



INTERVALLFASTEN ALS THERAPIE VON A BIS Z

Medikamente blockieren oder aktivieren meist nur einen begrenzten Stoffwechselausschnitt. Oft greifen sie in ein größeres Regelwerk ein und stören komplexe Abläufe, was teilweise starke Nebenwirkungen hervorruft. Als Ärztin möchte ich in lebensbedrohlichen Situationen nicht auf Akutmedikamente verzichten, setze sie aber, wenn möglich, nur begleitend zu den natürlichen Maßnahmen ein.

DIE GANZHEITLICHE ALTERNATIVE

Fasten ist der bedeutendste Aufruf an den Körper, seine genetisch »eingebauten« Selbstheilungskräfte zu aktivieren. »Wie Gesundheit wirklich funktioniert, kann jeder verstehen!« Diese Erkenntnis hat mich seit jeher fasziniert. Es musste einen einfachen Schlüssel zur Gesundheit geben, davon war ich im-

mer überzeugt. Es konnte doch nicht sein, dass die hochkomplizierte Biochemie und Biophysik erst einmal verstanden werden müssen, um zu wissen, was man für seine eigene Gesundheit tun kann. Die biologischen Zusammenhänge sind im Vergleich zu den komplizierten medizinischen Naturwissenschaften sehr gut nachvollziehbar. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den häufigsten Krankheiten unserer Zeit. Sie werden erfahren, weshalb das Intervallfasten als Prävention nahezu bei all diesen Krankheiten eine wesentliche Rolle spielt und warum auch im Krankheitsfall Verbesserungen bis hin zur Heilung erzielt werden können.

DAS HORMESIS-PRINZIP

»Erst kommt der Reiz – dann die Reaktion!« Wir naturheilkundlich denkenden Ärzte wissen, dass kurze Stressphasen durchaus positiv für uns Menschen sind, da sie als Impulsgeber die Selbstregulation, also die Aktivierung unserer körpereigenen Heilungskräfte, auslösen. Dieses Zusammenspiel, als Hormesis-Prinzip bekannt, wurde schon immer in ganzheitlichen Therapiemethoden eingesetzt: darunter etwa die einfachen Kälte- oder Wärmereize, wie das Saunieren oder die Kneippschen Güsse, aber auch die Reize von Seeluft oder Gebirgsklima. Noch im letzten Jahrhundert gab es viele Sanatorien, die sich dieses Wissens bedienten. Sonnenkuren gehörten ebenfalls dazu.

Fieber – heilsamer als Medizin

Auch Fieber ist eine vom Körper ausgelöste Reizfunktion. Stoppt man sie durch Arzneimittel, werden die Symptome zwar gelindert oder beseitigt. Scheinbar sind die Patienten gesund. Das ist verlockend, aber so gut wie nie nachhaltig, denn »die Arbeit« konnte nicht beendet werden. Nehmen Sie auch bei der leisen Erkältung ein fiebersenkendes Medikament ein und arbeiten weiter? Tun Sie

DIE UNTERSCHÄTZTEN GEFAHREN VON MEDIKAMENTEN

Wie oft kommen Medikamente auf den Markt, die erst nach Jahren ihre tatsächlichen Auswirkungen bis hin zu tödlichen Nebenwirkungen offenbaren. Traurige Berühmtheit erlangten in diesem Zusammenhang die Präparate Lipobay, ein fettssenkendes Mittel aus der Gruppe der Statine, und Vioxx, ein nichtsteroidales Schmerzmittel aus der Gruppe der selektiven COX-2-Hemmer. Beide Medikamente wurden aufgrund von Todesfällen erst nach Jahren der Anwendung vom Markt genommen. Bitte unterschätzen Sie ebenso wenig die kaum untersuchten Gefahren von Wechselwirkungen bei der gleichzeitigen Einnahme mehrerer unterschiedlicher Medikamente.

1. DURCHHÄNGEN – GESÄSS HOCHZIEHEN

Das Durchhängen befreit Sie von Schmerzen im unteren Rücken, Überlastungsschäden an den Bandscheiben sowie Arthrose im Hüftgelenk. Das Hochziehen kräftigt die vordere Körperlinie und dehnt Beinbeuger, Waden und Schultern.

