





TIMOTHY FERRISS

# Der 4-Stunden- **KÖRPER**

Fitter – gesünder – attraktiver

Mit minimalem Aufwand  
ein Maximum erreichen

Aus dem Englischen von  
Heike Schlatterer und Henning Dedekind



Die amerikanische Originalausgabe  
erschien 2010 unter dem Titel »The 4-Hour-Body«  
bei Crown Archetype, Imprint von Crown Publishing Group,  
einem Unternehmen von Random House Inc., New York.

Alle Illustrationen, soweit nicht im Bildnachweis anderweitig zugeordnet,  
von Fred Haynes/Hadel Studio

*Umwelthinweis*

Das für dieses Buch aus 100 % Recyclingfasern hergestellte  
und mit dem blauen Engel ausgezeichnete Papier *Top Recycling Pure*  
von Lenzing Papier, Austria, liefert Carl Berberich.

Die Einschumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)  
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Riemann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2010 Tim Ferriss

This translation published by arrangement with Crown Archetype,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Lektorat: Evelyn Boos

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-50132-0

[www.riemann-verlag.de](http://www.riemann-verlag.de)

*Meinen Eltern, die einem kleinen Teufelsbraten beibrachten, dass es gut ist, wenn man zu einer anderen Musik marschiert. Ich liebe euch beide, euch habe ich alles zu verdanken. Mom, bitte entschuldige all die verrückten Experimente.*

Unterstützen Sie die Wissenschaft: 10 Prozent der Einnahmen aus dem Buch werden für die Erforschung von Heilmitteln sowie für die hervorragende Arbeit gespendet, die das St. Jude Children's Research Hospital leistet.



# Inhalt

## HIER ANFANGEN

Dünnere, dicker, schneller, stärker? Wie man dieses Buch benutzt ..... 14

## An erster Stelle DIE GRUNDLAGEN

Die minimal effektive Dosis: Von der Mikrowelle zum Fettabbau ..... 28

Regeln, die Regeln verändern: Alles Populäre ist falsch ..... 32

## Ground Zero DER ANFANG UND SWARA J

Der Harajuku-Moment: Die Entscheidung, ein vollständiger Mensch zu werden ..... 48

Flüchtiges Körperfett: Wo stehst du wirklich? ..... 56

Von Fotos zur Angst: Versagen unmöglich machen ..... 72

## FETTABBAU

**Grundlagen** ..... 85

Die Slow-Carb-Diät I: Wie man ohne Sport in 30 Tagen 10 Kilo abnimmt ... 86

Die Slow-Carb-Diät II: Feinheiten und häufig gestellte Fragen ..... 96

Schadensbegrenzung: Wie man sich vollstopft, ohne Fett anzusetzen ..... 118

Die vier apokalyptischen Reiter des Fettabbaus: PAGG ..... 134

**Für Fortgeschrittene** ..... 141

Eiszeit: Mit Hilfe der Temperatur das Gewicht manipulieren ..... 142

Der Glukose-Schalter: Die schöne Zahl 100 ..... 153

Die letzte Meile: Die letzten 2 bis 5 Kilo abnehmen ..... 170

## MUSKELAUFBAU

Der perfekte Hintern (Oder wie man über 45 Kilo abnimmt) ..... 180

Bauchmuskeln in sechs Minuten: Zwei Übungen, die wirklich funktionieren	198
Vom Weichei zum Muskelmann: Wie man in 28 Tagen 15 Kilo zulegt	205
Ockhams Trainingsplan I: Ein minimalistischer Ansatz bei der Masse	219
Ockhams Trainingsplan II: Die Feinheiten	242
<b>B E S S E R E R S E X</b>	
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Un	254
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Deux	265
Sex Machine I: Abenteuer bei der Verdreifachung des Testosteronspiegels	281
Happy End und die Verdopplung der Spermienzahl	293
<b>B E S S E R S C H L A F E N</b>	
Der Weg zum perfekten Schlaf	304
Wie werde ich zum Übermensch? Weniger schlafen durch polyphasische Schlafmuster	317
<b>V E R L E T Z U N G S F O L G E N B E S E I T I G E N</b>	
»Chronische« Leiden kurieren	324
Wie man mit einem einzigen Krankenhausbesuch einen Strandurlaub finanziert	349
Prä-Ha: Wie man den Körper vor Verletzungen schützt	354
<b>S C H N E L L E R U N D W E I T E R R E N N E N</b>	
Ich knacke das NFL Combine, Teil 1: Vorbereitung – Höher springen	378
Ich knacke das NFL Combine, Teil 2: Schneller rennen	385
Ultra-Ausdauer, Teil 1: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 1	399
Ultra-Ausdauer, Teil 2: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 2	419
<b>S T Ä R K E R W E R D E N</b>	
Müelos zum Übermenschen werden: Weltrekorde brechen mit Barry Ross	446
Das Unmögliche möglich machen: Wie man beim Bankdrücken 45 Kilo mehr schafft	466



## VOM SCHWIMMEN ZUM SCHLAGEN

Wie ich in nur zehn Tagen mühelos schwimmen lernte .....	478
Die Architektur von Babe Ruth .....	487

