
THEORIE

Gesund und voller Energie
durch Intervallfasten 5

**GESUNDHEITSELIXIER
INTERVALLFASTEN 7**

Fasten wirkt Wunder 8
Extra: Fastenarten 12

**Zeit für eine Neuausrichtung
der Medizin 14**
Extra: Gesundheitsformel 17

Wir essen einfach zu oft und zu viel 18

Was beim Fasten im Körper passiert 22
Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle
und der Gesundheit 30

**Intervallfasten als Therapie
von A bis Z 36**





PRAXIS

**LEBENSFORMEL: VEGAN
FASTEN & BEWEGUNG** 50

**Pflanzenkost versus
tierische Nahrungsmittel** 52

Extra: Dürfen wir Tiere essen? 54

Extra: Essen gegen Herzinfarkt 63

**Die Basics:
Essen, Trinken & Bewegung** 68

**INTERVALLFASTEN –
SO GEHT’S!** 75

Fastenturbo durch Bewegung 76

Extra: Bevor Sie loslegen 78

Liebscher & Bracht-Übungen 80

Das 14-Tage-Programm 104

Rezepte für 14 Tage 108

Ausblick 136

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 138

Adressen, die weiterhelfen 139

Dank 139

Sachregister 140

Rezeptregister 141

Übungsregister 142

Impressum 143



DR. MED. PETRA BRACHT

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
und spezialisiert auf Ernährungsmedizin.

» Neben dem WAS
kommt es vor allem darauf an,
WANN und WIE Sie essen!«



GESUND UND VOLLER ENERGIE DURCH INTERVALLFASTEN

Es war ein großes Erlebnis für mich, als das Thema Intervallfasten erstmals in ernährungsmedizinischen Kreisen auftauchte. Mein Wissen und meine langjährige Erfahrung wurden damit von höchster und unabhängiger wissenschaftlicher Forschung bestätigt. Auch die Medien nehmen sich dieses Themas vermehrt an, was meine Arbeit mit Patienten wesentlich erleichtert. Zeitraubende Diskussionen und Zweifel nehmen ab. Auch die teilweise sehr aggressiven Kommentare meiner Kollegen verstummen zunehmend, da sie ihre Wissensdefizite erkennen. Trotzdem sind die Wissenschaftler mit ihrer Euphorie noch zurückhaltend, denn es gibt noch nicht genügend Langzeitstudien mit Menschen. Ihnen fehlen einfach meine über 30 Jahre Erfahrung. Die fast unglaublichen Forschungsergebnisse, die auch die größten Skeptiker haben aufhören lassen, werde ich Ihnen in diesem Buch allgemeinverständlich vorstellen. Dann können Sie selbst entscheiden, ob Sie noch viele Jahre auf diese unglaubliche Chance warten möchten. So lange etwa würde es nämlich dauern, bis die medizinische Wissenschaft mit allen ihren Ansprüchen diese Ernährungsstrategie freigeben würde. Jetzt liegt es einzig und alleine an Ihnen, diese Erkenntnisse so für sich zu nutzen, wie es schon viele meiner Patienten vor Ihnen getan haben. Nutzen Sie diese Chance, denn in diesem Körper leben Sie nur einmal. Ein solcher »Lebensversuch« wird – neben allem anderen, was Sie persönlich ausmacht – ein spannendes Erlebnis.

Da können Sie sicher sein!

Dr. Petra Bracht

Dr. med. Petra Bracht



FASTEN WIRKT WUNDER

Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst und fest in unseren Genen verankert. Es hat geradezu geniale Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer. Fasten wirkt wie eine Wunderpille. Vielleicht ist es auch deshalb nicht in Vergessenheit geraten, nachdem das Hungern in Notzeiten quasi abgeschafft war. So kennt man Fastenzeiten in vielen Religionen. Dennoch wird das Fasten teilweise heftig und kontrovers disku-

tiert. Anhänger der natürlichen Heilweisen schwören darauf. Manche Mediziner aber lehnen es als gesundheitsgefährdend ab und verunsichern damit ihre Patienten.

Doch die Zeiten ändern sich gerade, und das ist gut so. Die neusten Forschungsergebnisse (► siehe Seite 22–35) sorgen für Aufsehen. Fasten, insbesondere das Intervallfasten, birgt ungeahnte Möglichkeiten für ein gesundes und langes Leben.

