

P. A. **Straubinger** Margit **Fensl** Nathalie **Karré**

# Der **Jungbrunnen-** Effekt

Wie **16 Stunden**  
**FASTEN**

Ihr **Leben verändert**

---



# STYRIA BUCHVERLAGE

---

Wien – Graz

© 2019 by Kneipp Verlag

in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-7088-0753-9

Bücher des Kneipp Verlages gibt es

in jeder Buchhandlung und unter

[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)

[www.facebook.com/KneippVerlagWien](http://www.facebook.com/KneippVerlagWien)

Fotos:

iStock by Getty Images: Cover Jasmina007, S. 9 Vorawich-Boonseng, 10 kieferpix, 11 kupicoo, 13 FredFroese, 16 Yuri Arcurs, 19 PhotoNT, 21 4X-image, 30-31 artisteer, 34 in-future, 36 unten Rawpixel, 40 Peopleimages, 41 Foxys\_forest\_manufacture, 43 monkeybusinessimages, 44-45 AlexRaths, 48 marilyna, 49 haoliang, 50 Pavlo\_K, 51 wmaster890, 53 kabVisio, 54 oben RapidEye, 54 unten Floortje, 55 Magone, 58-59 KucherAV, 60 doble-d, 63 Xsandra, 64 tashka2000, 65 WillSelarep, 66 Fotografia Basica, 67 links AlexPro9500, 67 rechts JulijaDimitrijeva, 68 fcacotodigital, 72 gremlin, 73 Steve Debenport, 74-75 YanaVasileva, 76-77 foxys\_forest\_manufacture, 78-79 KarinaUrmantseva, 80 unpict, 81 links Tommy Lee Walker, 81 rechts koromelena, 82 rechts JoolsBerlin, 83 links Valentyna Gupalo, 83 rechts LordRunar, 84 Thorsten Grohse, 87 laflor, 87 mheim3011, 88 luamduan, 89 g-stockstudio, 92 Pamela Joe McFarlane, 93 Rocky 89, 96 wildpixel, 97 swissmediavision, 99 kirstypargeter, 101 Koldunov, 103 alexandrumagure, 104-105 mediamediaphotos, 109 alphaspirt, 111 milanvirijevic, 112-113 yul38885, 115 alexl, 118 GreenTana, Volhah, 119 MicoStudioHub, 121 wavebreakmedia, 122 delectus, 123 Anrey Popov, 125 Kerkez, 126 Nadtochiy, 129 monkeybusinessimages, 132 Braun, S 133 SolStock, 143 severija

Fotolia: Innenklappen Thaut Images, S. 56 unten Natika, 56 oben Azure-Dragon, 57 RedHelga, 71 womue, 82 links Superfood, 85 xiquence, 91 contrastwerkstatt, 116 NikLemesh

Bettina Höppel: S. 5, 6, 7, 32, 36, 39, 55, 94-95, 103, 114, 130, U4

University of Wisconsin-Madison/Allegro Film: S. 14

Dani Purer/P. A. Straubinger: S. 15

P. A. Straubinger: S. 22

Pollack Laboratory: S. 24

Nobel Media AB 2016/Ann-Mari Dumanski: S. 25

Nobel Media AB 2016/Alexander Mahmoud: S. 26

Oskar Kubinecz/Ilona Braune: S. 24, 69

Medizinische Universität Graz: Vordere Klappe, S. 27

Willy Puchner: S. 37

Olga Kretsch: S. 134

Covergestaltung: Emanuel Mauthe

Grafikdesign: Oskar Kubinecz

Lektorat: Kneipp Verlag

Druck und Bindung: Florjančič tisk d.o.o.

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

**Wichtiger Hinweis**

Die Inhalte dieses Buches wurden gewissenhaft und sorgfältig geprüft, die Vorschläge, Empfehlungen und Übungsanleitungen haben sich in der Praxis bewährt. Die vorgestellten Methoden, Ideen und Vorschläge ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt und sollen ausschließlich von gesunden Menschen angewendet werden. Schwangeren und stillenden Frauen, Kindern und Menschen mit Essstörungen raten wir von jeglicher Form des Fastens ab. Auch bei der Einnahme von Medikamenten und bei Krankheiten ist das Vorhaben mit einem Arzt zu besprechen. Suchen Sie im Zweifelsfall immer professionelle medizinische Beratung. Eine Haftung der AutorInnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

**6 VORWORTE****11 WIE IHNEN DIESES BUCH HILFT****12 JUNGBRUNNEN-FASTEN MIT GENUSS UND FREUDE****13 DIE „EPIDEMIE DER ÜBERERNÄHRUNG“  
UND IHRE MENTALEN WURZELN****25 AUTOPHAGIE – SUPERMEDIZIN UND  
JUNGBRUNNEN FÜR DIE ZELLEN****30 INTERVALLFASTEN – THEORIE UND PRAXIS****44 GESUNDE UND TYPGERECHTE ERNÄHRUNG  
IN DEN ESSENSPHASEN****78 METHODEN ZUR ENTGIFTUNG DES KÖRPERS****90 FRUSTESSEN VERSUS BEWUSST GENIESSEN****96 NAHRUNG FÜR DIE SEELE: DER SCHLÜSSEL  
ZUM INTERVALLFASTEN-ERFOLG****104 SO GELINGT DER JUNGBRUNNEN-WEG  
MIT LEICHTIGKEIT****135 QUELLENVERZEICHNIS**

## WIE IHNEN DIESES BUCH HILFT

Ziel dieses Buches ist es, dass Sie die wissenschaftlich fundierten Empfehlungen zum Intervallfasten mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können, um nachhaltig von einem gesundheitsfördernden Lebensstil zu profitieren.

