

MANFRED SPAHN

# SWITCH

## DURCH FASTEN

Die Abkürzung in ein  
gesundes, schlankes Leben



1 Woche Intervallfasten (2:5/16:8) + basisch + plus Autophagie  
Sirtfood-Rezepte + Aktives Erwachen + Mobilisation  
Motivation + mentale Impulse + **Extra: Bewegungs-Videos**

*fidolino*

Herausgegeben von Marion Grillparzer



**Fastenhelfer**  
*Es gibt Lebensmittel, die lösen im Körper ähnlich wunderbare Vorgänge aus wie das Fasten. Sirtfood. Wie Rucola, Kurkuma, Heidelbeeren... Sie stecken freilich in unseren Rezepten.*





# WAS PASSIERT BEIM FASTEN IM KÖRPER?

Ein Organismus, der hungert, wird stärker. Gene steuern die Arbeit der Zelle. Durch Fasten verändert sich die Funktion der Zelle, sie schaltet auf Schutzbetrieb um. Das tun unsere Zellen schlichtweg evolutionsbedingt seit Milliarden Jahren. Die Zellen schützten sich durch einen uralten Reflex. Hungern – Schutz aufbauen. Und das stärkt alle Organe. Macht den Körper funktionsfähiger, widerstandsfähiger und jünger. Spannend an diesem Thema ist: Krebszellen sind mutierte Zellen, die haben diesen Mechanismus verlernt. Für sie ist Fasten mitunter sogar tödlich.

Lasst mich erst mal zusammenfassen: Fasten verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel, lindert Entzündungen. Man wacht auf, ist viel, viel fitter, Fasten senkt das Risiko für Übergewicht und Diabetes, für Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer und Krebs. Bei Fadenwürmern, Fruchtfliegen und Labormäusen hat das Fasten auch eine lebensverlängernde Wirkung.

Wegen der Autophagie. Kalorienrestriktion und zwar auf Null, regt den Selbstreinigungsprozess im Körper an, Zellen bauen alte oder beschädigte Bestandteile ab und verwerten diese weiter. Während man beim Fasten auf Essen verzichtet, futtert sich der Körper in gewisser Weise selbst auf. Ja, das ist super. Ja, das ist gesund. Abnehmen tut man ganz nebenbei. Der Körper stellt sich um vom Teller auf die körpereigenen Zuckerdepots in Leber und Muskeln und Fettdepots auf Hüfte und Bauch. Das bedeutet Stress. Das zeigt sich in erhöhter Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol. Das normalisiert sich aber schnell wieder. Und nachhaltig. Sind die Zuckerdepots nach ein, zwei Tagen leer, baut die Leber Fett und Muskeleiweiß in Ketonkörper um, die das Gehirn versorgen. Ja, es werden Muskeln abgebaut, aber nicht sehr viele, und dagegen kann man mit Bewegung angehen. Viele Mediziner verschreiben mittlerweile denen, die länger fasten, auch etwas Eiweiß, damit die Muskeln geschont werden. Aber in unserer Woche reicht das pflanzliche Eiweiß wunderbar aus.

## Geht's einem gut oder schlecht?

**HUNGER?** Anfangs ein bisschen, besonders wenn man keinen Einlauf macht. Dieser beugt nämlich den Hungergefühlen vor. Wer keine Lust auf Einlauf hat: Wenn man sich mit Bewegung ablenkt, kann der Hunger nicht so richtig wachsen. Und er verschwindet auch sofort, sobald der Darm leer ist. Ohne Einlauf am

zweiten Tag.

**LEISTUNGSFÄHIG?** Aber ja. Erst recht! Unsere hungrigen Ahnen mussten mitunter 40 km und mehr laufen, um Beute zu machen – und kluge Strategien entwickeln. Wer fastet, dessen Hirn läuft auf Hochtouren. Und auch sonst können wir Leistung bringen, vor allem wenn unser Körper damit vertraut ist. Ich bin mittlerweile ein Stoffwechsellertier. Nachzulesen Seite 132.

