



Wichtige Schlüsselbegriffe

Anabolisch: Der durch Wachstum gekennzeichnete Stoffwechselzustand. Für die Reparatur wird keine Zeit benötigt - es geht nur um die Zellteilung. Diese Phase wird durch das Hormon Insulin stimuliert. Das Insulin wird hauptsächlich durch den Verzehr von Kohlenhydraten stimuliert.

Autophagie: Der Prozess, durch den Zellen in der Lage sind, sich selbst zu reparieren und Bruchstücke, einschließlich fehlerhafter Organellen und DNA, zu recyceln.

Fasten: Ein Zeitraum ohne Essen, zwischen 12 Stunden und 3 Wochen.

Fett-adaptiert: Wenn Menschen Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) einschränken, führt dies zu einer Anpassung, durch die der Körper viel effizienter Fett zur Energiegewinnung verbrennen kann. Schon nach wenigen Wochen der LCHF-Einnahme kann der Körper seine Fähigkeit, aus Fett Brennstoff zu gewinnen, verdoppeln. Das Beste an dieser Anpassung ist, dass man sich nicht ständig hungrig fühlen wird und der nachmittägliche „Sturz von der Glukoseklippe“ verschwindet.

HI: Human Interference Faktor. Gesunde Lebensmittel weisen einen niedrigen HI-Wert auf. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, die nur minimal verarbeitet werden und bei denen erkennbar ist, dass sie vor Kurzem noch lebendig waren. Sie könnten auf einem Baum, auf dem Boden oder sonst in der Natur gewachsen sein. Ein niedriger HI-Faktor ist unsere bevorzugte Methode zur Identifizierung gesunder Lebensmittel.

Hormesis: Die Fähigkeit, sich erfolgreich an Stress anzupassen. Sie ist die große Schwester der Resilienz. Die Resilienz bringt Sie dorthin zurück, wo Sie vor dem Stress waren; die Hormesis bringt Sie viel weiter. Das ist das Grundprinzip in der gesamten Biologie. Von der einzelnen Zelle bis hin zum gesamten Organismus ist die Hormesis das, was wir brauchen, um stark zu werden, gesund zu bleiben und Gehirn, Körper und Immunsystem zu haben, die gut funktionieren.

Fasten stimuliert die Hormesis unter anderem durch den Mechanismus der **Autophagie**.

Hungern: Der völlige Mangel an Nahrung oder Nährstoffen, der zu körperlicher Zersetzung oder sogar zum Tod führt. Auch chronische Ernährungsinsuffizienz genannt. Hinweis: Fasten und Verhungern sind *nicht* das Gleiche!

Insulin: Das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Hormon, das zur Normalisierung der Glukose (Zucker) im Blut beiträgt. Dies geschieht, indem es die Fettverbrennung ausschaltet und als Speicherhormon wirkt, indem es Glukose in die Zellen drückt. Wenn normale Zellen die Glukose nicht verwerten können, verwandelt sich diese Glukose in Fett. Dieser Prozess wird **De-novo-Lipogenese** genannt.

Intermittierendes Fasten: Normalerweise eine Bezeichnung für Fasten, das kürzer als ein Tag ist, d. h. bei dem eine Mahlzeit (z. B. Frühstück) oder zwei Mahlzeiten (z. B. Frühstück und Mittagessen) ausgelassen werden. Daraus ergibt sich normalerweise ein Nicht-Essens-Fenster zwischen 14 und 23 Stunden. Es kann sich auch auf einen beliebigen Wochentag beziehen, an dem überhaupt nicht gegessen wird.

Kalorieneinschränkung: Die Reduzierung der *Gesamtkalorien* über einen langen Zeitraum ohne die Anzahl der Mahlzeiten zu ändern. Es

hat sich gezeigt, dass sich die Lebensdauer von allem verlängert, von Hefezellen über Nematodenwürmer bis hin zu Ratten und Affen.

Katabolisch: Der Stoffwechsellzustand, der entweder durch Fasten oder eine sehr kohlenhydratarme Ernährung angeregt wird, bei **der sich die Zellen nicht mehr teilen und eine Autophagie** beginnen. Es fördert auch die **Fettverbrennung (Lipolyse)**.

Ketone: Eine Art Brennstoff, der durch die Oxidation von Fettsäuren im Körper gewonnen wird und direkt für den Antrieb aller Organe einschließlich des Gehirns verwendet werden kann. Um Zugang zu diesem System zu erhalten, müssen Sie fasten und/oder sich sehr kohlenhydratarm ernähren. Dieser Brennstoff hat spezifische und vorteilhafte Signalfunktionen im Körper, insbesondere für das Immunsystem und das Gehirn.

LCHF: Low Carb *Healthy* Fat - wenig Kohlenhydrate, gesundes Fett ist eine Ernährungsweise, welche die Anzahl an Kohlenhydraten einschränkt, aber eine freizügige Verwendung von gesunden Fetten erlaubt. Es hat sich gezeigt, dass LCHF eine hochwirksame Methode zur Gewichtsabnahme und therapeutischen Ernährung ist. Die restriktivste Form der LCHF-Ernährung ist die ketogene Diät, bei der die Kohlenhydratmenge sehr niedrig gehalten wird.

Östrogen, Testosteron und Progesteron: Sexualhormone, die das Gewicht von Männern und Frauen, das Energieniveau, die Essgewohnheiten, den Sexualtrieb und vieles mehr beeinflussen. Die Arbeit mit den monatlichen Schwankungen dieser Hormone und ihrem Rückgang durch die Peri-menopause und Menopause ist entscheidend, damit Frauen wissen, wie sie fasten, abnehmen und sich gut fühlen können. Zu verstehen, was den Östrogenanstieg und Testosteronabfall verhindert, ist für die Gesundheit und das

Wohlbefinden sowohl von Frauen als auch von Männern von entscheidender Bedeutung.

Power-Fasten: Die Kombination von zwei aufeinanderfolgenden Fastenperioden von 22-24 Stunden (idealerweise Montag und Dienstag). Diese werden unterbrochen durch eine einzige, sehr nahrhafte Power-Mahlzeit und gefolgt von Mahlzeiten mit niedrigem HI-Wert und LCHF für den Rest der Woche - unter Einbeziehung von bis zu drei Verwöhn-Mahlzeiten oder nur einer pro Woche, wenn Sie abnehmen möchten.

Power-Mahlzeit: Eine einfache, sättigende und sehr nahrhafte Mahlzeit. Die Power-Mahlzeit ist ketogen - sehr zucker- und stärkearm, reich an gesunden Fetten und mit etwas nahrhaftem Protein.