

Bernhard Hobelsberger | Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

SCHEIN



FASTEN

Das Rezeptbuch

Die 5 Tage
Anti-Aging-Kur

Weniger Bauchfett,
jüngere Zellen

50 alltagstaugliche
Rezepte

GU

Inhalt



Theorie

9 **ENTSAGEN AUF DIE SANFTE ART**

10 **Kleine Einführung ins Scheinfasten**

- 11 Genießen erlaubt!
- 11 Effekte auf das Altern
- 14 Effekte auf die Gesundheit
- 16 Scheinfasten als Medizin

17 **Die Benefits**

- 18 Auf einen Blick

19 **Die Evolution des Fastens**

20 **Interview**

- 22 Bevor es losgeht



Praxis

25 **5-TAGE-KUR**

26 **Tag 1 – der Auftakt**

- 27 Kleine Portion, voller Genuss
- 28 Was tun, wenn der Hunger kommt?

30 **Tag 2 – Anti-Aging pur**

- 31 Es geht an die Reserven

34 **Tag 3 – ran ans Eingemachte**

- 35 Alle Zeichen stehen auf Fettverbrennung

37 **Nachgefragt – Teil 1**

38 **Tag 4 – Caveman-Modus**

- 39 Auf dem Gipfelplateau

41 **Nachgefragt – Teil 2**

42 **Tag 5 – Fi-na-le!**

- 43 Auf Sparflamme ins Glück

- 45 Ihr Scheinfasten-Tagebuch
- 46 Und danach?
- 47 Übergang – Worauf ist zu achten?
- 49 Der Neustart nach dem Fasten
- 53 Die Topstars



Ernährung

- 59 DIE REZEPTE
- 60 Tag 1 – los geht's
- 78 Der feine Unterschied!

- 80 Tag 2 – Kalorienreduktion
- 98 Tag 3 – Energieschub
- 116 Gut zu wissen!
- 118 Tag 4 – Höhepunkt
- 136 Tag 5 – Endspurt
- 154 Rezepte-Extra – Snacks und Begleiter

Service

- 157 Sachregister
- 158 Rezeptregister
- 159 IMPRESSUM



PRAXIS
25



REZEPTE
59

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Ab dem vierten Tag boomen Fettverbrennung und Autophagie für gewöhnlich. Die Levels an Wachstumshormon IGF-1, Glukose und Insulin hängen verharren auf niedrigem Niveau. Diese Konstellation führt dazu, dass der Körper im Zellschutz- und Erneuerungsmodus bleibt. Wie sich diese Veränderungen langfristig auf die Gesundheit auswirken, hat Scheinfasten-Erfinder Valter Longo in Mäusestudien dokumentiert. Nager, die zweimal monatlich für jeweils vier Tage eine Scheinfastendiät einhielten, verjüngten Immunsystem, Leber, Muskeln und Gehirn dank eines auf Stammzellen gestützten Regenerationsprozesses (siehe Seite 18).

SCHLAFEN SIE GUT!

Wer weniger isst, braucht oft mehr Schlaf. Die Umstellung des Stoffwechsels, aber auch die leichte Stressreaktion auf das Kalorienminus können das Bedürfnis nach Nachtruhe erhöhen. Gönnen Sie sich den Extraschlummer. Zumal guter Schlaf das Fasten unterstützt. Das Hormon Leptin, das im nächtlichen Stand-by-Modus in den Fettzellen erhöht wird, vermittelt über den Hypothalamus im Zwischenhirn ein Sättigungsgefühl. Niedrige Leptinwerte hingegen signalisieren dem Gehirn, dass Energie knapp wird, was den Appetit steigert. Manche Forscher glauben, dass sich weniger



Bei Einschlafproblemen kann eine Übung aus der kognitiven Verhaltenstherapie Wunder wirken. Sagen Sie sich »Pausel« und lenken Sie Ihre Gedanken auf etwas Schönes oder auch auf Belangloses: etwa die angenehme Erinnerung an den letzten Urlaub.

als sieben Stunden Schlaf negativ auf den Leptinspiegel und das Hungergefühl tagsüber auswirken. Einigen Menschen erschwert ein halbleerer Magen das Einschlummern. Andere wachen früher als gewöhnlich auf. Immer wieder berichten Fastende auch, dass sie intensiver träumen und sich leichter an die Fantasiereisen erinnern. Das hängt damit zusammen, dass die Betroffenen weniger tief schlummern und deshalb leichter in die Regionen unterhalb der Wachschwelle vorstoßen. Nehmen Sie solche Reaktionen als natürliche Antwort des Körpers an, sofern Sie gut damit zurechtkommen. Problematisch wird schlechtes Einschlafen, wenn sich ein Gedankenkarussell in Gang setzt. Dann steigt die innerliche Anspannung und das Sandmännchen wird erst recht abgeschreckt. Helfen können Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation. Diese Übungen wirken allerdings nicht von jetzt auf gleich, man braucht etwas Routine.

