

BARBARA BECKER
MIT FRANCA MANGIAMELI

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Five Days Only

Das Scheinfasten-Kochbuch
mit 60 neuen Rezepten



Mit Erfahrungsberichten,
Meal Prep und vielen
weiteren praktischen Tipps

YES

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 die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Türkenstraße 89, 80799 München

info@yes-publishing.de

Alle Rechte vorbehalten.

Fotoshooting mit Barbara Becker und Franca Mangiameli: Jeffery Berlin Green

Foodshooting: Patrick Rosenthal

Weitere Fotos siehe vollständiger Bildnachweis auf S. 187

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Umschlagabbildungen: Patrick Rosenthal (Foodfoto), Joseph Montezinos (Barbara Becker)

Layout: Katja Muggli, Mjüde Puzziferri

Satz: Mjüde Puzziferri, MP Medien München, www.mp-medien-muenchen.de

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-96905-187-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-189-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-188-7

BARBARA BECKER
MIT FRANCA MANGIAMELI

Five Days Only

Das Scheinfasten-Kochbuch mit
60 neuen Rezepten

YES

Inhalt

Vorwort	7
<i>1. Die Schattenseiten der Wohlstandsgesellschaft</i>	<i>9</i>
Vom Nahrungsmangel zum Nahrungsüberfluss	10
Chronisch krank durch chronische Überernährung	11
<i>2. Fasten – einfach mal nichts essen</i>	<i>13</i>
Intensives Fasten als zelluläre Verjüngungskur	14
Fasten als Gesundheitsbooster	15
Fasten ja, hungern nein – geht das?	15
<i>3. Five Days Only (5DO) – das innovative Fastenkonzept</i>	<i>17</i>
Wer hat's erfunden?	18
Die Idee dahinter	19
Die 5DO-Simulations-Formel	20
Convenience-Faktor oder lieber Frischekick?	21
Effekte – so wirkt 5DO auf Körper und Geist	23
Erfolgsgstorys	26
<i>4. 5 Tage essen und fasten – so geht's</i>	<i>35</i>
Deine Fragen, unsere Antworten	36
5DO-Essenspläne – vorgeplant, Zeit gespart	48

5. Der Tag danach – das Re-Feeding55

Five Days Only – Rezepte..... 59

Einführung..... 60

Frühstück..... 61

Suppen und Eintöpfe 81

Kalte Hauptspeisen..... 99

Warme Hauptspeisen139

Snacks mit maximal 200 kcal.....179

Bildnachweis.....187

Rezeptregister.....188



Vorwort

Die Scheinfasten-Diät, bei der man essend fastet, liegt voll im Trend. Dass diese innovative Fastentechnik den Zahn der Zeit trifft, zeigt der überwältigende Erfolg unseres ersten Buches, das wir 2021 dazu geschrieben haben. *Five Days Only* (5DO) war nicht nur innerhalb kürzester Zeit ausverkauft, das Buch hat es auch flugs auf Platz 1 der *SPIEGEL*-Bestsellerliste geschafft. Darauf sind wir mächtig stolz und möchten uns an dieser Stelle bei allen 5DO-Fans bedanken, die diese Fastenmethode so sehr lieben wie wir. Sie teilen unsere Begeisterung und Leidenschaft fürs Fasten mit leckeren Gerichten. So viele Menschen konnten wir ermutigen, 5DO auszuprobieren, Menschen, die wie wir sonst nie den Mumm gehabt hätten, eine Fastenkur zu machen. Mehrere Tage komplett auf Essen zu verzichten ist nun mal nicht jedermanns Sache. Aber 5 Tage mit leckeren Mahlzeiten fasten, das kann jeder schaffen. Veränderungen sind auf mentaler und körperlicher Ebene bereits in dieser kurzen Zeit zu spüren, man kann sie messen und auch sehen. Der Bauch schrumpft, die Haut wird besser, das Gewicht geht runter, das Bewusstsein erweitert sich, man fühlt sich mental klarer. Im Rahmen der 5DO-Challenge, die wir gemeinsam mit vielen Leserinnen und Lesern gestartet haben, sowie anhand zahlreicher E-Mails konnten wir an deren Erfolgen teilhaben. Gleichzeitig wurden Wünsche und Anregungen geäußert, die uns sehr für dieses Kochbuch inspiriert haben. Der Ruf nach mehr leckeren Rezepten wurde immer lauter, besonders bei denjenigen, die 5DO inzwischen regelmäßig als Bestandteil ihrer Gesundheitspflege durchführen. Mit diesem Kochbuch wollen wir allen 5DO-Prak-