Intuitiv nutzte ich selbst diese Vorteile schon mein ganzes Leben: Ich praktiziere das Intervallfasten (► siehe Seite 68–135) seit mehr als vier Jahrzehnten, weil es mir einfach guttut, und ohne damals die unglaublichen Vorteile für die Gesundheit zu kennen, die jetzt bekannt und bewiesen werden. In den ersten zehn Jahren machte ich das eher still und heimlich, denn es war ein »No Go«, morgens nichts zu frühstücken, nüchtern in die Uni zu gehen und dann nur zweimal am Tag, manchmal sogar nur einmal zu essen. Allerdings war die Qualität meiner Ernährung damals noch nicht optimal. Auch ich habe – wie wohl die meisten Menschen – gegessen, was ich von zu Hause gewohnt war, auch Fleisch. Kuhmilch mochte ich nie, sie war mir regelrecht zuwider. Aber die

ständigen Hinweise, wie wichtig sie für die Gesundheit sei, ließen mich trickreich werden. Ich trank Milchshakes oder Kakao und aß Käse, damit ich Milch überhaupt zu mir nehmen konnte.

Das richtige Lernen begann nach dem Studium

Doch alles änderte sich schlagartig, als mir 1991 – ich war bereits Fachärztin für Allgemeinmedizin – das Buch *Fit fürs Leben: Fit for Life* von Harvey und Marilyn Diamond in die Hände fiel.

Ich war schon länger unzufrieden. Immer mehr begriff ich, dass die herkömmliche Medizin, die ich, wie im Studium gelernt, praktizierte, nicht das war, weswegen ich

INFO

ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Ebenfalls im Jahre 1991 lernte ich meinen heutigen Mentor und Freund Prof. Dr. Claus Leitzmann kennen. Wir waren beide im wissenschaftlichen Beirat der »Fit-for-Life«-Bewegung. Leitzmann ist Chemiker, Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Ab 1974 war er an der Uni Gießen tätig, hatte den Lehrstuhl für Ernährung in Entwicklungsländern inne und leitete später das Insti-

tut für Ernährungswissenschaft. Er schrieb zahlreiche Bücher zu den Themen vollwertige, vegetarische und nachhaltige Ernährung. Wir beide – der Ernährungswissenschaftler und die Ernährungsmedizinerin – ergänzen uns perfekt und führen das Wissen und die Erfahrung zusammen, die eigentlich jeder Mediziner in der Ausbildung vermittelt bekommen müsste.

Ärztin geworden war. Was ich wollte, waren mündige Patienten, die ich zur Heilung führen konnte. Ich war nicht angetreten, lediglich die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken.

Ich verschlang das Buch also an einem Tag. Mir wurde schlagartig klar, dass die Ernährung eine Schlüsselrolle bei der Prävention und bei der Heilung von Erkrankungen spielen musste. Damals ahnte ich noch nicht, dass dieses Buch meine gesamte Laufbahn als Ärztin entscheidend beeinflussen würde. Es vermittelt die wichtigsten Prinzipien der *Natural Hygiene*, einer amerikanischen Gesundheitsbewegung mit dem Ziel, Krankheiten auf natürliche Art und Weise zu verhindern.

Die Prinzipien der »Fit-for-Life«-Bewegung

Einer der wichtigsten Grundsätze der »Fit-for-Life«-Bewegung basierte auf dem Prinzip der natürlichen Körperzyklen. Demnach sollen wir Nahrung nur zwischen zwölf Uhr mittags und 20 Uhr abends aufnehmen, damit sie zwischen 20 Uhr und vier Uhr morgens verwertet werden und die Ausscheidung von vier Uhr bis zwölf Uhr mittags ungestört ablaufen kann. Unterbricht man diesen Zyklus mit Frühstück (englisch: *breakfast* = Fastenbrechen), lagern sich Abfallstoffe im Zwischenzellraum und Bindegewebe, dem Fasziennetz, ab und »vermüllen«

dieses. Außerdem wird der Konsum von Fleisch- und Milchprodukten deutlich eingeschränkt. Hauptnahrungsquelle ist frische Pflanzenkost.

Etwas Großes war passiert

Ich weiß noch, wie ich innerlich jubelte. Kannte ich doch endlich den Grund dafür, weshalb ich morgens nie Hunger hatte. Das war die Zeit, in der mein Mann und ich unsere Ernährung auf eine zu 95 Prozent vollwertige pflanzliche Ernährung umstellten. Was wir nun an uns selbst erlebten, war so grandios, dass ich sofort die Ernährungsmedizin in meine tägliche Arbeit aufnahm. Nicht alle Patienten waren damit glücklich. Ist es doch so viel einfacher bei Diabetes, Bluthochdruck oder Gicht eine Tablette zu nehmen, als die Ernährung umzustellen. Natürlich soll diese Entscheidung jeder Patient selber treffen. Denjenigen, die sich damals für den etwas unbequemen Weg entschieden und sich auf den Versuch einließen, wie eine solche Ernährungsumstellung auf bestimmte Krankheitsbilder wirkt, wurden meist mit erheblicher Besserung und auch Heilung belohnt.

