

COLE ROBINSON DIE SNAKE DIET



EXTREMES ABNEHMEN
MIT WASSERFASTEN

Table of Contents

[Title Page](#)

[Kapitel 1: Einführung. Was ist Geilfasten?](#)

[Kapitel 2: Meine persönliche Geschichte](#)

[Kapitel 3: Was ist Geilfasten genau? / Geilfasten-FAQ](#)

[Kapitel 4: Dr. Jason Fung - Wie man am besten abnimmt \(Fasten als Therapie\)](#)

[Kapitel 5: Fasten vs. weniger essen - Theoretische Grundlagen des Fastens \(YT-Kanal 'What I've learned\)](#)

[Kapitel 6: Cole Robinson aka "Snake Diet Guy" - Was ist die Snake Diet?](#)

[Kapitel 7: Wie man mit der Snake Diet anfängt](#)

[Kapitel 8: Cole's Snake Diet Crash-Kurs](#)

[Kapitel 9: Was ist mein optimales Körpergewicht?](#)

[Quellen](#)

Cole Robinson

**Die Snake Diet.
Extremes Abnehmen mit Wasserfasten**

**Ein persönlicher Erfahrungsbericht und
Empfehlungen zum Fasten & übersetzte Texte von
Cole Robinson und Dr. Jason Fung**

(Ehemals "*Geilfasten-Ruckzuck*" und "*Der Geilfasten-Dampfhammer*" von Geilfasten.com.
Ersteller / Autor / Übersetzer: Johnny Rockermeier)

Kapitel 1-3 Persönlicher Erfahrungsbericht mit der Snake Diet (aka GEILFASTEN) - über 1 Woche Wasserfasten, 5 Tage Trockenfasten

Kapitel 4-9: Übersetzte Texte von Snake Diet Guy Cole Robinson und Dr. Jason Fung

Jede Bewertung von euch wäre toll, um die Fasten-Message und die Snake Diet im deutschsprachigen Raum bekannter zu machen!

Table of Contents

[Kapitel 1: Einführung. Was ist Geilfasten?](#)

[Kapitel 2: Meine persönliche Geschichte](#)

[Kapitel 3: Was ist Geilfasten genau? / Geilfasten-FAQ](#)

[Kapitel 4: Dr. Jason Fung - Wie man am besten abnimmt \(Fasten als Therapie\)](#)

[Kapitel 5: Fasten vs. weniger essen - Theoretische Grundlagen des Fastens \(YT-Kanal 'What I've learned'\)](#)

[Kapitel 6: Cole Robinson aka "Snake Diet Guy" - Was ist die Snake Diet?](#)

[Kapitel 7: Wie man mit der Snake Diet anfängt](#)

[Kapitel 8: Cole's Snake Diet Crash-Kurs](#)

[Kapitel 9: Was ist mein optimales Körpergewicht?](#)

[Quellen](#)

Kapitel 1: Einführung. Was ist Geilfasten?

Sehr geehrte Damen und Herren, die Zeit ist gekommen, euer Leiden wird bald ein Ende haben, denn:

Geilfasten ist schlicht und ergreifend der einfachste Weg, um in kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren. Es funktioniert schnell - fast schon zu schnell!

Geilfasten ist keine Diät, es ist ein Werkzeug - und zwar das durchschlagkräftigste Werkzeug, das man im Kampf gegen Übergewicht und Zivilisationskrankheit haben kann.

Stell' dir dein Übergewicht wie einen Eisberg vor: du hast einige Kilos (vielleicht Dutzende von Kilos) vor dir, die abgenommen werden müssen. Jede handelsübliche Diät gibt dir nun ein Werkzeug an die Hand, mit dem hübschen Namen "Kalorienreduktion". Man kann es auch anders nennen, "weniger essen" oder "iss die Hälfte".

Dieses Werkzeug 'Kalorienreduktion' hat ungefähr die Schlagkraft einer Wasserpistole, mit der du deinen Eisberg schmelzen willst: Es geht zwar, irgendwie, aber es dauert wirklich ewig - und wer verliert auf dem Weg zum Ziel nicht die Motivation?

Es ist auch noch so, dass das Wasser, dass du auf deinen Eisberg spritzt, diesen schlussendlich noch größer macht: Am Schluss der Diät nimmst du alles wieder zu, und zwar mit Zinsen! Ein tolles System, dieses "weniger essen".

Lass das mit der Wasserpistole bleiben. Es gibt nur einen Weg, den Eisberg loszuwerden: **Geilfasten ist die Atombombe des Abnehmens und sprengt den ganzen Eisberg so schnell in die Luft, dass du dich hinterher fragst:**

"Wie konnte ich nur jemals meinen, mit der Wasserpistole würde das funktionieren! Es gibt nur einen einzigen Weg beim Abnehmen: Fasten! Geilfasten!!"

