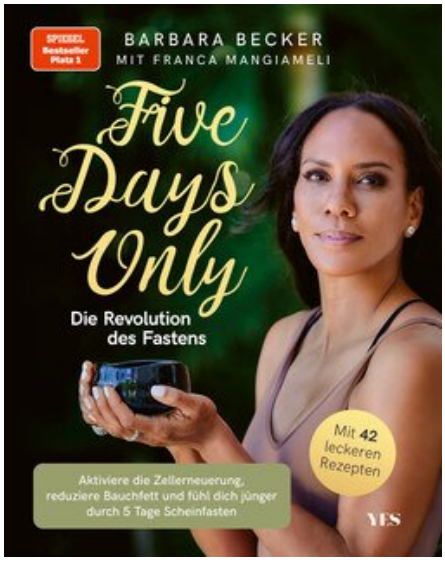
Becker, Barbara / Mangiameli, Franca
Five days only. Die Revolution des Fastens

Reading excerpt

Five days only. Die Revolution des Fastens
of Becker, Barbara / Mangiameli, Franca
Publisher: mvg



https://www.narayana-verlag.com/b30419

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

BARBARA BECKER
MIT FRANCA MANGIAMELI

Five Days Only

Aktiviere die Zellerneuerung,
reduziere Bauchfett und fühl dich jünger
durch 5 Tage Scheinfasten

YES

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort von Barbara Becker

Immer wieder werde ich gefragt, ob ich Angst vor dem Älterwerden habe. Nein, habe ich nicht, denn jedes Alter hat seine Vorzüge und Besonderheiten. Mein persönliches Ziel ist es, meine Gesundheit so gut es geht zu konservieren, um jede neue Lebensphase, in die ich eintrete, bei guter körperlicher und mentaler Verfassung zu genießen. Sicher, das Altern gehört zum Leben dazu, doch wie gebrechlich wir werden, können wir ein Stück weit selbst durch unseren Lebensstil steuern. So ist unser Körper zwar in der Lage, auch ungesunde Lebensgewohnheiten über viele Jahre hinweg zu kompensieren – doch irgendwann kommt der Punkt, an dem die Rechnung nicht mehr aufgeht. Das System kippt und wir werden krank. Mit anderen Worten: Je größer der Raubbau, den wir an unserem Körper betreiben, desto bitterer rächt sich das im Alter. Der erste Schritt zu einem länger gesünderen Ich ist die Einsicht, dass wir nicht nur nehmen dürfen, sondern unserem Körper auch immer etwas zurückgeben und so ein Gleichgewicht zwischen Genuss und Gesundheit herstellen sollten. Ich zum Beispiel liebe Schokolade und zugegeben, auch ich esse gerne mal eine Pizza. Am liebsten speise ich gemeinsam mit meiner Familie und meinen Freunden an der langen Tafel. Wir zelebrieren das Essen, reden, lachen und trinken das eine oder andere Glas Wein. Und weil es miteinander so schön ist, dehnen wir den Abend auch mal bis in die Nacht aus, mit der Folge, dass mein Körper nicht genug Schlaf bekommt. Das ist meine Genussseite. Auf der anderen Seite steht meine Gesundheit, die mir sehr wichtig ist und die ich pflege – mit Dingen, die mir Spaß machen und guttun. Ich liebe es, mich zu bewegen, ich liebe es, gesund zu essen und ich liebe es, mich bewusst zu entspannen, um Kraft zu tanken. Bewegung, Ernährung, Entspannung: Das sind die drei tragenden Säulen, die meinen Tempel, der sinnbildlich für meine Gesundheit steht, bisher gestützt haben.

Mit Begeisterung las ich das Buch *The Longevity Diet* (deutsche Ausgabe: *Iss dich jung*) des Zellbiologen und Altersforschers Prof. Valter Longo vom Institut für Langlebigkeit an der Universität von Südkalifornien. Meine Aufmerksamkeit blieb bei dem Kapitel »Scheinfasten« hängen. Es hat mir die Augen geöffnet und mir bewusst gemacht, dass diese wesentliche Säule in meinem Self-Care-Gesundheitsprogramm noch fehlte. Die Idee zu fasten, ohne dabei auf Essen verzichten zu müssen, gefiel mir. Die positiven Gesundheitseffekte des kompletten Nahrungsverzichts konnte ich zuvor schon bei meiner Mutter beobachten. Mit 50 hat sie sich aufgrund ihrer Arthrose zum ersten Mal einer mehrtägigen Heilfastenkur unterzogen. Die Therapie hat ihr unglaublich gut geholfen, die Schmerzen zu lindern. Seitdem fastet sie zwei- bis dreimal im Jahr, wofür ich sie sehr bewundere. Von der Wirksamkeit des Fastens, vor allem zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen, bin ich also schon lange überzeugt. Allerdings kam Heil- oder Wasserfasten für mich persönlich nie infrage, zu groß war und ist mein Respekt davor, tagelang ohne Essen zu sein. Eine Fastenkur jedoch, bei der Mahlzeiten erlaubt sind, die traute ich mir zu. Um noch mehr über diese innovative Diät, die das Fasten imitiert, zu erfahren, hörte ich mir diverse Podcasts mit Prof. Valter Longo