Zu Häufigkeit und Menge der täglich notwendigen Kalorienaufnahme gibt es einige veraltete Glaubenssätze, die allerdings noch immer sehr verbreitet sind und mitunter mentale Vorbehalte bezüglich des Intervallfastens erzeugen. Deshalb beschäftigen wir uns zu Beginn mit einigen, für Sie vielleicht neuen Fakten: Sie sollen Ihren „Kopf freimachen“, sodass Sie sich in der Folge ganz unbeschwert auf die positiven Wirkungen und die einfache Umsetzung des Intervallfastens fokussieren können.

Da Intervallfasten naturgemäß aus Fasten- und Essensintervallen besteht, haben wir die Ausführungen zu den eigentlichen Fastentechniken um einen Ernährungsteil ergänzt: Denn was wir essen, hat einen individuellen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Damit Sie den Prozess der Selbstreinigung des Körpers noch zusätzlich unterstützen können, zeigen wir Ihnen zudem weitere Methoden, die Sie bei der Entgiftung fördernd begleiten.

Neben Geist und Körper widmen wir uns in einem weiteren Kapitel auch den seelischen und emotionalen Anteilen des ganzheitlichen Jungbrunnen-Lebensstils. Hier erfahren Sie etwa, wie Sie Ihren „Emotionalkörper“ nähren können, um dem physischen Körper unnötige „Frustrkalorien“ zu ersparen. Die Technik der Meditation kann Ihnen beispielsweise nicht nur das Loslassen des suchtartigen Essverhaltens erleichtern – sie erzeugt auch einen eigenständigen Jungbrunnen-Effekt für Ihre Körperzellen und verstärkt so die Anti-Aging-Effekte des Intervallfastens.

Zum Schluss möchte Ihnen dieses Buch auch jene mentalen Werkzeuge in die Hand geben, mit denen die neuen Techniken leichter zur Routine werden: Denn erst, wenn Sie Intervallfasten, Meditieren etc. in Ihren „gewöhnlichen“ Alltag integriert haben, haben Sie auch die Basis für einen nachhaltigen Jungbrunnen-Erfolg geschaffen.



# JUNGBRUNNEN-FASTEN MIT GENUSS UND FREUDE

Was bringt ein langes Leben, wenn wir es ohne Genuss leben müssen? Was nützen ein paar Falten oder Kilos weniger, wenn uns dadurch die Freude am Leben verloren geht? Wir versprechen an dieser Stelle, dass es in „Der Jungbrunnen-Effekt“ nicht darum geht, Verzicht zu predigen, um irgendwelchen äußeren Schönheitsidealen hinterherzujagen. Unser erklärtes Ziel heißt: Sie sollen nach dem Lesen dieses Buches über Techniken verfügen, die Ihnen mehr Lebenskraft und Lebensfreude verschaffen. Der innere Jungbrunnen wird dann zweifellos nach außen strahlen. Wir wollen, dass es Ihnen leicht fällt, diesen Jungbrunnen anzuzapfen, und dass es Ihnen Freude bereitet. Dabei verfolgen wir einen Ansatz, der Körper, Geist und Seele anspricht – einen Weg, der im Kopf beginnt, weil wir Menschen uns zuerst einmal von jenen kulturellen und intellektuellen Blockaden befreien dürfen, die uns am genussvollen Fasten mitunter am meisten hindern.

Mittlerweile ist es ja eine Binsenweisheit, dass wir in der westlichen und westlich orientierten Welt zu viel und zu viele falsche Nahrungsmittel essen. Dass wir offensichtlich auch zu oft essen, ist dabei eine relativ neue wissenschaftliche Erkenntnis. Bislang hieß die Empfehlung der Ernährungsexperten nämlich: mehrmals täglich „kleinere“ Mahlzeiten zu sich nehmen. Im Licht der nobelpreisgekrönten Forschungen zur Autophagie, des Fastenzustandes der Körperzellen, erweist sich das allerdings als kontraproduktiv. Stattdessen verweisen immer mehr Ärzte und Wissenschaftler darauf, dass leichtes Hungern äußert positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und den Alterungsprozess haben kann.

Spätestens beim Wort „Hungern“ regt sich bei vielen aber innerer Widerstand und hagelt es Proteste. Selbstverständlich, das dürfen wir voraus-

schicken, stellt eine ausreichende, vollwertige Versorgung mit Nährstoffen die Basis einer guten Gesundheit dar. Den Essenspausen, das heißt, einer ausreichenden Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten mit ihrer heilsamen Wirkung, wurde bislang jedoch zu wenig Bedeutung beigemessen. Über Jahrtausende zählten Hunger und Unterernährung zu den größten Schrecken der Menschheit, über Jahrtausende wohl auch unserer „tierischen“ Vorfahren. Die Natur sorgte ganz automatisch für ausreichende Nahrungspausen – oft sogar für viel zu lange. Unsere Körper verfügen deshalb über wunderbare Mechanismen, um mit Hungerperioden umgehen zu können, aber über praktisch keine Strategien, um mit einem permanenten und äußerst verführerischen Nahrungsüberangebot fertig zu werden.

