

PROF. BERNHARD LUDWIG | DR. MED. RONNY TEKAL

DAS WUNDERMÜSLI

*Länger jung bleiben mit
der Anti-Aging-Power von
Keimen, Kernen und Co.*

Alles zum
Fastenbooster
Spermidin



THEORIE

Das Jung-und-Gesund-Wunder 5

WUNDERPSYCHE –
DAS INSTRUMENT 7

(M)eine neue Gesundheitsstrategie 8
Fastenwunder 8
Endlich immer jung? 9
Vorsicht vor Wundern! 11
Wie geht gesund Altern? 12
Die Wunderfrage 14

Vom Essen, Zu- und Abnehmen 16
Was gestern gesund war 16
Energiesparen macht fett 17
Kalorie = Kalorie? 18
Das richtige Essen? 20
Diät: Mission impossible 21

PRAXIS

WUNDERWISSEN –
HINTERGRÜNDE 25

Autophagie 26
Natürliches Zellendetox 26
Anti-Aging von innen 28
Autophagiekiller Insulin 29
Autophagiestopp durch Insulin 30
Autophagie und Fasten 31

Fastenzeiten 34
Pausen vom Schmausen 34
Was beim Fasten passiert 36
Fastenmethoden 38
Medizinisches Fasten 39

Intervallfasten 42
Essenspausen sind Fastenzeiten 42
10in2 – morgen darf ich essen,
was ich will (ADF) 43
Die INTERFAST-Studie 45
Ein modulares System 46
10in2 in der Praxis:
der 3-Tage-Test 47
16:8 – der hippe Lifestyle 49
16:8 in der Praxis 50
Die 5:2-Variante 52



Warrior-Diät 53
Renegade-Diät 54
Fasten-imitierende Diät 54
Von Hunger und Appetit 56

WUNDERSTOFF SPERMIDIN 61

Was steckt dahinter? 62
Autophagie zum Essen 63
Spermidin im Körper 66

Warum soll Spermidin Wunder
wirken? 68
Gesundheitsverstärker 68
Gut für das Gedächtnis 69
Schön für die Haut 70
Spermidin bei Krebs 71
Länger besser leben 72
Die Studienlage 73

Hier steckt Spermidin drin 74
Vielfalt und Diversität 74

Mikrobiom: das Spermidinlabor
im Körper 78
Eine Kapsel für Faule 79
Zu viel des Guten? 80
Das kommt nach dem
Spermidin 81

WUNDERMÜSLI,
REIN PRAKTISCH 83

Genussrezepte 84
Die Wunder-Methode 84
Spermidinküche 85
Kreativität gefragt: Mixen
Sie Ihr eigenes Wundermüsli 92

SERVICE

Sachregister 93
Bücher und Adressen 94
Impressum mit GU-Garantie 95





(M)EINE NEUE GESUNDHEITSSTRATEGIE

Nach den gefühlten tausend Ernährungsempfehlungen der letzten Jahrzehnte, wie man sich am besten gesund durch das Leben ist, scheint sich der jüngste Trend doch ein wenig davon abzuheben. Wer heutzutage etwas auf sich hält, der fastet intermittierend. Die Hälfte zu fressen, Low Carb oder Low Fat waren gestern, heute zählt man keine Kalorien mehr, sondern Stunden. Egal ob im Büro, in der

Nachbarschaft oder in der eigenen Familie: Es gibt zumindest eine Person, die gerade einen »Nicht-Estag« hat oder »16:8« macht – und behauptet, damit zufrieden zu sein.

FASTENWUNDER

Bewusste Nahrungspausen sind dabei weniger eine neue Diätform, sondern dürften

vielmehr dem natürlichen Rhythmus des Menschen am nächsten kommen. Denn seit man begonnen hat, den Auswirkungen des Fastens auf den Grund zu gehen, mehren sich die Beweise, dass man mit der Methode gesünder wird und länger lebt, der Gewichtsverlust passiert dabei eher unbeabsichtigt. Dass unsere Ahnen über Jahrtausende eine solch natürliche Ernährungsform praktiziert haben, war selbstverständlich nicht gewollt, sondern dem überschaubaren Nahrungsangebot und dem noch nicht erfundenen Kühlschrank geschuldet.