Nachgefragt – Teil 2

Sie fürchten, bei der Zusammenstellung Ihres Essplans und bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel Fehler zu machen und damit den Erfolg Ihrer Scheinfastentage zu gefährden? Um Ihnen diese Sorge zu nehmen, beantworten wir hier und auf Seite 37 in Kürze noch einmal einige wichtige Fragen.

KANN ICH MIR AUCH EIGENE REZEPTE AUSDENKEN?

Ja, das funktioniert. Alles, was Sie dazu brauchen, ist eine Nährwert-Kalorien-Tabelle aus dem Buchhandel und eine Küchenwaage. Das Nachschlagewerk liefert Ihnen für Hunderte von Lebensmitteln exakte Angaben unter anderem zu Kalorien, Fett und Fettsäuren, Kohlenhydraten und Eiweiß. Achten Sie darauf, dass die Tabellen Kohlenhydrate nach Zucker und Ballaststoffen aufschlüsseln. Anhand der Nährwertvorgaben, die Sie in diesem Buch kennengelernt haben, können Sie dann Ihre eigenen veganen Rezepte zusammenstellen. Eine Küchenwaage hilft beim präzisen Ausbalancieren der Ingredienzien. Verteilen Sie die Zutaten entweder auf Frühstück, Mittag- und Abendessen oder auf zwei Mahlzeiten plus einen Snack wie zum Beispiel ein paar Oliven oder einen Nussriegel.

BRAUCHE ICH NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL?

Die ProLon®-Fastenbox (siehe Seite 15) enthält eine Multivitamin-tablette, eine Algenölkapsel sowie einen Energiedrink aus pflanzlichem Glycerol, das Muskelmasse erhalten und Flüssigkeitsverlust verhindern soll. Auch auf manchen Scheinfasten-Blogs findet sich die Empfehlung zu Supplementen. Wir raten dennoch davon ab. Unsere Rezepte enthalten ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Menschen, die sich allerdings auch außerhalb der Fastenwoche vegan ernähren oder auf Fisch verzichten, riskieren einen Mangel an B-Vitaminen (vor allem Vitamin B₁₂, aber auch B₉), beziehungsweise an den Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie sollten sich mit einem Arzt oder Ernährungsspezialisten abstimmen.



06 OLIVEN

Die Früchte des Olivenbaums und ihr Öl bilden eine der wichtigsten Energiequellen beim Easy-Fasten. Sie sind mit 0,8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm arm an Proteinen, liefern aber viele gesunde Fette in Form von Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure. Zu den inneren Werten zählen etliche sekundäre Pflanzenstoffe wie das Hydroxytyrosol, eine Substanz aus der Familie der Polyphenole. Der Naturstoff gilt jüngerer Forschung zufolge als einer der stärksten Zellschützer überhaupt.

07 NÜSSE

In der Originalversion der fastenimitierenden Diät starten die Fastentage morgens mit einem Nussriegel. Kein Zufall: Nüsse sind zuckerarm, enthalten in der Regel nur wenige Kohlenhydrate, dafür aber reichlich gesunde Fette in Form von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bereits eine kleine Menge der Kraftpakete wirkt Hungerattacken entgegen. Bei der Minidosis sollte es auch bleiben: Sonst machen die rund 600 Kilokalorien pro 100 Gramm einen Teil des Fastenerfolgs zunichte.



08 PILZE

Der pikante Geschmack gebratener Champignons ist eine wertvolle Bereicherung für die Scheinfastenküche: gerade weil die üblichen Lieferanten der herzhaften Geschmacksrichtung »umami«, Fleisch und Käse, tabu sind. Daneben versorgen uns die mit 0,5 Gramm Kohlenhydraten pro 100 Gramm nahezu carbefreien Waldbewohner mit reichlich Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Auch Pfifferlinge sind kohlenhydratarm und reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, die langanhaltend sättigen.

09 KOKOS

Mit ihren seltenen mittelkettigen Fettsäuren (MCT) passen Kokosfett und -milch ideal in die Scheinfastenküche. Die MCT kurbeln die Ketonproduktion an, und das sogar weitgehend unabhängig von der restlichen Mahlzeit oder der Höhe des Insulinspiegels. Bitte unbedingt beachten: Ein paar Esslöffel Kokosmilch genügen bereits für den Süße- und Fitnesseffekt, sonst vereiteln die 230 Kilokalorien pro 100 Gramm den Easy-Fasten-Erfolg. Probieren Sie doch mal die Spinatsuppe mit Kokosmilch von Seite 134.



