

DR. MED. PETRA BRACHT

INTERVALLFASTEN

FÜR EIN LANGES LEBEN – VEGAN, SCHLANK UND GESUND



Komplett
aktualisierte
Neuausgabe

Das 14-Tage-Einsteigerprogramm
nach der Dr. Petra Bracht-Methode



INTERVALLFASTEN...

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Länger gesund leben durch Intervallfasten, spezielle Bewegungen und pflanzliche Nahrung
- Durch die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte die eigene Gesundheit erhalten oder zurückerlangen
- Übergewicht, Sodbrennen und Verstopfung hinter sich lassen
- Schmerzen lindern und beseitigen durch die bewährten Liebscher & Bracht-Übungen
- Eine ganzheitliche Alternative zu Medikamenten bei Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz und Autoimmunerkrankungen finden
- Ungeahnte Lebensenergien freisetzen und biologisch jünger werden

INTERVALLFASTEN FÜR ALLE MÖGLICH

Wo Sie in Ihrem Leben auch stehen – jung und gesund, in einer fordern- den Lebenssituation oder gesundheitlich angeschlagen –, Intervallfasten hat die Kraft, Ihnen die Unterstützung zu geben, die Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele gerade brauchen. Seien Sie es sich wert! Lesen Sie zu- nächst das einführende Theorie-Kapitel. Dann sind Sie in der Lage, die wunderbaren Effekte des Intervallfastens zu verstehen.



ANDERS ESSEN, OHNE ZU HUNGERN

Natürlich macht huntern und Kalorien zählen keinen Spaß. Im Gegenteil: Es stressst und man bekommt schlechte Laune. Auch der Genuss bleibt dabei oft auf der Strecke. Wie schaffen Sie es nun, die Vorteile des Fastens optimal zu nutzen und sich trotzdem so wohl wie möglich zu fühlen? Die Antwort finden Sie in diesem Buch: Der Verzicht auf tierische Pro- dukte wird Ihnen einen Gewinn an Lebens- qualität bringen, den Sie nie wieder missen möchten. Ich bin fest davon überzeugt, dass meine Methode des Intervallfastens die wirk- samste Ernährungsweise ist, um ein langes, gesundes Leben zu erreichen!

SPEZIELLE ÜBUNGEN SORGEN FÜR DEN FASTENTURBO

Damit die wertvollen Nährstoffe auch zu allen Zellen transportiert werden können, haben mein Mann und ich spezielle Übungen entwickelt, die Ihren Organismus positiv und wirkungsvoll unterstützen. Mehr als zehn Minuten am Tag müssen Sie dafür nicht investieren!



WIE INTERVALLFASTEN HEILT

- Das Intervallfasten wirkt direkt auf die menschliche Erbsubstanz, indem Reparaturmoleküle (Sirtuine) angeschaltet werden ([siehe Seite 27](#)).
- Ausufernde Wachstumsaktivatoren werden heruntergefahren – was eine lebensverlängernde Wirkung hat –, während der Organismus gleichzeitig ein Selbstheilungsprogramm anwirft ([siehe Seite 21](#)).
- Das Intervallfasten greift bei chronischen Entzündungsprozessen ein, hilft beim Ausheilen und hemmt zerstörerische biochemische Abläufe ([siehe Seite 31](#)).
- Die Zellen beginnen damit, (alten) Eiweißmüll zu recyceln und in Form von Aminosäuren wieder als neues Baumaterial zu verwenden ([siehe Seite 23](#)).
- Sollte eine Zelle zu sehr geschädigt sein, ist Intervallfasten dazu in der Lage, diese Zelle in den »kontrollierten Selbstmord« zu führen, sodass sie kein Unheil mehr anrichten kann – etwa als Krebszelle. Diese Zellen – deren Ziel es ist, unsterblich zu sein und sich unendlich auszubreiten – werden durch die beim Fastenstoffwechsel gebildeten »Ketone« in den Hungertod getrieben ([siehe Seite 24–27](#)).