## LÄNGER UND BESSER LEBEN

Unsterblich werden: Impfungen, Aderlass und andere Vergnügen .....	498
--	-----

## SCHLUSSGEDANKEN

Das Trojanische Pferd .....	508
-----------------------------	-----

## ANHANG

Maße und Umrechnungshilfen .....	512
Tests: Von Nährstoffen bis Muskelfasern .....	513
Körpermuskulatur .....	518
Vom Wert des Selbstversuchs .....	519
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 1: Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen .....	527
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 2: Sie haben also ein Medikament... ..	538
Die Slow-Carb-Diät – 194 Personen .....	543
Sex Machine II: Details und Risiken .....	549
Die fleischlose Maschine I: Gründe, die dafür sprechen, zwei Wochen lang eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren .....	560
Die fleischlose Maschine II: Ein 28-Tage-Experiment .....	580
Bonusmaterial .....	596
Danksagungen .....	597
Register .....	599
Foto- und Bildnachweis .....	605

## **Tims Haftungsausschluss**

Bitte seien Sie nicht dumm, bringen Sie sich nicht um. Das würde uns beide unglücklich machen. Besprechen Sie sich mit einem Arzt, bevor Sie etwas aus meinem Buch ausprobieren.

## **Haftungsausschluss des Verlags**

Das Material in diesem Buch dient nur Informationszwecken. Jeder Mensch ist anders, daher sollten Sie sorgfältig abwägen und sich mit einem Arzt absprechen, bevor Sie die im Buch beschriebene Diät, die Übungen und Techniken ausprobieren. Der Autor und der Verlag weisen ausdrücklich die Verantwortung für sämtliche negative Auswirkungen zurück, die durch die Anwendung oder Umsetzung der im Buch vorgestellten Informationen entstehen könnten.

## Auf den Schultern von Giganten

Ich bin kein Experte. Ich bin nur derjenige, der die Informationen vorstellt und erkundet.

Wenn Sie in diesem Buch erstaunliche Erkenntnisse finden, dann ist dies den brillanten Köpfen zu verdanken, die mir als Quellen, Kritiker, Beiträger, Korrektoren und Referenzen zur Seite standen. Wenn Sie etwas Lächerliches finden, liegt das daran, dass ich nicht auf ihren Rat gehört habe.

Ich bin Hunderten Menschen zu Dank verpflichtet, dennoch möchte ich einige namentlich erwähnen (im Dank kommen noch mehr):

Alexandra Carmichael	Ellington Darden, PhD	Scott Jurek
Andrew Hyde	Eric Foster	Sean Bonner
Ann Miura-ko, PhD	Gary Taubes	Tallulah Sulis
Barry Ross	Gray Cook	Terry Laughlin
Ben Goldacre, MD	Jaime Cevallos	Das Team von Dexcom
Brian MacKenzie	JB Benna	(vor allem Keri Weindel)
Casey Viator	Jeffrey B. Madoff	Das Team von OneTaste
Chad Fowler	Joe DeFranco	The Kiwi
Charles Poliquin	Joe Polish	Thomas Billings
Charlie Hoehn	John Romano	Tracy Reifkind
Chris Masterjohn	Kelly Starrett	Trevor Claiborne
Chris Sacca	Marie Forleo	Violet Blue
Club H Fitness	Mark Bell	William Llewellyn
Craig Buhler	Mark Cheng	Yuri V. Griko, PhD
Daniel Reda	Marque Boseman	Zack Even-Esh
Dave Palumbo	Marty Gallagher	
David Blaine	Matt Brzycki	
Dean Karnazes	Matt Mullenweg	
Dorian Yates	Michael Ellsberg	
Dr. Doug McGuff	Michael Levin	
Dr. John Berardi	Mike Mahler	
Dr. Justin Mager	Mike Maples	
Dr. Lee Wolfer	Nate Green	
Dr. Mary Dan Eades	Neil Strauss	
Dr. Michael Eades	Nicole Daedone	
Dr. Ross Tucker	Nina Hartley	
Dr. Seth Roberts	Pavel Tsatsouline	
Dr. Stuart McGill	Pete Egoscue	
Dr. Tertius Kohn	Phil Libin	
Dr. Timothy Noakes	Ramit Sethi	
Dustin Curtis	Ray Cronise	



HIER ANFANGEN

# Dünnere, dicker, schneller, stärker? Wie man dieses Buch benutzt

*Gibt es in der Geschichte auch nur einen  
Fall, in dem die Mehrheit recht hatte?*

Robert Heinlein

*Nur ein Narr macht keine Experimente.*

Charles Darwin

*Mountain View, Kalifornien, 22 Uhr, Freitag*

Das Shoreline Amphitheater rockte.

Über 20 000 Besucher waren zur größten Open-Air-Bühne Nordkaliforniens zum Konzert der Nine Inch Nails gekommen, die es auf ihrer vermutlich letzten Tour noch einmal so richtig krachen lassen wollten.

Backstage bot sich eine etwas ungewöhnliche Unterhaltung.

