

DR. MED. PETRA BRACHT | NICOLE JUST

# GESUNDMACHER INTERVALLFASTEN

Das große Kochbuch

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**



Vegan

Wundervoll

Wirksam



**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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8441-2

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy, Mira Flatt (Bracht) und Vivi D´Angelo (Nicole Just)

Illustrationen: Ella Strickert

Fotos: Mona Binner; Getty Images; GU: Klaus Arras, Oliver Brachat, Klaus-Maria Einwanger, Eising Studio, Grossmann/Schürle, Coco Lang, Janne Peters, Wolfgang Schardt, Anke Schütz, Thorsten Suedfels, Katrin Winner; Hawos Kornmühlen; Mauritius Images; Shutterstock; Stockfood; Unplash: Laura Beutner, Amanda Jones

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

GuU 8-8441 02\_2022\_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

# GARANTIE



## 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 Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



# NATÜRLICH GESUND - MIT VEGANEM INTERVALLFASTEN



Wir sind beide seit Langem überzeugt, dass eine rein pflanzliche Ernährung das Beste ist, was uns passieren kann. Sie fühlt sich viel natürlicher an und wirkt sich positiv auf den Körper und das gesamte Wohlbefinden aus.

Gemüse, Salat, Obst und Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Öle und Kerne versorgen uns mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, liefern viel Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette. Dazu kommen noch die vielen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe. Alles zusammen schenkt uns jeden Tag genau die Energie, die wir brauchen. Und nicht zuletzt trägt diese Ernährungsweise auch zum Überleben auf diesem wunderschönen Planeten bei.

Zusammen mit Intervallfasten wird aus vollwertiger veganer Ernährung ein wirkungsvolles Gesundheitskonzept. Denn Intervallfasten ist der biologisch klügste, gesündeste und nachhaltigste Weg zu einem möglichst langen und gesunden Leben. Es aktiviert wichtige Schlüsselmechanismen des Körpers, kurbelt den Stoffwechsel an und bringt die natürlichen Selbstheilungskräfte in Schwung.

Die Wissenschaft hat die Macht der Ernährung längst erkannt: So gut wie jede Zivilisationskrankheit lässt sich auf falsche Essgewohnheiten zurückführen. Dabei kann Gesundheit so einfach sein - und so genussvoll! Durch Intervallfasten - kombiniert mit vollwertiger veganer Ernährung - lässt sich zahlreichen Erkrankungen vorbeugen und manches Arzneimittel wird überflüssig. Auch wenn Sie schon krank sind, vermag diese Ernährungsweise sehr oft

mehr auszurichten als Medikamente. Und das ohne jegliche Nebenwirkungen! Ganz nebenbei können Sie mit vollwertigem veganen Intervallfasten auch noch das ein oder andere überflüssige Kilo verlieren. Dies ist umso wichtiger, da Übergewicht häufig anderen Krankheiten Tür und Tor öffnet.

Wenn Sie jetzt denken, Sie müssten für all das ständig darben und auf jeden Genuss verzichten, können wir gleich Entwarnung geben. Die Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen, wie unkompliziert und abwechslungsreich die gesunde vegane Ernährung ist und dass Intervallfasten purer Wohlgeschmack sein kann. Von süßen und herzhaften Frühstücksideen über tolle Sattmachersalate, heißgeliebte Suppen und deftige Hauptgerichte bis hin zu leckeren Basics für die Vorratsküche ist alles dabei.

Sie werden sehen, dass Sie auch mit zwei oder drei Mahlzeiten am Tag satt werden und keinen Heißhunger mehr verspüren. Das Geheimnis liegt in der Fülle der Nährstoffe, die dem Körper ein wohliges Sättigungssignal vermitteln. Schließlich hat er mit ihnen alles, was er benötigt, um seinen Stoffwechselprozessen nachgehen zu können. So wird die Ernährungsumstellung kinderleicht!

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute



# GESUNDER GENUSS

## VEGANES INTERVALLFASTEN



Intervallfasten, kombiniert mit einer vollwertigen veganen Ernährungsweise, ist der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben. Denn Sie versorgen damit nicht nur

Ihren Körper mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffen. Sie unterstützen auch Ihr Immunsystem, schützen Ihre Organe und Gefäße und aktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte im Kampf gegen Krankheiten und für mehr Wohlbefinden.



# UNHEILVOLLES SCHLARAFFENLAND



Seit es Menschen gibt, kennen sie den Hunger. Denn lange bevor es an jeder Ecke Supermärkte gab und noch früher Kühlmöglichkeiten und Vorratskammern, ja sogar lange noch bevor unsere Steinzeitahnen vor ca. 12 000 Jahren überhaupt sesshaft wurden, war die Nahrungsbeschaffung jeden Tag aufs Neue eine echte Herausforderung. Nicht immer waren Jagd und Ernte von Erfolg gekrönt, und daher gehörte das Nicht-Essen genauso zum Alltag dazu wie das Essen.

Um das Überleben unserer Art trotz dieser widrigen Umstände zu sichern, hat die Natur Fasten in Form von Hungerperioden – also Zwangsfasten – in unsere Genetik eingebaut: Gab es nichts zu essen, nutzte der Körper diese Zeit, um aufzuräumen, zu reparieren und eine Vielfalt wunderbarer Mechanismen in Gang zu setzen (siehe [≥](#) ff.). Und damit die rare Nahrung für möglichst viele reichte und nicht noch mehr durchgefüttert werden mussten, fuhr er gleichzeitig die Zeugungsfähigkeit zurück. Erhöhte sich das Nahrungsangebot wieder, baute der Körper auf, und die Zeugungsfähigkeit stieg. Dann wurden auch wieder mehr Kinder geboren, die den Arterhalt sicherten.

Die Zeiten, in denen sich Phasen mit ausreichender Versorgung und solche, in denen Nahrung knapp war, abwechselten, sind jedoch längst vorbei. Mehr noch: In den westlichen Industrienationen herrscht ein drastisches Überangebot an Nahrung. Doch was zunächst wie ein Segen klingt, stellt sich schnell als ein großes Problem dar. Denn weil eine permanente Überversorgung mit Nahrung besteht, essen viele Menschen ständig – und meistens auch noch zu viel.

Unsere Gene haben sich aber nicht einmal annähernd an die veränderten Umstände angepasst. Sie sind wie eh und je auf den Wechsel zwischen Essen und Hungern programmiert. Weil es den aber im modernen Schlaraffenland nicht mehr gibt und damit keine »zwangsverordneten« Essenspausen mehr, fallen die gesund erhaltenden Mechanismen, die beim Hungern in Gang kommen, aus – und das hat zum Teil drastische gesundheitliche Folgen. Überspitzt kann man fast sagen: Wir sterben heute zwar nicht mehr an Hunger, dafür aber am zu vielen Essen.

## **UNSER KÖRPER BRAUCHT AUCH PAUSEN**

Wenn der Körper ständig mit dem Verwerten der Nahrung beschäftigt ist, die wir fressen, werden unzählige von der Natur vorgesehene und für unsere Gesundheit lebensnotwendige Prozesse unterdrückt. Vereinfacht gesagt, hat der Organismus weder Zeit noch Kapazität, zwischendurch mal Luft zu schnappen und alles auf Vordermann zu bringen.

Während längerer Nahrungspausen findet nämlich die sogenannte Autophagie statt: ein geniales körpereigenes »Recyclingprogramm«, bei dem Abfallstoffe, die im Zuge der Nahrungsverwertung und des Stoffwechsels in den Zellen und Zwischenzellräumen anfallen, verdaut und wiederverwertet werden. Die Autophagie ist offenbar so ein wichtiger Schlüsselmechanismus für unsere Gesundheit, dass der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi für die Aufklärung dieses Prozesses 2016 sogar den Nobelpreis für Medizin erhielt.<sup>1</sup>

Wenn Sie etwa zwölf Stunden nichts gegessen haben, macht sich in Ihrem Körper ein »Aufräumtrupp« mit Enzymen auf den Weg, der nicht nur die Altlasten entfernt, sondern diese

auch recycelt. Alter Mikroabfall, beschädigte Zellbestandteile und verbrauchte Eiweißmoleküle werden mithilfe von Verdauungsenzymen und Säuren zerkleinert, abgebaut und dann wieder zu neuen Bauteilen und Brennstoff zusammengesetzt. Dieses Programm ermöglichte es unseren Vorfahren, auch über einen längeren Zeitraum ohne Nahrung zu überleben.<sup>2</sup>

Ebenfalls nach etwa zwölf Stunden Fasten beginnt der Organismus zudem, seine eigenen Fettreserven »anzunagen«. Insbesondere geht es dabei dem gefährlichen Bauchfett (siehe [>](#)) an den Kragen. Das Fett wird in Fettsäuremoleküle, die sogenannten Ketonkörper oder Ketone umgewandelt, die wiederum die Energieversorgung von Herz, Hirn sowie allen weiteren lebensnotwendigen Organsystemen sicherstellen. Ketone aktivieren die Nervenzellen, das Denkvermögen und lassen aus Hirnstammzellen neue Hirnzellen entstehen. Und sie waren schon immer die Notfallenergiespender in Hungerszeiten. Gleichzeitig haben Ketone einen beruhigenden Effekt auf alle chronischen Entzündungsvorgänge, wie sie für Autoimmunerkrankungen wie Allergien, Hashimoto, Multiple Sklerose oder Rheuma, aber auch die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes typisch sind: Schmerzen lassen nach, Blutdruckwerte sinken, Blutzuckerwerte normalisieren sich und Allergiesymptome nehmen ab. Und als wäre das noch nicht genug, senken Ketonkörper auch noch den negativen LDL-Cholesterinspiegel und tragen damit zur Herzgesundheit bei. Zu guter Letzt können sie sogar noch Krebszellen den Garaus machen, weil diese sich meistens von Zucker ernähren, nicht von Fettsäuren.<sup>3</sup>

Bei der normalen Energiegewinnung durch Glukose wird zudem viel Sauerstoff benötigt. Dadurch fallen gleichzeitig freie Sauerstoffradikale an – zerstörerische Teilchen, die extreme Schäden an den Zellwänden, aber auch am Erbgut

verursachen können. Da zur Energiegewinnung mit Ketonkörpern deutlich weniger Sauerstoff nötig ist, entstehen auch deutlich weniger aggressive Radikale. Auf all diese positiven Prozesse verzichten wir, wenn wir, wie wir es heutzutage fast alle tun, nicht mehr nach unserem genetischen Programm essen, sondern nach dem, was der Markt hergibt – also zu viel! Daraus resultieren, wenn auch meist unwissentlich, unzählige Krankheiten, die unsere Lebensqualität zum Teil drastisch einschränken und nicht selten unsere Lebenszeit sogar deutlich verkürzen. Aber Achtung: Wer jetzt denkt, eine möglichst kohlenhydratfreie Ernährung, wie sie Anhänger von Low-Carb- oder Paleo-Diäten propagieren, sei besonders gesund, irrt sich. Ketone sind Notfall-Energielieferanten. Unsere Zellen und vor allem unser Gehirn sind auf die regelmäßige Zufuhr von Glukose angewiesen. Zudem trägt eine extrem ketonbildende Ernährungsweise zur Übersäuerung bei (siehe [≥](#)).

# WENIGER IST MEHR



Wir können der »Sackgasse der Ernährungsevolution« nur entkommen, wenn wir bewusster mit dem Überangebot an Nahrung umgehen und zu einer »artgerechten« Ernährung zurückkehren. Einer Ernährungsweise, bei der sich Phasen des Essens mit solchen des Nicht-Essens abwechseln. Aus Tierversuchen weiß man schon länger, dass sich mit unterkalorischer Ernährung das Leben um bis zu 50 Prozent verlängern lässt – ohne gesundheitliche Abstriche.<sup>4</sup> Die Frage ist, ob sich diese Erkenntnis auch auf den Menschen übertragen lässt – und vor allem wie? Denn wer mag schon ein Leben lang bei jeder Mahlzeit darben? Noch dazu, weil es genetisch und tiefenpsychologisch fest in uns verankert ist, dass wir zugreifen, wenn es etwas zu essen gibt. Schließlich musste der Mensch dann jahrtausendelang kräftig zulangen, wenn er die Wahrscheinlichkeit erhöhen wollte, die nächste Hungersnot zu überleben. Möglicherweise können wir deshalb einfach nicht vor vollen Tellern haltmachen. Freiwillig zu hungern, widerspricht einfach völlig unseren tiefsten Empfindungen – und unserer Natur.

## **DIE LÖSUNG: INTERVALLFASTEN**

Jetzt kommt eine gute Nachricht: Sie müssen nicht jedes Jahr für 40 Tage und mehr auf Nahrung verzichten, wie es beim Langzeitfasten der Fall ist. Sie müssen auch nicht regelmäßig eine Heilfastenkur machen. Deren Wirkung ist unbestritten. Aber wer es schon versucht hat, weiß, dass Heilfasten im normalen Alltag nicht einfach ist. Und bei einer bereits bestehenden Krankheit sollte man sich dabei

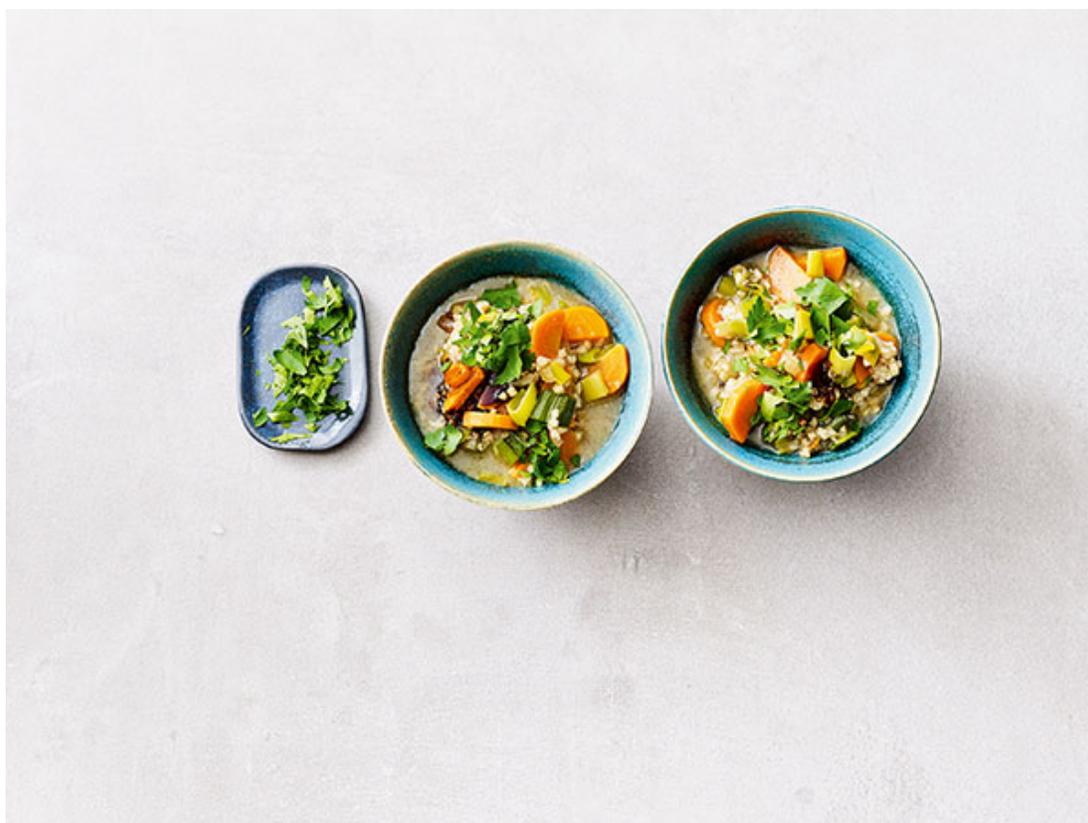
unbedingt durch erfahrene Ärzte und Therapeuten medizinisch betreuen lassen.

Doch es gibt eine Lösung, wie Sie trotzdem von allen heilenden Körpermechanismen profitieren, die beim Fasten ablaufen: das Intervallfasten. Dabei fasten Sie anders als bei den klassischen Fastenkuren nicht über mehrere Tage bis Wochen, sondern bauen einfach im Tagesverlauf längere Essenspausen ein und vermeiden Snacks zwischendurch. Das ist viel leichter zu verwirklichen und hat trotzdem dieselben großartigen Auswirkungen auf die Gesundheit. Mit Intervallfasten können Sie die Vorteile des Fastens optimal nutzen und fühlen sich trotzdem so wohl wie möglich. Es lässt Sie schlank, glücklich und gesund alt werden, denn Ihr Körper switcht täglich in den Fastenmodus – mit all seinen positiven Auswirkungen. Denn ein Körper, der fastet, beginnt zu reparieren, zu regenerieren und zu heilen.

## **Intervallfasten verlängert das Leben**

1993 entdeckten die Biologen und Genetiker David A. Sinclair und Lenny Guarente im Zuge ihrer Forschungen über die Mechanismen des Alterns eine ganz besondere Enzymfamilie: die Sirtuine. Sie aktivieren die Reparaturmechanismen und Abwehrkräfte der Zellen, bessern DNA aus, die durch ungesunde Ernährung, negative Umwelteinflüsse, psychische Belastungen und Bewegungsmangel permanent geschädigt wird, und schützen so das Erbgut und die Lebensdauer der Zelle. Sirtuine sind damit das Gegenteil von freien Radikalen. Dank ihrer Hilfe ist der Organismus unabhängig vom Alter selbst unter widrigsten Bedingungen, wie Hitze, Wasser- oder Nahrungsmangel, in der Lage zu überleben. Die zellschützenden Sirtuine können allerdings nur wirken, wenn der Magen leer ist und das Verdauungsenzym NAD (sein vollständiger Name ist ein wissenschaftlicher

Zungenbrecher: Koenzym Nicotinamidadenindinukleotid) nichts mehr zu tun hat oder aber der Magen mit Pflanzenkost gefüllt ist. Auch dann ist das NAD-Enzym noch »arbeitslos« und wird dann nämlich quasi zum Unterstützer und Aktivator der Sirtuinmoleküle, und somit können die Ausbesserungsarbeiten an der Erbsubstanz beginnen. Indem Sie intervallfasten und diese Methode am besten auch noch durch eine vegane Ernährung potenzieren (siehe [≥ ff.](#)), können auch Sie von diesem lebenswichtigen Mechanismus profitieren.



*Dem Körper regelmäßig eine Fastenpause zu gönnen, in der alle »Reparaturmechanismen« in Gang gesetzt werden, ist wichtig, um lange gesund zu leben. Wenn man sich zwischendurch mit den richtigen Lebensmitteln satt isst, bleibt der Hunger aus.*

## **Intervallfasten stoppt Entzündungsprozesse**

Die meisten Menschen halten eine Entzündung für etwas Schlechtes, dabei ist sie ein ganz natürlicher Teil des

Heilungsprozesses. Sie »entzündet« eine Kette von Selbstheilungskräften und »verlischt«, wenn die Reparaturvorgänge beendet sind.

Auf was unser Körper genetisch nicht vorbereitet ist, sind chronische Entzündungen, bei denen die mit der Entzündung begonnenen Reparaturvorgänge nie abgeschlossen werden können. Das geschieht beispielweise, wenn Ärzte bei Entzündungen Kortison spritzen und die Reparatur damit quasi gewaltsam beenden. Es geschieht genauso aber auch, wenn wir selbst die Entzündung mit entzündungsfördernder Nahrung immer weiter am Brennen halten – meist ohne es zu wissen.

Je gesünder wir leben, desto schneller können Stoffwechsellentgleisungen beseitigt und beschädigte Strukturen repariert werden. Intervallfasten ist ein wichtiger Schritt dazu. Es lässt die Entzündung dauerhaft abklingen, indem es den Prozess, die Reparatur abzuschließen, unterstützt. Immer wieder lässt sich im Blut von intervallfastenden Patienten beobachten, dass der hochspezifische Entzündungsmarker CRP (das Eiweiß C-reaktives Protein) wieder in den Normbereich fällt.<sup>5</sup>



*Beim Intervallfasten werden im Körper Selbstheilungskräfte aktiviert, die unter anderem Entzündungen hemmen. Dieser Effekt lässt sich mithilfe bestimmter Lebensmittel noch unterstützen - mit Kurkuma zum Beispiel.*

## **Intervallfasten hemmt Krebszellen**

Krebs mag nach wie vor als unheilbar gelten, weshalb bestimmte Formen nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Platz zwei der häufigsten Todesursachen stehen. Doch es lassen sich jenseits von Chemotherapie und Bestrahlung durchaus hoffnungsvolle Therapien beobachten. So konnte zum Beispiel der Zellbiologe und Altersforscher Valter Longo in Tierversuchen zeigen, dass das Krebswachstum bei bereits erkrankten Mäusen durch Intervallfasten gebremst wird und die Tiere länger leben als Artgenossen einer nicht fastenden Vergleichsgruppe.<sup>6</sup> Zudem scheinen die Fastenmäuse auch noch weniger unter den Nebenwirkungen der chemotherapeutischen Behandlung und Bestrahlung zu leiden.

Erste Patientenstudien zeigen, dass sich die Ergebnisse auch auf den Menschen übertragen lassen, etwa in einer

Studie unter der Leitung von Professor Andreas Michalsen an der Berliner Charité. Bei den 34 beobachteten Frauen mit Brust- oder Eierstockkrebs kam es während der Chemotherapie zu weniger Nebenwirkungen. Auch insgesamt verbesserte sich die Lebensqualität der Probandinnen wesentlich mehr als bei der nicht fastenden Kontrollgruppe.<sup>7</sup> Intervallfasten ist also pures Gift für Krebszellen.

## **Intervallfasten steigert die Zahl der Stammzellen**

Valter Longo fand im Zuge seiner wissenschaftlichen Arbeit auch heraus, dass beim Fasten die Zahl der weißen Blutkörperchen sinkt. Im Körper wird dabei nämlich eine Art Regenerationsschalter umgelegt und es werden Signalwege für Stammzellen aktiviert, die vom Blut und der Immunabwehr gebildet werden. Das Forschungsteam um Valter Longo hat außerdem herausgefunden, dass Fasten ein Enzym namens PKA (Proteinkinase A) senkt, wodurch die Regulierung und Selbsterneuerung sowie die Fähigkeit zur Differenzierung von Stammzellen (Pluripotenz) gefördert werden. Das heißt: Die Stammzellen sind dann in der Lage, sich zu jedem Zelltyp desjenigen Körperbereichs zu entwickeln, in dem sie gebildet werden. All diese Prozesse machen einen Organismus gesund und erhöhen dadurch seine Lebensdauer.<sup>8</sup> Durch das Intervallfasten können wir uns also auf natürliche Art sozusagen runderneuern.

## **Intervallfasten lässt das Bauchfett schmelzen**

Ein dicker Bauch ist nicht nur ein kosmetisches, sondern vor allem ein gesundheitliches Problem. Denn Bauchfett produziert viel mehr entzündungsverursachende Fettgewebshormone als andere Fettgewebe. Es schüttet Botenstoffe (Zytokine) aus, die den gesamten Körper in

einen chronischen, also dauerhaften Entzündungszustand versetzen – und das wiederum fördert Gefäß-, Autoimmun- und Demenzerkrankungen. Genauso ist Bauchfett mitverantwortlich für Diabetes mellitus und Krebs. Und das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle ist umso größer, weil das Bauchfett gleichzeitig Hemmstoffe produziert, die der Auflösung von Blutgerinnseln entgegenwirken. So können größere Thromben heranwachsen, die die Gefäße verstopfen oder sich von den Gefäßwänden ablösen können.<sup>9</sup>

Intervallfasten heizt die Fettverbrennung an und geht insbesondere dem Bauchfett an den Kragen. Es reguliert auf diesem Weg gleich noch den Zucker- und Fettstoffwechsel, denn Bauchfett sorgt unter anderem auch dafür, dass das Gehirn das Sattormon Leptin nicht mehr wahrnimmt und man viel mehr isst, als man es eigentlich bräuchte, um satt zu sein – und dadurch zwangsläufig immer weiter zunimmt.

## **Intervallfasten macht glücklich**

Unsere Gefühle und Emotionen werden von der Chemie des Körpers gesteuert. So sorgt zum Beispiel das »Glückshormon« Serotonin für gute Stimmung, indem es bestimmte Areale im Gehirn biochemisch aktiviert. Ärger, Stress, Überlastung oder Unzufriedenheit, aber auch ein zu voller Bauch verdrängen oder verhindern solche Glücksgefühle. Denn sie »verbrauchen« selbst viel Serotonin und verursachen noch dazu ein Verlangen nach Ersatzbefriedigung in Form von (noch) mehr Essen. Ein teuflischer Kreislauf, der im schlimmsten Fall zu depressiven Störungen, Angstzuständen und extremem Energieverlust führt.

Dass Sie beim Intervallfasten das Stimmungstief unterbrechen, lässt sich wie so oft entwicklungsgeschichtlich begründen. Schließlich durften unsere Ahnen während einer Hungersnot keinesfalls in

Hoffnungslosigkeit verfallen. Psychische Stärke und gute Stimmung steigerten die Überlebenschancen auf Dauer. Kein Wunder also, dass die beim Intervallfasten gebildeten Ketonkörper (siehe [≥](#)) auch dafür verantwortlich sind, dass vermehrt Serotonin gebildet wird.

# DIE KÖNIGSDISZIPLIN: VEGANES VOLLWERT- INTERVALLFASTEN



Das Intervallfasten stellt nicht nur eine wichtige Ergänzung zur herkömmlichen medizinischen Behandlung der verschiedensten Krankheiten dar, sondern ist eine lebenswichtige Notwendigkeit. Und es ist noch weitaus wirksamer, wenn Sie dabei auf tierische Lebensmittel verzichten. Erfahrungsgemäß zeigt sich bei Patienten, die sich rein pflanzlich und nach der bewährten 16/8-Regel (siehe [≥](#)) ernähren, sehr schnell eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes.



*Viele pflanzliche Lebensmittel sind wertvolle Eiweißquellen, vor allem Hülsenfrüchte wie die Kichererbse.*

Wissenschaftler gehen davon aus, dass unsere Vorfahren den Großteil ihrer Nahrung mit pflanzlicher Nahrung deckten. Und auch wenn der Mensch in seiner gesamten Evolutionsgeschichte nie reiner »Veganer« war, sondern immer auch kleinste Anteile an tierischen Lebensmitteln aß – um zu überleben, aber auch um seine Kultur, seinen Reichtum oder seine gesellschaftliche Stellung herauszustellen: Heute ist Fleisch längst kein Luxusprodukt mehr, und jeder kann es sich, zumindest in den Industrienationen, in großen Mengen leisten. Doch die Folgen einer Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an tierischer Nahrung spiegeln sich in 80 Prozent der Zivilisationskrankheiten wider. Und noch wissen viel zu wenige, wie wertvoll es für unsere Gesundheit wäre, allein von hochwertiger Pflanzenkost zu leben. Das Angebot ist mehr als ausreichend und deckt den täglichen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen optimal. Wir sollten uns diese »neue« Art der Ernährung auch unbedingt leisten, denn die Fakten sprechen eindeutig für sich. Sie zeigen, dass eine vegane Vollwertkost die Gesundheit fördert und das Leben verlängert. So ergab zum Beispiel eine groß angelegte Studie an der Harvard University mit 130 000 Teilnehmern, dass durch mehr pflanzliches und weniger tierisches Eiweiß weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftraten und die Gesamtsterblichkeit geringer war.<sup>10</sup>

## **TIERISCHES EIWEISS MACHT KRANK**

Ein häufiges und gerne angebrachtes Argument gegen rein pflanzliche Ernährung lautet ja, dass sie die Eiweißversorgung nicht in ausreichendem Maße sicherstellen und damit die Gesundheit gefährden würde. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Zu viel tierisches Eiweiß macht krank. Bereits in den 1950er-Jahren wies Professor Lothar Wendt, Entdecker der

Eiweißspeicherkrankheiten, nach, dass Zellmembranen durch zu viel tierisches Eiweiß regelrecht verstopfen und undurchlässig werden. Es könnte durchaus sein, dass die Empfehlungen für den täglichen Eiweißbedarf – je nach Lebensalter 0,8 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht – viel zu hoch sind.

Eiweißmoleküle setzen sich aus einzelnen Aminosäuren zusammen. In tierischen Produkten finden sich mehr sogenannte verzweigt-kettige Aminosäuren (Valin, Leucin und Isoleucin), die die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse anregen.

Schwefelhaltige Aminosäuren sind mitverantwortlich für die latente Übersäuerung – genauso wie die vielen Ketonkörper, die beim Verzehr von tierischen Produkten entstehen. Sie können, wie Sie bereits gelesen haben, zwar durchaus einen wichtigen Beitrag zur Energieversorgung leisten (siehe [≥](#)). Als alleinige bzw. überwiegende Energielieferanten sind sie genetisch allerdings nicht vorgesehen. Wer, wie zum Beispiel Anhänger der Steinzeitdiät, weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet und dadurch langfristig auf den Ketostoffwechsel umschaltet, riskiert damit schnell eine Übersäuerung des Körpers.

Weil bereits minimale Abweichungen des Säure-Basen-Wertes des Blutes lebensbedrohlich sein können, gibt es in unserem Körper verschiedene Puffersysteme, die das Gleichgewicht aufrechterhalten sollen. Schon im Blut werden Säuren zum Beispiel in Wasser und Kohlendioxid zerlegt, die anschließend einfach abgeatmet bzw. mit dem Urin ausgeschieden werden können. Bei chronischer Übersäuerung, wie sie mit vermehrtem Verzehr von tierischen Produkten einhergeht, reicht das aber nicht mehr aus. Um den Basenmangel auszugleichen, muss der Körper dann auf seine eigenen Mineralstoffdepots zurückgreifen, um das Missverhältnis auszugleichen. Er entzieht dann zum

Beispiel den Knochen viel Kalzium. Osteoporose ist die Folge.<sup>11</sup>

Befinden sich zu viele Säuren im Raum zwischen den Zellen und dem Bindegewebe, verliert dieses zudem seine Wasserbindungskapazität. Das beeinträchtigt nicht nur die mechanische Abpufferung in den Gelenken, auch das Bindegewebe selbst und die Faszien werden immer weniger belastbar. Sie werden steif und unflexibel, die Verletzungsgefahr steigt. Die Versorgung der Zellen wird ebenfalls immer schwieriger, weil die Zwischenzellflüssigkeit immer weniger Stoffwechselabfall aus den Zellen aufnehmen und immer weniger neue Nähr- und Baustoffe herbeitransportieren kann. Zugleich wird die Signalübermittlung zwischen den Zellen blockiert. Das alles ebnet den Weg für die Entstehung schwerer Krankheiten. Was erschwerend hinzukommt: Mittlerweile stuft selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen und vor allem Produkte wie Wurst und Schinken als krebserregend ein: Der tägliche Verzehr von verarbeitetem Fleisch erhöhe das Darmkrebsrisiko pro 50 Gramm um 18 Prozent. Das amerikanische Nationale Krebsinstitut kam nach der Auswertung einer Studie mit über 500 000 Teilnehmern bereits 2009 zu ähnlichen Ergebnissen: Die Studienteilnehmer, die besonders viel rotes Fleisch aßen, hatten ein um 25 Prozent höheres Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken. Das Risiko für Lungenkrebs war um etwa 20 Prozent, das für Speiseröhren- und Leberkrebs um bis zu 60 Prozent erhöht. Ein Zusammenhang mit Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde ebenfalls beobachtet. Die gute Nachricht: Bereits zwei Tage nach einer entsprechenden Ernährungsumstellung verbessert sich die Insulinresistenz genauso wie die Werte der Blutfette Cholesterin und Triglyzeride.



*Wer auf Fleisch verzichtet, bleibt länger gesund. Mit tollen Rezepten wird die Ernährungsumstellung ganz einfach.*

Aber nicht nur Fleisch gefährdet unsere Gesundheit, auch Tiermilch und die aus ihr hergestellten Produkte wie Joghurt, Quark, Molke oder Käse – die wissenschaftliche Erkenntnislage hierzu ist eindeutig. Professor B. C. Melnik vom Fachbereich Dermatologie, Umweltmedizin und Gesundheitstheorie der Universität Osnabrück beispielsweise hat eindrucksvoll dargelegt, wie die Milch in den Körperzellen des Milchempfängers – natürlicherweise des Kälbchens – den Zentralschalter des Wachstums, den Enzymkomplex mTORC1, aktiviert. Die Milch transportiert alle notwendigen Signale zur Stimulierung der Zellteilung. Von besonderer Bedeutung für die mTORC1-Aktivierung sind essenzielle Aminosäuren, die im Milcheiweiß in hochkonzentrierter Form enthalten sind, die zusätzlich zur Ausschüttung von weiteren Wachstumshormonen – Insulin und IGF-1 – führen. Milch verfügt aber über eine zweite hochbrisante Signalebene, die vermutlich einem

virusartigen Mechanismus entspricht. Hierbei handelt es sich um die Übertragung von genetischem Material durch Mikro-Ribonukleinsäuren (Mikro-RNS), die in Form virusartiger Partikel zugeführt werden. Mikro-RNS ist ein archaisches genetisches Steuerungselement aller Säugetiere, das gezielt die Bildung von »bremsenden« Eiweißmolekülen abschaltet, was eine weitere Wachstumsbeschleunigung zur Folge hat. In der Wachstumszeit nach der Geburt sind diese Wachstumsbeschleuniger durchaus nötig und wünschenswert. Wenn Menschen jedoch ausgewachsen sind, begünstigen sie die Entwicklung mTORC1-abhängiger Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht (übermäßige Stimulation der Fettzellen), Diabetes (Überaktivierung der Insulin-bildenden Inselzellen der Bauchspeicheldrüse), Krebs (Überstimulierung mTORC1-abhängigen Wachstums von Krebszellen), Demenz (vermehrte Aktivierung der Proteinbiosynthese in Nervenzellen) und Akne (Überstimulation der Talgdrüsen). Menschen reagieren unterschiedlich schnell auf die wachstumsbeschleunigenden Mechanismen der Milch. Spätestens aber, wenn Sie an einer der genannten Krankheiten leiden, sollten Sie Milch einfach konsequent weglassen.<sup>12</sup> Noch besser ist es, sie schon vorbeugend vom täglichen Speiseplan zu streichen, genauso wie alle Milchprodukte – damit sich solche Krankheiten erst gar nicht entwickeln. Aus diesem Grund sind die Gesundheitsrezepte ab  $\geq$  auch nicht vegetarisch, sondern köstlich gesund vegan.

## **WERTVOLLES EIWEISS AUS PFLANZEN**

Im Gegensatz zu Tierprodukten mit ihren massiven negativen Begleiterscheinungen sind Pflanzen

hervorragende Eiweißquellen – ohne Antibiotikarückstände, Hormone und entzündungsfördernde Fette.

Mehr noch: Pflanzenbetonte Ernährung trägt wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen zählen:

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Erbsen, Kichererbsen, Erdnüsse
- Sojaerzeugnisse (Miso, Natto, Tempeh, Tofu)
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Hanf- und Chiasamen)
- Getreide, wie Hafer, Hirse, Roggen, Emmer (Urweizen) und Dinkel, aber auch Pseudogetreide, insbesondere Quinoa, Amaranth und Buchweizen, aber auch Vollkornreis und Mais
- Keimlinge und Sprossen

Dass mit Ausnahme von Sojaeiweiß die Qualität einzelner pflanzlicher Eiweiße nicht so hoch ist wie die einzelner tierischer Eiweiße, lässt sich durch eine abwechslungsreiche Ernährung und die gezielte Kombination unterschiedlicher Eiweißlieferanten hervorragend ausgleichen. Dadurch ist auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung sichergestellt, dass der Körper alle notwendigen Aminosäuren erhält, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

#### TIPP

#### **BESSER BIO!**

Sind Lebensmittel aus Bioanbau besser als konventionell angebaute oder nicht? Unter der Leitung von Marcin Baranski wurden für eine Metastudie der Newcastle University 343 Veröffentlichungen aus renommierten Fachjournalen untersucht, die sich mit der gesundheitlichen Bedeutung von Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien, chemischen Pestiziden, Nitrit und Nitrat, giftigen Schwermetallen wie Kadmium,