tizierenden mehr geben, mehr leckere Rezepte und noch mehr praktische Tipps, die zu jeder Jahreszeit ein stressfreies und entspanntes Scheinfasten ermöglichen – ja sogar im Job oder mit der Familie. 60 leckere Gerichte warten darauf, nachgekocht zu werden. Dieses Kochbuch ist auch ein kompakter Guide und die perfekte Ergänzung zu unserem 5DO-Bestseller, aber zugleich ideal für Einsteiger ohne Scheinfastenerfahrungen. Wissensdurstige, die tiefer in die Welt des Scheinfastens eindringen wollen, sowie Beginner, die sich eine intensivere Begleitung durch die 5 Tage wünschen, sollten auf jeden Fall mit unserem Hauptbuch starten. Allen anderen wünschen wir mit diesem Ratgeber pure Gaumenfreude gepaart mit großartigen Erfolgserlebnissen.

Barbara Becker und Franca Mangiameli





1.

Die Schattenseiten der Wohlstands- gesellschaft

Unser moderner Lebensstil ist zugegebenermaßen mit sehr vielen Annehmlichkeiten verbunden. Hungern muss in den industrialisierten Ländern niemand mehr. Essen ist genügend da, und das auch noch zu jeder beliebigen Tages- und Nachtzeit. Die Auswahl ist riesig und der körperliche Aufwand für die Nahrungsbeschaffung äußerst gering. Nach einem stressigen Arbeitsalltag muss niemand sein Abendessen erjagen oder stundenlang in der Küche stehen, um es zuzubereiten. Dank Digitalisierung bestellt man sich seine Mahlzeiten einfach per Mausklick nach Hause oder man greift zu Fertiggerichten wie TK-Pizza, die man sich nur noch in den Ofen schieben muss. Der medizinische Fortschritt beschert uns darüber hinaus ein längeres

Leben. Nie ging es uns so gut wie heute. Doch das bequeme Leben im Überfluss birgt auch viele Risiken. Obwohl sich unsere Lebenserwartung in den letzten 140 Jahren mehr als verdoppelt hat, werden wir immer kränker, und das nicht erst im hohen Alter. Überernährung, Bewegungsmangel, Stress und Schlafdefizite sind die Kehrseite der modernen Wohlstandsgesellschaft. Das geht nicht spurlos an uns vorüber. Die Folgen sind chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Alzheimer, Fettleber, Krebs sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sicher ist ein langes Leben erstrebenswert, allerdings nur dann, wenn es uns gelingt, möglichst fit und gesund auf das Alter zuzusteuern.

Vom Nahrungsmangel zum Nahrungsüberfluss

Auch wenn unsere Teller heutzutage immer gut gefüllt sind und die Vorratskammern meist überquellen – das war nicht immer so. Ein Blick in die Menschheitsgeschichte zeigt: Nahrung war oft ein knappes Gut. Folglich musste unser Körper lernen, mit den wenigen Ressourcen hauszuhalten, sprich, effizient mit Energie umzugehen. Dass es uns Menschen heute noch gibt, haben wir unseren Vorfahren zu verdanken, denen es gelungen ist, ein intelligentes Stoffwechsel-Notfall-Programm zu entwickeln, auf das wir heute noch zugreifen können, wenn wir uns im Nahrungsmangel (zum Beispiel beim Fasten) befinden. Die Funktionsweise dieser SOS-Software ist simpel und dennoch genial: Essen wir über einen längeren Zeitraum nichts mehr (über 12 Stunden), kommt es in unserem Körper zu einem Treibstoffwechsel. Das heißt, wir verbrennen

dann nicht mehr vorrangig Zucker, sondern beziehen die erforderliche Energie aus unserer größten internen Vorratskammer – dem Fettgewebe. Wir verbrennen dann überwiegend Fettsäuren und daraus gebildete Ketonkörper. Letztere kann auch unsere Steuerungszentrale – das Gehirn – bestens nutzen. Diesen Stoffwechselzustand bezeichnet man als Fasten- oder Hungerstoffwechsel. Sobald wir essen, verlassen wir den Fastenmodus. Dabei legen wir den Schalter wieder um und nutzen erneut Zucker als Hauptbrennstoff. Dieses Hin- und Herschalten zwischen den Energieträgern heißt in der Fachsprache metabolischer Switch. Die Fähigkeit, je nach Situation schnell zwischen den Energiequellen zu wechseln, nennt man metabolische Flexibilität. Sie ist auch Ausdruck eines fitten und gesunden Stoffwechsels.

