

# SCORPIO

Anna Cavellius

# INTERVALLFASTEN – ABER RICHTIG

Gesund abnehmen, gut essen



SCORPIO



Vorwort 7

Endlich stressfrei abnehmen 8  
Zunehmen geht ja so einfach 8  
Diäten machen dick 8  
Pause machen kann jeder 8  
In Zukunft besser essen 9

### Leichter leben 10

Das Ziel: mein Wohlfühlgewicht 12  
Alles auf Anfang! 13  
Das sagt die Wissenschaft 13  
Abnehmen, wie es zu mir passt 14  
Welches Gewicht passt zu mir? 15  
Abnehmen = Pausen machen +  
dazwischen das Richtige essen 16

### Fastenzeiten 18

Was ist Fasten eigentlich? 20  
Jahrtausendealte Tradition 20  
Wie geht Fasten? 24  
Heilfasten 24  
Klassiker: Buchinger-Heilfasten  
in der Klinik 25  
Heilfasten zu Hause für Gesunde 26  
Intervallfasten 28  
Was bringt mir Fasten? 32  
Stoffwechselbalance 32  
Stabiler Blutdruck 33  
Starkes Herz 34  
Extra: Fasten bei Krebs 35  
Diabeteschutz 36  
Langsameres Altern 38  
Extra: Und tschüss,  
alte Gewohnheiten 40

### Intervallfasten Schritt für Schritt 44

Esspausen für jeden Typ 46  
Kurzzeit-Esspausen 48  
Das tägliche Fasten 51  
Das wöchentliche Fasten 54  
Extra: Fragen & Antworten 59

### Besser essen 64

Essen heute 66  
Dickmacher Insulin 67  
Ernährungs-Basics 88  
Schnelle Energie: Kohlenhydrate 69  
Lebenswichtig: Fette 71  
Schlankmacher Eiweiß 75  
Mikronährstoffe 78  
Extra: Sekundäre Pflanzenstoffe 86  
Gesund essen geht ganz einfach 88  
Extra: Ernährungs-Basics auf  
einen Blick 89



## Genussrezepte 92

- Gut in den Tag starten 94
- Frühstück 95
- Wohlfühlsuppen 105
- Salatklassiker 113
- Warme Hauptgerichte 121
- Desserts 143



## Was jetzt noch guttut 150

- Richtig atmen 152
  - Lachen ist gesund 153*
- Meditation 155
  - In die Stille kommen 155*
- Verdauungshilfen 157
  - Natürliche Hausmittel 157*
- Gut schlafen 160
  - Typische Schlafstörer 161*
  - Erholbarer Schlaf: Das können Sie tun 161*
- Das Abnehm-Plus: mehr Muskeln 163
  - Die besten Ergebnisse erzielen 164*
- Abnehm-Yoga für Einsteiger 164
  - Extra: Leichter durchhalten 168*
- Rezeptverzeichnis 170
- Bücher zum Weiterlesen 171
- Quellennachweise 172
- Bildnachweis 174

## Vorwort

Vielen Patienten mit einer chronischen Erkrankung wie etwa Rheuma oder Bluthochdruck hilft es, nach vorheriger Rücksprache mit ihrem Arzt zu fasten. Doch wenn man diese Möglichkeit anbietet, haben viele die Sorge, dass sie das nicht »durchhalten«. Die Mutigen, die sich dann doch trauen, sind überraschend, wie einfach ihnen der Nahrungszwischenverzicht über mehrere Tage gefallen ist und wie gut sie sich hinterher fühlen. Fasten ist nicht ohne Grund eines der ältesten Naturheilverfahren der Welt und Teil vieler verschiedener Kulturen. Es wirkt sich insgesamt positiv auf Gesundheit und Vitalität aus und ist daher eine hervorragende Prävention.

Seit die Wissenschaft das Intervallfasten als moderne Variante des Heißfastens entdeckt hat, kommen viel mehr Menschen in den Genuss dieser Therapie. Die Entdeckung, dass man im Laufe eines Tages und einer Nacht nicht vollständig auf Nahrung verzichten muss,

sondern nur 14 bis 16 Stunden, hat zu großer Popularität geführt. Das nämlich trauen sich fast alle Menschen zu. Die internationale Forschung zeigt, dass die Ergebnisse ähnlich positiv sind wie die des Heißfastens. Das macht das Intervallfasten zu einer heilsamen Praxis, mit der man nicht viel falsch machen kann und die sich besonders leicht in den Alltag einbauen lässt. Sie ist einfach durchzuführen, erfordert kaum Verzicht und ist gut verträglich. Und auch, wenn sie nicht in erster Linie dazu dient, abzunehmen, wirkt sie sich längerfristig positiv auf das Gewicht aus – vor allem weil sie die Achtsamkeit gegenüber unserer Angewohnheit schärft, ständig irgendeine Kleinigkeit zu essen.

