

gesund,  
schlank & fit

mit der

*Zyklus-  
ernährung*



gesund,  
schlank & fit

mit der

# *Zyklus- ernährung*

DR. MINDY PELZ

**südwest**



Dieses Buch widme ich den Frauen meiner  
Reset-Community:  
Danke, dass ihr eure Heilungsgeschichten  
mit mir geteilt habt.  
Ich höre eure Stimmen.  
Ich sehe euch. Eure Kraft ist unmessbar.  
Gemeinsam erheben wir uns.



# Inhalt

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Inhalt .....</b>     | <b>7</b>  |
| <b>Vorwort .....</b>    | <b>17</b> |
| <b>Einleitung .....</b> | <b>23</b> |

## TEIL I: DIE WISSENSCHAFT

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 1: Es ist nicht Ihre Schuld .....</b>             | <b>37</b> |
| Ernährungsstrategien ohne Schuldgefühle .....                | 38        |
| Fünf typische Fehlschläge .....                              | 40        |
| Fehlschlag Nr. 1: Diäten mit Kaloriendefizit .....           | 40        |
| Fehlschlag Nr. 2: schlechte Lebensmittelqualität .....       | 42        |
| Fehlschlag Nr. 3: ständig ansteigender Cortisolspiegel ..... | 44        |
| Fehlschlag Nr. 4: giftige Zutaten in Lebensmitteln .....     | 45        |
| Fehlschlag Nr. 5: Standardlösungen .....                     | 47        |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 2: Die heilende Kraft des Fastens .....</b>       | <b>51</b> |
| Was Fasten bewirkt .....                                     | 53        |
| Erhöhung der Anzahl der Ketonkörper .....                    | 56        |
| Verstärkung der Autophagie .....                             | 57        |
| Abbau der Glykogen- und Insulinspeicher .....                | 60        |
| Erhöhung der Produktion des Wachstumshormons .....           | 62        |
| Reset der Verarbeitungspfade von Dopamin .....               | 63        |
| Reparatur des Immunsystems .....                             | 64        |
| Verbesserung des Mikrobioms .....                            | 65        |
| Reduktion des erneuten Auftretens von Krebserkrankungen .... | 67        |
| Sechs Methoden des Fastens von unterschiedlicher Dauer....   | 69        |
| Intervallfasten (12 bis 16 Stunden).....                     | 69        |
| <i>Abnehmen</i> .....                                        | 71        |
| <i>Brain Fog</i> .....                                       | 71        |
| <i>Energiemangel</i> .....                                   | 72        |
| Autophagiefasten (17 bis 72 Stunden) .....                   | 73        |
| <i>Entgiften</i> .....                                       | 73        |
| <i>Gehirnfunktion und Kognition verbessern</i> .....         | 73        |

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Erkältungen vermeiden</i> .....                                                | 74 |
| <i>Sexualhormone ins Gleichgewicht bringen</i> .....                              | 74 |
| Darm-Reset-Fasten (24 Stunden und länger) .....                                   | 75 |
| <i>Die Folgen einer Antibiotikabehandlung abfedern</i> .....                      | 76 |
| <i>Die Nebenwirkungen hormoneller Verhütung rückgängig machen</i> .....           | 76 |
| <i>Einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarms (SIBO) entgegenwirken</i> ..... | 77 |
| Fettverbrennungsfasten (36 Stunden und länger) .....                              | 77 |
| <i>Gewichtsabnahme trotz körpereigener Widerstände</i> .....                      | 78 |
| <i>Gespeicherten Zucker freisetzen</i> .....                                      | 79 |
| <i>Den Cholesterinspiegel senken</i> .....                                        | 79 |
| Dopamin-Reset-Fasten (48 Stunden und länger) .....                                | 80 |
| <i>Den Dopaminspiegel hochfahren</i> .....                                        | 81 |
| <i>Dem Symptom Angst entgegenwirken</i> .....                                     | 81 |
| Immun-Reset-Fasten (72 Stunden und mehr) .....                                    | 82 |
| <i>Chronische Erkrankungen lindern</i> .....                                      | 82 |
| <i>Chronische Erkrankungen verhindern</i> .....                                   | 83 |
| <i>Sich von hartnäckigen Muskel-Skelett-Verletzungen erholen</i> ....             | 83 |
| <i>Alterungserscheinungen verlangsamen</i> .....                                  | 84 |

### **Kapitel 3: Der Schlüssel zur Gewichtsreduktion: der Stoffwechselschalter und was er bewirkt ..... 85**

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Die Stimulation von Autophagie und Zellwachstum<br>im Wechsel .....        | 89  |
| Die Erzeugung von hormetischem Stress .....                                | 90  |
| Die Heilung der Mitochondrien .....                                        | 91  |
| Die Regeneration der Nervenzellen im Gehirn .....                          | 93  |
| Das Zurückdrehen der Zeit – oder zumindest des<br>Alterungsprozesses ..... | 94  |
| Die Realisierung eines nachhaltigen Gewichtsverlusts .....                 | 95  |
| Die Verbesserung der Gedächtnisleistung .....                              | 96  |
| Die Wiederherstellung der Balance im Darm .....                            | 97  |
| Der Schutz vor Krebserkrankungen .....                                     | 98  |
| Die Mobilisierung von Giftstoffen .....                                    | 99  |
| Die Linderung von Autoimmunerkrankungen .....                              | 101 |



|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 4: Fasten speziell für Frauen.....</b>     | <b>105</b> |
| Der Menstruationszyklus .....                         | 109        |
| Tag 1 bis 10 .....                                    | 109        |
| Tag 11 bis 15 .....                                   | 110        |
| Tag 16 bis 18 .....                                   | 111        |
| Tag 19 bis zum Einsetzen der Blutung .....            | 111        |
| Warum Frauen anders fasten sollten als Männer .....   | 113        |
| Die Macht der hormonellen Hierarchie .....            | 114        |
| Insulin .....                                         | 115        |
| Cortisol .....                                        | 116        |
| Oxytocin .....                                        | 118        |
| Schwankungen der Sexualhormone .....                  | 119        |
| Östrogen .....                                        | 119        |
| Testosteron .....                                     | 120        |
| Progesteron .....                                     | 121        |
| Die Auswirkungen von Giftstoffen auf den Körper ..... | 122        |

