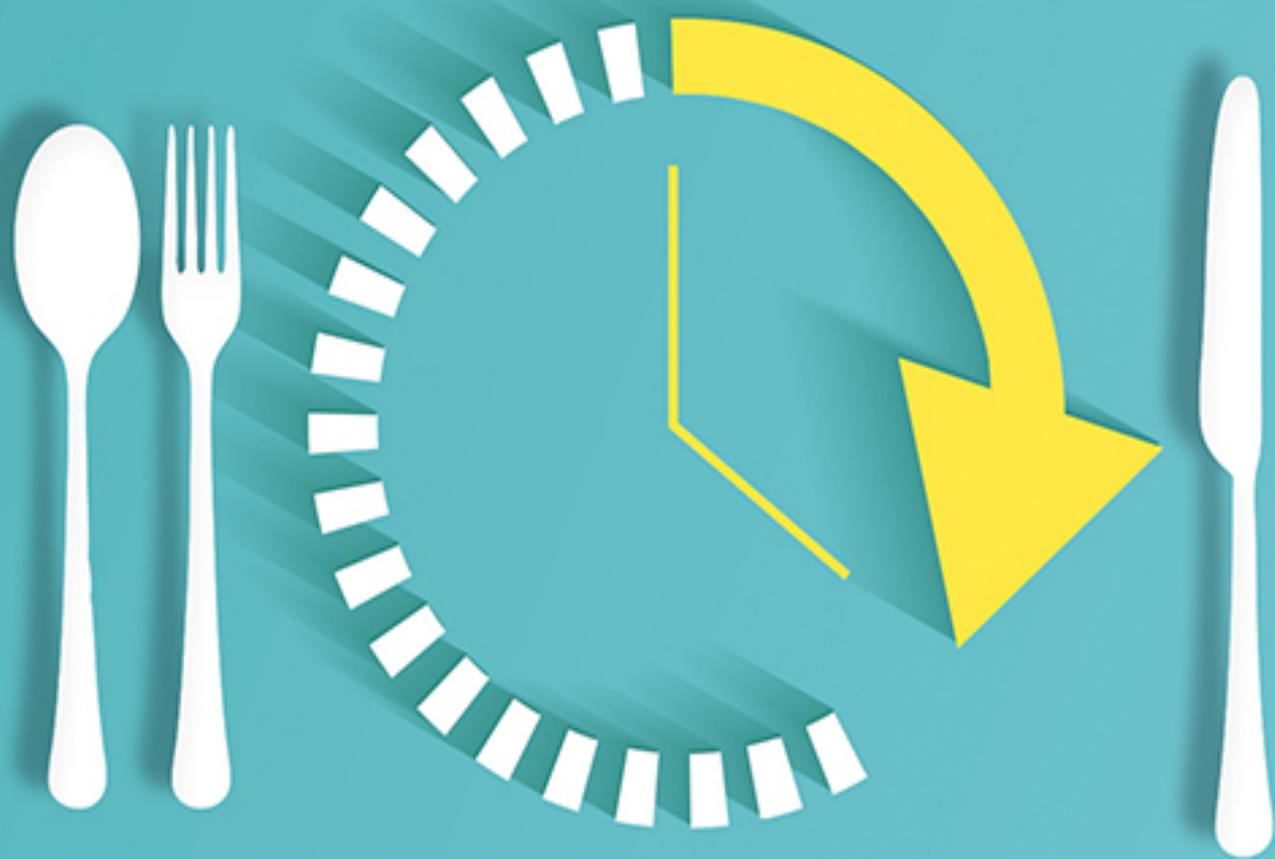


DR. MED. PETRA BRACHT, MIRA FLATT

# DAS **KOCHBUCH** ZUM INTERVALLFASTEN



*Mit den 77 besten Rezepten  
für eine gesunde und  
nachhaltige Ernährung*

**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7185-6

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Barbara Bonisolli, Mirjam Fruscella, Getty Images, iStock, Kramp & Gölling, Shutterstock, Stocksy, Katharina Werner, Nicky Walsh

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7185 06\_2019\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr

übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Leserservice  
Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