Chronisch krank durch chronische Überernährung

Regelmäßige ausgedehnte Esspausen, zu denen unsere Vorfahren gezwungen waren, praktizieren wir heutzutage kaum noch. Es scheint auch nicht nötig, da genug Nahrung vorhanden ist. Studien haben gezeigt, dass wir mehr Zeit essend als fastend verbringen. Zwischen dem ersten und dem letzten Bissen liegen etwa 15 Stunden. In dieser Zeit vertilgen wir drei Hauptmahlzeiten und mindestens zwei Snacks, wodurch wir den überwiegenden Teil des Tages im postprandialen Zustand (postprandial = die Phase nach dem Essen) verweilen. Nach jeder Mahlzeit kommt es in unseren Gefäßen zu einer akuten oxidativen und entzündlichen Reaktion, die zunächst eine normale Schutzmaßnahme unseres

Immunsystems darstellt. Pausenloses Füttern, vor allem von Fett-Kohlenhydrat-Bomben, wie Junkfood sie reichlich liefert, führt allerdings zu einer permanenten Aktivierung des Immunsystems. Aus einer harmlosen Entzündung kann so ein chronischer »Gefäßbrand« entstehen, der nicht nur Arteriosklerose begünstigt, sondern zum Fundament vieler Zivilisationskrankheiten wird. Die Dauerbetankung unseres Körpers mit Energie stimuliert überdies Wachstumsprozesse in den Zellen, die über das normale Maß hinausgehen. Das treibt Alterungsprozesse an und fördert Wohlstandskrankheiten.







2.

*Fasten – einfach
mal nichts essen*

Five Days Only

Noch nie war Fasten so angesagt wie heute. Und das hat auch gute Gründe, denn die phasenweise Auszeit vom Essen kann nachweislich die mentale und körperliche Gesundheit verbessern und uns vor vielen Lebensstilerkrankungen bewahren. Überraschend ist das nicht wirklich, vielmehr ist es naheliegend, dass das sporadische Zudrehen des Energiehahns uns vor genau den Erkrankungen schützt, die durch Nahrungsüberfluss entstehen. Manche Stoffwechselstörungen lassen sich durch Fasten sogar umkehren oder lindern. Einfach mal nichts essen ist also sinnvoll. Wer dem Essen nicht so radikal entsagen möchte, der greift zu sanfteren Methoden wie zum populären Intervallfasten.

Hierzu zählt das 16/8-Fasten, bei dem täglich mehrere Stunden am Stück auf Essen verzichtet wird, während in der verbleibenden Zeit nach Lust und Laune gegessen werden darf. Eine andere Softwarevariante ist das alternierende Fasten, bei dem jeden zweiten oder dritten Tag die Kalorien auf ein Viertel reduziert oder komplett eingeschränkt werden. Diesem »Fasten light« steht das intensivere, verlängerte Wasser- oder das beliebte Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger gegenüber, das sich über einen Zeitraum von 3 bis 21 Tagen erstreckt und deutlich mehr Disziplin und Motivation verlangt. Es führt aber auch zu tiefgreifenderen Veränderungen in der Biochemie unseres Körpers.

Intensives Fasten als zelluläre Verjüngungskur



Im Fastenstoffwechsel verwenden wir nicht nur einen anderen Treibstoff für unsere Zellen, sondern stimulieren in ihrem Inneren auch Reparatur- und Verjüngungsprozesse, die die Zellen widerstandsfähiger und robuster gegenüber Stress machen. Dazu

zählt beispielsweise die Autophagie – eine Art zellinterner Reinigungs- und Recyclingprozess, bei dem alte, defekte und schädliche Zellbestandteile in ihre Einzelbausteine zerlegt werden. Diese neuen, frischen Bauklötze kann die Zelle schließlich wiederverwerten, etwa zur Bildung neuer, leistungsstärkerer Mitochondrien (= Kraftwerke der Zellen), oder wir nutzen den recycelten »Zellmüll« beim Fasten als Energiequelle. Allerdings gehen Experten davon aus, dass die Aufräum- und Säuberungsintensität der Zellreinigungsflotte erst am dritten Fastentag ihren Höhepunkt erreicht, weshalb zum Zwecke der Autophagie Heilfasten effektiver erscheint als 16/8-Fasten. Zusätzlich werden durch längere Phasen des Nahrungsverzichts Stammzellen aktiviert, wodurch die Regeneration von Geweben stimuliert wird. Wir erneuern und verjüngen uns von innen heraus.