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

an. Seine Erkenntnisse über die Wirksamkeit dieser alternativen Fastenmethode zur Behandlung und Prävention von Erkrankungen, aber auch die Vorstellung, sich durch Scheinfasten von innen heraus zu verjüngen und dadurch auf Zellebene Alterungsprozesse zu verlangsamen, haben mich fasziniert. Mir ist bewusst, dass die Mehrheit von Prof. Longos Studienergebnissen aus der Grundlagenforschung stammt, doch inzwischen gibt es auch immer mehr vielversprechende Untersuchungen am Menschen, die seine Hypothesen untermauern. Überzeugt haben mich vor allem die Mechanismen, mit denen die fastenimitierende Diät die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, ohne dass dafür komplett auf Nahrung verzichtet werden muss. Ich wollte das Scheinfasten am liebsten sofort umsetzen. Allerdings schreckte mich der Gedanke ab, fünf Tage lang Tütensuppen zu essen, wie es das von Prof. Longo entwickelte Programm vorsah. Auch wenn in vielen Erfahrungsberichten ihr guter Geschmack immer wieder betont wird, für mich kommt Convenience einfach nicht infrage. Folglich kam mir die Idee, mein »eigenes Süppchen zu kochen« und das Scheinfasten mit echten Lebensmitteln auszuprobieren. Als Laie stößt man da aber schnell an seine Grenzen. Für die Entwicklung und Berechnung nährwerteoptimierter Rezepte suchte ich mir deshalb professionelle Unterstützung von einer Ernährungsexpertin. Gemeinsam mit der Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Franca Mangiameli, die auch Mitautorin dieses Buches ist, konzipierte ich schließlich die Scheinfastendiät für Echt-Esser – und nannte die Methode Five Days Only (5DO). Zusammen mit Freunden erprobten wir mehrfach die Gerichte unserer eigenen fastenimitierenden Kur. Die Rezepte sind einfach köstlich, machen gut satt und das Wichtigste überhaupt: Sie sind schnell und einfach zuzubereiten. Schließlich möchte keiner beim Fasten stundenlang in der Küche stehen. Zwei- bis dreimal im Jahr gönne ich mir diese fünftägige Verjüngungskur. Sie tut mir gut, erfrischt meinen Körper und belebt meinen Geist. 5DO hat damit Einzug in mein Leben gehalten und ist neben Bewegung, Ernährung und Entspannung ein elementares Hilfsmittel zur Pflege meiner Gesundheit geworden.

Mit diesem Buch und der dazu entstandenen Five-Days-Only-Videoserie als Begleitung für die 5 Tage Scheinfasten möchte ich dir diese einfache und hocheffektive Form des Fastens (im wahrsten Sinne des Wortes) schmackhaft machen, meine Erfahrungen und meine Begeisterung mit dir teilen und dich zum Nachmachen inspirieren. Damit du 5DO mit Leichtigkeit meistern wirst, stehe ich dir mit meinem Fasten-Guide von Anfang an mit vielen Tipps und praxisrelevanten Informationen zur Seite. Dieser Ratgeber ist auch ein allgemeiner Appell an alle, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Das ist in der aktuellen Coronapandemie wichtiger als je zuvor. Denn wir wissen, dass das Virus besonders hart zuschlägt, je kränker und anfälliger unser Stoffwechsel ist. Scheinfasten ist eine ideale Möglichkeit, die körperliche Widerstandkraft zu stärken und damit ein schlechter Wirt für das Virus zu werden.

Worauf wartest du also noch? Lass uns gemeinsam in die Welt des Scheinfastens eintauchen und einen gesundheitlichen Neuanfang starten.

Deine Barbara

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort von Franca Mangiameli

Es ist mindestens 20 Jahre her, dass eine meiner Patientinnen mit Begeisterung von ihrer fünftägigen Heilfastenkur erzählte. Sie hätte abgenommen und fühle sich großartig – körperlich wie mental. Ich schlug die Hände über dem Kopf zusammen und äußerte sofort meine Bedenken. Fünf Tage nichts essen, nur Brühe trinken – das sei ungesund, gefährlich und begünstige über den Muskelabbau einen Jo-Jo-Effekt, so meine Argumentation. Ohne mich ernsthaft mit dem Fasten auseinandergesetzt zu haben, lehnte ich dieses Naturheilverfahren von vornherein ab. Zu diesem Zeitpunkt wurde Heilfasten auch von vielen Medizinerinnen und Medizinern und Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern müde belächelt und in die Esoterik-Schublade gesteckt. Zu Unrecht, wie ich heute weiß.