THEORIE

Vorwort zur Neuauflage

4

GESUNDHEITSELIXIER INTERVALLFASTEN

Fasten wirkt Wunder

8

Extra: Fastenarten

12

Zeit für eine Neuausrichtung
der Medizin

14

Extra: Gesundheitsformel

17

Wir essen einfach zu oft und zu viel

18

Was beim Fasten im Körper passiert

22

Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle
und der Gesundheit

30

Intervallfasten als Therapie
von A bis Z

36

PRAXIS

LEBENSFORMEL: VEGAN
FASTEN & BEWEGUNG

51

Pflanzenkost versus
tierische Nahrungsmittel
Extra: Dürfen wir Tiere essen?
Extra: Essen gegen Herzinfarkt

52
54
61

Die Basics:
Essen, Trinken & Bewegung

68

INTERVALLFASTEN – SO GEHT'S!

75

Fastenturbo durch Bewegung
Extra: Bevor Sie loslegen

76
78

Liebscher & Bracht-Übungen

80

Das 14-Tage-Programm

104

Ausblick

136

SERVICE

Literaturverzeichnis
Bücher, die weiterhelfen
Adressen, die weiterhelfen
Dank
Sachregister
Rezeptregister
Übungsregister
Impressum

137
139
139
140
140
142
142
144

»Neben dem WAS
kommt es vor allem darauf an,
WANN und WIE Sie essen!«

Dr. med. Petra Bracht

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren - spezialisiert auf Ernährungsmedizin - und Bestsellerautorin. Sie leitet das erste Vegane Privatärztliche Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Seit über 30 Jahren erlebt sie, wie Menschen selbst bei schweren Krankheiten durch Intervallfasten und pflanzliche Ernährung gesund werden können. Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch weiß wieviel und was er vorbeugend für seine Gesundheit und die Gesundung bei Krankheit selbst tun kann.



Roland Liebscher-Bracht

studierte Ingenieurwesen und ist passionierter Kampfkünstler. Basierend auf seiner Bewegungserfahrung dem technischen Wissen entwickelte er mit seiner Frau die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, die neue Maßstäbe setzt und die er seit 2007 lehrt. Sein Ziel ist es, allen Menschen – auch durch Selbsthilfe – ein Leben ohne Schmerzen zu ermöglichen. Seine Selbsthilfevideos im Internet wurden inzwischen über 100 Millionen Mal gesehen.



Mira Flatt

hat die Rezepte für das 14-Tage-Programm entwickelt und stand für die Übungen Modell. Seit sieben Jahren arbeitet sie intensiv mit Frau Dr. Bracht zusammen, lebt schon lange leidenschaftlich vegan und seit fünf Jahren auch nach der Methode des Intervallfastens.

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Es ist jetzt ziemlich genau zwei Jahre her, dass ich dieses Buch geschrieben habe. Und wie das gesamte Buch, schreibe ich auch dieses Vorwort wieder im »Fastenintervall«, denn in dieser Phase ist das Denken kristallklar. Mein Fastenintervall dauert allerdings bei mir statt 16 Stunden meistens 20 oft aber auch 22 Stunden ☺.

Ich freue mich riesig, dass dieses Buch ein solcher Bestseller wurde, denn alle Leserinnen und Leser haben die große Chance Ihr Leben so sehr zu bereichern. Danke an Sie alle dafür, dass Sie bei all den guten Erfahrungen, die sie mit dieser Ernährungsweise gemacht haben, es begeistert herumerzählen, damit noch viel mehr Menschen damit »angesteckt« werden. Bitte nutzen Sie auch unser inzwischen erschienenes Kochbuch zum pflanzlichen Intervallfasten, auch diese neuen köstlichen Rezepte werden Sie begeistern. Wider viele Erwartungen der Kritiker ist Intervallfasten noch immer nicht »out«. Ganz im Gegenteil – all die positiven Erfahrungen, die viele mit dieser Ernährungsweise gemacht haben, lassen die einzigartigen Auswirkungen des Intervallfastens auf unsere Gesundheit, unser Wohlfühlen und die Ausstrahlung selbst spüren. Und das hat sich wohl wie ein Lauffeuer verbreitet und tut es immer mehr. Aber nicht als »die neue Diät«, die irgend-

wann wieder durch eine andere abgelöst wird, sondern als das beste Lifestylekonzept zum Thema Ernährung, das es bisher gab und wahrscheinlich überhaupt gibt.