DURCHHÄNGEN

- Gehen Sie im Vierfüßlerstand mit den Knien so weit zurück, dass Sie das Becken mit den Leisten voran bequem durchhängen lassen können. Die Arme sollten senkrecht stehen (1).
- Spannen Sie immer abwechselnd linkes und rechtes Knie so fest wie möglich gegen den Boden. Zählen Sie während des Anspannens doppelt (»Eins-Eins«), lösen

Sie die Anspannung und lassen Sie die Leiste noch etwas tiefer sinken. 40 Wiederholungen. Dauer etwa 1 Minute.

GESÄSS HOCHZIEHEN

- Aus der Hängeposition drücken Sie mit gestreckten Knien das Gesäß so hoch wie möglich (2). Versuchen Sie dabei, die Fersen möglichst nah zum Boden zu bringen. Während der maximalen Dehnung, wenn



der Po ganz oben ist, doppelzählen (»Eins-Eins«).

- Anschließend kehren Sie so rasch wie möglich wieder in die Hängeposition zurück (»Runter-Runter«). Im Wechsel das Heben und Wiederdurchhängen 20-mal wiederholen. Dauer etwa 1 Minute.
- Wiederholen Sie den ersten Dehnungs-Anspannungs-Durchgang 40-mal. Dauer etwa 1 Minute.
- Abschließend im Fersensitz den Rumpf auf den Oberschenkeln und die Arme möglichst gestreckt nach vorne am Boden ablegen, einige Atemzüge lang so verharren.

VARIANTE FÜR DURCHGANG 1 UND 3

- Ein Knie anwinkeln und den Fuß an die Innenseite des geraden Beins legen (3).

TRAININGSTIPP

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich auf die durchgestreckten Arme zu stützen, können Sie die Übung auch aus dem Unterarmstütz machen.

Falls Ihnen noch die Kraft zum vollständigen Hochziehen des Beckens fehlt, gehen Sie zunächst einfach nur so hoch, wie Sie können.

Wenn Sie die geforderte Wiederholungszahl nicht schaffen, machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich und stoppen Sie in etwa nach der angegebenen Zeit.

Sollten Sie Schmerzen bekommen, pausieren Sie für einen oder zwei Tage und/oder verringern Sie die Übungsintensität



TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN EINSTIEG INS PROGRAMM

Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen, die mir meine Patienten stellen, wenn sie das Intervallfasten ausprobieren wollen. Alles in allem nur Kleinigkeiten, die aber entscheidend sein können für eine positive Fastenerfahrung.

Dem Hunger entkommen

Essen Sie abends früh und gehen Sie früh schlafen! Das macht den Einstieg besonders einfach, spätestens nach dem dritten Tag werden Sie morgens keinen Hunger mehr haben. Versprochen!

Nach den ersten fünf Tagen ist Ihr Bauch flacher, Sie fühlen sich wach und fit und Ihre Haut und Augen strahlen deutlich. Das Hungergefühl verschwindet von Tag zu Tag mehr und Sie werden erleben, wie einfach es Ihnen fallen wird, die Essenspausen immer weiter zu verlängern.

Essenspausen

Fangen Sie mit den Essenspausen langsam an und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Beginnen Sie nicht gleich mit einer Fastenphase von 20 Stunden, sondern tasten Sie sich allmählich heran. Eine zwölfstündige Essenspause etwa schafft jeder Mensch. Steigern Sie sich täglich um eine Stunde. Je länger Sie die Fastenzeit ausdehnen können, desto besser!

Richtig trinken

Trinken Sie viel und regelmäßig, besonders während der Essenspausen. Ein warmer Tee oder eine Gemüsebrühe verschaffen sofort Hilfe, wenn der kleine Hunger kommt (siehe Seite 70–71).

Kaffee und Alkohol sollten Sie bitte während der kommenden 14 Tage gänzlich meiden. Sollten Sie bisher regelmäßig täglich Kaffee getrunken haben, könnte es passieren, dass Sie zu Beginn des Fastens für einige Tage unter Koffeinentzug leiden. Dieser kann sich durch heftige Kopfschmerzen, Übelkeit bis hin zu Erbrechen äußern und heftigstes Unwohlsein hervorrufen. Setzen Sie deshalb Kaffee bereits zehn Tage, bevor Sie mit dem Intervallfasten beginnen, schrittweise und langsam ab.

Essen nach Lust und Laune

Sie können die Rezepte (siehe Seite 108–135) gerne untereinander tauschen, wie es Ihnen beliebt. Wenn Sie also am siebten Tag wieder Lust auf die Basic-Buddha-Bowl (siehe Seite 108–109) haben, dann bereiten Sie diese zum Beispiel statt des Gurken-Radieschen-Salats zu (siehe Seite 121).