## TEIL II: DIE KUNST, ALS FRAU RICHTIG ZU FASTEN

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 1: Individuell angepasstes Fasten –<br/>ein persönlicher Lebensstil .....</b> | <b>129</b> |
| Die vier Säulen der Anpassung des Fastens an den<br>persönlichen Lebensstil .....        | 131        |
| Säule Nr. 1: die Ziele festlegen .....                                                   | 131        |
| <i>Gewichtsverlust</i> .....                                                             | 132        |
| <i>Ausgleich der Hormone</i> .....                                                       | 132        |
| <i>Linderung bei bestimmten Erkrankungen</i> .....                                       | 133        |
| Säule Nr. 2: die richtige Dauer des Fastens .....                                        | 134        |
| <i>Phasen ohne Veränderung vermeiden</i> .....                                           | 134        |
| <i>Hormonschübe bestmöglich nutzen</i> .....                                             | 135        |
| <i>Flexibel sein</i> .....                                                               | 136        |
| Säule Nr. 3: Vielfalt bei der Auswahl der Lebensmittel .....                             | 136        |
| Säule Nr. 4: Unterstützung durch das soziale Umfeld .....                                | 138        |
| Ein Blick auf den Lebensstil .....                                                       | 139        |
| Beziehungen .....                                                                        | 139        |
| Zeitplan .....                                                                           | 139        |
| Aktivitätsniveau .....                                                                   | 140        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 2: Die Hormone von Frauen durch<br/>Lebensmittel unterstützen .....</b> | <b>145</b> |
| Ernährungsprinzip Nr. 1: die Wahl der richtigen Zutaten .....                      | 146        |
| Die Vermeidung giftiger Inhaltsstoffe .....                                        | 147        |
| Lebensmittel, die Sie verstärkt essen sollten .....                                | 150        |
| <i>Lebensmittel für die Unterstützung der Hormone .....</i>                        | <i>150</i> |
| <i>Lebensmittel für die Unterstützung des Muskelaufbaus .....</i>                  | <i>155</i> |
| <i>Lebensmittel für die Unterstützung des Mikrobioms .....</i>                     | <i>158</i> |
| <i>Probiotikareiche Lebensmittel .....</i>                                         | <i>159</i> |
| <i>Präbiotikareiche Lebensmittel .....</i>                                         | <i>161</i> |
| <i>Polyphenolhaltige Lebensmittel .....</i>                                        | <i>162</i> |
| Ernährungsprinzip Nr. 2: die richtige glykämische Last .....                       | 164        |
| Kohlenhydrate .....                                                                | 165        |
| Proteine .....                                                                     | 167        |
| Fette .....                                                                        | 169        |
| Ernährungsprinzip Nr. 3:<br>die Bedeutung abwechslungsreicher Kost .....           | 170        |
| Ernährungsprinzip Nr. 4:<br>Die Bedeutung des Menstruationszyklus .....            | 172        |
| Die Ernährungsprinzipien in Kombination anwenden .....                             | 173        |
| Ketobiotische Ernährung .....                                                      | 174        |
| Welche Regeln eingehalten werden sollten .....                                     | 174        |
| Hormonfördernde Ernährung .....                                                    | 175        |
| <br><b>Kapitel 3: Das Zyklusfasten .....</b>                                       | <b>179</b> |
| So funktioniert das Zyklusfasten .....                                             | 179        |
| So wird das Konzept des Zyklusfastens konkret umgesetzt ....                       | 182        |
| Die Kraftphasen (Tage 1 bis 10 und 16 bis 19) .....                                | 183        |
| Die Manifestationsphase (Tage 11 bis 5) .....                                      | 186        |
| Die Nährphase (Tag 20 bis zum Einsetzen der Blutung) .....                         | 190        |
| Zyklusfasten als Lebensstil .....                                                  | 193        |
| <br><b>TEIL III: DER FASTEN-RESET</b>                                              |            |
| <b>Kapitel 1: Das 30-Tage-Programm .....</b>                                       | <b>197</b> |
| Die Fastenzeiten mit dem Menstruationszyklus in<br>Einklang bringen .....          | 199        |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Gemeinschaftliche Fasten-Resets .....                                  | 200        |
| Für wen ist der Fasten-Reset gedacht? .....                            | 201        |
| Vorbereitung auf den Fasten-Reset: die zwei Wochen<br>vor Beginn ..... | 202        |
| Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten .....                          | 203        |
| Lebensmittel, die Sie bevorzugt essen sollten .....                    | 205        |
| Das Zeitfenster verkürzen, in dem gegessen wird .....                  | 206        |
| Tipps für einen erfolgreichen Fasten-Reset .....                       | 207        |
| Überblick über die Phasen des 30-Tage-Programms .....                  | 209        |
| Kraftphase 1 .....                                                     | 211        |
| Manifestationsphase .....                                              | 211        |
| Kraftphase 2 .....                                                     | 211        |
| Nährphase .....                                                        | 211        |
| Kraftphase 1: ketobiotische Ernährung .....                            | 212        |
| Manifestationsphase: hormonfördernde Ernährung .....                   | 212        |
| Kraftphase 2: ketobiotische Ernährung .....                            | 212        |
| Manifestationsphase: hormonfördernde Ernährung .....                   | 212        |
| Methoden des Gesundheitstrackings .....                                | 212        |
| Gesundheitstracking im Alltag .....                                    | 213        |
| <br><b>Kapitel 2: Korrektes Fastenbrechen .....</b>                    | <b>217</b> |
| Das Mikrobiom wiederherstellen .....                                   | 218        |
| Den Muskelaufbau vorantreiben .....                                    | 219        |
| Die Fettverbrennung am Laufen halten .....                             | 221        |
| Essen, was schmeckt .....                                              | 222        |
| Was unterbricht den Fastenzustand? .....                               | 223        |
| Geringe mikrobielle Vielfalt .....                                     | 224        |
| Insulinresistenz .....                                                 | 225        |
| Fastensnacks .....                                                     | 227        |
| <br><b>Kapitel 3: Tipps für ein müheloses Fasten .....</b>             | <b>231</b> |
| Der richtige Umgang mit Hunger .....                                   | 232        |
| Die Rolle von Kaffee und Tee .....                                     | 234        |
| Der Umgang mit Entgiftungssymptomen .....                              | 234        |
| Die Messung der Blutzucker- und der Ketonwerte .....                   | 237        |
| Anzeichen der Ketose .....                                             | 238        |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Strategien zur Senkung des Blutzuckers .....                                   | 238 |
| Strategie Nr. 1: länger fasten .....                                           | 239 |
| Strategie Nr. 2: das Fastenprogramm ändern .....                               | 239 |
| Strategie Nr. 3: absolut alle verarbeiteten<br>Lebensmittel meiden .....       | 240 |
| Strategie Nr. 4: der Leber etwas Gutes tun .....                               | 240 |
| Strategie Nr. 5: die Nebennieren unterstützen .....                            | 242 |
| Strategie Nr. 6: Giftstoffe ausleiten .....                                    | 242 |
| Die Öffnung von Entgiftungswegen zur Verbesserung<br>der Gewichtsabnahme ..... | 243 |
| Unerwünschte Veränderungen des Menstruationszyklus<br>verhindern .....         | 244 |
| Fasten für spezielle Fälle .....                                               | 245 |
| Fasten und Haarausfall .....                                                   | 245 |
| Fasten und Müdigkeit .....                                                     | 246 |
| Fasten und Medikamente .....                                                   | 247 |
| Fasten und Nahrungsergänzungsmittel .....                                      | 247 |
| Fasten und Heißhunger .....                                                    | 248 |
| Fasten, scheitern, fasten: Rückkehr zum Programm<br>ohne Schuldgefühle .....   | 248 |
| Fasten und Schlaf .....                                                        | 249 |
| Fasten und körperliches Training .....                                         | 250 |
| Fasten nach einer Gebärmutterentfernung .....                                  | 250 |
| Fasten bei Schilddrüsenerkrankungen .....                                      | 251 |
| Fasten bei Nebennierenschwäche .....                                           | 252 |
| Fasten in der Schwangerschaft .....                                            | 253 |
| Fasten in der Stillzeit .....                                                  | 253 |
| Fasten und Diabetes .....                                                      | 253 |