**Backofenhinweis:**

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

# KLEINER SELBSTTEST

*Intervallfasten ist etwas für Sie, wenn ...*

- Sie gesund abnehmen möchten, ohne auf Kohlenhydrate zu verzichten
- Sie Ihr Immunsystem stärken möchten
- Sie Verdauungsprobleme haben
- Sie zu viel essen und das ändern wollen
- Sie häufig Heißhungerattacken bekommen
- Sie Ihr Gewicht ohne Probleme halten möchten
- Sie das Bewusstsein für Ihren Körper stärken möchten

*... und Gesundheit Ihr Lifestyle werden soll.*

# *Intervallfasten ist keine Diät, sondern ein Lebensstil!*



## **Dr. med. Petra Bracht**

Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schmerzspezialistin und Bestsellerautorin erlebt in ihrer Praxis immer wieder, dass viele Menschen durch Intervallfasten gesund werden. Zahlreiche der sogenannten Zivilisationskrankheiten lassen sich so verhindern und heilen.

Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch seine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kann.



### **Mira Flatt**

Mira Flatt arbeitet intensiv seit vielen Jahren mit Frau Dr. Bracht zusammen und hat die Rezepte für dieses Buch entwickelt. Sie ernährt sich schon lange leidenschaftlich vegan. Seit vier Jahren lebt sie außerdem nach der Methode des Intervallfastens. Ihr Herzenswunsch ist es, etwas zu bewegen, in den Köpfen, Herzen und Körpern der Menschen.

# GESUND GENIESSEN

Schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, denn es spiegelt genau das wider, was wir an unseren eigenen Körpern spüren durften und dürfen. Wir wollen weder eine Wunderformel noch eine neue Diät anpreisen, sondern Sie einladen, unsere Lieblingsrezepte kennenzulernen. Sie sollen selbst erleben, wie viel Spaß ein gesundes, ausgewogenes Leben macht und wie Ihr Körper sich verändert, wenn Sie ein wenig bewusster werden – mit dem, was Sie essen und wie Sie es tun. Intervallfasten ist die beste Gesundheitsprohylaxe und wesentliche Voraussetzung für die Heilung von Krankheiten.

Dieses Buch basiert auf unseren Erfahrungen mit dem Essensrhythmus im Intervall, von dem wir überzeugt sind, nach dem wir selbst leben und essen und den Petra seit über 30 Jahren erfolgreich bei ihren Patienten anwendet. Es enthält über 75 Rezepte aus natürlichen und frischen Zutaten – ohne Haushaltszucker, Milchprodukte und sonstige tierische Nahrungsmittel. Diese Rezepte haben uns und vielen Patienten geholfen, über die Jahre immer gesünder und glücklicher zu werden.

Du bist, was du isst! In diesen Worten steckt so viel Wahres. Wir wünschen uns, mit diesem Buch möglichst viele Menschen für eine gesunde Ernährung zu begeistern. Denn Gesundheit kann so einfach sein. Alle, die eine rein vegane Ernährung nicht umsetzen wollen, können sich ab und an ihre Lieblingsrezepte mit hochwertigem Fleisch und Milchprodukten aus biologisch kontrolliertem Anbau »aufstocken«. Fisch sollte ebenfalls mit den entsprechenden Siegeln versehen sein.

An dieser Stelle möchten wir auch unseren Lesern danken, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre. Danke für Ihre Unterstützung und Ihre Lust auf einen neuen Lebensstil. Dieses Buch ist für Sie. Es kommt von Herzen.



# DAS WUNDER DES INTERVALLFASTENS

Was, wie und wann wir essen, hat einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit. Trotzdem ist es jedes Mal wieder ein Wunder, welche erstaunliche Kraft das Fasten im Intervall in Kombination mit pflanzenbetonter Ernährung entfaltet.