Kein Kalorienzählen mehr

Auch das Zählen der Kalorien können Sie sich sparen. Von den Gemüsegerichten dürfen Sie sowieso so viel essen, wie Sie mögen. Wir haben die Rezepte generell für zwei Portionen berechnet. Falls Sie sportlich sehr aktiv sind,

kann es durchaus sein, dass Sie diese »zwei Portionen« als eine durchgehen lassen. Wie Sie sehen: Sie müssen beim Intervallfasten nicht hungern, sondern können sich so richtig satt essen!

Planen Sie Ihre Einkäufe

In der rückwärtigen rechten Klappe dieses Buchs befinden Sie zwei Einkaufszettel: einer für die erste Fastenwoche und ein weiterer für die zweite. Hier finden Sie in alphabetischer Reihenfolge alle frischen Lebensmittel (inklusive Mengenangaben), die Sie sich für die beiden Fastenwochen im Bioladen, im Reformhaus oder auf dem Wochenmarkt besorgen sollten. Es handelt sich dabei um Gemüse, Obst und frische Kräuter. Sie können sich die Listen einfach herauskopieren und dann einkaufen gehen.

Gleiches gilt für die Zutaten, die man gut bevorraten kann, wie Gewürze, Nüsse, getrocknete Beeren, Essig, Öl und so weiter. Auch hier haben wir eine Liste vorbereitet, die Sie auf der rückwärtigen linken Klappe dieses Buchs finden und die Sie ebenfalls kopieren können. Die Investition in diese Zutaten wird sich hundertprozentig für Sie lohnen, denn es handelt sich um gesunde und schmackhafte Zutaten, die in jede Küche gehören. Da ich vollkommen sicher bin, dass Sie nach Ihren ersten 14 Tagen Intervallfasten auf diese Ernährungsweise nicht mehr verzichten möchten, werden Sie keines der Lebensmittel umsonst eingekauft haben.

Bewegen Sie sich körperlich

Intervallfasten ist kein Grund, sich weniger zu bewegen. Viele Menschen glauben, dass sie schwächer werden, wenn sie fasten, und sich schonen müssten. Das Gegenteil ist der Fall. Auch gelangen die Nährstoffe fixer an ihren Bestimmungsort und die Schlacken werden schneller ausgeschieden, wenn Sie Stoffwechsel und Blutkreislauf in Schwung bringen. Daher empfehlen wir Ihnen für (fast) jeden Tag des Programms vier Liebscher & Bracht-Übungen. Planen Sie dafür täglich 10 bis 15 Minuten ein. Wenn Sie dann noch zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauersport treiben, werden die zwei Wochen Intervallfasten ein voller Erfolg!

Die erste Woche

Eventuell treten in der ersten Woche ein paar kleine Unpässlichkeiten auf, während Ihr Körper vom Kohlenhydratstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umsteigt. Vielleicht sind Sie auch etwas müder und die Verdauung ist etwas »luftiger« oder Sie spüren den Kaffeinentzug. All das ist normal und kein Grund zur Beunruhigung. Halten Sie durch!

Die zweite Woche

In der zweiten Woche sieht es dann schon besser aus. Sie werden erleben, wie es ist, sich den ganzen Tag frisch, gesund und lebendig zu fühlen. Es wird Sie an die Zeit erinnern, als Sie noch viel jünger und voller Elan waren. Und das ist nur der Anfang!

ERSTER TAG

Heute beginnt ein völlig neues Leben für Sie, davon bin ich überzeugt! Mit einem köstlichen Smoothie geht es gleich ran an die überflüssigen Pfunde. Bei den körperlichen Übungen konzentrieren wir uns auf die Bereiche Gesäß, Bauch, Brust, Oberarme und Nacken.

GREEN FATBURNER

*1 Apfel • ½ Zitrone • 1 Grapefruit • ½ Avocado •
200 g Babyspinat*

Für 2 Gläser • 10 Min. Zubereitung

Pro Portion: 197 kcal, 5 g E, 7 g F, 22 g KH



1. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Zitrone, Grapefruit und Avocado schälen. Babyspinat waschen und trocken tupfen.
2. Zitrusfrüchte, Avocado und Apfel klein schneiden und mit dem Babyspinat in den Mixer geben. 400 ml Wasser zufügen und auf hoher Stufe mixen.