## TEIL IV: REZEPTE

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 1: Ketobiotische Rezepte .....</b>          | <b>259</b> |
| Gehaltvolle Hummus-Bowl (V) .....                      | 259        |
| Rosenkohlsalat mit Huhn und Ingwer-Miso-Dressing ..... | 261        |
| Shakshuka mit eingelegten Zwiebeln und Avocado .....   | 263        |
| Kimchi-Salat mit knusprigen Kichererbsen (V) .....     | 264        |
| Hähnchensticks mit Mandeln und Sauerkrautsalat .....   | 266        |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Ingwer-Knoblauch-Tempeh mit Brokkoli und Quinoa (V) ..... | 268 |
| Kimchi-Eintopf mit Tofu (V) .....                         | 269 |
| Prosciutto-Spinat-Spargel-Frittata .....                  | 271 |
| Bratwürste mit gedünsteten Äpfeln und Zwiebeln .....      | 272 |
| Kohl-Linsen-Suppe mit Kokosnuss (V) .....                 | 273 |
| Pulled Pork in Knochenbrühe.....                          | 275 |
| Gefüllte Avocado im Speckmantel .....                     | 276 |
| Gegrillte Lammkeule .....                                 | 278 |
| Das perfekte Brathuhn.....                                | 279 |
| Ketobiotische Waffeln .....                               | 280 |
| Allerlei-Quiche ohne Kruste .....                         | 281 |
| Krabbenfrikadellen ohne Semmelbrösel .....                | 282 |
| Gesunde Chicken Nuggets .....                             | 284 |
| Rotkraut mit Kurkuma (V) .....                            | 285 |
| Blumenkohl-Tortillas mit Kurkuma .....                    | 288 |
| Erbsen-Aufstrich mit Minze.....                           | 289 |
| Lachs mit Meyer-Zitrone und Ingwer .....                  | 290 |
| Kollagen-Boost aus geschmortem Rind .....                 | 291 |
| Lachs in Pergamentpapier.....                             | 293 |
| Blumenkohl mit Kurkuma (V) .....                          | 294 |
| Grüne Bohnen mit gebräunten Schalotten .....              | 296 |
| Frittierte Kardamom-Karotten-Sticks (V) .....             | 298 |
| Zucchini-Apfel-Muffins mit Gewürzen .....                 | 299 |
| Mandel-Kokosnuss-Brot .....                               | 301 |
| Mindys magisches Dressing (V).....                        | 302 |
| Grünkohl-Chips (V) .....                                  | 303 |

## **Kapitel 2: Hormonfördernde Rezepte ..... 305**

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lachs in Leinsamenkruste mit Salat aus geröstetem<br>Kürbis und Brokkoli .....                          | 305 |
| Kürbis-Kichererbsen-Curry (V) .....                                                                     | 307 |
| Hähnchen und Süßkartoffel in Sesam-Ingwer-Marinade<br>mit einem Salat aus Fenchel und Roten Beten ..... | 309 |
| Süßkartoffeln mit Chipotle-Bohnen-Füllung und<br>Krautsalat mit Koriander und Limette (V) .....         | 311 |

|                                                                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Gebratene Garnelen und warmer Löwenzahnsalat mit<br>Speck-Balsamico-Kürbis .....                                  | 314        |
| In Ghee gebratene Schweinekoteletts mit Pfannengemüse<br>aus Fenchel, Lauch und Grünkohl und Ofenkartoffeln ..... | 317        |
| Kichererbsen-Pfannkuchen mit gebratener Kichererbsen-<br>Grünkohl-Füllung und Zitronen-Tahini-Soße (V) .....      | 320        |
| Suppe mit weißen Bohnen und Grünkohl (V).....                                                                     | 322        |
| Kräutersteak mit Kartoffelpüree und buntem Ofengemüse....                                                         | 324        |
| Blumenkohlschnitzel in Saatenkruste mit Chimichurri-<br>Kichererbsen und Süßkartoffel-Pommes-frites (V) .....     | 326        |
| Quinoa-Taboulé .....                                                                                              | 329        |
| Reis in Schwarz-Orange .....                                                                                      | 331        |
| Süßkartoffelpuffer .....                                                                                          | 332        |
| Suppe aus geröstetem Butternut-Kürbis .....                                                                       | 333        |
| Kakao-Quinoa-Kuchen .....                                                                                         | 334        |
| <b>Rezepte zum Fastenbrechen .....</b>                                                                            | <b>337</b> |
| Avocado-Heidelbeer-Smoothie (V) .....                                                                             | 337        |
| Schokoladige Chia-Fettbomben (V) .....                                                                            | 338        |
| Avocado und Räucherlachs mit Everything-Bagel-Gewürz ...                                                          | 339        |
| Everything-Bagel-Gewürz .....                                                                                     | 340        |
| Spiegeleier mit Kimchi .....                                                                                      | 341        |
| Nussmix-Fettbomben mit Kokos (V) .....                                                                            | 342        |
| Hacksteaks mit Guacamole .....                                                                                    | 343        |
| Vanille-Chia-Pudding mit Beeren und Schokolade (V).....                                                           | 345        |
| Avocados gefüllt mit Thunfischsalat .....                                                                         | 346        |
| Erdbeer-Minz-Kefir-Smoothie (V).....                                                                              | 347        |
| Spinat in Apfelwein-Knoblauch-Sud mit<br>Wachseiern .....                                                         | 348        |
| Würziges Kokos-Curry-Hummus (V).....                                                                              | 349        |
| Kakao-Kokos-Chia-Pudding (V) .....                                                                                | 350        |
| Kürbis-Aufstrich mit Gewürzen (V) .....                                                                           | 351        |
| Einfache Rinderknochenbrühe .....                                                                                 | 352        |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Nachwort .....</b>                                                           | <b>355</b> |
| <b>Anhang A: Glossar .....</b>                                                  | <b>361</b> |
| <b>Anhang B: Lebensmittellisten .....</b>                                       | <b>365</b> |
| <b>Anhang C: Spezielle Fastenprogramme für<br/>bestimmte Erkrankungen .....</b> | <b>373</b> |
| <b>Anmerkungen .....</b>                                                        | <b>385</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>                                               | <b>391</b> |
| <b>Register .....</b>                                                           | <b>397</b> |
| <b>Dank .....</b>                                                               | <b>408</b> |
| <b>Über die Autorin .....</b>                                                   | <b>412</b> |





# Vorwort

Wenn ich über meine Erfahrung mit meinen Hormonen spreche, weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Ich kam mit zehn Jahren in die Pubertät und war mit 13 Jahren bereits regelmäßig auf Tour. Jede meiner Perioden war begleitet von starken Schmerzen, heftigen Blutungen und Entzündungen. Ich hatte Schwellungen am gesamten Körper – einschließlich meiner Stimmbänder –, was zu vielen Krankenhausaufenthalten und abgesagten Konzerten führte. Mit Anfang 20 begann ich auf Anraten meines Gynäkologen, die Anti-Baby-Pille durchgängig zu nehmen. Anstatt die reguläre Einnahmepause einzuhalten, brach ich direkt eine neue Packung an. Wie die Periode blieben auch die Entzündungen aus, und es mussten keine Shows mehr ausfallen. Damals schien es die perfekte Lösung zu sein.

Eines Tages, nachdem ich meinen natürlichen Zyklus seit fast zwei Jahrzehnten unterdrückt hatte, beschloss mein Körper, dass er zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren wollte. Die spirituelle Entwicklung, die ich bis zu diesem Zeitpunkt durchlaufen hatte, erlaubte es mir, auf meine Intuition zu hören und die Botschaft meiner Eierstöcke wahrzunehmen. Es war an der Zeit, sich der Herausforderung zu stellen, vor der ich jahrelang weggerannt war, und meinem Körper die Freiheit zu lassen, das auszudrücken, was in ihm schlummerte. Interessanterweise passierte dies im Dezember 2019, nur drei Monate bevor ich mich, so wie wir alle, aufgrund der Pandemie in mein Zuhause zurückzog. Das, was ich all die Jahre gefürchtet hatte – meinen Lebensunterhalt nicht mehr verdienen zu können –, würde nun eintreten,

wenn auch nicht auf die Art und Weise, die ich erwartet hatte. Ich glaube, dass mein Körper und meine Seele ein sehr gutes Gespür für das hatten, was da auf uns zukam, und dafür, dass es mir die Gelegenheit bot, zu mir selbst zurückzukehren – es war in jeder Hinsicht ein Nachhausekommen.