Bei Experimenten zur Altersforschung stießen Forscher zudem auf eine Substanz, die genau dieselben positiven Effekte im Körper auslöst: Spermidin. Oder: Fasten für Fastenmuffel. Der Wunderstoff findet sich beispielsweise in einem Abfallprodukt bei der Mehlherstellung: den Weizenkeimen. Man fragt sich nun: Wie gut müssen erst beide Maßnahmen – regelmäßige Essenspausen und Spermidin in der täglichen Ernährung – zusammenwirken?

Wundermüsli ist Methode

Mit dem Intervallfasten hat man das Rad also keineswegs neu erfunden. Es sind aber die modernen Gewohnheiten, die uns von dieser natürlichen Form des Ernährungsstils weggebracht haben. Vielleicht ist es an der Zeit, sich wieder zurück an den alten Lebensstil zu gewöhnen. So werden Fastenpausen ebenso selbstverständlich wie das Essen.



Was ist wichtiger? Eine gesunde Ernährung oder die Pausen dazwischen? Wir sagen: beides.

Wenn in diesem Buch vom Wundermüsli die Rede ist, so im übertragenen Sinn, als eine Mischung aus Fasten und der »Wundersubstanz« Spermidin. Aber es ist auch kulinarisch gemeint, denn es gibt hier eine kleine Auswahl an spermidinreichen Speisen – wie ein fantastisches Müsli (siehe Seite 86).

ENDLICH IMMER JUNG?

Hat man sie im Spermidin tatsächlich gefunden? Jene seit Jahrtausenden gesuchte Essenz, die man als Jungbrunnen so heiß ersehnt und die das Altern verzögern soll? Irgendwie sieht es ein wenig danach aus. Auch wenn man sich dafür vielleicht einen etwas bedeutsameren Namen hätte einfallen lassen können als Spermidin ...

DIE WUNDERFRAGE

So wie das Bernhard-Ludwig-Ronny-Tekal-Seminarkabarett nicht nur zum Spaß da ist, weil das Publikum an einem solchen gemeinsamen Abend in eine lösungsorientierte Großgruppentherapie geführt wird, soll dieses Buch Ihnen nicht nur Information bieten, sondern auch therapeutischen Selbsthilfecharakter haben.

Wir greifen dazu auf die sogenannte »Lösungsfokussierte Kurztherapie« des US-amerikanischen Psychotherapeuten Steve de Shazer (1940–2005) zurück und wollen Ihnen die berühmte »Wunderfrage« stellen. Erst einmal stellen Sie sich jedoch vor, dass dadurch, dass Sie dieses Buch lesen, in Ihrem Leben jetzt ein Wunder geschieht. Ein Wunder, das eines Ihrer Probleme löst. Vielleicht ein mittelschweres Gewichtsproblem oder ein Gesundheits- oder allgemeines Befindlichkeitsproblem. Und wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie überhaupt ein Problem haben, überlegen Sie kurz, warum Sie gerade in diesen Seiten blättern. Warum halten Sie das Buch überhaupt in Händen? Womöglich haben Sie es geschenkt bekommen – aber immerhin auch reingeschaut. Wollen Sie, da es ein dünnes

Buch ist, rasch wissen, wie Sie gesünder leben, länger leben, vielleicht glücklicher leben? Was auch immer. Sie haben einen Grund für die Lektüre. Suchen Sie sich nun ein Problem aus, für das Sie derzeit noch keine Lösung gefunden haben, aber von dem Sie annehmen, eine solche könnte auf diesen Seiten zu finden sein – auch wenn Sie es im Grunde genommen für sehr unwahrscheinlich halten. Und jetzt stellen Sie sich vor, das Ganze funktioniert wirklich. Und es geschieht dieses Wunder. Sie legen das Buch zur Seite, gehen heute schlafen, und es passiert. Einfach so. Sie wachen nach dieser wundersamen Nacht auf und stellen sich die Wunderfrage:

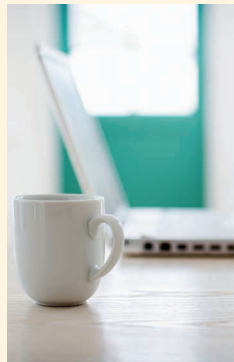
»Was wird das erste Anzeichen sein, an dem ich erkenne, dass mein Problem gelöst ist?« Die jahrzehntelange Erfahrung mit tausenden von Klienten und den zahlenmäßig größten Feedback-Gruppen im deutschen Sprachraum anhand der Erfahrungen mit 10in2 (siehe auch Seite 46) zeigt uns:

Was könnte also ein Anzeichen sein? Entweder Sie lassen sich überraschen oder Sie lesen sich noch heute den folgenden Absatz zum kleinen Wunder-Spoiler durch:

Was ist denn nun der Wunder-Spoiler?

Ohne allzu zu viel verraten zu wollen: Vielleicht gehören Sie zu jenen Menschen, die schon längere Zeit überlegt haben – so wie es schon ein paar Arbeitskollegen oder Freundinnen tun –, eine der derzeit angesagten Intervallfastenmethoden auszuprobieren. Sie haben aber noch keinen passenden Zeitpunkt dafür gefunden, damit zu beginnen, weil es einfach in der Natur von Zeitpunkten liegt, nicht zu passen. Dann werden Sie bereits morgen früh Ihr erstes Wunder erleben:

- Sie brauchen keinen Zeitpunkt zum Starten, denn Sie sind schon mittendrin! Ohne bewusst begonnen zu haben, befinden Sie sich schon auf dem Weg.
- Haben Sie etwa am Abend zuvor um 19 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich genommen. so haben Sie (etwa bei der 16:8-Variante, siehe auch Seite 49 f.) bereits den Großteil ihrer ersten Fastenphase hinter sich. Vielleicht sind es noch drei, vier Stunden, aber Ihr Körper wechselt gerade langsam in den Autophagiemodus (mehr dazu auf Seite 26). Ohne Morgengymnastik oder die schaurige Vorstellung, sich die kommenden Wochen nur von Basensuppe ernähren zu müssen, räumt er zusammen. Er weiß, wie das geht.



Konzentrieren Sie sich auf Ihre Wünsche und Sie sind jederzeit mittendrin im Fastenwunder.

- Und auch wenn Sie es gewohnt sind, in der morgendlichen Hektik mit dem Frühstücksbrot zwischen den Zähnen genüsslich zum Bus zu hetzen – heben Sie sich diesen Genuss und das Brot für ein wenig später auf und lassen Sie die Reinigungskräfte im Inneren noch ein Weilchen ihre Arbeit machen. Denn zumindest Ihr Körper hat den Inhalt dieses Buches schon längst verinnerlicht.

»Wenn du die Absicht hast, dich zu

erneuern, tue es jeden Tag.«

Konfuzius (chinesischer Denker)



VOM ESSEN, ZU- UND ABNEHMEN

Foodtrends, Langzeiternährungsempfehlungen, -methoden, -prinzipien und auch Diäten in ihrer erstaunlichen Variationsbreite kommen und gehen. Was vor zehn Jahren noch seine wissenschaftlich verbriefte Gültigkeit hatte, ist heute oft passé. Ein gesundheitsförderndes Nahrungsmittel von gestern ist möglicherweise der ernährungstechnische Supergau von morgen.

WAS GESTERN GESUND WAR

Beispiel gefällig? Nehmen wir ein klassisches Frühstück mit Kaffee, Butterbrot, Marmelade und Ei. Kaffee galt lange Zeit als Genussmittel, das man, ähnlich wie Zigaretten, auf die Liste verpönter Stoffe schrieb. Schließlich wusste man: Kaffee treibt den Blutdruck in die Höhe und steigert das Risiko für Darmkrebs. Mittlerweile hat man erkannt, dass