**FASTENKRISE?** Ja. Die, die den Beipackzettel zum Fasten lesen, kriegen auch eine Krise. Es muss nicht sein, aber manchmal, wenn der Körper bestimmte Substanzen nicht mehr bekommt, wie etwa Kaffee, Zucker, seine Nudeln oder sein Weißbrot, dann reagiert er mit Kopfschmerzen oder mitunter ganz schlechter Laune. Und mutiert für etwa 24 Stunden zum GaTaMo. Ganztagesmonster. Bis sich der Körper an die neue Situation gewöhnt hat. Das passiert in meinen Kursen Gott sei Dank selten. Und den Leuten, die häufiger fasten, passiert das gar nicht mehr, denn Fasten macht jede Zelle unseres Körpers und unsere Psyche resistenter gegen Stress.

**SCHLECHTE LAUNE, GUTE LAUNE?** Klar, erst ist man ein bisschen grantig, aber dann... Fasten hat eindeutig eine stimmungsaufhellende Wirkung, manchmal fühlt man sich regelrecht euphorisch. Fasten wirkt wie unsere modernen Antidepressiva, die Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Lindert Ängste und depressive Verstimmung. Und es macht uns stark. Wir lieben unseren Körper mehr, weil er uns durch diese Zeit bringt. Weil wir auf ihn vertrauen können, lässt das unser Selbstbewusstsein wachsen. Und wer die Herausforderung gemeistert hat, fühlt sich einfach stark und gut.

## Fasten heilt

**DAS WICHTIGSTE IST:** Fasten weckt den inneren Doktor, weckt Motivation und Lebensfreude. Es hilft dabei, sich selbst zu erkennen, macht einen beweglicher und glücklicher. Der Darm wird entlastet, die Wiege der Gesundheit kann heilen. Die Leber wird entfettet. Unsere Entgiftungsstation kann wieder besser arbeiten. Wir wachen auf. Der Kopf wird freier und fitter. Fasten putzt den Körper durch. Es wirkt gegen Entzündungen und lindert so Rheuma und Arthritis. Es hilft bei Stoffwechselkrankheiten wie Gicht und Diabetes. Fasten kann Krebszellen kurzzeitig aushungern. Noch besser: Fasten schützt unsere gesunden Körperzellen, versetzt sie in Winterschlaf, so dass nur noch die Krebszelle die Chemogifte aufnimmt. Fasten kann nachweislich die Nebenwirkungen einer Chemotherapie verringern. Belegt ist natürlich auch der positive Effekt des Fastens auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Blutdruck sinkt stärker als durch

medikamentöse Therapie mit Betablockern. Fasten hilft Allergikern, lindert Asthma, weil es die Histaminproduktion in den Bronchien reduziert. Außerdem senkt es die Anfälligkeit für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson. Fasten macht klug, es erleichtert den Einstieg in ein gesundes Leben. Und so kann es sich auch positiv auf das Gewicht auswirken. Glücklich macht das Fasten aber nur den, der es als Chance sieht. Wer sauer über anfängliche Hungergefühle ist, der wird nicht glücklich, sondern aggressiv. Die anderen tanken Ruhe und Zufriedenheit über das parasympathische Nervensystem, das nach zwei bis drei Tagen den Stressnerv namens Sympathikus zum Schweigen bringt.

## Wer darf nicht fasten?

Dass wir nix essen, das ist normal, das steht in den Genen. Deswegen kann eigentlich jeder Fasten. Ausgenommen: Untergewichtige, Magersüchtige, Schwangere, stillende Mütter, Kinder und Jugendliche. Das Risiko, einen Nährstoffmangel einzugehen, ist für sie zu groß. Chronisch Kranke sollten das nur in Zusammenarbeit mit ihrem Arzt tun. Diabetiker, die Medikamente nehmen, sollten unbedingt mit einem Arzt den Blutzuckerspiegel überwachen, der durch Fasten gesenkt wird – was gut ist.