BASIC-BUDDHA-BOWL

*3 Kartoffeln • 1 Handvoll Feldsalat • 1 Handvoll
Brokkoliröschen • 1 Möhre • 1 Handvoll Rotkohl •
½ Avocado • 1 EL Mandelblättchen*

Für das Dressing: *100 g Seidentofu • Saft von 1 Zitrone • 2 EL Agavendicksaft • 1 EL Senf • 1 TL schwarzer Sesam • Salz • Pfeffer aus der Mühle*

Für 1 große Schüssel • 40 Min. Zubereitung

Pro Portion: 665 kcal, 22 g E, 23 g F, 80 g KH

1. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, abdecken und 20–30 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Feldsalat, Brokkoli, Möhre und Rotkohl waschen. Möhre in Stifte und den Rotkohl in Streifen schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden.

3. Salat und Gemüse hübsch in der Bowl anordnen: In die Mitte kommen die gekochten Kartoffeln, drum herum werden der Feldsalat, die Möhrenstifte, gefolgt von den Brokkoliröschen und dem Rotkohl angerichtet. Die Avocadoscheiben über den Feldsalat geben.
4. Für das Dressing Seidentofu, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und Sesam miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

ROHKOSTTELLER MIT AVOCADODIP

*3 Möhren • 1 Kohlrabi • 1 Bund Radieschen •
1 Paprika*

Für den Dip: *1 Avocado • Saft von 1 Zitrone •
1 Tomate • Salz • Pfeffer aus der Mühle*

Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion: 249 kcal, 5 g E, 13 g F, 21 g KH

1. Möhren und Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, das Grün entfernen und halbieren. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.
2. Rohkostgemüse auf einem Teller anrichten.
3. Für den Dip Avocado entsteinen und mit Zitronensaft pürieren. Tomate waschen und fein würfeln, unter die Avocado-creme rühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Den Dip in eine kleine Schale geben und mit dem Rohkostgemüse servieren.

IHRE ÜBUNGEN FÜR HEUTE

Übung 1: Durchhängen – Gesäß hochziehen (siehe Seite 80 f.)

Übung 2: Gesäßübung – Becken hochziehen (siehe Seite 82 f.)

Übung 8: Trizepsübung – Vierfüßlerstütz (siehe Seite 94 f.)

Übung 9: Nackendehnung – Rückwärtsstütz (siehe Seite 96 f.)

INTERVALLFASTEN: DIE BASICS

- Als Einstieg ins Intervallfasten ist der 16/8-Rhythmus optimal
- Drei Mahlzeiten pro Tag sind perfekt
- 2,5 bis 3 Liter täglich trinken. Damit das auf Dauer nicht zu langweilig schmeckt, eine große Karaffe Wasser vorbereiten und zwei bis drei Scheiben Zitrone oder Orange dazu geben
- Vormittags »Wasser tanken«: bevor Sie die erste Mahlzeit zu sich nehmen, etwa zwei Liter trinken
- Grüner Tee ist besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen mit gesundheitsfördernder Wirkung
- Essen heißt leben: vorwiegend Pflanzenkost • hochwertige pflanzliche Eiweiße • komplexe Kohlenhydrate • ausgewählte Fette • viele Ballaststoffe
- Verzicht auf Snacks zwischendurch • sanfte Trennkost (morgens und mittags eher kohlenhydratorientiert, nachmittags und abends eher eiweißlastig)



DIE VORRATSKAMMER

Die nachfolgenden Produkte sollten Sie für das 14-Tage-Programm vorrätig haben. Wenn Ihnen die Rezepte aus diesem Buch gefallen und Sie sich weiter nach der Methode von Frau Dr. Petra Bracht ernähren wollen, dann gehören diese Nahrungsmittel sowieso standardmäßig in Ihre Vorratskammer.

LAGERFÄHIGE LEBENSMITTEL

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Amarant, gepuffter
- Aroniasaft
- Belugalinsen
- Cashewkerne
- Chia-Samen
- Cornichons
- Cranberrys, getrocknete
- Gemüsebrühe
- Glasnudeln
- Goji-Beeren
- Haferflocken, feine
- Haselnusskerne
- Hirseflocken
- Honig
- Kichererbsen (im Glas)
- Kokosmilch
- Kokosraspeln
- Kokoswasser
- Kürbiskerne
- Langkorn-Wildreis-Mischung
- Leinsamen
- Linsen, braune
- Mandelmilch, ungesüßt
- Mandel

- -blättchen
- gehackt
- -splitter
- Papadam-Cracker
- Pinienkerne
- Quinoa
 - bunte
 - weiße
- Räuchertofu
- Reis
- Reis-Kokos-Milch
- Reis, schwarzer
- Reismilch
- Reismudeln, breite
- Sauerkraut
- Seidentofu
- Sesamsamen
 - helle
 - schwarze
- Soja-Kochcreme
- Tofu
- Tofu Rosso
- Walnusskerne