Ich habe meinen Körper ermöglicht, zu seinem Zyklus zurückkehren, aber der Weg zurück zu meinen natürlichen Rhythmen hat sich zwischendurch angefühlt wie Zähneziehen ohne Betäubung. Trotz allem war dieser Prozess notwendig, um die volle Kraft meiner Weiblichkeit entfalten und meine wahre Stimme entdecken zu können. Man könnte denken, dass mir als einer Frau, durch deren Adern seit der Geburt die Musik fließt, der Rhythmus naturgegeben sei. Doch um mit dem patriarchalischen System ständiger Produktivität und Leistung mithalten zu können, unterband ich die Verbindung zum wichtigsten Rhythmus von allen: dem angeborenen natürlichen Rhythmus meines Körpers. Ich würde behaupten, dass es uns fast allen so geht und dass unsere Körper und unsere Seelen flüsternd, vielleicht sogar schreiend, darum bitten, nach Hause zurückkehren zu dürfen. Und für einige von uns, wie für mich, ist dieses Nachhausekommen weniger eine Rückkehr als vielmehr ein erstes Ankommen in der Mitte meines wahren Selbst.

Während ich eines Tages über den Freeway 101 in Südkalifornien fuhr, hörte ich einen Podcast, in dem Dr. Mindy Pelz mit drei weiteren Ärzten und Ärztinnen über das Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ in der schwierigen heutigen Zeit diskutierte. Etwas an ihrer Ausstrahlung packte mich sofort. Sie war leidenschaftlich, weise, witzig, warmherzig und strahlte eine aufrichtige Fürsorglichkeit aus. Meine innere Stimme flüsterte mir zu: „Du musst sie kennenlernen“, aber in diesem Moment wusste ich noch nicht, warum.

Stattdessen besorgte ich mir ihr Buch *The Menopause Reset*. Als 40-jährige Frau, auf dem Weg in die, wenn nicht schon in der Perimenopause, hatte ich begonnen – wenn auch widerwillig –, mich mit dem bevorstehenden Übergang von den fruchtbarsten Jahren in die Phase des Lebens vorzubereiten, von der alle sagen, sie

sei furchtbar: eine Phase, in der du allen den Kopf abreißt, Hitze-  
wallungen hast und langsam deinen Verstand verlierst. Ich wollte  
meine Vierziger nicht so verbringen, aber wie sollte ich es vermei-  
den, wenn ich doch gelernt hatte, dass es fast jeder Frau so ging? Ich  
muss zugeben, dass die Erfahrungen der Allgemeinheit auf mich  
als „Star“ häufig nicht zutreffen – insbesondere, wenn es um Re-  
servierungen in beliebten Restaurants geht –, aber an der  
Menschlichkeit des Alterns und den unvermeidlichen Verände-  
rungen, die der weibliche Körper durchläuft, führt auch für mich  
kein Weg vorbei.

Ich hatte mich immer um meinen Körper gekümmert, aber im  
Laufe der letzten Jahre hatte ich festgestellt, dass mein Energie-  
level gesunken war. Ich hatte Schwierigkeiten, mich zu konzen-  
trieren, suchte nach Worten und vergaß, warum ich in ein Zim-  
mer gelaufen war. Ich war in den letzten zehn Jahren auch mit  
starken Ängsten und Depressionen konfrontiert, gegen die ich  
mit Medikamenten ankämpfte, begleitet von Achtsamkeitsprak-  
tiken und allen Arten von alternativen Heilmethoden, die ich nur  
finden konnte. Trotzdem hatte ich das Gefühl, nicht zur Wurzel  
meiner Gesundheitsprobleme vorzudringen, und die Informatio-  
nen, die ich aus dem Buch von Dr. Mindy Pelz geradezu aufzog,  
bestätigten diesen Verdacht.

Ich hatte das große Glück, persönlich mit Dr. Mindy Pelz arbei-  
ten zu können, und was sie mir in unzähligen Stunden beige-  
bracht hat, werden nun auch Sie auf den folgenden Seiten lernen.  
Es sind Lektionen, die wir Frauen meiner Meinung nach eigent-  
lich lernen sollten, sobald wir in die Pubertät kommen. Es ist an  
der Zeit, einmal für uns selbst Mutter zu sein und unser Herz und  
unseren Verstand mit dem Wissen auszustatten, das uns aus der  
Abhängigkeit von irgendetwas oder irgendjemanden befreit und  
unsere Gesundheit vollständig in unsere eigenen Hände legt.

Wenn Sie sich fragen, was Sie in diesem Buch erwartet, dann ist  
das meine Antwort: Sie werden die Selbstheilungskräfte Ihres  
wunderbaren weiblichen Körpers entdecken. Sie werden alle not-  
wendigen Methoden erlernen, die Sie brauchen, um die Kraft der  
Selbstheilung, der Freude und der Schöpfung aus der ursprüng-

lichsten und natürlichsten Quelle zu schöpfen, die es gibt – aus Ihrem eigenen Körper und Geist.

Ich weiß nicht, ob ich wirklich an die Fähigkeit meines Körpers geglaubt habe, sich selbst zu heilen, bevor ich Dr. Mindy Pelz traf. Aber jetzt tue ich es. Ganz gleich, mit welchen Schwierigkeiten Sie konfrontiert sein sollten: Sie sollten wissen, dass Heilung möglich ist. Es wird nicht über Nacht passieren. Sie müssen sich weiterbilden – den ersten mutigen Schritt machen Sie mit diesem Buch –, und der Prozess erfordert Liebe, Respekt und ein Eintreten für die speziellen Bedürfnissen Ihres Körpers. Aber ich glaube an Sie, und ich weiß ohne jeden Zweifel, dass auch Dr. Mindy Pelz an Sie glaubt.

Ich weiß nicht, ob es Ihnen auch so ging, aber als kleines Mädchen wurden die folgenden Dinge häufig zu mir gesagt: „Renn nicht wie ein Mädchen“, „Wirf nicht wie ein Mädchen“, „Du schlägst wie ein Mädchen“. Es wirkte so, als sei es schlecht oder falsch ein Mädchen zu sein oder etwas „wie ein Mädchen“ zu tun. Ich wünschte, ich hätte als kleines Mädchen damals gewusst, dass eine wahre Superkraft darin liegt, ein Mädchen zu sein!

Die Frau, zu der ich herangewachsen bin, weiß das mittlerweile auf jeden Fall! Diese Frau weiß, dass ihre Weiblichkeit heilig ist, dass sie magisch ist und ihr dabei helfen kann, sich selbst zu heilen. Sie kann dabei helfen, die Welt um sie herum zu heilen. Ich hoffe, dass jede Frau, die dieses Buch liest, lernt, dass wir dadurch, dass wir Dinge bewusst als Frauen tun – insbesondere, indem wir lernen, wie wir uns ganz im Sinne unserer ursprünglichen Natur ernähren –, den Weg zur Freiheit einschlagen und so als Frauen dazu beitragen können, einen Himmel auf Erden zu bereiten.