Aber bevor wir an die Details gehen, eine kurze Darstellung, wie ich selbst zum Geilfasten gekommen bin. (Die Wissenshungrigen können sofort zum nächsten Kapitel springen)

Kapitel 2: Meine persönliche Geschichte

Ich bin 38 Jahre alt, männlich... und ich esse gern! Verdammt gern sogar, auch einem Bierchen bin ich meistens nicht abgeneigt. Essen und Trinken sind zwei meiner liebsten Hobbies und das war schon immer so.

Die meiste Zeit meines Lebens konnte ich diese Kalorienschweren Hobbies durch massive Umfänge an Sport bändigen. Mit 15 begann ich das Krafttraining und habe damit an sich nie für längere Zeit aufgehört. Auch sonst hab' ich mich immer sehr viel bewegt.

Aber der Zahn der Zeit und der Zahn der Trainingsfaulheit, diese beiden Faktoren wurden dann doch zu viel: Mitte Januar diesen Jahres war es dann so weit.

Im Winter 2019 war ich ausschließlich damit beschäftigt, das Werk von Dr. Jordan Peterson in's Deutsche zu übertragen, für anderes blieb einfach keine Zeit. Also war nix mit Training.

Aber das Essen aufgeben? Den Alkohol? Man muss sich ja schließlich belohnen nach einem langen Arbeitstag, also gewöhnte ich mir langsam, aber sicher an, am Abend richtig zuzulangen.

Ja meine Damen und Herren Ernährungsspezialisten man kann auch bei einer Mahlzeit am Tag zunehmen, "OMAD" (*One Meal a Day*) funktioniert bei fresssüchtigen wie mir leider nicht!

Auch wenn ich eigentlich immer aufpasse was ich esse, auch wenn ich schon seit Jahrzehnten die Kalorien fast aller Lebensmittel auswendig weiß, war ich im Zunehmstrudel: Im Sommer 2018 waren's noch ca. 90 Kilo

auf 1,74m, im Winter ging's dann hoch bis 100, 102 Kg Körpergewicht.

Nicht nur sah ich scheiße aus, ich fühlte mich auch so. Der Bauchumfang wuchs auf neue Höchststände, bis auf ca. 104 cm ging's hoch, die Hosen passten nicht mehr, Stretchjeans waren meine neuen Freunde. Erbärmlich.

Aber, Silvester kam und die guten alten Vorsätze: Jaja, abnehmen, jetzt wieder trainieren, kennt man ja. Wurde aber nix draus.

Mitte Januar war es dann wie soweit: Der Körper zeigte mir eindeutig, dass es so nicht weitergehen kann, ich bekam Schmerzen. Schmerzen in der Brust.

Nun ist es so, dass ich schon seit einigen Jahre ab und zu mal ein Ziehen innerlich spürte, aber das war auf der rechten Seite und kam vielleicht einmal pro Woche, einmal pro Monat vor. Vom Kaffee? Arterienverkalkung? Keine Ahnung, ich bin in der Wertung Neurotizismus sehr weit unten (*Big 5 Dimensionen*) und hab bei solchen Lappalien keine große Sorge.

Aber im Januar war es anders: Ich bekam Schmerzen in der linken Seite. Dort, wo das Herz sitzt.

Ich bekam zum ersten Mal richtig Angst um meine Gesundheit - und ich sagte mir:

"Du fettes Schwein, das kann ja wohl nicht sein! Hör endlich mit dem Fressen auf! Willst du mit 38 einen Herzinfarkt haben?!"

Also ging es jetzt wirklich an's Abnehmen. Wieder mal.

Ich muss hinzufügen, dass ich eigentlich schon sehr willensstark bin, wenn es darum geht, das Essen einzuschränken und viel mehr Sport zu treiben. Ich habe es sicher schon ein halbes Dutzend Mal geschafft, 10 Kilo oder mehr abzunehmen.

Dass ich es kann, wusste ich, aber... jetzt wieder mit der alten Methode? Fleisch und Gemüse, ein 600er, 800er, ein 1000er Kaloriendefizit am Tag? Wie lange dauert die Scheisse dann wieder?

Und wer hat da wirklich Bock drauf? Keine Sau!

Der Plan war also, wieder mal richtig abzunehmen.

Es lief mühselig an, im Januar ging nicht viel runter. Ich erhöhte mein Spaziergehpensum von einer auf 2 Stunden täglich und schränkte die Kalorien um ca. 500 Kalorien ein. Das funktionierte, aber eben laaaaangsaam. Wasserpistole gegen Eisberg.