DER NATÜRLICHE WEG ZUR GESUNDHEIT ≥

INTERVALLFASTEN: SO FUNKTIONIERT'S ≥

ALLER ANFANG IST LEICHT ≥



## DER NATÜRLICHE WEG ZUR GESUNDHEIT

Intervallfasten und Fasten sind kein neuer Ernährungstrend, sondern so alt wie die Menschheit selbst. Schon unsere Steinzeitahnen kannten es in Form von zwischenzeitlichen Hungerperioden. Die Natur hat sie perfekt ausgestattet, um das Überleben unserer Art zu sichern: Phasen, in denen es nichts zu essen gab, nutzte der Körper, um aufzuräumen, zu

reparieren und viele wunderbare Mechanismen in Gang zu setzen. Weil gleichzeitig die Zeugungsfähigkeit sank, kamen weniger Kinder zur Welt, was das Nahrungsangebot für die anderen erhöhte. Sobald es wieder mehr zu essen gab, wurden wieder mehr Kinder geboren. Angebot und Nachfrage, Zeiten mit ausreichender Versorgung und solche, in denen Nahrung knapp war, regulierten sich auf natürliche Weise.

## VERZICHT IN ZEITEN DES ÜBERFLUSSES?

Die meisten von uns müssen sich heute zum Glück keine Sorgen mehr machen, wann sie das nächste Mal etwas zu essen bekommen. Doch dieses Leben im Schlaraffenland hat durchaus auch seine Schattenseiten. Das Überangebot an Nahrung in den westlichen Industrienationen wird zunehmend zum Problem. Weil wir permanent mit Nahrung (über-)versorgt sind, essen wir häufig viel zu viel – und viel zu oft. Es gibt keine »zwangsverordneten« Essenspausen mehr. Unsere Gene stellt dies vor eine große Herausforderung. Schließlich sind sie auf den Wechsel zwischen Essen und Hungern programmiert. Als Folge fallen viele »Gesundheitsmechanismen«, die erst beim Hungern in Gang kommen, weg.

Es mag paradox klingen, doch gerade weil wir ohne Hungern leben, leiden viele von uns heute an Krankheiten, die durch zu viel, noch dazu ungeeignetes Essen und zu viel Trinken, zum Beispiel in Form von Alkohol verursacht werden – und hier ist nicht nur Hochprozentiges gemeint, sondern auch Wein und Bier.

Ganz offensichtlich können wir dieser »Sackgasse der Ernährungsevolution« nur entkommen, wenn wir ganz bewusst mit dem heutigen Überangebot an Nahrung umgehen. Aus Tierversuchen weiß man schon seit längerer Zeit, dass sich mit unterkalorischer Ernährung das Leben von Tieren um bis zu 50 Prozent verlängern lässt – ohne

dass dies zu Abstrichen bei deren Gesundheit führt. Ganz offensichtlich verlängert also nicht viel, sondern wenig essen das Leben.

Was aber bedeutet das für den Menschen? Schließlich wollen wohl die wenigsten ihr Leben lang bei jeder Mahlzeit darben? Wie beim Langzeitfasten 40 Tage und mehr auf Nahrung zu verzichten ist für viele nur schwer auszuhalten. Und Heilfasten, wie es zum Beispiel in den Buchinger Fastenkliniken praktiziert wird, ist nicht minder anstrengend. Zwar ist bei beiden Formen die Wirkung großartig, doch der Weg ans Ziel ist mitunter recht beschwerlich – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Die Gefühlswelt fährt Achterbahn. Erst zum Ende der Fastenzeit kehrt Ordnung in Körper, Geist und Seele zurück und die/der Fastende fühlt sich meist wie neugeboren. Doch der Weg dorthin ist hart.

## DIE LÖSUNG: FASTEN AUF ZEIT

Hungern und Kalorienzählen ist kein Spaß. Im Gegenteil: Es stresst, macht schlechte Laune und der Genuss bleibt sowieso auf der Strecke. Doch es gibt eine Möglichkeit, die Vorteile des Fastens optimal zu nutzen und sich trotzdem so wohl wie möglich zu fühlen. Diese Methode heißt Intervallfasten.

Intervallfasten bedeutet, nicht wie bei den klassischen Fastenkuren über mehrere Tage bis Wochen zu fasten, sondern im Tagesverlauf einfach längere Essenspausen einzubauen und Snacks zwischendurch zu vermeiden. Obwohl das viel leichter zu verwirklichen ist, hat Intervallfasten dieselben großartigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebenserwartung. Das liegt daran, dass während der Fastenstunden ein körpereigenes »Recyclingprogramm« abläuft (Autophagie).