Es brauchte ein paar Jahre, bis ich mich dem Fasten intensiver widmete. Alles begann mit der Idee, einen alternativen Diätansatz für meine übergewichtigen Patientinnen und Patienten zu finden. Der Goldstandard der Adipositastherapie ist die tägliche Kalorienreduktion. Leider ist dieses Konzept auf Dauer nicht mit Erfolg gekrönt, weil die meisten Betroffenen sich schwertun, jeden Tag weniger zu essen. Auf der Suche nach einer Alternative zur klassischen Gewichtsreduktion bin ich vor etwa zehn Jahren auf ein paar vielversprechende Studienergebnisse (das waren damals gerade mal eine Handvoll) zum alternierenden Fasten gestoßen. Hierbei handelt es sich um eine Form des Intervallfastens, bei der sich ein reiner Wassertag mit einem Essenstag abwechselt. Bei der weniger strengen Variante dürfen am Fastentag sogar 400 bis 600 Kalorien zugeführt werden. Zwei- bis dreimal pro Woche »fasten light« und an den verbleibenden Tagen ohne Kalorieneinschränkung essen – das war genau die Strategie, nach der ich gesucht hatte. Basierend auf diesem Konzept entwickelte ich die *Calorie Cutting Days,* die ich bis heute in der Beratung einsetze. Viele meiner Patienten, die mit anderen Diätmaßnahmen nicht abnehmen, konnten damit endlich wieder Gewicht verlieren oder einen Gewichtsstillstand überwinden. Aber es gab noch andere bemerkenswerte Stoffwechseleffekte. Mit der phasenweise drastischen Kalorieneinschränkung konnten viele Kunden ihren Blutdruck, den Blutzuckerspiegel und sämtliche Blutfette senken sowie Leberfett abbauen. Die Ergebnisse waren sehr ermutigend und die Compliance besser als gedacht. Intervallfasten,

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

von dem es verschiedene Varianten gibt, ist mittlerweile ein heiß begehrtes Forschungsgebiet und eine der beliebtesten Diäten überhaupt. Mein Interesse damals beschränkte sich jedoch nicht nur auf das Intervallfasten. Mit der Zeit verlagerte sich meine Aufmerksamkeit auf eine Fastenform, die ich Jahre zuvor noch abgewertet hatte – das Wasser- und Heilfasten. Ich wollte verstehen, was in unserem Körper passiert, wenn wir nicht nur stunden-, sondern tageweise komplett aufs Essen verzichten. Mich interessierte, wie lange unser Körper ohne Nahrung auskommt und wie er uns versorgt, wenn eine gewisse Zeit kein Energienachschub kommt. Je intensiver ich den Fastenstoffwechsel studierte, je tiefer ich in die molekularen und zellulären Abläufe eintauchte, desto faszinierter war ich von unserem Körper und seiner Fähigkeit, sich an Nahrungsmangel anzupassen. Mein Wissen und meine Erkenntnisse über den therapeutischen und präventiven Nutzen des bewussten Nahrungsverzichts änderten grundlegend meine Haltung zum Heilfasten. Obwohl ich diesem Naturheilverfahren mittlerweile sehr positiv gegenüberstehe, kann ich allerdings bis heute eines nicht aufbringen: den Mut, es auszuprobieren. Mehrere Tage nichts essen oder nur Gemüsesäfte trinken, das traue ich mir nicht zu. Zudem würde ich Heilfasten nur mit ärztlicher Begleitung durchführen wollen, was mit einem sieben- bis zehntägigen Aufenthalt in einer Fastenklinik verbunden wäre. Für mich als Mutter von zwei kleinen Kindern zeitlich schwer umzusetzen.

Bei der Vorbereitung eines Fastenseminars für Gesundheitsexperten bin ich 2017 glücklicherweise über eine Studie gestolpert, die mich aufhorchen ließ. Es ging um eine fastenimitierende Diät, deren spezieller Nährstoff-Mix den Körper in einen Fastenzustand versetzt, obwohl man Mahlzeiten zu sich nimmt. Effekte wie mit reinem Wasserfasten erzielen, aber ohne Nahrungsverzicht – das waren ein bahnbrechender Ansatz und eine umsetzbare Option für mich. Seither juckte es mich immer wieder in den Fingern, diese innovative Scheinfastendiät, die Prof. Valter Longo entwickelt hat, zu testen. Doch mir fehlte der letzte Motivationsschub, um damit zu starten. Zwei Jahre später bekam ich erfreulicherweise die Anfrage des Verlages Yes Publishing für dieses Buch. Die Idee, mit Barbara Becker ein Scheinfastenkonzept mit echten Lebensmitteln zu entwickeln, fand ich großartig. Zum einen, weil ich dadurch den finalen Anstoß bekam, das Scheinfasten endlich umzusetzen, aber mit Mahlzeiten, die mir zusagen. Zum anderen, weil Barbara Becker als eine der erfolgreichsten Fitness-Ikonen hierzulande das Thema Gesundheit glaubwürdig repräsentiert. Durch ihre Popularität erreicht sie viele Menschen und eröffnet somit einer breiten Masse Zugang zu einer sanften Fastenmethode, die hierzulande noch wenig verbreitet ist, und mit der man in kurzer Zeit beeindruckende Gesundheitseffekte erzielen kann. Gemeinsam konzipierten wir schließlich Five Days Only mit vielen leckeren Rezepten, die jede von uns im Selbstversuch testete. Innerhalb von wenigen Tagen konnte ich zehn Freiwillige aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis für meinen 5DO-Probelauf gewinnen. Von der Resonanz war ich wirklich überwältigt. Niemals hätte ich es für möglich gehalten, dass mehr als 80 Prozent meine Einladung, mit mir gemeinsam scheinzufasten, annehmen würden. Diese Bereitschaft zeigt, dass die Hürde, eine fastenimitierende Diät zu befolgen, niedriger ist, als sich

