

BARBARA BECKER
MIT FRANCA MANGIAMELI

Five Days Only

Aktiviere die Zellerneuerung,
reduziere Bauchfett und fühl dich jünger
durch 5 Tage Scheinfasten

YES

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker
mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Vorwort von Barbara Becker

Immer wieder werde ich gefragt, ob ich Angst vor dem Älterwerden habe. Nein, habe ich nicht, denn jedes Alter hat seine Vorzüge und Besonderheiten. Mein persönliches Ziel ist es, meine Gesundheit so gut es geht zu konservieren, um jede neue Lebensphase, in die ich eintrete, bei guter körperlicher und mentaler Verfassung zu genießen. Sicher, das Altern gehört zum Leben dazu, doch wie gebrechlich wir werden, können wir ein Stück weit selbst durch unseren Lebensstil steuern. So ist unser Körper zwar in der Lage, auch ungesunde Lebensgewohnheiten über viele Jahre hinweg zu kompensieren – doch irgendwann kommt der Punkt, an dem die Rechnung nicht mehr aufgeht. Das System kippt und wir werden krank. Mit anderen Worten: Je größer der Raubbau, den wir an unserem Körper betreiben, desto bitterer rächt sich das im Alter. Der erste Schritt zu einem länger gesünderen Ich ist die Einsicht, dass wir nicht nur nehmen dürfen, sondern unserem Körper auch immer etwas zurückgeben und so ein Gleichgewicht zwischen Genuss und Gesundheit herstellen sollten. Ich zum Beispiel liebe Schokolade und zugegeben, auch ich esse gerne mal eine Pizza. Am liebsten speise ich gemeinsam mit meiner Familie und meinen Freunden an der langen Tafel. Wir zelebrieren das Essen, reden, lachen und trinken das eine oder andere Glas Wein. Und weil es miteinander so schön ist, dehnen wir den Abend auch mal bis in die Nacht aus, mit der Folge, dass mein Körper nicht genug Schlaf bekommt. Das ist meine Genussseite. Auf der anderen Seite steht meine Gesundheit, die mir sehr wichtig ist und die ich pflege – mit Dingen, die mir Spaß machen und guttun. Ich liebe es, mich zu be-

wegen, ich liebe es, gesund zu essen und ich liebe es, mich bewusst zu entspannen, um Kraft zu tanken. Bewegung, Ernährung, Entspannung: Das sind die drei tragenden Säulen, die meinen Tempel, der sinnbildlich für meine Gesundheit steht, bisher gestützt haben.

Mit Begeisterung las ich das Buch *The Longevity Diet* (deutsche Ausgabe: *Iss dich jung*) des Zellbiologen und Altersforschers Prof. Valter Longo vom Institut für Langlebigkeit an der Universität von Südkalifornien. Meine Aufmerksamkeit blieb bei dem Kapitel »Scheinfasten« hängen. Es hat mir die Augen geöffnet und mir bewusst gemacht, dass diese wesentliche Säule in meinem Self-Care-Gesundheitsprogramm noch fehlte. Die Idee zu fasten, ohne dabei auf Essen verzichten zu müssen, gefiel mir. Die positiven Gesundheitseffekte des kompletten Nahrungsverzichts konnte ich zuvor schon bei meiner Mutter beobachten. Mit 50 hat sie sich aufgrund ihrer Arthrose zum ersten Mal einer mehrtägigen Heilfastenkur unterzogen. Die Therapie hat ihr unglaublich gut geholfen, die Schmerzen zu lindern. Seitdem fastet sie zwei- bis dreimal im Jahr, wofür ich sie sehr bewundere. Von der Wirksamkeit des Fastens, vor allem zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen, bin ich also schon lange überzeugt. Allerdings kam Heil- oder Wasserfasten für mich persönlich nie infrage, zu groß war und ist mein Respekt davor, tagelang ohne Essen zu sein. Eine Fastenkur jedoch, bei der Mahlzeiten erlaubt sind, die traute ich mir zu. Um noch mehr über diese innovative Diät, die das Fasten imitiert, zu erfahren, hörte ich mir diverse Podcasts mit Prof. Valter Longo

Five Days Only

an. Seine Erkenntnisse über die Wirksamkeit dieser alternativen Fastenmethode zur Behandlung und Prävention von Erkrankungen, aber auch die Vorstellung, sich durch Scheinfasten von innen heraus zu verjüngen und dadurch auf Zellebene Alterungsprozesse zu verlangsamen, haben mich fasziniert. Mir ist bewusst, dass die Mehrheit von Prof. Longos Studienergebnissen aus der Grundlagenforschung stammt, doch inzwischen gibt es auch immer mehr vielversprechende Untersuchungen am Menschen, die seine Hypothesen untermauern. Überzeugt haben mich vor allem die Mechanismen, mit denen die fastenimitierende Diät die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, ohne dass dafür komplett auf Nahrung verzichtet werden muss. Ich wollte das Scheinfasten am liebsten sofort umsetzen. Allerdings schreckte mich der Gedanke ab, fünf Tage lang Tütensuppen zu essen, wie es das von Prof. Longo entwickelte Programm vorsah. Auch wenn in vielen Erfahrungsberichten ihr guter Geschmack immer wieder betont wird, für mich kommt Convenience einfach nicht infrage. Folglich kam mir die Idee, mein »eigenes Süppchen zu kochen« und das Scheinfasten mit echten Lebensmitteln auszuprobieren. Als Laie stößt man da aber schnell an seine Grenzen. Für die Entwicklung und Berechnung nährwertoptimierter Rezepte suchte ich mir deshalb professionelle Unterstützung von einer Ernährungsexpertin. Gemeinsam mit der Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Franca Mangiameli, die auch Mitautorin dieses Buches ist, konzipierte ich schließlich die Scheinfastendiät für Echt-Esser – und nannte die Methode Five Days Only (5DO). Zusammen mit Freunden erprobten wir mehrfach die Gerichte unserer eigenen fastenimitierenden Kur. Die Rezepte sind einfach köstlich,