Die ehrliche und unabhängige wissenschaftliche Forschung trägt ihr Wesentliches dazu bei. Denn die neusten Erkenntnisse sorgen weiterhin für Aufregungen. Es gibt kaum eine effektivere Möglichkeit sein Traumgewicht zu erreichen um es dann ein Leben lang zu halten, den eigenen Körper in den bestmöglichen Gesundheitszustand bringen, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen – denn 20–30 Prozent längere Lebenserwartung in Gesundheit ist sicherlich für Jeden erstrebenswert – und bei schon bestehenden Krankheiten, den Weg zurück in die Gesundheit anzutreten. Sagen Sie mir nur ein Medikament, das dies Alles möglich macht. Ganz im Gegenteil wissen wir heute, dass das Intervallfasten bei vielen Krankheiten mehr ausrichtet als Medikamente und das noch ohne jegliche Nebenwirkungen. Allerdings nur, wenn die von mir immer wieder empfohlene vollwertige Pflanzenkost Einzug in Ihren Ernährungsalltag hält. Und damit wären wir auch schon bei einem Thema, das für Einige der Anlass war, die manches Mal recht derben und mitunter absolut negativen Beurteilungen bei Amazon zu schreiben. Es war und wird niemals meine

Absicht sein, den Menschen vorzuschreiben wie sie sich ernähren sollen. Genauso werde ich aber niemals meine langjährige Erfahrung und mein Wissen zurückhalten. Für die Anhänger von Wissenschaftlichkeit finden Sie deswegen in dieser Neuauflage die entsprechenden Studien- und Literaturverweise für meine Empfehlungen.

Denn es gibt sie, die eine Ernährungsweise, die für jeden Menschen gültig ist und ihn in seiner Genialität unterstützt – die vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Sie schafft zudem noch Raum für jeden Einzelnen seinen individuellen Vorlieben und Verträglichkeiten gerecht zu werden. Ganz nebenbei trägt sie auch zum Überleben auf diesem wunderschönen Planeten bei. Sie kann nicht nur massiv dazu beitragen Menschenleben und unser Klima zu retten, sondern verhindert auch noch das unendliche Leid in der Massentierhaltung.

»Wie ich mir – so der Erde« könnte ein neuer Slogan für dieses Zeitalter werden, dann die Auswirkungen des Klimawandels und viele

andere absehbare Entgleisungen auf diesem Planeten mahnen zum Reagieren.

Dieses Buch ist und bleibt deswegen ein »veganer Ratgeber«. Sie als Leser entscheiden selbst, ob Sie diesen Weg zumindest ausprobieren wollen oder ob es der erste Schritt in ein anderes Leben ist. Ich kann Ihnen versprechen, dass die Erfahrungen, die Sie machen werden, viele positive, das Leben bereichernde Überraschungen bereithält.

Ich möchte Ihnen darüber hinaus unbedingt ans Herz legen, das von meinem Mann Roland für dieses Buch speziell entwickelte und völlig neu überarbeitetes Trainingsprogramm regelmäßig zu üben. Ihre Leichtigkeit und immer freiere Beweglichkeit spiegelt in Ihrer äußereren Wahrnehmung wie sich Ihre Zellen innerlich fühlen.

Viel Spaß auf dem Weg in ein »veganes« langes Leben – schlank und gesund.

Ihre
Dr. Petra Bracht



FASTEN WIRKT WUNDER

Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst und fest in unseren Genen verankert. Es hat geradezu geniale Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer. Fasten wirkt wie eine Wunderpille. Vielleicht ist es auch deshalb nicht in Vergessenheit geraten, nachdem das Hungern in Notzeiten quasi abgeschafft war. So kennt man Fastenzeiten in vielen Religionen. Dennoch wird das Fasten

teilweise heftig und kontrovers diskutiert. Anhänger der natürlichen Heilweisen schwören darauf. Manche Mediziner aber lehnen es als gesundheitsgefährdend ab und verunsichern damit ihre Patienten.