Aber im Zusammenspiel mit blutzuckersenkenden Medikamenten kann es zu einer Unterzuckerung kommen.

## Muss man Fastenbrechen?

Wer heilfastet, muss seinen Darm ganz langsam wieder ans Essen, ans Arbeiten, ans Verdauen gewöhnen. Wer unsere Switchwoche absolviert hat, der bricht das Fasten ganz gemütlich. Mit einem leckeren Fisch. Unserer herrlichen Suppe auf Seite 112. In der Folgezeit kann man unsere Basenfasten-Rezepte weiter ins Leben integrieren und kombinieren mit weißem Fleisch, dann und wann einem Ei, Milchprodukten.

***„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“***

(Hippokrates 460-377 v. Chr.)

# FASTEN IM BIO-RHYTHMUS

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass man Fett abbaut, das Immunsystem stärkt, das Herz schützt, jede Körperzelle jung und gesund hält, wenn man Esspausen ins Leben einbaut. Die sollten mindestens 16 Stunden dauern. Dass man allerdings in den verbleibenden Stunden gefahrlos Gänsestopfleber, Wiener Schnitzel, Pommes, Hamburger und Torten essen kann, fällt unter die Rubrik Märchen. Wahr ist, dass alle, die mit dem Intervallfasten anfangen, auch ihre Ernährung überdenken. Und nicht 16 Stunden lang darben, um danach allen Effekt zunichte zu machen. Sie essen dann gesund. Ich empfehle: Lebt diese acht Stunden nach dem wundervollen Glyx-Prinzip. Und: Ein Sündertag pro Woche ist auch erlaubt. Nur in unserer Switch-Woche erst einmal nicht.

Was Du diese Woche ausprobierst, kannst Du freilich auch danach ins Leben einbauen. Such Dir Deine Form und Deine perfekte Zeit für den Alltag, dann fällt es Dir nicht schwer. Intervallfasten passt ins Büro, in den Manageralltag, ins Freizeitdasein. Nicht jeder Mensch ist gleich. Den einen fällt es überhaupt nicht schwer, den ganzen Tag Suppe zu löffeln, sie können aber nicht 16 Stunden auf das Essen verzichten. Die anderen verhungern am Suppenteller, es macht ihnen aber überhaupt nichts aus, das Abendessen oder das Frühstück ausfallen zu lassen. Denen taugt 16:8. Ganz harte Typen reduzieren das sogar auf vier Stunden. 20:4.

## 16:8 – such Dir Deine für Dich perfekte Zeit

**16:8** heißt die schlichteste und damit alltagstauglichste Form, die gesunden Esspausen ins Leben einzubauen. Die Acht-Stunden-Diät sozusagen. Und da darf man auch herrlich individuell wählen, wann man isst und wann nicht. Spätes Frühstück und/oder ein frühes Abendessen. Die Zeit dafür kann man sich so legen, wie sie gut in den Alltag passt. Diese Form ist ungeheuer beliebt, weil man einen großen Teil seiner Fastenzeit im Bett verbringen darf. Wer schläft, sündigt nicht.

**FRÜHSTÜCKSMUFFEL** haben es leicht. Die haben morgens eh keinen Hunger. Und starten den Tag mit Zitronenwasser, einer Tasse Tee oder Kaffee, ideal, wenn da 1/2 Teelöffel Kardamom und je eine Messerspitze voll Pfeffer und Zimt drin ist. Das ist gut für unseren Stoffwechsel und den Basenhaushalt. Sie trinken viel und essen erst um 12, 13 Uhr die erste Mahlzeit. Dann dürfen sie essen bis 20 oder 21 Uhr. Und ruhig auch ein Gläschen Wein trinken. Nein, nicht in unserer Switch-