Die Wissenschaft bringt uns immer mehr Evidenz dafür, dass wir uns im Sinne unserer Gesundheit und Vitalität diese Nahrungspausen wieder ganz bewusst gönnen sollten. Das ist für viele von uns schwierig, da Essen in unserer Kultur einen sehr hohen Stellenwert einnimmt und mit sehr vielen Glaubenssätzen verbunden ist. Im ersten Teil dieses Buches wollen wir zuerst einmal einige Fakten auf den Tisch legen und einige dieser Glaubenssätze hinterfragen, um die Liebe zum Essen zumindest zeitweilig loslassen zu können und durch die Freude am (Intervall-)Fasten zu ersetzen. Wenn wir nämlich diese Art des Fastens und seine Vorteile entdecken, wird aus dem vermeintlichen „Hungern“ ein Genuss. Zuerst also gilt es, einige intellektuelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, um nicht nur dem regelmäßigen Essen, sondern auch dem regelmäßigen Fasten zu seinem Recht zu verhelfen.

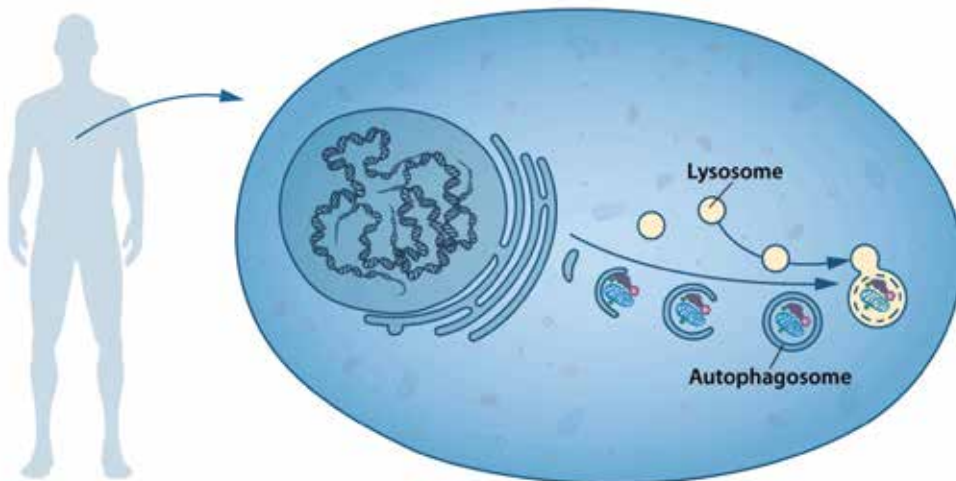
# AUTOPHAGIE – SUPERMEDIZIN UND JUNGBRUNNEN FÜR DIE ZELLEN

Das Fastenphänomen der Autophagie wurde in den 1960er-Jahren bei Experimenten mit Ratten erstmals beobachtet. Die Versuchstiere bekamen über einen längeren Zeitraum keine Nahrung und die Forscher konnten beobachten, dass die „hungrigen“ Rattenzellen Bläschen bildeten, in denen sie Teile ihres Innenlebens zu verdauen begannen. Damals wurde der Name Autophagie geprägt – aus den griechischen Worten „autos“ für „selbst“ und „phagein“ für „fressen“, es bedeutet also „sich selbst fressen“. Auch wenn der Name etwas anderes impliziert, Autophagie hat im Normalfall mehr mit Selbstreinigung und Regeneration zu tun als mit Selbstkannibalismus.

Wie bei allen komplizierten Prozessen passieren auch in der Zelle Fehler. Eiweiß kann sich falsch entfalten und dabei klumpen, fehlentwickelte Mitochondrien können toxische Substanzen entwickeln und dadurch die Zellgesundheit beeinträchtigen. Ist die Zelle nicht in der Lage, ihre

defekten Bestandteile zu reparieren, muss sie diese entsorgen: Die Zelle erkennt den „Müll“, lässt ein Bläschen darum wachsen, das Autophagosom, gleichsam den Müllsack, und transportiert diesen in die zelleigene Recyclinganlage, das Lysosom. Dort wird der „Müll“ in seine Einzelbestandteile zerlegt und wiederverwertet. Autophagie dient also nicht nur der Energiegewinnung in Hungerzeiten, sondern vor allem der Zellregeneration und Gesundheit. Denn sammeln sich zu viele Stoffwechselendprodukte und anderer „Müll“ im Zellinneren an, sind Krankheiten, vorzeitige Alterung und schließlich der Zelltod die Folge.

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass uns die Autophagie vor einer ganzen Reihe von Erkrankungen schützen kann und auch Anti-Aging-Effekte aktiviert. Diese Zusammenhänge sind lange unentdeckt geblieben. Erst Ende der 1980er-Jahre begann der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi, die Autophagie ins Zentrum





seiner Forschungsarbeiten zu stellen. Seine Grundlagenforschungen wurden 2016 mit dem Nobelpreis für Medizin belohnt, denn sie waren die Basis für das Verständnis dieses essentiellen Prozesses.



Yoshinori Ohsumi

In Versuchen mit Mäusen versuchte man herauszufinden, was passiert, wenn man das für die Autophagie verantwortliche Gen blockiert. Wie sich zeigte, konnten Mäusejungen mit dem blockierten Gen die ersten Tage nach der Geburt nicht überleben, weil sie nicht in der Lage waren, die Hungerphasen bis zur ersten Fütterung zu verkraften. Wurde bei erwachsenen Tieren die Autophagie unterbunden, kam es zu einer ganzen Reihe von Krankheiten. Die Ansammlung von Stoffwechsellmüll im Inneren der Zelle führte zuallererst zu neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson. Studien an Mäusen zeigten außerdem, dass eine fehlende Autophagie auch Krebs und Infektionskrankheiten begünstigt.