Was wollen Sie mehr? Entdecken Sie mit dem Blick auf die Uhr Ihre eigene, biologische Uhr wieder – gesunden Hunger und den Genuss beim Essen.

### PROFESSOR DR. MED. GUSTAV DOBOS

Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte

## Endlich stressfrei abnehmen

Die meisten von uns sind es gewohnt, zu essen, wann und wo es ihnen Spaß macht – ein Sandwich oder eine Latte macchiato am Vormittag, ein Teller Pasta mittags, danach ein Stückchen Kuchen, vielleicht noch ein, zwei Rippchen Schokolade gegen das Nachmittags-tief, eine Brezel auf dem Heimweg, weil man beim Einkaufen fürs Abendessen Hunger bekommen hat. Was wir so alles nebenher zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten zu uns nehmen, ist uns oft gar nicht richtig bewusst. Und wenn wir außerdem gestresst sind, essen wir noch mehr – kein Problem in einer Gesellschaft, in der man 24/7 durchfuttern kann, wenn man will.

### Zunehmen geht ja so einfach

Dass solche Essgewohnheiten in der Kombi mit Stress und zu wenig Bewegung (weil dafür oft keine Zeit mehr bleibt oder es auf der Couch einfach bequemer ist) und – aufgepasst! – immer wiederkehrenden Diätkuren dicker machen, als einem lieb ist, ist bekannt. Außerdem leidet das Selbstbewusstsein, weil wir sehr wohl merken, dass das, was wir tun, nicht gut für uns ist. Auf lange Sicht machen einen die Pfunde zu viel dann möglicherweise sogar krank. Übergewicht gilt heute als eigenständiges Krankheitsbild, das viele andere Beschwerden im Gepäck hat, darunter Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Typ-2-Diabetes, der seinerseits viele Folgeerkrankungen nach sich zieht.

### Diäten machen dick

Doch genauso, wie erwiesen ist, dass Übergewicht ein echtes Gesundheitsrisiko darstellt, konnte gezeigt werden, dass Diäten zum Abnehmen wenig hilfreich sind. Außer natürlich, man verfügt über eine eiserne Disziplin und den Willen, sich in Abnehmmethoden einzuarbeiten, die schwieriger sind als FdH («Friss die Hälfte»), oder man hat tatsächlich bestenfalls ein paar kosmetische Überschusspfunde. Nach den meisten Hungerkuren, denn das sind die allermeisten Reduktionsdiäten, bei denen Kalorien eingespart werden, lässt schnell der Jo-Jo-Effekt grüßen und spätestens dann hat es sich auch mit der Motivation abzunehmen. Nach zwei Wochen Kaloriensparen und der Rückkehr zu den alten Essgewohnheiten sind im Handumdrehen drei Kilogramm mehr auf den Hüften und die kriegt man noch schlechter los als beim ersten Mal. Oft sind Diäten der sichere Einstieg in eine Übergewichtskarriere.

### Pause machen kann jeder

Wie soll denn aber sicheres Abnehmen möglich sein, wenn so viele Stolpersteine drohen? Wenn man ständigen Versuchungen ausgesetzt ist und den Stress nicht abschalten kann? Wenn man keine Lust hat, sein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen? Ganz einfach. Das Zauberwort heißt: Essenspausen. Und die kann jeder Mensch umsetzen, wann und wo er will. Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist ein Minimum an Disziplin – zumindest am Anfang. Denn auch an die Pausen muss man sich gewöhnen. Aber:

Sie können beim Kurzzeitfasten aus verschiedenen Zeitabschnitten diejenigen aussuchen, die am besten zu Ihnen passen. Die Fastenphasen reichen dabei von fünf Stunden Essenspause zwischen jeweils drei Hauptmahlzeiten über das Weglassen nur einer Mahlzeit täglich bis hin zu Fastentagen, die sich mit »normalen« Esstagen abwechseln. Wichtig ist nur, dass Sie nicht hungern und das Richtige essen, denn dann arbeitet Ihr Stoffwechsel in seinem natürlichen Rhythmus und Ihr Körper kann gespeichertes Fett verbrennen. Das Tolle daran: Auf lange Sicht bekommen Sie so nicht nur den Speck weg, weil sich Ihr Stoffwechsel langsam, aber sicher daran gewöhnt, von seinen Reserven zu leben und später – wenn Sie weiter gesund essen und sich tagsüber immer wieder Bewegung verschaffen – die Energie zu verbrauchen, die er mit den Hauptmahlzeiten bekommt und nichts mehr extra zu speichern. Sie fühlen sich außerdem vom ersten Tag an besser und leichter (vom Sparfaktor für die Haushaltskasse mal abgesehen).