Fasten als Gesundheitsbooster

Schon lange ist bekannt, dass Fasten schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt, weshalb Menschen mit Gelenkerkrankungen (z.B. Arthritis) besonders von dieser Therapie profitieren. Mehrtägiges Fasten greift zudem nachweislich die gefährlichen Fettdepots im Bauch und in der Leber besonders schnell an und verbessert viele Risikomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz – wobei bei bereits Erkrankten ein ärztliches Okay unabdingbar ist und manchmal auch eine engmaschige ärztliche Kontrolle.

Fasten führt etwa zur Senkung des Blutdrucks, des Blutzuckers und des Insulinspiegels sowie der Verbesserung der Blutfette. Ein entgleister Stoffwechsel kann bereits nach wenigen Fastentagen wieder in die richtige Bahn gelenkt werden. Beim Fasten,

wenn kein Zucker mehr von außen zugeführt wird, ernährt sich das Gehirn überwiegend von Ketonkörpern. Dadurch bleiben wir geistig fit und leistungsfähig, auch ohne Nahrungszufuhr. Zusätzlich wird beim Fasten der Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) gebildet, ein Wachstumsbooster, der bestehende Nervenzellen schützt, die Entstehung neuer stimuliert und die Hirnleistung ankurbelt. Nahrungsverzicht wirkt sich zudem günstig auf die Zusammensetzung unserer Darmbakterien aus, stärkt das antioxidative Abwehrsystem und ermöglicht es den Blutgefäßen, sich von dem ganzen Mahlzeitenstress zu erholen. Viele Fastende beschreiben ein erhöhtes mentales Wohlbefinden, das sich bis zu einer Art Fasten-Euphorie steigern kann. Vermutlich hängt dies mit der vermehrten Bildung von Endorphinen zusammen.

Fasten ja, hungern nein – geht das?

Gehörst auch du (wie wir) zu den Menschen, die davon begeistert sind, wie sich eine Fastenkur auf die Selbstheilungskräfte auswirkt, und würdest du dich gerne im bewussten Nahrungsverzicht üben, um deine Gesundheit zu verbessern oder zu erhalten, deine Selbstwirksamkeit zu stärken, dein Bewusstsein zu erweitern oder deinen Zellen einen Frischekick zu verpassen? Allerdings entmutigt dich der Gedanke, tageweise ohne Essen auszuhalten? Du hast Angst, es nicht durchzuhalten, oder hast schlicht nicht die Zeit und/oder das Geld, eine teure Fastenklinik aufzusuchen, um dich ein bis zwei Wochen medizinisch begleiten und betreuen

zu lassen? Wäre es nicht großartig, wenn es eine Fastenmethode gäbe, die du sicher und bequem zu Hause durchführen könntest, bei der du nicht auf alle Mahlzeiten verzichten müsstest und mit der du trotzdem in den Genuss zahlreicher Fasteneffekte kämest? Mit unserem revolutionären Scheinfastenkonzept »Five Days Only« bekommst du genau das.





3.

*Five Days
Only (5DO) –
das innovative
Fastenkonzept*

Five Days Only

Essen und gleichzeitig fasten? Was nach einem Widerspruch klingt, ist tatsächlich möglich – mit Five Days Only (FDO), dem 5-tägigen revolutionären Fastenprogramm, das in den Medien unter dem Begriff »Scheinfasten« bekannt geworden ist. Wie das Wort schon vermuten lässt, geht es in diesem Konzept darum, etwas vorzutäuschen, und zwar einen Nahrungsmangel. Das heißt, man tut nur so, als würde man nichts essen. In Wirklichkeit nimmt man aber leckere Mahlzeiten zu sich. Diese sind so clever zusammengesetzt, dass der Körper sie nicht

als Nahrung erkennt. Er »denkt« also, wir hungern. Daher tut er das, was er bereits vor Millionen von Jahren in Phasen des Darbens gemacht hat, um zu überleben: Er schaltet das Fastenprogramm ein, eine Notfallsoftware, die tief in unseren Genen verankert ist und die, richtig eingesetzt, das Potenzial hat, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Genial, oder? Bevor wir nun tiefer in die Umsetzung unseres 5DO-Programms eintauchen, wollen wir dich vorab mit ein paar Hintergrundinformationen zur Scheinfastendiät füttern.