Eine „verschmutzte“ Zelle fällt Krankheitserregern leichter zum Opfer, durch die Autophagie kann sie hingegen Bakterien und Viren direkt verdauen und daraus Energie gewinnen – ein doppelter Nutzen. Der Selbstreinigungsprozess der Zelle hilft, den Blutdruck zu stabilisieren, er stärkt das Herz und das Immunsystem und unterstützt darüber hinaus die Heilung einer ganzen Reihe chronischer Erkrankungen, von Rheuma über Arthritis bis zu Diabetes.

Mehrere Studien belegten auch den klaren Anti-Aging-Effekt. In Modellorganismen und an Versuchstieren konnte der Alterungsprozess um bis zu ein Drittel verlangsamt werden, wenn ausreichende Zeiten der Autophagie möglich waren. Der Biologe und Altersforscher Valter Longo hat diese Auswirkungen an der University of Southern

California erforscht. Er ist davon überzeugt, dass Fasten eines der stärksten Medikamente ist, die uns zur Verfügung stehen.

Autophagie hat nur einen Nachteil: Sie funktioniert am besten mit komplett leerem Magen.

Erst wenn keine neuen Nährstoffe mehr nachgeliefert werden und die kurz- und mittelfristigen Energiespeicher, wie das Glykogen in den Muskeln und der Leber, geleert sind, wird der Prozess langsam gestartet. Er beginnt nach rund zwölf Stunden Nahrungskarenz und wird schrittweise hochgefahren – es dauert einige Stunden, bis die Autophagie voll aktiviert ist. Abgebrochen werden kann der Selbstreinigungsprozesses allerdings sehr schnell: Wenn wir wieder zu essen beginnen. Selbst ein Schluck Apfelsaft reicht aus, um das „Hungerprogramm“ zu beenden, denn es gilt dann, schnell verfügbare Nährstoffe zu verarbeiten.

Um einen ausreichenden Autophagie-Effekt zu ermöglichen, sollten wir die Nahrungszufuhr nach derzeitigem Wissensstand zumindest für 16 Stunden unterbrechen. Denn ähnlich wie wir im Arbeitsleben scheint es auch die Zelle zu schätzen, wenn sie nach acht Stunden „Arbeitszeit“ zumindest 16 Stunden Regenerationszeit bekommt.

## Es kommt auf das Timing an

Wissenschaftliche Studien (siehe „Von Labormäusen völlern lernen“, Seite 37) zeigen, dass es beim Essen auch ganz besonders auf das Timing ankommt. Wann essen wir und wann machen wir Pausen? Die Autophagie, also die Zellreinigung, die wir im vorigen Kapitel besprochen haben, kommt erst nach Stunden der Nahrungskarenz in Gang. Man nimmt an, wie Thomas Pieber in seinem Interview (ab Seite 27) ausführt, dass sie nach etwa zwölf Stunden einsetzt und nach etwa 16 Stunden im „Vollbetrieb“ läuft.

Die Methode, die darauf Rücksicht nimmt, bei der man also über Stunden auf eine Nahrungszufuhr verzichtet, nennt sich Intervall- oder Kurzzeitfasten. Anders als beim „echten“ Fasten wird in bestimmten Zeitabständen gegessen. Der Rhythmus ist das Erfolgsgeheimnis – er kann durchaus unterschiedlich ausfallen, sollte aber nicht dauernd gewechselt werden.

Aufgrund der wiederholt ablaufenden Autophagie-Prozesse entlasten wir beim Kurzzeitfasten regelmäßig unseren Organismus. Das macht ihn widerstandsfähiger, verhindert Krankheiten und lässt auch das Abnehmen leichter gelingen. Denn anders als herkömmliche Fastenkuren ist das Intervallfasten auch zur Gewichtsabnahme und dauerhaften Gewichtsstabilisierung geeignet und führt nicht zum Jo-Jo-Effekt.

## Wir können fasten

Die Vorstellung, 16 Stunden lang nichts zu essen, mag vielleicht befremdlich erscheinen. Wie soll man das schaffen? Nun, wir haben bereits darauf hingewiesen: Unser Körper ist aus seiner Entwicklungsgeschichte heraus durchaus an das Fasten gewöhnt. Und auch heute fasten wir eigentlich täglich: Wir wandern, zumindest die meisten von

## INFOBOX

### Wie entsteht der Jo-Jo-Effekt?

Fasten wir länger als drei Tage oder verschreiben wir uns einer Blitzdiät, wird unserem Körper eine „Hungerkrise“ signalisiert: Der Stoffwechsel schaltet auf Sparflamme und kommt mit weniger Energie aus. Sind die Glykogenspeicher (Zuckerspeicher) einmal geleert, wird die benötigte Energie aus dem Fettgewebe und aus den Eiweißreserven hergestellt und damit schwindet auch die stoffwechselaktive Muskelmasse. Der Grundumsatz sinkt, das bedeutet, der Energiebedarf im Ruhezustand wird niedriger, und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Essen wir danach wieder wie gewohnt, bleibt der Körper dennoch in seiner „Energiesparfunktion“, um für schlechte Zeiten gerüstet zu sein. Wir nehmen also stetig an Gewicht zu und bringen schlussendlich „dank“ des Jo-Jo-Effekts oft mehr auf die Waage als vor der Fastenkur.

uns, nicht Nacht für Nacht zum Kühlschrank und holen uns etwas zu essen. Der englische Ausdruck „breakfast“ zeigt es wortwörtlich: Die erste Mahlzeit des Tages heißt „Fastenbrechen“. Wenn wir die nächtlichen Fastenzeiten um ein paar Stunden verlängern, wird daraus ein Kurzzeitfasten. So betrachtet wirkt diese Art der Ernährung gleich gar nicht mehr abschreckend – oder?