Wenn wir ungefähr zwölf Stunden gefastet haben, macht sich ein »Entsorgungstrupp« aus Enzymen auf den Weg, der die Altlasten im Organismus nicht nur entfernt, sondern

auch recycelt: Aus abgelagertem »Zellmüll« stellt der Körper so während der künstlichen »Hungersnot« neues Baumaterial her.

In den Zellen und Zwischenzellräumen kommt also eine Art Selbstverdauung und Wiederverwertung von Abfallstoffen in Gang. Mithilfe von Verdauungsenzymen werden alter Mikroabfall, beschädigte Zellbestandteile und verbrauchte Eiweißmoleküle zerkleinert, um anschließend abgebaut oder zu neuen Bauteilen und Brennstoff zusammengesetzt zu werden. Eine geniale Einrichtung! An der Universität in Graz beschäftigt sich ein Forscherteam um Frank Madeo seit Längerem damit. Und der Japaner Yoshinori Ohsumi, der diesen Mechanismus überhaupt erst entschlüsselte, erhielt dafür 2016 den Nobelpreis.

## Entzündungsprozesse werden gestoppt

Entzündungen werden gemeinhin als etwas Schlechtes interpretiert, das möglichst schnell gestoppt werden muss. Dabei ist eine Entzündung etwas Gutes, denn sie »entzündet« einen vom Körper als notwendig erachteten Heilungsprozess. Worauf unser Organismus allerdings nicht eingestellt ist, sind chronische Entzündungen, also Entzündungsprozesse, bei denen die Reparaturvorgänge nicht beendet werden können.

Obwohl Mediziner heute wissen, dass Entzündungen dafür sorgen, die Funktionsweisen des Körpers zu erhalten oder wiederherzustellen, werden sie unverständlicherweise oft mit entzündungshemmenden Medikamenten bekämpft. Dadurch jedoch wird der natürliche Heilungsmechanismus gestört.

Nehmen wir als Beispiel die Entzündung der Knochenhaut beim Tennisellbogen, die durch zu hohen muskulär-faszialen Zug im Bereich der Unterarmmuskulatur entsteht. Dieser Zug wiederum verursacht die Überlastung des Übergangs von der Sehne in den Knochen, wodurch verschiedene

Reparaturvorgänge »entzündet« werden und der Knochen schmerzempfindlich wird. Reduziert man den zu hohen Zug nicht, entstehen immer neue Einrisse. Die Entzündung, also die Reparatur, kann nicht abgeschlossen werden und wird daher chronisch. Spritzt man nun einfach Kortison, wird die Reparatur gewaltsam beendet. Kein Wunder, dass der Tennisellbogen so nie ausheilen kann und daher in der herkömmlichen Medizin als nicht heilbar gilt.

Auf natürliche Weise enden Entzündungsprozesse erst, wenn sie ihre Funktion erfüllt haben und der Heilungsprozess abgeschlossen ist. Dazu aber müssen erst einmal die für die Entzündung verantwortlichen Stoffwechsellentgleisungen oder Strukturen beseitigt beziehungsweise repariert werden. Und das geschieht umso schneller, je gesünder wir leben. Intervallfasten unterstützt diesen Heilungsprozess: Immer wieder lässt sich beobachten, dass der im Blut nachweisbare hoch spezifische Entzündungsmarker CRP (C-reaktives Protein) durch Intervallfasten wieder in den Normbereich fällt.



*»Sirtfood« wie Buchweizen und Orangen stärken die Muskulatur und verhindern Heißhungerattacken.*

## Anti-Aging-Enzyme kommen in Fahrt

Im Lauf der Evolution haben sich in unserem Körper genetische und biochemische Mechanismen durchgesetzt, die das Überleben der Menschheit sicherten. Enzyme spielten dabei eine wesentliche Rolle, allen voran Sirtuine. Die Biologen und Genetiker David A. Sinclair und Lenny Guarente entdeckten diese ganz besondere Enzymfamilie 1993 im Zuge ihrer Forschung über das Altern. Sie stellen dabei fest: Sirtuine sind in der Lage, die

Reparaturaktivitäten der Zellen und deren Abwehrkräfte zu erhalten, und das völlig unabhängig vom Lebensalter. Sirtuine sorgen dafür, dass der Organismus auch noch unter widrigsten Bedingungen, wie starker Hitze, anhaltendem Wasser- oder Nahrungsmangel überleben kann. Als »Reparaturmoleküle« verlängern sie die Lebensdauer der Zellen und schützen das Erbgut (DNA), das jede von ihnen in ihrem Inneren trägt.