»Junge, ich gehe auf Klo, um mein Geschäft zu erledigen, schau zur Seite und sehe Tims Kopf über der Trennwand. Schweigend macht er auf der Herrentoilette Kniebeugen.«

Glenn, ein Videofilmer und Freund von mir, ahmte mich lachend nach. Um ehrlich zu sein, müsste er die Beine enger zusammenstellen, damit die Oberschenkel parallel wären.

»40 Kniebeugen, um genau zu sein«, ergänzte ich.

Kevin Rose, der Gründer von Digg, einer der 500 beliebtesten Websites der Welt, stimmte in das Gelächter ein und hob sein Bier, um darauf anzustoßen. Ich dagegen hatte es eilig, mich dem eigentlichen Anlass des Abends zu widmen.

In den nächsten 45 Minuten verschlang ich fast zwei ganze Barbecue-Chicken-Pizzas und drei Handvoll Nüsse, was insgesamt etwa 4400 Kalorien gewesen sein dürften. Das war heute meine vierte Mahlzeit. Zum Frühstück hatte ich zwei Gläser Grapefruitsaft, eine große Tasse Kaffee mit Zimt, zwei Schokocroissants und zwei Plunderstücke gegessen.

Der interessantere Teil der Geschichte begann, nachdem Trent Reznor schon lange die Bühne verlassen hatte.

Etwa 72 Stunden später testete ich mit einem Ultraschallgerät, das von einem Physiker im Lawrence Livermore National Laboratory entwickelt worden war, meinen Körperfettanteil.

Die Fortschritte meines jüngsten Experiments wurden notiert. Mein Körperfettanteil war von 11,9 Prozent auf 10,2 Prozent zurückgegangen, insgesamt hatte sich das Fett in meinem Körper in 14 Tagen um 14 Prozent reduziert.

Wie? Durch die zeitlich geregelte Einnahme von Knoblauch, Zuckerrohr- und Tee-extrakten.

Das war nicht qualvoll. Es war nicht schwer. Nur ein paar kleine Veränderungen waren nötig. Kleine Veränderungen, die für sich genommen gering waren, doch in Kombination mit anderen eine enorme Wirkung entfalteten.

Sie wollen die fettverbrennenden Eigenschaften von Koffein erhöhen? Dazu braucht man nur Naringenin, ein nützliches kleines Molekül im Grapefruitsaft.

Sie wollen die Insulinsensitivität erhöhen, bevor Sie sich einmal die Woche richtig vollstopfen? Einfach ein bisschen Zimt zu den süßen Stückchen am Samstagmorgen essen, schon kann es losgehen.

Sie wollen Ihren Blutzucker 60 Minuten lang senken, damit Sie ohne schlechtes Gewissen ein kohlenhydratreiches Essen genießen können? Dafür gibt es ein halbes Dutzend Möglichkeiten.

Aber 2 Prozent Körperfett in zwei Wochen? Wie soll das möglich sein, wenn doch viele Ärzte behaupten, es sei *unmöglich*, mehr als ein Kilo Fett pro Woche zu verlieren? Hier kommt die traurige Wahrheit: Die meisten allgemeingültigen Regeln, darunter auch diese, wurden nicht auf Ausnahmen überprüft.

Es heißt, man könne den Muskelfasertyp nicht ändern. Aber klar doch. Ihre genetische Veranlagung können Sie getrost vergessen.

Die Gewichtszu- beziehungsweise -abnahme basiert auf der Zahl der Kalorien, die man aufnimmt beziehungsweise verbrennt? Das ist im besten Fall unvollständig. Ich habe Fett abgebaut, obwohl ich mich vollgestopft habe. Ein Lob auf den Käsekuchen.

Die Liste ließe sich noch endlos weiterführen.

Aber schon jetzt ist klar, dass die Regeln umgeschrieben werden müssen.

Und dafür gibt es dieses Buch.

## Tagebuch eines Wahnsinnigen

Das Frühjahr 2007 war eine aufregende Zeit für mich.

Mein erstes Buch stand, nachdem es von 26 Verlagen abgelehnt worden war, auf der Bestsellerliste der *New York Times* und hatte beste Aussichten, in der Sparte Wirtschaftsbücher die Nummer eins zu werden (was es ein paar Monate später auch war). Niemand war überraschter als ich.

An einem ausgesprochen schönen Morgen in San José hatte ich mein erstes grö-

ßeres Telefoninterview, und zwar mit Clive Thompson von der Zeitschrift *Wired*. Beim kurzen Small Talk vor dem Interview entschuldigte ich mich, falls ich ein bisschen aufgedreht klingen würde. Ich war aufgedreht. Ich hatte gerade ein zehnminütiges Workout hinter mir, gefolgt von zwei Tassen Espresso auf leeren Magen. Ein neues Experiment, das mir mit zwei Trainingseinheiten pro Woche einen einstelligen Körperfettanteil bescheren sollte.