## Tages-Rhythmus oder Wochen-Rhythmus

Es gibt – grob unterteilt – zwei Varianten des Intervallfastens: Bei einem täglichen Rhythmus wird stundenweise auf Nahrung verzichtet, bei einem wöchentlichen verzichtet man tageweise darauf.



## INTERVALLFASTEN-METHODEN

### Tages-Rhythmus

#### 16:8-Methode

Essen Sie in einem Zeitfenster von acht Stunden und fasten Sie dann die weiteren 16 Stunden des Tages. Grundsätzlich empfehlen wir diese Methode des Intervallfastens: Man kann mehrere Mahlzeiten pro Tag einnehmen und der Autophagie-Prozess kommt dennoch voll in Gang – das ist doch ideal!

16:8-Fasten eignet sich wie andere täglichen Varianten als Dauerethode oder auch für einzelne Tage pro Woche. Planen Sie aber immer die gleichen Tage dafür ein, dann kann ein Rhythmus entstehen.

#### So funktioniert die Methode in der Praxis

Wenn Sie gerne frühstücken, so tun Sie dies zum Beispiel um acht Uhr morgens. Zwischen den Mahlzeiten machen Sie idealerweise vier Stunden Pause. Um zwölf Uhr nehmen Sie Ihr Mittagessen ein und vor 16 Uhr folgt das letzte Essen des Tages. Setzen Sie sich dann am nächsten Morgen zum Frühstückstisch, haben Sie 16 Stunden gefastet.

Eine weitere Möglichkeit ist es auch, nur zwei Mahlzeiten einzunehmen: Wenn Sie sich dafür entschieden haben, das Frühstück auszulassen, beginnen Sie den Morgen mit einem schwarzen, ungesüßten Kaffee oder Tee, damit bleiben Sie im Fastenmodus. Die erste Mahlzeit ist das Mittagessen. Am Wochenende können Sie ausschlafen oder auch eine Sporteinheit einbauen und dann einen ausgedehnten Brunch genießen. Acht Stunden später sollten Sie Ihr Abendessen eingenommen haben.

#### Expertentipp für Ihren täglichen Fasten-Rhythmus

Univ.-Prof. Frank Madeo von der Karl-Franzens-Universität in Graz rät zur Zwei-Mahlzeiten-Variante: „Lassen Sie eine Mahlzeit am Rande der Nacht weg, also Frühstück oder Abendessen. Damit fasten Sie schon 16 Stunden. Lassen Sie immer dieselbe Mahlzeit weg, weil der Körper sich zirkadian rhythmisiert und sich somit einstellen kann. Nach einer Woche weiß er, dass kein Frühstück oder Abendessen kommt und verlangt auch nicht mehr danach. Trinken Sie in den Fastenstunden schwarzen Kaffee und machen Sie Sport – beides verstärkt die Autophagie.“

#### 18:6- oder 20:4-Methode

Sie können die Zeitspanne des Fastens auch verlängern – zum Beispiel auf 18 oder 20 Stunden. Mehr als zwei Mahlzeiten gehen sich dabei allerdings nicht aus. Sie müssen entweder „Dinnercancelling“ betreiben oder auf das Frühstück verzichten.



## ZEHN TIPPS: SO MACHEN DIE FASTENINTERVALLE FREUDE

**1.** Planen Sie Aktivitäten ein, die Ihnen Spaß machen und die Sie vom Essen ablenken. Damit werden Fastenstunden zu genussvollen Stunden. Hören Sie zum Beispiel Ihre Lieblingsmusik, lesen Sie ein Buch, gehen Sie in die Natur und tanken Sie dort Lebensenergie, treffen Sie sich mit Freunden, machen Sie Sport – oder gehen Sie einfach Ihrer Lieblingsbeschäftigung nach.

**2.** Bauen Sie regelmäßig Bewegung in Ihren Tagesablauf ein. Sport macht gute Laune und hilft, stoffwechselaktive Muskelmasse aufzubauen, zudem aktiviert er auch die Autophagie. Idealerweise widmen Sie der Bewegung jeden Tag eine halbe bis eine Stunde. Machen Sie einen flotten Spaziergang an der frischen Luft, Ausdauer- oder Krafttraining.

**3.** Rhythmus und Regelmäßigkeit helfen Ihnen, sich an die Fastenintervalle zu gewöhnen. Wenn Sie täglich die gleiche Tagesrandmahlzeit auslassen, wird Ihr Körper zur entsprechenden Zeit schon bald keine Hungersignale mehr aussenden und zufrieden sein.

**4.** Sollte dennoch ein Hungergefühl entstehen – genießen Sie es und spüren Sie die Vorfreude auf das Essen. Sie werden bemerken, dass das Essen plötzlich viel intensiver schmeckt. Suchen Sie sich schon vorab köstliche typgerechte Rezepte aus und besorgen Sie sich die entsprechenden Zutaten in Bio-Qualität, so wird das Essen wirklich zum Genuss.