**LeAnn Rimes**

Mit Grammys ausgezeichnete Singer-Songwriterin,  
Suchende, Botschafterin der Wahrheit, Mystikerin  
und insgesamt eine ziemlich coole Type

2022

### ***Uns Frauen ...***

*verleiht unser natürlicher Zyklus eine immense Kraft,  
denn wir selbst sind die Natur. Wir, wie die Natur,  
erschaffen Leben und leben nach den Rhythmen der  
Natur. Das sanfte Tier, das unsere wahrhaftige Natürlichkeit  
verkörpert, ist sich dessen in seinem tiefsten  
Inneren bewusst.*

### ***Wir Frauen ...***

*haben die Aufgabe, uns zu erinnern, die soziale Konditio-  
nierung und Beeinflussung, das Bild des „braven Mädchens“  
abzustreifen und zu unseren natürlichen Strukturen und  
Rhythmen heimzukehren. Jede orgastische Freude, jeder  
Urschrei, jedes Bauchgefühl, jeder tiefe Kummer und jeder  
Trauerschrei, jeder Moment des Ausruhens, das Ablegen  
des Alten, jedes Bisschen unserer Kreativität bekommt  
Raum, wird verehrt und wieder heilig.*

### ***Wir Frauen ...***

*sind heilig. Nicht nur, wenn wir am hellsten strahlen,  
sondern auch, wenn wir uns verdunkeln. Die größte Kraft  
liegt darin, mit dem eigenen Rhythmus zu fließen und den  
Kampf gegen die Natur – gegen unsere Natur – aufzugeben.  
Denn letzten Endes gewinnt Mutter Natur immer.  
Unsere Wahl besteht nur darin,  
ob wir sie in ihrer Entfaltung unterstützen.*



# Einleitung

Ein Paradigmenwechsel im Bereich Gesundheit war noch nie so nötig wie heute. In den letzten Jahrzehnten ist die Anzahl der Fälle chronischer Erkrankungen, wie der Alzheimer-Krankheit, Krebs, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, psychische Erkrankungen und sogar chronische Schmerzen, in die Höhe geschossen. Besonders entmutigend ist die Tatsache, dass viele dieser Diagnosen bei Frauen gestellt werden. Trotz allem werden diesen Frauen immer noch nur Standardlösungen angeboten, die ihre hormonellen Bedürfnisse außer Acht lassen und sie mit dem Gefühl, nicht ernstgenommen zu werden, ratlos und obendrein immer noch krank zurücklassen.

Ich kenne dieses Szenario nur zu gut, denn auch ich war eine dieser Frauen. Mit 19 Jahren überkam mich eine unablässige Erschöpfung – eine Erschöpfung, die es mir unmöglich machte, die alltäglichsten Dinge zu tun. In einem Alter, in dem die meisten sich damit beschäftigen, welchen Berufsweg sie einschlagen möchten, hatte ich Schwierigkeiten, überhaupt aus dem Bett zu kommen. Auf der Suche nach Antworten fand ich mich im Sprechzimmer eines der angesehensten Ärzte der Welt wieder, der bei mir das Chronische Fatigue-Syndrom diagnostizierte, eine Erkrankung, für die es keine Therapie gab. Er sagte mir, meine Genesung von einer derart schwächenden Krankheit würde Jahre dauern und riet mir, die Uni zu verlassen, an einer Medikamentenstudie teilzunehmen und zu hoffen, dass mein Körper wieder gesund würde. Damals hatte ich ein Sportstipendium,

und meine Trainer saßen mir im Nacken, wieder auf den Tennisplatz zurückzukehren: Ich hatte keine Zeit zum Abwarten.

Wir alle haben Momente im Leben, auf die wir zurückblickend feststellen, dass sich unser Leben in diesem Augenblick für immer verändert hat. Dieser Arztbesuch war einer dieser Momente. Wie die Millionen anderer Frauen, die düstere Prognosen von ihren Ärzten erhalten, hörte ich fassungslos zu, doch eine innere Stimme sagte mir immer wieder, dass es noch einen anderen Weg geben müsse. Wie konnte mein Körper im Alter von nur 20 Jahren zusammenbrechen? Wenn der beste Arzt für das Chronische Fatigue-Syndrom mir nicht helfen konnte, wie sollte ich dann einen Ausweg finden? Dieser dunkle Moment lehrte mich eine wichtige Lektion, die mich in meiner Tätigkeit bis heute begleitet: Wenn deine Gesundheit den Bach runter geht, reicht ein Mensch, der an dich glaubt und dir Hoffnung macht.

Glücklicherweise war meine Mutter damals dieser Mensch für mich. Sie fuhr mit mir direkt im Anschluss an diesen Arzttermin zu einem Arzt für ganzheitliche Medizin. Es war das Jahr 1989, und damals war es fast unmöglich, einen Arzt zu finden, der einen eher naturheilkundlichen Ansatz verfolgte. Seine erste Empfehlung? Meine Ernährung umzustellen. Er erklärte mir, dass Lebensmittel nicht gleich Lebensmittel ist: Manche Lebensmittel unterstützen unsere Gesundheit, während andere an uns zehren. Ich hatte mich von denjenigen ernährt, die an mir zehrten. Er verschrieb mir sofort eine Diät, die der heute sehr beliebten ketogenen Diät sehr ähnlich war.

Drei Wochen nachdem ich mit der empfohlenen Diät begonnen hatte, spürte ich eine drastische Veränderung in meinem Körper. Ich hatte nicht nur wieder mehr Energie, sondern konnte auch wieder klarer denken. Ich verlor mühelos an Gewicht, und der depressive Nebel, der mich Monate lang begleitet hatte, verschwand über Nacht. Ich fühlte mich, als hätte mir jemand ein Wundermittel verabreicht, und das, obwohl ich nur meine Ernährung umgestellt hatte.

Warum reagierte mein Körper so positiv auf diese Ernährungs-umstellung? Welche Selbstheilungskraft hatte ich freigesetzt,



indem ich einfach nur die Auswahl meiner Lebensmittel verändert hatte? Und warum hatten die beiden Ärzte, die ich besucht hatte, so vollkommen unterschiedliche Ansichten bezüglich meiner Genesung? Ich war beeindruckt davon, wie schnell mein Körper auf die neue Ernährungsweise reagiert hatte. In mir war ein unstillbares Verlangen entflammt, herauszufinden, wozu mein Körper mithilfe von Ernährung noch in der Lage war. Ich fragte mich aber auch, wie viele Menschen es gab, die eine ähnlich düstere Prognose erhalten und niemals beigebracht bekommen hatten, welche Wirkung Ernährung auf ihren Körper haben kann. Diese Erfahrung weckte in mir den Wunsch, anderen zu zeigen, welchen Einfluss so etwas Einfaches wie Essen auf die Selbstheilungskräfte haben kann.

Seither habe ich mich mit fast jeder Diät beschäftigt, die gerade im Trend lag, und sie getestet. Nennen Sie mir den neuesten Ernährungstrend – ich habe ihn ausprobiert. Ich habe außerdem die letzten 25 Jahre an der Seite von Tausenden Patienten verbracht, die um ihre Gesundheit kämpften, und ihnen dabei geholfen herauszufinden, wie wichtig es für ihre Gesundheit ist, was sie essen und wann. Aus all diesen Recherchen habe ich gelernt, dass Menschen heute mehr als je zuvor unter den Folgen schlechter Ernährung leiden. Die US-Behörde Centers for Disease Control and Prevention (CDC) veröffentlichte kürzlich eine Erhebung, nach der 60 Prozent der US-Amerikaner an einer chronischen Krankheit leiden, 40 Prozent leiden an zwei oder mehr, und für die Behandlung dieser chronischen Erkrankungen werden 90 Prozent der Billionen an Gesundheitsausgaben in den Vereinigten Staaten eingesetzt. Warum sind wir so krank? Was hat sich in den letzten 30 Jahren verändert, sodass wir uns auf Kollisionskurs mit chronischen Erkrankungen befinden? Betrachtet man die Ursachen vieler dieser Krankheiten, zeigt sich ein roter Faden: Dieser rote Faden ist eine schlechte Stoffwechselgesundheit.

