigkeit vorliegen.

Dieser Befund mag selbst für viele Mediziner spannend und überraschend gewesen sein. Für uns Autoren weniger, da wir uns seit Jahren diesem Thema der inneren Verfettung widmen und längst die Fettleber – sei es die altbekannte alkoholische oder die neuerdings in der Bevölkerung dramatisch zunehmende »nichtalkoholische Fettleber« – als gesundheitliche Bedrohung einstufen und entsprechende ernährungstherapeutische Konzepte empfehlen. Es ist einfach erklärt: Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan und wenn sie verfettet ist, funktioniert sie nicht so, wie sie sollte. Und wenn sie sich auch noch entzündet, wird sie zur tickenden Zeitbombe. Dann ist der gesamte Stoffwechsel und auch das Immunsystem schwer gestört – was bei einer Corona-Infektion problematisch werden kann.

Auch als Schlanker, »Normalgewichtiger« kann man eine ausgeprägte Fettleber haben. Dann ist man äußerlich »gesund«, aber inner-

lich »krank«. Dann steigt auch mit einem Body-Mass-Index (BMI) bis 25, mit dem man eigentlich als schlank gilt, das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf-, Nieren- und Krebserkrankungen. Studien belegen, dass der BMI individuell keinerlei gesundheitliche Vorhersage erlaubt. Es gibt kein »gesundes Gewicht« – es gibt nur einen gesunden Körper!

Mit unserem modernen Lebensstil steigt der Anteil der Menschen in unserer Gesellschaft, die innerlich verfetten, ohne dass man es ihnen äußerlich ansieht. Sie sind, wie sie in der wissenschaftlichen Literatur häufiger bezeichnet werden, »thin outside and fat inside«, was sich trefflich als TOFI abkürzen lässt. Sie gehören zu einer Hochrisikogruppe, auf Grund ihres vermeintlich günstigen BMI werden sie aber meist nicht frühzeitig als solche erkannt.

Es ist höchste Zeit, den BMI mit seiner Einteilung in »Normal- und Übergewicht bzw. Fettleibigkeit« für eine individuelle gesundheitliche Beurteilung zu überdenken. Vielmehr kommt es auf die »inneren Werte« an! Bei Übergewichtigen oder Fettleibigen suchen die Ärzte viel eher und viel genauer nach Störungen und Risikofaktoren. Bei Normalgewichtigen fehlt häufig nicht nur das Bewusstsein bei den Betroffenen, sondern auch bei ihren Ärzten.

Mit unserem Buch »Außen schlank – innen fett« wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass dieses wichtige Thema TOFI verstanden und verbreitet wird. Wir haben die wesentlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte kurz und, wie wir meinen, leicht verdaulich zusammengefasst und hoffen, dass dieses Buch nicht nur eine große Leserschaft, sondern auch von der Wichtigkeit der Botschaft Betroffene und Therapeuten erreicht.

Im Sommer 2020

Franca Mangiameli und Nicolai Worm