**5.** Versuchen Sie aktiv wahrzunehmen, wenn Ihnen in den Fastenstunden der Magen knurrt: Es ist das „großartige“ Zeichen, dass der Darm mit seiner Reinigung beginnt. Freuen Sie sich darüber, bald setzt auch die Autophagie ein, der Zellrei-

nigungsprozess kommt in Gang und Ihre Zellen werden verjüngt.

**6.** Unterstützen Sie Ihren Körper durch Detox-Maßnahmen. Beim Autophagie-Prozess in den Fastenstunden werden die Zellen gereinigt und verjüngt. Wenn Sie Jungbrunnen-Methoden (Basenbäder, Ölziehen etc. – Informationen dazu ab Seite 80) in den Alltag einbauen, helfen Sie den Zellen bei der Entgiftung, was sich zum Beispiel durch eine schöne Haut zeigt.

**7.** Trinken Sie in den Fastenstunden am besten frisches Wasser. Wenn Sie mehr Geschmack bevorzugen, dann verfeinern Sie es mit etwas Zitronensaft oder frischen Kräutern. Genießen Sie Ihren Lieblingskräutertee, grünen oder schwarzer Tee bzw. grünen oder schwarzen Kaffee – natürlich ohne Zucker und ohne Süßstoffe. Und trinken Sie reichlich! Damit werden auch Giftstoffe besser ausgeschieden, der Körper wird gereinigt und Sie fühlen sich gleich fitter (siehe auch „Intervallfastengetränke“, Seite 41).

**8.** Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten mit allen Sinnen zu sich, bewusst und langsam. Wie schmeckt und riecht Ihr Essen, wie sieht es aus? Verbannen Sie während der Essenszeiten Störfaktoren wie Computer, Handy und Fernseher. So kann das Essen richtig verdaut werden, Sie empfinden ein wunderbares Sättigungsgefühl und die nächsten Fastenstunden gelingen ganz leicht.

**9.** Unterstützen Sie Ihren Körper durch tägliches Meditieren, das bringt Entspannung, aktiviert das Gehirn und hilft, dass das Fasten mit Freude gelingt. Mehr dazu finden Sie im Kapitel „Achtsamkeit und Meditation“ ab Seite 98.

**10.** Lassen Sie das Intervallfasten zur Routine werden. Genießen Sie diesen Jungbrunnen-Effekt ein Leben lang.

## METABOLIC TYPING

Die Entwicklung des Metabolic Typing geht auf den Stoffwechselforscher William Donald Kelley zurück. Er entwickelte ein System der Ernährungstypen, das bei den Ungleichgewichten des autonomen Nervensystems ansetzte. Das Konzept von George Watson, Professor an der University of Southern California in Los Angeles, wiederum orientierte sich an den unterschiedlichen Einflüssen des Verbrennungssystems in verschiedenen Individuen, die er in Schnellverbrenner, Langsamverbrenner und gleichmäßige Verbrenner unterteilte. William L. Wolcott gelang es in den 1980er-Jahren dann, beide Ansätze zu vereinen, er begründete das Metabolic Typing – die Lehre von den Stoffwechseltypen.

Nach Metabolic Typing hängen unsere Ernährungsbedürfnisse von den genetischen Erbanlagen ab. Jedes Evolutionsstadium der Entwicklungsgeschichte des Menschen bildete entsprechende unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten, die von Klima und Vegetation abhängig waren.

Die Lehre des Metabolic Typing leitet daraus drei Stoffwechseltypen ab:

1. den Eiweißtyp (Rotfleischesser)
2. den Kohlenhydrattyp
3. den Ausgewogenen Typ

### Der Eiweißtyp

Ursprünglich war der Eiweißtyp in der nördlichen kalten Klimazone heimisch, hier ist das Nahrungsangebot arm an Kohlenhydraten, hingegen reich an eiweiß-, fett- und purinhaltiger Kost. Die Inuit der Arktis leben heute noch vorwiegend von fettem Fisch, rotem Fleisch und sehr wenigen Kohlenhydraten.

Die deftige Kost tut dem Eiweißtyp gut, er kann sie verdauen und verwerten. Von Vorteil sind für ihn auch viel Bewegung und längere Pausen zwischen den Mahlzeiten. Durch eine vegetarische und kohlenhydratreiche Mahlzeit gerät sein Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, Hungergefühl und Müdigkeit stellen sich unmittelbar nach einer Mahlzeit ein. Durch zu viele Kohlenhydrate nimmt er leicht zu.



### Was der Eiweißtyp (Rotfleischesser) gerne isst

Dieser Stoffwechseltyp braucht natürlich regelmäßig eiweißreiche Nahrungsmittel sowie Purin- und Fettreiches – Rind, Lamm, Wild, Innereien oder fette Fische wie Hering, Makrele und Karpfen oder auch Hülsenfrüchte sowie fetten Käse.

Alles, was den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe treibt, sollte er jedoch weniger essen. Dazu zählen (Süß-)Kartoffeln, Reis, Nudeln, sehr süßes Obst, Trockenfrüchte, Reis- und Maiswaffeln, Süßspeisen. Getreide, wie Roggen, Gerste und Hafer,

sowie (Wurzel-)Gemüse werden besser vertragen. Der Eiweißstyp traut sich manchmal nicht, seinem Gusto nachzugeben, aus Angst, sich ungesund zu ernähren. Dabei ist es besser, auf seinen Körper zu hören und auszuprobieren, was einem guttut!