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

einer strengen Heilfastenkur zu unterziehen. Nur eine Teilnehmerin hatte hierbei Erfahrung mit dem Langzeitfasten. Für alle anderen war es absolutes Neuland. 5DO besitzt somit das Potenzial, selbst Fastenanfänger und -skeptiker aus der Komfortzone zu locken. Als Ernährungscoach begleitete ich die 5DO-Gruppe über eine Messenger-App. Wir kommunizierten täglich, schickten uns Rezeptfotos, teilten die Hochs und Tiefs und freuten uns, am Ende das große Finale – das sogenannte Re-Feeding – erreicht zu haben. Der Austausch in der Gruppe war eine enorme Stütze, besonders an Tagen, an denen vermehrt Hungergefühle sowie Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen auftraten. Am Ende des Weges aber wurden wir belohnt, mit großartigen Erfolgen und Erfahrungen, die sich nicht nur auf die Gesundheit und das Körpergefühl beschränkten. Auch das Ess- und Ernährungsverhalten wurde positiv beeinflusst und die Selbstwirksamkeit gestärkt. Ich fühlte mich am sechsten Tag mental klar, körperlich fit und leichter. Besonders wohltuend und beruhigend wirkte sich das Scheinfasten auf meinen Bauch aus. Verdauungsstörungen, Völlegefühle und Magengeräusche waren komplett verschwunden. Mit 5DO habe ich endlich ein Fastenprogramm gefunden, das mir Spaß macht, innerhalb der Familie umsetzbar ist und das ich inzwischen zweimal pro Jahr zur Reinigung von Körper und Geist anwende.

Nutze auch du die einzigartige Gelegenheit, mit unserem Scheinfasten-Programm Five Days Only, kurz 5DO, deinen Körper von innen heraus zu regenerieren.

Franca Mangiameli

Franca Mangiameli ist Diplom-Ökotrophologin und hat in Gießen Ernährungswissenschaften studiert. 2001 wurde sie für ihre Examensarbeit mit dem Oecotrophicapreis ausgezeichnet. Seit 1999 ist sie Netzwerkleiterin und Foodcoach bei DR. AMBROSIUS Ernährungsberatung und seit 2010 Geschäftsführerin bei der essteam GbR, die Fachseminare und Ernährungsberatung anbietet. Seit Jahren wendet sie verschiedene Formen des Fastens erfolgreich als Ernährungstherapie bei ihren Klienten an. Sie hat zahlreiche erfolgreiche Ernährungsratgeber geschrieben und stand mehrfach mit ihren Ernährungstipps vor der Kamera.

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

1

Fasten – so alt wie die Menschheit

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Nahrungsverzicht – ein Trend mit Tradition

Ob Intervall- oder Heilfasten – Fasten liegt voll im Trend! Wenn es darum geht, die körperliche Gesundheit zu verbessern, die mentale Leistungsfähigkeit zu stärken und die Seele zu verwöhnen, verzichten immer mehr Menschen phasenweise auf das Essen. Doch auch wenn Fasten aktuell sehr in ist, neu ist es nicht. Im Gegenteil, es ist uralt – und daher auch bewährt. Seit es uns Menschen auf Erden gibt, und das sind immerhin gut 2,5 Millionen Jahre, üben wir uns in Essensabstinenz, die meiste Zeit davon jedoch unfreiwillig. Nahrungsknappheit hat unsere Vorfahren schon immer zu ausgedehnten Fastenphasen gezwungen. Es war daher völlig normal, dass ihre Mägen für mehrere Tage oder Wochen leer blieben. Gleichzeitig mussten sie jedoch ihre geistige wie körperliche Fitness bewahren, denn hätten sie sich hungrig, schmollend und antrieblos in die Höhle zurückgezogen, gäbe es uns wohl nicht mehr. Dass es die Spezies Mensch noch gibt, haben wir den raffinierten Anpassungsmechanismen zu verdanken, die unsere Vorfahren entwickeln mussten, um ihren Energiebedarf selbst in kargen Zeiten zu sichern. Diese geniale Überlebenssoftware haben sie uns hinterlassen. Sie beinhaltet nicht nur wichtige Verhaltensweisen zur Nahrungsmittelbeschaffung, sondern auch ein effizientes Energiesparprogramm sowie einen flexiblen Stoffwechselumschalter. Noch heute, also etwa 84 000 Generationen später, tragen wir dieses wertvolle Steinzeit-Erbe in unseren Genen. Allerdings nutzen wir es nur selten – mit dramatischen gesundheitlichen Folgen. Dazu später mehr. Werfen wir erst einmal einen genaueren Blick auf dieses phänomenale Überlebensprogramm.