Von diesem lebenswichtigen Mechanismus kann jeder Mensch profitieren. Um die Sirtuine zu aktivieren und ihre positive Wirkung zu entfachen, sollte der Magen jedoch leer sein. Denn die Sirtuine brauchen das Verdauungsenzym NAD (Koenzym Nicotinamidadenindinukleotid) als Unterstützer und Aktivator. Das heißt: Die Ausbesserungsarbeiten an der Erbsubstanz, die durch ungesunde Ernährung, negative Umwelteinflüsse, psychische Belastungen und Bewegungsmangel permanent geschädigt wird, können erst dann beginnen, wenn NAD nichts mehr zu tun hat.

So wie in den regelmäßigen Nahrungspausen beim Intervallfasten.



*Der Bauchumfang sollte bei Frauen nicht über 80 Zentimeter liegen, bei Männern nicht über 94.*

## Bauchfett schmilzt

Intervallfasten kurbelt nicht nur die Aktivität der Sirtuine an, sondern auch die Fettverbrennung. Das hilft beim Abnehmen, ist vor allem aber ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit.

Beim Abbau von Fettreserven entstehen nämlich Ketone – spezielle Fettsäuren, die in Hungerszeiten wichtige Energielieferanten sind. Sie stellen die Energieversorgung von Herz, Hirn sowie allen lebensnotwendigen

Organsystemen sicher, aktivieren die Nervenzellen und das Denkvermögen und lassen aus Hirnstammzellen neue Hirnzellen entstehen. Das Beste: Ketone werden von den »Verbrennungsöfen« unserer Zellen heiß geliebt, weil sie bei der Energiegewinnung weniger Sauerstoff benötigen.

Dadurch entstehen weniger freie Radikale, die für unsere Gefäße und Zellen sehr gefährlich sind – und im Übrigen auch dafür sorgen, dass wir schneller altern.

Besonders viele Ketonkörper werden aus dem gefährlichen Bauchfett (Eingeweidefett, viszerales Fett) gebildet, weshalb dieses beim Intervallfasten kontinuierlich reduziert wird. Das ist auch deshalb gut, weil Bauchfett im Vergleich zu anderen Fettgeweben viel mehr entzündungsverursachende Botenstoffe (Zytokine) produziert, die den gesamten Organismus in einen chronischen Entzündungszustand versetzen. Das wiederum fördert Gefäßerkrankungen und somit Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Weil das Bauchfett gleichzeitig Hemmstoffe produziert, die der Auflösung von Blutgerinnseln entgegenwirken, können leicht größere Thromben heranwachsen, welche die Gefäße verstopfen oder sich von den Gefäßwänden ablösen und eine Embolie oder ebenfalls einen Infarkt im Herzen oder Gehirn verursachen können.

Was zusätzlich zu Buche schlägt, ist die Tatsache, dass Bauchfett sich quasi von allein immer weiter vermehrt. Es sorgt nämlich dafür, dass das Gehirn das Sättigungshormon Leptin nicht mehr erkennt. Die Folge: Die Betroffenen werden nie satt. Kein Wunder, schließlich wird ihnen über ihre entgleiste Körperchemie permanent vorgegaukelt, ihr Körper brauche noch mehr Nahrung. Das führt zu einer viel zu hohen Nahrungszufuhr, Insulinresistenz und der Entstehung von Altersdiabetes – der diesen Namen eigentlich gar nicht mehr verdient, weil heute immer jüngere Menschen daran erkranken.

Ein gestörter Zuckerstoffwechsel führt darüber hinaus zu erhöhten Fettwerten im Blut und fördert so nochmals die

schon erwähnten und gefürchteten Gefäßkrankheiten. Fett rund um die Körpermitte ist im Gegensatz zum sogenannten Hüftgold also wirklich gesundheitsschädlich. Was erschwerend hinzukommt: Es setzt sich zunächst unbemerkt um die Bauchorgane an und bleibt deswegen äußerlich lange Zeit unsichtbar. Daher kann es seine negative Wirkung lange im Dunklen ausüben und die Betroffenen nehmen die Gefahr erst viel zu spät wahr.