### **Die Aufteilung der drei wichtigsten Nährstoffe**

- 20 bis 30 Prozent Kohlenhydrate in Form von Gemüse, Salaten, wenig Obst und wenig Getreide,
- 30 bis 40 Prozent Eiweiß in Form von purinreichem Fleisch, Ei, Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und
- 30 bis 40 Prozent Fett.

### **Eine kleine Speisenauswahl für das Wohlbefinden des Eiweißstyps**

- Nussmus mit Apfel
- Ham and Eggs
- Rinderkraftsuppe mit Leberknödeln
- Hühnersuppe
- Karpfen mit Feldsalat (Vogerlsalat)
- Lachs mit Eierspeise oder Gemüse
- Muscheln
- saftiger Kümmelbraten mit Kohl (Kraut)
- Gans mit Rotkohl (Rotkraut)
- Hirschragout mit Salat
- Hühnerleber mit Gemüse
- Beef Tatar oder Roastbeef mit Avocado
- Rindergulasch mit Salat
- Linsen- und Bohnengerichte mit Gemüse



## Die „Droge“ Zucker: Macht Zucker süchtig?

Morgens ein paar Teelöffel Zucker in den Kaffee, dazu ein Striezel mit Marmelade, vormittags ein süßes Plundergebäck, mittags Weizennudeln mit Tomatensauce aus dem Glas – weil es eben schnell gehen muss, als Nachspeise eine Cremeschnitte, dazu Limonade, nachmittags ein paar süße Riegel und abends ein Stück Fertigpizza aus dem Backofen und ein Softgetränk: Viele kennen das, in unserer schnelllebigen Zeit bleibt eine gesunde Ernährung oftmals auf der Strecke.

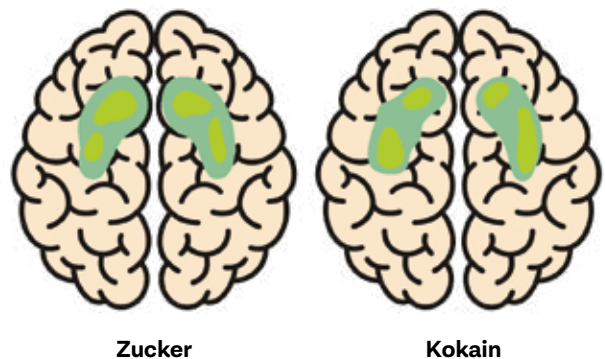
### Wie viel Zucker braucht unser Körper?

Das Verlangen nach dem süßen Geschmack ist uns Menschen angeboren. Das erste Nahrungsmittel, das wir zu uns nehmen, ist Muttermilch – und die schmeckt angenehm süß. Süßer Geschmack aus der Natur zeigt uns, dass Pflanzen reif und genießbar sind und Energie liefern. Doch brauchen wir Zucker unbedingt?

Fast jeder kennt den „Zuckercrash“ – etwa eine halbe Stunde, nachdem wir ein Stück Torte oder einen Schokoriegel verdrückt haben. Wir haben mit den Süßigkeiten nämlich in ein paar Minuten so viel reinen Zucker aufgenommen wie unsere Urahnen in mehreren Monaten oder gar einem ganzen Jahr. Evolutionsgeschichtlich sind unsere Körper an diese Mengen nicht gewöhnt und können nur mit einem Notprogramm auf die unnatürlich hohe Zuckerkonzentration reagieren. Das Gehirn braucht zwar Glucose, aber unser Körper ist darauf eingestellt, es aus komplexen Kohlenhydraten, die in Getreidekörnern, Samen und Knollen stecken, herzustellen. Auch das Obst wurde erst in der jüngsten Menschheitsgeschichte zu den heutigen zuckerreichen Sorten hochgezüchtet. Die Einfachzucker Glucose und Fructose, aus denen unser Haushalts-

zucker besteht, waren noch vor einigen hundert Jahren absolute Mangelware und in den Pflanzen immer kombiniert mit den notwendigen Vitaminen und Enzymen, um sie in kleinen Mengen gut verarbeiten zu können. Selbst eine hochgezüchtete Zuckerrübe enthält noch viele dieser wertvollen Mineral- und Vitalstoffe, bei der Raffination werden sie jedoch eliminiert.

Wie aus Mohn Opium entsteht und aus dem Kocablatt Kokain, wird aus Zuckerrohr und Zuckerrübe die „Droge“ Zucker gewonnen. Was die Gehirnchemie betrifft, gibt es erstaunlich viele Parallelen zu harten Drogen. Die Zuckermoleküle docken an die Dopaminrezeptoren im Gehirn an, die dann ein kurzes Glücksgefühl erzeugen. Die Gehirnschans eines Zuckerkonsumenten bringen ganz ähnliche Bilder wie die eines Kokainabhängigen.



