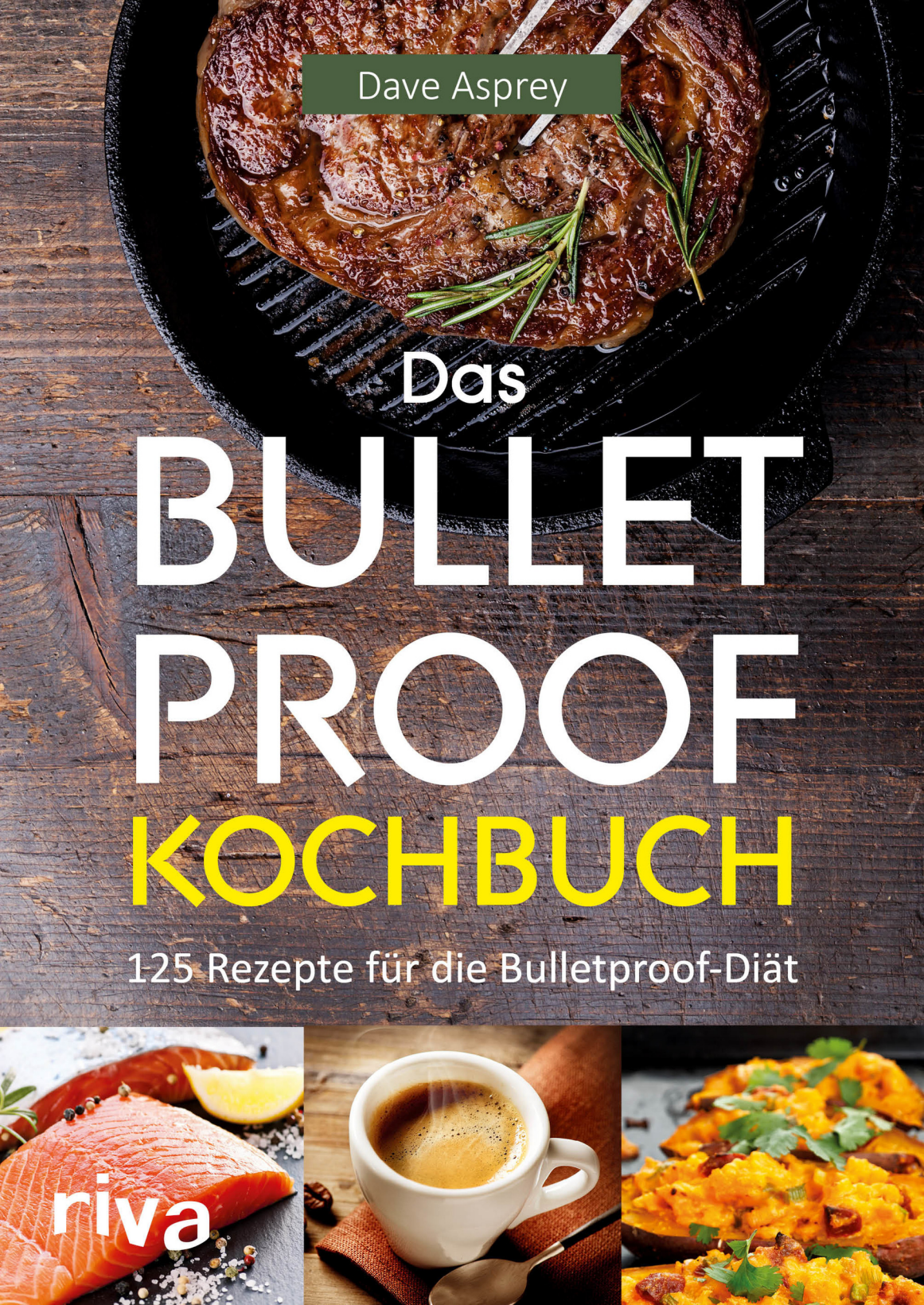


Dave Asprey

Das BULLET PROOF KOCHBUCH

125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

riva

Dave Asprey

Das BULLETPROOF KOCHBUCH

Dave Asprey

Das BULLETPROOF KOCHBUCH

125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis
Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2021
© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Rodale, Inc., USA, unter dem Titel *Bulletproof – The Cookbook: Lose Up to a Pound a Day, Increase Your Energy, and End Food Cravings for Good*. Copyright © 2015 by Dave Asprey. Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, USA. All rights reserved.

Bulletproof® ist eine eingetragene Marke der Bulletproof Digital, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder
Redaktion: Kathrin Gritschneder
Umschlaggestaltung: Melanie Melzer
Umschlagabbildungen: shutterstock/Lisovskaya Natalia (oben), shutterstock/hlphoto (unten links), shutterstock/Subbotina Anna (unten Mitte), shutterstock/Innershadows Photography (unten rechts); Umschlagrücken: shutterstock/stockphoto mania; Umschlagrückseite: shutterstock/AS Food studio (oben); shutterstock/Valentyn Volkov (Mitte); shutterstock/Taiftin (unten links), Mitch Mandel (unten Mitte und rechts)
Fotografien: Mitch Mandel
Food Styling: Paul Grimes
Prop Styling: Stephanie Hanes
Satz: inpunkt[w]o, Haiger
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-866-4
ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-197-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-198-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Frau, Dr. Lana Asprey,
die mein verrücktes Biohacking in der Küche ...
und überall sonst unermüdlich unterstützt.

Danke, Lana!

Lob für das BULLETPROOF-KOCHBUCH

»Die Bulletproof-Diät gibt eine wohlschmeckende Antwort auf die Frage: ›Wie kann ich fantastisches Essen genießen, das mich gesund hält?‹ Das Bulletproof-Kochbuch ist eine unglaubliche Sammlung von Rezepten, die mit Sicherheit vielen dabei helfen werden, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.«

Dr. med. DAVID PERLMUTTER, *New-York-Times*-Bestsellerautor von *Dumm wie Brot* und *Brain Maker*

»Fett verbrennen, den Stoffwechsel in Schwung bringen und Muskeln aufbauen – das können Sie mit diesen erstaunlichen Rezepten zur Bulletproof-Diät. Hier wird ungesunder Zucker gegen köstliche diätetische Fette ausgetauscht, von denen die Gesundheit angekurbelt wird.«

JJ VIRGIN, CNS, CHFS, Ernährungs- und Fitness-Expertin für Promis und Autorin des *New-York-Times*-Bestsellers *The Virgin Diet* und *Sugar Impact Diet*

»Seit über zwei Jahren bin ich nun Bulletproof und spreche bei der Arbeit ständig über die positiven Veränderungen, die diese neuen Essgewohnheiten bei mir bewirkt haben. Ich erzähle es anderen Schauspielern und dem Filmteam am Set und meinen Freunden auf Partys. Immer wieder werde ich gefragt: ›Klar, du trinkst Bulletproof-Kaffee, aber was isst du?‹ Jetzt kann ich ihnen einfach dieses mit großartigen Rezepten vollgepackte Buch in die Hand drücken. Danke, Dave!«

BRANDON ROUTH, Schauspieler und Star von *Legends of Tomorrow* und *Superman Returns*

Lob für die BULLETPROOF-DIÄT

»Dave Asprey sorgt dafür, dass Sie alles, was Sie über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubten, infrage stellen werden. Sein revolutionärer Rat wird Sie wahrscheinlich zu einer gesünderen, besser aussehenden und smarteren Version Ihrer selbst machen – wir können alle so Bulletproof werden wie Dave!«

Dr. med. MARK HYMAN, Autor des #1 *New-York-Times*-Bestsellers
Hoher Blutzucker, übergewichtig und mangelernährt

»Heute haben wir die Möglichkeit, zu messen, was funktioniert. Dave Asprey nutzt diese neue Power bei seinem Biohacking des menschlichen Körpers, um unser Denken und Wohlbefinden zu verbessern. Diese Fähigkeit ist bahnbrechend und wird dazu führen, dass sich die menschliche Leistungsfähigkeit messbar verbessern wird.«

Dr. med. PETER H. DIAMANDIS, CEO, XPRIZE Foundation,
Vorstandsvorsitzender, Singularity University und Autor
von *Überfluss: Die Zukunft ist besser als Sie denken*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10

Kapitel 1
Die Bulletproof-Prinzipien 15

Kapitel 2
Machen Sie Ihr Essen Bulletproof 35

Kapitel 3
Bulletproof-Tipps und -Techniken 59

Kapitel 4
Zu den Rezepten 67

Kapitel 5
Hauptgerichte 77

Kapitel 6
Beilagen und Salate 127

Kapitel 7
Suppen und Brühen 159

Kapitel 8
Smoothies und Lattes 177

Kapitel 9
Desserts 189

Kapitel 10
Würzsalz, Würzbutter und Würzmittel 213

Schlusswort 221

Muster für Fastentage 223

Muster für das intermittierende Bulletproof-Fasten 226

Danksagung 228

Register 230

Vorwort

WENN SUPERMAN DARAUF SCHWÖRT ...

Am einfachsten erfährt man etwas über die Vorteile, Bulletproof zu werden, durch den Erfahrungsbericht von jemandem, der damit eine erstaunliche Veränderung erlebt hat. Wer wäre da geeigneter als der Schauspieler Brandon Routh, der den Superman in *Supermans Rückkehr* und den Superhelden »Atom« in der TV-Erfolgsserie *Arrow* gespielt hat? Er ist ein ausgezeichnetes Vorbild für ein Bulletproof-Leben in einem fordernden, leistungsorientierten Beruf, der körperliche und geistige Höchstform verlangt. Brandon spielt einen Superhelden – und im übertragenen Sinn geht es beim Biohacking genau darum: das Erreichen Ihrer persönlichen Superkraft und das Entdecken von Fähigkeiten, von deren Existenz Sie bisher nicht einmal wussten. Brandon ist ein großartiges Beispiel für eine Bulletproof-Lebensweise, weil er tatsächlich die Rundumveränderung in jedem Aspekt seines Lebens erlebt hat – angefangen von der Gewichtsabnahme über die Verbesserung der Hirnfunktion bis hin zu besserem Schlaf und tieferen sozialen Begegnungen.

Brandon entdeckte den Bulletproof-Ansatz genau in der Zeit, als er für eine Generalüberholung reif war. Zu dem Zeitpunkt war ihm das gar nicht so klar; nachdem er erst einmal mit dem Experimentieren angefangen hatte, war er schnell bekehrt. Und er ist noch heute einer unserer größten Fans.

Die Schauspielerei stellt wie jeder Job hohe Anforderungen, bei diesem besonderen Beruf kommen aber noch eine Menge weiterer Faktoren ins Spiel. Schauspieler zu sein verlangt wirklich ein hohes Leistungsniveau. Am Set herrscht immer Druck, dazu kommen endlos lange Drehtage, heißes Scheinwerferlicht und intensive Persönlichkeiten. Wenn sie dann an der Reihe sind, müssen sie auf den Punkt ihre Leistung bringen. Sie brauchen Ausdauer und Energie und müssen im Vollbesitz ihrer geistigen Fähigkeiten sein. Sie können es sich nicht leisten, mental oder körperlich schwach zu sein.

Brandons Geschichte kann Ihnen einen Eindruck von dem Gefühl vermitteln, auf die unzähligen Arten Bulletproof zu sein, auf die er seine eigene Verwandlung erlebt hat. Hier lesen Sie seine Geschichte, wie Brandon sie 2014 erzählt hat, als er Gast in meinem Podcast war:

»Ich wurde durch meinen Freund Adam Carolla auf einem Junggesellenabschied auf die Bulletproof-Diät aufmerksam. Er fragte mich, ob ich schon von der Methode gehört hätte, Butter und Kokosöl in den Kaffee zu rühren – und natürlich war ich skeptisch. Was ich im Blog über die Vorteile guter gesättigter Fettsäuren las, fand ich jedoch sehr interessant.

Zwei Tage später probierte ich die Bulletproof-Diät aus und habe seitdem nicht mehr damit aufgehört. Sie veränderte meine Ernährung, meine Einstellung zur Gesundheit und knipste in meinem Gehirn ein Licht an – wobei ich bis dahin gar nicht gewusst hatte, dass es ausgeschaltet war. Es ist jemandem, der es nicht selbst probiert hat, schwer zu erklären, aber mein Geist wurde tatsächlich aufgeweckt.

Bulletproof veränderte meine Energie, meine Klarheit in der Kommunikation mit anderen Menschen, meine Schlafmuster – es veränderte einfach alles. Sechs Monate nachdem ich mit Bulletproof begonnen hatte, bekam ich eine neue Superhelden-Rolle als Ray Palmer alias »The Atom«. Ray Palmer war als schnell sprechendes Energiebündel mit Witz und Charisma angelegt. Die Bulletproof-Diät half mir, die geistige Energie und Freiheit zu entwickeln, die ich für die überzeugende Interpretation dieser Rolle benötigte. Zudem musste ich für die körperlichen und auch für die optischen Anforderungen der Rolle in guter körperlicher Form sein – ich denke nur an die gefürchteten Szenen mit nacktem Oberkörper! Vorher hatte ich bereits mit veganer Ernährung experimentiert, weil das Essen so gut, so rein und so sauber ist. Man bekam es jedoch nur in veganen Restaurants oder musste es selbst zubereiten. In den meisten herkömmlichen Lokalen werden solche Gerichte nicht angeboten. Und da gehe ich auf diese Party und höre etwas über Bulletproof-Essen und merke, dass es noch eine weitere Option gibt, kraftvolles, reines Essen zu bekommen, das mir helfen könnte, mein volles Leistungspotenzial auszuschöpfen. Plötzlich fügte sich alles zusammen. Ein weiteres glückliches Zusammentreffen war, dass meine Frau und ich uns in dieser Zeit immer wieder darüber unterhielten, wie wir es mit der Ernährung bei unserem bald einjährigen Sohn halten wollten, nachdem er knapp ein Jahr gestillt worden war. Bulletproof zu werden half uns bei der Entscheidung, tierische Fette und Proteine von hoher Qualität zu wählen, und die Ergebnisse waren ziemlich erstaunlich. Unser Sohn gedeiht prächtig. Er hat gute verbale Fähigkeiten und besitzt mit seinen zwei Jahren bereits einen für seine Altersgruppe umfangreichen Wortschatz. Wir sind der Meinung, dass die Art und Qualität seiner Ernährung dabei eine große Rolle gespielt haben.

Lassen Sie mich Ihnen erzählen, wie Bulletproof wirklich jeden Aspekt meines Lebens zum Besseren verändert hat: Als Erstes stellte ich eine Veränderung meiner Essgelüste fest. Plötzlich mied ich alles, was Dave als »suspekte« Lebensmittel bezeichnet, aß nur dieses hochwertige Fett und hatte überhaupt keine Gelüste mehr auf Süßes. Mein Körper wurde wirklich neu eingestellt, sodass ich, wenn ich zu wenig Fett aß, wieder Gelüste auf Süßes bekam. Bei diesem neuen Ernährungsstil benötigte ich keine Zwischenmahlzeiten mehr, ich fühlte mich nicht mehr unzufrieden und vertraute

wirklich darauf, dass mein Organismus mir sagte, was er brauchte.

Heute hält meine Sättigung normalerweise sieben bis acht Stunden an und ich bin voller Energie. Früher, als ich noch zwischendurch hungrig wurde, bekam ich wie die meisten Leute in diesem Fall schlechte Laune. Heute kenne ich diese Hungerattacken nicht mehr – und auch nicht die damit verbundene schlechte Laune. Wenn Sie Bulletproof werden, fällt auch Ihnen vermutlich als Erstes auf, dass alles entspannter ist. Ich stellte außerdem sehr schnell eine einschneidende Veränderung meines Energielevels fest. Dieser verschob sich so stark, dass sich sogar mein soziales Verhalten veränderte. Auf Partys war ich immer eher introvertiert gewesen, ich beobachtete Unterhaltungen lieber, als daran teilzunehmen. Heute hat sich ein völliger Rollentausch vollzogen. Ich bin begierig darauf mitzureden – meine Freunde machen sich schon über mich lustig, weil ich den Mund nicht mehr halten kann. Ich strotze einfach vor Energie und mein Geist ist ständig wach und aktiv.

Die neu gewonnene Energie war bereits eine erstaunliche Offenbarung und nun stellen Sie sich vor, wie ich mich bei der Gewichtsabnahme fühlte. In den ersten vier bis fünf Monaten nahm ich über zehn Kilo ab. Ich hatte immer hart und regelmäßig trainiert, aber was die Pfunde schmelzen ließ, waren die veränderten Essgewohnheiten. Es ist schon verblüffend, dass ich mein Körperfett ab dem Moment beim Schmelzen beobachten konnte, als ich anfing, hochwertige Fette zu essen. Ich konnte im Fitnessstudio nun auf der Hantelbank auch mehr Gewichte stemmen. Nachdem ich Bulletproof wurde, gewann ich tatsächlich etwas von der verloren geglaubten jugendlichen Ausdauer zurück.

In dieser Zeit hörte ich außerdem auf, Alkohol zu trinken. Ich lernte, dass Bier leider eine der schlechtesten Alkoholsorten ist, weil es Gluten und ein spezifisches Mykotoxin (Schimmelpilzgift) enthält, Ochratoxin A, das oft auch in Kaffee und Schokolade vorkommt. Dieses Schimmelpilzgift beeinträchtigt die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen, weil es eine DNA-Schädigung durch Oxidation verursacht, wodurch die Zellmembranen angegriffen werden und eine optimale Funktion der Mitochondrien nicht mehr möglich ist. Bier ist also eine der schlechtesten Alkoholsorten.

Bis zu diesem Zeitpunkt war Bier mein Getränk der Wahl gewesen. Nachdem ich es jedoch verbannt hatte, fühlte ich mich so energiegeladen, dass ich gar keines mehr trinken wollte. Seit ich Gluten meide, spüre ich, welchen Tribut es von meinem Körper fordert – Migräne, Völlegefühl, benebeltes Gehirn (Brain-Fog) und Energiemangel noch Tage nach dem Verzehr. Mir ist klar geworden, dass es ein Kryptonit-Lebensmittel ist, das niemandem irgendwie nützt. Ich bin kein Fanatiker – hin und wieder genehmige ich mir durchaus ein Gläschen, aber ich entscheide mich dann in der Regel für Wodka oder einen anderen destillierten Alkohol, weil dies die sauberste Lösung ist.

Als Nächstes fiel mir meine kognitive Leistung auf, insbesondere mein Gedächtnis. Als Schauspieler muss ich Texte auswendig lernen, das gehört zu meinem Job. Bevor ich Bulletproof wurde, geriet ich manchmal ins Stocken – besonders wenn ich am Abend zuvor Bier getrunken hatte. Heute geht das alles ganz einfach. Der Brain-Fog, dieses Benebeltsein, hat sich

aufgelöst und das Auswendiglernen ist keine große Sache mehr.
Last, but not least habe ich das Gefühl, dass sich, seit ich Bulletproof bin, sogar mein Bewusstsein und meine Spiritualität verwandelt haben. Heute besitze ich die Konzentrationsfähigkeit eines Zen-Mönchs. Ich bin mir meiner selbst bewusster, geduldiger und weniger wertend. Ich führe auch einen sinnvollen inneren Dialog mit meinen Gefühlen und empfinde mich im Umgang mit und in der Einschätzung von anderen Menschen als ruhig und gelassen. Bulletproof zu sein betrifft nicht nur Körper und Geist – auch wenn Sie dies sehr stark empfinden werden. Es geht tiefer. Es hat das Potenzial, Sie zu Ihrem innersten Kern zu führen.«

Ich möchte mit einem direkten Zitat Brandons aus dem Podcast schließen, welches das Verwandlungspotenzial dieses Werkes unterstreicht.

»Schenken Sie Ihrer Angst Aufmerksamkeit. Angst hält uns davon ab, eine Menge großartiger Dinge zu tun. Ich musste herausfinden, wo die Angst in mir wohnt. Obgleich ich ziemlich erfolgreich in meinem Beruf bin, schleicht sich die Angst ein – der Zweifel, der Selbstzweifel als Schauspieler. Wie präsentiere ich mich der Welt gegenüber, was halten andere von mir? Nachdem ich meine Angst entdeckt hatte, musste ich feststellen, dass sie mir nicht dienlich war. Wenn ich über genug Achtsamkeit verfüge, um zurückzuschauen, Verantwortung übernehme für mein Tun und dankbar werde, stoße ich manchmal auf die darunter liegende Angst. Das hilft mir, mich zu öffnen, mehr wahrzunehmen und mehr zu teilen und ein glücklicheres, aufgewertetes Leben zu führen.«

Höre ich Brandon über seine Erfahrung sprechen, Bulletproof zu werden, bin ich hocherfreut. Dieser Bursche kommt einem Superhelden so nah, wie dies überhaupt möglich ist. Er erreicht diese Leistungsstufe jeden Tag – mental und körperlich. Als Schauspieler ist er wirklich das perfekte Fallbeispiel. Die Tatsache, dass er der Bulletproof-Diät das Verdienst zuschreibt, ihm zu seiner Bestform zu verhelfen, ist für mich persönlich die größte Belohnung.

KAPITEL 1

Die Bulletproof-Prinzipien

Möglicherweise biohacken Sie bereits Ihren Weg zum Bulletproof-Leben, wenn Sie dieses Buch lesen. Vielleicht hören Sie auch mal einen Podcast im amerikanischen Bulletproof-Radio, lesen etwas auf dem Bulletproof-Blog und verfeinern ständig Ihre Strategie, um zu einer optimalen Leistungsfähigkeit zu gelangen. Es mag sogar sein, dass Sie dies alles überspringen und gleich die Rezepte lesen möchten, weil Sie die unglaublichen Ergebnisse gesehen haben, die der Bulletproof-Ansatz bietet. Das ist okay. Egal ob Bulletproof neu für Sie ist oder Sie bereits ein erfahrener Biohacker sind – nehmen Sie sich die Zeit, dieses Anfangskapitel zur Erinnerung daran zu lesen, warum wir tun, was wir tun, und um die Bulletproof-Grundprinzipien aufzufrischen.

In erster Linie ist dies ein Kochbuch, eine Sammlung von Bulletproof-Rezepten, die das Essen innerhalb dieses Ernährungsplans einfach sowie sättigend und selbstverständlich auch lecker machen sollen. Bevor wir jedoch die Ärmel hochkrempeln und uns mit den Zutaten und der Zubereitung beschäftigen, möchte ich die Grundgedanken hinter diesen Rezepten beleuchten und einige häufige Fragen über die Bulletproof-Diät beantworten. Falls Ihnen Bulletproof zum ersten Mal begegnet, erhalten Sie in diesem Kapitel eine solide Einführung in Philosophie, Forschung und Zielsetzung, die zum Bulletproof-Zustand der Höchstleistung führen. Es sind Lektionen, die Ihr Leben verändern können. Bulletproof zu werden ist keine Schnelllösung und auch keine Marotte, sondern ein komplett neuer Weg, Ihren körperlichen Zustand zu verstehen und so zu optimieren, dass er ungeahnte Energie- und Funktionalitätsstufen erreichen kann.

Es geht nicht darum, unbesiegbar zu sein. Es geht darum, Ihre Reserven an Energie und Willenskraft so aufzufüllen, dass Sie sich in der Lage fühlen, »es zu schaffen« – egal was das Leben bringen mag. Als ich 135 Kilogramm wog, hatte ich ehrlich gesagt nicht das Gefühl, über so eine Kraft oder Kontrolle zu verfügen. Heute fühlen sich meine Freude und mein Potenzial grenzenlos an.

Bulletproof zu werden heißt, seine wahre Widerstandskraft zu finden und sich klarzumachen, dass man alles erreichen kann, was man sich vorgenommen hat.

Bevor wir zu den Rezepten kommen, lassen Sie mich die wichtigsten Grundprinzipien dieses Ansatzes darlegen und auf das Wesentliche reduzieren, als Merkhilfe für die Kernaussage. Die folgenden Seiten vermitteln Ihnen ein gutes Grundlagenverständnis davon, was wir hier tun und warum es funktioniert. Nachfolgend die häufigsten Fragen, die ich immer wieder zur Bulletproof-Diät höre.

Was heißt Bulletproof sein?

Bulletproof zu werden bedeutet ganz kurz und knapp gesagt, Sie im Sinne von körperlicher Leistungsfähigkeit, Intelligenz und täglicher Energie so stark wie möglich zu machen. Das heißt, ständig das Maximum aus Ihrem Körper und Ihrem Gehirn herauszuholen. Als ich mit dieser Suche begann, wog ich 135 Kilogramm. Während ich beruflich ein fabelhaft erfolgreicher Unternehmer im Silicon Valley war, befanden sich mein Körper und mein Geist in einem traurigen Zustand. Wegen meines technischen Hintergrunds verstand ich den Begriff des Hackens wortwörtlich. Ich hatte persönliche Erfahrung mit Hindernissen und Grenzen gemacht und damit, sie zu entschlüsseln und umgehen zu lernen. Daher wandte ich denselben Ansatz an, um mein Gewichtsproblem sowie mein benebeltes Gehirn zu ergründen und zu überwinden. Aus dem Bauch heraus glaubte ich, es müsse Wege geben, meinen Organismus zu entschlüsseln und mir mehr Kontrolle über meinen Körper zu geben – nicht um ihn zu überlisten, sondern um ihn zu verstehen und die Funktionalität zu optimieren, die

mein Körper in seinem Bestzustand liefern konnte.
Wie sich herausstellen sollte, veränderte dieser Ansatz mein Leben – und das Leben Hunderttausender nach mir. Alle meine Methoden werden von dem Gedanken gelenkt, dass wir kontinuierlich lernen und verfeinern, was für uns persönlich funktioniert. Dass wir kleine Justierungen vornehmen – wie das in der Technik üblich ist –, um unseren Körper klüger, stärker und robuster zu machen. Es gibt keine Wunderwaffe. Wenn Sie jedoch Ihren Körper so neu einstellen können, dass Sie Ihren Heißhunger unterbinden, werden Sie damit den Zustand Ihres Körpers und Ihres Geistes verändern.

Kann man mit der Bulletproof-Diät abnehmen?

Ja, Bulletproof zu leben ist eine Möglichkeit, um abzunehmen. Sie verwandelt den Körper in eine schlanke, effiziente Maschine voller Energie. Aber das ist eigentlich nur ein Nebeneffekt, sobald Sie Ihren Körper in seinen wirksamsten Arbeitsmodus versetzen. Wollte ich nicht abnehmen? Doch, natürlich. Probieren die meisten Leute deshalb zuerst die Bulletproof-Diät aus? Absolut. Aber geht es hier wirklich nur darum? Nein. Unser bestes und stärkstes Selbst zu entwickeln bedeutet, an jedem einzelnen Organsystem ein Feintuning vorzunehmen – vom Stoffwechsel über die Entgiftung bis zur Gehirnleistung. Und wenn wir das tun, schwindet unser Übergewicht, weil die Organe so arbeiten, wie sie sollten: Sie arbeiten auf Höchstleistungsstufe und verbrennen dabei effizient und beständig Energie. Eigentlich ist die Gewichtsabnahme ein Nebenprodukt der optimalen Körperfunktionen. Ich will nicht lügen – genau um dieses Nebenprodukt kümmern sich die meisten von uns. Es geschehen jedoch noch tausend andere gute Dinge, die diese Gewichtsabnahme möglich machen. Daher sorgt Bulletproof-Werden für einen bemerkenswerten Aufschwung der Gehirnfunktion und des Energieniveaus. Die Menschen berichten, wie erstaunlich sie sich fühlen – so gut wie nie zuvor im Leben –, wenn sie nach dieser Methode essen. Deshalb heißt die Antwort: Ja, die Gewichtsabnahme ist eine fantastische Sache. Aber sie ist nicht das Einzige. Und sie ist nicht das, was die Bulletproof-Lebensweise definiert. Bei Bulletproof geht es vielmehr um einen ganzheitlichen Erfolg.

Wie funktioniert die Bulletproof-Diät?

Die Bulletproof-Diät funktioniert nicht so wie die meisten anderen Diäten – es werden keine Kalorien gezählt. Wenn Sie aufhören, Lebensmittel zu essen, die Sie schwächen, können Sie wieder das hormonelle Hungersignal Ihres Körpers hören und die übermäßigen Essgelüste schwinden. Sie müssen auch nicht versuchen, sich beim Sport mehr abzutrainieren, als Sie durch Nahrung zuführen – was bei den meisten Menschen ohnehin einen unhaltbaren biologischen Stress erzeugt. Hungersnöte und Arbeitslager sind außerdem

keine guten Strategien, um Willenskraft oder Widerstandsfähigkeit aufzubauen.
Wählen Sie stattdessen Lebensmittel mit der richtigen Energie, die so gut wie keine blockierenden Substanzen enthalten, dafür aber ein Maximum an Nährstoffen. Diese Lebensmittel essen Sie dann, wenn Ihr Körper sie aufgrund seines Biorhythmus am besten verwerten kann. Das ist weit entfernt von den meisten »gesunden« Diäten, die darauf fokussiert sind, die Energiemenge in der verzehrten Nahrung zu reduzieren und gleichzeitig die Nährstoffmenge zu erhöhen – wobei die Effekte der Antinährstoffe völlig unbeachtet bleiben.
Die Bulletproof-Diät zählt zu einem gewissen Grad zur Gruppe der ketogenen Diäten, wobei mein Ernährungsplan weniger Ketonkörper liefert als eine vollständig ketogene Diät. (Für alle Wissenschaftsfreaks: Es handelt sich um eine zyklisch ketogene Diät mit Nährstoff-Timing!)
Wahrscheinlich haben Sie bereits von Ernährungsformen wie der Atkins-Diät oder der Paläo-Diät gehört, die ebenfalls unter den Oberbegriff ketogene Diäten fallen. Aber täuschen Sie sich nicht: Die Bulletproof-Diät unterscheidet sich von diesen beliebten Diätprogrammen aus Gründen, auf die ich kurz eingehen möchte. Diese Ansätze verbindet die Art, wie die Gewichtsabnahme erreicht wird – und zwar vor allem durch den Vorgang der Ketose. Die Ketose ist ein Zustand, in dem der Körper Fett anstelle von Kohlenhydraten verbrennt. Das ist, wenn Sie sich das einmal überlegen, ein ziemlich einfacher Plan. Normalerweise verbrennt der Körper Kohlenhydrate, die er zur Energiegewinnung in Zucker verwandelt. Stehen dem Körper jedoch keine Kohlenhydrate zur Verfügung, schaltet er um auf Plan B: die Fettverbrennung. Dies ist ein natürlicher Vorgang, auf den der Körper je nach Bedarf von sich aus umschaltet. Würden Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie keine Kohlenhydrate bekommen, würde Ihr Körper wissen, was er zu tun hat, und eine alternative Energiequelle finden (das heißt: die gespeicherten Fettreserven). Die Bulletproof-Diät baut darauf auf, einen ketogenen Zustand zu erzeugen, um zur Energiegewinnung Fettreserven anstelle von Kohlenhydraten zu verwenden. Wenn Sie Kohlenhydrate essen, bevorraten Sie in Ihrem Körper Extraenergie – fehlen die Kohlenhydrate jedoch, verbrennt der Körper Fett und Sie nehmen ab.

Ist die Ketose eine sichere Stoffwechselform?

Als ich erstmals die Kraft der Ketose entdeckte, hörte ich von der sogenannten Eskimo-Diät, bei der fast keine Kalorien aus Kohlenhydraten, sondern fast alle aus Fetten stammen. Panikmacher in Sachen Ernährung verwechseln häufig den Zustand der metabolischen Ketoazidose durch Diabetes mit der völlig natürlichen Form der ernährungsbedingten Ketose – diese ist ein natürlicher Zustand, in dem sich der Körper befindet. Die vollständige Ketose wird sogar bei Kindern zur Behandlung von Epilepsie und Krebs eingesetzt und ist

sehr sicher. In diesem Zustand erzeugt der Körper Glukose aus Eiweiß. Für manche Menschen ist dies optimal und sie bleiben über längere Zeiträume in diesem Zustand. Andere Leute, zu denen ich gehöre, werden davon schlapp. Aus diesem Grund empfehle ich für den maximalen Effekt – und besonders für Frauen –, nur zyklisch in die Ketose zu gehen und sie wieder zu verlassen. Und ich empfehle, immer ein paar Kohlenhydrate zu essen, weil es den Körper belastet, Glukose nur aus Eiweiß zu erzeugen. Mit meinen Empfehlungen bekommen Sie das Beste aus beiden Welten: einen weniger stark ketogenen Zustand, als in den meisten Paläo-Diäten empfohlen.

Als ich anfing, mich mit der Ketose zu befassen, wollte ich sehen, was passiert, wenn ich auf unbestimmte Zeit in einem ketogenen Zustand blieb – oder, wie in meinem Fall, für drei Monate. Was meinen Sie? Es war nicht gut. Die Inuit ernähren sich primär von Eiweiß und großen Mengen Fett. Sie leben von Leckerbissen wie Walspeck und Seehund-Dörrfleisch. Gut für sie: Sie sind dafür genetisch prädisponiert, da sie sich über Jahrhunderte mit dieser Art der Ernährung entwickelt haben ... und sie leben auf Packeis. Bei uns in Amerika ist dies jedoch nicht der Fall. Nachdem ich drei Monate lang nur Eiweiß und lächerliche Mengen an Fett gegessen hatte, fing mein Körper an, nicht mehr richtig zu arbeiten. Meine Schlafqualität war dahin, meine Augen und Nebenhöhlen waren ständig völlig trocken. Ich bekam Kopfschmerzen. Weil ich nicht über ausreichend Kohlenhydrate verfügte, um den Schleim zu produzieren, der einen gesunden Magen auskleidet, entwickelte ich Lebensmittelallergien auf meine Lieblingsspeisen, sobald ich sie danach wieder in meine Ernährung aufnahm. Ich bin noch immer dabei, die Lebensmittelallergien zu hacken, die ich bei dieser Ernährung entwickelt habe und mache große Fortschritte. Mir ist klar, dass es eine ausgesprochen schlechte Idee war, über einen längeren Zeitraum in der Ketose zu bleiben. Da ich es selbst erlebt habe, weiß ich das aus erster Hand. Aber ich habe diese Symptome in geringerer Ausprägung – insbesondere Schlaf- und Energieprobleme – bei vielen, wenn auch nicht bei allen Bulletproof-Fans gesehen, die über einen längeren Zeitraum in der Ketose bleiben. Aus diesem Grund plädiere ich dafür, regelmäßig in die Ketose zu gehen und sie wieder zu beenden – und dabei immer gut zu überlegen, wie und wann Kohlenhydrate für zusätzliche Energie gegessen werden sollten. Der großen Mehrheit empfehle ich nicht (!), den Körper auf unbestimmte Zeit in einen ketogenen Zustand zu versetzen.

Ich weiß, dass Sie die Ketose in maßvoller, regelmäßiger Abfolge als Werkzeug nutzen können, um eine erstaunliche Fettverbrennung zu erreichen und Ihr Gehirnpotenzial auf Touren zu bringen. Genau darum geht es bei Bulletproof: Sie sollen durch Biohacking Ihren Weg zu dem Idealpunkt finden, an dem Ihr Körper optimal funktioniert und sich kontinuierlich selbst übertrifft – ohne dabei die Organe zu schädigen oder negativ zu beeinflussen.

Worin unterscheidet sich die Bulletproof-Diät von Atkins und Paläo?

Die Bulletproof-Diät empfiehlt pro Tag sechs bis elf Portionen Gemüse. »Wow!«, werden Sie jetzt vielleicht denken. »Was für eine irre Menge an Gemüse.« Und das stimmt. Einige Leute tun sich schwer damit, ihre Essgewohnheiten auf so viel Gemüse umzustellen – weil die Menge bei Weitem über das hinausgeht, woran wir beim traurigen Zustand unserer nährstoffarmen Ernährung gewöhnt sind. Ich plädiere für mehr Gemüse pro Tag als die meisten anderen Ernährungsprogramme, sogar mehr als einige vegane Ernährungspläne!

Die amerikanische Behörde für Lebensmittel und Arzneimittel FDA empfiehlt pro Tag fünf Portionen von jeweils einer halben Tasse (insgesamt also zweieinhalb Tassen). Beachten Sie jedoch, dass dabei Obst und Gemüse zusammengenommen werden. Dieser Ansatz ist fehlerhaft, weil Obst überwiegend Zucker enthält, Gemüse aber überwiegend Nährstoffe und Ballaststoffe. Ich empfehle 9 Portionen Gemüse pro Tag und, falls möglich, noch mehr. Mein Ernährungsplan empfiehlt also mindestens das Dreifache der FDA. Es ist wichtig, dies zu bedenken, weil Sie in maßvollen Abständen Kohlenhydrate weglassen sollen, während wir gleichzeitig Ihren Körper mit den erstaunlichen Nährstoffen überschwemmen, die uns die Natur liefert. Und weil wir Ihnen sagen, wie Sie stärkereiche, kohlenhydratreiche Gemüse erkennen und einschränken – außer in Zeiten, in denen Sie Ihrem Körper gesunde Kohlenhydrate zuführen möchten. Dies ist der erste Punkt, in dem Bulletproof sich von der Atkins-Ernährung unterscheidet.

Atkins und Paläo gelten beide als kohlenhydratarme und fettreiche (LCHF = Low Carb High Fat) Diäten. Atkins konzentriert sich auf einen protein- und fettreichen Ernährungsplan, um eine Ketose zu provozieren, lässt sich jedoch nicht weiter über die Art des Fettes oder der Proteine aus. Paläo plädiert ebenfalls für eine protein- und fettreiche Ernährung und achtet dabei auch darauf, *welche Art* Fett und Eiweiß aufgenommen werden – was schon eine deutliche Verbesserung darstellt. Die Ernährung ist allerdings so proteinhaltig, dass Entzündungen ausgelöst werden können. Außerdem wird der Einfluss der Garmethoden nicht berücksichtigt, obgleich diese große Auswirkungen auf die Verwertung des Essens haben.

Auch die Bulletproof-Diät ist eine LCHF-Diät wie Paläo oder Atkins, hat jedoch weitere Komponenten, die sie von den beiden völlig abheben. Nämlich den Fokus darauf, Essgelüste durch eine Kontrolle der Lebensmitteltoxine auszuschließen und die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit zu essen, ganz zu schweigen von signifikanten Unterschieden in den Bulletproof-Garmethoden. Die Leute vergessen gern, dass Kochen eine Form der Lebensmittelverarbeitung ist und Sie die Lebensmittel in Ihrer eigenen Küche so »verarbeiten« können, dass aus etwas Nährstoffreichem unbeabsichtigt etwas wird, was Ihnen heftige Gelüste nach Süßem beschert. Es sollte sich eigentlich von selbst verstehen, aber viele andere Diäten berücksichtigen diesen Aspekt überhaupt nicht.

Lebensmitteltoxine

Die Leute denken immer, der Mensch sei die Hauptquelle für Toxine. Aber auch Mutter Natur ist recht gut darin, Toxine zu bilden – darin besteht nämlich die natürliche Methode, wie sich einige Lebewesen in freier Wildbahn vor dem Gefressenwerden schützen. Tiere und Pflanzen reichern Toxine an, ob diese nun vom Menschen gemacht oder organischen Ursprungs sind. Wenn Sie beispielsweise Butter und Fleisch von Tieren essen, die nur Gras gefressen haben, sind möglicherweise keine Toxine enthalten. Wenn Sie jedoch Fleisch essen, das aus industriellen Mastbetrieben stammt, haben sich im Fett dieser Lebensmittel viele Chemikalien angesammelt, mit denen wir das Futter spritzen, sowie Toxine, die einige Pflanzen und Pilze als natürliches Verteidigungssystem gegen den Fraß durch Tiere bilden. Weitere Informationen darüber, wie Mutter Natur diese Toxine im Boden produziert, finden Sie in der kostenlosen Dokumentation, die ich unter www.moldymovie.com ins Internet gestellt habe.

Andere Ernährungspläne wissen, dass der Körper durch die Einführung der Ketose Fett verbrennen wird und halten ihre Mission damit schon für erfüllt. Wenn Sie jedoch Fett verbrennen, das voller Lebensmitteltoxine steckt, werden Sie müde und bekommen Heißhunger ... das ist überhaupt nicht Bulletproof!

Die Bulletproof-Diät unterscheidet sich von der Atkins- und Paläo-Diät auch darin, dass sie einen Fokus auf Toxine oder Antinährstoffe legt. Als ich meine eigene Leistungsfähigkeit hackte und 45 Kilogramm abnahm, lernte ich sehr viel über Toxine, die natürlicher- oder unnatürlicherweise in unserem Essen vorkommen. Neben allen vom Menschen gemachten Toxinen, die über Pestizide und die Verarbeitungsverfahren Eingang in unsere Nahrungskette gefunden haben, gibt es auch natürlich vorkommende Antinährstoffe, die uns zwar nicht umbringen, uns aber schlapp machen oder unsere natürlichen Organfunktionen beeinträchtigen. Nehmen Sie beispielsweise den Grünkohl. Grünkohl, der derzeit einen »Platz an der Sonne« genießt, ist der Liebling aller gesundheitsbewussten Esser. Er ist der letzte Schrei in Salaten, Säften, Nudelgerichten und was es sonst noch gibt. Jedes hippe Restaurant hat in irgendeiner Form Grünkohl auf der Speisekarte und die meisten Märkte bieten inzwischen eine ganze Palette an alten Sorten an. Aber jetzt kommt es: Grünkohl ist gar nicht immer für jeden gesund. Er ist ein goitrogenes Lebensmittel, das heißt, er beeinflusst roh verzehrt die Jodaufnahme und kann zu einer Schilddrüsenvergrößerung, einem Kropf führen (Kropf heißt in der medizinischen Fachsprache *goiter*, daher die Bezeichnung). Grünkohl kann also die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen, was schlecht ist, weil die Schilddrüse Ihr Energieniveau kontrolliert.

Zum Glück werden die meisten diese Nebenwirkung nie erleben. Sie müssen schon sehr große Mengen an Grünkohl essen, damit diese zutage tritt. Durch den fast zwanghaften Verzehr von Grünkohl in den letzten

Jahren ist es jedoch so, dass sehr viele Leute jeden Tag ein Glas Grünkohlsaft trinken oder ein oder zwei Salate mit Grünkohl essen. Falls ihre Schilddrüsenfunktion bereits geschwächt ist, könnte dies ihre Leistungsfähigkeit durchaus noch weiter reduzieren. Noch besorgniserregender ist der hohe Oxalsäuregehalt in Grünkohl.

Oxalsäure ist eine Verbindung, die die meisten Tiere davon abhält, rohen Grünkohl zu fressen, weil er die Nieren belastet. Übermäßig viel Oxalsäure wird mit Gicht in Verbindung gebracht. Aus diesem Grund empfiehlt der Bulletproof-Ernährungsplan immer eine möglichst große Bandbreite an Lebensmitteln. Ich weise auf einige Lebensmittel hin, die wie Grünkohl potenziell suboptimale Wirkungen haben. Das heißt nicht, dass sie ernsthaften Schaden anrichten, sondern dass der Körper schwerer arbeiten muss, um das, was er als schwaches Gift wahrnimmt, zu verarbeiten. Daher empfehle ich, diese von mir als »suspekt« bezeichneten Lebensmittel wegzulassen – oder besonders zuzubereiten –, da sie eine bedeutsame Menge an Antinährstoffen enthalten.

Ein weiteres Beispiel ist Quinoa. Die Leute flippen aus, wenn ich sage, sie sollten Quinoa meiden! Schließlich wurde sie erst kürzlich als das perfekte natürliche Superfood angepriesen. Genau wie beim Grünkohl ist der Ruhm von kurzer Dauer. Die Forschung zeigt uns, dass die Quinoasamen mit Saponin überzogen sind, eine häufige Ursache für Lebensmittelallergien. Saponin kann in der Membran der Darmzellen zu winzig kleinen Perforationen führen und somit das Immunsystem reizen. Saponin soll das Korn vor einer Pilzinfektion schützen, aber wenn wir das Saponin entfernen (durch Weiterverarbeitung und gründliches Waschen), ist die Quinoa anfällig für Schimmel – und Schimmel produziert eine Menge bekannter Toxine, die den Menschen schwächen. Wie alle Körner ist auch Quinoa leicht verderblich, daher empfehle ich stattdessen Reis zu wählen – bei Reis ist dieses Risiko am geringsten. Näheres zu Reis und seinen Nährwerten finden Sie in Kapitel 2.

Wenn ich also vom Verzehr von Quinoa abrate, dann nicht, weil ich Quinoa für einen Dickmacher halte, sondern weil ich sie als ein Lebensmittel gekennzeichnet habe, das den Organismus an seiner optimalen Funktion hindern kann. Aus diesem Grund ziehe ich Lebensmittel vor, die wir leichter verdauen können und die weniger wahrscheinlich Antinährstoffe enthalten. Im Bulletproof-Sprachgebrauch zählt die Quinoa zu den »suspekten« Lebensmitteln – sie steht nicht auf der Liste der Kryptonit-Lebensmittel, ist jedoch weit davon entfernt, ein Superfood zu sein. Wenn Sie sich blind den Teller damit füllen, werden Sie nicht die erwünschten Ergebnisse erzielen!

Der dritte Grund, warum sich die Bulletproof-Diät von anderen LCHF-Diäten unterscheidet, besteht darin, dass wir auf die Zubereitung der Lebensmittel achten. Denn dadurch kann die Chemie der Inhaltsstoffe verändert werden. Die Art der Zubereitung soll Essen schmackhafter machen, manchmal können die Nährstoffe dadurch besser aufgenommen werden. In anderen Fällen

jedoch wird das Essen durch die Garmethode entzündungsfördernd oder sogar krebserregend. Übermäßiges Kochen oder zu starke Hitze können dem Essen nicht nur seinen Nährwert rauben, sondern es tatsächlich schädlich machen. Das ist ein extrem wichtiger Punkt und Sie werden bei meinen Rezepten feststellen, dass ich es sehr genau damit nehme, welche Speisen roh gegessen werden und welche gegart – und wie sie gegart werden. Ich will noch einmal betonen, dass es sich dabei nicht um eine Laune handelt. Sondern diese Aussage stützt sich auf Untersuchungen, die zeigen, dass wir Lebensmittel so entwerten können, dass sie schädlich werden. Sie müssen dabei auch nicht perfekt sein ... ein bisschen roher Grünkohl wird Ihnen nicht schaden, aber eine größere Menge ist keine gute Idee. Wenn Sie dies wissen, können Sie bessere Entscheidungen treffen und eine bessere Köchin bzw. ein besserer Koch werden.

Zu den neuesten kulinarischen Trends der letzten Jahre zählt die Molekularküche. Diese Methode nutzt Biologie und Wissenschaft beim Kochen, es werden Labortechniken angewandt, um die Natur von Lebensmitteln in überraschende Texturen und Aromen zu verwandeln. Genauer gesagt werden die chemischen Verbindungen verändert, um ein Maximum an Aroma und Geschmack zu erreichen – komme, was da wolle. Wie bei allen Spitzenkochkünsten erfolgt das Ganze im Rahmen einer überwältigenden Show, die durch ihren Wow-Faktor viele *Ohs* und *Ahs* hervorruft. Einiges schmeckt auch wirklich ziemlich verblüffend. Aber das ist der Punkt: Ich lege keinen Wert darauf, dass es verblüffend schmeckt. Essen, das übermäßig verarbeitet und in einer Fabrik oder der eigenen Küche so behandelt wird, als sei es ein Laborstoff, ist durch diese Verarbeitung häufig so geschädigt, dass es zwar gut schmeckt, den Körper aber schwächt. Es verliert seine eigentliche Natur, wirkt entzündungsfördernd (was bedeutet, dass Sie anschließend Heißhunger bekommen) und reichert sich aufgrund der Verarbeitung mit Toxinen an. Die gute Nachricht ist, dass Sie sich nicht entscheiden müssen zwischen Essen, das fantastisch schmeckt, und solchem, das Ihnen unglaubliche Ergebnisse im Sinne einer Energiesteigerung und optimalen Leistungsfähigkeit bietet. Meine Rezepte sind nämlich sowohl geschmackvoll als auch leistungssteigernd.

Bei der Bulletproof-Methode geht es darum, die Lebensmittelchemie genau zu verstehen, um Essen zuzubereiten, das einen maximalen Nährwert mit minimalem Entzündungsrisiko liefert und dabei noch wunderbar schmeckt. Bei der Bulletproof-Methode geht es darum, so zu kochen, dass Sie sich wohlfühlen, um eine bessere Leistungsfähigkeit zu erzielen. Wenn Sie nach meinen Rezepten kochen, sollte das Endergebnis so aussehen, dass Sie sich großartig fühlen, mehr Energie haben und ein entzündungshemmendes Essen genießen, das sensationell schmeckt. Essen Sie fantastische Lebensmittel, die richtig zubereitet sind, und machen Sie sich bereit, sich durch Essen geradezu »high« zu fühlen.

Empfiehlt die Bulletproof-Diät zu fasten?

Ja und nein. Wenn Sie mit Fasten meinen, zu hungern und tagelang nichts zu essen, lautet die Antwort: Nein, das gehört nicht dazu. Indessen hilft Ihnen die Bulletproof-Diät, einige Lebensmitteltypen zu bestimmten Zeiten zu meiden, sodass Sie die Vorteile des Fastens ohne die sonst üblichen Energieeinbrüche erreichen können. Am besten funktioniert die Bulletproof-Diät, wenn Sie die empfohlenen Lebensmittel-Roadmaps übernehmen, nach den Rezepten in diesem Buch kochen – und dann gelegentlich zwei Arten des Fastens praktizieren, um die Gewichtsabnahme in Gang zu bringen, Entzündungen zu reduzieren, Ihre Zellen zu entgiften und Ihre Ergebnisse anzukurbeln. Die beiden Fastenmethoden, die ich empfehlen kann, sind das intermittierende Bulletproof-Fasten und das Bulletproof-Eiweißfasten (auf beide gehe ich gleich noch genauer ein).

Intermittierendes Bulletproof-Fasten

Das intermittierende Bulletproof-Fasten verlangt weit weniger Willenskraft als jede andere Fastenmethode. Es verlangt tatsächlich gar keine. Diese Methode ist in Biohacker-Kreisen beliebt, weil sie nicht nur die Fettabnahme fördert, sondern auch Muskeln aufbaut, Entzündungen bekämpft und die Widerstandskraft des Körpers durch weitere Fettverbrennung aufbaut, wodurch der Körper weniger Insulin produzieren muss. Der Hauptgedanke beim herkömmlichen intermittierenden Fasten besteht darin, dass die gesamte Essensmenge eines Tages innerhalb von 8 Stunden gegessen wird und man den Rest des Tages fastet. Das intermittierende Bulletproof-Fasten hingegen beruht auf einer grundlegend neuen und anderen Idee, die von mir stammt und die das Problem des regulären Fastens löst. Beim herkömmlichen Fasten werden Sie vielleicht das Frühstück auslassen, um 14 Uhr ein spätes Mittagessen einnehmen und vor 20 Uhr das Abendessen. Den Rest des Tages essen Sie nichts und werden gegen 11 Uhr hungrig und müde, wenn Sie in einem normalen Job arbeiten. Für Leute, die eine beträchtliche Menge abnehmen müssen – also mehr als etwa 13 Kilogramm – kann das Fasten ablenkend wirken und die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Aus diesem Grund ist das intermittierende Bulletproof-Fasten eine so großartige Lösung, bei der Sie von den Vorteilen ohne die negativen Nebenwirkungen profitieren.

Wenn Sie als Unternehmer/Unternehmerin oder Student/Studentin ausgelastet und wirklich darauf angewiesen sind, dass Ihre geistigen Fähigkeiten rund um die Uhr in Topform sind, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie beim üblichen intermittierenden Fasten gegen 11 Uhr Hunger bekommen und müde werden. Das bringt für Ihre Nebennieren die Belastung mit sich, den Blutzuckerspiegel hoch halten zu müssen. Wenn Sie während der »Fastenzeit« einen Bulletproof-Kaffee trinken (ohne jegliches Eiweiß oder irgendwelche Kohlenhydrate), kann dieses Hungergefühl völlig ausbleiben und Sie erleben die volle Energie,

während Sie in den Genuss der Vorteile des intermittierenden Fastens kommen. Das Abgefahrene dabei ist, dass ein reines Fettfrühstück (wie der Bulletproof-Kaffee) dem Körper nicht das Gefühl gibt, das Fasten sei unterbrochen worden. So haben Sie die Vorteile des Fastens, ohne das Gefühl, es fehle Ihnen etwas. Das ist einfach fantastisch!

Wir wollen nun darüber sprechen, warum das intermittierende Bulletproof-Fasten besser funktioniert als das herkömmliche intermittierende Fasten. Der Grund ist das sogenannte Mammalian Target of Rapamycin (mTOR, auf Deutsch »Ziel des Rapamycins im Säugetier«) – ein wichtiges Protein, das die Eiweißsynthese in den Muskeln anstößt. Sport und Kaffee steigern beide die Energie, während sie gleichzeitig den Muskelaufbau (eben mTOR) kurzzeitig hemmen, das dann »zurückspringt« (Rebound-Effekt) und sogar noch mehr Muskeln aufbaut, sobald Sie wieder etwas essen.

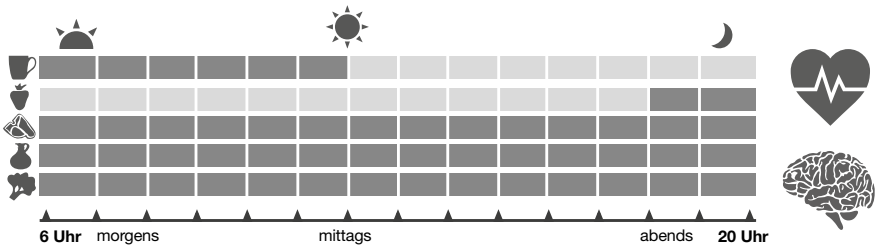
Um Muskeln aufzubauen, müssen Sie daher mTOR unterdrücken – der Muskelaufbau erfolgt, sobald mTOR anschließend wieder ins Spiel kommt. Alles, was hilft, diesen Mechanismus stark zu unterdrücken, bedeutet, dass er anschließend umso stärker wieder zurückspringt, was wiederum beim Muskelaufbau hilft. Zu den Möglichkeiten, mTOR zu unterdrücken, gehören das intermittierende Fasten, Sport und Kaffee oder – in geringerem Maß – Schokolade, grüner Tee, Kurkuma und Resveratrol. Und wissen Sie was? Das intermittierende Bulletproof-Fasten kann dafür sorgen, dass mTOR zurückspringt. Als ich anfing, mit diesem Konzept herumzuspielen, und herausfand, wie ich die mTOR-Unterdrückung maximieren konnte, verwandelte ich mich aus einer 135-Kilogramm-Tonne in eine schlanke Gestalt mit Waschbrettbauch, obgleich ich pro Tag 4000 Kalorien zu mir nahm und 18 Monate lang keinen Sport trieb. Das übliche intermittierende Fasten verwendet keinen Kaffee und nutzt damit nur einen oder vielleicht zwei von drei möglichen mTOR-Unterdrückern. Das intermittierende Bulletproof-Fasten funktioniert besser, weil es alle drei Mechanismen nutzt: intermittierendes Fasten, Sport und Kaffee.

Der nächste Grund, warum das intermittierende Bulletproof-Fasten dem üblichen intermittierenden Fasten überlegen ist, ist ein Inhaltsstoff im Bulletproof-Kaffee, der das Tempo steigert, in dem Sie in die Ketose kommen. Und der Ihr Gehirn währenddessen speist und dazu beiträgt, Sie in einer Ketose zu halten, selbst wenn Sie ein paar Kohlenhydrate essen. Wir verwenden Bulletproof XCT Oil, die pharmazeutische Klasse des Brain Octane Oil. Es funktioniert, weil es die als Ketonkörper bezeichneten Moleküle am schnellsten und höchsten ansteigen lässt. In Zeiten geringer Nahrungsaufnahme bildet die Leber Ketonkörper aus Fettsäuren. Eine momentane Zunahme dieser Ketone unterdrückt den Hunger. Während Fette wie Kokosöl oder gewöhnliches MCT-Öl nicht für eine ausreichende Zunahme sorgen, um diesen Effekt vollständig spürbar zu machen, gelingt dies mit XCT-Öl, da es C8- und C10-Fettsäuren enthält – eine optimale Kombination. Es produziert Ketonkörper, weil es als Fett metabolisch einmalig ist und einige Teile des Gehirns einen Fetttreibstoff einem Kohlenhydrattreibstoff vorziehen.

DIE ESSENSZEITEN
Die einfache Bulletproof-Diät

Sie ist dazu bestimmt, Körperfett zu reduzieren, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, Krankheiten vorzubeugen und Sie dabei zufrieden und voller Energie zu erhalten.

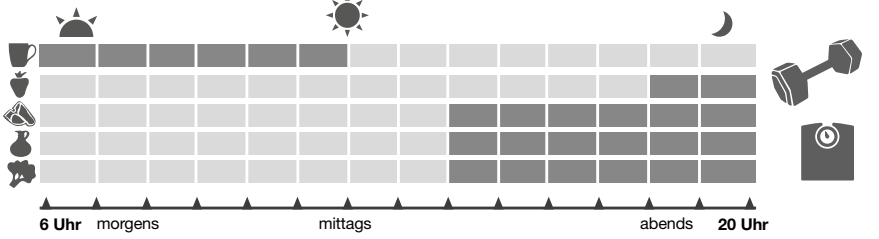
Essen Sie, wenn Sie Hunger haben, und hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Versuchen Sie, ohne Zwischenmahlzeiten auszukommen. Ziel: 50–70 % der Kalorien sollen aus gesunden Fetten stammen, 20 % aus Eiweiß, 20 % aus Gemüse und 5 % aus Obst und Stärke. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, folgen Sie dem dunklen Teil der Diät und beschränken Sie den Verzehr von Obst und Stärke auf 1–2 Portionen pro Tag am Abend, um hohe Triglyceridwerte zu vermeiden.



Intermittierendes Bulletproof-Fasten für Fettabbau und bessere Konzentration

Ein Biohack, um Fett zu verlieren und dabei den geistigen Fokus und die Energie zu verbessern, ohne Essgelüste zu haben.

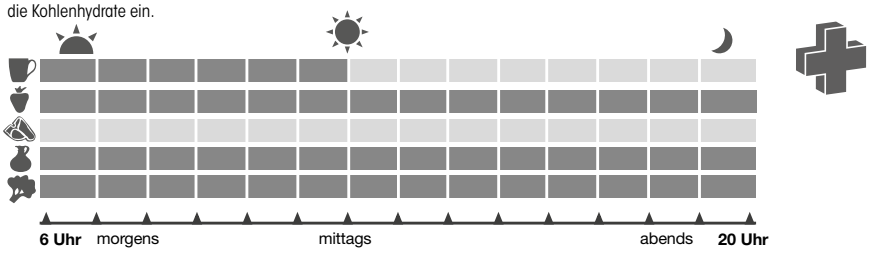
Sie beginnen den Tag morgens mit einer Tasse Bulletproof-Kaffee. Die gesunden Fette sorgen für einen stabilen Energiestrom und die Bulletproof-Kaffeebohnen, die einen ultraniedrigen Gehalt an Schimmelpilzgiften haben, optimieren die Gehirnfunktion und den Fettabbau. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, folgen Sie dem oberen Teil der Diät in Verbindung mit diesem Ernährungsplan.



Bulletproof-Eiweißfasten

Ein Biohack, den Sie gelegentlich befolgen, um eine stärkere Reduzierung der Entzündungen zu erreichen.

1–2 Mal pro Woche beschränken Sie Ihre Eiweißaufnahme auf 15–25 g, um Ihre Zellen ohne Muskelschwund zu reinigen. Um gesättigt und voller Energie zu bleiben, trinken Sie morgens eine Tasse Bulletproof-Kaffee und essen tagsüber viel Fett und mäßig Kohlenhydrate. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, folgen Sie dem oberen Teil der Diät und schränken nachmittags und abends die Kohlenhydrate ein.



Laden Sie sich eine kostenlose Farbkopie herunter unter http://bulletproof.com/roadmap.

Alle diese Gründe sprechen dafür, Bulletproof-Kaffee mit ins Spiel zu bringen. Das intermittierende Bulletproof-Fasten ist einfacher und sehr viel angenehmer als ein normales Fasten. Ich habe solches Fasten auch gemacht und habe es ehrlich gesagt sogar gern gemacht, aber mit Bulletproof-Kaffee ist es auf jeden Fall genussvoller. Außerdem erhöht Kaffee den Stoffwechsel um bis zu 20 Prozent. Meiner Meinung nach ist das intermittierende Bulletproof-Fasten daher hinsichtlich der Zufriedenheit und der Ergebnisse deutlich überlegen.

Bulletproof-Eiweißfasten

Eiweißfasten bedeutet, dass Sie an einem Tag in der Woche so gut wie kein Eiweiß essen – das heißt nicht mehr als 15 Gramm. Der Grund dafür ist, dass der Körper, sobald er kein Eiweiß bekommt, zur Autophagie übergeht – wörtlich übersetzt zur »Selbstverdauung«. Ja, es ist genau so, wie es klingt. Es bedeutet, dass der Körper die Enzyme, die für die Eiweißverdauung gedacht waren, stattdessen dazu verwendet, um im Körper entstehenden Zellabfall zu verdauen. Unsere Zellen häufen Abfall und toxischen Ramsch an, der uns ausbremst und altern lässt. Wenn wir unseren Weg in die Autophagie biohacken, wehren wir uns dagegen, schaffen diesen körperlichen Abfall aus dem Weg und verlängern das Leben unserer Zellen. Plötzlich fühlt sich unser Körper leichter und unser Gehirn klarer an. Ich empfehle Ihnen, pro Woche einen Eiweißfastentag in den regulären Bulletproof-Ernährungsplan aufzunehmen. Wenn es Ihnen die Sache erleichtert, nehmen Sie immer denselben Wochentag dafür und gewöhnen Sie sich an, an diesem Tag Eiweiß wegzulassen. Wenn Sie erst einmal den Dreh heraushaben, wird das Bulletproof-Eiweißfasten ein weiterer Teil Ihrer Routine sein – der noch dazu große Vorteile bringt, wenn Sie Ihren Organismus biohacken. Nachfolgend die Gründe dafür: Eiweißfasten verbessert die Zellreparatur. Die Enzyme aus Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und Leber eliminieren nicht nur Toxine, sondern auch Zellabfall. Das Eiweißfasten verbessert die Funktion der Mitochondrien, weil Autophagie der einzige bekannte Mechanismus ist, der Mitochondrien ersetzen kann. Und wenn Ihre Zellen besser arbeiten, arbeiten auch Sie besser. Eiweißfasten sorgt für eine verbesserte Abfallbeseitigung im Gehirn durch Aktivierung des sogenannten glymphatischen Systems (abgeleitet von Gliazellen und Lymphe). Dies führt zu einem besseren Schlaf – ein weiterer Schlüssel, um Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Wahrscheinlich fragen Sie sich jetzt, woher Sie Energie bekommen und sich gesättigt fühlen sollen, wenn Sie Eiweiß weglassen. Vergessen Sie nicht, dass Sie reichlich Energie und Sättigungsgefühl durch gute Fette erhalten. Beginnen Sie den Tag mit einem Bulletproof-Kaffee als Fett- und Koffeinstoß – und essen Sie dann über den Tag verteilt viel Fett und maßvoll Kohlenhydrate. Im Anhang finden Sie Beispiele für Speisepläne und Rezepte für die Eiweißfastentage. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie sich die Kohlenhydrate für später am Tag aufheben, denn dadurch verbes-

sert sich die Schlafqualität. Es klingt sehr einfach und das ist es auch, wenn Sie erst einmal daran gewöhnt sind, aber denken Sie daran: Eiweiß lauert an unerwarteten Stellen. Brokkoli? Enthält Eiweiß. Auch bei den Portionsgrößen müssen Sie vorsichtig sein. Alles, was weniger als ein Gramm Eiweiß enthält, darf laut FDA mit null Gramm ausgezeichnet werden. Achten Sie also auf die Menge aller Lebensmittel, die Protein enthalten können – selbst in kleinen Mengen (Gemüse oder sogar Kokosmilch beispielsweise) –, denn sie können Eiweißspuren enthalten, die nicht auf der Zutatenliste stehen.

Wenn Sie sich darauf einlassen, Bulletproof zu werden, zählt das Eiweißfasten zu den wirksamsten Werkzeugen. Es ist auch deshalb so gut, weil Sie es regelmäßig praktizieren können – beispielsweise einmal pro Woche oder immer dann, wenn Sie geschwächt sind oder das Gefühl haben, Ihr Immunsystem sei beeinträchtigt. Nutzen Sie dieses Mittel, um Ihrer Zellfunktion einen Kick zu verpassen, wenn Sie es am dringendsten braucht. Autophagie wird auch für den Erhalt der Muskelmasse benötigt, da sie bei Erwachsenen den Muskelzusammenbruch verhindert – sie hat also den doppelten Vorteil, den Organismus leistungsfähiger und den Körper ansehnlicher zu machen.

Wie bei jeder Art Diät oder Fastenkur bewirkt die Übertreibung eher das Gegenteil für Körper und Geist. Bei einem chronischen Eiweißmangel leidet der Körper. Mit der Zeit verursacht ein Eiweißmangel eine Verschlechterung des Immunsystems, einen Rückgang von Muskelmasse und Knochendichte sowie eine geringere Ausdauer. Als ich mit dem Eiweißfasten anfing, versuchte ich, an den Fastentagen die Eiweißaufnahme auf 25 Gramm zu beschränken. Als ich sie jedoch noch weiter reduzierte, entdeckte ich, dass bei einem Limit von 15 Gramm pro Tag die Wunderergebnisse eintraten, die ich mir gewünscht hatte – zumindest solange ich dies nur jeweils für eine kurze Zeit einhielt. In null Komma nichts ging die Entzündung im Bauch zurück und ich verlor mein Hüftgold (ja, selbst biogehackte Bulletproof-Anhänger sind hin und wieder anfällig für das gefürchtete Hüftgold!). Eiweißfasten fühlt sich an wie eine Tiefenreinigung, die den ganzen Körper neu belebt, bis hinunter auf die Zellebene. Der Trick dabei ist, die Autophagie nur kurz, für vorübergehende Spitzenzeiten von jeweils 24 Stunden, zu hacken. Auf diese Weise bekommen Sie alle Vorteile ohne die negativen Nebenwirkungen.

Wie praktisch alles, wofür ich plädiere, ist das Bulletproof-Eiweißfasten nicht schwarzweiß. Jeder wird darauf individuell reagieren. Ich empfehle Ihnen daher, es mit verschiedenen Eiweißmengen auszuprobieren, um zu sehen, was bei Ihnen am besten funktioniert. Das ist überhaupt das A und O beim Biohacken – jeder muss herausfinden, was für seinen Körper am besten ist. Ich möchte nur Schwangere davon ausschließen, denn bei ihnen halte ich keine Form des Fastens – weder intermittierendes noch Eiweißfasten – für eine gute Idee. Wenn Sie schwanger sind, müssen alle Nährstoffe kontinuierlich zugeführt werden. Das zusätzliche Gewicht können Sie immer noch nach einer gut verlaufenen Geburt biohacken.

Bulletproof-Eiweißfasten

Das Bulletproof-Eiweißfasten ist ein Biohack, um einen stärkeren Rückgang von Entzündungen zu erzielen und die Gewichtsabnahme anzukurbeln. Für neue Leser und routinemäßige Befolger der Bulletproof-Diät gilt gleichermaßen, dass dies ein Tag pro Woche ist, an dem Sie nahezu kein Eiweiß essen: Begrenzen Sie das Eiweiß an diesem Tag auf höchstens 15 Gramm – nicht weniger. Um für ausreichend Sättigung und Energie zu sorgen, trinken Sie morgens 1 Tasse proteinfreien Bulletproof-Kaffee und essen Sie über den Tag verteilt nahezu null Eiweiß, viel Fett und mäßig Kohlenhydrate. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Kohlenhydrate auf nachmittags und abends beschränken.

Was also soll ich essen?

Die Bulletproof-Roadmap leitet Sie zu den bestmöglichen Lebensmitteln für eine Hochleistungsdiät. Ich möchte auch den Weblink unter jeder Roadmap-Grafik in Kapitel 2 für all diejenigen erwähnen, die Bulletproof zum ersten Mal entdecken. In den folgenden Kapiteln sprechen wir noch genauer über das Essen und darüber, wie diese Prinzipien anzuwenden sind.

Diese Roadmap ist Ihre Bulletproof-Bibel. Werfen Sie einen Blick auf die Grafiken, beginnend auf Seite 39, um sich mit dem gesamten System des Bulletproof-Essens vertraut zu machen.

Ich habe die Lebensmittel in Kategorien eingeteilt, sodass Sie leicht feststellen können, welche Lebensmittel optimal sind und welche nur durchschnittlich oder eine potenziell schlechte Wahl. Lebensmittel am oberen Ende des Spektrums sind die beste Wahl im Interesse Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit, für Ihr Gehirn und für Ihren Körper – daher steht daneben auch »Bulletproof«. Lebensmittel im mittleren Bereich des Spektrums sind »suspekte« Lebensmittel. Je nach ihrer Herkunft, Frische, Ihrer individuellen Unverträglichkeit und eventueller Lebensmittelallergien sowie der Verarbeitung, die diese Lebensmittel erfahren haben, können sie in einigen Fällen abträglich sein und werden in der Regel am besten gemieden.

Die Lebensmittel im unteren Bereich sind besonders toxisch und entzündungsfördernd und sollten, soweit es geht, nicht gegessen werden – daneben steht deshalb auch »Kryptonit«. (Mit diesem Begriff werden in der *Superman*-Story die wesentlichen Schwachstellen des Superhelden charakterisiert.) Es bedeutet nicht, dass Sie Lebensmittel aus dem unteren Bereich des Spektrums nie mehr essen dürfen. Sondern dass Sie sich darüber klar sein sollten, dass diese Lebensmittel für Ihre Leistungsfähigkeit nicht die beste Wahl sind und wahrscheinlich einige schlechte Effekte haben. Und dass Sie alles tun sollten, um sich selbst zu biohacken, um Ihr