

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

**Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek**

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Harper Wave unter dem Titel *Fast This Way*.

© 2021 by Harper Wave, ein Imprint von HarperCollins Publishers, LLC.

All rights reserved.

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

Übersetzung: Marion Zerbst

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Illizium/Shutterstock.com

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

eBook by tool-e-byte

ISBN Print 978-3-7423-1819-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1524-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1525-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

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

INHALT

PROLOG: FASTEN, UM ZU IHREM BESTEN ICH ZU FINDEN

Abnehmen muss weder schwierig noch entbehrungsreich sein

1 IHRE ANGST VOR DEM FASTEN IST REINE KOPFSACHE

Ein breites Spektrum an Fastenmethoden

Wie Fasten den Körper optimiert

Entdecken Sie Ihre »maßgeschneiderte« Fastenmethode

Andere Möglichkeiten, auf etwas zu verzichten

2 MACHEN SIE SICH DIE MOLEKULAREN REPARATURMECHANISMEN IHRES KÖRPERS ZUNUTZE

Machen Sie Ihren Entzündungsprozessen einen Strich durch die Rechnung

David im Kampf gegen den Essens-Goliath

Ein beglückendes Experiment

Stunde der Wahrheit: Warum Sie fasten sollten

3 VERSCHIEDENE FORMEN UND STADIEN DES FASTENS

Hören Sie nicht auf die Kalorienpolizei

Verschiedene Stadien des Fastens

Beständigkeit macht den Körper träge

4 FASTEN FÜR EIN LANGES LEBEN

Die Evolution hat eine andere Ernährungsweise für Sie vorgesehen

Drei Mahlzeiten am Tag - warum?

Unser heutiger Überfluss hat seinen Preis

Wie wirkt sich Fasten auf Ihr Gehirn aus?

Ein Tune-up für Ihre Gedächtnismaschine

5 FASTEN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF - SCHLAFEN FÜR EIN BESSERES FASTEN

Erholsamer Schlaf reinigt Ihr Gehirn

Ihre innere Uhr

Schlummern Sie sich in ein müheloses Fasten hinein

Respektieren Sie den Rhythmus des Lebens

So können Sie Ihren zirkadianen Rhythmus schnell umstellen

Wie behebt man Schlafstörungen?

Nein, Sie brauchen keinen Schlummertrunk

Ihre Schlafmission

6 FASTEN FÜR MEHR KÖRPERLICHE KRAFT UND FITNESS

Erlangen Sie die Macht über Ihre Elektronen

So finden Sie zu einem ausgewogenen Zuckerstoffwechsel

Bauen Sie Ihre Körperkraft von der Molekülebene her auf

Fasten und gleichzeitig Sport treiben

Ein ewiger Kampf zwischen Veränderung und
Beständigkeit

Heiß-kalt-Therapie

Und was kommt nach dem Training?

7 FASTEN FÜR IHRE SEELISCHE UND SPIRITUELLE GESUNDHEIT

Wir sind alle Suchende

Die Freude am Verzicht

Gehen Sie auf einen Sauerstoff-Trip!

Mit allem eins werden

Die schwierigste Fastenkur, die es gibt

8 FEINSCHLIFF DURCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Ihr Körper besteht aus Chemie

Hüten Sie sich vor den »üblen K«!

Nahrungsergänzungsmittel-Checkliste

9 BEI FRAUEN IST ALLES EIN BISSCHEN ANDERS

Frauen kommen von der Venus ...

Fastenstrategien für Frauen

Die ältere Generation

10 VERSCHIEDENE FASTENSCHEMATA: EIN LEITFADEN

Unser Leben besteht aus Zyklen

16:8-Fasten

Intermittierendes Fasten nach der Bulletproof-Methode

5:2-Fasten

Eine Mahlzeit pro Tag (OMAD)

Andere Fastenmethoden

Die Fastenfalle

Brechen Sie die Regeln und brechen Sie das Fasten

Fasten zur Stärkung Ihres Immunsystems

SCHLUSSWORT: FASTEN FÜR MEHR INNEREN FRIEDEN

Seien Sie der beste Spiegel für die Welt

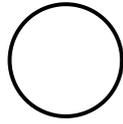
So schaffen Sie die richtigen Voraussetzungen für Ihren Erfolg

Ihre nächste (und übernächste) Fastenkur

DANKSAGUNG

Quellen

ÜBER DEN AUTOR



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 Visionssuche 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 äßen. 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«¹ 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 beenden, 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!

1

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*,² 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