### In Zukunft besser essen

Der größte Vorteil liegt jedoch darin, dass Sie eine neue Einstellung zum Essen und zur Qualität Ihrer Nahrungsmittel gewinnen können. Denn ohne das richtige Essen keinen Sinn, schließlich braucht Ihr Körper ja verschiedene Nährstoffe, um gut zu funktionieren und damit das Leben auch Spaß macht. Deshalb habe ich Ihnen ein Paket geschnürt, das aus zeitgemäßem Ernährungs-Know-how und 47 leckeren Genussrezepten für Ihre Essenszeiten besteht.

Doch zuerst geht es darum, sich auf das Intervallfasten als neuen, positiven Lebensstil einzustimmen. Denn wenn Sie wissen, warum diese Methode wie eine Wellnesskur für Ihren Stoffwechsel wirkt, gelingt es Ihnen auch, sich zu motivieren, um daraus eine lebenslange gute Gewohnheit zu machen. So klappt es dann auch sicher mit dem Abnehmen und Gewicht-halten.

A woman wearing a floral hat and a dark top is lying on her back in a field of wildflowers, looking up towards the sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The background is a soft-focus field of green and yellow wildflowers.

# Leichter leben

- » Wie Intervallfasten wirkt
- » Was die Wissenschaft zum Kurzzeitfasten sagt
- » Das persönliche Wohlfühlgewicht finden

## Das Ziel: mein Wohlfühlgewicht

Wenn das Körpergewicht entgleist, liegen die Gründe dafür meist in einer längeren Diätkarriere oder am Fehlen von Ernährungs-Know-how und gesunden Essstrukturen. Damit meine ich regelmäßige Aktivitäten (also viel zu Fuß gehen, Treppen steigen, Rad fahren, den Haushalt wuppen, im Garten arbeiten) und/oder Sport, ein Gleichgewicht von Stress und Entspannung,

gesunde Schlafgewohnheiten, Essen und Trinken, das gut für den Körper ist und nicht dick macht. Alles eben, was einen gesunden Alltag und Lebensstil mit ausmacht. Die meisten seriösen, wissenschaftsbasierten Diäten und Abnehmkursen widmen sich neben Ernährungsempfehlungen genau diesen Strukturen und versuchen einen (wieder) auf den richtigen Weg zu bringen, indem sie Regeln aufstellen und die Mahlzeiten nach bestimmten Mustern zusammenstellen. Das kann sehr

hilfreich sein, ist aber nicht immer so einfach in den Alltag einzubauen, wenn man sich jahrelang ganz anders verhalten hat oder wenn der Stoffwechsel aufgrund der ständigen Diäten auf Sparflamme läuft und man gefühlt schon zunimmt, wenn man irgendein Essen nur anschaut.

### Alles auf Anfang!

Mit Intervallfasten können Sie den Reset-Knopf drücken. Ihr Körper kann sich in aller Ruhe wieder neu ausrichten, so wie es für ihn am gesündesten ist. Denn im Prinzip wird durch das Intervallfasten ein genetisches Programm in Gang gesetzt, das heutzutage durch den ständigen Überfluss an Energie aus Essen und Getränken nur noch selten abgerufen wird. Erst die kleinen und größeren Essenspausen führen dazu, dass der Stoffwechsel wieder dahin kommt, wo er früher mal war.

Wenn Sie jetzt schon hoch motiviert sind, können Sie gleich weiterblättern bis zu der Stelle im Buch, wo es darum geht, die passende Intervallfastenmethode auszusuchen. Das Pausemachen zwischen den Mahlzeiten ist das Einfachste von der Welt. Sie gewöhnen sich einfach feste Essens- und Pausenzeiten an. So unterstützt Sie Intervallfasten beim nachhaltigen Abnehmen, ganz ohne strenge Regeln in Bezug darauf, was Sie essen dürfen.

Sie können Essenspausen beispielsweise nutzen, um langfristig abzunehmen, aber auch, um nach einer längeren Fastenperiode – wie etwa einer einwöchigen Heilfastenkur – Ihr Gewicht zu halten. Das Heilfasten gilt übrigens

laut Fastenpapst Ruediger Dahlke als die Königsdisziplin zum Einstieg ins Kurzzeitfasten, da der Stoffwechsel durch die lange Pause lernt, von seinen Reserven zu leben und dann bei den kurzen Pausen wieder leichter auf dieses Erfahrungsmuster zurückgreift. Trotzdem: Wem eine Woche Fasten zu anstrengend ist, der tastet sich mit Pausen, die am besten zu seinem Alltag passen, an sein Wohlfühlgewicht heran. Wer erst einmal wieder sein normales Hunger- und Sättigungsgefühl spüren will, ist mit Kurzzeitpausen von fünf Stunden gut beraten. Wer Gewicht langsam, aber sicher loswerden möchte, setzt auf Fasten im Schlaf, wochenweises Fasten oder mehrere Fastentage im Wechsel, je nachdem, mit welcher Methode Sie sich am besten anfreunden können (siehe ab Seite 45).

