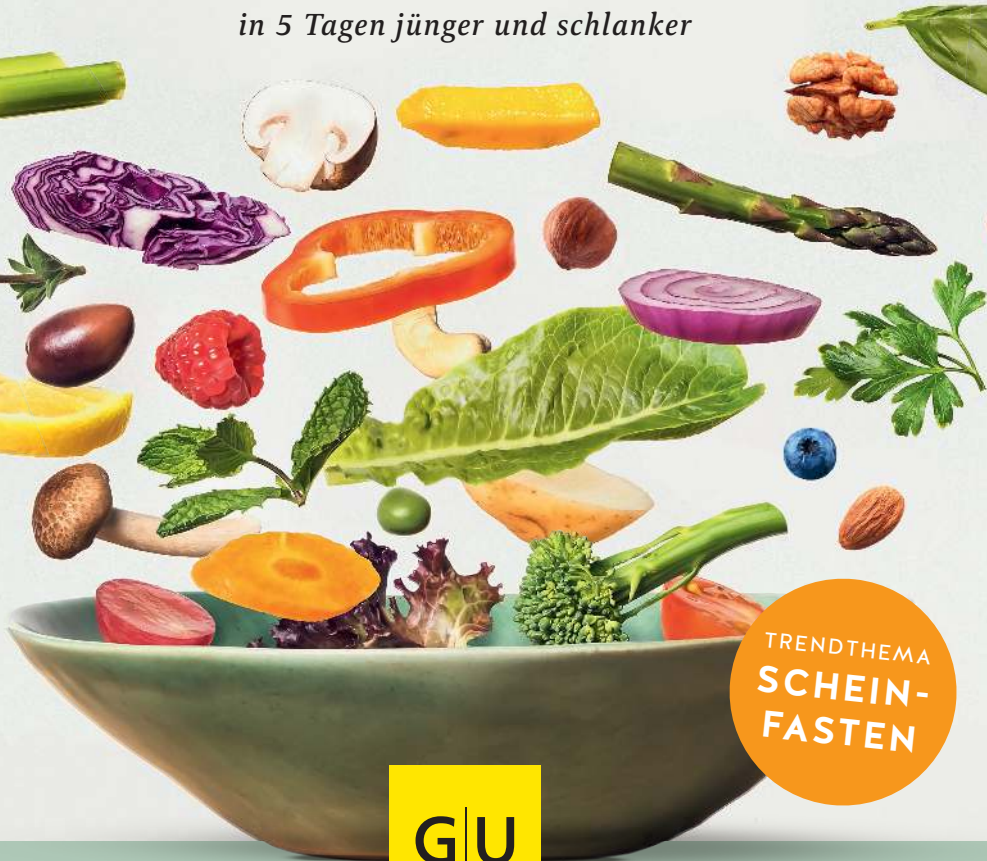


BERNHARD HOBELSBERGER
PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

DAS NEUE EASY-FASTEN

*Mit dem revolutionären Abnehmprogramm
in 5 Tagen jünger und schlanker*



TRENDTHEMA
**SCHEIN-
FASTEN**

GU

SCHEINFASTEN – JUNGBRUNNEN-EFFEKT OHNE HUNGERN



Das alltagstaugliche Praxisprogramm zur beliebten
fastenimitierenden Diät (»Fasting Mimicking Diet«) aus den USA.

Durch Kalorienreduktion und eine optimale Nährstoffzusammensetzung
verhilft Scheinfasten zu einem zellverjüngenden Stoffwechsel.

Über 50 Rezepte zur 5-Tage-Scheinfasten-Kur und der optimal
ergänzenden Sirtfood-Ernährung.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8180-0



9 783833 881800

€ 14,99 [D]

www.gu.de

GESÜNDER MIT SCHEINFASTEN

DER ERFINDER

Die »Fasting Mimicking Diet« (dt. »Scheinfasten«) wurde an der Universität von Südkalifornien in Los Angeles von Valter Longo entwickelt, einem Professor für Zellbiologie und Biogerontologie. Der 1967 geborene Italo-Amerikaner zählt zu den weltweit führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Ernährungs- und Altersforschung.

DIE ENTDECKUNG

Den Anstoß gab Valter Longos Entdeckung, dass vorübergehender Kalorienverzicht den Erfolg einer Chemotherapie bei Krebs verbessert. Allerdings ist eine radikale Schmalkost für Krebspatienten nachteilig. Und selbst für fitte Personen ist Wasserfasten oft schwierig umzusetzen. Deshalb suchte Longo nach einem alltagstauglichen Weg, die positiven Effekte des Fastens für alle Menschen verfügbar zu machen.

DAS PRINZIP

Bei einer Scheinfasten-Kur erhält der Körper drei Mahlzeiten am Tag mit fester, nährstoffreicher Nahrung. Dennoch »denkt« der Stoffwechsel, dass die Kalorien komplett ausbleiben, und schaltet in den Fastenmodus. Das funktioniert, weil die Diät auf tierische Eiweiße verzichtet und schnell resorbierbare Kohlenhydrate sowie gesättigte Fettsäuren streng begrenzt – also diejenigen Bausteine aus unserer Ernährung, die dem Organismus Nahrungsaufnahme signalisieren. So bleiben die Signalwege für Zellwachstum und Alterung ausgeschaltet.



DIE PRAXIS

Die fastenimitierende Diät dauert fünf Tage. Die wichtigsten Energielieferanten bilden komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette: etwa aus Gemüse, Nüssen, Oliven, Olivenöl oder Pilzen. Die Kalorienzufuhr ist reduziert auf 750 bis 1100 Kilokalorien am Tag. Damit ähnelt Scheinfasten einer kalorienreduzierten veganen Diät. Abführen ist bei dieser Fastenform nicht nötig.

DIE ERFOLGE

Indem das Scheinfasten die fastentypische Zellregeneration ankurbelt, bewirkt es eine Verjüngung aller Zellen, Systeme und Organe. Viele Biomarker, die mit Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen, bessern sich. Nicht zuletzt reduziert Scheinfasten das Körpergewicht, ohne dass es gleichzeitig zu einem unliebsamen Verlust an Muskelmasse kommt wie bei radikalen Fastenformen.

UND DANACH ...

Dank ihrer Alltagstauglichkeit kann die fastenimitierende Diät bis zu zwölfmal pro Jahr ausgeführt werden – maximal einmal pro Monat. In den Wochen dazwischen empfiehlt sich eine Ernährung mit reichlich sirtuinaktivierenden, pflanzlichen Lebensmitteln. Sirtuine sind Körperenzyme, die auch beim Fasten aktiviert werden und die eine wichtige Rolle bei der DNA-Reparatur spielen.

THEORIE

Ein Wort vorab	5
DIE HEILKRAFT DES HUNGERNS	7
Fasten hält gesund und jung	8
Weniger essen für ein längeres Leben	9
Die Zelle	10
Mechanismen für den heilsamen Fasteneffekt	11
Beliebte Fastenprogramme	12
Die Formeln des Alterns verstehen	14
Theorien zum Altern	15
Epigenetik – wieso Gene kein Schicksal sind	17



PRAXIS

SCHEINFASTEN	19
Das Geheimnis hinter der Scheinfasten-Diät	20
Proteine und das Altern	21
Den Kalorienentzug vortäuschen	22
Die Erfolge des Scheinfastens	23
Valter Longo und die Erfindung des Scheinfastens	24
Der lange Weg zur Anerkennung	25
Mit Kalorienentzug gegen Krebs	27
Ein unfreiwilliges Experiment	28
Scheinfasten für jedermann	29
Gesucht: Die Pille, die das Fasten simuliert	30
DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN	33
Sirtfood – optimale Ergänzung zum Scheinfasten	34
Die sieben Sirtuine	35
Epigenetisches Rauschen	37

Die Sirtuinaktivatoren im Überblick	38
Die Macht der Bewegung	40
Die richtige Sportdosis	41
Sport nach dem Fasten	42
SCHEINFASTEN IN DER PRAXIS	45
Eine Scheinfasten-Woche	46
Die Scheinfasten-Woche	47
Die Prolon®-Fastenbox	48
Ihre Scheinfasten-Woche im Detail	49
Scheinfasten in Eigenregie	50
Schritt für Schritt zum Scheinfasten	51
Fragen und Antworten	52
Scheinfasten-Rezepte Frühstück	56
Scheinfasten-Rezepte Mittag- und Abendessen	62
SIRTFood-PRAXIS	73
Ernährung mit Sirtfood	74
Die Sirtfood-Diät in der Praxis	75
Die Top 20 der Sirtfood-Lebensmittel	76



Sirtfood-Rezepte Frühstück und Snacks	92
Sirtfood-Rezepte Mittag- und Abendessen	102

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Impressum	127



SCHEINFASTEN

Nicht bloß Zucker, auch tierische Proteine lassen die biologische Uhr rascher ticken. Diese Entdeckung führt zur Entwicklung der Fasting Mimicking Diet (FMD).

DAS GEHEIMNIS HINTER DER SCHEINFASTEN-DIÄT

20

VALTER LONGO UND DIE ERFINDUNG DES SCHEINFASTENS

24



DAS GEHEIMNIS HINTER DER SCHEINFASTEN-DIÄT

Neben dem Verzicht auf Zucker besteht ein zentrales Prinzip der Fasting Mimicking Diet darin, mit Eiweiß zu knausern. Ja, ausgerechnet mit dem Lieblingsnährstoff aller Sportler und Abnehmwilligen! Dazu müssen Sie wissen: Eiweiße, also Proteine, setzen sich aus Bausteinen zusammen, den Aminosäuren. Die meisten der in der Nahrung enthaltenen Proteine bestehen aus 20 Aminosäuren.

Neun davon sind unentbehrlich, der Organismus kann sie nicht selbst herstellen. Biologisch gesehen dienen die Aminosäuren dem Aufbau von Körperstrukturen. Sie stimulieren Wachstum, Gewebeneubildung und Muskelvergrößerung – also wichtige Prozesse, ganz besonders bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Senioren, die oft mit Muskelschwund kämpfen.