CARINA TEUTENBERG

FAST(EN) WIE VON SELBST

KLEINE ESSPAUSEN FÜR MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN

G|U

INHALT

Vorwort 4

Kapitel 1: Der Pausenknopf 6

Kleine (Essens)Pause – große Wirkung 7

The Big Easy – was im Körper passiert 9

Female Power – Fasten für Frauen 21

Forever Young – gesund alt werden 24

Mindset – Fasten beginnt im Kopf 25

Was haben Ozempic und Fasten gemein? 29

Just Do It – nicht perfekt, aber einfach 32

Kapitel 2: Der Baukasten **36**

Pausen, die zu DEINEM Leben passen 37

Fast and Furious – die Methoden 41

Essen und Trinken im Fastenfenster 51

This is how we do it! So wird dein Fastentag richtig gut 53

Out of the Box – Fasten als Erlebnis 56

Easy Does It – die 70-20-10-Philosophie 57

Rookie Mistakes – die 5 häufigsten Anfängerfehler 59

Quick Fixes – schnelle Hilfe beim Fasten 64

Ready, Set, Go – so startest du einfach los 66

Kapitel 3: Real Life **70**

Zwischen Brezelduft und Buffets – der Alltags-Survival-Guide 71

Der Alltags-Survival-Guide 71

Unterwegs fasten 75

Family Affairs – Fasten mit Familie 80

No help from a friend?! 85

Kapitel 4: BFF: Beste Fasten-Freunde **88**

Die Hacks, die dein Fasten auf ein neues Level heben 89

BFF #1: Bewegung 91

BFF #2: Klopftechnik 99

BFF #3: Atmung 103

BFF #4: Kälte 106

BFF #5: Licht 109

BFF #6: Trockenbürsten 111

BFF #7: Digital Detox 112

BFF #8: Joy – der vergessene Freund 115

BFF #9: Messen, Spüren, Loslassen 116

Kapitel 5: Der Teller **120**

Good Food only: gutes Essen – gute Pause 121

BreakFast – die Kunst des Fastenbrechens 129

Zucker – der Fasten-Saboteur 133

Food to Go 136

Best Bowl – gesunde Baukästen 140

Power-Bowl – herzhafter Baukasten 142

Morning-Bowl – süßer Baukasten 144

Kapitel 6: Rezepte **148**

Kapitel 7: Dein Fasten-Flow **158**

Wenn aus Machen Sein wird 159

Die Wahrheit über die magischen 21 Tage 162

The Long Game – wie es sich anfühlt, wenn Fasten bleibt 164

Glossar 168

Endnoten 172

Sachregister 175

an, die dein Körper auch selbst nutzt. Die Wirkung? Du hast weniger Hunger, denkst weniger an Essen, isst automatisch weniger – ohne Willenskraft. Ozempic wurde ursprünglich als Medikament für Typ-2-Diabetes entwickelt. Der gewünschte Nebeneffekt Gewichtsreduktion ist heute für viele die primäre Anwendung.

Und jetzt kommt das Spannende. Intervallfasten aktiviert denselben GLP-1-Mechanismus – nur von innen, ohne Spritze. Studien zeigen, dass Fastenperioden die körpereigene GLP-1-Ausschüttung ankurbeln. Proteinreiche Mahlzeiten, Ballaststoffe, Hülsenfrüchte, gute Fette – all das, was in Kapitel 5 auf dem Teller landet – stimuliert ebenfalls die natürliche GLP-1-Freisetzung. Dein Körper hat also sein eigenes, eingebautes Ozempic. Es heißt: gutes Essen zur richtigen Zeit.

Der Unterschied ist kein kleiner: GLP-1-Medikamente liefern pharmakologisch hohe, dauerhafte Wirkstoff-

SCIENCE SAYS

Fasten und GLP-1

GLP-1 wird im Darm als Reaktion auf Nahrungsaufnahme ausgeschüttet – aber auch Fastenperioden und die anschließende, bewusst gestaltete erste Mahlzeit können diese Ausschüttung beeinflussen. Eine Übersichtsarbeit im American Journal of Clinical Nutrition (2024) untersuchte die ernährungsabängige GLP-1-Ausschüttung und kommt zu dem Schluss: Eine mediterrane Ernährung mit viel Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten in Kombination mit Intervallfasten ist einer der effektivsten Wege, das körpereigene GLP-1-System zu stärken – ganz ohne Medikament.[8]

spiegel, die weit über das hinausgehen, was der Körper selbst produziert. Dafür kommen sie mit einem Preis – im wörtlichen und im übertragenen Sinne.