selbst der regelmäßige Konsum der braunen Bohnen kaum in der Lage ist, eine Hypertonie zu verursachen, und auch für den Verdauungstrakt nicht allzu schädlich zu sein scheint. Mehr noch, man attestiert den Inhaltsstoffen sogar, Darmkrebs zu verhindern. Doch nicht zu früh freuen: Die Milch im Kaffee ist in der Zwischenzeit nämlich auf der Abschlusliste gelandet, Stichwort Lactose-Unverträglichkeit. Man muss sich also neuerdings von der »gesunden Portion Milch« verabschieden ... Ein ähnliches Schicksal wiederfuhr schon längst den anderen Frühstückszutaten: Das Butterbrot wandelte sich von einer gesunden, nahrhaften Speise zu einer perfiden Kombination aus ungesättigtem tierischen Fett und einem Weizenmehlprodukt, das heute in keinem ausgewogen bepäckten Einkaufskorb nicht fehlen darf.

Die Marmelade, die sich, vor allem hausgemacht, großer Beliebtheit erfreute, wurde durch die darin enthaltenen Mengen an Haushalts- oder Fruchtzucker komplett aus dem Rennen genommen. Das Ei wiederum hat eine erstaunliche Karriere vom bösen Cholesterinbomber zur gesunden Mahlzeit mit hochwertigem, schlank machenden Protein und wertvollen Mineralien hinter sich. Was bleibt also, um sich zeitgemäß und vernünftig ernähren zu können?

Nicht viel, denn tatsächlich ist der menschliche Organismus in der Lage, mit einer Reihe von Entbehnungen zurechtzukommen. Er übersteht auch längere Hungerphasen ohne

»Zu fett, zu viel Kohlenhydrate – immer wieder wird eine neue diätetische Sau durchs Dorf getetzt.«

Frank Madeo (Spermidinforscher)

bleibende Schäden. Womit er jedoch nicht umzugehen versteht, ist Überfluss, vor allem, wenn es ums Essen geht. Dann kommt er auf blöde Gedanken.

ENERGIESPAREN MACHT FETT

Unser Körper legt bei Nahrungsüberfluss Energievorratsspeicher an. Das tut er automatisch, um für Hungersnöte gerüstet zu sein. Auf beides würden wir heute lieber gerne verzichten. Da in unseren Breiten aber die Versorgung mit ausreichender Nahrung weitgehend gesichert ist, werden diese Speicher nie gebraucht. Außer man läuft Marathon, baut eigenhändig ein Haus oder arbeitet körperlich schwer und nicht nur im Sitzen. Es wird ja immer weiter gegessen. Die Zellen bekommen also rund um die Uhr Nachschub und können damit darauf verzichten, auf die eigene Vorratskammer zurückzugreifen und auch gleichzeitig Verdorbenes oder nicht mehr Frisches ein wenig auszumisten. Diese Altlasten, die sich dann in den Zellen ansammeln können, tatsächlich auch schneller alt machen. Der Rest macht schwerer.

VON HUNGER UND APPETIT

Der Mensch soll das einzige Lebewesen sein, das in der Lage ist, über sich selbst nachzudenken. Abgesehen von dieser selbstgerechten Definition ist er aber auch, kaum wie ein anderes Lebewesen, in der Lage, sich regelmäßig zu überessen.

Bei einem hedonistischen Hunger, auch als Appetit bezeichnet, soll weniger der Hunger, sondern die Lust gestillt werden. Den Unterschied zu erkennen ist allerdings gar nicht so einfach. Dennoch sind es zwei Paar Schuhe. Hunger macht uns, wie die Tankanzeige im Auto, darauf aufmerksam, dass es an der Zeit ist, Treibstoff nachzufüllen. Der Appetit wird hingegen unbewusst durch einen Auslöser getriggert und sorgt dafür, dass wir an der Tankstelle aus Gewohnheit auch gleich eine Dose Energy-Drink für uns nachtanken. Hierzu ein kleiner persönlicher Exkurs aus Bernhard Ludwigs Familienhistorie:

HISTORISCHES PRIVATEXPERIMENT (NACH DR. LUDWIG)