Wenn ich nicht gerade damit beschäftigt war, Dr. Peterson zu übersetzen, zog ich mir seit dem schicksalträchtigen Januartag ausschließlich Ernährungswissen aus den Staaten rein.

Das war für mich superinteressant, schließlich hatte ich mich schon mein ganzes Leben für Ernährung und Training interessiert, hatte viele Semester Sportlehramt studiert - und wollte wieder auf den neuesten Stand kommen, was sich denn getan hatte in den letzten Jahren.

Nicht zuletzt Jordans' Schwenk auf die "Carnivore" Diät führte mich auf YouTube-Kanäle, die sich mit Ernährung beschäftigten, vor allem der ketogenen Diät.

Von Jordan Peterson auf Mikhaila Peterson, auf Primal Edge Health auf Vegetable Police... Solche Sachen waren meine neue Leidenschaft und hörte sie mir auch beim Spaziergehen an.

Mr. Kasey "Vegetable Police" war gerade dabei, von Vegan auf Carnivore umzuschwenken - dann kam ich auf Dr. Boz.

Sie erzählte von **Autophagy** und dass man mit diesen körpereigenen Heilkräften den ganzen Unrat loswerden kann, der sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten im

Körper angesammelt hat. Außerdem sprach sie öfter davon, 1 oder 2 Tage zu fasten.

Bei meiner Abnehmerei war ich von Januar bis März einigermaßen weitergekommen, hatte aber meine Ernährung auf ein noch strengeres OMAD (im Sinne von weniger Kohlenhydraten) umgestellt, das Gewicht war jetzt von 102 auf ca. 95 Kilo.

Mir war das Thema des Fastens am Anfang noch total suspekt, konnte mir nicht vorstellen, dass man einfach so lange nichts essen kann. Aber Dr. Boz ermutigte mich, es doch einmal zu probieren.

Also: dann kam er, der erste komplette Tag des Fastens. Es war nicht so schwer wie erwartet, wahrscheinlich, weil ich schon vorher auf sehr wenig Kohlenhydrate umgestiegen war.

Einen kompletten Fastentag merkt man auf der Waage sofort. Das ist ein ganz anderes Niveau wie bei einer Diät: Bei einer Diät mit Kalorienreduktion kann man froh sein, wenn am Tag 50 Gramm, vielleicht 100 Gramm runtergehen - wenn einmal das Wasser vom ganzen Zucker ausgeschwemmt ist.

Fasten.... ja, fasten.... die Waage... darüber später. Man nimmt auf jeden Fall viel mehr ab!

Also wurde gefastet. 1 Tag, dann wieder einige Tage essen. 2 Tage fasten. 3 Tage fasten... da wurde ich aber schon sehr nervös! Nicht, weil es bedeutend schwerer gewesen wäre, nein. Tag 1 und 2 sind die schwersten.

Ich wurde nervös, weil ich mir dennoch die ganze Zeit dachte "Mann, du nimmst die Muskeln ab! Du kannst nicht so lange nix essen!"

Mittlerweile war ich bei ca. 90 Kilo angekommen, diese Fastentage hatten mein Abnehmen schon deutlich beschleunigt. Von der Wasserpistole zur Kalaschnikow,

mindestens! Aber ich hatte ja noch keine Ahnung, was noch möglich ist.

Dann kam er. Vom Himmel hoch, da kam er her: Vegetable Police hatte immer über einen komischen Typen geschimpft, der was von Carbloding und von dry fasting erzählt.

Ich hatte das die ganze Zeit ignoriert und diesen dunklen Gesellen nie gesehen. Doch dann kam er, er kam rechts aus den Videoempfehlungen angeschwebt, fast schon schicksalhaft. "Snake Diet" hieß der Typ, bzw. sein Kanal - und dann war alles vorbei!

Cole Robinson, Mr. "Snake Diet Guy" war in mein Leben getreten - und jeder der seine Videos gesehen hat, weiß was das heißt: HEY FATTY!

Cole flucht nicht nur in jedem Satz 27-mal, er beleidigt auch sehr gerne sein übergewichtiges Publikum und hält von den Fattys herzlich wenig. "STOP FUCKING EATING!", das ist sein Mantra.

Auch wenn in diesem Punkt die Mehrheit der Leute nicht meiner Meinung sein wird: Cole ist ein Genie. Punkt, Aus.

Warum? Nun, ich kann das beurteilen, schließlich kenne ich mich auch verdammt gut aus, was Ernährung und Sport betrifft. Mit 15 habe ich angefangen, Bücher über Ernährung und Kraftsport zu lesen, Kalorientabellen wurden auswendig gelernt, englischsprachige Studien und Bücher waren auch dabei.