### Das sagt die Wissenschaft

Nicht umsonst schwören viele namhafte Ärzte auf Intervallfasten, denn es kann zum Beispiel dabei helfen, zahlreiche ernährungsbedingte Krankheiten wieder in den Griff zu bekommen. Und das ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Intervallfasten wirkt genauso effektiv wie eine Reduktionsdiät, wie die am Deutschen Krebsforschungszentrum und dem Universitätsklinikum in Heidelberg entwickelte HELENA-Studie zeigte. So gab es keinen Unterschied zwischen der Teilnehmergruppe, die ein Jahr lang intermittierend fastete (hier: 5:2, siehe dazu auch Seite 55), und der, die eine herkömmliche Reduktionsdiät mit um 20 Prozent gesenkter Tagesmenge an Kalorien

durchführte. Das zeigte sich sowohl am Abnehmerfolg – vor allem, was das ungesunde Bauchfett und Fett eingelagert in der Leber anbelangt – als auch an den ermittelten Blutwerten. Zwei andere Studien aus Australien und Norwegen mit demselben Studiendesign kamen zu gleichen Ergebnissen.

Der für Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde an der Charité, entscheidende Aspekt ist, dass bei gleichen Effekten das Intervallfasten offenbar im Alltag leichter und länger durchgehalten wird als eine Reduktionsdiät. So habe es sich in Studien mittlerweile durchgesetzt, periodisches Heißfasten und Intervallfasten zu kombinieren. Auch Tilman Kühn, leitender Forscher der HELENA-Studie betont, dass es einigen Menschen offenbar leichter falle, an zwei Tagen sehr diszipliniert zu sein, als sich jeden Tag einzuschränken und Kalorien zu zählen.

### *Erhebliche Gesundheits-Benefits*

Ein Team um Frank Madeo vom Institut für Molekulare Biowissenschaften an der Universität Graz unternahm zwei Studien: In der ersten Untersuchung bestand das Intervallfasten für 60 gesunde, nicht stark übergewichtige Erwachsene (BMI 22–30) aus dem völligen Nahrungsverzicht über 36 Stunden (1 Tag und 2 Nächte), das sich mit einer zwölfstündigen Phase abwechselte, in der die Teilnehmer essen konnten, was sie wollten. Obwohl sie beim Essen keine Regeln befolgen mussten, nahmen sie insgesamt 37,4 Prozent weniger Kalorien zu sich. Das führte nach vier Wochen

zu einer Gewichtsreduktion von durchschnittlich 3,5 Kilogramm.

Das Intervallfasten hatte den Laboruntersuchungen zufolge nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Die Gewichtsreduktion wurde bevorzugt durch eine Verringerung des »toxischen« Fettgewebes im Bauch erzielt, der Blutdruck ging zurück und am Ende des vierwöchigen Intervallfastens hatte sich sogar der Framingham-Score zum Zehnjahresrisiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebessert.

Weitere Zeichen (u.a. der auch in den Essensphasen messbare Anstieg der Ketonkörper und eine Reduktion des Schilddrüsenhormons Triiodthyronin, T3) gelten für Madeo als Hinweis, dass das Intervallfasten sich außerdem günstig auf Alterungsvorgänge im Körper auswirken könnte.

### *Abnehmen, wie es zu mir passt*

Je mehr Sie über Intervallfasten wissen, desto einfacher wird es Ihnen fallen, es zu Ihrer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Noch wichtiger jedoch ist, dass Sie das Abnehmen mit Intervallfasten zu Ihrem ganz persönlichen Projekt machen, bei dem Sie Chef-in sind.

Denn vielleicht geht es Ihnen so wie vielen anderen, die unglücklich mit ihrem Gewicht sind: Sie schleppen meistens nicht nur ein paar Pfunde zu viel mit sich herum, sondern haben auch ständig ein schlechtes Gewissen. Und das, was wir täglich auf Instagram, in Magazinen oder sozialen Netzwerken zu sehen bekommen, macht es oft noch schlimmer: Ständig werden wir mit Influencern, Models

und Filmstars konfrontiert, die oft schon unverschämte dünn sind (oder auch nur fake-dünn). Hinter ihrer schönen Fassade steckt jede Menge Arbeit und Disziplin. Sie alle hungern und halten Diät, treiben viel Sport und haben manchmal auch einen persönlichen Fitnesscoach, um ihre Size-zero-Maße zu halten. Aussehen ist ihre Existenzgrundlage und ein Bäumlein könnte Aufträge oder Werbekunden kosten. Diese künstlichen Schönheitsideale haben dazu beigetragen, dass wir oft eine völlig falsche Sicht auf unseren Körper haben. Dabei ist das *eigene* Körpergefühl entscheidend. Was für einen selbst ideal ist, was am besten zu einem passt, ist bei jedem Menschen anders und was sich schlussendlich gut anfühlt, sollte jede/-er von uns schon selbst bestimmen.