Clive wollte mit mir über E-Mail und Websites und soziale Netzwerke wie Twitter reden. Bevor wir anfangen, scherzte ich in Anspielung auf mein Trainingsprogramm, dass der moderne Mann eigentlich nur vor zwei Dingen Angst hätte: vor zu vielen E-Mails und vor Übergewicht. Clive lachte und stimmte mir zu. Dann beschäftigten wir uns mit anderen Themen.

Das Interview lief gut, mir blieb jedoch vor allem mein spontaner Scherz in Erinnerung. Ich erzählte ihn in den folgenden Wochen immer wieder, und die Reaktion fiel immer gleich aus: Lachen und Nicken.

Dieses Buch musste unbedingt geschrieben werden.

Die meisten Menschen denken, ich wäre vom Zeitmanagement besessen, aber sie kennen meine andere – viel wichtigere, viel lächerlichere – Obsession nicht.

Ich habe fast jede Trainingseinheit schriftlich festgehalten, die ich seit meinem 18. Lebensjahr absolviert habe. Seit 2004 habe ich über 1000 Mal mein Blut untersuchen lassen,\* manchmal sogar alle zwei Wochen. Dabei wurde alles getestet, vom Cholesterin, Blutzucker und Glykohämoglobin (HbA<sub>1c</sub>) bis zu IGF-1 (Insulin-like Growth Factor) und freiem Testosteron. Ich ließ Stammzellen aus Israel importieren und erhielt zur Behebung »chronischer« Schäden einen Cocktail aus dem Stammzellfaktor injiziert, und ich flog zu Teebauern in China, um mit ihnen über die Wirkung des Pu-Erh-Tees auf den Fettabbau zu sprechen. Insgesamt habe ich in den letzten zehn Jahren über 250 000 Dollar für Tests und Experimente ausgegeben.

So wie manche Leute Designermöbel oder Kunstwerke zu Hause haben, besitze ich Pulsoximeter, Ultraschall- und andere medizinische Geräte, mit denen man alles Mögliche messen kann, vom Hautwiderstand bis zum REM-Schlaf. Küche und Bad sehen bei mir aus wie eine Notaufnahme.

Wenn Sie das für verrückt halten, haben Sie recht. Aber immer mit der Ruhe, Sie müssen sich nicht als Versuchskaninchen betätigen, sondern können einfach von meinen Ergebnissen profitieren.

Hunderte Männer und Frauen haben in den vergangenen zwei Jahren die in meinem Buch vorgestellten Methoden getestet, und ich habe die Ergebnisse verfolgt und dokumentiert (für dieses Buch waren es 194 Personen). Viele haben in den ersten Monaten über 10 Kilo Fett abgebaut, bei den meisten war es sogar das erste Mal, dass eine Diät überhaupt funktionierte.

Warum funktionieren meine Methoden und andere nicht?

Weil die Veränderungen ganz einfach und gering sind. Für Missverständnisse

\* Bei einer Blutabnahme von 10 bis 12 Ampullen können zahlreiche Tests durchgeführt werden.



bleibt kein Platz, und sichtbare Ergebnisse ermuntern zum Weitermachen. Wenn Resultate schnell erfolgen und messbar sind,\* braucht man keine Selbstdisziplin.

Ich kann jede bekannte Diät mit vier Schlagwörtern zusammenfassen. Sind Sie bereit?

- ▶ Mehr Gemüse essen
- ▶ Weniger gesättigte Fettsäuren aufnehmen
- ▶ Mehr Bewegung, um Kalorien zu verbrennen
- ▶ Mehr Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen

Damit werden wir uns nicht befassen. Nicht, weil es nicht funktioniert – das tut es ... bis zu einem gewissen Punkt. Aber das ist nicht gerade der Tipp, der, wenn Sie ihn befolgen, Ihre Freunde zu dem Ausruf veranlassen wird: »Was um alles in der Welt hast du gemacht?!«, sei es in der Umkleidekabine oder auf dem Spielfeld.

Ein derart offensichtlicher Erfolg erfordert einen ganz anderen Ansatz.

## Der Außenseiter

Eins wollen wir klarstellen: Ich bin weder Arzt, noch habe ich einen Dokortitel in Naturwissenschaften. Ich bin nur ein emsiger Sammler von Informationen, der einige der besten Sportler und Wissenschaftler der Welt kennt.

Damit bin ich in einer besonderen Position.

Ich kann aus Wissensgebieten und Subkulturen schöpfen, die selten miteinander in Berührung kommen, und ich kann Thesen testen und Experimente durchführen, die einem normalen Arzt nicht möglich sind (auch wenn seine Hilfe hinter den Kulissen sehr wichtig ist). Indem ich grundlegende Annahmen in Frage stelle, stoße ich auf einfache und ungewöhnliche Lösungen für seit Langem bestehende Probleme.

Zu viel Körperfett? Versuchen Sie es mit Proteingaben zu festen Uhrzeiten und Zitronensaft vor den Mahlzeiten.

Zu wenig Muskelmasse? Essen Sie Ingwer und Sauerkraut.

Schlafschwierigkeiten? Versuchen Sie, mehr gesättigte Fettsäuren aufzunehmen, oder probieren Sie es mit Kälteanwendungen.