Eine schlechte Stoffwechselgesundheit, häufig als „metabolisches Syndrom“ bezeichnet, ist aktuell ein viel besprochenes Thema, und das zu Recht. Unter einer „guten Stoffwechselgesundheit“ versteht man in der Regel die Fähigkeit, die eigenen

Blutzucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte ohne die Einnahme von Medikamenten eigenständig zu regulieren. Eine „schlechte Stoffwechselgesundheit“ führt nicht nur zu chronischen Erkrankungen, sondern schadet auch dem Immunsystem. Der vielleicht alarmierendste Aspekt ist, dass eine schlechte Stoffwechselgesundheit in unserer Gesellschaft zur Normalität geworden ist. Viele der Anzeichen, die auf eine schlechte Stoffwechselgesundheit hinweisen, werden von Ärzten als „altersbedingt“, „genetisch“ oder „unvermeidbar“ angesehen. Die Anzeichen dafür, dass jemand unter Stoffwechselproblemen leidet sind leicht zu erkennen: Erhöhte Werte des Blutzuckers, der Triglyceride und des LDL-Cholesterins – LDL steht für Low-density Lipoprotein –, ein hoher Blutdruck oder ein zunehmender Taillenumfang weisen darauf hin, dass der Stoffwechsel nicht rund läuft. Ein klassisches, aber selten thematisiertes Anzeichen für einen versagenden Stoffwechsel ist die Unfähigkeit eines Menschen, eine Weile ohne Essen auszukommen. Er gerät in einen Zustand, der als „Hypoglykämie“, oder „Unterzuckerung“, bezeichnet wird. Für diese Fälle hat unser genialer Körper eigentlich ein System aus Energiereserven, das bei fehlendem Nahrungsnachschub aktiv werden sollte, um uns mit Energie zu versorgen. Dieses dient dazu, die mentale Klarheit zu gewährleisten und uns bis zur nächsten Mahlzeit über Wasser zu halten. Wenn Sie Probleme haben, mehr als vier Stunden ohne Essen auszukommen, wird es Zeit, Ihren Stoffwechsel mal wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

2018 erschien an der University of North Carolina at Chapel Hill eine Studie, aus der hervorging, dass nur zwölf Prozent der US-Amerikaner einen gesunden Stoffwechsel haben. Es sind aber nicht ausschließlich US-Amerikaner betroffen. Über 800 Millionen Menschen weltweit leiden unter Übergewicht. Laut dem *British Medical Journal* sterben in vielen Ländern mittlerweile mehr Menschen an den Folgen von Adipositas als durch Rauchen.<sup>1</sup> Besonders beunruhigend ist, dass die Zahl der von Fettleibigkeit betroffenen Kinder am schnellsten steigt. Adipositas bei Kindern wird im Laufe des nächsten Jahrzehnts voraussichtlich um

60 Prozent steigen, bis 2030 wären das 250 Millionen Betroffene. Die durch diesen Anstieg verursachten medizinischen Kosten werden bis 2025 voraussichtlich 1 Billion US-Dollar übersteigen. Angesehene medizinische Publikationen wie *The Lancet* fordern sogar, aufgrund des engen Zusammenhangs zwischen Stoffwechselerkrankungen und schweren Verläufen bei Corona-Erkrankungen, nach der Pandemie die Stoffwechselgesundheit zur obersten Priorität weltweit zu erheben.<sup>2</sup> Unsere bisherigen Bemühungen, Stoffwechselprobleme einschließlich des krankhaften Übergewichts zu verhindern und zu behandeln, sind jedoch offensichtlich unzureichend. Unser Umgang mit diesem wachsenden Problem muss sich verändern. Hinter schlechter Stoffwechselgesundheit steht nicht nur eine Zahl auf der Waage oder ein erhöhter Blutwert, sondern ein Mensch in einer Gesundheitskrise. Jede Gesundheitskrise betrifft nicht nur die Person selbst, sie betrifft auch deren Familie, unser Gemeinwesen und, wie die Pandemie uns gelehrt hat, die Welt als Ganzes. Wir stecken alle gemeinsam in dieser Stoffwechselkrise.

So düster unsere aktuelle Lage auch sein mag, es gibt einen klaren Ausweg. Dieser Ausweg kostet weder Zeit noch Geld. Er ist wissenschaftlich belegt und steht jeder Person offen – egal wo, egal wann. Und dieser Ausweg ist das Fasten. Obwohl die Kunst des Fastens bei Weitem kein neues Konzept im Gesundheitsbereich ist, haben neue Erkenntnisse in den letzten Jahren gezeigt, dass das Fasten der schnellste Weg zurück zu besserer Gesundheit ist. Auf meiner Mission, meine Patienten dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit mithilfe von Ernährung zu verbessern, stieß ich auf zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit des Fastens belegen. Ich war so fasziniert von den wissenschaftlichen Erkenntnissen darüber, wie sich unsere Körper während des Fastens selbst heilen, dass ich es in jeden Behandlungsplan für meine Patienten aufnahm. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Ich hatte noch nie zuvor beobachten können, dass sich der Gesundheitszustand durch eine vergleichsweise simple Änderung wie die des Zeitpunkts, an dem eine Person aß, so schnell verbesserte. Dies ließ mich mit der folgenden Frage zurück: „Wenn das Fasten für

meine eigenen Patienten so wirkungsvoll war, könnte es dann ein Hilfsmittel sein, das sich jeder und jede zunutze machen konnte?

In meinen 25 Jahren Berufspraxis habe ich immer wieder festgestellt, dass die beiden größten Hindernisse, mit denen Menschen auf dem Weg zu besserer Gesundheit konfrontiert sind, Zeit und Geld sind. Beim Fasten überwinden wir sie beide. Ich war so besessen von dieser wieder aufkeimenden uralten Methode und den Ergebnissen, die ich beobachten konnte, dass ich beschloss, die Wissenschaft des Fastens über meinen YouTube-Kanal noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Ich stellte schnell fest, dass viele Menschen, vor allem Frauen, verzweifelt auf der Suche nach einer effektiven Fastenmethode waren. Drei Jahre und 900 Videos später: Ich konnte die Fortentwicklung dieses Gesundheitstrends, der sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten einen steigenden Informationsbedarf bedingt, auf eine direkte Art und Weise miterleben. Über die Jahre, in denen ich über das Fasten informiert habe, sind auf meinem Kanal Hunderttausende Heilungsberichte geteilt worden. Dies belegt zweifelsfrei, dass die Menschen von den Ergebnissen des Fastens begeistert sind.

Wie Sie bald selbst lesen werden, sind auch die Studien zum Thema Fasten sehr beeindruckend. Angesehene wissenschaftliche Fachzeitschriften, wie *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* und *The British Medical Journal*, veröffentlichen immer wieder neue Erkenntnisse, die belegen, warum Fasten so gut funktioniert. In diesen Artikeln wird beschrieben, wie Fasten alle Aspekte der Stoffwechselgesundheit fördert. Es unterstützt die Gewichtsabnahme, senkt hohen Blutdruck und hohe Cholesterinwerte und hilft auch bei Insulinresistenz und Entzündungen. Wir haben außerdem wissenschaftliche Belege dafür, dass das Fasten unser Darmmikrobiom saniert, neurodegenerativen Erkrankungen entgegenwirkt, ein angeschlagenes Immunsystem aufmöbelt und Glücks-Neurotransmitter, wie das Dopamin, das Serotonin und die GABA, ankurbeln kann. Obwohl wissenschaftlich klar belegt ist, dass Fasten die Selbst-

heilung anregt, gibt es noch einen riesigen blinden Fleck: Beim Fasten gibt es keine Standardlösungen, insbesondere nicht für Frauen. So erfreulich es auch ist, dass immer mehr Menschen Intervallfasten in ihren Alltag integrieren, stellen sich doch drei zentrale Fragen, denen sich niemand zu widmen scheint.