Wenn Sie sich unwohl fühlen und erkannt haben, dass das nicht an zu breiten Hüften oder einem üppigen Po liegt (Ihre individuelle Körperfettverteilung würde sich auch bei einer Nulldiät nicht gravierend verändern), sondern daran, dass Sie wirklich zu viel Gewicht mit sich herumschleppen, dann haben Sie den ersten Schritt hin zu Ihrem Idealgewicht gemacht. Sie sind die Bestimmerin über *Ihr* Wohlfühlgewicht oder auch eine Kleidergröße, in die Sie wieder hineinpassen wollen. Fangen Sie aber klein an und halten Sie Ihr Ziel in Reichweite. Stimmen Sie sich innerlich und ohne Zeitdruck darauf ein. Mit den Essenspausen stellen Sie eine erste Weiche.

### *Welches Gewicht passt zu mir?*

Auch beim Intervallfasten sollte das Ziel sein, ein Gewicht anzustreben, mit dem Sie sich langfristig gut fühlen. Nur, was ist das eigentlich, das sogenannte Wohlfühlgewicht? Wie kann man es erkennen? Tatsächlich ist das Wohlfühlgewicht bei jedem Menschen anders, je nach Körperbau (der ererbt ist), je nach Alter (Hormonumstellungen fördern eine Gewichtszunahme am Bauch), Stress (dauerhaft erhöhte Stresshormonspiegel machen ebenfalls einen dicken Bauch) und persönlichen Vorlieben – die eine mag es schmäler, die andere an den richtigen Stellen runder. Es gibt also keine festgelegte allgemeingültige Norm oder ein standardisiertes Maß dafür. Weder extremes Schlanksein noch Übergewicht tun uns gut.

### *Ein Wohlfühlgewicht anpeilen*

Das Wohlfühlgewicht hat also mit dem exakten Körpergewicht gar nicht so viel zu tun. Sich täglich auf die Waage zu stellen bringt in dem Zusammenhang also nichts. Streichen Sie die Anzeige auf der Waage aus Ihrem Kopf (oder geben Sie die Waage am besten weg) und hören Sie lieber in sich selbst hinein und auf Ihr Bauchgefühl. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Körper Ihnen an Signalen sendet – darauf kommt es an. Wie fühlt es sich an, wenn Sie eine Treppe hinaufsteigen oder der Trambahn hinterherrennen? Können Sie sich problemlos bücken, um Ihre Schuhe zubinden? Können Sie leicht aus der Puste, weil Sie zu viel Gewicht mit sich herumschleppen? Schmerzen bestimmte Gelenke bei Bewegun-

gen? Tragen Sie die Klamotten, die Sie gerne mögen und in denen Sie sich attraktiv fühlen? Schlafen Sie gut oder machen Ihnen Atemprobleme im Schlaf zu schaffen, sodass Sie morgens immer wie gerädert aufwachen? Fühlen Sie sich rundum wohl in Ihrer Haut? Mögen Sie sich und finden sich attraktiv und

sexy? Wenn Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen und Antworten darauf suchen, wie es für Sie besser wäre, bekommen Sie ein Gefühl für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht und orientieren sich weniger an anderen Menschen, die mit Ihrem Leben und Ihrem Alltag überhaupt nichts zu tun haben.

Sollten Sie sich schwertun, Ihr Wohlfühlgewicht zu erspüren, können Sie sich an Ihren Bauchumfang halten. Der Taillenumfang sollte bei Frauen unter 80 Zentimetern liegen, bei Männern unter 94. Zeigt das Maßband mehr an, steigt das Erkrankungsrisiko. Das innere Bauchfett lagert sich um die Organe an, hier entstehen jede Menge Botenstoffe, die Entzündungen im Körper in Gang setzen und den Blutdruck ansteigen lassen. Damit steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen wie Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Brustkrebs.

Bei über 88 Zentimetern Bauchumfang bei der Frau und 102 Zentimetern beim Mann ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark erhöht. Gemessen wird vor der ersten Mahlzeit des Tages, ausatmen nicht vergessen!

Die gute Nachricht zum Schluss: Im Gegensatz zu Speicherfett an Beinen und Po lässt sich das am Bauch gut mobilisieren, sprich: wegbekommen. Nehmen Sie sich also einen Zentimeter nach dem anderen vor, bis Sie bei einem gesunden Maß angelangt sind.

Einmal pro Woche messen reicht, alles andere wird stressig. Manche Menschen finden es motivierend, wenn sie sich eine Kurve zeichnen, mit der sie festhalten, wie ihr Bauchumfang schwindet.