Doch die Zeiten ändern sich gerade, und das ist gut so. Die neusten Forschungsergebnisse (siehe Seite 22–35) sorgen für Aufsehen. Fasten, insbesondere das Intervallfasten, birgt

ungeahnte Möglichkeiten für ein gesundes und langes Leben.

Intuitiv nutzte ich selbst diese Vorteile schon mein ganzes Leben: Ich praktiziere das Intervallfasten (siehe Seite 68–135) seit mehr als vier Jahrzehnten, weil es mir einfach guttut, und ohne damals die unglaublichen Vorteile für die Gesundheit zu kennen, die jetzt bekannt und bewiesen werden. In den ersten zehn Jahren machte ich das eher still und heimlich, denn es war ein »No-Go«, morgens nichts zu frühstücken, nüchtern in die Uni zu gehen und dann nur zweimal am Tag, manchmal sogar nur einmal zu essen.

Allerdings war die Qualität meiner Ernährung damals noch nicht optimal. Auch ich habe – wie wohl die meisten Menschen – einfach das gegessen, was ich von zu Hause gewohnt war, unter anderem auch Fleisch. Kuhmilch mochte ich nie, sie war mir regelrecht zuwi-

der. Aber die ständigen Hinweise, wie wichtig sie für die Gesundheit sei, ließen mich trickreich werden. Ich trank Milchshakes oder Kakao und aß Käse, damit ich Milch überhaupt zu mir nehmen konnte.

DAS RICHTIGE LERNEN BEGANN NACH DEM STUDIUM

Doch alles änderte sich schlagartig, als mir 1991 – ich war bereits Fachärztin für Allgemeinmedizin – zufällig das Buch *Fit fürs Leben: Fit for Life* von Harvey und Marilyn Diamond in die Hände fiel.

Ich war schon länger unzufrieden. Immer mehr begriff ich, dass die herkömmliche Medizin, die ich, wie im Studium gelernt, praktizierte, nicht das war, weswegen ich Ärztin geworden war. Was ich wollte, waren mündige Patienten, die ich zur Heilung führen konnte.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Ebenfalls im Jahre 1991 lernte ich meinen heutigen Mentor und Freund Prof. Dr. Claus Leitzmann kennen. Wir waren beide im wissenschaftlichen Beirat der »Fit-for-Life«-Bewegung. Leitzmann ist Chemiker, Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Ab 1974 war er an der Uni Gießen tätig, hatte den Lehrstuhl für Ernährung in Entwicklungsländern inne und leitete später das Institut für Ernährungswissenschaft.

Er schrieb zahlreiche Bücher zu den Themen vollwertige, vegetarische und nachhaltige Ernährung. Einige von ihnen gelten heute als Standardwerke und sind echte Lehrbuchklassiker, z.B. »Ernährung des Menschen«. Wir beide – der Ernährungswissenschaftler und die Ernährungsmedizinerin – ergänzen uns perfekt und führen das Wissen und die Erfahrung zusammen, die eigentlich jeder Mediziner in der Ausbildung vermittelt bekommen müsste.

Ich war nicht angetreten, lediglich die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken. Ich verschlang das Buch also an einem Tag. Mir wurde schlagartig klar, dass die Ernährung eine Schlüsselrolle bei der Prävention und bei der Heilung von Erkrankungen spielen musste. Damals ahnte ich noch nicht, dass dieses Buch meine gesamte Laufbahn als Ärztin entscheidend beeinflussen würde. Es vermittelt die wichtigsten Prinzipien der *Natural Hygiene*, einer amerikanischen Gesundheitsbewegung mit dem Ziel, Krankheiten auf natürliche Art und Weise vorzubeugen und zu verhindern.

DIE PRINZIPIEN DER »FIT-FOR-LIFE«-BEWEGUNG

Einer der wichtigsten Grundsätze der »Fit-for-Life«-Bewegung basierte auf dem Prinzip der natürlichen Körperzyklen. Demnach sollen wir Nahrung nur zwischen zwölf Uhr mittags und 20 Uhr abends aufnehmen, damit sie zwischen 20 Uhr und vier Uhr morgens verwertet werden und die Ausscheidung von vier Uhr bis zwölf Uhr mittags ungestört ablaufen kann. Unterbricht man diesen Zyklus mit Frühstück (englisch: *breakfast* = Fastenbrechen), lagern sich Abfallstoffe im Zwischenzellraum und Bindegewebe, dem Fasziennetz, ab und »vermüllen« dieses. Außerdem wird der Konsum von Fleisch- und Milchprodukten deutlich eingeschränkt. Hauptnahrungsquelle ist frische Pflanzenkost.

