

Inhalt

Vorwort von Barbara Becker	7
Vorwort von Franca Mangiameli	9
<i>1. Fasten – so alt wie die Menschheit.</i>	<i>12</i>
Nahrungsverzicht – ein Trend mit Tradition	14
Konservierte Überlebenssoftware im Off-Modus	17
Alles eine Frage des Gleichgewichts	26
<i>2. Scheinfasten – Fasteneffekte ohne Fasten.</i>	<i>32</i>
Scheinfasten – fasten und essen gleichzeitig	34
Scheinfasten verjüngt Mäuse	36
<i>3. Five Days Only mit Barbara Becker</i>	<i>46</i>
Scheinfasten mit echten Lebensmitteln	48
Das Mahlzeiten-Konzept	48
Sättigung: ein wichtiges Ziel bei 5DO	50
Die Lebensmittel-Stars bei 5DO	51
Five Days Only: Der Fasten-Guide	54
Day 0: Gut vorbereitet sein	56
Day 1: Der Zuckerspeicher wird aufgebraucht	74
Day 2: Metabolischer Switch zur Fettverbrennung	84
Day 3: Die Ketose wird erreicht, die Autophagie verstärkt	96
Day 4: Zellreinigung und -regeneration laufen weiter	108
Day 5: Die Stammzellen werden regeneriert und aktiviert	118
Day 6: Das Re-Feeding und die Aufbauphase beginnen	128

4. *Auch nach 5 DO gesund essen* 140

Dem Körper geben, was er braucht 142

Gesund altern mit mediterraner Ernährung 142

Tipps zur Umsetzung einer mediterranen Ernährung 144

Kohlenhydratzufuhr dem Lebensstil anpassen..... 151

Regelmäßiges Ausmisten in den Zellen 152

Meal-Timing: alles zur richtigen Zeit 153

Five Days Only – Rezepte 157

Einführung..... 158

Hauptmahlzeiten: Frühstück 159

Hauptmahlzeiten: Mittag- oder Abendessen 169

Snacks 209

Literatur..... 217

Bildnachweis..... 223



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 be-

wegen, 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

Five Days Only

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 nährwertoptimierter 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 Widerstandskraft 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



Scheinfasten mit echten Lebensmitteln

Five Days Only (5DO) ist unser modifiziertes Scheinfastenkonzzept für Echt-Esser und richtet sich an Feinschmecker, die wie wir auch beim Fasten nicht auf den Genuss von leckeren Speisen verzichten wollen. Bei 5DO kommen nur naturbelassene oder gering verarbeitete Lebensmittel in den Topf. Geschmackverstärker, Zusatz- und Aromastoffe haben in unseren Gerichten keinen Platz. Die

Do-it-Yourself-Version der Fastenkur ist zwar etwas aufwendiger als das Original, aber dafür sind die Mahlzeiten besonders köstlich, nährstoffreich und günstig obendrein. Und wer beim Fasten nicht nur Suppen schlürfen möchte, bekommt mit unseren Rezepten auch etwas Echtes zum Beißen auf dem Teller.

Das Mahlzeiten-Konzept



Die 5DO-Gerichte sind genau wie im Original-FMD-Programm eiweißarm, fettbetont, stark kalorienreduziert und vegan ausgerichtet. Das war eine ganz schöne Herausforderung für die Rezeptentwicklung. Dass wir außerdem für unsere 5DO-Mahlzeiten die Kohlenhydratmenge auf maximal 50 g pro Tag begrenzt haben, hat die Lebensmittelauswahl zusätzlich einschränkt. Damit wollen wir einen wichtigen Fasteneffekt sicherstellen, nämlich das Erreichen der Ketose. Bei *ProLon*® werden teilweise bis zu 90 g Kohlenhydrate zugeführt. Wir empfehlen jedoch eine niedrigere Kohlenhydratmenge, damit möglichst alle Menschen in die Ketose gelangen. Studien zeigen nämlich, dass metabolisch Unflexiblere schwerer in die Fettverbrennung kommen und eine geringere Kohlenhydratmenge benötigen, um in die Ketose zu kommen.

Planen und einkaufen

Wir empfehlen dir, vor dem Fastenstart deinen Ernährungsplan anhand unserer Rezepte (ab Seite 157) oder am Beispiel des Five-Days-Only-Fasten-Guides (Kapitel 3, Seite 54) für jeden einzelnen Tag zusammenzustellen und alle benötigten Lebensmittel hierfür einzukaufen. Dadurch vermeidest du es, in der Scheinfastenphase hungrig einzukaufen und dich damit verführerischen Essensreizen im Supermarkt auszusetzen. Zusätzlich hilft dir diese Vorgehensweise dabei, nur das zu essen, was im Rahmen von 5DO erlaubt ist. Das alles lässt zwar kaum Spielraum für spontanes und intuitives Essen, hilft dir aber, die Regeln des imitierten Fastens leichter zu befolgen. Denke daran, es sind nur fünf Tage!



Aus den Augen, aus dem Sinn

Wie in Kapitel 1 schon beschrieben, steckt es tief in unseren Genen, bei Hunger auf Nahrungssuche zu gehen und nach Hochkalorischem Ausschau zu halten. Es ist daher ratsam, alle äußeren Stimuli, die deinen Appetit anregen (Süßigkeiten, Knabbereien, Obstschale, Food-Zeitschriften etc.) und dir damit zum Verhängnis werden könnten, für diese fünf Tage aus deinem Sichtfeld verschwinden zu lassen.

Fünf Tage alles ganz genau nehmen

Vermeide beim Zubereiten deiner Mahlzeiten das Pi-mal-Daumen-Prinzip beim Abwiegen der Zutaten. Halte dich exakt an die Mengenangaben in den Rezepten. Hierfür brauchst du unbedingt eine Küchenwaage und einen Messbecher. Pingelig sein ist in den nächsten fünf Tagen sehr wichtig, damit du sicher den Fastenzustand erreichst und die damit verbundenen zellulären Reinigungs- und Verjüngungsmechanismen aktivieren kannst.

Speiseplan: meine Favoriten für Day 1

Ich kann gut und gerne auf das Frühstück verzichten, dafür bin ich aber ein großer Snack-Fan. Das frühe Mittagessen ist in der Regel meine erste Mahlzeit, gegen 15 Uhr genieße ich meine Zwischenmahlzeit und spätestens um 19 Uhr esse ich zu Abend.

Olivenöl aus früher Ernte für die kalte Küche

Für meine Zucchinispaghetti verwende ich vorzugsweise ein Olivenöl, das aus jungen Oliven hergestellt wurde. Je früher und grüner die Oliven geerntet wurden, desto höher ist der Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen im Öl und desto schärfer und bitterer ist sein Geschmack. Da die frühe Ernte weniger Ertrag bringt, ist das Olivenöl teurer. Das ist aber eine lohnende Investition für deine Gesundheit.

Nüsse und Beeren – unschlagbar gut fürs Hirn

Nüsse enthalten reichlich Antioxidantien wie Polyphenole und Vitamin E. Dabei handelt es sich um Radikalfänger, die die Gehirn-Nervenzellen und die Gefäße schützen. Sie wirken im Gehirn zudem entzündungshemmend und sorgen für eine ungestörte Weiterleitung von Nervenimpulsen. Pekannüsse zählen zu den Nüssen mit dem höchsten Gehalt an Polyphenolen. Als Vitamin-B-Bomben stärken sie außerdem die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Durch ihre harte Konsistenz müssen Nüsse intensiv gekaut werden, was zu einer besseren Durchblutung des Denkkorgans führt. Dadurch können mehr Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn gelangen. Beeren wirken ebenfalls stark antioxidativ. Das verdanken sie den Anthocyanen, die den Beeren die rötlich-blaue Farbe verleihen. Sie wirken direkt in Hirnregionen, die für das Erinnern, Denken und Lernen zuständig sind.

Zusammen sind Nüsse und Beeren ein Topsteam, weshalb Experten diese Kombination auch zur Alzheimerprävention empfehlen.

Kurkuma fördert die Autophagie und vieles mehr

Kurkuma ist ein indisches Gewürz, das als Bestandteil von Curry in der ayurvedischen Heilkunst schon lange Anwendung findet. Kurkumin, ein Inhaltsstoff der auch als Gelbwurz bezeichneten Pflanze, ist in der Lage, die Autophagie zu stimulieren, weshalb es auch zu den fastenimitierenden Substanzen gezählt wird. Die stark antioxidative Wirkung dieses Gewürzes kann die Zellen vor dem Angriff durch Sauerstoffradikale schützen und so eine krebsvorbeugende Wirkung entfalten. Kurkumin wirkt deutlich entzündungshemmend und schmerzlindernd, vor allem bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Auch in der Therapie von entzündlichen Darmerkrankungen kann Kurkuma unterstützend eingesetzt werden. Des Weiteren scheint das Gewürz vor neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zu schützen und sich günstig auf den Zucker- sowie Fettstoffwechsel auszuwirken. Damit



Mittagessen: Zuchinispaghetti mit Oliven und Tomaten
(Rezept Seite 171)



Snack: Himbeeren mit Pekannüssen
(Rezept Seite 211)



Abendessen: Grünes Gemüsecurry mit Pilzen
(Rezept Seite 195)



Grünes Gemüsecurry mit Pilzen

Day 1: 400–450 kcal

Energie: 443 kcal, Eiweiß: 10 g, Kohlenhydrate: 13 g, Fett: 37 g

125 g grüne Paprika
100 g Brokkoli
80 g braune Champignons
1 kleine Knoblauchzehe
½ Chilischote
10 g Kokosöl
1 TL Kurkumapulver
½ TL Currypulver (scharf)
125 g Kokosmilch
1 TL frisch geriebener Ingwer
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Pilze putzen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Kurkuma und Currypulver ganz kurz darin anrösten. Paprika und Pilze hinzufügen und 2–3 Minuten braten. Mit Kokosmilch ablöschen (wichtig: vorher richtig gut schütteln, damit eine homogene cremige Konsistenz entsteht). Temperatur reduzieren, Brokkoli und Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Curry noch 6–8 Minuten köcheln lassen.

Day 2–5: 260–300 kcal

Energie: 300 kcal, Eiweiß: 6,7 g, Kohlenhydrate: 10 g, Fett: 25 g

125 g grüne Paprika
60 g Brokkoli
50 g braune Champignons
1 kleine Knoblauchzehe
½ Chilischote
10 g Kokosöl
1 TL Kurkumapulver
½ TL Currypulver (scharf)
70 g Kokosmilch + 3 EL Wasser
1 TL frisch geriebener Ingwer
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Pilze putzen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Kurkuma und Currypulver ganz kurz darin anrösten. Paprika und Pilze hinzufügen und 2–3 Minuten braten. Mit Kokosmilch ablöschen (wichtig: vorher richtig gut schütteln, damit eine homogene cremige Konsistenz entsteht). Temperatur reduzieren, Brokkoli und Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Curry noch 6–8 Minuten köcheln lassen.