### *Abnehmen = Pausen machen + dazwischen das Richtige essen*

Mit den Rezepten in diesem Buch können Sie »lernen«, welches Essen Ihnen guttut und welches weniger. Dazu gehört zum Beispiel, dass Ihre Mahlzeiten gut sättigen, ohne dass

Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen. So halten Sie auch Ihre Essenspausen immer gut durch, ohne zwischendurch in die Tischplatte zu beißen.

Ihr Ziel – etwas von Ihrem Gewicht loszuwerden – lässt sich nicht über strenge Vor-

schriften und Diäten erreichen. Letztere bringen langfristig nichts, außer Sie stellen Ihre Ernährung dauerhaft um auf eine mediterrane, also eine energiedichte Ernährungsweise, die kohlenhydratarm und dabei reich an gesunden Fetten und ausreichend Eiweiß, vielen Pflanzenfasern (Ballaststoffen) und genügend Wasser ist. Studien haben gezeigt, dass diese Ernährungsform (genauso übrigens wie bestimmte medizinisch empfohlene Diäten für Herz- und Bluthochdruckpatienten) der einzig sinnvolle Weg zum Wunschgewicht ist, wenn man es ausschließlich über die Ernährung lösen will.

### *Ihr neues Hobby: gesund essen*

Zu schaffen ist das alles nur, wenn Sie sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzen und sich entsprechendes Wissen aneignen, wenn Sie auch in Ihrer Küche Chef/-in über Ihre Mahlzeiten sind und selbst kochen. Das hört sich ganz schön anspruchsvoll an und ist es

auch. Aber, um gesund zu essen, muss man nicht Ernährungswissenschaften studieren. Eine gesunde Neugier auf Lebensmittel und die Zubereitung von Essen reicht für den Anfang völlig aus. Ab Seite 65 finden Sie deshalb einigermaßen kurz und bündig alles Wissenswerte zusammengefasst. Hier können Sie nachlesen, was es braucht, um gut und genussvoll zu essen und so in Kombination mit Essenspausen Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Außerdem finden Sie leckere Rezepte für Frühstück und kalte und warme Hauptgerichte, die einfach zuzubereiten sind und sich zum Großteil auch sehr gut zum Mitnehmen eignen. Und wenn Sie Lust haben, mal etwas anderes zu essen, oder Sie sind eingeladen, dann genießen Sie auch das mit gutem Gewissen. Dann geht es mit dem Abnehmen mal ein wenig langsamer, aber das Leben macht weiterhin Spaß.



# Fastenzeiten

- » Fasten als Teil unseres biologischen Programms
- » Die heilsamen Wirkungen von Essenspausen auf Körper und Seele
- » Intervallfasten als neue Gewohnheit etablieren

*Beim Thema Fasten gibt es viele Missverständnisse: Fasten ist nicht hungern. Es ist auch viel mehr als ein paar Pfunde loswerden. Fasten ist vielmehr der bewusste, vorübergehende, freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und energiereiche Genussmittel über einen bestimmten, selbst gewählten Zeitraum hinweg, sodass sich der Körper, aber auch Seele und Geist erholen können.*

## Was ist Fasten eigentlich?

Fasten ist ein Teil unseres biologischen Programms. In unserer DNA, der Erbinformation, ist in jeder unserer Körperzellen der Rhythmus aus Fasten- und Essenszeiten angelegt, der unseren Vorfahren das Überleben ermöglichte. Nämlich: sich satt essen, wenn Überfluss herrscht, die Beeren reif sind und genug Wild erlegt ist, und in den Fettzellen speichern, was gerade nicht benötigt wird. Und in den Hungerphasen, wenn es kalt ist oder man nichts zu essen findet, von dem zehren, was der Körper clever deponiert hat. Von diesem intelligenten Fettspar-Mechanismus profitieren wir (mehr oder minder) bis heute. Da wir Menschen in den reichen Ländern dieser Welt jedoch im Gegensatz zu unseren Vorfahren

einen völlig anderen Lebensstil pflegen und ständig viel mehr Energie aus der Nahrung zur Verfügung haben, als wir verbrauchen, sorgt dieser Mechanismus schnell für ein paar Pfunde zu viel.

### *Jahrtausendealte Tradition*

Dabei hat sich der Mensch seit der Antike einigermaßen gesund ernährt – was häufig dem Umstand geschuldet war, dass Essen für viele Menschen einfach knapp war. Aber grundsätzlich ab man jahrhundertlang eher ballaststoffreich (viel Getreide und Pflanzenkost), nahm wenig tierische Fette zu sich (außer man war adelig oder sehr wohlhabend), kaum Zucker und wenige Genussmittel (zum Beispiel alkoholische Getränke). Revolutioniert wurden unsere Essgewohnheiten erst durch die Er-

