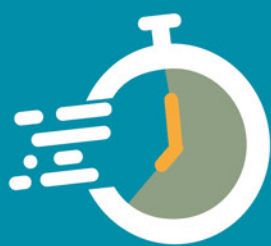


**DAVE ASPREY**



**OPTIMAL**

**FASTEN**

Wie du Fett verbrennst,  
deine Leistung steigerst und  
die beste Version von dir erschaffst

riva



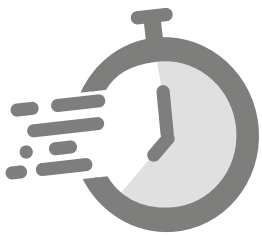
**DAVE ASPREY**

 **OPTIMAL  
FASTEN**



**DAVE ASPREY**

---



**OPTIMAL**

**FASTEN**

---

Wie du Fett verbrennst,  
deine Leistung steigerst und  
die beste Version von dir erschaffst

**riva**



**Für meine entzückende Frau Dr. Lana, die inzwischen  
kein Frühstück mehr für uns zubereitet**





# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PROLOG: FASTEN, UM ZU IHREM BESTEN ICH ZU FINDEN</b> .....                                 | <b>11</b> |
| Abnehmen muss weder schwierig noch entbehrensreich sein .....                                 | 15        |
| <b>1 IHRE ANGST VOR DEM FASTEN IST REINE KOPFSACHE</b> .....                                  | <b>19</b> |
| Ein breites Spektrum an Fastenmethoden .....  | 22        |
| Wie Fasten den Körper optimiert. ....   | 26        |
| Entdecken Sie Ihre »maßgeschneiderte« Fastenmethode .....                                     | 31        |
| Andere Möglichkeiten, auf etwas zu verzichten. ....   | 39        |
| <b>2 MACHEN SIE SICH DIE MOLEKULAREN REPARATURMECHANISMEN<br/>IHRES KÖRPERS ZUNUTZE</b> ..... | <b>45</b> |
| Machen Sie Ihren Entzündungsprozessen einen Strich durch<br>die Rechnung .....                | 48        |
| David im Kampf gegen den Essens-Goliath .....   | 54        |
| Ein beglückendes Experiment .....   | 60        |
| Stunde der Wahrheit: Warum Sie fasten sollten .....   | 65        |
| <b>3 VERSCHIEDENE FORMEN UND STADIEN DES FASTENS</b> .....                                    | <b>71</b> |
| Hören Sie nicht auf die Kalorienpolizei. ....   | 72        |
| Verschiedene Stadien des Fastens. ....  | 80        |
| Beständigkeit macht den Körper träge. ....  | 89        |
| <b>4 FASTEN FÜR EIN LANGES LEBEN</b> .....  | <b>93</b> |
| Die Evolution hat eine andere Ernährungsweise für Sie vorgesehen .....                        | 95        |
| Drei Mahlzeiten am Tag – warum? .....   | 99        |
| Unser heutiger Überfluss hat seinen Preis. ....   | 104       |
| Wie wirkt sich Fasten auf Ihr Gehirn aus? .....   | 107       |
| Ein Tune-up für Ihre Gedächtnismaschine. ....   | 111       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>5 FASTEN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF –<br/>SCHLAFEN FÜR EIN BESSERES FASTEN</b> ..... | <b>117</b> |
| Erholsamer Schlaf reinigt Ihr Gehirn.....  | 119        |
| Ihre innere Uhr .....  | 122        |
| Schlummern Sie sich in ein müheloses Fasten hinein.....                                | 125        |
| Respektieren Sie den Rhythmus des Lebens .....   | 129        |
| So können Sie Ihren zirkadianen Rhythmus schnell umstellen.....                        | 132        |
| Wie behebt man Schlafstörungen?.....   | 134        |
| Nein, Sie brauchen keinen Schlummertrunk .....   | 138        |
| Ihre Schlafmission.....  | 141        |
| <b>6 FASTEN FÜR MEHR KÖRPERLICHE KRAFT UND FITNESS</b> .....                           | <b>145</b> |
| Erlangen Sie die Macht über Ihre Elektronen.....                                       | 147        |
| So finden Sie zu einem ausgewogenen Zuckerstoffwechsel .....                           | 149        |
| Bauen Sie Ihre Körperkraft von der Molekülebene her auf .....                          | 151        |
| Fasten und gleichzeitig Sport treiben .....  | 154        |
| Ein ewiger Kampf zwischen Veränderung und Beständigkeit .....                          | 159        |
| Heiß-kalt-Therapie .....   | 161        |
| Und was kommt nach dem Training? .....   | 164        |
| <b>7 FASTEN FÜR IHRE SEELISCHE UND SPIRITUELLE GESUNDHEIT</b> .....                    | <b>169</b> |
| Wir sind alle Suchende.....  | 171        |
| Die Freude am Verzicht .....   | 176        |
| Gehen Sie auf einen Sauerstoff-Trip! .....   | 179        |
| Mit allem eins werden .....  | 184        |
| Die schwierigste Fastenkur, die es gibt .....  | 188        |
| <b>8 FEINSCHLIFF DURCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL</b> .....                              | <b>191</b> |
| Ihr Körper besteht aus Chemie.....   | 193        |
| Hüten Sie sich vor den »üblen K«! .....  | 197        |
| Nahrungsergänzungsmittel-Checkliste .....  | 200        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>9 BEI FRAUEN IST ALLES EIN BISSCHEN ANDERS</b> .....              | <b>217</b> |
| Frauen kommen von der Venus ... ..                                   | 219        |
| Fastenstrategien für Frauen .....                                    | 222        |
| Die ältere Generation .....  | 227        |
| <b>10 VERSCHIEDENE FASTENSCHEMATA: EIN LEITFADEN</b> .....           | <b>231</b> |
| Unser Leben besteht aus Zyklen .....                                 | 233        |
| 16:8-Fasten .....  | 235        |
| Intermittierendes Fasten nach der Bulletproof-Methode .....          | 235        |
| 5:2-Fasten .....   | 237        |
| Eine Mahlzeit pro Tag (OMAD) .....                                   | 238        |
| Andere Fastenmethoden .....  | 241        |
| Die Fastenfälle .....  | 245        |
| Brechen Sie die Regeln und brechen Sie das Fasten. ....              | 249        |
| Fasten zur Stärkung Ihres Immunsystems .....                         | 250        |
| <b>SCHLUSSWORT: FASTEN FÜR MEHR INNEREN FRIEDEN</b> .....            | <b>253</b> |
| Seien Sie der beste Spiegel für die Welt .....                       | 255        |
| So schaffen Sie die richtigen Voraussetzungen für Ihren Erfolg ..... | 259        |
| Ihre nächste (und übernächste) Fastenkur .....                       | 263        |
| <b>DANKSAGUNG</b> .....  | <b>267</b> |
| Quellen .....  | 269        |
| Register .....   | 274        |
| <b>ÜBER DEN AUTOR</b> .....  | <b>287</b> |





# **PROLOG: FASTEN, UM ZU IHREM BESTEN ICH ZU FINDEN**

Die Schamanin hatte mir ziemlich genaue Anweisungen gegeben: Ich sollte nur einen Schlafsack, eine Taschenlampe, Wasser und ein Messer zu meiner Visionssuche mitbringen. Die ersten drei Dinge waren überlebenswichtig. Das Letztere diente hauptsächlich meinem Seelenfrieden, denn die größte Gefahr außerhalb meiner Höhle waren Kojoten, und Kojoten greifen normalerweise keine Menschen an. Doch auf solchen Reisen ist es nicht leicht, eine klare Grenze zwischen physischem und psychischem Wohlbefinden zu ziehen. Kann man das überhaupt jemals?

Ich hatte mich auf meine erste Visionssuche begeben, weil ich etwas für meine Gesundheit tun und mich selbst besser kennenlernen wollte; vor allem aber hoffte ich, einen tieferen inneren Frieden zu finden. Für einen außenstehenden Beobachter sah ich aus wie ein Mann, der im Leben schon einiges erreicht hatte. Meine Visionssuche fand im Jahr 2008 statt – vier Jahre nach meinen Reisen nach Tibet und zum Berg Kailash, wo ich zum ersten Mal von den bewusstseinsverändernden Eigenschaften des Yakbuttertees erfahren hatte. Es hatte einmal eine Zeit gegeben, in der ich Größe XXL trug und fast 150 Kilogramm wog; doch das lag nun zum Glück hinter mir. Nachdem ich bei sämtlichen Diäten gescheitert war, hatte ich eine neue erfunden und dadurch fast so viel abgenommen, wie ich wollte. Inzwischen befand ich

mich in guter körperlicher Verfassung und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, meinen Körper zu optimieren. Ich wollte mein Energieniveau und meine Leistungsfähigkeit radikal steigern und meine Lebenserwartung verlängern. Damals hatte ich bereits begonnen, das Konzept für Bulletproof Coffee – die Firma, die ich ein paar Jahre später gründete – zu entwickeln.

Doch Äußerlichkeiten sind nur eine Fassade. Tief in meinem Inneren tobten lauter unerfüllte Gelüste: Ich litt immer wieder an Heißhungerattacken und einem heftigen Verlangen nach Keksen, Chips und anderem Junkfood, was mich von den wirklich wichtigen Dingen im Leben ablenkte. Manchmal gab ich diesen Impulsen nach, bereute es hinterher aber immer sehr schnell. Ich nahm zwar nicht zu, hatte aber trotzdem nicht das Gefühl, meinen Körper unter Kontrolle zu haben. Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich bereits sehr intensiv an meiner persönlichen Weiterentwicklung gearbeitet und mich aus einer schwierigen und selbstzerstörerischen Beziehung befreit. Jetzt hatte ich eine liebevolle Frau und ein Baby. Doch auch in diesem privaten Bereich erzählte mein inneres Ich eine ganz andere Geschichte: Ich hatte meinen Seelenfrieden immer noch nicht gefunden. Mein Leben lang hatte ich mit einem Gefühl der Einsamkeit zu kämpfen gehabt. Inzwischen hatte ich zwar ein paar Fortschritte bei der Bewältigung dieses Problems gemacht. Doch selbst in meiner jetzigen, scheinbar idyllischen Lebenssituation lauerte immer noch dieses Gefühl der inneren Leere im Hintergrund.

Damals hatte ich mein Leben eigentlich ganz gut im Griff, aber das genügte mir nicht. Ich war auf der Suche nach einem Weg, um *bulletproof* («kugelsicher«, also gewissermaßen unbesiegbar) zu werden. Ich wollte jene unerschütterliche innere Stärke finden, die mich zum Meister meiner selbst machen würde und dank der ich endlich auch mein unzähmbares Verlangen nach Dingen überwinden könnte, die mir nicht guttaten. (Diese »Bulletproof«-Idee inspirierte mich später zu meinem gleichnamigen Buch und zur Gründung meines gleichnamigen Unternehmens.) Und genau diese Suche hatte mich dazu motiviert, die Schamanin aufzusuchen. Ich wollte *richtigen* Hunger kennenlernen. Ich wollte so lange hungern, bis ich mich vom Essen und von all den Fesseln befreien konnte, in denen es meinen Geist gefangen hielt. Wenn man allein in der Wüste ist, gibt es keine Verlockungen, die einen vom Fasten abhalten können! Außerdem wollte ich endlich mein Gefühl der Einsamkeit überwinden, indem ich mich jener totalen Isolation stellte, die nur dann entsteht, wenn man gar keine Kontakte zu anderen Menschen mehr hat.

Also begab ich mich in eine Höhle in der Sonora-Wüste von Arizona, völlig abgeschieden vom Rest der Welt. Vier Tage lang nahm ich in dieser Einsamkeit nur Wasser oder höchstens noch ein bisschen Wüstenstaub zu mir. Nach dieser Visions-

suche hatte ich eine Form des Fastens kennengelernt, die mein Leben veränderte. Und wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie gerade den ersten Schritt dazu getan, auch *Ihr* Leben zu verändern.

Mich hatten zwar ganz spezielle Bedürfnisse zu meiner Reise getrieben, doch hinter meiner Visionssuche steckten gleichzeitig die gleichen Probleme und Herausforderungen, wie sie jeder von uns kennt. Ich zum Beispiel war in meiner Kindheit und Jugend ziemlich dick gewesen. Irgendwann erfuhr ich, dass ich mit toxischen Schimmelpilzen in Kontakt gekommen war. Diese Pilze hatten bei mir eine Hashimoto-Thyreoiditis ausgelöst, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Doch das fand ich erst weit nach meinem 20. Lebensjahr heraus. Damals wusste ich nur, dass ich mit den Brüsten, die ich als Teenager hatte, ganz anders aussah als die Jungs, die ich bewunderte. Und ich sah definitiv nicht so aus, wie ich gern ausgesehen hätte.

Wenn man – vor allem in jungen Jahren – unter Gewichtsproblemen leidet, hat man oft das Gefühl, von seinen Mitmenschen negativ beurteilt zu werden. Und wenn dann auch noch ein Kindheitstrauma hinzukommt oder man von seinen Mitschülern gemobbt wurde, kann es passieren, dass man sich auch in seinem späteren Leben immer irgendwie einsam fühlt. Viele Menschen entwickeln dann als Bewältigungsmechanismus eine emotionale Abhängigkeit vom Essen und versuchen ihren seelischen Schmerz auf diese Weise zu lindern. Ich sage das alles ganz ohne Selbstmitleid, denn ich weiß, dass jeder, der dieses Buch liest, selbst ähnliche innere Kämpfe durchgemacht hat wie ich, auch wenn er oder sie niemals übergewichtig war. Fast jeder Mensch leidet unter irgendeiner physischen oder psychischen Abhängigkeit vom Essen. Vielleicht sind es bei Ihnen Süßigkeiten. Oder Bier. Vielleicht sind es Brot und Käse; Gluten und Milcheiweiß haben eine sehr starke süchtig machende Wirkung. Vielleicht sind Sie ja auch süchtig nach Kartoffeln und können sich kein Leben ohne Pommes frites vorstellen. Das kenne ich!

Das Problem ist, dass Süchte und Gelüste fest in unsere DNA einprogrammiert sind. Das gilt selbst für Menschen, die noch nie Gewichtsprobleme hatten. Solche Gelüste lassen sich sehr leicht aktivieren, und es gibt eine Billionen Dollar schwere Nahrungsmittelindustrie – ich nenne sie »Big Food« –, die genau dieses Ziel verfolgt. Wenn Sie sich langweilen oder unter Stress stehen, greifen Sie automatisch nach etwas Essbarem. Diese Reaktionen wurden uns in Millionen von Jahren evolutionärer Selektion eingepflanz – genau wie unsere Angst davor, dass Tiere mit scharfen Zähnen versuchen könnten, uns zu fressen. Ich spreche manchmal von den »vier Fs des Überlebens«: Furcht, Fressalien, das F-Wort, das für Fortpflanzung steht, und Freunde. Ohne Essen könnte man die letzten beiden Fs gar nicht richtig genießen. Deshalb

weckt der Gedanke, auf Essen verzichten zu müssen, in uns eine so intensive, zutiefst irrationale Reaktion, die bereits in unserem Inneren tobt, bevor wir überhaupt Zeit haben, darüber nachzudenken.

All diese Gedanken gingen mir im Jahr 2008 durch den Kopf, als mich die Schamanin begrüßte und auf meine Fastenkur in der Wüste vorbereitete. In meinem Unterbewusstsein war ich überzeugt davon, dass ich schon nach einem einzigen Tag ohne Essen völlig kraft- und energielos sein würde. Das machte mich zu einem Gefangenen des Essens. Vier Tage lang auf Essen zu verzichten, schien mir eine biologische Unmöglichkeit zu sein. So denkt in unserer heutigen Gesellschaft fast jeder. Angenommen, Sie fragen zehn Leute, was mit ihnen passieren würde, wenn sie ein oder zwei Tage nichts aßen. Wetten, dass neun von ihnen sagen würden: »Dann würde ich verhungern!« Und sie wären sogar fest davon überzeugt, dass das stimmt.

Doch als ich wieder aus meiner Höhle herauskam, wurde mir klar, dass das alles Unsinn ist. Ich begriff, dass es einen grundlegenden Unterschied zwischen Hunger und bloßen Gelüsten gibt. Hunger ist ein biologisches Bedürfnis, das man unter Kontrolle bekommen kann. Bei Gelüsten (oder Verlangen) dagegen handelt es sich um ein psychisches Bedürfnis, das versucht, *einen selbst* unter Kontrolle zu bekommen. Doch in Wirklichkeit können Sie lange Zeit ohne Essen auskommen, ohne darunter zu leiden. Im Gegenteil: Es wird Ihnen dabei sogar ganz hervorragend gehen.

Die Big-Food-Industrie hat sich alle Mühe gegeben, Sie davon zu überzeugen, dass Hunger und Gelüste ein und dasselbe sind. Wenn jeder Heißhungeranfall bedeutet, dass Sie kurz vor dem Verhungern stehen, müssen Sie sich natürlich sofort etwas zu essen kaufen, um diesen Heißhunger zu stillen, nicht wahr? Und wie durch ein Wunder steht Big Food jederzeit bereit, um Sie mit einem Schokoriegel zu versorgen, der »wirklich satt macht«, und Ihnen auch noch tausend andere verarbeitete Getränke und Snacks anzubieten, die Sie in ständigen Heißhungerattacken gefangen halten. Wenn Sie naschen, lässt dieses Verlangen zwar vorübergehend nach, aber es geht nie wirklich weg. Die gleiche Dynamik spielt sich jeden Tag aufs Neue ab und gaukelt uns vor, dass wir Gefangene des Essens sind. Ich habe dieses Buch geschrieben, damit Sie sich aus dieser Gefangenschaft befreien können – und weil niemand es für mich geschrieben hat, als ich 22 Jahre alt war und Größe XXL trug.



## Abnehmen muss weder schwierig noch entbehrungsreich sein

Der Schlüssel zu dieser Freiheit ist das Fasten. Doch dazu müssen Sie zunächst einmal lernen, wie man verschiedene Fastenmethoden praktiziert, ohne zu leiden – angefangen beim Weglassen einzelner Mahlzeiten über intermittierendes bis hin zu mehrtägigem Fasten. Was Sie hier lernen werden, widerspricht so ziemlich allen Vorstellungen, die die meisten Menschen vom Fasten und seinen Auswirkungen haben. Intermittierendes Fasten führt nämlich *nicht* dazu, dass man sich total geschwächt fühlt oder womöglich sogar verhungert. Es erfordert auch keine bestimmte Diät und keinen bestimmten Zeitplan – obwohl Sie bei manchen Diäten viel weniger Heißhunger haben werden als bei anderen. Fasten ist eine Art Werkzeugkasten, mit dessen Hilfe Sie die in Ihrem Körper verborgenen biologischen Ressourcen freisetzen können – Ressourcen, von deren Existenz Sie bisher wahrscheinlich noch gar nichts wussten.

Fasten kann Sie – sowohl physisch als auch psychisch – stärker und gesünder machen, indem es Sie aus Ihrem Essensgefängnis befreit. Und nicht nur das: Es befreit Sie auch von der Last der Meinungen anderer Menschen darüber, wie man sich zu fühlen hat – ja, sogar vom Diktat Ihres Körpers, der Ihnen ebenfalls einzureden versucht, wie Sie sich fühlen sollen. Letztendlich wird das Fasten Ihnen helfen, ein möglichst gutes Leben zu führen – zu Ihrem besten Ich zu finden und den bestmöglichen Beitrag zu unserer Welt zu leisten.

Ich weiß, das klingt ziemlich hoch gegriffen, aber es gibt viele Beweise, die für die Richtigkeit dieser Behauptung sprechen: nicht nur eine Fülle wissenschaftlicher Untersuchungen, sondern auch uralte Weisheiten, die schon seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt praktiziert werden, und jahrelange Experimente, die ich selbst auf diesem Gebiet durchgeführt habe. Unser Spektrum an Fastenmethoden hat sich im Lauf dieser langen Zeit stark erweitert. Ich habe verschiedene Fastenmethoden ausprobiert und werde Ihnen in diesem Buch erzählen, was für Erkenntnisse ich dabei gewonnen habe. Aber die wichtigste Botschaft, die ich Ihnen vermitteln möchte, lautet: Sie können sich von dem Gefühl befreien, dass es gefährlich für Sie ist, eine oder sogar mehrere Mahlzeiten wegzulassen. Verabschieden Sie sich von der Befürchtung, dass Sie sich dann schwach und elend fühlen und zu nichts mehr in der Lage sein werden. Sie können diese negativen Gefühle – Angst, Unbehagen, Hunger, Panik und Einsamkeit – überwinden und stattdessen Gefühle der Befreiung, der inneren

Stärke und der Selbstbeherrschung erleben. Gemeinsam können wir ein besseres Ich aus Ihnen machen. Das ist wichtiger als die Überwindung, die es Sie anfangs vielleicht kosten wird, ein paar Tage lang nichts zu essen.

Einige der Problembereiche, an denen Sie etwas ändern möchten, springen vielleicht auf den ersten Blick ins Auge. Wenn Sie beim Blick nach unten Ihre Füße nicht mehr sehen können oder Ihnen der Hüftspeck aus dem Hosenbund quillt, stimmt mit Ihrem Stoffwechsel etwas nicht; und dagegen können wir etwas tun. Andere Probleme erkennt man nicht auf den ersten Blick: Vielleicht haben Sie nicht mehr so viel Energie und können sich nicht mehr so gut konzentrieren, wie es Ihnen lieb wäre. Wie oft ertappen Sie sich dabei, dass Sie statt des Meetings, in dem Sie gerade sitzen, ans Mittagessen denken? Auch dagegen kann Fasten helfen. Schließlich gibt es auch noch besonders heimtückische Probleme, die so allgegenwärtig sind, dass sie Ihnen kaum auffallen. Selbst wenn Sie topfit aussehen und sich auch so fühlen, begleitet Sie wahrscheinlich ein ständiges Hintergrundrauschen der Angst. Denn ein uralter Teil Ihrer selbst macht sich ständig Sorgen darüber, was passieren würde, wenn Sie irgendwann einmal nichts mehr zu essen haben. Im weitesten Sinn fürchten Sie sich auch vor allem anderen, das Ihnen vielleicht abhanden kommen könnte. Das ist ein subtiler, allgegenwärtiger biologischer Überlebensinstinkt, aber man braucht sich nicht davon beherrschen zu lassen.

Ihr Körper ist bis in jede einzelne Zelle hinein so programmiert, dass er denkt: »Egal, was und wie ich esse – welche Lebensmittel, wie oft und wie viel: Ich kann nie sicher sein, dass das, was ich bekomme, auch wirklich immer ausreicht. Deshalb ist es besser, mir einen kleinen Vorrat anzulegen.« Diese unterschwellige Botschaft weckt in Ihnen eine ständige Angst davor, dass Ihre emotionalen und körperlichen Bedürfnisse womöglich nicht erfüllt werden. Durch Fasten können Sie sich darauf trainieren, Ihren Ängsten (in Bezug auf Essen oder andere Dinge) ins Auge zu sehen und sie zu überwinden. Das ist vielleicht der größte Nutzen, den eine Fastenkur Ihnen bringt.

In diesem Buch lernen Sie die verschiedenen Methoden des intermittierenden Fastens kennen, aber ich werde Ihnen auch zeigen, was Fasten alles bewirken kann. Schließlich werden Sie sich wohl kaum für eine Fastenkur entscheiden, wenn Sie nicht wissen, warum sie wichtig ist. Und Sie werden sie definitiv nicht langfristig durchhalten, wenn Sie das Ganze mit Leid, Qualen und Entbehrungen assoziieren.

Als ich aus der Höhle der Schamanin kam, fühlte ich mich wie neu geboren. Da wurde mir klar, dass Fasten nicht mit Leiden einhergehen muss. Es muss nicht schwierig und entbehrungsreich sein. Ganz im Gegenteil: Fasten ist eine der normalsten Aktivitäten, die es gibt, weil unsere Spezies sich im Lauf ihrer Evolution auf

natürliche Weise daran angepasst hat. Fasten gehört ganz einfach zum Menschsein dazu. Ich bin hundertprozentig sicher: Sobald Sie dieses Buch gelesen, ein paar der darin beschriebenen Fastentechniken ausprobiert und die für Sie geeignete Methode gefunden haben, wird Ihr Leben Ihnen besser gefallen als vorher – egal was für eine Diät Sie machen und welche Lebensmittel Sie gern essen.

Genau deshalb habe ich das intermittierende Fasten zu Beginn dieses Buches mit einem *Werkzeugkasten* verglichen: weil das nicht einfach nur ein paar Ernährungsregeln sind, sondern ein ganzes Programm, durch das sich die Biologie Ihres Körpers von Grund auf verändert und verbessert. Sie können weiterhin jeden Tag Ihren üblichen Schrott essen und sich mit Fastfood vollstopfen, wenn Sie das wirklich wollen. Sie können Vegetarier oder Veganer, Anhänger der Keto- oder Bulletproof-Diät oder irgendetwas anderes sein. Egal, für welche Ernährungsform Sie sich entscheiden – wenn Sie sich dabei an die in diesem Buch beschriebenen Fastentechniken halten, wird es Ihnen auf jeden Fall besser gehen.

Hier kommt noch eine weitere große Überraschung: Sie werden nicht ständig hungrig sein. Ganz im Gegenteil: Intermittierendes Fasten befreit Sie von Hungergefühlen und dem ganzen damit einhergehenden emotionalen Ballast.

Hunger verstärkt all Ihre Ängste, weil er mächtige biochemische Reaktionen in Ihrem Gehirn aktiviert. Diese finden hauptsächlich in einer primitiven Gehirnstruktur namens Amygdala statt, die ungefähr die Größe und Form einer kleinen Mandel hat. Dieses mandelförmige kleine Gebilde gehört zu der Hirnregion, die der Neurowissenschaftler Paul MacLean von der Yale University wegen ihres primitiven Charakters als »Reptiliengehirn«<sup>1</sup> bezeichnet. Die Amygdala ist für schnelle, automatisch ablaufende emotionale Entscheidungen zuständig, die Sie auch dann am Leben erhalten, wenn Sie gerade einmal nicht hundertprozentig wachsam sind. Dort entsteht die »Kampf oder Flucht«-Reaktion, die Ihnen sagt, dass Sie vor einem plötzlichen Löwenangriff weglaufen oder (heutzutage häufiger) Ihre Hand von einer heißen Herdplatte wegziehen sollen, um sich nicht zu verbrennen. Die Amygdala kann auch beängstigende Heißhungerattacken auslösen, um ganz sicher zu gehen, dass Ihr Körper genügend Nahrung bekommt – oder sogar mehr als genug, wie es bei mir früher leider der Fall war.

Diese Funktionen der Amygdala waren für unsere Urahnen überlebenswichtig, und sie erfüllen auch in unserem heutigen modernen Leben immer noch einen wichtigen Zweck. Aber die Amygdala kann auch irrationale, destruktive Ängste auslösen. Zum Beispiel ist sie die treibende Kraft hinter der inneren Stimme, die Ihnen sagt, dass Sie sterben könnten, wenn Sie irgendetwas tun, wovor Sie Angst haben – wenn Sie beispielsweise zu einem Vorstellungsgespräch gehen, eine ungute Beziehung be-

enden, einen Vortrag oder eine Rede in der Öffentlichkeit halten oder einfach ein paar Mahlzeiten auslassen.

Mithilfe des intermittierenden Fastens können Sie die Amygdala und den ganzen reptilienartigen Teil Ihres Gehirns in die Schranken weisen und wieder Sie selbst sein – ein rational denkender Mensch, der nicht ständig von Ängsten verfolgt wird. Anfangs werden Sie sich dabei vielleicht ein oder zwei Tage lang unwohl fühlen; doch dann werden Sie ein nie gekanntes Gefühl der Befreiung erleben. Und dabei ist das alles gar nicht einmal schwierig – Sie müssen dazu nur ein paar falsche Vorstellungen zum Thema Essen und Fasten hinterfragen:

Wer weiß, vielleicht ist es ja ganz einfach, eine Mahlzeit wegzulassen (oder auch zwei oder drei)?

Vielleicht kann man gleichzeitig essen und fasten, und die Ergebnisse dieses Fastens lassen sich dadurch sogar verbessern?

Vielleicht kann man Schlaf und körperliche Aktivität dazu nutzen, seinem Körper vorzugaukeln, dass man fastet?

Vielleicht kann man Fastenkuren sogar ganz individuell auf sein Geschlecht und seine Gene abstimmen?

Vielleicht kann Fasten einen sowohl körperlich als auch geistig stärker machen?

All das können Sie tatsächlich schaffen. Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Sie können Ihre Willenskraft stärken und Ihr Leben endlich selbst in die Hand nehmen – tatkräftiger als je zuvor. Also packen wir es an!

# IHRE ANGST VOR DEM FASTEN IST REINE KOPFSACHE

Die Tradition schreibt vor, dass man sich bei Visionssuchen von einem Schamanen begleiten lässt. Aber wie findet man so jemanden? Es wäre natürlich toll, wenn ich Ihnen von einem geheimen spirituellen Netzwerk erzählen könnte, das einem dabei hilft. Aber ich muss zugeben, dass ich meine Schamanin durch eine Suche im Internet gefunden habe. Im Nachhinein wäre es wahrscheinlich klüger gewesen, mir eine solche Vertrauensperson von einem Freund oder Bekannten empfehlen zu lassen oder zumindest erst mal ein bisschen zu recherchieren, bevor ich mich auf einen so wichtigen Übergangsritus einließ. Nun ja. Ich wollte diese Erfahrung unbedingt machen, also traf ich meine Entscheidung eben einfach ganz impulsiv aus dem Bauch heraus.

Das soll keineswegs heißen, dass diese Schamanin mich enttäuscht hätte. Allerdings waren ihre Methoden zum Teil schon ein bisschen ... eigenartig.

Der Überlieferung nach sind Schamanen sehr außergewöhnliche Menschen mit besonderen Begabungen. Sie haben eine höhere Bewusstseinsstufe erreicht, mit deren Hilfe sie eine intensive Verbindung zur spirituellen Welt herstellen können. Schon das Wort *Schamane* vermittelt einen ersten Eindruck von der langen Tradition, die hinter diesen Praktiken steht. Es kommt von *sha'man*,<sup>2</sup> einer spirituellen

Figur des sibirischen Tungu-Volks in Sibirien. Wenn man noch ein bisschen weiter in der Geschichte zurückgeht, kann man das Wort bis zu *sramana-s* – einer Bezeichnung für einen buddhistischen Asketen im alten Sanskrit – zurückverfolgen. Sanskrit! Diese Sprache ist vor über 3000 Jahren entstanden – lange vor dem alten Rom und dem antiken Griechenland. Sanskrit war die Originalsprache vieler buddhistischer und hinduistischer Texte. Niemand weiß, wann die schamanische Praxis ihre Ursprünge hat, aber wahrscheinlich gab es schon Schamanen (und übrigens auch die Praxis des Fastens), als die Pigmente auf der ersten Höhlenmalerei der Welt noch nicht getrocknet waren.

Obwohl ich vielleicht nicht viel über diese spezielle Schamanin wusste, war ich mir durchaus darüber im Klaren, dass ich mich hier in einen sehr ursprünglichen, vielleicht sogar überwältigenden Bereich der menschlichen Erfahrungswelt hineinwagte. Ich war in New Mexico aufgewachsen und hatte dort ebenso oft Zeremonien eines Stammes nordamerikanischer Ureinwohner miterlebt, wie ich mit unserer westlichen Religion in Berührung gekommen war. Später experimentierte ich mit bewusstseinsveränderten Zuständen und vertiefte mich in verschiedene Meditationsformen. Das Wichtigste, was ich mitbrachte, als ich diese Höhle betrat, war eine vorurteilsfreie Haltung und die Bereitschaft, neugierig zu bleiben. Wenn Sie die Welt wirklich erleben möchten, müssen Sie stets offen für neue Erfahrungen sein – auch für solche, die außerhalb Ihres eigenen kulturellen Hintergrunds liegen. Achten Sie dabei nur darauf, sich anderen Kulturen respekt- und verständnisvoll zu nähern und vorher um Erlaubnis zu bitten! Respektvolles Fragen und Nachforschen hat mir im südamerikanischen Dschungel, in tibetischen Klöstern und sogar in den Höhlen von Sedona viele Türen geöffnet. Ein guter Schamane wird Ihnen sagen, dass Sie sich zum Teufel scheren sollen, wenn Sie ihm nicht in den Kram passen; er wird deshalb auch kein schlechtes Gewissen haben.

Schamane zu werden, erfordert eine ganz besondere Kombination aus intensiver Ausbildung, besonderen Fähigkeiten und Hintergrundwissen. Trotzdem kann man sich sehr leicht als Schamane ausgeben, ohne wirklich einer zu sein. Die alten Völker wählten ihre Schamanen nach ihrer Fähigkeit aus, Dinge zu erspüren, die andere Menschen nicht wahrnehmen konnten, und unterzogen sie einer strengen, oft auch gefährlichen jahrelangen Ausbildung. So wurde das schamanische Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Die meisten Schamanen müssen extrem harte Prüfungen überstehen und sich so die Autorität erwerben, anderen Menschen zu helfen. Damals hatte ich nur eine ungefähre Vorstellung davon, wonach ich suchte. Ich wollte jemanden, der mich durch eine Visionssuche mit Fasten hindurchführen konnte, um meine Beziehung zum Essen und zur Einsamkeit zu verändern, aber ich war mir auch meines spirituellen und emotionalen Verlangens bewusst.

Schließlich lernte ich Delilah kennen. (Das ist nicht ihr richtiger Name; ich verwende in diesem Buch ein Pseudonym, um ihre Privatsphäre zu schützen.) Sie besaß eine kleine Ranch mit Lamas und Alpakas. In ihrem Hinterhof stand eine Schwitzhütte, die mit LED-Beleuchtung und Subwoofern ausgestattet war, damit sie beim Schwitzen bewusstseinsverändernde Klänge abspielen konnte. Delilah war sicherlich eine exzentrische Frau, aber schließlich war ich auf der Suche nach einer Führerin, die mich durch eine Visionssuche begleiten konnte. Ich hatte das Gefühl, dass diese starke, rätselhafte, tätowierte Frau mich dorthin bringen konnte, wo ich hinmusste.

Ich bezeichne Delilah als exzentrisch, aber ich würde es Ihnen nicht verübeln, wenn Sie jetzt denken, dass ich vielleicht *auch* ein bisschen exzentrisch bin, weil ich mich statt eines Therapeuten für eine Schamanin entschieden habe oder weil ich mich in eine Höhle mitten im Nirgendwo zurückzog und mich dabei von einer Frau unterweisen ließ, der ich noch nie zuvor begegnet war. Es klingt schon ein bisschen ungewöhnlich, auf diese Weise nach innerem Frieden zu suchen – doch in Wirklichkeit ist es das gar nicht. Egal, ob man das Ende seiner Kindheit feiern, einen religiösen Festtag begehen, sich zu spirituellen Zwecken in die Einsamkeit zurückziehen oder sich einfach nur in die Stille der Natur begeben möchte, um der Hektik des Alltags zu entfliehen – Menschen reisen auf der Suche nach lebensverändernden Erfahrungen oft an abgelegene Orte. Diese Exkursionen umfassen häufig Fasten oder andere Wege, aus der Routine unseres täglichen Lebens auszubrechen. So etwas tun Leute aus allen Berufszweigen und Gesellschaftsschichten auf der ganzen Welt, und normalerweise geht es ihnen nach ihrer Rückkehr sehr viel besser als vorher.

Um es noch klarer auszudrücken: Oberflächlich betrachtet, sind wir alle irgendwie exzentrisch. Und doch sind wir im Grunde genommen alle gleich. Jeder Mensch sucht sich seinen persönlichen Weg zu den gleichen Zielen, die wir alle verfolgen: nämlich, unseren Hunger in den Griff zu bekommen und unsere Gelüste zu überwinden. Wir wollen unser Verlangen hinter uns lassen, unser Verlangen nach allem Möglichen, das wir uns wünschen, aber nicht haben. Genau deshalb ist Fasten so wirksam. Im Gegensatz zu vielen Diäten (oder sogar einigen speziellen Fastenplänen, von denen Sie vielleicht schon gehört haben) ist das Fastenprogramm, um das es in diesem Buch geht, kein starres Regelwerk, das für bestimmte Menschen entwickelt wurde, sondern ein universeller Selbstoptimierungsprozess, der auf biologischen und psychologischen Erkenntnissen, ja sogar auf Spiritualität beruht, und den jeder einzelne Mensch auf seine individuelle Weise angehen kann. Fasten ist mehr als das, was (nicht) auf Ihrem Teller liegt!

## Ein breites Spektrum an Fastenmethoden

Um zu verstehen, was Fasten bewirkt, möchte ich Ihnen zunächst eine genaue Vorstellung davon vermitteln, was Fasten eigentlich *ist*. Dieser Begriff wird in den verschiedensten Bedeutungen verwendet; also wollen wir zunächst einmal seinem wahren Sinn auf den Grund gehen. Und der lässt sich in einem ganz einfachen Wort zusammenfassen: *Verzicht*.

Wohlgermerkt: Ich habe nicht »auf Essen verzichten« gesagt, weil es viele Möglichkeiten gibt, auf etwas zu verzichten:

*Nüchtern bleiben* bedeutet, auf den Konsum bestimmter Substanzen zu verzichten.

*Meditation* bedeutet, auf Denken zu verzichten.

*Einsamkeit* bedeutet, auf die Gesellschaft anderer Menschen zu verzichten.

*Sabbat* (oder Schabbat) bedeutet, auf Arbeit zu verzichten.

*Abstinenz* ist der Verzicht auf Geschlechtsverkehr und sexuelle Freiheit.

All das sind verschiedene Formen des Fastens. Sie alle bedeuten, dass man vorübergehend auf etwas verzichtet, von dem man normalerweise das Gefühl hat, es nicht entbehren zu können. Ich kenne viele Männer, die sagen, dass sie das Gefühl haben, sterben zu müssen, wenn sie zu lange auf einen Orgasmus verzichten müssen. Oder vielleicht ist es auch ein Pornofilm, ein Glas Wein, ein Stück Schokolade oder ein arbeitsreicher Tag, an dem man sich im Büro nützlich vorkommt. Vielleicht ist es sogar etwas, das auf den ersten Blick gar nicht wie eine Sucht aussieht, beispielsweise das Training im Fitnessstudio. Egal, wovon Sie glauben, es unbedingt zu brauchen: Beim Fasten geht es um die Entscheidung, dieses Verlangen in den Griff zu bekommen – Sie müssen das innere Feuer aufbringen, »Nein« dazu zu sagen.

Ich habe in meiner Höhle viele verschiedene Formen des Fastens praktiziert, und zwar alle gleichzeitig. Gerade deshalb hat es mir auch so große Angst eingeflößt. Wenn Sie *verzichten*, schaffen Sie dadurch Platz in Ihrem Geist, um all die Dinge, von denen Sie Ihrer Meinung nach abhängig sind, genau unter die Lupe zu nehmen und herauszufinden, ob diese Abhängigkeit wirklich das ist, wofür Sie sie gehalten hatten. Zum Beispiel ist unsere Abhängigkeit von Sauerstoff etwas sehr Reales – aber die meisten Menschen flippen innerlich schon aus, wenn ihre Lungen nach ungefähr zehn Sekunden leer sind, obwohl sie wissen, dass sie *ein bis zwei Minuten lang* ohne



Sauerstoff auskommen können. Man kann tatsächlich auf Sauerstoff verzichten. Das bezeichnet man als hypoxisches Training, und es kann die Ausdauer steigern. Athleten trainieren<sup>3</sup> oft an hochgelegenen Orten wie meiner Heimatstadt Albuquerque in New Mexico oder Chamonix in Frankreich, um sich die Vorteile eines Trainings mit weniger Sauerstoff zu verschaffen; und die leistungsstärksten Sportler setzen sich inzwischen sogar vorübergehend völligem Sauerstoffmangel aus, was geradezu übermenschliche biologische Veränderungen bewirkt. Es gibt auch eine Form des Sauerstofffastens, bei der man seine Atmung kontrolliert, was einen meditativen Zustand verstärken kann; darüber werden Sie in Kapitel 7 noch mehr erfahren.

Das Gleiche gilt für Essen und Trinken: Natürlich brauchen wir diese Dinge, aber normalerweise haben wir schon zu einem Zeitpunkt das *Gefühl*, sie zu brauchen, zu dem wir eigentlich noch lange Zeit ohne sie auskommen könnten. (Das gilt übrigens auch für Sex, menschliche Gesellschaft, Arbeit und vieles andere.) Wenn Sie Ihre tatsächlichen Bedürfnisse mit Ihren *wahrgenommenen* Bedürfnissen vergleichen, zeigt sich, wie viel Macht Sie in Wirklichkeit über Ihren Körper und Ihr Verhalten haben. Für diesen Prozess der Selbsterkenntnis braucht man sich nicht in eine Höhle zurückzuziehen. Sie müssen sich nur ein bisschen Zeit nehmen, in der Sie ganz ungestört sind, um Ihre Vorstellungen von all den Dingen, auf die Sie beim besten Willen nicht verzichten zu können glauben, einem kritischen Kreuzverhör zu unterziehen. Dann werden Sie schnell feststellen, dass diese vermeintlichen Gewissheiten nichts mit der Realität zu tun haben. Eine Zeitlang auf Essen zu verzichten, lehrt Sie zum Beispiel, dass Sie eigentlich gar keine Pommes frites brauchen. Jeder noch so kleine Schritt trägt zu Ihrer Befreiung bei.

Wenn wir schon darüber reden, was Fasten ist, möchte ich auch klarstellen, was Fasten *nicht* ist. Es hat *nichts mit Leiden zu tun*. Auch wenn Sie sich dabei die ersten paar Male unwohl fühlen, wird Ihnen das Fasten doch letzten Endes Freude machen und schließlich zu einer Selbstverständlichkeit für Sie werden. Sobald Ihnen klar wird, dass Sie verzichten können, gewinnen Sie innere Kraft und Selbstbeherrschung. Und wenn Sie dann nach einer gewissen Zeit wieder aufhören, auf irgendetwas zu verzichten, wird diese Substanz oder diese Erfahrung für Sie dadurch noch viel wertvoller: Sie wird Ihnen mehr Genuss verschaffen und ein auf mühelose Weise gewonnenes Gefühl der Dankbarkeit in Ihr Leben bringen.

Mein zehnjähriger Sohn ließ sich durch meine Aktivitäten während meiner Arbeit an diesem Buch inspirieren: Er hat vor Kurzem beschlossen, es selbst einmal mit einer 24-stündigen Fastenkur zu versuchen und während dieser Zeit morgens nur ein bisschen schwarzen Kaffee zu trinken. Mein Sohn war fest entschlossen, sich konsequent an dieses Vorhaben zu halten, und das hat er auch getan. Die Fastentipps

und -tricks, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden, lehnte er ab, weil er die Erfahrung machen wollte, wie es ist, das Ganze ohne jede Hilfestellung durchzuziehen. Am Ende sagte er: »Du hast Recht gehabt, Dad: Fasten ist wirklich das beste Gewürz, das es gibt. Mein heutiges Abendessen war die köstlichste Mahlzeit, die ich je zu mir genommen habe!« An seinem Lächeln sah ich, wie stolz er auf seine Leistung war und wie viel Selbstvertrauen er dadurch gewonnen hatte, und der Vater in mir freute sich darüber. Mein Sohn war deshalb so stolz und glücklich, weil Fasten einem Kontrolle über die Dinge gibt, von denen man geglaubt hat, nicht ohne sie leben zu können. Fasten weckt in Ihnen ein Gefühl der Dankbarkeit für Dinge, die Sie vorher wahrscheinlich für selbstverständlich gehalten hatten. So einfach ist das – und so kompliziert.

Die Definition des Begriffs »Fasten« umfasst aber auch noch ein weiteres Element, über das Sie sich unbedingt im Klaren sein sollten: *Fasten bedeutet nicht, etwas völlig aus Ihrem Leben zu verbannen*. Wenn Sportler hypoxisches Training betreiben, schränken sie ihren Zugang zu Sauerstoff auf kontrollierte Weise ein, denn bei unkontrolliertem Sauerstofffasten würden sie ersticken. Und selbst jemand, der sich streng an das Gebot hält, am Sabbat nichts zu tun, wird einem verletzten Menschen zu Hilfe kommen, denn es gibt vernünftige und unvernünftige Arten des Nichtstuns.

Und genauso ist es auch beim Heilfasten. Normalerweise stellen wir uns Fasten so vor, als müsse man dabei völlig auf Nahrung verzichten; dabei ist Fasten in Wirklichkeit etwas viel Flexibleres. Fasten in all seinen verschiedenen Formen ist am wirksamsten, wenn es genau auf die Lebensumstände der betreffenden Person abgestimmt wird. Bei einem unkontrollierten Verzicht auf Nahrung würde man verhungern.

Und damit sind wir bei einem letzten, sehr wichtigen Teil unserer Definition angelangt: *Fasten ist nicht gleich Fasten*. Es gibt viele verschiedene Formen davon. Haben Sie schon mal etwas von Trockenfasten gehört? Das bedeutet, nicht nur auf feste Nahrung, sondern auch auf Flüssigkeit zu verzichten. Und kennen Sie den Begriff Dopaminfasten<sup>4</sup>? Mein Freund Cameron Sepah, der als Psychologe an der University of California in San Francisco tätig ist, hat dieses Konzept entwickelt. Dopaminfasten ist im Grunde nichts anderes als eine Ruhepause von all den Reizen in Ihrem Leben, die Ihnen sofortige Befriedigung schenken – vom Einkaufen über Computerspiele bis hin zu Alkohol und Drogen. Vielleicht haben Sie schon einmal von Menschen gehört, die sich in eine Höhle zurückziehen und sich dort ein bis zwei Wochen in völliger Dunkelheit aufhalten. Auch das ist Fasten in Form eines Verzichts auf Nahrung und sogar auf Licht. Immer wenn Sie die Zufuhr irgendwelcher Substanzen oder Reize drosseln, die Ihr Körper normalerweise in sich aufnimmt, ist das eine Form von Fasten.

Ich faste nun schon seit über zehn Jahren regelmäßig. Durch viele breit gefächerte wissenschaftliche Untersuchungen und Experimente habe ich herausgefunden, dass die beste regelmäßige Fastenmethode (egal worauf man dabei verzichtet) das sogenannte *intermittierende Fasten* ist.<sup>5</sup> Diese Form des Fastens bringt Ihrem Körper und Geist enorme Vorteile. Und sie lässt sich erstaunlich einfach praktizieren, weil Sie sie individuell an Ihre jetzige Ernährungsform anpassen können und weil Ihr Leben sich dadurch auf jeden Fall verbessert, egal, wie Sie sich ernähren. Außerdem öffnet intermittierendes Fasten Ihnen auf schmerzlose Art die Tür zu längeren Fastenperioden.

Das Grundprinzip des intermittierenden Fastens besteht darin, dass Sie dabei zwischen kurzen Phasen des Verzichts und Phasen, in denen Sie zu Ihrem gewohnten Verhalten zurückkehren, hin und her wechseln. Dieses Konzept erfreut sich in letzter Zeit zunehmender Beliebtheit. Vielleicht haben Sie auch schon Bücher oder Artikel gesehen, die bestimmte Vorstellungen von der richtigen Art des intermittierenden Fastens propagieren. Manche Autoren führen Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen an, die für das sogenannte 16:8-Intervallfasten sprechen, bei denen man 16 Stunden lang auf Essen verzichtet. Andere Menschen argumentieren, dass 18-stündiges Fasten besser sein könnte. Eine weitere Studie spricht für 24 Stunden. Und dann gibt es auch noch fastenähnliche Diäten, bei denen man etwas essen darf, solange man sich dabei auf ganz bestimmte Lebensmittel beschränkt, so wie ich es in meiner Bulletproof-Diät beschrieben habe. Eine Fastenkur, bei der Essen erlaubt ist, hört sich vielleicht paradox an, aber so etwas gibt es tatsächlich, und es funktioniert auch. Diese Methode, über die Sie später noch mehr erfahren werden, ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Fasten-Werkzeugkastens.

Letztendlich gibt es keine eindeutige Regel dafür, wie lange die Phasen des Verzichts auf Essen (oder auf irgendetwas anderes) dauern müssen, solange sie Ihnen das geben, wonach Sie suchen. Ganz im Gegenteil: Allzu sehr von Regeln besessen zu sein, läuft dem großen Ziel zuwider, welches man mit dem Fasten erreichen möchte. Wir können also ruhig aufhören, uns auf die Details des Fastens zu konzentrieren, und stattdessen einfach darauf achten, was dieses Fasten uns bringt. Denn Details sind schließlich nichts weiter als Details.

## Wie Fasten den Körper optimiert

Was also bringt Ihnen das Fasten?

Ein wichtiger Vorteil besteht darin, dass *Fasten Ihren Insulinspiegel reguliert*. Nach dem Essen spaltet Ihr Körper die Kohlenhydrate aus der Nahrung in Zuckermoleküle namens Glukose auf – eine der primären molekularen Energiequellen unseres Körpers. Der Glukosespiegel in Ihrem Blut (umgangssprachlich auch als Blutzuckerspiegel bezeichnet) steigt. Als Reaktion darauf schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, ein Hormon, das als eine Art Stoffwechselschalter fungiert: Dieses Insulin dockt an Ihre Zellen an und veranlasst sie, die Glukosemoleküle in sich aufzunehmen und sich auf diese Weise mit Energie zu versorgen. Schließlich schüttet Ihr Körper weitere Hormone (unter anderem Cholecystokinin und Leptin) aus, um Ihnen zu signalisieren, dass Sie jetzt satt sind und wieder mit dem Essen aufhören können.

So *sollte* dieses System eigentlich funktionieren, doch unsere moderne Big-Food-Industrie kann diese empfindlichen biologischen Mechanismen außer Kraft setzen, die sich in einer Welt entwickelt haben, in der es noch keine ungesunden Fette gab und Honig fast das ganze Jahr über das einzig verfügbare süß schmeckende Lebensmittel war. Die Lebensmittelindustrie steht unter einem ständigen Druck, Ihnen die billigsten Kalorienquellen zu verkaufen, und diese Quellen sind aus gesundheitlicher Sicht meist nicht optimal. Um diese billigen Kalorien für den Verbraucher attraktiver zu machen, kombinieren die Lebensmittelproduzenten sie mit künstlichen Aromen, Süßstoffen und allem möglichen anderen, damit das Endprodukt gut schmeckt. Das sind keine bösen Menschen, die Sie krank machen wollen, sondern einfach nur Geschäftsleute, die eben ihrem Daseinszweck nachgehen: Sie versuchen, ihren Gewinn zu maximieren und ihre Kosten zu minimieren. Aus Sicht der Verbraucher ist es jedoch völlig egal, ob diese Unternehmen böse Absichten verfolgen oder nicht. Für sie kommt es nur auf das Ergebnis an: Supermarktregale voller verarbeiteter Lebensmittel, die nicht auf den menschlichen Stoffwechsel abgestimmt sind.

Wenn Sie sich von solchen verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, die voll mit raffiniertem Zucker und billigen Kohlenhydraten sind, kann Ihr Körper mit dieser Flut an Kalorien nicht immer Schritt halten. Außerdem können die übermäßig starken künstlichen Aromen und der süße Geschmack verarbeiteter Lebensmittel die normalen Signale Ihres Verdauungssystems durcheinanderbringen, die Ihnen sagen, wann Sie mit dem Essen aufhören sollen. Dadurch verschlimmert sich das Problem noch. Denn wenn man seinem Körper mehr Energie zuführt, als er verbraucht, wird

die überschüssige Glukose in Form von Fett gespeichert. Gleichzeitig versucht Ihre Bauchspeicheldrüse krampfhaft, Ihren Körper im Gleichgewicht zu halten. Letztendlich kann der Körper dadurch unempfindlich gegenüber Insulin werden; das ist eine der Hauptursachen für Typ-2-Diabetes.

Fasten verlangsamt diesen Insulin-Glukose-Zyklus und gönnt Ihrem Körper eine Ruhepause. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Sie sich von minderwertigen Lebensmitteln ernähren. Daher kommt Fasten jedem Menschen – unabhängig von seiner gewohnten Ernährung – zugute: Denn es wirkt sich bereits positiv aus, nur für kurze Zeit weniger wertlose Nahrungsmittel in sich hineinzustopfen. Außerdem greift Ihr Körper, wenn Sie eine Essenspause einlegen, auf seine gespeicherten Zucker- und Fettreserven zurück. Ihr Blutzuckerspiegel bleibt stabil, und Ihr Insulinspiegel sinkt. Adrienne Barnosky (Endokrinologin an der medizinischen Fakultät der Duke University in North Carolina) und ihr Team konnten nachweisen, dass intermittierendes Fasten zur Vorbeugung einer Insulinresistenz beiträgt.<sup>6</sup> Es gibt überzeugende klinische Beweise dafür, dass man durch Fasten auch einer Leptinresistenz vorbeugen kann. Das ist sehr wichtig, weil die Leptinresistenz die erste Stufe einer Insulinresistenz ist. Solange Sie nichts zu sich nehmen, was Ihren Blutzucker erhöht, können Sie die meisten dieser Vorteile auch ohne Fasten erzielen; genau dieses Prinzip steckt hinter Diäten, die das Fasten nachahmen.

Ein weiterer Vorteil des Fastens: *Es löst einen Selbstreinigungsprozess namens Autophagie* (wörtlich: »sich selbst auffressen«) *im Körper aus*. Aufgrund der normalen Verschleißprozesse unseres Körpers verstopfen sich unsere Zellen nämlich nach und nach mit angesammelten Giftstoffen, Krankheitserregern, fehlgebildeten Proteinen und Trümmern abgestorbener Zellen. All diese mikroskopisch kleinen Abfälle können die normale Funktionsfähigkeit Ihrer Zellen beeinträchtigen und sogar dazu führen, dass sie sich nicht mehr richtig teilen und vermehren. Autophagie ist ein ganzes Paket aus biomolekularen Werkzeugen, die ständig durch Ihren Körper hindurchpatrouillieren, den Müll einsammeln und in winzigen »Verdauungsbläschen« namens Lysosomen deponieren.<sup>7</sup> Dabei handelt es sich um einen lebenswichtigen Vorgang, der Ihre Zellen in gutem Zustand erhält.

Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass diese Autophagie auch dazu beiträgt, den Alterungsprozess zu verlangsamen, Entzündungsprozesse im Körper einzudämmen und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Bisher weiß die Wissenschaft noch nicht genau, warum Fasten den Vorgang der Autophagie anregt, und die meisten dieser Untersuchungen wurden auch nicht an Menschen, sondern an Mäusen durchgeführt. Doch die biologischen Wirkmechanismen scheinen im ganzen Tierreich die gleichen zu sein: Wenn der Körper nicht damit