### Die Zahl der Stammzellen steigt

Der Zellbiologe und Altersforscher Valter Longo fand heraus, dass beim Fasten die Zahl der weißen Blutkörperchen zunächst sinkt. In dieser Situation recycelt der Organismus die alten Immunzellen, aktiviert aber gleichzeitig die Bildung neuer Immunzellen, mit weitaus höherer Leistungsfähigkeit. Früher ging man davon aus, dass unsere Abwehrzellen mit den Jahren immer schwächer werden – ein natürlicher Prozess, gegen den man nichts tun und den man nicht aufhalten könne. Daher kommt auch die falsche Annahme, dass wir mit zunehmendem Alter immer anfälliger für Krankheiten seien.

Heute wissen wir, dass regelmäßiges Fasten, so wie es beim Intervallfasten geschieht, im Körper eine Art Regenerationsschalter umlegt und die Signalwege für die Bildung von Stammzellen aktiviert, die vom Blut und der Immunabwehr gebildet werden.

Außerdem hat das Forschungsteam um Valter Longo herausgefunden, dass Fasten das Enzym PKA (Proteinkinase A) reduziert, wodurch ebenfalls die Regulierung und Selbsterneuerung sowie die Fähigkeit zur Differenzierung von Stammzellen (Pluripotenz) gefördert werden. All diese Prozesse machen unseren Organismus gesund und erhöhen dadurch auch unsere Lebenszeit.

### Die Serotoninausschüttung wird angekurbelt

Das Hormon Serotonin sorgt, indem es bestimmte Areale im Gehirn biochemisch aktiviert, für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit und reguliert Gefühlszustände wie Angst, Aggressivität und Kummer. Es wird also völlig zu Recht als Glücks- und Gute-Laune-Hormon bezeichnet. Ein zu voller Bauch, Ärger, Stress, Überlastung oder Unzufriedenheit verdrängen oder verhindern solche Glücksgefühle. Denn sie »verbrauchen« zu viel Serotonin und verursachen nicht selten ein Verlangen nach Ersatzbefriedigung in Form von noch mehr Essen. Die nächste Schlechte-Laune-Phase ist damit vorprogrammiert. Dieser negative Kreislauf führt nicht selten zu depressiven Störungen, Angstzuständen und einem extremen Energieverlust.

In dem Augenblick, in dem Sie sich für das Intervallfasten entscheiden, unterbrechen Sie das Stimmungstief. Die »Auszeit« reguliert den Hormonhaushalt und sorgt so auch dafür, dass das Serotonin seine positive Wirkung wieder voll entfalten kann. Wieder einmal lässt sich der Prozess übrigens entwicklungsgeschichtlich begründen: Schließlich durften Menschen früher während einer Hungersnot auf gar keinen Fall in Hoffnungslosigkeit verfallen. Um zu überleben, war es vielmehr besonders wichtig, psychisch stabil und in guter Stimmung zu bleiben.

### **WER SOLLTE BESSER NICHT INTERVALLFASTEN?**

Kinder und Jugendliche sollen essen, wenn sie Hunger haben – und in der Regel haben sie noch ein natürliches Gespür für diesen Zustand. Aus diesem Grund würde ich auch nie ein Kind zwingen, morgens etwas zu essen. Sehr wohl aber würde ich ihm ein gesundes und leckeres Essen in die Kita oder die Schule mitgeben. Auch bei Menschen mit Essstörungen ist Vorsicht geboten. Jede Art von Ernährungsempfehlung, die mit

einer Gewichtsreduktion einhergehen kann, sollte bei einem solchen Krankheitsbild gemieden oder aber ärztlich begleitet werden.

## Das Wachstum von Krebszellen wird gehemmt

Wieder war es Valter Longo, der im Tierversuch zeigen konnte, dass das Krebswachstum bei bereits erkrankten Mäusen durch Fasten gebremst wurde und diese die nicht fastenden Tiere der Vergleichsgruppe überlebten. Darüber hinaus litten die fastenden Krebsmäuse deutlich weniger an den Nebenwirkungen der chemotherapeutischen Behandlung und Bestrahlung.