Was die Daten wirklich sagen

Studien zeigen, dass viele Menschen nach dem Absetzen von GLP-1-Medikamenten erheblich an Gewicht zurückgewinnen – unter anderem, weil keine Verhaltensänderung stattgefunden hat. Der Körper lernt durch das Medikament nicht, anders mit Hunger umzugehen. Diesen Effekt nennt man inzwischen den »Ozempic-Rebound«. Oprah Winfrey erlebte ihn selbst: Sie setzte die Medikamente nach sechs Monaten ab, um zu testen, ob sie es alleine schafft – und berichtete Ende 2025 ehrlich, dass sie in diesem Jahr erneut etwa neun Kilo zugenommen hatte.

Eine aktuelle Übersichtsarbeit in der Fachzeitschrift Biomedicines argumentiert, dass GLP-1-Medikamente und Intervallfasten physiologisch gut zusammenpassen. Sie betont aber gleichzeitig, dass Fasten durch den Aufbau metabolischer Flexibilität etwas schaffen kann, das kein Medikament kann: die innere Fähigkeit, mit Hunger, Pausen und Energie eigenständig umzugehen.

Ein weiterer Punkt, den viele nicht kennen: GLP-1-Medikamente können auch Muskelmasse reduzieren, nicht nur Fett. Wer sie ohne gezieltes Muskeltraining und ausreichend Protein nimmt, verliert womöglich das Falsche.

Meine ehrliche Einordnung

Ich urteile nicht. Für Menschen mit schwerem Übergewicht oder metabolischen Erkrankungen können GLP-1-Medikamente ein echter Durchbruch sein. Das respektiere ich voll und ganz. Aber wenn du dieses Buch liest, bist du wahrscheinlich nicht in dieser Situation. Du suchst etwas, das sich na-

türlich anfühlt, das du verstehst, das du lebst – ohne Spritze, ohne Rezept, ohne monatliche Kosten von mehreren Hundert Euro. Und genau das ist Intervallfasten: das natürliche Aktivieren deines eigenen GLP-1-Systems. Keine Abhängigkeit, kein Rebound und keine Muskeln, die mitschrumpfen. Nur dein Körper, der lernt, was er eigentlich schon immer konnte.

Just Do It – nicht perfekt, aber einfach

Eine Teilnehmerin sagte einmal zu mir: »Carina, ich würde ja gern fasten, aber nur, wenn ich es ganz und gar richtig mache.« Ich musste schmunzeln und antwortete: »Fasten ist keine Matheklausur. Es ist eine Pause.« Psychologische Studien bestätigen das: Veränderungen gelingen besser, wenn wir sie als Experiment verstehen, nicht als Prüfung. Fasten ist nicht empfindlich. Fasten verzeiht alles. Es braucht keine Perfektion, sondern nur den ersten Schritt.

Zu viel Nachdenken verhindert die Veränderung. Ein Beispiel aus meinem eigenen Leben: Ich trinke seit sechs Jahren keinen Alkohol mehr. Aber hätte ich damals tagelang darüber gegrübelt, was das auf der nächsten Party bedeutet oder wie ich erklären soll, warum ich nichts trinke … ich hätte die Entscheidung vermutlich nie getroffen. Manchmal darf man das Denken überspringen. Man darf eine Idee nehmen, sie drehen, sie anschauen – und sie dann einfach machen. Nicht perfekt. Nicht für immer. Nur für jetzt.

Genau so funktioniert Fasten. Wenn wir anfangen, es endlos zu durchdenken, fragen wir uns schnell: *Was, wenn ich Hunger bekomme? Was, wenn ich schlechte Laune habe?* Aber das Leben ist keine Excel-Tabelle. Und Fasten ist kein Projekt mit Deadline. Fasten trägt sich selbst – sobald du den ersten Schritt gemacht hast. Es braucht nur ein: Ich probiere das jetzt.

Ready, Set, Go – so legst du JETZT los

Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, darfst du erst einmal entspannt durchatmen. Denn du musst jetzt gar nichts Großes entscheiden: keinen Wochenplan schreiben, niemandem erklären, dass du ab morgen fastest.

Der klügste Start ist immer der sanfteste. Du kannst dir einfach sagen: Ich probiere heute mal eine kleine Pause aus. Nicht perfekt, nicht heldenhaft, sondern neugierig. Vielleicht verschiebst du eine Mahlzeit ein bisschen nach hinten. Vielleicht lässt du den Snack weg, den du gar nicht brauchst.

Und übrigens: Mir hilft es, bei Zweifeln die Gedanken »Ich starte erst, wenn …« zwar entspannt zu betrachten, sie dann aber ganz sanft beiseitezuschieben. Viele Bedingungen wie »Ich starte erst, wenn ich mal einen Tag für mich habe« fühlen sich zwar vernünftig an, sind aber oft nur eine Ausrede, die sich als gute Vorbereitung tarnt.

Was den Start für mich leichter macht, sind oft kleine Dinge. Leckere frische Lebensmittel für »danach« einkaufen. Oder eine schöne Unternehmung planen. Ein Besuch in der Sauna. Oder ich gehe einfach früh ins Bett und lese ein gutes Buch. Nichts davon kostet Überwindung oder besonders viel Energie – im Gegenteil. Das macht den Fastenstart zu etwas, das ich mir schenke, und nicht zu etwas, das ich irgendwie überwinden muss.