Die erste dieser Fragen lautet: Wie lange sollte man fasten? In der Regel versteht man unter Intervallfasten ein Zeitfenster von 13 bis 15 Stunden ohne Essen. Viele orientieren sich aber auch an der Forschung zum 16:8-Fasten – ein 16-stündiges Fastenintervall wechselt sich mit einem 8-stündigen Zeitfenster zum Essen ab. Eine der berühmtesten Studien zum Thema ergab dagegen, dass dreitägiges Fasten präkanzeröse Zellen töten und einen Neustart für das gesamte Immunsystem bewirken kann. Je mehr Anklang diese wissenschaftlichen Artikel in der breiten Gesellschaft finden und je beliebter das Fasten wird, desto mehr Meinungen kursieren darüber, wie lange man fasten sollte. Das macht es für viele sehr schwierig, herauszufinden, wie lange sie fasten sollten, ob sie täglich fasten sollten und ob sie überhaupt richtig fasten. Wenn man gelernt hat, den Zustand des Fastens für sich zu nutzen, ist es verlockend, längere Zeit zu fasten. Aber ist länger auch besser? Häufig gibt es keine einfachen Antworten.

Die zweite Frage ist: Welche Lebensmittel sind die beste Begleitung beim Fasten? Viele sind so begeistert vom Fasten, dass sie vergessen, dass auch Essen heilen kann. Es ist jedoch der Rhythmus, in dem wir zwischen Festmahl und Fasten hin und her wechseln, der die größten Stoffwechselveränderungen bewirkt. Experten auf dem Gebiet haben sich bisher vor allem auf die Selbstheilung konzentriert, die während des Fastenfensters stattfindet, und Fastende darüber im Dunkeln gelassen, welche wichtige Rolle Lebensmittel während der Essensphasen für die Heilung spielen. Hierin liegt eine Herausforderung, denn die Ernährung vieler orientiert sich weiterhin an westlichen Standards, und die Nahrungsmittel sind voller Chemikalien, Zucker und entzündungsfördernder Fette. So widersprüchlich das auch klingen mag, aber Ernährung sollte in der Diskussion über das Fasten nicht unter den Tisch fallen. Kombiniert man die richtige Ernährung mit

Fasten, können wahre Wunder geschehen – und das gilt insbesondere für Frauen.

Das führt mich zur dritten und wichtigsten Frage, auf die wir eine Antwort brauchen: Sollten Frauen anders fasten als Männer? Dies ist eine Frage von zentraler Bedeutung, denn Frauen sind stark beeinflusst durch die hormonellen Veränderungen ihres monatlichen Zyklus und der Menopause. Die Feinheiten unserer Sexualhormone – Östrogen, Progesteron und Testosteron – erfordern es, dass wir ansteigende Cortisol- und Insulinwerte genau im Auge behalten, wie sie durch erhöhten Stress, Sport, Ernährung und, ja, auch durch Fasten hervorgerufen werden können. Wenn wir fasten, um unseren Stoffwechsel zu befeuern, müssen wir dies im Einklang mit unseren Hormonen tun. Männer sind zwar auch hormonell gesteuert, ihre Hormone reagieren jedoch nicht so sensibel auf den Anstieg dieser Werte. Damit eine Frau in den Genuss des vollen gesundheitlichen Nutzens des Fastens kommt, muss sie wissen, wann und wie sie ihren Stoffwechsel in Übereinstimmung mit ihrem hormonellen Zyklus anknüpft.

Wie in vielen Bereichen der Gesundheitsversorgung bleiben Frauen häufig unbeachtet. Viele Fastenbücher lehren eine Standardlösung, die Frauen mit mehr Fragen als Antworten zurücklässt. In Podcasts, Social-Media-Posts und Blogartikeln wird immer wieder eine auf Frauen abgestimmte Fastenmethode gefordert, aber die wenigsten zeigen den Frauen auch, wie das geht. Hierin besteht eine weitere große Herausforderung. Wenn eine Frau sich entscheidet, mit dem Fasten zu beginnen und dabei ihren monatlichen Zyklus nicht beachtet, kann das negative Folgen haben, wie Haarausfall, Ausschläge, Angstgefühle, ausfallende Regelblutungen, Schilddrüsenprobleme und Schlafstörungen. All diese Symptome lassen sich vermeiden, indem Frauen lernen, gemäß den individuellen Bedürfnissen ihres Körpers zu fasten. Wenn es richtig gemacht wird, kann Fasten viele Erkrankungen bekämpfen, unter denen Frauen leiden. Das Gleiche gilt für Frauen in den Wechseljahren, die vielleicht keine Periode mehr haben, aber trotzdem weiterhin individuelle hormonelle Bedürfnisse. Es ist notwendig, sich damit zu beschäftigen, wie ihr Fastenalltag

aussehen sollte. Die Liste der Frauen, die im Fasten Antworten auf ihre hormonellen Erkrankungen suchen, ist lang. Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), Frauen mit Spiralen, die kaum einen monatlichen Zyklus erleben, und die Hunderttausende von Frauen, die mit Unfruchtbarkeit zu kämpfen haben – all diese Frauen brauchen eine Fastenmethode, die an ihre persönlichen Voraussetzungen angepasst ist, und sie brauchen Ressourcen, an denen sie sich orientieren können.

Um hierzu einen Beitrag zu leisten, begann ich, auf meinem YouTube-Kanal über die feinen Unterschiede beim Fasten zu informieren und über das richtige Timing, um das Fasten im Alltag mit den hormonellen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Ich arbeitete sechs verschiedene Fastenmethoden mit unterschiedlicher Fastendauer von 13 bis 72 Stunden aus und zwei verschiedene Ernährungsprogramme, die ich als „ketobiotische“ und „hormonfördernde Ernährung“ bezeichne und die entsprechend der aktuellen Phase im weiblichen Zyklus zum Einsatz kommen. Ich habe auch ein Konzept erarbeitet, das ich „Zyklusfasten“ nenne, und das es Frauen ermöglicht, die Fastendauer und das Ernährungsprogramm auf der Basis des eigenen Monatszyklus festzulegen. Und für Frauen mit oder ohne Monatszyklus – wie Frauen in der Menopause oder Frauen, die aufgrund ihrer Verhütungsmethode kaum einen richtigen Monatszyklus erleben – habe ich ein 30-Tage-Programm zum Fasten-Reset entwickelt, in dem Fastendauer und Ernährung so variieren, dass sie den wechselnden Hormonstatus ergänzen und gleichzeitig die Stoffwechselsundheit verbessern.

Wenn ich eins von diesen Frauen gelernt habe, dann ist es, dass Frauen nicht mehr aufzuhalten sind, sobald sie wissen, wie sie ihren Fastenalltag an ihren Zyklus anpassen können. Diese Frauen haben mich dazu inspiriert, das vorliegende Buch zu schreiben. Auf den folgenden Seiten finden Sie bewährte Vorgehensweisen, erkrankungsspezifische Programme, Tricks, die das Fasten erleichtern, und die Hilfsmittel, mit denen ich Hunderttausenden Frauen wie Ihnen dabei geholfen habe, mithilfe des Fastens ein erfülltes Leben zu führen.

Ich habe das Buch in vier Teile aufgeteilt, zu Anfang widme ich mich den wissenschaftlichen Hintergründen des Fastens und der Umstellung von Stoffwechselprozessen. Diese Hintergründe zu verstehen ist entscheidend für erfolgreiches Fasten.

In Teil I gebe ich Ihnen auch eine kurze Einführung, in der ich erkläre, wie die Hormone funktionieren. Diese Informationen hätten Sie eigentlich schon mit 13 Jahren erhalten sollen, aber ich freue mich, dass ich sie Ihnen jetzt vermitteln darf. Die Wissenschaft des Fastens und die magische Kraft der Hormone miteinander zu vereinen, ist der Schlüssel zum erfolgreichen Fasten.

In Teil II widme ich mich Ernährungsprinzipien, mit denen Sie nie wieder vom rechten Stoffwechselfad abkommen werden. Ernährung kann kompliziert sein, und ich möchte es Ihnen einfacher machen. In diesem Teil des Buches stelle ich Ihnen auch die beiden Ernährungsformen vor – die ketobiotische und die hormonfördernde Ernährung –, mit denen Sie Ihr Fastenprogramm ergänzen werden. Sie erfahren auch, wie das Zyklusfasten funktioniert und wie Sie die unterschiedlichen Fastendauern an die Phasen Ihres Monatszyklus anpassen.