findung von Convenience-Produkten im Zuge der Industrialisierung. Dadurch sollte die Ernährung der Arbeiterfamilien kostengünstig verbessert werden. Fleischextrakt, Brühwürfel und Erbsenwurst fanden aber auch die bürgerlichen Schichten schick und griffen zu. Heute stellen allein in Deutschland 64 Betriebe Fertiglernsmittel her und erwirtschaften damit knapp 4 Milliarden Euro pro Jahr (Quelle: Statista 2019). Mit der Einführung des Kühlschranks in den 1950er-Jahren begann schließlich das Zeitalter der Spontaneinkäufe und leider auch der Lebensmittelverschwendung. Auf dem Speisezetteln seither: wenig Ballaststoffe, wenig pflanzliche Lebensmittel, dafür reichlich tierische Fette, Zucker und Alkohol. Dabei könnte sich fast jeder Mensch in den Industrieländern mit den Lebensmitteln, die zur Verfügung stehen, auch für kleines Geld gesund ernähren.

Während sich Lebensmittelhersteller freuen, ist der Leidtragende unser »veralteter« Stoffwechsel, der mit der »Zivilisationskost« überfordert ist. Daher noch einmal die gute Nachricht: Er lässt sich untrainieren, und zwar durch

- » gezielte Essenspausen, um den Stoffwechsel wieder auf sein ursprüngliches genetisches Programm zurückzusetzen, sodass er aus seinen Reserven leben kann, und zugleich
- » eine bedürfnisgerechte Ernährungsweise, die möglichst zuckerarm, dabei ballaststoff- und vitalstoffreich ist und uns ausreichend mit den Zellbaustoffen Eiweiß und gesunden Fetten versorgt.

### *Wie das Abnehmen beim Fasten funktioniert*

Fasten wirkt nicht nur auf den Körper, indem es den Stoffwechsel regulieren hilft, dabei jede Zelle mit erfasst und so auch dazu beitragen kann, Speicherfett loszuwerden, das wir in Zeiten des Nahrungsüberflusses einfach nicht brauchen. Weil der Körper immer sicherstellen muss, dass die Organe und vor allem das Gehirn weiter mit Energie versorgt werden, auch wenn es gerade nichts zu essen gibt, stellt er in längeren Essenspausen vom Zuckerstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel um. Das heißt: Wenn die Kohlenhydrate aus Zucker und Stärke (zum Beispiel aus Brot, Kartoffeln oder Nudeln) verbraucht sind, geht es an die Fettreserven. Erst bei sehr langem Hungern – auch bei den sogenannten Crash-Diäten, bei denen die Kalorienzufuhr extrem runtergefahren wird – werden die Eiweißreserven in den Muskeln angegriffen. Das macht Sinn, denn die Abbauprodukte (Ketone) landen dann in der Leber, die diese zur Zuckerproduktion nutzt, um das Gehirn mit Glukose zu versorgen. Das ist der einzige Stoff, mit dem unsere Steuerzentrale im Kopf etwas anfangen kann. Der Nachteil, wenn es an die Eiweißstrukturen geht: Wir berauben uns eines wichtigen Fettverbrenners, denn unsere Muskeln ermöglichen nicht nur Bewegung, sie verbrauchen auch Energie – immer vorausgesetzt, sie werden auch bewegt.

### *Autophagiemotor Fasten*

Was beim Fasten in den einzelnen Körperzellen passiert, ist immer vom Zelltyp

abhängig. Es gibt aber einen bestimmten Prozess, der immer im ganzen Körper aktiviert wird: In den Zellen wird aufgeräumt. Durch die sogenannte Autophagie, eine Art zellinterne Müllabfuhr, werden defekte oder schadhafte Bauteile der Zelle abgebaut, es findet eine Art Entgiftung gekoppelt mit Reparaturprozessen statt. Diese Form der Reinigung auf zellulärer Ebene ist ein wichtiger, uns gesund erhaltender Prozess im Körper. Würde er nicht stattfinden oder sehr verlangsamt ablaufen, verbliebe jede Menge Zellabfall im Körper, würden wir schneller altern und krank werden. Und Essenspausen ziehen laut der preisgekrönten Forschungsarbeit des japanischen Molekularbiologen Ōsumi den größtmöglichen bekannten Autophagieeffekt nach sich.

#### *Wellnesskur für den Körper*

Letztlich sind Essenspausen aber immer auch ein ganzheitlich wirksamer Prozess. Deshalb hat Fasten so viele positive, wissenschaftlich nachgewiesene »Nebenwirkungen«: Es ist nicht nur eine Verjüngungskur für den Körper mit der schönen Folge, dass sich das Bindegewebe und die Haut straffen und Unreinheiten verschwinden. Auch das Immunsystem im Darm kann sich erholen und das Hormonsystem zu einem neuen Gleichgewicht finden. Wenn der Körper umschaltet von der Verbrennung von Zucker (Glukose) auf die von Speicherfett, dann kann dies helfen, zahlreiche Krankheiten zumindest zu lindern und einige sogar zu heilen (siehe auch ab Seite 32).