Vor meinem Sportstudium hatte ich mal die Zahl der Seiten gezählt, die mein Wissen in diesem Bereich umfasste: Es waren ca. 10.000... dann wurden noch ein paar Semester Sport studiert - und nebenbei gelesen, womit wohl noch ein paar Tausend Seiten hinzukommen.

Nur einer, der sich auskennt, kann beurteilen ob ein anderer auch was auf dem Kasten hat.

Und Cole hat was auf dem Kasten. Cole ist ein Genie.

Also zog ich mir ALLES rein, was er produziert hatte, jedes einzelne Video. Oft ist es so, dass in einem Video von 60 Minuten genau 1 Minute an Inhalt dabei ist, die sein Genie aufblitzen lassen; 1 Minute an Inhalt, die einem völlig neue Perspektiven eröffnet - dafür war es die ganze Stunde Wert!

Aber, das Wichtigste an dem Ganzen war: **Mr. Snake Diet Guy Cole Robinson nahm mir die ANGST davor, lange zu fasten**, lange Einheiten durchzuziehen - und auch davor, dass ich meine Muskeln verlieren würde.

Also wurden die Einheiten länger: Ich fastete 4 Tage, dann 5. Ich durchbrach die 85 Kilo Grenze mit Karacho, was für ein Ritt! So schnell... achja, die Werte: Mit 2 Stunden Gehen am Tag nahm ich ca. 250-300 Gramm an Fett ab. Täglich!

Dann versuchte ich 10 Tage, brach aber am 9. Tag ab. Es wäre noch länger gegangen, aber... naja. Großen Hunger hatte ich nicht. Beim 4. Versuch schaffte ich dann aber dann die 10 Tage am Stück! Laut meiner Rechnerei wurden bei diesen 10 Tagen 98% der Kalorien aus Fett genommen! Zugegeben habe ich währenddessen trainiert.

Auch Trockenfasten wurde probiert, kein Essen, kein Wasser. Trockenfasten soll an sich alles heilen was es gibt von Diabetes bis zum Krebs. Also, auf gehts! 1 Tag, 2 Tage, 5 Tage.

Vor der 5-tägigen Trockenfastenheit hatte ich aber schon das geschafft, wovon ich niemals zu träumen hätte wagen: Ein Gewicht unterhalb der 80, was rede ich, unterhalb der 78!

Dazu muss ich kurz erklären, was denn mein Gewicht immer so war. Ich kann mich sehr genau daran erinnern, dass ich im Alter von 15 Jahren mit 84 Kilo im

Fitnessstudio anfang. 84. Das Gewicht ging dann mit einem Haufen Training im Laufe der Jahre ziemlich hoch, 100, 102, 104 Kilo (mit einem fragwürdig akzeptablen Körperfettanteil) waren das Maximum.

Wie gesagt wurden öfter mal 10 Kilo abgenommen, das heißt, ich schwankte meistens zwischen 85 und 100 Kilo. 85 am Ende der Diät und 95 im Normalzustand.

Ein einziges Mal in meinem Leben habe ich es geschafft, weniger als 80 Kilo zu wiegen, das war 2002 mit 21 Jährchen. Damals passte ich auf's Essen auf wie ein Henker (derbe Kalorienreduktion), ging ins Krafttraing und ging auch 3-4 Mal die Woche zum Laufen.

Ich schaffte es tatsächlich auf 79,8 Kilo zu kommen - war aber während dieser Tortur extrem schmal geworden und auch schwächer.

Wie lange wurde das gehalten? Hmmm... 2 Tage? Dann gings wieder hoch auf 84, 88 Kilo.

Es ist also festzuhalten, dass ich niemals in meinem Leben für längere Zeit, länger als ein paar Wochen, unter 84 Kilo gewogen habe.

Und jetzt kam Cole daher und ließ mich hungern, ließ mich fasten. Und ich fastete. Und das Gewicht fiel und fiel, die 82, die 80.... die 79, und auch die 78 Kilo wurden unterschritten! Ein vorher völlig unerreichbarer Wert wurde in wenigen Wochen erreicht - und das ohne Ausdauersport-Tortur und ohne 7 Stunden Kraftsport die Woche!

Man kann es wirklich kaum beschreiben, wie schnell und wie einfach das geht!

Nun ja, parallel zu Mr. Snake Diet entdeckte ich dann Dr. Jason Fung, der dann als erster die wissenschaftlichen Grundlagen des Fastens beschrieb bzw. die Problematik des chronisch erhöhten Insulins.

Ich kann mein Gewicht seit über 2 Monate halten, ich bin so zwischen 80 und 82 Kilo, es kann auch mal 83 Kilo