

Bernhard Hobelsberger | Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

SCHEIN



FASTEN

Das Rezeptbuch

Die 5 Tage
Anti-Aging-Kur

Weniger Bauchfett,
jüngere Zellen

50 alltagstaugliche
Rezepte

G|U

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie **keine Lust auf Nulldiäten** mit unangenehmem Abführen, Hungerattacken und Schwächegefühlen haben.

... Ihnen Ihr **Blutdruck**, die Blutzuckerwerte oder der Cholesterinspiegel Sorgen machen.

... Sie Ihren **Stoffwechsel harmonisieren** wollen. Zellverjüngung und Fettverbrennung sind dabei die Stichworte.

... sich **ein paar Pfunde zu viel** auf Ihren Rippen tummeln.

... Sie nicht unnötig früh zum alten Eisen gehören wollen, sondern darauf bedacht sind, auch die **zweite Lebenshälfte selbstbestimmt und fit** zu genießen.

... Sie den **Selbstheilungskräften** Ihres Körpers dauerhaft eine Chance geben möchten.

Ballaststoffreich satt werden

Essen erlaubt! Um trotz Kalorienreduktion satt zu werden, muss der Magen gut gefüllt sein. Ballaststoffe, die nicht oder nur sehr eingeschränkt verdaut werden können, helfen dabei. Die meist fasrigen Teile pflanzlicher Lebensmittel quellen im Magen auf und sorgen für anhaltende Sättigung. Stärkereiche Lebensmittel wie Vollkornbrot oder -pasta sind trotz ihrer Ballaststoffe beim Scheinfasten tabu, aber es gibt Alternativen.



LEBENSMITTEL	BALLASTSTOFFE PRO 100 G	REZEPTBEISPIELE IN DIESEM BUCH
Artischocke (Konserven)	11,0 g	Bunter Salat mit Ofengemüse Seite 106
Aubergine	1,5 g	Auberginen-Lauch-Gemüse mit Oliven Seite 70 Mediterrane Gemüsepfanne Seite 144
Avocado	4,1 g	Tomaten-Avocado-Salat mit Pinienkernen Seite 104
Blumenkohl	roh: 2,9 g* gegart: 2,7 g	Blumenkohl-Risotto mit Tomaten und Pilzen Seite 94 Blumenkohl-Mandel-Suppe mit Radieschen Seite 140
Brokkoli	3,0 g	Taboulé mit Brokkoli Seite 68
Chia-Samen	3,0 g	Chia-Pudding mit Papaya Seite 72
Champignons	roh: 1,9 g gegart: 2,1 g	Schnelle Pilzsuppe mit Pistazien Seite 122

Erbsen, TK	5,6 g	Grüne Gemüsesuppe mit Leinsamen-Crackern Seite 90
Frühlingszwiebeln	2,8 g	Spargel-Pfanne mit Cashews Seite 74 Asiatische Gemüsesuppe mit Kokos Seite 76
Kichererbsen (Konserve)	4,4 g	Tomaten-Chili-Hummus im Chicorée-Blatt Seite 124
Knollensellerie	roh: 3,9 g gegart: 4,2 g	Sellerie-Pommes mit Tomaten-Papaya-Dip Seite 128
Kürbis	2,3 g	Kürbissuppe mit Ingwer-Crôtons Seite 108
Leinsamen	22,7 g	Nuss-Saaten-Brot Seite 154
Mandelkerne, ungeschält	11,4 g	Grüne Smoothie-Bowl mit Granola Seite 110
Möhren	roh: 3,1 g gegart: 2,5 g	Möhren-Ingwer-Suppe mit Bimi Seite 152 Rohkost-Salat mit asiatischer Note Seite 112
Oliven, schwarz	4,3 g	Auberginen-Lauch-Gemüse mit Oliven Seite 70 Grüne Minestrone mit Oliven-Pesto Seite 126
Pak Choi	1,1 g	Smoothie mit Matcha und Mandelmilch Seite 130 Gemüse-Curry mit Cashewkernen Seite 114
Pfifferlinge	3,6 g	Spitzkohl-Paprika-Pfanne mit Pfifferlingen Seite 100
Spinat	1,8 g	Grüne Smoothie-Bowl mit Granola Seite 110 Spinatsuppe mit Kokosmilch Seite 134
Spitzkohl	2,5 g	Spitzkohl-Slaw mit Cashewdressing Seite 88
Staudensellerie	roh: 2,5 g gegart: 3,0 g	Smoothie-Bowl mit Beeren Seite 61 Smoothie mit Matcha und Mandelmilch Seite 130
Wirsing, gegart	2,7 g	Grüne Minestrone mit Olivenpesto Seite 126