Dr. Günther Ludwig war Hausarzt im oberösterreichischen Steyr, mit einer Leidenschaft für die Heilkraft der Natur und des Körpers. Da man in den 1970ern viele Erkrankungen mit Medikamenten behandelte, deren Nebenwirkungen gelinde gesagt als »abenteuerlich« bezeichnet werden konnten, setzte er im Gegenzug auf Bewährtes aus der Naturheilkunde wie Bewegung, Autogenes Training, ge-

sunde Ernährung und klassische Kuren nach F.X. Mayr, Sebastian Kneipp & Co. Auch in jenen längst vergangenen Zeiten waren viele Patienten übergewichtig und entwickelten daraufhin alle möglichen schwer behandelbaren Erkrankungen. Dass man auch noch ungezügelt rauchen konnte, selbst in Schulen, Arztpraxen und Krankenhäusern, war für deren angekratzte Gesundheit zumindest nicht förderlich. Diäten waren auch damals überaus angesagt und viele adipöse (fettleibige) Patienten wurden auf ärztliches Anraten auf »Diät« oder die verschärfte Variante »strenge Diät« gesetzt, und man verbot ihnen das Rauchen. Den Jo-Jo-Effekt bezeichnete man damals noch nicht als solchen, die Patienten, die nach der verordneten Kalorienreduktion noch dicker wurden, hießen »hoffnungsloser Fall«, begannen aus Frust wieder zu rauchen und fanden sich danach alle im sogenannten »Klub der fetten Raucher« wieder.

DER HUNGER-APPETIT-TEST

Doch warum aßen die Menschen immer mehr, als ihnen guttat? Eine frühe Untersu-

chung zum Essverhalten (diesmal von Bernhard Ludwig im Jahr 1970) zeigte, dass Appetit und Hunger zwei Paar Schuhe sind.

- Über 80 übergewichtige und schlanke Teilnehmer der Studie wurden aufgefordert, ihre normalen Ernährungsgewohnheiten eine Woche lang weiterzuführen, diese jedoch zu dokumentieren. Bemerkenswert, dass allein diese Maßnahme bereits zu einer Gewichtsreduktion von durchschnittlich 1,5 Kilogramm geführt hat. (Das hat schon fast etwas von Quantenmechanik, nach der alleine die Beobachtung eines Ereignisses das Ereignis beeinflusst).



Gemischt mit einem Pflanzendrink bieten Weizenkeime zum Frühstück eine Extraportion Spermidin.

- Die Vorgabe: Die Probanden sollten essen, bis sie »angenehm satt« waren – was auch immer das für einen Mitteleuropäer bedeuten mag.
- Beide Gruppen betrieben in der Untersuchungswoche viel Sport. Im Schnitt nahmen die Übergewichtigen rund 3 300 Kilokalorien täglich zu sich, die schlanken Personen 3 000 Kilokalorien, also zumindest von den in dieser Woche erhobenen Daten gerade mal zehn Prozent mehr.
- In der zweiten Woche wurde gefastet, mit der Einschränkung: »Hungern verboten!«. Verspürten die Teilnehmer ein flaues Gefühl, so durften sie alle etwas essen, das satt machte, jedoch nach nichts schmeckte.

Auf der Suche nach einem passenden Nahrungsmittel für die Fastenzeit stieß man auf das Kousa-Vollweizen-Gel. Das nach dem griechischen Arzt Dr. Argyris Kousa benannte Mittel war seit den 1950er-Jahren als Diätmittel hinlänglich bekannt und warb mit dem Slogan »Schlank werden ist kein Problem ... Was Sie dazu brauchen: Etwas Ausdauer und ein Paket Vollweizen-Gel«.

Seine Diät bestand also darin, vorwiegend gekochten Weizen in passierter Form zu sich zu nehmen.

Was weder Dr. Kousa noch Dr. Ludwig zu jener Zeit wissen konnten: Vollweizen ist voller Spermidin! Die erste wissenschaftliche Kombination aus Fasten und Spermidin, zu der es heute zaghafte erste Studien gibt, ist also bereits ein halbes Jahrhundert alt.



WAS STECKT DAHINTER?