Hunger: ein wichtiger Motivator für die Nahrungssuche

Während wir uns heute beim kleinsten Anzeichen eines Hungergefühls schon leistungsschwach und unkonzentriert fühlen und dieses unangenehme Grummeln in der Bauchgegend sofort abstellen wollen, war der knurrende Magen für unsere Ahnen ein lebenswichtiger Antreiber und Motivator, um Nahrung zu suchen oder ein Beutetier zu jagen. Das Mammut wartete allerdings nicht vor der Höhle, um erlegt zu werden. Wer seinen Hunger stillen wollte, musste körperlich aktiv werden, ganz nach dem Motto: erst die Arbeit, dann das Essvergnügen. Im besten Fall wurde man nach mehrstündiger, anstrengender Nahrungssuche mit einer mehr oder weniger üppigen Mahlzeit belohnt. Die musste zeitnah verspeist werden, denn die Möglichkeiten, das Jagdgut haltbar zu machen, waren noch nicht bekannt. Außerdem wollte man seine Energiereserven zügig wieder auffüllen, um sich für die nächste karge Zeit zu wappnen. Im schlimmsten Fall ging man jedoch leer aus und die Hungerperiode verlängerte sich, vor allem in den Wintermonaten, wenn auch die Pflanzennahrung knapp war.

Der Energiespar-Modus

Eine Schlüsselkomponente des Überlebensprogramms war die Energiekonservierung. Hielt durch die erfolglose Jagd oder magere Ausbeute der Nahrungsentzug an, musste der Organismus ein Notfallprogramm aktivieren, das es ihm ermöglich-

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

te, sparsamer und effizienter mit seinen Ressourcen hauszuhalten. Heißt konkret: Der Grundumsatz, also die Energie, die der Körper in absoluter Ruhe benötigt, um alle Zell- und Organfunktionen aufrechtzuerhalten, wurde gedrosselt. Infolgedessen sanken die Körpertemperatur, die Atem- und Herzfrequenz sowie der Blutdruck, die Verdauungsarbeit ging zurück (war ja auch unnötig im Mangel) und die Fruchtbarkeit wurde vorsichtshalber eingestellt. War die Nahrungsbeschaffung erfolgreich, mussten Reserven für die nächsten Hungerperioden deponiert werden. Am sinnvollsten war das in Form von Fettdepots. Die besten Überlebenschancen hatten folglich jene, die in der Lage waren, leicht Speck anzusetzen. Um noch länger von den angelegten Vorräten zu zehren, war es wichtig, diese möglichst zu schonen. Deshalb war es vorteilhaft, sich außerhalb der Nahrungssuche körperlich nicht zu verausgaben, um nicht noch zusätzlich Energie zu verschwenden. Das könnte auch erklären, warum viele von uns noch heute nach dem Essen ein gesteigertes Ruhebedürfnis verspüren.

Brennstoffwechsel: metabolischer Switch

In Magerzeiten bei klarem Verstand zu bleiben, war für unsere Ahnen überlebenswichtig, denn ein ausgehungertes Hirn war weder ein guter Berater noch ein tauglicher Helfer in der Not. Die Versorgung des Denkorgans mit Energie hatte daher höchste Priorität. Um diese sicherzustellen, musste der Körper ans Eingemachte gehen und seine Reserven anzapfen. Dafür musste er einen speziellen Stoffwechselweg einschalten, den sogenannten Hunger- bzw. Fastenstoffwechsel.

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Exkurs

Was genau passiert im Fastenstoffwechsel?

Kommt nach der letzten Mahlzeit kein Nachschub, zapft der Körper als Erstes die Zuckerreserven (Glukose) in der Leber an, um damit die Energieversorgung seiner Organe sicherzustellen. Nach etwa zwölf Stunden sind diese Vorräte weitgehend aufgebraucht. Das Gehirn ist aber immer noch auf Zucker als Brennstoff angewiesen, andere Organe wie die roten Blutkörperchen und Zellen des Nierenmarks sind sogar dauerhaft davon abhängig, und auch die Nervenzellen kommen nicht ganz ohne aus. Wie kann ihre Versorgung trotz leerer Zuckerspeicher nun sichergestellt werden?

Die Leber als zentrales Stoffwechselorgan besitzt das nötige Werkzeug, um aus anderen Stoffen die erforderliche Glukose zu bilden. Als Ausgangssubstanz verwendet sie Aminosäuren, das sind Eiweißbausteine, die sie entweder aus der Nahrung bezieht oder aus der Muskulatur, wenn wir fasten. Ein anhaltender Muskelabbau zur Zuckerherstellung hat jedoch erhebliche Nachteile und wäre mit dem Niedergang unserer fleißigen Jäger und Sammler einhergegangen. Daher ist diese Art der Zuckerbeschaffung nur eine Überbrückungshilfe, die so lange genutzt wird, bis sich der Körper seiner größten Energiereserve bedient – des Fettgewebes. Mit jeder zusätzlichen Fastenstunde steigt die Energiegewinnung aus Fettsäuren, die von den meisten Körperzellen gut als Brennstoff genutzt werden können. Zudem kann die Leber aus Glyzerin, einem Stoff, der beim Abbau der Fettreserven anfällt, auch etwas Zucker bilden. Das Gehirn ist aber ein wahrer Energiefresser – und da der so gebildete Zucker ihm nicht ausreicht und es die Fettsäuren nicht auf direktem Wege nutzen kann, muss für das Oberstübchen ein alternativer Brennstoff her. Jetzt ist wieder die Leber gefragt. Als Transformator kann sie aus einem Teil der während der Fastenperiode reichlich vorhandenen Fettsäuren Ketone (alternative Brennstoffe) bilden und die können vom Gehirn bestens genutzt werden. Dadurch sinkt sein Zuckerbedarf auf ein Minimum. Ketone sind also für das Denkorgan die Retter in der Hungersnot und gleichzeitig geniale Muskel- und Nervenschützer. Wie wichtig Ketone sind und was diese kleinen Superbrennstoffe für Gesundheitseffekte zu bieten haben, werden wir später noch näher beleuchten.

