

Chronobiologie, Ihr absolut einzigartiger Stoffwechsel im Fokus.

Die Pausen zwischen den Mahlzeiten bedürfen demnach keiner – bis dato bei allen kolportierten IF-Formen – willkürlich erfundenen Zeitabschnitte; seien es Stunden: 16 : 8, 17 : 7, 12 : 12, 23 : 1, oder Tage: 1 : 1, 6 : 1, 5 : 2. Vielmehr sind die Intervalle auf die eigene Persönlichkeit und den Lebensstil bezogen ganz individuell von jedem selbst herauszufinden:

Wie ausgedehnt ist mein persönliches Intervall für den größtmöglichen Hunger? Esse ich lieber morgens oder abends nichts? Welche positiven Effekte wird meine »neue Essklasse« haben? Was habe ich davon?

Das sind die Kernfragen, deren Antworten wir gemeinsam mit Ihnen auf dieser Buchreise finden wollen. Hinzu kommt: I³ ist jetzt schon für viele von uns geliebt-gelebter Alltag – dabei wissen wir gar nichts davon. Denn wer beispielsweise zu den »nativen Frühstücksaversiven« gehört, die morgens nur Kaffee, Tee oder gar nichts weiter essen und trinken, einfach, weil sie keinen Hunger haben, der ist bereits waschechter, intuitiver »hidden Intervallfaster«! Wer seine letzte Mahlzeit beispielsweise um 20.00 Uhr verzehrt, dann »ohne Frühstück durch den Tag« bis um 13.00 Uhr lebt, der gehört zur IF-Klasse 17 : 7: 17 Stunden fasten, sieben Stunden essen (also nicht dauernd, sondern in diesem Intervall).

Auch diese bis dato »Unwissenden« sind Vorreiter des neuen, chronobiologischen Ernährungstrends, der das Beste aus zwei Welten zur natürlichsten Ernährungsform des Menschen vereint: I³ – Individuell Intuitiv Intervallfasten.

Hunger → Sattessen → Fastenintervall →

Hunger → Sattessen → Fastenintervall → ...

Unser neues Buch lässt beide Ernährungsweisen nun erstmals konzertiert verschmelzen. Dabei wird Ihnen das Beste aus beiden Welten – IE + IF – kredenzt, um anschließend anhand praktischer Tipps, Anleitungen und Challenges zu erläutern, wie Sie I³ im Alltag erlernen, er- & ausleben und so mittels der perfekten Symbiose zweier »Ernährungszwillinge im evolutionsbiologischen und physiologischen Geiste« die für Sie optimale Ernährungsform finden. Dabei gehen wir gemeinsam die verschiedenen Stufen »hinauf bis zum Essenit«.

Im ersten Teil des Buchs erfahren Sie, warum die Forschung zu »gesunder Ernährung« mehr dem Lesen aus einer Kristallkugel gleicht als einer Wissenschaft, die harte Fakten schafft. Danach werden wir Ihnen die wesentlichen Erkenntnisse zu IE und IF vorstellen – garniert mit einer ordentlichen Portion Appell an den gesunden Menschenverstand. Last, but not least folgt das »finale fusione«: IE und IF verschmelzen zu I³, zu Ihrem neuen persönlichen Essstil, der mehr Selbstliebe, Lebensqualität, Gesundheit und Ihr biologisches Wohlfühlgewicht für Sie bereithält ...

Der menschliche Körper ist enorm anpassungsfähig, sonst wären wir schon längst ausgestorben – IE und IF haben uns dabei schon seit Jahrtausenden geleitet und überleben lassen. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. In diesem Sinne ...
... wünschen wir Ihnen eine lukullische Reise zu sich selbst.

Ihre

Dipl. oec. troph. Andrea C. Chiappa

Dipl. oec. troph. Uwe Knop

3

KRISTALLKUGEL ERNÄHRUNGSFORSCHUNG

Unser Essverhalten ist bei so manchen Zeitgenossen heutzutage zu ersatzreligiösen Zügen mutiert. Es dient nicht mehr der Sättigung, als Nahrungsaufnahme, die unser körperliches Überleben sichert, sondern huldigt nun primär ganz anderen, »höheren« Zielen:

Essen ist Mittel sowohl zur Selbstdarstellung, Identitätsstiftung, Sinnfindung und Abgrenzung als auch zur Missionierung und Erlösung. Dieses weite Feld des Tellers als Schmelztiegel der Emotionen, des Sündenpfehls, der Moralisierung und des Glaubens bedient eine Heerschar selbst ernannter Ernährungsinfluencer & Co. mit ihren ausgeklügelten Selbstvermarktungsstrategien, die den Heiligen Gral gesunder Ernährung für sich proklamieren und propagieren (nur um damit viel

Geld zu verdienen). »Beim Thema Essen wird heute mehr moralisiert als bei der Sexualität. Beim Sex ist mittlerweile fast alles erlaubt, was einvernehmlich geschieht. Beim Essen ist dagegen immer weniger erlaubt«, so brachte es der Ernährungspsychologe Prof. Christoph Klotter von der Fachhochschule Fulda im Juli 2019 auf den Punkt (*Ärzte Zeitung*) – und ergänzte im Mai 2020 in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ)*: »Tatsächlich kann Ernährung an die Stelle der Religion treten. In dem Augenblick, da der christliche Glaube verblasst ist und die politischen Utopien gescheitert sind, nistet sich das spirituelle Bedürfnis woanders ein. Das Essen hat bei vielen diese Funktion übernommen. **Da haben sich Ersatzreligionen ausgebildet, die einander erbittert bekämpfen.**«

Ernährungssoziologin Prof. Christine Brombach, Hochschule ZHAW in Wädenswil, formuliert es wie folgt: »Zwar muss jeder essen, aber was wir essen, wird immer wichtiger. **Der Teller ist zur Kampfzone von Ideologien geworden.** Den einen geht's um Gesundheit und Figur, den anderen ums Klima und Gerechtigkeit.« (*Blick [CH]*, Feb. 2020)

Dabei machen auch immer mehr Enthaltensamkeitsfanatiker, Neopuritaner und Ökocalvinisten im Zuge ihrer rhetorisch geschärften, heilbringenden Verzichtspromaganda den Menschen Angst vorm Essen und Genießen. Ein neuer »Foodamentalismus« macht sich breit ...

Das alles ändert jedoch nichts an der Leere der Lehre in puncto Beweise für Gesundheit, Schlankheit und ein langes Leben – nur leere Versprechungen, sonst nichts. Am besten vergessen Sie alles, was Sie bis dato über »gesunde Ernährung und ungesunde Lebensmittel« zu wissen glauben. Denn Sie werden es nicht mehr brauchen, weil dieses veraltete Wissen des vergangenen Jahrtausends Sie nur stört, sonst nichts ... Da das

vollumfängliche Vergessen aber nicht so einfach ist, machen wir es nun leichter:

AUS MANGEL AN BEWEISEN ...

Was haben der Weihnachtsmann und die Regeln zur gesunden Ernährung gemeinsam? Ganz einfach: Viele Menschen glauben daran, doch es gibt keine Beweise für beider Existenz. Für Ernährungsregeln gibt es keine Beweise, weil das Fundament der Ernährungsforschung sogenannte »Beobachtungsstudien« darstellen. Diese Studien sind in ihrer wissenschaftlichen Aussagekraft sehr schwach, denn: Sie können keine Kausalitäten (Ursache-Wirkungs-Beziehungen) liefern, sondern nur Korrelationen (statistische Zusammenhänge). Solche Zusammenhänge aber erlauben wiederum nur Hypothesen, Vermutungen und Spekulationen.

Ein einfaches Beispiel verdeutlicht dieses Vorgehen in der Ernährungsforschung, an dem sich das »etablierte System« noch immer festklammert: Wenn es heißt: »Wurst erhöht das Diabetesrisiko«, dann wurde nur ein statistischer Zusammenhang zwischen Wurstverzehr und Diabetesrisiko aus den Studiendaten isoliert herausgerechnet. Warum dieser Zusammenhang besteht, das weiß jedoch niemand. Also kann niemand sagen, Wurst »erhöht« das Diabetesrisiko, sondern maximal: »Wurstesser haben ein erhöhtes Risiko.« Genauso gut hätte man feststellen können: »Wasser mit Kohlensäure erhöht das Diabetesrisiko«, weil man aus den Daten errechnet hat, dass Menschen mit Diabetes im Vergleich zu Gesunden mehr Sprudel als stilles Wasser trinken. Das ist absurd – und genauso absurd sind Ernährungsregeln und -pyramiden der diversen Fachgesellschaften wie DGE, ÖGE und SGE, mit denen sie be-