Und ähnlich wie bei anderen suchterzeugenden Substanzen gibt es einen Gewöhnungseffekt. Versuche an Ratten haben gezeigt, dass der Zuckerkonsum zum Abbau jener Rezeptoren führt, die das Hochgefühl erzeugen. Die Folge ist, dass wir mehr von diesem Stoff brauchen, um das nächste kurze High zu erleben. Der vermeintliche Energieschub raubt uns tatsächlich noch mehr Energie. Wir fühlen uns nicht einmal satt, sondern verlangen Nachschub. Genau diesen Effekt setzen Foodde-



## 13 Tipps, um einfach Zucker zu reduzieren

1. Misten Sie aus: Durchforsten Sie Ihre Vorräte nach ungesunden, zuckerhaltigen Produkten und trennen Sie sich davon.
2. Schulen Sie Ihr Geschmacksempfinden sanft um und trainieren Sie sich den Gusto auf Süßes sukzessive ab.
3. Softdrinks und Fruchtsäfte sind als Durstlöscher nicht geeignet. Ein Glas enthält oft schon acht Stück Würfelzucker. Trinken Sie stattdessen Wasser und geben Sie, wenn Sie mögen, wenig Zitronensaft oder Kräuterblätter dazu.
4. Bereiten Sie sich Ihr Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt und Bio-Früchten selbst zu.
5. Trinken Sie Tee oder Kaffee ohne Zucker.
6. Würzen Sie, statt zu süßen: zum Beispiel mit Vanille, Zimt und Anis oder herzhafter mit Rosmarin, Pfefferminze, Chili, Oregano & Co.
7. Achten Sie bei verpackten Lebensmitteln auf die Nährwertkennzeichnung: Dort ist angeführt, wie viel Zucker in 100 Gramm oder 100 Millilitern des Produktes enthalten ist. Alles, was zum Beispiel die Endung -ose, -sirup, -dicksaft und natürlich -zucker hat, ist eine Form von Zucker (Saccharose, Glucose, Fructose oder Fructosesirup etc.), aber auch Namen wie Malzextrakt oder Maltodextrin bezeichnen nichts anderes als Zucker. Oft versteckt sich Zucker auch in Produkten wie Gemüsebrühe, Senf, Ketchup oder Essigurken.



## Umsetzungstipps

- Stellen Sie sich vor, wie Sie sein werden und was sich in Ihrem Leben geändert haben wird, wenn Sie Intervallfasten und Meditation bereits zu Ihrer täglichen Routine gemacht haben.
- Notieren Sie die wichtigsten, positiv verstärkenden Sätze, die Sie auf dem Jungbrunnen-Weg begleiten sollen.
- Haben Sie Freude am Lernen und genießen Sie jeden Schritt auf dem Weg zur gesunden Ernährung, zum Intervallfasten-Ziel und zur Meditations-Meisterschaft.
- Konzentrieren Sie sich darauf, was Ihnen gut gelingt, und freuen Sie sich an Ihren Erfolgen. Vor allem an den kleinen.
- Vertrauen Sie sich selbst und sagen Sie sich „Ich mache das.“ Jeden Tag.

## ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

Warum sind manche Menschen erfolgreicher als andere? Und weshalb wirkt der Erfolg bei manchen so spielerisch? Neben der Art, wie wir über uns selbst denken, sind es die konkreten Ziele, die wir uns setzen, und unsere Routinen, die unser tägliches Verhalten steuern.

**Es sind nicht die Begabungen und wunderbaren Talente, die uns Menschen erfolgreich machen, sondern diese drei Faktoren: unsere Gedankenwelt, die Ziele, die wir anstreben, und unsere gelebten Verhaltensweisen.**

Die Kunst besteht darin, ein attraktives Ziel, zum Beispiel innere Ausgeglichenheit und Balance, zu formulieren und im Auge zu behalten. Sobald das Ziel anziehend genug ist, wirkt es wie ein Magnet. Dann braucht es noch die passenden Routinen, die – durch ihren „automatischen“ Ablauf – scheinbar wie von selbst zum Erfolg führen.

## Nur attraktive Ziele wollen erreicht werden

Konkrete Ziele helfen uns, ein klares Bild davon zu zeichnen, was wir erreichen wollen. Erst wenn ein Ziel positiv aufgeladen, attraktiv und anziehend ist, kann es seine Sogwirkung entfalten. Dies gilt auch für Intervallfasten, gesunde Ernährung und Meditation: Zuerst braucht es Begeisterung für das, was erreicht werden will. Erst dadurch entsteht die Energie, eine neue Routine zu entwickeln, die wiederum den langfristigen Umsetzungserfolg garantiert.

## Ziele, auf den Punkt gebracht

Je genauer wir beschreiben, was wir erreichen wollen, umso leichter können wir es anstreben. Erst wenn ein Ziel konkret definiert und vorstellbar ist, kann es Zugkraft bekommen. Damit unterscheidet es sich von guten Vorsätzen, Wünschen und vagen Zukunftsideen.

## Vage formulierter Zukunftswunsch

## Konkrete Zielformulierung

Ich werde mit dem Meditieren beginnen.	Ab morgen meditiere ich täglich zwanzig Minuten. Unmittelbar nach dem Zähneputzen gehe ich auf die Terrasse und setze mich auf meinen vorbereiteten Meditationsplatz.
Ich sollte weniger essen.	Heute faste ich ab 19 Uhr. Ich nehme um 18 Uhr meine letzte Mahlzeit ein (Gemüserisotto mit Hühnerstreifen), und beginne daher um 17:15 Uhr zu kochen.
Bewegung wäre mal wieder gut.	Ich mache mittwochs, freitags und sonntags vor dem Frühstück 30 Minuten Yoga. Dafür stelle ich am Vorabend den Wecker auf halb sieben und lege meine Sportsachen direkt neben das Bett.