Heilung durch Fasten

So gut wie alle Krankheiten reagieren auf Fasten und gute Ernährung. Ohne diese grandiosen Heilungsverläufe miterleben zu dürfen, hätte ich diesen Weg nie so gradlinig

gehen können. Es gab kaum eine Erkrankung, bei der ich die enorme Kraft der gesunden Ernährung nicht hätte beobachten können. Waren meine Patienten bereit für diese Veränderung, leitete ich die Ernährungsänderung mit einer Fastenkur ein. Bereits damals war ich begeistert von der Fastentherapie.

Intervallfasten: Alternative zum Langzeitfasten

Für viele ist das Langzeitfasten (► siehe Seite 12) nur schwer auszuhalten. Roland, mein Mann, konnte sich mit Langzeitfasten überhaupt nicht anfreunden. Ein einziger Versuch, den er startete, war eine so große Quälerei, dass er nach fünf Tagen abbrach. Ungewöhnlich für ihn, denn ich kenne kaum einen Menschen, der so willensstark ist wie er. Wahrscheinlich machte sein Körper einfach nicht mit, weil er zu dieser Zeit acht und mehr Stunden täglich körperlich trainierte. Er ärgerte sich, denn natürlich wollte auch er in den Genuss all der gesundheitlichen Vorteile kommen. Es war wie eine Erlösung für ihn, als sich das Intervallfasten herauskristallisierte. Seitdem ist er ein großer Anhänger dieser Methode.

Intervallfasten – eine vergleichsweise einfache Umstellung

Genauso wie ihm geht es meinen Patienten. Denn 16 Stunden täglich zu fasten bedarf



Sich sein Essen aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten, ist gesund und macht Spaß. So wissen Sie immer, was auf den Tisch kommt.

anfänglich etwas Umgewöhnung, aber nach spätestens zehn Tagen beginnt die Gewohnheit zu greifen. Und innerhalb von acht Stunden zwei- bis dreimal zu essen ist dann Genuss pur. Endlich wieder spüren, dass man Hunger hat, wesentlich intensiver schmecken, Sättigung verspüren, total leistungsfähig sein, egal ob im Job oder Sport und nebenbei noch Übergewicht abbauen – wer möchte das nicht?! Aber es gibt noch mehr Vorteile. Intervallfasten ist die beste Prävention gegen die meisten Zivilisationskrankheiten. Und auch bereits erkrankt, können Sie damit Verbesserungen Ihrer Gesundheit erlangen. Ich durfte so viele meiner Patienten bei diesem Prozess begleiten. Es ist jedes Mal wieder ein Wunder, welche erstaunliche Kraft Intervallfasten mit pflanzenbetonter Ernährung und den richtigen Bewegungsübungen entfaltet.

ERSTER TAG

Heute beginnt ein völlig neues Leben für Sie, davon bin ich überzeugt! Mit einem köstlichen Smoothie geht es gleich ran an die überflüssigen Pfunde. Bei den körperlichen Übungen konzentrieren wir uns auf die Bereiche Gesäß, Bauch, Brust, Oberarme und Nacken.

GREEN FATBURNER

1 Apfel | ½ Zitrone | 1 Grapefruit | ½ Avocado |
200 g Babyspinat

Für 2 Gläser | 10 Min. Zubereitung

Pro Portion: 197 kcal, 5 g E, 7 g F, 22 g KH

- 1 Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Zitrone, Grapefruit und Avocado schälen. Babyspinat waschen und trocken tupfen.
- 2 Zitrusfrüchte, Avocado und Apfel klein schneiden und mit dem Babyspinat in den Mixer geben. 400 ml Wasser zufügen und auf hoher Stufe mixen.



BASIC-BUDDHA-BOWL

3 Kartoffeln | 1 Handvoll Feldsalat | 1 Handvoll
Brokkoliröschen | 1 Möhre | 1 Handvoll Rot-
kohl | ½ Avocado | 1 EL Mandelblättchen
Für das Dressing: 100 g Seidentofu | Saft von
1 Zitrone | 2 EL Agavendicksaft | 1 EL Senf | 1 TL
schwarzer Sesam | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Für 1 große Schüssel | 20 Min. Zubereitung

Pro Portion: 665 kcal, 22 g E, 23 g F, 80 g KH

- 1 Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, abdecken und 20–30 Minuten garen.
- 2 In der Zwischenzeit Feldsalat, Brokkoli, Möhre und Rotkohl waschen. Möhre in Stifte und den Rotkohl in Streifen schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden.

3 Salat und Gemüse hübsch in der Bowl anordnen: In die Mitte kommen die gekochten Kartoffeln, drum herum werden der Feldsalat, die Möhrenstifte, gefolgt von den Brokkoliröschen und dem Rotkohl angerichtet. Die Avocadostreifen über den Feldsalat geben.