Erste Patientenstudien machen Hoffnung, dass sich diese positiven Effekte des Fastens auch auf Menschen auswirken: Eine Studie an 34 Frauen mit Brust- oder Eierstockkrebs an der Berliner Charité unter der Leitung von Professor Andreas Michalsen bestätigte, dass es bei der Chemotherapie zu weniger Nebenwirkungen kam und die Lebensqualität sich deutlich weniger verschlechterte als bei der nicht fastenden Kontrollgruppe.

Verantwortlich dafür könnte sein, dass sich gesunde Zellen während der künstlich erzeugten »Hungersnot« in eine Art Passivzustand begeben. Krebszellen dagegen erhalten den »Befehl« zum Wachstum von speziellen Krebswachstumsgenen (Onkogenen), die sie auf Aktivität, Zellteilung und Unsterblichkeit programmieren.

Infolgedessen nehmen die Krebszellen die Notsituation des Körpers nicht wahr und ignorieren gewissermaßen den Mangelzustand. Stattdessen wollen sie immer weiterwachsen.

Auf die Behandlung kann sich das durchaus positiv auswirken: Denn während gesunde Zellen quasi in Deckung gehen und in ihrem passiven Schutzmodus verharren, bleiben Krebszellen aktiv und werden möglicherweise

dadurch viel intensiver und selektiver von den zerstörerischen Giften und Strahlen getroffen. Gleichzeitig lässt der Zuckermangel während der mehrstündigen Fastenphasen die Krebszellen regelrecht aushungern. Die meisten von ihnen sind nämlich auf »schnelle« Zucker wie Haushaltszucker, Weißmehl, süße Getränke, Schokolade oder Süßigkeiten als Energiequelle angewiesen, um zu überleben. »Schwimmt« kein Zucker im Blut, bekommen die Krebszellen keine Nahrung. Dass mangels Zucker auch kein Insulin ausgeschüttet wird (das benötigt wird, um den Zucker in die Zellen zu bringen), mindert die Krebsaktivität ebenfalls. Denn das »Masthormon« Insulin fördert das Krebswachstum, indem es die Synthese von Wachstumsfaktoren unterstützt. Fazit: Durch (Intervall-)Fasten allein lässt sich Krebs zwar leider nicht heilen. Aber regelmäßige längere Essenspausen, kombiniert mit dem Verzicht auf schnelle Kohlenhydrate, kann gängige Therapien durchaus äußerst wirkungsvoll unterstützen. Krebspatienten sollten jedoch auf keinen Fall einfach auf eigene Faust fasten, sondern vorher alles mit ihrem Arzt besprechen.

## SIE HABEN ES SELBST IN DER HAND

Lange Zeit waren Wissenschaftler überzeugt, dass die Anfälligkeit für Krankheiten durch genetische Disposition vorgegeben sei, während die persönliche Lebensweise und Ernährung für die Frage, ob und wie man gesund bleibt, eine untergeordnete Rolle spiele.

Erst seit einigen Jahren weiß man, dass die Gene durch Einflüsse wie Fasten, Ernährung, Umwelt, Stress und Gefühle auch verändert werden können. Laut neuesten Untersuchungen bestätigt sich dies vor allem bei Krebserkrankungen, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei denen in 90 bis 95 Prozent der Fälle übergeordnete (epigenetische) Mechanismen für die

Entstehung verantwortlich sind. Umgekehrt heißt das: Die genetischen Anlagen wirken sich nur zu fünf bis zehn Prozent darauf aus, ob wir Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erleiden. Wir tragen für unsere Gesundheit also zu einem großen Teil tatsächlich selbst die Verantwortung: Mit unserer Lebensweise können wir krank machende Gene ab- und gesund machende Gene anschalten. Genau diese Prozesse finden statt, wenn wir im Intervall fasten. Regelmäßige längere Nahrungspausen und gute Ernährung aktivieren nachhaltig die »eingebauten« Selbstheilungskräfte des Körpers und nahezu alle Krankheiten reagieren darauf. Je kränker, übergewichtiger oder gestresster Sie sind, desto mehr spricht für das Intervallfasten.



## PETRA BRACHT: WAS INTERVALLFASTEN FÜR MICH PERSÖNLICH BEDEUTET

*Intervallfasten ist das Beste, was mir passieren konnte. Die »Medizin« der Ernährung lässt mich seit nunmehr 30 Jahren so viele Heilungsverläufe beobachten, die in mir*

*Demut und Dankbarkeit auslösen, mich vor allem aber immer mehr auf meinem Weg bestärken.*

Morgens frühstücken war nie meins. Schon als Kind mochte ich es nicht. Aber Sprüche wie »Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann« prägen erst die Eltern, dann die Kinder ... Und so geht es immer weiter, bis einer irgendwann auf die Idee kommt, sie zu hinterfragen. Ehrlich gesagt hat das auch bei mir gedauert. Bis mir vor etwa 30 Jahren das Buch »Fit fürs Lebens« in die Hände fiel. Darin fand ich fast alles, wonach ich während und nach meinem Studium gesucht hatte: Die Möglichkeit, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

## **EIN BUCH MIT GROSSER WIRKUNG**

Wir haben wirklich viel im Studium gelernt. Doch was bei mir vor allem hängen blieb, war, wie wichtig es ist, eine gute Diagnose zu stellen, um die Patienten anschließend mit den richtigen Medikamenten oder den entsprechenden Operationen zu behandeln. Dass ich damit nicht die Ursache der Erkrankung kurieren würde, wurde mir spätestens in meiner eigenen Praxis klar. Denn die moderne Medizin unterdrückt meist nur die Symptome und lässt die Patienten dadurch glauben, sie seien geheilt. Ein fataler Irrtum.

Sicher, Akutmedizin, OP-Techniken und diagnostische Verfahren sind heute so perfekt wie noch nie. Doch bei chronisch erkrankten Patienten hat die moderne Medizin wenig zu bieten. Der Blick auf den kleinen kranken Ausschnitt verbirgt die Sicht auf das Ganze, den Menschen in seiner Komplexität.

Doch zurück zu jenem genialen Buch und dem Schlüsselwort darin: gesunde Ernährung! Nichts darüber

hatte ich in meinem Studium gelernt. Dabei war das doch so einfach, für jeden nachvollziehbar und vor allem lebbar. Zusammengefasst stand dort: Du bist, was du und wann du isst. Während 16 Stunden sollte man fasten, in den verbleibenden acht Stunden gesunde, ausgewogene, vollwertige Pflanzennahrung zu sich nehmen. Genauso wie ich es heute beim Intervallfasten mache. Ich las, dass man das Frühstück auslassen oder am Morgen höchstens etwas Obst essen sollte. Dass die ideale Zeit zum Essen zwischen 12 und 20 Uhr liegt. Das war die Lösung für einen Frühstücksmuffel wie mich. Und wie sich später herausstellte, war es auch die Lösung für viele meiner Patienten.

Doch das war noch längst nicht alles. Tiermilchprodukte wurden in diesem Buch nicht nur hinterfragt, sondern regelrecht an den Pranger gestellt. Die Erklärungen dafür waren logisch und erklärten auch einige der immer wiederkehrenden Krankheitsbilder bei meinen Patienten.

## (M)EIN WEG FÜRS LEBEN

Natürlich wollte ich das alles sofort selbst ausprobieren und zusammen mit meinem Mann verzichtete ich am nächsten Tag das erste Mal ohne schlechtes Gewissen aufs Frühstück. Die nächsten Wochen und Monate waren unglaublich spannend. Nie zuvor hatten wir so viel Kraft und Energie – und das ganz ohne tierische Lebensmittel. Sehr viele Glaubenssätze rund um die Ernährung mussten jetzt erst einmal hinterfragt werden. Zum Glück begegnete ich bald darauf meinem Lehrer und guten Freund Prof. Claus Leitzmann. Er stärkte mir den Rücken durch seine eigenen Erfahrungen als Vegetarier und Ernährungswissenschaftler sowie durch seine Studien mit vegetarisch und vegan lebenden Menschen,