#### *Entspannung für die Seele*

Nicht zuletzt beeinflusst das Fasten auch die Seele. Wenn wir fasten, schenken wir dem Körper Zeit, sich von Altlasten zu befreien, die Kopf und Herz vielleicht über die Maßen beschwert haben. Wir erhalten die Chance, uns zu besinnen und auf das zu konzentrieren, was wir wirklich brauchen und was nicht. In Fasten-kliniken, in denen man sich beim Heilfasten begleiten lassen kann, wird empfohlen, dass man sich in dieser Zeit des fast kompletten Nahrungsverzichts der Musik, Büchern, der freien Natur und der Reflexion und Meditation widmen und Medienkonsum sowie Stress meiden soll. Ein Experiment, das man auch beim Intervallfasten wagen kann, da man so viel mehr Zeit gewinnt, die man ohne Essen verbringt.

Der schöne Nebeneffekt dabei: Wenn wir es dann sogar mal schaffen sollten, 36 Stunden oder gar ein paar Tage oder noch länger mit weniger Nahrung durchs Leben zu kommen, ist das auch noch ein Riesen-Erfolgsereignis. Es stärkt das Selbstwertgefühl ungemein, wenn man spürt, dass man nicht mehr abhängig ist von Nahrung. Daraus lässt sich in dem einen oder anderen Fall vielleicht sogar die Kraft schöpfen, Entscheidungen für sich zu treffen, vor denen man sich möglicherweise lange gescheut hat. Man gewinnt durch Fasten gewissermaßen »Superkräfte«.

Fasten in bestimmten Zeitintervallen ist DIE Methode, um Körper, Geist und Seele zu entspannen, indem vorübergehend auf Nahrung verzichtet wird.

#### **Eine kurze Geschichte des Fastens**

Bereits im mythologischen Griechenland, so lautet die Sage, fastete die Fruchtbarkeitsgöttin Demeter jedes Jahr neun Tage lang. Der griechische Arzt Hippokrates von Kos (um 460 – um 370 v. Chr.), bekannt als »Vater der europäischen wissenschaftlichen Heilkunde« und damit aller Ärzte, war ebenfalls vom Fasten als wirkungsvollem Therapeutikum für eine Vielfalt von Beschwerden überzeugt: »Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen.«<sup>1</sup> Auch im frühen Mittelalter gab es Fastenanhänger. Zu den berühmtesten zählt Hildegard von Bingen (1098–1179). Im 19. Jahrhundert wurde das Fasten wiederbelebt. Der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (von ihm stammt das Bircher-Müslil), der Fuhrmann Johann Schroth (er entwickelte die Schroth-Kur) sowie Pfarrer Sebastian Kneipp (er erland die Kneipp-Medizin) setzten auf Fasten als Heilmittel. Ihr Werk wurde im 20. Jahrhundert fortgeführt von bekannten Fastenärzten wie Dr. Otto Buchinger (1878–1966) und Franz Xaver Mayr (1875–1965). Diese Mediziner entwickelten ein ganzheitliches Fasten, das medizinische und naturheilkundliche, psychische und religiöse Aspekte vereinte. Sie eröffneten Sanatorien und nahmen stationär Patienten auf. Begleitende Methoden wie eine regelmäßige Darmreinigung und natürlich viel Bewegung wurden eingeführt, um das Fasten zu unterstützen.

Mittlerweile hat die Fastentherapie an einigen medizinischen Fakultäten innerhalb der klassischen Naturheilverfahren einen festen Platz. Vertreter der etablierten Ernährungsmedizin und Befürworter der Fastentherapie wie Prof. Dr. Andreas Michalsen, Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin, halten ein ärztlich kontrolliertes Fastenkonzept mit Bewegungs-, Entspannungs- und Gesprächstherapie sowie Ernährungsschulung für eine wirkungsvolle Maßnahme zur Unterstützung der Behandlung zahlreicher Krankheiten – auch Übergewicht. Gleichzeitig erleichtert Fasten den Einstieg in eine gesundheitsorientierte Lebensstiländerung.<sup>2</sup> In Deutschland bieten zurzeit ein gutes Dutzend Krankenhäuser und Kliniken Fastentherapien an, bei denen das Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele berücksichtigt wird. Dabei ging der Trend in den letzten Jahren mehr und mehr hin zum Fasten für Gesunde und zum sogenannten Anti-Aging-Fasten. Seit rund 80 Jahren ist das intermittierende Fasten, wie das Kurzzeit- oder Intervallfasten auch genannt wird, in der Wissenschaft bekannt. Beim Ramadan, dem Fastenmonat der Muslime, wird es im Grunde schon seit Jahrhunderten praktiziert. Neue Aufmerksamkeit erhielt es durch den britischen Arzt und BBC-Journalisten Michael Mosley.