Ist sie es nun oder ist sie es nicht? Die Substanz, auf die die Menschheit seit Jahrtausenden gewartet hat und die als Jungbrunnen von innen das Leben tatsächlich verlängern soll? Glaubt man den jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, könnte man diese Frage mit Ja beantworten. Allerdings sollte man hinzufügen, dass die Wissenschaft schon oft danebengelegt hat und dass es in der Ge-

schichte der Menschheit auch schon eine Reihe anderer Substanzen gab, denen man die Fähigkeit zugeschrieben hat, den Tod hinauszuzögern. Alchemisten versuchten, ein Mittel für die ewige Jugend zu brauen. Gold galt etwa im Mittelalter als einer der Favoriten, auch Stierhoden, Knabenblut, Nashornmehl oder Mumienhaut werden im Lauf der Geschichte erwähnt. Goethes Faust wollte einen

Hexentrank zur bequemen Wiedererlangung seiner Jugend, Mephisto schlug ihm indes ein gesundes und enthaltsames Leben vor. Ein kluger Teufel.

AUTOPHAGIE ZUM ESSEN

In letzter Zeit hat Spermidin große mediale Aufmerksamkeit bekommen. Der Grund liegt auf der Hand. Auf den Punkt gebracht: Warum Fasten, wo es doch Spermidin gibt? Tatsächlich ist der Eiweißstoff, der in verschiedenen natürlichen Lebensmitteln vom frischen Weizengras über einige Gemüse- und Obstsorten sowie Käse steckt, in der Lage, im Körper und auf Zellebene dieselben Mechanismen in Gang zu bringen wie der Verzicht auf Nahrung (siehe dazu auch **Seite 26 ff.**). Spermidin betätigt sozusagen den Hebel für die Autophagie – auch dann, wenn man ganz normal weiterisst! Und da dieser Selbstreinigungsmechanismus der Zellen unterm Strich auch zu einer echten Verlängerung der Lebenszeit führt – zumindest im Laborversuch – scheinen die Forscher damit tatsächlich den »Stoff der Jugend« gefunden zu haben.

Liebling der Molekularbiologen

Die Faszination dieses Jungzelleneffektes beschreibt der Grazer Molekularbiologe Slaven Stekovic in überaus blumigen Worten: »Unter dem Mikroskop zeigt sich das kleine Naturschauspiel ganz genau. Gibt man Spermidin auf eine Zelle, setzt sofort geschäftiges Trei-

WAS STECKT DAHINTER?

ben ein. Es bilden sich die unzähligen kleinen Müllsäcke, in denen der Schrott eingesammelt und in einer Art zellulärem Magen verdaut wird.« (Siehe auch **Seite 28**)
Was will man mehr?

Doch warum dieser Name?

Zugegeben, ein wenig peinlich klingt es schon. Wenn schon eine Jungbrunnen-Substanz, hätte man sich doch eher Namen gewünscht wie Nektar, Ambrosia oder vielleicht



Ein Apfel am Tag wirkt nicht nur präventiv gegen Arztbesuche, er liefert auch Spermidin: 350 mg pro Kilo.



WUNDERMÜSLI – REIN PRAKTISCH

Dass das Wundermüsli Methode ist, wissen Sie nun: Sie können (Intervall-) fasten oder spermidinreich genießen, um sich jung und gesund zu erhalten. Und um ein bisschen auf den Geschmack zu kommen, finden Sie hier ein paar erprobte kulinarische Anregungen.

GENUSSREZEPTE

84

DIE JUNG-UND- GESUND-METHODE



Alles, was Sie über den lebensverlängernden Effekt von Intervallfasten und Spermidin wissen wollen, und wie Sie im Alltag Ihren »Wundermüsli-Effekt« erreichen.

Mit regelmäßigen Essenspausen oder spermidinreichen Lebensmitteln die Zellen schützen und die Zellerneuerung fördern.

Anleitungen für die besten durch Studien gesicherten Intervallfastenmethoden und spermidinreiche Lebensmittelempfehlungen. Plus: 6 Genussrezepte.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7539-7



9 783833 875397



PEFC
PROGRAMM FOR THE
EFFECTIVE MANAGEMENT OF
FORESTS

€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de