Etwas Großes war passiert

Ich weiß noch, wie ich innerlich jubelte. Kannste ich doch endlich den Grund dafür, weshalb ich morgens nie Hunger hatte. Das war die Zeit, in der mein Mann und ich unsere Ernährung auf eine zu 95 Prozent vollwertige pflanzliche Ernährung umstellten. Was wir nun an uns selbst erlebten, war so grandios, dass ich sofort die Ernährungsmedizin in meine tägliche Arbeit aufnahm. Nicht alle Patienten waren damit glücklich. Ist es doch so viel einfacher, bei Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht eine Tablette zu nehmen, als die Ernährung nachhaltig umzustellen. Natürlich soll diese Entscheidung jeder Patient selbst treffen. Denjenigen, die sich damals für den etwas unbequemeren Weg entschieden und sich auf den Versuch einließen, wie eine solche Ernährungsumstellung auf bestimmte Krankheitsbilder wirkt, wurden meist mit erheblicher Besserung und auch Heilung belohnt.

HEILUNG DURCH FASTEN

So gut wie alle Krankheiten reagieren auf Fasten und gute Ernährung. Ohne diese grandiosen Heilungsverläufe miterleben zu dürfen, hätte ich diesen Weg nie so gradlinig gehen können. Es gab kaum eine Erkrankung, bei der ich die enorme Kraft der gesunden Ernährung nicht hätte beobachten können. Waren meine Patienten bereit für diese Veränderung, leitete ich die Ernährungsände-

rung mit einer Fastenkur ein. Bereits damals war ich begeistert von der Fastentherapie.

INTERVALLFASTEN: ALTERNATIVE ZUM LANGZEITFASTEN

Für viele ist das Langzeitfasten (siehe Seite 12) nur schwer auszuhalten. Roland, mein Mann, konnte sich mit Langzeitfasten überhaupt nicht anfreunden. Ein einziger Versuch, den er startete, war eine so große Quälerei, dass er nach fünf Tagen abbrach.

Ungewöhnlich für ihn, denn ich kenne kaum einen Menschen, der so willensstark ist wie er. Wahrscheinlich machte sein Körper einfach nicht mit, weil er zu dieser Zeit acht und mehr Stunden täglich körperlich trainierte. Er ärgerte sich, denn natürlich wollte auch er in den Genuss all der gesundheitlichen Vorteile kommen. Es war schließlich wie eine Erlösung für ihn, als sich das Intervallfasten herauskristallisierte. Seitdem ist er ein großer Anhänger dieser Methode.

Intervallfasten – eine vergleichsweise einfache Umstellung

Genauso wie ihm geht es meinen Patienten. Denn 16 Stunden täglich zu fasten bedarf anfänglich etwas Umgewöhnung, aber nach spätestens zehn Tagen beginnt die Gewohnheit zu greifen. Und innerhalb von acht Stunden zwei- bis dreimal zu essen ist dann Genuss pur. Endlich wieder spüren, dass man Hunger hat, wesentlich intensiver schmecken,



Sich sein Essen aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten, ist gesund und macht Spaß. So wissen Sie immer, was auf den Tisch kommt.

Sättigung verspüren, total leistungsfähig sein, egal ob im Job oder Sport, und nebenbei noch Übergewicht abbauen – wer möchte das nicht?! Aber es gibt noch mehr Vorteile. Intervallfasten ist die beste Prävention gegen die meisten Zivilisationskrankheiten. Und auch bereits erkrankt, können Sie damit Verbesserungen Ihrer Gesundung erlangen. Ich durfte so viele meiner Patienten bei diesem Prozess begleiten. Es ist jedes Mal wieder ein Wunder, welche erstaunliche Kraft Intervallfasten mit pflanzenbetonter Ernährung und den richtigen Bewegungsübungen entfaltet.^{1,2}