Auf Mindset-Ebene heißt das: Du musst nichts verändern. Du musst nur bereit sein für die Möglichkeit, dass weniger genug sein könnte.

Und manchmal ist genau das der Anfang – nicht, weil du super diszipliniert bist, sondern weil du dich darauf einlässt, dass dein Körper dich schon trägt. Ohne Druck und ohne Perfektion. Fasten beginnt, wenn du dich fragst: Wie könnte das heute für mich leicht gehen? Und welche Möglichkeiten du da hast – das erfährst du jetzt.

FAST'N EASY

Was du aus Kapitel 1 mitnehmen kannst

- Fasten ist kein Verzicht, sondern eine Pause, die wirken kann.
- Dein Körper liebt Pausen: Autophagie räumt auf, Ketose gibt Energie, BDNF kann den Kopf klarer machen.
- Stille Entzündungen können durch regelmäßiges Fasten reduziert werden.
- Deine Mitochondrien lieben Ketone – weniger essen bedeutet oft mehr Energie.
- Intervallfasten kann deinen Schlaf deutlich verbessern.
- Das gefährliche Bauchfett schmilzt durch Fasten besonders effektiv.
- Dein Darm-Mikrobiom profitiert von Essenspausen – mit positiven Effekten auf Verdauung und Hormone.
- Der Hunger wird leiser, wenn sich dein Körper an regelmäßige Pausen gewöhnt.
- Für uns Frauen kann Fasten besonders in und nach den Wechseljahren wertvoll sein.
- Der größte Widerstand kommt nicht vom Körper – sondern vom Kopfkino.
- Machen verändert mehr als Grübeln. Fasten ist ein Experiment, keine Prüfung.
- Und das Beste: Fasten kostet keine Energie – es gibt sie dir zurück.

Fasten trägt sich selbst, sobald du den ersten Schritt gemacht hast. Es braucht nur ein: Ich probiere das jetzt.

KAPITEL 2

DER BAUKASTEN

Pausen, die zu DEINEM Leben passen

Vergiss alles, was du über Fasten zu wissen glaubst. Dass es wehtun muss. Dass du leiden musst. Dass nur die Harten in den Garten kommen. Bullshit. Fasten ist ein Baukasten – und du baust, was zu dir passt. 4 Stunden Pause? Check. 16:8? Geht klar. OMAD? Für Fortgeschrittene. In diesem Kapitel findest du ALLE Werkzeuge, von sanft bis intensiv. Und das Beste: Meine 70-20-10-Regel nimmt dir den Druck. Denn perfektes Fasten gibt es nicht. Nur DEIN Fasten.

Breakfast Club Goodbye – mein Frühstücksmythos

Ich bin mit einem Glaubenssatz aufgewachsen, der in meiner Familie quasi Gesetzeskraft hatte: Ohne Frühstück geht gar nichts. Frühstück war für mich keine Mahlzeit. Es war Absicherung. Gegen schlechte Laune. Gegen Leistungseinbrüche. Gegen das Gefühl, morgens überhaupt nicht in die Gänge zu kommen. Meine Mutter hatte es so gemacht, meine Oma auch, und ich hatte nie hinterfragt, ob mein Körper das wirklich braucht – oder nur meine Überzeugung.

Als ich zum ersten Mal hörte, dass Menschen freiwillig das Frühstück weglassen, dachte ich: Die spinnen. In meinem Kopf sah ich mich schon gegen zehn Uhr leicht zittrig am Schreibtisch sitzen.

Und dann habe ich es ausprobiert. Zunächst nicht aus Überzeugung, sondern aus Neugier. Ich dachte: Dann weiß ich wenigstens, warum es für mich nicht funktioniert.

Der erste Morgen: Ich stand auf. Trank Wasser. Trank Tee. Wartete auf das Zittern. Wartete auf die schlechte Laune. Wartete auf den Zusammen-

FASTEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN

Was wäre, wenn eine Essenspause nicht Verzicht bedeutet – sondern mehr Energie, Klarheit und ein völlig neues Körpergefühl?

Fastencoach Carina Teutenberg zeigt, wie Fasten wirklich alltagstauglich wird: ohne starre Regeln, Kalorienzählen und Perfektionsdruck. Statt höheren Ansprüchen hinterherzulaufen, entwickelst du einen Rhythmus, der zu deinem Leben passt. So wird Fasten überraschend leicht, selbst in stressigen Zeiten, auf Reisen oder mitten im Familienalltag.

Fasten ist kein Wettbewerb und schon gar keine Frage von Disziplin. Es geht darum, herauszufinden, was dir guttut – und wie Fasten zu deinem Leben passt. Ohne Druck. Dafür mit mehr Leichtigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper.

www.gu.de
€ 18,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0385-4