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Info

Fastenstoffwechsel bedeutet Brennstoffwechsel

Im Fastenstoffwechsel nutzt der Körper nicht mehr vorrangig Zucker, sondern Fettsäuren und Ketonkörper zur Energiegewinnung. Trotz ihrer schlanken Körper konnten sich unsere Vorfahren auf diesem Wege tageweise und theoretisch auch bis zu zwei Monate lang von ihren Fettreserven ernähren. Sobald wieder Essbares ihre Mägen füllte, wurde umgeschaltet – vom Brennstoff Fettsäuren/Ketone zum Brennstoff Zucker. Das ging besonders schnell, wenn kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Früchte oder Honig ihren Verdauungstrakt durchquerten. In der Fachwelt nennt man diesen Wechsel der Brennstoffe auch metabolischen Switch. Die Fähigkeit, je nach Energiebedarf und Nährstoffverfügbarkeit zügig zwischen den beiden Energieträgern hin- und herzuschalten, nennt man heute »metabolische Flexibilität«. Und die war bei unseren Vorfahren nicht nur sehr ausgeprägt, sondern auch überlebenswichtig.

Konservierte Überlebenssoftware im Off-Modus

99,5 Prozent unseres menschlichen Daseins auf Erden lebten wir als Jäger und Sammler und ernährten uns ausschließlich von natürlichen, weitgehend unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Gegessen wurde das, was die Umgebung, in der wir lebten und (meistens im fastenden Zustand) jagten, für uns bereithielt. Es war nicht vorhersehbar, wann es wieder eine Mahlzeit gab. Je nach Saison und geografischer Lage gab es Früchte, vor allem Beeren, sowie Wurzeln, Knollen, Kräuter, Nüsse, Wild, Fisch und sogar Honig. Mit Beginn des Ackerbaus vor rund 10 000 Jahren, besonders aber mit der Industrialisierung in den letzten 250 Jahren, hat sich unser Lebensstil in rasender Geschwindigkeit radikal verändert. Biologisch sind wir vermutlich aber immer noch an eine Umgebung angepasst, die von periodischem Nahrungsmangel geprägt ist. Man könnte also sagen, dass wir, mit Steinzeitgenen ausgestattet, in einer Hightech-Welt festsitzen (im wahrsten Sinne des Wortes), in der permanent etwas Essbares (meistens zu viel vom Falschen) unseren Verdauungstrakt durchquert, was unseren altmodischen Stoffwechsel vor eine besondere Herausforderung stellt.

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Der moderne Mensch: Daueresser mit Sitzapparat

Während unsere Vorfahren hauptsächlich bei Tageslicht jagten und speisten, also im Einklang mit ihrem biologischen Tag-Nacht-Rhythmus, können wir heutzutage durch die Erfindung des künstlichen Lichts unser Essenszeitfenster bis in den Abend und sogar bis spät in die Nacht ausdehnen. Spätes Essen aber bringt nicht nur unsere innere Uhr aus dem Takt, sondern verkürzt auch die für unseren Körper so wichtige nächtliche Fastendauer. Fünf bis acht Mahlzeiten bzw. Snacks packen wir so in unseren Tag und essen diese verteilt über durchschnittlich 15 Stunden. Lange Zeit wurde sogar offiziell empfohlen, täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks zu essen, um aufkommenden Hunger auszubremsen. Total verrückt, oder? Denn damit verbringen wir mehr Zeit essend und verdauend als fastend, wodurch unser geniales Überlebensprogramm die meiste Zeit im *Off-Modus* verharrt. Aber nicht nur das – dem Internet sei Dank können wir uns außerdem per Mausklick das Essen jederzeit direkt nach Hause liefern lassen, was uns auch noch die anstrengende Nahrungsbeschaffung erspart.

Zu viel vom Falschen

Während wir also den ganzen Tag »festsitzen«, befeuern wir unseren trägen Körper auch noch mit nährstoffarmen Kalorienbomben. Besonders beliebt ist die *Worst-case*-Kombi aus hoch verarbei-

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

teten Kohlenhydraten und Fetten – sprich Pizza, Pommes, Croissants, Schokobagels und dergleichen –, die dann womöglich noch mit süßen Getränken heruntergespült wird.