In Teil III lernen Sie außerdem, wie Sie Ihre Fastenmethode an Ihre individuellen Lebensumstände anpassen können, unter anderem mithilfe eines 30-Tage-Programms zum Fasten-Reset, spezieller Programme zur Bekämpfung spezifischer Erkrankungen und mithilfe von Tricks, die das Fasten erleichtern. Eine meiner Lieblingslektionen – das Fastenbrechen – ist auch in Teil III enthalten. Ganz gleich, an welchem Punkt Ihrer Fastenreise Sie sich gerade befinden: Ich bin mir sicher, dass dieses Buch die nötigen Ressourcen bietet, die Sie auf Ihrem Weg zu besserer Gesundheit unterstützen.

Teil IV ist das Kochbuch im Buch. Hier finden Sie ketobiotische und hormonfördernde Rezepte und auch solche, mit denen das Fastenbrechen zum Genuss wird.

So wie mir vor Jahren meine Mutter neue Hoffnung gab, wünsche ich mir, dass dieses Buch Ihnen als treuer Begleiter zur Seite steht, während Sie lernen, das Fasten für sich zu nutzen und die Kontrolle über Ihre Gesundheit zurückzugewinnen. Genau



dafür ist dieses Buch da. Frauen wurden von der medizinischen Fachwelt viel zu lange vernachlässigt, und ich freue mich, mit Ihnen die vielversprechenden Aussichten zu teilen, die das Fasten für uns alle bereithält.





Teil I

DIE  
WISSENSCHAFT



## KAPITEL 1

# Es ist nicht Ihre Schuld

Ihr Körper ist eine nahezu perfekt geölte Maschine. Er besteht aus über 30 Billionen Zellen, die als geschlossenes Team hart dafür arbeiten, dass es Ihnen gut geht. Jede Zelle ist wie ein kleines Kraftwerk, das Energie produziert, indem es Fett verbrennt, Glukose verstoffwechselt und Antioxidantien produziert. Unsere Zellen wissen, wann sie unsere Energieversorgung ankurbeln müssen, damit wir leistungsfähig sind, und wann sie sie herunterfahren, damit wir uns ausruhen können. Wenn wir essen, schnappen sie sich die Nährstoffe, die ihnen zur Verfügung gestellt wurden, und nutzen sie, um die Aufgaben zu erfüllen, die notwendig sind, damit unser Körper bestmöglich funktioniert. Ist keine Nahrung verfügbar, stellen sie auf eine alternative Energiequelle um, um sicherzustellen, dass wir weiterhin über die ausreichende physische und psychische Kraft verfügen, um zu funktionieren. Wenn die Rezeptoren an der Oberfläche der Zellen Hormone im Blutkreislauf wahrnehmen, öffnen sie ihre Tore und lassen diese Hormone herein. Unsere Zellen passen sich effizient jeder physikalischen, chemischen oder emotionalen Veränderung an, mit der sie konfrontiert werden. Ziemlich eindrucksvoll, oder nicht?

Jetzt wird es allerdings schwierig: Sie brauchen dafür Ihre Unterstützung. Sie benötigen bestimmte Nährstoffe, um richtig arbeiten zu können – Nährstoffe, wie gute Fette, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Wenn sie diese Unterstützung nicht bekommen, können sie ihre Arbeit nicht leisten. Das ist der Grund, warum viele Diäten zunächst ein Trend sind, dann aber wieder verschwinden, weil sie nicht den gewünschten Effekt bringen. Die meisten Diäten, die eine schnelle Lösung versprechen, arbeiten den Zellprozessen entgegen. Sie machen es so unmöglich, ein langanhaltendes Ergebnis zu erzielen, und provozieren stattdessen eine Vielzahl an Gesundheitsproblemen, die den Alterungsprozess beschleunigen und zu chronischen Krankheiten führen können. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen fünf falsche Fährten vorstellen, auf die Diäten Sie geführt haben – und die Sie jederzeit wieder verlassen können. Ich nenne sie „die fünf Fehlschläge“: Dazu zählen Kalorienrestriktion, schlechte Nahrungsqualität, ständig ansteigende Cortisolwerte, steigende Mengen an Giftstoffen und Standardlösungen für individuelle Probleme. Haben Sie diese fünf Fehlschläge bei Diäten erst einmal verstanden, wird Ihnen klar werden, dass Sie sich auf einer gesundheitlichen Berg-und-Tal-Fahrt befunden haben. Die meisten Diäten haben die Verbindung zwischen Ihnen und der Funktionsweise Ihres Körpers vollkommen gekappt und Sie so auf direktem Wege in die Frustration, in Selbstzweifel und Misstrauen gegenüber Ihrem eigenen Körper geführt. Dieser Diätenwahn muss ein Ende haben. Sie können Ihre gewünschten Ziele erreichen, wenn Sie Abstand gewinnen zu den rigiden Zwängen dieser Diätkultur. Lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, und entwickeln Sie so ein neues Verständnis für Ihre Gesundheit. Dann können Sie Hand in Hand mit Ihrem weiblichen Körper arbeiten, diesem Wunderwerk, in dem Sie leben dürfen.

## **ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN OHNE SCHULDGEFÜHLE**

Bevor ich mich den Details widme, ermutige ich Sie, sich einmal selbst einen Moment der Anerkennung zu schenken. Ich bin mir sicher, dass Sie die Erfolge Ihrer Freunde mit beliebten Diäten beobachtet und versucht haben, es Ihnen gleichzutun, nur um festzustellen, dass Sie nicht die gleichen Ergebnisse erzielen konnten. Ich weiß, wie frustrierend es ist, sich in einer Gesundheitskrise auf der Suche nach Antworten an einen Arzt zu wenden, nur um bloßgestellt zu werden und gesagt zu bekommen, Sie müssten Ihr Gewicht senken, Ihr Wert nach dem Body Mass Index (BMI) sei zu hoch. Ich verstehe, dass Sie die Nase voll haben von angeblichen Wunderpillen, die nicht funktionieren. Ich bin mir bewusst, dass die Stunden, die Sie im Fitnessstudio verbracht haben, um durch Sport Ihre Gesundheit zu verbessern, ohne dass sie einen wahrnehmbaren Effekt gehabt hätten, Sie mit der Frage zurückgelassen haben, ob mit Ihnen etwas nicht stimmt. All das können Sie jetzt hinter sich lassen. Diese Glaubenssätze werden Ihnen auf diesem Pfad zu einer besseren Gesundheit nicht weiterhelfen, den Sie jetzt einschlagen.

Während Sie die Schuld und die Scham loslassen, machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht alleine sind. Viel zu vielen Frauen geht es wie Ihnen. Nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in den Vereinigten Staaten sind 41 Prozent aller Frauen über 21 Jahren adipös. 45 Prozent haben hohen Blutdruck. Jede zweite erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer Form von Krebs. Jede fünfte erkrankt an der Alzheimer-Krankheit. Jede neunte entwickelt Diabetes Typ 2. Jede achte entwickelt ein Schilddrüsenproblem. 80 Prozent aller Autoimmunerkrankungen treten bei Frauen auf.<sup>1</sup> Uns als Gruppe geht es nicht gut. Hier geht es um unsere Schwestern, Mütter, Großmütter, Tanten, Freundinnen, Kolleginnen, Chefinnen und politischen Anführerinnen. Wir übernehmen die Fürsorge für unsere Familien und Gemeinden. In einer Zeit, in der die Welt uns in unserer besten Verfassung braucht, ringen wir mit Gesundheitsproblemen, füh-