* Wenn sich der Ballaststoffgehalt im rohen und gegarten Zustand um 0,2 g oder mehr pro 100 g unterscheidet, sind beide Werte angegeben.

Inhalt





Theorie

- 9 **ENTSAGEN AUF DIE SANFTE ART**
- 10 **Kleine Einführung ins Scheinfasten**
- 11 Genießen erlaubt!
- 11 Effekte auf das Altern
- 14 Effekte auf die Gesundheit
- 16 Scheinfasten als Medizin
- 17 **Die Benefits**
- 18 Auf einen Blick
- 19 **Die Evolution des Fastens**
- 20 **Interview**
- 22 Bevor es losgeht



Praxis

- 25 **5-TAGE-KUR**
- 26 **Tag 1 – der Auftakt**
- 27 Kleine Portion, voller Genuss
- 28 Was tun, wenn der Hunger kommt?
- 30 **Tag 2 – Anti-Aging pur**
- 31 Es geht an die Reserven
- 34 **Tag 3 – ran ans Eingemachte**
- 35 Alle Zeichen stehen auf Fettverbrennung
- 37 **Nachgefragt – Teil 1**
- 38 **Tag 4 – Caveman-Modus**
- 39 Auf dem Gipfelplateau
- 41 **Nachgefragt – Teil 2**
- 42 **Tag 5 – Fi-na-le!**
- 43 Auf Sparflamme ins Glück

45 Ihr Scheinfasten-Tagebuch

46 Und danach?

47 Übergang – Worauf ist zu achten?

49 Der Neustart nach dem Fasten

53 Die Topstars



Ernährung

59 DIE REZEPTE

60 Tag 1 – los geht's

78 Der feine Unterschied!

80 Tag 2 – Kalorienreduktion

98 Tag 3 – Energieschub

116 Gut zu wissen!

118 Tag 4 – Höhepunkt

136 Tag 5 – Endspurt

154 Rezepte-Extra – Snacks und Begleiter

Service

157 Sachregister

158 Rezeptregister

159 IMPRESSUM



PRAXIS

25



REZEPTE

59

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Ab dem vierten Tag boomen Fettverbrennung und Autophagie für gewöhnlich. Die Levels an Wachstumshormon IGF-1, Glukose und Insulin hingegen verharren auf niedrigem Niveau. Diese Konstellation führt dazu, dass der Körper im Zellschutz- und Erneuerungsmodus bleibt. Wie sich diese Veränderungen langfristig auf die Gesundheit auswirken, hat Scheinfasten-Erfinder Valter Longo in Mäusestudien dokumentiert. Nager, die zweimal monatlich für jeweils vier Tage eine Scheinfastendiät einhielten, verjüngten Immunsystem, Leber, Muskeln und Gehirn dank eines auf Stammzellen gestützten Regenerationsprozesses (*siehe Seite 18*).

SCHLAFEN SIE GUT!

Wer weniger isst, braucht oft mehr Schlaf. Die Umstellung des Stoffwechsels, aber auch die leichte Stressreaktion auf das Kalorienminus können das Bedürfnis nach Nachtruhe erhöhen. Gönnen Sie sich den Extraschlummer. Zumal guter Schlaf das Fasten unterstützt. Das Hormon Leptin, das im nächtlichen Stand-by-Modus in den Fettzellen produziert wird, vermittelt über den Hypothalamus im Zwischenhirn ein Sättigungsgefühl. Niedrige Leptinwerte hingegen signalisieren dem Gehirn, dass Energie knapp wird, was den Appetit steigert. Manche Forscher glauben, dass sich weniger

Tipp

Bei Einschlafproblemen kann eine Übung aus der kognitiven Verhaltenstherapie Wunder wirken. Sagen Sie sich »Pause!« und lenken Sie Ihre Gedanken auf etwas Schönes oder auch auf Belangloses: etwa die angenehme Erinnerung an den letzten Urlaub.

als sieben Stunden Schlaf negativ auf den Leptinspiegel und das Hungergefühl tagsüber auswirken. Einigen Menschen erschwert ein halbleerer Magen das Einschlummern. Andere wachen früher als gewöhnlich auf. Immer wieder berichten Fastende auch, dass sie intensiver träumen und sich leichter an die Fantasiereisen erinnern. Das hängt damit zusammen, dass die Betroffenen weniger tief schlummern und deshalb leichter in die Regionen unterhalb der Wachschwelle vorstoßen. Nehmen Sie solche Reaktionen als natürliche Antwort des Körpers an, sofern Sie gut damit zurechtkommen. Problematisch wird schlechtes Einschlafen, wenn sich ein Gedankenkarussell in Gang setzt. Dann steigt die innerliche Anspannung und das Sandmännchen wird erst recht abgeschreckt. Helfen können Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation. Diese Übungen wirken allerdings nicht von jetzt auf gleich, man braucht etwas Routine.

Nachgefragt – Teil 2

Sie fürchten, bei der Zusammenstellung Ihres Essplans und bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel Fehler zu machen und damit den Erfolg Ihrer Scheinfastentage zu gefährden?

Um Ihnen diese Sorge zu nehmen, beantworten wir hier und auf Seite 37 in Kürze noch einmal einige wichtige Fragen.

KANN ICH MIR AUCH EIGENE REZEPTE AUSDENKEN?

Ja, das funktioniert. Alles, was Sie dazu brauchen, ist eine Nährwert-Kalorien-Tabelle aus dem Buchhandel und eine Küchenwaage. Das Nachschlagewerk liefert Ihnen für Hunderte von Lebensmitteln exakte Angaben unter anderem zu Kalorien, Fett und Fettsäuren, Kohlenhydraten und Eiweiß. Achten Sie darauf, dass die Tabellen Kohlenhydrate nach Zucker und Ballaststoffen aufschlüsseln. Anhand der Nährwertvorgaben, die Sie in diesem Buch kennengelernt haben, können Sie dann Ihre eigenen veganen Rezepte zusammenstellen. Eine Küchenwaage hilft beim präzisen Ausbalancieren der Ingredienzien. Verteilen Sie die Zutaten entweder auf Frühstück, Mittag- und Abendessen oder auf zwei Mahlzeiten plus einen Snack wie zum Beispiel ein paar Oliven oder einen Nussriegel.

BRAUCHE ICH NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL?

Die ProLon®-Fastenbox (siehe Seite 15) enthält eine Multivitamin-tablette, eine Algenölkapsel sowie einen Energiedrink aus pflanzlichem Glycerol, das Muskelmasse erhalten und Flüssigkeitsverlust verhindern soll. Auch auf manchen Scheinfasten-Blogs findet sich die Empfehlung zu Supplementen. Wir raten dennoch davon ab. Unsere Rezepte enthalten ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Menschen, die sich allerdings auch außerhalb der Fastenwoche vegan ernähren oder auf Fisch verzichten, riskieren einen Mangel an B-Vitaminen (vor allem Vitamin B₁₂, aber auch B₂), beziehungsweise an den Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie sollten sich mit einem Arzt oder Ernährungsspezialisten abstimmen.