machen gut satt und das Wichtigste überhaupt: Sie sind schnell und einfach zuzubereiten. Schließlich möchte keiner beim Fasten stundenlang in der Küche stehen. Zwei- bis dreimal im Jahr gönne ich mir diese fünftägige Verjüngungskur. Sie tut mir gut, erfrischt meinen Körper und belebt meinen Geist. 5DO hat damit Einzug in mein Leben gehalten und ist neben Bewegung, Ernährung und Entspannung ein elementares Hilfsmittel zur Pflege meiner Gesundheit geworden.

Mit diesem Buch und der dazu entstandenen Five-Days-Only-Videoserie als Begleitung für die 5 Tage Scheinfasten möchte ich dir diese einfache und hocheffektive Form des Fastens (im wahrsten Sinne des Wortes) schmackhaft machen, meine Erfahrungen und meine Begeisterung mit dir teilen und dich zum Nachmachen inspirieren. Damit du 5DO mit Leichtigkeit meistern wirst, stehe ich dir mit meinem Fasten-Guide von Anfang an mit vielen Tipps und praxisrelevanten Informationen zur Seite. Dieser Ratgeber ist auch ein allgemeiner Appell an alle, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Das ist in der aktuellen Coronapandemie wichtiger als je zuvor. Denn wir wissen, dass das Virus besonders hart zuschlägt, je kränker und anfälliger unser Stoffwechsel ist. Scheinfasten ist eine ideale Möglichkeit, die körperliche Widerstandskraft zu stärken und damit ein schlechter Wirt für das Virus zu werden.

Worauf wartest du also noch? Lass uns gemeinsam in die Welt des Scheinfastens eintauchen und einen gesundheitlichen Neuanfang starten.

Deine Barbara

Vorwort von Franca Mangiameli



Es ist mindestens 20 Jahre her, dass eine meiner Patientinnen mit Begeisterung von ihrer fünftägigen Heilfastenkur erzählte. Sie hätte abgenommen und fühle sich großartig – körperlich wie mental. Ich schlug die Hände über dem Kopf zusammen und äußerte sofort meine Bedenken. Fünf Tage nichts essen, nur Brühe trinken – das sei ungesund, gefährlich und begünstige über den Muskelabbau einen Jo-Jo-Effekt, so meine Argumentation. Ohne mich ernsthaft mit dem Fasten auseinanderzusetzen zu haben, lehnte ich dieses Naturheilverfahren von vornherein ab. Zu diesem Zeitpunkt wurde Heilfasten auch von vielen Medizinerinnen und Medizinerinnen und Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern müde belächelt und in die Esoterik-Schublade gesteckt. Zu Unrecht, wie ich heute weiß.

Es brauchte ein paar Jahre, bis ich mich dem Fasten intensiver widmete. Alles begann mit der Idee, einen alternativen Diätansatz für meine übergewichtigen Patientinnen und Patienten zu finden. Der Goldstandard der Adipositas therapie ist die tägliche Kalorienreduktion. Leider ist dieses Konzept auf Dauer nicht mit Erfolg gekrönt, weil die meisten Betroffenen sich schwertun, jeden Tag weniger zu essen. Auf der Suche nach einer Alternative zur klassischen Gewichtsreduktion bin ich vor etwa zehn Jahren auf ein paar vielversprechende Studienergebnisse (das waren damals gerade mal eine Handvoll) zum alternierenden Fasten gestoßen. Hierbei handelt es sich um eine Form des Intervallfastens, bei der sich ein reiner Wassertag mit einem Essenstag abwechselt. Bei der weniger strengen Variante dürfen am Fastentag sogar 400 bis 600 Kalorien zugeführt werden. Zwei- bis dreimal pro Woche »fasten light« und an den verbleibenden Tagen ohne Kalorieneinschränkung essen – das war genau die Strategie, nach der ich gesucht hatte. Basierend auf diesem Konzept entwickelte ich die *Calorie Cutting Days*, die ich bis heute in der Beratung einsetze. Viele meiner Patienten, die mit anderen Diätmaßnahmen nicht abnehmen, konnten damit endlich wieder Gewicht verlieren oder einen Gewichtsstillstand überwinden. Aber es gab noch andere bemerkenswerte Stoffwechseleffekte. Mit der phasenweise drastischen Kalorieneinschränkung konnten viele Kunden ihren Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und sämtliche Blutfette senken sowie Leberfett abbauen. Die Ergebnisse waren sehr ermutigend und die Compliance besser als gedacht. Intervallfasten,