GEWÜRZE/ WÜRZMITTEL

- Cayennepfeffer
- Currypulver
- Dijonsenf
- Fenchelsamen

- Garam Masala
- Kakao-Nibs
- Kakaopulver
- Kapern
- Kreuzkümmel
- Kurkumapulver
- Majoran
- Muskatnuss
- Oregano
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Senf, scharf
- Sojasauce
- Sriracha-Sauce (Asialaden)
- Thymian
- Vanilleschote
- Zimtpulver

ESSIG & ÖLE

- Apfelessig
- Balsamicoessig
- Balsamicoessig, weiß
- Essig, weiß
- Haselnussöl
- Kokosöl
- Leinöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Reissessig

ESSEN SIE FRISCH UND BIO

Am gesündesten und am nachhaltigsten sind frische pflanzliche Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft und nach Möglichkeit vom regionalen Erzeuger. Kaufen Sie diese also frisch ein! Um Ihnen die Planung zu erleichtern, haben wir zwei Einkaufslisten für die beiden Fastenwochen vorbereitet:

1. WOCHEN

Obst

- je 3 Äpfel, Bananen, Mangos, Orangen
- je 2 Birnen, Limetten, Physalis
- je 200 g Erdbeeren, Himbeeren, Trauben
- 250 g Beeren (nach Belieben)
- 400 g Heidelbeeren
- 1 Grapefruit
- 150 g Honigmelone
- 6 Zitronen

Gemüse

- je 2 Auberginen, Fenchelknollen, Salatgurken, Frühlingszwiebeln
- je 2 Bund Koriander, Kresse
- je 2 Bund Minze, Radieschen, Petersilie
- 1 Bund Dill
- je 1 Handvoll Brokkoli, Basilikum, Feldsalat, Rotkohl
- je 1 Kohlrabi, Paprikaschote, Radicchio
- je 100 g Edamame, halbtrocknete Tomaten

- je 4 große Fleischtomaten, Knoblauchzehen
- 24 Cherry-Tomaten
- 4 Tomaten
- 1 Ingwer (ca. 6 cm)
- 3 Avocados
- 600 g Babyspinat
- 5 Champignons
- 1 kg Kartoffeln
- 8 Möhren
- 4 Mini-Paprikaschoten
- 300 g Süßkartoffeln
- 6 rote Zwiebeln

2. WOCHEN

Obst

- je 1 Ananas, Granatapfel, Kiwi
- 2 Äpfel, Feigen, Limetten, Mangos
- 4 Bananen, Birnen, Orangen
- 400 g Beeren (nach Belieben)
- je 1 Handvoll Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 5 Zitronen

Gemüse

- 3 Avocados
- 3–4 Cherry-Tomaten
- je 1 Bund Basilikum, glatte Petersilie
- 600 g Babyspinat
- 2 Brokkoli (je 500 g)
- 2 Handvoll Feldsalat
- 5 Fleischtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Ingwer (ca. 8 cm)
- je 1 kg Kartoffeln, Möhren
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Knollensellerie
- je 2 Bund Koriander, Minze
- ½ Stange Lauch
- 4 Mini-Paprikaschoten
- 2 Paprikaschoten
- 2 Radicchio
- 600 g mittelgroße Rote Beten
- 2 Salatgurken
- 1 Spitzpaprika
- 200 g Suppengrün
- ½ Wurzelpetersilie
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 5 rote Zwiebeln

DER EINSTIEG IN EIN GESUNDES LEBEN

Intermittierendes Fasten nach Dr. Petra Bracht ist nach neuesten Studien
das beste Konzept zum Thema Ernährung, das es bisher gab.

Effektiv zum Traumgewicht: ohne Jojo-Effekt dauerhaft schlank werden
und bleiben

Alltagspraktisch: Mit 14-Tage-Ernährungsprogramm und 12 Liebscher &
Bracht-Übungen

Der Effekt: 20-30 Prozent längere Lebenserwartung in Gesundheit.



Ich habe mit 18/6 40 Kilo in 2 Jahren abgenommen.
Nur noch 4 Kilo zum Normalgewicht.



Trotz Arthritis habe ich seit Intervallfasten keine
Schmerzen mehr und brauche weniger
Medikamente. Meine Blutwerte sind top.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7417-8



9 783833 874178



www.gu.de