Mein Buch enthält die Erkenntnisse von über 100 Wissenschaftlern, NASA-Mitarbeitern, Ärzten, Olympiateilnehmern, Trainern (von der National Football League bis zum Major League Baseball), Weltrekordinhabern, Physiotherapeuten und sogar ehemaligen Trainern aus dem Ostblock. Sie werden die unglaublichsten Mittel und Methoden kennenlernen, darunter Vorher-Nachher-Veränderungen, wie Sie sie noch nie erlebt haben.

\* Und nicht nur zu spüren und damit kaum wahrnehmbar sind.

Ich muss keine akademische Karriere bestreiten, bei der der Grundsatz »Publish or Perish« gilt. Ein Arzt von einer Eliteuniversität erzählte mir beim Mittagessen:

*Wir haben 20 Jahre lang gelernt, Risiken zu meiden. Ich würde gern experimentieren, aber ich würde alles aufs Spiel setzen, was ich mir in 20 Jahren Ausbildung und Praxis aufgebaut habe. Ich bräuchte besonderen Schutz, Immunität wie ein Abgeordneter. Aber die Universität würde das nie zulassen.*

Er fügte hinzu: »Sie können der Außenseiter sein, der das Feld von hinten aufrollt.«

Eine merkwürdige Bezeichnung, aber er hatte recht. Nicht nur, weil ich kein Prestige zu verlieren habe. Ich war außerdem einmal ein Branchenkenner.

Von 2001 bis 2009 war ich CEO einer Firma für Nahrungsergänzungsmittel und Sportlernahrung, die ihre Produkte in über einem Dutzend Länder vertreibt. Wir hielten uns zwar an die Gesetze, aber viele andere nicht. Das war nicht unbedingt lukrativ. Ich habe gesehen, wie bei den Inhaltsstoffen gelogen wurde, wie Mitarbeiter aus der Marketingabteilung bereits die Strafen der Federal Trade Commission ins Budget mit einkalkulierten, weil sie von Klagen ausgingen. Und ich habe noch Schlimmeres bei einigen der bekanntesten Marken der Branche erlebt.\* Ich weiß, wie und wo der Verbraucher getäuscht wird. Die Tricks bei Nahrungsergänzungsmitteln und Sportlernahrung – die Resultate »klinischer Versuche« zu verschleiern und Inhaltsstoffe kreativ umzubenennen, um nur zwei Beispiele zu nennen – sind nahezu identisch mit denen der Biotechnologie und der Pharmakonzerne.

Ich werde Ihnen zeigen, wie man unseriöse wissenschaftliche Behauptungen und damit unseriöse Ratschläge und schlechte Produkte erkennt.\*\*

Im Herbst 2009 saß ich spätabends bei Cassoulet und Entenkeulen mit Dr. Lee Wolfer. Draußen hingen die Nebelschwaden, die so typisch für San Francisco sind. Wir tranken reichlich Wein, und ich erzählte ihr von meinem Traum, zurück nach Berkeley oder Stanford zu gehen und einen Doktor in Biologie zu machen. Ich hatte an der Princeton University kurz Neurowissenschaften studiert und träumte von einem Dokortitel vor meinem Namen. Lee veröffentlicht regelmäßig Artikel in Fachzeitschriften und hat an den renommiertesten Universitäten der Welt studiert, darunter die University of California in San Francisco (Medizin), Berkeley (Master of Science), der Harvard Medical School (Facharztausbildung), dem Rehabilitation Institute of Chicago (Stipendium) und am Institute of Spinal Diagnostics in Daly City, Kalifornien (Stipendium).

Sie lächelte nur und hob ihr Weinglas, bevor sie mir antwortete.

»Du – Tim Ferriss – kannst außerhalb des Systems mehr bewirken.«

\* Natürlich gibt es auch hervorragende Unternehmen mit einer soliden Forschung und Entwicklung und ethischen Grundsätzen, aber das sind wenige.

\*\* An den von mir empfohlenen Ergänzungsmitteln habe ich keinerlei finanzielles Interesse. Wenn Sie ein Mittel bei einem der hier angegebenen Links kaufen, geht die Provision direkt als Spende an die gemeinnützige Organisation DonorsChoose.org, die Schulen in den USA unterstützt.

## Ein Labor für alle

*Viele Theorien wurden erst verworfen, wenn ein entscheidendes Experiment sie widerlegte... so wird die Grundlagenarbeit in jedem Bereich... von denen geleistet, die die Experimente machen, sie sorgen dafür, dass die Theoretiker ehrlich bleiben.*

Michio Kaku, Professor für Theoretische Physik, bekannt für seine Arbeit zur Stringtheorie

Bei leistungssteigernden Mitteln gelingt der Durchbruch oft zuerst bei Versuchstieren und folgt dann dieser Anwendungskurve:

Rennpferde → Aidspatienten (aufgrund des Muskelverlusts) und Bodybuilder → Eliteathleten → reiche Leute → der Rest

Der letzte Schritt von den Reichen zur Allgemeinheit kann 10 bis 20 Jahre dauern, wenn es überhaupt so weit kommt. Oft ist das nämlich nicht der Fall.