Energiereiches Verlangen: ein Erbe der Steinzeit

Lass uns ein kleines Experiment machen! Schließe hierfür deine Augen und stelle dir gedämpften Brokkoli oder einen Teller mit Blattsalaten vor. Was löst dieser imaginäre Anblick bei dir aus? Vermutlich nicht viel. Jetzt schließe wieder deine Augen und stelle dir eine herrlich duftende Pizza vor, einen leckeren Eisbecher, eine heiße Currywurst mit Pommes oder einen Apfelstrudel. Was empfindest du jetzt? Wahrscheinlich kommt schon deutlich mehr Verlangen auf, richtig? Wenn du Hunger hättest, wonach würdest du greifen? Zum Brokkoli oder zur Pizza? Bei den meisten Menschen würde die Speichelproduktion klar bei Pizza & Co anspringen und das hat auch gute Gründe. Unser Verlangen nach besonders energiedichten Lebensmitteln ist ein Vermächtnis unserer Vorfahren. Ihre Begierde nach kalorienreichen Nahrungsmitteln war überlebenswichtig. Hatte man die Wahl zwischen Honig und Beeren, hätte man sich erst einmal den Honig einverleibt, weil er mehr Kalorien liefert. Auch wenn diese Notwendigkeit inzwischen nicht mehr besteht, sind wir auch heute noch besonders empfänglich für kalorienreiches Essen. Die Kombination aus viel Fett und Zucker und/oder Stärke finden wir zudem besonders schmackhaft. Deswegen lassen Pizza, Pommes & Co, aber auch Mousse au Chocolat oder Nudeln mit Sahnesoße unser Belohnungszentrum im Gehirn aufblinken. Davon wollen wir mehr! Die Gefahr, dass wir uns an solchen Fett-Kohlenhydrat-Kombinationen überessen, ist daher leider groß. Vor allem dann, wenn es sich um hochverarbeitete, industriell hergestellte Produkte handelt, die nicht lange sättigen, sondern vielmehr den Appetit immer weiter anregen und uns so zum Weiteressen verführen. Hinzu kommt, dass wir in einer Umwelt leben, in der uns genau diese Lebensmittel an jeder Ecke und zu jeder Tages- und Nachtzeit anlachen. Das macht es für viele Menschen so schwer, ihnen zu widerstehen.

Wie leicht man sich durch den Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel Körperfett anfuttern kann, zeigt eine beeindruckende Studie von Dr. Kevin Hall, US-Forscher am National Institute of Health. Unter Laborbedingungen bekamen seine Probanden in einer Testphase zwei Wochen lang nur hochverarbeitete Mahlzeiten serviert und in einer weiteren zweiwöchigen Testphase bekamen sie ausschließlich Gerichte, die aus möglichst naturbelassenen Zutaten zubereitet worden waren. Das Besondere an dieser Studie: Die Mahlzeiten enthielten gleich viele Kalorien, Eiweiß, Fett, Zucker und Ballaststoffe und die Studienteilnehmer durften in jeder Testphase so viel davon essen, wie sie wollten oder bis sie satt waren. Das Ergebnis: Zwei Wochen Junkfood führte dazu, dass sich die Probanden überaßen und durchschnittlich 500 Kalorien mehr aufnahmen als während der Phase mit »echtem« Essen. Die Folge: Sie nahmen ein Kilogramm zu. Ernährten sie sich dagegen von Speisen, die aus vorwiegend naturbelassenen Zutaten zubereitet wurden, aßen sie 500 Kalorien weniger und speckten ein Kilogramm ab. Dieses Experiment zeigt eindeutig:

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Fake Food macht uns gefräßig, während *Real Food* uns vor dem Überessen und damit vor den Konsequenzen einer überkalorischen Ernährung schützt.

Im europäischen Vergleich liegen wir nach Großbritannien auf Platz zwei, was den Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel betrifft. Fast 50 Prozent unserer täglichen Energie nehmen wir über solches Junkfood auf. Zum Frühstück Toastbrot, mittags Currywurst mit Pommes, zwischendurch etwas Süßes, abends Weißbrot mit Streichwurst und vor dem Fernseher ein paar Chips oder Flips. Unser Verdauungssystem ist somit im Dauereinsatz – mit schwerwiegenden Konsequenzen.

Chronische Überernährung und chronischer Bewegungsmangel führen zu chronischen Erkrankungen

Das Leben im Schlaraffenland steht somit im völligen Gegensatz dazu, wie unsere Vorfahren ihre Existenz bestritten haben und genau darin sehen Wissenschaftler den Ursprung vieler Zivilisationskrankheiten.

Jüngste Studien zeigen, dass der übermäßige Genuss von Fake Food und Bewegungsmangel nicht nur Überernährung und damit Fettleibigkeit fördern, sie machen auch viele Menschen metabolisch unflexibel: Ihr Stoffwechsel kann dann nicht mehr mit Leichtigkeit und situationsangepasst den bereits erwähnten metabolischen Switch vornehmen, also den Treibstoffstoffwechsel von der Zuckerverbrennung zur Fettnutzung und umgekehrt. Dadurch verharren die meisten chronisch im Zuckerverbrennungs-Modus und erhöhen damit ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Krebs sowie Depressionen – alles Stoffwechselstörungen, die Alterungsprozesse fördern und damit die Lebenszeit verkürzen können. Ein ungesunder Lifestyle stört zudem das harmonische Zusammenleben unserer Darmbewohner, die als das sogenannte Mikrobiom zusammengefasst werden. Den nützlichen Bakterien geht das Futter aus und sie veröden. Die bösen dagegen nehmen überhand. Sie verstreuen Bakteriengifte, die im ganzen Körper niederschwellige Entzündungen entfachen und zum Nährboden sämtlicher Zivilisationsleiden werden können. Diese Wohlstandserkrankungen haben bei Steinzeitmenschen so nie existiert und kommen auch bei Völkern, die heute noch traditionell leben, nicht vor.