4 Für das Dressing Seidentofu, Zitronensaft, Agavendicksaft, Senf und Sesam miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

ROHKOSTTELLER MIT AVOCADODIP

3 Möhren | 1 Kohlrabi | 1 Bund Radieschen |
1 Paprika

Für den Dip: 1 Avocado | Saft von 1 Zitrone |
1 Tomate | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Portionen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion: 249 kcal, 5 g E, 13 g F, 21 g KH

1 Möhren und Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, das Grün entfernen und halbieren. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.

2 Rohkostgemüse auf einem Teller anrichten.

3 Für den Dip Avocado entsteinen und mit Zitronensaft pürieren. Tomate waschen und fein würfeln, unter die Avocadocreme rühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Den Dip in eine kleine Schale geben und mit dem Rohkostgemüse servieren.

IHRE ÜBUNGEN FÜR HEUTE

Übung 1: Durchhängen – Gesäß hochziehen

▶ siehe Seite 80 f.)

Übung 2: Gesäßübung – Becken hochziehen

▶ siehe Seite 82 f.)

Übung 8: Trizepsübung – Vierfüßlerstütz

▶ siehe Seite 94 f.)

Übung 9: Nackendehnung – Rückwärtsstütz

▶ siehe Seite 96 f.)

ZWEITER TAG

Heute Abend werden Sie mit einem guten Gefühl einschlafen, denn Ihr Körper versteht langsam, dass Sie ihm was Gutes tun. Außerdem trainieren Sie Bauch, Gesäß, Rücken und Beine.

MANGO-LASSI

1 Mango | 300 ml Reis-Kokos-Milch |
3 EL Zimtpulver

Für 2 Portionen | 5 Min. Zubereitung
Pro Portion: 167 kcal, 2 g E, 2 g F, 30 g KH

1 Die Mango schälen und entsteinen, das Fruchtfleisch mit der Kokos-Reis-Milch und dem Zimt in einen Mixer geben. Mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

2 Nach Belieben können Sie 2–3 Eiswürfel in den Mixer geben. So wird das Getränk zur sommerlichen Erfrischung und bekommt eine schöne Schaumkrone.

PAD THAI MIT KURKUMATOFU

100 g breite Reismudeln | 1 Frühlingszwiebel |
2 Möhren | 5 Champignons | 200 g Tofu |
1 TL Kurkumapulver | 1 Handvoll Koriander |
1 Limette | 1 Handvoll Cashewkerne
Für die Sauce: 5 EL Sojasauce | 1–2 EL Sr-
iracha-Sauce (aus dem Asialaden) | ½ EL Ho-
nig | 1 EL frisch geriebener Ingwer

Für 2 Portionen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion: 349 kcal, 24 g E, 13 g F, 28 g KH

1 Die Reismudeln 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Anschließend abgießen, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2 Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, Möhren waschen und mit einem Gemüseschäler in Streifen schneiden, Champignons säubern und vierteln.

3 Den Tofu in Würfel schneiden und gleichmäßig im Kurkumapulver wenden. In einer Pfanne anbraten und beiseitestellen.



- 4 Einen Wok ohne Fett erhitzen und Zwiebeln, Möhren und Champignons darin andünsten.
- 5 Währenddessen aus allen Zutaten die Sauce anrühren.
- 6 Koriander und Limette waschen. Koriander und Cashewkerne grob hacken, Limette vierteln. Die Sauce in den Wok geben, mit dem Gemüse vermengen und 2–3 Minuten köcheln lassen.
- 7 Nudeln unterheben, mit dem Koriander, den Cashewkernen und Limettenvierteln anrichten und servieren.

RADICCHIO- HASELNUSS-SALAT

4 EL Haselnusskerne | 1 Kopf Radicchio |
2 Birnen | 2 EL Kresse

Für das Dressing: 3 EL Haselnussöl | 2 EL Balsamicoessig | 1 TL Dijonsenf | 1 EL Ahornsirup | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Für 2 Portionen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion: 409 kcal, 6 g E, 29 g F, 29 g KH

- 1 Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne bei schwacher Hitze ohne Fett rösten.
- 2 Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Birnen waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- 3 Für das Dressing Haselnussöl mit Essig, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 4 Radicchio auf 2 Teller verteilen und jeweils Birnenspalten und Nüsse darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Kresse garnieren.

IHRE ÜBUNGEN FÜR HEUTE

- Übung 3: Wirbelsäulendehnung – Sit-up (▶ siehe Seite 84 f.)
- Übung 4: Oberschenkeldehnung – Kniebeuge (▶ siehe Seite 86 f.)
- Übung 7: Wadendehnung – Ausfallschritt (▶ siehe Seite 92 f.)
- Übung 10: Ganzkörperdehnung – Seitlicher Unterarmstütz (▶ siehe Seite 98 f.)