Ich schlage Ihnen *nicht* vor, sich seltsame Substanzen zu injizieren, die nie zuvor an Menschen getestet wurden. Ich sage aber, dass Behörden (das amerikanische Landwirtschaftsministerium, die Arzneimittelzulassungsbehörde) der aktuellen Forschung mindestens zehn Jahre und den überzeugenden Belegen in den Fachgebieten mindestens 20 Jahre hinterherhinken.

Vor über zehn Jahren hatte ein Freund von mir einen Autounfall und erlitt Gehirnschäden, die seine Testosteronproduktion einschränkten. Trotz Testosterongaben (Cremes, Gel, kurzzeitig wirkende Injektionen) und der Konsultation der besten Endokrinologen litt er unter den Symptomen einer Testosteronunterversorgung. Doch das änderte sich – wirklich über Nacht – als er zu Testosteron Enanthat wechselte, das bei den Medizinern in den USA kaum bekannt war. Und von wem kam der Vorschlag? Von einem Bodybuilder, der sich mit Biochemie auskannte. Medizinisch betrachtet hätte Testosteron Enanthat keinen Unterschied machen dürfen, doch dieser war deutlich zu spüren.

Nutzen Ärzte die 50 Jahre Erfahrung, die professionelle Bodybuilder mit Testosteron Estern haben? Nein. Die meisten Ärzte betrachten Bodybuilder als Amateure, und Bodybuilder halten Ärzte für zu risikoscheu, um etwas Neues auszuprobieren.

Das heißt leider, dass beide Seiten suboptimale Ergebnisse erzielen.

Ihre medizinische Versorgung dem größten Gorilla in Ihrem Fitnessstudio anzuvertrauen ist natürlich keine gute Idee, doch Sie sollten für Entdeckungen abseits der üblichen Methoden offen sein. Wer direkt vor einem Problem steht, hat oft Mühe, es mit neuen Augen zu betrachten.

Trotz der unglaublichen Fortschritte der Medizin in den vergangenen hundert Jahren hatte ein Sechzigjähriger im Jahr 2009 nur eine sechs Jahre höhere Lebenserwartung als ein Sechzigjähriger im Jahr 1900.

Und ich? Ich rechne damit, 120 Jahre alt zu werden und dabei die besten Steaks zu essen, die ich finden kann. Mehr dazu später.

Einstweilen nur so viel: Um ungewöhnliche Lösungen zu finden, muss man an ungewöhnlichen Stellen suchen.

## Die Zukunft ist schon da

In unserer Welt dauern medizinische Studien, selbst wenn sie vom Staat finanziert werden – beispielsweise Studien zur Fettleibigkeit –, zehn bis 20 Jahre. Wollen Sie so lange warten?

Ich hoffe nicht.

»Die Krankenversicherung kann keinen Kontakt zur Universität aufnehmen, die wiederum nicht mit der Zusatzversicherung spricht.« Das sagte ein renommierter Chirurg der University of California in San Francisco, der mir riet, meine Unterlagen an mich zu nehmen, bevor das Krankenhaus sie als sein Eigentum beanspruchte.

Die gute Nachricht: Mit ein bisschen Hilfe war es noch nie so einfach, ein paar Daten zu ermitteln (bei geringen Kosten), sie zu dokumentieren (ohne besondere Ausbildung) und kleine Veränderungen vorzunehmen, die unglaubliche Resultate bringen.

Typ-2-Diabetiker, die 48 Stunden, nachdem sie ihre Ernährung geringfügig verändert haben, keine Medikamente mehr brauchen? An den Rollstuhl gefesselte Senioren, die nach 14 Wochen Training wieder gehen können? Das ist keine Science-Fiction. Das gibt es bereits heute. Oder wie William Gibson, der den Begriff »Cyberspace« prägte, so schön sagte:

»Die Zukunft ist schon da – sie ist nur nicht gleichmäßig verteilt.«

## Die 80-20-Regel: Von der Wall Street zur menschlichen Maschine

Mein Buch soll Ihnen die wichtigsten 2,5 Prozent von allem vermitteln, was Sie für die Umgestaltung Ihres Körpers und eine verbesserte Leistungsfähigkeit benötigen. Die merkwürdige Zahl von 2,5 Prozent lässt sich erklären:

Vilfredo Pareto war ein umstrittener Ökonom und Soziologe, der von 1848 bis 1923 lebte. Sein Hauptwerk, *Cours d'économie politique*, beinhaltete ein damals wenig untersuchtes »Gesetz« der Vermögensverteilung, das später seinen Namen trug: Das »Paretoprinzip« oder die »Paretoverteilung«, auch als 80-20-Regel bekannt.

Pareto zeigte eine sehr ungleiche, aber vorhersagbare Vermögensverteilung in der Gesellschaft auf: 80 Prozent des Vermögens und Einkommens werden von 20 Prozent der Bevölkerung erwirtschaftet und besessen. Er zeigte auch, dass das Prinzip fast überall zu finden ist, nicht nur in den Wirtschaftswissenschaften. So wurden beispielsweise 80 Prozent der Erbsen in seinem Garten von 20 Prozent der Erbsenpflanzen produziert, die er gesetzt hatte.