Jeder fünfte Todesfall weltweit geht auf das Konto von ungesunden Ernährungsgewohnheiten zurück – und zwar unabhängig von Alter, Geschlecht und Sozialstatus.

Back to the roots: Überlebensprogramm aktivieren

Wie sinnvoll ein traditioneller Lebensstil ist, kann man an Naturvölkern beobachten, die noch heute als Jäger und Sammler leben. An ihnen erforschen Wissenschaftler die evolutionären Ursachen nicht ansteckender Zivilisationskrankheiten. Ob die Hazda aus Nord-Tansania oder die Tsimane aus Bolivien, sie alle zeichnen sich durch eine hervorragende Stoffwechsel- sowie Herzgesundheit aus und verfügen über eine außerordentlich gute Fitness. Sobald jedoch Angehörige solcher Völker der

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Info

Der Kardiologe und Medizinprofessor James H O'Keefe von der der Universität Missouri – in Kansas City hat es treffend formuliert: »Alle Lebewesen gedeihen am besten in dem Milieu und mit der Ernährung, an die sie evolutionär angepasst sind.« Vermutlich hat er recht.

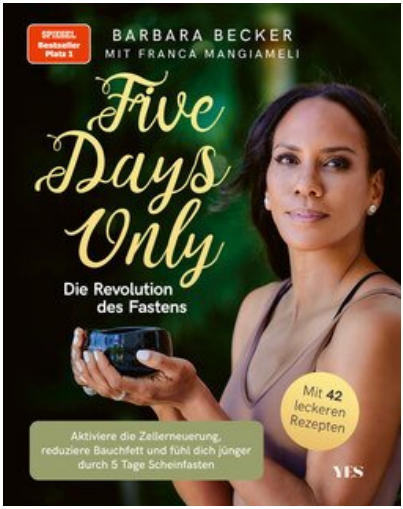
westlichen Zivilisation ausgesetzt sind (wie zum Beispiel die australischen Ureinwohner oder die Pima-Indianer aus Nordamerika), geht nicht nur ihr traditioneller Lebensstil verloren, sondern auch der damit verbundene Gesundheitsschutz. Im Überfluss wird ihre Überlebenssoftware deaktiviert, mit tragischen Konsequenzen: Die meisten dieser Menschen werden fettleibig, stoffwechselkrank und entwickeln typische Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch wenn es nicht endgültig bewiesen ist: Vieles deutet darauf hin, dass der Mensch im Zuge der Industrialisierung und Technisierung nicht genügend Zeit hatte, die uralte Überlebenssoftware upzudaten und an ein Leben, das von Nahrungsüberfluss und Bewegungsmangel geprägt ist, anzupassen.

Allerdings sind wir weder in der Lage, die Uhr zurückzudrehen, noch können wir unsere dickmachende Umgebung einfach austauschen. Und bestimmt wollten wir auch nicht komplett auf die vielen Annehmlichkeiten unserer Zeit verzichten. Was aber jeder Einzelne für seinen persönlichen Gesundheitsschutz tun kann: etwas mehr »Steinzeit« in seinen Alltag einbauen und so wieder mehr im Einklang mit seinen evolutionär bewährten Softwareprogrammen leben. Das bedeutet: Mehr bewegen, natürlicher essen und regelmäßig fasten, wobei der letzte Tipp für die allermeisten die größte Hürde darstellen dürfte. Deswegen wollen wir im folgenden Kapitel ein wenig in die Welt des Fastens eintauchen und zeigen, wie phasenweiser Nahrungsverzicht die Selbstheilungskräfte aktiviert und welches gesundheitliche Potenzial dahintersteckt.

Nahrungsverzicht im Nahrungsüberfluss: Wenn weniger mehr ist

Eines vorweg: Wenn wir heute von Fasten sprechen, dann meinen wir den freiwilligen und zeitlich begrenzten Verzicht auf Nahrung, dessen Anfang und Ende wir eigenständig bestimmen. Diese Form der selbstbestimmten Enthaltsamkeit muss klar vom Hungern abgegrenzt werden! Unsere Vorfahren waren aufgrund von Nahrungsknappheit oft gezwungen, ausgedehnte Hungerphasen hinzunehmen. Aber auch heute noch müssen Menschen in vielen Teilen der Welt aufgrund von Kriegen, Umweltkatastrophen oder Armut hungern. Nicht zu wissen, wann und ob es eine nächste Mahlzeit gibt, löst natürlich eine ganz andere Art von Ängsten, Leid, Stressreaktionen und folglich auch gesundheitlichen Probleme aus als der zeitlich begrenzte, freiwillige Verzicht mit Aussicht auf eine bessere Gesundheit!

© 2022 des Titels »Five Days Only« (ISBN 978-3-96905-099-6) von Barbara Becker mit Franca Mangiameli by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Becker, Barbara / Mangiameli, Franca

Five days only. Die Revolution des Fastens

Reduziere Bauchfett, aktiviere die Zellerneuerung und fühl dich jünger durch 5 Tage Scheinfasten. Mit 42 leckeren Rezepten (Platz 1 SPIEGEL Bestseller)

224 pages, pb
publication 2021

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com