GRÜNE GEMÜSESUPPE MIT LEINSAMEN-CRACKERN

Wunderbar leicht und aromatisch – dieser Mix aus Zucchini, Frühlingszwiebeln, Spinat und Erbsen weckt die Lebensgeister in nur 20 Minuten.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 310 kcal, 8 g E,

22 g F, 14 g KH, 9 g BST

1 Zucchini (ca. 200 g)

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Baby-Spinat

50 g TK-Erbsen

2 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

50 ml Mandelsahne (Creme Cuisine)

Salz

Pfeffer

1 EL Limettensaft

4 Mohn-Leinsamen-Cracker

(Rezept siehe Seite 155)

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Erbsen in einem Sieb heiß abrausen und abtropfen lassen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Die Brühe angießen, Erbsen und Spinat zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln.

3. Den Topf vom Herd nehmen. Mandelsahne einrühren und die Suppe sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in Schalen anrichten. Cracker grob zerbröckeln, auf die Suppe geben und sofort servieren.

Warum ist Grünes so gesund?

Mit grünem Gemüse nehmen wir reichlich Chlorophyll auf. Der grüne Pflanzenfarbstoff wirkt blutbildend und entgiftend. Er fördert die Durchblutung und Wundheilung und versorgt den Körper mit wertvollen Antioxidantien (Carotinoiden) und Magnesium. So fühlen wir uns fit und energiegeladener.



GEFÜLLTE AVOCADO MIT GEMÜSESALSA

Der bunte Mix aus Tomaten, Paprika und Oliven ist ruckzuck zubereitet und noch schneller weggelöffelt – mit im Gepäck jede Menge Geschmack, Vitamine und Bio-Aktivstoffe.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 240 kcal, 2 g E,

21 g F, 7 g KH, 5 g BST

1 Avocado (ca. 200 g)

1 große Tomate (ca. 100 g)

80 g bunte Snack-Paprika (rot, gelb, orangefarben)

4 schwarze Oliven (ohne Stein)

1 EL Zitronensaft

2 TL Aceto balsamico bianco

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

¼ Schälchen Kresse

1. Die Avocado längs halbieren, Kern entfernen. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, halbieren, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, längs aufschneiden und ebenfalls klein würfeln. Oliven abtropfen lassen und vierteln.

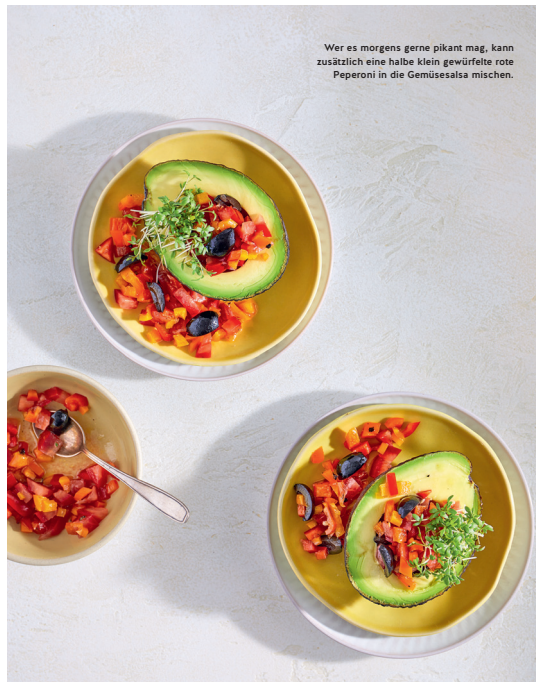
2. Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Tomaten, Paprika und Oliven zugeben und untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in die Avocadohälften verteilen, die übrige Füllung drumherum platzieren. Mit je einem Büschel Kresse garniert servieren.

Besser bekömmliche Sorten

Manche Menschen reagieren empfindlich auf Gemüsepaprika, vor allem, wenn sie roh gegessen wird. Das liegt vor allem an der Schale, die besonders viele Verdauungsenzyme enthält, was zu Bauchschmerzen und Aufstoßen führen kann. Die gute Nachricht: Mini-Snack-Paprika und auch Spitzpaprika werden häufig besser vertragen, da sie eine weichere Schale haben.



Wer es morgens gerne pikant mag, kann zusätzlich eine halbe klein gewürfelte rote Peperoni in die Gemüsesalsa mischen.



JÜNGER, SCHLANKER, FITTER IN NUR 5 TAGEN

Fasten leicht gemacht

Gewicht verlieren, Selbstheilung aktivieren und die Zellen auf Verjüngung umpolen mit der revolutionären fastenimitierenden Diät (»Fasting Mimicking Diet«).

Der Tag-für-Tag-Fastenguide

Was passiert heute im Körper? Was tun, wenn der Hunger kommt? Wann schaltet der Stoffwechsel auf Fettverbrennung um? Praxisnahe Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Scheinfasten.

Einfach köstlich

50 vegane Low-Carb-Rezepte nach dem Original-Scheinfasten-Prinzip.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8719-2



€ 18,99 [D]

www.gu.de