Wer hat's erfunden?

Zunächst verraten wir dir, wer diese geniale Fastenmethode, die im Original *fasting mimicking diet* (FMD) heißt, erfunden hat. Schließlich wollen wir uns nicht mit fremden Federn schmücken. Anerkennung und Lob gebühren dem Krebs- und Altersforscher Prof. Valter Longo vom Longevity Institute der University of Southern California in den USA. Er hat die FMD entwickelt und, zunächst an Labortieren, intensiv erforscht – mit sensationellen und zukunftsweisenden Erkenntnissen. Mittlerweile gibt es auch gut ein Dutzend Studien am Menschen mit vielversprechenden Ergebnissen. Und dann gibt es noch einige Studien in der Pipeline, auf deren Veröffentlichung wir schon gespannt warten. Ursprünglich hat Prof. Longo die FMD als unterstützende Maßnahme zu Krebstherapien ent-

wickelt, mit dem Ziel, diese wirksamer zu machen und die Nebenwirkungen der Chemotherapie zu reduzieren. Doch inzwischen nehmen Wissenschaftler die Scheinfastendiät nicht nur mit Blick auf die Krebsbehandlung genauer unter die Lupe, sondern untersuchen ihre Wirksamkeit auch bei Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, multipler Sklerose, Depressionen, entzündlichen Darmerkrankungen sowie Übergewicht und damit einhergehenden Stoffwechselstörungen. Für seine bahnbrechende Forschung im Bereich Anti-Aging wurde Valter Longo 2018 sogar vom *Time Magazine* als eine der 50 bedeutendsten Personen im Gesundheitswesen geehrt.

Die Idee dahinter

Ziel der FMD ist es, den Körper trotz Essen in den Fastenmodus zu versetzen und dabei vergleichbar günstige Gesundheitseffekte zu erzielen wie mit reinem Wasser- oder Heilfasten. Das macht das Fasten für viele Menschen attraktiver, weil es einfacher und sicherer in der Umsetzung ist. Damit das Täuschungsmanöver gelingt und der Körper trotz Essen in den Fastenmodus schaltet, braucht es einen ausgeklügelten Nährstoffmix, mit dem:

1. körpereigene Fettreserven mobilisiert werden und die Ketose gefördert wird.

Hierfür muss der kleine Zuckerspeicher (Zucker wird in der Leber als Glykogen gespeichert) in der

Leber möglichst leer sein, erst dann kann der Körper in den Fastenstoffwechsel schalten und sich zur Energieversorgung seiner Organe, Gewebe und Zellen der größten Vorratskammer – des Fettgewebes – bedienen. Als Treibstoff nutzt er dann statt vorwiegend Zucker (wie das nach dem Essen der Fall ist) überwiegend Fettsäuren sowie daraus gebildete Ketonkörper (wie beim Fasten). Das ist der metabolische Switch, den wir bereits auf Seite 10 erwähnt haben. Um das zu erreichen, sollte einerseits der Glykogenspeicher in der Leber nicht weiter mit Zucker betankt und andererseits der vorhandene Zucker aufgebraucht werden.

2. der Schalter für Wachstumsprozesse ausgeschaltet und der für Reparatur- und Reinigungsarbeiten angeknüpft wird.

Zu viele Kalorien sowie eine permanente Zufuhr von Eiweiß (vor allem tierischem) und Kohlenhydraten (speziell Zucker und raffinerter Stärke) führen zu einer Erhöhung des *Insulin-like Growth Factor 1* (IGF-1) und des Hormons Insulin. Deren Aufgabe ist es unter anderem, Wachstumsprozesse voranzutreiben, die gut und wichtig sind, solange der Aufbaumodus nicht chronisch wird, was aber mit unserem heutigen Ernährungsstil der Fall ist. Wichtig ist es daher, unserem Körper regelmäßige Verschnaufpausen zu geben. Die sind essenziell, um Zellen und Gewebe vom anfallenden Zellmüll zu befreien (Autophagie), sie zu regenerieren und sie stressresistenter zu machen.