In der Praxis ergeben sich jedoch oft ungleichmäßigere Verteilungen.

So braucht zum Beispiel jemand, der fließend Spanisch sprechen möchte, einen aktiven Wortschatz von etwa 2500 häufig gebrauchten Wörtern. Damit kann man über 95 Prozent aller Gespräche verstehen. Um 98 Prozent zu verstehen, benötigt man nicht nur fünf Monate, sondern mindestens fünf Jahre. 2500 Wörter machen gerade einmal 2,5 Prozent der etwa 100 000 Wörter umfassenden spanischen Sprache aus.

Das bedeutet:

1. 2,5 Prozent der gesamten Informationen liefern 95 Prozent der gewünschten Ergebnisse.
2. Diese 2,5 Prozent bieten nur 3 Prozent weniger Nutzen, als wenn man zwölfmal so viel Zeit investiert.

Die unglaublich wertvollen 2,5 Prozent sind der Schlüssel, der archimedische Hebel für alle, die das beste Ergebnis in möglichst kurzer Zeit erreichen wollen. Der Trick besteht darin, diese 2,5 Prozent zu finden.\*

Mein Buch soll keine umfassende Abhandlung über alles sein, was mit dem menschlichen Körper zu tun hat. Ich will vermitteln, was meiner Meinung nach die 2,5 Prozent an Wissen sind, die 95 Prozent der Ergebnisse bei einer schnellen Umgestaltung des Körpers und der Steigerung der Leistungsfähigkeit bewirken. Wenn Sie bereits nur 5 Prozent Körperfett haben und beim Bankdrücken 200 Kilo schaffen, gehören Sie zu dem obersten 1 Prozent der Menschheit, dessen Leistung nur noch geringfügig verbessert werden kann. Das Buch ist für die anderen 99 Prozent, die in kurzer Zeit geradezu unglaubliche Fortschritte erzielen können.

## Wie benutzt man dieses Buch? Fünf Regeln

Es ist wichtig, dass Sie sich an fünf Regeln halten. Wenn Sie diese Regeln ignorieren, handeln Sie auf eigene Gefahr.

### **Regel Nr. 1: Das Buch ist ein Büfett**

Lesen Sie das Buch nicht vom Anfang bis zum Ende.

Die meisten Menschen brauchen nicht mehr als 150 Seiten, um sich selbst neu zu erfinden. Schauen Sie sich das Inhaltsverzeichnis an, suchen Sie die Kapitel aus, die für Sie am wichtigsten sind, und vergessen Sie den Rest... vorerst.

Setzen Sie sich für den Anfang ein Ziel für Ihren Körper und ein Ziel für Ihre Leistungsfähigkeit.

\* Der Philosoph Nassim N. Taleb verweist auf einen wichtigen Unterschied zwischen Sprache und Biologie, den ich unterstreichen möchte: Die Sprache ist größtenteils bekannt, die Biologie größtenteils unbekannt. Daher sind unsere 2,5 Prozent nicht 2,5 Prozent eines fest begrenzten Wissensbereichs, sondern die empirisch wertvollsten 2,5 Prozent dessen, was wir bislang wissen.

Die einzigen Pflichtkapitel sind »Grundlagen« und »Ground Zero«. Hier kommen beliebte Ziele mit den entsprechenden Kapiteln, die in der aufgeführten Reihenfolge gelesen werden sollten:

► **Schneller Fettverlust**

Alle Kapitel in »Grundlagen«  
Alle Kapitel in »Ground Zero«  
»Die Slow-Carb-Diät I und II«  
»Der perfekte Hintern«  
Gesamtseitenzahl: 107

► **Massiver Muskelaufbau**

Alle Kapitel in »Grundlagen«  
Alle Kapitel in »Ground Zero«  
»Vom Weichei zum Muskelmann«  
»Ockhams Trainingsplan I und II«  
Gesamtseitenzahl: 106

► **Rapider Kraftzuwachs**

Alle Kapitel in »Grundlagen«  
Alle Kapitel in »Ground Zero«  
»Müheless zum Übermenschen« (reine Kraft, kaum Masseaufbau)  
»Prä-Ha: Wie man den Körper vor Verletzungen schützt«  
Gesamtseitenzahl: 101

► **Schnelle Verbesserung des Wohlbefindens**

Alle Kapitel in »Grundlagen«  
Alle Kapitel in »Ground Zero«  
Alle Kapitel in »Besserer Sex«  
Alle Kapitel in »Besser schlafen«  
»Chronische Leiden kurieren«  
Gesamtseitenzahl: 152

Wenn Sie sich das Nötigste ausgesucht haben, sollten Sie loslegen.

Wenn Sie dann nach Ihrem Trainingsplan leben, können Sie sich wieder das Buch nehmen und weiter informieren. Jedes Kapitel enthält praktische Ratschläge; lassen Sie sich daher nicht vom Titel abschrecken. Selbst wenn Sie (wie ich) Fleischesser sind, profitieren Sie zum Beispiel von »Die fleischlose Maschine«.

Lesen Sie nur nicht alles auf einmal.

### **Regel Nr. 2: Lassen Sie das Wissenschaftliche weg, wenn es zu anstrengend wird**

Sie müssen kein Wissenschaftler sein, um dieses Buch zu lesen.

Für die Spezialisten und Neugierigen habe ich trotzdem jede Menge interessanter Details aufgenommen. Die Details verbessern möglicherweise Ihre Resultate, müssen aber nicht zwingend gelesen werden. Diese Abschnitte sind mit der Überschrift »Expertenwissen« und einem Symbol gekennzeichnet.

Selbst wenn Sie Naturwissenschaften früher furchtbar fanden, kann ich Sie nur ermuntern, ein bisschen in den Schlaumeier-Abschnitten zu blättern – zumindest ein paar Leser werden staunen (»Ach du Schandel!«), und auch Ihre Resultate können sich um etwa 10 Prozent verbessern.

Wenn es Ihnen jedoch zu viel wird, überspringen Sie die Texte, sie sind keine Voraussetzung für die gewünschten Resultate.

### **Regel Nr. 3: Seien Sie skeptisch**

Gehen Sie nicht davon aus, dass etwas stimmt, nur weil ich es sage.

Wie der legendäre Sportwissenschaftler Timothy Noakes, Autor und Co-Autor von über 400 Forschungsberichten und Artikeln, so schön erklärte: »50 Prozent dessen, was wir wissen, sind falsch. Das Problem ist, dass wir nicht wissen, welches die 50 Prozent sind.« Alles in meinem Buch funktioniert, aber wahrscheinlich habe ich einige Funktionsmechanismen völlig falsch verstanden. Anders ausgedrückt: Die Anleitungen sind verlässlich, aber die Erklärungen werden wahrscheinlich eines Tages überholt sein.

### **Regel Nr. 4: Skepsis ist keine Ausrede für Untätigkeit**

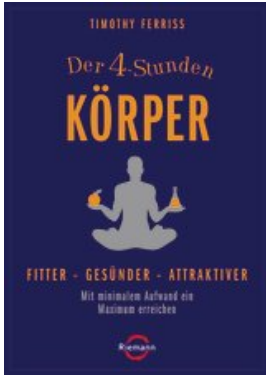
Wie der gute Dr. Noakes über ein olympisches Trainingsprogramm sagte: »Dieser Ansatz kann völlig falsch sein, aber es lohnt sich, die Hypothese zu widerlegen.«

Es ist wichtig, nach Hypothesen zu suchen, die zu widerlegen sich lohnt.

Auch in den Wissenschaften stehen am Anfang fundierte Vermutungen (= wilde Spekulationen). Und dann läuft es nach der Trial-and-Error-Methode. Manchmal liegt man von Anfang an richtig, aber häufiger kommt es vor, dass man Fehler macht und über unerwartete Resultate stolpert, die neue Fragen aufwerfen. Wer lieber an der Seitenlinie sitzen bleiben und den Dauerskeptiker spielen will, wer erst aktiv werden will, wenn ein wissenschaftlicher Konsens erreicht wurde, der kann das gerne tun. Er sollte nur wissen, dass Wissenschaft leider oft so politisch ist wie ein geselliges Abendessen mit überzeugten Demokraten und Republikanern. Ein Konsens wird, wenn überhaupt, erst sehr spät erzielt.

Benutzen Sie Skepsis nicht als schlecht getarnte Ausrede, nichts zu tun oder in der Komfortzone zu bleiben. Sie können gerne skeptisch sein, aber aus dem richtigen Grund: Weil Sie nach der vielversprechendsten Option suchen, um sie im richtigen Leben zu testen.

Seien Sie *aktiv* skeptisch, nicht passiv.



Timothy Ferriss

### **Der 4-Stunden-Körper**

Fitter - gesünder - attraktiver

Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 608 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

320 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-570-50132-0

Riemann

Erscheinungstermin: Juni 2011

Jetzt sehen die Glaubenssätze von Millionen Diätessern, Bodybuildern und Trainingsfreaks alt aus

„Zu dick“, „nicht muskulös genug“, „keine Ausdauer“ – Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist weit verbreitet und leider oft berechtigt. Viele Abnehmtipps fruchten jedoch nicht und enden in Resignation. Heißt das, dass es keine sinnvollen Regeln für den perfekten Body gibt? Nein, die Regeln müssen nur neu geschrieben werden, und genau das hat sich „Der 4-Stunden-Körper“ vorgenommen. Wer allerdings nur auf die Willenskraft und Leidenschaft seiner Leser baut, scheitert in aller Regel. Deswegen lautet das Motto von Timothy Ferriss: Smart abnehmen und effizient trainieren. Lernen Sie, welche minimalen Maßnahmen ein Maximum an Ergebnissen bringen – durch präzise Informationen über die Funktionsweise unseres Körpers und praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen!