

Wie Montag und Dienstag
dein Leben verändern

DIE POWER FASTEN FORMEL

Die neue
5:2
Low-Carb
Diät

ZS VERLAG

PROF. GRANT SCHOFIELD • DR. CARYN ZINN • CRAIG RODGER

Auf die Ärzteschaft – die uns zuerst ausgelacht, dann gegen uns gekämpft hat und nun zu begreifen beginnt, dass da vielleicht doch etwas dran sein könnte. Der Wandel ist nicht leicht gewesen, nicht wahr? Aber wir alle wissen, dass das zu tun das Richtige ist. Wir sollten kein Dogma akzeptieren, sondern es wissenschaftlich hinterfragen. Das ist die eigentliche Grundlage des Arztberufs; Ihres Berufs.

Danke den Early Adoptern von Low Carb *Healthy Fat* (LCHF), die aus unerwarteten und willkommenen Fachgebieten kamen und die nun deshalb zu führenden Ärzten geworden sind. Vielen Dank an die Allgemeinmediziner Dr. William Ferguson, der seit den 1980er-Jahren mit Patienten arbeitet, die sich kohlenhydratarm ernähren, und Dr. Lily Fraser für ihre Arbeit mit der Bevölkerung von South Auckland, die wahrscheinlich die höchste Typ-2-Diabetes-Rate in der entwickelten Welt hat. Ihre Arbeit mit einigen der sozioökonomisch benachteiligten Gemeinden Aucklands ist inspirierend. Vielen Dank an Dr. John Baker für ihren Glauben an die Wissenschaft, nicht an ein Dogma, und für Ihre anhaltende Ermutigung und Unterstützung; ihre Überzeugung, dass sich die Endokrinologie ändern kann. Vielen Dank an Dr. Simon Thornley für die harte Arbeit in der Epidemiologie und in der Praxis des öffentlichen Gesundheitswesens: Ihr Mumm ist bewundernswert. Wir danken Ihnen, Dr. Chris Ellis, dass Sie die Kardiologie in Neuseeland in die Zukunft führen. Vielen Dank an unsere

australischen Kollegen Dr. Gary Fettke und Dr. Rod Tayler für Ihre Führungsqualitäten und dafür, dass Sie uns sowohl in ihrer LCHF-Gemeinschaft als auch in der breiteren weltweiten Gemeinschaft willkommen heißen haben, dass Sie uns geholfen haben, Teil dieser Gemeinschaft zu werden.

Danke an die US-amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Gary Taubes und Nina Teicholz, an die Pionierprofessoren Stephen Phinney und Jeff Volek sowie an Professor Tim Noakes aus Südafrika für ihre anhaltende Führung und Inspiration – sowohl für uns persönlich als auch weltweit, in einer Zeit, die sich tatsächlich zu einer globalen Ernährungsrevolution entwickelt hat. Und schließlich, wenn es um das Fasten geht, danken wir Dr. Valter Longo für seine Forschungsarbeit und dem Nephrologen Dr. Jason Fung dafür, dass er die Wissenschaft und Praxis des Fastens in den Vordergrund gerückt und uns die Plattform zur Verfügung gestellt hat, um diese Konzepte voranzubringen.

Inhalt

Worum geht es in diesem Buch?

Einführung

Wie man dieses Buch liest

Wichtige Schlüsselbegriffe

Die „Power“ beim Fasten

Was ist Power-Fasten?

Unsere Top 3 FAQs

Eine Woche Power-Fasten

Die zehn Regeln

Unsere Geschichten

Teil 1: So funktioniert es

Ist Fasten für mich das Richtige?

So geht Power-Fasten

Die 10 Regeln des Power-Fastens

Eine Woche Power-Fasten

Power-Fasten und andere Fastenmethoden

Einige Mythen klargestellt

FAQs - Ihre Fragen beantwortet

Teil 2: Fasten und Abnehmziele erreichen

Warum Power-Fasten funktioniert
Stolpersteine beim Gewichtsverlust
Gewichtsabnahme und Geschlecht
Fasten und Gewichtsabnahme bei Frauen
Fasten und Gewichtsabnahme bei Männern
Unterstützen Sie das andere Geschlecht

Teil 3: Was und wann essen

Die Power-Mahlzeiten
Die richtige Küchenausstattung
Speiseplan für Ihren ersten Fastenmonat
Rezepte für Power-Mahlzeiten
Rezepte für den Rest der Woche
Erste Gerichte, um ein langes Fasten zu brechen

Teil 4: Das A-Z des Power-Fastens

A wie *Autophagie und Apoptose*
B wie *Blutspenden*
C wie *Caloric restriction* oder Kalorieneinschränkung
D wie *Detox*
E wie *Energiebalance*
F wie *Fettverbrennung*
G wie *Gehirn*
G wie *Gene* (richtig, gleich zweimal G)
H wie *Hormesis*
I wie *Immunsystem*
J wie *Junk- oder Schrottzellen*

K wie *Ketone*

L wie *LCHF* – *Low Carb Healthy Fat*

M wie *metabolischer* Vorteil

N wie *noch nicht* erforscht

O wie *Okay*, das Alter?

P wie *positive Psychologie*

Q wie *Quatsch* (hier geht es eigentlich um das Kauen)

R wie *Insulin-Resistenz*

S wie *Stress*

T wie *Tageszeit*

U wie alles *unter* Kontrolle

V wie *vegetarisch*, genauer gesagt: Gemüse

W wie *Warburg-Effekt*

X wie *eXtremes* Fasten

Z wie *Zzz* – schlafen ... (Fasten der Natur)

Teil 5: Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt

Wer sollte nicht fasten oder sich Low Carb ernähren?

Medikation und Behandlung: Sich bewusst entscheiden

Wissen, was vor sich geht: Führen Sie Ihre eigenen

Aufzeichnungen

$n=1$ Ausschärfen der Diät und Änderung des Lebensstils

Blutwerte verstehen

Spezifische medizinische Umstände und Power-Fasten

Wie geht es weiter?

Zum Schluss noch ...

Quellen
Impressum

Worum geht es in diesem Buch?

Bisher haben der „Fett-Professor“, die Vollwert-Ernährungsberaterin und der Chefkoch die Lebensmittelpyramide umgedreht und uns die Butter zurückgegeben. In diesem neuen Buch dreht sich alles um das Nicht-Essen. Es ist ein praktischer Leitfaden, der Ihnen den Einstieg in das intermittierende Fasten (IF) oder Power-Fasten (PF), wie wir es heute nennen, erleichtern soll. Außerdem erklärt es die wissenschaftlichen Hintergründe und zeigt Ihnen natürlich viele Rezepte. Power-Fasten ermöglicht Power-Wohl-befinden, von der Gewichtsabnahme bis zur Verbesserung der Immun- und Gehirnfunktion. Wenn Sie ein paar Kilo abnehmen, Ihre Sinne schärfen und Ihre Gesundheit in Schwung bringen wollen, dann ist Power-Fasten das Richtige für Sie. Wenn Sie montags und dienstags einfach auf Frühstück und Mittagessen verzichten und dann Ihr Abendessen zur Power-Mahlzeit aufladen, sind Sie schon beim Power-Fasten.

Die in diesem Buch beschriebenen Techniken des Power-Fastens machen sich die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft, Biochemie und Medizin zunutze, zusammen mit dem Besten, was die Verhaltenswissenschaft zu bieten hat. Wir kombinieren

wirkungsvoll umsetzbare Techniken, die Ihr Potenzial freisetzen, Ihr Wohlbefinden steigern und eine gesunde Ernährung möglich machen können. Die Wissenschaft zeigt uns, dass jede einzelne Zelle in unserem Körper die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu reinigen und zu reparieren – wir müssen nur von Zeit zu Zeit aufhören, diese Zellen zu füttern. Diese Selbstreparatur von Immunzellen, Hautzellen, Gehirnzellen – und mehr – wird als Autophagie bezeichnet, und sie geschieht nur, wenn man nicht isst.

Power-Fasten erschließt die Biologie des Alterns. Es kann uns helfen, ein langes, gesundes Leben bis zum Ende zu leben – das genaue Gegenteil vom langwierigen Niedergang, den die heutige Zeit zu bieten hat. Lange gut leben und dann tot umfallen klingt für uns wie ein gutes Mantra.

Okay, das klingt toll – aber glauben Sie, dass Sie das Zeug dazu haben? Keine Sorge: Wir zeigen Ihnen genau, wie es geht, und helfen Ihnen, dass es auch für Sie funktioniert. Wir haben für Sie praktische Tipps, Rezepte für Power-Mahlzeiten, inspirierende Erfolgsgeschichten und wissenschaftliche Erkenntnisse ... alles, was Sie benötigen, damit Essen und Fasten für Sie richtig funktionieren.

Mit diesem Buch wollen wir Ihnen helfen. Wir wollen die Welt verändern. Helfen Sie mit, damit die Welt länger und gesünder lebt.

Einführung

In diesem Buch geht es um das Power-Fasten – genau, nicht Fasten, sondern Power-Fasten: eine wirkungsvolle, synergistische Kombination aus Nicht-Essen (d. h. Fasten) und dem Verzehr unverarbeiteter, kohlenhydratarmer Lebensmittel mit *hochwertigem* Fett (Low Carb *Healthy* Fat –LCHF). Es ist wirklich, wirklich einfach: ein Schritt weg vom Essen und ein Schritt hin zur optimalen Kombination von Essen und Nicht-Essen.

Vielleicht einfach, aber nicht immer leicht. Es gibt einige wichtige Dinge, die Sie wissen müssen, um auf lange Sicht die besten Ergebnisse zu erzielen. Wir wollen, dass Sie Power-Faster*in werden. Der Power-Fasten-Ansatz umfasst die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zu Zellreparatur, Anti-Aging, Immunität und Gewichtsabnahme. Davon profitieren sowohl Körper als auch Geist. Er verändert die Art und Weise, wie wir über die moderne Medizin denken. Durch die Kombination der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Fasten und Ernährung mit bewährten Verhaltenstechniken haben wir die Power-Fasten-Methode entwickelt. Wir bieten Ihnen die besten Erfolgschancen, ***indem wir mit den natürlichen Neigungen Ihres Körpers arbeiten, nicht gegen sie.***

Fasten ist nicht neu, auch wenn es dabei ist, das nächste große Ding zu werden. Fasten war zu allen Zeiten eine gängige Praxis und erst in jüngerer Zeit, seit der Einführung der Landwirtschaft vor etwa 10 000 Jahren wurde der Verzicht auf Nahrung nicht mehr als normal angesehen. In fast allen Religionen ist geplantes Fasten gängige Praxis. Vom kurzen Fasten am 24-stündigen Jom Kippur im Judentum über das tägliche Fasten nach der Mittagszeit im Buddhismus bis hin zum verlängerten 30-tägigen Fasten von morgens bis abends für Muslime im Ramadan kann man sehen, dass das Fasten aus spiritueller Sicht immer ein integraler Bestandteil des Lebens gewesen ist. Wir wollen es allen Menschen zurückbringen, die, ob religiös oder nicht, daran interessiert sind, nach optimaler Gesundheit und langem Leben zu streben. Es gibt wirklich keine wissenschaftlichen Beweise, die das Bedürfnis der Menschen nach drei ordentlichen Mahlzeiten am Tag und mehreren Zwischenmahlzeiten für eine optimale Gesundheit untermauern.

Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sind breit gefächert und können Menschen mit ganz unterschiedlichen Gesundheitszielen ansprechen. Ob Sie Gewichtsabnahme, Diabeteskontrolle, Krebsbehandlung, geistige Klarheit und Verbesserung der Gehirnfunktion, ein widerstandsfähiges Immunsystem, langes Leben oder einfach nur die Überwindung von Heißhungerattacken

anstreben, Fasten kann Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen.

Die Forschung hat gezeigt, dass allein die Einschränkung der Kalorienzufuhr tatsächlich Ihre Lebensdauer verlängern kann. Tierversuche sind einfach durchzuführen, da die Versuchstiere in Käfigen gehalten werden und keinen Einfluss auf ihr Verhalten haben, wann und was sie fressen. Menschen sind anders. Jeder Speiseplan für einen Menschen muss sich unsere einzigartige Physiologie und Psychologie zu eigen machen und mit ihr arbeiten. Das Mantra „einfach mehr bewegen und weniger essen“ ist verhaltensmäßig nicht haltbar. Wir verstehen jetzt, dass es als Strategie, langfristig Gewicht zu halten und optimale Gesundheit zu erreichen, gescheitert ist.

Bis heute hat die moderne Ernährungswissenschaft einige sehr wichtige Faktoren übersehen oder ignoriert, warum wir heute dicker und kränker denn je sind. Man lehrt uns, der Grund dafür, dass wir dicker und kränker werden, sei, dass wir zu viel essen und uns nicht genug bewegen. Es ging einfach darum, Kalorien aufzunehmen und Kalorien abzugeben. „Es geht nur um die Kalorienbilanz“, sagten uns die Experten. Leider ist es nicht so einfach. Wir müssen uns das komplexere Wissen, das wir heute über die Nährstoffzusammensetzung und die Wechselwirkungen dieser Nährstoffe mit unserer internen hormonellen Einstellung haben, zu eigen machen. Aber

das reicht nicht ganz aus – wir müssen uns nicht nur mit der Praxis des hochwertigen Essens befassen, sondern auch mit der Praxis des qualitativ hochwertigen *Nicht-Essens*.

In unseren bisherigen Veröffentlichungen haben wir erklärt, wie uns die Augen für eine bessere Wissenschaft und bessere Erfolgsgeschichten in der Praxis geöffnet wurden, mit besseren gesund-heitlichen Ergebnissen für diejenigen, die zuvor Schwierigkeiten hatten, diese zu erreichen. Der Übergang von kohlenhydratreichem, fettarmem Essen (d. h. dem Standardessen der „Lebensmittelpyramide“) zu kohlenhydratarmem, *gesundem* – *healthy* – Fett (LCHF) hat unseren vielen Tausend Lesern auf vielfältige Weise geholfen. Natürlich ist in der Geschichte der Menschheit der Verzehr ganzer, unraffinerter, kohlenhydratarmer Lebens-mittel nichts Neues. Es ist die Art und Weise, wie die meisten Menschen die meiste Zeit, die wir auf dem Planeten sind, gegessen haben. Die Fähigkeit, Fett als unsere primäre Brennstoffquelle zu verbrennen – genau das, was wir Ihrem Körper im Power-Fasten beibringen, ist ebenfalls nichts Neues. Wir glauben, dass die Menschen dies bis vor Kurzem stan-dardmäßig getan haben.

In *Die Power-Fasten-Formel* zeigen wir Ihnen, wie Sie einen Lebensstil mit wenig Kohlenhydraten und gesundem Fett mit strategischem Fasten kombi-nieren können, um die bestmöglichen Ergebnisse mit dem geringsten Aufwand

und den geringsten Opfern zu erzielen. Wir werden uns durch aufregende neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Autophagie arbeiten und Ihnen die Praxis des Power-Fastens auf eine Art und Weise zeigen, die es Ihnen ermöglicht, das Essen zu genießen, gelegentlich einen Fehler zu machen und trotzdem Ihre Ziele zu erreichen.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu optimaler Gesundheit. Verstehen Sie, dass der Verzicht auf Nahrung normal ist. Es liegt in unserem genetischen Erbe und unserem Verhalten, es anzunehmen. Power-Fasten revolutioniert die moderne Medizin. Haben Sie keine Angst – seien Sie gespannt!

Wie man dieses Buch liest

Wenn Sie unbedingt einfach loslegen wollen, gehen Sie zunächst zu „*Die ‚Power‘ beim Fasten*“ – es ist ein kurzer Leitfaden, der Ihnen einen Überblick darüber gibt, was Sie tun müssen und wie Sie es tun können. Kommen Sie dann zurück und lesen Sie in aller Ruhe von hier aus weiter. Aber kommen Sie zurück, denn wir haben viele wichtige Dinge für Sie, die Sie beachten sollten, um die gesundheitlichen Vorteile des Fastens optimal zu nutzen. Wir sind uns bewusst, dass jeder Mensch mit einer Reihe einzigartiger Umstände konfrontiert ist. Dazu gehören nicht zuletzt die großen biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen und die Frage, wie sich diese Unterschiede auf das Fasten und die Gewichtsabnahme auswirken. Dieses Buch ist ein Leitfaden für Ernährung und Lebensstil, der die Wissenschaft und die Praxis näher beleuchtet, wie Sie die beträchtlichen Vorteile des Fastens nutzen können, ohne sich benachteiligt oder übermäßig hungrig zu fühlen. Noch wichtiger ist, dass das in diesem Buch enthaltene Material kein Ersatz für eine medizinische Versorgung ist.

Wir empfehlen Ihnen dringend, weiterhin angemessenen Rat bei Ihrem Arzt zu suchen, insbesondere wenn Sie Medikamente nehmen.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie es in beliebiger Reihenfolge lesen können, je nachdem, was Sie gerade interessiert. Wir raten Ihnen, sich bei der ersten Lektüre auf den großen Überblick zu konzentrieren, den wir zu Beginn vorstellen (d. h. „*Die ‚Power‘ beim Fasten*“), und dann mit den Veränderungen zu beginnen. Wenn Sie erst einmal damit begonnen haben und die ersten Resultate feststellen, werden Sie viele Fragen haben und mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe wissen wollen.

Nach unserer Erfahrung werden viele Ihrer Freunde und Familienangehörigen, wenn Sie mit dem Power-Fasten beginnen, Dinge sagen wie „Du bist verrückt“ und „Du machst wohl Witze!“ oder „Das ist nur die neueste Modeerscheinung“. Aber nach ein paar Wochen, wenn Sie immer noch bei Kräften sind, werden sie anfangen, Ihnen viele (und noch mehr) Fragen zu stellen (geben Sie ihnen einfach ein Exemplar dieses Buchs). Sobald sie Ihren Erfolg gesehen haben, werden sie insgeheim selbst mit dem Power-Fasten beginnen oder leugnen, Sie jemals infrage gestellt zu haben.

Im Verlauf dieses Buches behandeln wir manchmal dasselbe Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Es gibt also drei Stimmen in *Die Power-Fasten-Formel*. In Teil 1 bezieht sich das „Ich“ auf Caryn, unsere Ernährungsberaterin; in Teil 2 sprechen sowohl Prof. Grant als auch Caryn. Teil 3 wechselt zwischen Caryn und Craig, unserem Chefkoch; und schließlich in Teil 4 und 5

übernimmt dann wieder Prof. Grant. „Wir“ bezieht sich auf uns alle drei (Caryn, Craig und Grant) und repräsentiert unsere kollektive Meinung oder unseren gemeinsamen Rat.

Begleiten Sie uns nun auf Ihrem weiteren Weg zu optimaler Gesundheit.



Wichtige Schlüsselbegriffe

Anabolisch: Der durch Wachstum gekennzeichnete Stoffwechselzustand. Für die Reparatur wird keine Zeit benötigt – es geht nur um die Zellteilung. Diese Phase wird durch das Hormon Insulin stimuliert. Das Insulin wird hauptsächlich durch den Verzehr von Kohlenhydraten stimuliert.

Autophagie: Der Prozess, durch den Zellen in der Lage sind, sich selbst zu reparieren und Bruchstücke, einschließlich fehlerhafter Organellen und DNA, zu recyceln.

Fasten: Ein Zeitraum ohne Essen, zwischen 12 Stunden und 3 Wochen.

Fett-adaptiert: Wenn Menschen Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) einschränken, führt dies zu einer Anpassung, durch die der Körper viel effizienter Fett zur Energiegewinnung verbrennen kann. Schon nach wenigen Wochen der LCHF-Einnahme kann der Körper seine Fähigkeit, aus Fett Brennstoff zu gewinnen, verdoppeln. Das Beste an dieser Anpassung ist, dass man sich nicht

ständig hungrig fühlen wird und der nachmittägliche „Sturz von der Glukoseklippe“ verschwindet.

HI: Human Interference Faktor. Gesunde Lebens-mittel weisen einen niedrigen HI-Wert auf. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, die nur minimal verarbeitet werden und bei denen erkennbar ist, dass sie vor Kurzem noch lebendig waren. Sie könnten auf einem Baum, auf dem Boden oder sonst in der Natur gewachsen sein. Ein niedriger HI-Faktor ist unsere bevorzugte Methode zur Identifizierung gesunder Lebensmittel.

Hormesis: Die Fähigkeit, sich erfolgreich an Stress anzupassen. Sie ist die große Schwester der Resilienz. Die Resilienz bringt Sie dorthin zurück, wo Sie vor dem Stress waren; die Hormesis bringt Sie viel weiter. Das ist das Grundprinzip in der gesamten Biologie. Von der einzelnen Zelle bis hin zum gesamten Organismus ist die Hormesis das, was wir brauchen, um stark zu werden, gesund zu bleiben und Gehirn, Körper und Immunsystem zu haben, die gut funktionieren. **Fasten** stimuliert die Hormesis unter anderem durch den Mechanismus der **Autophagie**.

Hungern: Der völlige Mangel an Nahrung oder Nährstoffen, der zu körperlicher Zersetzung oder sogar zum Tod führt. Auch chronische Ernäh-rungsinsuffizienz

genannt. Hinweis: Fasten und Verhungern sind *nicht* das Gleiche!

Insulin: Das von der Bauchspeicheldrüse aus-geschüttete Hormon, das zur Normalisierung der Glukose (Zucker) im Blut beiträgt. Dies geschieht, indem es die Fettverbrennung ausschaltet und als Speicherhormon wirkt, indem es Glukose in die Zellen drückt. Wenn normale Zellen die Glukose nicht verwerten können, verwandelt sich diese Glukose in Fett. Dieser Prozess wird **De-novo-Lipogenese** genannt.

Intermittierendes Fasten: Normalerweise eine Bezeichnung für Fasten, das kürzer als ein Tag ist, d. h. bei dem eine Mahlzeit (z. B. Frühstück) oder zwei Mahlzeiten (z. B. Frühstück und Mittagessen) aus-gelassen werden. Daraus ergibt sich normalerweise ein Nicht-Essens-Fenster zwischen 14 und 23 Stunden. Es kann sich auch auf einen beliebigen Wochentag beziehen, an dem überhaupt nicht gegessen wird.

Kalorieneinschränkung: Die Reduzierung der *Gesamtkalorien* über einen langen Zeitraum ohne die Anzahl der Mahlzeiten zu ändern. Es hat sich gezeigt, dass sich die Lebensdauer von allem verlängert, von Hefezellen über Nematodenwürmer bis hin zu Ratten und Affen.

Katabolisch: Der Stoffwechselzustand, der entweder durch Fasten oder eine sehr kohlenhydratarme Ernährung angeregt wird, bei **der sich die Zellen nicht mehr teilen und eine Autophagie** beginnen. Es fördert auch die **Fettverbrennung (Lipolyse)**.

Ketone: Eine Art Brennstoff, der durch die Oxidation von Fettsäuren im Körper gewonnen wird und direkt für den Antrieb aller Organe einschließlich des Gehirns verwendet werden kann. Um Zugang zu diesem System zu erhalten, müssen Sie fasten und/oder sich sehr kohlenhydratarm ernähren. Dieser Brennstoff hat spezifische und vorteilhafte Signalfunktionen im Körper, insbesondere für das Immunsystem und das Gehirn.

LCHF: Low Carb *Healthy* Fat – wenig Kohlenhydrate, gesundes Fett ist eine Ernährungsweise, welche die Anzahl an Kohlenhydraten einschränkt, aber eine freizügige Verwendung von gesunden Fetten erlaubt. Es hat sich gezeigt, dass LCHF eine hochwirksame Methode zur Gewichtsabnahme und therapeutischen Ernährung ist. Die restriktivste Form der LCHF-Ernährung ist die ketogene Diät, bei der die Kohlenhydratmenge sehr niedrig gehalten wird.

Östrogen, Testosteron und Progesteron: Sexualhormone, die das Gewicht von Männern und Frauen, das

Energieniveau, die Essgewohnheiten, den Sexualtrieb und vieles mehr beeinflussen. Die Arbeit mit den monatlichen Schwankungen dieser Hormone und ihrem Rückgang durch die Peri-menopause und Menopause ist entscheidend, damit Frauen wissen, wie sie fasten, abnehmen und sich gut fühlen können. Zu verstehen, was den Östrogen-anstieg und Testosteronabfall verhindert, ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden sowohl von Frauen als auch von Männern von entscheidender Bedeutung.

Power-Fasten: Die Kombination von zwei aufeinanderfolgenden Fastenperioden von 22-24 Stunden (idealerweise Montag und Dienstag). Diese werden unterbrochen durch eine einzige, sehr nahrhafte Power-Mahlzeit und gefolgt von Mahlzeiten mit niedrigem HI-Wert und LCHF für den Rest der Woche – unter Einbeziehung von bis zu drei Ver-wöhn-Mahlzeiten oder nur einer pro Woche, wenn Sie abnehmen möchten.

Power-Mahlzeit: Eine einfache, sättigende und sehr nahrhafte Mahlzeit. Die Power-Mahlzeit ist ketogen – sehr zucker- und stärkearm, reich an gesunden Fetten und mit etwas nahrhaftem Protein.

Die „Power“ beim Fasten

Was ist Power-Fasten?

Power-Fasten ist einfach: Montags und dienstags wird tagsüber nicht gegessen, abends gibt es Power-Mahlzeiten. Dann wird von Mittwoch bis Samstag weiterhin LCHF gegessen, wobei gelegentlich eine Leckerei eingeworfen wird. Sonntags gibt es ausschließlich LCHF, um auf das Fasten am Montag vorzubereiten.

Warum sollten SIE power-fasten?

Mit dem Power-Fasten kehrt man zu einer Lebensweise zurück, wie wir Menschen sie die meiste Zeit gelebt haben, seit es uns gibt. Modernes Essen, d. h. drei Mahlzeiten pro Tag mit zusätzlichen Snacks (die meist aus Kohlenhydraten bestehen), ist keine Lebensweise, auf die unser Organismus abgestimmt ist. **Befolgen Sie den Power-Fasten-Plan einen Monat lang jede Woche für einen großartigen Neustart mit guten Gewohnheiten und neuer Routine (und natürlich tollen Ergebnissen!).** Danach liegt es an Ihnen, wann und wie Sie das Power-Fasten in Ihr Leben integrieren, um die Vorteile langfristig zu erhalten.

DIE DREI GROSSEN VORTEILE

1. Sie werden zu einer Fettverbrennungsmaschine: Fasten ermöglicht Ihnen, Fettverbrennung zu entwickeln und zu maximieren.
2. Sie werden Ihre zelluläre und immunologische Gesundheit maximieren: Fasten ermöglicht Ihrem Körper, seine natürlichen Recycling- und Reparaturmechanismen (Autophagie und Apoptose) zu nutzen.
3. Sie verfügen über konstante geistige und körperliche Energie und werden wahrscheinlich Heißhungerattacken besiegen.

Unsere Top 3 FAQs

1. Ich möchte abnehmen, wird Power-Fasten für mich funktionieren?

Es hat sich gezeigt, dass Fasten eine wirksame Strategie zur Gewichtsabnahme ist, ebenso wie LCHF. Wir kombinieren also zwei wirksame Methoden. Unsere Drei-Mahlzeiten-Regel wird auf eine Ein-Mahlzeiten-Regel zur Gewichtsabnahme reduziert (die Drei-Mahlzeiten-Regel der Power-Fasten-Formel bedeutet, dass es 21 Mahlzeiten in einer typischen Nicht-Fastenwoche gibt – drei davon können Nicht-LCHF sein). Wir haben ebenso neuere wissenschaftliche Erkenntnisse eingebunden, wie zum

Beispiel die Sexualhormone Östrogen, Progesteron und Testosteron Männer und Frauen unterschiedlich reagieren lassen und wie sich dies im Laufe des Menstruationszyklus für Frauen ändert.

2. Muss ich für immer power-fasten?

Versuchen Sie es einen Monat lang. Seien Sie streng und beobachten Sie, wie Sie darauf reagieren. Dann können Sie eines von folgenden Dingen tun:

1. Machen Sie jede Woche mit der Montag/Dienstag-Routine weiter, wenn es Ihnen passt.
2. Power-fasten Sie zu Beginn eines jeden Monats (am ersten Montag im Monat) eine Woche lang und gehen Sie dann für den Rest des Monats wieder zur gewohnten gesunden Vollwertkost über. Diese Methode eignet sich hervorragend zur Gewichtserhaltung und zur langfristigen Anpassung an Ihren persönlichen Lebensstil.
3. Sind Sie als Frau von monatlichen menstruellen Hormonschwankungen oder den Wechseljahren betroffen? Dann besteht der Trick darin, Ihren Monat einfach am ersten Montag nach dem Ende Ihrer Periode zu beginnen, 2 Wochen zu power-fasten und 2 Wochen zu pausieren. Diese Methode wird Ihrer Biologie am besten gerecht. Wenn Sie sich in der Postmenopause befinden, finden sie alle Details dazu in Teil 2.

3. Sind die PFF und 5:2 Diät das Gleiche?

Nein, sie unterscheiden sich in zwei wesentlichen Punkten. Erstens beschränkt die 5:2 Diät an zwei Wochentagen Ihre Kalorien auf 500 kcal (Frauen) bzw. 600 kcal (Männer). An diesen kalorienarmen Tagen können Sie die Kalorien nach Belieben über den Tag verteilen; Sie können sogar nur kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, was bedeutet, dass Sie möglicherweise überhaupt nicht fasten. Mit dem Power-Fasten nützen Sie die körperlichen Vorteile die Sie haben, wenn Sie eine Zeitlang ganz ohne Nahrung auskommen müssen. Außerdem geht es beim Power-Fasten nicht um Kalorienzählung.

Zweitens, bei der 5:2 Diät können Sie an den restlichen Wochentagen essen, was Sie wollen. Ihr Fasten wirkt sich nicht nachhaltig auf den Rest der Woche aus. LCHF bringt beim Power-Fasten einen fastenimitierenden Effekt ein. Hier geht es um mehr als nur Fasten: Die Synergien von Fasten und einfachem, sättigendem und nahrhaftem Essen.

Eine Woche Power-Fasten

So könnte eine Woche Power-Fasten aussehen:



